

Rozmowa z Aleksandrą Kwiecień, złotą medalistką mistrzostw Polski junierek w trójskoku

Nie tylko skoki jej w głowie

W ubiegłym tygodniu dwie lekkoatletki Hermesa Gryfino zdobyły medale mistrzostw Polski juniorów. Aleksandra Kwiecień wywalczyła złoto w trójskoku. Z kolei Weronika Stefaniuk wywalczyła brąz w skoku wzwyż. Obie zawodniczki są podopiecznymi trenera Jacka Stefańskiego. Porozmawialiśmy z Aleksandrą Kwiecień. Okazało się, że jest nie tylko świetnym sportowcem, ale także bardzo roztropnym i bardzo rozważnym młodym człowiekiem.

- Jaka jest twoja koronna konkurencja? Skok w dal czy trójskok?

- Trójskok. Podczas mistrzostw Polski we Włocławku w skoku w dal zajęłam czwartą pozycję. W trójskoku skoczyłam najdalej.

- Pytam nieprzypadkowo. Podczas niedawnego czwórmeczu rozgrywanego w Czechach reprezentowałaś Polskę w skoku w dal, a nie w trójskoku.

- Sytuacja przed zawodami była nietypowa. Razem z Nicolą Kraską miałyśmy dokładnie takie same rezultaty w skoku w dal i w trójskoku. Co do centymetra. Odpowiednio 12,44 m i 5,84 m. Trenerzy uznali, że Nicola będzie miała szansę wypełnić minima na zbliżające się mistrzostwa świata juniorów, które wynosiło 12,85. Dlatego zdecydowali, że to Nicola wystąpi w trójskoku a ja w skoku w dal.

- Efekt był taki, że Nicola nie wypełniła minimum, ale ty skoczyłaś równe sześć metrów.

- Niestety, podczas mojej rekordowej próby wiatr przekroczył dopuszczalną normę 2 m/s. Życiowy rekord nie mógł zatem zostać uznany.

- Podczas mistrzostw Polski rozpoczęłaś starty od skoku w dal. Nie udało się osiągnąć 6 metrów.

- Gdy wspominam ten konkurs robi mi się smutno. Gdybym powtórzyła skok na odległość 6 metrów miałabym złoty medal. Przed zawodami razem z trenerem Jackiem Stefańskim byliśmy przekonani, że 6 metrów może nie dać nawet brązowego medalu. Najlepsze dziewczęta miały bowiem rekord życiowy na poziomie ponad sześciu metrów. No i w eliminacjach dobrze poskakały. We Włocławku, podczas finałowej rozgrywki pogoda była jednak kiepska. Zimno, padał deszcz, wiatr kręcił. To nie jest pogoda wymarzona dla konkurencji technicznych. Zwłaszcza dla mnie. Zdecydowanie bardziej wolę, gdy jest upalnie niż zimno.

- Nie było tak źle. Skoczyłaś 5,87, czyli o trzy centymetry poprawiłaś rekord życiowy.

- Rekord cieszył, ale pozostał duży niedosyt. Czwarte miejsce na pewno nie jest wymarzone przez sportowca. Zwłaszcza, gdy



Aleksandra Kwiecień, czyli najlepsza w Polsce lekkoatletka w trójskoku.

ma się świadomość, że medal był naprawdę blisko.

- Wszystko powetowałaś sobie w bardzo emocjonującym konkursie w trójskoku.

- Emocje faktycznie były ogromne. Przed ostatnią serią znajdowałem się na drugiej pozycji, czyli skakałem przedostatnia. Dwie rywalki poprawiły się znacznie i spadłam na czwartą pozycję. Znowu byłam poza podium! Myśli gnały w różne strony. Najgorsza była świadomość, że znowu mogę być poza podium. Udało mi się jednak skoncentrować i skoczyłam na odległość 12,59. W deszczu i chłodzie poprawiłam życiówkę o 15 centymetrów. No i wywalczyłam upragniony złoty medal.

- Jak się zostaje mistrzynią Polski? Lekką atletykę trenuje wielu, a mistrzynią zostałaś akurat ty.

- Utalentowanych młodych lekkoatletów nie brakuje. Nie wszystkim wystarcza jednak determinacji, wytrwałości i zapału. Trenować trzeba cały rok, a nikt nie zagwarantuje, że w najważniejszej imprezie osiągnie się sukces. Lekką atletykę trenuje od ponad pięciu lat. Na początku koślawo biegałam, byłam wolna. Doprawdy trudno było dostrzec we mnie materiał na sportowca. Trener Jacek Stefański dostrzegł coś we mnie. Zauważył, że jestem skoczna. Uznał, że może w

wyjazdami na obozy. W Gryfinie pod okiem trenera Jacka Stefańskiego trenuję sześć razy w tygodniu. Do tego dochodzą jednak wyjazdy na obozy. Zazwyczaj w każdym miesiącu jestem przez tydzień na zgrupowaniu. Zimą jeździmy do ośrodków, w których są odpowiednie hale, czyli do Spały i Torunia. Wyjeżdżamy też w góry, do Szczyrku i Zakopanego. Wiosną byłam też na obozie w Portugalii.

- Jak to wszystko godzisz z nauką?

- Uczę się w LO 2 w Szczecinie i jakoś daję radę?

- Skoro codziennie dojeżdżasz do Szczecina to kiedy znajdujesz czas na treningi?

- Wstaję o szóstej rano i pociągiem dojeżdżam do Szczecina. Niekiedy jadę do Szczecina samochodem z tatą. Mam to szczęście, że lekcje kończymy szybko.

- Rozszerzoną maturę zdaję z biologii, chemii i matematyki. Marzy mi się medycyna, choć wiem jak trudno jest się dostać na ten kierunek studiów. Na pewno w grę nie wchodzi nauka w Instytucie Kultury Fizycznej. Nie widzę siebie w roli trenera.

- A jaką przyszłość widzisz dla siebie w sporcie?

- Tego nie da się przewidzieć. Na razie wszystko idzie w dobrym kierunku. Uprawianie sportu sprawia mi radość. Chciałabym się dalej rozwijać, czuć się w sporcie spełniona. Ale przecież na najwyższym stopniu podium jest tylko jedno miejsce.

- Trenujesz sześć razy w tygodniu, wstajesz o szóstej rano, wyjeżdżasz na obozy. Z jakimi wyrzeczeniami wiąże się jeszcze uprawianie sportu? Na słodcyce możesz sobie pozwolić?

- Pozwalam sobie, ale dość rzadko. Mam świadomość, że nadmiar słodczy nie jest dobry dla zdrowia. Bardzo dużą wagę przywiązuje do odpowiedniego odżywiania. Jestem wegetarianką, co nie za bardzo podoba się moim trenerom.

- Doszłaś do tytułu mistrzyni Polski jedząc marchewkę? Jak dajesz sobie radę z jedzeniem podczas wyjazdowych zawodów czy obozów?

- Interesuję się tym, co jem (śmiech). Spożywam duże ilości białka pochodzącego z roślin. Soczewica, soja, rośliny strączkowe są często w moim menu. Niekiedy na wyjazdach muszę polegać na tym co wezmę z domu. Zawsze jestem przygotowana na różne sytuacje. Na przykład podczas czwórmeczu w Czechach na śniadanie zaserwowany mieliśmy chleb z pastą rybną. Dobrze, że przed wyjazdem spakowałam ze sobą wiktuały (śmiech).

- Trener Jacek Stefański zawsze bardzo ciepło wypowiada się na twój temat.

- Zawdzięczam mu bardzo wiele. Nie tylko ja. Swoim zawodnikom w klubie poświęca mnóstwo czasu, dba o nas, pomaga nam na każdym kroku. Można na niego liczyć w każdej sytuacji. Jest pomocny nie tylko w sporcie, ale także w każdym życiowym temacie.

Rozmawiał Dariusz Jachno



Duet na złoty medal, czyli Aleksandra Kwiecień i jej trener Jacek Stefański.

przyszłości będę nieźle skakała. Powoli, z dnia na dzień, robiłam nieznaczne postępy. Byłam wytrwała w treningach. W naszej dyscyplinie treningi bywają ciężkie, ale są też zajęcia pełne uśmiechu. Na pewno nie mamy tak ciężko jak biegacze.

- Dużego kopa dał chyba Tobie awans do reprezentacji Polski.

- To niesamowite uczucie móc reprezentować Polskę. Awans do kadry wiązał się też z częstszymi

Wracam pociągiem do Gryfina i idę na trening. Tak już jest dwa lata. Za rok matura. Gdy trenerzy dowiedzieli się, że mam zamiar chodzić do szkoły w Szczecinie nie byli zadowoleni. Sądzieli, że sport pójdzie w odstawkę. Tak było w przypadku wielu innych lekkoatletów Hermesa Gryfino, którzy zdecydowali się kontynuować naukę w Szczecinie. Ale ze mną było inaczej (śmiech).

- Wiesz już, na jakie studia się wybierasz?