

Trener Roku 2009 - Grzegorz Kępa

Chcę osiągać sukcesy sportowe

W ubiegłym roku debiutował w zestawieniu Plebiscytu na Sportowca i Trenera Roku i od razu na wysokim drugim miejscu. W 2009 roku jego podopieczni osiągnęli jeszcze większe sukcesy, co miało również oddźwięk w głosowaniu i dało mu awans na szczyt. Najpopularniejszym trenerem 2009 roku głosami czytelników „Wiadomości Świętokrzyskich” został szkoleniowiec klubu „Black & White” - Grzegorz Kępa.

Drugi raz z rzędu klub „Black & White” jest reprezentowany wśród laureatów Plebiscytu na Sportowca i Trenera Roku „Wiadomości Świętokrzyskich” przez trzy osoby. Gratuluję.

- Dziękuję w imieniu własnym i zawodników. Zawsze jest to zaskoczenie, bo plebiscyty rządzą się swoimi prawami. Nie są bezpośrednim przekładnikiem wyników sportowych, choć mam nadzieję, że w naszym przypadku miały one wpływ na wyniki plebiscytu. Ubiegły rok był dla nas niezwykle udany, bowiem pierwszy raz w historii klubu doczekaliśmy się mistrza świata. Jako trener mogę więc czuć się spełniony. Fakt, że Justyna jest czołową fitnesską i brała udział w mistrzostwach Europy i świata z pewnością również wpłynęła na popularność klubu w naszym mieście. To dzięki tym sukcesom znaleźliśmy się w gronie laureatów.

Jaka jest tajemnica sukcesów „Black & White”?

- Nie wiem, skąd się rodzą te sukcesy. Chyba same z siebie albo z tego, że jeden sukces nakreśla kolejny. Ja staram się wykonywać to, co do mnie należy jak najlepiej potrafię. Na pewno marzeniem każdego trenera są mazurek Dąbrowskiego. Był już jeden. W tym roku czekamy na kolejny.

„Black & White” to nie tylko Maciek Bańcer i Justyna Jedlikowska. Jest jeszcze wicemistrzyni Europy Magda Białek. Jest wreszcie wielu zawodników, którzy z zawodów rangi mistrzostw kraju regularnie przywożą medale.

- Niezwykle cenny jest zwłaszcza wynik Magdy, która jako 18-latką wywalczyła srebrny medal na Mistrzostwach Europy w Trójboju Siłowym do lat 23. Z przekonaniem mogę powiedzieć, że ma wszelkie predyspozycje, by w niedalekiej przyszłości zdobyć tytuł mistrzowski. W tym roku z pewnością będzie chciała potwierdzić swoją wartość i ponownie stanąć na podium. Dodatkowo na pewno wystartuje również na Mistrzostwach Świata w Pradze. Mogę zdradzić, że na te mistrzostwa szykuje dość mocną ekipę „Black & White”, bowiem wystartuje w nich około 4-osobowa reprezentacja naszego klubu.

Możesz zdradzić, kto ma szansę na występ na tej najważniejszej imprezie roku?

- Na pewno Maciek Bańcer, z tym że już w wyższej kategorii wiekowej - nie do 18, a do 23 lat, więc o powtórzeniu sukcesu z Brazylia, gdzie wywalczył złoto, na pewno nie będzie łatwo. Wielką szansę w kategorii do 23 lat, nawet na złoto, ma Magda Białek. Na pewno pojedzie również Kamil Rowiński - klubowy „Gryzli”. Kto wie, czy nie wystartuje Justyna Jedlikowska, która znalazła się w kadrze reprezentacji juniorów w trójboju siłowym. Mamy jeszcze kilka osób, które usilnie zabiegają o to, by reprezentować nie tylko klub, ale i kraj. To, co pokazują ci najlepsi - determinację w dążeniu do celu i umiejętności - pozwala wpoić również u innych chęć uzyskiwania lepszych wyników i do pracy nad swoim ciałem, sylwetką i siłą.

Jaka jest historia klubu „Black & White”?

- Rozpocznę od najnowszej historii... Od początku tego roku istniejemy już jako Uczniowski Klub Sportowy „Black & White”. Zmieniamy swój charakter

prawy, aby dostosować się do nowej ustawy o sporcie, która wejdzie w życie lada moment, a zakłada że klubami sportowymi będą mogły być już tylko podmioty prawne. Wszystko zaczęło się jednak 15 lat temu. „Black & White” rozpoczął działalność w 1995 roku. Na początku działaliśmy pod szyldem Klubu Sportów Siłowych i Rehabilitacji Ruchowej. Po 2-3 latach mieliśmy na swoim koncie spore sukcesy, przede wszystkim w wyciskaniu sztangi, leżąc. Zdobywaliśmy medale w kategoriach juniorskich na mistrzostwach kraju. Może nie były to jeszcze sukcesy na miarę tych obecnych, ale też dawały satysfakcję. Później do padł nas kilkuletni kryzys. Poświęciliśmy się głównie pracy rekreacyjnej. W zawodach uczestniczyli tylko pojedynczy zawodnicy. Od 2005 roku uważamy już pierwsze namiastki tego, że w klubie zaczęło się dziać coraz lepiej w kierunku sportowym. Ta praca rekreacyjna, w którą celowaliśmy w poprzednich latach doprowadziła do tego, że ci najlepsi poczuli chęć pokazania swoich umiejętności przed szerszym gronem. To była więc wieloletnia praca, dzięki której w tej chwili zbieramy „zniwo”.

Czy to był jedyny powód, dla którego zmieniliście profil działalności, z rekreacyjnego na sportowy?

- Między innymi tak. Z wykształcenia jestem trenerem podnoszenia ciężarów i trenerem kulturystyki i od zawsze chciałem się w tym realizować, to był mój główny cel w życiu zawodowym. Uwielbiałem pracę z ludźmi, którzy chcą pracować nad poprawieniem swojej sylwetki - rekreacyjnie, dla siebie - ale jako trener chcę również osiągać sukcesy sportowe. Myślę, że marzeniem każdego trenera jest udział w rywalizacji sportowej, a jeśli jego podopieczni stają na podium, zdobywają medale, kiedy na zawodach międzynarodowych grają dla nich mazurek Dąbrowskiego - to dosłownie powala na kolana. Najważniejszy jest sam udział w walce i do tego staram się namawiać tych najlepszych. Oni kiedyś też zaczęli tylko z chęci poprawienia wyglądu i kondycji fizycznej, ale są wśród nich tacy, u których od razu widać pewne predyspozycje. Staram się ich wyławiać i namawiać do uprawiania sportu wyczynowego.

Czy ostatnie sukcesy Macka, Justyny i Magdy przłożyły się na popularność sportów siłowych w Ostrowcu? Czy frekwencja na siłowni zwiększyła się?

- Działam w Radzie Sportu przy Urzędzie Miasta i obserwuję, że ogólne zainteresowanie sportem wśród młodzieży stopniowo maleje. Na szczęście w naszym klubie wyniki sportowe przyciągają młodzież, choć nie jest to już tak jak przed kilkoma laty, kiedy młodzież dosłownie waliła drzwiami i oknami na siłownię. To jest przykre. Wydawało mi się, że wynik sportowy nakreśla rekreację ruchową, a wcale tak nie jest. Ostatnie badania odnośnie ludzi ćwiczących w Polsce są katastrofalne.

Czy masz jakiś sposób, by to zmienić?

- Chciałbym, aby więcej ludzi ćwiczyło i to nie tylko sporty siłowe czy sylwetkowe. Zachęcam do treningów. Wystarczy przecież tylko włożyć buty i wyjść na spacer czy troszec-

kę poturczyć. Wydobyć z piwnicy rower, jak pogoda na to pozwoli i troszeczkę pojeździć. Niekoniecznie musi to być od razu siłownia, ale w szczególności zachęcam do uprawiania dyscyplin, w której jestem specjalistą. Zapraszam, mogę naprawdę każdemu pomóc.

Praca w szkole i klubie pochłania sporo czasu. Czy jest jeszcze miejsce na życie prywatne?

- Z tym właśnie jest problem. Moje życie prywatne jest bardzo uszczuplone. Jeśli powstają jakieś wolne chwile, to spędzam je z rodziną. Niestety są dni, kiedy ogranicza się to tylko do snu. Takie są prawidła bycia trenerem. Jest cały szereg czynników, które powodują, że po prostu muszę pracować od rana do wieczora. Aby móc startować w zawodach, staram się też sam być sponsorem i dorabiać w różny sposób. Taką jest cena wyników, które osiągnięliśmy przez ostatnie 3-4 lata.

Jest to jednak doceniane. Ostatnio zostaliście nagrodzeni przez marszałka województwa świętokrzyskiego, a teraz nagradzają was również czytelnicy w sportowym plebiscycie.

- Dla takich wyróżnień też się pracuje. Chciałbym serdecznie podziękować czytelnikom „Wiadomości Świętokrzyskich” za to, że dostrzegają to, co robimy wspólnie z zawodnikami klubu. Dziękuję również samorządowi lokalnym i wojewódzkiemu za wszelkie nagrody. Za to, że dostrzegli naszą pracę. Nagrody otrzymują zarówno zawodnicy, jak i ja. Jest to bardzo przyjemne, motywujące do dalszej, jeszcze cięższej pracy.

Czym będziecie pracować na kolejne wyróżnienia za 2010 rok?

Szepeta wyjechał

Przeegrane sparingi

Piłkarze KSZO Ostrowiec Św. przegrali oba sparingowe pojedynki. Najpierw ulegli 0:2 Stali Stalowa Wola, a następnie 1:3 Górnikowi Łęczna. W pierwszym zespół testowany był Bartosz Szepeta, który nie zasilł jednak KSZO.

Meczarnie na lodzie KSZO Ostrowiec Św. - Stal Stalowa Wola 0:2 (0:1)

Bramki: Gęśła 16, Łytwiniuk 63
KSZO: Wróbel - Szymoniak, Skórnicki, Kardas, Matuszczyk - Stachurski, Sobczyński, Frańczak, Cieciora - Kanarski, Cieśliński oraz Dymański, Nowik, Persona, Folc, Szepeta
Stal SW: Wierzgacz - Treściński, Maciorowski, Lebioda, Mychalczuk, Uwakwe, Łytwiniuk, Gęśła, 3 zawodników testowanych oraz Trela, Wasilewski, Szymiczek, Mihałewskij, Salami, Mysza.

złota kartka: Mikołaj Skórnicki, czerwona kartka: Mikołaj Skórnicki (KSZO, za dwie żółte).

- Ciężko po meczu rozegranym w takich warunkach mówić o dyspozycji piłkarskiej i w ogóle o samej grze, bo piłkarze głównie walczyli o to, aby się nie wyrwać. Cóż mogę zarzucić zawodnikom, skoro oni ledwo mogli się utrzymać na nogach. Gra w takich warunkach nie może być ładna. Ja chce grać w piłkę i piłka, a to w dzisiejszych warunkach nie było możliwe - powiedział po meczu trener KSZO Czesław Jakolcewicz.

Honorowe trafienie Skórnickiego
Górnik Łęczna - KSZO Ostrowiec Św. 3:1 (1:0)

- Imprez na pewno jest bardzo dużo, zarówno w trójboju siłowym, jak i kulturystyce i fitness. Justyna Jedlikowska po „porażce” w Zabrzu na Mistrzostwach Polski Juniorów, postawiła sobie za najważniejszy cel wywalczenie złota w tym roku. Ma bardzo sportowy charakter, dlatego wierzę, że ten cel osiągnie. Na pewno powalczy również na Mistrzostwach Europy na Ukrainie. Do walki o medale w mistrzostwach Europy i świata w trójboju siłowym włączyła się Magda Białek i Maciek Bańcer. Jest też grupa ludzi, którzy mocno zainteresowali się kulturystyką. W tej dyscyplinie brakuje nam jeszcze złotego medalu, choć w ubiegłym roku na Mistrzostwach Polski pierwszy raz wystawiliśmy dosyć liczną grupę kulturystów i zdobyliśmy srebrny i dwa brązowe medale.

Inne plany?

- Na pewno będziemy stali się w promowaliśmy sporty siłowe w naszym mieście, pokazując się na różnych imprezach sportowych i rekreacyjnych, a nawet towarzyskich, bo coraz częściej różne firmy zapraszają nas na specjalne pokazy. Od niedawna mamy sekcję tańca sportowego, gdzie ćwiczą dzieci w różnych kategoriach wiekowych. One bardzo chętnie pokazują się wszędzie, gdzie jesteśmy zapraszani. Rozpoczęliśmy współpracę z klubem Piramida w Kielcach, gdzie nasze czołowe zawodniczki - przede wszystkim Justyna Jedlikowska - pracują z trenerem Makowskim, wielką wybitnością w gimnastyce i akrobatyce sportowej w całym regionie Polski południowo-wschodniej. Ja w tej chwili pozostaję jako trener przygotowania sylwetkowego.

Dziękuję za rozmowę
Jarosław Stodkiewicz

Mistrzostwa Polski Dziennikarzy

Złoto i brąz dla Wiadomości

Blisko 70 przedstawicieli rozgłośni radiowych, stacji telewizyjnych, portali internetowych i tytułów prasowych rywalizowało w Mistrzostwach Polski dziennikarzy w supernowoczesnym klubie TUAN.

TUAN CLUB SPORT znajduje się w odległości 15 km od Centrum Warszawy w miejscowości Józefosław w gminie Piaseczno. Do dyspozycji dziennikarzy udostępniono trzy korty tenisowe w nowoczesnej wentylowanej hali oraz trzy korty pod baldachem.

Wszystkie korty wyposażone są w komfortową i profesjonalną nawierzchnię Navacril Soft, której standard nie odbiega od tych używanych na największych światowych kortach.

W mistrzostwach Wiadomości Świętokrzyskie reprezentował Alek Kosman, grając w grupie weteranów 65+, pokonał kolejno - Tomasza Trzcinińskiego 6:3, Jana Stapińskiego 6:0, Jerzego Osowskiego 6:0 oraz Mariana Lewandowskiego 6:3 zdobywając złoty medal.

Ostrowiecki tenisista wystąpił także w grze mieszanej, gdzie jego partnerką była Monika Małek /Luksus Polska/.

- Losowanie nie było szczęśliwe, gdyż w pierwszej grze trafiliśmy na bardzo dobrą parę Annę Ruszczyk i Tadeusza Burskiego, rozstawioną z nr. 4. Trafna taktyka oraz doskonała dyspozycja Moniki Małek pozwoliły po wyrównanej grze uzyskać zwycięstwo 6:1. Następnie przeciwnicy to para Marzena Rowicka 1 miejsce na liście ATP /Amatorski Tenis Polski/, 27 w rankingu ITF w grupie +45 oraz jej partner Marian Lewan-

dowski, którzy przed meczem byli chyba pewni łatwego zwycięstwa spowodowała, że nasza konkwencja w grze polegająca na unikaniu niewymuszonych błędów pozwoliła wygrać ten pojedynek 6:2. W pojedyńku o prawo gry w finale spotkaliśmy się z parą Katarzyna Błaszczak, Jacek Jońca, po bardzo wyrównanej grze przegraliśmy 7:9, zdobywając brązowe medale. Na pocieszenie to para Błaszczak/Jońca w finale pokonała parę Iwińska/Iwiński 9:3 - powiedział Alek Kosman.

W klasyfikacji medalowej pierwsze miejsce zdobył magazyn TENIS, drugie Wiadomości Świętokrzyskie, trzecie TVN, TVP, Radio Konin, Technika Motoryzacyjna.

W pierwszym dniu mistrzostw rozegrano turniej przyjaciół stowarzyszenia z udziałem: Urszuli Dudziak, Jana Englerta, Stana Borysa, Roberta Janowskiego, Tomaszów Stokingersa i Gęsickiego.

Kilku ze znanych aktorów przyjęło zaproszenie do rozegrania w okresie letnim meczu z tenisistami z Ostrowca pod patronatem Wiadomości Świętokrzyskich.

Halowe Mistrzostwa Polski dziennikarzy odbywały się w koleżeńskiej atmosferze w duchu fair play, obfitowały w wiele niespodzianek.

Jaz

Jurkowice z punktami

Kolejka bez niespodzianek

Na uwagę zasługuje wygrana Jurkowic. Zespół z tej miejscowości po raz pierwszy zdobył punkty w tej edycji rozgrywek Opatowskiej Ligi Halowej Piłki Nożnej.

Wyniki XI Kolejki Opatowska Liga Halowa Piłki Nożnej
PROFESIONAL - VOLTUI PIOTRÓW 3-3
P. Cybula-3 * M. Wasik-2, P. Wasik-1
RANGERS - ATEST KOBYLANY 1-4
H. Kijański-1 * W. Kusal-1, G. Kusal-3
VENUS - PROFESIONAL 2-1

P. Frańczak-1, S. Rusak-1 * P. Cybula
VOLTUI PIOTRÓW - RANGERS 5-0
M. Wasik-2, S. Łata-2, R. Nawrocki-1
TRANS BIT STRAŻAK BIDLIZNY - VENUS 0-6
G. Zięba -1, G. Czub -1, P. Frańczak-2, F. Jankowski-1, R. Lasota -1

MEGA VITA PODGAJCZE - ATEST KOBYLANY 1-4
M. Motyła-1 * G. Kusal -4
FC JURKOWICE - TRANS BIT STRAŻAK BIDLIZNY 6-4
G. Sikora-1, P. Curyło -1, M. Pawlik -3, K. Węglewicz-1 * D. Jędrzejewski-2, Z. Jopek-2
Opatowski Ośrodek Kultury - MEGA VITA PODGAJCZE 4-1

P. Szal-2, D. Dziecko-2 * H. Szputowicz-1
GRANIT KSIAŻEK IWANISKA - OSM BIDLIZNY 1-3
R. Żurek-1 * T. Zygmunt-1, R. Barański-2
LIDER OZARÓW - Opatowski Ośrodek Kultury 8-2
D. Marzec -1, N. Gładowski -2, G. Pękalski-2, T. Tomczyk -3 * Z. Tomaszewski-1, M. Jasiński -1

BIO LUX OSTROWIEC ŚW - FC JURKOWICE 4-2
M. Bartosz -2, M. Opala -1, S. Świć-1 * G. Sikora -2
OSM BIDLIZNY - GOK SADOWIE 0-5 vol
LIDER OZARÓW - GRANIT KSIAŻEK IWANISKA 5-1
T. Tomczyk-3, D. Marzec -2
* G. Chruściel-1
GOK SADOWIE - BIO LUX OSTROWIEC ŚW 5-1
D. Duda -3, M. Koterbski-2
* G. Kaptur -1

W klasyfikacji fair play prowadzi Volturi przed Jurkowicami. Jeden mecz będzie pauzował Henryk Kijański. Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej jeszcze nie podjął decyzji w sprawie zawieszenia Mateusza Dryki, który uderzył arbitra.

Tabela

1. Atest	21	58	103-39
2. Venus	20	50	100-29
3. Volturi	21	42	98-58
4. Sadowie	20	41	102-57
5. Professional	21	36	73-48
6. OOK	20	34	85-75
7. OSM BIDLIZNY	21	33	89-63
8. Strażak	21	30	81-75
9. Bio Lux	21	26	94-96
10. Lider	21	19	65-108
11. Mega Vita	21	18	5-96
12. Granit	19	14	52-99
13. Rangers	21	11	48-95
14. Jurkowice	20	3	36-140

Z 50 bramkami na koncie w klasyfikacji najskuteczniejszych strzelców mrowadzi Grzegorz Kusal (Atest Kobylany). Drugie miejsce zajmuje Sylewester Świć (Bio Lux) -47 bramek, a trzecie Piotr Cybula (Professional).

Jaz

R. Burda