



**Ania: Jesteś młodym człowiekiem, ale już z dużym dorobkiem medalowym. Ile masz lat? W jakim wieku zacząłeś zajmować się sportem? Od czego się wszystko zaczęło?**

**Wojtek:** Witam serdecznie nazywam się Klimkiewicz Wojciech. Mam w tej chwili 36 lat. Sportem zająłem się w bardzo młodym wieku. Mając 14 lat rozpocząłem ostre pływanie. W wieku 18 lat zająłem się już profesjonalnie boksem i miałem możliwość startować w naszym klubie Avia Świdnik. Stoczyłem kilka ciekawych pojedynków na naszej, niestety nie działającej już, hali. Po karierze bokserskiej zająłem się kickboxingiem, boksem tajskim. Dostałem propozycję od swoich kolegów, aby rozpocząć nauczanie. Podczas rozmów 10 lat temu postanowiliśmy, że rozpoczniemy naukę MMA. Mało kto we wschodniej Polsce wtedy słyszał o MMA i o brazylijskim jiu jitsu. Zacząłem szkolenie w tym kierunku, można powiedzieć, że brazylijskie jiu jitsu przyszło samo do mnie, ja go nie szukałem. Brazylijskie jiu jitsu trenuję od 10 lat, rozpocząłem pod okiem mojego przyjaciela Stanisława Zonika. Po 2 latach treningu postanowiłem podnieść swoje umiejętności treningami zagranicznymi. Rozpocząłem naukę w Blackbelt Academy w Szkocji, w Edynburgu. W tej chwili jestem w trakcie oczekiwania na tytuł profesora sztuk walki.

**Ania: Uprawiałeś wiele dyscyplin sportowych. Mógłbyś nam pokrótce powiedzieć jakie to były sporty i jakie w nich osiągałeś i osiągasz sukcesy sportowe, medale? Czy pośród wielu medali, które zdobyłeś jest taki z którego jesteś szczególnie dumny?**

**Wojtek:** To zaczniemy może po kolei. W boksie największym osiągnięciem jest zdobycie złotego medalu na turnieju Zalewskiego w wadze ultra ciężkiej, w super ciężkiej, czyli +96 kg. Stoczyłem bardzo ciężki pojedynek z zawodnikiem ważącym 150 kg. Wspominam to do dzisiaj, bo to była bardzo ciężka bitwa. Dalej kickboxing, boks tajski, nie startowałem w tych dyscyplinach. Zająłem się judo, jiu jitsu. W judo jestem Międzynarodowym Mistrzem Województwa Lubelskiego, przeszedłem dalej na starty w jiu jitsu. Mam dwa mistrzostwa Europy w Lizbonie, dwa v-ce mistrzostwa Europy w Lizbonie w wagach super ciężkich i ultra ciężkiej. Super ciężka to jest 100 kg i pół, ultra ciężka jest to open. Mam trzy mistrzostwa Europy NO GI, czyli walka zapaśnicza bez kimon w Londynie w 2012r. i w Rzymie w 2013 i 2014r. Mam 2 mistrzostwa świata zdobyte w Rio de Janeiro.

Najbardziej wspominam swój występ w Rio de Janeiro, z tego względu, że tak jak jestem ubrany w klapkach, spodenkach tylko z kartą kredytową wyruszyłem na zawody. Jiu jitsu nie jest sportem olimpijskim, nie ma dofinansowania, nie ma przygotowanych hoteli, nie ma nic przygotowanego przez związki, federacje. Każdy na własną rękę dojeżdża na zawody. Ja, praktycznie nie mając nikogo znajomego, nie znając języka portugalskiego, postanowiłem polecieć do Rio de Janeiro. Miał mnie odebrać znajomy zawodnik. Okazało się, że jest w policji militarnej. Jestem na lotnisku w Rio de Janeiro, nikt nie mówi po angielsku, no i tak się zaczęła moja przygoda, dwa tygodnie na końcu świata praktycznie zdany na siebie. Po lekkich przygodach razem z zawodnikami z Kolumbii dotarliśmy do hostelu sportowego, znajdującego się całkowicie w drugiej części Rio de Janeiro. Okazało się, że tam też są znajomi z Europy. Bardzo mocno wspominam te zawody z tego względu, że mimo takich niedogodności udało mi się stoczyć trzy bardzo ciężkie pojedynki, wygrać wszystkie przed czasem i stanąć na podium jako Mistrz.

Co do treningów, co uprawiałem? Zajmuję się od 18 roku życia sportami walki, sztukami walki tak na poważnie, zaczynając od sportów uderzanych: boks, kickboxing, boks tajski, poprzez sporty chwytane: brazylijskie jiu jitsu, judo, sambo, później poprzez systemy bojowe takie jak systema radziecka poprzez delikatne elementy krav maga, jiu jitsu tradycyjnego, do filipińskich sztuk walki tzw. kali, w którym jest zawarte też bardzo dużo elementów takich jak escrima, panantukan, boks filipiński. Do filipińskiego systemu dochodzi też walka nożem, kijami. Tak, że tak pokrótce troszeczkę tego było. Mój nauczyciel jest uczniem Dana Inosanto, jest to jedyny czarny pas od Brucea Lee, trenuję też IKD, będąc w Szkocji korzystam z okazji bycia w linii od Brucea Lee. Brazylijskie jiu jitsu tak samo trenuję od linii Gracie, jestem bardzo zadowolony z tego, że trafiłem do źródła sportu, źródła sztuk walki. Kickboxing miałem możliwość trenować z twórcą kickboxingu Bennym Urquidezem. Ja jestem generalnie bardzo szczęśliwy, że wszystkie te dziedziny poznałem u samego źródła, od samych twórców.

**Ania: Coś z naszego podwórka. Do jakich szkół chodziłeś i jak uprawiane sporty wpływały na wyniki w nauce? Jak w tamtym czasie wyglądał tydzień z twojego życia?**

**Wojtek:** Tydzień z mojego życia? O wagarach mam nie mówić? Szkoła Podstawowa nr 2, bardzo miło wspominać, miałem bardzo blisko do szkoły, dosłownie 2 minuty na piechotę. Byłem pilnym uczniem w szkole podstawowej, później się trochę zmieniło. Po szkole podstawowej postanowiłem pójść do technikum, to były dwie szkoły w Świdniku do których uczęszczałem na zajęcia. Sport w czasie technikum to boks w Avii Świdnik i pływanie. Trenując pływanie poświęcałem też czas, żeby rozwinąć się w ratownictwie wodnym. Bardzo miło wspominać też okres żeglarski, tak więc czas szkoły jest dla mnie niesamowitym czasem sportów.

**Ania: Czy w naszym wieku (szkoła średnia) można zacząć uprawiać te sporty? Czy trzeba mieć specjalne predyspozycje?**

**Wojtek:** Specjalne predyspozycje to jest brak lenistwa, to jest bardzo specjalna predyspozycja. Sport można zacząć trenować w każdym wieku, ja w tej chwili trenuje dzieci dwuletnie stymulując układ nerwowy poprzez naturalne przetaczanie. Dalej jest to młodzież, taka młodsza 9-11 lat. Od 14 roku życia można zająć się sportem tak pod zawody, każdy wiek jest dobry na rozpoczęcie. Brazylijskie jiu jitsu świetnie pokazuje możliwość trenowania w każdym wieku, bardzo wiele osób mających 40, 50, 60 lat trenuje. Dużo osób, też starszych obserwuje to, co się dzieje na świecie. Sporty uderzane niestety kończą się w wieku 45-50 lat, osoby trenujące sporty chwytane m.in. brazylijskie jiu jitsu trenują do późnej starości. Wiadomo, że w wieku 50-60 lat nie będzie to taka intensywność jak u osób młodych.

**Ania: Jak twoja pasja wpłynęła na to jaki jesteś teraz?**

**Wojtek:** Byłem bardzo nerwowym młodzieńcem, bardzo niecierpliwym, jeżeli musiałem na coś czekać 3 dni, to nie, musiało to być tu i teraz. Sport pozwolił mi na uzyskanie takiego spokoju, relaksu. Jestem w pełni zdrowy, nabrałem świadomości co do zdrowego trybu życia.

**Ania: Jak obecnie wygląda przykładowy tydzień z twojego życia? Może ten ostatni?**

**Wojtek:** Ostatni tydzień był bardzo intensywny. Wczoraj wróciłem z Norwegii. Tak standardowo to w tygodniu prowadzę zajęcia w Świdniku i Lublinie. Rano albo trenuję sam, albo odpoczywam, w tej chwili, jeżeli nie przygotowuję się do zawodów, to nie trenuję bardzo intensywnie. W ostatnim tygodniu przeprowadziłem szkolenie w Norwegii, szkołę tam zawodników startujących w MMA, jestem w trakcie uruchamiania tam szkoły. Wczoraj prosto z samolotu spacerem wróciłem do domu, potem przeprowadziłem zajęcia w Lublinie. Dzisiaj rano przeprowadziłem podobny trening jak u was, też w szkole lubelskiej, także bardzo intensywnie. Standardowy dzień z mojego życia podczas przygotowań sportowych to pobudka, bardzo drobne śniadanie, składające się zazwyczaj albo z jednego banana, albo jajecznicy z 3 jajek bez pieczywa. Dalej trening interwałowy trwający 45 min, następnie drzemka 30 min, kolejny posiłek, sparing zadaniowy godzinę, znowu posiłek, no i później 3 albo 2 treningi techniczne. Tak, że dzień z życia sportowca kręci się wokół treningu. Wszystko jest podporządkowane treningom.

**Ania: Skąd wziął się pomysł na założenie szkół? Jakie są zasady ich funkcjonowania i uczestniczenia w zajęciach? Co to jest „wolna mata”?**

**Wojtek:** Co do pomysłu na szkołę, to nie jest mój pomysł, tylko bardzo wiele osób 10 lat temu zaczęło mnie i patrząc na to co robię na siłowni, cały czas były prośby o to, żeby zacząć przekazywać tą wiedzę, stąd pomysł na szkołę. Wszyscy myśleli, że będzie to szkoła boksu lub kickboxingu, postanowiliśmy wprowadzić innowacje i ściągnąć troszkę inne sporty do Świdnika.

„Wolna mata” to otwarty trening. Polega na sparowaniu albo powtórce technik. Instruktor, trener, nie dyktuje warunków na wolnym treningu. Studenci, uczniowie, sami decydują, co jest dla nich w tym momencie dobre. Zazwyczaj jest tak, że cały tydzień treningowy jest podporządkowany jakiemuś planowi treningowemu. „Wolna mata” jest dla tych osób, które chcą rozwinąć te rzeczy, których według nich było za mało na treningu. W tygodniu zazwyczaj „wolna mata” to sparingi.

**Ania: Jakie jest Twoje zdanie na temat napojów energetycznych? Widzimy czasem na korytarzu naszych kolegów, a nawet koleżanki z takim napojem w ręku.**

**Wojtek:** Większość takich napojów jest to w przewadze cukier i kofeina. Co do kofeiny, to tak naprawdę kawa jest dużo lepsza niż te napoje. Zazwyczaj napój działa na moment, podbija nam bardzo silnie insulinę do góry i kofeina też otwiera nam troszkę oczy. Nie neguję tych napoi, ale nie polecam picia ich codziennie. Raz na jakiś czas np. raz w miesiącu, nie będą mocno dewastacyjne dla organizmu. Działają podobnie jak coca-cola, bardzo dużo cukru. Moje zdanie jest takie, żeby nie nadużywać ich, nie wypijać więcej jak jedną sztukę i nie pić tego często.

**Ania: Robisz coś co odróżnia Cię chyba od wszystkich sportowców, zwłaszcza tych występujących na arenach międzynarodowych. Czym wyróżnia się strój, który Wojciech Klimkiewicz zakłada do walki?**

**Wojtek:** Strój do walki musi przejść bardzo silne restrykcyjne przepisy. Największy stres przed zawodnikami to czy przepuszczą nas przez rejestrację, z tego względu, że długość wszystkich elementów kimona jest ściśle mierzona, waga tak samo ściśle przestrzegana. Strój w brazylijskim jiu jitsu to duża dowolność, większość pojedynków stoczyłem w kolorze czarnym, z

tego względu, że zazwyczaj jestem dużo mniejszy od swoich przeciwników. Na każdym stroju jest logo szkoły. Ja dzisiaj ubrałem się w strój takiej osoby trenującej MMA czy brazylijskie jiu jitsu, są to klapki, spodenki surfingowe i rushguard. Na rushguardzie jest logo szkoły, którą się reprezentuje, ja ze względu na szacunek dla moich nauczycieli, zawsze ubieram strój z ich logo.

**Ania: Co powiedziałbyś młodym ludziom, którzy już zaczęli przygodę ze sportem, tym, którzy się jeszcze wahają i tym, którzy spędzają godziny na buszowaniu po internecie lub grach komputerowych?**

**Wojtek:** Myślę, że w dzisiejszych czasach to jest świetna alternatywa do tego, żeby sobie przedłużyć życie. Wiemy wszyscy, że sport zawodowy jest destrukcyjny, ale sport rekreacyjny daje nam dłuższą młodość. Co do mężczyzn, jeżeli mężczyzna w odpowiednim wieku nie zajmie się sportem, albo jeżeli przestanie trenować, to bardzo szybko ciało mężczyzny zmienia się i nie jesteśmy w takiej formie i takiej kondycji w jakiej moglibyśmy funkcjonować do lat późniejszych. Wiadomo, że człowiek, gdy jest młody to o tym nie myśli. Jest wiosna naszego życia, zbliża się lato, ale trzeba też pomyśleć co będzie jesienią i co będzie na zimę. Tak, że szczerze proponuję, żeby coś zacząć ze sobą robić, niekoniecznie sztuki walki, chociaż też bardzo zachęcam. Moje motto „sport utrzymuje młodość w organizmie dłużej”.

**Paweł: Słyszałem od pańskich znajomych, że jest Pan dosyć zabawną osobą, ale tutaj nie wiem, czy to trema... □ Zawsze jest Pan taki poważny?**

**Wojtek:** Ja tylko wyglądam na poważnego, także złapałeś się na to. U mnie naprawdę tej powagi brakuje.

**Ania: Bardzo dziękujemy za wywiad. Życzymy wszyscy jeszcze wielu sukcesów.**