Agnieszka W

*Na treningu trzeba dawać z siebie wszystko!*

Gdy Bartek Borkowski miał 6 lat, tata zapisał go do szkółki piłkarskiej. Bardzo spodobały się mu treningi i rozgrywane mecze. Od początku wiedział, że to jest coś dla niego, dlatego też nie marudził, że jest zmęczony, nie ma siły czy też czasu na inne przyjemności.

**Rozłąka z rodziną**

Trenował w różnych szkółkach i drużynach, między innymi w Akademii Piłkarskiej Lechii Gdańsk, Jaguarze Gdańsk SKS i Zagłębiu Lubin. Aby grać w tym ostatnim zespole, musiał zamieszkać w Lubinie. Do domu przyjeżdżał rzadko, sporadycznie nawet na weekendy, ponieważ prawie przez cały tydzień miał treningi albo mecze. A przecież musiał chodzić do zwyczajnej szkoły i się uczyć.

– Wyjazd Bartka do Lubina był trudny dla całej rodziny – mówi pani Justyna, mama Bartka. – Wiedzieliśmy, że jest to duża szansa dla syna, ale bardzo za nim tęskniliśmy.

**Kontuzja zmieniła wszystko**

O tym, że Bartek wrócił do domu, nie zdecydowała jednak tęsknota, tylko kontuzja, której chłopak nabawił się w czasie treningu.

– Martwiłem się, jak to się skończy, zdarza się przecież, że przez kontuzję nie można dalej grać. Na szczęście pękła mi tylko kość jarzmowa, czyli jedna z kości czaszki. Nogi miałem sprawne – cieszy się Bartek.

Przerwa w grze miała trwać 6 miesięcy, ale młody piłkarz wrócił na boisko, tym razem Lechii Gdańsk, po 6 tygodniach. Co prawda w specjalnej masce, jednak nie bardzo mu to przeszkadzało…

**Jak wygląda zwyczajny tydzień Bartka?**

Na co dzień Bartosz chodzi do szkoły podstawowej w Gdańsku. Cztery razy w tygodniu ma treningi. W tym roku szkolnym, do momentu wprowadzenia ograniczeń na czas epidemii koronawirusa, odbywały się one trzy razy o godz. 19.00 i raz o 14.30. W sobotę Bartek ma dwa treningi: o 9.00 i 11.00, a w niedzielę może się zregenerować. O ile w planach drużyny nie znajdzie się mecz…

**Wakacje na treningach**

W tym roku rodzina Bartka spędzi wspólnie tylko jeden tydzień wakacji, ponieważ na lato zaplanowano rozgrywki, które nie odbyły się w roku szkolnym ze względu na epidemię. W ferie razem byli też tylko przez tydzień, gdyż w drugim tygodniu Bartosz pojechał na obóz piłkarski.

– Dzieci, które trenują sport na poważnie, naprawdę ciężko pracują – opowiada mama Bartka. – Mają bardzo mało czasu dla siebie, przede wszystkim muszą ciągle ćwiczyć i trenować, aby być w dobrej formie. To olbrzymi wysiłek.

Bartek, tak jak koledzy z drużyny, musiał utrzymywać dobrą kondycję także w czasie epidemii. Ćwiczył według zestawu ćwiczeń, które otrzymał od trenera, a także biegał na działce.

**Plany Bartka po podstawówce?**

Prawdopodobnie liceum sportowe. Taka szkoła jest znacznym ułatwieniem, nie ma w niej problemów z opuszczaniem lekcji ze względu na treningi lub mecze, jest bardziej nastawiona na sport. Ale Bartek jeszcze nie zdecydował. Na szczęście na wybór szkoły ma jeszcze prawie rok.

**Co jest potrzebne, aby zostać piłkarzem?**

Niewątpliwie talent, ale też samodyscyplina. Dzieci i młodzież trenują prawie jak dorośli, muszą pamiętać o odpowiednim odżywianiu się czy dbaniu o własną kondycję. Młodzi piłkarze piją dużo wody, jedzą chude mięso, makaron i pieczywo pełnoziarniste czy banany, a na treningi przychodzą z żelami i batonami energetycznymi. Odpadają chipsy, słodkie napoje… Muszą też pamiętać na przykład o tym, aby po treningu się rolować, czyli masować się specjalnym urządzeniem przez 10 minut. Inaczej będą mieć problemy z mięśniami.

**Kibice są bardzo ważni**

Bartkowi kibicuje przede wszystkim jego rodzina. Tata, dzięki któremu pokochał piłkę nożną, mama, która dba o zdrowe odżywianie, oraz młodszy brat Julek, który w tej chwili idzie w ślady Bartka. Takie wsparcie jest bardzo ważne, ponieważ młodzi zawodnicy potrzebują, oprócz treningów, rehabilitacji, a także tak po ludzku – zrozumienia, gdy jest gorzej, i wspólnego świętowania, gdy wszystko się dobrze układa.

**Rady dla początkujących zawodników**

Bartek radzi, żeby na treningach nastoletni piłkarze zawsze dawali z siebie wszystko i starali się być lepsi od innych, ale też nie przejmowali się, jeżeli im coś nie wychodzi. Jego zdaniem rywalizacja jest potrzebna, bo dzięki niej można być coraz lepszym w tym, co się robi. Wiadomo, nie chodzi o złą rywalizację, tylko o zdrowe współzawodnictwo. Drużyna musi stanowić jedność…

<https://victor.com.pl/2020/na-treningu-trzeba-dawac-z-siebie-wszystko/>