

Rozmowa z Agatą Piekarcz, lekkoatletką Hermesa Gryfino i reprezentantką Polski

# Chodzi dużo szybciej niż większość biega

Agata Piekarcz to najlepsza polska chodziarka młodego pokolenia. Wielokrotna mistrzyni Polski, reprezentantka kraju, uczestniczka mistrzostw Europy.

Chód sportowy to trochę niszowa konkurencja. Dlaczego wybrałaś akurat chodzenie?

- Przygodę ze sportem rozpoczęłam w Hermesie od biegania. Ale w naszym klubie chód trenowała Paulina Naumowicz. Na jednym z obozów zaczęłam przyglądać się jej treningowi. Spodobało mi się i zapytałam swojego trenera Jana Podleśnego, czy mogłabym spróbować swoich sił w chodzie. Powiedział, że skoro chcę, to spróbujemy, ale za jakiś czas. Dopiero zimą zaczęłam chodzić i uczyć się techniki tej dyscypliny. Szybko przekonaliśmy się z trenerem, że dla mnie chód to jest to!

Chód to specyficzna dyscyplina. Panowie uprawiający chód wyglądają dość pokraccie, gdy tak intensywnie pracują na boki biodrami.

- Zgadza się. Chód w wykonaniu mężczyzn nie wygląda może najlepiej. Ale w wykonaniu kobiet to już całkiem co innego. Niby technika jest taka sama, ale kobiety prezentują się na trasie całkiem inaczej.

Nie będę z tym polemizował. Mam jednak wiele innych zastrzeżeń dotyczących chodu.

- Słucham.

Zapytam nieco przekornie. Słynne motto olimpijskie, dewiza igrzysk olimpijskich brzmi „Citius-Altius-Fortius” co znaczy szybciej, wyżej, mocniej. To przesłanie dotyczące całego sportu. Skoro ma być szybciej, to jaki sens ma chodzić skoro szybciej będzie biec?

- (śmiech). No tak, na pewno byłoby szybciej pokonać pewien odcinek biegnąc niż chodząc. Nie da się tego ukryć. W chodzie trzeba się jednak trzymać pewnych reguł. Nie chodzi tylko o samą szybkość, ale przede wszystkim o szybkość z zachowaniem pewnej reguły. Mówi ona, że zawsze jedna stopa musi mieć kontakt z podłożem.

No i z tym mam związaną kolejną wątpliwość. Chód nie często gości w relacjach telewizyjnych. Z reguły pokazywany jest przy okazji wielkich imprez. Podczas powtórek na zwolnionym tempie bardzo często wyraźnie widać, że obie nogi chodząrczy znajdują się w powietrzu...

- Sama też to dostrzegam. Sędziowie powinni przyznać wówczas ostrzeżenie. Dawniej po trzecim ostrzeżeniu był wniosek o



Agata Piekarcz podczas mistrzostw Europy

dyskwalifikację, który zazwyczaj był przyjmowany przez sędziego głównego i zawodnik musiał zejść z trasy. W tym roku wprowadzono w przepisach nowum. Zamiast dyskwalifikacji jest kara polegająca na przymusowym odesłaniu zawodnika do punktu postoju, gdzie musi odczekać pewien okres czasu. Jak długi zależy od dystansu, na jakim rozgrywane są zawody.

Sędziowie często nie dostrzegają jednak, że zawodnik obie nogi ma w powietrzu. Jest to subiektywne i trudne w ocenie. Widziałem sytuacje, gdy sędziowie kładli się na asfalt żeby dokonać właściwej oceny. A wystarczyłoby sięgnąć do technologii...

- Zgadza się w pełni. Domyślałam się, że mam pan na myśli buty z sensorami, które sygnalizowałyby moment, gdy obie podeszwy nie mają kontaktu z podłożem.

W dobie rozwoju techniki, wyprodukowanie takich butów na pewno nie stanowiłoby to żadnego problemu.

- Były takie pomysły. Nie wiem czemu nie zastosowano ich w praktyce. A moim zdaniem powinno się to zrobić. Chód sportowy byłby wówczas bardziej przejrzysty, uczciwy i wymierny. Słyszałam, że władze lekkoatletyczne obawiały się, że byłoby za dużo dyskwalifikacji. Nie wiem jednak ile w tym prawdy.

Byłaś kiedyś zdjeta z trasy przez sędziego?

- Na szczęście nie. Mogę tylko sobie wyobrazić, jakie to fatalne uczucie. Otrzymałam

ostrzeżenie, ale na tym się skończyło.

Przyznam, że jestem pod wrażeniem rezultatów, jakie osiągasz chodząc. Twój rekord życiowy na 5 km to 24 minuty i 12 sekund. Bieganie jest teraz w modzie i bardzo wielu amatorów tego sportu nawet nie jest w stanie zbliżyć się do tego wyniku.

- Nic nie dzieje się z przypadku. Ten wynik okupiłam ciężką pracą na treningach. Podczas treningów przechodzę dziennie nawet do 15 kilometrów. Gdy jestem na obozie to tygodniowo przechodzę ponad 105 kilometrów.

W Polsce w gronie rówieśniczek nie masz godnych siebie konkurentek. Podczas tegorocznych mistrzostw Europy juniorek młodszych rozgrywanych na Węgrzech zajęłaś miejsce na początku drugiej dziesiątki. Coś poszło nie tak?

- O tak. Gdybym poszła na miarę swojego rekordu życiowego zdobyłabym brązowy medal. Było bardzo gorąco, ale wszystkie przecież miałyśmy takie same warunki. To zatem marna wymówka. Myślę, że swoje zrobił stres. To były dla mnie pierwsze tak duże i prestiżowe zawody w życiu. Ale będą jeszcze następne. Mam zamiar w chodzie dojść jak najdalej (śmiech)

W przyszłym roku będziesz już juniorką. Mistrzostwa Europy odbędą się w Szwecji. Jakie jest na nie minimum?

- Juniorki chodzą na dystansie 10 kilometrów i ten dwukrotnie dłuższy dystans trochę mnie przeraża. Nie podano jeszcze do-

kładnego minimum, ale wynosić ono będzie około 48 minut i 30 sekund.

Mam przed sobą wyniki biegu na 10 km organizowanego przy okazji 39. PKO Półmaraton Szczecin, który odbył się pod koniec sierpnia. Startowało w nim blisko 900 osób, z czego zdecydowana większość to mężczyźni. Czas 48.30 osiągnęło niespełna 15 procent uczestników. A przypominam, że to był bieg, a nie chód...

- Osiągnięcie minimum na pewno będzie dla mnie dużym wyzwaniem. Ale wierzę, że dzięki pracy na treningach, pełnym zaangażowaniu i profesjonalnym podejściu dam radę go osiągnąć. A to porównanie do biegaczy jest miłe, satysfakcjonujące i dobrze oddaje, że chód wcale nie jest taki wolny (śmiech)

A zdarza ci się jeszcze biegać? Jak porównasz zmęczenie podczas biegania do chodu?

- Rzadko, ale biegam. Podczas intensywnego biegu wysiadam oddechow, mięśnie nóg natomiast wytrzymują bez problemu. Zupełnie inaczej jest w chodzie. Mięśniowo jest znacznie trudniej, natomiast oddechow nie ma większego problemu.

A jak należy chodzić żeby chodzić tak szybko jak ty?

- Jeżeli pyta pan o technikę to należy wykonywać przeprost w kolanach. No i tak specyficznie uginać biodra. Ale przede wszystkim trzeba solidnie trenować.

Dzisiaj niemal każdy ma w telefonach aplikacje mierzące kroki. Ile kroków dziennie robisz?

- U mnie przelicznik jest prosty.

Każdy kilometr to mniej więcej 1000 kroków, bo mój krok ma prawie metr długości. Czyli w czasie treningów zaliczam kilkanaście tysięcy kroków. No i oczywiście dochodzi to, co nachodzę w czasie dnia podczas zwykłego funkcjonowania. Będzie tego razem około 20 tysięcy.

Jak uprawianie sportu godzisz z nauką?

- Nie mam z tym problemu. Właśnie przeniosłam się do szkoły wojskowej w Policach, gdzie będę chodziła do drugiej klasy. Swoją przyszłość wiąże bowiem z chodem i wojskowością. Choć od października mieszkam w internacie w Policach i tam będę trenowała, pozostaną zawodniczką Hermesa Gryfino. Plany treningowe będzie mi opracowywał trener Jan Podleśny, któremu zawdzięczam naprawdę bardzo wiele.

Jednym z przedmiotów w szkole wojskowej nie jest czasem musztra i marsz?

- Rok szkolny się dopiero zaczyna więc szczegółów nie znam. Na pewno jednak będziemy mieli zajęcia z marszu. Przyznam, że już nie mogę się ich doczekać (śmiech)

Rozmawiał Dariusz Jachno

REKLAMA

**KUPIĘ KAŻDE  
AUTO  
za gotówkę  
665 708 544**

**ATERIMA MED**

**Opiekunki w Niemczech.  
Sprawdzone oferty!  
Tel. 91 506 55 55**

**Międzyszkolny Klub Sportowy "HERMES"**  
e-mail: hermes.gryfino@kki.pl  
szkolenie sportowe młodzieży w sekcjach:  
- lekkooatletyki tel. 601205951  
- gimnastyki artystycznej tel. 608613189  
- żeglarsstwa tel. 601911286

**www.mks-hermes.pl**