

Pojechała do Myślicinka, wyszukała talent i teraz szlifuje go na medal

Od października tego roku Aleksandra Teclaw trenuje zawodniczki w nowo powstałej sekcji kolarstwa tandemowego w KSN Łuczniczka Bydgoszcz.

Marek Fabiszewski
m.fabiszewski@express.bydgoski.pl

Skąd się wziął ten pomysł?

Do tej pory w Bydgoszczy nie mieliśmy takiej sekcji. Na ten pomysł wpadliśmy razem z dyrektorem KSN Łuczniczka, Krzysztofem Badowskim. Docelowo trenujemy w grupie dziewcząt, bo w tej chwili w Polsce kolarstwo tandemowe kobiece jest niszowe. Liczymy na wypełnienie pelotonu nowymi zawodniczkami. Generalnie, żeby wytrenować mistrza, trzeba zacząć od początku, znaleźć talent, a potem go wyszkolić. W wypadku osób niepełnosprawnych liczy się przede wszystkim ambicja, wola walki i chęć do systematycznych ćwiczeń.

A więc kogo pani wypatrzyła?

W tej chwili mamy u nas dwa spore talenty, czyli naszą Karolinę Rzepę, znaną do tej pory z sukcesów w bowlingu i Oliwię Hewelt. Karolina ma 23 lata, Oliwia dopiero 12 lat. Jest jeszcze jedna dziewczynka, Vanessa, która ma dopiero 10 lat, ale ona tak naprawdę dopiero zaczyna się bawić. W grę wchodzi jeszcze dwie osoby, ale one są obecnie na etapie badań. Karolina i Oliwia to taki zaczątek naszej sekcji. Wiadomo, że skupimy się na Karolinie, liczymy że zrobi ona wynik w najbliższym sezonie, co pozwoliłoby zdobyć jakieś dofinansowanie i powiększyć osobowo sekcję. Na razie zapewnimy rozwój dwóm zawodniczkom, ale chcemy się rozwijać.

Karolina trenowała pod okiem wychowawcy Kazimierza Fiuta i zna już smak rywalizacji, a Oliwia jest na początku drogi. Jak się znajduje taki talent? Idzie się ulicą, patrzy i...?

Prawie (śmiech). Generalnie trzeba pojechać do Myślicinka na lody i przypadkiem zobaczyć tandem, który jest rzadko spotykany na polskich ulicach. Znam osoby niewidome, więc potrafiłam odczytać z ruchów, że to jest osoba, która ma na pewno dysfunkcję wzroku. No i tak troszkę bezczelnie podjechałam też na rowerze do rodziców i wcisnęłam numer te-



Zajęcia w ośrodku (siedzibie KSN Łuczniczka) przy ul. Krasińskiego w Bydgoszczy, pod okiem **ALEKSANDRY TECLAW** trenują: **OLIWIA HEWELT** i **KAROLINA RZEPA** (w biało-czerwonych barwach)

lefonu. Powiedziałam wkrótce kim jestem, co robię i jeżeli by chcieli, to zapraszam, niech się odezwą, chętnie się zajmiemy córką. Nie sądziłam, że będzie odzew, a ten był bardzo szybko, chyba w niecałe dwa tygodnie. Umówiliśmy się na spotkanie. Oliwia wyraziła chęć uczęszczania na zajęcia i tak naprawdę poszło z górki. Muszę przyznać, że frekwencję na treningach ma stu procentową, widać, że się angażuje, że bardzo chce i to bardzo pozytywny znak.

Kiedy zaczęliście i na czym polegają te pierwsze zajęcia?

Zaczęliśmy 1 października, wtedy opracowaliśmy pierwszy plan szkoleniowy. Teraz jest jesień, zaraz zima. W tym momencie stawiamy głównie na rozwój i naukę jeżdżenia na rowerze. Każdy ma swoje nawyki, a jednak jeździć trzeba poprawnie, na to składa się ułożenie nóg, siedzenie na siodełku, czy podpieranie rąk. Dziewczyny dostały już profesjonalne buty, czyli są przypięte do pedałów, do roweru. Uczą się jeździć tym podwójnym ruchem, czyli pchamy i ciągniemy. I do tego zajęcia ogólnorozwojowe, poprawiające motorykę ciała, stabilność, ogólnie wzmacniające mięśnie, czyli ćwiczenia siłowe, rozciągające, na mięśnie głębokie, które poprawiają pion ciała i pomogą zapanować nad równowagą osób niewidomych.

Będziecie robić jakieś badania, które dadzą wam dodatkową wiedzę na temat dziewczyn?

Oczywiście, mamy zaplanowane badania wydolnościowe, które odpowiedzą nam na pytania, czy dziewczyny mają na tyle mocne organizmy, żeby podjąć się tak ciężkiej pracy, jaką jest uprawianie kolarstwa tandemowego. Nie ma sensu robić tego w tym momencie, kiedy zaczynamy od zera, więc planujemy te badania w styczniu, czyli po około trzymiesięcznym przygotowaniu. Zrobimy to w profesjonalnym studiu w Łodzi, w którym zresztą sama się badam od wielu lat. Wiem, że to miejsce jest sprawdzone, a badania rzetelne. Sezon rozpocznie się na wiosnę kwietnia i maja, zostanie wtedy trzy i pół miesiąca.

Kiedy zaplanowaliście pierwsze starty?

Będziemy chcieli zacząć od wyścigu w Lublinie. To wyścig etapowy, ale on sprzyja nawet osobom słabszym, bo jest na krótkich rundach. Nawet jeśli zawodniczka dostanie kilka dubli, to wyścig kończy i ma możliwość startu w kolejnym etapie. Niezależnie, czy ma pół godziny straty, czy godzinę. To wyścig atrakcyjny dla nas, bo Oliwia chociażby ze względu na wiek nie powinna jeszcze startować w poważnych wyścigach. W Polsce wyścigi są na dystansach 60-80 kilometrów, za granicą jest to 80+. Dlatego my będziemy startować właśnie w takich lekkich etapowych wyścigach i w tych krótkodystansowych, czyli w czasówkach na mistrzo-

stwach Polski i w konkurencjach torowych.

Widze, że poważnie podchodzicie do tych startów...

Oczywiście. Ale w Polsce nie ma tych wyścigów za dużo. To zależy od roku i chętnych osób, czy mają wolny weekend, czy termin nie pokrywa się z innymi sprawami osobistymi. Tak naprawdę jest kategoria open. W ubiegłych latach na wyścig przyjeżdżało nawet 5-7 tandemów żeńskich. Mam nadzieję, że te nasze dwa dołączą się i będziemy miały całkiem przyjemny żeński peloton. Chcemy celować w te najwyższe miejsca, powalczyć o podium.

A czego wam teraz, brakuje, żeby się rozwijać?

Dobre chęci są, brakuje sprzętu. Pan Krzysztof Badowski własny sumptem, wykorzystując oszczędności, załatwił jeden tandem. Ale to jest sprzęt mało profesjonalny, tzw. zimówka. Można nim wyjechać w teren przy niesprzyjającej pogodzie, bo wtedy szkoda normalnego roweru. Na takim rowerze jadą dwie osoby, więc musi być on bezpieczny w użytkowaniu. Głównie chodzi o ramę. Większość rowerów robionych seryjnie ma duże ramy, a jednak dziewczyny, to są małe kobiety i potrzebujemy mały rower. Są firmy, które robią takie rowery, na przykład w Czechach i mam nadzieję, że taki do nas trafi. Żeby dziewczyny nie traściły na sprzęcie, bo talent już mają. Zostało złożyć

ne zapotrzebowanie, liczymy na przychylność miasta, że nam sfinansuje taki zakup.

Jakie parametry u niewidomej kolarzki przesądzą o tym, że w przyszłości może odnosić sukcesy?

W każdym sporcie liczy się moc generowana. W wypadku kolarzy są to waty, które przeliczamy na kilogram masy ciała. W momencie, kiedy taka mała dziewczynka, która waży na przykład 45 kilo, wykręci 220 watów, to dzielimy 220 przez 45 i to co nam wyjdzie, to jest nasz wykładnik. Są widełki, które mówią o tym, że jeśli ktoś kręci tyle watów, to warto w niego inwestować, bo odpowiednim treningiem, odpowiednim rozwojem i finansowaniem będzie generował większą moc. Jak się śledzi większe toury, to w fachowych artykułach czytamy odpowiednie tabelki i wiemy dlaczego ktoś dła radę najakimś morderczym podejździe. Dlatego my od początku będziemy chcieli mieć obraz organizmu naszych zawodniczek. Zaczynamy od zera, czyli one będą przygotowane tylko do wysiłku fizycznego, tak naprawdę rowerowego. Nasza wiedza potrzebna będzie do tego, żeby rozwijać się, a nie zamęczyć czy zajeżdzać.

A tak docelowo, to ilu zawodników chcielibyście szkolić w tej nowo powstałej sekcji?

Na treningu tutaj na sali mogą być maksymalnie cztery osoby, ponieważ mamy dwa trenerzy. Przy ćwiczeniach, które robimy na całym obrysie ciała, im większa grupa osób z dysfunkcją wzroku, tym ciężiej mi tę grupę opanować. Z każdym ćwiczyć indywidualnie, każdego muszę dotknąć, każdego poprawić i ustawić, każda osoba wymaga mojej kontroli. Dlatego, gdy mam trzy zawodniczki, to jedną wsadzam na rower, a z pozostałymi ćwiczę indywidualnie. Albo dwie wchodzi na tandem. Grupa docelowa, to cztery osoby i to jest maksimum. A najkorzystniej jest w grupie dwuosobowej. To wtedy gdy jestem sama. Ale bywa też na treningach mama Oliwii i ona ćwicz z nami, pomagając mi.

Aleksandra Teclaw, złota olimpijka z Rio de Janeiro, mistrzyni i wicemistrzyni świata, po naszej rozmowie udała się do Polczyna-Zdroju, do sanatorium, na obóz rehabilitacyjny, naprawczy posezonowy. I zaraz potem razem z Iwoną Podkościelną z Lublina poleciała na torowy Puchar Azji do Japonii. To też taki mały rekonasans przed igrzyskami w Tokio, żeby sprawdzić czas aklimatyzacji i dyspozycję sportową zaraz po przylocie z Europy. ©

FOT. VANESSA/GEORGINA WYLER