

# Dziewczyna na medal, a nawet 3 medale!

**Katarzyna Rogowiec, trzykrotna reprezentantka Polski na Igrzyskach Paraolimpijskich w biegach narciarskich i w biathlonie, do kolekcji dwóch złotych medali z Turynu dołożyła kolejny – brązowy na 15 km techniką łyżwową – jedyny zdobyty w Vancouver przez naszych paraolimpijczyków. O swoim starcie w Kanadzie i przygodzie ze sportem opowiedziała w rozmowie.**



Katarzyna Rogowiec z medalem

**Medale paraolimpijskie, Mistrzostwa i vice Mistrzostwa Świata, to imponujące wyniki. Snujesz plany co dalej?**

Snuję, bo sport paraolimpijski ma ten „plus”, że granica wieku jest trochę przesunięta w górę. W ogóle narty biegowe są taką dyscypliną. Mój wiek jest idealnym, żeby przygotowywać się do Igrzysk w Sochi. Poczułam po przygotowaniach do

Vancouver, że kolejne Igrzyska Paraolimpijskie to jest mój cel na najbliższe lata. Wcześniej, w 2011, będą Mistrzostwa Świata w Rosji. Pozostaje tylko kwestia pieniędzy na to, bo ja już nie mogę, jak kiedyś, godzić dwóch prac.

Sport osób z niepełnosprawnością już od jakiegoś czasu nie ma nic wspólnego z rehabilitacją i wymaga takich samych środków przygotowawczych jak w sporcie sprawnych. Drogie są metody treningowe i sprzęt, a przygotowania są pełnoetatowym zajęciem.

**Jak oceniasz organizację Igrzysk Paraolimpijskich w Vancouver?**

Organizuje to ten sam Komitet Organizacyjny, więc automatycznie standard jest ten sam i takie same medale i ceremonie. Różnica to emblematy – nie koła olimpijskie, a trzy łezki na kształt bumerangu, bo to jest inny ruch. Ważne jest poczucie, że to są te same obiekty. Może nawet paraolimpijczykom jest lepiej, bo jest nas mniej, więc mamy więcej przestrzeni w wiosce. Kanada jest bardzo dobrze dostosowana i dostępna. Nie musieli więc organizatorzy Igrzysk dobudowywać czegokolwiek, to wynika z ich kultury funkcjonowania. Jestem pod ogromnym wrażeniem przygotowania Igrzysk.

**Olimpijczycy narzekali na przygotowanie tras biegowych, a Ty co sądzisz?**

W moim przekonaniu trasy były bardzo dobrze przygotowane. Warunki śniegowe się zmieniły, a kiedy po olimpijczykach przyjeżdżają paraolimpijczy, wszystko już jest poprawione i perfekcyjnie zabezpieczone. Łatwiej jest ogarnąć organizacyjne działania, bo paraolimpijczyków jest mniej.

**Jakie to uczucie zdobyć jedyny medal w całej ekipie paraolimpijskiej?**

Trochę żal, że człowiek codziennie czeka na dobre wyniki dookoła, bo wszyscy jesteśmy przyjaciółmi i mamy świadomość, ile w to włożyliśmy pracy i serca. Potem jest ulga i radość, że przynajmniej ten medal i nie wracamy z niczym. Traktuje się go jako nasz, całej ekipy.

**Czy czujesz się popularna?**

Trochę tak, gdy zaczepiają mnie ludzie na ulicy lub w sklepie albo telewizja prosi o wspomnienia w dniu pogrzebu prezydenta. Czasami chciałabym, żeby mnie nikt nie znał. Bo ludzie niekiedy próbują opowiedzieć mi historię swojego życia w markecie czy w tramwaju, to bywa uciążliwe, a ja nie chcę reagować nerwowo, żeby nie zostawić złego wrażenia o całym środowisku niepełnosprawnych. Jednak generalnie lubię ludzi, gdy chcą się czegoś nauczyć, dowiedzieć, czuję wtedy spełnioną misję.

**Dlaczego wybrałaś akurat biegi narciarskie?**

Jednym z ulubionych sportów, jeśli nie ulubionym, są i zawsze były narty. Zima jest taką porą roku, która mnie pociąga. Jeszcze parę lat temu nikt w Polsce nie wiedział i nie słyszał o biegach za wiele. Kiedy 10 lat temu zaczęłam szukać jakiegoś sportu zimowego, też nie bardzo wiedziałam, czym jest narciarstwo biegowe, dlatego chciałam „zjazdówek” (przyp. red. nart zjazdowych). A że nie było możliwości trenowania nigdzie blisko, doszłam do wniosku, że spróbuję na „biegówkach”, ale przymusił mnie prezes Klubu, Stanisław Ślęzak z Nowego Sącza. Dzwonił nawet do mojej mamy, aby mnie przekonała, bo widział w tym spore możliwości rozwoju. Bez takich zapaleńców nie byłoby sportowych sukcesów! Dopiero jak dotknęłam tego sportu, teraz mogę już powiedzieć, że to rewelacyjna dyscyplina.

**A co do tego wszystkiego ma Twoja wyprawa na Kilimandżaro?**

Zdobywanie wysokich górskich szczytów to nie moja pasja, jednakże wyzwania – tak. Najpierw zasugerowałam, że może ktoś inny, przecież jest nas, niepełnosprawnych, wielu. Tak się jednak potoczyło, że się zgodziłam. Lubię wiedzieć, co się może ze mną dziać, a na tamte doświadczenia nie byłam przygotowana. Z posmakiem krwi w ustach przy wysiłku fizycznym podczas biegu już się obyłam. Teraz znam już też inne, związane z wysiłkiem w rozrzedzonym powietrzu, nieprzyjemne reakcje organizmu.

**Krew w ustach? To nie brzmi zachęcająco...**

Reakcja na to, że się chce tak pobiec. Jak chcę, to dam z siebie maxa, ale to nie jest tak, że w każdym biegu ma się

kwę w ustach, nie przesadzajmy. Zdarzyło mi się to kilka razy w życiu i wiem, że to były mocne biegi i że walczyłam.

### **Czy sport wyczynowy nie jest szkodliwy dla niepełnosprawnych?**

To jest bardziej pytanie o to co lubimy, do czego mamy zapał, w czym jesteśmy dobrzy i wtedy też potrafimy oceniać, co się dzieje z naszym organizmem. Można przemyśleć trening i zmienić to, co w danym momencie sprawia ból. Wyczyn Paraolimpijski musi uwzględniać element rehabilitacyjny. Mój organizm potrzebuje wzmocnienia, a ruch i sport daje to bezwzględnie.

### **Czym różni się rywalizacja pełnosprawnych i niepełnosprawnych biegaczy narciarskich?**

Biegamy po tych samych trasach, co sportowcy sprawni, tylko na krótszych dystansach i techniką dostosowaną do niepełnosprawności. Podział na płeć jest zasadniczy, poza tym jesteśmy wystawiani w trzech grupach osób: siedzących, stojących oraz niedowidzących i niewidomych. Każda z grup rywalizuje o jeden zestaw medali. W grupie mogą być różne niepełnosprawności, ubytki ocenione są procentowo i na ich podstawie przelicza się ostateczny czas zawodnika. Taki system podnosi wartość medali, bo walczy o nie więcej osób.

### **Co powinna zrobić osoba z niepełnosprawnością, chcąc uprawiać sport wyczynowy?**

Trzeba wiedzieć, czego się chce i może najpierw potrenować samemu, a potem szukać klubu, który prowadzi daną dyscyplinę. Można też poszukać w klubie sportowców pełnosprawnych. Na pewno trzeba się związać z klubem dla niepełnosprawnych, jeśli planuje się sprawdzanie na arenie narodowej i ewentualnie dalej. Trzeba szukać kontaktów w różnych miejscach. Mnie na początku wsparł uniwersytet.

### **Otrzymując nagrodę im. B. Kiziorowskiego, wyróżnienie Ministra Sportu czy odznaczenie Krzyżem Kawalerskim kilka lat temu, znalazłaś się wśród pełnosprawnych sportowców. Poczułaś, że sport niepełnosprawnych jest traktowany poważnie?**

Odnaczenie prezydenckie czy ministerialne są uhonorowaniem osiągnięć sportowych, więc miałam poczucie wagi sportu paraolimpijskiego. Choć nagrody często są bardziej związane z wymiarem społecznym uprawiania sportu przeze mnie. Często nie mają charakteru stricte sportowego. Z ustawowego punktu widzenia jesteśmy traktowani jako rekreacja. Najłatwiej jest przełożyć to na poziom pokazywania niepełnosprawności jako ciekawego zjawiska, a to nie o to chodzi. Należy uznać, że ten sport jest sportem wyczynowym, tak jak podzieliło się na świecie.

### **W Polsce na razie nie można utrzymać się ze sportu niepełnosprawnych, a gdzie można?**

Wzorem do naśladowania są: Rosja, Ukraina, Białoruś, kraje, które zrównały sport olimpijski z paraolimpijskim. Te same stypendia, nagrody, ta sama liczba zgrupowań, profesjonalni trenerzy. Dobrze sprawy przedstawiają się też w większości krajów Unii. Polska nie jest najtragiczniejsza, bo coś idzie do przodu. Jako zawodnik oczywiście nie będę zadowolona, że to idzie tak wolno, bo dla sportowca najważniejsze jest stanąć na starcie, pobiec i ukończyć bieg. Dręczy mnie, że takie zmiany dostosowawcze trwają latami, ale trudno, widocznie tak musi być.

### **Problem jest w brakach finansowych czy w ostrzeganiu sportu paraolimpijskiego?**

Bez pieniędzy nie ma promocji, żeby ją mieć trzeba jakoś w świadomości funkcjonować, więc to się mocno wiąże. W polskich mediach publicznych podczas olimpiady w Vancouver były pokazywane obrazy dzielnych niepełnosprawnych, którzy dodatkowo zaangażowali się w sport. Dobrze, że się to pod tym kątem pokazuje, tylko niekoniecznie Igrzyska są dobrym do tego momentem. We Francji, Włoszech, Niemczech są one transmitowane na żywo. Skoro świat się zmienia, warto, żeby nasze społeczeństwo też miało możliwość wyboru, czego chce się dowiedzieć.

### **Czy doświadczenia sportowe i z działalności w wielu organizacjach pomagają Ci w życiu?**

W moim przekonaniu życie składa się z drobnych elementów. Czasami, żeby wyciągnąć coś dla siebie trzeba przesiedzieć 10 godzin na szkoleniu, które wydaje się nudne, ale kończy się czymś, co ma znaczenie. Innym razem drobne działania przynoszą duże zmiany we własnej świadomości.

### **Jak łączysz sport i inne zajęcia, czy masz czas na „czas wolny”?**

Na każdym etapie przygotowań jest trochę inaczej. Teraz pracuję mniej, a w dodatku jestem w okresie roztreningowania. Wcześniej wykorzystywałam przywileje związane z prawem pracy, a każdy urlop był poświęcany na obozy sportowe albo na zawody. Na tyle, na ile było to możliwe elastycznie umawiałam się z szefową. Nie bałam się też pobiegać do 0:30 i wstawać o 6. rano. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji, ja słucham siebie i swojego organizmu i to na razie skutkuje, ale wiem że nie chcę już funkcjonować w mocnym obciążeniu.

Dziękuję bardzo i życzę powodzenia.



Katarzyna Rogowiec podczas biegów narciarskich w Vancouver.