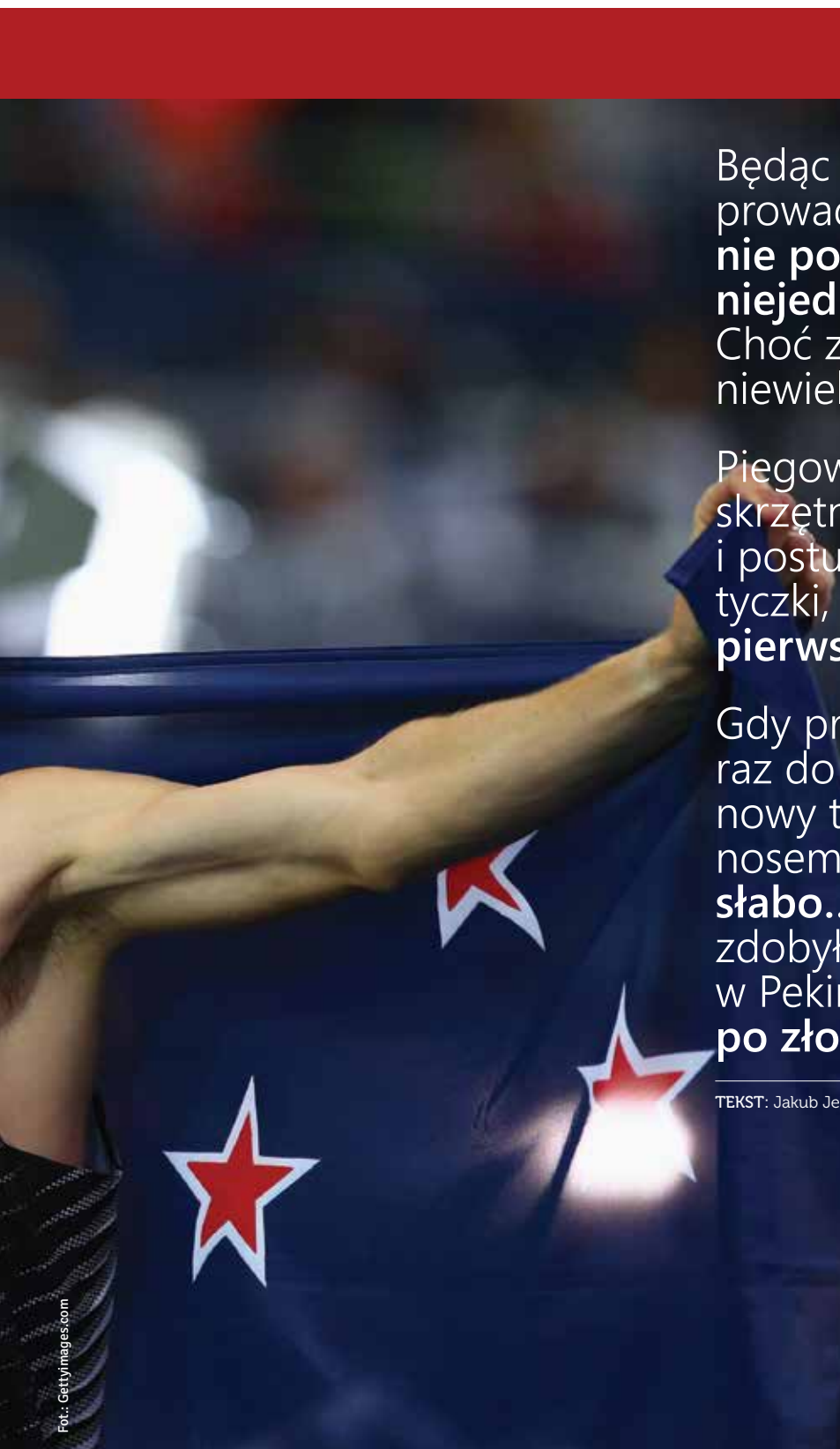


NOWOZELANDCZYK w drodze po OLIMPIJSKIE ZŁOTO



Fot.: Gettyimages.com



Będąc nastolatkiem, prowadził życie, **którego nie powstydziliby się niejedna gwiazda rocka.** Choć z gwiazdorstwem miał niewiele wspólnego.

Piegowato-pryszczaty, ze skrzętnie ukrytymi mięśniami i posturą lekkoatletycznej tyczki, **nie robił dobrego pierwszego wrażenia.**

Gdy przyleciał pierwszy raz do Stanów, nawet jego nowy trener szeptał pod nosem: „**Wygląda trochę słabo...**”. Niedługo później zdobył srebro na olimpiadzie w Pekinie, **a teraz zmierza po złoto w Rio.**

TEKST: Jakub Jelonek

Po raz pierwszy spotkałem osobiście Nicka Willisa podczas mityngu lekkoatletycznego w Irlandii w 2011 r. Od razu było widać, że ten wesoły Nowozelandczyk bardzo lubi być w centrum uwagi. Na pewno kojarzycie takich ludzi: na stołówce mówi o wiele głośniej od reszty, by każdy mógł go dobrze słyszeć, ledwo skończy jedną anegdotę, już rozpoczyna kolejną. Chodząc między stolikami zagadywał każdego zawodnika i pytał, w jakiej konkurencji startuje i zamieniał kilka zdań. Kolejnego dnia również był w centrum uwagi, tym razem na stadionie – podczas biegu na 1500 m popisał się fenomenalnym finiszem, wyprzedzając wszystkich, również czarnoskórych, zawodników. Rozdawał autografy, rozmawiał z dziennikarzami i robił sobie selfie z kibicami. To wielki zawodnik, ale i bardzo pozytywny człowiek, który sportowo jednak czuje się niespełniony. Nick ciągle stara się udowodnić, że jego srebrny medal olimpijski zdobyty w Pekinie w 2008 r. nie był przypadkiem. W Londynie wypadł kiepsko, a teraz robi wszystko, żeby osiągnąć sukces w Rio.

CIEŃ O IMIENIU RON

Jeśli wiecie, gdzie patrzeć, to na prawie każdym zawodach z udziałem Nicka dostrzeżecie starszego siwego pana w czapeczce Uniwersytetu Michigan. Stoi z dala od tłumu i co chwilę z niepokojem zerka na stoper. Obserwuje i studiuje każdy ruch swojego zawodnika. Po udanym biegu uśmiech z jego twarzy znika szybko, bo wie, że to tylko kolejny wyścig w drodze do większego celu. Trener Ron Warhurst wychował w sumie 12 olimpijczyków, ale Willis jest największym skarbem w jego kolekcji. Kiedy prawie 15 lat temu Warhurst po raz pierwszy zwrócił swoje oczy na bardzo pewnego siebie, młodego chłopaka z Nowej Zelandii, tak naprawdę nie był nim zachwycony. Wiedział, że to zdolny biegacz, bo w wieku juniora (17 lat) biegał



już 4:01,33 na milę. Ron pojechał na lotnisko razem z Timem Broe, jednym z jego biegaczy, by odebrać Willisa i kilku innych chłopaków przylatujących do USA na stypendium sportowe. Kiedy zobaczył Willisa w hali przylotów, miał szepnąć do Tima bez entuzjazmu: „Wygląda trochę słabo...”. Szybko jednak zmienił zdanie. Już kilka dni później puścił Nowozelandczyka na pierwszy mocniejszy trening, a gdy zobaczył, jak biegnie, znowu miał obok siebie Tima, więc rzucił: „Timmy, może i ten chłopak wygląda trochę słabo, ale biegać potrafi naprawdę szybko”. Jedyny problem z tym pierwszorocznikiem był taki, że pił równie szybko, jak biegał. Wlewanie w siebie dużych ilości alkoholu zostało mu z lat nastoletnich spędzonych w Lower Hutt w Nowej Zelandii. „W zasadzie odkąd skończyłem 12 lat, imprezowałem dwa razy w tygodniu, przez cały rok” – wspomina Willis. „Tak robiła większość moich przyjaciół, więc myślałem, że albo znajdę sobie nowych znajomych, albo będę żył tak jak oni. Wskoczyłem jednak do tej najgorszej wody i to na główkę. Byłem dzieciakiem, który z każdym chciał pójść na imprezę” – mówi po latach. „Później w Michigan usprawiedliwiałem picie, bo zazwyczaj chodziłem spać o dobrej porze. Ale robiłem też wiele głupich rzeczy”. Warhurst przyznaje po czasie, że nie



REKORDY

800 METRÓW – 1:45,54 (2004)

1000 METRÓW – 2:16,58 (2012)

1500 METRÓW – 3:29,66 (2015)
REKORD AUSTRALII I OCEANII

uświadamiał sobie skali tego problemu. „Przez pierwszy rok Nick był wypompowany tak jak większość 19-nastolatków, którym uda się wyrwać wreszcie z rodzinnego domu. Część z nich wyrośnie z tego etapu, ale niektórym trzeba w tym pomóc. Bo jeśli z tego nie wyjdą, wpadają zazwyczaj w poważne kłopoty”. Na bieżni Willis radził sobie całkiem nieźle, co przykrywało wszelkie jego wpadki zdarzające się w codziennym życiu. Zawsze był bardzo wierzący, regularnie chodził do kościoła i wielokrotnie podkreślał, że wiara jest dla niego niezwykle istotna.

Jego starszy brat, Steve, zaprosił go do grupy Athletes in Action, która łączy wierzących sportowców z całego świata. Między innymi to wpłynęło na niego tak bardzo, że postanowił coś zmienić i poukładać swoje życie prywatne. Wtedy wyniki w sporcie poszybowały. To był całkowity zwrot w jego życiu i karierze. Od tego czasu nie tknął już alkoholu i porzucił wszystkie swoje dotychczasowe znajomości, by nie kusiły go do powrotu na dawną drogę. Poznał też miłość swojego życia – Sierę, która została jego dietetyczką, psychologiem, menedżerem, a nawet trenerem.

NOWE ŻYCIE

Jego międzynarodowa kariera rozpoczęła się na dobre w 2004 roku w Rzymie, kiedy w wieku 21 lat przebiegł 1500 m w 3:32,68. Rok później pobił 32-letni rekord Nowej Zelandii należący do sir Johna Walkera, a po zwycięstwie w Igrzyskach Wspólnoty Narodów w 2006 roku stał się prawdziwą gwiazdą. Dwa lata później zaskoczył wszystkich, zdobywając srebrny medal olimpijski w Pekinie. Zasłynął również tym, że podczas biegu rozmawiał ze swoimi rywalami! Widząc, że tempo półfinału jest wolne, zaczął nakłaniać pozostałych biegaczy, by zmieniali się na prowadzeniu. Dzięki temu więcej osób miało szansę zakwalifikować się do kolejnej rundy, bo część z nich mogła awansować z najlepszymi czasami. Ten bieg ukończył na 5. miejscu z przeciętnym wynikiem 3:37,54, co jednak dało 9. czas w 12-osobowym finale. W finale praktycznie przez cały bieg pozostawał pod koniec stawki. Jeszcze na 200 m do mety zajmował 6. pozycję. Wtedy rozpoczął swój finisz. Minął dwóch biegaczy, a przed samą linią mety wyprzedził jeszcze Mehdiego Baalę, kończąc na trzecim miejscu z czasem 3:34,16. Wygrał Kenijczyk Asbel Kiprop, a drugi na mecie Rashid Ramzi został kilka miesięcy później zdyskwalifikowany za stosowanie CERA, nowej generacji EPO. Willis awansował więc na drugie miejsce. Od tego czasu nieustannie wypowiada się w mediach na temat nieskuteczności działania systemu antydopingowego i błędów popełnianych przy łapaniu dopingowiczów.

PRZEŁOM

Dla Willisa równie ważne, co zdobycie medalu olimpijskiego, było złamanie granicy 3:30 na 1500 m. Zanim to jednak nastąpiło, musiały nadejść komplikacje. Najpierw operacja biodra w 2009 r., po której długo nie mógł nawet chodzić. Później dwa lata walki z kolanem i operacje łokotki. ▶



REKORDY

MILA – 3:49,83 (2014)

3000 METRÓW – 7:36,91 (2014)

W 2013 r. uszkodził mięsień łydki podczas jednego z pierwszych biegów w sezonie, po czym długo nie mógł osiągnąć wysokiej formy. Przez wiele lat to właśnie delikatne ciało trzymało w ryzach jego ambicję. Na Igrzyska w Londynie pojechał z zamiarem walki tylko o złoto. Na ceremonię otwarcia został wytypowany jako chorąży swojego kraju. Na siedem tygodni przed imprezą zrobił jeden z najlepszych treningów w życiu: 400–800–1200 m. Każde biegane z prędkością 59 sekund na okrążenie. Na koniec zrobił jeszcze 2×200 m w 26 s, 2×300 m w 38 s i 400 m w 50,5 s. Wszystko wyszło idealnie. Problem polegał na tym, że to był za dobry trening. „Byliśmy zbyt zachłanni” – wspomina. „Myślałem, że do zdobycia złotego medalu muszę być w formie poniżej 3:30, a powinienem się uspokoić z prędkościami i kilometrażem na kilka tygodni”. Zamiast tego trenował najciężej w życiu, przez co biegał w olimpijskim finale na zmęczonych nogach. Forma przyszła po prostu za szybko. Bieg finałowy skończył jako dziewiąty, co było dla niego wielkim rozczarowaniem, a powrót do dobrej kondycji psychicznej zajął mu prawie dwa kolejne lata. Kiedy wrócił do wielkiego biegania, zrobił to w wielkim stylu. W 2014 r. po raz kolejny poprawił życiówkę na 1500 m (3:29,91), stając się 27. człowiekiem w historii, który złamał granicę 3:30. W tym czasie w ciągu 66 dni poprawił życiówki na czterech różnych dystansach, ustanawiając dwa rekordy kraju. Jeśli tylko trafi z formą, w Rio będzie jednym z faworytów do złota.

BIEGAJĄCY ORGANIZATOR

W 2013 roku, niedługo po tym, jak urodził się jego syn, Lachlan, Nick chciał wystartować w szybkim biegu przed mistrzostwami świata w Moskwie. Z drugiej strony, martwiło go podróżowanie w tym celu specjalnie za

ocean. Wymyślił więc swoje zawody – Michigan Track Classic – 20 minut drogi od swojego domu w Michigan. Zaprosił lokalne amerykańskie gwiazdy, a ze sprawami organizacyjnymi poradzili sobie z żoną w ciągu kilku tygodni. Jak mówi, spodziewał się garstki ludzi na trybunach. Przyszło prawie cztery tysiące kibiców! Zawody okazały się tak wielkim sukcesem, że postanowili kontynuować ich organizację. Mityng odbywa się co roku, a Willis ciągle jest jego biegającym dyrektorem.

TRENING

Przez większość roku Willis trenuje jak biegacz na 5000 m, ponieważ daje to u niego najlepsze rezultaty również na 1500 m. Jego tygodniowy kilometr wynosi od 135 do 145 km, przy 6–7 treningach. Zazwyczaj jeden dzień w tygodniu nie trenuje. Za jedną z najważniejszych zasad dotyczących treningu uważa słowa Arthura Lydiarda, że raz w tygodniu powinniśmy biegać długie, spokojne wybieganie. U niego oznacza to 29–32 km. Willis robi często dwa mocne treningi dzień po dniu. Jeden z nich to tzw. tempo run, który jest poprzedzony interwałami na bieżni. Drugi cykl to podbiegi, również poprzedzone interwałami na bieżni. Na przykład przed zwycięskim mityngiem w Bostonie robił 4 mile (6,4 km) z prędkością 3:10 min/km, a następnie biegał 4×1 km w 2:50 min/km, 2×300 m w 41 s, 2×400 m w 56 s i na koniec 600 m w 1:21 min/km. Wszystko to na wysokości 2130 m n.p.m. we Flagstaff w Arizonie.

W Bostonie zaskoczył wszystkich swoim treningiem również po zawodach. Kiedy jedni zbierali się już do domu, a inni leżeli zmęczeni, on przebiegł jeszcze powtórzenia na bieżni – 10×400 metrów w idealnie kontrolowanym czasie 64 sekund. Za przerwę wystarczyło mu 100 m truchtu.



Fot.: Gettyimages.com



CO WYDARZY SIĘ W RIO?

Warhurst, który jest od Willis'a o 40 lat starszy, bez chwili wahania przyznaje, że jego zawodnika stać nawet na wynik 3:28 na 1500 m. 32-letni biegacz ma już swój medal olimpijski, ale dalej chce udowodniać wszystkim, że nie był to jedynie szczęśliwy traf. W ubiegłym roku poprawił się szybkościowo, przebiegł 100 m w 11,5 sekundy. Ma też spory bagaż doświadczeń, które najprawdopodobniej okażą się pomocne w trzecim olimpijskim finale. Jego ciało mogło stracić szybką zdolność regeneracji, ale jego doświadczenie wynikające z wielu lat biegania pozwala

określić, który trening jest lepszy, a po którym trzeba dłużej wypoczywać. Nick Willis już przez ponad dekadę jest w światowej czołówce najlepszych milerów. Kontynuuje też dokonania doskonałych biegaczy średniodystansowych z Nowej Zelandii, którzy zdobyli łącznie trzy złote, jeden srebrny i dwa brązowe medale na dystansie 1500 m. Nie można też zapominać o doskonałym trenerze Arthurze Lydiardzie, który zrewolucjonizował w swoim czasie światowy trening biegowy. Ma więc z kogo brać przykład. Czy w Rio dołoży do tej kolekcji kolejny krążek? ●

REKORDY

5000 METRÓW – 13:20,33 (2014)

5 KILOMETRÓW – 13:46 (2013)

REKORD NOWEJ ZELANDII