

Chudy ser z olejem i orzechy jada rano. Ryż z miodem przed startem

Nie chcę, by patrzono na mnie przez pryzmat choroby, ale przez pryzmat tego, co osiągam dzięki ciężkiej pracy. W każde zawody wkładam sto procent. Moje sto procent – mówi ANNA TRENER-WIERCIAK. We wrześniu wystąpi na paraolimpiadzie w Rio de Janeiro

TEKST *Majka Lisińska-Kozioł*



– Trener Marcin Nowak, dwukrotny olimpijczyk, medalista ME w sprintach i do niedawna jeden z najszybszych biegaczy w Polsce, pracuje z Anną Trener-Wierciak od trzech lat. Mówi o swojej zawodniczkę: sympatyczna, ambitna, nieustępliwa, solidna. To cechy, które pozwalają osiągać sukcesy w sporcie. A ona na dodatek rzadko przyznaje się do słabości. Choćby padała na nos, nie powie, że chce odpocząć. – Dlatego uważnie ją obserwuję. Jeden grymas, bardziej niż zwykle przyspieszony oddech to znak, że potrzebna jest przerwa.

– Igrzyska paraolimpijskie w Rio de Janeiro odbędą się w dniach od 7 do 18 września 2016 roku. Anna Trener-Wierciak wystartuje w skoku w dal i w biegu na 100 metrów. **Jej najlepsze aktualnie wyniki:** skok w dal – 4,76 m 100 m – 13,46 s 200 m – 27,65 s

Stadion lekkoatletyczny AWF w Krakowie. Na murawie i bieżni ledwie kilka osób. Anna jest najniższa i najdrobniejsza. W koszulce z orzełkiem prezentuje się ładnie. – *Żadna w tej ładności moja zasługa. To stroje przygotowane na igrzyska w Rio są prześlizgne!* – śmieje się. I rusza przed siebie.

Kolejny raz układa stopy w blokach. Przed nią olimpijski dystans 100 metrów. Anna biegnie, ja patrzę, trener sprawdza technikę i czas. – *Biodra były trochę za nisko. Nie miałas z czego wyjść – mówi Marcin Nowak. – No i musisz puścić ręce luzno. Spiętas je. Jak je puścisz, będzie cudo.*

Tamtego dnia, przeszło cztery lata temu, dwudziestoletnia Anna szykowała się na imprezę. Nagle poczuła, jak cierpną jej ręce i nogi. Sądziła, że jest po prostu zmęczona, odśapnie i samo przejdzie. – *Potem zdrętwiał język oraz połowa twarzy i zrobił mi się bananowy uśmiech kłauna, choć do śmiechu nie było mi wcale. Na dodatek nie mogłam domknąć powieki – wspomina.*

Po ośmiu miesiącach badań lekarze postawili diagnozę. Anna nie mogła uwierzyć, że to stwierdzenie rozsiane. Bała się. Rozpaczła. Powoli docierało do niej, że już nigdy nie będzie zdrowa. *Że czeka ją wózek inwalidzki i cierpienie, że to koniec. Mijał miesiąc za miesiącem, a ona nie mogła zebrać się do życia. Ale z czasem nieśmiało zaczęła myśleć o przyszłości.*

Murem stał przy niej Dawid. – *Znamy się kilkanaście lat. Zanim został moim mężem, długo byliśmy parą. Nie przestraszył się choroby i nie uciekł przede mną. Jest obok, choć czasem bywa mu trudno. To dzięki niemu nie rozsyłam się na kawałki, gdy osaczyła mnie diagnoza. Dawid godzinami siedział wtedy przy komputerze i szukał rozwiązań pomocnych w mojej sytuacji.*

Bo stwierdzenie rozsiane wymaga nie tylko leków, badań kontrolnych, ale też diety i dbania o siebie. Oraz tak zwanego właściwego podejścia. U każdego choroba przebiega inaczej. Niektórym każdy kolejny rzut odbiera sprawność kawałek po kawałku; coraz gorzej widzą, gorzej niż wcześniej chodzą albo trudniej im mówić. Inni żyją latami bez objawów, ale w strachu, że te się pojawią.

Anna po każdym rzucie choroby w dwa, trzy miesiące wraca do siebie. Na razie bez uszczerbków na zdrowiu. Może dlatego że choć choruje, nie przerwała treningów? Biegała zawodniczo, zanim dopadło ją stwierdzenie, i biega teraz. Zresztą od dziecka kocha sport, a wysiłek zawsze dobrze jej robił. Ale przede wszystkim nie chciała traktować choroby jako pretekstu, żeby tylko trwać. Postanowiła, że zawalczy o siebie. A Dawid i cała rodzina stanęli za nią murem.

Na początek zmieniła nawyki żywieniowe. Coś losowi oddała, żeby ten zostawił jej coś innego. – *Nie jem mięsa, nie piję kawy, od-*



Anna jest gotowa do walki na igrzyskach

stawiałam czekoladę, ciastka, chipsy, sery żółte i pleśniowe, choć je uwielbiam.

Nauczyła się wsłuchiwać we własny organizm. Nie najgorzej na tym wychodzi. Bo najważniejsze jest to, co mamy w głowie. Ale też w nogach. Gdy się chce biegać sprinty i skakać w dal.

Marcin Nowak pracuje z Anną w klubie od trzech lat. Mówi o niej: sympatyczna, ambitna, nieustępliwa, solidna. To cechy, które pozwalają osiągać sukcesy w sporcie. A ona na dodatek rzadko przyznaje się do słabości. Choćby padała na nos, nie powie, że chce odpocząć. – *Dlatego uważnie ją obserwuję. Jeden grymas, bardziej niż zwykle przyspieszony oddech to znak, że potrzebna jest przerwa.*

Mocny charakter i nieustępliwość wyniosła z ju-jitsu. Trenowała tę dyscyplinę przez dziewięć lat. Z tamtego czasu został Ani brązowy medal mistrzostw Europy seniorów. – *Ju-jitsu to konsekwencja w działaniu. Nauczyło mnie systematyczności i milczenia, bo ono pozwala się skupić. No i samodyscypliny.*

Choroba przypomina o sobie niespodziewanie i nigdy nie wiadomo, czy gdy atak minie, wszystkie funkcje organizmu wrócą do normy. Dziś Anna wygląda na zdrową. Sączy wodę mineralną, uśmiecha się. – *Dobrze powiedziane; wygląda na zdrową. Ale nie widzę pani zbyt dobrze, bo moje oko jeszcze nie odzyskało sprawności. Nie mogę się zogniskować.*

Sprinterka z Krakowa całkiem niedawno zauważyła, że jej ciężko wypracowany na treningach wynik, choć nic nie znaczył wśród zdrowych sportowców, to w światowych rankingach osób niepełnosprawnych plasował ją wysoko. Tyle że wciąż trudno było jej się przyznać, choćby przed sobą, że jest niepełnosprawna. – *Zawsze trenowałam i startowałam ze zdrowymi. Lubiłam to, choć moje wyniki były raczej przeciętne i wielkich sukcesów sportowych nie wrożyły. Gdy zachorowałam, wszystko zostało po staremu. Nie obnosiłam się z diagnozą. Robiłam swoje.*

Tymczasem postępy biegaczki zainteresowały władze sportu osób niepełnosprawnych. Dostała zaproszenie na mityng do Londynu. – *Ktoś poradził mi wtedy: spróbuj powalczyć o igrzyska olimpijskie w Rio.*

Posłuchała rady i jeszcze bardziej się pilnowała. Śniadanie z mężem to codzienny rytuał; 125 gramów chudego twarogu z trzema łyżkami oleju lnianego. Do tego garść orzechów. Kilka godzin później, już w pracy, kładzie na talerzu trzy kromki chleba z ziaren z pastą tofu i pomidorem – na przykład. Na przegryzkę jabłko, nektarynka, a przed startem ryż z łyżką miodu. – *Wieczorem robimy sobie z mężem normalną kolację: ziemniaki, fasolka, mizeria. Mięsa u nich w domu się nie jada. Ale na proszonym obiedzie u rodziny czy znajomych nie grymaszą. – Dawid dostosował swoją codzienną dietę do mojej, żeby mnie to, czego jeść nie mogę, nie kusiło. I nie kusi.* Ale raz na czas Anna robi sobie wakacje od diety i z wielką przyjemnością pochłania to, czego jeść nie powinna. – *Kiedyś miałam ochotę na pomarańcze. Cały dzień niczego innego nie tknęłam i bardzo mi z tym było dobrze. W tej chorobie człowiek musi słuchać organizmu. On podpowiada, co jest odpowiednie, a co nie. Dlatego gdy po treningu czuję się zmęczona – po prostu się kładzie. Bywa, że sypia trzy-nastacie godzin i dłużej. Tyle, ile trzeba.*

Cierpliwość i powtarzalność – to dwa słowa, które Ania najczęściej słyszy od swojego trenera. I przyznanie, że trening ma sens przy 100 procentach zaangażowania.

Dzisiaj Marcin Nowak poprawia technikę podopiecznej, bo perfekcja wykonania też ma znaczenie: – *Noga w dół, całkiem w dół. Kolano nie może iść do góry... A ona powtarza bieg, uwzględniając uwagi trenera. Raz, drugi, trzeci. Potem robi skłon, rozluźnia mięśnie i wraca na bieżnię. Z pełnym zaangażowaniem. I tak przez sześć dni w tygodniu, z wyjątkiem niedziel. Poniedziałki i czwartki to siła, wtorki i piątki szybkość, środy i soboty – wytrzymałość, czasami zamiennie ze skocz-*

nością. To przynosi efekty. Gdy na mityngu w Tunezji miała wynik, który dał jej drugiej miejsce w światowym rankingu, uwierzyła, że jest szansa na Rio. Niedługo potem przyszła wiadomość, że dostała nominację. – *Plakałam jak bóbr – opowiada. – Emocje, które gdzieś we mnie buzowały, w tamtej chwili znalazły ujście.*

Za kilka dni Anna Trener spakuje walizkę i ruszy na podbój Rio. – *Z formą wycelujemy na pewno, ale o wyniku zdecyduje dyspozycja dnia – mówi tymczasem Marcin Nowak. – Teraz, jeszcze w Krakowie, jest czas na podtrzymywanie tego, nad czym pracowaliśmy przez ostatnie miesiące. Chodzi o to, żeby organizm zebrał się w odpowiednim momencie, a wtedy Ania ma szansę nawet na olimpijski medal i w skoku w dal, i w sprincie na 100 m.*

Trener nie może się mylić. Sam przecież był sprinterem, dwukrotnym olimpijczykiem, wielokrotnym medalistą ME, nie tak dawno jednym z najszybszych ludzi w Polsce.

– *Co tam pani będzie jadła?* – pytam. Sera z olejem raczej nie podadzą. – *Będą jogurty, płatki, ryby. Orzechy zabiorę ze sobą – uśmiech nie znika z twarzy Anny Trener.*

Ale przecież nie zawsze chce jej się śmiać. Dlatego układa sobie wszystko w głowie – nie poddaje się myślom o problemach. Nie katuje się przeciwnościami losu. Walczy z nimi i idzie dalej. Trzyma pion. Nie tylko na bieżni. Codziennie pracuje zawodowo. Zajmuje się administrowaniem firmą. Po pracy jedzie na trening. – *Jak się człowiek zmęczy, potem się lepiej czuje. Ale gdy przychodzi rzut choroby, drętwienie mi wszystko – od pasa w górę. Pierwsze dwa tygodnie są najcięższe. Pracuję wtedy w domu, potem kładę się spać, idę na trening i znów się kładę. Mój Dawid ma wtedy na głowie cały dom. Twardy gość. Mogę na niego zawsze liczyć. Dajemy radę.*

Niedawno, w Londynie, Anna pierwszy raz w życiu startowała przy pełnym stadionie. – *Kibicowano nam tak, że ciarki przechodziły po plecach. To było piękne. W Polsce taki doping się nie zdarza. Może w Rio?*

Powiedziała więc znajomym o swojej olimpijskiej nominacji, bo chce mieć kibiców, chce, żeby trzymali za nią kciuki, żeby ją wspierali. Potrzebuje ich dobrych myśli i dobrej energii. Przyznała się, że ma SM, choć na ogół nie czuje się niepełnosprawna. Daje z siebie wszystko jak każdy inny sportowiec. Chce wygrać, bo ciężko na to pracuje. Chce przełamać własne bariery. Poprawiać rekordy życiowe. – *To jest najcenniejsze, co można sobie podarować po przepracowanym sezonie. Na taką życiówkę będę gotowa w Rio. Jako sportowiec marzę o osiągnięciu najwyższych celów. Igrzyska to moja szansa. Nie chcę, by patrzono na mnie przez pryzmat choroby, ale przez pryzmat tego, co osiągam dzięki ciężkiej pracy. W każdy start wkładam sto procent. Moje sto procent.* ©