

## WYWIAD Z **KATARZYNA DEBERNY**-ŻEGLARKĄ, FINALISTKĄ IGRZYSK OLIMPIJSKICH W PEKINIE

Z Katarzyną Deberny, żeglarką, finalistką Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2008r. spotkałam się w cztery oczy w Polskim Komitecie Olimpijskim.

**Jagoda Kosyło: Czy Pani od początku wiedziała, że zostanie żeglarką?**

**Katarzyna Deberny:** Nie, nie od samego początku, bo miałam dopiero 8 lat jak zaczynałam żeglować. Na początku nie zdawałam sobie sprawy z tego, co się wokół mnie dzieje, po prostu chodziłam na treningi, bo to były przede wszystkim spotkania ze swoimi rówieśnikami. Spotykaliśmy się nad Zalewem Zegrzyńskim, albo nad Wisłą w klubie i tam graliśmy w piłkę, chodziliśmy razem na basen, graliśmy w koszykówkę, bardzo dużo grałam w koszykówkę i jeździliśmy na obozy letnie i zimowe, i nawet nie zauważyłam, kiedy ta zabawa przerodziła się w sport.

**JK: Ile Pani miała lat, gdy zaczęła się kariera? Jak Pani ją zaczęła?**

**KD:** Właśnie miałam 8 lat i zawdzięczam tę karierę mojemu bratu, który jest ode mnie starszy aż o 5 lat. Z kolei jak on miał 8 lat do jego klasy przyszedł trener z klubu żeglarskiego i powiedział, że „Jest taki fajny sport jak żeglarstwo i tutaj za rogiem jest klub, jak chcecie możecie się zapisać”. Cała klasa się zapisała do tego klubu, a po miesiącu został tylko mój brat i on żeglował. Ja rosłam, on cały czas żeglował, też rósł, ale przyszedł taki moment, że brata ciągle nie było ani w weekendy, ani w wakacje - bo był ciągle na treningach i obozach, więc się zapytałam rodziców „Gdzie mam brata?”. Pojechaliśmy nad Zalew Zegrzyński, gdzie rodzice pokazali mi te łódeczki, na których brat pływał, spodobało mi się to i na jesieni już byłam w klubie.

**JK: Czy Pani zaczynała od sukcesów?**

**KD:** Ym... ☺ Zaczynałam raczej od przegranych, dużo było na początku takich po prostu też dobrych wyścigów, regat ale pierwszy sukces to był dopiero może po kilku latach. Przyszedł medal w mistrzostwach Warszawy, a potem jakiś medal mistrzostwach Polski, no i dopiero gdzieś po 12, 13 latach wyjechałam za granicę na ważne regaty mistrzostw świata i wtedy zdobyłam medal mistrzostw świata juniorów. Można powiedzieć, że to był przełom, bo uświadomiłam sobie, że to koniec zabawy, zaczęła się ciężka praca.

**JK: A jak Pani radziła sobie z porażkami?**

**KD:** Dobrze, bardzo dobrze sobie radziłam. Nie przejmowałam się nimi zbyt długo. Każda przegrana boli, chociaż ja rozróżniam pojęcie porażki i przegranej, tego właśnie nauczył mnie sport, bo porażka jest dla mnie wtedy, kiedy przegrałam, bo nie walczyłam, a przegrana jest

wtedy, kiedy przegrałam po dobrej walce. Dlatego porażek może miałam mniej, ale z nimi sobie bardzo źle radziłam. Przede wszystkim miałam do siebie pretensje: dlaczego nie stać mnie było na więcej w tym czasie, dlaczego nie dałam z siebie więcej, chociaż mogłam. Przegrane po prostu są wkalkulowane, na jeden sukces przypada czasem kilka przegranych i to jest normalne.

**JK: Jaki jest Pani największy sukces sportowy?**

**KD:** No, udział w Igrzyskach Olimpijskich. Chociaż to jest taka dla mnie przegrana, nie porażka bo w tym sezonie olimpijskim byłam trzecią zawodniczką rankingu światowego i jedną z pretendentek do medalu olimpijskiego. Sytuacja na Igrzyskach Olimpijskich tak się jednak potoczyła, że w zasadzie były to jedne z moich mniej udanych startów. Oprócz tego z Mistrzostw Świata przywoziłam wiele razy medale, z Mistrzostw Europy... Te Igrzyska Olimpijskie zostały jednak we mnie i ukształtowały mnie jako osobę na późniejsze lata.

**JK: Kto Panią najbardziej wspiera?**

**KD:** Najbardziej to mnie wspiera moja mama, no moi rodzice. Mam też ogromne wsparcie w mężu i oczywiście moim bracie, który był - bo teraz już nie jestem zawodniczką - przez wiele lat moim trenerem i właśnie z nim jechałam na Igrzyska do Pekinu w 2008 roku.

**JK: Czy Pani uprawia jeszcze jakiś sport? Jeśli tak, to jaki?**

**KD:** Przez całe życie uprawiałam wiele różnych sportów, równolegle jeździłam na nartach i nawet mam medale mistrzostw Warszawy w slalomie równoległym dzieci do lat 13 i w slalomie gigancie. Oprócz tego zawsze pływałam, biegałam i nawet przez 3 lata uprawiałam tajski boks. Byłam całkiem niezła, trzy razy w tygodniu, po półtorej godziny chodziłam na te treningi. Próbowałam swoich sił również w innych zawodach czy to pływackich, czy to biegowych, czy rowerowych. Zawsze tego sportu w mojej rodzinie było bardzo dużo. Bardzo lubię biegówki, a ostatnio nawet jeżdżę motocyklem w terenie.

**JK: Czy Pani odczuwa stres? Jeśli tak, to jaki ma Pani na niego sposób?**

**KD:** Każdy z nas odczuwa stres, inni większy drudzy mniejszy. Na stres najlepsze jest dobre przygotowanie - to znaczy stres jest tym większy, im jestem słabiej przygotowana, dlatego zasada Bruce'a Lee mówi: „Jak trenujesz tak walczysz” i rzeczywiście się to sprawdza. Po prostu, trzeba się dużo wcześniej zacząć przygotowywać do tego momentu, kiedy wiem, że czeka mnie jakieś wyzwanie. A im lepiej jestem przygotowana, ten codzienny stres, taki nieoczekiwany, też lepiej jest znieść, po prostu zawsze sobie trzeba też powiedzieć: nic złego się i tak przecież nie stanie.

**JK: Jak i gdzie Pani najchętniej spędza czas wolny?**

**KD:** Najchętniej spędzam czas wolny na łonie natury. Jak mam tylko trochę wolnego czasu, zawsze jakoś organizuję wycieczkę, zabieram swojego synka i jedziemy gdzieś za Warszawę, albo w Polskę, byle tylko zobaczyć, coś przeżyć i poznać przede wszystkim ciekawych ludzi. Jeżeli nie ma takiej możliwości, to najchętniej spędzam czas w domu i czytam książki.

**JK: Jakie Pani ma plany sportowe na przyszłość?**

**KD:** Chciałabym wystartować w triathlonie. To jest pomysł, który trudno jest mi jednak zrealizować, ponieważ mam mało czasu na treningi i to jest taka moja bolączka. Uprawiałam sport przez całe życie, od rana do wieczora byłam na wodzie, na wolnej przestrzeni i teraz zamknięcie żeglarki w biurówcu, jest zniewoleniem mojej osobowości. Ciągłe szukam jakiejś możliwości, aby się więcej ruszać, biegać, pływać... Chciałabym wystartować w takich trudnych, bardzo trudnych zawodach, żeby się sprawdzić.

A Ty uprawiasz jakiś sport?

**JK:** Lubię jeździć na rowerze i rolkach, chodzę też na basen. W zimie jeżdżę na nartach - w tym roku będę się uczyła jeździć na snowboardzie, natomiast latem pływam na windsurfingu, a jak dorosnę planuję spróbować również kitesurfingu.

**KD:** Wspaniale, sport jest najfajniejszą dziedziną życia ☺, nie ma nic lepszego od sportu, książek i podróży - takie jest moje zdanie.

**JK: To już wszystkie moje pytania, dziękuję za spotkanie.**

**KD:** Również dziękuję, bardzo miło mi się z Tobą rozmawiało.

Wywiad przeprowadziła reporterka SCool News

**Jagoda Kosyło** z klasy IV a