

UNIONIANESPORTU

● HELENA PILEJCZYK MISTRZYNIĄ POLSKI!

● HELENA PILEJCZYK USTANOWIŁA

DWA NOWE REKORDY POLSKI!

● HELENA PILEJCZYK WCIĄŻ WYGRYWA!

Szablan Młodych 14-15.03.70r.

Oto zaledwie kilka tytułów z pracy sportowej w 1970 roku. To ta sama zawodniczka, która dziesięć lat temu zdobyła wicemistrzostwo świata w biegu na dystansie 1.000 m i brązowy medal na Olimpiadzie Zimowej w Squaw Valley. Nie będzie więc ani krzty przesady jeśli powiem, że postać Heleny Pilejczyk jest jedną z najciekawszych sylwetek polskiego sportu, ba, więcej, że jest ona jedynym — jak do tej pory — polskim sportowcem, który po kilkunastu latach kariery nadal bije rekordy życiowe i kraju. W tym sezonie np. po raz 50 ustanowiła rekord Polski!

Kiedy telefonicznie umawiałam się z panią Heleną na spotkanie, wyczułem w jej głosie jakieś zażenowanie. — Proszę bardzo — odpowiedziała — ale dlaczego akurat ze mną, przecież jest tylu młodych, utalentowanych sportowców, a ja... W każdym razie bardzo się cieszę, że Wasza redakcja o mnie pamięta.

Szczupła, sgrabna blondynka o sylwetce jakiejś zazdrości jej zapewne wiele młodych dziewcząt. A wrogowie sportu kobiecego jako jeden ze swych argumentów przytaczają nieproporcjonalny rozwój mięśni, zatrącenie kobiecej sylwetki. Nie będę ich przekonywał, niech się przyjrza Helenie Pilejczyk, która ma lat... Nie, nie zdradzę wieku pani Heleny, bo to przecież nie wypadła, aczkolwiek uważny czytelnik zdola zapewne z przebiegu jej kariery obliczyć ilość wiosen.

— Czy istnieje jakaś recepta na młodość, oczywiście, sportowa? — zadaje pytanie.

— Recepty nie ma, wszystko zależy od charakteru człowieka, jego silnej woli, umiłowania wybranej dyscypliny sportu. Ja przynajmniej nie stosowałam nigdy żadnej recepty, nie wymyślałam żadnych, specjalnych ćwiczeń. Po prostu trenowałam.

— Jak to się jednak dzieje, że trening ciagle daje Pani tak wiele satysfakcji? Ile to już lat?

— Aż wstyd przyznać, bo 18.

— Kiedy i jak się zaczęło?

— W 1951 roku po ukończeniu Liceum Pedagogicznego otrzymałam skierowanie do pracy do Elbląga. Jeszcze w szkole interesowałam się sportem. Ciekawiła mnie prawie każda dyscyplina, ale nie mogłam jakoś wybrać tej, która mi najbardziej odpowiadała. Gdy przeniosłam się do Elbląga zgłosiłam się do sekcji lekkoatletycznej. Trochę biegałam, skakałam. Trenerzy zaproponowali mi wyjazd na obóz. Pojechałam i tam zobaczył mnie trener tyżwiarek szybkich Janusz Kalbarczyk...

...czyżby trener „skaperował” Panią dla tyżwiarstwa?

— Tak. Muszę jednak przyznać, że byłam z tego „skaperownictwa” bardzo zadowolona. Tyżwiary pochłonięły mnie bez reszty.

— Niepodobna, rzecz jasna, choćby nawet pokrótce, omówić przebiegu Pani bogatej kariery, może jednak kilka słów o najważniejszych wydarzeniach.

— Zaczęłam przede wszystkim od tego, że po raz pierwszy w życiu startowałam w zawodach tyżwiarskich po... trzech dniach treningu.

— To chyba swego rodzaju rekord?

— Prawdopodobnie, choć krótko ustanowiłam inny. Oto bowiem już po pierwszym starcie na mistrzostwach Polski zakwalifikowałam się do kadry narodowej. Zająłam bowiem wówczas piąte miejsce!

— Tak się zaczęło pasmo wielu sukcesów, niezliczonej ilości startów, wyjazdów zagranicznych aż przyszedł rok 1960, który...

— ...wspominam z największą przyjemnością. Niestety, stał się ów rok dla mnie jednocześnie początkiem rozgoryczenia, które z upływem lat przerodziło się w wielki ból, smutek, a chwilami nawet czarna rozpacz.

— Dlaczego?

— Teraz, kiedy analizowałam już dokładnie wszystkie sprawy mogę powiedzieć: byłam za bardzo zdyscyplinowana, wręcz ślepo posłuszna decyzjom trenera. I to wbrew zdrowemu rozsądkowi, wewnętrznym sprzeciwom. Ćwiczyłam, jak to się mówi do upadłego, a rezultatów tej ciężkiej pracy nie było widać. Przeciwnie, wyniki były coraz gorsze i nie widziałam nawet załasków wysokiej formy. No i stało się. Rok 1964 i Olimpiada Zimowa w Innsbrucku.

— Słynna porażka, prawda?

— To nie była porażka zawodniczki, to była klasa stosowanych wówczas metod, szkoleniowych. Ale jak to często u nas bywa kozłem ofiarnym czyni się sportowca. Podobnie było ze mną i moimi kolegami. Mnie oraz Irenie Seroczyńskiej powiedziano wtedy: „Jeszcze za stare, szkoda na Was pieniędzy i tak już nigdy nie poprawicie swoich wyników będziemy szkolić młodzież”.

— Co Pani wtedy zrobiła?

— W pierwszej chwili po prostu się rozplakałam. Ale był to płacz nad własną bezsilnością. Decyzja Zarządu PZLSz była dla mnie upokarzająca. Czuję się jak człowiek niewinnie oskarżony, którego obciążają nie dowody, a tylko poszlaki.

— Postanowiła się więc Pani bronić?

— Nazwijmy to w ten sposób. Rzeczywiście, nie mogłam jakoś pogodzić się z myślą o rozstaniu z tyżwiarami. Instynktownie wyczuwałam, że stać mnie jeszcze na dobre wyniki.

— A że najlepsza obrona jest atak, więc...

— ...po pewnym okresie znów zabrałam się do treningu.

— Tylko w klubie?

— Naturalnie, z kadry narodowej zostałam przecież skreślona.

— Pod jakim kierunkiem Pani pracowała?

— Od początku kariery aż do roku 1964 trenerem moim był Janusz Kalbarczyk. Po Olimpiadzie w Innsbrucku jednak roz-

stałam się. Przez dwa lata ćwiczyłam z trenerem Z. Osowskim, a od 1966 roku trenuję sama.

— I, a dziwne, wyniki są coraz lepsze.

— Wielka szkoda, że do wielu bardzo łatwych wniosków doszłam dopiero teraz. Gdybym dziesięć lat temu i później trenowała tak jak obecnie, to zostałabym chyba mistrzynią świata.

— Skąd te śmiałe słowa?

— Na podstawie analizy metod szkoleniowych. Były one i są nadal — moim zdaniem — niesłuszne. Przede wszystkim trenerzy stosują za wiele ćwiczeń lekkoatletycznych, które nie tylko nie pomagają w budowie formy, lecz przeciwnie — szkoda i mają negatywny wpływ na rozwój utalentowanych zawodniczek i zawodników.

— Ale przecież lekkoatletyka jest, zdaniem fachowców, znakomitą tzw. uzupełniającą dyscypliną?

— To prawda, lecz trzeba pamiętać, że nie wszystkie ćwiczenia lekkoatletyki są potrzebne tyżwiarzowi. Nasza dyscyplina ma — jak zresztą każda inna — wiele charakterystycznych momentów. Na przykład bieg wyrabia doskonałą kondycję, ale na torze lodowym na niewiele się ona zdaje, bo zawodnik ma zupełnie inne ułożenie ciała i niektóre partie mięśni są w ogóle nie przygotowane.

— Czego zatem brakuje w treningu?

— Ćwiczeń, będących tzw. imitacją odbicia. Myślę, że najlepszą ilustracją tej sprawy będzie porównanie mojego treningu. Otóż kilka lat temu tzw. imitację odbicia mogłam ćwiczyć zaledwie przez 5-10 minut, na więcej brakowało mi siły. Teraz zaś wytrzymuję nawet 45 minut. I sadzę, że właśnie dzięki tym ćwiczeniom, wykonywanym z dużą dokładnością, precyzją, mogę jeszcze biec życiowe rekordy.

— Jednej rzeczy nie rozumiem — inni zawodnicy też wykonują owe ćwiczenia, ale jakoś nie mogą poprawiać wyników. Dlaczego?

— Bo trenerzy nie zwracają uwagi na sposób wykonywania. Wielu z nich uważa, iż najbardziej ważna jest ilość.

— Nie ilość a jakość. To prawda stara jak świat.

— Niestety, kiedyś też uwieżyłam trenerowi, że tylko ilość, i bardzo źle na tym wyszłam. A skoro już mowa o ilości, to pragnę jeszcze zwrócić uwagę, iż zbyt wiele zawodniczek i zawodników trenuje za... dużo. Pan się dziwi, że ja tak mówię, a trenerzy dźwiążą się, że zawodnicy nie poprawiają wyników.

— Może jakiś przykład?

— Nie chcę podawać nazwisk, ponieważ sporo osób by miało pretensje. Wydaje mi się, iż jedna z najbardziej utalentowanych młodych zawodniczek trenuje zbyt forsownie. Związka latem i jesienią. Nic przeto dziwnego, że kiedy wychodzi na lod brakuje jej tzw. świeżości. Jej organizm nie jest jeszcze przyzwyczajony do tak wielkiego wysiłku. Wielka forma sportowa to nie tylko wysoka sprawność fizyczna i siła, to również odpowiednia dyspozycja psychiczna, chęć walki, możliwość koncentracji. A te wszystkie cechy mogą wystąpić jednocześnie tylko wtedy, gdy zawodnik jest wypoczęty.

— Czym tłumaczyć to zbytbyłe przeciążanie?