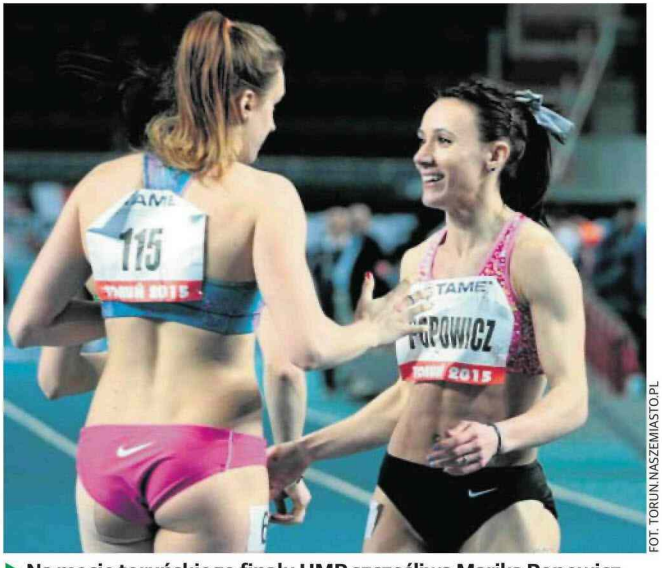
Jak Marika wstała z kolan

Rozmowa

MARIKA POPOWICZ-DRAPAŁA chciała przed niespełna rokiem skończyć karierę. A teraz jedzie na halowe mistrzostwa Europy do Pragi!



FOT. TORUN.NASZEMIASTO.PL

▶ Na mecie toruńskiego finału HMP szczęśliwa Marika Popowicz odbierała gratulacje, m.in. od Kamili Ciba z AZS Poznań

Cofnijmy się o rok... Co się takiego stało jednej z najszybszych sprinterek w Polsce?
W styczniu 2014 r. na obozie w Spale, na treningu skocznościowym, zerwałam więzadła krzyżowe w kolanie.
Czy to feralne kolano dawało znać o sobie już wcześniej?
Nigdy mnie nie bolalo. Doktor Marek Krochmalski, który już następnego dnia przeprowadził w Łodzi operację, powiedział, że był to czysto biomechaniczny uraz.
Nogi to podstawowe narzędzie pani pracy. Przyszło załamanie?
Miałam różne fazy. Po urazie byłam nastawiona bojowo na powrót, zmotywowana do ciężkiej pracy i rehabilitacji. Ale nagle się okazało, że to nie takie proste. Gdy nie mogłam oderwać własnej nogi od kozetki u fizjoterapeuty, dotarło do mnie, że sprawa jest poważna. Rehabilitacja szła opornie. Gdy miałam któreś z kolei badania i zamiast progresu był regres, pojawiła się myśl, że chyba ktoś zdecydował za mnie, iż przyszedł czas na koniec kariery. Poważne załamanie miałam w lipcu i sierpniu.
Ktoś panią jednak zmobilizował?
Wtedy wkroczył mąż Radek z trenerem Jackiem Lewandowskim z Zawiszy. Zobaczyli, co się ze mną dzieje i postanowili nade mną popracować.
Jak się mobilizuje Marikę?
Jestem pod tym względem „plastyczna". Mąż powiedział mi kilka dobitnych zdań, a trener dorzucił swoje (śmiech). Trenuję z Lewandowskim 14 lat, połowę mojego życia. To był dla nas wszystkich ogromny sprawdzian. To trener zbierał mnie z tartanu, on zamykał drzwi od sali operacyjnej i to on pierwszy powiedział „sukcesy dopiero przed nami - obiecuję ci to". Jak widać, potrafi dotrzymać słowa!
I po tych „dobitnych" słowach praca zaczęła przynosić efekty?
Zawsze ze sportu chciałam odejść na swoich warunkach, a nie przez kontuzję. Z drugiej strony bieganie mnie ukształtowało, dało mnóstwo radości. Chciałam znów to poczuć. Zawzięłam się, ale na efekty trzeba było poczekać. Mąż jest fizjoterapeutą, pracuje w Centrum Rehabilitacji Funkcjonalnej Sielski. Tam jest bieżnia antygrawitacyjna. Rozpoczęłam treningi biegowe w warunkach odciążenia swojego ciała. Zaczynałam biegać we wrześniu, mimo iż wszystkie fachowe badania mówiły, że mi nie wolno.
Czasami trzeba - na przekór lekarzom - zrobić coś po swojemu?
Pojechałam na obóz w listopadzie do Cetniewa. Tam kolejne badania i kolejny cios - noga nadal słaba. Wydawało się wówczas, że o występie w hali nie ma mowy. Byłam rozczarowana. Trafiłam wówczas do Mateusza Potocznego, fizjoterapeuty z Gdańska, który jako pierwszy dał zielone światło i kazał robić swoje, ale z lekką rezerwą. Ogólnie czułam się dobrze, tylko wszystkie badania przeczyły odczuciom. Wreszcie zaczęłam się na treningach zbliżać do rezultatów sprzed kontuzji. Każde zajęcia były dla mnie wyzwaniem i - jak to mówił mój trener - łatwo było mnie zadowolić. Wystarczyło ćwiczenie, którego nie mogłam wykonać wcześniej, a które teraz robiłam i już po prostu fruwałam!
I tak doszło do sezonu halowego, który traktowała pani luźno. Tymczasem wyniki są świetne.
Traktowałam go inaczej. Chciałam przeżyć, wystartować na przyzwoitym poziomie, żeby nic mnie nie bolało, bo to miało nam dać odpowiedź, gdzie jesteśmy z przygotowaniami przed sezonem letnim.
Ale nie spodziewała się pani srebra w mistrzostwach Polski w Toruniu i wyrównania rekordu życiowego na 60 m - 7,31?
Medal jak najbardziej był moim celem. Jestem ambitna, ale że wyrównam rekord życiowy... to nawet mi się nie śniło!
Choć do minimum na halowe mistrzostwa Europy do Pragi zabrakło jednej setnej sekundy, PZLA postanowił pani dać szansę.
Gdy pojawiła się oficjalna informacja, to napisałam SMS-a do trenera: „To się nie dzieje naprawdę!" Przeszliśmy długą drogę. To taka wspaniała nagroda, ale również wielkie wyzwanie. W Toruniu kibice zgotowali mi taką owację, że byłam naprawdę wzruszona.
Komu szczególnie chciałaby pani podziękować za ten cud?
To nie był cud, tylko ogromna praca całego sztabu ludzi. Paweł Cisowski z Rehasport Poznań wykonał czarną robotę, bo to na jego barki spadła praca ze mną od razu po operacji. Fizjoterapeuta kadrowy Bartek Kiedrowski męczył się ze mną na obozach. W Bydgoszczy mogłam bezpłatnie korzystać z usług Centrum Rehabilitacji Funkcjonalnej dr. Łukasza Sielskiego. Mateusz Potoczny wlał w ciężkich chwilach wiarę w to, że się uda. Mąż Radek był fizjoterapeutą, psychologiem i opiekunem w jednym. Rodzina, przyjaciele i fani zrobili swoje. Moi szefowie z Wojskowego Zespołu Sportowego też mi zaufali. O trenerze Lewandowskim i doktorze Krochmalskim nie muszę mówić.
Na Pragę stawia pani sobie cel?
Rok temu byłam tak pewna formy, że kupiłam rodzicom bilety do Sopotu na MŚ. Po tej kontuzji nauczyłam się, że nie można planować. Głupio byłoby jednak zawieść wierzących we mnie ludzi, chcę spłacić kredyt zaufania od zarządu PZLA. Do mistrzostw chcemy przede wszystkim wyciszyć emocje. Zostajemy w Bydgoszczy, gdzie mamy bardzo dobre warunki do treningu. A potem wylot do Pragi z całą kadrą. Proszę trzymać kciuki!

ROZMAWIAŁ TOMASZ FROEHLKE