

PŁYWANIE Otylia Jędrzejczak coraz bliżej rekordu świata!

Sobota, 4 sierpnia 2007r.

Trenerzy odkryli u Otylii Jędrzejczak nieznane pokłady energii. Efekt: podczas trwającego w Paryżu mityngu pływa szybciej niż w trakcie ostatnich mistrzostw świata, gdzie zdobyła brązowy medal na 200 metrów stylem motylkowym. Do rekordu świata brakuje tylko pół sekundy. A przecież Polka jest dopiero na początku drogi do igrzysk olimpijskich i po piekielnie ciężkim zgrupowaniu w wysokich górach. Wynik 2.05,92 to efekt przygotowań w Sierra Nevada.



Najpierw jednak przez dwa tygodnie polska kadra trenowała w Font-Romeu we francuskich Pirenejach na wysokości 1800 m n. p. m. Dopiero potem zawodnicy męczyli się w hiszpańskiej miejscowości znanej głównie narciarzom, która przez prawie cały lipiec była miejscem wielkiego eksperymentu w polskim pływaniu. Na pomysł, by kazać trenować zawodnikom na wysokości 2300 m n. p. m. wpadł Mirosław Drozd. Początkowo inni szkoleniowcy pukali się w czoło. Teraz wszyscy chwalą sobie ćwiczenia w basenie, gdy oddychanie sprawia trudność, a mięśnie palą wypełnione kwasem mlekowym.

Drozd był autorem największego trzęsienia ziemi w polskim pływaniu od lat, podczas mistrzostw świata w Melbourne. To jego zawodnicy uzyskali najbardziej wartościowe wyniki. Mateusz Sawrymowicz zdobył złoty medal na 1500 metrów kraulem, a Przemysław Stańczyk sięgnął po srebro na 800 metrów stylem dowolnym. Szkoleniowiec ze Szczecina jest jednak trochę jak Hitchcock - najpierw musi być trzęsienie ziemi, a potem napięcie rośnie.

- W Polsce pływacy ostatnio nie próbowali treningu wysokogórskiego. Coś co jest normą u lekkoatletów, u nas zostało zapomniane. Zresztą cały pływacki świat trochę lekceważy pracę na dużej wysokości - wyjaśnia Drozd.

Ryzyko polegało na tym, że Jędrzejczak, Paweł Korzeniowski, Sawrymowicz, Stańczyk, nie byli przyzwyczajeni do takich treningów. Nikt tak naprawdę nie wiedział, jak zareagują ich organizmy.

- Za rok są igrzyska olimpijskie w Pekinie, ale jeśli kiedykolwiek mamy zaryzykować, to właśnie teraz. Jak nie wyjdzie, będziemy mieli czas na skorygowanie szkolenia - dodaje Paweł Słomiński, trener kadry.

W Sierra Nevada człowiek męczy się 20-30 procent szybciej, więcej kwasu mlekowego (produkt uboczny oddychania komórkowego) pojawia się w mięśniach. Co w zamian? Organizm przyzwyczaja się stopniowo do pracy w środowisku, gdzie obniżone jest stężenie tlenu. Produkuje więcej czerwonych krwinek, które go przenoszą, cały aparat biochemiczny adaptuje się do radzenia sobie z wyczerpaniem. W efekcie pływacy zyskali na wytrzymałości. Niby proste, a jednak kluczem do sukcesu jest nie sam trening, ale umiejętne dostosowanie obciążeń do indywidualnych możliwości zawodnika i zaaplikowanie tej kategorii w odpowiednim momencie, tak, by organizm zdążył się przyzwyczaić do funkcjonowania w wysokich górach, a potem dostroił się do pracy na maksymalnych obrotach podczas zawodów na nizinie.

W przypadku Otylii kluczem do sukcesu były także zmiany organizacyjne w kadrze, wymuszone przez trenera Słomińskiego. To on zażądał, by szkoleniowcy pracowali z mniejszą liczbą zawodników. W Sierra Nevada Słomiński mógł drobiazgowo kontrolować Otylię. Jeszcze pół roku temu na głowie miałby całą kilkunastoosobową ekipę. Teraz zaś tylko kilkoro najlepszych.

Oskar Berezowski