

# Gdy łyżwiarze są bardzo zmęczeni, odpuszcza, ale tylko na chwilę

**Sylwia Nowak-Trębacka, trenerka pochodzącej z Torunia Natalii Kaliszek i Maksyma Spodyriewa, łyżwiarzy figurowych, którzy wystąpili na zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Pjongczang, w rozmowie m.in. o trenowaniu sportowców silną ręką i o tym, dlaczego to do niej należy ostatnie słowo w sprawie wyboru muzyki czy kostiumów**



Sylwia Nowak-Trębacka i Sebastian Kolasiński jako sportowa para mają na koncie wiele osiągnięć. Wielokrotnie zdobywali tytuł Mistrzów Polski. Na igrzyskach olimpijskich w Nagano w 1998 r. łyżwiarski duet zajął 12. miejsce, a cztery lata później w Salt Lake City - 13.

FOT. ARCHIWUM S. NOWAK-TRĘBACKIEJ

**Dorota Witt**

dorota.witt@polskapress.pl

**Pani wychowankowie, Natalia Kaliszek i Maksym Spodyriew, jedyni nasi łyżwiarze figurowi na igrzyskach olimpijskich w Pjongczang, zajęli 14. miejsce w parach tanecznych. Dali z siebie wszystko?**

Wykonali swój program najsolidniej, jak mogli, dali w Pjongczang najlepszy występ w całym sezonie. Łatwo mogę to ocenić, bo bacznie obserwowałam ich przez cały, długi okres przygotowań. Ich przejazd był mocny, czysty technicznie. Jestem z nich naprawdę dumna.

**Większy stres czuła pani, kiedy to Pani stawała na lodzie w zawodach takiej rangi, jak igrzyska olimpijskie albo Mistrzostwa Świata, czy teraz, kiedy o jak najlepsze wyniki walczą pani wychowankowie?**

To są różne emocje, różne doświadczenia. I inny rodzaj stresu. Nie sposób tego łatwo porównać. Kiedy sama startowałam, wiedziałam, że moment postawienia łyżwy na lodzie jest początkiem. Od tej chwili to ja o wszystkim decydowałam: mogłam albo zgarnąć wszystko, albo polec. Ale to zależało tylko ode mnie. Miałam kontrolę. Teraz moment, kiedy zawodnicy stawiają łyżwy na lodowisku, jest tym, kiedy już nic nie mogę zrobić, jedynie wspierać sportowców swoimi dobrymi myślami. Daję z siebie wszystko podczas treningów, bardzo zależy mi na jak najlepszym star-

cie zawodników, chcę, żeby zaprezentowali to, czego nauczyli się w drodze przygotowań, ale ostatecznie przez te 3-4 decydujące minuty pozostaje mi pokorne obserwowanie przebiegu sytuacji.

**Sportowcy mówią o pani jako o tej, która ma decydujące zdanie, z której opinią się liczą. Prowadzi pani swoich wychowanków silną ręką?**

Taka moja rola w tym zespole. W wielu kwestiach to ja podejmuję ostateczną decyzję, ale nad przygotowaniem do zawodów czuwa cały zespół specjalistów. Jestem trenerem na lodowisku, ale zajmuję się też oprawą muzyczną: dobieram muzykę, choreografię, tworzę programy, wymyślam kostiumy. Nie mogę jednak decydować sama: strój czy muzyka muszą odpowiadać sportowcom, inaczej z pewnością nie chcieliby wystąpić. Staram się łączyć kilka punk-

tów widzenia. Strój musi być nie tylko ładny, ale i funkcjonalny, zgodny z aktualnymi trendami. Aby dobrać odpowiedni kostium na zawody sportowe, muszę być na bieżąco, oglądam więc np. pokazy mody... Kostiumy wybieram się jednak na samym końcu, kiedy jest już gotowy cały program. Układ musi być nie tylko widowiskowy, ale i efektowny, maksymalnie trudny, musi sprostać oczekiwaniom sędziów, ale i na miarę możliwości oraz ambicji zawodników. W naszym teamie nie przejdzie nic, co nie jest zgodne z opinią sportowego duetu, ale tak, ostateczną decyzję podejmuję ja.

**Skąd czerpie pani inspirację, gdy dobiera pani muzykę do konkretnych programów?**

Staram się być na bieżąco z wieloma gatunkami muzyki, także z muzyką młodzieżową, w czym wytrwale pomagają mi

własne dzieci. Nigdy nie wiadomo, który utwór będzie odpowiedni w danym momencie. Niektóre kawałki podrzucają przyjaciele: „Posłuchaj tego? A może to ci wpadnie w ucho” - mówią.

**Zdarza się, że inspiracją są aktualne wydarzenia, że muzyka czy choreografia nawiązują do tego, czym żyje świat?**

Sport z założenia jest wolny od polityki, ale bywa, że trenerzy i zawodnicy dobierają muzykę, nawiązującą do istotnych wydarzeń, które poruszyły wielu ludzi, np. wojen czy katastrof. Pamiętam występ, który był swego rodzaju hołdem dla ofiar po ataku na World Trade Center. Ale pojawia się i lżejsza tematyka, np. kiedy muzyka odwołuje się do motywów znanych z bajek, baśni.

**Na olimpijskim lodzie w Pjongczang Natalia Kaliszek i Maksym Spodyriew w programie krótkim jeździli do popularnego utworu „Despacito”, a podkład do programu dowolnego brzmiał już zupełnie inaczej...**

Pojechali do muzyki z filmu „Wielki Gatsby”, przenosząc nas w lata 20. i 30. ubiegłego wieku. To też bardzo taneczna muzyka, w nowoczesnym wydaniu. Tańczyli fokstrota, swing, charleston. Muszę przyznać, że sporo musiałam się naszukać, by znaleźć odpowiednią muzykę.

**Łyżwiarstwo figurowe to specyficzna dyscyplina. Wymaga chyba od trenera otwartości i wiedzy nie tylko sportowej...**

Łyżwiarstwo to zlepek wielu pokrewnych i niepokrewnych dyscyplin. Nasze treningi są bardzo specyficzne. Obejmują nie tylko przygotowanie motoryczne. Sportowcy ćwiczą taniec, balet. Muszą mieć słuch muzyczny, poczucie rytmu, zwłaszcza że jeżdżą do bardzo różnej muzyki, w zależności od tego, jaki akurat mają na siebie pomysły. I tak u nas był już modern, jazz, hip-hop, performance, ostatnio pojawia się sporo akrobatyki.

**Dla pani wychowanków to wcale nie koniec sezonu. Za trzy tygodnie Mistrzostwa Świata. Przygotowania ruszyły?**

Czasu rzeczywiście niewiele, ale teraz naszym najważniejszym celem jest odpoczynek. Przez ostatnie tygodnie wszyscy w zespole podpieraliśmy się łokciami. Zmęczenie sięgnęło zenitu. Natalia i Maksym od początku roku mieli jeden dzień na odpoczynek. Ale spędzili go bardzo aktywnie, w wiosce olimpijskiej. A na koniec marca start w Mistrzostwach Świata w Łyżwiarstwie Figurowym w Mediolanie.

**Wyciska z nich pani siódme poty na treningach?**

Takie moje zadanie. Jestem wymagająca. Tylko wtedy są efekty. Wiem jednak, ile energii kosztują zawodników treningi i jak stresujące są starty, dlatego, gdy widzę, że sportowcy są totalnie wykończeni, a treningi przestają być efektywne, odpuszczam. Na chwilę. ©



## Teczka osobowa Sylwia Nowak-Trębacka

● Ośmiokrotna mistrzyni Polski (1995-1998, 2000-2003)

Z Sebastianem Kolasińskim stanowią najbardziej utytułowaną parę taneczną Polski. Odnosili duże sukcesy na mistrzostwach świata juniorów - zdobywając srebro w 1993 w Seulu, i złoto, oraz tytuł Mistrzów Świata Juniorów w 1994 w Colorado Springs. Dwukrotna olimpijka (1998,

2002). Na igrzyskach olimpijskich w Nagano 1998 para Sylwia Nowak - Sebastian Kolasiński zajęła 12., a na igrzyskach olimpijskich w Salt Lake City (2002) 13. miejsce.

Od 2003 roku trenuje młodych zawodników, od 2009 roku w klubie MKS Axel Toruń, a od 2011 r. dodatkowo uczy wychowania fizycznego dzieci ze SP nr 3 w Toruniu. Wychowała już kilka pokoleń łyżwiarzy.