



19.04.2022

Zawsze jestem świadoma konkurencji

Za Moniką Skinder, biegaczką narciarską wspieraną przez Grupę Azoty, pierwszy występ na Igrzyskach Olimpijskich. Rozmawiamy z nią o przygotowaniach do tej imprezy, jej przebiegu, ale także o najbliższych planach.

Moniko, zanim porozmawiamy o igrzyskach olimpijskich, powiedzmy kilka słów o przygotowaniach do tej imprezy. Czy kładłaś na jakiś aspekt szczególny nacisk, czy może były to standardowe przedsezonowe treningi?

Przed wyjazdem na igrzyska olimpijskie wybraliśmy się na zgrupowanie do Włoch, gdzie wysokość nad poziomem morza była zbliżona do tej, na której znajdowały się trasy biegowe na igrzyskach. Myślę, że to był jeden z ważniejszych aspektów. Jeśli chodzi o treningi, to raczej nie zastosowaliśmy nic nadzwyczajnego. Wykonywaliśmy pracę, do której jesteśmy przyzwyczajeni – skupiliśmy się na objętości, sile specjalnej i wytrzymałości szybkościowej.

Igrzyska olimpijskie to na pewno wielkie przeżycie dla każdego sportowca. Te w Pekinie były twoimi pierwszymi. Czy rzeczywiście, jak mówi większość olimpijczyków, jest to impreza inna niż wszystkie?

Zdecydowanie igrzyska olimpijskie wyróżniają się na tle innych zawodów pod względem organizacyjnym. Jeśli chodzi o same zawody, starałam się podejść do nich jak do każdego innego. Chciałam skupić się na swojej pracy, którą miałam do wykonania, nie dekoncentrować się tym, jak dużej rangi są to zawody. Chciałam po prostu zrealizować swój założony wcześniej plan.

Czy były jakieś sytuacje, które szczególnie zapadły ci w pamięć?

Myślę, że samą organizację igrzysk zapamiętam najlepiej – wioskę olimpijską, trasy biegowe przygotowane na najwyższym poziomie. Ze względu na restrykcje covidowe, które tam panowały, nie mieliśmy zbyt dużych możliwości zobaczenia imprezy od innej strony niż ta sportowa.

To jak w takim razie spędzaliście wolny czas?

Mój każdy dzień na igrzyskach opierał się na treningu, spaniu i jedzeniu. Jediną odskocznią było zwiedzanie wioski olimpijskiej, w której niestety poza budynkami mieszkalnymi nie było zbyt dużo atrakcji.

Jak duże znaczenie w przygotowaniach do tak wielkiej imprezy ma przygotowanie mentalne? Czy to duża część zawodu sportowca?

Oczywiście podejście mentalne jest bardzo ważne u sportowca, szczególnie na tak ważnej imprezie, ale też w całym sezonie przygotowawczym i startowym. Myślę, że każdy doświadczony zawodnik ma swoje sposoby na odstresowanie czy relaks, to bardzo ważny aspekt.

Nie będę pytał o twój sportowy idola, bo założę się, że strzelę w dziesiątkę, mówiąc, że to Justyna Kowalczyk. Zadam jednak inne pytanie – czy twoim zdaniem biegi narciarskie zyskały na popularności dzięki naszej mistrzyni? Czy widzisz, że ta dyscyplina zaczyna się rozwijać?

Z pewnością Justyna zachęciła niejedno dziecko do biegów narciarskich. Ja również, jako młodsza, oglądałam ją z podziwem i wyobrażałam sobie samą siebie startującą na arenach międzynarodowych. Patrząc na liczbę dzieci startujących w Pucharze Grupy Azoty, można stwierdzić, że biegi narciarskie w Polsce się rozwijają i mam nadzieję, że za kilka lat będziemy mieli więcej takich perełek jak Justyna.

Ogromny sukces, jakim bez wątpienia było wywalczenie przez ciebie wicemistrzostwa świata do lat 23 w sprincie, to brama do kolejnych zwycięstw, ale już w seniorskich imprezach rangi mistrzowskiej?

Ten medal oczywiście jest dla mnie dużym motorem napędowym przed kolejnym sezonem zimowym. Pokazał mi, że warto jest robić to, co robię, i że przynosi to oczekiwane rezultaty. Medale rangi mistrzowskiej w kategorii seniorskiej zawsze były moim marzeniem i nadal są, więc będę do tego dążyć, aby w przyszłości i one zawisły na mojej szyi.

Jesteś już sześciokrotną mistrzynią Polski w sprincie. Wygląda więc na to, że nie masz sobie równych.

O każde mistrzostwo Polski zawsze walczyłam do ostatnich metrów. Jest to sprint, więc w tego rodzaju biegu zawsze trzeba być ostrożnym i czujnym. Nigdy nie podchodziłam do tych startów na pełnym luzie i bez żadnej presji. Zawsze jestem świadoma konkurencji, z którą walczę, i każdego na linii startu traktuję jak równego sobie.

Czy poleciłabyś biegi narciarskie młodszym? Czym mogłabyś przekonać innych do uprawiania tego sportu?

Jak najbardziej chciałabym zachęcić jak największą liczbę dzieci do uprawiania biegów narciarskich. To świetny sposób spędzania wolnego czasu. Mnie osobiście, jako małemu dziecku, biegi przynosiły dużo radości i szczęścia. Zawsze z niecierpliwością oczekiwałam na kolejne treningi i na spotkania z przyjaciółmi na nartach.

Czego możemy życzyć ci w nadchodzących tygodniach, latach, a już sięgając daleko w przyszłość – podczas igrzysk olimpijskich w Mediolanie i Cortina d'Ampezzo w 2026 roku?

Na pewno dużo zdrowia. Według mnie jest ono najważniejsze. Jeżeli będzie zdrowie, to mam nadzieję, że inne rzeczy poukładają się już same. Jeżeli chodzi o kolejne igrzyska olimpijskie, to dużo cierpliwości, bo dla mnie to kolejne cztery lata ciężkiej pracy. O każde mistrzostwo Polski zawsze walczyłam do ostatnich metrów. Jest to sprint, więc w tego rodzaju biegu zawsze trzeba być ostrożnym i czujnym. Nigdy nie podchodziłam