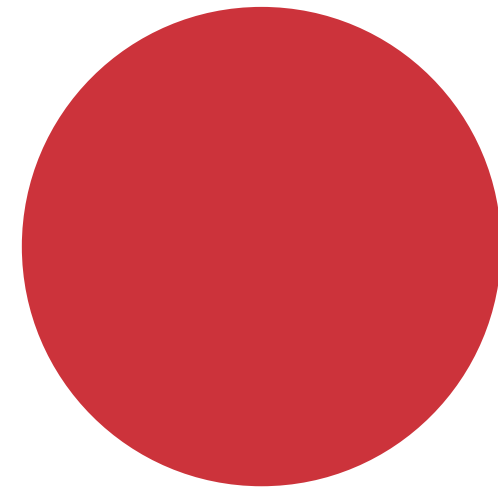


DROGA DO
TOKIO



20 **21**

DROGA DO
TOKIO



2021

TEKSTY: Emilia Gaca, Robert Kamiński, Paulina Malinowska-Kowalczyk, Aneta Podgajna, Tomasz Przybyszewski, Adrian Stykowski, Marzenna Zawadzka

KONCEPCJA, WYBÓR ZDJĘĆ
I NADZÓR MERYTORYCZNY: Marlena Zduńczyk

REDAKCJA I KOREKTA: Iwona Dybowska, Marlena Zduńczyk

PROJEKT GRAFICZNY,
SKŁAD I ŁAMANIE: Luiza Sucharda

ZDJĘCIA: Marcin Bielecki, Adam Nurkiewicz, Adrian Stykowski, Bartłomiej Zborowski

WYDAWCA: Polski Komitet Paraolimpijski
ul. Trylogii 2/16, 01-982 Warszawa
www.paralympic.org.pl

WSPÓŁPRACA: Fundacja Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego

DRUK: Regis sp. z o.o.

NAKŁAD: 5000 egz.

© Polski Komitet Paraolimpijski

ISBN 978-83-949560-4-2



Wydanie albumu
współfinansowane
ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Album powstał również dzięki naszym Sponsorom i Partnerom:

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR PLATYNOWY



PARTNER
UBEZPIECZENIOWY



OFICJALNY
PRZEWOŹNIK



GŁÓWNY PARTNER
MEDYCZNY



INTE
GRA
CJA



O mediach
wiemy wszystko.



Polski Komitet
Sportów Niepełnosprawnych

Wstęp	14	Parapodnoszenie ciężarów:	
Czas przygotowań	16	<u>Marzena Zięba</u>	114
Droga do Tokio	39	<u>Justyna Kozdryk</u>	118
<u>Parabadminton – Bartłomiej Mróz</u>	42	Parastrzelectwo:	
Paralekkoatletyka:		<u>Emilia Babska</u>	124
<u>Maciej Lepiato</u>	48	<u>Szymon Sowiński</u>	128
<u>Faustyna Kottłowska</u>	52	Szermierka na wózkach:	
<u>Lucyna Kornobys</u>	56	<u>Kinga Drózdź</u>	134
<u>Karolina Kucharczyk</u>	60	<u>Adrian Castro</u>	138
Parakajakarstwo:		<u>Grzegorz Pluta</u>	142
<u>Jakub Tokarz</u>	66	<u>Jacek Gaworski</u>	146
<u>Katarzyna Kozikowska</u>	70	Parawioślarstwo:	
Parakolarstwo:		<u>Michał Gadowski i Jolanta Majka</u>	152
<u>Anna Harkowska</u>	76	<u>Jarosław Kailing</u>	156
<u>Rafał Wilk</u>	80	Paratenis stołowy:	
<u>Justyna Kiryła i Aleksandra Tectaw</u>	84	<u>Natalia Partyka</u>	162
<u>Paratucznictwo – Milena Olszewska</u>	90	<u>Patryk Chojnowski</u>	166
Parapływanie:		<u>Tenis ziemny na wózkach – Kamil Fabisiak</u>	172
<u>Oliwia Jabłońska</u>	96	Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio	176
<u>Wojtek Makowski</u>	100	Aktywny rok	182
<u>Jacek Czech</u>	104	Plebiscyt	191
<u>Igor Hrehorowicz</u>	108		



Szanowni Państwo,

24 sierpnia 2021 r. w Tokio zapłonie paraolimpijski znicz. Droga na igrzyska jeszcze nigdy nie była tak długa i wyboista. Pandemia COVID-19 zmieniła oblicze światowego sportu, wymazując z kalendarza największe imprezy o randze krajowej i międzynarodowej oraz stawiając sportowców przed koniecznością przeorganizowania swoich planów treningowych i harmonogramów startów. Turbulencje nie ominęły także Letnich Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich w Tokio – po raz pierwszy w historii podjęto decyzję o zmianie terminu największej sportowej imprezy globu. Okoliczności związane z pandemią koronawirusa wydłużyły oczekiwanie na rozpoczęcie tego wielkiego święta sportu równo o rok.

Dzięki wydawnictwu „Droga do Tokio 2021” będą mieli Państwo okazję przekonać się, jak z tą trudną sytuacją radzą sobie nasi paraolimpijczycy. Decyzja o przełożeniu igrzysk nie zatrzymała intensywnych przygotowań sportowców. Głęboko wierzę, że ten dodatkowy czas pozwoli biało-czerwonym osiągnąć jeszcze lepszą formę, a niektórym zdobyć przepustkę na wymarzoną, najważniejszą imprezę sportową czterolecia.

Album przygotowany przez Polski Komitet Paraolimpijski to wspaniałe źródło wiedzy o przygotowaniach do igrzysk paraolimpijskich w Tokio 2021. Prezentuje sylwetki paraolimpijczyków i ich zmagania w drodze do sportowego mistrzostwa. Dla zawodników występ na igrzyskach to nie tylko szansa

rywalizacji, lecz także pielęgnowania pięknych wartości paraolimpijskich, do których należą: odwaga, wzajemny szacunek, równość, determinacja, poczucie solidarności czy wreszcie zasady fair play.

Polski Komitet Paraolimpijski już od ponad dwóch dekad czuwa nad rozwojem ruchu paraolimpijskiego w naszym kraju, przygotowując, otaczając opieką i wspierając sportowców z niepełnosprawnościami oraz szerząc wartości sportu paraolimpijskiego. Pod auspicjami PKPar sportowcy z orzełkiem na piersi zdobywają medale na międzynarodowych arenach. Podczas ostatnich XV Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro, które odbyły się w 2016 r., Polskę reprezentowało 96 sportowców, którzy zdobyli łącznie 39 medali, zajmując wysokie 10. miejsce w klasyfikacji medalowej. Z całego serca życzę, by rywalizacja w Tokio również przyniosła nam wiele zwycięstw, satysfakcji i radości.

Wierzę, że XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio zapamiętamy nie tylko ze względu na towarzyszące im wyjątkowe okoliczności, lecz przede wszystkim dzięki wspaniałym występom naszych sportowców. Niech igrzyska te będą dla wielu zawodników spełnieniem marzeń, a dla nas wszystkich powodem do radości i dumy z barw narodowych. Mam nadzieję, że wspólnie doczekamy się rozbrzmiewającego w Tokio Mazurka Dąbrowskiego i powiewającej na maszcie biało-czerwonej flagi.

Sympatykom sportu, czytelnikom niniejszej publikacji życzę miłej lektury, która z całą pewnością przyczyni się do zwiększenia świadomości o naszych paraolimpijczykach.

Zawsze i wszędzie #KibicujemyParaolimpijczykom!

Z pozdrowieniami,

Piotr Gliński


Wiceprezes Rady Ministrów
 Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu



Szanowni Państwo,

fenomenalne rezultaty naszych paraolimpijczyków w Rio de Janeiro w 2016 r. i promocja tego sukcesu, otworzyły pewien nowy rozdział w sposobie postrzegania sportu osób z niepełnosprawnościami. Polska reprezentacja paraolimpijska liczyła wówczas 96 zawodników, którzy rywalizowali o medale w 13 dyscyplinach. W sumie wywalczyli 39 krążków, w tym aż 9 złotych. Po raz pierwszy mogliśmy śledzić ich dokonania dzięki przygotowanej przez Telewizję Polską transmisji z Rio. Poczuliśmy dumę z naszej narodowej kadry i chyba wreszcie zauważyliśmy, że podstawową trudnością paraolimpijczyków wcale nie jest ich niepełnosprawność. Okazało się, że to profesjonalni sportowcy, którzy podejmują wyzwania, stawiają sobie ambitne cele, a głównymi niedogodnościami – tak jak w przypadku pełnosprawnych kolegów – są życie na walizkach, zaległości na uczelniach i w szkołach, konieczność łączenia treningów z pracą zawodową czy ograniczony kontakt z bliskimi. Ból, wynikający ze zmęczenia lub kontuzji, jest tak samo obecny w sporcie olimpijskim, jak i paraolimpijskim.

Zaczęliśmy śledzić nie tylko życiowe historie zawodników, ale przede wszystkim ich drogę do sukcesu i z dużymi nadziejami wiązaliśmy ich występ na igrzyskach w Tokio. A gdy przygotowania do największej imprezy sportowej ruszyły już pełną parą, okazało się, że los pokrzyżował nasze plany. Perspektywa walki

o medale odsunęła się o rok, a my sami skupiamy się dziś głównie na walce z pandemią, na chronieniu zdrowia swojego i najbliższych. Decyzja o przełożeniu igrzysk wywołała oczywiście wiele mieszanych uczuć. Nikt nie krył rozczarowania, choć z drugiej strony, nowa rzeczywistość, w której musieliśmy się nauczyć funkcjonować, to prawdziwa lekcja życia, zmuszająca do kreatywności. Cieszę się, że również nasi paraolimpijczycy nie złożyli broni, tylko odkrywając w sobie olbrzymie pokłady determinacji i pomysłowości, wciąż prowadzą treningi i szlifują formę.

Publikacja „Droga do Tokio 2021” to wspaniałe kompendium wiedzy pokazujące, że – mimo pandemii – zarówno zawodnicy, jak i Polski Komitet Paraolimpijski efektywnie wykorzystują dany im czas, a przy okazji angażują się w wiele ciekawych, potrzebnych i nowatorskich akcji. Wspólnie pokazujemy, że nie ma rzeczy niemożliwych, a trudności potrafimy przekłuwać w sukcesy. Na takie sukcesy czekamy również w przyszłym roku, podczas rywalizacji w Tokio!

W nadchodzących igrzyskach paraolimpijskich kibicom życzę prawdziwych sportowych emocji, a zawodnikom radości ze startów i wymarzonych medali!

Paweł Wdówik

Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych



Drodzy Zawodnicy, Trenerzy i Działacze! Przyjaciele paraolimpijskiego sportu!

Gdyby rok temu ktoś mi powiedział, że igrzyska paraolimpijskie w Tokio się nie odbędą, pewnie bym mu nie uwierzył. We wrześniu 2019 r. byłem na szkoleniu szefów misji w Japonii i z podziwem oglądałem przygotowania do igrzysk – na niespełna 12 miesięcy przed, należącą do najważniejszych w świecie sportu, cykliczną imprezą niemal wszystko było gotowe. Wioska olimpijska, obiekty, zaplecze techniczne, medyczne, transport... Prace były na zaawansowanym poziomie i wszystko przebiegało perfekcyjnie. Byłem pod wrażeniem przygotowania Japończyków i nawet przeszła mi przez głowę myśl, że właściwie igrzyska mogłyby się zacząć nawet wtedy. Był to już etap planowania i sadzenia zieleni. Sytuacja skrajnie odmienna niż ta przed igrzyskami w Rio de Janeiro, kiedy to na kilka tygodni przed ceremonią otwarcia nie do końca było wiadomo, czy igrzyska w ogóle dojdą do skutku.

Minęło kilka miesięcy, świat skupił się na nierównej walce z wirusem, a my z coraz większą niepewnością spoglądaliśmy w przyszłość. W końcu, 24 marca, dotarła do nas oficjalna informacja, że igrzyska w 2020 r. nie odbędą się. W historii igrzysk odwołane one były trzykrotnie: w 1916 r. – Berlin, w 1940 r. – Helsinki i w 1944 r. – Londyn. Oczywiście powodem były toczące się wojny światowe. Rok 2020 jest więc kolejną znamieną datą, choć

szczęśliwie nie mówimy o odwołaniu tylko o przełożeniu tego olbrzymiego wydarzenia sportowego. Droga do Tokio niespodziewanie okazała się wyjątkowo wyboista.

Decyzja Komitetu Organizacyjnego Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich w Tokio została ogłoszona 24 marca. I można powiedzieć, że dla nas, całej olimpijskiej i paraolimpijskiej rodziny, czas się wtedy na chwilę zatrzymał. Uczucia, które nam wtedy towarzyszyły to przede wszystkim szok i niedowierzanie, mimo że gdzieś z tyłu głowy kołatała się myśl, że pandemia pokrzyżuje nie tylko nasze sportowe plany. Ostatnie miesiące przed igrzyskami to czas finalnych przygotowań, pracy nad formą, czas na zdobywanie kwalifikacji i szykowanie organizmu, by za kilka miesięcy – dokładnie w dniu startu – móc dać z siebie wszystko, móc wystartować na maksimum swoich możliwości. I nagle, w jednej chwili, po przeczytaniu komunikatu Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC), okazało się, że wszystkie nasze plany legły w gruzach.

Oczywiście patrząc na to, co dzieje się na całym świecie, była to jedyna słuszna decyzja i trudno z nią polemizować. Jak powiedział Prezydent IPC Andrew Parsons: „zdrowie i życie ludzkie jest zawsze najważniejsze, a rozegranie jakiegokolwiek sportowej imprezy podczas pandemii jest po prostu niemożliwe”. I faktycznie, niemal codziennie od tego momentu docierały do nas informacje o odwołaniu lub przełożeniu kolejnych zawodów. My też, w związku z tą sytuacją, musieliśmy przełożyć na kolejny rok planowane na czerwiec Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Europy w Bydgoszczy, których organizatorem jest PZSN „Start”. Wiele krajowych imprez zostało odwołanych. Sport został zamrożony. Mieszkania, piwnice i garaże zamieniły się w siłownie. Nasi zawodnicy przez cały czas zamknięcia nie rezygnowali z aktywności. W myśl paraolimpijskiej maksymy „niemożliwe nie istnieje” robili wszystko, by cały czas pracować. Gdy nagrywaliśmy cykl #MojaPandemia, ukazujący życie paraolimpijczyków w czasie lockdownu, pytaliśmy naszych zawodników o najgorszy dzień tego roku. Wskazywali dzień przełożenia igrzysk na 2021 r. I trudno im się dziwić.

Ten trudny okres pokazał jednak jeszcze jedną prawidłowość: że nigdy się nie poddajemy, że potrafimy się odnaleźć w każdych okolicznościach, że mimo przeciwności losu idziemy do przodu i w każdej sytuacji znajdziemy coś pozytywnego. Zawodnicy trenowali w domach i angażowali się w akcje pomocowe. Podobnie zresztą Polski Komitet Paraolimpijski, który włączył się m.in. w akcję ratowania Restauracji Different, jedynej w Polsce restauracji w ciemności, w której gości obsługują niewidomi kelnerzy. Potem przyszedł czas na akcję #MojaPandemia, #Hot16Challenge2, #GaszynChallenge – robiliśmy rzeczy, o które pewnie nigdy wcześniej się nie podejrzewaliśmy, ale każda z nich miała cel charytatywny. Angażowaliśmy się, bo wiedzieliśmy, że to, czego teraz wszyscy najbardziej potrzebujemy, to poczucie solidarności w trudnych chwilach.

Czerwiec przyniósł lekkie odmrożenie sportu. Powoli wracaliśmy do treningów, na stadiony, hale i pływalnie. Odbyło się wiele krajowych imprez, kilka zagranicznych. Paralekkoatletyczne Grand Prix w Bydgoszczy organizowane przez Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” okazało się największą imprezą sezonu starego kontynentu. Polski Komitet Paraolimpijski rozpoczął realizację dwóch dużych projektów „Bądź Aktywny!2020” oraz „Sport dla wszystkich!2020”, w ramach których prowadzone są sekcje i warsztaty na terenie całej Polski. Latem mieliśmy poczucie, że wracamy do normalności... Niestety jesień i kolejne obostrzenia je odebrały.

Jednak nie poddajemy się i w czasach, gdy najpopularniejszymi słowami są COVID, izolacja i kwarantanna organizujemy 2. Plebiscyt na Sportowca 2020 r. Statuetki imienia sir Ludwiga Guttmanna dla najlepszych w parasporcie – mimo pandemii – przyznaliśmy. Zdajemy

sobie bowiem sprawę z konieczności nieustannej promocji ruchu paraolimpijskiego w naszym kraju i wszystkie nasze działania w tym obszarze skupione są na budowaniu pozytywnego wizerunku paraolimpijczyków. Jest to szczególnie ważne właśnie teraz, w roku, gdy igrzyska olimpijskie i paraolimpijskie się nie odbyły. Wszyscy mierzymy się z sytuacją, jakiej do tej pory nie doświadczyliśmy. Chcemy docenić naszych zawodników, trenerów, działaczy i organizacje, zwrócić uwagę na ich starania i wolę walki do końca. Wierzymy, że przyszły rok będzie szczęśliwszy dla sportowców i wspólnie będziemy mogli cieszyć się sukcesami naszych zawodników w Tokio. Mamy głęboką nadzieję, że latem 2021 r. pandemia będzie już tylko przykrym wspomnieniem.

Droga do Tokio jest niespodziewanie długa i pełna zakrętów, ale pokonujemy ją z wiarą, że wszystko zawsze zaczyna się od marzenia, a stawiane cele trzeba realizować, mimo pojawiających się trudności. A kiedy już do Tokio w przyszłym roku dotrzemy, kiedy zapłonie paraolimpijski znicz, rozpocznie się święto sportu, solidarności i humanizmu. Bo fundamentem ruchu paraolimpijskiego są ludzie, którzy pokonują wszelkie przeciwności losu. Paraolimpijczycy to ci, którzy zawsze pokazują, że ograniczenia to wyzwania, z którymi można i trzeba się mierzyć. Nie inaczej będzie i tym razem.

Wszystkim życzę zdrowia i wytrwałości.

Z ogromną nadzieją i wiarą, że igrzyska w Tokio będą dla polskiej reprezentacji szczęśliwe!

Łukasz Szelięga

Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego
i Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”



W rok 2020 wchodziliśmy pełni nadziei. Większość noworocznych życzeń w sportowej paraolimpijskiej rodzinie skoncentrowana była wokół udanych startów w zbliżających się Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich. Miały się one odbyć na przełomie sierpnia i września, w stolicy Japonii – Tokio. Nikt z nas, zawodników, sztabów trenerskich czy działaczy nie spodziewał się, co przyniosą kolejne miesiące tego roku i jak bardzo zmieni się sportowy (i nie tylko) świat. Gdy jeszcze w styczniu i lutym 2020 r. przygotowania do najważniejszej imprezy czterolecia rozpoczęli przedstawiciele letnich dyscyplin sportowych, którzy wciąż w większości rywalizowali jeszcze o paraolimpijskie kwalifikacje, wydawało się, że będzie to standardowy, ostatni i najważniejszy etap przed igrzyskami.

Co prawda dochodziły do Europy informacje z Chin o rozprzestrzeniającym się tajemniczym wirusie, który atakuje coraz to większą liczbę mieszkańców Wuhan. Jednak chyba nikt nie spodziewał się, że wirus ten dotrze praktycznie do każdego zakątka świata. W Europie już w połowie lutego sytuacja stawała się coraz trudniejsza, początkowo zwłaszcza we Włoszech, gdzie zakażeń przybywało najwięcej. Zaczęto wprowadzać obostrzenia i restrykcje w poszczególnych krajach. Odwoływano zaplanowane wcześniej zawody sportowe. Lista przesuwanych imprez wydłużała się. Trafiły na nią zawody najwyższej światowej rangi, m.in. Puchary Świata,

mistrzostwa świata w biathlonie, Puchary Europy... Pierwsze odnotowane przypadki choroby w Polsce spowodowały, że całkowicie wstrzymano centralne szkolenie sportowe, zamykano kolejne obiekty sportowe, kulturalne, szkolne, gastronomiczne i handlowe, nastąpił całkowity *lockdown* kraju. Świat sportu stanął w miejscu i wstrzymał oddech. Wszyscy z zapartym tchem czekali na decyzję MKOl oraz Komitetu Organizacyjnego Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio odnośnie możliwości przeprowadzenia tak ogromnego przedsięwzięcia, jakim są Igrzyska Olimpijskie i Paraolimpijskie. Z dnia na dzień szanse na rozegranie imprezy, na którą wszyscy czekaliśmy od czterech lat, stawały się coraz mniejsze. Pod koniec marca br. usłyszeliśmy informację bez precedensu w historii sportu: Letnie Igrzyska Olimpijskie i Paraolimpijskie w Tokio przełożone zostały na rok 2021. Decyzja ta, chociaż spodziewana, odbiła piętno w sercach i umysłach całej sportowej olimpijskiej i paraolimpijskiej rodziny.

Przygotowania naszych zawodników do igrzysk, szlifowanie formy i praca nad poprawą wyników nie ustawały, mimo pandemii. Sprawdźmy, jak przepracowano ten trudny okres zamknięcia w domach i jak wykorzystano miesiące, gdy możliwe było – z zachowaniem odpowiednich rygorów – wznawianie treningów i rywalizacji sportowej.

CZAS PRZYGOTOWAŃ

PARALEKKAOTLETYKA

Początek 2020 r. zapowiadał się bardzo obiecująco dla kadry narodowej naszych paralekkoatletów. Plan przygotowań został w 100 proc. zatwierdzony przez Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”. Dla całej naszej 60-osobowej kadry narodowej pierwszy kwartał 2020 r. zakładał dziesięć akcji szkoleniowych, które odbywały się w ośrodkach sportowych w Wałczu, Cetniewie, Spale, Słupsku, Wiśle i Kozienicach, w pięciu blokach treningowych. W zasadzie wszystkie centralne zgrupowania oraz konsultacje kadry przebiegły bez zakłóceń. Dodatkową motywacją dla zawodników była zaplanowana duża liczba startów w majowo-czerwcowych mitingach cyklu Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski (Słubice, Tarnów, Szczecin) oraz mające się odbyć na początku czerwca mistrzostwa Europy w Bydgoszczy.

Niestety pandemia koronawirusa, która wiązała się z odwołaniem kwietniowo-majowych akcji szkoleniowych (m.in. zawieszenie szkolenia sportowego także w klubach) i majowo-czerwcowych startów, a ostatecznie przesunięcie igrzysk paraolimpijskich w Tokio, wprowadziły duże zamieszanie w cykl przygotawczo-szkoleniowy. Był to trudny czas niepewności, co z sezonem letnim w roku 2020. Bacznie zatem obserwowaliśmy, co robią inni lekkoatleci i korzystaliśmy z ich pomysłów, przygotowując szkolenia dla naszych zawodników. W pierwszym okresie staraliśmy się doposażyć sportowców w niezbędny sprzęt do realizacji treningu w wa-

runkach domowych. Przewoziliśmy wyposażenia siłowni do domów i garaży naszych zawodników. Proponowaliśmy ćwiczenia zastępcze. Niektórzy mieli możliwość aktywności na świeżym powietrzu – biegali w lesie czy adaptowali do treningu sportowego boiska szkolne.

W czerwcu nadszedł wreszcie czas odmrażania sportu i mogliśmy powoli wracać do pracy w profesjonalnych obiektach. Choć nastawienie było już zupełnie inne. Niepewność towarzyszyła nam nie tylko na treningu, ale i w planowaniu cyklu startowego, który przenieśliśmy na trzeci kwartał 2020 r. Wszystkie zawody zaplanowane na maj-czerwiec (włączając w to mistrzostwa Europy w Bydgoszczy) zostały przesunięte na późniejszy okres.

Wydawało się, że życie wraca do względnej normalności. Jednak myśl o tym, że główne imprezy sezonu, do których przygotowaliśmy się od prawie roku, zostały przesunięte o rok, powodowała pewien dyskomfort psychiczny. Tak czy inaczej zawodnicy zaczęli realizować zgodnie z planem zgrupowania kadry narodowej i – począwszy od czerwca do września – przeprowadziliśmy w sumie 12 akcji szkoleniowych. Odbywały się one w Cetniewie, Bydgoszczy, Słupsku, Krakowie, Tarnowie i Kozienicach, w pięciu blokach treningowych.

Jednocześnie wykrystalizował się harmonogram zawodów sportowych w naszym kraju, które w dość krótkim i intensywnym czasie udało się z sukcesem zrealizować.

Wszystkie te imprezy zgłoszone były do Kalendarza WPA (World ParaAthletics), a wyniki z tych zawodów liczyły się w rankingu kwalifikacyjnym do przyszłorocznych mistrzostw Europy i igrzysk paraolimpijskich w Tokio. Nasi zawodnicy uzyskiwali bardzo dobre rezultaty, co pozwoliło im na poprawę pozycji w światowych rankingach. Na uwagę zasługują wszystkie rekordy życiowe zawodników oraz niesamowite rekordy świata ustanowione przez **Faustynę Kotłowską (grupa F64) – 3 rekordy świata** (kula, dysk, oszczep) i **Renatę Śliwińską (grupa F40) – 2 rekordy świata** (kula, oszczep). Obie zawodniczki reprezentują GZSN „Start” Gorzów Wielkopolski.

Obecnie, w czwartym kwartale 2020 r., realizujemy kolejne zgrupowania kadry. Ma ich być w sumie aż osiem i odbędą się kolejno w Cetniewie, Słupsku, Spale, Wiśle i Kozienicach.

Rok 2020 jest zatem bardzo trudny, ale udało się przeprowadzić prawie wszystkie planowane akcje szkoleniowe i startowe (z dużą rotacją terminów). Uzyskane wyniki na zawodach krajowych pozwolą prawdopodobnie wywalczyć kolejne kwalifikacje dla kraju na igrzyska paraolimpijskie w Tokio. Dziś możemy mówić w sumie o około 30 kwalifikacjach.

W roku 2021 przygotowania kadry narodowej lekkoatletów podzielone zostaną na dwa etapy szkolenia:

- **I etap** – przygotowania do czerwcowych mistrzostw Europy w Bydgoszczy,
- **II etap** – przygotowania do igrzysk paraolimpijskich w Tokio.

W pierwszym kwartale 2021 r. planowany jest udział zawodników w dwóch edycjach zawodów wpisanych do międzynarodowego kalendarza, żeby powalczyć o zwiększenie kwalifikacji jeszcze w II etapie 24-miesięcznego rankingu WPA (World ParaAthletics). Następnie skupimy się na czerwcowych mistrzostwach Europy w Bydgoszczy, startach na mi-

ZAWODNICY KADRY NARODOWEJ WZIĘLI UDZIAŁ W NASTĘPUJĄCYCH IMPREZACH SPORTOWYCH:

I Runda Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski, 5–7.08.2020 r., Sieradz

II Runda Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski, 28–30.08.2020 r., Tarnów

III Runda Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski, 11–13.09.2020 r., Słubice

IV Runda Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski, 18–20.09.2020 r., Szczecin

Mistrzostwa Polski World ParaAthletics, 21–23.08.2020 r., Kraków

ponad 30 paralekkoatletów uczestniczyło w XI memoriale Kamili Skolimowskiej, który odbył się na Stadionie Śląskim w Chorzowie, 6.09.2020 r.

strzostwach Polski oraz cyklu Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski.

Pod koniec czerwca 2021 r. ustalona zostanie kadra lekkoatletyczna, która reprezentować nas będzie na igrzyskach paraolimpijskich w Tokio. Optymistycznie liczymy, że będzie w niej około 35–37 lekkoatletów.

PARAPŁYWANIE

Do połowy marca 2020 r. szkolenie kadry pływackiej przebiegało bez zakłóceń. Program treningowy, realizowany zarówno w klubach, jak również na zgrupowaniach centralnych, miał na celu kształtowanie pojemności i mocy tlenowej na bazie stylu



phot. Adrian Stykowski

Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzowie. Wśród paraolimpijskich biegaczek m.in. Alicja Jeromin i Karolina Kucharczyk.

Rozgrzewka Samuela Kołka przed wyścigiem na I Paralekkoatletycznym Grand Prix Polski w Sieradzu.



phot. Adrian Stykowski



phot. Adrian Stykowski

Reprezentantki gorzowskiego „Startu” Renata Śliwińska i Faustyna Kotłowska po ustanowieniu pięciu rekordów świata podczas mistrzostw Polski w Krakowie.



phot. Adrian Stykowski

dowolnego oraz pierwszego stylu, z zastosowaniem metody ciągłej ze stałą oraz zmienną intensywnością, doskonalenie poszczególnych technik pływackich oraz zwiększenie sprawności ogólnej.

Podczas zgrupowań w pierwszym kwartale średnia objętość treningu to 5– 6 tys. m, a zawodnicy realizowali program treningowy na poziomie dobrym lub bardzo dobrym.

Od połowy marca do początku czerwca wszystkie pływalnie były zamknięte. Niestety trening pływacki, realizowany wyłącznie na lądzie, nie może być tak efektywny jak trening w wodzie. W konsultacji z trenerami klubowymi w połowie marca zostały opracowane i były na bieżąco korygowane indywidualne plany treningowe, które mogły być realizowane w warunkach domowych – z zastosowaniem dostępnego sprzętu. W miarę realizowania procesu treningowego, prowadzone były konsultacje telefoniczne, trwała stała wymiana wiadomości e-mail lub korzystano z dostępnych komunikatorów, w celu optymalizacji przebiegu procesu treningowego. Opracowany też został indywidualny program treningowy na urządzeniach Powerbreathe Plus. Urządzenia te przekazano zawodnikom do użytku domowego jeszcze przed rozpoczęciem epidemii koronawirusa. Program treningowy i jego postępy były cały czas monitorowane i w razie konieczności modyfikowane. W konsultacji z dietetykiem kadry zostały opracowywane wytyczne dotyczące zbilansowanej diety oraz zasad prawidłowego żywienia w tym okresie.

Od połowy czerwca szkolenia zarówno w klubach, jak również te realizowane centralnie, zostały wznowione. Początkowo pływacy w ogóle nie mieli możliwości startów, jednak samo otwarcie pływalni wpłynęło pozytywnie na ich nastawienie.

Przez pewien okres panowały nastroje wyczekiwania i niepewności związane z decyzją dotyczącą zawodów (igrzysk paraolimpijskich w Tokio, mistrzostw Europy w portugalskim Funchal na Maderze oraz zawodów Pucharu Świata). Ich od-

wołanie (z wyjątkiem zawodów Pucharu Świata w Berlinie) zostało przyjęte przez większość zawodników, jak również trenerów, ze zrozumieniem. Nastroje w kadrze pozostają jednak bardzo umiarkowane. Sytuacja jest dynamiczna, a to wiąże się z niepewnością dotyczącą możliwości realizowania programu treningowego, jak również kwestii organizacji Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio w 2021 r.

**W RAMACH SZKOLENIA CENTRALNEGO
ZREALIZOWANO NASTĘPUJĄCE
AKCJE SZKOLENIOWE:**

Zgrupowania kadry narodowej:
09–19.01.2020 r., Łódź,
28.01–07.02.2020 r., Zakopane
23.02–04.03.2020 r., Łódź

Zgrupowanie kadry narodowej, 15–26.06.2020 r., Olsztyn

Zgrupowanie kadry narodowej, 01–11.07.2020 r., Szczecin

Zgrupowanie kadry narodowej, 19.07–01.08.2020 r.,
Szczecin

Zgrupowanie kadry narodowej, 09–21.08.2020 r., Drzonków

Parapywackie Grand Prix Polski, 04–06.09.2020 r., Wrocław

Parapywackie Grand Prix Polski, 18–20.09.2020 r.,
Drzonków

Zgrupowanie kadry narodowej, 20–30.09.2020 r.,
Kudowa Zdrój

Mistrzostwa Polski Juniorów i Juniorów Młodszych,
02–04.10.2020 r., Lublin

Parapywackie Grand Prix Polski, 09–11.10.2020 r., Tychy

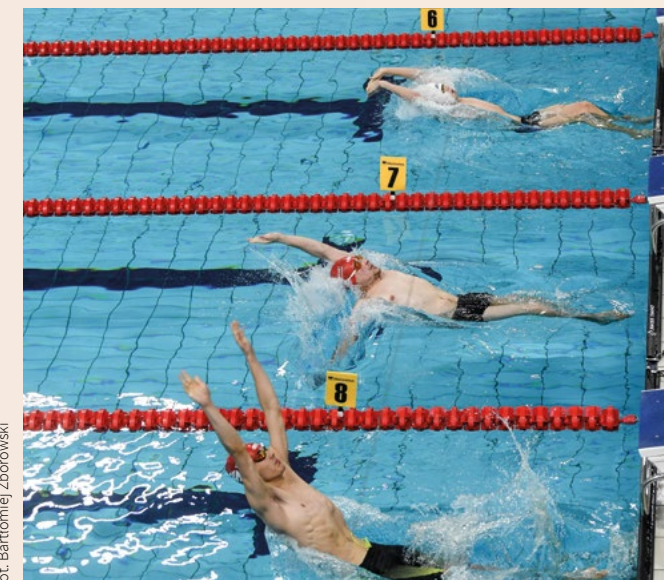
Puchar Świata, 15–18.10.2020 r., Berlin (Niemcy)

Finał Parapywackiego Grand Prix Polski,
23–25.10.2020 r., Łódź

Joanna Mednak na Zimowych
Mistrzostwach Polski
w Szczecinie.



fot. Marcin Bielecki



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Starty zawodników w parapywackim Grand Prix Polski w Łodzi.

PARAKOLARSTWO

W przypadku kolarstwa, przygotowania do Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio odbywały się dwutorowo:

- szkolenie grupy rowerów tandemowych i klasycznych, realizowane za pośrednictwem Związku Kultury Fizycznej „OLIMP”
- szkolenie grupy rowerów handbike, realizowane przez Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”

ROWERY TANDEMOWE

W styczniu odbyła się jedna konsultacja weekendowa i dwa zgrupowania 7-dniowe na torze w Pruszkowie. Była to kontynuacja rozpoczętych w listopadzie 2019 r. przygotowań do mistrzostw świata w kolarstwie torowym, które odbyły się w dniach 30 stycznia–2 lutego w Milton (Kanada). W imprezie zawodnicy „Olimpu” odnieśli wielkie sukcesy: tandem Marcin Polak – Michał Ładosz ustanowił nowy rekord świata i wywalczył złoty medal w wyścigu na 4 km. Drużyna w składzie Angelika Biedrzycka – Edyta Jasińska i Adam Brzozowski – Kamil Kuczyński zdobyła srebrny medal w sprincie drużynowym, a tandem Adam Brzozowski – Kamil Kuczyński zajął trzecie miejsce w sprincie mężczyzn. Na przełomie lutego i marca odbyło się zgrupowanie na torze w Pruszkowie, a w dniach 9–24 marca obóz w Limassol (Cypr), po którym – już w Polsce – jego uczestnicy przeszli obowiązkową 14-dniową kwarantannę.

W okresie wstrzymania wszelkiego zorganizowanego centralnego szkolenia (kwiecień–maj 2020) zawodnicy trenowali indywidualnie w miejscu zamieszkania, realizując plan szkolenia obejmujący: zajęcia rowerowe w terenie i na trenażerze oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe. Z realizacji tygodniowych mikrocykli przesyłali sprawozdania trenerowi kadry. Pomimo odwołania igrzysk paraolimpijskich w Tokio 2020, szosowych mistrzostw świata i Pucharów Świata oraz dużego rozczarowania tymi decyzjami, nikt z zawodników kadry nie zrezygnował

z aktywności fizycznej i wszyscy ambitnie i z dużym zaangażowaniem przygotowywali się do drugiej części sezonu.

W dniach 9–21 czerwca odbyło się zgrupowanie i konsultacje w Zieleńcu, stanowiące przygotowania do pierwszych startów szosowych. Były to drużynowe mistrzostwa Polski i wyścig „O Puchar Prezydenta Poznania” (3–5 lipca) oraz międzynarodowy wyścig w Lublinie (10–12 lipca) zaliczany do rankingu UCI. Kolejne zgrupowania odbyły się w Zieleńcu (1–26 lipca) i w Pruszkowie (31 lipca–9 sierpnia). Miały one na celu przygotowanie do torowych i szosowych mistrzostw Polski. Z uwagi na kontakt z osobą zarażoną koronawirusem duża część kadrowiczów musiała poddać się kwarantannie, co wymusiło zmiany w kalendarzu startów i przeniesienie torowych mistrzostw Polski na późniejszy termin. Szosowe mistrzostwa Polski tandemów odbyły się zgodnie z planem w terminie 20–23 sierpnia w Busku Zdroju (jazda na czas) i w Kazimierzy Wielkiej (wyścig ze startu wspólnego). Zawodnicy zaprezentowali wysoką formę, o czym świadczą imponujące średnie prędkości zwycięzców wyścigów na czas na dystansie 22 km – 47,74 km/h (kobiety) i 52,906 km/h (mężczyźni). W dniach 12–13 września reprezentacja ścigała się w European Paracycling Cup w Puchowie na Słowacji. W terminie 19–20 września tandemy wzięły udział w górskich mistrzostwach Polski w Podgórzu, natomiast zawodnicy z kategorii C (rowery klasyczne) w Mistrzostwach Polski

Do końca 2020 r. w planach znalazły się cztery akcje szkoleniowe na torze w Pruszkowie: zgrupowanie (13–19 listopada), zawody torowe o Puchar Polski (27–29 listopada), zgrupowanie (7–13 grudnia) i konsultacje (18–21 grudnia), jako forma przygotowania do przyszłorocznych torowych mistrzostw świata (25–28 marca, Rio de Janeiro, Brazylia).

w Kolarstwie Szosowym Osób Niepełnosprawnych w Rzeszowie. W dniach 25–27 września rozegrane zostały zaległe torowe mistrzostwa Polski w Pruszkowie, podczas których poprawione zostały trzy rekordy Polski (200 m, 1 km, 3 km w kategorii kobiet), co świadczy o wysokim poziomie tej imprezy. W październiku w Łądku Zdroju odbyło się zgrupowanie (7–16 października), a następnie wyścig szosowy o Puchar Polski.

Pomimo trudnej sytuacji, zawodnicy optymistycznie patrzą w przyszłość i wierzą, że najważniejsze imprezy zaplanowane na 2021 r., łącznie z igrzyskami w Tokio, odbędą się bez zakłóceń.

SZKOLENIE CENTRALNE I ZAWODY:

02–12.02.2020 r., Teneryfa (Wyspy Kanaryjskie) – pierwsze tegoroczne zgrupowanie, w którym uczestniczyło trzech naszych czołowych zawodników

10–13.03.2020, Majorka (Hiszpania) – z uwagi na sytuację epidemiczną w Polsce i nakaz powrotu do kraju, zgrupowanie to zostało przerwane po trzech pierwszych dniach; pierwotnie zawodnicy mieli przebywać na hiszpańskiej wyspie do 22 marca

I Hetman Paracycling Cup o Puchar Marszałka Lubelszczyzny, 10-12.07.2020 r., Lublin

Kryterium uliczne w Czechach, 6.09.2020 r.

Puchar Europy w Kolarstwie, 12–13.09.2020 r., Puchov (Słowacja)

Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Szosowym, 19-20.09.2020 r., Rzeszów

Klasyk Boguchwały Wyścig Szosowy, 27.09.2020 r.

ROWERY HANDBIKE

W grupie rowerów handbike przygotowania do sezonu startowego oraz imprezy docelowej, jaką miały być igrzyska paraolimpijskie w Tokio, odbywało się dosyć standardowo. Rozpoczęły się dwoma klimatycznymi zgrupowaniami w Hiszpanii

Od drugiej połowy marca do końca maja treningi początkowo odbywały się w pomieszczeniach przy użyciu trenażerów, a gdy ponownie można było wejść do lasów i zezwolono na treningi na szosie, przenieśli się z pomieszczeń na tereny otwarte. Oczywiście wszystkie treningi odbywały się indywidualnie, ponieważ zabronione było organizowanie wszelkiego rodzaju centralnych zgrupowań. Zaplanowane wyścigi zagraniczne rangi Pucharów Europy, Pucharów Świata czy czerwcowe mistrzostwa świata nie odbyły się.

Od czerwca wznowiono treningi. W dniach 19–31 lipca odbyło się wysokogórskie zgrupowanie kadry narodowej we włoskich Alpach w Livigno, w którym uczestniczyło troje naszych czołowych zawodników. W okresie od lipca do końca września części naszych sportowców, członków kadry narodowej w handbike, udało się wystartować w nielicznie w tym roku organizowanych, zawodach kolarskich. W planach znalazł się jeszcze wyjazd na grudniowe 10-dniowe zgrupowania na Teneryfę. Jest on uzależniony w dużej mierze od etapu wygaszania pandemii w całej Europie, a w szczególności w Hiszpanii i Polsce. Pomimo bardzo trudnej i nietypowej dla nas sytuacji, nastroje w kadrze są pozytywne i zawodnicy nie dopuszczają myśli o odwołaniu igrzysk paraolimpijskich w Tokio w przyszłym roku.

SZERMIERKA NA WÓZKACH

Początkowo przygotowania do igrzysk paraolimpijskich w Tokio odbywały się zgodnie z planem. Z zawodnikami kadry narodowej prowadzono systematycznie zgrupowa-



XX Mistrzostwa Polski niewidomych i słabowidzących w kolarstwie tandemowym na torze w Pruszkowie.



Wyścig handbikerów ze startu wspólnego podczas Mistrzostw Polski w parakolarstwie (Rzeszów/Kielnarowa).



Finalowa walka Rafała Ziomka na słynnej „Szabli Kilińskiego” w Warszawie.



nia stacjonarne, realizowane w klubach macierzystych, zarówno w formie grupowej jak i indywidualnie. Na początku lutego przeprowadzono 10-dniowe warsztaty-konsultacje szkoleniowe, które dla naszej kadry były swoistą formą przygotowań przed startem w Pucharze Świata, organizowanym w Eger (Węgry), w dniach 12–17 lutego. Na tych zawodach dwoje naszych zawodników – Adrian Castro oraz Kinga Dróżdż – zdobyło złote medale w kategorii szabli indywidualnie.

Po nastaniu pandemii (od 14 marca do 31 maja), gdy świat sportu stanął w miejscu i odwołane zostały wszystkie zawody oraz wstrzymano centralne szkolenie, większość zawodników kadry narodowej starała się w jakiś sposób nadal prowadzić aktywność sportową. Kontynuowano treningi w warunkach domowych, przy wsparciu trenerów, którzy bądź łączyli się on-line, bądź też przekazywali instrukcje treningowe w formie telefonicznych lub przesłanych e-mailem konspektów. W początkowym okresie nastroje nie były jednak dobre, zwłaszcza gdy pod koniec marca nadeszła informacja o przeniesieniu igrzysk paraolimpijskich w Tokio na rok 2021. Poprawę nastawienia dało się zauważyć pod koniec kwietnia i na początku maja. Zawodnicy i trenerzy

SKOLENIE CENTRALNE:

Zgrupowanie, 10–17.06.2020 r., Wisła

Konsultacja, 27–31.06.2020 r., Ossa

Zgrupowanie, 05–12.07.2020 r., Wisła

Konsultacja, 24–28.07.2020 r., Ossa

Zgrupowanie, 09–15.08.2020 r., Kraków

Konsultacja, 27–31.08.2020 r., Ossa

Konsultacja 24–28.09.2020 r., Ossa

wypracowali już sobie system przekazywania informacji i monitoringu. Publikowano też w sieci rozmaite materiały w formie krótkich filmowych postów, będących ilustracją prowadzonych w domach i na świeżym powietrzu zajęć sportowych (głównie o charakterze ogólnorozwojowym).

Kiedy na początku czerwca wszystko powoli zaczęło wracać do normy i wznowiono szkolenie, zawodnicy oraz sztab trenerski odetchnęli z ulgą. W związku z odwołaniem zarówno igrzysk w Tokio, jak i zaplanowanych w tym roku mistrzostw Europy w Anglii, zmuszeni byliśmy całkowicie przeorganizować harmonogram centralnego szkolenia. Ostatecznie po odmrożeniu polskiego sportu udało się przeprowadzić akcje szkoleniowe.

W połowie września zawodnicy kadry narodowej, wraz z zawodnikami zaplecza, wzięli udział w pierwszych – po ogłoszeniu epidemii – długo wyczekiwanych zawodach sportowych. Był to Ogólnopolski Integracyjny Turniej Sermierczy Sadyba Cup. W zawodach tych niepełnosprawni zawodnicy walczyli razem z szermierzami pełnosprawnymi. Zasada równości szans była zachowana dzięki specjalnym handicapom punktowym i zasadzie regulaminowej, że wszystkie walki w takich integracyjnych zawodach odbywają się na wózku. Turniej był niezwykle udaną i bardzo ważną formą przygotowań szkoleniowo-startowych.

Forma sportowa, bojowy nastrój oraz poziom optymizmu i dobrej energii znacznie wzrosły już po pierwszych czerwcowych i lipcowych konsultacjach prowadzonych w Wiśle i Ossie, a następnie (w sierpniu) w Krakowie i Ossie. Udział w zawodach Sadyba Cup ten wysoki poziom i formy, i optymizmu jeszcze wzmocnił. Niestety nie trwało to zbyt długo. Pod koniec października i na początku listopada koronawirus znów uderzył. Zapowiadane na 7–9 listopada mistrzostwa Polski w szermierce na wózkach zostały odwołane.

PARATENIS STOŁOWY

Główną imprezą w 2020 r. miały być oczywiście Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio, które planowane były w terminie 26 sierpnia–4 września. Już w 2019 r. do igrzysk zakwalifikowało się troje naszych reprezentantów: Dorota Bucław, Natalia Partyka oraz Patryk Chojnowski, którzy wygrali mistrzostwa Europy w Szwecji (Helsingborg). Od początku roku zawodnicy kadry przygotowawali się zgodnie z założeniami i opracowanym wcześniej harmonogramem. Kolejni nasi sportowcy mieli uczestniczyć w turniejach rankingowych do końca marca 2020 r. Następnie osoby, które nie uzyskały awansu na igrzyska (z rankingu światowego), miały mieć prawo startu w turnieju światowym (Lasko, Słowenia, maj 2020). Zwycięzca z każdej klasy miał zyskać kwalifikację na igrzyska. Ostatnią szansą na start na igrzyskach miały być przyznane tzw. dzikie karty (decyzja ITTF – Międzynarodowej Federacji Tenisa Stołowego). Do początku marca kadrowicze wzięli udział w jednym zgrupowaniu zagranicznym w Novym Sadzie (Serbia). Od lat współpracujemy z kadrą Serbii, której sportowcy należą do czołówki światowej, jeżeli chodzi o tenis stołowy na wózkach. Przed turniejami rankingowymi nasi zawodnicy trenowali na zgrupowaniach w Cetniewie i Krakowie. Bardzo dobrze zaprezentowaliśmy się na międzynarodowych turniejach Polish Open (Władystawowo–Cetniewo) oraz Spanish Open (Płatja d’Aro, Hiszpania). W wyniku pandemii odwołane zostały turnieje we Włoszech i Jordanii, które również miały być zawodami, dającymi szansę na zdobycie punktów kwalifikacyjnych do igrzysk paraolimpijskich w Tokio. Na 2021 r. przełożono również turniej światowy w Lasko (Słowenia). Mimo że nasi zawodnicy byli w okresie startowym, musieli, tak jak wszystkie kadry narodowe, zaprzestać treningów sportowych. Trenerzy zmuszeni byli skorygować plan, w którym przez pierwsze dwa i pół tygodnia, w okresie od 12 do 30 marca, w wyniku wprowadzonych restrykcji rządowych, nastąpił „okres przejściowy”. Od początku kwietnia rozpoczęto nowy okres przygotowawczy, który trwał aż do września.

Informacja o zmianie terminu igrzysk w Tokio w pierwszym momencie była dla wielu zawodników szokiem. Szczególnie dla tych, którzy mieli już zapewniony start w igrzyskach. Aktualnie już dziewięciu tenisistów stołowych zapewniło sobie start na igrzyskach paraolimpijskich: Dorota Bucław, Natalia Partyka, Patryk Chojnowski (czyli Mistrzowie Europy 2019) oraz osoby, które są na wysokich miejscach kwalifikacyjnych na liście światowej: Karolina Pęk, Krystyna Łysiak, Rafał Czuper, Krzysztof Żyłka, Rafał Lis oraz Piotr Grudzień. O awans walczy jeszcze dziewięciu kadrowiczów. W tym trudnym czasie głównym zadaniem było śledzenie informacji, co dalej, co z igrzyskami, kwalifikacjami itp. Zawodnikom zaczynało brakować motywacji. To był czas wyciszenia, oswojenie się z sytuacją. Kontakt sztabu szkoleniowego z zawodnikami, ściśle związany z samym treningiem, nastąpił przed Świętami Wielkanocnymi. Wcześniej był to głównie kontakt informacyjny, w kwestiach zmian w kwalifikacji do igrzysk. Po Wielkanocy mieliśmy informacje od większości zawodników o ich treningu w domu. Do dyspozycji naszych sportowców był cały sztab szkoleniowy: trenerzy, fizjoterapeuci i psycholog. Jeżeli zaszła taka potrzeba, starali się oni pomagać w układaniu planu treningowego w domu, który w przypadku osób z różnymi niepełnosprawnościami jest bardzo zróżnicowany. Trener kadry – Andrzej Ochal – był w stałym kontakcie z pełnomocnikiem ds. osób niepełnosprawnych w PZTS Markiem Zalewskim, który wspiera trenera głównego w planowaniu działań oraz organizacji cyklu szkolenia.

W okresie wakacyjnym rozpoczęto przygotowania do jesiennych zawodów krajowych. Zawodnicy kadry uczestniczyli w trzech zgrupowaniach w Krakowie. Po odwołaniu wszystkich turniejów międzynarodowych, główną imprezą dla kadrowiczów, stały się Indywidualne oraz Drużynowe Mistrzostwa Polski. Początek jesieni to prawdziwy „maraton”, ponieważ musiały odbyć się zaległe zawody z poprzedniego sezonu oraz rozpoczęły się zawody Grand Prix,

będące kwalifikacją do kolejnych mistrzostw Polski. Większą uwagę zwrócono również w tym sezonie na szkolenie młodzieży w kadrze juniorów. Wstępnie zaplanowanych zostało pięć konsultacji szkoleniowych oraz wspólne akcje z kadrą seniorów. Ponieważ cykl przygotowań został zmieniony, zwiększono zgrupowania dla młodzieży z pięciu do aż dziesięciu. W turnieju Polish Open 2020 wystartowali również zawodnicy z kadry juniorów. Wszystkie te działania z młodzieżą prowadzone są z myślą o kolejnych igrzyskach. Od roku realizowany jest program Paryż 2024 – Los Angeles 2028. Jego celem jest również promocja tenisa stołowego wśród dzieci niepełnosprawnych w całej Polsce. Od stycznia 2020 r. Polski Związek Tenisa Stołowego powołał koordynatora kadry polski juniorów – został nim Marek Biernat. Dzięki temu kadra Polski osób z niepełnosprawnościami pracuje już w takim samym trybie jak zawodnicy pełnosprawni. W tym roku doszkalaliśmy również kadrę trenerską, która podwyższała kwalifikacje w kursach na Trenera I klasy (Andrzej Ochal) i Trenera II klasy (Marek Biernat i Marek Konieczka). Do końca 2020 r. na pewno nie odbędą się żadne zawody międzynarodowe. Czekamy na decyzję Międzynarodowej Federacji Tenisa Stołowego (ITTF), co dalej z turniejem światowym i przyznaniem „dzikich kart” na igrzyska w Tokio. Wszyscy, zarówno zawodnicy, jak i trenerzy, mamy nadzieję, że w przyszłym roku igrzyska się odbędą. Jesteśmy dobrej myśli, pracujemy nad planem przygotowań na najbliższy rok.

PARAWIOŚLARSTWO

Sezon paraolimpijski we wioślarstwie rozpoczynaliśmy ze świadomością paraolimpijskiej kwalifikacji osady PR2Mix2x – Jolanta Majka i Michał Gadowski, którzy wywalczyli ją podczas mistrzostw świata w 2019 r. Poza igrzyskami paraolimpijskimi w Tokio, najważniejszą imprezą w tym sezonie były majowe regaty kwalifikacyjne we włoskim Gavirate. O paraolimpijską przepustkę – z dużymi szansami na nią –

miał zaważczyć nasz zawodnik w kategorii PR1M1x – Jarosław Kailing.

Rok zaczęliśmy tradycyjnie startami halowymi w zawodach na ergometrze wioślarskim. W czeskiej Pradze odbyły się, 11 stycznia, mistrzostwa Europy na ergometrze wioślarskim. Nasi zawodnicy zdobyli tam łącznie sześć medali, w tym jeden złoty – Michał Gadowski w kategorii PR2M.

Następnie, 25 stycznia, odbyły się we Wrocławiu mistrzostwa Polski w ergometrze wioślarskim. W zawodach tych wystartowała cała krajowa czołówka.

W połowie lutego nasza kadra rozpoczęła pierwsze centralne zgrupowanie, w Centralnym Ośrodku Sportu w Zakopanem, na którym – poza treningami na ergometrze wioślarskim, siłowni i basenie – wprowadziliśmy trening na nartach biegowych. Podczas tego spotkania nacisk położyliśmy głównie na siłę i wytrzymałość ogólną zawodników.

Tuż po zgrupowaniu nasza ścisła kadra udała się tradycyjnie do USA na mistrzostwa świata na ergometrze wioślarskim, które odbyły się w Bostonie. Reprezentanci Polski zdobyli dwa medale:

- Jolanta Majka („Start” Szczecin) – złoty medal w kategorii WPR2, rekord Polski
- Michał Gadowski („Start” Szczecin) – brązowy medal w kategorii MPR2, rekord Polski

Po powrocie z USA odbyło się drugie zgrupowanie kadry, ponownie w COS Zakopane, w dniach 1–11 marca. Niestety cykl szkoleniowy został przerwany przez pandemię COVID-19. Wszystkie zawody międzynarodowe, zgrupowania krajowe i zagraniczne zostały wstrzymane. Praca na linii: trener – zawodnik przebiegała głównie on-line. Sportowcy, z powodu zakazu przemieszczania się i braku możliwości skorzystania z profesjonalnych obiektów, re-

Patryk Chojnowski jeśli nie jest na zgrupowaniu lub zawodach, to trenuje na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku.



foto: Adrian Stykowski

Jolanta Majka i Michał Gadowski na poznańskiej Malcie podczas Mistrzostw Europy.



foto: Bartłomiej Zborowski

alizowali plany treningowe indywidualnie w domach. Wioślarze otrzymali ergometry wioślarskie wraz z siedziskami, ski ergometry, sprzęt do siłowni, pasy trx i piłki bosu, a także rowery treningowe.

Zawodnicy realizowali treningi w systemie 8–10 jednostek tygodniowo. Każdy miał sport tester, który podczas każdego treningu monitorował pracę serca. Wyniki przekazywali do trenera i wówczas, na podstawie zrealizowanego treningu i uzyskanych parametrów, korygowano obciążenia.

Indywidualnie dla każdego zawodnika opracowywano odpowiedni dobór mocy, tempa i obciążeń treningowych. Sportowcy utrzymywali stały kontakt z trenerem za pośrednictwem komunikatorów internetowych i telefonów. Chętnie też dzielili się swoimi osiągnięciami z domowych treningów na profilach społecznościowych. Podczas gdy zawodnicy ćwiczyli w domowych zaciszach, trener kadry narodowej 3–4 razy w tygodniu bywał na przystani wioślarskiej i samodzielnie wykonywał czynności związane z przygotowaniem sprzętu do sezonu. Prace te obejmowały: przygotowanie motorówki, pontonu i silników, bieżące naprawy łodzi wioślarskich (czyszczenie, wymiana osprzętu, wymiana siedzisk, dulek itp.) oraz ustawianie indywidualnych parametrów na łodzi pod danego zawodnika (ustawienie wysokości, pozycji zawodnika, siedziska, pasów zabezpieczających, pływaków stabilizujących, ustawienie kątów wiosła, wysokości odsadni czy rozstawu dulek).

Na początku czerwca wszyscy zaczęliśmy powoli wracać do treningów. Morale i nastawienie zawodników do pracy szkoleniowej znacznie się poprawiły. W połowie czerwca realizowane były badania lekarskie w COMS w Warszawie, a w kolejnym miesiącu (1–12 lipca) odbyło się w Bydgoszczy pierwsze zgrupowanie w warunkach letnich na wodzie. Główną impre-

zą sezonu okazały się – przeniesione z czerwca na październik – mistrzostwa Europy w Poznaniu. Zgrupowanie w Bydgoszczy było częścią przygotowań do tej imprezy. Treningi realizowane były na wodzie w łodziach wioślarskich – jedynekach i dwójkach, na siłowni i ergometrach wioślarskich. Podczas całego zgrupowania zawodnicy mieli dostęp do odnowy biologicznej i zabiegów fizjoterapeutycznych.

Bezpośrednio przed mistrzostwami Europy 25 września–7 października odbyło się jeszcze w COS Wałcz kolejne zgrupowanie kadry. Osady trenowały dwa razy dziennie, realizując założenia treningowe, takie jak szybkość, dynamikę i technikę. Osada PR1M1x i PR2Mix2x były bardzo dobrze przygotowane do zawodów w Poznaniu. Podczas tego zgrupowania cały czas pracowano nad elementami techniki i taktyki rozgrywania biegów wioślarskich.

Ostatecznie w mistrzostwach Europy w Poznaniu wystartowały obie nasze osady: jedynka mężczyzn i dwójka mieszana. W konkurencji PR2Mix2x utytułowana para: Jolanta Majka i Michał Gadowski zdobyli brązowy medal. Jarosław Kailing w rywalizacji jedynek w kat. PR1M1x zdobył szóste miejsce w finale A.

Obecnie trwa okres przygotowawczy do sezonu 2021 i igrzysk paraolimpijskich. Na 2021 r. zaplanowane są: zimowe zgrupowania w COS Zakopane – w styczniu i lutym, mistrzostwa Europy i świata na ergometrze wioślarskim (w trybie online), zgrupowanie we Włoszech (marzec), mistrzostwa Europy we Włoszech (początek kwietnia), regaty kwalifikacyjne we Włoszech do igrzysk paraolimpijskich (wystartuje Jarosław Kailing), Puchar Świata (w połowie czerwca), igrzyska paraolimpijskie w sierpniu i mistrzostwa świata w Shanghaju (w październiku). Plany szkoleniowo-startowe na 2021 r. są bardzo bogate i intensywne. Wszystko i tak zweryfikuje sytuacja pandemiczna na świecie.

PARAKAJAKARSTWO

W początkowym etapie przygotowań kadry zostały zrealizowane wszystkie zaplanowane akcje szkoleniowe – zarówno krajowe, jak i zagraniczne. Większość zgrupowań na początku roku odbyła się stacjonarnie, w klubach macierzystych. Na początku lutego rozpoczęło się zgrupowanie klimatyczne we Włoskiej Sabaudii. Uczestniczyło w nim 6 zawodników kadry. Przez 3 tygodnie zawodnicy przepracowali okres przygotowawczy, trenując w bardzo dobrych warunkach. Po obozie w Sabaudii sportowcy byli w wysokiej formie, naładowani energią i gotowi do rywalizacji na najwyższym poziomie.

Dwoje zawodników: Jakub Tokarz i Katarzyna Kozikowska uzyskało kwalifikacje paraolimpijskie w 2019 r. podczas mistrzostw świata w Szeged (Węgry). Natomiast pozostali mieli walczyć o uzyskanie kwalifikacji na igrzyska podczas mistrzostw świata w Duisburgu (Niemcy). Realne szanse na uzyskanie kwalifikacji olimpijskich miało jeszcze troje zawodników. Przed wybuchem pandemii udało się przeprowadzić osiem akcji szkoleniowych.

Po informacji, że zawieszeniu ulegają zgrupowania, a organizacja kolejnych zawodów stoi pod znakiem zapytania, zapadła decyzja o kontynuowaniu przygotowań w warunkach domowych, zgodnie z wytycznymi trenerów klubowych.

13.01–02.02.2020 r., Wrocław
17.01–31.01.2020 r., Warszawa
26.01–09.02.2020 r., Szklarska Poręba
05.02–29.02.2020 r., Sabaudia (Włochy)
27.02–12.03.2020 r., Małomice
2.03–12.03.202 r., Poznań
1.03–12.03.2020 r., Wrocław
3.03–13.03.2020 r., Warszawa

Zawodnicy zostali wyposażeni w niezbędny sprzęt sportowy. Przekazano im m.in. ergometry kajakowe, hantle, drabinki gimnastyczne, ławki do ćwiczeń, sztangi, gumy, TRX. Trenerzy klubowi układali plany treningowe dla poszczególnych zawodników, musieli dopasować treningi do ograniczonej przestrzeni i posiadanego sprzętu w taki sposób, aby utrzymać wypracowane wyniki i kondycję. Trenerzy pozostawali w kontakcie telefonicznym z zawodnikami i rozliczali ich z zaplanowanych zadań. Większość kadrowiczów była rozczarowana przełożeniem igrzysk ze względu na już wykonaną pracę, ale niektórzy upatrywali w tym szansę poprawienia formy na przyszły rok.

W czerwcu treningi wznowiono. Zaczęła się organizacja akcji szkoleniowych w klubach macierzystych zgodnie z zapotrzebowaniem trenerów, tak aby zawodnicy mogli ponownie wrócić na wodę.

Kadra cały czas liczyła na uczestnictwo w mistrzostwach Europy organizowanych w rumuńskim Pitesti, które zostały przełożone z czerwca na październik. Ostatecznie również i te zawody zostały odwołane przez organizatora, dwa miesiące przed planowanym startem. W związku z tym jedyną możliwością rywalizacji w sezonie 2020 pozostał start w zawodach Pucharu Świata, odbywających się pod koniec września w węgierskim Szeged. Zawodnicy rozpoczęli przygotowania, a następnie mieli przenieść się do COS OPO Wałcz. Ostatecznie i te rozgrywki się nie odbyły.

Obecnie zawodnicy nadal trenują w klubach, pomimo stałego wzrostu zachorowań na COVID-19. Ze względu na specyfikę sportu – wąskie grono uczestników, odległości na wodzie, a przede wszystkim zachowanie wszelkich norm bezpieczeństwa – mogą realizować treningi.

Pomimo ciężkiego roku, w którym nie zostały zrealizowane zaplanowane cele i starty w najważniejszych imprezach sportowych, zawodnicy oraz trenerzy patrzą z optymizmem w przyszłość.

PARALUCZNICTWO

Pierwszym etapem przygotowań kadry narodowej w paralucznictwie było zgrupowanie szkoleniowe w Krakowie w Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych w dniach 24 stycznia–2 lutego. Głównym założeniem tego zgrupowania była poprawa ogólnej sprawności i doskonalenie techniki strzelania z łuku. Luty to kontynuacja założonego planu. Zawodnicy wystartowali w światowym turnieju rankingowym w Dubaju (15–21 lutego) oraz brali udział w zgrupowaniu klimatycznym tuż po zakończeniu zawodów. Przebywali w Zjednoczonych Emiratach Arabskich przez kolejny tydzień, do końca lutego. Wykorzystując dobre warunki treningowe, a przede wszystkim klimatyczne, doskonalili technikę. Po powrocie do kraju zawodnicy zdążyli jeszcze zrobić badania lekarskie w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej w Warszawie. Jak się później okazało, badania te zrobiono dosłownie w ostatniej chwili, przed pierwszymi przypadkami koronawirusa w Polsce i tuż przez całkowitym wstrzymaniem działalności sportowej na terenie całego kraju.

Podczas lockdownu treningi odbywały się w domach. Polski Związek Łuczniczy w większości przypadków zabezpieczył zawodnikom kadry narodowej tarcze łucznicze, do których można strzelać w warunkach domowych. Treningi techniczne realizowane były we własnych pokojach, korytarzach, na podwórkach czy piwnicach. Trener kadry – Ryszard Pacura – przygotował każdemu zawodnikowi indywidualny plan oraz szereg ćwiczeń dostosowanych do warunków lokalowych. Zawodnicy rejestrowali swoje treningi za pomocą kamer video lub telefonów i przesyłali ten materiał do sztabu szkoleniowego kadry. Analiza techniki strzelania odbywała się natomiast za pośrednictwem komunikatorów. Zapału sportowcom nie brakowało, a w niektórych przypadkach obciążenie treningowe było wyższe niż planowaliśmy. Pod koniec kwietnia, gdy pojawiła się informacja o możliwości wznowienia treningów w Centralnych Ośrodkach Sportu, po rozmowie z zawodnikami i trenerami, postanowiliśmy skorzystać z tej szansy.

Kadra narodowa łuczników jako pierwsza grupa sportowców z niepełnosprawnościami w Polsce rozpoczęła zorganizowane treningi w trakcie powolnego odmrażania polskiego sportu. W zgrupowaniu szkoleniowym w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich COS Spała w dniach 11–25 maja udział wzięło czterech zawodników i dwóch trenerów, a liczba ta determinowana była wymogami sanitarnymi. Gdy na początku czerwca można już było wznawiać otwarte treningi oraz uczestniczyć w zawodach, sportowcy kadry narodowej w paralucznictwie wystartowali w następujących imprezach krajowych:

- Puchar Polski w łucznictwie bloczkowym, 5–07.06.2020 r., Więclawice
- Puchar Polski w łucznictwie klasycznym, 12–14.06.2020 r., Prudnik
- Ogólnopolskie zawody łucznicze, 26–28.06.2020 r., Warszawa

W lipcu zawodnicy brali udział w mistrzostwach Polski w Żywcu oraz zgrupowaniu szkoleniowym, które przeprowadzono w dniach 10–19 lipca w OPO COS Cetniewo. W dniach 30 lipca–2 sierpnia nasza kadra wystartowała w, jedynych po ogłoszeniu światowej pandemii, zawodach zagranicznych, które przeprowadzili nasi południowi sąsiedzi – Czesi. Wiedząc, że w tym roku nie będzie już mistrzostw Europy oraz najważniejszej imprezy czyli igrzysk paraolimpijskich, nasi sportowcy realizowali plany treningowe i uczestniczyli w akcjach szkoleniowych. Sierpień i wrzesień to kolejne miesiące startów w zawodach krajowych oraz udział w zgrupowaniu szkoleniowym w dniach 14–21 sierpnia w OPO COS Spała.

Z nadejściem drugiej fali pandemii (październik 2020) sytuacja trochę się pogorszyła i dało się zauważyć u zawodników pewien dystans do zorganizowanego centralnego szkolenia. Między innymi z tego powodu nie odbyła się planowana konsultacja szkoleniowa w październiku. Zaplanowane są jeszcze dwa zgrupowania szkoleniowe oraz jeden start krajowy (zaległe halowe mistrzostwa Polski) i jeden start zagraniczny.

PARASTRZELECTWO SPORTOWE

W początkowym okresie przygotowań (styczeń, luty oraz pierwsza połowa marca 2020 r.) szkolenie przebiegało zgodnie z założeniami. Nasi kadrowicze, rywalizujący w konkurencjach pistoletowych, uczestniczyli w międzynarodowych zawodach strzeleckich w Złotoryi (13–16 lutego), gdzie sprawdziliśmy poziom, jaki uzyskali po okresie zimowym. Zimą przeważały treningi „suche”, czyli bez oddawania strzałów. Zawodnicy kadry rywalizujący w konkurencjach karabinowych również realizowali obciążenia treningowe zgodnie z założeniami, przygotowując się do startów międzynarodowych.

Po ogłoszeniu pandemii, od drugiej połowy marca do końca maja 2020 r., organizatorzy odwołali zaplanowane Puchary Świata, a zawodnicy musieli przystosować się do warunków treningu „zdalnego”, bez możliwości udziału w jakiegokolwiek rywalizacji sportowej. Większość kadrowiczów zabezpieczyła broń pneumatyczną na własne potrzeby i mogła trenować w domach „na sucho”. Zawodnicy posiadający tarcze elektroniczne lub symulatory, oddawali normalnie strzały do tarczy w przystosowanym do tego celu miejscu (korytarz, strych, garaż) i przesyłali wydruki z tarcz elektronicznych, które były analizowane przez sztab szkoleniowy kadry. Porozumiewaliśmy się również poprzez liczne komunikatory internetowe i wymienialiśmy szereg uwag. Udzielane też były m.in. wskazówki co do dalszych treningów. Gdy pojawiła się informacja o przełożeniu igrzysk paraolimpijskich w Tokio na rok 2021, zawodnicy kadry narodowej zmniejszyli obciążenia treningowe. Dało się to zauważyć podczas późniejszych sprawdzianów – odnotowano znaczny spadek wyników.

Aktualnie realizacja planu szkoleniowego i przygotowań do Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio 2021 przebiega w okrojonej formie. Odwołane zostały wszystkie imprezy międzynarodowe, włącznie z mistrzostwami Europy. Zawodnicy rozumieją trudną sytuację w kraju i starają się nie przerywać treningów oraz zna-

cząc nie zmniejszać ilości obciążeń treningowych. Lukę w startach uzupełniło uczestnictwo w zawodach krajowych (zawody ogólnopolskie, mistrzostwa Polski, Puchar Polski). Niestety druga fala zachorowań na COVID-19, która wciąż trwa, to duża uciążliwość w procesie osiągania wysokiego poziomu wytrenowania. Praca nad coraz lepszymi wynikami jest mniej efektywna. Brak możliwości startów międzynarodowych nie daje dobrych perspektyw na przyszłość. W tej trudnej sytuacji zaplanowana jest – jeszcze przed końcem tego roku – organizacja jednego 7-dniowego zgrupowania kadry narodowej oraz konsultacja szkoleniowa, podczas których omówione będą plany na 2021 r. oraz podsumowany zostanie rok 2020 (przepracowany niemalże w całości w trakcie pandemii).

Zawodnicy kadry narodowej, posiadający wyniki dające kwalifikację na igrzyska paraolimpijskie Tokio 2021, tj. Szymon Sowiński, Emilia Babska, Filip Rodzik, nadal realizują plany treningowe zgodnie z założeniami. Przed nimi okres zimowy, podczas którego strzelcy muszą większość treningów przepracować „na sucho”, z uwagi na brak dostępu do strzelnic kulowych oraz ujemne temperatury. Mimo to nastroje w kadrze są pełne optymizmu, treningi realizowane są na zakładanych obciążeniach. W trudniejszej sytuacji są zawodnicy przygotowujący się do Pucharu Świata w Peru, gdzie będzie można zdobyć ostatnie kwalifikacje na igrzyska. Nie ma pewności, czy – już raz przełożone na 2021 r. – zawody ostatecznie się odbędą. Odbija się to na psychice sportowców, ich samopoczuciu. Gdyby okazało się, że kolejne imprezy międzynarodowe w 2021 r. zostaną odwołane, reakcja z pewnością nie będzie już tak pełna akceptacji, jak w roku bieżącym. Taka sytuacja dużo bardziej negatywnie wpłynęłaby na morale. Sprawiałaby, że przed wyjazdem na igrzyska zawodnicy trenowaliby tylko „na sucho”.

W 2021 r., jeszcze przed igrzyskami, miejmy nadzieję, że uda się wystartować w Pucharze Świata w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (marzec 2021), Polsce i Niemczech (kwiecień 2021) oraz w Peru (maj 2021).

„Wewnętrzny spokój” Szymona Sowińskiego zapewnia mu miejsce na podium.



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski

Milena Olszewska – reprezentantka gorzowskiego „Startu” – nie potrafi funkcjonować bez treningów.

Jakub Tokarz realizuje indywidualne konsultacje szkoleniowe m.in. na warszawskim Kanale Żerańskim



fol. Adrian Stykowski

PARAPODNOSENIE CIĘŻARÓW

Zawodnicy kadry narodowej w podnoszeniu ciężarów rokrocznie rozpoczynają przygotowania do nowego sezonu w okolicach lutego. Wcześniej realizowana jest praca w klubach. Podobnie było i w tym roku. Pierwszą centralną akcją szkoleniową w 2020 r. były trzydniowe konsultacje w Ośrodku Przygotowań Paraolimpijskich w Wiśle (7–9 lutego). Miało to być krótkie przygotowanie i forma mobilizacji przed startem w zawodach Pucharu Świata, które odbyły się w Manchesterze w Wielkiej Brytanii (20–23 lutego). Były to przedostatnie zawody liczące się do światowych rankingów, na podstawie których miał zostać zrobiony ostateczny przydział miejsc na igrzyska paraolimpijskie w Tokio. Niestety właściwie żadnemu naszemu reprezentantowi nie udało się poprawić swojej pozycji w rankingu światowym. Kolejną nadzieję dawał start w Pucharze Świata, zaplanowany na połowę kwietnia w Dubaju. Wcześniej mieliśmy w planach tygodniowe zgrupowanie poprzedzające ten najważniejszy przed igrzyskami start.

Niestety nastąpiła pandemia. Odwołano zawody Pucharu Świata i z coraz większym niepokojem oczekiwaliśmy wieści z Japonii, dotyczących organizacji Igrzysk. Pod koniec marca dotarła do nas wiadomość, której niestety wszyscy się spodziewali: igrzyska zostały przeniesione, a nasza kadra musiała wdrożyć zupełnie nowy sposób treningu. Trzeba było całkowicie przeformułować plany, zwłaszcza że odwoływano kolejne zawody.

W trakcie pierwszej fali epidemii zawodnicy pozostawali w kontakcie z trenerami on-line. Część sportowców dysponowała sprzętem do treningu w warunkach domowych. Błyskawicznie przygotowano plan treningów dostosowanych do nowej rzeczywistości, zostały przeprowadzone rozmowy motywacyjne oraz zintensyfikowano współpracę z psychologiem w zakresie treningu mentalnego. Podczas *lockdownu* zawodnicy skupiali się na treningu funkcjonalnym, terapeutycznym oraz mentalnym. Efekty na bieżąco monitorowali

trenerzy klubowi. Aby wzmocnić motywację Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (IPC) wprowadził zawody on-line – udział polegał na przesyłaniu nagrań podejść.

Na początku czerwca, gdy życie wracało do normy, możliwy był powrót na sale treningowe. Zawodnicy realizowali zaplanowane cele. Przygotowania startowe były na bieżąco modyfikowane pod kątem dyspozycyjności zawodników. Sportowcy realizowali szkolenia stacjonarne w swoich macierzystych klubach. Udało się też utrzymać morale. Teraz wszyscy myślą o starcie w przełożonych zawodach kwalifikacyjnych w 2021 r., które mają odbyć się w Dubaju.

Część zawodników wzięła udział w zawodach ogólnopolskich m.in. integracyjnych zawodach w Bielsku Białej oraz Ostrowie-Mauszu. Pod koniec sierpnia przeprowadziliśmy krótkie zgrupowanie kadry narodowej w Kołobrzegu.

W październiku odbyła się kolejna, tym razem mocno okrojona ze względu na epidemię, edycja zawodów „Srebrna Sztanga” we Wrocławiu, w której uczestniczyła większość naszych kadrowiczów.

Do końca roku zaplanowane są jeszcze: konsultacja w Ośrodku Przygotowań Paraolimpijskich w Wiśle, a także tygodniowe zgrupowanie w COS Zakopane lub OPP Wisła. Planowane były także Indywidualne i Drużynowe Mistrzostwa Polski w Podnoszeniu Ciężarów w Bydgoszczy i Tarnowie.

PARABADMINTON

W przypadku parabadmintonu już od dłuższego czasu wiedzieliśmy, że realną szansę kwalifikacji na igrzyska paraolimpijskie w Tokio, gdzie ta dyscyplina sportu miała zadebiutować, ma jedynie rywalizujący w grupie SU5 Bartłomiej Mróz. Cykl jego przygotowań odbiegał zatem nieco od szkolenia pozostałych parabadmintonistów.

W pierwszym kwartale tego roku zawodnik trenował na co dzień w Centralnym Ośrodku Szkolenia Badmintonu w Józefosławiu pod Warszawą wraz z kadrą pełnosprawnych badmintonistów. Od początku stycznia do pierwszego tygodnia marca były to bardzo intensywne treningi: 5 razy w tygodniu po 2,5 godziny gry, a także dodatkowo 2–3 razy w tygodniu treningi uzupełniające na siłowni. W międzyczasie, w dniach 7–24 lutego, Bartłomiej wystartował w dwóch turniejach rankingowych na kontynencie południowoamerykańskim. Były to:

- Brasil Para Badminton International
- Peru Para Badminton International

W obu tych turniejach nasz zawodnik zdobył brązowe medale w grze singlowej SU5.

Na początku marca planowany był start w ostatnim przed igrzyskami turnieju kwalifikacyjnym, ale z powodu pandemii, na dwa dni przed wylotem, turniej ten został odwołany.

Gdy zamknięto praktycznie wszystkie obiekty sportowe, treningi Bartłomieja wykonywane były w domu. Poza tym, w czasie ostatniego roku, zawodnik doznał wielu kontuzji, zatem *lockdown* sprzyjał leczeniu urazów. W domowych warunkach, codziennie po 2–3 godziny, Bartłomiej – we współpracy z fizjoterapeutą – starał się odpowiednimi ćwiczeniami wyjść z kontuzji oraz podtrzymać formę sportową. Był również w stałym kontakcie ze sztabem szkoleniowym kadr badmintonu oraz trenerem przygotowania motorycznego. Bartłomiej w tym czasie udzielał się także dosyć intensywnie w mediach społecznościowych, zachęcając do aktywnego spędzania wolnego czasu w domach i przedstawiając, jak sam radzi sobie w tym trudnym dla wszystkich okresie. W momencie, gdy obowiązujące restrykcje dotyczące wychodzenia z domu i uprawiania sportu na świeżym powietrzu powoli zdejmowano, zawodnik wplótł w swój trening również jednostki biegowe. Gdy w połowie maja przy dużych restrykcjach sanitarnych utworzono dla zawodników kadr narodowych pierwsze Centralne Ośrodki Sportu, Bartłomiej Mróz

trenował, wraz z pełnosprawnymi zawodnikami kadry badmintonu, w Ośrodku w Spale.

Po powrocie z COS Spała wznowił już regularne treningi w Ośrodku w Józefosławiu. W zasadzie od tego momentu trudno było przygotować jakikolwiek plan działań i szkolenia sportowego. Nie było przecież żadnego kalendarza międzynarodowych, docelowych startów. Mimo to każdy cieszył się z możliwości trenowania na korcie. Ostatecznie opracowano dla każdego plan szkoleniowy na wypadek ponownego *lockdownu*. Zarówno Polski Związek Badmintonu jak i cały sztab szkoleniowy kadry robią, co mogą, aby zapewnić zawodnikom jak najlepsze warunki treningowe dostosowane do aktualnej sytuacji. W tym trudnym czasie do głównych zadań Bartłomieja należą budowanie formy fizycznej, prewencja przed kontuzjami, rehabilitacja i całkowite wyleczenie starych urazów, a także dopracowywanie elementów techniki badmintonu.

W sierpniu udało się przeprowadzić w ośrodku w Józefosławiu centralne konsultacje kadry parabadmintonistów, w których uczestniczył również Bartłomiej Mróz. Jedynym zaś startem w zawodach po wznowieniu treningów był udział w 2nd Baukrane Para-Badminton Polish Open, które odbyły się w dniach 17–19 września. Na tych zawodach Bartłomiej był bezkonkurencyjny i zdobył dwa tytuły Mistrza Polski: w grze pojedynczej SU5 oraz w grze mieszanej w parze z Katarzyną Ziębik. Zaplanowane na październik mistrzostwa Europy zostały przełożone na rok 2021.

TENIS NA WÓZKACH

Już od pierwszych dni stycznia zawodnicy kadry narodowej w tenisie na wózkach rozpoczęły mocne treningi pod kątem przygotowań do igrzysk paraolimpijskich w Tokio. W tym okresie najaktywniejszy był Piotr Jaroszewski, który, walcząc o bezpośrednią kwalifikację paraolimpijską, udał się na dwa turnieje rankingowe na Węgry (Gyor). Niestety dwa razy odpadł w drugiej rundzie, co nie poprawiło jego miejsca w rankingu.

Reszta kadrowiczów przez styczeń i luty przygotowywała się indywidualnie. W pierwszym kwartale roku najważniejszym startem były eliminacje do Pucharu Świata, a później turniej finałowy.

Pierwsze zgrupowanie kadry narodowej oraz wspólny start w turnieju rankingowym miały odbyć się w dniach 13–20 marca w mieście Olbia na Sardyni, gdzie również miały odbyć się eliminacje do Pucharu Świata. Plany te pokrzyżowała jednak pierwsza fala pandemii COVID-19. Początkowo turnieje były bezterminowo przełożone. W czerwcu całkowicie odwołano zawody. Dla wszystkich zawodników to był bardzo trudny okres. Brak możliwości treningu, nieznana i ciężka do przewidzenia sytuacja turniejów, wstrzymanie stypendiów oraz brak możliwości wykorzystania środków finansowych na szkolenie wywołały poczucie niepewności. Niektórzy nawet zaczęli rozważać sens kontynuowania kariery sportowej. W tym czasie kluczowa okazała się domowa aktywność fizyczna oraz komunikacja między zawodnikami oraz trenerami. Pozytywna energia pozwoliła z większym optymizmem spojrzeć w przyszłość, a stosunkowo szybkie uruchomienie działalności kortów pozwoliło na wznowienie treningów.

Decyzję o przełożeniu igrzysk paraolimpijskich w Tokio odebrało różnie. Kamil Fabisiak, który był w 99 proc. pewny udziału przyjął tę wiadomość bardzo ciężko. Wykonał ogrom pracy w 2019 r. i całe życie podporządkował pod kwalifikacje paraolimpijskie. Po ogłoszeniu przeniesienia igrzysk przez długi czas nie było wiadomo, jaka będzie podstawa do kwalifikacji. Kamil poważnie myślał o zakończeniu kariery sportowej. Dwaj nasi pozostali czołowi zawodnicy: Piotr Jaroszewski oraz Tadeusz Kruszelnicki wiadomość o przeniesieniu igrzysk odebrali zupełnie inaczej. Obecny ranking nie dawał im bezpośredniego awansu, więc dodatkowy rok jest szansą na poprawę wyników.

Okres letni przyniósł nową nadzieję. Co prawda turnieje zagraniczne były w dalszym ciągu odwołane, jednakże ruszył cykl ogólnopolskich zawodów. Cieszył się on dużym zain-

teresowaniem, o czym świadczy prawie 100-procentowa frekwencja na każdym z pięciu rozegranych turniejów. Patrząc na poziom meczów, można stwierdzić, że zawodnicy przepracowali *lockdown* sumiennie. Widoczny był jedynie brak ogrania meczowego, ponieważ fizycznie zawodnicy wyglądali na optymalnie przygotowanych. Wróciła chęć do treningów oraz możliwość odpowiedniego ich zaplanowania. Przeprowadziliśmy dwie centralne konsultacje – we Wrocławiu (17–20 września) oraz w Płocku (15–18 października), które miały przygotować naszych zawodników do startów w pierwszych zagranicznych turniejach. Jedynym zawodnikiem, który ostatecznie wziął udział w międzynarodowym turnieju w Czechach był Kamil Fabisiak. Reszta zrezygnowała z udziału ze względu na znaczny wzrost liczby zachorowań na COVID-19 oraz uciążliwe i niejasne restrykcje obowiązujące uczestników turniejów.

Druga fala pandemii to kolejny ciężki czas dla kadrowiczów oraz sztabu szkoleniowców. Zgrupowanie planowane w dniach 5–8 listopada zostało odwołane. W planach były jeszcze mistrzostwa Polski (11–15 listopada) rozgrywane w Płocku. Kamil Fabisiak dodatkowo planował start w Czechach, jeśli będzie taka możliwość. Zawodnicy zdają sobie sprawę, że końcówkę roku muszą mocno przetrenować, a doświadczenia z marca dały pewne wskazówki, jak można kolejny trudny okres przetrwać. Mimo powrotu do indywidualnych treningów z trenerami prowadzącymi, pozostają w stałym kontakcie telefonicznym z trenerem kadry. Konsultują plany treningowe oraz wspólnie oceniają postępy. Piotr Jaroszewski i Tadeusz Kruszelnicki zdają sobie sprawę, że dobre przygotowanie do przyszłych turniejów eliminacyjnych jest ostatnią szansą na bezpośredni awans na igrzyska. Przyszłe turnieje to najprawdopodobniej będą „future-sy”, gdzie będą mogli powalczyć o punkty w rankingu. Kamil Fabisiak, który jest praktycznie pewny udziału w igrzyskach, skupia się na maksymalnym wykorzystaniu potencjału, a w przyszłych startach celuje w bardzo mocne turnieje – tam będzie miał szansę rozegrać mecze z czołową światową.

Kadra narodowa w tenisie ziemnym na wózkach trenuje pod czujnym okiem trenera Krzysztofa Mlazgi.



fort. Adrian Stykowski

Każdego dnia Bartłomiej Mróz trenuje w podwarszawskim Józefosławiu.

Justyna Kozdryk na kultowej imprezie w podnoszeniu ciężarów – „Srebrnej sztandze” – organizowanej przez wrocławski „Start” już od 40 lat.



fort. Adam Nurkiewicz



fort. Adrian Stykowski

EPILOG

Informacja, że Centralne Ośrodki Sportu w całym kraju szykują się do przyjęcia sportowców kadr narodowych sportów olimpijskich i paraolimpijskich, tym samym kończąc ponad dwumiesięczny okres zamrożenia polskiego sportu, sprawiła, że całe środowisko paraolimpijskie, zarówno zawodnicy, sztaby szkoleniowe, przedstawiciele klubów sportowych, działacze związkowi uwierzyli, że najgorsze już za nami i powoli, ale systematycznie będziemy mogli wracać do sportowej, normalnej rzeczywistości. Począwszy od czerwca, wszystkie ośrodki sportowe otworzyły swoje obiekty i infrastrukturę, co prawda przy dużych obostrzeniach i restrykcjach sanitarnych. Dawało to jednak możliwość wznowienia zarówno centralnego szkolenia kadr narodowych, jak również codziennych treningów w klubach. W zasadzie większość zaplanowanych na maj i czerwiec imprez sportowych w Polsce została przełożona na jesień. Niektóre imprezy międzynarodowe znalazły się w kalendarzu na 2021 r., jednak wszyscy liczyli, że pandemia odpuszcza.

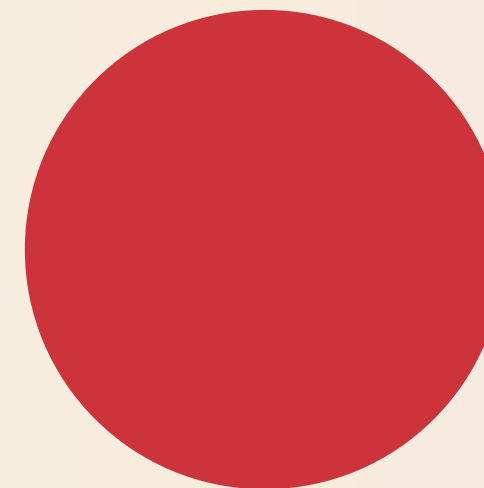
Niestety bardzo szybko, bo już pod koniec okresu wakacyjnego okazało się, że nadciąga druga, znacznie groźniejsza fala pandemii. Codzienny wzrost zachorowań na COVID-19 w zasadzie na całym świecie, a w szczególności w krajach europejskich, spowodował nakładanie przez rządy poszczególnych krajów kolejnych restrykcji i obostrzeń. Jak możemy się domyślić, taka sytuacja spowodowała, że w zasadzie kalendarz imprez międzynarodowych we wszystkich sportach, przestał istnieć. Zdecydowana większość zawodów zagranicznych została odwołana, co wiązało się z koniecznością rywalizacji tylko na krajowym podwórku. Na szczęście, przy dużym reżimie sanitarnym i obniżonej liczbie uczestników, wciąż udaje się organizować zawody w kraju, zarówno rangi mistrzostw i Pucharów Polski, jak również niższej, np. wojewódzkiej rangi. Obecna sytuacja epidemiczna nie napawa optymizmem. Dziś myślimy głównie o ochronie zdrowia i życia – swojego i swoich najbliższych. W takich okolicznościach nikt nie myśli o treningach sportowych z prawdziwego zdarzenia. Trudno przewidywać, co nas czeka w najbliższym czasie. Pełni nadziei wierzymy, że – szybciej niż się spodziewamy – wszystko wróci do normy.

Rozdział pt.: „Czas przygotowań” powstał dzięki zaangażowaniu i uprzejmości trenerów kadr narodowych:

- Zbigniewa Lewkowicza (paralekkoatletyka),
- Wojciecha Seidla (parapywanie),
- Marka Maruchy (parastrzelectwo sportowe),
- Marcina Piekietka (parakolarstwo - handbike),
- Mirosława Jurka (parakolarstwo),
- Tomasza Kaźmierczaka (parawioślarstwo),
- Tadeusza Nowickiego (szermierka na wózkach),
- Mariusza Oliwy (parapodnoszenie ciężarów),
- Andrzeja Ochala (paratenis stołowy),
- Ryszarda Pacury (parałucznictwo),
- Michała Jakobsche (parakajakarstwo),
- Krzysztofa Młazgi (tenis na wózkach) oraz Bartłomieja Mroza (zawodnika parabadmintona).

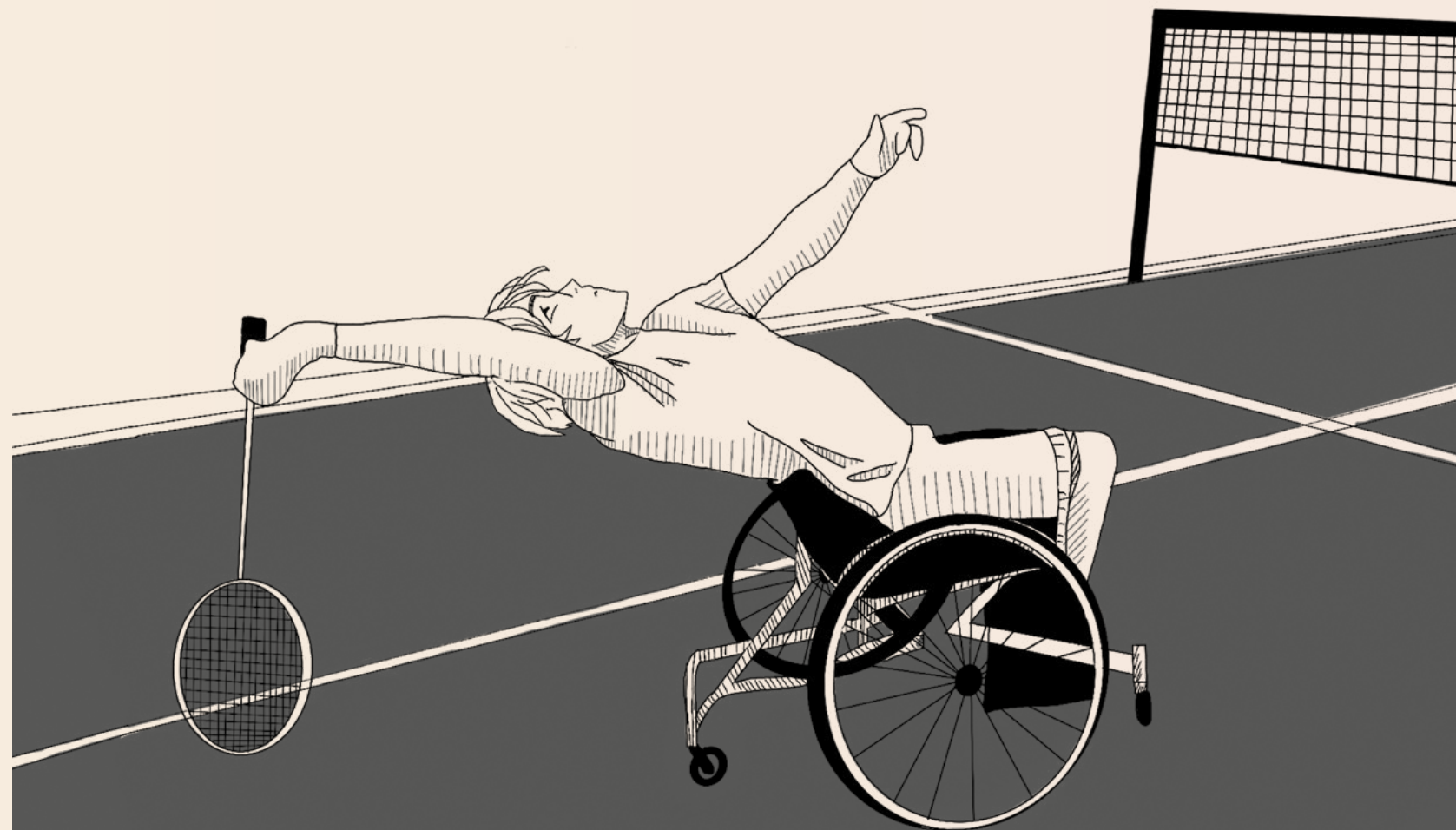
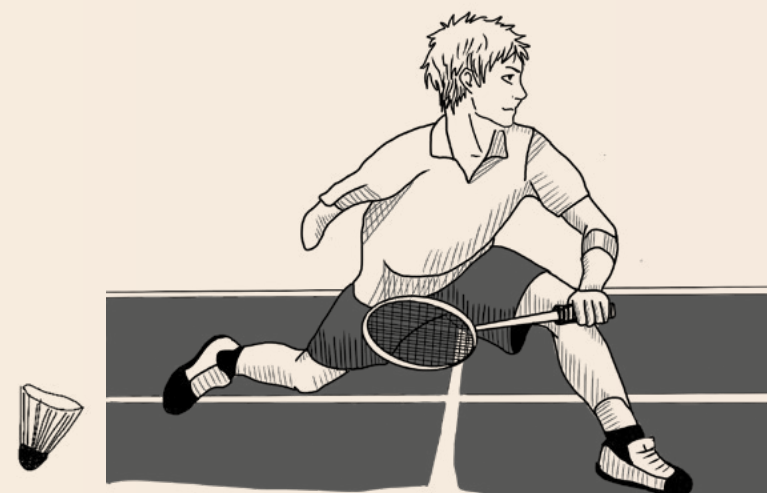
Serdecznie dziękujemy za Waszą wiedzę, którą podzieliliście się z czytelnikami.

DROGA DO TOKIO



2021

PARABADMINTON



W 2013 i 2015 r. zdobywał srebrne medale mistrzostw świata – w singlu i w deblu. Ogromnym sukcesem jest też podwójne złoto mistrzostw Europy w 2018 r. Jednak turniej życia Bartłomiej Mróz zagrał w 2019 r. w Irlandii.

– Pokonałem tam w półfinale rywala, z którym próbowałem wygrać od sześciu lat, od kiedy w 2013 r. po raz pierwszy go spotkałem w finale mistrzostw świata – mówi Bartłomiej. – To Malezyjczyk Cheah Liek Hou. Nigdy nie byłem w stanie urwać mu nawet seta. W Irlandii w półfinale pierwszą partię przegrałem do 18. Podczas drugiej zgasło światło, była przerwa, po której okazałem się lepszy. W trzecim secie przegrywałem 1:4, ale znowu zgasło światło. Zrobiono godzinną przerwę, a gdy wznowiono mecz, wygrałem 21:19. To był mój życiowy przełom.

Wcześniej Bartłomiej pokonał zawodników kolejno z: Indonezji, Korei, Malezji, Singapuru. Po tym długim meczu Mróz kontra Azja, na finał nie starczyło mu już sił. Przysięga, że to nie on ani nikt z jego ekipy nie grzebał podczas półfinału w skrzynce bezpieczników. Można mu wierzyć. Przecież na turnieje przevažnie jeździ nawet bez trenera.

OSTATNIA PROSTA

Nasz kraj nie może się pod tym względem równać z państwami azjatyckimi. Oni jeżdżą z całym sztabem, podczas gdy Bartłomiej zazwyczaj musi też zaliczyć odprawę trenerską, a w finale w Irlandii nogi nie wytrzymały m.in. z braku opieki fizjoterapeuty. Pierwszego seta jeszcze wygrał, ale na więcej nie miał siły.

Nie skarży się jednak. Jest wdzięczny, że w ubiegłym sezonie miał możliwość rywalizować na całym świecie, we wszystkich turniejach kwalifikacyjnych do igrzysk w Tokio. Było ich dwana-

Bartłomiej Mróz. Życiowy przełom

ście, trzynasty odwołano ze względu na pandemię. Bartłomiej jest jednak na prostej drodze do Japonii. – W mojej kategorii będzie tam grało nie więcej niż ośmiu zawodników – precyzuje. – Aktualnie zajmuję czwartą pozycję, z czego dwóch pierwszych zawodników jest z Indonezji, więc liczymy ich prawdopodobnie jako jedną osobę. Ten ostatni turniej jest formalnością, bo zawodnik, który jest za mną, nawet jeśli go wygra, to wciąż będzie miał o 50 punktów mniej niż ja w tej chwili. Wydaje się, że lepszej pozycji nie mogę mieć, ale czekamy do ostatecznego werdyktu.

Miniony sezon był bardzo ciężki. Dokuczała kontuzja pleców, a przede wszystkim doskwierał mu bark – w pewnym momencie miał trudności z podniesieniem ręki. Dlatego decyzję o przeniesieniu igrzysk potraktował jako czas na zalecenie urazów, a podczas lockdownu wziął się za długo odwołane dokończenie studiów magisterskich i zrobienie prawa jazdy.

Z CIEKAWOŚCI

Igrzyska to jednak jego odwieczne marzenie. – To taka wisienka na torcie w karierze każdego sportowca – podkreśla. – Na pewno dam tam z siebie wszystko i będę się cieszył każdym dniem i każdą minutą tego turnieju. Przeciwnicy są w moim zasięgu, jestem w czołówce światowej, więc o ile zdrowie pozwoli, będę chciał tam coś osiągnąć.

Można powiedzieć, że jest na fali wznoszącej. Stale się rozwija, ma coraz szerszy wachlarz uderzeń. Jego styl jest bardzo



foto: Adam Nurkiewicz



foto: Adam Nurkiewicz



foto: Adam Nurkiewicz

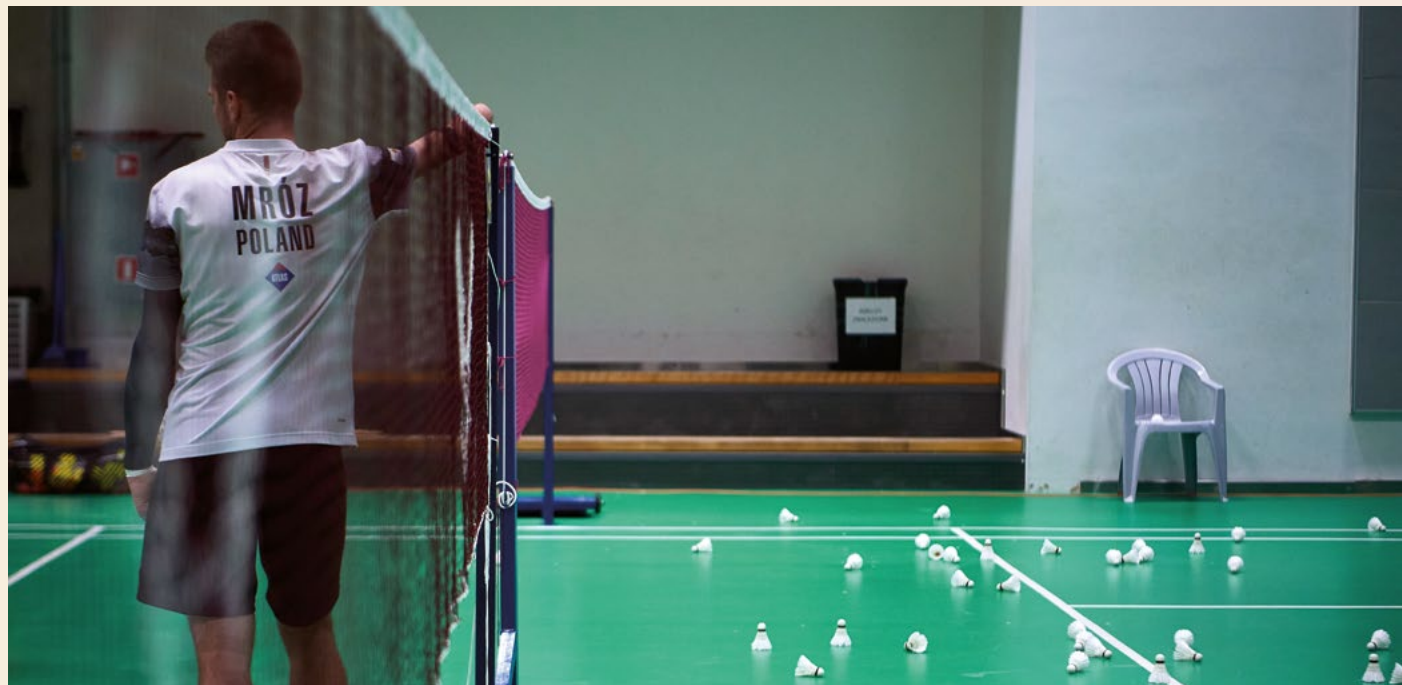


foto: Adam Nurkiewicz

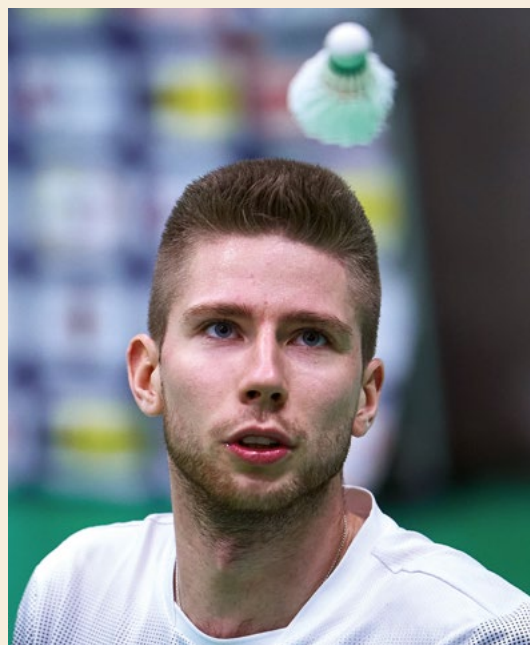


foto: Adam Nurkiewicz



foto: Adam Nurkiewicz

ofensywny, dynamiczny, oparty na sile, skoczności. Z wiekiem stał się jednak bardziej cierpliwy, a jego gra jest coraz bardziej dojrzała. – *To nie jest już zwykłe, młodzieńcze naparzenie, jak kiedyś – śmieje się. Kiedyś, czyli choćby 15 lat temu. Dokładnie pamięta datę z pierwszej swojej legitymacji zawodniczej: 12 grudnia 2005 r. Wtedy zaczął grać w klubie, a przygodę z badmintonem rozpoczął w V klasie podstawówki. Jak to zwykle bywa, trochę przypadkiem.*

– *W mojej szkole, do której chodziłem w Kędzierzynie-Koźlu na osiedlu Azoty, robiono nabór do Miejskiego Międzyszkolnego Klubu Sportowego, gdzie uprawia się badminton – wspomina. – Moje rodzeństwo i kuzynka zapisali się, a ja po paru miesiącach zajrzałem na halę, żeby zobaczyć, co się tam dzieje. Z ciekawości. Zacząłem odbijać na korytarzu, ale po drugim treningu pomyślałem, że chciałbym czegoś więcej niż tylko korytarz. Rodzice zapytali trenera, czy mogę dołączyć, nie widział przeszkód. Ucieszyłem się. Ćwiczyłem grę codziennie, od poniedziałku do niedzieli, i wkrótce zmieniło się to w pasję, sposób na życie.*

ODDAĆ COŚ INNYM

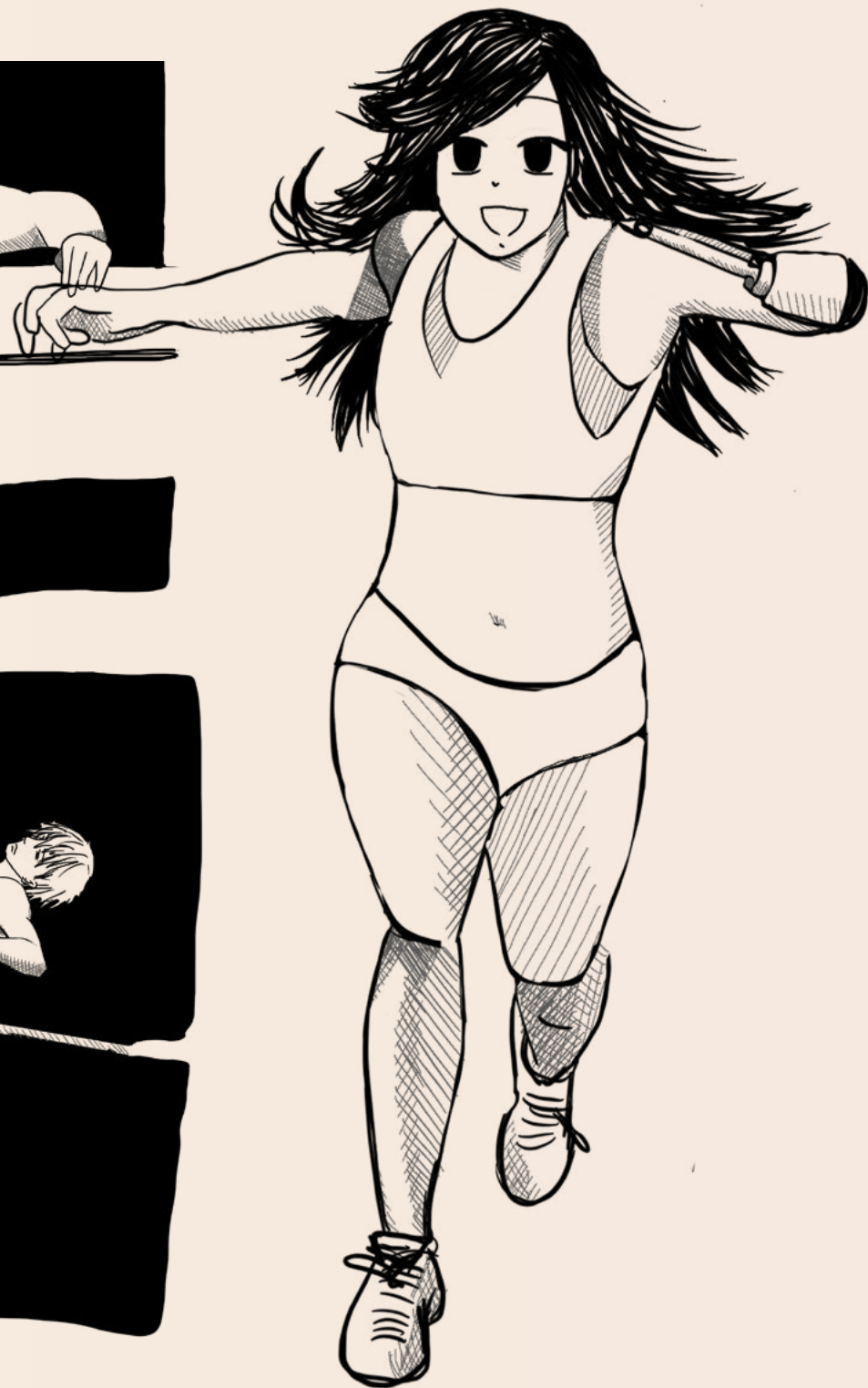
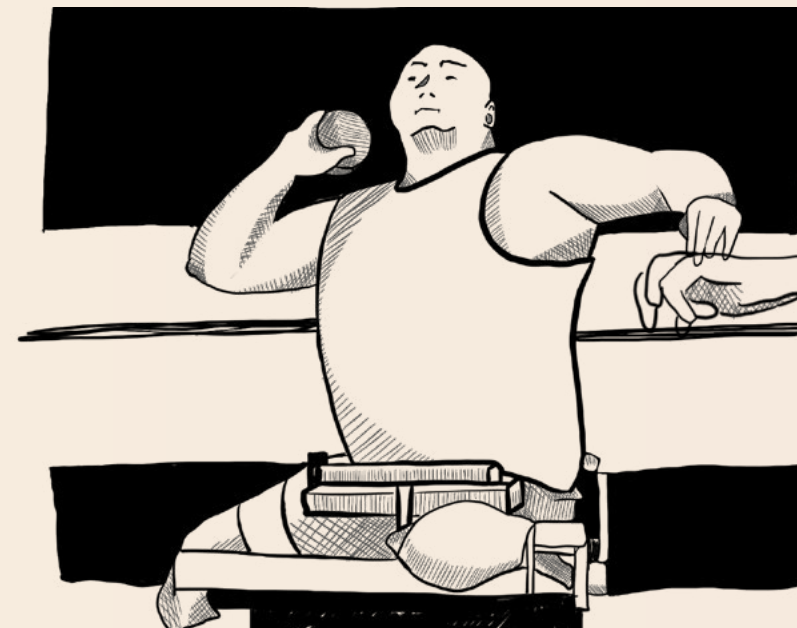
Od ośmiu lat Bartłomiej mieszka w Warszawie. Trenuje badminton codziennie po 2,5 godziny, do tego dwa lub trzy razy w tygodniu siłownia, a także fizjoterapia. Bardzo ważne jest też coś innego – w okresie startów zawodnik współpracuje z trenerem mentalnym. Uczy się inaczej patrzeć na nieprzyjemne doświadczenia, by móc na nie lepiej reagować, a następnie

przemieniać je w pozytywne bodźce. Zwłaszcza że przeciwnicy stosują różne sztuczki, by wyprowadzić z równowagi. – *Zmiana lotki, wytarcie kortu, chęć napicia się przez przeciwnika albo jakieś takie krążenie wokół kortu, wstrzymywanie rozpoczęcia gry – wylicza Bartłomiej. – Dużo jest badmintonowych sposobów, trzeba tylko uważać, żeby sędzia się nie zdenerwował za przedłużanie gry.*

On sam już zaczął realizować plan, jak przedłużyć swoją obecność w parabadmintonie. Dziś jest trochę działaczem, trochę trenerem. Oddaje innym to, co sam kiedyś dostał. W lutym 2018 r. powołał do życia fundację, której celem jest rozwój tej dyscypliny w Polsce oraz aktywizacja sportowa, a przy tym i społeczna, osób z niepełnosprawnością. – *Fundacja ma już 18 regularnie trenujących zawodników – nie ukrywa radości. – Jest wśród nich parę osób, które złapały bakcyla i nie mogą się doczekać kolejnych turniejów. We wrześniu 2020 r. odbyły się drugie mistrzostwa Polski w parabadmintonie. Moja fundacja wystartowała tam drugi rok z rzędu, tym razem większą ekipą pięciu osób, i zdobyła dziesięć medali.*

W fundacji nie ma ciśnienia na wynik, rywalizację, bardziej na powszechność, rozwój umiejętności. Jeśli jednak ktoś chce czegoś więcej, ma takie możliwości. Choć Bartłomiejowi daleko do końca kariery, chciałby wychować swoich następców. – *Zawodnicy, którzy zdobyli medale, byli pod wielkim wrażeniem samej rywalizacji, spotkania ludzi z różnych zakątków kraju. Widzę w nich duży potencjał. Tak jak i w tych, którzy jeszcze do mnie nie dołączyli – podsumowuje z uśmiechem.*

PARALEKKOATLETYKA



Obok dwóch złotych medali igrzysk paraolimpijskich, honorowe miejsce zajmuje u niego jeszcze jedno odznaczenie. To Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski. Uroczystość wręczenia go, parę miesięcy po igrzyskach w Rio, lekkoatleta Maciej Lepiato pamięta do dziś.

– To bardzo nobilitujące wyróżnienie – przyznaje Maciej Lepiato. – Miłe i motywujące do dalszych treningów.

A te do łatwych nie należą.

DŁUGO, CIĘŻKO, NIEPRZYJEMNIE

Cykl treningowy zaczyna się od przygotowania ogólnego, wzmocnienia mięśni głębokich. Stałym elementem są gry zespołowe albo basen – co kto lubi. Chodzi o to, żeby być w ruchu, nie zastać się. Później jest tylko gorzej.

– Powoli nabiera to charakteru żmudnej roboty, którą trzeba wykonać – dużo, długo, ciężko, nieprzyjemnie – tłumaczy Maciej. – Dużo biegania, dużo siłowni, nudno. To są wielogodzinne, ciężkie i monotonne treningi. Lekkoatletyka jest dość niewdzięcznym sportem do trenowania. Naprawdę, trzeba mieć czasem dużo samozaparcia, bo nawet u najbardziej kreatywnego trenera wszystko opiera się na powtarzanych wielokrotnie schematach. Jednocześnie jest to dyscyplina dość wymierna. Co kto wypracuje na treningach, widać potem na stadionach.

Zanim przyjdą występy na stadionach, starty odbywają się pod dachem. Przed sezonem halowym szlifowane są elementy techniczne. Dopiero po zimie treningi są coraz krótsze, za to bardziej intensywne. Obrazowo: coraz mniej się biega, za to coraz szybciej.

Maciej Lepiato. Sprawy do załatwienia

– Chodzi o to, żeby na czas startu docelowego w sezonie organizm mógł wygenerować jak największą moc – dodaje zawodnik.

WBIJAĆ GWOŹDZIE NAJLEPIEJ NA ŚWIECIE

Moc generowana przez Macieja Lepiato sprawia, że od wielu lat jest on niepokonany wśród osób z niepełnosprawnością. Zdobył do tej pory dwa złote medale igrzysk paraolimpijskich i cztery mistrzostw świata. Spore kłopoty mają z nim także pełnosprawni skoczkowie – zawodnik gorzowskiego „Startu” jest trzykrotnym brązowym medalistą mistrzostw kraju na stadionie i w hali. Od lat jest na szczycie, więc uprawianie sportu stało się także źródłem utrzymania jego rodziny.

– Dzisiaj w sporcie paraolimpijskim są takie czasy, że mistrz świata czy wielokrotny medalista nie ma źle, a nawet często lepiej niż medalista wśród pełnosprawnych zawodników – uważa. – Jestem zdania, że nawet jak ktoś będzie wbijał gwoździe, ale będzie to robił najlepiej na świecie, to może z tego fajnie żyć.

Oczywiście pieniądze, choć ważne, to nie wszystko.

– Robię to, co kocham, bo kocham skok wzwyż, kocham trenować, jeździć na zawody, zgrupowania, tę całą otoczkę, ludzi, z którymi od tylu lat przebywam – podkreśla.

Ostatnio jednak miłość do skoków została wystawiona na ciężką próbę.



Maciej Lepiato na igrzyskach paraolimpijskich w Rio w 2016 r. ustanowił nowy rekord świata w skoku wzwyż (F44).

fot. Adrian Stykowski



fot. Adam Nurkiewicz



fot. Adrian Stykowski



fot. Adrian Stykowski



fot. Adam Nurkiewicz

Wymarzony medal z igrzyska paraolimpijskich w Rio w 2016 r.

LIMIT PECHA

U Macieja dały o sobie znać problemy zdrowotne – 1 czerwca 2019 r. zerwał ścięgno Achillesa. Zaczęły mu też doskwierać problemy z kręgosłupem.

– To mnie wykluczyło na ponad pół roku z jakiegokolwiek aktywności fizycznej – mówi Maciej. – Nie ma chyba cięższej kontuzji niż Achilles. Natomiast problemy z kręgosłupem były bardzo męczące, bo co jakiś czas się powtarzały. To były takie „strzały” w odcinku lędźwiowym, po których przez parę dni byłem wyłączony z funkcjonowania, miałem problem nawet z założeniem butów. Ale o ścisłą kadre, która przygotowuje się do Tokio, Polski Komitet Paraolimpijski bardzo dba. Jak coś się dzieje, to jedziemy do Warszawy, do Carolina Medical Center, a tam szybki rezonans, diagnoza i wiadomo, co się dzieje.

To właśnie lekarze Carolina Medical Center ponownie zajęli się zerwanym ścięgnem Achillesa u Macieja. Po pierwszej operacji, w szpitalu w Gorzowie Wielkopolskim, okazało się, że rana jest zakażona.

– Musiałem na cztery miesiące przeprowadzić się do Warszawy – wspomina dwukrotny mistrz paraolimpijski. – Przez ten czas walczyliśmy różnymi antybiotykami, naprawdę z górnej półki. Miałem tak wyjąłwiony organizm, że żadne probiotyki nie pomagały. Niestety, po tym czasie skończyło się drugą operacją w Carolinie. Lekarze musieli to znów otworzyć, wszystko oczyścić, zaszyć, zastosowali jakieś opatrunki podciśnieniowe. Po dwóch tygodniach czułem się lepiej niż po czterech miesiącach od pierwszej operacji. Niektórzy mówili, że to była walka o powrót do zdrowia, normalnej codzienności, a udało się wrócić do sportu. Dziś już praktycznie nie odczuwam żadnych skutków tego zerwania. Mam nadzieję, że limit pecha wyczerpałem do końca kariery.

Do treningów wrócił na początku stycznia, chuchając i dmuchając na ledwo zaleczone ścięgno. Udało się także zdiagno-

zować problemy z plecami i zastosować odpowiednie ćwiczenia, by ten problem nie nawracał.

AMBITNY PLAN

Maciej przyznaje, że przez całą tę sytuację padały pytania o koniec kariery.

– Bardzo dużo osób pytało: „po co ci to?” – mówi. – Ale ja jestem ambitnym zawodnikiem. Co prawda było dużo bólu i frustracji, ale podchodziłem do tego na spokojnie, myśląc, że zobaczymy, czy się uda. Udało się i na razie nie wyobrażam sobie w życiu innej roli niż sportowiec.

Planuje solidnie przygotować się do igrzysk w Tokio i sięgnąć tam po złoto. Po drodze chce wygrać mistrzostwa Europy osób z niepełnosprawnością, a także powalczyć w sezonie halowym w mistrzostwach Polski wśród zawodników pełnosprawnych. Przepadło pewne złoto mistrzostw świata w 2019 r. w Dubaju, zwłaszcza że wyniki startujących tam zawodników nie zachwycały, dlatego ma też pewne sprawy do załatwienia w rywalizacji ogólnoswiatowej. Chce również poprawić swój rekord życiowy – i przy okazji świata – który obecnie wynosi 219 cm. Jego zdaniem, powinien wynosić co najmniej o centymetr więcej.

– Po poziomie sportowym w mojej grupie widzę, że jak zdrowie dopisze, to spokojnie mogę zajmować medalowe pozycje do igrzysk w Los Angeles w 2028 r. – podkreśla zawodnik. – Mam taki ambitny plan, żeby po igrzyskach w USA przejść na sportową emeryturę i zająć się trenerką, przekazywać innym swoje doświadczenie.

Myśli także o założeniu fundacji, na wzór legendy polskiego sportu Artura Partyki, by popularyzować skok wzwyż i wyszukiwać wśród młodzieży nowe talenty.

Pomysły więc są. Ale najpierw: złoto w Tokio.

Spotkanie na swojej drodze właściwego człowieka potrafi zmienić życie. To stwierdzenie może się wydawać banalne, ale tak właśnie wygląda historia Faustyny Kotłowskiej. W 2017 r. w technikum budowlanym wypatrzył ją nauczyciel WF-u.

– *Wiedział, że jestem po amputacji, lecz mimo to byłam bardzo aktywna, więc spytał, czy nie chciałabym zacząć uprawiać sportu* – wspomina zawodniczka.

Trochę się zdziwiła tym pytaniem, ale z odpowiedzią nie wahała się ani chwili. Przynajmniej, że sama chciała coś zacząć robić, ale w jej małej miejscowości nie ma klubu sportowego nawet dla osób pełnosprawnych. Myślała o amputologii albo pływaniu, choć oznaczałoby to niekończące się dojazdy spod Kościerzyny.

– *Ten wuefista spadł mi po prostu z nieba* – mówi dziś Faustyna.

Tak się złożyło, że był to Leszek Zblewski, były średniodystansowiec, reprezentant Polski, a do tego trener Daniela Peka, dwukrotnego wicemistrza paraolimpijskiego. A więc człowiek, który doskonale wie, na czym polega sport osób z niepełnosprawnością.

OD DESKI DO DESKI

Rozpoczęli treningi, do których doszły obozy pod okiem Zbigniewa Lewkowicza z Gorzowa Wielkopolskiego. Faustyna ćwiczyła z wielkim zapałem.

– *Gdybym nie była tak bardzo zaangażowana w każdy trening, nie miałabym takich efektów* – mówi. – *Od początku nie bałam się zakwasów, nie bałam się bólu. Robiłam wszystko, czego trener wymagał. Od deski do deski.*

Faustyna Kotłowska. Sport to coś więcej

Sport wyczynowy był dla niej nowością. Przed wypadkiem co prawda, w podstawówce i gimnazjum, reprezentowała szkołę we wszelkich możliwych zawodach. Można mieć jednak wrodzone predyspozycje, ale konkurencje rzutowe – kula, dysk, oszczep – to nie jest prosta sprawa. To mozolna nauka od samego początku.

– *Od stopy po palce u ręk – precyzuje zawodniczka. – Pracuje całe ciało. Dopóki tego nie ogarniemy, to wszystko jest naprawdę trudne.*

Zdaje sobie sprawę, że wciąż ma nad czym pracować. W filmach ze swoimi występami zawsze dojrzy coś, co robi źle. W pełni poświęciła się aktywności, co w jej przypadku oznacza, że jej życie to treningi i szkoła, zero czasu dla siebie. Znajomi trochę się dziwią, że chce się jej tak męczyć.

– *Zawsze odpowiadam: tak, chce mi się, ja się tym interesuję, kocham to i chcę to robić* – mówi bez wahania.

NERWY NA WODZY

Lubi treningi, dlatego męczył ją czas pandemii, gdy często nie były one możliwe. Wszystkiego w domu zrobić nie można. Trening ogólnorozwojowy – owszem, choć też nie bez końca. No i rzucać nie ma gdzie. Brakowało jej też zgrupowań kadry, czyli tej naprawdę ciężkiej pracy, a także zawodów, które w szczególności ją mobilizują.



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski



Katarzyna Piekart i Faustyna Kotłowska na Mistrzostwach Polski WPA w Krakowie.

Faustyna przed decydującym pchnięciem kulą na Mistrzostwach Świata w Dubaju w 2019 r.



Faustyna świetnie sobie radzi ze stresem. – *Wchodząc do koła, potrafię się wyciszyć, skupić myśli na tym, co mam zrobić, a nie na tym, co mówi mi głowa* – podkreśla. – *Czasami na treningach doświadczam tego, że kiedy głowa jest czymś zajęta, to już nic nie pójdzie. Zero.*

W ogóle sport dał jej znacznie więcej niż medale i wyniki. Przyznaje, że miała wiele obaw przed wyjazdem na pierwsze zgrupowanie. – *Wstydziałam się swojej niepełnosprawności* – precyzuje. – *Natomiast poprzez sport, kontakt z ludźmi trochę mi to przeszło. Wiem, że na obozie, wśród innych zawodników, nie mam się czego wstydzić, bo tam wszyscy jesteśmy równi z naszymi niedoskonałościami. Czuję się wśród tych ludzi znacznie lepiej niż wśród osób sprawnych. Choć nasze niepełnosprawności są różne, mamy przecież takie same problemy.*

PIĄTA PRÓBA

Ciężka praca szybko dała wyniki. Już w 2018 r. Faustyna zdobyła brąz mistrzostw Europy w Berlinie, wynikiem 26,28 m bijąc swój rekord życiowy w rzucie dyskiem.

– *Gdy na początku 2018 r. byliśmy na obozie w Słupsku, trener powiedział: „jak się będziesz starać, to może pojedziesz do Berlina”* – wspomina zawodniczka. – *Dla mnie to „może pojedziesz” już było zwycięstwem. Jak mi potem powiedział, że jadę, to był jeszcze większy sukces. A medal? Cóż, wiedziałam, po co wychodzę na płytę stadionu, co mam zrobić i po prostu to zrobiłam.*

W sierpniu 2019 r. w szwajcarskim Nottwil posłała dysk na odległość 29,25 m, a konkurs pchnięcia kulą zakończyła z wyni-

kiem 9,14 m, zdobywając dwa złote medale mistrzostw świata juniorów. W listopadzie tego samego roku jako 18-latką przebojem wdarła się też do światowej czołówki seniorek. Na mistrzostwach świata w Dubaju wywalczyła srebrny medal w kuli (9,71 m) oraz brąz w dysku (33,53 m).

Co ciekawe, do dziś bardziej cieszy się z tego mniej cennego kruszcu. Tłumaczy, że w kuli nie było takiej walki. Po pierwszych pchnięciach było wiadomo, kto będzie na którym miejscu.

– *W dysku do czwartej kolejki byłam czwarta* – wspomina. – *Cała polska ekipa z tego się cieszyła, bo to oznaczało kwalifikację dla kraju na igrzyska. Ale w piątej próbie przeszłam Dunkę, która była przede mną i wskoczyłam na trzecie miejsce. Widziałam taką radość w oczach kolegów i trenerów... Do dziś się uśmiecham, gdy o tym opowiadam.*

To właśnie rzut dyskiem jest jej koronną konkurencją. Przed Tokio nie trenuje niczego innego. Przyznaje, że przełożenie igrzysk niespecjalnie ją zasmuciło, ponieważ na początku roku miała trochę problemów ze zdrowiem. Był moment, że nie mogła założyć protezy, chodziła o kulach, musiała więc zapomnieć o treningach. A przecież wyjazd na igrzyska to jej wielkie marzenie. – *Mam nadzieję, że mnie tam zabiorą* – mówi z uśmiechem.

Dodatkowy rok zamierza wykorzystać jak tylko się da. – *Mam więcej czasu na przygotowania* – zaznacza. – *W moich wynikach widać progres, więc mam nadzieję, że za rok będzie on jeszcze większy i w Tokio pokażę, czego nauczyłam się w sumie przez dwa sezony.*

Połowę zdobytych medali przekazuje na cele charytatywne. Od lat na imprezach międzynarodowych zdobywa zazwyczaj po dwa krążki – w kuli i oszczepie.

– Zazwyczaj ten niższy medal z każdej imprezy sobie zostawiam, a wyższy oddaję na licytację – tłumaczy Lucyna Kornobys. – Mnie się do niczego nie przyda, będzie tylko leżał, a jeśli może komuś pomóc finansowo w leczeniu czy w czymkolwiek innym, to warto go oddać.

Na aukcję nie przekazała tylko jednego medalu – srebra z igrzysk w Rio w pchnięciu kulą. Jest taki przesąd, zgodnie z którym pierwszy krążek powinno się zostawić dla siebie, żeby przyciągał kolejne. Lucyna mówi o tym ze śmiechem. Dobrze wie, że sukcesy osiągać można tylko ciężką pracą.

PRZESYMPATYCZNE KAFARY

A pracować trzeba uczciwie co sezon. Najtrudniej jest zimą, gdy np. na jednym treningu nawet 450 razy trzeba rzucić piłkami ważącymi od 5 do 10 kg.

– Po kilku miesiącach rzucania tymi piłkami można mieć dość i bardzo chce się już wyjść na dwór – mówi Lucyna. – Ale nie można zbyt wcześnie, bo jak jest zimno, łatwiej złapać kontuzję. Choć ja się rozgrzewam przed treningiem, to potem siedzę przypięta na siedzisku i nie jestem w ruchu tak, jak inni sportowcy. Marzną więc, a wtedy dużo łatwiej o wszelkiego rodzaju naciągnięcia, naderwania i inne mikrourazy.

Same rzuty to nie wszystko. Swoje trzeba przerzucić na siłowni. Tę Lucyna ma 500 m od domu. Może w niej liczyć na wsparcie „panów siłaczy”.

Lucyna Kornobys. Z podium na podium

– Każdy się ich boi, jak przychodzi pierwszy raz na siłownię, bo to takie kafary – mówi. – W rzeczywistości to są przesympatyczni panowie, którzy garną się do tego, żeby w czymś pomóc. Raz się o mało nie pobili, w żartach oczywiście, bo nie mogli się dogadać, który ma mi zakładać ciężary na sztangę.

KULĄ W MATERAC

Lucyna mieszka w Jeleniej Górze, sama. Uśmiecha się do świata, więc i świat uśmiecha się do niej. Wie, że zawsze może liczyć na sąsiadów z bloku. W zimie odśnieżą jej samochód, a gdy ma gorsze dni i trudno nawet wsiąść na wózek, zrobią zakupy, przyniosą obiad albo coś słodkiego. Kulomiotka rewanżuje się życzliwością, ale też stara się nie przeszkadzać treningami, które prowadzi w mieszkaniu. Zgromadziła tam całkiem sporo sprzętu – piłek, kul, urządzeń z siłowni.

– Wiadomo, nie wykonuję w mieszkaniu rzutów oszczepem – śmieje się – ale za to pcham kulą, specjalną miękką halówką. Na ścianie mam zamontowane dwa łóżkowe materace, 10- i 20-centymetrowy, żeby echo się po piętrach nie rozchodziło, jak rzucam o ścianę.

Bywa, że kula lub piłka odbije się tak, że polecą prosto w nią. Raz Lucyna podbiła sobie w ten sposób oko, wzbudzając podejrzenia, czy nie dochodzi u niej do przemocy... Ale w warunkach domowych takie rzeczy się zdarzają. Czasem ciężarek spadnie na nogę, czasem znów sama zawodniczka spadnie z łóżka ra-

Joanna Oleksiuk,
Martyna Marchewka,
sędzia Marcelina Kopka
i Lucyna Kornobys
na tegorocznych
Mistrzostwach
Polski w Krakowie.



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski

Lucyna z trenerem tarnowskiego klubu „Start” Bartłomiejem Tottem.



foto: Adrian Stykowski



foto: Bartłomiej Zborowski

Na zeszłorocznych Mistrzostwach Świata w Dubaju Lucyna ustanowiła nowy rekord świata w rzucie oszczepem – 16,99 m (kat. F33).



foto: Adrian Stykowski

zem z ciężarkiem (w ten sposób wybiła kciuk w prawej ręce w 2017 r., przed mistrzostwami świata w Londynie). Gdy jest cieplej, nie siedzi w czterech ścianach i trenuje na zewnątrz, np. rzuca oszczepem za blokiem.

– Oczywiście uważam i rucam wtedy, kiedy nie ma dzieci – zapewnia. – Wiadomo, kula daleko nie polecą, ale oszczep to już te 16–17 m pofrunie, więc rucam wtedy, jak dzieci są w szkole.

TRZECI REKORD NA HORYZONCIE

Lucyna czasem gości też w szkołach. Od 2011 r. prowadzi spotkania dla dzieci i młodzieży, na których opowiada o niepełnosprawności, sporcie paraolimpijskim, drodze do sukcesów.

Tych Lucyna ma mnóstwo. Od 2014 r. nie schodzi z podium najważniejszych imprez. Jest aktualną rekordzistką świata kat. F33 w pchnięciu kulą (7,81 m) i rzucie oszczepem (16,99 m). Oba te wyniki osiągnęła na mistrzostwach świata w Dubaju w 2019 r. Rok później, w sierpniu, przeniesiono ją do wyższej grupy sprawności (F34). Będzie jej więc trudniej, ale wyniki tegorocznych mistrzostw Polski wskazują, że w Tokio powinno być dobrze. Do rekordu świata w kuli w kat. F34 zabrakło jej 2 cm.

Do igrzysk trzeba się jednak przygotowywać zupełnie na nowo.

– Ten rok był jednym z najtrudniejszych w mojej karierze sportowej – podkreśla Lucyna. – Zarówno pod względem przygotowań typowo fizycznych, jak i mentalnie. COVID wprowadził duże zamieszanie. Głowa zupełnie inaczej pracowała, bo na początku nie wiedzieliśmy, co będzie z igrzyskami, czy się odbędą, czy będą przełożone.

Potem z kolei nie było wiadomo, czy w ogóle w tym roku będziemy gdziekolwiek startować. Jeśli nie, to po co trenować?

W STANIE NIEWIEDZY

Wicemistrzyni z Rio przyznaje, że gdyby nie treningi w domu, posypałaby się psychicznie. Nie potrafi siedzieć beczynnym w czterech ścianach, dlatego gdy zgłaszali się chętni, by jej zrobić zakupy, grzecznie dziękowała. To był przecież jedyny pretekst, by wyrwać się na zewnątrz.

– Później wpadłam na pomysł, żeby biegać wokół bloku, oczywiście na wózku – wspomina. – Muszę przyznać, że to mnie troszkę uratowało. Potem była możliwość wychodzenia na spacer, na rower. To bardzo pomagało, choć wciąż byliśmy w stanie pewnej niewiedzy. Dopiero w maju dowiedzieliśmy się, że mamy wyznaczony termin pierwszego obozu. Natomiast jeszcze dwa tygodnie przed mistrzostwami Polski nie było wiadomo, czy się w ogóle odbędą. Ciężko się przez to wszystko przechodzi.

Sezon tak naprawdę dość szybko się zakończył, co Lucyna wykorzystała na pracę z fizjoterapeutą. Miała problem z łokciem oraz odcinkiem lędźwiowym. Lekkie treningi wznowiła od października.

– Nie uważam, żeby ten rok był całkiem stracony – podsumowuje. – Nie zrezygnowałam zupełnie z treningów. Oczywiście, przez te trzy miesiące ćwiczyłam z mniejszym niż zwykle obciążeniem, ale tegoroczne wyniki pokazują, że wcale nie było źle. Myślę, że moja forma nie ucieknie, zwłaszcza jeśli solidnie przepracuję czas do Tokio.

W Tokio musi być złoto. Taki medal Karolina Kucharczyk obiecała przywieźć dziadkowi już z Rio. Ale jakoś gubiła się na rozbiegu skoku w dal, nie mogła dobrze trafić w belkę. Forma była wysoka, jednak skończyło się na srebrze. Do tego, gdy była w Rio, dziadek miał zawał. Niestety, odszedł.

– *Strasznie to przeżyłam* – wspomina Karolina. – *Dlatego do dziś uważam, że jestem mu winna złoto. Wtedy się nie udało i nie jest mi z tym łatwo. W Tokio chciałam się odkupić i pokazać, kto rządzi w skoku w dal.*

A Karolina rządzi w tej dyscyplinie od 8 lat, od igrzysk w Londynie. Co start w mistrzostwach świata lub Europy, to złoto w kategorii T20. Srebro w Rio to był wypadek przy pracy, a odpuścić musiała jedynie sezon 2017. To był czas na macierzyństwo.

HORMONY DAŁY POWER

– *Nie wiedziałam, że w Rio byłam w ciąży* – wspomina. – *Dopiero po powrocie poszłam do ginekologa i okazało się, że jestem w szóstym tygodniu.*

Kacper przyszedł na świat w 2017 r. Przy porodzie dusił się pępowiną, więc konieczne było cesarskie cięcie. Na szczęście wszystko skończyło się dobrze. Jednak po takim zabiegu młoda mama musiała nieco dłużej czekać na powrót do treningów. Jak wkrótce się okazało, macierzyństwo i przerwa od startów miały niezwykle – pozytywny – wpływ na dalszą karierę. W 2018 r. na mistrzostwach Europy w Berlinie reprezentantka Polski wynikiem 6,14 m ustanowiła nowy rekord świata, a rok później, na mistrzostwach świata w Dubaju, dołożyła do rekordu kolejnych 7 cm.

– *Zregenerowałam się, a hormony po ciąży dały power* – podsumowuje Karolina. – *Zresztą ja do szóstego miesiąca biegałam*

Karolina Kucharczyk. Obietnica do spełnienia

z malutkim po górach, będąc pod ścisłą kontrolą dr. Andrzeja Folgi z Warszawy. Rozpisywał mi plany treningowe, co mam jeść, żeby to wszystko robić z głową. Powiedział, że ciąża to nie choroba i może dlatego szybko wróciłam do sportu, ponieważ cały czas byłam w ruchu.

Treningi, gdy w domu jest małe dziecko, nie są jednak łatwe. Wprowadzie program Team 100 pozwolił opłacić opiekunkę, ale obozy sportowe wydawały się ciągnąć w nieskończoność.

– *Po trzech dniach z tęsknoty łzy lały mi się strumieniami, ale powiedziałam sobie, że jak tej bariery nie pokonam, to wciąż będzie mi ciężko* – wspomina 29-letnia lekkoatletka. – *Toczyłam więc ten bój i ze sportem, i z życiem prywatnym.*

TRENER W NOWEJ ROLI

Zadań przybyło też wieloletniemu trenerowi zawodniczki Bogusławowi Jusiakowi. Podczas treningów sam musi się czasem zajmować małym Kacperkiem.

– *Mówi mu wtedy: „Chodź, pójdziemy sobie, a mama zrobi swój trening”* – śmieje się Karolina. – *Kacperek jest bardzo żywy. Dwie godziny ze mną biega czy skacze. W niczym nie przeszkadza. Biorę mu rowerek biegowy i on sobie jeździ po stadionie. Może kiedyś też pójdzie w karierę sportową? Ale nic na siłę.*

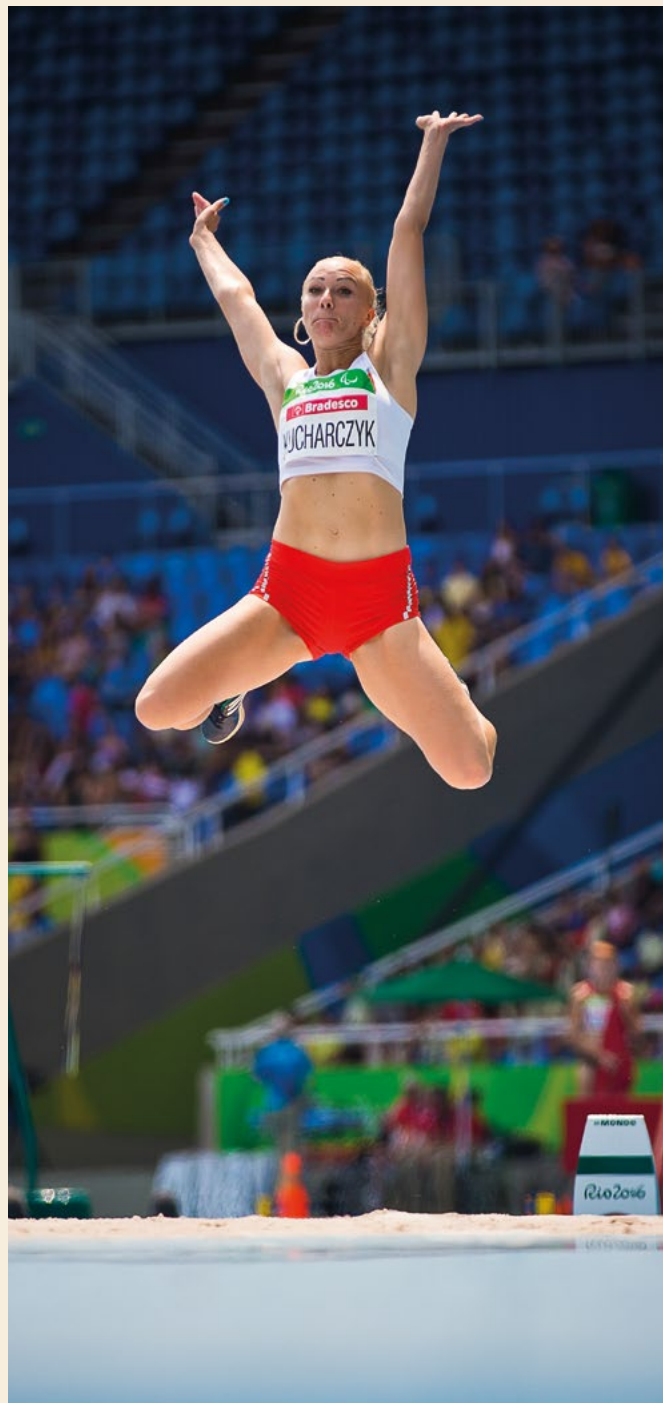


foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

Mistrzyni świata w skoku w dal (T20) z 2019 r. pokazała swoją świetną formę na tegorocznych Mistrzostwach Polski WPA w Krakowie.



fot. Adrian Szykowski



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Radość Karoliny po zdobyciu złota na Mistrzostwach Świata w Dubaju.

Na LIP w Rio Karolina Kucharczyk wywalczyła srebrny medal w skoku w dal.

Zawodniczka z Rawicza dobrze wie, że droga do sukcesu jest bardzo wyboista. Trenuje już 16 lat.

– *Trudno jest codziennie iść na trening, gdy się wie, co się za chwilę będzie działo z organizmem* – podkreśla. – *Nie lubię cierpieć po treningu. To mnie najbardziej dołuje. Nie umiem być wtedy wesołą Karoliną, jaką zwykle jestem. Czuję tylko obolałe mięśnie. A tu jeszcze trzeba przypilnować małego i zregenerować się, bo na drugi dzień znowu trening.*

Cieszy ją niedziela, bo wtedy ma wolne. Trener też widzi, kiedy jego podopieczna ma dość. Daje jej wtedy lżejsze zadania. Wysłał ją też do psychologa sportowego, gdy przechodziła trudniejszy czas. Karolina wiele trenerowi zawdzięcza, choć lekko nie jest.

– *Już jak widzę go, że jedzie tym swoim rowerem na stadion, mówię sobie w duchu: „Boże, za chwilę w tyłek dostanę”* – śmieje się lekkoatletka. – *Ale trzeba to przejść – przeżyć ten trening po raz pierwszy, drugi, trzeci, setny, by potem cieszyć się z sukcesu.*

CHOCIAŻ PARĘ KILOMETRÓW

Gdy nadeszła decyzja o przetożeniu igrzysk, Karolina była na etapie bardzo mocnych treningów. Wyniki w hali były dobrym prognozykiem przed Tokio. Trener zakładał, że w tym sezonie powinna osiągnąć 6,30–6,40 m.

– *Z powodu pandemii odwołali nam jednak najpierw mistrzostwa Europy* – mówi zawodniczka. – *Igrzyska były pod znakiem zapytania, ale podejrzewałam, że je też odwołają. Człowiek już się trochę obawiał o siebie, bliskich, o wszystko. Mieliśmy jechać*

na obóz do Zakopanego, ale też nie pojechaliśmy i zostaliśmy w domu, trenowaliśmy na miejscu. Trochę się podłamałam, bo za rok kończę 30 lat! – dodaje ze śmiechem.

Kiedyś zdarzało się, że poza domem była przez 340 dni w roku. Dlatego teraz zarówno syn, jak i partner doceniają, że wyjazdów jest o wiele mniej. Tylko ją samą denerwowało, że jest kwiecień, maj i nic się nie dzieje.

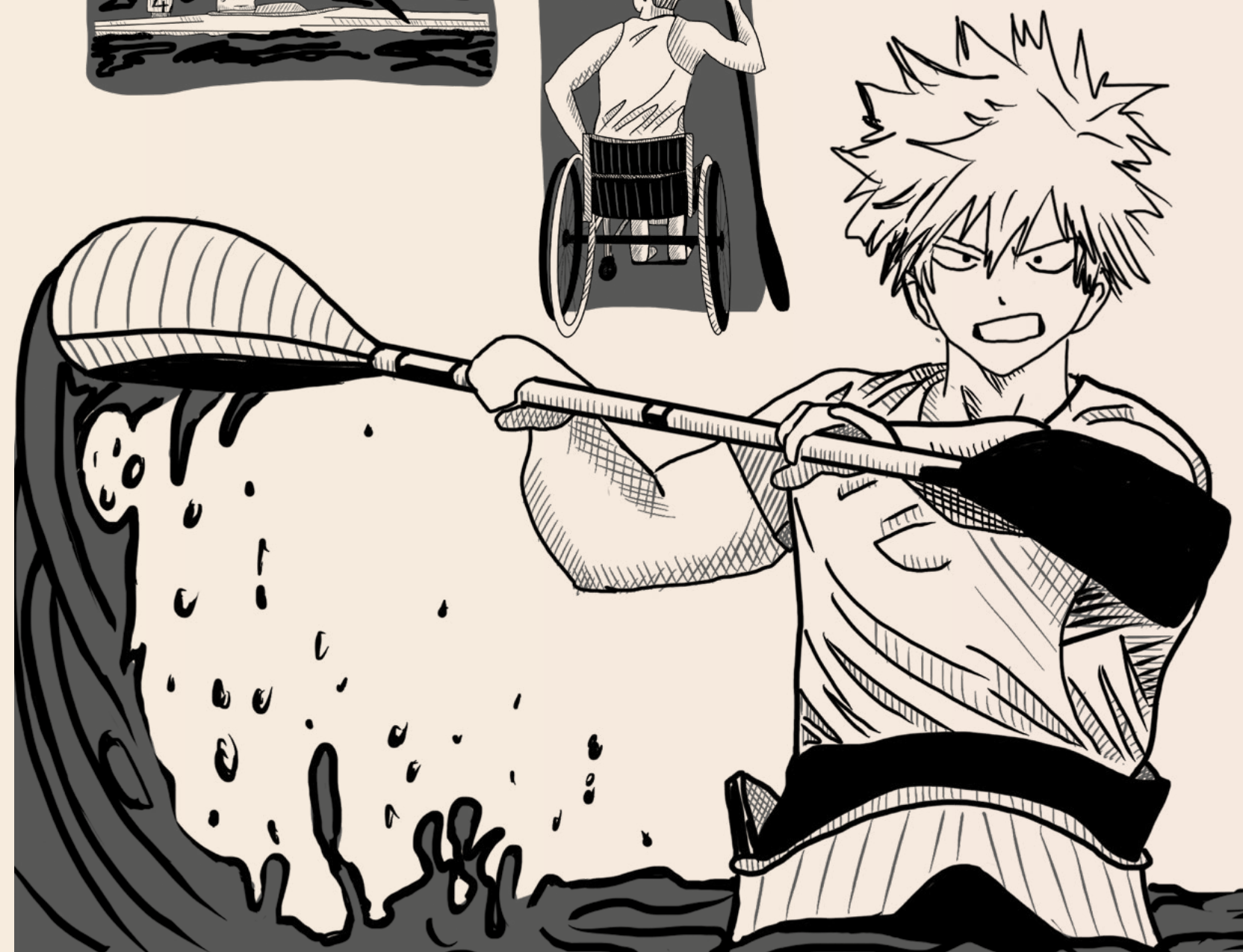
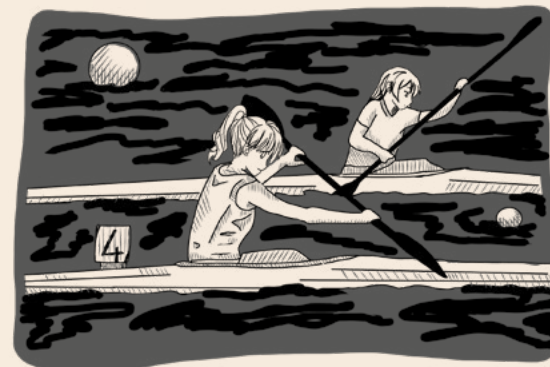
– *Jak nie idę na trening przynajmniej raz w tygodniu, to już mi to „siada na psychę”* – mówi ze śmiechem. – *Muszę iść pobiegać chociaż parę kilometrów i już jest lepiej.*

Całe więc szczęście, że ma klucze do siłowni i na stadion. Gdy tylko było można, wymykała się tam sama lub z trenerem. No i z Kacperkiem.

Karolina na czas pandemii patrzy też z innej perspektywy. W ostatnim czasie miała problemy z kolanami, więzadłami, ze ścięgnami Achillesa. Była szansa się trochę podleczyć. Nie zamierza kończyć kariery. Chce startować co najmniej do igrzysk w Paryżu w 2024 r., ale wiadomo, że z wiekiem ciało inaczej się regeneruje. Inne jest też postrzeżenie świata.

– *Z mojej perspektywy, jak się zostaje mamą, to już się nie ma pstro w głowie. Trzeba to wszystko inaczej poukładać, bo teraz nie ja się liczę, tylko ten mój najmniejszy zbój* – zaznacza. – *To mi daje energię. Mam dla kogo żyć i dla kogo się starać. Jak się ma oparcie w rodzinie, to wszystkie przeciwności są mniej odczuwalne. Bóg dał mi talent i chęć to wykorzystać w 100 proc. Poza tym, chęć utrzyć nosa rywalkom. No i komuś wiszę ten medal...*

PARAKAJAKARSTWO



Miał już okazję zobaczyć Tokio w 2019 r. We wrześniu był tam organizowany tzw. test przedolimpijski. Tamtejszy tor kajakowy należy do trudnych ze względu na niesprzyjający wiatr. Przeplnięcie 200 m może trwać o kilka sekund dłużej niż zwykle.

– To wymaga troszkę innych przygotowań – mówi Jakub Tokarz. – Spada częstotliwość ruchu wiosła, ale większa jest siła, trzeba mocniej nim ciągnąć.

Tokio to też ciekawe obserwacje. Bardzo czysto, wszędzie beton i idealnie ukształtowana zieleń. Do tego wszystko jak w zegarku. Gdy tylko obsługujący stację metra zobaczył, że Jakub porusza się na wózku, poprosił go o bilet, sprawdził, dokąd jedzie i poinformował, że na stacji przesiadkowej nie ma windy. Zadzwonił, gdzie trzeba i jeszcze nie doszli z Renatą na peron, a już widzieli, że stoi tam pracownik metra z podręczną platformą. Jego odpowiednik czekał na stacji przesiadkowej – dokładnie przy drzwiach, w które wsiedli. Przeprowadził przez labirynt korytarzy i poprosił, by chwilę poczekać. – Po dosłownie dwóch minutach pojawia się sześciu umundurowanych panów, raczej starszych, bo już siwych, plus ich dowódca – wspomina Jakub. – Tych sześciu złapało mnie za wózek, słysząc było krótkie komendy japońskie, gdzie który ma chwycić. Po czym dowódca wydaje rozkaz i oni rytmicznie, licząc sobie „raz! dwa! trzy!” po schodkach wynoszą mnie na zewnątrz. Choć to trochę przesadne, to jednak u nas nierealne.

NIEPEWNOŚĆ

Początek pandemii zastał Jakuba w jej europejskim epicentrum, czyli we Włoszech. W pierwszych dniach lutego wyjechał tam z kadrą na zgrupowanie klimatyczne. Na szczęście nie na północ kraju, lecz 70 km na południe od Rzymu. W połowie mie-

Jakub Tokarz. W dobrym kierunku

siąca zaczęły się sączyć informacje, że coś się dzieje niedobrego, a 26 lutego zaplanowany był wylot do Polski. – Czulem niepewność, bo nie chciałem złapać jakiegoś choróbka – wspomina zawodnik. – Przylecieliśmy samolotem do Warszawy. Ogłoszono, że samolot będzie stał, na pokład wejdą lekarze, sprawdzą temperaturę, trzeba będzie wypełnić ankiety. Rozjechaliśmy się do domów, ze dwa dni odpoczynku i kontynuujemy pracę.

Udało się niczego nie złapać, więc od początku marca robili z trenerką Renatą Klekotko to, co zaplanowali. Wówczas zaczęły napływać informacje, że to jest jednak poważna sprawa. W końcu zapadła decyzja o przełożeniu igrzysk o rok.

– Nie było tak, że nagle pomyślałem, że całe przygotowania na nic – podkreśla Jakub. – To była bardziej myśl, że rzeczywiście jest poważnie, skoro mamy koniec marca, a oni podejmują taką poważną decyzję o przełożeniu igrzysk. Jak to więc będzie wyglądało pod kątem epidemicznym? Czy to nie jest początek jakiejś katastrofy?

Ta decyzja zbiegła się z wprowadzonym w Polsce lockdownem. Tymczasem w okresie styczeń–marzec trzeba wykonać dużą objętościowo pracę o charakterze wytrzymałościowym. Chodzi o zbudowanie fundamentu pod późniejsze przygotowanie do startów. Jakub na wiosnę czuł się bardzo mocny, dlatego szkoda mu było trochę igrzysk, zwłaszcza że zdobył dwie kwalifikacje. Całą pracę trzeba będzie powtórzyć w 2021 r. Tylko czy będzie to możliwe?



fol. Adrian Stykowski

Jakub Tokarz z trenerką Renatą Klekotko i psem o indiańskim imieniu.



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski

W czasie pandemii treningi na warszawskich kanatach stały się dla Kuby Tokarza codziennością.



fol. Adrian Szykowski



fol. Adrian Szykowski

SIŁY UCIEKAŁY

W 2016 r., po powrocie z Rio – ze złotym medalem – perspektywa igrzysk w Tokio była bardzo odległa. Po drodze co rok są mistrzostwa świata i Europy, na których trzeba potwierdzać dyspozycję. Kolejne zawody pokazują, że poziom bardzo wzrósł.

– Rok po igrzyskach na mistrzostwach świata w kajaku byłem piąty – mówi Jakub. – Do medalu wiele nie brakowało, ale jednak mnie ktoś wyprzedził. Na następnych mistrzostwach, w 2018 r., w kajaku też byłem piąty, ale wystartowałem także w kanadyjce. Tam w finale byłem dziewiąty – przy płynąłem ostatni. To było dla mnie upokarzające... Zwłaszcza że nie zabrakło mi siły. Po prostu w tej łódce źle siedziałem, siły uciekały na boki.

Bardzo pomogli mu w pracy nad tym elementem w ostatnich czterech latach inżynierowie z Politechniki Warszawskiej, pod wodzą dr. inż. Romana Grygoruka.

– Zrobiliśmy pewną prozaiczną rzecz – mówi Jakub. – Naukowcy z Politechniki postawili skrzynkę z rozrobioną zaprawą gipsową. Ja w niej usiadłem, odcisnąłem swoje cztery litery i miednicę, po czym oni zeskanowali to w 3D, obrobili komputerowo. Tak powstało kopyto, z którego można już maszynowo robić foteliki specjalnie pode mnie.

To był pierwszy krok. Drugim było wymyślenie przypięcia do tego fotela, by w trakcie szybkiego wiosłowania nie było żąd-

nego luzu, przez który część siły ucieka. To jak bieg w za dużych butach. Do ideału trochę brakuje, ale jest o wiele lepiej niż wcześniej.

PARU W TYLE

Efekty przyszły we właściwym momencie. Najważniejszym rokiem był bowiem 2019, czyli walka o kwalifikacje do Tokio. Poziom odbywających się wówczas mistrzostw świata może być nawet wyższy niż później samych igrzysk.

Po Rio zdecydowano, że program kajakarstwa w Tokio zostanie powiększony o konkurencję kanadyjek w jednej grupie kobiecej i dwóch męskich. Tak się złożyło, że kategoria startowa Jakuba jest objęta tą decyzją. *– Pojawiła się szansa, że na igrzyskach mogę zdobyć dwa medale, a nie jeden – podkreśla. – Zwłaszcza że jestem zawodnikiem, który od początku startuje w obu konkurencjach.*

Podczas zeszłorocznych mistrzostw świata Jakub zdobył dwie kwalifikacje – w kajaku (na mecie był czwarty, ale uznał to za wypadek przy pracy) i kanadyjce (zdołał brąz). To duży sukces, bo to przecież dwie bardzo różne konkurencje – inne łódzie, inne wiosła, inna technika. Te wyniki pokazały mu, że poszedł w dobrym kierunku. Zwłaszcza że w tym samym roku w kanadyjce zdobył też srebro mistrzostw Europy. *– Paru facetów zostało w tyle – opowiada. – Poczuję krew. Jest dobrze.*

Gdyby nie ta sekunda, być może wszystko by się potoczyło inaczej. Tyle zabrakło Katarzynie Kozikowskiej, wówczas jeszcze Sobczak, do osiągnięcia czasu kwalifikacji na igrzyska w Rio.

W pływaniu na dystansie 400 m to tyle, co nic. Odpowiedni czas to jeszcze nie kwalifikacja, ale przynajmniej byłaby na nią szansa. Do tego cztery lata wcześniej nie udało się jej pojechać do Londynu. To wszystko źle na nią wpłynęło. Straciła serce do basenu. – *Czułam, że pływanie nie jest dla mnie, że nie sprawia mi już radości i uprawiam je tylko dlatego, żeby nie zawiść trenera, rodziców, chłopaka. Robiłam to dla wszystkich, tylko nie dla siebie – przyznaje. – Dodatkowo miałam zajęcia na studiach, zaliczenia, więc zawsze byłam w stanie znaleźć wymówkę, żeby nie pójść na trening. To nie może tak wyglądać, ale cała ta sytuacja z Rio spowodowała, że miłość do pływania przerodziła się w niechęć.*

BŁYSK W OKU

Pływała jednak dalej, choć bardziej po to, by utrzymać organizm w dobrej kondycji, kiedy w 2017 r. zadzwonił do niej Jakub Tokarz, złoty medalista z Rio w parakajakarstwie. Zapytał, czy nie chciałaby spróbować sił w tej dyscyplinie, bo idealnie by do niej pasowały jej budowa i niepełnosprawność. Dwa razy pytać nie musiał. Poszła na zajęcia, odbywające się pod okiem Dawida Nowackiego, który do dziś jest jej trenerem.

– *On pierwszy raz w życiu miał na treningu do czynienia z osobą niepełnosprawną i trochę nie wiedział, jak do mnie podejść, czy może zażartować, żeby nie urazić – śmieje się Katarzyna. – Pamiętam, że tego dnia nie było pięknej pogody, było pochmurno i deszczowo, ale i tak mi się to spodobało.*

Katarzyna Kozikowska. Do trzech razy sztuka

Nie miało nawet znaczenia, że na pierwszym treningu trzy razy wpadła do wody. Sama wchodziła z powrotem do kajaka, budząc podziw trenerów i rodziców innych zawodników. Przemoczona, ambitnie dokończyła trening.

– *W końcu wyszłam z hali pływackiej z chlorowaną wodą na naszą wrocławską Odrę – wspomina. – To był całkiem inny bodziec. Był ze mną Kamil, wtedy już narzeczony, który widział, jak mi się to podobało. Całe szczęście, że mnie wspierał, bo moi rodzice byli sceptycznie nastawieni do zmiany dyscypliny. Mam przecież takie osiągnięcia w pływaniu, jak mogę to rzucić dla kajakarstwa? Myśleli, że jestem po prostu zafascynowana czymś nowym, że to takie chwilowe. Kamil wtedy powiedział, że widział ten błysk w moim oku, że to coś więcej.*

SZCZĘŚLIWSZY CZŁOWIEK

Przydał się wieloletni trening pływacki, czucie wody, odpowiedni ruch ręki, której przedłużeniem w kajaku jest wiosło. Katarzyna podkreśla, że uwolniła się z hali. Nie przeszkadza jej nawet to, że kajakiem trzeba pływać w każdych warunkach, także w deszczu i śniegu, dopóki rzeka nie zamrznie. Za to treningi latem mają dodatkowy atut. – *Kiedy byłam młodsza, zazdrościłam koleżankom, które chodziły w lecie opalone. Przez zajęcia na basenie nie miałam na to czasu – mówi z uśmiechem. – W kajaku, gdy jest słońce, opalam się cały czas, mam też więcej witaminy D. Stałam się po prostu szczęśliwszym człowiekiem.*



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski

Katarzyna Kozikowska z trenerem Dawidem Nowackim.



foto: Adrian Szykowski

Do pełnego szczęścia potrzeba wyników. Te przyszły dość szybko. Już po trzech miesiącach wygrała mistrzostwa Polski. Wprawdzie konkurencja w kraju jest więcej niż skromna, ale to zwycięstwo bardzo zmotywowało ją do dalszej ciężkiej pracy. W maju 2018 r. zajęła czwarte miejsce w zawodach Pucharu Świata, a w czerwcu tego roku, niemal dokładnie rok od pierwszego treningu, zdobyła w Belgradzie brąz mistrzostw Europy. Była bardzo szczęśliwa, ale dała też znać o sobie sportowa ambicja. – *Czułam mały niedosyt, bo do srebrnego medalu zabrakło mi niecałe 0,2 sek.* – zaznacza. – *Wtedy wciąż się jednak dopiero uczyłam.*

PODRÓŻ POŚLUBNA NA ZGRUPOWANIE

Rok później, podczas mistrzostw Europy odbywających się w Poznaniu, Katarzyna nie miała już sobie równych. Tym razem zdobyła złoto, także o niecałe 0,2 sek. Tuż po mistrzostwach Europy w Poznaniu odbyły się także zawody Pucharu Świata. Polka zajęła w finale piąte miejsce.

– *W ogóle rok 2019 był dla mnie trudny, ponieważ nie dość, że obroniłam magisterkę, to dwa tygodnie po ślubie walczyłam podczas mistrzostw świata o kwalifikację na igrzyska* – podkreśla. – *Zaraz po poprawinach spakowaliśmy się i pojechaliśmy do Poznania na zgrupowanie. Mąż jest fizjoterapeutą naszej kadry, więc przynajmniej mieliśmy tam podróż poślubną.*

Na mistrzostwach świata Katarzyna zajęła w finale miejsce poza podium, ale tym wynikiem zdobyła wymarzoną kwalifikację na igrzyska. Można powiedzieć: do trzech razy sztuka.

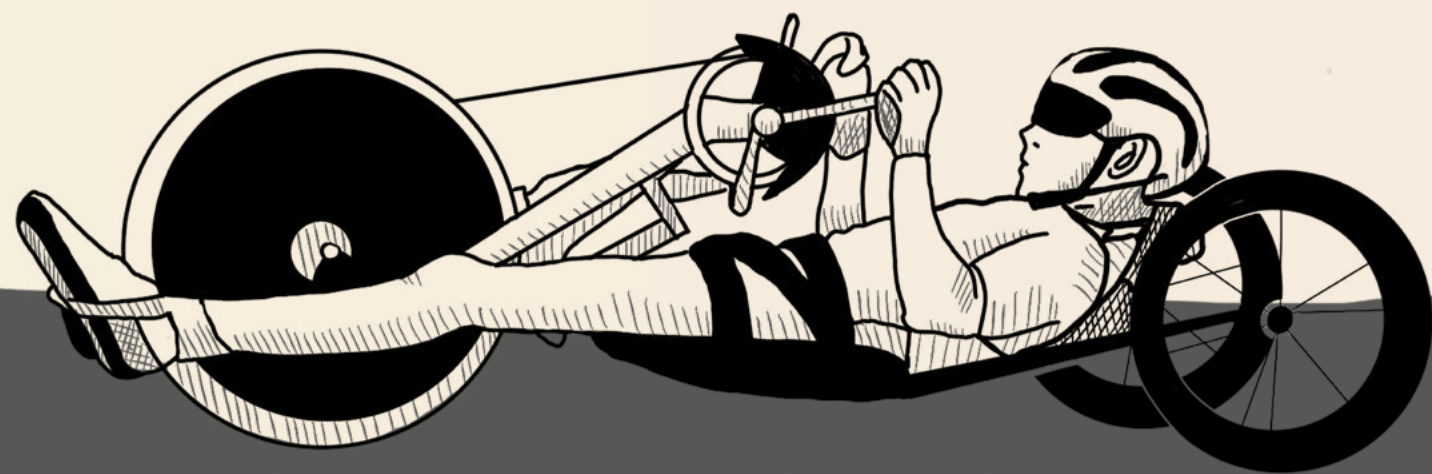
W tym samym roku potwierdziła formę, na czwartym miejscu kończąc testowe zawody w Tokio. – *To był bardzo ciężki sezon, dużo emocji, ale jak sobie usiadłam po tym wszystkim w grudniu, stwierdziłam, że wykonałam kawał dobrej roboty* – mówi kajakarka. – *Chciałam utrzymać formę do igrzysk.*

POPŁYNAĆ PO MEDAL

Początki pandemii zastały ją w lutym na zgrupowaniu we Włoszech. Nie oglądała telewizji, nie wiedziała więc, dlaczego rodzice i znajomi pytali, czy wszystko w porządku i kiedy wraca. Ciężko przeżyła informację o przeniesieniu igrzysk paraolimpijskich. – *Byłam gotowa na wszystko, tylko nie na przełożenie igrzysk* – przyznaje. – *Dosłownie tym żyłam. Jak już wywalczyłam kwalifikację, moim największym marzeniem było zdobycie medalu w Tokio. Solidnie się przygotowywałam, dawałam z siebie wszystko. Bardziej więc ucierpiałam przez przełożenie igrzysk, niż przez to, że nie udało się pojechać na poprzednie. Byłam załamana.*

Porozmawiała jednak z trenerem, mężem, rodziną i doszli do wniosku, że dostała po prostu dodatkowy rok na to, by stać się jeszcze lepszą. Kontynuowała więc treningi po dwa razy dziennie – najpierw w domu, potem na wodzie. Ma nadzieję, że od przyszłego roku będzie można wyjeżdżać na zgrupowania klimatyczne. – *Nie stopujemy* – zapewnia. – *Bez znaczenia są dla mnie plotki, że te igrzyska w ogóle mogą się nie odbyć. Szykuję się cały czas i mam nadzieję, że będę płynąć po medal. Daję z siebie wszystko, by potem nie mieć sobie nic do zarzucenia.*

PARAKOLARSTWO



Miała mieszane uczucia po decyzji o przełożeniu o rok igrzysk w Tokio. Z jednej strony poczuła się zawiedziona, bo wiele trudu włożyła w przygotowania. Nie ma też pewności, czy w 2021 r. zawody faktycznie się odbędą. Z drugiej strony była akurat po kontuzji i dostała w ten sposób czas na jej wyleczenie.

– 1 grudnia 2019 r., podczas zawodów na torze w Manchesterze, ponadrywałam mięśnie uda – precyzuje Anna Harkowska.

Była tam z kadrą paraolimpijską, a te zawody należały do jednych z ostatnich punktowanych do igrzysk w Tokio. Były pierwszymi, które przygotowywały do mistrzostw świata. Lekarz stwierdził, że jak na nie pojedzie, to kontuzja będzie nawracać. A jak Anna ją gruntownie wyleczy, wkrótce będzie mogła o niej zapomnieć. Zawodniczka wybrała to drugie.

ZAHARTOWANA

Na przełomie lutego i marca 2020 r. zdrowie nie stało już na przeszkodzie, by polecieć na zgrupowanie na Teneryfę. Był to czas, gdy w Europie pojawiały się sygnały, że koronawirus wymyka się spod kontroli.

– Na tej Teneryfie o niczym nie wiedzieliśmy – przyznaje zawodniczka. – Dzwonili do nas i pytali: gdzie jesteście? W jakimś epicentrum? Odpowiadałam, że tu jest normalnie, nic się nie dzieje, po drugiej stronie wyspy był jeden przypadek. W tym czasie to wszystko się dopiero zaczynało.

Dokończyli zgrupowanie, choć noga po kontuzji jeszcze lekko dawała znać o sobie. Do kraju wróciła niedługo przed lockdownem. Miała już bilet na kolejne zgrupowanie na Majorce. Musiała jednak na chwilę zostać w kraju, by wyrobić nowy paszport, niezbędny do dokumentów związanych z Tokio. Trener Marian

Anna Harkowska. Zdobyć wreszcie złoto

Kowalski poleciał sam, zabierając rower. Następny lot wykupiła na 16 marca, ale wtedy było już niepewnie. Ostatecznie nie poleciała, a trener trafił na kwarantannę i utknął za granicą na jakiś czas, nie mogąc nawet ruszyć się z hotelu.

Anna trenowała więc na rowerze w Polsce, choć marzec nie sprzyja takiej aktywności. Ale nie ma tego złego, bo przy okazji... zahartowała się. Przyznaje, że zawsze w zimie chorowała, a w tym roku nie złapała nawet przeziębienia. Trening kolarski w takich temperaturach nie należy jednak do najprzyjemniejszych.

– W nodze, w której zamiast puszczeli jest śruba, mam słabe krążenie, ona bardzo marznie – mówi. – Bardzo szybko się też nagrzewa, ale tego nie odczuwam jakoś negatywnie, tylko po prostu czuję, że jest gorąca. Niby to jest tytan, ale bardzo pochłania ciepło. Natomiast w zimie bardzo od niego marznę.

WIELKIE BUM

W marcu 2021 r. w Rio mają się odbyć mistrzostwa świata w kolarstwie torowym, dlatego – na ile może – stara się do nich przygotowywać. Ma w domu tzw. rolki, w które wstawia się rower. Ten torowy jest specyficzny, inaczej się jeździ na „ostrym kole”. Kolarze zazwyczaj nie przepadają za trenażerami, ale Anna jest wyjątkiem.

– Ja akurat uwielbiam – podkreśla. – W ogóle bardzo lubię treningi. Trzeba mnie wręcz hamować. A najbardziej lubię treningi po górach,



fort. Adrian Stykowski

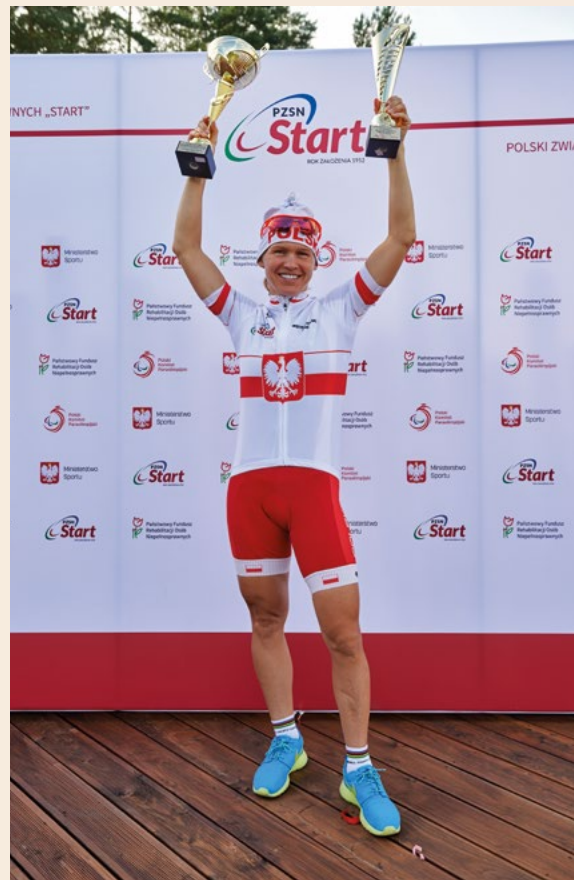


fort. Adrian Stykowski



fort. Adrian Stykowski

Anna Harkowska w wyścigach rowerów klasycznych nie ma równych – MP w parakolarstwie szosowym (Kielnarowa/Rzeszów).



fot. Adrian Stykowski

fot. Adrian Stykowski

fot. Adrian Stykowski

wyścigi zresztą też. Co do toru, to przez wiele lat jeździłam, płacząc. Bałam się go. W rowerze torowym nie ma hamulców, a do tego bardzo czuła na nim prędkość. Ale przełamalam ten strach, choć miałam upadek. Nie jakiś groźny, ale do dziś mam bliznę.

To było we Frankfurcie nad Odrą, na torze, który kiedyś był bardzo stromy. – To była taka ściana i ja na nią wjechałam za wolno – wspomina Anna. – Śmieszne to było, bo telewizja niemiecka akurat nagrywała swoich największych mistrzów. Kristina Vogel i inne sprinterki jeżdżą, a tu nagle wielkie bum. To ja się przewróciłam – dodaje ze śmiechem.

Trening treningowi nierówny. Nie ma też na niego jednej, niezmiennej metody. Niektórzy szkoleniowcy twierdzą, że trzeba trenować swoje braki, inni – że tylko mocne strony. Ale ogólnie jest taka zasada, że im bardziej zmienny jest trening u profesjonalnego kolarza, tym lepiej. Trzeba słuchać swojego organizmu. Choć też nie do przesady.

– Organizm często oszukuje – mówi Anna. – Może być tak, że człowiek wydaje się senny, nie chce mu się iść na trening, a to jest oznaka albo przetrenowania, albo właśnie bardzo wysokiej formy. Zazwyczaj trener bardzo dobrze to widzi.

TRENER BEZ BILETU

Z biegiem lat coraz bardziej wiadomo, jak organizm reaguje. Zmienia się też odporność na stres. – Często u zawodników z dłuższym stażem jest tak, jak w moim przypadku – tłumaczy Anna. – Jak zaczynałam, to niesamowite rezultaty osiągałam na treningach. Ścigałam się z chłopakami, którzy rywalizowali z sukcesami gdzieś na świecie, i wygrywałam. Ale na wyścigach trema mnie zjadała, nie spałam dobrze, bałam się publiczności i w efekcie wynik był bardzo słaby. A teraz jest na odwrót. Tak jak na igrzyskach w Londynie.

Trybuny były tam pełne. Doszło do tego, że nawet jej trener nie miał biletu, żeby wejść do obiektu i jej pomóc. Zlitowała

się nad nim jakaś pani, która kupiła wejściówkę parę miesięcy wcześniej. Do dziś nie wie, kim ona była, a nie zdążył jej nawet podziękować, bo od razu pobiegł na trybuny.

Od Londynu, ale też od Rio minęło trochę lat. Anna dobrze wie, że w od tego roku mogłaby przejść na sportową emeryturę. – Oczywiście, rozmawialiśmy o tym z trenerem, porównujemy się też z koleżankami i nie jest tak źle, bo wśród największych moich rywalek paraolimpijskich niektóre są starsze ode mnie – zaznacza. – Zdecydowaliśmy jednak, że dopóki poprawiam wyniki, będę jeździć.

Progres jest cały czas. To bardzo ważne, zwłaszcza że pojawia się dużo zdolnej młodzieży.

– Ostatnio w ścigałam się z dziewczynami, które miały po kilka lat, jak ja już startowałam – śmieje się Anna. – One nie wiedzą, czy mówić do mnie per „pani”, czy na „ty”.

ODWIECZNE PORACHUNKI

W Tokio chce zdobyć trzy medale we wszystkich trzech konkurencjach, w których wystartuje. Odpuszcza 500 m na torze, bo świat za bardzo poszedł do przodu, chce jednak pokazać się na 3 km na dochodzenie oraz na szosie w jeździe indywidualnej na czas i w wyścigu ze startu wspólnego.

Na szosie chciałaby powalczyć o złoto, którego brakuje w jej – i tak imponującej – kolekcji pięciu paraolimpijskich medali. W ten sposób zamierza pokonać Brytyjkę Sarah Storey, z którą ma odwieczne porachunki. Do tego potrzebuje jednak spokojnych przygotowań, a także wsparcia ze strony państwa w zakupie lepszego sprzętu. Świat w tej dziedzinie pędzi przecież do przodu i na starych rowerach coraz trudniej go dogonić. – Wiadomo, prócz sprzętu na wynik składają się szczęście, dyspozycja dnia, a w wyścigu ze startu wspólnego także taktyka – mówi. – Ja na pewno będę przygotowana możliwie jak najlepiej.

Właściwie nic już nie musi. Ma cztery medale paraolimpijskie z Londynu i Rio, a także odpowiedni wiek, by przejść na sportową emeryturę. Ta go jednak nie kręci. Woli kręcić na handbike'u.

– Zobaczymy, na co zdrowie pozwoli, ale myślę, że jeszcze chwilę na tym rowerze pojeżdżę – mówi Rafał Wilk. – Dużo starsi ode mnie jeżdżą i zdobywają medale. Wiadomo, że nie chodzi o to, żeby na zawody jeździć jak na wycieczkę, po komplet dresów. Charakter mi na to nie pozwoli. Owszem, mogą też przyjść młodzi i wybić mi kolarstwo z głowy. Ale na razie mam do obrony dwa medale z Rio. A właściwie jeden do obrony, a ten srebrny do poprawienia.

W odróżnieniu od Rio, trasa w Tokio będzie trudniejsza. – Samochodowy tor Fuji, na którym będziemy się ścigać, jest bardzo techniczny, są zakręty, zjazdy, podjazdy, dla mnie to bardzo fajnie – podkreśla.

DETALE, CZYLI SEKUNDY

By obronić jedno złoto z Rio i odbić drugie, niezbędny jest intensywny trening. Rafał bez roweru spędza w ciągu całego sezonu może dwa tygodnie. A i wtedy ciągnie go, by choć trochę pokręcić... Rocznie przejeżdża około 16–17 tys. km, przeznaczając na trening łącznie ponad 600 godzin. Nie tylko na rowerze. To także siłownia, rehabilitacja, fizjoterapia, diety. Znaczenie mogą mieć najmniejsze detale. – Ostatnio byliśmy nawet w tunelu aerodynamicznym, dzięki Polskiemu Komitetowi Paraolimpijskiemu i Instytutowi Sportu – opowiada. – To cenna lekcja, dzięki której wiem, co trzeba poprawić, bo znaczenie może mieć nawet głupie ułożenie nóg czy brak jakiejś osłony zmniejszającej opór powietrza. Na 20-kilometro-

Rafał Wilk. Teraz pięć lat, za to potem trzy

wej trasie może to oznaczać np. pół minuty różnicy, czyli medal lub jego brak. Zwłaszcza w jeździe na czas liczą się naprawdę sekundy.

Tak ciekawe doświadczenia, jak tunel aerodynamiczny, zdarzają się bardzo rzadko. Trening kolarski to zazwyczaj codzienne pokonywanie wielu kilometrów. Rafała to nie nudzi. – Jak ktoś codziennie chodzi do pracy od 7 do 15, to też może wydawać się nudne – podkreśla. – Zawsze można zmienić trasę, czasem się na niej kogoś spotka. Poza tym my tu mamy fajne tereny, góry, kontakt z naturą, wolność. No i przecież nie jeździmy, żeby jeździć, tylko trenujemy jakieś interwały, zawsze coś się dzieje. Co innego jazda na trenerze, w miejscu – to jest psychicznie dobijające. Ale na rowerze te 3–4 godziny bardzo szybko mijają.

Trzykrotny mistrz paraolimpijski podkreśla, że w kolarstwie nie ma drogi na skróty. Nie wystarczy potrenować dwa czy trzy razy w tygodniu. Wszystko to wyjdzie potem na zawodach.

AWARYJNY POWRÓT

Dlatego podczas pandemii nie odstawił roweru, swoje wyjeździł. Początki pandemii zastały go na zgrupowaniu na Majorce. Po trzech dniach od przyjazdu trzeba było organizować bilet powrotny i awaryjnie wracać do kraju. Pojawiały się kolejne obostrzenia i nie wiadomo było, czy za chwilę lot w ogóle będzie możliwy.

Od 2011 r. Rafał Wilk jest Mistrzem Polski w kat. MH4.



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

Badania naukowe w tunelu aerodynamicznym na warszawskiej Politechnice prowadzone są przy współpracy z Instytutem Sportu – PIB.



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

Po powrocie Rafał na wszelki wypadek dwa tygodnie przesiedział w domu. Nic mu nie było, wołał po prostu dmuchać na zimne, by nie zagrazać otoczeniu. Plan na cały sezon jednak się posypał. Odwoływane były kolejne zawody, w tym mistrzostwa świata. – *Tego wszystkiego nie można nawet nazwać sezonem* – stwierdza zawodnik. – *Jak w ubiegłych latach miałem po około 40 startów, tak w tym było ich bodajże 12 czy 14.*

Przełożenie igrzysk w Tokio przyjął ze spokojem. – *Trzeba teraz robić większą objętość treningową, bazę i szykować się na przyszły rok* – tłumaczy. – *Są plusy i minusy takiej sytuacji. Teraz czekamy pięć lat, ale po Tokio będziemy czekać trzy. Wiadomo, że nie ma co ryzykować tylko po to, żeby za wszelką cenę impreza się odbyła. Bez sensu byłoby też startować, jeśli wszyscy zawodnicy by nie dotarli. Lepiej, żeby zadbać o organizację w normalnych warunkach, by można było rywalizować na zdrowych zasadach.*

WYRÓŻNIĆ SIĘ Z TŁUMU

Igrzyska w czasach zarazy oznaczałyby też brak kibiców. Oczywiście, nie wiadomo, czy i za rok trybuny nie będą puste. Ale taka sytuacja zwiększy rolę mediów. Do tych, zwłaszcza telewizji, nasz czołowy handbike'er ma wiele zastrzeżeń. – *Ostatnio usłyszałem: „stary, o tobie więcej mówią we Włoszech niż w Polsce”* – podkreśla. – *U nas to się zmienia, ale wciąż – mimo że zdobywamy medale mistrzostw świata i Europy –*

ważniejsza jest dla dziennikarzy zmiana trenera klubu piłkarskiego. To jest przykre. Tymczasem Hiszpanie mają w telewizji koszykówkę na wózkach, a gdy w Channel 4 pokazywano igrzyska paraolimpijskie w Londynie, to oglądalność tego kanału wzrosła trzy- czy czterokrotnie. Także i w Polsce oglądalność transmisji z Rio była chyba całkiem niezła. Przecież nasza walka o medale to jest to samo zaangażowanie, to samo serce, co u olimpijczyków.

Gdyby ludzie znali sport paraolimpijski np. z telewizji, być może udałoby się uniknąć wielu niezręcznych sytuacji. Rafał ostatnio spotkał starszą panią, która nie mogła się nadziwić, czymże on jedzie. Z kolei na stoku, na widok narciarza w monoski, niektórzy reagują komentarzami typu: „czego to ludzie nie wymyślą, żeby się wyróżnić z tłumu”... Po co komu potrzebne takie komentarze? Sport paraolimpijski jest wystarczająco emocjonujący. Nawet na treningu. – *Ostatnio jechałem około 40 km/h, gdy wyskoczył labrador, a to dość duży pies. Stuknął mnie w przednie koło, zrobiłem fikołka i wylądowałem w rowie* – opowiada Rafał. – *Nie wiem, czy chciał się przywitać, czy to z radości, dobrze, że się nie połamałem, skończyło się tylko na otarciach. Psu też się nic nie stało. Całe szczęście, że nie uderzyłem w jakiś przepust...*

Z rowu pomogli mu się wydostać przypadkowi ludzie. Czy to był koniec jazdy tego dnia? Rafał zaprzecza: – *Wróciłem do domu, żeby się jakoś pozbierać i... pojechałem dalej na trening.*

– Byłam tak szczęśliwa, w takim amoku, że na mecie widziałam, że ktoś do mnie coś mówi, ale w ogóle nie rejestrowałam co... – wspomina Justyna.
– Nawet gdy wchodziłyśmy na podium i wszyscy sobie gratulowali, a Ola powiedziała do Holendrów: congratulations, odpowiedziałam: dziękuję – śmieje się.

Brązowy medal wyścigu ze startu wspólnego, zdobyty podczas wrześniowych mistrzostw świata w 2019 r., rzeczywiście był dość zaskakujący. Zwłaszcza biorąc pod uwagę, że Justyna Kiryła i pilotka Aleksandra Teclaw pierwszy raz wspólnie wsiadły na tandem późną wiosną tego samego roku.

WYKŁADY NA ROWERZE

Wcześniej Aleksandra przez ponad 10 lat jeździła tandemem z Iwoną Podkościelną. Wspólnie zdobyły w Rio złoty medal, jednak w 2019 r. ich drogi definitywnie się rozeszły. Za to Justyna tandemy odkryła w lipcu 2017 r. – Wszystko zaczęło się od mojego obecnego męża – opowiada. – On też jest osobą słabowidzącą, trenował w klubie w Lublinie. Któregoś razujechał na mistrzostwa Polski, a brakowało dziewczyny do tandemu, no i zapytał, czy nie chciałabym spróbować. Spróbowałam. Spodobało mi się.

Na początku jeździła z Barbarą Borowiecką, ale dopiero z Aleksandrą poczuła, że może powalczyć o coś więcej. To jednak od samego początku wymagało od niej ciężkiej pracy. – Justyna przeprowadziła się do mnie i spędziła ze mną masę tygodni przed tamtymi mistrzostwami świata – wspomina Aleksandra. – Szykowałyśmy się we dwie najlepiej, jak mogłyśmy. To były dosłownie godziny wykładów na rowerze, dlatego że Justyna była bardzo niedoświadczona, miała braki techniczne. Każdy nasz trening przez całą drogę oznaczał moje gadanie: popraw to, nie rób tego.

Justyna Kiryła i Aleksandra Teclaw. Jak już coś robić, to na maksa!

TANDEM, CZYLI WOLNOŚĆ

Justyna potwierdza, że łatwo nie było. Mocno dostała w kość. Jej to jednak odpowiada. – Ola jest wymagająca i to w niej lubię, bo jak już mam coś robić, to wolę na 100 proc. niż na pół gwizdka – tłumaczy. – Jak mam zrobić od trzech do pięciu ćwiczeń, to zawsze zrobię pięć, choćbym miała spaść z roweru. Ola mi tłumaczy, że trzeba słuchać swojego organizmu i jak zrobię porządnie cztery ćwiczenia, a piątego nie daję rady, to też jest solidna praca. Ale ja tak już mam. Jak już coś robić, to na maksa!

Aleksandra nie może się nachwalić nowej tandemowej partnerki. Bardzo wysoko ocenia jej potencjał. – Justyna jest niesamowicie ambitna – podkreśla. – Sama mówi, że gdyby ciut lepiej widziała, to wsiadłaby na rower i pędziła, gdzie oczy poniosą. Niestety, widzi na tyle słabo, że ciężko jej się poruszać w nieznannej przestrzeni. Tandem daje jej wolność.

Na przełomie 2019 i 2020 r. zawodniczki solidnie przetrwały czas przygotowań. Oznacza to najpierw pracę nad bazą wytrzymałościowo-siłową, a także trening szybkościowy, a potem – przygotowania na szosie, czyli bardzo długie treningi, nawet po 6 godzin, podczas których pokonuje się po 150 km.

Obie powtarzają jednak, że „najgorszy wyścig jest najlepszym treningiem”. Tymczasem startów w tym sezonie praktycznie nie było.

Na mocy porozumienia Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start” i Kolarskiego Klubu Tandemowego HETMAN zorganizowano pierwszy oficjalny HETMAN PARA-CYCLING CUP (przy XXIII zawodach tandemowych).



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

LATA ŚWIETLNE

Pandemia zastała je podczas zgrupowania na Cyprze. Do kraju dotarły dopiero w kwietniu, bo nie było jak wrócić. Potem kwarantanna, lockdown i nagle się okazało, że wykonana w zimie ciężka praca idzie na marne. Do tego trening pod dachem nie zastąpi roweru. – *Niestety, kolarstwo jest o tyle okropnym sportem, że nie da się wszystkiego zrobić w domu* – tłumaczy Aleksandra. – *Godziny mogę spędzać na trenerze, ale to nie będzie to samo.*

Trenażer utrwała też złe nawyki. Do tego jest po prostu... nudny. – *Nie ma to, jak treningi na świeżym powietrzu* – dodaje Justyna. – *Na rowerze można poczuć wiatr we włosach, bliskość przyrody. Teraz, jesienią, las jest taki piękny, cały złoty. Nie mam możliwości sama do niego pojechać, by to zobaczyć.*

W takich warunkach przyjemniej jest pokonywać kilometry. A tych bywa sporo. Wspólny rekord Justyny i Aleksandry to 172,5 km. Po prostu źle skręciły i trzeba było nadrabiać w drodze powrotnej.

Tak długa przerwa w treningach i startach, jak w tym roku, działa też negatywnie na wspólne czucie zawodniczek podczas jazdy. – *W czerwcu usłyszałyśmy, że w końcu zaczynamy zgrupowania* – mówi Aleksandra. – *Jak pojechałyśmy na pierwsze z nich, miałam wrażenie, że cofnęłam się o lata*

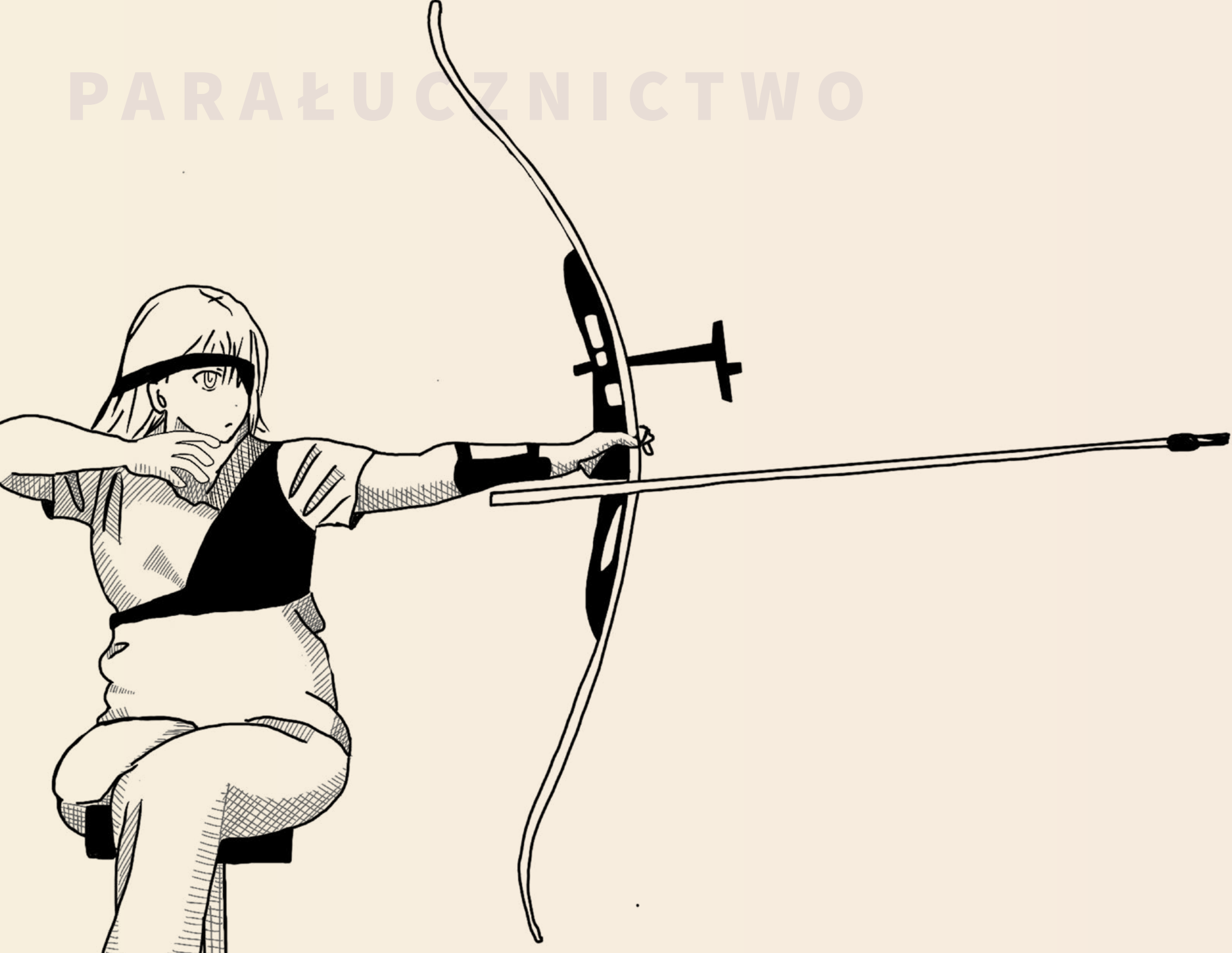
świetlne, do czasów, kiedy zaczynałam jeździć na tandemie. To był jakiś koszmar, jakby ktoś nas podmienił, nasze ciała i umiejętności.

PLAN B

Kolejny sezon może być tak samo chaotyczny. Nawet jeśli igrzyska w Tokio dojdą do skutku, to nie wiadomo, czy po drodze będą się odbywać wyścigi, zwłaszcza międzynarodowe. Nie wiadomo nawet, czy będzie można trenować razem na zgrupowaniach. Dlatego zawodniczki mają na taką okoliczność plan B. – *Już w tym roku miałam na ukończeniu taką domową minisiłownię, zrobioną w wolnym pomieszczeniu* – zdradza Aleksandra. – *Gdy mamy informację, że zgrupowanie nie może się odbyć ze względów pandemicznych, to zwyczajnie Justyna wsiada w pociąg i przyjeżdża z Lublina do mnie, do Bydgoszczy.*

Siłownia jest, trenażery są, a gdy jest ładna pogoda, to wsiadają na tandem. Jakoś trzeba próbować wypracować przewagę nad rywalkami. Przecież wszędzie pandemia odcisnęła swoje piętno na sportowcach i cały świat tak samo szuka rozwiązań. Kto jednak wie, czy paradoksalnie dodatkowy rok nie będzie korzystny dla zawodniczek, które współpracują ze sobą od tak niedawna? – *Marzy mi się krążek w Tokio, najlepiej złoty* – mówi Justyna. – *Na pewno nie będzie łatwo, bo konkurencję mamy bardzo silną. Myślę jednak, że to jest do osiągnięcia.*

PARAŁUCZNICTWO



Przyznaje, że do dobrych wyników potrzebna jest nie tylko forma, ale też odpowiednie flow. To ostatnie trudno jej było złapać. Nauczyła się jednak, że warto słuchać siebie, potrzeb własnego organizmu, a czasem warto zaufać dobrem radom innych.

Na mistrzostwach świata w czerwcu 2019 r. w holenderskim 's-Hertogenbosch wszystko było idealnie. Efekt? Srebrny medal, po zwycięstwie w półfinale nad Zahrą Nemati, dwukrotną mistrzynią paraolimpijską z Iranu, i porażce w finale ze srebrną medalistką z Rio, Chinką Wu Chunyan.

– Dziewczyny z mojej kategorii bardzo nierówno strzelały – wspomina Milena. – Dla mnie ten sezon też nie był jakiś wyjątkowy, ale na mistrzostwach świata miałam flow, bardzo dobrze się czułam. To był stan silnej koncentracji i bojowe nastawienie, wyrażane przez... groźny wyraz twarzy – dodaje z uśmiechem.

Szczerze przyznaje jednak, że trudno jej taki stan osiągnąć. A to generuje różnego rodzaju błędy, które niekiedy zaskakują samą zawodniczkę.

HAMULEC PSYCHOLOGICZNY

Zazwyczaj po zakończeniu sezonu robi sobie przerwę. Od dwóch tygodni do miesiąca – zależy, jak było intensywnie.

– Po igrzyskach w Rio byłam bardzo zmęczona i fizycznie, i psychicznie – wspomina swój powrót do kraju z brązowym medalem.

Odpoczynek na niewiele się zdał. Kolejny sezon po igrzyskach po prostu nie był dobry. Na mistrzostwach świata w Pekinie w 2017 r. nie weszła do ćwierćfinału.

Milena Olszewska. Odzyskać radość ze strzelania

– W Pekinie miałam dość słabe wyniki – mówi łuczniczka „Startu” Gorzów Wielkopolski. – Spotkałam się jednak z bardzo dużym zrozumieniem ze strony trenerów, nie tylko moich. Mówili mi, że dobrze jest psychicznie odpocząć. Igrzyska to olbrzymia presja – oczekiwania ma nie tylko otoczenie, sama od siebie też dużo wymagam. Słabsze wyniki oczywiście mnie wkurzają, bo nie mogę sobie zarzucić braku pracy. Trenowałam, harowałam, by osiągnąć sukces, ale coś nie chce zaskoczyć. Może to jest jakiś hamulec psychologiczny? Może organizm sam chce sobie dać chwilę wytchnienia? Może czasami potrzeba takiego przyhamowania i spadku formy, żeby móc ją odbudować i wystrzelić jeszcze wyżej?

Coś w tym jest, bo sezon 2018 był zdecydowanie lepszy. Milena wygrała m.in. mistrzostwa Europy w Pilźnie. Rok później było wspomniane srebro mistrzostw świata. Po nim zaczęły się jednak poważne problemy.

WRÓCIĆ DO PODSTAW

– Po mistrzostwach świata zaczęłam popełniać błędy techniczne, a spotęgowało się to na początku 2020 r. – mówi łuczniczka.

Nie było łatwo zdiagnozować ich przyczynę. Dlatego trzeba było wrócić do podstaw, do nauki strzelania od nowa, prze-rabiania elementarnych ruchów. To był duży krok w tył, ale pozwolił nie denerwować się tym, że nie idzie. Pomógł też na nowo zacząć czerpać radość ze strzelania.



fot. Adrian Stykowski



fot. Adrian Stykowski



fot. Getty Images

Milena Olszewska z brązowym medalem LIP w Rio.



Źot. Adrian Szykowski

– Tak było na samym początku mojej przygody ze sportem – podkreśla Milena. – Miałam słabe wyniki, ale cieszyło mnie samo strzelanie. Później przychodzi czas, że człowiek ma coraz lepsze wyniki, osiąga sukcesy, jest wiecznie nienasycony, ale... gubi gdzieś radość z tego, co robi.

Odzyskanie radości ze strzelania to nie wszystko. Reprezentantka Polski musiała nauczyć się nie myśleć o tym, co myślą inni. Jak będzie cały czas uczciwie, rzetelnie pracować, to i wyniki wrócą. I faktycznie wrócili, choć niezbędny okazał się jeszcze jeden element.

– Zmieniłmy sprzęt na zupełnie innego producenta – opowiada Milena. – Wcześniej przez całe życie strzelałam z łuków koreańskich, ale okazało się, że ich najnowsze łuki, a taki dostałam w ubiegłym roku, są tak agresywne, że moja technika się do nich nie nadaje. Zmieniłmy więc sprzęt na amerykański i wróciło mi przede wszystkim dobre czucie strzałów. Ja się zawsze bardzo broniłam przed tą zmianą, ale okazało się, że to była dobra decyzja. Okazało się, że nie warto upierać się przy swoim. Trzeba otwierać się na nowe.

BY STARCZYŁO ZAPAŁU

Problemy techniczne spowodowały, że informacja o przełożeniu igrzysk w Tokio, choć wywołana dramatycznymi wydarzeniami, była w sumie Milenie trochę na rękę.

– Na początku było mi oczywiście szkoda tegorocznych igrzysk, bo jednak szykowałam się do nich, licząc na to, że gdzieś do końca lipca uporam się z problemami technicznymi i zdążę się przygotować – mówi zawodniczka. – Ale przesunięcie igrzysk i brak głównej imprezy międzynarodowej w tym roku pozwoliło

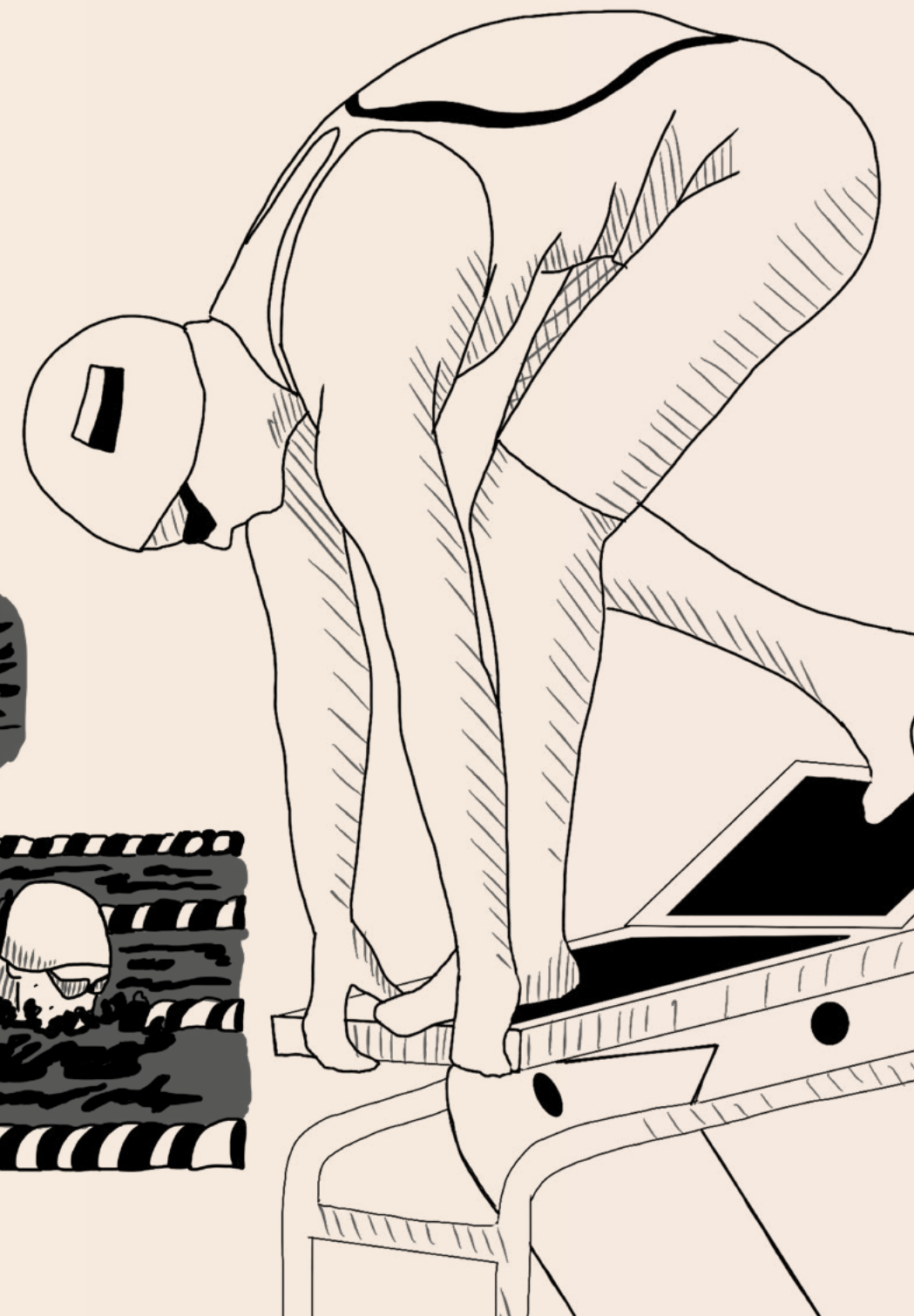
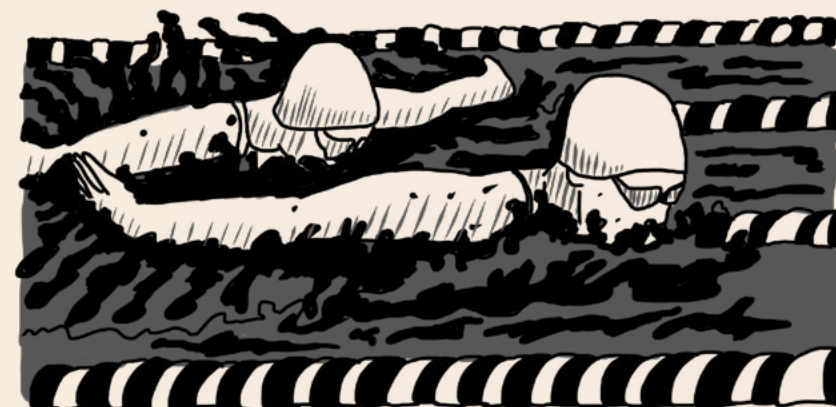
mi na przebudowanie w dużym stopniu tego mojego strzelania. Wydaje mi się, że przyniesie to dobry efekt w przyszłym roku. Mój trener, Ryszard Bukański, śmieje się, że ja to jestem jednak w czepku urodzona, że nawet igrzyska przenieśli, żebym zdążyła się na czas przygotować.

Przełożenie tak dużych zawodów wcale nie jest dla sportowca prostą sprawą. Zwłaszcza że Milena nie potrafiła sobie odpuścić i wykorzystać czasu zamknięcia w domu do tego, by odsapnąć, zresetować się, zdjąć z siebie obciążenie treningowe. Musiała się tego nauczyć. Choćby po to, by zapału starczyło na kolejny rok, żeby nie okazał się okresem rozprężenia, jak zwykle po igrzyskach.

– W głowie siedzi, że sierpień i wrzesień to czas igrzysk – tłumaczy zawodniczka – i mimo że wiem już, że są przeniesione, to czasami funkcjonowałam tak, jakby miały się odbyć. Jest już jakiś mechanizm niepotrzebnego odliczania, czekania. Bez sensu. Musiałam to sobie w głowie przeprogramować.

Dowiedziała się przy okazji, jak to jest trudne. – Na szczęście korzystam w Gorzowie z pomocy trenera personalnego. Wspiera mnie pani Halina Kunicka, medalistka mistrzostw świata i Europy w kulturystyce – podkreśla. – Ona jest takim moim dobrym duchem. Czasami szłam do niej na siłownię, gdy już było można, i narzekałam na trenera, że... pozwolił mi odpuścić trening. Bardzo się tym denerwowałam, czasami klóciłam się, walczyłam. To właśnie pani Halina fajnie mi wytłumaczyła, że ona, jako zawodniczka, też miała z tym problem i dopiero po czasie zauważyła, że trzeba się wstuchać w swój organizm, a czasami posłuchać innych. Lepiej mądrze odpocząć, niż przetrenować. Trzeba było tego roku i obecnej sytuacji, bym się tego nauczyła.

PARAPŁYWANIE



Aurelie Rivard niepotrzebnie rozpychała się kolanami. Rozdrażniła i zmobilizowała tym Oliwię... Ostatecznie nie wyszło jej to na dobre.

– *Jakby chciała mi pokazać, że to jest jej miejsce, ona tu siedzi i muszę się przesunąć* – opowiada Oliwia Jabłońska. – *Jakby chciała pokazać, że ona jest tu najlepsza.*

To było tuż przed finałowym startem na 400 m stylem dowolnym podczas mistrzostw świata w Londynie w 2019 r. Kanadyjka i Polka siedziały w tzw. *call roomie*. Obok siebie, bo pływały na sąsiednich torach.

– *To jej rozpychanie się bardzo mnie wtedy wkurzyło* – wspomina Oliwia. – *Postanowiłam pokazać, że jednak ja tu rządzę.*

TRUDNA DECYZJA

Trzy lata wcześniej, po igrzyskach w Rio, Oliwia była w zupełnie innym nastroju. Zdobyła tam wprawdzie brązowy medal na 100 m motylkiem, ale daleko jej było do pełni szczęścia. Zwłaszcza po srebrze na tym dystansie na igrzyskach w Londynie.

– *W Rio nie było progresu* – tłumaczy. – *Nie byłam mentalnie gotowa do tego startu. Zestresowałam się i możliwe, że dlatego poszło mi tak słabo. Igrzyska były sygnałem, żeby coś zmienić, a jak wszyscy wiemy, zmiany są dobre. Zaczęłam szukać nowych rozwiązań, by dalej się rozwijać. Zmieniłam swój sztab trenerski. Są ze mną wspierający ludzie, którzy widzą mój potencjał i pomagają wydobyć ze mnie 100 proc.*

Oliwia Jabłońska. Zmiana na lepsze

Ten sztab to dwoje trenerów Beata Pożarowszczyk-Kuczko i Sławomir Kuczko, trener przygotowania motorycznego Amit Batra, psycholożka Joanna Budzis, fizjoterapeuci z wrocławskiej firmy, dietetyczka Natalia Główska oraz Monika Kubacka, menadżerka i specjalistka ds. PR.

Dziś Oliwia nie żałuje tej zmiany, choć przyznaje, że sama decyzja nie była łatwa. Wcześniej od dziecka pracowała z Wojciechem Seidlem, który od lat jest także trenerem paraolimpijskiej kadry narodowej pływaków. Po rozmowach z rodziną doszła jednak do wniosku, że warto zaryzykować zmianę.

– *Lepiej żałować, że coś się zrobiło, niż że się nie spróbowało* – podsumowuje pływaczka.

BYĆ TU I TERAZ

Nowi trenerzy inaczej spojrzeli na jej potencjał. Zmienili jej koronny dystans ze 100 m delfinem na 400 m kraulem. To był strzał w dziesiątkę. Z kolei praca z psychologiem pomogła jej rozwinąć samoświadomość, zmienić podejście do treningu i zawodów. Dzięki temu lepiej radzi sobie z emocjami, ze stresem. Potrafi sama się motywować i pokazywać pełnię możliwości. Nauczyła się traktować stres jak coś dobrego. Jak przyjaciela, a nie wroga.

– *Teraz, jak czuję ścisk w żołądku, to jest to dla mnie sygnał od organizmu, że jest gotowy do startu* – podkreśla. – *Jednak*

taka praca nad sobą wymaga czasu. Z psychologiem pracuję od igrzysk w Rio, ale mogę powiedzieć, że mentalnie dobrze się czuję od roku, może dwóch. Trochę to zajęło, bo to nie jest proste i wymaga czasu. Ostatecznie fajnie jest umieć radzić sobie z negatywnymi myślami, które przychodzą przed startem, i zamieniać je w myśli, które nas motywują, napędzają.

Wydaje się to proste. Ot, trzeba się skupić na zadaniu do wykonania. W rzeczywistości to o wiele trudniejsze.

– *Przez stres myśli uciekają gdzieś w przyszłość albo w przeszłość, a ważne jest, żeby na zawodach być tu i teraz* – tłumaczy Oliwia. – *Nie wolno myśleć, co się stanie, jak się popłynie tak, a nie inaczej, albo o tym, że dwa tygodnie temu nie poszło się na trening i że to może źle wpłynąć na start. Trzeba umieć się od tego odciąć, skupić się na sobie, swoim oddechu i celu wyznaczonym na ten konkretny wyścig. Staram się nawet nie zwracać uwagi na rywalki, bo nie mam wpływu na to, jak im pójdzie. Decyduję tylko o sobie. Ważne, żebym wyszła z wody zadowolona, że dałam z siebie maksimum i że więcej nie mogłam wykrzesać.*

CZUCIE WODY

Trening mentalny to oczywiście nie wszystko. Podstawą wciąż są przecież treningi na basenie i siłowni. Oliwia wolna ma tylko niedzielę. W tygodniu dziesięć razy trenuje w wodzie i dwa razy ma zajęcia na siłowni. Do tego jest na dziennych studiach na AWF we Wrocławiu, więc czasu dla siebie ma naprawdę niewiele. Dlatego po Tokio zamierza przestawić nieco priorytety. Ma w końcu dopiero 23 lata, z których 15 spędziła na treningach. Niestety, pandemia spowodowała, że plan rozpoczęcia korzystania z życia Oliwia musiała przełożyć o rok.

– *W pierwszym momencie nie mogłam w to uwierzyć, ale wspólnie z rodziną i moim teamem doszliśmy do wniosku, że trzeba*



Oliwia Jabłońska przed startem na Zimowych Mistrzostwach Polski w Szczecinie.

foto: Marcin Bielecki

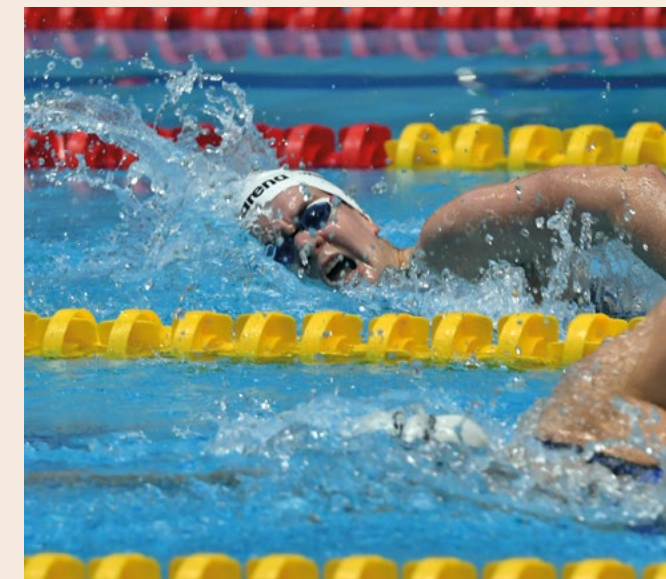


foto: Marcin Bielecki



fot. Bartłomiej Zborowski



Oliwia Jabłońska
i Joanna Mendak.

Oliwia Jabłońska ze złotym
medalem Mistrzostw Świata
w Londynie (2019 r.).



fot. Bartłomiej Zborowski

to potraktować jako dodatkowy rok, podczas którego mogę się doskonalić i jeszcze lepiej przygotować – podkreśla.

Przez pierwsze miesiące problemem było jednak to, że zamknięto baseny. Codziennie trenowała w domu, starając się utrzymać formę, ale dla pływaczki to za mało.

– W pływaniu bardzo ważna jest regularność – tłumaczy. – Jest coś takiego, jak czucie wody – dobre poznaję po tym, że wysoko leżę na wodzie i pływa mi się przyjemnie, nie sprawia mi to żadnej trudności. Woda mnie niesie. Machając rękami i nogami, jestem w stanie ją jakby złapać i pociągnąć mocno, przesuwać się do przodu. Można powiedzieć, że jak mam dobre czucie wody, to ona mi nie przeszkadza, lecz pomaga i „współpracuje” ze mną.

Każda przerwa od basenu na to czucie wody wpływa źle. Do formy sprzed lockdownu Oliwia wróciła dopiero po czterech miesiącach treningów.

NIE DRAŻNIĆ OLIIWII

Jest jednak bardzo ambitna i dobrze wie, o co toczy się gra.

– Moim celem i marzeniem zawsze był złoty medal igrzysk – podkreśla. – Wiem, że nie będzie łatwo, dlatego, by pójść do przodu,

cały czas muszę z siebie dawać 100 proc. Marzy mi się też rekord świata, do którego rok temu w Londynie zabrakło mi trzydziści osiem setnych sekundy. To tyle, co dwa mocniejsze ruchy, może mocniejsze odbicie od ściany.

Rekord należy do Kanadyjki Aurelie Rivard. Tej samej, która przed startem na 400 m kraulem na ubiegłorocznych mistrzostwach świata rozpychała się w call roomie. Rozdrażniła tym Oliwię i ostatecznie nie wyszło to przeciwniczce na dobre.

Od startu Polka była w czołówce, a od połowy dystansu płynęła tuż za Kanadyjką. Na 100 m przed końcem miała już tylko sześć setnych sekundy straty, ale ściany przed ostatnim nawrotem dotknęła już o siedem setnych sekundy szybciej. Aurelie lepiej wykonała nawrót, lecz od połowy ostatniej prostej na czoło wysunęła się Oliwia. Nie oddała prowadzenia do końca, wygrywając z przewagą 0,77 sek.

– Pierwszy raz z nią wygrałam, z czego bardzo się cieszę, bo mam wrażenie, że ona czuła się niezagrożona, jako że zawsze miała nad resztą rywalek dużą przewagę, około 3–4 sek. – mówi Oliwia. – Przez to, że zrobiłam duży progres, wydaje mi się, że ją zaskoczyłam. Po starcie zemdlała i nie było jej na dekoracji, musiała być naprawdę wyczerpana. Pokazałam jej, że nie jest najlepsza na 400 m i że na igrzyskach nie będzie jej łatwo ze mną wygrać.

Wojtek rapuje w piosence „Bo mi się chce”, nagranej w połowie 2020 r. wspólnie z chórem Sound'n'Grace, że powinniśmy uzbroić się w entuzjazm. W teledysku wystąpiło wielu sportowców – pełnosprawnych i z niepełnosprawnością – ze wspólnym przesłaniem: przeciwstawić się nadużywanemu stwierdzeniu „nie chce mi się”.

Pływak podzielił się ważnym przesłaniem, rapując: „Twoje przekleństwo może też być Twoim darem./Oczy to zwierciadło duszy, mam w nich ślepią wiarę,/że życie bez wyzwań to przecież duchowy areszt,/że życie zbyt lekkie z czasem stanie się ciężarem”.

SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Srebrnemu medalistcie z Rio nie może się nie chcieć. Od lat pierwszy trening w basenie zaczyna o 6.00 rano, a w tygodniu przeptywa kilkadziesiąt kilometrów.

– Nie jest to moc wrażeń – przyznaje z uśmiechem. Tym bardziej trudno mu odmówić hartu ducha. A jednak. Nawet on miał chwile, gdy chciał to wszystko cisnąć.

– Było w ostatnich latach kilka sytuacji, które odbierały mi chęci – przyznaje. – Ale ja się łatwo nie poddaję, lubię szukać rozwiązań.

Jedną z tych sytuacji była kontuzja barku, która przydarzyła się latem 2017 r. Niedługo przed mistrzostwami świata w Meksyku, które były zaplanowane na przełom września i października. Nie odbyły się jednak w terminie. 19 września miało tam miejsce katastrofalne w skutkach trzęsienie ziemi. Do zawodów doszło dopiero w grudniu, co dało Wojtkowi bezcenny czas. W Meksyku świetnie się zaprezentował. Zdobył trzy medale – złoty, srebrny i brązowy. Podkreśla jednak, że skutki kontuzji barku odczuwa do dziś.

Wojtek Makowski. Bo mu się chce

– Pojawiły się problemy z techniką, organizm sam się inaczej zachowuje i traci swoje ustawienia, do których ciężko wrócić – precyzuje. – To są drobiazgi, ale bardzo znaczące dla ostatecznego wyniku. Chcę iść do przodu. To taka sportowa ambicja, a gdy rezultaty nie są takie, jakie powinny być, to się gotuję. Wiadomo, że wyniki w ostatnich latach nie są dramatyczne, ale spodziewałem się trochę innego biegu rzeczy. Wychodzę jednak z założenia, że jeżeli coś się dzieje nie tak, to trzeba starać się coś zmienić, szukać rozwiązań. Najgorzej usiąść i nic nie robić. Ja podjąłem próby zmian, po igrzyskach zdecydowałem się po raz drugi zmienić trenera. Wiadomo, że to nie są łatwe decyzje, pojawiają się różnice zdań, natomiast ja cały czas patrzyłem na to, jak mogę sobie pomóc.

Te decyzje poskutkowały przeprowadzką Wojtka z żoną, w październiku 2020 r., z Warszawy do Wrocławia, pod skrzydła trenera Wojciecha Seidla, który jest jednocześnie trenerem kadry narodowej.

NIE MARNOWAĆ MEDALU

Wojtek jest żonaty od września 2019 r. Żona Magdalena jest dla niego prawdziwym oparciem.

– Wspiera mnie we wszystkich moich decyzjach. Jestem pewien, że bez niej bym sobie nie poradził i pewnie rzucił już to pływanie i zajął się czymś innym – przyznaje Wojtek, dodając, że pracy na basenie do domu stara się nie przynosić.



foto. Marcin Bielecki



foto. Marcin Bielecki



Wojtek pełen euforii przed premierą jego klipu „Bo mi się chce”.



– Właściwie prawie w ogóle z żoną nie rozmawiamy o pływaniu. Ja bardziej potrzebuję, żeby moje myślenie skierowała na inne tory – i robi to świetnie. A przy tym rozumie, że jeśli mam wstać rano na trening, to muszę iść wcześniej spać i nie mogę obejrzeć wieczorem filmu lub pójść w tygodniu do znajomych. Chylę czoła, że to znosi.

Odszkodnią jest też dla niego muzyka. Od lat znany jest jako raper W.A.M. – Trzeba mieć coś, co odciągnie myśli od basenu – uważa. – Czasem trzeba o nim zapomnieć, odświeżyć głowę.

Wojtek stara się zdejmować z siebie presję. Przyznaje, że im jej mniej, tym na zawodach jest lepiej. Pływanie musi sprawiać frajdę. Wie jednak doskonale, że jako wicemistrz paraolimpijski przestał być postacią anonimową.

– Taki medal to też odpowiedzialność – podkreśla. – Ale ja ją chętnie udźwignę, jestem misyjnym człowiekiem. Bez sensu, żeby ten medal igrzysk leżał i się kurzył, bo nie spełnia wtedy swojej roli, marnuje się. Pokazuję go w szkołach, na różnego rodzaju spotkaniach, licząc, że ktoś połknie bakcyla. Jest mnóstwo osób, które się marnują. Mną to zawsze wstrząsa, gdy widzę, jakie ludzie mają możliwości i jak ich nie wykorzystują.

MINIMALIZOWANIE STRAT

Wojtek chce maksymalnie wykorzystać swój sportowy potencjał. Jego koronną konkurencją pozostaje 100 m stylem grzbietowym. To na tym dystansie pobił w marcu 2020 r. swoją życiówkę treningową, płynąc na basenie 25-metrowym szybciej niż przed Rio.

– Ale później zamknęli basen na trzy miesiące i znowu wszystko poszło w piach – mówi ze śmiechem.

Z pandemią zetknął się dość wcześnie. W lutym był akurat na obozie wysokogórskim we Włoszech. Co prawda, najbliższy potwierdzony przypadek był kilkaset kilometrów dalej, jednak któregoś dnia ochrona nie wpuściła go na basen. Zamknięto je w całym kraju. Trzeba było wracać do Polski. Na szczęście jechali z trenerem samochodem – to zawsze mniejsze ryzyko niż podróż samolotem.

– Nie przywieźliśmy żadnego pasażera na gapę, byłem zdrowy, ale i tak po powrocie czułem się trochę jak chodząca bomba biologiczna – uśmiecha się. – Gdybym np. na poczcie powiedział, że właśnie wróciłem z Włoch, to pewnie kolejka by się rozstąpiła.

Niecałe dwa tygodnie po jego przyjeździe także w Polsce zamknięto baseny. Wojtek do wody wrócił dopiero w połowie czerwca. – Wszystkie parametry pływackie były zdewastowane – podkreśla. – Przede wszystkim wytrzymałość beztlenowa, ułożenie ciała, czucie wody, odpowiednia praca z nią, by się od niej odpychać. To są rzeczy, których nie da się odtworzyć, trenując nawet dwa razy dziennie w domu, jak to robiłem podczas pandemii. Dla pływaka basen jest niezbędny.

Jedyny plus, że narzuconym sobie w domu reżimem treningowym podczas pandemii zbudował sylwetkę, jakiej nigdy wcześniej nie miał. Ogólnie jednak nie był to czas rozwoju, lecz – jak przyznaje – minimalizowania strat. Natomiast przełożenie igrzysk o rok pomogło podjąć decyzję o wyjeździe do Wrocławia.

– Podeszedłem do tego w taki sposób, że może to jest znak, że trzeba coś zmienić, spróbować zaaranżować sobie rzeczywistość treningową na nowo – mówi. – Stwierdziłem: sprawdzę, zmienię i zobaczę, co się stanie, bo nie mam w tym momencie wiele do stracenia. I tak zaczynam trening niemal od zera, jak po długich wakacjach. Sprawdzam więc i zobaczymy, co się z tego wykluje.

Gdyby nie brat Przemek, dawno pewnie dałby sobie spokój z pływaniem. Jacek Czech ma w bracie duże oparcie. – *Pomaga mi, jest moim trenerem, zajmuje się też organizacją moich przygotowań, wyjazdów* – mówi zawodnik.

– *Po igrzyskach w Rio usiedliśmy z bratem i stwierdziliśmy, że jeszcze spróbujemy. Zdecydowałem, że jeśli wszystko dobrze się potoczy i zdrowie dopisze, to wyznaczam sobie kolejny cel, czyli Tokio* – opowiada Jacek.

W Rio dwa razy był w finale. Trochę narzekał na przetrenowanie. Niestety zdawał też sobie sprawę, że medale i tak są poza jego zasięgiem. – *Miałem świadomość, że nie mam możliwości wygrać z Chińczykami, którzy pokazali formę tuż przed Rio* – podkreśla. – *Oni byli dużo sprawniejsi. Później, w wyniku reklasyfikacji, to było chyba w 2018 r., zmieniono im grupy na dużo wyższe. Dało mi to trochę satysfakcji, że rywalizacja nie była fair play i pomogło pod kątem psychiki.*

SUKCESÓW PRZYBYWA

Zanim do tego doszło, rok po igrzyskach, na mistrzostwach świata w Meksyku na dystansie 50 m stylem grzbietowym Jacek wywalczył czwarte miejsce, a na 100 m – piąte. – *Byłem zadowolony z tych startów* – przyznaje. – *Przed wszystkim były równe, powtarzalne w eliminacjach i finałach, do tego osiągnąłem bardzo dobre wyniki. Muszę przyznać, że było to dla mnie budujące, choć wróciłem po raz kolejny bez medalu.*

Na tyle budujące, że rok później mistrzostwa Europy w Dublinie zakończył ze złotem na 100 m i srebrem na 50 m, a do drugiego zwycięstwa zabrakło naprawdę niewiele. Dołożył jeszcze brąz na 200 m stylem dowolnym i widać było, że forma rośnie.

Jacek Czech. Świadomość własnego ciała

Czego się nie udało w Meksyku, dokonał na mistrzostwach świata w Londynie w 2019 r. Gdy poprzez reklasyfikację wyrównano w jego kategorii poziom, zajął czwarte miejsce na 100 m, ale – co najważniejsze – na dystansie o połowę krótszym zdobył srebro. Zwieńczeniem 2019 r. było zdobycie statuetki Guttmana za zwycięstwo w pierwszej edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego na Sportowca Roku.

Medale i wyróżnienia są ważne, ale to nie wszystko. – *Prócz worka medali, dla mnie najważniejszy jest progres osiąganych przeze mnie czasów* – tłumaczy Jacek. – *Gdy zaczynałem swoje starty w 2005 r., 50 m stylem grzbietowym przepływałem w 1 min. i 15 sek. Teraz to samo pływam w 58 sek. To jest niesamowity postęp.*

NIE POZWOLIĆ NA ODCIĘCIE TLENU

Postęp przyszedł wraz z doświadczeniem. Gdy zaczynał uprawiać sport, nie za bardzo miał mu kto przekazać niezbędną wiedzę. Integracja ze sportem osób pełnosprawnych była na o wiele niższym poziomie. Na szczęście jest osobą otwartą, kontaktową, więc po prostu zaczął pytać, rozmawiać z innymi sportowcami, trenerami, lekarzami, fizjologiem, dietetykiem. Dzięki temu lepiej poznał siebie, własne ciało, reakcję na stres, a to jest klucz do sukcesu. – *To bardzo specyficzny sport i szanuję każdego pływaka* – podkreśla. – *Przed wszystkim jest to dyscyplina monotonna. To przecież pływanie od ściany do ściany i walka wyłącznie z samym sobą. To może zniszczyć psychikę.*



fot. Bartłomiej Zborowski



Jacek Czech z medalistami
Mistrzostw Świata w Londynie:
Igorom Hrehorowiczem
i Oliwią Jabłońską.

fot. Bartłomiej Zborowski



Znam przypadki pływaków, którzy po zakończeniu kariery mają wodowstręt, nie chcą wejść do basenu.

Z wiekiem dowiedział się, że pływanie to nie tylko siła. Trzeba ją połączyć z techniką i gibkością. Do tego oddech i odpowiednie rozłożenie tempa. Jacek podkreśla, że Londyn i Rio pokazały, że sił zaczynało mu brakować na 37–40 metrze. Brakowało ich na finiszu.

– Problem wynikał z tego, że od początku „szedłem w trupa” – tłumaczy. – Bo pierwsze 25 m szybko mija, idzie się jak torpeda, to jest moment. Ale później jest 30., 40. metr, gdy zaczyna „odcinać”. Trzeba poznać swój organizm, by na finiszu nie wpadać w panikę, gdy mózgowi zaczyna brakować tlenu, bo wszystko zużywają mięśnie. Trzeba też wielu godzin pracy nad wydolnością, pozycją w wodzie, oddechem, techniką. Nie można młócić wody, lecz trzeba się od niej odpychać. Doskonale przecież wiem, ile powinienem wykonać cykli, by przepłynąć basen 50-metrowy. To czysta matematyka, ale tylko ode mnie zależy, jak perfekcyjnie wykonam każdy cykl i jak rozłożę siły. Do tego niezbędna jest duża świadomość własnego ciała.

ODPOWIEDNI BALANS

Srebro mistrzostw świata w Londynie to w dużej mierze efekt właśnie tej świadomości. Droga do niej prowadzi poprzez trening umysłu, ciała i ducha, poprawianie koncentracji i zrozu-

mienia siebie. Zaczął pracować z cyklu: trzy tygodnie treningu, tydzień przerwy i znów to samo. Jak zgrupowanie, to tylko ćwiczenia, jedzenie i spanie. Jak czas wolny, to bardzo ważna jest jakaś odskocznia: przyjaciele, spacer po lesie, dobry film. Trzeba oderwać głowę od pływania. – *Inaczej po prostu zatoniesz* – Jacek nie owija w bawełnę. – *Trzeba słuchać swojego organizmu, bo młody organizm wybacza błędy, starszy już nie.*

Kiedyś bardziej lubił zawody, teraz tak samo ceni sobie trening. Traktuje go jak swoją pracę, w której daje z siebie wszystko. Ale potem wychodzi z pływalni i o niej zapomina – dla higieny psychicznej. Zbyt dużo myślenia nie pomaga także na zawodach. I na to są metody. – *Wdrażam procedury startowe* – tłumaczy. – *Wiem, jak ma wyglądać moje śniadanie, jak mam dotrzeć na basen, co mam zrobić przed wejściem, jaką mam wykonać rozgrzewkę, jak zachować się przed startem. Wszystko mam wcześniej opracowane. Dobrze jest sobie to wszystko spisać i potem do tego wracać, bo wtedy nie myślisz, jesteś robotem. Chodzi o to, by jak najmniej energii stracić przed startem, a jak najwięcej wykorzystać już w wodzie.*

Jacek stara się też nie wywierać na sobie zbyt dużej presji. Wie, na co go stać, że nie poprawi się nagle o 5 czy 10 sek. – *Wiem jednak, że mogę urwać sekundę na dopłynięciu czy przy odpowiednim rozłożeniu tempa, i z tego się cieszę* – podkreśla. – *Moim celem jest urwanie 2 sek. na dystansie 50 m w czasie igrzysk w Tokio. Jeśli się to uda, to będzie mój sukces.*

Dokładnie pamięta swoje pierwsze mistrzostwa świata – w Londynie. 16-letni wówczas Igor Hrehorowicz ciężko walczył o kwalifikację. Udało się.

– Wiedziałem, że są to zawody wyższej rangi niż mistrzostwa Europy rok wcześniej – mówi. – Przyjeżdżają ludzie z całego świata, zawodnicy, których nigdy nie widziałem, nie wiedziałem, jak pływają, jak rozkładają swoje siły na dystansie 400 m, czego mogą się po nich spodziewać.

Jego koronny dystans to 400 m stylem dowolnym. Najpierw jednak popłynął na dystansie 100 m delfinem. To nie był dobry start. Wprawdzie trener Wojciech Seidel i bardziej doświadczona koleżanka z kadry – Oliwia Jabłońska tłumaczyli mu, że to nic takiego, ale jednak się przejmował.

LUZ AUSTRALIJCZYKA

Eliminacje na 400 m kraulem przeszedł bez większych problemów, jednak nerwy dały o sobie znać przed finałem, w tzw. call roomie, przed wejściem na basen.

– Mimo że byłem dosyć ciepło ubrany, było mi zimno i strasznie trzęsły mi się ręce – wspomina. – W ogóle nie mogłem opanować nerwów. Wmawiałem sobie, że jest dobrze, że nawet jeżeli popłynę trochę gorzej, to i tak sukcesem jest fakt, że jestem na tych zawodach, w finale, w pierwszej ósemce na świecie.

Imponował mu luz utytułowanego Brendena Halla z Australii, który zachowywał się, jakby to był co najwyżej trening. Na basen wychodzili po kolei. Igor pamięta skierowaną na siebie kamerę, a także swoją sylwetkę na telebimie.

Igor Hrehorowicz. Wielkie marzenie

– Stanęliśmy na słupkach, wskoczyłem do wody i... zobaczyłem, że wszyscy wystrzelili do przodu i tak naprawdę byłem ostatni – wspomina. – Zaczęłem podejrzewać, że coś jest nie tak. Ale ustalone było z trenerem, że mam płynąć równo każdą „setkę”, więc tego się trzymałem. I rzeczywiście, z każdą „setką” byłem coraz bliżej. Wiadomo, czołówka wystrzeliła i ciężko było ją dogonić, ale tych po bokach mogłem prześcignąć. Skończyłem na piątym miejscu, ale z szóstym na mecie ostro się ścigaliśmy i wygrałem o niecałe pół sekundy. On umierał, ja umierałem, to była walka do końca.

Igor przyznaje, że spojrzął na tablicę wyników, ale nie do końca zdawał sobie sprawę z tego, co zobaczył.

– Dopiero w drodze do szatni dotarło do mnie, że jestem piąty na świecie, że jest to miejsce, którego tak naprawdę się nie spodziewałem, bo moim głównym celem było dostać się do finału – podkreśla. – Wyprzedziłem starszych, bardziej doświadczonych zawodników, ale widziałem też, że wygrał Hiszpan, który jest w moim wieku. Wiedziałem też więc, że na tym się to nie skończy, że będę go gonił i w kolejnych latach to będzie mój największy rywal.

ZŁOTO NA POCZĄTEK

Gdy mama zapisała 6-letniego Igora na basen miało to być formą rehabilitacji chłopca. Dość szybko przekształciło się to jednak w coś więcej – szkołę sportową i regularne treningi pły-



fol. Bartłomiej Zborowski



fol. Bartłomiej Zborowski



wackie. Najpierw z pełnosprawnymi rówieśnikami, potem dopiero we wrocławskim „Starcie”. Pływanie go wciągnęło.

– Widziałem, że z niektórymi przegrywam, z niektórymi wygrywam, ale mogę być w czołówce – podkreśla. – Miałem może 12 lat, gdy ze „Startem” pojechałem na moje pierwsze zawody, mistrzostwa Polski juniorów. Zdobyłem pierwszy medal w najmłodszej kategorii, od razu złoty, co zachęciło mnie do dalszego, bardziej intensywnego pływania.

Treningi sprawiają mu radość, nie traktuje ich jak przykrego obowiązku. Nieważne, że niemal cały swój czas dzieli między szkołę i basen, na którym jest obecny nawet dwa razy dziennie. Do tego w drodze na basen musi przejechać przez cały Wrocław. – Są plusy pływania – mówi. – To możliwość bycia wysportowanym, ale też podróżowania, bo jeździmy w różne miejsca – do Włoch, Portugalii, Wielkiej Brytanii.

Nie odstrasza go nawet to, że przy 400 m kraulem treningi oznaczają żmudne pływanie od ściany do ściany, jednorazowo po 5–7 km na basenie, który ma 25 m. Ani to, że w tym celu trzeba wstawać wcześniej niż inni. Podkreśla, że ćwiczy w ten sposób swoją silną wolę. Prawdą jest też, że czasem zdarza się coś o wiele bardziej ekscytującego. Cztery lata temu Igor mógł poczuć atmosferę paraolimpijskich przygotowań. Zakwalifikował się na obóz kadry, podczas którego nasi pływacy przygotowali się do igrzysk w Rio.

– Poznałem tam wielu zawodników, mogłem zobaczyć, jak trenują, jak są przygotowani pod kątem mentalnym – wspomina.

– W tamtych czasach, kiedy byłem niedoświadczonym pływakiem, fakt, że mogłem zobaczyć ciężki trening i przygotowania, wpłynął na mnie mobilizująco.

Chciał być jednym z nich. Tak samo pojechać na igrzyska. To do dziś jego wielkie marzenie.

PRACA NIE IDZIE NA MARNE

Jego pierwszymi dużymi zawodami były mistrzostwa Europy w Dublinie w 2018 r. Wiedział, że jego sukcesem jest już sam fakt, że się na nie dostał i mógł się sprawdzić. Że nic się nie stanie, jeśli nie pójdzie mu za dobrze. Przyznaje jednak, że samo zakwalifikowanie się do trzech finałów był dla niego zaskoczeniem. – Wróciłem do domu z uśmiechem – mówi. – Wiadomo, im więcej sukcesów, tym praca może być bardziej efektywna, bo wiem, że nie idzie na marne.

Rzeczywiście, rok później było piąte miejsce na mistrzostwach świata. Jednak marzenie o igrzyskach w Tokio musiał przelożyć na kolejny rok. Nie rozpacza z tego powodu. – Wiem, że jestem młodym zawodnikiem i z roku na rok pływam coraz lepiej, więc przez ten dodatkowy czas mogę się lepiej przygotować – podkreśla.

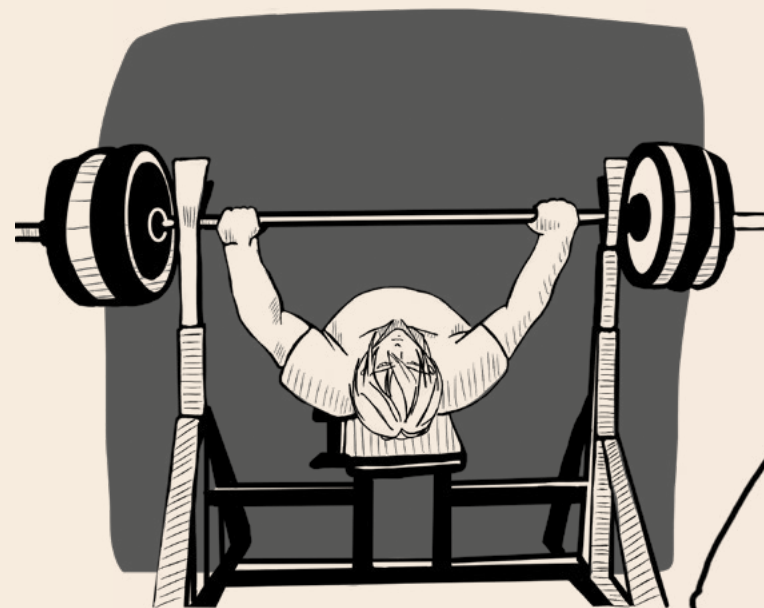
Chciałby na igrzyskach zdobyć jakikolwiek medal. Z pokorą podchodzi jednak do rzeczywistości. – Gdyby mi to nie wyszło, byłbym czwarty czy nawet ósmy, to wiem, że przede mną jeszcze długa droga – podsumowuje. – Na tym się nie skończy. Będę walczył dalej.



Finale Parapywackiego Grand Prix w Łodzi.



PARAPODNOSENIE CIĘŻARÓW



Czasem już podczas podejścia dobrze się wie, że popełniło się błąd. Czasem widać to dopiero na nagraniu. Bywa i tak, że błąd ciężko dostrzec nawet na powtórkach.

– Żartobliwie mówimy, że z poziomą trzeba wyciskać – śmieje się Marzena Zięba. – Sędziowie widzą każdy błąd, dlatego u nas, w ciężarach, trudno jest zaliczyć podejście. Jak ktoś zaliczy na zawodach wszystkie trzy, to się cieszy, bo to też wielki sukces.

Jej udało się to akurat na najważniejszych zawodach w karierze – igrzyskach paraolimpijskich w Rio w 2016 r.

WZROK EGIPCJANKI

To wspomnienie wciąż jest bardzo żywe. Najpierw Marzena bez problemu wycisnęła 128 kg. Potem było 130 kg. I wielka radość po udanej próbie ze sztangą ważącą 134 kg. Nadzieje wzrosły, gdy temu ciężarowi nie podołała Holenderka Melaica Tuinfort. Oznaczało to pewny brązowy medal. A taki był plan przed igrzyskami.

Poza zasięgiem była Nigeryjka Josephine Orji, która już w pierwszym podejściu zaliczyła 151 kg. Była jednak jeszcze Nadia Ali z Egiptu. Chciała zacząć mocno, by powalczyć o zwycięstwo. Jednak 145 kg to było dla niej zbyt wiele. Przekombinowała.

– To był za duży ciężar. Za pierwszym razem co prawda go wycisnęła, ale ledwo, do tego było krzywo i nie przytrzymała sztangi na klatce. Były tam same błędy – ocenia fachowym okiem Marzena. – I w ten sposób zepsuła wszystkie trzy podejścia. Najbardziej się zagotowała, jak spaliła trzecie. Tak na mnie popatrzyła... Nie zapomnę tego momentu, takim wzrokiem mnie zmierzyła.

Marzena Zięba. Medal zmienił życie

12 LAT CIĘŻKIEJ PRACY

To, że zdobyła srebrny medal, do Marzeny dotarło dopiero po powrocie do domu, gdy zaczęły się gratulacje rodziny, przyjaciół, zaproszenia od lokalnych władz, wizyty w szkołach.

– Medal zmienił moje życie. I to bardzo – podkreśla. – Wiele osób publicznych doceniło to, co robię, bo wcześniej za bardzo się tym nie interesowali. A jak wróciłam z Rio, to te wszystkie spotkania trwały pewnie z pół roku. Bardzo miło to wspominam.

Ten medal pokazał też jej i innym, jak ciężko trzeba pracować na sukces, ale też – że detreminacja popłaca. Treningi rozpoczęła 12 lat wcześniej. Startowała w Pekinie i Londynie, ale – jak mówi – do trzech razy sztuka.

Sukces z Rio nie spowodował, że osiadła na laurach. W 2018 r. zdobyła złoto mistrzostw Europy, a w 2019, podczas mistrzostw świata w Kazachstanie, ustanowiła swój rekord życiowy – i przy okazji Europy – wyciskając 137 kg. Poziom był jednak niezwykle wysoki i tym razem wystarczyło to do zajęcia szóstego miejsca.

Jak do tej pory, najwięcej udało się Marzenie wycisnąć na obozie przygotowawczym kadry przed Rio – to było 140 kg.



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski

Marzena Zięba z pucharem na 40. edycji „Srebrnej Sztangi”.



foto: Adrian Szykowski

2 TONY NA TRENINGU

Od początku 2020 r. rozpoczęła treningi przed igrzyskami w Tokio. Zawsze jest sześć miesięcy na przygotowanie się do mistrzostw Polski lub Europy, a potem już do największej imprezy – mistrzostw świata lub igrzysk paraolimpijskich. Jak wygląda taki cykl treningowy?

– Na początku robimy słabsze ćwiczenia, a po roztrenowaniu stopniowo zaczynamy dodawać na siłowni ćwiczenia ogólnorozwojowe – opowiada sztangistka. – Później wchodzimy na coraz większe ciężary i obciążenia. Ogólnie jednak ćwiczymy „ogólnorozwojówkę”, a tak konkretnie ze sztangą zaczynamy trenować ze dwa miesiące przed zawodami. To jest tzw. BPS, czyli bezpośrednie przygotowanie startowe. Wtedy pracujemy już praktycznie tylko ze sztangą i na dużych obciążeniach. Wchodzimy na 100 albo czasami i 110 proc. naszych możliwości.

Podczas jednego tak intensywnego treningu Marzena przerzuca łącznie około dwie tony ciężarów. Stara się nie zwracać uwagi na to, czy ma gorszy dzień. Tylko przy fizycznym zmęczeniu pozwala sobie na negocjowanie z trenerem. Woli jednak zawody niż trening.

– Trener zawsze powtarza, że jestem typem startowym – mówi. – Jak poczuję adrenalinę, jestem w stanie więcej wycisnąć. Dlatego na zawodach mam lepsze wyniki niż na treningach. Na zawodach czuję się jak ryba w wodzie.

W 2020 r. zabrakło jednak adrenaliny. Najpierw odwołano zawody Pucharu Świata w lutym w Dubaju. Niedługo potem nadeszła decyzja o przełożeniu o rok igrzysk w Tokio.

WYBOISTA I KRĘTA DROGA

– Poczulałam wielki smutek, bo ostro trenowałam, przygotowywałam się, całe życie temu poświęciłam – mówi z żalem zawodniczka. – Pomyślałam, że wszystko poszło na marne. Tyle treningów,

wyrzeczeń... Ale jakoś trzeba się pozierać i trenować dalej. Droga do Tokio stała się po prostu bardziej wyboista i kręta.

W przepracowaniu tej sytuacji w głowie pomogło wsparcie pani psycholog, bo taka nagła przerwa w przygotowaniach zaburzyła równowagę sztangistki.

– Jak siedzieliśmy w domach, bo pozamykali siłownie, ciężko mi było bez treningu – przyznaje. – Zaczynałam się nudzić i sama wymyślałam sobie w domu jakieś zajęcia, żeby cokolwiek robić. Mam swoje godziny treningowe, zawsze o tej samej godzinie jechałam na trening. Miałam taki swój cykl, wszystko było podporządkowane treningom.

Ma wprawdzie w domu małą siłownię, ale głównie po to, by robić ćwiczenia ogólnorozwojowe, rehabilitacyjne. Do prawdziwych zajęć mogła wrócić dopiero w lipcu. Przez ten czas forma znacząco jednak spadła. Wiele z tego, co było wypracowane, wsiątko. Trzeba czasu, by wróciła do dobrej dyspozycji.

ZNAKI ZAPYTANIA

Marzena trochę obawia się tego dziwnego okresu przygotowawczego do igrzysk w Tokio w 2021 r. Czy znowu nie zamkną siłowni? Czy będą zgrupowania? Czy zawody nie będą odwołane?

– Musimy jeździć na zgrupowania i trenować, nie można tego wszystkiego w domu robić – podkreśla. – Na takich zgrupowaniach wszystko mamy po ręką, odnowę, fizjoterapię, masaż. Do tego trening przez tydzień po dwa razy dziennie znaczy tyle, co miesiąc treningu w domu. Moje ciało nie działa już tak, jak wtedy, gdy miałam 15 lat. Wtedy mogłam ćwiczyć na obozie i dwa tygodnie, a i tak po sobie tego nie czułam. Teraz z roku na rok jest coraz trudniej.

Na razie jednak nie myśli o końcu kariery, a z Tokio chciałaby wrócić z medalem. Byle tylko te igrzyska się odbyły...

– Jak się w tym roku okazało, że z powodu pandemii igrzyska zostały przełożone, to sobie pomyślałam: „jasny gwint, coś mi to Tokio nie jest pisane”
– śmieje się Justyna Kozdryk.

Już drugi raz w ostatnim czasie nie może pojechać do stolicy Japonii. W 2019 r. były tam zaplanowane mistrzostwa świata w wyciskaniu sztangi leżąc – zarówno klasycznym, jak i sprzętowym, czyli w tzw. koszuli, która wspomaga zawodnika, działając jak sprężyna.

Przygotowania szły pełną parą, niestety Justyna niedługo wcześniej miała wypadek drogowy i połamała żebra. Wiedziała, że o wyciskaniu sztangi na pewien czas musi zapomnieć.

– Do trzech razy sztuka – komentuje fakt, że w 2020 r. znów wyjazd do Tokio nie był możliwy.

ODWLEC TEN MOMENT

Tokio miało być czymś więcej niż kolejnymi igrzyskami. Justyna rozważała przejście po nich na sportową emeryturę.

– Cały czas myślałam jednak, że nie chciałabym jeszcze podejmować ostatecznej decyzji – przyznaje. – Odwlekam ten moment. Może jeszcze o rok? Śmieję się, że chyba ubłagałam i dlatego te igrzyska zostały przesunięte.

Po 20 latach kariery taka decyzja do łatwych nie należy. Z jednej strony nie jest sportem zmęczona, wciąż nim żyje. Z drugiej jednak, może czas przestać denerwować się przygotowaniem, zawodami? Justyna zdaje też sobie sprawę, że możliwości fizyczne większe już raczej nie będą. Nie to jest jednak najważ-

Justyna Kozdryk. Czas decyzji

niejsze. – To byłoby zamknięcie pewnego etapu, koniec spotkań, kontaktów z zawodnikami, trenerami, sędziami z Polski i zagranicą – przyznaje. – Ja ich traktuję jak rodzinę, nasza ekipa nazywa mnie ostatnio „matka”. Żyłam się z nimi. Tego byłoby mi szkoda.

Przedsmak takiej sytuacji przyniosła pandemia. Brak zgrupowań i zawodów oznaczał pewną pustkę, trudną do zasklepienia wyrwę. Po wielu miesiącach braku kontaktów wystarczyło pojechać na mistrzostwa Polski, by zobaczyć, jak bardzo tego wszystkim brakuje. – Tego się trochę boję – mówi. – Ciężko mi będzie podjąć taką decyzję, choć, jak w piosence, „trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść”.

FURTKA

Na wypadek takiej decyzji Justyna przygotowała sobie wyjście awaryjne. Ta furtka to młodzież, z którą pracuje podczas treningów trójboju siłowego, biorąc też na siebie działania menadżerskie. Współpracuje również ze swoim siostrzeńcem Bartłomiejem, który wiele jej zawdzięcza. Ma także wśród swoich podopiecznych grupę osób z niepełnosprawnością. Trudno jej będzie całkowicie zerwać ze sportem.

Jej sytuacja jest o tyle komfortowa, że w wyciskaniu sztangi rywalizuje nie tylko z osobami z niepełnosprawnością. Zaczynała nawet od uprawiania sportu z osobami pełnosprawnymi i do dziś umiejętnie łączy te dwa światy. Oznacza to udział na-



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski

Justyna Kozdryk
na jubileuszowej 40. edycji
„Srebrnej Sztangi”



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

wet w siedmiu międzynarodowych zawodach rangi mistrzowskiej rocznie. Musi więc być w formie niemal przez cały sezon. A przecież organizm potrzebuje regeneracji.

Tymczasem z wiekiem uprawianie sportu jest trudniejsze. Do tego Justyna w tygodniu ma co robić – od 15 lat jest cywilną pracowniczką Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Grójcu. Trenuje po pracy, do domu wraca zazwyczaj późnym wieczorem. Nie skarży się, ale dobrze wie, że jednocześnie wszystkiego robić się nie da. – Muszę wybierać i częściej rezygnuję ze startów wśród pełnosprawnych – zaznacza. – Bo w sporcie osób niepełnosprawnych są kwalifikacje do igrzysk, trzeba być na miejscach rankingowych.

FORMA JEST

W Rio zajęła czwarte miejsce. Nie jest to dla sportowca wielka radość, ale Justyna zdaje sobie sprawę z siły rywalów. To nie oznacza, że się poddaje, zawsze walczy do samego końca, jednak jako medalistka z Pekinu czuje pewien niedosyt, chciałaby się odgrzyźć. Postanowiła więc, że jeszcze spróbuje w Tokio. – Trenuję dalej. Po Rio miałam miejsce medalowe na mistrzostwach Europy – podkreśla. – Nie jest więc tak, że moja forma spada.

Justyna udowodniła to nawet w tym ubogim w starty 2020 r. Pandemia uziemiła ją, jak wszystkich. Na szczęście mogła spokojnie trenować w zorganizowanej przez siostrzeńca siłowni.

– Wykorzystałam ten rok w inny sposób, choć dalej w obszarze sportu – opowiada. – Widziałam, że przesuwają igrzyska

i odwołują kolejne międzynarodowe zawody wśród osób pełnosprawnych. Pomyślałam więc, że mam w tym roku możliwość regeneracji i... popuściłam sobie przy jedzeniu. Na tyle, że weszłam w wyższą kategorię wagową, do 52 kg. Nie było zawodów międzynarodowych, ale mistrzostwa Polski wciąż były w kalendarzu. Pomyślałam, że to jest najlepszy moment, by zrobić rekord Polski wśród pełnosprawnych w tej wyższej kategorii wagowej.

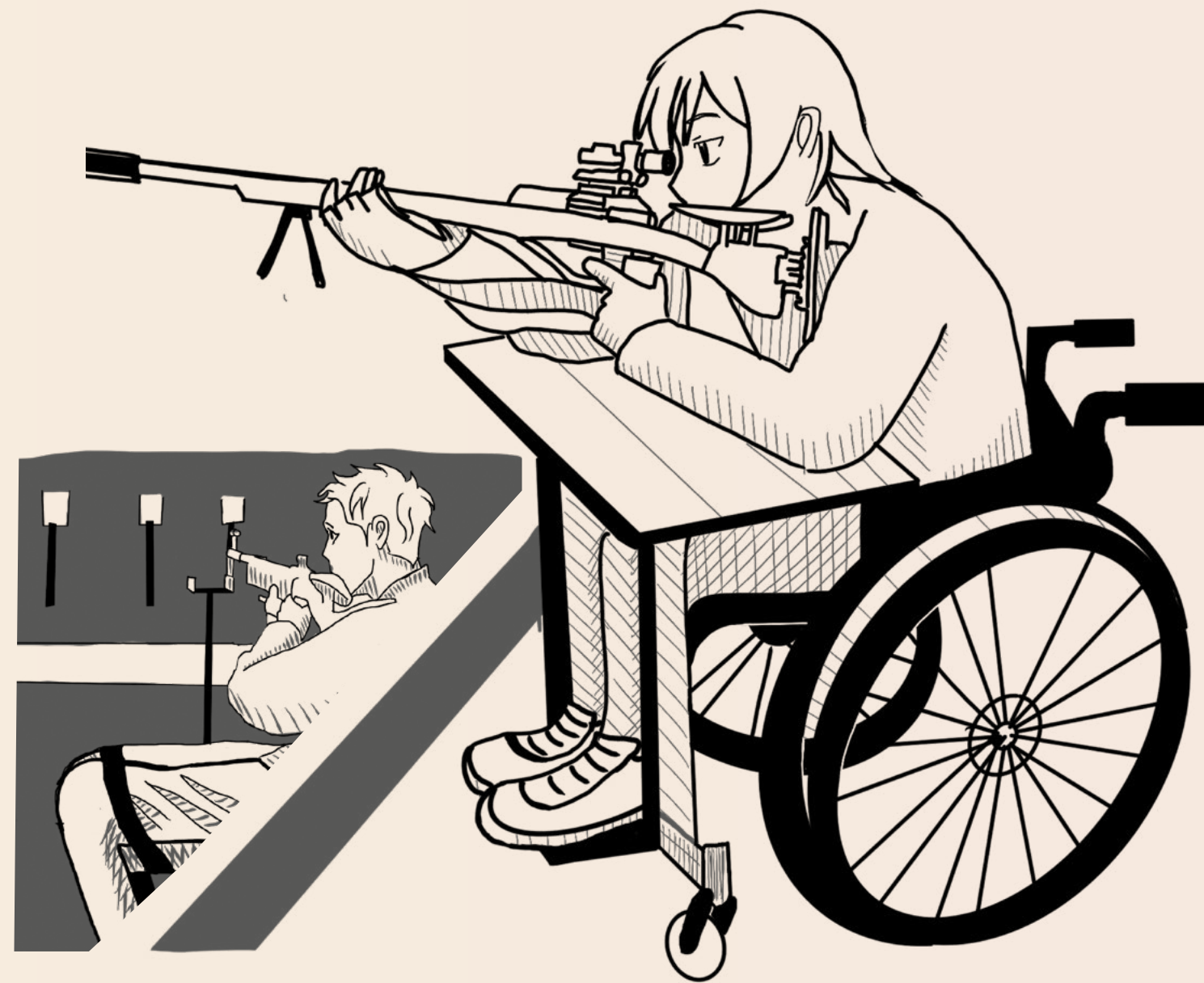
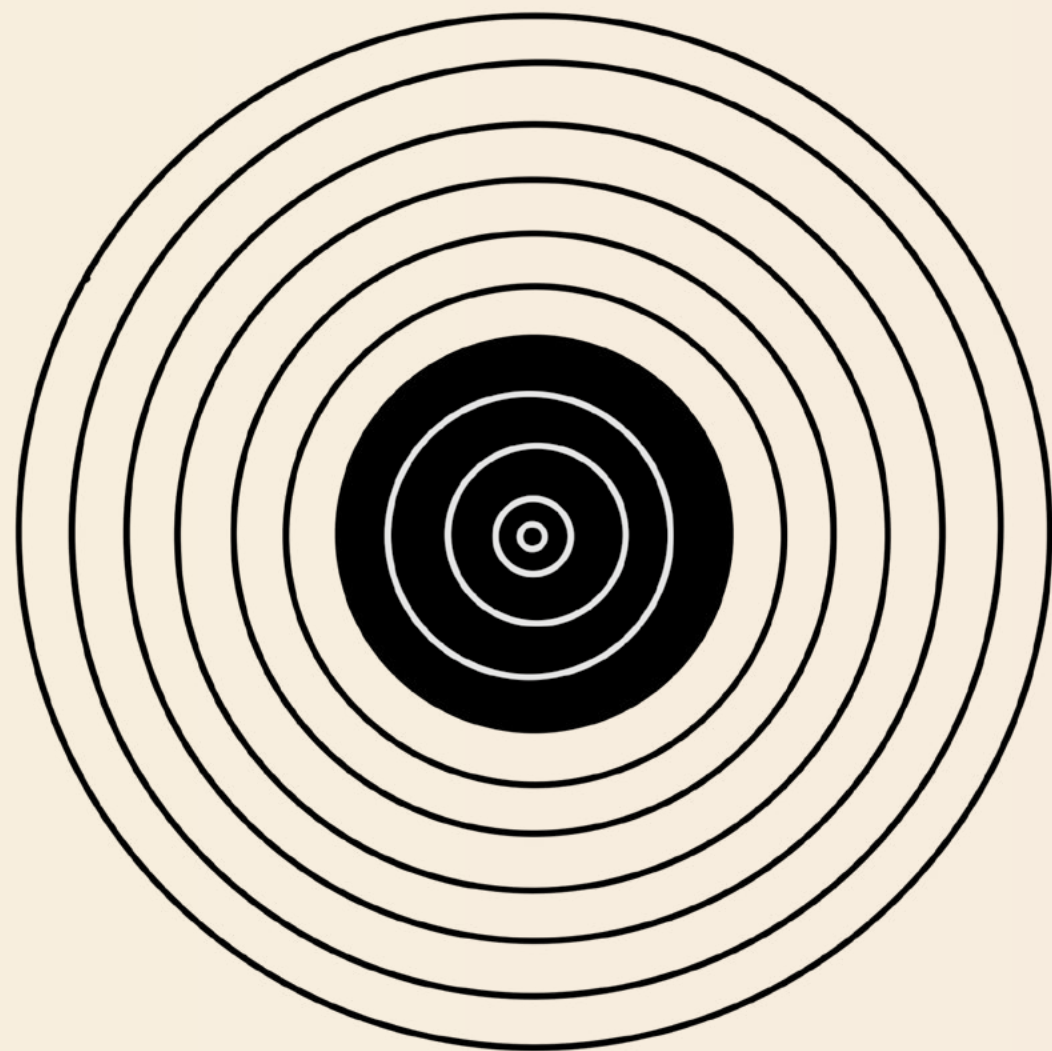
Plan wypalił. W „spręcie” Justyna wycisnęła 125 kg, a w „klasycy” 95 kg. Na kolejne próby wyprowadzał ją siostrzeniec. – Powiedział: „kurczę, ciotka, jak w swojej kategorii do 47 kg masz rekord Polski 100,5 kg, to w kategorii 52 kg musi być wyższy” – śmieje się zawodniczka. – I wypuścił mnie do sztangi ważącej 102 kg. Nie udało się, zabrakło trochę, ale i tak na dziś rekordy Polski w dwóch kategoriach należą do mnie.

CZAS DECYZJI

Justyna zastrzega, że wraca do swojej wagi, także z myślą o Tokio. – Powiem szczerze, że ja cały czas myślę o igrzyskach – przyznaje. – Mam szacunek do organizatorów, bo taka impreza to wielkie wyzwanie, a co dopiero w tak trudnym czasie. Przecież każda decyzja będzie miała skutki dla zdrowia wielu ludzi.

Oczekuje, że igrzyska się jednak odbędą, choć podejrzewa, że bez udziału publiczności i oczywiście w pełnym reżimie sanitarnym. Przed organizatorami trudne decyzje. Przed Justyną także, choć dostała na nie kolejny rok. – Myślę, że Tokio to będzie już koniec mojej kariery sportowej – podsumowuje. – Ale mówię to jeszcze ze znakiem zapytania – dodaje z uśmiechem.

PARASTRZELECTWO



Telefon trenera Piotra Szuszczyńskiego zawibrował o trzeciej w nocy. To SMS. Wiadomość przysłała Emilia Babska, podopieczna z Sekcji Strzeleckiej CWKS Legia Warszawa. Zawodniczka zdobyła kwalifikację paraolimpijską, a z emocji zapomniała, że jest w innej strefie czasowej.

– Byłam w szoku i nie dowierzałam, gdy dowiedziałam się od trenera koordynatora Marka Maruchy o kwalifikacji – wspomina zawodniczka. – Jednocześnie byłam tak podekscytowana, że od razu chciałam się podzielić tą informacją z trenerem Szuszczyńskim. Kompletnie zapomniałam, że sama jestem w Sydney, a u niego jest środek nocy...

Tyle emocji wywołała informacja o zdobyciu na mistrzostwach świata w październiku 2019 r. kwalifikacji paraolimpijskiej. – Dla kraju – skromnie podkreślała Emilia. To zawodniczka z ogromnym talentem, która przebojem wdara się do czołówki polskiego strzelectwa sportowego. Skończyła zaledwie 20 lat, a ma już na koncie tytuły Mistrzyni Polski. Wciąż też poprawia własne rekordy kraju. A treningi zaczęła ledwie cztery lata temu...

OD PIKNIKU DO WYNIKU

Emilia pierwszy raz wzięła do ręki karabin, gdy miała około 10 lat. Na początku to była czysta rekreacja.

– Raz na jakiś czas strzelałam sobie dla zabawy, a wyczynowo zajęłam się tym 4 lata temu – wspomina Emilia. – Zaczęło się od pikniku organizowanego przez klub. Pojechaliśmy tam z rodzicami. Na miejscu można było postrzelać z karabinka pneumatycznego. Zwróciła na mnie uwagę instruktorka. Stwierdziła, że dobrze mi to wychodzi i że warto zacząć o tym myśleć po kąt wyczynowym.

Emilia Babska. Strzał w dziesiątkę

To było wczesnym latem 2016 r., tuż przed igrzyskami w Rio. Emilia spróbowała. Choć wiele osób mówiło, że jak na pierwsze strzały idzie jej naprawdę dobrze, to oczekiwane efekty trzeba było ciężko zapracować. Jeszcze tego samego roku Emilia pojechała na swoje pierwsze zawody. Od 2 lat trenuje bardzo intensywnie, po pięć-sześć razy w tygodniu. Bywało, że na strzelnicy spędzała niemal całe dni.

Taka intensywność nieco kolidowała z nauką – zawodniczka rozpoczęła studia na warszawskiej Akademii Pedagogiki Specjalnej. By móc w pełni poświęcić się sportowi, wzięła urlop dziekański już na pierwszym roku.

CELNE OKO NIE WYSTARCZY

Wydaje się, że strzelectwo nie wymaga siły. Nic bardziej mylnego.

– Lekki karabin, bo ze względu na swoją budowę strzelam właśnie z takiego sprzętu, waży około 4,5 kg – opowiada Emilia. – Ten karabin podczas treningu muszę podnieść i odłożyć 100–120 razy. To daje łącznie jakieś 600 kg przeniesionych podczas jednego treningu – zwraca uwagę zawodniczka.

To bardzo obciąża kręgosłup, więc do zajęć na strzelnicy trzeba było dołączyć basen, by wzmocnić plecy i ręce. Kompleksowy trening sprawia, że forma Emilii wciąż rośnie. Dziewczyna ma też wsparcie w ramach kadry strzeleckiej oraz programu Team 100. To bardzo ważne, bo ten sport do tanich nie należy.



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski

Program Team100 pozwolił Emilii na zakup własnego karabinu kulowego.



foto: Adrian Stykowski

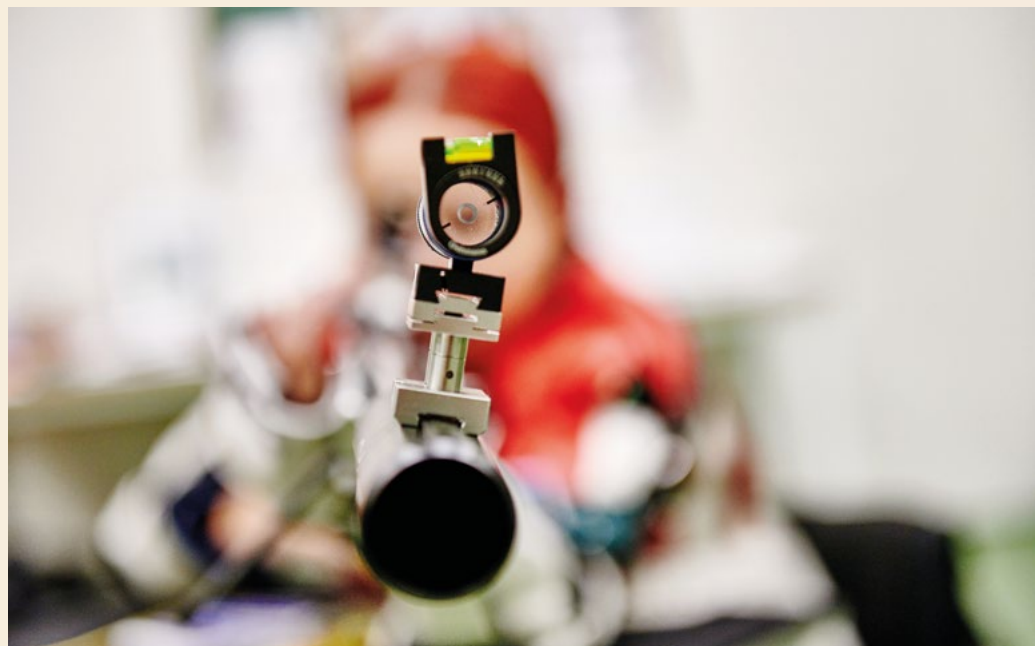


foto: Adrian Stykowski

– Koszt karabinu to około 5600 euro. Do tego doliczyć trzeba dodatkowe wyposażenie oraz rzeczy wymagające stałego uzupełniania, jak amunicja czy śrut – wymienia reprezentantka Polski. – I tak jestem w komfortowej sytuacji, bo wspierają mnie rodzice, z którymi mieszkam. Wiem jednak, że ten sport to droga zabawa i nie da się go wyczynowo uprawiać bez pieniędzy.

Wsparcie w ramach Team 100 umożliwiło jej kupno własnego karabinu kulowego. Wcześniej strzelała ze sprzętu klubowego, który miał już swoje lata. Do tego własną broń palną łatwiej przewozić przez granicę.

MOC PRECYZJI

Strzelectwo sportowe nie jest sportem łatwym dla odbiorców, zwłaszcza tych oczekujących spektakularnego widowiska. Również znajomi Emilii zastanawiali się, czy ich koleżanka nie mogłaby sobie wybrać jakiejś „normalnej dyscypliny”, jak np. tenis na wózkach.

– Rzeczywiście, w tym sporcie, jeśli się nie zna wszystkich niuansów, to może się wydawać mało interesujący – przyznaje 20-letnia warszawianka. – Stoi 30 zawodników, niewiele się ruszają i wszyscy celują w dziesiątki. Ale jak już się pozna zasady, to nawet samo oglądanie jest emocjonujące. Trzeba uzmysłowić sobie, jak dużo drobnych rzeczy ma wpływ na wynik. Często o tym, czy zawodnik dostanie się do finału, decyduje zaledwie 0,1 punktu. Na tarczy to jest przesunięcie o 0,05 milimetra. Miejsce, które jest uznawane za strzał w dziesiątkę, na tarczy pneumatycznej jest wielkości łebka od szpilki, czyli 0,5 milimetra. Przy czym ta dziesiątka ma przedział punktów od 10 do 10,9, więc każde, nawet minimalne przesunięcie może zaważyć na tym, czy się wejdzie do finału, czy nie, czy będzie podium, czy nie.

Emilia startuje w konkurencjach: R2 – czyli 60 strzałów stojąc kobiet karabinem pneumatycznym z 10 metrów, R3 – czyli

60 strzałów leżąc open (kobiety i mężczyźni razem) także karabinem pneumatycznym z 10 metrów, a także R6 – czyli 60 strzałów leżąc open karabinem dowolnym z 50 metrów. Najbardziej lubi konkurencję R2, bo w niej idzie jej ostatnio najlepiej.

STRZELNICA W DOMU

Spowodowane pandemią przełożenie igrzysk o rok nie było dobrą informacją. To wprowadziło dodatkowy czas na przygotowania, ale tym razem trzeba je będzie łączyć ze studiami. Emilia przyznaje, że gdyby musiała wybierać, uczelnia – choć bardzo ją wspiera – nie ma większych szans.

Obecnie po prostu stawia na sport. Trenowała nawet podczas lockdownu. Pożyczyła sprzęt z klubu do domu. Na szczęście nie oznaczało to, że sąsiedzi musieli się czuć jak na poligonie. W strzelaniu pomogła technologia.

– Jest specjalne oprogramowanie, które pozwala strzelać bez amunicji – tłumaczy Emilia. – Wiesz się tarczę na ścianie, a do karabinu przykręca specjalną kamerę. Podłącza się to do komputera i program czytuje strzał na podstawie dźwięku, obrazu z kamery i wibracji, które przechodzą przez karabin przy tzw. strzelaniu na sucho. Słychać tylko takie cichutkie „pyk” – jak w długopisie. Później, kiedy cała sytuacja się przedłużała, po prostu przywieźliśmy system elektronicznych tarcz do domu i zrobiliśmy na skróconym dystansie strzelnicę przez dom.

To jednak nie to samo, co prawdziwe strzelanie. Człowiek odzwyczaja się od dźwięku strzału, a w strzelaniu „na sucho” z broni kulowej brakuje odrzutu. Dlatego Emilia chętnie wróciła na strzelnicę, gdy tylko było to możliwe. Przełożone igrzyska w końcu przecież się odbędą.

A trener Szuszczyński powinien być przygotowany na wieści o sukcesach zawodniczki o każdej porze dnia i nocy.

Chętnie wraca wspomnieniami do zawodów Pucharu Świata w Châteauroux we Francji w 2018 r. Wtedy wszedł do finału konkurencji pistoletu sportowego. Ostatecznie był drugi, ale zawodnik z pierwszego miejsca wyjazd do Tokio zapewnił sobie już wcześniej. Dla Szymona oznaczało to kwalifikację na igrzyska.

Uzyskanie kwalifikacji to ogromna radość, ale nasz zawodnik doświadczał wówczas wielu bogatszych emocji. – *To był moment, do którego dążę jako strzelec. Chciałbym takich stanów doświadczać cały czas, a udało mi się go osiągnąć podczas finału* – tłumaczy Szymon Sowiński. – *Świat się dla mnie w pewnym momencie zatrzymał, wszystko spowolniło. Jak na nagraniu puszczone w zwolnionym tempie. Sędzia coś mówi, ja go słucham, ładuję pistolet, patrzę na diody, jest zielona, strzelam, opuszczam broń. Potem kolejna sekwencja, bardzo powoli. W tle słyszę, że ludzie klaszczą, a tak jest zazwyczaj wtedy, kiedy ktoś strzeli pięć na pięć punktów. Patrzę na monitor, o kurczę, to ja strzeliłem tę piątkę! No to fajnie. Cały czas byłem w stanie głębokiej koncentracji. Osiągnąłem stan flow – tak się to nazywa.*

MANTRA I PROCEDURA

Jak taki stan osiągnąć? Dobre pytanie. W strzelectwie największym wrogiem są własne nerwy. – *Trzeba mieć wewnętrzny spokój, trzeba go w sobie odnaleźć* – mówi Szymon. – *Powtarzamy sobie, że trzeba cały czas robić to samo. Teoretycznie to proste, natomiast w praktyce różnie wychodzi. Jak pewnie większość strzelców staram się myśleć o jednym strzale. O tym, co mam zrobić w danej chwili. Próbuję też szybko zapomnieć o strzałach, które już padły. Mam swoje mantry, różne sposoby opracowane z psychologiem.*

Jak te mantry wyglądają? Czasem nuci sobie po prostu jakąś piosenkę. Ma ona w całości zająć umysł. To forma rozluźnienia

Szymon Sowiński. Osiągnąć flow

pomiędzy zadaniami. Żeby odsunąć myśli oceniające, wyłączyć wątpliwości. W chwili koncentracji Szymon powtarza spokojnie elementy, które ma do wykonania, czyli całą procedurę oddania strzału. – *Każdy strzał jest w gruncie rzeczy taki sam, bo przecież środek tarczy znajduje się na tej samej wysokości – czy na treningu, czy na zawodach* – podkreśla. – *To tylko my dopisujemy sobie w głowie rangę tego wydarzenia i to my sami się nakręcamy, że to są mistrzostwa świata czy igrzyska.*

Strzelnice mogą się różnić natężeniem światła, rozmiarami, a pewną zmienną na zawodach są rywale, którzy stoją obok. Trzeba sobie z tym radzić. Szymon dysponuje na takie okoliczności pewnym arsenalem przepracowanych reakcji. Z założenia wie, co robić, choć wiele zależy od dyspozycji dnia czy nawet chwili.

CZTERY PISTOLETY

Podstawą są jednak umiejętności. Nie wystarczy spędzać wielu godzin na strzelnicy. Niezbędne są również treningi ogólnorozwojowe, stretching, bieganie, a także podnoszenie ciężarów. Nieduży, ale jednak unoszony wiele razy podczas zawodów pistolet wymaga wytrzymałości.

Szymon ma wypracowany swój system pracy. Jednym z elementów przygotowania jest tzw. trening na sucho. Polega on na podnoszeniu pistoletu określoną liczbę razy bez oddania strzału. Taki trening można wykonać w domu. Doskonalenie umiejęt-

Szymon Sowiński już od paru lat należy do światowej czołówki w strzelectwie sportowym.



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

ności na strzelnicy to z kolei czas intensywnego strzelania, dużej liczby powtórzeń. Natomiast w okresie przedstartowym wszystkie te obciążenia maleją, by złapać trochę świeżości.

Szymon strzela w różnych konkurencjach z czterech pistoletów. Dwa z nich są pneumatyczne, do strzelania na dystansie 10 m – jeden jednostrzałowy (pistolet pneumatyczny), a drugi – nieolimpijski (pistolet pneumatyczny standard), którym można oddać pięć strzałów w ciągu 10 sek. Kolejny to tzw. pistolet sportowy – pięciostrzzałowy kulowy na dystans 25 m, a ostatnim – pistolet dowolny, jednostrzałowy, używany na dystansie 50 m. Procedury oddawania strzałów są precyzyjne określone dla każdej z konkurencji.

BEZ ŻALU

By dobrze strzelać, potrzeba lat treningu i wielu występów na turniejach różnej rangi. Szymon z uśmiechem wspomina igrzyska w Rio. To była jego pierwsza tego typu impreza. – *Pojechałem zobaczyć, jak ona wygląda od środka, a niedużo mi zabrakło, żebym wrócił z medalem* – mówi. – *To zupełnie coś innego niż mistrzostwa Europy czy nawet świata. Duże napięcie, wielka olimpijska strzelnica, piękny obiekt. Mnóstwo ludzi podczas finału. Na początku trochę się stresowałem, ale można się z tym oswoić.*

Wie już, czego się można spodziewać w 2021 r. w Tokio. Teraz tylko trzeba wykonać plan treningowy i przełożyć to na zawody. Zajęte w Rio czwarte miejsce w pistolecie pneumatycznym, a więc tuż za podium, nie psuje mu dziś krwi, choć na początku miał w sobie trochę żalu. – *Z perspektywy czasu myślę, że byłem*

przygotowany na czwarte miejsce – podkreśla. – Gdybym wtedy czuł, że jestem gotowy na więcej, to zdobyłbym medal. Choć i tak cieszę się, że otarłem się o podium. Było to wzbogacające doświadczenie.

Niewiele też zabrakło później, w konkurencji pistoletu dowolnego. Szymon zajął tam dziesiąte miejsce, ale do ośmioosobowego finału zabrakło mu trzech punktów. W finale wynik liczy się od zera, więc wszystko byłoby możliwe. – *Ten wynik również mnie cieszy, ponieważ warunki nie były zbyt dobre, bardzo wiało, a pistolet dowolny na 50 m jest techniczną, ciężką konkurencją* – zaznacza.

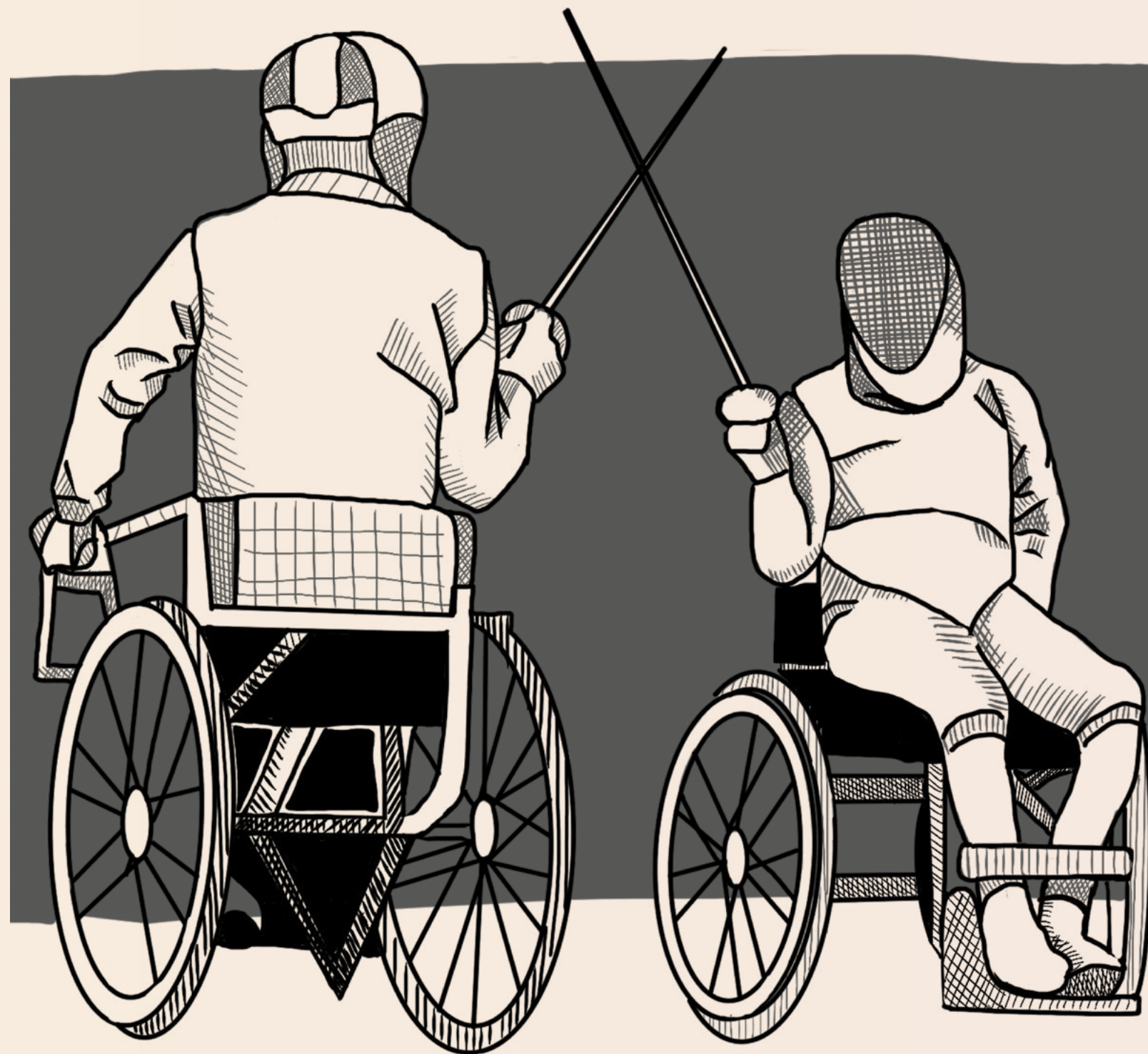
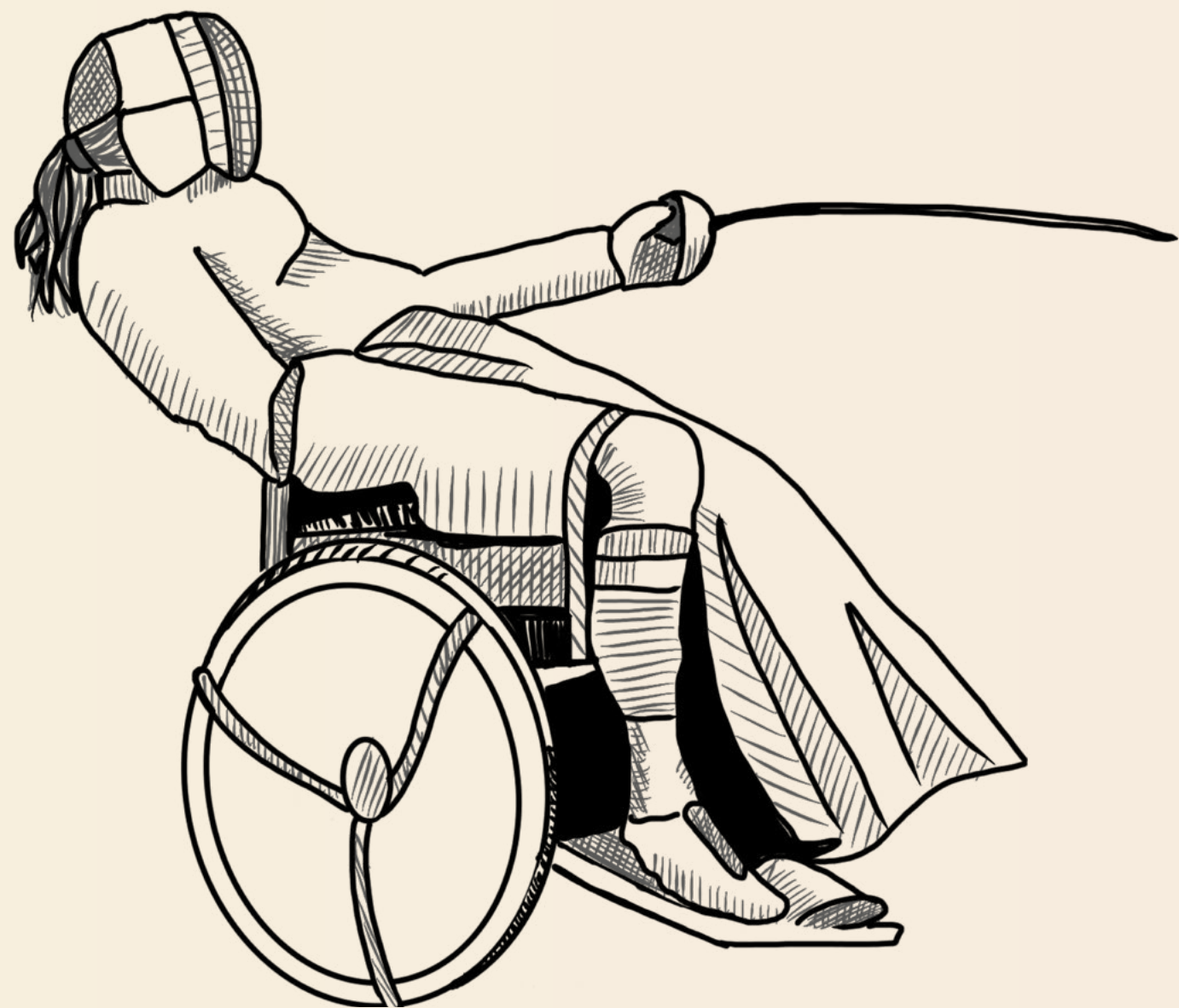
POZOSTAĆ NA WYSOKICH OBROTACH

Informację z końca marca o przełożeniu kolejnych igrzysk przyjął spokojnie. W czerwcu miały odbyć się jeszcze mistrzostwa Europy. Długo ich nie odwoływano. – *Trzeba więc było „pozostać na obrotach” i cały czas trenować, by być gotowym* – mówi Szymon. – *Dopiero po odwołaniu tych mistrzostw, jakiś miesiąc później, można było troszeczkę spuścić z tonu i po prostu odpocząć.*

Nasz czołowy strzelec uważa, że dodatkowy czas wcale nie musi być czasem straconym. Wręcz przeciwnie, to szansa na jeszcze lepsze przygotowanie się.

Po Tokio nie ma szczególnych oczekiwań. Chce dobrze wykonać swoją pracę. Już czuje się przygotowany i wie, że uczciwie przepracuje okres przed igrzyskami. Cały czas się rozwija. To jest dla niego najważniejsze.

SZERMIERKA NA WÓZKACH



Do szermierki na wózkach bezskutecznie namawiana była przez wiele lat. Dopiero z czasem Kinga zrozumiała, że to świetny sposób, by wykorzystać jej talent i potencjał, choć w podjęciu ostatecznej decyzji paradoksalnie pomogła jej kontuzja.

– Zawsze uważałam się za osobę pełnosprawną, pomimo braku dłoni. Od urodzenia wiecznie próbowałam wszystkim udowodnić, że wszystko potrafię zrobić – tłumaczy Kinga Drózdź. – Na lekcjach WF-u w podstawówce stawałam na rękach, więc jako nastolatka odrzucałam ten pomysł szermierki na wózkach. Uważałam go nawet za jakiś atak na mnie. Teraz wiem, że źle to odbierałam, ale to był chyba po prostu nastoletni bunt.

Dlaczego namawiano akurat ją? Uprawiała szermierkę z pełnosprawnymi rówieśniczkami od III klasy podstawówki. W szabli była w czołówce polskich junierek. Niestety, w 2013 r. naderwała mięśnie uda. Zbyt szybko chciała powrócić do sportu, a w efekcie ucierpiały kolano i biodro. Nie było szans na nadrobienie dystansu do czołówki.

Na szczęście Kinga z szermierki nie zrezygnowała. Po kilkunastu latach treningów, ze swoimi umiejętnościami mogła stać się znaczącym wzmocnieniem kadry paraolimpijskiej. Dwa lata temu dała się w końcu namówić, by spróbować tej dyscypliny z poziomu wózka.

– Już po pierwszym treningu wiedziałam, że chcę to robić, że chcę zawalczyć o swoje marzenia – podkreśla.

GIBKOŚĆ ZAMIAST PRACY NÓG

Początki do łatwych nie należały. – Bardzo cierpiała ręka. Strasznie ją poobijałam, bo wiadomo, na wózkach mamy mię-

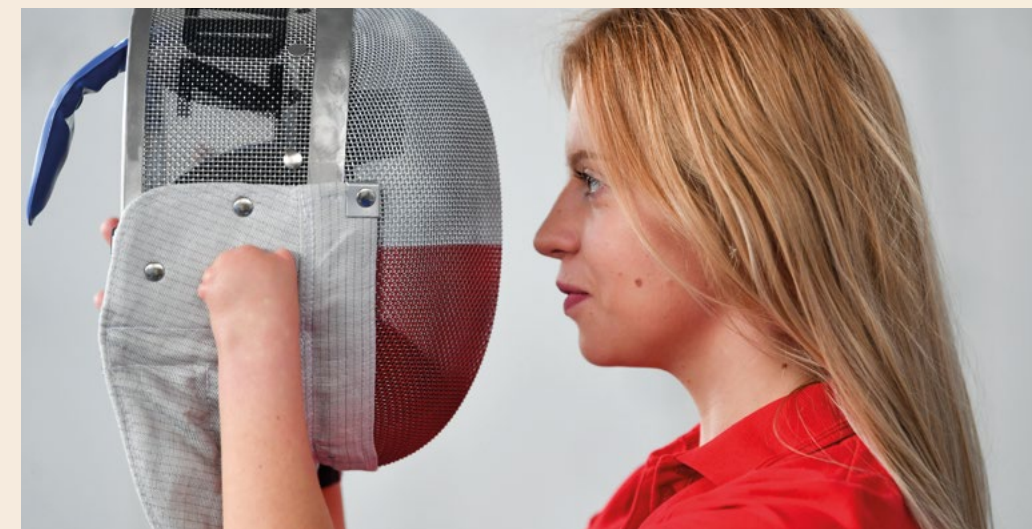
Kinga Drózdź. Przebojem do czołówki

dzy sobą mniejszą odległość – wspomina. – Paradoksalnie jednak, po pierwszym treningu najbardziej bolały mnie... nogi, którymi zapierałam się o wózek, żeby nie spaść. To taka historia, z której zawsze każdy ma ubaw, że poszła na wózek i rozboleły ją nogi – dodaje ze śmiechem.

Musiła się przyzwyczaić do nowej pozycji w czasie walki, podczas której, zamiast mocnych i zwinnych nóg, potrzebne są silne plecy i brzuch. Gibkość na wózku jest absolutnie kluczowa. Długo i solidnie pracowała nad nią pod okiem trenerów.

– Szermierka na wózkach jest dużo cięższa od szermierki na nogach – uważa. – Mamy dużo mniejszą odległość od siebie, mniej czasu na działanie. Jeszcze przed wykonaną akcją musimy wiedzieć, co chcemy zrobić, bo czas na podjęcie decyzji jest tak krótki, że już w trakcie walki nie ma czasu na obserwację przeciwnika. Na pewno pomogła mi nabyta wcześniej technika.

Kinga musiała jeszcze tylko wyeliminować pewien odruch, który podczas walki traktowany jest jako faul. – Bardzo często zdarzało mi się wstawać z wózka, bo chciałam sięgnąć dalej – opowiada. – Śmiesznie to wyglądało, gdy te nogi mi tak chodziły. Ale moi trenerzy znaleźli na to sposób. Po prostu przypięli mnie do wózka pasem. To działa! Nie mam już z tym odruchem żadnego problemu.



fol. Bartłomiej Zborowski



fol. Bartłomiej Zborowski

Kinga treningi odbywa w pawilonie na warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego – podobno kuźni talentów paraolimpijskich.



foto: Bartłomiej Zborowski



foto: Bartłomiej Zborowski

SPOKOJNIE, ALE ENERGETYCZNIE

Kinga przebojem wdarła się do czołówki szablistek kat. A. Pierwszy start zaliczyła w lipcu 2018 r., a znaczący sukces osiągnęła już w marcu 2019 r.

– Wygrana na zawodach Pucharu Świata w Pizie była przełomowym momentem – przyznaje zawodniczka. – To był niecały rok od początku mojej przygody z szermierką na wózku. Po tym wygranym turnieju poprzeczka w mojej głowie poszła w górę. Do tej pory moim celem było wejście do ósemki, a w Pizie już o tę ósemkę walczyłam z mistrzynią świata. Skoro sobie poradziłam, to na kolejne zawody jeździłam z zupełnie innym nastawieniem. Chciałam więcej i wiedziałam, że mogę więcej.

Na potwierdzenie tych słów, we wrześniu tego samego roku przywozila z mistrzostw świata w Korei srebrny medal. Dopiero w finale zatrzymała ją Chinka Jing Bian. Jednak dla Kingi jest to największy do tej pory sukces. Zwłaszcza że odniesiony na oczach bliskich, którzy bardzo ją wspierają. Tata i brat pokonali tysiące kilometrów, by jej kibicować.

Szybkie sukcesy mogą zawrócić w głowie, ale Kinga twardo stąpa po ziemi. Od początku przygody z szermierką na wózkach korzysta ze wsparcia psychologa sportowego. Dzięki temu nie wywiera na sobie presji, że po tym pierwszym medalu nie może już schodzić z podium.

– Mogę polecić wszystkim, by takiej współpracy spróbowali, bo uspokojenie samego siebie, panowanie nad sobą są w szermierce bardzo ważne – podkreśla.

Wewnętrzny spokój kontrastuje z emocjami, jakie uwalniają się na zawodach. To często parę szybkich ruchów i czasem nie

do końca wiadomo, jak ktoś trafił lub został trafiony. – Trenuję głównie szablę, która należy do najszybszych broni. Akcja to ułamki sekund – potwierdza Kinga. – Trzeba być energicznym, wiedzieć, co się chce zrobić, a podczas walki narzucić warunki gry, do których przeciwnik ma się dostosować.

DODATKOWA SZANSA

Ona sama musi się dostosować do planu treningowego. Nie jest to łatwe, gdy pracuje się na pełny etat w systemie 12-godzinnym. Gdzie? – Planuję rejsy rządowe, więc nie mogę powiedzieć – odpowiada tajemniczo, acz stanowczo.

Jednak nawet dni pracujące nie zwalniają jej z szermierki – trening robi wieczorem, a w dni wolne stara się nadrobić to, co ją ominęło.

– Bywało gorzej – śmieje się. – Jeszcze rok temu byłam jednocześnie studentką, pracowałam na pełen etat w Polskich Liniach Lotniczych LOT i do tego trenowałam szermierkę. Ale ja jestem z tych osób, które wyznają zasadę, że jak się czegoś bardzo chce, to się znajdzie sposób.

Na razie trzeba znaleźć sposób na Tokio. Pandemia przerwała cykl przygotowań, w 2020 r. odbył się tylko jeden turniej Pucharu Świata – w lutym w węgierskim Egerze. Kinga była tam zresztą najlepsza w szabli. Kolejny rok przygotowań traktuje jednak jako dodatkową szansę.

– To będą moje pierwsze igrzyska, więc na pewno też i duże emocje, ale nad tym staram się pracować – podkreśla. – Pojadę tam pokazać swoją najlepszą szermierkę, wszystko postawiłam na realizację tego celu. Chciałabym przywieźć medal z Tokio, bo ciężko na to pracuję, mam nadzieję, że to się ziści.

Jednym z najpiękniejszych wspomnień Adriana Castro są mistrzostwa Europy, które w 2018 r. odbywały się we Włoszech. W ćwierćfinale szabli na jego drodze stanął reprezentant gospodarzy – Marco Cima. A właściwie nie tylko on, ale też prowadząca pojedynek sędzia. Mówi się, że ściany pomagają gospodarzom. Tak też było, bo ryk kibiców i włoskich trenerów odbijał się na dyspozycji pani arbiter. To jednak podziało na polskiego zawodnika jak płachta na byka.

– *Pomyślałem: ja ci jeszcze pokażę* – wspomina z uśmiechem.
– *Z każdym kolejnym jej błędem walczyłem coraz lepiej. Był moment, w którym ta walka wyglądała bardzo ciężko, bo przewaga Włocha była spora. Spiąłem się wtedy, powiedziałem sobie: „musisz!” i tak dokończyłem pojedynek, że on nie zdobył już chyba żadnego trafienia. Wygrałem i wiedziałem już wtedy, że mistrzostwo Europy będzie moje, że to jest mój dzień.*

Tak też się stało, a kolejne walki były już jego zdaniem łatwiejsze niż ta ćwierćfinałowa.

RZUTEM NA TAŚMĘ

Jednym z najważniejszych w karierze wyników jest też tytuł mistrza świata, wywalczony w 2015 r. Adrian przyznaje, że był tym rezultatem nieco zaskoczony, ale prawdą jest, że zagrał wtedy świetny turniej. – *Cieszyłem się z tego medalu niesamowicie, a walki szły mi jak z nut* – wspomina. – *Wygrywałem wszystko, nawet z przeciwnikami, z którymi wcześniej nie miałem korzystnych statystyk.*

Rok później przyszedł upragniony medal igrzysk, jednak przełomowe dla jego kariery nie było Rio, lecz wcześniejszy o cztery lata Londyn. Do końca nie był pewien kwalifikacji. – *Awans udało się wywalczyć rzutem na taśmę* – podkreśla. – *Dla mnie*

Adrian Castro. Poprawić wynik

to był przełom. Zobaczyłem, jak to wszystko wygląda na igrzyskach. Żadne mistrzostwa świata czy Europy nie są tak prestiżową imprezą.

W Londynie wygrał wprawdzie dwa pojedynki w eliminacjach, ale na medal to stanowczo za mało. – *Myszę, że to te igrzyska zaważyły na tym, że moja kariera nabrała rozpędu* – zaznacza. – *Dodały mi skrzydeł, wiedziałem, że znalazłem swój cel.*

CZASU SIĘ NIE COFNIE

Do Rio jechał już jako jeden z głównych faworytów. Tam są jednak sami najlepsi zawodnicy i poziom jest bardzo wyrównany. – *W pojedynku o finał trafiłem na zawodnika, który wtedy bardzo mi nie leżał* – wspomina. – *Choć byłem wyżej w rankingu, częściej z nim przegrywałem, niż wygrywałem.*

Co to znaczy, że zawodnik „nie leży”? Każdy ma swój styl walki, dlatego bardzo istotna jest choćby odległość od siebie, która jest wypadkową długości rąk obu rywali. – *„Krótszy” przeciwnik dostosowuje dystans do tego „dłuższego”* – tłumaczy szablista. – *Walka zaczyna się już w momencie mierzenia odległości. Czasami te 5 cm dalej lub bliżej potrafi zaważyć na tym, czy ktoś wygra walkę, czy ją przegra. Więc jeden troszkę przekłamuje na swoją korzyść, drugi na swoją, bo można się troszkę przesunąć*



■
Trening przed zawodami z okazji Święta Niepodległości, które tradycyjnie organizuje IKS AWF w Warszawie.

■
fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski



foto: Bartłomiej Zborowski



foto: Bartłomiej Zborowski

na wózku przy mierzeniu odległości. To od sędziego zależy, jak ustawi zawodników, czy się do tego przyłoży, czy też pozwoli każdemu naciągać na swoją korzyść.

Adrian preferuje walkę na krótkim dystansie, w zwarciu, gdzie kluczowe znaczenie mają szybkość i technika. – *Ten przeciwnik, który mi „nie leżał”, preferował długi dystans, żeby wyłaczyć moje szybkie natarcia, czas reakcji i trochę też technikę, bo wiadomo, że jak odległość jest dłuższa, to liczy się troszkę coś innego – wyjaśnia. – Zdawałem sobie sprawę z tego, że będzie chciał tak zrobić, ale na igrzyskach mu się to udało. Odległość między nami była duża i sporą część moich atutów niestety wyłączył. Pamiętam tę walkę jak dziś. Gdybym mógł ją odbyć raz jeszcze, to pewnie zrobiłbym to inaczej, ale czasu się nie cofnie. Niestety, przegrałem i musiałem się bić o brązowy medal.*

BRAKUJE TURNIEJÓW

Głośno było wówczas o tym pojedynku, ponieważ ścierał się ze swoim przyszłym teściem, Grzegorzem Plutą. – *Wiedziałem, że ostatnie walki z nim wygrywałem, więc z jednej strony czułem się pewny siebie, ale z drugiej strony w głowie siedziało, że albo się to wygra, albo się wróci z niczym – podkreśla. – To było chyba najtrudniejsze uczucie, jakie mnie do tej pory spotkało w sporcie.*

Adrian wykorzystał swoją szansę na paraolimpijski medal. Pamięta, że była to duża radość, a wydarzenie to utwierdziło

go w przekonaniu, że jest w czołówce i że to, co robi, ma sens i przynosi efekty. Dlatego ma odwagę chcieć więcej. – *Nie myślę o tym tak, że mam już medal, więc nic już nie muszę – zaznacza. – Wręcz przeciwnie, w Tokio chcę poprawić ten wynik.*

Z tym może być jednak kłopot, choć nie z jego winy. Co sezon udowadnia przecież wysoką dyspozycję. Także ostatnio. W 2019 roku zdobył brąz mistrzostw świata, a także dwukrotnie wygrał zawody Pucharu Świata. Zwyciężył też w jedynym turnieju z tego cyklu, zorganizowanym w 2020 r. – w połowie lutego.

– *Wszystko poświęciłem temu, żeby w Tokio wypaść jak najlepiej – mówi. – Przygotowania miały wkroczyć w decydującą fazę, żeby jeszcze wskoczyć na poziom wyżej, ale niestety, przerwała to pandemia. Muszę przyznać, że w tej chwili nie wiem, na jakim jestem poziomie, bo nie ma międzynarodowych zawodów. Wszystko trzeba będzie zacząć od nowa, ale mam nadzieję, że przed igrzyskami uda się przeprowadzić jakieś zawody rangi Pucharu Świata, żeby sprawdzić się na tle przeciwników i w razie czego wyciągnąć wnioski. W szermierce to jest bardzo istotne.*

Trochę się obawia, że bez takich sprawdzianów rywalizacja na igrzyskach może być nieco nieprzewidywalna. Ma też nadzieję, że także ta przełożona impreza po prostu się odbędzie. – *Liczę na to, że poprawię swoje osiągnięcie z Rio. To jest mój cel – deklaruje. – Nie dopuszczam do siebie myśli, że coś mogłoby pójść nie tak.*

Rok temu miał poważne problemy zdrowotne. Przeszedł operację. Od września 2019 r. musiał opuścić kolejne zawody Pucharu Świata. Przez pięć miesięcy był praktycznie poza sportem, a do lekkiego treningu zaczął wracać pod koniec stycznia. Więc choć pandemia to nic dobrego i nie ma się z czego cieszyć, przełożenie igrzysk o rok w ogóle go nie zmartwiło.

– *Mój występ w sierpniu tego roku wisiał na włosku. Raczej nie byłbym przygotowany fizycznie na 100 proc.* – podkreśla. – *Na szczęście szermierka na wózkach jest o tyle wdzięczna, że nie trzeba przerzucać ton na siłowni. Wśród zawodników z czołówki o wyniku decydują głównie głowa i doświadczenie, więc oczywiście różnie by to mogło się potoczyć.*

Wiosenny lockdown potraktował jako czas na spokojne dojście do siebie. Gdyby igrzyska miały się odbyć w 2020 r., musiałby przyspieszyć z przygotowaniem, a to mogłoby nie wyjść mu na zdrowie.

BEZ WYMÓWEK

Mało brakowało, by w jakimś sensie powtórzyła się historia sprzed czterech lat. Od stycznia 2016 r. też zmagał się z kontuzją, praktycznie przez pół roku się leczył i tak naprawdę przygotowania do igrzysk w Rio zaczął w czerwcu. Na początku sierpnia jednak problemy wróciły i zakończyły się pobytem w szpitalu.

– *Jak zawodnicy wylatywali na igrzyska, to akurat wychodziłem ze szpitala – wspomina. – Nawet nie wiedziałem, czy będę walczył do Rio. Ale ostatecznie poleciałem i byłem czwarty.*

Nie lubi wracać myślami do Rio, gdzie walkę o finał szabli przegrał jednym punktem, a bronił przecież złota z Londynu. Po półfinale nie mógł się skupić na walce o brąz i do kraju wrócił

Grzegorz Pluta. Gdy jest zdrowie, są medale

bez medalu. Nie jest jednak z tych, którzy będą się rozpamiętywać i szukać wymówek. – *Nie ukrywam, że byłem wkurzony, ale powiedziałem sobie, że w Tokio są kolejne igrzyska i tyle* – podsumowuje.

Wziął się za siebie pod względem fizycznym, by być mocniejszym motorycznie. Choć w 2017 r. kontuzja sprzed Rio wciąż dokuczała, dzięki odpowiednim ćwiczeniom udało mu się uniknąć operacji. Siłą rzeczy odbywające się w tym roku mistrzostwa świata nie mogły być udane, ale na rok 2018, gdy rozpoczynały się kwalifikacje do Tokio, Grzegorz był w pełni przygotowany – i kondycyjnie, i technicznie. Potwierdzają to wyniki. W 2018 r. został wicemistrzem Europy, a na mistrzostwach świata w 2019 r. zdobył brąz. Do tego w tych latach pięciokrotnie wygrywał zawody Pucharu Świata.

– *Zawsze powtarzam, że jeżeli będzie zdrowie, to jestem w stanie się przygotować na tyle, żebym powalczył o medale* – mówi. – *A jak nie ma zdrowia, człowiek się boryka z kontuzjami, wówczas pewnych rzeczy się po prostu nie chce, trochę się odpuszcza. Niestety, kontuzje nie idą w parze z dobrymi występami.*

SZACHY NA SZYBKO

Grzegorz to bardzo doświadczony szermierz. Dobrze wie, że nie musi pracować z takim natężeniem, jak dawniej. Przed igrzyskami w Londynie potrafił trenować nawet po dwa razy dziennie przez siedem dni w tygodniu. Dziś nie musi już brać



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Grzegorz Pluta po walce na zeszłorocznej „Szabli Klilińskiego” w Warszawie.



foto: Adam Nurkiewicz;

na siebie takich obciążeń. – *Z czasem górę biorą doświadczenie, zimna krew – podkreśla. – Do tego towarzyszy mi myśl, że ja już nie muszę niczego więcej zdobywać. Jak się uda, to super, jak nie, to trudno. To też pomaga, bo nie ma z tyłu głowy takiego ciśnienia, od którego człowiek się spala.*

Zawodnicy ze światowej czołówki znają się jak tyse konie, trudno jest się czymś wzajemnie zaskoczyć. Zamieszanie robią utalentowani młodzi sportowcy – nikt nie wie, czego się można po nich spodziewać.

– *Jest u nas pewnie dwunastu zawodników, spośród których każdy może zdobyć medal – mówi Grzegorz. – Szermierka nie jest sportem wymiernym. Jeśli w pchnięciu kulą zawodnik, który jest na topie, uzyskuje o 2 m więcej niż pozostali, to praktycznie nie ma szans, żeby ktoś z nim wygrał. A w szermierce decyduje dyspozycja dnia, a nawet godziny czy danej chwili. Ważna jest ciągła koncentracja. Mówi się o szermierce, że to szachy na szybko, więc jak koncentracja siada, to może być po turnieju. Gdybyśmy jednego dnia kilka razy rozegrali zawody, to podium mogłoby być za każdym razem w innym składzie.*

Dlatego, prócz przygotowania fizycznego i szermierczego, Grzegorz współpracuje z psychologiem sportowym. Wspólnie wypracowują metody, które potem pomagają podczas zawodów. – *Od wielu lat trening jest mocno sprofesjonalizowany – podkreśla. – Cały świat idzie do przodu, wszyscy się rozwijają,*

więc poziom też wystrzelił w górę. Jeśli chce się zrobić dobry wynik, wszystko musi być dograne na 100 proc.

POZOSTAJE CZEKAĆ

Grzegorz plan na Tokio ma dość klarowny. – *Jak będzie zdrowie, to będę jechał bić się o medale – deklaruje. – Taki jest plan, a co z tego wyjdzie, zobaczymy.*

Nie zastanawia się nad tym, czy igrzyska na pewno się odbędą. Nie ma na to przecież wpływu. Wiadomo jednak, że maska szermiercza nie chroni przed wirusem, a igrzyska odbywać się będą w reżimie sanitarnym, być może nawet bez kibiców.

– *Spodziewam się, że będą telewizje, sponsorzy, reklamodawcy, którzy będą naciskać, bo zainwestowali duże pieniądze i coś będą chcieli z tego odzyskać – mówi Grzegorz. – Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że jak sportowcy z całego świata zjadą do Tokio, to może z tego powstać duże skupisko wirusa. Nie wiem, czy Japończycy się na to zgodzą. Czy straty nie będą większe, niż w przypadku, gdyby igrzyska w ogóle się nie odbyły?*

Pozostaje więc czekać na decyzje i spokojnie się przygotowywać. – *Jeśli igrzyska się odbędą, to trzeba wystartować i pokazać się z jak najlepszej strony – podsumowuje. – A jeśli nie, to czekać na Paryż.*

Kiedyś nawet nie marzył o tym, że ponownie będzie mógł uprawiać szermierkę. Od lat stara się jednak pogodzić coś, czego właściwie łączyć się nie powinno – sport i walkę z chorobą. O samej szermierce mówi, że to najlepsza rehabilitacja, a każdy trening oznacza ładowanie akumulatorów.

– Walczę o kolejne laury i nie poddaję się – podkreśla. – Dzięki rywalizacji zapominam o chorobie.

Wziął sprawy w swoje ręce po tym, jak lata temu przeczytał w piśmie od konsultanta krajowego ds. neurologii, że w jego przypadku terapia stwardnienia rozsianego lekiem o nazwie Gilenya jest „wbrew medycynie opartej na faktach”. – *Jakbym ja nie był faktem – podsumowuje. – A fakty są takie, że jakoś tam egzystuję, zdobyłem medal paraolimpijski, byłem wielokrotnym medalistą mistrzostw Europy i świata oraz siedmiokrotnym medalistą mistrzostw Polski.*

Wykryty w 2012 r. nowotwór mnogi rdzenia stał się jeszcze jednym przeciwwskazaniem do przyjmowania tego leku. A jednak bierze go już dziewięć lat. Brak refundacji powoduje, że od początku sam musi gromadzić pieniądze. Tymczasem 28-dniowa terapia kosztowała kiedyś 15 tys. zł. Wyprzedali z żoną wszystko, nawet obrączki. Dziś cena spadła do 5,5 tys. zł, ale to i tak ogromny koszt, a do tego dochodzi niezbędna rehabilitacja.

– Kiedyś brałem tabletkę, która miała wartość mojej miesięcznej renty. Jedna tabletko! – wspomina. – To jest straszne. Mam szczęście, że od samego początku mam obok siebie żonę i córkę. To dzięki nim to wszystko się udaje i ma jakiś sens.

Docenia też wsparcie, jakie otrzymuje ze strony sportowców, także pełnosprawnych. Niedawno grupa biegaczy POLISH WINGS, których wcześniej nie znał, wygrała dla niego

Jacek Gaworski. Nie ma rzeczy niemożliwych

100-kilometrowy bieg przez Saharę. – *Oni dodali mi skrzydeł do dalszej walki – przyznaje. – Przypomnieli, że nie ma rzeczy niemożliwych.*

NIŻEJ NA NOGACH

Zanim zachorował, przez 22 lata uprawiał szermierkę. Powrót do floretu nie był jednak wcale taki oczywisty. – *Gubiły mnie przyzwyczajenia z szermierki pełnosprawnej – wspomina. – Na wózku wszystko dzieje się bardzo szybko. Chwila i jest po walce. W szermierce chodzonej jest długa plansza, możemy sobie uciec od przeciwnika, odpocząć. A na wózkach jeszcze przed komentacją „naprzód!” trzeba wiedzieć, co się chce zrobić. Nie ma miejsca na improwizację w czasie walki.*

Niektóre nawyki ciężko wyplenić. – *Do dziś mi się zdarza, że podświadomie chcę wykonać rzut w stronę przeciwnika – śmieje się Jacek.*

Jego trenerem jest Krzysztof Głowacki. Ten sam, z którym w 1978 r. rozpoczął swoją przygodę z szermierką. Wprawdzie czasem szkoleniowcowi wyrwie się żargonowe „usiądź niżej na nogach!”, ale szybko nauczył się, na czym polega szermierka na wózkach. Ciężej było z partnerem do walki. We Wrocławiu Jacek był jedynym szermierzem z niepełnosprawnością. Tymczasem pełnosprawni koledzy nie wyrwali się do pomocy. – *Nie za bardzo chcieli ze mną walczyć, bo nie wiedzieli, co ich czeka – wspomina. – Przyznali się później, że mieli obawy, że*

Powitanie na lotnisku w Katowicach
drużyny Polish Wings.



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski

Ceremonia medalowa na Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio 2016 r.



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

jak raz usiądą na wózek, to później coś im się stanie i na niego trafią. Ale jak już udało mi się ich przekonać, to zaczęli sobie treningi szermierki na wózkach bardzo chwalić. Bo to jest wszystko blisko, tutaj nie można się w czasie walki rozluźnić, nie można przenieść nawyków z szermierki chodzonej.

Techniki Jacek nie musiał się uczyć. Refleks został mu do dziś. Gorzej z siłą, ale tej też jeszcze starcza.

WOREK CZEKAŁ

Do Rio jechał po złoto w turnieju indywidualnym. To miała być forma podziękowania ludziom, którzy mu pomogli w trudnych chwilach. Dług, który chciał spłacić. Wszystko było na dobrej drodze, wygrał swoją grupę eliminacyjną. Jednak potem musiał czekać długie godziny na dalsze walki. Siedział w kurtce w klimatyzowanej sali. Siły go opuściły, jak mówi: odcięło mu prąd. Odpadł już w ćwierćfinale.

Udało się za to zdobyć srebro w turnieju drużynowym, razem z Dariuszem Penderem i Michałem Nalewajkiem. To trochę dla nich nie zakończył sportowej kariery, bo drużyna by się rozpała. Mógłby przecież przejść na sportową emeryturę.

– Zaraz po Rio myślałem, że już może dość, że nie dam rady pociągnąć tych kolejnych czterech lat – mówi Jacek. – Wiedziałem przecież, że jak zaczną się kwalifikacje do Tokio, to trzeba będzie przez dwa lata jeździć po świecie i zbierać punkty. Ale z drugiej strony, co dalej z tym życiem? Trzeba o coś walczyć, podejmować wyzwania. Pomyślałem, że jednak spróbuję.

Argumentem za pozostaniem była wygrana w pierwszym turnieju Pucharu Świata po Rio, we włoskiej Pizie. W kolejnych latach był brąz mistrzostw świata – indywidualnie i drużynowo

– oraz drugie i trzecie miejsce na mistrzostwach Europy. Do tego kilka razy podium zawodów Pucharu Świata, m.in. w połowie lutego 2020 r. w węgierskim Egerze zajął drugie miejsce. Kupione już były bilety na kolejne zawody, w Sao Paulo w Brazylii, ale odwołano je. Przerwano też w ten sposób proces kwalifikacji do igrzysk. – *Spakowany na te zawody worek ze sprzętem leżał tak przez pół roku – mówi Jacek.*

TYLKO ZWYCIĘSTWO

Nie mógł ćwiczyć szermierki nawet po zdjęciu obostrzeń. Na co dzień trenuje w szkole podstawowej i podczas pandemii przebywanie w takim miejscu nie było najlepszym pomysłem.

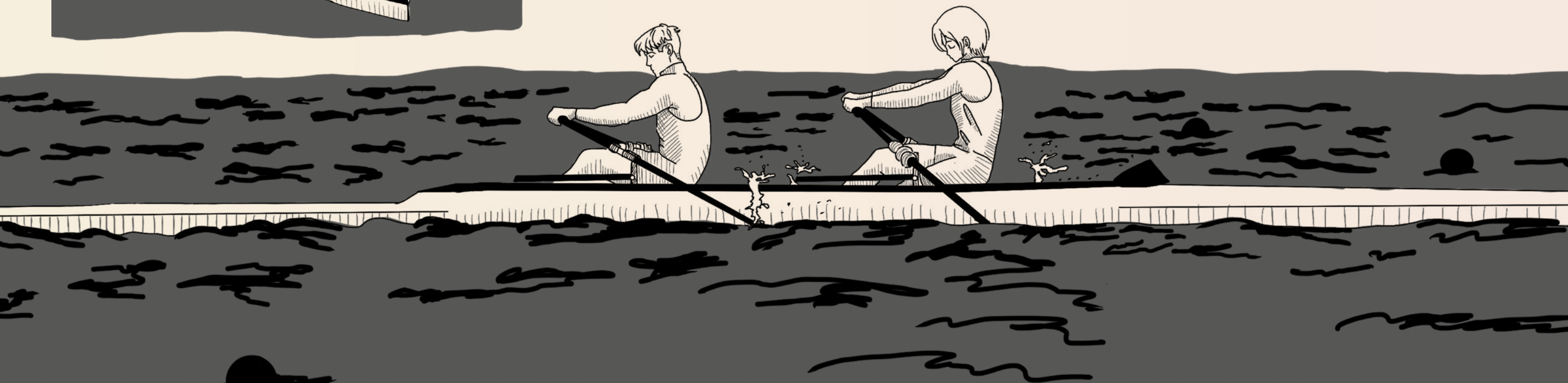
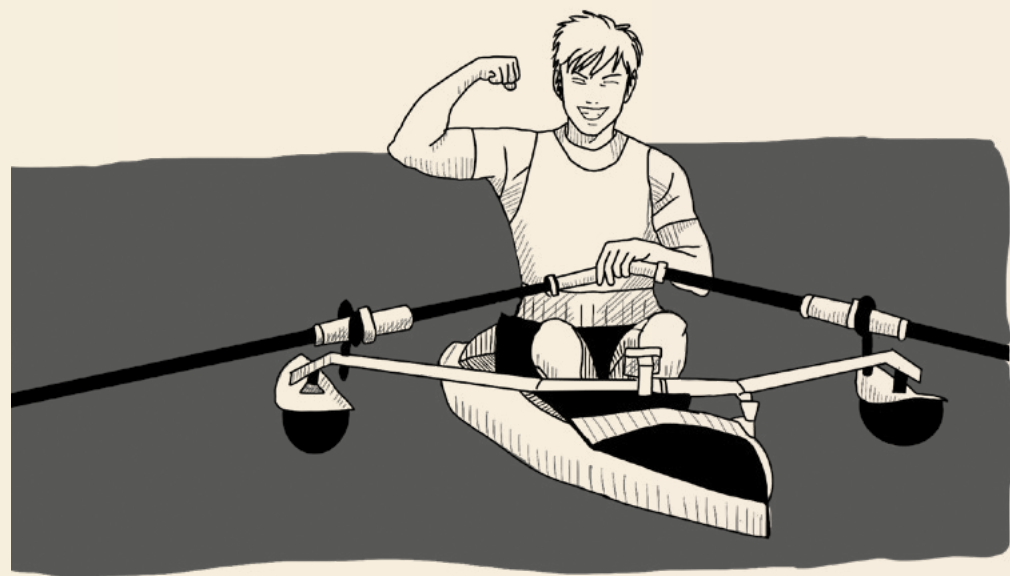
– Dla osoby chorej to straszny czas, bo zostaje odcięta nie tylko od sportu, ale też od rehabilitacji, basenu – podkreśla. – Zostałem nagle sam ze sobą, z ćwiczeniami, które musiałem wykonywać w domu, by mój stan się nie pogorszył.

Pierwszy trening szermierczy odbył dopiero w drugiej połowie października. – *Przez ostatnie pół roku straciłem to, nad czym pracowałem przez dwa lata – podsumowuje.*

Tokio pozostaje jednak jego celem. Podejrzewa, że na jeszcze kolejne igrzyska nie będzie miał już siły. Nie chce natomiast jechać po to, żeby przegrać.

– Albo się jedzie po to, żeby wygrać, albo się siedzi w domu – tłumaczy. – Do Tokio jadę zdobyć złoto. Mam swoją robotę do wykonania i jak wszystko pójdzie po mojej myśli, wracam jako zwycięzca. Nie mogę zakładać, że jadę tam tylko powalczyć. Mam być z góry przegrany? Na igrzyskach nie potrzeba chłopców do bicia, tam trzeba jechać, zrobić swoją robotę, zgarnąć medal i wrócić do domu.

PARAWIOŚLARSTWO



W 2020 r. obchodzą mały jubileusz. Pływają razem od 10 lat. Wcześniej Jolanta wiosłowała z Piotrem, obecnym mężem. Razem reprezentowali Polskę m.in. na igrzyskach w Pekinie, gdzie zajęli szóste miejsce. Niestety, w pewnym momencie lekarze stwierdzili, że jego niepełnosprawność nie kwalifikuje go do pływania w wioślarskiej dwójce.

– Na szczęście znalazł się Michał Gadowski, który chciał spróbować, wszedł w ten sport i dzięki temu mogą jeszcze trenować i startować – mówi Jolanta Majka. – Gdyby nie on, podejrzewam, że moja sportowa kariera by się zakończyła.

ZAMIANA MIEJSC

Jolanta i Michał na igrzyskach w Londynie zajęli dziesiąte miejsce. Cztery lata później w Rio był finał, ale do medalu trochę zabrakło. Skończyło się na szóstym miejscu.

– Samo wejście do finału po pokonaniu takich mocnych osad, jak Australia, dobrze wróżyło – mówi Michał.

– Wiadomo, że medal igrzysk olimpijskich czy paraolimpijskich to dla sportowca coś wielkiego, ale dla nas w Rio spełnieniem marzeń było to, że weszliśmy do finału. Tam mogliśmy rywalizować z najlepszymi – dodaje Jolanta.

Rok później był już brąz mistrzostw świata, wywalczony w Sarasocie w USA, a w 2018 r. – srebro zdobyte w bułgarskim Płowdiw, do którego Jolanta dołożyła brąz w jedyńce (która z jej niepełnosprawnością niestety nie jest konkurencją paraolimpijską). Na kolejnych mistrzostwach świata medalu nie było, zdobyli jednak kwalifikację na tokijskie igrzyska.

Informacja o ich przełożeniu nie zmartwiła ich. Wręcz odwrotnie, ponieważ niedługo wcześniej wprowadzili kilka

Jolanta Majka i Michał Gadowski. Utrzymać odpowiedni kurs

istotnych zmian. – Przynajmniej zamieniliśmy się miejscami, teraz ja siedzę za Michałem – tłumaczy Jolanta. – Mamy kolejny rok na dopracowanie pewnych rzeczy, na lepsze przygotowanie się.

Zmiany przyniosły efekt. W październiku 2020 r. zdobyli brązowy medal na mistrzostwach Europy, które mimo pandemii udało się przeprowadzić w Poznaniu. – Mam nadzieję, że jeżeli utrzymamy taką formę, a nawet jeszcze ją poprawimy, to w Tokio będziemy w stanie walczyć o medal – uważa Michał. – Będziemy robić wszystko, żeby pokazać, że jesteśmy mocni.

CIĄGNIE NA WODĘ

Choć w tym sezonie niemal nie było regat, okazał się on jednak męczący pod innym względem. Zazwyczaj od jesieni, kiedy nie ma już możliwości zejścia na wodę, zawodnicy przenoszą się do hali. To oznacza siłownię, ergometr, rower, ski ergometr. By się sprawdzić, startują w zawodach na ergometrach wioślarskich, czasem rangi mistrzostw Polski, Europy lub świata. To też są emocje i medale, czegoś jednak brakuje. – To wszystko odbywa się pod dachem, a my każdego roku czekamy do wiosny, żeby jak najszybciej zejść na wodę, jak tylko pogoda pozwoli – mówi Michał.

Wioślarza ciągnie na zewnątrz. – Zazwyczaj w marcu, kwietniu już pływamy, a w tym roku pandemia nam na to nie pozwoliła – tłumaczy Jolanta. – Z utęsknieniem na to czekaliśmy.



foto. Bartłomiej Zborowski



foto. Bartłomiej Zborowski

Jolanta i Michał z trenerem Tomaszem Kaźmierczakiem. Na tegorocznych Mistrzostwa Europy w Poznaniu utytułowana para z osady zdobyła brązowy medal (kat. PR2Mix2).



foto: Bartłomiej Zborowski



foto: Bartłomiej Zborowski

– To było obciążające psychicznie, bo człowiek chciałby potrenować na zewnątrz, ale niestety nie dało się i trzeba było walczyć w domu – na ergometrze – dodaje Michał. Trening – dosłownie – na sucho nie należy do najbardziej ekscytujących. – Na świeżym powietrzu człowiek zawsze inaczej funkcjonuje – podsumowuje Jolanta.

SYNCHRONIZACJA

Na wodę udało się zejść dopiero w czerwcu. Formę trzeba było podtrzymywać, bo choć przełożono igrzyska, to nie było wiadomo, czy część startów się jednak nie odbędzie – tak jak mistrzostwa Europy w Poznaniu. Paradoksalnie, ten przestój nie spowodował spadku dyspozycji. – W moim przypadku to była wręcz życiowa forma – podkreśla Michał.

Forma to jednak nie wszystko. W wioślarskiej dwójce każdy z zawodników odpowiada nie tylko za siebie. Dlatego kluczem jest synchronizacja, a to są lata treningu, by na dystansie 2000 m rozumieć się niemal bez słów. – Kluczem do sukcesu jest utrzymanie wspólnego rytmu, tempa – mówi Michał. – To najważniejsze i zarazem najtrudniejsze.

Wiosła muszą wchodzić do wody i wychodzić z niej dokładnie w jednej chwili. – Jeśli na przykład Michał wejdzie wcześniej, a ja później, wtedy on bierze na siebie więcej wysiłku – tłumaczy Jolanta.

– Jeśli brakuje synchronizacji, każde nierówne wejście do wody hamuje łódkę – dodaje Michał. – Kontakt z wodą musi być jak najkrótszy. Trzeba wiosłami równo wejść, w wodzie zrobić swoje i wyjść. Wtedy łódka płynie.

Michał jest silniejszy od Jolanty, ale te siły wyrównuje się długością wiosła. – Gdybym miała taki ciężar jak Michał, to przepłynęłabym może 500 m i bym spuchła – śmieje się Jolanta.

TYLKO RĘCE I TUŁÓW

Łodzią trzeba też utrzymać odpowiedni kurs. Nie jest to takie proste, bo przecież płyną, siedząc do mety plecami. Na wszelkie odchylenia od właściwego toru reagują obydwójce, wydając odpowiednią dyspozycję, by skorygować kierunek.

Najgorszy wcale nie jest wiatr z boku, tylko ten w plecy, czyli od strony mety. – Tym bardziej, że u nas pracują tylko ręce i tułów – tłumaczy Jolanta. – Nasze nogi w ogóle nie pracują, jak u zawodników pełnosprawnych, u których to jest około 70 proc. mocy. Wiadomo, pod wiatr jest ciężko każdemu, ale my chyba jednak mamy gorzej.

Jolanta i Michał są dziś na właściwym kursie do paraolimpijskiego medalu, ale taka sytuacja nie wzięta się znikąd. Od początku dobrze się w łodzi dogadywali. Przebywanie ze sobą przez 10 lat niesie też jednak pewne ryzyko. – Wiadomo, że czasem nie jest różowo – mówi Jolanta. – Jak tak człowiek cały czas z kimś przebywa...

– W najlepszych małżeństwach są zgrzyty – dodaje Michał ze śmiechem.

Przyznają jednak, że szczęśliwie udało się uniknąć większych sporów. Do walki na wiosła też jeszcze nie doszło. – Jeśli by nawet doszło do sporu na wiosła, to ja mam teraz lepiej, bo przecież siedzę za Michałem – śmieje się Jolanta.

W sumie nie przepada za wodą. Trochę się jej nawet boi, bo nigdy nie był świetnym pływakiem. Lubi jednak wyzwania, więc zamiast jej unikać, w pewnym sensie związał z nią życie.

– Szukałem sportu, żeby wzmacniać nogi, bo trochę mi one działają, i wybrałem akurat wioślarstwo – mówi Jarosław Kailing.
– Sport jest najlepszą rehabilitacją.

WSZYSTKO W GŁOWIE

Wychowywał się niedaleko lotniska w Inowrocławiu, na którym działała sekcja spadochronowa. Napatrzył się na skoczków od najmłodszych lat i w końcu sam postanowił spróbować. Wypadek wydarzył się już w Hiszpanii. Od kilku lat mieszkali z żoną w Sewilli.
– Podczas lądowania wleciałem w turbulencję, straciłem nośność, spadochron się podwinął, nie miałem hamowania i po prostu spadłem – wspomina. – Złapało mnie na wysokości pięciu metrów i uderzyłem o ziemię z prędkością 60 km/h. Mogę powiedzieć: tylko kręgosłup złamałem. Jakbym głową uderzył, byłoby pozamiatane. A ja przyjąłem uderzenie na stopy, tyłkiem uderzyłem o ziemię i kręgosłup się rozleciał. Pamiętam to wszystko, bo nie straciłem przytomności. Wszystko cały czas mam w głowie zarejestrowane.

Trafił do szpitala, potem na rehabilitację i... powrócił do pracy na lotnisku, jako koordynator spadochroniarstwa. Po pewnym czasie stwierdził jednak, że trzeba mu w życiu czegoś innego. Tak znalazł wioślarstwo.

HISZPAŃSKIE ZŁOTO

Przyjął go jeden z klubów w Sewilli. Wkrótce zaczął wiosłować trochę bardziej na poważnie. Został nawet mistrzem

Jarosław Kailing. Znów podejmuje walkę

Hiszpanii osób z niepełnosprawnością. – To było w 2015 r., jak wracałem do Polski, to jeszcze ukradłem Hiszpanom złoto – śmieje się.

Po 11 latach w Hiszpanii do rodzinnego kraju ściągnęły go po części sprawy rodzinne, po części zaś stało się to za sprawą trenera Tomasza Kaźmierczaka. Poznali się wiele lat temu w Sewilli. Przypadkiem, bo nasza kadra parawioślarzy przyjechała tam na zgrupowanie. Trener zaczął obserwować wyniki Jarosława i w końcu zaprosił go do reprezentacji. – Przyjechałem na pierwsze zawody i zdobyłem tytuł mistrza Polski na ergometrze wioślarskim – mówi popularny „Hrabia”.

Na wodzie też dobrze mu szło. W kolejnych latach był m.in. trzeci i piąty w zawodach Pucharu Świata, zajmował też siódme i dwukrotnie ósme miejsce mistrzostw świata. Po drodze jednak nie udało mu się dojechać do igrzysk w Rio. Celem stało się Tokio.

OSTATNIA PRÓBA

Przełożenie igrzysk o rok to nie była dla niego dobra wiadomość. Był jeszcze w trakcie procesu kwalifikacji. By do jego ostatniego, majowego etapu dobrze się przygotować, w październiku 2019 r. wyjechał wraz z żoną na kilka miesięcy do Sewilli, by móc trenować na wodzie. Nadszedł rok 2020, a z nim pandemia, która mocno dotknęła mieszkańców Półwyspu Iberyjskiego. Zamknięto kraj, wprowadzono stan wyjątkowy i Jarosław dwa miesiące przesiedział w domu. Do Polski wrócił w maju. – To miała być

Jarosław Kailing w rywalizacji jedynek zajął szóste miejsce w finale A (kat. PR1M1).



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Najlepszy dla sportowców
jest smak zwycięstwa.
Jarosław Kailing i Jolanta Majka
po dekoracji medalowej
Mistrzostw Europy w Poznaniu.



foto. Bartłomiej Zborowski



foto. Bartłomiej Zborowski

moja ostatnia próba. Chciałem się dostać na olimpiadę, a po niej zakończyć karierę, bo mam już swój wiek – mówi 57-latek. – Przygotowania trochę mnie zdruzgotały finansowo, ale przeżyję. Trzeba pracować dalej. Jeszcze raz podejmuję walkę.

Dobrze wie, że trzeba mierzyć siły na zamiary. Nie oszczędza się, ale ma świadomość, że trzeba uważać. – *W 2015 r. jedną śrubę w kręgosłupie zerwałem i w sumie miałem zrezygnować z tego wszystkiego, ale mówię: dobra, tylko jedna nakrętka odpadła, to jedziemy dalej* – wspomina.

W Tokio chciałby wypaść jak najlepiej, by zawalczyć o finał A, czyli pierwszą szóstkę, a tam zrobić, co się da. Najpierw jednak trzeba się do Japonii dostać, a konkurencja jest duża. Regaty kwalifikacyjne przeniesiono na maj 2021 r. Jarosław tym razem zostaje w Polsce, bo znów sytuacja pandemiczna jest taka, że trudno o wyjazd. Zima to jednak w naszym kraju czas bez wody. A także bez słońca, którego po latach w Hiszpanii najbardziej mu brakuje.

Pozostają siłownia i ergometr wioślarski, a na nim nie tylko treningi, ale także starty. Z sukcesami. W ergometrze „Hrabia” jest nawet wicemistrzem świata, ma też medale mistrzostw Europy.

ROZWINĄĆ ŻAGIEL

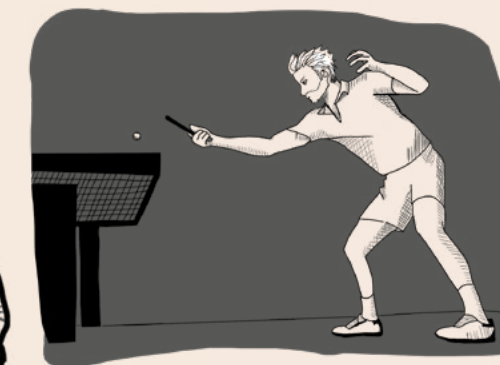
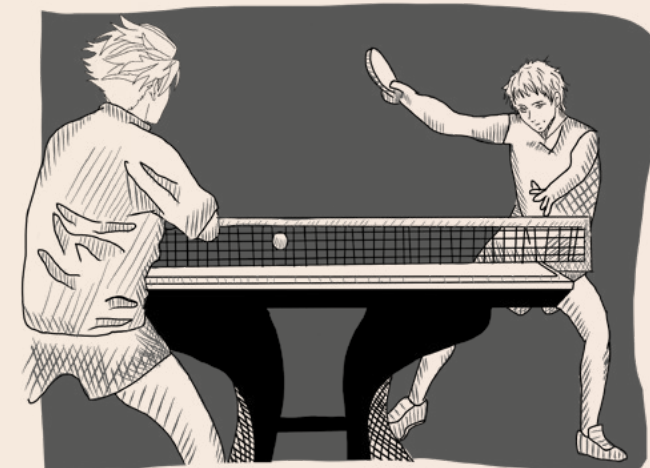
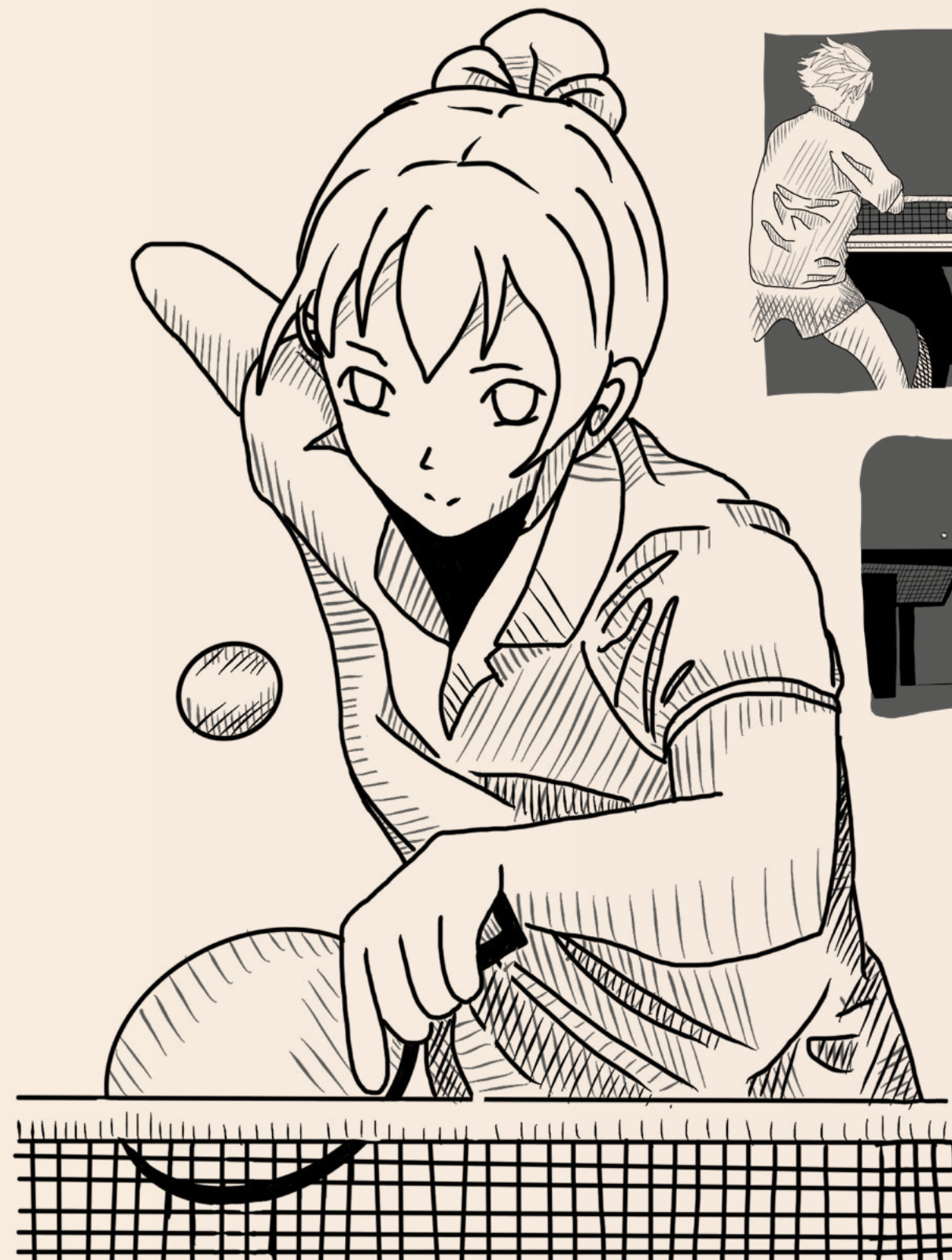
Sport traktuje bardzo poważnie. Ma hiszpańską rentę i polskie stypendium sportowe, nie musi więc pracować i w pełni może

się poświęcić rywalizacji. Od kiedy jest w kadrze, trenuje po dwa razy dziennie. Sportowe życie to dla niego nic nowego. Od małego startuje w zawodach. Jako nastolatek trenował kolarstwo, a później w spadochroniarstwie był wicemistrzem Polski w celności lądowania.

Ważny jest też trening mentalny, czyli współpraca z psychologiem. Jak duże ma to znaczenie, przekonał się na październikowych mistrzostwach Europy w Poznaniu. W finale A zajął tam ostatnie miejsce. – *Za dobrze chciałem wypaść* – przyznaje. – *Jeszcze moje córki z wnukami były na trybunach... Trochę mi ten start nie wyszedł, popełniłem błędy.*

Zawsze stara się bardzo mocno wystartować, by wypracować sobie pozycję. To element taktyki. Kiedyś zaskakiwał tym rywali, teraz wszyscy już go znają. – *Cały świat nauczył się przeze mnie szybko startować* – śmieje się. – *Już nie dam rady tak uciec. Wiadomo jednak, że jak startuję z mistrzem paraolimpijskim, to może i zgubię go trochę na starcie czy będziemy płynąć razem, ale on mi za chwilę odpłynie, bo muszę zejść na swoje obroty. Gdybym płynął równo z nim do, założymy, tysiąca metrów, to żeby pokonać drugi tysiąc, musiałbym chyba żagiel rozwinąć, bo zabrakłoby mi sił. Jak mówi mój trener: „przyszedł kwas i motor zgasł”, czyli jak się mięśnie zakwaszą, to odcina... Płynąć trzeba z głową. A że mięśnie czasem bolą? To zupełnie normalne. Jak mięśnie bolą, to znaczy, że się żyje* – kwituje krótko.

PARATENIS STOŁOWY



Nie pamięta, kiedy ostatnio nie trzymała rakiетки aż przez dwa miesiące. Może jak miała 10 lat i dopiero zaczynała przygodę z tenisem stołowym?

– Nie przypominam sobie, żebym miała chociaż miesiąc pauzu – przyznaje. Gdy zaczęła się pandemia, a wraz z nią odwoływanie turniejów, była w samym środku sezonu. Pod koniec stycznia z koleżankami z reprezentacji przypieczetowała kwalifikację na igrzyska olimpijskie w Tokio. Na początku roku wzięła udział w paru dosłownie zawodach.

– Informacja o lockdownie dopadła mnie w czasie międzynarodowego turnieju w Polsce – opowiada. – Miałam w nim zacząć grać od piątku. Przyjechałam we czwartek wieczorem do Gliwic, odbyłam jeden, krótki trening, a w piątek rano usłyszeliśmy, że turniej odwołują i wszyscy muszą szybko wracać do domu, bo granice będą zamykane.

Polski lockdown spędziła w Czechach, gdzie piąty już sezon reprezentuje klub SKST Hodonin. Tam także wszystko było pozamykane, nie było gdzie trenować. Trzeba było siedzieć w domu i starać się utrzymać sprawność fizyczną. Natalia przyznaje jednak, że po tych wszystkich latach spędzonych między treningami a turniejami, czerpała dziwną przyjemność z tego wolnego czasu.

– Byłam naprawdę bardzo zmęczona – tłumaczy. – Ścieżka kwalifikacji do Tokio, przede wszystkim do igrzysk olimpijskich, była niezwykle wyczerpująca. Przez niemal 1,5 roku jeździliśmy z turnieju na turniej. Udało się, więc było warto, ale ten czas bez wyjazdów pozwolił mi trochę odpocząć, nabrać oddechu, dystansu. Chyba potrzebowałam takiego spowolnienia.

Natalia Partyka. Los faworytki

BY NIE ZARDZEWIEĆ

Do treningów wróciła po dwóch miesiącach. Tenisiści zazwyczaj narzekają, że nie mają czasu na spokojne szlifowanie techniki, bo ciągle tylko turnieje i mecze. Od czerwca Natalia ma tego czasu aż nadto. Trenuje bez przerwy, ale przyznaje, że mocna, systematyczna praca nie jest łatwa, jeśli nie ma się konkretnego celu. To dla niej nowa sytuacja. – Do tej pory ciągle grałam, mecze były co weekend lub co dwa, a w perspektywie miesiąca czy dwóch zawsze była jakaś główna impreza – zaznacza.

Tymczasem kolejne turnieje przekładano na przyszły rok. Jedynie pod koniec sierpnia reprezentantki Polski spotkały się w Budapeszcie z tenisistkami z Węgier na wspólnych zawodach, które zresztą Natalia wygrała w deblu i zakończyła na drugim miejscu w singlu. Zagrały bardziej po to, by nie zardzewieć, gdyby od września miało coś ruszyć. To przecież sezon mistrzostw świata i Europy, miała grać liga. – Rozegrałam w niej we wrześniu i na początku października cztery mecze, po czym Czechy znów się zamknęły i meczu w połowie października już nie zagrałyśmy – opowiada tenisistka.

Od tamtej pory jest w Gdańsku. Pomaga zawodnikom ze swojego klubu trenować w Polsce, gdzie jeszcze nie zamknięto hal sportowych. Nikt tak naprawdę nie wie, czy coś w tym roku się jeszcze odbędzie. Natalia nie kłóci się jednak z rzeczywistością. – Na nic się nie nastawiam. Po prostu trenuję, przyglądam się, czekam i tyle – przyznaje. – Jak będzie jakiś turniej, to będzie.

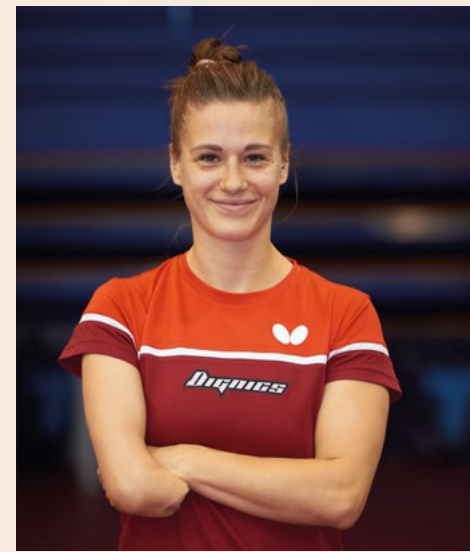
Natalia spędziła lockdown w Czechach, ale gdy tylko była taka możliwość wróciła na treningi do gdańskiego Centrum Szkolenia PZTS.



foto. Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski



Nasza złota drużyna z Rio – Katarzyna Marszał, Natalia Partyka i Karolina Pęk.

MEDAL JUŻ NA SZYI

Natalia ma jednak nadzieję, że przyszłoroczne Tokio jest niezagrażone. Byłyby to jej szóste igrzyska paraolimpijskie i czwarte olimpijskie. Wciąż jest filarem reprezentacji Polski osób pełnosprawnych, w składzie z niekwestionowaną liderką Li Qian i młodszą, ale bardzo zdolną Natalią Bajor. Dobrze wie, że w Tokio będzie polskiej drużynie niezwykle ciężko, zwłaszcza jeśli trafią na Chinki, Japonki czy Koreanki. Wiele zależy od losowania czy bardziej tego, do którego koszyka wcześniej Polki trafią.

Dzięki awansowi do Tokio jako drużyna, Polsce przystępują także dwa miejsca w turnieju indywidualnym. Kto w nim zagra prócz Li Qian, to decyzja trenera. Gdyby postawił na Natalię Partykę, obecnie 70. w światowym rankingu singlistek, chciałaby dotrzeć co najmniej do 1/16 finału, jak w Londynie. Choć tu też w dużej mierze decydować będzie losowanie.

Panią własnego losu Natalia jest za to w singlowym turnieju paraolimpijskim. To jednak wcale nie znaczy, że zwycięstwo ma w kieszeni. Już przed Rio irytowało ją, gdy widziano w niej pewną złotą medalistkę. – Obecnie niewiele się zmieniło – przyznaje. – Wciąż mam ten medal zakładany na szyję jeszcze przed igrzyskami. A przecież żadna przeciwniczka nie podda się tylko dlatego, że gra ze mną. Wszystkie będą grały bez stresu, każda chce sprawić niespodziankę, więc będę sobie musiała przy stole wszystko wywalczyć. Jest kilka dziewczyn, głównie z Azji, grających od niedawna, które podnoszą trochę poziom.

Ciśnienie, że koniecznie musi być złoty medal, działa stresująco. A gdy do głosu dochodzą nerwy, umiejętności przestają być atutem. – Paradoksalnie, choć nie do końca ten mechanizm rozumiem, mam tak, że zazwyczaj bardzo dobrze radzę sobie w sytuacjach stresowych, zachowuję stalowe nerwy i daję

radę, a na igrzyskach paraolimpijskich jest inaczej – mówi. – Nie jest tak, że tracę nerwy, bo trzymam je na wodzy, co pozwala mi jednak wygrywać, ale przez tę ogromną presję gram na kilkadziesiąt procent tego, co potrafię. Przez to sama pakuję się w tarapaty.

TO TYLKO SPORT

Niedawno Natalia oglądała swój finał z Londynu z 2012 r., z Chinką Yang Qian. – Powinnam go wygrać 3:0 bez większego stresu, a skończyło się na wyniku 3:2 – podkreśla. – Nie mogłam uwierzyć, ile błędów popełniłam z piłek, które normalnie są moimi najpewniejszymi zagraniami. Na igrzyskach paraolimpijskich stresują mnie już pierwsze mecze, pierwsze piłki. Potem stres odpuścza, ale są momenty, gdy gram bardzo słabo i daleko mi do mojego przeciętnego choćby poziomu. Może to dlatego, że nie chcę zawieść siebie i osób, które na mnie liczą, a które są przecież jakoś bliskie mojemu sercu.

Ostatni przegrany mecz singlowy Natalii na igrzyskach paraolimpijskich to ten z finału turnieju drużynowego z Chinkami w Pekinie, a więc 12 lat temu. – Czasami myślę sobie, że przecież będę robiła wszystko, żeby wygrać, ale i mnie ma prawo się zdarzyć jakieś potknięcie – zaznacza. – Mam nadzieję, że tak się nie stanie, ale to jest tylko sport. Świat się nie skończy.

Wszystko to skłania do przemyśleń, czy nie warto „ze sceny zejść niepokonaną”? – Fajnie by było, bo też na pewno do sześćdziesiątki grać nie będę – śmieje się Natalia. – Nie myślę o końcu kariery. Jak zdrowie będzie mi dopisywać, to jeszcze z 10 lat mogę pograć. Zawsze jednak mówię, że gra musi mi sprawiać radość. Nie chciałabym przy stole męczyć się sama ze sobą tylko po to, by dociągnąć do kolejnych igrzysk. Trochę ich już wygrałam i mam nadzieję, że jeszcze kilka ładnych lat kariery przede mną.

– Pamiętam, że – już po przegranej meczu finałowym – udzielałem wywiadu, w którym mówiłem, że ja tak tego nie zostawię i w Tokio się zrewanżuję – mówi Patryk Chojnowski.

Chodzi o rewanż za finał w Rio, w którym 3:2 pokonał go Chińczyk Ge Yang, choć Polak dwukrotnie w piątym secie mógł zakończyć pojedynek podczas gry na przewagi.

– Już po ostatniej piłce meczowej, którą przegrałem, siedziałem na ławce i myślałem, jakie błędy popełniłem, co mam poprawić i jak to będzie w Tokio – opowiada Patryk. – To nie tak, że się ja-koś mocno tym zadręczam i katuję, ale to mnie nakręca do dalszej pracy. Jak mi się nie chce wstać na treningi albo nie mam siły, zawsze sobie przypominam te momenty i wtedy po prostu się zbieram.

Cztery lata wcześniej Patryk tego samego chińskiego zawodnika odprawił z kwitkiem w finale igrzysk w Londynie, nie dając ugrać nawet seta. W ogóle na tamtym turnieju nikt naszemu tenisiście nie był w stanie zagrozić. – Na pewno złoty medal igrzysk paraolimpijskich w Londynie to mój największy sukces i postawiłbym go ponad wszystkimi osiągnięciami w sporcie osób pełnosprawnych – podkreśla. – To był doskonały turniej w moim wykonaniu.

NA CZOŁÓWKĘ

Choć kolejnych igrzysk w Rio nie zakończył zwycięsko, przyznaje, że dojrzał dzięki nim mentalnie. Przestał oczekiwać od siebie tak wiele, jak wcześniej. Oczywiście, wciąż zawsze chce wygrywać, ale przestał wywierać na siebie presję, rozmyślać, co będzie jak wygra, a co jak przegra. – Odrzucałem te myśli i po

Patryk Chojnowski. Tak tego nie zostawi

prostu cieszyłem się grą – wyjaśnia. Od tamtej pory rozegrał trzy wspaniałe sezony. – Najlepsze w mojej karierze – uważa. – Po tym turnieju uspokoiłem się i ustabilizowałem poziom.

Efektom było wydarzenie z 2019 r., które szczególnie sobie ceni. – Udało mi się w końcu zdobyć tytuł mistrza Polski seniorów osób pełnosprawnych – precyzuje. – To było moje marzenie, zawsze chciałem zdobyć ten najwyższy laur w polskim tenisie stołowym. Dwukrotnie byłem w finale i dwukrotnie mi się nie udało wygrać. Do tego startowałem z ostatnim numerem, ponieważ nie grałem też turniejów kwalifikacyjnych. Losowanie miałem więc takie, że od razu w pierwszych dniach szedłem na czołówkę.

GRA Z BÓLEM

Od lat sam jest w czołówce polskich tenisistów stołowych wśród osób pełnosprawnych, zbiera świetne recenzje za grę w Polskiej Superlidze Tenisa Stołowego. W kadrze narodowej go jednak nie zobaczymy. Sam z niej zrezygnował ze względu na stan stawu skokowego, ledwo uratowanego po wypadku w dzieciństwie.

– Bycie członkiem kadry narodowej seniorów pełnosprawnych wymaga dużo większych obciążeń – przyznaje. – Parę razy zdarzyło się, że pojechałem na zgrupowanie czy turniej i musiałem je szybciej kończyć lub oddawać grę walkowerem. Doszedłem do wniosku, że nie będę zajmował miejsca chłopakom, którzy mogą grać.



foto: Adrian Stykowski

Patryk Chojnowski intensywnie trenuje, żeby odzyskać złoty medal w turnieju singlistów.



Podkreśla, że zdrowie jest najważniejsze. Igrzysk w Tokio nie mógł się doczekać także dlatego, że zaraz po nich planował operację stawu skokowego. Czas jest istotny, ponieważ z każdym treningiem i meczem kontuzja się pogłębia. – Cały czas gram z bólem – podkreśla. – Jestem do tego przyzwyczajony, bo ta noga zawsze mnie bolała. Nie wiem, jak to jest grać bez bólu. Są dni, gdy noga tak mocno dokucza, że odpuszczam treningi i poddaję się rehabilitacji.

Przesunięcie igrzysk na przyszły rok odracza również operację. Lekarze szacują, że na powrót do względnej normalności Patryk potrzebowałby od jednego do półtora roku. A zawodnik nie może sobie pozwolić na podróż do Tokio prosto ze szpitala. Zresztą na początku nikt nie wiedział, ile potrwa przerwa spowodowana pandemią.

CHOĆBY W GARAŻU

Po kolejnych tygodniach spędzonych w domu, miał już dość. Nie lubi siedzieć beczynnie. Męczy go to. Z kolegami starali się więc pograć gdziekolwiek, choćby w garażu. Efekty długiej przerwy były niestety łatwe do przewidzenia. – Traci się czucie, trzeba kolejnych półtora-dwóch miesięcy, żeby je z powrotem złapać – precyzuje. – No i oczywiście koordynacja. To są dwie najważniejsze sprawności, które szybko się traci, a później trzeba długo pracować, żeby do tego wrócić.

Długa przerwa była dla niego czymś nowym. Od 11. roku życia trenował raz dziennie, sześć razy w tygodniu. Parę lat później rozpoczął treningi po dwa razy dziennie. Nawet wówczas nie marzył o sukcesach, które przyszły z czasem. – Bywało, że sobie

gdybam, co mogłoby się wydarzyć, jeśli ten staw skokowy byłby sprawny, jeśli mógłbym dawać z siebie więcej na treningach i grać bez bólu – przyznaje. – Ale z drugiej strony nie wiadomo, czy wówczas w ogóle związałbym życie z tenisem stołowym.

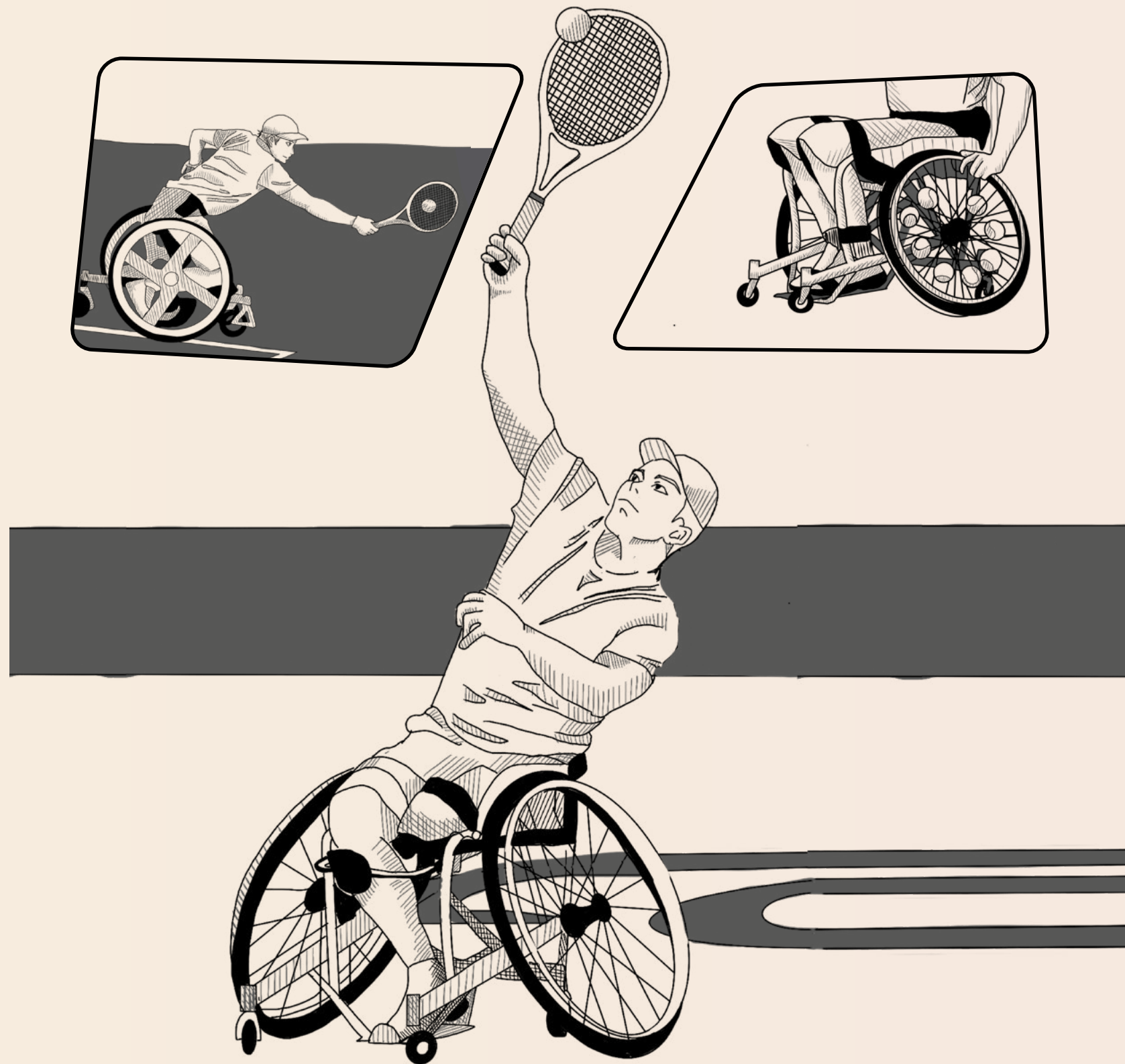
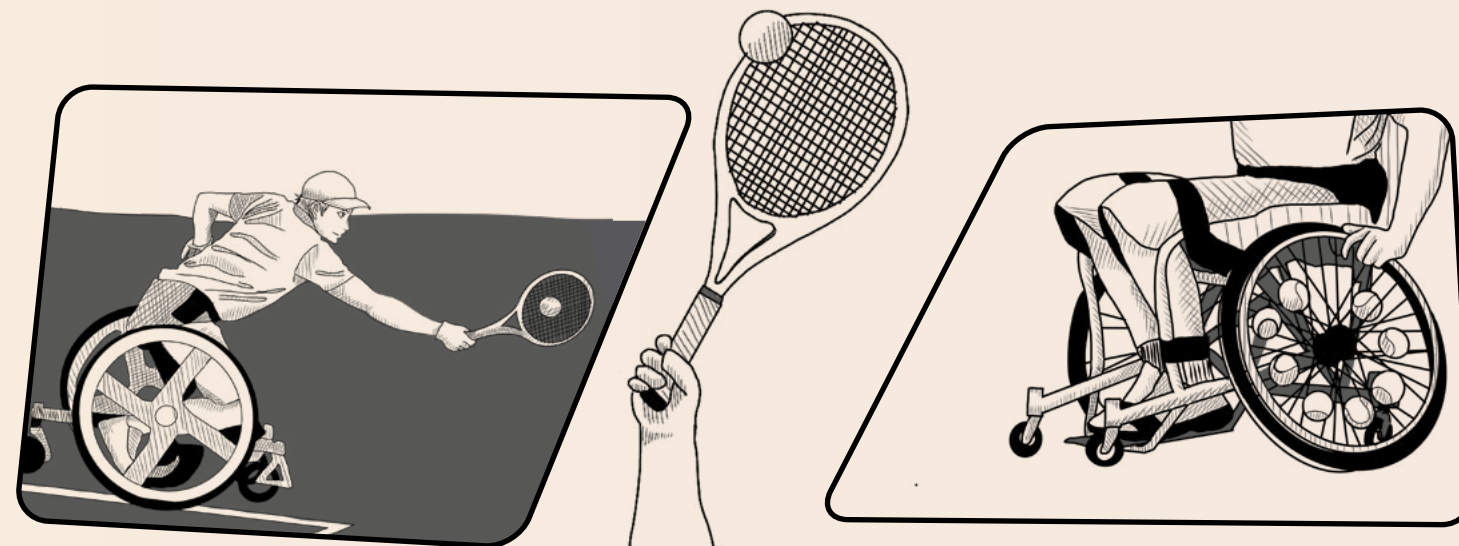
JESZCZE DWA SEZONY

Operację z konieczności przesunął na czas po igrzyskach w Tokio, ale zamierza pograć jeszcze maksymalnie dwa sezony. Potem chce zakończyć rywalizację wśród osób pełnosprawnych. – Po operacji nie chciałbym już grać w superlidze – mówi. – Wiem, że taka półtoraroczna pooperacyjna przerwa to jest bardzo dużo czasu. Jestem ambitny, więc na początku na pewno bym się bardzo denerwował, gdy dochodziłoby do sytuacji, że lepsi są zawodnicy, z którymi spokojnie sobie radziłem.

Planuje jednak zostać w sporcie osób z niepełnosprawnością. To są jednak inne obciążenia, mniejsza intensywność. Rywalizacji z osobami pełnosprawnymi będzie mu oczywiście żal. – Kiedyś musi nastąpić czas rezygnacji ze sportu – mówi. – Teraz są moje najlepsze lata, więc wolę odejść i być zapamiętanym jako dobry zawodnik.

W sporcie paraolimpijskim ma natomiast swoje porachunki – na początek chce odzyskać złoty medal. Marzy mu się dołożenie drugiego, z coraz mocniejszą drużyną. Najważniejszy jest jednak turniej singlistów. – Odzyskanie tytułu mistrza paraolimpijskiego to jest mój cel – deklaruje. – Nie będę tam jechał niczego bronić, będę chciał wygrać. Nie mam przecież czego bronić, ostatnie igrzyska przegrałem, więc pojedę tam wywalczyć ten tytuł na nowo. Jestem bardzo zdeterminowany, żeby to osiągnąć.

TENIS ZIEMNY NA WÓZKACH



Dla zawodników sportowych sezonu praktycznie nie było. Kamil Fabisiak przygotowywał się do niego ciężko przez cztery miesiące, jednak przez pandemię zamknięto hale, siłownie, korty. Cała praca na nic.

– *Tenis to dyscyplina, w której jeśli się na korcie nie spędzi odpowiedniej liczby godzin, to nie da rady nic zrobić, trzeba cały czas regularnie trenować* – tłumaczy tenisista.

Pierwszy w tym roku międzynarodowy turniej rozegrał w listopadzie, w Czechach. W deblu doszedł do finału, a w singlu pierwszy mecz wygrał, drugi przegrał z Austriakiem Josephem Rieglerem, z którym wcześniej zazwyczaj nie miał problemów. Tym razem jednak za bardzo uciekł myślami po wygranym 6:1 pierwszym secie. – *Roznoszę go na korcie, wchodzi wszystko, forhend, bekhend, nie ma nic do powiedzenia, nie łapie się nawet na grę* – opowiada. – *I nagle przychodzi zbyt pewność, że się wygra, brak koncentracji. Jest trzeci set, tam nie wychodzi gem serwisowy i dziękuję, do widzenia, jest po turnieju.*

Jakby tego było mało, jeszcze w drodze powrotnej popsuł mu się samochód. Do kraju wracał na lawecie.

POTRZEBNE OGRANIE

Kamil to zawodnik, który musi wystąpić w trzech, czterech turniejach, żeby wejść w odpowiedni rytm. Co sezon gra w około 16 zawodach. – *Najlepszą mam zawsze końcówkę roku* – podkreśla. – *Jak już jestem dobrze ograny, wszystko czuję, wtedy mam najlepsze wyniki. Początek zawsze mam słaby, nieraz przegrywam z ludźmi, z którymi nigdy nie przegrywałem.*

Kamil Fabisiak. Wejść w odpowiedni rytm

W 2020 r. końcówka sezonu była jednocześnie jego początkiem, więc wynik z Czech w ogóle go nie dziwi. Ten rok i tak w dużej mierze poszedł na straty. – *Byłem załamany lockdownem* – przyznaje. – *Mieliśmy jechać do Portugalii na kwalifikacje europejskie do mistrzostw świata. Wszystko było dopięte, już praktycznie w samolocie siedzieliśmy, gdy nagle wszystko poodwoływano. Człowiek się zastanawiał, jaki sens ma to trenowanie. Dopiero w czerwcu, gdy ruszyły turnieje, wróciła motywacja, żeby odzyskać jak najlepszą formę.*

Obecnie codziennie spędza na korcie z trenerem po dwie godziny. Jego sparingpartnerem jest 14-letni pełnosprawny tenisista. Trening to nie tylko kort, ale też przygotowanie kondycyjno-siłowe, by poprawić jazdę wózkem. – *Tak jak w klasycznym tenisie ważna jest praca nóg, tak tutaj praca na wózku* – tłumaczy. – *Bo technika techniką, ale muszę wypracować jak najlepszy timing, żeby jak najszybciej ustawić się do piłki. Im lepsza pozycja, tym lepsze uderzenie.*

Kamil dobrze zna swoje atuty, wie też, nad czym wciąż musi pracować. Zawsze miał dobry forhend, silny, dokładny, mało robi błędów w tym uderzeniu. Ostatnio też znacząco poprawił siłę i dokładność serwisu. Woli grać z głębi kortu, bo jego styl gry jest bardziej siłowy. Wie jednak, że musi poprawić wolej i smecz. Zwłaszcza że woli grać w ataku niż w defensywie.



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski

Kamil co sezon gra w około 16 zawodach.



fol. Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski



foto: Adrian Stykowski

Kamil Fabisiak z trenerem Krzysztofem Mlągą.



POWALCZYĆ O SUKCES

By wejść w odpowiedni rytm, rok 2021 musi zacząć odpowiednio wcześniej, już w styczniu. Plan jest taki, że jeśli wszystko ruszy, znacznie jeździć na duże turnieje, żeby ogrywać się z jak najlepszymi zawodnikami i wejść na jak najwyższy poziom. W 2019 r. jego planem było zakwalifikowanie się do igrzysk, uzyskanie jak najlepszego rankingu. Jeździł więc głównie na mniejsze turnieje, żeby gromadzić punkty, o które tam łatwiej niż na dużych zawodach.

W 2019 r. w singlu udało mu się wygrać sześć turniejów międzynarodowych, w tym jeden wyższej rangi. Ogółem do tej pory wygrał 25 turniejów singlowych i 27 deblowych. Wśród nich było kilka większych trofeów, brał też udział w Doubles Masters, czyli zawodach najlepszej deblowej ósemki na świecie. Z kolei w światowym rankingu singlistów najwyższy był w 2017 r. – na miejscu 16. Obecnie jest 22. w singlu i 33. w deblu, a do marca 2021 r. ranking jest zamrożony.

Dwa razy brał też udział w igrzyskach paraolimpijskich. W Rio chciał wejść przynajmniej do najlepszej ósemki turnieju. – *Jak człowiek nie osiągnął tego, co planował, zawsze dopada go jakieś zwątpienie* – wspomina. – *Ale potem znowu przyszła chęć grania i plany przygotowania się do igrzysk w Tokio. Żeby spróbować zagrać i powalczyć o sukces.*

Jak każdy sportowiec, marzy o zwycięstwie, ale jeśli by się nie udało, chciałby dojechać jak najdalej i przede wszystkim być ze swojej gry zadowolonym. – *Nie chodzi o to, żeby pojechać tam turystycznie i przegrać z kimś 6:1, 6:1* – zaznacza. – *Zawsze staram się przygotować najlepiej, jak się da. Ale jestem świadomy, że pewnych rzeczy nie przeskoczę. Choćby tego, że niektórzy mają z sobą pełen sztab, trenerów, odnowę...*

SPORTOWIEC Z PRZYPADKU

Czołowi światowi zawodnicy wydają na sezon około 50 tys. euro. Dla Kamila taki pułap finansowy jest nieosiągalny. Może

jednak liczyć na opiekę klubu SIKT Płock, który zapewnia trenera, oraz na prezydenta miasta, dzięki któremu trening w hali jest niemal bezpłatny, a także na Polski Związek Tenisowy oraz Ministerstwo Sportu. Kamil może też czasem polegać na sponsorach, jak na firmie Tecnifibre, bo rakiety i ich naciągi bardzo się zużywają. Tak jak i wózek do gry, który po dwóch latach nadaje się do wymiany. Nowy, dopasowywany indywidualnie, to koszt około 5 tys. euro.

Kamil poświęca się tenisowi całkowicie. Traci na tym rodzina – dzieci i żona, która na szczęście jest wyrozumiała i bardzo go wspiera. A Kamil gra w tenisa już kilkanaście lat. – *To był totalny przypadek* – mówi o swoich początkach. – *Chodziłem do Płocka do szkoły, a przez dysplazję włóknistą i problemy z biodrem poruszałem się o kulach. Na ulicy zaczęła mnie Judyta Olszewska, która uprawiała tenis na wózkach. Zapytała, czy nie chciałbym spróbować.*

Chciał, choć bez ogromnego entuzjazmu. Był już po dwudziestce, a do tego nigdy ani nie grał w tenisa, ani nawet nie poruszał się na co dzień na wózku. Pojechał jednak na kilka zgrupowań, choć przyznaje, że przez pierwsze pięć lat nie traktował tenisa priorytetowo. Ważniejsza była szkoła. Profesjonalnie zaczął podchodzić do sportu, gdy zakwalifikował się na igrzyska w Londynie. Zaczęła się współpraca z trenerem klubowym, z sezonu na sezon zaczęły przychodzić coraz większe sukcesy. Dziś uważa, że właściwy poziom gry osiągnął dopiero 2–3 lata temu.

To długa droga, zdaje sobie jednak sprawę z tego, że łatwej dyscypliny sobie nie wybrał. Także z tego względu, że aby zdobyć złoto na igrzyskach, trzeba tam wygrać siedem meczów. – *Przez siedem dni trzeba być w jak najlepszej formie* – podkreśla. – *Są dyscypliny, w których szykujemy formę na dany dzień, można mieć wtedy tzw. dzień konia, zrobimy rekord życiowy i jest medal. A tu trzeba mieć tydzień konia!* – dodaje z uśmiechem.



JESZCZE BĘDZIE PRZEPIĘKNIE

Jeszcze będzie przepięknie, czyli Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio w 2021 roku

To miały być najlepsze igrzyska pod względem sportowej rywalizacji, z rekordową oglądalnością i tłumami widzów na trybunach, chcącymi na żywo śledzić to wydarzenie. Dziś wiemy, że tłumów na trybunach nie będzie. Pod koniec 2019 r. koronawirus SARS-CoV-2 zaczął rozpowszechniać się wśród ludzi. Wówczas jeszcze nikt nie zdawał sobie sprawy, że mamy do czynienia z początkiem pandemii, która zburzyła dotychczasowy porządek świata, także tego sportowego.

Datę 24 marca 2020 r. świat sportu zapamięta na długo. Tego właśnie dnia zapadła historyczna decyzja. Zaplanowane na 25 sierpnia – 6 września 2020 r. igrzyska olimpijskie i paraolimpijskie przeniesiono na inny termin. Ze względu na pandemię koronawirusa igrzyska zostały przełożone na kolejny rok i mają się odbyć w terminie 24 sierpnia – 5 września 2021 r. Jak zapewniają organizatorzy igrzyska w Tokio odbędą w 2021 r. mimo pandemii. W sierpniu 2020 r. udzielając wywiadu dla „Financial Times”, Toshiro Muto, dyrektor zarządzający Komitetu Organizacyjnego igrzysk w Tokio mówił: – *Nie wiem, jaka będzie sytuacja z zakażeniami koronawirusem następnego lata, ale szanse, że będzie to już wówczas przeszłość, nie są zbyt duże. Raczej istotne jest, by zorganizować igrzyska dla osób, które muszą żyć z COVID-19.*

Słowa te zdają się być proroczymi, bo pandemia nas nie opuszcza, a nawet wręcz przeciwnie – przybiera na sile. Co prawda

prace nad szczepionką trwają, ale do końca nie wiadomo, kiedy będą możliwe masowe szczepienia. W takich warunkach przeprowadzenie igrzysk olimpijskich będzie nie lada wyzwaniem dla organizatorów, którzy już wszystko mieli dopięte na ostatni guzik.

Po raz pierwszy w historii przeprowadzenie największej sportowej imprezy globu w pierwotnie wyznaczonym terminie uniemożliwiło coś innego niż działania wojenne. Przyczyną odwołania letnich igrzysk w 1916 r. w Berlinie była I wojna światowa. Z kolei II wojna światowa uniemożliwiła organizację igrzysk w latach: 1940 w Helsinkach, które pierwotnie miały odbyć się w Tokio oraz w 1944 w Londynie. Historia olimpijskich zmagania zna także kilka przypadków bojkotu igrzysk. Dwa najśłynniejsze także związane były z działaniami politycznymi, a dokładnie z tzw. zimną wojną. Zbojkotowano igrzyska w 1980 r. w Moskwie oraz odbywające się w 1984 r. w Los Angeles.

Nawet ostatnia wielka pandemia – trwająca w latach 1918–1920 – hiszpanki, do której coraz częściej porównuje się pandemię koronawirusa, nie dokonała takiego spustoszenia w świecie sportu. Co prawda odcisnęła piętno, bo przyszła w momencie, gdy świat leczył rany po I wojnie światowej, ale jednak pozwoliła na zorganizowanie pierwszych powojennych igrzysk w roku 1920 w Antwerpii.

Pandemia koronawirusa zmieniła nasz dotychczasowy świat, by nie powiedzieć, że wyrzuciła go wręcz do góry nogami.

Sparaliżowała nie tylko służbę zdrowia, gospodarkę, ale także międzynarodowy sport, który, jak wiele innych branż, musiał się zatrzymać niemal z dnia na dzień. Przełożenie Letnich Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich spowodowało, że koniecznością stało się wypracowanie mechanizmów, by polski sport mógł funkcjonować w nowej rzeczywistości. Konieczne były natychmiastowe działania, by wesprzeć zawodników, kadry szkoleniowe, związki sportowe i ograniczyć negatywne następstwa zaistniałej sytuacji. Wiosną 2020 r. wszystko zamarło, jednak proces szkolenia nie został zawieszony, zmianie uległy metody jego prowadzenia, trenerzy w dalszym ciągu mogli realizować część swoich zadań. Polski sport wyczynowy funkcjonował w tych trudnych i nieoczekiwanych warunkach. Już po 7 tygodniach sportowcy mogli wejść na boiska sportowe, ćwiczyć w otwartej przestrzeni. W bezpiecznych warunkach można było trenować w Centralnych Ośrodkach Sportowych (COS) i Ośrodku Przygotowań Paraolimpijskim w Wiśle. I przyszła jesień, świat zmaga się z drugą falą pandemii, sytuacja znów robi się dramatyczna, mamy kolejne ograniczenia, a w niektórych krajach Europy znów został wprowadzony *lockdown*. Dobowe przyrosty zakażenia koronawirusem mocno szybują w górę, świat stoi u progu katastrofy, a mimo wszystko mamy nadzieję, że igrzyska w Tokio dojdą do skutku, ponieważ kolejne przełożenie terminu nie wchodzi w grę. A mogło być tak pięknie...

Gospodarz XXXII Letnich Igrzysk Olimpijskich, a XVI Paraolimpijskich, został wybrany 7 września 2013 r., podczas 125. Sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Buenos Aires. Stolica Japonii po raz drugi w historii została wybrana, by zorganizować największą sportową imprezę. Pierwszy raz stało się to w 1964 r.

MIRAITOWA I SOMEITY

Chociaż często budzą duże kontrowersje, to stają się obiektem zainteresowania nie tylko dzieci. Każda z nich jest symbolem, oczywiście nie tak znaczącym, jak flaga czy hasło

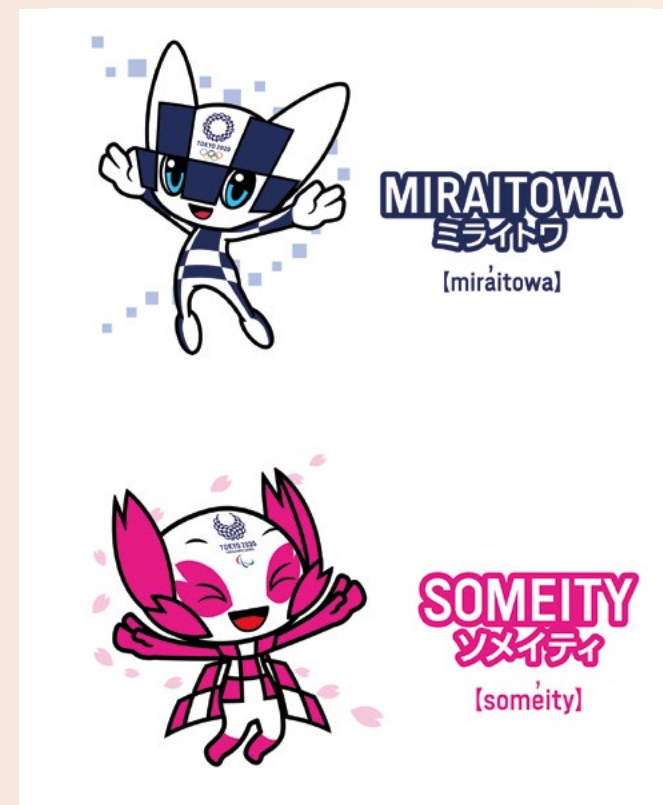
olimpijskie, ale bardzo istotnym dla organizatorów. Futurystyczną postać w biało-niebieską kratę, ze szpiczastymi uszami, która została wybrana maskotką letnich igrzysk w Tokio, nazwano Miraitowa. Natomiast postać w biało-różową szachownicę, która będzie maskotką igrzysk paraolimpijskich, nosi imię Someity. Obie po raz pierwszy zaprezentowały się światu w lipcu 2018 r. Miraitowa to połączenie dwóch japońskich słów: *mirai* (przyszłość) i *towa* (wieczność). Z kolei Someity nawiązuje do kwiatu wiśni. Organizatorzy igrzysk otrzymali ponad 2 tys. zgłoszeń w ogólnokrajowym konkursie. W finale wyłoniono trzy pary. Zwycięska jest autorstwa Ryo Taniguchiego, ilustratora i rysownika. Wyboru maskotek na początku 2018 r. dokonało 6,5 mln młodych Japończyków ze szkół w kraju i za granicą. Projekt autorstwa Ryo Taniguchiego zebrał ponad połowę głosów i zdecydowanie pokonał pozostałe dwie kandydatury. W lutym 2019 r. maskotki olimpijska Miraitowa i paraolimpijska Someity wybrały się w podróż do Europy, gdzie zapraszały do odwiedzenia Japonii.

Przygotowania do igrzysk szły pełną parą. Na rok przed rozpoczęciem imprezy znani z punktualności i sumienności Japończycy byli niemal gotowi. Nerwy i niepewność, które towarzyszyły organizatorom i uczestnikom poprzednich letnich igrzysk w Rio de Janeiro, były nie do pomyślenia tym razem, wszystko było dopracowane i szło zgodnie z planem. Nikt nawet w najśmielszych snach nie przypuszczał, że wirus, który po raz pierwszy zaatakował w chińskim Wuhan, pokrzyżuje plany przeprowadzenia największej sportowej imprezy świata – igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich.

Wzniecony 12 marca 2020 r. w starożytnej Olimpii ogień dotarł sześć dni później do Japonii. Jednak sztafeta olimpijska nigdy nie doszła do skutku. W związku z rozwijającą się pandemią Międzynarodowy Komitet Olimpijski podjął decyzję o przełożeniu igrzysk. Później ogień olimpijski wystawiono na krótko na widok publiczny w centrum treningowym



Logotypy XXXII Letnich Igrzysk Olimpijskich oraz XVI Paraolimpijskich.

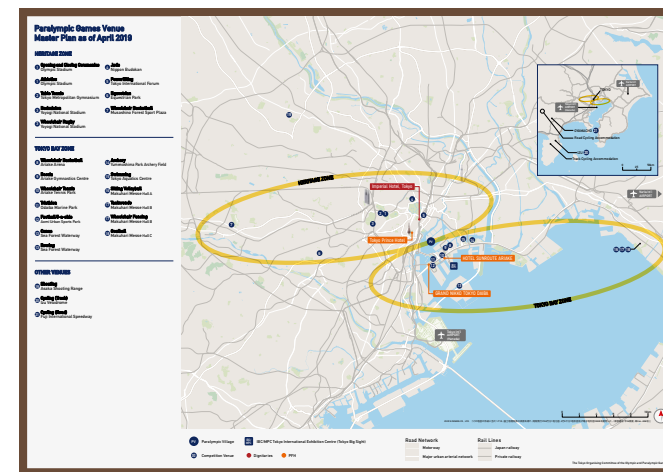


Maskotki XXXII Letnich Igrzysk Olimpijskich oraz XVI Paraolimpijskich.

Znicz paraolimpijski.



fol. Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI



Plan wioski olimpijskiej oraz obiektów sportowych

J-Village w Fukushima. We wrześniu i październiku można było oglądać w Muzeum Olimpijskim niedaleko Nowego Stadionu Narodowego, na którym w lipcu miał zapłonąć znicz olimpijski. Ponieważ Japończycy dość sceptycznie odnoszą się do pomysłu przeprowadzenia igrzysk w 2021 r., to 7 listopada ogień wyruszył w podróż po kraju, by rozniecić olimpijskiego ducha. Odwiedzi 73 miasta i miejscowości, do których nie zawita tradycyjna sztafeta poprzedzająca igrzyska. Oficjalna sztafeta z ogniem olimpijskim ma się rozpocząć 25 marca 2021 r. w Fukushima. Miejmy nadzieję, że mimo wszystkich przeciwności, tak właśnie się stanie, bo czekają nas ponad dwa tygodnie niezapomnianej sportowej rywalizacji.

W igrzyskach, które pierwotnie miały odbyć się w 2020 r., miało wziąć udział blisko 4350 zawodników ze 160 krajów świata. Do rozdania miało być 540 złotych medali w 23 dyscyplinach: lekkoatletyce, łucznictwie, badmintonie, bocci, kajakerstwie, kolarstwie, kolarstwie torowym, judo, jeździectwie, goalballu, taekwondo, tenisie stołowym, pływaniu, piłce nożnej 5-osobowej, powerliftingu, wioślarstwie, strzelectwie sportowym, siatkówce na siedząco, triathlonie, koszykówce na wózkach, szermierce, rugby na wózkach, tenisie na wózkach. Po raz pierwszy rywalizować ze sobą mieli zawodnicy uprawiający badminton i taekwondo. Dyscypliny te zadebiutują w Tokio. Pierwotnie igrzyska miały być relacjonowane w rekordowym wymiarze – 19 dyscyplin transmitowanych jednocześnie. To o siedem więcej niż podczas igrzysk paraolimpijskich w Rio de Janeiro. Czy tak będzie? Dziś jest bardzo dużo niewiadomych, a sytuacja epidemiologiczna na świecie nie napawa optymizmem. Jednak ze szczepionką czy nie, Tokio jest gotowe do organizacji igrzysk w 2021 r. Przynajmniej tak zapowiada Międzynarodowy Komitet Olimpijski i japońskie władze. Sportowcy będą rywalizować o medale w czasach pandemii.

Podczas ostatnich XV Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro Polskę reprezentowało 96 zawodników, rywalizujących w 13 dyscyplinach. Polscy paraolimpijczycy przywieźli z Rio de Janeiro 39 medali, w tym aż 9 złotych i zajęli wysokie 10. miejsce w klasyfikacji medalowej. Utrzymanie się w pierwszej dziesiątce najlepszych krajów świata to minimalny plan na nadchodzące XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio.



AKTYWNY ROK DLA PKPar

Słowo koronawirus jest odmieniane przez wszystkie przypadki. Boimy się o swoje zdrowie i przestrzegamy zasad bezpieczeństwa. Ale *lockdown* nie wyeliminuje chęci do działania, nie zabije kreatywności i nie zniechęci sportowców do realizowania pasji. Polski Komitet Paraolimpijski również nie przespał tego roku. Wręcz przeciwnie, bo czasy mobilizowały do niecodziennych rozwiązań. Kalendarz działań był więc wypełniony po brzegi. Zmienił się tylko charakter niektórych wydarzeń.

WSPÓŁPRACA Z PFRON

Głównym celem projektów, współfinansowanych ze środków PFRON, jest promocja i propagowanie sportu wśród osób z niepełnosprawnościami. To podstawowe zadania obok organizacji wyjazdu reprezentacji na igrzyska paraolimpijskie, jakie stawia sobie Polski Komitet Paraolimpijski.

- **„Bądź AKTYWNY 2020”**

W ramach projektu „Bądź AKTYWNY 2020” przewidziana jest organizacja 60 sekcji sportowych, w tym 30 sekcji pływackich i 30 sekcji sportowych ukierunkowanych na inne dyscypliny jak boccia, goalball, lekka atletyka, łucznictwo, szermierka na wózkach, tenis stołowy, race running i narciarstwo. Projekt dedykowany jest osobom z niepełno-

sprawnościami, które poprzez sport chcą zwiększyć swoją aktywność i samodzielność w codziennym życiu lub podnieść poziom sportowy. Zajęcia w sekcjach są wstępem do przygody ze sportem zarówno w aspekcie rekreacyjnym, jak i wyczynowym.

- **„Sport dla wszystkich 2020”**

W ramach projektu została przewidziana organizacja 108 warsztatów sportowo-aktywizujących trwających ok. 7 dni. Warsztaty przeznaczone są dla osób, które są zainteresowane zwiększaniem swojej aktywności fizycznej, nabyciem, rozwijaniem i podtrzymywaniem umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. Podczas warsztatów planowane są konsultacje z psychologiem, konsultacje z fizjoterapeutą oraz udział w zajęciach sportowych zgodnie z indywidualnym planem działania (m.in. pływanie, kolarstwo, szermierka, elementy narciarstwa alpejskiego, biegowego i biathlonu, LA, tenis stołowy, wioślarstwo, kajakarstwo, tenis na wózkach, etc.). Zajęcia prowadzone w ramach projektu są sprofilowane pod względem indywidualnych predyspozycji każdego z uczestników projektu, w zależności od ich sprawności funkcjonalnej i zaawansowania.

STAWIAMY NA ROZWÓJ

Każdy sportowiec wie, jak ważna jest systematyczność, ale też odpowiednie wsparcie w pracy nad formą. Potrzebny jest in-

tensywny trening, finansowe zaplecze oraz dostęp do nowinek naukowych i technologicznych, by nie pozostawać w tyle za innymi reprezentacjami. Polski Komitet Paraolimpijski korzysta więc z szans, jakie daje zaangażowanie w projekty unijne i rządowe, a wśród nich znalazły się:

- **ParaSki4Europe – European Winter Para Sports Event Poland’2020** – pierwsze tego typu w Europie wydarzenie dla niepełnosprawnych zawodników w sportach zimowych. Odkryło się w dniach 24 lutego–2 marca w Czarnej Górze i Dusznikach Zdroju. Do Polski przyjechali niepełnosprawni sportowcy z blisko 30 krajów. Patronatem honorowym imprezę objął nad Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda, a patronatem medialnym – TVP Sport, TVP3 Wrocław oraz portal niepełnosprawni.pl. Projekt współfinansowany był ze środków Unii Europejskiej w ramach programu **Erasmus+ Sport**: niekomercyjne, europejskie imprezy sportowe, którego założeniem jest umożliwianie zawodnikom z niepełnosprawnościami w różnym wieku i na różnym poziomie umiejętności udziału w dużych, multisportowych eventach.

- **Stypendia sportowe** – Polski Komitet Paraolimpijski dzięki współpracy z Ministerstwem Sportu, w ramach zadania publicznego „Przygotowanie zawodników kadry narodowej do udziału w igrzyskach paraolimpijskich, igrzyskach głuchych, mistrzostwach świata i Europy w 2020 roku”, wypłacał stypendia sportowe kadrze narodowej w paralekkoatletyce i parakolarstwie. Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej 18 lutego br. z Ministerstwem Sportu. Stypendia wypłacane są w cyklu miesięcznym i przeznaczone mają być na potrzeby związane z uprawianą dyscypliną, np. dodatkowe odżywki, sprzęt sportowy, dojazd na treningi, dożywianie itp. Stypendium sportowe jest niejednokrotnie podstawowym źródłem utrzymania, w przypadkach, gdy zawodnik cał-



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY JEST ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁOSPRAWNYCH PT.:

SPORT DLA WSZYSTKICH! 2020 r.

Projekt dotyczy organizacji warsztatów sportowych w różnych dyscyplinach paraolimpijskich zarówno letnich jak i zimowych, na obszarze całego kraju, w okresie od 01.04.2020 r. do 31.03.2020 r.

Warsztaty sportowe prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę trenerską i są **całkowicie bezpłatne**.

Zawsze i wszędzie
#KibicujemyParaolimpijczykom
#TezTakMozesz

PROJEKTOWAŁA:
Polski Komitet Paraolimpijski
ul. Trylogii 12/16
01-982 Warszawa
tel. 22 824 08 72
www.paralympic.org.pl/projekty
biuro@paralympic.org.pl



kowicie podporządkowuje swoje życie wybranej dyscyplinie. Stanowi też ogromną motywację do ciągłej pracy nad wynikami.

- **Badania naukowe** dotyczące narciarstwa alpejskiego oraz kolarstwa - handbike w ramach zadania publicznego „Przygotowanie zawodników kadry narodowej do udziału w igrzyskach paraolimpijskich, igrzyskach głuchych, mistrzostwach świata i Europy w 2020 roku”. Przedsięwzięcie



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski

Uczestniczki projektu ParaSki4Europe współfinansowanego ze środków UE oraz Ministerstwa Sportu.



fol. Adrian Stykowski



fol. Bartłomiej Zborowski

Maraton narciarski w Zakopanem zaszczylił swoją obecnością Prezydent RP Andrzej Duda. Na zdjęciu z alpejczykiem Andrzejem Szczęsnym oraz Prezesem PKPar - Łukaszem Szeligą.

objęto wykonanie badań eksperymentalnych ukierunkowanych na określenie współczynników oporu aerodynamicznego. Badania osiągow w narciarstwie zjazdowym sportów paraolimpijskich w wykonaniu narciarza na jednej nartce przeprowadzono w tunelu aerodynamicznym Instytutu Techniki Lotniczej i Mechaniki Stosowanej na wydziale Mechanicznym Energetyki i Lotnictwa Politechniki Warszawskiej. Znajdująca się tam infrastruktura pozwoliła na wykonanie pomiaru siły w kierunku działania strumienia powietrza. W badaniach uczestniczył zawodnik przy prędkości powietrza nieznacznie przekraczającej 50 km/h, co odpowiada prędkościom uzyskiwanym w zawodach sportowych tej dyscypliny. Również raz pierwszy w Polsce handbikerzy mieli okazję sprawdzić swoje możliwości w tunelu aerodynamicznym. W badaniu wzięli udział trzykrotny mistrz paraolimpijski Rafał Wilk, Rafał Szumiec (mistrz Polski 2020 MH3) i Krzysztof Plewa (mistrz Polski 2020 MH5). Wnioski, wypracowane na podstawie zebranych danych, pomogą w osiągnięciu jeszcze lepszych efektów sportowych. Wyniki badań opracowywane są przez naukowców i specjalistów z Instytutu Sportu – PIB.

Z KALENDARZA SPORTOWYCH WYDARZEŃ

Mimo pandemicznych okoliczności, **Polski Komitet Paraolimpijski** obecny był na wydarzeniach sportowych organizowanych na terenie całej Polski. Honorowym patronatem objął poniższe akcje sportowe:

- **15 sierpnia 2020 r.** - Integracyjny turniej szermierczy z okazji 100-nej rocznicy Bitwy Warszawskiej w szermierce na wózkach w Rybkach.
- **30 sierpnia 2020 r.** – Triathlon i Paratriathlon Kraina Bugu – wydarzenie odbyło się na obszarze województw lubelskiego oraz podlaskiego, a organizowane jest przez Stowarzyszenie Wspólnota Arche.
- **wrzesień 2020** – projekt dotyczący prowadzenia pierwszej w Polsce szkoły sportowej dla dzieci i młodzieży z dys-

cypliną koszykówki na wózkach, w Szkole Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata w Łodzi.

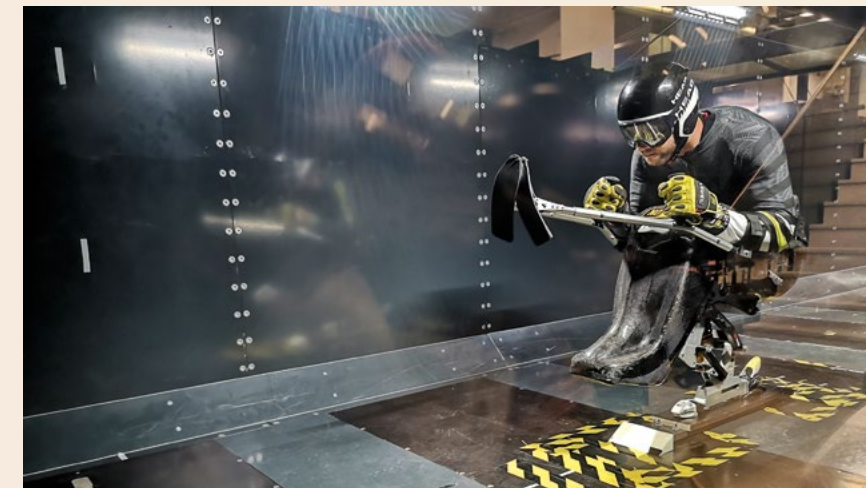
- **6 września 2020 r.** – Poland Business Run – Polski Komitet Paraolimpijski już po raz trzeci wziął udział w ogólnopolskim biegu. W tym roku ruch paraolimpijski reprezentowany był przez dwie drużyny: żeńską i męską. Dziewiąta edycja charytatywnej sztafety biznesowej, wyjątkowo w tym roku, ze względu na COVID rozgrywana była w formule wirtualnej.
- **11–13 września 2020 r.** – Narodowy Dzień Sportu, wydarzenie organizowane przez Fundację Zwalczyć Nudę. Ze względu na obostrzenia pandemiczne akcja przeniosła się do świata wirtualnego. Przedstawiciele PKPar wzięli udział w konferencji online „Wyzwania środowiska sportowego w dobie pandemii”, podczas której przedstawili działania Komitetu w dobie pandemii. Ponadto PKPar zapraszał do treningu online z wicemistrzynią paraolimpijską w pływaniu Pauliną Woźniak.
- **11–13 września 2020 r.** – Turniej szermierki na wózkach Sadyba Cup.

NOWA JAKOŚĆ WSPÓŁPRACY

We wrześniu br. Polski Komitet Paraolimpijski podpisał nowe porozumienie z Polskim Związkiem Sportu Niepełnosprawnych „Start”. Dokument upoważnia PZSN „Start” do wykorzystywania logo PKPar i umieszczania go na wszystkich materiałach promocyjnych wykorzystywanych podczas eventów sportowych. Dodatkowo PKPar otrzymał stały patronat nad wydarzeniami sportowymi, których organizatorem jest PZSN START. Obie organizacje mają wspólne cele – promowanie sportu wśród osób z niepełnosprawnościami oraz szerzenie ruchu paraolimpijskiego i idei paraolimpizmu. W ramach współpracy PKPar przekazał gadżety promocyjne oraz udostępnił auta TOYOTy na następujące wydarzenia:

- **20 sierpnia 2020 r.** – Kraków, Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski.
- **18 września 2020 r.** – Rzeszów, Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Szosowym.

Igor Sikorski w tunelu aerodynamicznym.

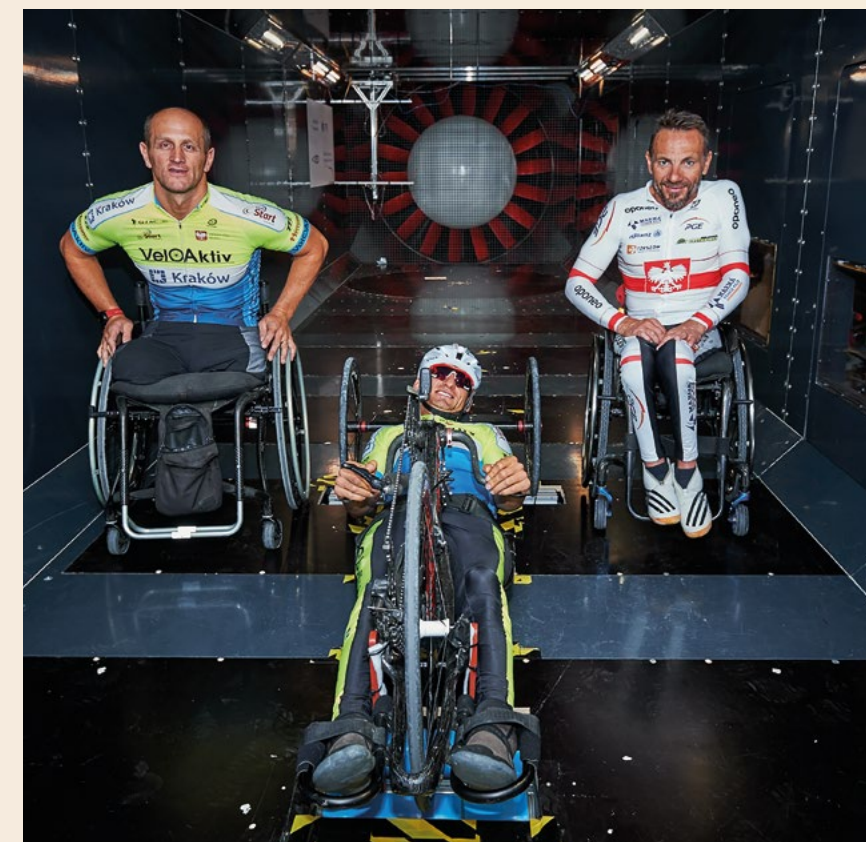


fol. Michal Starzewski



fol. PKPar

Paulina Malinowska-Kowalczyk – sekretarz generalna PKPar oraz Łukasz Szeliga odbierają nagrodę „Dobroczyńca Roku” w ramach partnerstwa z Citi/Citi Handlowy.



Badania naukowe w tunelu aerodynamicznym, od lewej: Krzysztof Plewa, Rafał Szumiec oraz Rafał Wilk.

fol. Adrian Stykowski



Powitanie przez Jacka Gaworskiego i pracowników PKPar ultra biegaczy z drużyny Polish Wings na lotnisku w Katowicach.



- **20 września 2020 r.** – Szczecin, Paralekkoatletyczny Finał Grand Prix Polski.
- **20 września 2020 r.** – Zielona Góra, Grand Prix Polski w pływaniu.
- **4 października 2020 r.** – Zielona Góra, X Ogólnopolski Lubuski Puchar Niepełnosprawnych w strzelectwie sportowym.
- **18 października 2020 r.** – Zielona Góra, Ogólnopolski Turniej Osób Niepełnosprawnych w tenisie stołowym.
- **25 października 2020 r.** – Zielona Góra, X Ogólnopolskie Zawody Niepełnosprawnych w boccii.
- **25 października 2020 r.** – Łódź, II turniej Mistrzostwa Polski w piłce siatkowej na siedząco oraz V Parapływackie Grand Prix Polski (wydarzenie w udziale partnera – TOYOTY).

AKTYWNI W SIECI

Działania Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego to także szereg akcji społecznych. A ponieważ w 2020 r. nasza aktywność przeniosła się głównie na platformy internetowe, również tam PKPar był obecny. Zaangażował się m.in. w takie projekty jak:

- **#ParaolimpijczycyPomagaja** – internetowa zbiórka pieniędzy na posiłki dla potrzebujących, przygotowane przez restaurację *DIFFERENT*. Przekroczono planowaną kwotę 3 tys. zł i zebrano ponad 3,5 tys. zł w ciągu 6 dni!
- **#MojaPandemia** – od 15 czerwca, przez 14 dni na fanpage'u Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, codziennie o godz. 18.30 prezentowane były krótkie filmiki, w których paraolimpijczycy opowiadali, jak spędzili czas *lockdownu*. Zawodnicy, którzy wzięli udział w akcji, odpowiadali na pięć krótkich pytań dotyczących czasu pandemii. W akcję zaangażowały się takie gwiazdy paraolimpijskiego sportu, jak tenisistka stołowa Natalia Partyka, paralekkoatleci Lucyna Kornobys, Alicja Jeromin i Maciej Lepiato, pływaczka Joanna Mendak czy szermierz Adrian Castro.

- **#Hot16Challenge2** – prezesa Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasza Szeligę nominował Wojtek Makowski (pływak, wicemistrz paraolimpijski z Rio de Janeiro) do akcji #Hot16Challenge2. Akcja miała charakter charytatywny. Teledysk, opublikowany 22 maja w mediach społecznościowych Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, jest najczęściej wyświetlanym filmikiem na oficjalnym kanale PKPar na YouTube. Teledysk (nagranie, scenariusz oraz montaż) wykonane przez pracowników biura.
- **#zostańwdomu** – 10 kwietnia w magazynie „Pełnosprawni” (TVP 1) ukazał się wywiad z Prezesem PKPar Łukaszem Szeligą na temat sytuacji sportu w związku z pandemią. Wyemitowany też został materiał o tym, jak pracownicy biura PKPar ćwiczą w domu i promują akcję #zostanwdomu.
- **Zrzutka na bieg po życie** – Polski Komitet Paraolimpijski objął patronatem zbiórkę pieniężną, organizowaną przez POLISH WINGS. To akcja grupy biegaczy, która wygrała bieg Ultra Mirage El Jerid 100k, czyli 100 km przez pustynię Sahara. Celem ich działania jest wsparcie paraolimpijczyka Jacka Gaworskiego walczącego o życie, a w perspektywie możliwość powrotu do sportu.
- **#GaszynChallenge** – prezes Łukasz Szeliga razem z pracownikami PKPar zostali nominowani do charytatywnej akcji #GaszynChallenge – pompowanie przez pomaganie.
- **Orzełek** na rok przed igrzyskami – w ramach działań promocyjnych igrzysk paraolimpijskich, które odbędą się za rok w Tokio, PKPar przygotował film „Orzełek na rok do igrzysk paraolimpijskich”. W rolach głównych: Oliwia Jabłońska, Kinga Dróżdź, Wojtek Makowski - W.A.M, Aleksandra Teclaw i Bartłomiej Mróz.

2.



PLEBISCYT



POLSKIEGO KOMITETU
PARAOLIMPIJSKIEGO



RADOŚĆ MIMO PANDEMII

Za nami druga edycja Plebiscytu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego na Sportowca 2020 roku. Pandemia pokrzyżowała wiele ambitnych planów. Nie zniechęciła jednak do nagrodzenia ludzi wyróżniających się, których postawa napawa optymizmem i zachęca do działania mimo trudnych czasów.



Zwycięzca I Plebiscytu PKPar – Jacek Czech
– Wicemistrz świata na 50 m stylem grzbietowym w kategorii S2.

Na Gali zarapował Wojtek Makowski W.M.A



Na Gali PKPar zostały również wręczone nagrody dla laureatów Plebiscytu na Sportowca Roku 2018 organizowanego przez Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”.



Marlena Małąg, ówczesna prezes PFRON, uhonorowała „Złotym Tulipanem” szermierza Grzegorza Plutę.



Utytułowana pływaczka Joanna Mendak we wzruszający sposób podziękowała swojemu trenerowi Edwardowi Decowi za owocne lata współpracy.

foto: Adrian Stykowski i Bartłomiej Zborowski

Celem plebiscytu jest wyłonienie najlepszego i najpopularniejszego zawodnika 2020 r. Ale nie tylko. Statuetki przyznawane są także w trzech innych kategoriach: trener/trenerka, wydarzenie i organizacja roku. Za nagrodami kryje się zaś idea przedsięwzięcia, bo nadrzędnym zadaniem jest pokazanie, że – w myśl paraolimpijskiego przekazu – niemożliwe nie istnieje. Organizatorzy już po raz drugi, pokazując niezwykle sukcesy zawodników z niepełnosprawnościami, łamią stereotypy, pokonują bariery i integrują środowisko sportowe. W dzisiejszych czasach to trudne zadanie, bo aktywność w tej branży praktycznie zamarała. Pandemia koronawirusa do tego stopnia zamieszała w kalendarzu sportowych imprez, że zmusiła do przelożenia na kolejny rok najważniejszych dla sportowców i najbardziej spektakularnych dla kibiców igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich.

NAMIASKKA EMOCJI

Zamknęliśmy się w domach, spotykamy się przede wszystkim w sieci, oglądamy głównie na szklanych ekranach, mamy utrudniony dostęp do rozrywek i aktywności... Co to oznacza dla ludzi zawodowo związanych ze sportem, wielu z nas może się tylko domyślać. Ale zawodnicy nie tracą pogody ducha – narzekają, ale jednocześnie pracują nad formą, by w 2021 r. zachwycić wynikami. Krótkim powrotem do normalności były 48. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski, które udało się zorganizować latem. Wydarzenie – ze względu na nieustępującą pandemię – okazało się największą tegoroczną imprezą sportową starego kontynentu. Dla wielu zawodników była to jedyna w tym roku możliwość zaprezentowania formy w szerszym gremium, a nie wyłącznie

w zacisku siłowni czy własnego mieszkania. Miało to ogromne znaczenie także dla samopoczucia sportowców, dla których koronawirus jest testem kondycji i konsekwencji, ale też siły psychicznej.

MOTYWUJĄCE „GUTTMANNY”

W takiej atmosferze decyzja o przyznaniu Guttmannów wydaje się być strzałem w dziesiątkę. Świat sportu odżył, a zawodnicy znów mogli poczuć, że warto i jest o co walczyć. Zwycięzca Plebiscytu otrzymał statuetkę imienia pomysłodawcy igrzysk paraolimpijskich sir Ludwiga Guttmanna (stąd nazwa nagrody). Figurka wykonana jest z brązu, a zaprojektował ją Andrzej Renes. W związku z pandemią Finał Plebiscytu odbędzie się w Muzeum Sportu i Turystyki w formie transmisji online bez udziału publiczności, w przeddzień Światowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. Sam plebiscyt składał się z trzech etapów. W pierwszym, zgłaszani byli kandydaci, w drugim kapituła wybrała 25 nominacji w czterech kategoriach, w ostatnim etapie mogliśmy oddawać głosy na swoich faworytów. Wszystko oczywiście w pandemicznych warunkach, czyli online. Warto też przypomnieć o zeszłorocznych bohaterach plebiscytu. W pierwszej edycji przedsięwzięcia wygrał pływak Jacek Czech (UKS G8 Bielany Warszawa) i zdobył tytuł Sportowcem Roku 2019. Trenerem Roku został Andrzej Ochal (paratenis stołowy), za Wydarzenie Sportowe roku uznano Bydgoszcz 2019 World Para Athletics Grand Prix – 47. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski w Bydgoszczy, natomiast Organizacją Roku głosami internautów została Fundacja Złotowianka. Nagrodę Specjalną przyznaną przez Kapitułę Plebiscytu otrzymał Marcin Gortat.



NOMINOWANI W KATEGORII:
**SPORTOWIEC
ROKU 2020**



BARBARA BIEGANOWSKA
lekkoatletyka, Związek Stowarzyszeń Sportowych „Sprawni-Razem”

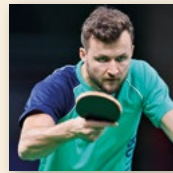


ADAM BRZozowski
z pilotem Kamilem Kuczyńskim
kolarstwo, Kolarski Klub Tandemowy „Hetman” Lublin



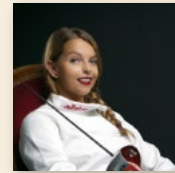
ADRIAN CASTRO

szermierka na wózkach, Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa



PATRYK CHOJNOWSKI

tenis stołowy, Klub Sportowy Inwalidów „Start” Szczecin



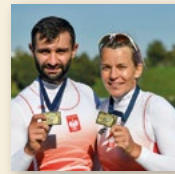
KINGA DRÓZDŹ

szermierka na wózkach, Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa



FAUSTYNA KOTŁOWSKA

lekkoatletyka, Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”



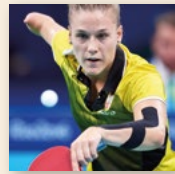
**JOLANTA MAJKA
MICHAŁ GADOWSKI**

wioślarstwo, Klub Sportowy Inwalidów „Start” Szczecin



WOJCIECH MAKOWSKI

pływanie, Uczniowski Klub Sportowy G-8 Bielany Warszawa



NATALIA PARTYKA

tenis stołowy, SKST Stavoimpex Hodonin; KSI „Start” Szczecin



RENATA ŚLIWIŃSKA

lekkoatletyka, Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”

NOMINOWANI W KATEGORII: **TRENER/TRENERKA**



MAREK GNIEWKOWSKI

szermierka na wózkach, Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa



TOMASZ KAŹMIERCZAK

wioślarstwo, Klub Sportowy Inwalidów „Start” Szczecin



ZBIGNIEW LEWKOWICZ

lekkoatletyka, Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”



ANDRZEJ OCHAL

tenis stołowy, Polski Związek Tenisa Stołowego



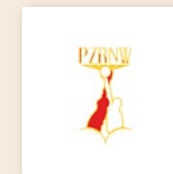
WOJCIECH SEIDEL

pływanie, Wojewódzkie Zrzeszenie Sportowe Niepełnosprawnych „Start” Wrocław

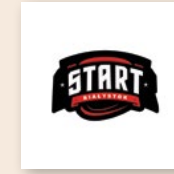
NOMINOWANI W KATEGORII: **ORGANIZACJA SPORTOWA**



KLUB SPORTOWY INWALIDÓW „START” SZCZECIN



POLSKI ZWIĄZEK RUGBY NA WÓZKACH



PODLASKIE STOWARZYSZENIE SPORTOWE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH „START” BIAŁYSTOK



ZRZESZENIE SPORTOWO-REHABILITACYJNE „START” W ZIELONEJ GÓRZE



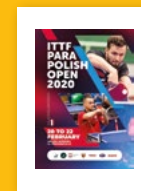
POLSKI ZWIĄZEK SPORTU NIEPEŁNOSPRAWNYCH „START”

NOMINOWANI W KATEGORII:
WYDARZENIE SPORTOWE



PARALEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA POLSKI W KRAKOWIE

XXIII HETMAN TANDEM CUP & I HETMAN PARA-CYCLING CUP



ITTF PARA POLISH OPEN 2020

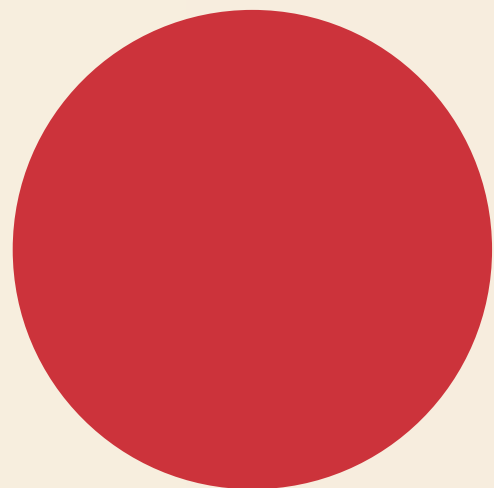
HALOWE PARALEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA ŚWIATA FEDERACJI VIRTUS



TURNIEJ MISTRZOSTW POLSKI RUGBY NA WÓZKACH 2020



DROGA DO TOKIO



2021

PODZIĘKOWANIA

SERDECZNE PODZIĘKOWANIA KIERUJEMY DO NASZYCH PRZYJACIÓŁ, ZAWODNIKÓW, TRENERÓW, SZTABU SZKOLENIOWEGO, DZIAŁACZY, ORGANIZACJI CZŁONKOWSKICH, KLUBÓW SPORTOWYCH, SPONSORÓW, PARTNERÓW I STOWARZYSZEŃ WSPÓŁPRACUJĄCYCH.

SZCZEGÓLNE PODZIĘKOWANIA DLA INSTYTUCJI FINANSUJĄCYCH, DZIĘKI KTÓRYM MOŻEMY SIĘ ROZWIJAĆ I PROMOWAĆ IDEĘ RUCHU PARAOLIMPIJSKIEGO: PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ MINISTERSTWA SPORTU.



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR PLATYNOWY



citi

citi

citi handlowy

PARTNER
UBEZPIECZENIOWY



OFICJALNY
PRZEWOŹNIK



GŁÓWNY PARTNER
MEDYCZNY

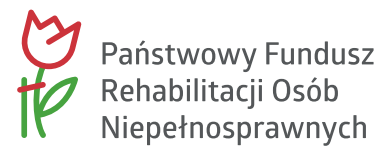


INTE
GRA
CJA

© mediach
wiemy wszystko.



Polski Komitet
Sportowców Niepełnosprawnych



Warszawa 2020 r.

