

Człowiekdnia »

sport

Lucjan Brychczy - kibice oraz władze Legii Warszawa postanowili uhonorować legendę klubu Lucjana Brychczego i ogłosić 2014 rok jego imieniem. Brychczy, który w Legii jest nieprzerwanie od 1954 roku, w czerwcu będzie obchodził 80. urodziny. Obecnie pracuje jako jeden z asystentów Henninga Berga. Jest także honorowym prezesem klubu.

Radwańskiej wejście smoka

Wreszcie zagrała z Wiktoria Azarenką odważnie i rozbiła ją w ćwierćfinale Australian Open 6:1, 5:7, 6:0. „Fantastyczny mecz Polki” - zachwycał się tenisowy świat. W czwartek nad ranem Radwańska zaczęła grę o finał

*Mecz ze Słowaczką Dominiką Cibulkową (nr 20), która w IV rundzie pokonała Marię Szarapową, a w ćwierćfinale rozbiła Rumunkę Simonę Halep (11) 6:3, 6:0, rozpoczął się około 5 rano czasu polskiego. Wynik znajdziesz na Sport.pl.

W środę Radwańska była bardzo zmobilizowana. - Trzymaj! - krzyczała do siebie i zaciskała pięść, gdy udawało jej się wygrać ważny punkt. Azarenka też przeżywała tę bitwę, ale inaczej - jej twarz była czerwona z wściekłości, waliła się raketą po nogach, krzyczała, pisała, a w pewnym momencie, niemal eksplodując w złości, cisnęła piłkę za siatkę, za co wybucheli ją kibice na Rod Laver Arena.

Rozstawiona z piątką Radwańska przegrała z Azarenką (nr 2) siedem ostatnich meczów, oddała 12 kolejnych setów, nie zwyciężyła od jesieni 2011 r., ale wczoraj zafundowała Białorusince rewanż, który powinna zapamiętać na długo.

„Radwańska ma totalną kontrolę z głębi kortu” - pisał na Twitterze Nick Bollettieri, trenerski guru z USA, były szkoleniowiec Andre Agassiego, gdy Polka miażdżyła w trzecim secie triumfatorkę Australian Open z poprzednich dwóch sezonów. „Niektórzy mówią, że kobiece tenis to tylko płaskie przebijanie na siłę, okazuje się, że nie bardziej mylnego” - zachwycał się Patrick Mouratoglou, trener Sereny Williams, gdy Radwańska w decydującej partii posyłała piłki na kosmicznym poziomie trudności - chirurgiczne wo-



Agnieszka Radwańska, półfinalistka Australian Open

leje i loby spadające centymetr od linii końcowej.

Największe światowe serwisy sportowe, wśród nich ESPN, zamieszczały wczoraj w internecie kompilację akcji Polki. „Coś niesamowitego”, „Geniusz”, „Niewiarygodne” - wzdychali komentatorzy, gdy Radwańska czarowała na korcie. „Aga przebija wszystko. Niesamowite” - pisał na Twitterze

Dirk Nowitzki, mistrz NBA z Dallas Mavericks, wielki fan tenisa.

Niektórzy kibice, trenerzy i dziennikarze mówią o Radwańskiej „ninja”, bo jak japoński zabójca umie zadawać niespodziewane ciosy. I nie ryczy przy tym z mocą 100 decybeli jak Azarenka. „Ninja wzięła dziś na kort miecz od Hattori Hanzo!” - żartowała dziennikarka „Sports Illustrated”

nawijając do filmu „Kill Bill”. „To, co robi Aga, jest poza skalą, nawet jak na ninję” - to Darren Cahill, były trener Lleytona Hewitta. „Cichy zabójca Agnieszka Radwańska” - to agencja Associated Press w oficjalnej depeszy z meczu.

Andy Murray, zwycięzca Wimbledonu i mistrz olimpijski, wytypował Polkę do końcowego zwycięstwa w tur-

nieju. - Jeśli mam kogoś wskazać, wybieram Radwańską, najbardziej podobają mi się jej różnorodny tenis - mówił Szkot.

Wszystkie te pochwały i zachwyty były zasłużone, bo Polka awans do pierwszego półfinału w Melbourne (i trzeciego w Wielkim Szlemie) wywalczyła po świetnym występie, być może najlepszym w karierze.

Od triumfu w Miami w 2012 r., gdy ograła Marię Szarapową, nie zdarzyło się, by pokonała tenisistkę z pierwszej trójki rankingu. Długo odbijała się jak od ściany od Williams, Szarapowej i Azarenki, czyli największych tenisowych silaczek.

Wczoraj w konfrontacji z Azarenką Radwańska od początku zrobiła krok do przodu, przycisnęła, uderzała nie w środek, ale po bokach kortu, ostro i odważnie. Zmieniła się też jej mowa ciała - pojawiły się zaciśnięte pięści, bojowe okrzyki, pewna siebie mina, wreszcie było widać, że Radwańskiej na zwycięstwie piekielnie zależy. Azarenka pod takim naporem po prostu się załamała, zupełnie straciła rytm i koncentrację, popełniła aż 47 niewyuszonych błędów.

Białorusinka zapytana na konferencji prasowej, co tym razem było inaczej, odparła bez wahania: - Agnieszka zagrała agresywniej. A potem dodała: - Wszystko odbijała, świetnie przewidywała, była tam, gdzie piłka. To nie był mój dzień, ale zagrała naprawdę bardzo dobrze.

Jakub Ciastoń

Gotowi do biegu. Maraton dla wegetarian?

*- **Scott Jurek? To taki pozytywny wybryk natury. Nie wszyscy biegacze powinni go naśladować - radzi Justyna Mizera, sportowy dietetyk.** - Jurek mnie zainspirował. Od kiedy nie jem mięsa, czuję się o wiele lepiej. Badania? Lekarz oczy w slup. Wyniki wzorowe! - zapewnia Igor Wiśniewski, weganin, który wiosną po raz drugi pobiegnie w maratonie

Drugi odcinek cyklu „Gotowi do biegu” przed kwietniowym Orlen Warsaw Marathon będzie poświęcony odżywianiu.

Odpowiednia dieta to nieodłączny element przygotowań do biegu na dystansie 42,195 km. Prawdopodobnie każdy zawodnik, który na serio traktuje to wyzwanie, na czas przygotowań całkowicie odstawia lub ogranicza do minimum stołowanie się w budkach z tzw. śmieciowym jedzeniem.

Często słyszymy za to porady, że w naszym jadłospisie powinny dominować szczególnie makarony, kasze, warzywa, orzechy i chude mięso. No właśnie, czy bez tego ostatniego składnika można dobrze przygotować się do maratonu?

Mięsożercy pewnie nie mają wątpliwości, ale przykład znanego Scotta Jurka, weganina z Minnesoty, m.in. dwukrotnego zwycięzcy najcięższe-

go ultramaratonu na świecie - Badwater w kalifornijskiej Dolinie Śmierci (217 km) - daje do myślenia. Dla niego maraton to „bulka z masłem”. - Jurek to taki pozytywny wybryk natury. Ale nie wszyscy mogą go naśladować. Nie jestem zwolenniczką wegetarianizmu w sporcie, zwłaszcza jeśli chodzi o bieganie na długich dystansach. Oczywiście są coraz lepsze źródła aminokwasów czy suplementy, które zastępują mięso lub nabiał. Trzeba to jednak robić bardzo rozsądnie. Nie znam jednak takich cudownych roślin, które mogłyby w pełni zastąpić wszystkie niezbędne aminokwasy pochodzące ze źródeł zwierzęcych. Co prawda, w przypadku niewielkich obciążeń treningowych wegetarianizm nie powinien być przeszkodą, ale w treningach do maratonu nie stanowi pełnowartościowej diety - uważa Justyna Mizera, dietetyk sportowy.

Igor Wiśniewski z Łodzi, biegacz-amator, od dwóch lat nie je żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. - Nie wyrzadam sobie krzywdy. Jem to, co lubię. Wagę mam odpowiednią, trenuję normalnie. Przebiegnięcie 100 km tygodniowo nie stanowi dla mnie większego problemu - mówi.

Jak to się zaczęło? - pytam. - Od imprezy u koleżanki, też wegetarianki, gdzie stół uginał się od samych pysz-

ności. Stwierdziłem, że też chcę tak żyć. Z kolei do przejścia na weganizm mocno przyczyniła się książka „Jedź i biegaj” o Scotcie Jurku. Zmotywowała mnie do tego, że wybrałem tę drogę.

I dodaje: - Etyczne powody weganizmu, związane z cierpieniem zwierząt też są mi bliskie, ale akurat nie jest to główna przyczyna moich nawyków żywieniowych.

Na wiosnę łodzianina czeka drugi maraton, ale pierwszy od czasu, kiedy jest weganinem. - Czuję się świetnie. Mam więcej energii niż wtedy, kiedy jadłem mięso. Niedawno robiłem badania. Co powiedział lekarz? Postawił oczy w slup. Nie miał się do czego przyczepić. Jest super! - kończy.

Damian Bąbol

» Wegetarianie vs maraton: samo zdrowie czy krzywda dla organizmu? Podyskutuj na Polskabiega.pl, Twitterze: @PolskaBiega i Facebooku: www.facebook.com/polskabiega

Terroryści grożą przed igrzyskami

***Już sześć narodowych komitetów olimpijskich potwierdziło otrzymanie od terrorystów listów z ostrzeżeniami przed atakami podczas igrzysk w Soczi, które rozpoczną się 7 i potrwają do 23 lutego. Według PKOI do Polski takie pogrożki nie dotarły. - Polski Komitet Olimpijski nie jest w posiadaniu żadnej tego typu wiadomości - powiedział jego sekretarz generalny Adam Krzesiński**

Jako pierwszy otrzymanie listu potwierdził prezes Węgierskiego Komitetu Olimpijskiego Zsolt Borkai, informując jednocześnie, że identyczną wiadomość otrzymały także inne kraje. Borkai zapoznał z treścią korespondencji Międzynarodowy Komitet Olimpijski.

List zawierający pogrożki dotarł także do Słoweńskiego oraz Austriackiego Komitetu Olimpijskiego. - Pismo w języku rosyjskim zostało przetłumaczone i przekazane policji - poinformował rzecznik prasowy SKO Brane Dmitrovic.

Austriacy już zapowiedzieli wzmocnienie środków bezpieczeństwa przed Domem Austriackim w Soczi. Na razie ze spokojem do wszystkiego podchodzi Szwajcarzy. - Takie wiadomości przed igrzyskami są normalne - podkreślono.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski zapewnił, że każda taka wiado-

mość jest analizowana. Chodzi o tego samego maila rozesłanego do wielu adresatów. „Temat bezpieczeństwa traktujemy zawsze bardzo poważnie” - napisano w oficjalnym stanowisku.

Otrzymanie maila potwierdziły także komitety olimpijskie Włoch, Niemiec i Szwajcarii. Włochy od razu zaznaczyli, że w pełni ufają organizatorom. Nie wiadomo, kto jest autorem listów i czy groźby w nich zawarte są realne.

Sytuacja na rosyjskim Kaukazie Północnym jest niespokojna. Przywódca tamtejszych ekstremistów islamskich Doku Umarow, wróg numer jeden Kremla, w lipcu ubiegłego roku zaapelował do swych zwolenników, by postarali się stordedować igrzyska w Soczi. Od października do trzech krwawych zamachów terrorystycznych doszło w Volgogradzie.

Igrzyska zostaną rozegrane w dniach 7-23 lutego 2014 r. Ich uczestnicy będą rywalizować w 98 konkurencjach 15 dyscyplin sportu. Polska wysłała do Soczi 56 sportowców - tak liczna ekipa biało-czerwonych uczestniczyła w igrzyskach tylko raz - w 1976 r. w Innsbrucku. Cztery lata temu do Vancouver poleciało 47 osób. W Kanadzie Polacy wywalczyli sześć medali.