

Aleksandra Król: Młodzi snowboardziści mają świetne warunki, czekam na moich następców

Po kilkumiesięcznej przerwie spowodowanej ciążą, Aleksandra Król wróciła do treningów i przygotowań przed nowym sezonem Pucharu Świata w snowboardzie. Jak trudno było jej wrócić do swojego optymalnego poziomu? Czy wierzy, że młodzi adepci mogą powtórzyć jej sukcesy?

Trzykrotna olimpijka (Soczi 2014, Pjongczang 2018 i Pekin 2022), a także brązowa medalistka MŚ w Bakuriani z 2023 roku w gigancie równoległym wraca do rywalizacji. W specjalnej rozmowie opowiedziała o sukcesach i treningach, ale i swoich początkach w snowboardzie, nawiązując do kampanii społecznej ORLEN-u „Sport to szkoła życia”.

Za Tobą wyjątkowy czas - pod koniec grudnia zostałaś mamą i tymczasowo zawiesiłaś karierę, choć nie przestałaś trenować. Jak z perspektywy czasu podsumujesz ten okres?

- Sam okres ciąży wspominam udanie. Czułam się bardzo dobrze i świetnie mi się trenowało. Niektórym wtedy mówiłam, że się nudzę, a teraz chce mi się śmiać, bo obecnie mam bardzo, bardzo dużo roboty (śmiech). Nie mam czasu na odpoczynek - poza zgrupowaniami zajmuję się Hanią, więc nie jest łatwo. Chyba drugi raz nie zdecydowałabym się na to w taki sposób. Poczekałabym z trenowaniem.

Po zaledwie kilku miesiącach wróciłaś do treningów. Trudno było "przywrócić" organizm do takiego trybu czy zaskakująco łatwo było Ci wznowić zajęcia przy większych obciążeniach?

- Nie było to trudne. Przez całą ciążę byłam aktywna, więc dodatkowe kilogramy szybko udało się zrzucić. Dużo mniej za to było siły - nie mogłam się nawet raz podciągnąć na drążku, a normalnie robiłam to 8 razy. Do tej pory jest z tym trudno, ale od sierpnia czuję, jakby tej przerwy w ogóle nie było. Ciało kobiety po ciąży jest niesamowite, że jest w stanie tak szybko wrócić do siebie.

Za niecałe dwa miesiące rozpoczyna się Puchar Świata w snowboardzie. Jakie stawiasz sobie cele na ten sezon? Czego możemy się spodziewać po Aleksandrze Król?

- Jestem człowiekiem, który jak coś robi, to na 100%. Stawiam sobie wysokie cele - liczę na miejsca na podium w Pucharze Świata, może jakiś medal w klasyfikacji generalnej, bo nigdy jeszcze go nie zdobyłam. Jestem zadowolona ze swojego obecnego poziomu i będę o to walczyć.

Czy z uwagi na ciążę i urodzenie dziecka, dajesz sobie czas na powrót do pucharowej rutyny czy jednak od początku chcesz rywalizować na 100%?

- Od razu chcę wskoczyć na najwyższe obroty, nie interesują mnie dalsze pozycje. Czas pokaże, czy się to uda, ale jestem bardzo dobrej myśli. Z jazdą na snowboardzie jest przecież jak z jazdą na rowerze - tego się nie zapomina.

W marcu 2025 roku w szwajcarskiej Engadynie odbędą się mistrzostwa świata. Niemal dwa lata temu z Bakuriani w Gruzji wróciłaś z brązowym medalem. Będziesz celować w co najmniej powtórkę tego sukcesu?

- Tak jak w przypadku Pucharu Świata, moje cele nie zmieniają się także w kontekście Mistrzostw Świata. Ponownie chcę walczyć o medal, może tym razem o inny kolor, a nie brązowy. Zweryfikują mnie

pierwsze starty w PŚ. Sport jest nieprzewidywalny, sportsmenki wielokrotnie pokazywały, że tuż po cięży można odnosić duże sukcesy. Chcę zainspirować mamy, a przy tym pokazać swojej córce, że jest to możliwe.

A skoro już mowa o tym medalu - jak wiele zmieniło się w Twojej karierze po jego zdobyciu?

- Była to wisienka na torcie mojej kariery. Nigdy nie miałam takiego medalu w swoim dorobku. Dużo zmieniło się też w mojej psychice. Podchodzę teraz do sportu bardziej na luzie, mniej się stresuję. To było potwierdzenie, że jestem dobrą snowboardzistką i mogę rywalizować z najlepszymi. Była to też inspiracja dla juniorów, że systematyczna praca może pozwolić na realizację swoich celów. Na stokach w mojej okolicy zauważyłam sporo młodych snowboardzistów i mam nadzieję, że częściowo stało się to dzięki mnie.

W ostatnim czasie wystartowała kampania społeczna ORLEN „Sport to szkoła życia”, której celem jest zachęcenie rodziców i opiekunów do wspierania dzieci w ich sportowych pasjach i promowanie aktywności fizycznej. Jak wspominasz swoje pierwsze kroki w snowboardzie?

- Przygodę ze sportami zimowymi zaczęłam w wieku 2 lat od nart. Na snowboard przerzuciłam się w wieku 6-7 lat za sprawą mojego brata. Chciałam być jak on. Pamiętam, że pojechałam z rodzicami na narty do Austrii i tam zobaczyłam małe deski snowboardowe. Zbuntowałam się i powiedziałam, że chcę na niej jeździć. Mama i tata wypożyczyli mi sprzęt, choć myśleli, że trochę się powyracam i wrócę do narciarstwa. Ale nie było takiej opcji - musieli mi kupić deskę.

Regularnymi występami w PŚ, jak również medalem MŚ pokazałaś, że ciężka praca i determinacja dają oczekiwane efekty. Uważasz, że każdy jest w stanie osiągnąć takie sukcesy?

- Dzięki ciężkiej pracy naprawdę można osiągnąć duży sukces. Talent ma duże znaczenie, ale bez ćwiczeń i wysiłku nic on nie da. Najważniejsze są determinacja i regularne szkolenie. Do tego cierpliwość, której sport bardzo uczy. Nie wolno się poddawać, gdy wyniki nie są zadowalające, tylko walczyć do końca.

Jak Twoim zdaniem obecnie wygląda rozwój snowboardu wśród najmłodszych adeptów tej dyscypliny? Czy mają oni odpowiednie warunki do rozwoju?

- Obecnie młodzież ma bardzo dobre warunki do rozwoju i uprawiania snowboardu. Mają dostęp do najlepszego sprzętu, gór i tras nie brakuje, a do tego jest dużo klubów, które jeżdżą za granicę i trenują. Czekam więc na moich następców i mam nadzieję, że będzie ich jak najwięcej.

Czego można Ci życzyć na najbliższe miesiące?

- Na pewno powodzenia i trzymać kciuki za zdrowie moje i mojej córki, abym mogła jeździć na zawody ze spokojną głową. No i sukcesów - po to jeżdżę, żeby zdobywać kolejne trofea. A najważniejsze - życzenie mi kolejnego medalu!