

WIOSŁUJE PO ZŁOTO

Od czasu, gdy Michał Jeliński po raz pierwszy gościł na łamach „Diabetyka”, minęły trzy lata, a on zdobył trzy złote medale.

Niedawno odebrałam bardzo ciekawy i krótki telefon od szesnastolatka ze Śląska, który zadzwonił do redakcji. Zapytał, czy będziemy jeszcze pisać kiedyś o wioslarzu z cukrzycą. – *Szacun, proszę pani, dla tego gościa od wiosel, proszę mu to przekazać* – powiedział. Michale, więc „szacun” dla Ciebie od tego chłopaka i od naszej redakcji.

INTRO NA DOBRY START

Rok po zdiagnozowaniu cukrzycy Michał Jeliński, pływając z Adamem Wojciechowskim w osadzie dwójki podwójnej, zdobył kwalifikację na igrzyska w Atenach. Młody sportowiec, który nie wykluczał rezygnacji ze sportu z powodu choroby, wywalczoną możliwość startu w igrzyskach przyjął jako zachętę do podjęcia wyzwania. Postawił wszystko na sport, ale żeby nie było fałstartu, musiał wypracować kompromis z cukrzycą. Udało się. Marzył, aby wejść do składu czwórki, która w Atenach była o krok od brązowego medalu – i znowu mu się udało. Gdy po olimpiadzie przyszedł czas na zmianę warty, sześć osób stanęło do rywalizacji o dwa miejsca w osadzie czwórki podwójnej. Jedno z nich wywalczył Michał. W 2005 r. przyszło pierwsze wielkie zwycięstwo i złoty medal w mistrzostwach świata w Japonii. Drugie złoto osada zdobyła w 2006 r. w Eton. Start Michała Jelińskiego z trzema niezawodnymi kolegami przyniósł im trzecie mistrzostwo w 2007 r. w Monachium i olimpijską kwalifikację do Pekinu.

PIERWSZE KOTY... DO WODY

Gdy czwórka podwójna w składzie: Marek Kolbowicz, Adam Korol, Michał Jeliński i Konrad Wasielewski jechała na mistrzostwa świata do Japonii, nikt na nią nie stawiał. Były niejaki przesłanki do twierdzenia, że „wyrosła” medalowa osada (brąz i srebro w Pucharach Świata), ale podium pozostawało w sferze marzeń. – *Nie liczyliśmy na mistrzostwo, mieliśmy tylko przeczucia, że będzie medal, ale nikt nie sądził, że ten najcenniejszy* – wspomina Michał. – *Czułem wówczas pewnego rodzaju odpowiedzialność. Przypuszczałem, że jeśli nie uda się naszej czwórce stanąć na podium, starsi i bardziej doświadczeni koledzy będą chcieli zakończyć swoją sportową karierę. To było moje osobiste, trochę irracjonalne poczucie odpowiedzialności. Może podświadomie związane też z cukrzycą, bo nie wiem, jak odnalazłbym się w sytuacji, gdybyśmy w ogóle nie stanęli na podium. Na szczęście życie oszczędziło mi tego. Pod wpływem wielkiego stresu człowiek myśli różne rzeczy i jest gotów zwątpić w siebie. Racjonalnie nie miałem ku temu powodów, ale obawiałem się. Dlatego, gdy przypłynęliśmy na metę jako pierwsi, cieszyłem się potrójnie!!!*

DWA RAZY DO TEJ SAMEJ RZĘKI

Udane starty na wszystkich zawodach w 2006 r. (w tym poprawienie rekordu świata ustanowio-

nego dwanaście lat temu), plasowały osadę Michała w ścisłej światowej czołówce wiosłarskiej. – *Byliśmy faworytem mistrzostw świata w Eton. Sami też czuliśmy, że nasza łódź dobrze płynie. Mieliśmy większą pewność siebie, byliśmy bardzo dobrze przygotowani pod względem kondycyjnym, wytrzymałościowym, technicznym. Start z pozycji mistrza jest bardzo trudny. Drugie zwycięstwo, po tak długim braku mistrzów świata w polskim wioslarstwie (Sycz i Kucharski poza konkurencją), to wielkie zobowiązanie i obciążenie psychiczne. – *Wszyscy na nas liczyli, my sami na siebie także. To była walka nie tylko z materią (wodą, oporem, łodzią), ale głównie z sobą samym. Ruchy jak nigdy musiały być precyzyjne, siły rozłożone na cały bieg i co najtrudniejsze – trzeba było utrzymać nerwy w ryzach, bo w stresie popełnia się najwięcej błędów.**

DO WIELU RAZY SZTUKA

Rok 2007 był pasmem samych sukcesów czwórki podwójnej, która zwyciężyła we wszystkich regatwach. Pod koniec sierpnia załoga najszybszej na świecie łodzi stanęła przed trudnym wyzwaniem w Monachium: obronienia dwukrotnego mistrzostwa świata. – *Mieliśmy bardzo pozytywne nastawienie, byliśmy niezwykle zmobilizowani, ale odczuwaliśmy też ogromną presję. Myślałem: wszyscy na nas liczą, mają nadzieję, że znowu wygramy. Co będzie, gdy nie uda się zdobyć trzeciego złota? Stanowczo trudniej utrzymać się na szczycie, niż na niego wchodzić. O ile drugi tytuł był bardzo prawdopodobny, więc i radość z niego nie była tak euforyczna, o tyle medal w Monachium zwałił mnie z nóg. Pokazaliśmy, że jesteśmy, a więc także i ja, prawdziwymi mistrzami, że te dwa wcześniejsze zwycięstwa nie były przypadkowe. Zawody obserwowało z trybun 15 tys. osób, w tym dużo Polaków, i był niesamowity doping. Niedaleko przed metą nie słyszeliśmy już swoich komend. Czułem wtedy jakąś doniosłość chwili.*

WODA, JEJ OPÓR, PODEJŚCIE DO RYWALIZACJI W SPOSÓB UCZCIWY I OKRUTNY WERYFIKUJĄ KLASĘ SPORTOWCÓW. CZWÓRKA PODWÓJNA TRZYKROTNIE POKAZAŁA NAJWYŻSZĄ ŚWIATOWĄ KLASĘ SPORTOWĄ

Adrenalina mnie rozsadzała, byłem podekscytowany. To niezwykle uczucie, gdy przekracza się linię mety jako pierwszy. Czujesz, jak w jednym momencie coś ciężkiego uwalnia ciało, puszcza stres i napięcie, pojawia się wrażenie lekkości, ulgi. A potem już tylko szaf. Superuczucie.

KONIEC REMISJI, WIĘCEJ INSULINY

W ubiegłym roku ostatecznie skończyła się u Michała faza remisji cukrzycy. »



Musiał zwiększyć dawki insuliny i dodać minimalną bazę. Przez pierwsze trzy lata właściwie nie stosował bazy dziennej w leczeniu. Wcześniej, po ekstremalnym wysiłku i stresie, cukry oscyływały często wokół 200 mg/dl, ale w 2007 podczas pierwszych najważniejszych startów nawet 60–70.

WIOŚLARSTWO WYMAGA KATORŻNICZEJ PRACY I NIEBOTYCZNEGO WYSIŁKU, A POTEM WYSTAWIA RACHUNEK NA PODSTAWIE NIESPEŁNA SZEŚCIU MINUT

– Zawsze jadłem posiłek lekkostrawny na jakieś cztery godziny przed biegiem, żeby całą energię skierować na pracę mięśni, a nie na trawienie. Sezon 2007 był zupełnie inny, cukry utrzymywały się na bardzo niskim poziomie i musiałem dojechać przed startami. Działo się tak w wyniku zwiększenia ilości insuliny po wyjściu z remisji. Teraz napój wysokowęglowodanowy, który przyjmujemy w dniu poprzedzającym start i dwie godziny przed biegiem, piję na tyle wcześniej, aby insulina, którą sobie do niego podaję, zdążyła się wchłonąć. Wolę mieć nawet trochę wyższy cukier przed startem, bliżej 150–170 mg/dl niż np. 100. Może trochę przesadzam, ale bałbym się wsiadać do łodzi z poziomem glukozy poniżej 100. Przed startem jest dość długa i intensywna rozgrzewka, więc wolę nie ryzykować, żeby nie biegać w ostatniej chwili z glukometrem.



■ Eton, 2006 r.

TRENING CZYNI MISTRZA

Starty w zawodach wioślarskich wymagają najwyższej mobilizacji organizmu do ekstremalnego wręcz wysiłku. Do tego dochodzi potężny stres, którego wpływu nie sposób przewidzieć, szczególnie w przypadku organizmu zależnego od podawania insuliny z zewnątrz. Czas regat jest także nieprzewidywalny pod względem żywienia, nigdy do końca nie wiadomo, czego można się spodziewać, jakie posiłki zaserwuje organizator. – *O wiele prościej jest na treningu, wiem, jak długo będzie trwał, jakiego jest rodzaju (siłowy czy tlenowy), nie ma tu też tego niebezpiecznego elementu stresu. Bez problemu potrafię więc przygotować swój organizm do wysiłku. Sprawy trochę się komplikują podczas startów i przed nimi. Wówczas musimy przewidzieć i „rozpracować” więcej spraw, ale – jak to się mówi – trening czyni mistrza, nie tylko w sporcie. Przed samymi startami trenujemy krócej, ale przez cały czas nie zaprzestajemy wysiłku. Np. zwycięstwo w pierwszym starcie w mistrzostwach świata gwarantuje nam cztery dni przerwy do pół nату. W tym czasie nie leżymy bykiem, tylko jeszcze tego samego wieczoru biegamy 40 minut. W kolejne dni mamy po dwa treningi dziennie. Jest to ekstremalny wysiłek i różne rzeczy dzieją się w organizmie. Po starcie czuje się swoisty niedowład. Mięśnie są bardzo zakwaszone, więc jeszcze tego samego dnia mamy trening, żeby te wszystkie zakwasy jakoś rozbić, usunąć metabolity z organizmu. A cukrzyca? No cóż, „trenuję” ją równie intensywnie jak wioślarstwo, dzięki czemu obie te dyscypliny odwdzięczają mi się zwycięstwami.*

WIECEJ POTU, MNIEJ ŁEZ

Wioślarstwo jest „paskudnym” sportem, który eksploatakuje wszystkie grupy mięśniowe. Wymaga naprawdę katorżniczej pracy, niebotycznego wysiłku, a potem wystawia rachunek na podstawie niespełna sześciu minut, bo tyle trwa bieg na wodzie. Jest też zazdrosne o każdy tydzień poświęcony czemuś innemu. Ale przede wszystkim jest mściwe, bo każdą „zradę” może ukarać głupim błędem, który zmniejsza szansę na zwycięstwo. – *Możemy być fenomenalni przez cały sezon, ale jeśli na najważniejszych zawodach któremuś powinno się noga lub nie wytrzyma psychicznego obciążenia, to koniec. Albo zostajesz mistrzem, albo przez cały następny rok zastanawiasz się, z czego żyć i jak trenować. Sport, w czystej jego postaci, jest po to, aby wygrywać, pozostawiać rywali w tyle, przekraczać granice niemożliwego, walczyć. Jestem wioślarzem i mogę wypowiedać się tylko na temat tej dyscypliny. Ale jest chyba jedna zasada dla wszystkich dziedzin: w prawdziwym sporcie liczą się wygrana i honor. Nie ma przyjemności i chluby ze zwycięstwa bez uczciwej walki, potu i odcisków na dłoniach. U nas mówi się: „im więcej potu na treningu, tym mniej łez na regatach”.*

FOTO: ART-FILM, SOCHACZEW, ARCHIWUM WŁASNE

SPEŁNIENIE NA DOBRY FINISZ

W wywiadzie dla „Diabetyka” (styczeń 2005 r.) Michał Jeliński powiedział: „Nie wiem, co mnie czeka w przyszłości, ale mam plan, by po drodze do Pekinu pokonać wszystkie przeszkody. Chcę – jeśli



będzie mi to dane, wziąć udział w igrzyskach w Chinach, ale nie jako jeden z członków polskiej ekipy olimpijskiej, jak było w przypadku Aten, ale jako ktoś, o kim się mówi, że jest jednym z faworytów. Nie chcę po prostu tylko startować w najważniejszych zawodach, chciałbym osiągać sukcesy, zdobywać trofea”. Wioślarstwo, choć bywa

WIOŚLARSTWO JEST ZAZDROSNE O KAŻDY TYDZIEŃ POŚWIĘCONY CZEMUŚ INNEMU, NIE JEMU. BYWA MŚCIWE KARAJĄC ZDRADĘ GŁUPIM BŁĘDEM

„paskudne”, tak naprawdę jest piękne. Woda, jej opór i pragnienie zwycięstwa podporządkowują życie jednej sprawie, a w przypadku zespołu zaufanie i jedność, w sposób uczciwy i okrutny (jeden błąd może zaprzepaścić szansę na medal), weryfikują klasę sportowców. Michał wraz z kolegami intensywnie przygotowuje się do startu w Pekinie. Trzymajmy kciuki, aby złota czwórka znowu pokazała swoją wielką klasę.

KATARZYNA KACPERCZYK