

Jesteś przed Igrzyskami Paralimpijskimi w Paryżu, to będą już Twoje drugie Igrzyska, zacznijmy może od przygotowań. Ostatnio wywalczyłaś brąz w Mistrzostwach Europy w Szeged.

Tak. Ogólnie ten rok był bardzo intensywny, bo w maju najpierw były Mistrzostwa Świata, miesiąc później, na początku czerwca, Mistrzostwa Europy i startowałam i na Mistrzostwach Świata, i na Mistrzostwach Europy w swojej konkurencji, czyli 200 metrów – sprint w mojej grupie KL3. Mistrzostwa Świata skończyłam na szóstym miejscu, Mistrzostwa Europy na trzecim miejscu.

Po tym wszystkim też odbyły się Mistrzostwa Europy w maratonie, gdzie mieliśmy bieg pokazowy tak zwany, który jest dopiero wprowadzany i my właśnie braliśmy w tym udział na zaproszenie organizatora, tym bardziej, że to było w Poznaniu organizowane. Nie miałam się z kimś ścigać, bo byłam jedyna, ale ścigałam się sama ze sobą i ze swoim czasem, więc z tego jestem bardzo dumna.

A tydzień później, czyli tydzień temu, były Mistrzostwa Polski w Bydgoszczy, które wygrałam, więc prognostyk jest bardzo dobry. Zobaczymy jeszcze, bo teraz jestem zmęczona. Jeszcze mam dwa tygodnie ciężkich treningów i dopiero później mamy tak zwane wypuszczenie, czyli ten moment, gdzie schodzimy na szybki trening, robimy co trzeba i uciekamy, żeby się regenerować.

Spojrzałam na wyniki Mistrzostw Świata i tam ścisła czołówka była wyłącznie europejska.

Tak, u mnie ogólnie rywalizujemy w tym samym gronie praktycznie. Są dwie Brytyjki, Hiszpanka, Niemka, Francuska i ja. I tak się miesza cały czas.

Więc można powiedzieć, że forma idzie w górę, patrząc na wyniki w Mistrzostwach Europy.

Tak, zdecydowanie, ale to też... Szczerze mówiąc, może to źle zabrzmieć, ale moim celem na ten rok są jedynie Igrzyska. Ja się nie przygotowywałam tak w stu procentach do startu ani na Mistrzostwach Świata, ani na Mistrzostwach Europy, ponieważ to, co jest dla mnie w tym sezonie najważniejsze, to właśnie są Igrzyska i ciężko by było w dwie duże imprezy trafić z tą „superdyspozycyjnością”.

Więc nie tyle, że odpuściłam, ale po prostu byłam też w ciężkim treningu i nie miałam tak zwanego wypuszczenia i odpoczynku. Tym bardziej jestem zadowolona i

dumna z tego, że tak to wszystko ładnie wyszło.

Po prostu to były takie jednostki treningowe?

To były bardzo dobre sprawdziany, do których właśnie byłam przygotowana w stu procentach, jeżeli chodzi o start i o mental, ale nie miałam odpuszczenia treningowego, żeby nabrać takiej świeżości.

To wszystko było po prostu na takich ciężarach wpłynięte trochę.

Czyli teraz liczymy, że forma będzie optymalna na tę najważniejszą imprezę?

Mam też taką nadzieję, że tak to wszystko się ułoży. Tym bardziej, że od ponad półtora roku pracuję z trenerem, który trenował dziewczyny pełnosprawne i też mnie tak traktuje, więc widać, że jest całkiem inne podejście, całkiem inne doświadczenie, bo ten trener już jest na emeryturze i przyszedł do mnie, żeby mnie poukładać technicznie.

Przy okazji poukładał mnie też bardzo w głowie, jeżeli chodzi o przygotowanie, mental, starty itd., więc tylko z tego korzystam i widać naprawdę, że dogadujemy się i wynik dowodzi, że jest to bardzo dobra współpraca.

Niepełnosprawność to nie przeszkoda – wywiad z Katarzyną Kozikowską



Kasia odebrała już nominację paralimpijską. To będą jej drugie Igrzyska, choć jak sama twierdzi, pierwsze normalne.

Z czego wynikała zmiana trenera? Bo wcześniej trenowałaś z mężem, zaraz po ciąży?

Mąż mi pomagał też jako fizjoterapeuta mnie wyprowadzić i trenował ze mną zarówno na siłowni, jak i na kajaku jak wracałam do treningów po porodzie. Później z racji na to, że u mnie w klubie jest zatrudniona jedna, to zostałam pod opieką trenerki Renaty Klekotko, która też jest naszą koordynatorką kadrową, czyli jest trenerką kadry narodowej w parakajakarstwie.

Ale sama doszła do wniosku, że musi kogoś dla mnie znaleźć, kto będzie umiał więcej ze mnie wyciągnąć. No i właśnie trafiło na trenera Jurka Grąbczewskiego i zaczęliśmy współpracę wiosną tamtego roku. Tak naprawdę to kwalifikacja, którą zdobyłam na igrzyska w tamtym roku w Disburgu, gdzie odbywały Mistrzostwa Świata, już pokazało, że idziemy z trenerem w dobrym kierunku i że ta zmiana była potrzebna.

Co takiego zmienił w treningu trener Grąbczewski, że widzisz rozwój?

Wydaje mi się, że to kwestia naprawdę doświadczenia, że jednak praca z pełnosprawnymi zawodnikami jest całkiem inna. W moim przypadku ja nie mam jakichś ograniczeń. Technika u mnie jest bardzo podobna do osób, które pływają jako pełnosprawni, więc skupiliśmy się bardzo na poprawie właśnie techniki przede wszystkim, żeby nie odstawać też, bo jestem wyższa od dziewczyn, a w ogóle nie było widać, żebym to wykorzystywała.

Skupiliśmy się na tym, co jest moją mocną stroną, dodaliśmy do tego technikę i efekty widać.

Czyli uczę Cię w pełni wykorzystywać zasięg ramion?

Też, między innymi, tak, ta siła wynikająca z moich warunków. Tu przede wszystkim właśnie to, żeby było daleko zaczepienie wiosłem i mocne to pociągnięcie. No i ja z pływania też mam takiego trochę „flaka” jeszcze, bo wcześniej trenowałam do 2017 roku pływanie i zostało mi dużo takiego niedobrego luzu, złego szarpnięcia w złym momencie i mimo, że tu i tu jest woda, to całkiem inaczej wygląda pływanie na basenie, a inaczej z wiosłem. Musiałam się starych nawyków pozbyć i było to bardzo

ciężkie, bo wiadomo, że z nawykami najgorzej się walczy.

Powoli się udawało i jeszcze nie jest idealnie, ale mamy jeszcze tak naprawdę miesiąc, bo dokładnie 6 września zaczynam starty na igrzyskach. Same igrzyska zaczynają się 28 sierpnia, a my właśnie na zamknięcie, tak jak zazwyczaj kajakarze, 6 września zaczynamy i wtedy są eliminacje, a 8 września są półfinały i finały.

Zauważyłem, że w takich konkurencjach, gdzie są najpierw eliminacje, a kilka dni później półfinały i finał jednego dnia, ważne jest odpowiednie rozłożenie sił, żeby jednocześnie przebrnąć przez półfinał i zostawić siły na start w finale, kilka godzin później.

Tak, dokładnie i bardzo często dzieje się tak, że właśnie półfinały są tymi najszybszymi biegami, bo tam walczysz o ścisły finał, a w finale to już się dzieje co chce. Ja też tak miałam w Tokio, że bardzo się spięłam przed półfinałem, jeszcze wyslizgnęło mi się wiosło z ręki, więc dużo rzeczy było takich, które mi nie sprzyjały i tak naprawdę dopłynęłam jako ostatnia kwalifikująca się do finału, a w finale zajęłam czwarte miejsce. Sport rządzi się swoimi prawami i są różne rzeczy, które wpływają na dyspozycyjność i to można mieć dzień tak zwanego konia, a wystarczy, że zje się coś innego na śniadanie i już ci to siedzi w brzuchu i jest po prostu, całkiem inaczej się wszystko układa.

Ostatnio Ewa Swoboda w wywiadzie po swoim występie poruszyła temat „tych dni” u kobiet i ich wpływu na występ. Każdy organizm może inaczej reagować, a na tym poziomie takie sprawy mogą mieć duży wpływ na końcowy wynik.

Tak, u kobiety to już w ogóle, do tego dochodzą emocje i wiele innych czynników, chociaż też mówią, że właśnie kobiety podczas tych dni się czyszczą i mają więcej takiej dobrej energii w sobie i więcej tego „powera”, o czym nie zawsze bym tak powiedziała, ale powiedzmy, że wierzymy nauce i szczęście sprzyja lepszym, więc jeżeli po prostu ten dzień i te rozgrywki mają należeć do mnie, to po prostu ja będę tą szczęściarą.

Wróćmy do tematu Igrzysk. To będzie już Twój drugi występ na tej imprezie czterolecia. Jak zmieniło się Twoje podejście, porównując do startu w Tokio. Wiesz, co możesz zrobić lepiej?

Tak, wiem, co zrobiłam źle i moją taką piętą achillesową był zawsze start, który był

tragiczny. Nie jest on teraz idealny, ale bardzo dużo pracy włożyliśmy w to, żeby ten start wyglądał prawidłowo i żeby łódka mi dobrze wychodziła po prostu z tego startu. Też mi ciężko jest porównywać to, co było w Tokio i przed Tokio, jeżeli chodzi o przygotowania, a teraz, bo wtedy była pandemia i patrząc nawet na to, jak teraz wyglądają Igrzyska pełnosprawnych, to widzę, że to są właśnie Igrzyska.

W Tokio nie mieliśmy kibiców, nie mogliśmy się spotykać, było bardzo dużo ograniczeń i wtedy się czułam nawet nie jak na Igrzyskach, tylko jak na zawodach, powiedzmy, Mistrzostwach Świata, że widzimy się całą tą ekipą naszą, wszystkie dziewczyny, które znamy i startujemy z nimi – dziękuję, do widzenia, koniec zawodów. Właśnie zupełnie nie było czuć atmosfery Igrzysk.

**Dopytam o tamte Igrzyska, jak wyglądały restrykcje covidowe od środka?
Nie było tej typowej wioski olimpijskiej?**

Nie było i jeszcze musieliśmy wtedy chodzić w maseczkach. Były też aplikacje, które nas lokalizowały i jak mijaliśmy się z kimś, kto później się okazało, że był zakażony, to nam przychodziły informacje. Codziennie musieliśmy wypełniać ankiety o nasze samopoczucie, czy mamy katar, kaszel, gorączkę, więc było dużo rzeczy, które nas odrywały od tego fokusu na starcie, bo musieliśmy zrobić coś związanego z pandemią. Tak samo przykre było to, że mogliśmy być 5 dni przed startem, a od razu po starcie musieliśmy wracać, więc tak naprawdę ja ani na otwarciu, ani na zamknięciu w Tokio nie byłam. Nie mogłam być, z racji właśnie na te ograniczenia.

Teraz jest tak, że lecimy co prawda 28-go do Paryża, ale nie zdążymy na otwarcie, bo mamy za późno wylot, za to wracamy 9-go, a 8-go się kończą Igrzyska, więc wydaje mi się, że przynajmniej na zamknięcie się załapię.

**Do tego pewnie dochodził niepokój, czy ktoś, kogo przed chwilą minęłaś,
nie wykluczy Cię ze startu?**

Tak, a wiadomo, że niektórzy to przechodzili gładko, a niektórych to kompletnie rozkładało, więc był strach po prostu, jak też mój organizm by na to zareagował. To sprawiało, że tak, jak mówiłam, w ogóle nie było czuć takiego klimatu Igrzysk. Znajoma, z którą trenowałam i była w Rio, opowiadała, że było super, tu ludzie machali, czekali na nich, klaskali, witali, był taki fajny klimat tych zawodów. Normalnie podczas Mistrzostw Świata czy Mistrzostw Europy tak nie jest, bo zazwyczaj w okolicach toru jest garstka kibiców, rodzina i ludzie związani z dyscypliną.

Sama Brazylia też być może zrobiła swoje?

Pewnie też, ale tutaj fajne jest to, że mamy okazję się w końcu też poznać my jako kadra paraolimpijska, bo okazuje się, że mimo, że wszyscy jesteśmy w jednej kadrze, to z większością ludzi się nie znamy, no bo trenujemy całkiem inne dyscypliny, w całkiem innych ośrodkach, bo my jako kajakarze siedzimy zazwyczaj w Wałczu, czasami w Poznaniu, albo w Bydgoszczy, a inne dyscypliny są rozrzucone, na przykład w Zakopanem, często trenują w Spale, więc nawet znamy się, tyle, co z Instagrama po prostu. Fajnie, że możemy pojechać, spotkać się w takim gronie. Jak ktoś zdobywa medal, witamy go w korytarzu, bijemy brawo i tego też nie było w Tokio, ale wiem, że to jest mocno motywujące, gdy widzisz, że ktoś zdobył medal, myślisz sobie dobra, to teraz kolej na mnie. Kolejny dzień jest mój!

Cofnijmy się w czasie, żeby poznać Twoją historię. Nogę straciłaś przez chorobę nowotworową, ale najpierw chciałbym, żebyś powiedziała, jak wyglądało życie zanim przytrafiła Ci się ta choroba, czy byłaś ruchliwym dzieckiem, czy bardziej chorobliwym?

Nie, właśnie choroba przyszła nagle. Ja byłam w ogóle bardzo aktywnym dzieckiem, nie trenowałam nic konkretnie, ale brałam udział we wszystkich zajęciach pozalekcyjnych, całą podstawówkę grałam w siatkówkę, w koszykówkę, lubiłam sport, ale nie byłam jakoś ukierunkowana. Jak były zawody międzyszkolne, to zawsze jeździłam, ale to nie było tak, żeby mnie rodzice w coś pchali, tylko dali mi wachlarz możliwości, a ja sobie korzystałam ze wszystkiego po trochu.

No i pod koniec właśnie piątej klasy coś zaczęło się dziwnego dziać, strasznie dużo schudłam, osłabłam i w okolicach kolana zaczęła się robić wielka, brzydka gęł. Jak miałam 12 lat, to wtedy pół roku leczono mnie na naderwanie mięśnia, bo mówili jesteś aktywna, tutaj na USG ten mięsień coś źle wygląda, no nikt by nie pomyślał, że może być jakaś grubsza choroba. Po pół roku leczenia na naderwanie mięśnia, zrobiono mi w końcu zdjęcia rentgenowskie, bo już było tyle objawów – właśnie bardzo duża utrata masy ciała, skóra całkiem inna była i powiedzieli, że coś nie pasuje. Zrobili zdjęcie wieczorem i kolejnego dnia rano już byłam przyjęta do szpitala na kompleksowe badania, bo lekarze już wiedzieli co mi jest, ale jeszcze nam dokładnie nie mówili, nam w sensie mi i rodzicom, co się dzieje.

Mama z racji tego, że jest pielęgniarką też miała jakieś tam wejścia i wiedziała trochę więcej, ale ja na początku jakby nic nie wiedziałam, co się dzieje. Dopiero po tygodniu takich kompleksowych badań się okazało, że to jest prawdopodobnie

choroba nowotworowa, trzeba było pobrać wycinek, żeby sprawdzić, co to jest dokładnie i tak też było, okazało się, że to jest osteosarcoma, mięsak złośliwy. Od razu rozpoczęłam leczenie chemioterapią i to w moim przypadku było jedyne leczenie, nie było żadnych innych. Jak zaczęłam pod koniec sierpnia, to w listopadzie lekarz mi powiedział, że musimy amputować nogę, bo inaczej się kolejnym razem już nie spotkamy.

No i ja wtedy jako ta 12-13 letnia dziewczyna nie do końca wiedziałam, co to znaczy amputować, widzę, że rodzice płaczą, ale ja nie wiem, co to się dzieje, w ogóle nie rozumiałam wagi tej sytuacji, w której się znajduję. Dla mnie największym szokiem była utrata włosów. I no wiadomo, dorastam, jestem dziewczynką, która staje się zaraz kobietą te 12-13 lat, więc to jest taki przełomowy wiek.

Inne dziewczyny już zaczynają pierwszy raz chodzić na obcasach, zakładać krótkie spódniczki i się malować, a ja miałam całkiem inne wejście w tę dojrzałość, w tę kobiecość i w dodatku bez włosów, bez brwi, rzęs, więc to było dla mnie bardzo przerażające, tym bardziej patrząc, jak rówieśnicy się rozwijają. Podjęłam też pracę z psychologiem i to mi bardzo dużo pomogło. Pokazało mi, że mam się skupiać na sobie, na swoim zdrowiu, a nie na tym, co się dzieje dookoła, bo włosy, rzecz naturalna, odrosną po chemioterapii i będę jeszcze piękna, a te rzeczy wcale nie mówią o tym, jaka jestem.

Skupiałam się na tym, żebym była zdrowa i cały czas to afirmowałam, cały czas gdzieś tam w głowie to przechodziłam. W lutym 2007 roku zgodziliśmy się z rodzicami na to, żeby jednak amputować tę nogę w celu ratowania życia. W międzyczasie też się okazało, że są przerzuty na płuca, na prawe i lewe płuco, 13 i 11 zmian na lewym, prawym płucu, takie do centymetra, ale też trzeba było to wszystko usunąć, żeby w razie czego wykluczyć jakiegokolwiek przerzuty, zmiany nowotworowe itd.

Do lipca 2007 roku kontynuowałam chemioterapię i tak naprawdę od września poszłam już do gimnazjum, ponieważ w czasie całej szóstej klasy miałam nauczanie domowe i wróciłam, normalnie zaliczyłam wszystkie egzaminy szóstoklasisty i wracając ogólnie już po chorobie, poszłam do gimnazjum. O pierwszej protezie, takiej totalnie drewnianej, nie pasującej do końca, rozkręcającej się na środku ulicy i jeszcze wtedy pamiętam z peruką, miałam bardzo krótkie włosy, tak około siedmiu, ośmiu centymetrów, jeszcze mi się kręciły, więc po prostu nie wyglądałam w ogóle wyjściowo i źle się też z tym czułam, bo wiedziałam, że ludzie, społeczeństwo w tamtym czasie jeszcze nie było gotowe na wyjście niepełnosprawności na zewnątrz.

Teraz już jest całkiem inaczej, może też ja pokazuję, chodząc z taką protezą otwartą, nie ukrywając nic, że nie ma się czego wstydzić, to jest naturalna rzecz, ktoś nosi okulary, ktoś coś innego, a ja mam po prostu protezę, tak do tego podchodzę i z racji na to też, że mam dziecko, też często bywając na placach zabaw, dużo dzieci zaczepia i pyta się, a co to? a co to? – no a noga robota. Całkiem inne też już jest podejście mentalne, wtedy tego nie było i idąc właśnie do gimnazjum, bardzo się obawiałam tego przyjęcia.

To też było całkiem nowe środowisko dla Ciebie...

Tak, bo wtedy było sześć lat podstawówki, trzy gimnazjum i później liceum, więc nie wiedziałam na kogo trafię. Trochę ludzi z podstawówki było, którzy poszli do tego samego gimnazjum i trafiliśmy do jednej klasy, ale też spotkałam się z tym, że podczas choroby dużo osób bało się mnie odwiedzać, na zasadzie „a bo się zarażę..”, to były właśnie takie lata i takie podejście dzieciaków, nieświadomości. „Nie idź tam, bo się zarazisz..”, to jest tak samo jak z tymi zabobonami, że jak będziesz chodzić o kulach, a jesteś zdrowy, że sobie przejdiesz o kulach albo usiądziesz na wózek, to coś złego się wydarzy. Takie właśnie było podejście wtedy, ale poszłam do tego gimnazjum, włosy zaczęły odrastać, zmieniłam protezę na taką już bardziej dostosowaną do mnie i jakoś wszystko zaczęło się powoli układać.

Później z racji, że rehabilitacja, którą miałam była bardzo oklepana, że wchodzimy na zajęcia, mamy godzinę zajęć i wracam do domu, to z rodzicami szukaliśmy jakiejś alternatywy. Tak trafiłam na basen. Po dwóch, trzech tygodniach na basenie i zajęciach takich rehabilitacyjnych podszedł do mnie trener, który zajmował się rehabilitacją, a w kolejnych godzinach treningiem niepełnosprawnych i się zapytał, czy chciałabym dołączyć. No i tak się zaczęła moja przygoda ze sportem. Zobaczyłam też ludzi z innymi niepełnosprawnościami, że sobie radzą i ten mój brak nogi przy tym jak oni nie widzą albo są porażeni, czy coś, to tak jakby moja niepełnosprawność przestała na mnie robić wrażenie, że wow, właśnie oni dają radę, to dlaczego ja bym miała tego nie zrobić?

I tak się jakoś wkręciłam w to pływanie, że długo, od 2008 roku do 2017 naprawdę mocno, mocno w tym siedziałam.

Twoją inspiracją byli inni, którzy też przechodzili przez trudności losu?

Trochę tak, trafiłam środowisko innych niepełnosprawnych i oni pokazali, że mogą trenować. Byli troszeczkę starsi ode mnie, więc to że mogą na przykład być na

studiach pokazało, że bycie niepełnosprawnym to nie jest żadne ograniczenie.

Jak już weszłam w tę grupę, to naprawdę bardzo fajnie integracyjnie to zadziałało. Też jak zaczęłam trenować, zauważyłam wśród ludzi pełnosprawnych w pewnym sensie może nie podziw, ale taki szacunek. – Ok, jesteś niepełnosprawna, ale czymś się zajęłaś. Dobrze, super, kibicujemy ci! Pod tym kątem też mnie to po prostu podbudowało, że idę w dobrym kierunku i może to jest właśnie moja droga i może to, że miałam tę chorobę nowotworową było po coś, żebym odnalazła się na przykład w sporcie.

Nie było Ci ciężko znaleźć motywację? W sporcie ważna jest konsekwencja, regularność. Czy trzeba było Cię czasem popychać do treningów, czy sama atmosfera na zajęciach sprawiała, że Ci się w nich uczestniczyć?

Te treningi na basenie są bardzo ciężkie psychicznie, bo zazwyczaj zaczynaliśmy o 6 rano pierwszy trening, który trwał do 8, później trzeba było iść do szkoły, a po szkole drugi trening. To nie były łatwe rzeczy, zarówno dla mnie, jak i dla rodziców, którzy mnie musieli dowieźć na ten trening. Na pewno dużo mi pomogło to, że oni mnie odwozili, bo sama to chyba bym nie miała na tyle motywacji, żeby wstać, a oni akurat jechali do pracy, więc po drodze mnie podrzucali na basen.

Też wydaje mi się, że za dzieciaka, jak ktoś zaczyna trenować to wsparcie rodziców jest właśnie najważniejsze. Też trzeba słuchać dziecka, że jeżeli mówi, że to nie jest mój klimat, że ten sport mi na przykład nie pasuje czy coś, to szukamy czegoś innego. Wybierz sobie coś, teraz jest naprawdę dostęp do wszystkiego, do wszystkiego co byśmy chcieli. Sądzę, że tu rodzice odegrali taką kluczową rolę, jeżeli chodzi o motywowanie mnie do tego, żebym dawała z siebie wszystko.

To może rada dla rodziców, że czasem trzeba dziecko pchnąć na zajęcia, ale jeżeli po kolejnych treningach ono traci chęci, to poszukać innej dyscypliny?

Tak, tak. No ja całe szczęście miałam tak, że bardzo się wkręciłam w to pływanie. No i tak było długo, do 2017 roku, gdzie to była moja druga nieudana próba kwalifikacji, bo najpierw chciałam się dostać na igrzyska w 2012 roku. Tam bardzo mało zabrakło, bo pływałam na 400 metrów kraulem i to były... płynię się powiedzmy 5 minut z kawałkiem, a mi wtedy zabrakło około sekundy, więc przy tak długim czasie ta sekunda to bardzo mało, można było po prostu mocniej machnąć ręką i by akurat by się udało. Na igrzyska w Rio też się nie zakwalifikowałam z pływania, tam

również zabrakło jakichś śmiesznych dziesiętnych sekundy do uzyskania minimum kwalifikacyjnego.

Postanowiłaś coś zmienić?

Tak, wtedy stwierdziłam, że chyba czas coś zmienić, bo może fajną bazę sobie zrobiłam, ale może muszę się w innym sporcie odnaleźć. Również pani prezes naszego klubu odpowiedziała, że jest taka sekcja jak kajakarstwo, może spróbuj tam, predyspozycje masz dobre, jesteś dobrze zbudowana.. Mówię, no dobra, to spróbujemy.

W końcu wyszłam z hali basenowej na łono natury, na rzekę. Dalej przy wodzie, więc dalej ten mój klimat wodny, ale jednak to było coś innego i tak wkręciłam się w to o wiele bardziej, niż w pływaniu, tylko z dużo większą świadomością. W 2017 roku już wiedziałam, że zaraz trzeba z czymś ruszyć, byłam już wtedy na magisterce i należało podejmować dojrzałe decyzje.

Wiedziałam, że dzięki pływaniu mam dobrą bazę, więc poszłam w kajakarstwo, które swój debiut miało dopiero na igrzyskach w Rio, więc było dyscypliną rozwijającą się. Przez to w dobrym momencie weszłam w to kajakarstwo. To jeszcze nie było na tak wysokim poziomie, więc było troszeczkę łatwiej i rozwijałam się razem z innymi zawodniczkami.

Była pierwsza kwalifikacja do Tokio, teraz druga kwalifikacja wywalczona do Paryża. Zobaczmy z jakim efektem to wszystko się skończy.

Mamy nadzieję, że jak najlepszym wynikiem. Masz jakieś oczekiwania medalowe, czy chcesz po prostu dać z siebie wszystko?

Ja nie lubię mówić o medalach, tym bardziej, że mówienie o medalach jest takim pompowaniem balonika i widzimy to bardzo dobrze na przykładzie Igi Świątek, która mówi, że nie chciała zawieść ludzi, nie myślała o sobie, tylko myślała o tym, że wszyscy dookoła już ją postawili na pierwszym miejscu i jej źle było przed ludźmi, a nie samą sobą, bo ona dała z siebie wszystko. I ja bym właśnie chciała dać z siebie wszystko, być zadowolona, że to, co popłynęłam to wszystko, na co mnie obecnie stać. Bez znaczenia, jaki rezultat uzyskam, ale że jak dopłynę na metę, to żeby powiedzieć sobie – naprawdę zrobiłam wszystko, co tylko mogłam.

To jest takim moim celem, żeby nie mieć poczucia, że przepłynę i kurczę,

mogłabym jeszcze raz to popłynąć. Chcę dać z siebie totalnie wszystko na ten finał.

Szczególnie podczas dużych wydarzeń pojawiają się negatywne komentarze w Internecie w kierunku sportowców. Ludzie być może nie zdają sobie sprawy z tego, jak wielkim osiągnięciem jest to, że dostali się na Igrzyska. Tam przecież startują najlepsi na świecie, a medale są tylko trzy.

Też tak uważam, to że się nie zdobywa medali, no to szczęście sprzyjało lepszym, albo nie byliśmy na to gotowi. Ja nie byłam na przykład moim zdaniem gotowa na to, żeby mieć medal w Tokio. Mentalnie. Ja tam jechałam i mama się pytała przed igrzyskami, no i jak czujesz? Ja mówię, że będę trzecia albo czwarta, ale wydaje mi się, że czwarta. I ja już jadąc na igrzyska wiedziałam, że będę czwarta. Tak jakby sobie w głowie to już ułożyłam, gdzieś już myślałam o tym, że będę zaraz za podium, a nie na podium. To też jest bardzo, bardzo duża praca z psychologiem.

Rozwińmy ten temat, pracujesz z psychologiem, z trenerem mentalnym? Jak wygląda taka współpraca?

Pracuję od niedawna z panią psycholog, która współpracuje z całą naszą kadrą. Ja po Tokio sobie na tyle poukładałam w głowie i wiem, czego chcę, że ona tylko utwierdziła mnie w tym, że idę w dobrym kierunku. O mój mental dba też mój trener Jerzy, z którym trenuję i to jest fajne połączenie, bo na wodzie potrafimy się dogadać, rozumiem, co on mi każe robić i potrafię to od razu zrealizować na treningu. Dbą też o to, żebym tę głowę miała czystą i jeżeli coś mi siedzi, coś jest nie tak, mam jakiś nawet gorszy dzień, problem, to ja mu o tym od razu mówię i próbujemy znaleźć na to sposób. Jeżeli taki dzień albo taka myśl pojawi się na igrzyskach, to żeby już to było przerobione, żebyśmy mieli jakieś magiczne słowo, czy cokolwiek, co zadziała akurat na ten problem.

Między Tokio a Paryżem wydarzyło się dużo w Twoim życiu rodzinnym - narodziny córki. Jak udaje Ci się pogodzić rolę matki i profesjonalnego sportowca? Zabierasz ją ze sobą na treningi?

Bardzo często się dzieje tak, że jak trenuję w Wałczu na wyjazdach, to mała jeździ ze mną i wszyscy dookoła się nią zajmują, więc ona jest wychowywana przez ciocię, wujków i wszystkich, nawet panie sprzątające często. Bardzo dużo czasu spędza ze mną i jest moją największą motywacją. Kiedy rodzi się dziecko, to już nie robi się dużo rzeczy dla siebie, tylko też dla dziecka bardziej, bo masz świadomość tego, że

ok, medale i tak dalej dają ci też często pieniądze, umowy sponsoringowe, ale wtedy nie myślisz o tym, że to jest dla mnie, tylko już właśnie dziecko będzie miało jakąś bazę, z której może gdzieś tam wystartować i jakbyśmy potrzebowali, żeby ona chciała trenować coś, to już mamy tutaj możliwości, kontakty itd. Jest dla mnie ogromną motywacją i cały czas ze mną jeździ. Mąż pracuje wyjazdowo, bardzo często go nie ma, bo jest fizjoterapeutą strzelców pełnosprawnych, teraz był z nimi na igrzyskach, więc trzy tygodnie go nie było, a ja musiałam małą brać ze sobą. Nie też po samym porodzie, bo wszyscy powiedzieli, będą cię niosły hormony wrócisz do sportu i będzie super..

No niestety tak nie było, było dużo problemów po drodze. Bardzo mi zależało na karmieniu piersią, a w ósmym miesiącu musiałam z tego zrezygnować z racji właśnie na to, żeby móc zdrowo się odżywiać i stosować dietę, a mała ma uczulenie na białko mleka krowiego, a ja nie mogłam z tego mleka zrezygnować w swojej diecie. Musieliśmy tutaj kombinować, ale się udało i tak naprawdę czuję, że hormony zaczynają nieść dopiero rok, półtora roku po porodzie. To jest taki moment, że dziecko już mniej wymaga opieki bezpośredniej, już samo się potrafi sobą zająć. Wtedy rodzice trochę oddechu łapią i właśnie wtedy jest ten moment, że można coś więcej z siebie dać.



Najwierniejszy kibic Kasi, czyli jej córka, chętnie towarzyszy naszej reprezentantce w treningu.

Temat macierzyństwa w sporcie przestaje być pomijany. Mamy przykład Adrianny Sułek-Schubert, która sześć miesięcy po porodzie uzyskuje świetne wyniki na Igrzyskach. Jak wygląda taki powrót do formy?

U nas też było tak, że gdy córka miała pół roku, to my już pojechaliśmy na pierwsze zgrupowanie do Portugalii, gdzie tak już na poważnie zaczęłam trenować, bo wcześniej to było takie wprowadzenie. 9 tygodni po porodzie wróciłam do trenowania, ale to były treningi adaptacyjne, żeby poczuć tę technikę i tak dalej.

Trochę siłowni, ale żeby nie przeginać, bo to różnie może się skończyć, tym bardziej, że sama jestem fizjoterapeutką i mam świadomość, że wszystko musi się dobrze zagoić u kobiety, żeby później nie wychodziły jakieś komplikacje. Na tym się

skupiłam, żeby zadbać o swoje zdrowie, a celem sportowym był wyjazd na Igrzyska, na które kwalifikacja została zrobiona.

Możesz przekazać jakieś wskazówki dla młodych i dla starszych, co robić, żeby pozostać w dobrej kondycji fizycznej, na czym się skupić?

To jest ciężkie pytanie, bo dla mnie sport jest po prostu moim życiem, moją pracą i ja się cieszę z tego, co robię.

Po prostu kocham to, co robię i fajnie by było, gdyby każdy z nas znalazł sobie jakąś aktywność, którą pokocha i żeby nie robił tego tylko dla zdrowia, czy tam dla sukcesu, tylko robić to, co się kocha.

Jedni lubią spacerować, biegać, jeździć na rowerze, jest naprawdę bardzo duży wachlarz możliwości, również u nas w gminie, jeżeli chodzi o możliwości, nie tylko są orliki dla dzieciaków, żeby grały w piłkę, ale jest naprawdę dużo różnych dyscyplin dostępnych, więc po prostu trzeba próbować i się nie poddawać, a rodzice muszą mocno zadbać o to, żeby dzieciom po prostu pokazać. Nie każde dziecko musi być sportowcem, ale ta aktywność fizyczna jest bardzo ważna, bo niestety i jedzenie i cała reszta, które teraz mamy jest totalnie przetworzone. Ja to widzę też po rówieśnikach już nawet mojej małej, gdzie to są dopiero dwa latka, a przez to, że ona z nami jeździ i nawet często na siłowni, jak ona widzi, co ja robię, to ona powtarza za mną.

Większość dzieciaków dwuletnich jeszcze nie potrafi podskoczyć, czy coś takiego zrobić konkretnego, jeżeli chodzi o podstawy takiej motoryki. Może ja też jestem zafiksowana na tym punkcie, bo mam dziecko i sama jestem sportowcem i zależy mi na tym, żeby moje dziecko było sprawne, bo może powiedzieć – mam ją chcę śpiewać – i jak najbardziej będzie szła w śpiewanie, ale chciałabym, żeby te podstawy miała zachowane, więc dla rodziców rada, żeby pchali dzieci, żeby dawali możliwości. No i żeby sami też swoim przykładem tak pokazywali, że można i że ta aktywność jest nam potrzebna.

Przykład idzie z góry

Dokładnie. Tak samo jest z jedzeniem, dużo dzieci ma problem z jedzeniem słodkiego, my w domu w ogóle nie mamy, nie kupujemy słodkiego, chyba, że są właśnie urodziny czy coś, to sama piekę tort albo jakieś babeczki, czy coś. I nawet jak mała dostaje jakieś kinderki, cokolwiek, to ona nie jest chętna, ona to wypluwa,

bo to nie jest jej smak. Za to paprykę, pomidory nam kradnie z kanapek, więc to jest bardziej tego typu dziecko. To nie tak, żeby zakazać, niech wszystkiego spróbuje, ale właśnie przykład idzie z góry, więc jeżeli my pokażemy, że można jeść kanapki z papryką i z pomidorem, no to ona też na nas będzie patrzeć i ok, to ja też jem kanapki z papryką i z pomidorem.

Zahaczmy o temat gminy Długoleka. Masz tu swoje ulubione miejsca?

Park w Szczodrem. Bardzo dużo podczas ciąży jeździłam tam na spacer, żeby się odmóżdżyć, ale też wał, ponieważ mieszkam w Wilczycach i mamy bardzo blisko wał, to wałem sobie często też spaceruję, tak, żeby coś innego też dla oka było, rzeka oczywiście sobie płynie boczkami, jak najbardziej, ale bardzo lubię właśnie tak postawić jednak na naturę, bo no mówię, wyszłam z basenu z tej hali na łono natury i po prostu bardzo mi się to spodobało.

Są elementy, które kochasz – woda?

Tak, woda jest zdecydowanie moim żywiołem, jestem też zodiakalnym raczkami, więc jakby tutaj wszystko się spina i po prostu lubię wodę, lubię naturę i tutaj szukam swojego takiego wyciszenia też. Wiadomo, że często też spędzam czas przed telefonem czy przed komputerem i lubię sobie odpalić jakiś serial albo film, nie mówię, że nie, ale bardzo sobie cenię nawet usiąść i popatrzeć jak rzeczka płynie. To są rzeczy takie, jak się pływa kajakiem, obserwujesz często wodę, żeby wiedzieć jak się zachowuje podczas wyścigu, wiedzieć, że na tych i na tych torach często jest inny wiatr, jakieś wiry czy coś, więc to po prostu później też zostaje – patrzysz na rzekę i „o, ale wiry”.

To jest już takie zboczenie zawodowe – dostrzegasz rzeczy, których przeciętny człowiek nie dostrzega.

Tak. Nasz park w Szczodrem jest takim punktem, że i pod kątem właśnie dziecka, są place zabaw, ale też żeby sobie pochodzić, bez znaczenia jaka pora roku, jest zawsze tam bardzo ładnie. Dobrze, że są miejsca takie w naszej gminie.

Mieszkasz tu od urodzenia, czy się przeprowadziłaś?

Ja pochodzę z Wrocławia i większość życia mieszkałam przy samym Ogrodzie Botanicznym, więc jedno z najbardziej hałaśliwych miejsc we Wrocławiu, zaraz przy bazie karetek, więc one bardzo często jeździły, do tego tramwaje, autobusy,

wszystko. Przeprowadziliśmy się do Wilczyc bodajże w 2011 roku i o Jezu, no cisza, spokój, jest całkiem inaczej. Mimo, że Wilczyce są taką sypialnią Wrocławia, naprawdę można wypocząć, nie ma gwaru, hałasu, są stawy, wały, a do tego jest super dojazd do miasta. Jest boisko usytuowane na uboczu, więc jest dużo możliwości, żeby nawet jak przy głównej drodze jest za głośno, to jest możliwość się przejść w bardziej takie wyciszone miejsca.

Pamiętajcie, żeby trzymać kciuki za Kasię i pozostałych naszych reprezentantów na Igrzyskach Paraolimpijskich w Paryżu (28 sierpnia - 8 września 2024 r.). Nasza mieszkanka startuje 6 września - zapiszcie tę datę w kalendarzu.

Rozmawiał Karol Leśnicki