

NIEZNANA TWARZ ZNANEGO AKTORA

MATEUSZ DAMIĘCKI

Pojedynki na pięści i twardy świat kiboli. To najnowsza kreacja aktorska Mateusza Damięckiego, który biorąc rolę w „Furiozie”, chciał coś udowodnić sobie i światu. Zobaczmy, czy mu się to udało.

Tekst: Michał Rosiak

Zdjęcia: Kamil Majdański





„Zdałem sobie
sprawę z tego, że
nie ma takiego celu,
którego nie jestem
w stanie osiągnąć”.

„GOLDEN” TO FACET, KTÓRY CIAGŁE WALCZY. I JEST W TYM DOBRY.

Dużo energii i widoczna na twarzy determinacja. To pierwsze wrażenie, jakie zrobił facet, który ściskając mi dłoń, przedstawił się jako Mateusz Damięcki podczas sesji zdjęciowej do tego materiału. Chyba oczekiwałem kogoś innego, kogoś bardziej w typie kinowego amanta, czarusa. Bez tej ostrości w spojrzeniu. Ale ostrość była i nie może to dziwić, bo aktor właśnie skończył pracę przy swoim nowym filmie w reżyserii Cypriana Olenckiego pt. „Furioza”, który osadzony jest w tajemniczym świecie polskich kiboli. Sam Damięcki wciela się w postać „Golden” – gościa, naprzeciwko którego nie chcielibyście stanąć podczas barowej zwady. „»Golden« to zagorzały kibic, członek tytułowego, elitarnego klubu kiboli »Furioza«, dla którego najważniejsza jest przyjaźń, barwy klubowe, bracia po szalu i walka. Jego hierarchia jest jasna: klub ponad wszystko” – opowiada aktor. Premiera filmu przewidziana jest na 31 lipca 2020 roku. Obraz zapewne wy-

„FURIOZA” OPOWIADA O ŚWIATKU POLSKICH KIBOLI.

woła w polskim społeczeństwie sporo poruszenia – jak wszystko, co dotyczy kiboli. Jedni ich nienawidzą, inni patrzą przychylnym okiem, ale rzadko kto przechodzi obok nich obojętnie. „Jestem pewien, że »Furioza« zdobędzie sympatyków, bo film zrobiony jest bardzo uczciwie. Cała ekipa włożyła w pracę mnóstwo serca. Projekt spełni oczekiwania widzów, ponieważ jest autentyczny w każdej sferze” – przekonuje Damięcki.

Bardzo łatwo uwierzyć w te zapewnienia. Sam aktor w niczym nie przypomina czarującego ułana z „Jutro idziemy do kina” czy doktora z „Na dobre i na złe”. Jego bardzo przekonująca metamorfoza w ulicznego fightera daje nadzieję, że dzieło będzie aż kipiało od realizmu. „Idea w głowie reżysera kielkowała od bardzo dawna. Scenariusz powstał ponad dwa lata, nie został napisany na kolanie, a u każdego

z moich kolegów, którzy występują w »Furiozie«, dostrzegłem bardzo interesujące przemiany wymuszone przez niezwykle autentyczne podejście do odgrywanych ról” – konkluduje gwiazda „Furiozy”. Jednak, mimo zapowiadanego autentyzmu, nie będzie to film socjologiczny, który za zadanie ma rozłożyć na



czynniki pierwsze polską chuligankę piłkarską. To nadal przede wszystkim dobra rozrywka. „Nie jest to film tylko o kibolach. Są oni tłem, środowiskiem. Ta opowieść jest o wiele bardziej pojemna. Mamy w niej do czynienia z niebywałą miłością między ludźmi z całkiem innych światów. Jest zdrada, zemsta, kara” – podsumowuje aktor.

WYJŚCIE Z SZUFLADY

Mało kto wie, że za przyjemną dla damskiego oka (koleżanki mówiły) facjatą i sześciopakiem kryje się historia człowieka, który potrafi zawałczyć z przeciwnościami i uparcie dąży do celu. Jego kariera aktorska, choć bogata, jest w zasadzie ciągłą walką o zerwanie z wizerunkiem grzecznego chłopca.

Jednowymiarowa łatka to rzecz szczególnie przykra w świecie filmowców i wielu aktorów nigdy się takich lalek nie pozbyło. Wielu nawet nigdy nie spróbowało. Ale Damięcki próbował i próbuje. I chyba o to w życiu chodzi: żeby być sprawczym, a nie brać, co los daje, prawda?

„Od czasów »Przedwiośnia«, które



Rola w „Furiozie” kosztowała Mateusza Damięckiego rok ciężkiej pracy, wyrzeczeń i treningu. Aktor tak bardzo zżył się z „Goldenem”, że rozważa wytatuowanie sobie widocznego na zdjęciach symbolu F 97.



DAMIĘCKI W PIGUŁCE

Aktor może pochwalić się prawie trzema dekadami doświadczenia na scenie filmowej, telewizyjnej, teatralnej oraz jako aktor dubbingowy.



POCZĄTKI

Kariera aktorska Damięckiego nabrała rozpędu po wystąpieniu w roli Cezarego Baryki w głośnej ekranizacji popularnej lektury szkolnej. To wówczas widzowie dostrzegli w nim głównie amanta z ładną twarzą. Może to przez ten mundur?



TEATR NIETYLKO

W swojej bogatej karierze aktor związany był m.in. z teatrami: Nowym, Współczesnym, Syrena, Studio, Polonia czy Kamienica. Podkładał też głos do polskich wersji Harry'ego Pottera i Avengersów. Facet naprawdę zna swój fach.



PRZEŁOM

W tym roku zobaczymy go w „Furiozie” w reżyserii Cypriana Olenckiego. To może być jedna z najciekawszych premier ostatnich lat w polskim kinie. Jeśli cała ekipa włożyła w to tyle serducha, ile Damięcki, jesteśmy spokojni o efekt finalny.

było krokiem milowym w moim zawodowym życiu, przylgnęła do mnie wizerunkowa lata: ładny amant. Pamiętam, że tuż po premierze tego filmu, odwiedzając babcię, Irenę Górską-Damięcką, wspaniałą aktorkę i doświadczoną reżyserkę, artystkę, mówiłem: »Babciu, wygląda na to, że jestem w szufladzie«. Na co ona odpowiedziała: »I bardzo dobrze. Bo dzięki temu, że jesteś w szufladzie, będziesz cały czas starał się z niej wyjść. Cały czas będziesz musiał pracować nad sobą i wychodzić przed szereg« – wspomina Mateusz.

PRZEŁOM?

No i patrząc, jak prezentuje się Damięcki teraz, po zdjęciach do „Furiozy”, można śmiało stwierdzić, że to wychodzenie przed szereg idzie mu nad wyraz dobrze, choć z ostatecznym werdyktem wstrzymamy się do premiery. „»Golden« może stać się dla mnie punktem zwrotnym w kontekście postrzegania mojej osoby przez producentów. Dla mnie był to film przełomowy” – akcentuje aktor.

I wymagający. Do roli Damięcki musiał całkowicie zrekomponować swoją sylwetkę: zrzucić balast i nabrać masy mięśniowej godnej ulicznego wojownika. Miał przecież wyglądać jak ktoś, kto wzbudza respekt u innych kiboli. Zadanie nie było łatwe, ale producenci dobrze wiedzieli, komu je powierzają. Aktor już raz udowodnił swoją determinację, wracając do świetnej formy po dwukrotnym (!) zerwaniu więzadła w tym samym kolanie. Damięcki nie tylko wrócił do stanu sprzed urazów, ale też tak mocno wkręcił się w świat treningu, że został ambasadorem klubów Prime w rodzinnym mieście swojej żony Pauliny – Szczecinie. Szybki powrót na właściwe tory to duża zasługa trenera, Mateusza Twarowskiego, który miał też czuwać nad przygotowaniem aktora do roli „Golden”. I czuwał skutecznie. „Potrzebowaliśmy sylwetki umięśnionego fightera, ale bez przesady” – wspomina ekspert. Zdjęcia udowadniają, że cel został osiągnięty. Ale nie było prosto. W ramce obok

„MOIM FITNESSOWYM KONIKIEM STAŁA SIĘ SKAKANKA”.

znajdziesz jeden z treningów aktora. „Podczas naszej całej przygody trenowaliśmy z planem FBW, ponieważ, ze względu na intensywną pracę na

planie, nie wiedzieliśmy, kiedy wypadnie następna okazja” – zauważa trener. Jeśli też narzekasz na brak czasu, może to jest Twoja metoda? Jednak prawdziwą tajemnicą sukcesu aktora jest... skakanka. „Mateusz korzystał regularnie ze skakanek o różnych ciężarach oraz z aplikacji Crossrope. Jest to apka skakankowa,

zawierająca ciekawe programy oraz kombinacje ćwiczeń” – twierdzi Mateusz Twarowski. Łącznie Damięcki wykonał aż 348 treningów

Dokładnie 365 dni dla „Furiozy” to nie tylko praca na planie, ale też wymagające sesje treningowe i dodatkowe zobowiązania zakończone sesją do MH. Łącznie aż 348 treningów skakankowych, 42 z trenerem personalnym, ponad 60 sesji samodzielnych, 18 lekcji sztuk walki. Kawał dobrej roboty. Cały ten trud opłacił się. Aktor zaczynał od 86 kg na początku wyzwania, by w szczyście formy osiągnąć masę 71,8 kg.



skakankowych! Nieźle, prawda? Aktor musiał też nauczyć się używać pięści. Od marca do maja przeszedł bardzo intensywny trening bokserski z elementami kaskaderskimi. Szlifował techniki boks, kickboxingu i MMA. Było wszystko: praca nóg wzdłuż dwóch lin, nauka wyprowadzania ciosów, wykonywania uników. Całość pod czujnym okiem kaskaderów: Jarka Golca i Pawła Jusińskiego. Zero ściemy. A Damięcki, choć jego aparycja może mylić, to już nie młodzieniaszek, a doświadczony aktor z prawie trzydziestoletnim stażem. Mógłby odpuścić, tymczasem ten gość ciągle wyznacza sobie nowe cele i próbuje sił w ciekawych projektach. Ponadto aktor ma cechę, która przydałaby się każdemu z nas: wie, że w życiu nie ma nic za darmo. I tę wiedzę przekazuje w realne efekty. „Mam 38 lat, nie 20. To nie jest tak, że wstaję rano z oponką po burgerach i po 10 dniach treningu



mam sześciopak. To wszystko musi trwać i kosztować. Czas i pracę” – przyznaje szczerze aktor. Na koniec Damięcki dodaje: „Dzięki »Goldenowi« zdałem sobie sprawę, że nie ma takiego celu, którego nie jestem w stanie osiągnąć. W każdym aspekcie życia. I że nie powinno się niczego odkładać”. Warto to zapamiętać, bo każdy z nas ma szufladę, z której chce uciec, i „Golden”, który może w tym pomóc.



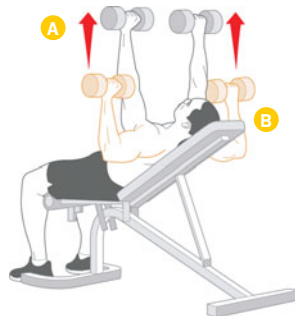
MATEUSZ TWAROWSKI

Trener i dietetyk, który odpowiada za efektną metamorfozę Mateusza Damięckiego. Specjalnie dla MH ułożył program treningowy wzorowany na przygotowaniach aktora do roli „Golden’a”. To są dopiero efekty specjalne!

01/ WYCISKANIE HANTLI

4 SERIE, 6-12 POWT.

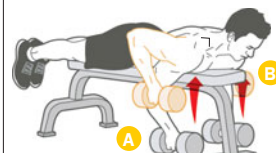
Ćwiczenia 1-2, 3-4, 5-6 i 7-8 wykonuj w seriach łączonych, czyli najpierw seria pierwszego ćwiczenia z parą, następnie seria drugiego i 2 minuty przerwy między seriami. Dobierz ciężar do własnych możliwości.



02/ FOCZE WIOSŁA HANTLAMI

4 SERIE, 6-12 POWT.

Niezbyt popularne ćwiczenie, a szkoda! Podparcie ławeczki umożliwia pracę z większym obciążeniem, a dzięki pracy z hantlami nie oszukasz słabszą ręką nawet jednego powtórzenia.



03/ PRZYSIAD ZE SZTANGĄ

4 SERIE, 6-12 POWT.

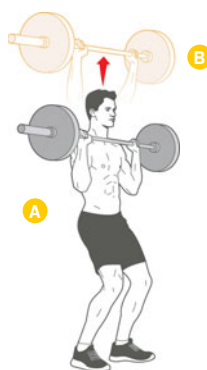
Nie mogło zabraknąć prawdziwego klasyka. Pamiętaj, by ruch inicjować z bioder, nie pochyłać się za bardzo do przodu i nie wyginać kolan do wewnątrz.



04/ WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE

4 SERIE, 6-10 POWT.

Ćwiczenie angażuje mięśnie barków, pleców, brzucha, klatki piersiowej, ud i pośladków. Stań prosto. Sztangę trzymaj na wysokości klatki, nogi ugięte w kolanach. Wyciśnij sztangę, wróć.



05/ UGINANIE RAMION W SIADZIE

4 SERIE, 6-10 POWT.

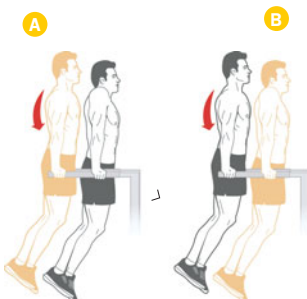
Usiądź na skraj ławeczki i złap dwie hantle chwytem młotkowym. Podczas uginania ramion staraj się zachować proste plecy i prowadzić ciężarki blisko tułowia. Wróć.



06/ POMPKI NA PORĘCZACH

4 SERIE, 6-10 POWT.

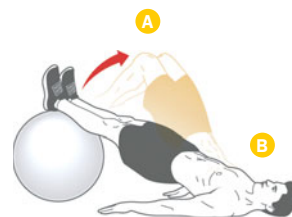
Złap uchwyt, opuść tułów, zginając łokcie, i zejźdź maksymalnie głęboko w dół. Siłą tricepsów wróć do pozycji wyjściowej. Ważne: nie krzyżuj za sobą nóg, to błąd!



07/ UGINANIE NÓG NA PIŁCE

4 SERIE, 10 POWT.

Położ nogi na piłce, układając ciało w linii prostej od stóp do głowy. Następnie, zginając nogi w kolanach, przyciągnij piłkę do siebie. Możesz cały czas podparć się rękoma.



08/ DESKA BOCZNA

4 x 30 S NA STRONĘ

Oprzyj się na przedramieniu i przejdź do pozycji deski bocznej. To świetne ćwiczenie nie tylko na mięśnie brzucha, ale też na mięśnie stabilizujące.

