

## Kuczko: cały czas się uczę

PAP /08:40



Sławomir Kuczko. Pięć złotych medali polskich pływaków wywalczonych podczas ME na długim basenie w Budapeszcie.  
AFP

**W 2005 roku Sławomir Kuczko debiutując w pływackich mistrzostwach świata zajął znakomite piąte miejsce w finale 200 m stylem klasycznym. Do tamtego wyścigu ma jednak duże zastrzeżenia. Od tego czasu rekord życiowy poprawił o ponad pół sekundy i znacznie zbliżył się do światowej czołówki.**

W Melbourne Kuczkę stać na walkę o medal na tym dystansie. Sam jest bardzo ostrożny i mówi tylko, że powinien popłynąć lepiej niż w Montrealu.

**Dwa lata temu debiutował Pan w mistrzostwach świata. Piąte miejsce na 200 m stylem klasycznym było znakomitym wynikiem. Wspomina Pan czasami tamten wyścig?**

Sławomir Kuczko: Jak wróciliśmy do Polski to oglądałem go co najmniej kilkanaście razy, bo to był taki domowy hit. Jak tylko ktoś przychodził w odwiedziny i miał chwilę to od razu włączało się wyścig

i siadało przed telewizorem. Miałem więc okazję do solidnego przeanalizowania tego jak popłynąłem. Widziałem, że źle rozłożyłem tempo, za mocno rozpocząłem pierwsze sto metrów i to mnie w jakimś sensie zgubiło na ostatniej długości. Trochę zabrakło pary. Można się trochę przyczepić do nawrotów, do dopłynięcia. Kilka błędów było. Zobaczyłem, że jest nad czym pracować. Wnioski wyciągnąłem i w Melbourne powinienem popłynąć lepiej. Ale i tak piąte miejsce jak na debiut było świetne, wszyscy byli ze mnie bardzo dumni. Ja zresztą z siebie też. Potem jakoś długo nie myślałem o tamtym starcie, ale niedawno znowu sobie przypomniałem, pewnie ze względu na te mistrzostwa.

**Od tego czasu nabrał Pan dużego doświadczenia. Zdobył Pan złoto i srebro mistrzostw Europy na krótkim basenie, w ubiegłym roku tytuł mistrza Europy na długim. Jak ocenia Pan własne postępy w ciągu tych niespełna dwóch lat?**

S.K.: W Montrealu popłynąłem 2.12,44, w Budapeszcie 2.12,12, a w zimowych mistrzostwach Polski w Gorzowie 2.11,78. Postęp więc jest, choć może nie taki jak bym sobie życzył. Staram się porządnie pracować na treningach, słucham się trenera. Wiem, że bez ciężkiej pracy nie ma wyników, a ja chcę się cały czas rozwijać. Jestem też bardziej doświadczony niż w Montrealu. Po drodze jednak było kilka ważnych imprez i tamte występy zaprocentują w Melbourne. Nawet taki starty jak Grand Prix Polski, choć może nie zawsze stoją na wysokim poziomie, to coś mi dają. Cały czas się uczę.

**Mistrzostwo Europy w ubiegłym roku to duży sukces. Ale mistrzostwa świata to nieco wyższa półka. Pana faworyci do medali na 200 m żabką?**

S.K.: Numerem jeden jest oczywiście Amerykanin Brendan Hansen, rekordzista świata (2.09,04-red.). Powalczyć z nim będzie ciężko, ale w końcu to jest tylko człowiek i można go pokonać. Też ma jakieś słabe strony, słabsze dni. Ale nie mówię, że mnie się to uda w Melbourne! Chodzi mi raczej o to, że nikt nie jest niepokonany. Oprócz Hansena jest Australijczyk Jim Piper, który będzie miał za sobą trybuny. Na pewno będzie strasznie zmotywowany. Jest dwóch mocnych Japończyków Imamura i Yonehara, Kanadyjczyk Mike Brown, który dwa lata temu miał srebro. Z Europy dochodzą Włosi Bossini i Facci. Znowu świetnie zaczął pływać Węgier Daniel Gyurta. Jest trochę chłopaków. Po tym widać, że w finale będzie bardzo ciężko coś popłynąć. Myślę, że powinien się zamknąć w 2.12.

**Na start na 200 m będzie Pan musiał trochę poczekać. Na początek będzie 100 m żabką. Jakie oczekiwania w związku z tym dystansem?**

S.K.: Szczerze mówiąc to nawet nie patrzyłem w jakiej kolejności będę pływał. Dla mnie to tak naprawdę nie jest ważne. Pamiętam, że dwa lata temu najpierw płynąłem setkę. Wiadomo, że to

słabszy dystans, więc mogłem go traktować jako przetarcie przed głównym startem. Ale równie dobrze mógłbym zaczynać od dwusetki. Dla mnie to naprawdę bez różnicy. Jak będę dobrze przygotowany to zrobię dobre wyniki i na 100 i na 200 metrów. Być może popłynę jeszcze 50 metrów, ale o tym zdecydujemy dosłownie w ostatniej chwili. Przyjedziemy sporo wcześniej, więc będzie czas na aklimatyzację. Basen też będziemy mogli wcześniej sprawdzić. Wiem co chciałbym osiągnąć na tych mistrzostwach i wynikowo i miejscowo, ale trzymam to dla siebie. Zdradzę po startach.

### **Proszę powiedzieć trochę o przygotowaniach.**

S.K.: Były trochę niezwykle. Zaczęliśmy zaraz po wakacjach. Najpierw trzeba było przygotować się do kwalifikacji na Melbourne, którymi były listopadowe mistrzostwa Polski. Niektórzy mówili, że te zawody nie były potrzebne, że zaburzyły przygotowania, ale przecież trzeba było jakoś wyłonić kadrę na mistrzostwa świata. Potem zaczęły się już cięższe treningi. Sporo pływałem w Ostrowcu Świętokrzyskim, było zgrupowanie na Florydzie i wreszcie w Brisbane. Najciężej było w styczniu, na początku lutego, kiedy robiliśmy strasznie dużo objętości, dużo siły. Ale tak trzeba. Teraz daję radę, ale pamiętam jak w 2003 roku pojechałem na pierwsze zgrupowanie kadry do Pretorii to na basenie pływałem za wszystkimi, na każdym treningu myślałem, że ducha wyzionę i odliczałem dni do końca. Tak naprawdę teraz było mało czasu na przygotowania, bo mistrzostwa już w marcu. Ale wszyscy mają taki sam termin i trzeba trafić z formą na marzec.

### **Dwa lata temu jechał Pan do Montrealu jako jeden z wielu mniej znanych polskich pływaków. Teraz jest Pan jedną z gwiazd reprezentacji. Czy w związku z tym stres będzie większy?**

S.K.: Kiedy zaczynałem startować w dużych zawodach to rzeczywiście stres rósł razem z rangą imprezy. Teraz jakoś tego nie odczuwam. Radzę sobie ze stresem. Przed startem słucham muzyki, wyciszam się, koncentruję na sobie. Wszyscy mówią, że w Melbourne będzie strasznie dużo kibiców i okropny hałas na trybunach. Ale to dobrze. Kiedy już wychodzę do startu wsłuchuję się w atmosferę, rozglądam. Fajnie jak będzie dużo ludzi. Niech hałasują. Przecież oni nie będą krzyczeć przeciwko komuś tylko dla nas wszystkich.

### **Na tych mistrzostwach świata ma być więcej pływaków niż na igrzyskach olimpijskich w Sydney. Śledził Pan wtedy rywalizację na basenie?**

S.K.: W 2000 roku miałem 15 lat. Nie myślałem za dużo o pływaniu. Co prawda trenowałem już ładnych parę lat, ale miałem mnóstwo innych zajęć. Poza tym wtedy nie marzyłem w ogóle o tym, że za parę lat będę pływał w reprezentacji i startował w mistrzostwach świata czy Europy. Gdyby było inaczej, to pewnie oglądałbym więcej. Ale jako, że pływałem żabką to specjalnie uważałem, żeby nie przegapić finału 200 metrów. Wygrał Włoch Domenico Fioravanti. On popłynął chyba wtedy trochę poniżej 2.11 (2.10,87-red.). Dla mnie wtedy taki wynik był zupełnie nierealny. Mam nadzieję, że w Australii jeszcze się do niego zbliżę.