



Politechnika Łódzka

Opublikowano *Politechnika Łódzka - Rekrutacja* (<https://rekrutacja.p.lodz.pl>)



Mówisz o sobie, że jesteś fanem biegania w kółko.

Tak, śmieje się z tego co robię i trochę to trywializuję w ten sposób. Bieg na 400 m jest bardzo popularną dyscypliną w lekkiej atletyce, wielu zawodników próbuje jej w swojej karierze przez co poziom konkurencji stoi zawsze na wysokim poziomie. Na tym dystansie wymagana jest zarówno szybkość sprintera, jak i tolerancja na zakwaszenie organizmu. To właśnie kocham w tej kategorii, że wszystko jest bardzo intensywne i zawsze trzeba dać z siebie 110%. Jest tutaj niewiele miejsca na taktykę, przeważnie liczy się to kto, jest mocniejszy, ma lepszą formę.

Wielokrotnie powtarzasz, że mentalne przygotowanie jest kluczowe. W jednym z wywiadów wspomniałeś, że na ostatniej prostej w Tokio powtarzałeś sobie słowa trenera, by biec mądrze - a więc jak?

Myślę, że zarówno przygotowanie fizyczne, jak i mentalne są tak samo istotne. No może fizyczne ciut bardziej, ale to tylko moja opinia. Trener niejednokrotnie mnie dźwigał psychicznie przed ważnymi startami, ale głównie z tego powodu ogromnego zaufania, jakim Go darzę i obecności przez całe przygotowania. Dlatego wie, na co mnie stać i cokolwiek szczerze powie, to zawsze wywoła to we mnie reakcję. W przypadku Tokio rada „pobiec mądrze” dotyczyła tego, abym znalazł swój optymalny rytm

biegu. Nie jest to żadna tajemna wiedza, jednak w biegu na 400 m można bardzo łatwo pokusić się o nieodpowiednie rozłożenie sił i maksymalne wykorzystanie energii w pierwszej części dystansu, co zdarza się nawet najlepszym biegaczom.

Mówi się, że złoty medal igrzysk olimpijskich to najwyższe trofeum dla sportowca. Zdobyłeś go, więc jakie są Twoje kolejne cele?



Trudno mi powiedzieć, że miałem za cel zdobycie złotego medalu igrzysk, bo nigdy nawet o nim nie marzyłem! Myślałem, że jest poza zasięgiem w mojej konkurencji. Teraz też nie wyznaczam sobie kolejnych trofeów, tylko będę się starał koncentrować na każdym dniu treningu i startu, żeby robić to, jak najlepiej potrafię. W tym sezonie mam takie podejście i rezultaty są pozytywnie zaskakujące. Ostatni start w tym sezonie będzie na 400 m, podczas memoriału Kamili Skolimowskiej w Chorzowie, 5 września.

Co jest Twoim kluczem do sukcesu?

Nie mam motta, które sobie powtarzam, ale w obecnym sezonie zdjąłem z siebie presję i pozwoliłem sobie trochę marudzić na treningach, jak było bardzo ciężko. Przestałem się traktować jak maszynę do

treningu. Próbowałem się mocniej relaksować i mniej myśleć o sporcie.

Co najbardziej zapamiętasz z olimpiady?

Zdecydowanie klimat wioski i stołówkę. Niesamowicie pozytywna atmosfera między zawodnikami różnych reprezentacji, a spodziewałem się, że będzie bardziej stresująco i sztywno. W wiosce stres się bardzo redukował dzięki kontaktowi z ludźmi. Wieżowce, w których mieszkaliśmy były ozdobione flagami państw i każdy wiedział, gdzie kto mieszka. Myślałem, że „pandemiczne” IO będą bardziej zamknięte, ale pomimo odcięcia od miasta klimat wioski bardzo nie ucierpiał. A stołówka to był dla mnie raj na ziemi przez pierożki, ramen i sushi :)

Jakie masz plany naukowe na zbliżający się nowy rok akademicki?

Chciałbym bardzo dokończyć publikację, nad którą pracujemy od dłuższego czasu, a będzie dotyczyć struktur albumin surowiczych z antybiotykami. Zamierzam też kontynuować badania do mojej pracy doktorskiej.

Rozmawiała Agnieszka Garcarek

Wprowadzone przez: Agnieszka Garcarek, 01.09.2021,
Data aktualizacji: 02.09.2021

Adres URL

źródła:<https://rekrutacja.p.lodz.pl/pl/news/rozmowa-z-kajetanem-duszynskim-mistrzem-olimpijskim-z-tokio-i-doktoratem-pl>

Odnośniki

[1] <https://rekrutacja.p.lodz.pl/pl/files/kajetanduszynskipozdobyciumedaluwtokioarchprywatnejjpg>