

Asia Trybus<sup>1</sup> w rozmowie z Marcinem Kęsym i Michałem Rogowskim

## Jedenaście centymetrów zaufania

Marcin jest oczami Michała. Biegają w tandemie. Marcin, jako przewodnik Michała, pomaga mu osiągać sukcesy i przekraczać kolejne bariery. Wspólnie stanowią zespół, który budują na zaufaniu i odpowiedzialności. Spędzają ze sobą mnóstwo czasu, żeby na zawodach zsynchronizować się w jeden organizm i osiągnąć zamierzony cel. Rozmawiam z Marcinem Kęsym – biegaczem, trenerem i licencjonowanym przewodnikiem kadry Polski T11 – o tym, jak od kuchni wygląda praca przewodnika niewidomego lekkoatlety na najwyższym szczeblu rywalizacji sportowej.



Fot. Andrzej Olszanowski

---

<sup>1</sup> Centrum Wspierania Relacji, Fundacja FIONA, [jtrybus@st.swps.edu.pl](mailto:jtrybus@st.swps.edu.pl)



Fot. Andrzej Olszanowski

### **MARCIN KĘSY**

maratończyk, trener i licencjonowany przewodnik Kadry Narodowej

kategorii T11

aktualne rekordy życiowe:

5 km – 00:15:13

10 km – 00:31:33

15 km – 00:49:00

Półmaraton – 01:09:28

Maraton – 02:28:36

### **MICHAŁ ROGOWSKI**

niewidomy lekkoatleta. Należy do klubu Start Katowice.

Reprezentuje kraj w biegach

średniodystansowych oraz

długodystansowych w kategorii T11

aktualne osiągnięcia:

- złoty medal 1500 m Mistrzostwa Polski Junior - Kozenice, 2011 r.
- brązowy medal 800 m Mistrzostwa Polski Junior - Kozenice, 2011 r.
- złoty medal 5000 m Mistrzostwa Polski Seniorów - Bydgoszcz, 2011 r.
- złoty medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Słubice, 2013 r.
- srebrny medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Kraków, 2020 r.
- srebrny medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Bydgoszcz, 2021 r.
- złoty medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Szczecin, 2022 r.
- srebrny medal 1500 m Mistrzostwa Polski - Szczecin 2022 r.

**A.T.: Przygotowując się do naszej rozmowy obejrzałam trochę zawodów lekkoatletycznych z udziałem niewidomych biegaczy. Nie mogłam wyjść z podziwu jak genialnie synchronizują się z przewodnikami. Są jak jeden organizm połączony cieniutką linką. Zastanawiam się, jaka jest w tym wszystkim rola przewodnika. Czy to Ty nadajesz tempo biegu, motywujesz, podpowiadasz, udzielasz wskazówek w trakcie zawodów, jesteś oczami i mózgiem całej operacji?**

M.K.: Moja rola jest taka, jaka jest rola przewodnika, czyli tak naprawdę dotyczy wszystkiego, co zawarte jest w tym pytaniu. Ja nadaję tempo, motywuję, oczywiście podpowiadam. Bieg na 1500 m, który jest naszym głównym dystansem, jest bardzo dynamiczny: jest w nim wiele przepychanek, zdarzają się kraksy. Tutaj muszę być bardzo na bieżąco, muszę przekazywać odpowiednie komendy, które są wartościowe. Komenda „uwaga, rywal” nie jest dobra, bo Michał nie wie, co to znaczy „uwaga”. Nie wie, czy mamy do niego metr, dwa, pięć albo czy będziemy go wyprzedzać. Te komendy muszą być bardzo precyzyjne. Mamy już wyrobiony pewien schemat komunikatów. Działamy na odliczaniu, czyli na przykład: za trzy sekundy skręcamy po wirażu, za trzy sekundy wychodzimy z wirażu. To jest już takie bardzo wewnętrzne, każdy z przewodników ma troszeczkę inny sposób działania. To jest proces zachodzący pomiędzy dwoma osobami, między mną a moim partnerem. To bardzo indywidualna kwestia. Jak już zauważyłaś, moja rola jest bardzo złożona, jeśli chodzi o bieg. Oczywiście, można powiedzieć, że jestem oczami i mózgiem całej tej operacji. Na mnie spoczywa odpowiedzialność, a Michał musi nauczyć się mi ufać. Ja też muszę się nauczyć ufać Michałowi. To długi proces.

**A.T.: Jaka byłaby reakcja nastoletniego Marcina, gdyby ktoś mu powiedział, że będzie kiedyś biegł w maratonie na Mistrzostwach Świata w Londynie z osobą niewidomą?**

M.K.: Myślę, że moja reakcja w wieku nastoletnim byłaby w zasadzie żadna, bo jako młody chłopak przyszłość wiązałem z piłką nożną. W młodszym

wieku raczej chciałem bawić się sportem niż szukać jakiegoś miejsca na arenie międzynarodowej i oczekiwać osiągnięć. Przyświecała mi idea *sport for fun*.

**A.T.: Co daje Ci największą satysfakcję w bieganiu jako przewodnik?**

M.K.: Wiele rzeczy. Jak obserwuję zawodnika, który przekracza swoje ograniczenia – nie z trybun, tylko uczestnicząc w tym całym procesie, od treningu po życie – to mam ogromną satysfakcję. Traktuję to jako ogromną przygodę, ale taką przygodę, która jest za każdym razem czymś, co nazywam podziwem, bo ciągle się tutaj wiele ucę. Satysfakcja jest na każdym polu, od treningu przez zawody, po jakieś najmniejsze rzeczy, które też mają miejsce w trakcie życia około treningowego. Na pewno daje mi to ogromną satysfakcję, ale jeszcze większą naukę.

**A.T.: Co jest najtrudniejsze?**

M.K.: Myślę, że najtrudniej jest tak się zsynchronizować, abyśmy obaj mieli wyśmienitą formę w dniu zawodów. Każdy z nas, jak to jedno ciało, powinien dobrze się czuć, być w pełni zdrowia i biec "jak na skrzydłach". To wszystko zależy od wielu czynników, na które nie mamy wpływu.

**A.T.: Mógłbyś biegać z każdą osobą niewidomą? Potrafisz dopasować się do wszystkich, czy niezbędna jest jakaś szczególna chemia między Tobą a zawodnikiem, tak żeby każdy w tandemie czuł się komfortowo?**

M.K.: Nie, nie mógłbym biegać, niestety z wszystkimi osobami. Trzeba pamiętać, że współpraca z osobą niewidomą, taką jak Michał, nie trwa tylko dwie godziny na treningu, gdzie możemy ze sobą trochę pobyc, a potem trochę potęsknić. Doświadczamy swojego towarzystwa ciągle. Teraz, na obozach, które mamy przez pół roku co dwa tygodnie, spędzamy ze sobą 24 godziny na dobę. To jest piekielnie trudne, żeby trafić na taką osobę, której nie ma się dość (i z wzajemnością!). Faktycznie, między przewodnikiem a zawodnikiem musi być jakaś chemia. Spędzamy ze sobą

wiele czasu poza treningami i musieliśmy nauczyć się ze sobą zgadzać i lubić się przed wszystkim. Potrafić być ze sobą, ale też pomilczeć. To też jest istotne, żeby każdy z nas miał przestrzeń dla siebie, mimo tego, że cały czas jesteśmy razem. No i to się udaje. Ja z Michałem od razu poczuliśmy taką chemię. Świetnie mi się z nim współpracuje. To bardzo inteligentny, kulturalny chłopak, ja sobie takie rzeczy cenię. Jest też pokorny, chłonny wiedzy, dużo pyta, dużo wnioskuje, dużo się uczy, więc to są takie cechy, które są niezbędne. Nie jest uparty, ma do mnie zaufanie.

**A.T.: Macie jakieś swoje sygnały komunikacyjne? Jak porozumiewacie się podczas zawodów, dajecie sobie wskazówki na trasie?**

M.K.: Mamy ustalone niektóre sygnały, ponieważ istnieją przepisy, które mówią o tym, jak biegać w tandemie. Musimy ich przestrzegać, a w związku z tym musimy mieć jakieś swoje schematy, które będą nam pozwalały nie łamać tych przepisów. Tak jak już opisałem wcześniej: gdy zbliżamy się do wirażu, Michał musi wiedzieć, kiedy to się wydarzy, więc ja wtedy podaję mu komendę „za 3, za 2 wchodzimy w wiraż”. Tak samo jak wychodzimy: „za 3, za 2 wychodzimy z wirażu”. Tak naprawdę te komendy nie są stałe, bo wszystko zależy od tego, co dzieje się na stadionie, jak rozgrywa się rywalizacja. Wskazówki takie jak: ile zostało do mety, ile już mamy za sobą, jak szybko pobieглиśmy dany odcinek - są dla nas ważne. Rozpoczynając wyścig mamy pewnego rodzaju założenia i Michał musi wiedzieć, czy je spełniamy. Jeśli nie, to ile nam do nich brakuje. Jeśli za szybko zaczniemy, to też dobrze, żeby Michał miał takie informacje. Nie zawsze w ferworze rywalizacji, podwyższonej adrenaliny może wyczuć i określić, czy faktycznie biegniemy za szybko, czy za wolno. Moja rola jest tutaj niezbędna i ta rola jest elastyczna, bo każdy bieg decyduje o tym, jak i co będę Michałowi przekazywał.

**A.T.: Czy wygodnie biegnie się z linką, nie przeszkadza to podczas ruchu?**

M.K.: Jeśli chodzi o bieganie z linką, to jest bieg w tandemie, czyli musi

być mocno synchroniczny. My mamy tutaj ponad cztery minuty biegu synchronicznego, co jest bardzo długim wysiłkiem, bo to 1500 metrów. Tak naprawdę przez cały ten dystans nie możemy zgubić kroku, nie możemy zgubić jednoczesnej pracy rąk. Patrząc przez pryzmat stadionu, gdzie widać nas w oddali jak biegniemy, to zlewamy się w jedno ciało, nasze kroki są jednej długości. Jego prawa noga, moja lewa noga lądują w tym samym miejscu. Mimo to, że mamy różnice wzrostu, bo Michał jest znacznie niższy ode mnie, musimy się dopasować krokiem. Kiedy wypadniemy z rytmu, to już jesteśmy zgubieni. Wtedy, na przykład, Michała prawa ręka pracuje do przodu, moja do tyłu, co powoduje konflikt, bo linka jest bardzo krótka: ma 11 cm. W momencie, kiedy jego ręka wysuwa się do przodu, a moja do tyłu, zaczynam go ciągnąć w tył, czyli hamować. To też jest objęte przepisami, nie mogę szarpać linki, linka nie może być napięta. To jest dosyć trudne, natomiast to wszystko można wytrenować.

#### **A.T.: Czego zawodnik oczekuje od przewodnika?**

M.K.: Na pewno takiego bezgranicznego zaufania do wszystkiego. Zaufanie najbardziej buduje się poza stadionem, poza treningiem. Myślę, że 90 procent tego zaufania jest budowane poza areną zmagania. 10 procent to już jest potem na treningu. Najważniejsza rzecz, jakiej zawodnik oczekuje od przewodnika, to możliwość zaufania mu w każdej chwili.

#### **A.T.: Masz lepsze wyniki od zawodnika, z którym biegiesz? Potrzebujesz dużego zapasu siły, żeby kontrolować sytuację podczas biegu?**

M.K.: Tak, oczywiście. Zawodnik oczekuje od przewodnika dyspozycji. To on osiąga wyniki życiowe, a my mu tylko w tym towarzyszymy. Biegając razem muszę mieć ogromny zapas sił. Biegam szybciej niż Michał, więc w chwili, gdy on zdobywa "życiówkę" ja mam jeszcze spory "zapas prędkości". Ten zapas prędkości jest o tyle istotny, że pozwala mi zachować komfort i brać odpowiedzialność za to, co dzieje się z Michałem. Muszę być w dobrej dyspozycji i zdrowiu, żeby być dla Michała pomocą, a nie kimś, kto mu przeszkadza, taką trochę kulą u nogi. Przewodnik, tak naprawdę, nie może mieć chwili słabości i nie ma co tego ukrywać. Moja rola jest taka,

że muszę być za każdym razem wsparciem i tutaj nie ma wybaczyć. Nie może być takiej sytuacji, że jedziemy na zawody, a ja mam gorszy dzień. To on może sobie pozwolić na gorszy dzień, ja nie.

**A.T.: Miałeś jakieś poważniejsze wypadki podczas takiego podwójnego biegania? Zdarzały się sytuacje, w których potknęliście się o coś, ktoś zaliczył upadek i pociągnął za sobą drugiego? Zastanawiam się, jak bardzo niewidomi są narażeni na kontuzje podczas treningów, zawodów.**

M.K.: Nie, nigdy nie mieliśmy jakichś poważniejszych wpadek. Zdarzają się chwilowe wytrącenia z rytmu, ale też się tego uczymy. W momencie, kiedy zaczynamy gubić rytm, to jest dosyć istotne, żeby umieć tę synchronizację odzyskać. Na ten czas z powodzeniem mi się to udaje. Nigdy nie mieliśmy żadnych poważnych wypadków i mam nadzieję, że już tak zostanie. Jesteśmy narażeni na różne kontuzje, tak jak w każdym biegu, gdzie dużo się dzieje i czasami ułamek sekundy powoduje, że inny tandem w nas wpada. Trzeba pamiętać, że Michał nie widzi i nie jest w stanie zauważyć, że coś się przed nim nieoczekiwanego wydarzyło, np. że ktoś upada. Nam nigdy nic takiego się nie wydarzyło, natomiast świadkami takich kraks byliśmy wielokrotnie i mamy świadomość, że ten sport jest dosyć niebezpieczny oraz że różne wypadki mogą się przytrafić.



Fot. Andrzej Olszanowski

### **A.T.: Czy każdy biegacz może zostać przewodnikiem osoby niewidomej?**

M.K.: Myślę, że nie każdy może zostać przewodnikiem, bo tutaj nie tylko są potrzebne cechy wojownika i sportowca, ale też odpowiednie podejście do drugiego człowieka. Trzeba mieć ogromną wyrozumiałość, cierpliwość. Nie chciałbym powiedzieć, że trzeba mieć taką cierpliwość jak do dziecka, ale na pewno trzeba mieć ogrom tej cierpliwości. Tutaj jest się odpowiedzialnym za osobę dorosłą i myślę, że nie każdy poradziłby sobie w roli przewodnika. Może większość osób poradziłaby sobie w rywalizacji, bo tego się oczywiście można nauczyć, ale trzeba pamiętać, że przewodnik to nie tylko rola w czasie zawodów.

### **A.T.: Czy w Polsce jest wielu przewodników? Niewidomi mają w czym wybierać?**

M.K.: Nie, w Polsce, tak naprawdę, nie ma zbyt wielu przewodników. Takich kwalifikowanych prawie w ogóle nie ma. Z tego, co się orientuję, to chyba jestem jedyny z licencją w Polsce. To jest trudna praca. Trzeba zrezygnować z własnych marzeń, potrzeb, startów, na rzecz drugiej osoby. Myślę, że nie każdy może sobie na to pozwolić i nie każdy ma na tyle odwagi, żeby zrezygnować ze swojego życia sportowego, swojej przestrzeni, zdobywania laurów i nagle robić wszystko dla kogoś. Myślę, że jest to piekielnie wymagające. Gdyby mnie dzisiaj ktoś zapytał, czy mógłbym komuś poszukać przewodnika, to, niestety, nikogo takiego nie znam.

### **A.T.: Jak oceniasz świadomość społeczną na temat sportu osób z niepełnosprawnościami?**

M.K.: Sport osób z niepełnosprawnościami jest cały czas postrzegany w Polsce jako rehabilitacja, natomiast wyniki, które oni uzyskują w dyscyplinach lekkoatletycznych, są poza zasięgiem wielu sprawnych osób. Tutaj o rehabilitacji nawet nie ma mowy, to jest wyczyn. Ci ludzie są sportowcami na naprawdę wysokim poziomie. Myślę, że brak tej świadomości wynika też z tego, że bardzo duża część środowisk sportowych jest hermetyczna. Mało kto słyszał o związkach sportowych osób z niepełnosprawnościami. Sami zawodnicy też nie czują takiej potrzeby, nie pokazują się w social mediach, nie promują się. Osobiście uważam, że to źle i nie do końca rozumiem z czego to wynika. Staram się dążyć i szukać odpowiedzi na ten temat, bo wydaje mi się, że gdyby niepełnosprawni sportowcy wyszli trochę do ludzi i pokazali, jak trenują i co się z tym wiąże, świadomość społeczna byłaby znacznie wyższa. Ludzie nie mają wiedzy o wynikach sportowych osób z niepełnosprawnościami. Ogólnie jest do poprawy wiele rzeczy, ale to już dłuższa historia, myślę, że na oddzielny wywiad.



Fot. Andrzej Olszanowski

### **\*Dodatek od Michała (Czego zawodnik oczekuje od przewodnika?)**

Ja, jako osoba niewidoma, oczekuję od mojego przewodnika, żeby po prostu mnie prowadził. To można porównać do samochodu. Samochód nie pojedzie dobrze, jeżeli kierowca nie będzie go odpowiednio prowadził. Samochód będzie jechał po rowach, albo po dziurach, po prostu nie będzie trzymał się toru jazdy. Tak samo wygląda u nas. Przewodnik, Marcin, mnie po prostu prowadzi, informuje o każdej zaistniałej sytuacji na mojej drodze. Można sobie to spróbować wyobrazić, zamknąć oczy i samemu wyjść pobiegać, zwłaszcza na jakichś większych prędkościach. Myślę, że każdy zdaje sobie sprawę z tego, czym to mogłoby się skończyć, jeżeli ktoś nie byłby w stanie odpowiednio tej osoby poprowadzić. Tak samo to wygląda u nas: jestem przywiązany z Marcinem specjalistyczną linką i działamy, biegamy razem.

**Marcin:** Dla nas to jest już bardzo naturalne. Po prostu biegniemy, łapiemy synchronizację, w jednej chwili stajemy się jednym ciałem i razem pokonujemy cały dystans.