

## Pierwsza strona

Polska

Świat

Kultura

Wiara Ojców

Myśl jest bronią

Czytelnicy

Sport

Moda dla Ciebie

Polska wieś

Ostatnia strona

## Praca to podstawa sukcesu

**Rozmowa z Katarzyną Baranowską, pływaczką MKP Szczecin Rok temu w Trieście zdobyła Pani dwa złote medale mistrzostw Europy na krótkim basenie i od tej pory pnie się systematycznie w górę pływackich rankingów. Minęło dwanaście miesięcy, które przyniosły podia mistrzostw Europy na długim basenie, a niedawno złoty i srebrny medal ME na krótkim. To musi dawać satysfakcję.**

- Oczywiście, odczuwam ogromną satysfakcję. Tym większą, że cały czas moi trenerzy podkreślają, iż robię postępy i idę do przodu. Pływam lepiej i pewniej. Jest się zatem z czego cieszyć.

### Gdzie tkwi tajemnica takiego stanu rzeczy?

- Tylko i wyłącznie w treningu. Człowiek nic nie osiągnie, jeśli nie pracuje mocno i bardzo dużo. Pływam już czternaście lat, na pływalni spędziłam wiele czasu, pokonałam tysiące kilometrów. Nigdy się nie oszczędzałam. Niektórzy zastanawiają się, co jest ważniejsze: czy talent, z którym się rodzimy, czy praca, jaką później wykonujemy. Ja zdecydowanie podpisuję się pod słowami mojego trenera, który uważa, że talent to tylko 1 procent sukcesu, a praca 99 procent.

### Kiedy przekonała się Pani, że jest w stanie nie tylko jak równa walczyć z najlepszymi rywalkami, ale i je pokonywać?

- Spokojnie, spokojnie, jeszcze nie pokonałam wszystkich rywalek, przede mną długa droga. Żadna z nas nie jest maszyną, nie da się nas zaprogramować na wygrywanie. Wszystkie pracujemy mocno, wierząc, że nasze poświęcenie przyniesie wymarzone owoce. Mamy takie same szanse. A kiedy poczułam się silna? Kilka lat temu zdobyłam w Mielcu swój pierwszy złoty medal mistrzostw Polski na 200 m stylem zmiennym. To była ważna impreza, ale największe znaczenie miały dla mnie mistrzostwa kraju w 2004 r. w Dębicy. To wtedy nie tylko stanęłam na najwyższym stopniu podium, ale i pobiłam rekord Polski na 400 m st. zmiennym oraz wywalczyłam minimum na mistrzostwa świata. Wykonałam bardzo duży skok do przodu.

### Często Pani powtarza, że ma waleczną naturę. To pomaga w odnoszeniu sukcesów?

- Jak najbardziej. Gdy staję na słupku, to wiem, że muszę dać z siebie wszystko i staram się to robić. Nigdy nie odpuszczam, zawsze walczę do samego końca.

### Mocny charakter pomaga też pewnie znieść wszystkie wyrzeczenia i obciążenia, jakie pływanie niesie ze sobą?

- Wydaje mi się, że to sport taki sam, jak każdy inny. Trzeba mu coś poświęcić, być może na początku jest trudno, ale z czasem się do tego przyzwyczajamy.

### Ale pobudki o godz. 5 rano, by pójść na trening, monotonne i męczące zajęcia, tysiące pokonywanych rocznie kilometrów są wielkim wyzwaniem.

- Owszem, ale nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Kiedyś wybrałam pływanie jako mój sposób na życie, wiedząc, jakie niesie ze sobą wyrzeczenia. Gdybym sądziła, że są ponad moje siły, po prostu robiłabym coś innego. To tylko i wyłącznie moja decyzja. Proszę spojrzeć na inne dyscypliny, czy np. lekkoatleci trenują mniej? Nie sądzę, także pokonują rocznie tysiące kilometrów, dają z siebie wiele. Wszystko wymaga przyzwyczajenia. Skłamałabym, gdybym powiedziała, że nie miałam chwil wątplenia. Zawsze jednak szybko mijały. Wierzę, że to, co robię, da w przyszłości określony efekt i to jest mój sposób na radzenie sobie z trudnymi chwilami.

### O ile jest dziś Pani lepszą zawodniczką niż przed rokiem, gdy sięgała po pierwsze mistrzostwo Europy?

- Na pewno zdobyłam trochę doświadczenia.

### Tylko tyle? Przemawia przez Panią skromność.

- Dostrzegam, że idę do przodu, poprawiane krok po kroku życiowe wyniki są tego najbardziej miarodajnym dowodem. Czuję się pewnie na pływalni, pomaga obycie na najbardziej prestiżowych zawodach.

## W dziale:

### Praca to podstawa sukcesu

Ranking FIFA

Polska trochę niżej

Krótko

**PRENUMERATA**  
„Naszego Dziennika”  
na 2007 r.



Dla prenumeratorów  
przygotowaliśmy ciekawe  
nagrody!

**Nowy odbiornik  
televizji TRWAM**



**TRWAM  
NA ŻYWO**

**Reklama  
w Telewizji  
TRWAM**

**biblioteka  
Naszego Dziennika**

**ULOTKI  
Naszego Dziennika**

**KUPCY  
POLSCY**

**Ogród - sama radość**

**Szlachetna  
zdrojowita**

**MODA  
DLA CIEBIE**

Ale widzę też rezerwy, rzeczy, które muszę poprawić. Przede wszystkim nawroty, które nadal są moją słabszą stroną. Poza tym jestem wysoką osobą, brakuje mi nieco dynamiki, powinnam nieco szybciej wskakiwać do wody i szybciej pod nią płynąć. Słowem czeka mnie sporo pracy.

**Główny trener reprezentacji Polski, Paweł Słomiński, mówi, że w kadrze nawzajem się "napędzacie", sukces jednego mobilizuje drugiego, stąd m.in. "hurtowo" przywożone medale choćby z ostatnich mistrzostwa Europy.**

- Każdy z nas stara się dawać z siebie jak najwięcej i to na każdych zawodach. Dodatkowej mobilizacji chyba nawet nie potrzebujemy. Wszyscy mamy bowiem świadomość tego, co możemy zyskać. Mistrzostwa świata czy Europy, nie mówiąc o igrzyskach olimpijskich, same w sobie są najlepszą motywacją. Chcemy na nich wypaść jak najlepiej nie dlatego, że kolega czy koleżanka przed chwilą stał na podium. Ale to prawda, w takiej grupie, mocnej grupie, pływa się dużo lepiej.

**Jak zatem będzie na marcowych mistrzostwach świata w Melbourne?**

- Dla mnie to bodaj największe wyzwanie w dotychczasowej karierze. Po pierwsze, chcę do nich optymalnie się przygotować. To podstawa. A potem stanę na słupku i postaram się popłynąć jak najszybciej. Czy po medal? Byłoby wspaniale.

**Dziękuję za rozmowę.  
Piotr Skrobisz**

>> Na początek <<

---