



Tomasz Kryk, Karolina Naja, para prezydencka - Anna Komorowska, Bronisław Komorowski, Beata Mikołajczyk.

Kajakarstwo

to trening i gotowość na ogromny wysiłek

o specyfice pracy trenerskiej z Tomaszem Krykiem
- trenerem kadry Polski w kajakarstwie kobiet rozmawia Piotr Górski

Kajakarstwo, to - z jednej strony - bardzo popularna forma rekreacji i turystyki, a jednocześnie dość specyficzna i niezbyt chyba często oglądana, olimpijska dyscyplina sportu wyczynowego. Czy wyłącznie byli kajakarze mogą być - lub są - trenerami w tym sporcie, w tej aktywności fizycznej? Jak można zdobyć wymagane tu kwalifikacje?

Istotnie, tak się składa, że 9 na 10 osób, w 99,9 proc. przypadków, trenerami kajakarskimi zostają byli zawodnicy tej dyscypliny sportu. Nie znaczy to jednak, że tylko oni mają szansę na prowadzenie szkolenia. Warto wspomnieć, że w latach 70., nawet na poziomie kadry polskich kajakarzy zdarzyło się, że trenerem był były... wioślarz. Nie był kajakarzem, ale wywodził się z pokrewnej dyscypliny,

też na wodzie. Dawniej, w systemie totalitarnym, do roku 1989, były dość sztywne ramy uzyskiwania kwalifikacji trenerskich i instruktorskich. Było kilka wyższych uczelni, AWF-ów, które dawały takie uprawnienia. Obecnie, przynajmniej raz w roku, w różnych instytucjach, odbywają się kursy instruktorskie i jedynym warunkiem uczestnictwa jest przedstawienie świadectwa dojrzałości.

Nauczyciel, np. WF-u z wiejskiej szkoły może po „zaliczeniu” takiego kursu, szkolić kajakarzy?

Oczywiście. Jest nawet taki tytuł: „instruktor rekreacji” związany z turystyką kajakową, który np. można uzyskać właśnie po zakończeniu takiego kursu. Sam kiedyś, proszony przez kolegę z Nowego Tomysła i z pomocą ówczesnej, poznańskiej AWF kierowałem takim

szkoleniem nastawionym wyłącznie na uzyskanie właściwych uprawnień przez organizatorów spływów kajakowych.

Powiedzmy więc, że już mamy odpowiednio uprawnionego trenera. Czy może on jednak wyszkolić zawodnika, albo miłośnika kajakarstwa, bez możliwości treningu na wodzie? Bez dostępu do jakiegokolwiek akwenu? Czy coś takiego się zdarza?

Jest tak – wbrew pozorom – dość często i przede wszystkim w sporcie wyczynowym. Zwłaszcza w wysoko rozwiniętych krajach, takich jak Ameryka Północna, czy w Australii, gdzie – generalnie – do pewnego momentu rozwoju młodego zawodnika stawia się przede wszystkim na jego wszechstronność. Przykładowo, w Australii były przypadki, że mistrzami

olimpijskimi w kajakarstwie zostawali byli rugbyści, ratownicy morscy, tacy jak Clint David Robinson, złoty medalista na 1000 m jedynek z Barcelony z 1992 r. i później jeszcze dwukrotnie zdobywca olimpijskich trofeów. Najlepszy, „złoty” był w debiucie, gdy przedtem, prawie wcale, nie miał kontaktu z wyczynową, kajakową łódką. Tacy zawodnicy mieli odpowiednią kondycję. Byli wszechstronnie przygotowani i obeznani z techniką wiosłowania. W ich przypadku okazywało się, że liczba kilometrów spędzonych w kajaku na wodzie, praktycznie nie ma znaczenia. Także w Polsce sporo wspaniałych kajakarzy – seniorów karierę rozpoczynało od pływania na basenie. Wyczynowy trening pływacki rozpoczyna się w wieku dziecięcym, a do trenowania kajakarstwa odchodzi w szkole podstawowej, najczęściej w 5. lub 6. klasie szkoły podstawowej. Bywa więc, że młody człowiek, który z jakichś względów nie zrealizował się w kraulu, żabce lub stylu grzbietowym, jest później bardzo dobrym adeptem kajakarstwa. Oba te sporty mają wiele ze sobą wspólnego. Zdobyta w pływackim basenie wydolność i motoryka sprawdzają się następnie w kajaku.

Czy jednak nie jest tak, że barierą w rozwoju tej dyscypliny w Polsce jest wysoki koszt sprzętu kajakarskiego?

Gdy idzie o wyczyn, zarówno w kajakarstwie klasycznym, jak i slalomowym, to istotnie są to specjalne, dość drogie, łodzie, które niekiedy mogą stanowić ograniczenie w dostępie do tego sportu i mają duże znaczenie w osiąganiu mistrzowskich wyników. Zdawać trzeba jednak sobie sprawę, że dzisiaj kajakarstwo niejedno ma imię. Ostatnio, 67-letni Polak, Aleksander Doba, kajakiem przepłynął Atlantyk – mamy więc kajakarstwo morskie. Jest też ekstremalna odmiana tego sportu, w której uczestnicy pokonują niezwykle trudne odcinki rzek górskich. Powstała też nowa odmiana tej dyscypliny: rodeo kajakowe, a nie zapominajmy też, że rozgrywki

prowadzone są również w kajakowej piłce wodnej. Mistrzostwa Świata w tej kajakarskiej specjalności w 2012 r. odbyły się w Poznaniu. Niezwykle prężnie rozwija się turystyka, a do każdej dziedziny kajakarstwa istnieją łodzie specjalnie dopasowane. Bez tego pokonujący, np. wodospady w rodeo kajakarze, nie byłiby w stanie płynąć w tak ekstremalnych warunkach. Dla ich potrzeb są zatem kajaki krótsze i umożliwiające różnego rodzaju ewolucje na wodzie. Każda też z tych odmian aktywności fizycznej wymaga innego treningu i innych łodzi, wioseł, ekwipunku. Sprzęt jest więc istotny, ale bez przesady. O wynikach, osiągnięciach, decydują ludzie. W klasycznej wersji, czyli kajakarstwie górskim i tym na torach od zawodników wymaga się dużej kondycji i odpowiedniej siły. Czy olimpijskie konkurencje kajakarskie mogą się rozwijać w mniejszych miejscowościach, uboższych ośrodkach? Tak już się dzieje. Karolina Naja – zdobywczyni brązowego medalu na igrzyskach w Londynie w K-2 na 500 m w 2012 r. swoją przygodę z kajakarstwem rozpoczęła w Tychach. Trenowała na Zalewie Paprocany z pewnością nie na najlepszym, światowej klasy sprzęcie. Dziś jest jedną z największych mistrzyń i zarazem nadziei polskiego, kobiecego kajakarstwa. Jej partnerka z osady Beata Mikołajczyk jest z Bydgoszczy. W kadrze prowadzą również m.in.: Edytę Dzieniszewską ze Sparty Augustów, Dominikę Włodarczyk z Bazy Mrągowo oraz Dorotę Kozakiewicz z Uczniowskiego Klubu Sportowego Koszałek Opalek z Węgorzewa. Podobne miejsca rozpoczynania kariery są w kadrze seniorskiej mężczyzn. Kto wie, gdzie w Polsce jest Nowe Chechłó? A z tamtejszego Uczniowskiego Klubu „Olimpijczyk” Polskę reprezentują dwaj kajakarze: Marcin Przypadło i Dawid Lipiński. Swego przedstawiciela, Pawła Kaczmarka, w reprezentacji męskiej ma też Człuchów i tamtejszy klub Polstyr. Jak widać kajakarstwo z sukcesem rozwijane jest także w terenie. Jest popularne,

a efekty prowadzonej tam pracy pozwalają nawet na występy z orzelkiem na piersi. Wszystko zależy nie od sprzętu, ale od ludzi. Jasne, że później ci sami zawodnicy szukają lepszych warunków do uprawiania sportu. Decydują się na zmianę miejsca zamieszkania i treningu. Są to tzw. wyjazdy „za chlebem”.

W dużych miastach, urząd marszałkowski, czy miejski potrafi więcej zapłacić, ufundować wyższe stypendium, za sukces sportowy, medal olimpijski, czy mistrzostwo, niż władze klubu, czy samorząd w ośrodkach mniejszych. Z drugiej jednak strony, w wielu przypadkach wspaniała kariera kajakarska z powodzeniem rozpoczynała się w niewielkiej miejscowości, czy w klubie uczniowskim, bo tam nie wywierano takiej presji na wyniki młodych zawodników.

Właśnie. Kwestia tych obciążeń treningowych. Do klubu kajakarskiego, powiedzmy, wstępuje 12-latek. To jest dziewczynka, lub chłopiec. Jak powinien wyglądać trening takiego wciąż jeszcze dziecka?

Z pewnością, rodzą się tutaj określone problemy. Kajakarstwo jest sportem siłowym i wytrzymałościowym wymagającym systematyczności oraz ściśle nakreślonego reżimu treningowego. Coś takiego może zabić dziecięcą entuzjasm i chęć do uprawiania tej dyscypliny sportu. Receptą na to miały być i są Uczniowskie Kluby Sportowe oraz Zespoły Szkół Mistrzostwa Sportowego. Wykorzystując formę zabawy uczy się tam dzieci m.in. techniki wiosłowania. Gra się np., w piłkę kajakową, pływa na minikajakach, dba o ogólny rozwój fizyczny i przez właściwy, dostosowany do fizyczności ucznia początkowy etap szkolenia przygotowuje się do przyszłego, wyczynowego uprawiania kajakarstwa. Inna droga wejścia w świat treningu prowadzi przez normalny klub sportowy i tu są większe schody. Klub kajakarski, żeby mógł działać, musi zdobywać punkty. Już od młodzików – i w każdej następnej

kategorii wiekowej – jego reprezentanci muszą startować, rywalizować i zwyciężać. Już tam są klasyfikowani w mistrzostwach i zdobywają punkty, za którymi idą dotacje finansowe. Właśnie w tym tkwi niebezpieczeństwo przetrenowania, zbytnej eksploatacji. Ceną jest mistrzostwo, chcemy mieć mistrza

nawet juniora jest w takim przypadku zupełnie nieefektywny, a dopiero w wieku seniorskim kariera rozwija się błyskawicznie. Przykładem takiego scenariusza jest historia wspomnianej Karoliny Naji – zdobywczyni brązu w Londynie. W juniorkach miała, zdaje się, tylko jedno osiągnięcie medalowe

istnieć pewna harmonia zarówno ruchów wiośłem, jak i psychiczno-mentalna. Zawodnicy powinni się motywować, wspierać, a najlepiej wzajemnie lubić. Karolina i Beata po jedynym, pierwszym, wspólnym treningu startując w Pucharze Świata w Duisburgu zdobyły brązowy medal na 500 m. To już był taki sygnał. Następnie w bardzo krótkim czasie zostały mistrzyniami Europy na 1000 m i obroniły brąz Mistrzostw Europy na 500-kę. W kontekście problemów zdrowotnych Anety Koniecznej ten dobór okazał się jedynym korzystnym posunięciem.

Olimpijskie kajakarstwo kieruje się w stronę krótszych dystansów, a przede wszystkim sprintu. Czy przekłada się to jakoś na pracę trenera? Czy to zmienia trening?

Myszę, że jest to jeden z podstawowych błędów jaki się popełnia w mentalności, w świadomości zawodników. O sprincie możemy mówić, że występuje tylko w czasie 6 – 7 sekund. Rzeczywiście pojawia się on w dziewięciu sekundach w lekkoatletyce. Natomiast w kajakach męskich dystans 200 m pokonuje się w 34-35 sek., w kobiecych w 39-40 sek. co w przełożeniu na bieżnię daje dystans 400 m. Opory są jednak w kajakach znacznie większe, bo kajak waży 12 kg, opór wody jest znaczniejszy od powietrza i – chociaż idealny rozkład pracy jest inny – posługujemy się w łódce głównie mięśniami kończyn górnych. Ponadto bieg jest naturalną formą ruchu człowieka, a kajakarstwo nie. Stąd nawet ta sylwetka stawia przed zawodnikiem bardzo wysokie wymagania kondycyjne nie mające nic wspólnego z pojęciem i fizjologią „sprintu”. Federacja kajakarska poszła w tym kierunku, ponieważ uważała, że wyścig na 200 m jest po prostu widowiskowy.

Prowadzi Pan kadrę kobiecą. Panie – co naturalne – są czułe na punkcie swego wyglądu. Co robić, by trening kajakarski nie deformował ich postury?

Jestem za tym, aby jeden dzień w tygodniu był wolny od zajęć. Ich całość dzielę na jednostki treningowe, których czas wynosi zazwyczaj 2-3 godziny. Bywa jednak, że w ciągu dnia przeprowadzam z zawodniczkami nawet 4 takie jednostki.

– taka jest brutalna prawda – a kosztem młody, niedostosowany, choć być może utalentowany, organizm.

Dobrze. Chcemy mieć mistrza już na tym wczesnym etapie sportowym i co? Obciążenia ponad wiek? Czy jest coś innego? Szukamy wtedy u zawodnika ponadprzeciętnych uzdolnień?

W wielu przypadkach wprowadza się wtedy trening porównywalny z tym, który przeznaczony jest dla dorosłych zawodników. Stosuje się identyczne metody treningowe. Natomiast, jeśli trafimy na zawodnika utalentowanego do danej dyscypliny sportu, to ten młodzik – lub junior – stosując i trenując przedwstępnie ogólnorozwojowo według metod niespecjalistycznych, w przypadku kajakarstwa: pływając na basenie, uprawiając gimnastykę, biegi terenowe, czy biegi narciarskie zawsze wygra ze swym mniej utalentowanym rówieśnikiem trenującym tak, jak senior. Zwycięży tego, który stosuje metody wykraczające poza ramy danego okresu rozwojowego, czy jego wieku. Z reguły jednak, ci bardziej utalentowani są bardziej leniwi. Trudniej jest ich wtedy – mówiąc językiem sportowców – „zajechać”, za to sukcesy zaczynają osiągać na wyższym etapie. Bywa, że okres młodzika, lub

i to chyba w konkurencji nieolimpijskiej. Objąłem reprezentację kajakarek i ona przyszła jako juniorka. Po 4-latach była medalistką igrzysk olimpijskich. Nigdy wcześniej nie osiągnęła tak spektakularnych wyników, a wciąż ma perspektywy dalszych, światowych osiągnięć.

Karolina Naja największe swe dotychczasowe sukcesy osiągnęła w K-2, czyli w łódce dwuosobowej, płynąc wraz z Beatą Mikołajczyk. Jak rozpoznać ma trener, czy – i do jakiej konkurencji kajakarskiej predysponowany jest dany zawodnik?

Sukces olimpijski był efektem pewnego eksperymentu z doбором zawodniczek. Tu była skomplikowana sytuacja z Anetą Konieczną, która aspirowała do występu olimpijskiego w tej osadzie. Na jakieś 8 tygodni przed igrzyskami trzeba było inaczej skompletować tę załogę. Odważyłem się zmienić osadę, która zdobyła medal na olimpiadzie w Pekinie, co już musiało budzić niepokój, a w efekcie przyniosło spektakularny sukces. Taki manewr nie jest jednak regułą w pracy trenerskiej. Jak więc dobiera się osady? Doświadczony trener prawidłowości zauważa już po pierwszym wejściu zawodników do kajaka, po odpłynięciu od pomostu, a jeśli nie wtedy, to wnioski wyciąga po treningu, albo po pierwszym starcie. W osadzie musi

Coś zawsze jest kosztem czegoś. W tej dyscyplinie sportu trening rozwija przede wszystkim mięśnie górnej połowy ciała. Tak już jest. Co prawda, w nowoczesnym treningu kajakarskim rezygnuje się z nacisku na rozwój masy mięśniowej. Dziś większą w ćwiczeniach uwagę przywiązuje się do układu nerwowego. Teraz nie z przekroju poprzecznego mięśni uzyskuje się ten „power”, ale z ilości pobudzonych jednostek motorycznych. Ja jednak kwestię wyglądu tłumaczę zawodniczkom tak: jeśli chcesz być dobrą kajakarką, to musisz się pogodzić z tym, że będziesz mieć większe barki, bo jest to skutek uboczny uprawiania tej dyscypliny. Nie ukrywam jednak, że mam wiele koleżanek, które po zakończeniu kariery zawodniczej już nawet w pół roku wróciły do wymiarów sylwetki sprzed uprawiania kajakarstwa.

W jakich jednostkach mierzy się obciążenia treningowe w kajakarstwie? Tylko proszę mi nie mówić, że ilością potu wylanego na treningach.

Trening na siłowni oczywiście najłatwiej mierzy liczbą podniesionych kilogramów i wszyscy tak robią. Ćwiczenia są powtarzane wielokrotnie i suma dźwiganych ciężarów z kilogramów idzie w tony. Tak prowadzony trening jednak nie do końca ma właściwe przełożenie na formę zawodnika. Wykonywane jednocześnie odpowiednie ćwiczenia mocy i siły mogą wyglądać tak, że kilogramów jest znacznie mniej, tak samo jak powtórzeń, a trening jest bardziej obciążający niż trening obwodowy, w którym wykonano więcej powtórzeń i była duża liczba ton. Kilometrami mierzy się dystans jednorazowo przebiegnięty przez kajakarzy. Ta aktywność przydatna jest do wypracowania kondycji i wytrzymałości. Trening techniczny na wodzie też mierzy się w kilometrach, ale później, na wyższym poziomie, kilometry w określonych strefach tlenowych. Generalna zasada

jest dość prosta. Zimą trenuje się dużo, jeśli chodzi o czas i objętość, a mało intensywnie. Natomiast im bliżej okresu startowego, tym czas skracamy, ale zaczynamy pływać szybkościami na treningu takimi jak na zawodach, a nawet – skracając odcinki – prędzej niż w oficjalnych rywalizacjach.

Zaczęliśmy tę rozmowę od charakterystyki trenera kajakarstwa. Zazwyczaj jest to były zawodnik tej dyscypliny. Czy jego osiągnięcia zawodnicze muszą być zbliżone do poziomu osób, które trenuje?

Nie jest to chyba konieczne. Ja sam nie miałem żadnych wybitnych rezultatów jako zawodnik. Zdobyłem tylko 3 medale Mistrzostw Polski, ale zawsze dociekałem dłaczego właśnie tak potoczyła się moja kariera. Analizowałem postępowanie kolegów, których osiągnięcia były lepsze niż moje i wyciągałem wnioski...

... i tak został Pan trenerem. Musiał Pan mieć jednak osiągnięcia i stać się autorytetem w tej pracy, jeśli Polski Związek Kajakowy w 2009 r. powierzył Panu reprezentację Polski kajakarek. Pana zdaniem, trening w tej dyscyplinie sportu jaki powinien mieć wymiar tygodniowy?

W sezonie startowym treningi zawodniczek odbywają się nawet siedem dni

a pozostały to albo bieg, albo ćwiczenia w sali, względnie zajęcia na siłowni. Regułą jest to, by układ organizmu, który poddany został obciążeniom, w kolejnej grupie ćwiczeń mógł odpoczywać. Także cały cykl treningowy powinien tak być pomyślany, by oprócz ciężkich, wymagających ogromnego wysiłku zajęć, był również czas relaksu i swobody. Jasne, że zawodniczki mogłabym cały czas „cisnąć” treningiem, ale wątpię, by było to dobre dla ich formy tak fizycznej, jak i zwłaszcza psychicznej.

Nie zmienia to jednak faktu, że będące w kadrze zawodniczek, cały tydzień wypełnione mają kajakami. Czy uprawianie tej dyscypliny sportu zapewnia godziwe wynagrodzenie i środki na utrzymanie się?

Nie tak dawno Aneta Konieczna – po zakończeniu kariery – mówiła dziennikarzom, że kajakarstwo materialnie jej się nie opłacało. Policzyłem przychody uzyskiwane tylko w kadrze, ze stypendiów i z premii za sukcesy startowe. Z moich kalkulacji wynika, że każda z czołówek zawodniczek reprezentacji Polski, z racji uprawiania na tak wysokim poziomie sportu wyczynowego otrzymuje miesięcznie ok. 10 tys. zł. Nie brałem tu pod uwagę indywidualnych umów sponsorskich, ani też ekstra

Kajakarstwo jest sportem siłowym i wytrzymałościowym wymagającym systematyczności oraz ściśle nakreślonego reżimu treningowego. Tak się składa, że 9 na 10 osób, w 99,9 proc. przypadków, trenerami kajakarskimi zostają byli zawodnicy tej dyscypliny sportu.

w tygodniu. Zasadniczo jednak jestem za tym, aby jeden dzień w tygodniu był wolny od zajęć. Ich całość dzielę na jednostki treningowe, których czas wynosi zazwyczaj 2-3 godziny. Bywa jednak, że w ciągu dnia przeprowadzam z zawodniczkami nawet 4 takie jednostki. Zdarza się to jednak wyjątkowo, a zazwyczaj są to 3 bloki ćwiczeń: dwa na wodzie,

gratyfikacji, które czasami przyznają samorządy. Jakby na to nie patrzeć, nie są to – jak na Polskę – niskie, lub nie znaczące wynagrodzenia. Są one za ciężką pracę. Kajakarka i kajakarz musi być jednak wytrzymały, bo ten sport, to przede wszystkim trening i gotowość na ogromny wysiłek.

Dziękuję za rozmowę.