



# Wygrać mniejszą wagą

Tarnogórzanin Mikołaj „Kola” Kowalik w listopadzie z dobył mistrzostwo Polski w klasycznym wyciskaniu sztangi. Do sportu wyczynowego wrócił po wielu latach przerwy, dodatkowo w niższej kategorii wagowej. W tym roku sukces odniósł także jako trener — jego żona Katarzyna zadebiutowała na mistrzostwach trójboju siłowego i wywalczyła brąz.

**— Karierę sportową rozpoczął pan w latach 90. Proszę opowiedzieć o tym okresie.**

— Startowałem od 1995 roku w wysokich wagach jako senior, reprezentując KKS Śląsk Tarnowskie Góry. Zajmowałem miejsca na podium, za sukcesy sportowe otrzymałem w 1997 roku dyplom uznania od burmistrza Tarnowskich Gór. Karierę seniorską skończyłem w 1998 roku, kiedy urodził się mój syn. Wtedy po raz ostatni wziąłem udział w Mistrzostwach Śląska w wadze do 125 kg, zdobyłem brązowy medal. Potem miałem 15 lat przerwy.

**— Czym pan się w tym czasie zajmował?**

— Cały czas uprawiałem sport i byłem aktywny. To jest ściśle związane z moim zawodem, bo jestem fizjoterapeutą oraz trenerem personalnym. Zrzuciłem stopniowo wagę, z ponad 120 kg schodząc do 104 kg. Dużo grałem m.in. w squash. W czasie przygotowań do kolejnego turnieju skrzyłem kolano i musiałem z tej dyscypliny zrezygnować. Postanowiłem wrócić

do wyciskania sztangi na ławce.

**— I okazało się, że to był spektakularny powrót. Dlaczego się pan zdecydował na taki krok?**

— Chciałem współzawodniczyć i poczuć emocje związane z zawodami. Oczywiście nie zakładałem takich wyników. W 2013 roku, już podczas pierwszego startu w Będzinie, wywalczyłem brąz w kategorii weteran z wynikiem 185 kg w I Otwartych Mistrzostwach Śląska w wyciskaniu klasycznym oraz zdobyłem wicemistrzostwo w Międzynarodowym Pucharze Polski. W 2014 roku byłem jeszcze lepiej przygotowany do sezonu. Kolejny raz startowałem w Będzinie. O 15 kg poprawiłem rekord Polski w swojej kategorii wiekowej i wagowej do 105 kg.

**— W tym roku, z niższą wagą znów osiągnął pan sukces na listopadowych Mistrzostwach Polski w Warszawie.**

— Postanowiłem udoowodnić, że można zachować atletyczną sylwetkę uprawiając sporty siłowe. Od początku roku rozsądnie re-

dukowałem wagę od 104 kg, do prawie 90 kg pod koniec wakacji. W sumie nie planowałem startów na poważnych zawodach, właśnie ze względu na sporą utratę wagi, co wiąże się z ubytkiem siły. Dodatkowo, data 7 i 8 listopada, kiedy odbywały się mistrzostwa, kolidowała też z moimi planami zawodowymi. W końcu wszystko ułożyło się tak, że pojechałem do Warszawy. I to spadek wagi pozwolił mi na zdobycie mistrzostwa Polski, bo okazałem się lżejszy od konkurenta, który też wycisnął 152,5 kg w kategorii wagowej do 93 kg.

**— Startował pan w latach 90. i obecnie. Co w tym czasie się zmieniło?**

— Postrzeganie sportów siłowych i świadomość społeczeństwa związana z kulturą fizyczną jest teraz o niebo lepsza. Kiedyś ćwiczenia na siłowni traktowano niszowo, a nawet z pewną pogardą, ale takie podejście należy do przeszłości. Sport siłowy nie jest prymitywny, przeciwnie — trzeba wykazać się dużą wiedzą, żeby go uprawiać. Dziś ludzie mają świadomo-



Medalowe małżeństwo: Mikołaj i Katarzyna Kowalikowie.

mość, że aktywność fizyczna to w gruncie rzeczy część profilaktyki zdrowotnej. Dodatkowo ćwiczenie i dbanie o własne ciało jest po prostu modne.

**— Co liczy się w sportach siłowych?**

— Nie stawiamy sobie zbyt wygórowanych celów, bo mogą zniechęcić, ale takie, które są w granicach naszych możliwości i powoli je realizujemy. Można to porównać do chodzenia po górach: ktoś dopiero zaczyna i zamiast Beskidów wybiera Himalaje. Liczą się drobne kroki: regularne treningi, zwracanie uwagi na stałe pory posiłków

i ich jakość. Zwłaszcza na początku warto ćwiczyć pod okiem profesjonalisty. Unikniemy ryzyka kontuzji i złych nawyków, które z czasem mogą doprowadzić do poważnych problemów. Na siłowni można ćwiczyć w każdym wieku. Jeśli dobrze zadamy o nasz układ mięśniowy, w dobrej kondycji i z fajnym wyglądem dożyjemy późnej starości.

**— Jakie pan ma plany?**

— Chcę zachować tę wagę, mam 45 lat i nie ukrywajmy, że eksperymenty z nadmiernym zrzućaniem kilogramów obciążają organizm. Dopóki

będę znajdował przyjemność w rywalizacji i wyznaczaniu celów, będę startował. Mam też sukcesy jako trener personalny — udało mi się nakłonić żonę, żeby zaczęła uprawiać dyscyplinę siłową, i to niezwykle męską, bo trójboj siłowy. Kasia ma tyle lat, co ja, zadebiutowała latem w Krakowie, zdobyła brązowy medal. To duży sukces mojej małżonki i obudził apetyt na więcej. W przyszłym roku mamy zaplanowany kalendarz startów i będziemy propagować taką formę aktywności wśród kobiet.

Rozmawiała:  
Alicja Jurasz