****

**[RT]: Cześć, witaj Tomku.**

[TK]: Cześć.

**[RT]:** **Zanim przedstawię Ciebie słuchaczom, to chciałbym żebyś odpowiedział na jedno pytanie. Jaka jest Twoja pasja?**

[TK]: Bieganie.

**[RT]:** **No właśnie, bo dzisiaj będziemy dosyć dużo mówić o obieganiu. Myślę, że ta rozmowa będzie interesująca nie tylko dla nas, to znaczy dla Ciebie i dla mnie, ale również dla naszych słuchaczy. To jest chyba ten moment, kiedy powinienem Ciebie przedstawić. Tomasz Klisz. Absolwent AWF Katowice, trener sportów wytrzymałościowych, maratończyk i ultra maratończyk, specjalista w bieganiu górskim i co ciekawe, po schodach. Medalista Mistrzostw Świata w biegach w stylu alpejskim w 2000r. w Bergen w Niemczech. Zwycięzca maratonu górskiego na Gran Canarii. Zwycięzca maratonu na Cyprze oraz zwycięzca Pucharu Świata w Dubaju, gdzie wbiegłeś najszybciej na Emirates Towers. Imponujące dokonania Tomku.**

[TK]: No trochę się tego uzbierało.

**[RT]: No właśnie. Wszystko zaczęło się ponad dwadzieścia lat temu. Dlaczego to właśnie bieganie stało się twoją pasją życiową?**

[TK]: Ja to jeszcze sprostuję, że to było dwadzieścia jeden lat.

**[RT]: A… Dwadzieścia jeden lat, dobra.**

[TK]: Od początku moje zainteresowania szły w kierunku sportu. Wszystko zaczęło się z racji mojego miejsca zamieszkania w Bielsku Białej. Od nart zjazdowych, przez tenis ziemny, aż w końcu doszło do biegania.

**[RT]: Tak jak mówiliśmy, dla Ciebie bieganie jest pasją. W związku z tym jakbyś mógł nam wszystkim powiedzieć, czym dla Ciebie jest właśnie ta dyscyplina sportu?**

[TK]: Dopiero po jakimś czasie zrozumiałem dlaczego bieganie jest aż takie fajne. Wcześniej dbałem zawsze o kondycję na stoku narciarskim, na korcie tenisowym. Przypominam sobie nawet, jak trener mówił, że jak nie będzie pracy nóg na korcie, to wtedy nie będzie gry. No i zmuszał nas do tego, żeby po prostu dużo biegać. W pewnym momencie doszło do takiego momentu, gdzie musiałem wybierać: albo tenis, albo bieganie no i poszedłem w kierunku biegania. No i od tego zaczęła się moja przygoda z bieganiem. Po prostu na początku były to malutkie regionalne zawody, aż doszło do tego, że zacząłem podróżować po świecie startując w dużych biegach nawet rangi mistrzowskiej, reprezentując niejednokrotnie kraj, nawet na Mistrzostwach Świata, Mistrzostwach Europy, zdobywając medale Mistrzostw Świata.

**[RT]: Wydaje się, że to jest dosyć prosty sport. Wystarczy założyć buty, wyjść na zewnątrz i po prostu biegać. Prawda jest jednak taka, że jest to sport niezwykle trudny, bardzo wytrzymałościowy. Wiem, że w Twoim życiu zawodowym miały miejsce zarówno sukcesy, jak i porażki. Czym dla Ciebie jest jedno i drugie?**

[TK]: Więc tak… porażka zawsze motywowała mnie do działania i wiedziałem zawsze… czy też nauczyłem się, że po tej porażce zawsze przychodził sukces i mogłem się z tego cieszyć. Jedno i drugie mnie zawsze motywowało.

**[RT]:** **Wiem, że miałeś bardzo ciekawą przygodę, kiedy przygotowywałeś się do jednego z biegów będąc uznawanym za faworyta. Okazało się jednak, że tego biegu nie wygrałeś, co więcej, dobiegłeś na jednym z ostatnich miejsc. Co takiego się wydarzyło?**

[TK]: Tak… Był bodajże 98 lub 99 rok. Startowałem na Mistrzostwach Świata w Malezji, na wyspie Borneo, gdzie uchodziłem za faworyta, gdyż rok wcześniej zająłem bardzo wysoką, dziewiątą pozycję na Mistrzostwach Świata w stylu alpejskim. W Malezji pojechaliśmy bez aklimatyzacji, wystartowałem w trzeci dzień. Biegłem na bardzo wysokiej, drugiej i trzeciej pozycji, został kilometr do mety no i w tym momencie po prostu zeszły ze mnie wszystkie siły. Było to oczywiście związane z brakiem aklimatyzacji, ze zmianą klimatu. Niestety upadłem i ledwo dobiegłem na siedemnastej pozycji tracąc można powiedzieć pewny medal i to była dla mnie po prostu wtedy, pamiętam, katastrofa. Myślałem, że się nie pozbieram, ale tak jak już wcześniej powiedziałem, porażka niesamowicie motywuje. I co zrobiłem? Już tydzień po starcie w Malezji znalazłem się w niemieckiej miejscowości Bergen, w której miały zostać rozegrane kolejne Mistrzostwa Świata w stylu alpejskim, które miały się odbyć w następnym roku. Pojechałem tam dlatego, że zależało mi na tym, aby bardzo dobrze zapoznać się z trasą przyszłych Mistrzostw Świata no i tak też zrobiłem. Pojechałem, przeanalizowałem i okazało się, że tutaj w Beskidach jest o podobnym charakterze góra, na której mógłbym trenować i przygotowywać się do tych zawodów. Była to Babia Góra. Wówczas jeszcze chodząc do szkoły średniej uczęszczałem na treningi Pod Babią Górę do Zawoi. Zajmowało mi to z dojazdami około pięciu godzin: półtorej w jedną, półtorej w drugą i sam trening około dwóch godzin. Można powiedzieć, że cierpliwością, dokładną analizą trasy wykułem medal na Mistrzostwach Świata przygotowując się na Babiej Górze. Także niesamowicie mnie ta porażka uderzyła, a z drugiej strony dała mi takiego kopa do działania. Po tym już był tylko i wyłącznie sukces.

**[RT]: No właśnie… Myślę, że to jest pewna cecha mistrzów, których porażka po prostu motywuje do jeszcze większego wysiłku, tak aby potem w przyszłości wygrywać.**

[TK]: Tak, to jest po prostu taki kopniak i od razu, człowiek podnosi się na duchu i zaczyna pracować. Zapomina o tym co się stało, ma kolejny cel, który chce osiągnąć no i dąży do tego, żeby tak też się stało.

**[RT]:** **No cóż… Ja w odróżnieniu od Ciebie jestem biegaczem-amatorem. Dla mnie bieg jest pewnego rodzaju metaforą życia. Kiedy zaczynam bieg, zwłaszcza taki masowy, na początku jest lekko, łatwo i przyjemnie. Im jednak dłużej biegnę tym jest coraz trudniej, końcówka jest najtrudniejsza, ponieważ po prostu nie mam siły. Ale kiedy osiągnę metę, zwłaszcza z dobrym rezultatem, wówczas czuję niesamowitą satysfakcję, euforię wręcz, ponieważ pokazałem sobie, że dałem radę, że pokonałem własne ograniczenia, własne słabości i że się po prostu udało. A jak to jest u Ciebie? Co Ty czujesz? Co myślisz w trakcie biegu jako osoba, która jest zawodowcem?**

[TK]: Tutaj mówisz o samych startach, czy o treningach?

**[RT]:** **Dobrze, że o to zapytałeś, bo tak naprawdę to są dwie rzeczy nierozłączne. Trening uczy pewnej konsekwencji i cierpliwości, a sam start no to już jest przede wszystkim walka z samym sobą i udowadnianie, że dasz radę. Dlatego wydaje mi się, że my nie powinniśmy tych rzeczy traktować rozłącznie, a raczej jako pewną integralną całość. Dlatego jakbyś mógł powiedzieć i o jednym i o drugim.**

[TK]: Zacznijmy może od treningu. Na treningach rozwiązuję różne, problemy życia codziennego. Tam najwięcej mam takich przemyśleń, w zależności od tego jaki też trening robię, bo jak robię coś mocnego to po prostu nie ma czasu na przemyślenia, ale w większości… w trakcie treningów tlenowych jest czas na rozmyślania. Wychodząc na trening z jakimś problemem to przeważnie kończy się z wieloma rozwiązaniami. Natomiast jeżeli chodzi już o same zawody, to traktuję je jako nagrodę, że mogę tam wystartować i bardzo sobie to cenię. To uczucie tego startu… wiem przede wszystkim, że jestem do niego przygotowany. Nie mam sobie nic do zarzucenia, a przekroczenie mety to jest niesamowite uczucie, które, ciężko opisać. Życzę tego każdemu, bo to jest niesamowite, kiedy np. po osiemnastu godzinach biegania, gdzieś tam wysoko w górach wbiega się na metę i widzi na przykład swoją rodzinę, która czekała na niego tyle czasu. Życzę tego każdemu, żeby mógł coś takiego przeżyć.

**[RT]: Zapewne w trakcie takiego biegu przeżywasz jakieś mniejsze, czy większe kryzysy.**

[TK]: Tak, w biegach ultra jest coś takiego, że człowiek dochodzi do takiej granicy swoich wytrzymałości. Trudno jest to też słowami opisać, ale… <śmiech> Ja to mówię, że to jest takie znieczulenie, jeżeli przejdziemy tę granicę wówczas troszeczkę nam już wszystko dookoła jest obojętne. Dążymy tylko i wyłącznie do celu, mamy gdzieś tam w głowie zakodowaną tę metę i po prostu się biegnie. W początkowej fazie biegów ultra jest tak, że właśnie człowiek sobie zadaje bardzo dużo pytań: dlaczego to robi, dlaczego w ogóle wystartował w tym biegu na tak długim dystansie, po co się tak męczy… ale jak się tą granicę przekroczy, to później biegnie się na tak zwanym znieczuleniu i dobiega się to tego swojego upragnionego celu.

**[RT]: Fajnie, że o tym mówisz, bo to najdobitniej pokazuje, że granice ludzkiej wytrzymałości są praktycznie nieograniczone, a zwłaszcza to widać w takich sytuacjach jak biegi ultra, kiedy biegniesz dziesiątki kilometrów w warunkach bardzo często niesprzyjających. To zwłaszcza w takich momentach ta nagroda, która czeka na Ciebie na mecie smakuje wyjątkowo dobrze.**

[TK]: Dokładnie tak. Tak to jest.

**[RT]: Bieganie w tej chwili jest jednym z najbardziej popularnych sportów uprawianych przez amatorów. Czego Twoim zdaniem uczy ta dyscyplina, co daje z Twojej perspektywy?**

[TK]: Myślę, że przede wszystkim uczy nas pokory, systematyczności, a to przekłada się na życie codzienne. Jesteśmy bardziej systematyczni w naszych obowiązkach, lepiej się czujemy, poprawia się stan naszego zdrowia, więc uważam, że warto troszeczkę od siebie dać dla tego organizmu, żeby lepiej się poczuć.

**[RT]:** **Masz dosyć ciekawe motto życiowe. Pozwól, że je przytoczę. „Nie od razu wygrywa się w maratonie, ale każdy wykonany trening sprawia, że jesteś bliżej zwycięstwa.” Dlaczego wybrałeś właśnie takie, a nie inne motto? Co ono dla Ciebie oznacza?**

[TK]: Chodzi tu przede wszystkim o to, że… Już wcześniej o tym mówiłem… że ta systematyczność i niezałamywanie się w sytuacjach kryzysowych doprowadzi nas do tego sukcesu i na etapie właśnie sportowym i na etapie życia, można to sobie po prostu dobrze zobrazować i tak to funkcjonuje.

**[RT]:** **No właśnie, to jest ta metafora życiowa, o której mówiłem. Bieganie uczy cierpliwości, uczy konsekwencji, ale uczy również radzenia sobie z samym sobą   
w sytuacjach trudnych, w sytuacjach kryzysowych i koncentrowania się na celu, który gdzieś tam przed Tobą jest. Tak również jest w życiu. Co więcej, bieganie uczy doceniania siebie samego. Wtedy kiedy miniesz metę, masz wrażenie, że dokonałeś coś wielkiego. To jest czasami stan euforyczny. Bardzo często tego nam brakuje w życiu codziennym, czego właśnie uczy bieganie.**

**Tomku, jesteś również współtwórcą programu *Training and motivation*. Informacja na temat tego projektu znajduje się na moim blogu. Sam jestem uczestnikiem tego programu i widzę jak on mi pomaga. Trenuję wspólnie z Tobą, to Ty mi dajesz plany treningowe i to co jest istotne, od kilku miesięcy, jak razem pracujemy nie miałem żadnej kontuzji, a widzę, że rezultaty mam coraz lepsze. Powiedz więcej na temat tego projektu, na czym on polega?**

[TK]: *Training and motivation* to jest program, w którym prowadzimy podopiecznych metodą tak zwaną „online”. Jest ona nieograniczona geograficznie, mamy zawodników nie tylko   
z całego kraju, ale też i zza granicy, która polega właśnie na optymalnym poprowadzeniu danego podopiecznego i dostosowaniu dla niego treningu. Osoby, które mieszkają, bliżej nas, bliżej Bielska Białej, mają okazję z nami też indywidualnie popracować. Jest to bardzo efektywne. Zachęcam właśnie do trenowania u nas. Każdy organizm jest inny i warto zwrócić uwagę na to, że ten trening musi być dostosowany umiejętności do każdego. Ponadto, w *Training and motivation* systematycznie co cztery miesiące odbywają się badania wydolnościowe, które obrazują nam naszą pracę, którą wykonujemy. Także jesteśmy bardzo efektywni, nie ma oszukiwania, ciężko pracujemy, ale są z tego rezultaty.

**[RT]: To co mógłbym dodać ze swojej strony, jeżeli chodzi o program *Training and motivation* to, że jest on bardzo usystematyzowany, uporządkowany. Co tydzień dostaje się materiał do przepracowania. Treningi nie są siłowe i tak jak powiedziałem są bezkontuzyjne. Mówię to nieprzypadkowo, ponieważ od kilku miesięcy pracuję z Tomkiem i widzę poprawę efektów, poprawę wyników. Jest to idealny program dla osób, które na przykład chcą się odchudzić, albo osiągnąć fajne rezultaty w biegach amatorskich. Szczególnie właśnie tym osobom ten program polecam. Cóż Tomku, dziękuję bardzo serdecznie za wywiad. Życzę Ci kolejnych sukcesów, czy to na podłożu sportowym, czy też prywatnym. Liczę, że się ponownie usłyszymy, albo że my usłyszymy o Tobie, o Twoich kolejnych sukcesach. Dziękuję jeszcze raz bardzo serdecznie i do usłyszenia.**

[TK]: Dziękuję bardzo. Miejmy taką nadzieję.

**[RT]Cóż… czas na krótkie podsumowanie. Bieganie to nie tylko praca nad swoją fizycznością, wytrzymałością, czy też kondycją, ale przede wszystkim praca nad psychiką. Dzięki bieganiu uczymy się cierpliwości, konsekwencji, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, czasami bardzo ekstremalnymi. Uczymy się również doceniania własnego dużego wysiłku, który włożyło się w końcowy sukces. Bieganie również uczy niesamowicie pokory. Tomek Klisz, jest osobą bardzo skromną, która ma pokorę do życia, a z drugiej strony niesamowicie skoncentrowaną na tym co robi. Zachęcam Ciebie do uprawiania tej dyscypliny sportowej, a jeżeli z różnych przyczyn nie możesz uprawiać akurat biegania, to zachęcam Ciebie do uprawiania sportu jako takiego, bo po prostu warto. Dziękuję Ci za wysłuchanie tego podcastu. Zachęcam oczywiście do czytania kolejnych wpisów, które co tydzień będą się pojawiały na moim blogu i do usłyszenia.**