

Korzeniowski: po zwycięstwie na ostatniej prostej

PAP /08:27



AFP

Paweł Korzeniowski już układa sobie w myślach przebieg finału pływackich mistrzostw świata w Melbourne na 200 m stylem motylkowym. Wie, że zwycięży tylko jeśli pokona rekordzistę świata Amerykanina Michaela Phelpsa. Wie jak rozpocznie wyścig i kiedy zaatakuje. Nie wie tylko czy zdoła obronić tytuł...

Na jakich dystansach będzie Pan pływał?

Paweł Korzeniowski: Już pierwszego dnia popłynę 50 metrów delfinem. Chcę się przetrzeć, chcę poczuć atmosferę mistrzostw. Tutaj akurat oczekiwań nie mam żadnych, poza poprawieniem rekordu życiowego (24,61-red.). Gdyby to się udało to byłby taki pozytywny sygnał na początek, że jestem w dobrej formie, że szybkościowo jestem dobrze przygotowany do walki w tym najważniejszym starciu na 200 metrów delfinem. A na ostatni dzień zostawię sobie 400 metrów stylem zmiennym. Na deser i znowu bez oczekiwań. W międzyczasie będzie jeszcze sztafeta. Trochę żałuję, że musiałem zrezygnować z 400 metrów kraulem. Bardzo lubię ten dystans, ale reprezentacyjną rywalizację o prawo startu przegrałem tym razem z Mateuszem Sawrymowiczem i Przemkiem Stańczykiem. Są lepsi i będę im kibicował. Ale kiedyś jeszcze na dużej imprezie chciałbym się sprawdzić na 400 kraulem.

Na 200 m stylem motylkowym będzie Pan bronił tytułu. Ale tym razem, żeby zdobyć złoto trzeba będzie pokonać Amerykanina Michaela Phelpsa.

P.K.: Teraz to będzie zupełnie inny wyścig. Walczyć z rekordzistą świata to prawdziwa przyjemność. Dwa lata temu jak zdobywałem tytuł miałem lepsze wyniki od niego. Na mistrzostwach USA on popłynął 0,2 wolniej od mojego najlepszego czasu. Nie był chyba w takiej dyspozycji, żeby ze mną ścigać się o złoto i może właśnie dlatego nie pływał w Montrealu 200 metrów delfinem. Teraz na pewno nie odpuści i będzie bardzo dobrze przygotowany. Ja również mam nadzieję, że będę w życiowej formie i finał dostarczy wielu emocji kibicom.

Może warto przeprowadzić jakąś demonstrację siły już w szatni?

P.K.: Rzeczywiście to co się dzieje w szatni ma duże znaczenie. Są zawodnicy, którzy specjalnie zagadują innych, żeby przeszkodzić im w koncentracji. Niektórzy prężą mięśnie. Dla mnie najważniejszy jest kontakt wzrokowy. Jak unikasz czyjegoś wzroku to już jesteś przegrany. Dlatego na pewno wytrzymam spojrzenie Michaela. Rozmawiać z nim nie mam o czym, a poza tym zawsze przed startem słucham muzyki. Będę pewny siebie, nie będę chował się po kątach.

Wyobraża Pan sobie jak ten wyścig powinien wyglądać?

P.K.: Tak. Pierwsze 100 metrów Michael powinien być niedużo, mniej więcej pół długości ciała przede mną. Na trzeciej długości chciałbym zaatakować w takim momencie, żeby do ściany ostatniego nawrotu dopłynąć już w miarę jednocześnie. Będę wypatrywał okazji, analizował sytuację na bieżąco. Walka o zwycięstwo rozegra się na ostatniej prostej. Phelps jest bardzo mocny na końcówkach i trzeba będzie super formy, żeby mu zagrozić. Widziałem jaki miał rozkład tempa bijąc rekord świata w 2003 roku, więc mniej więcej wiem na jakim odcinku trzeba atakować. Ostatnie 50 metrów popłynął wtedy bardzo szybko, a zaczynał dość spokojnie.

Od tamtej pory dwukrotnie poprawiał ten rekord, po raz ostatni zaledwie przed miesiącem.

P.K.: Ten lutowy rekord to było dla mnie duże zaskoczenie. W takim okresie przygotowań do mistrzostw świata nie robi się takich wyników. On musiał się do tego specjalnie przygotować,

odpocząć przed startem. Nie wiem tylko po co. A być może forma przyszła za wcześniej. Nie mam pojęcia, ale i tak jestem przekonany, że w Melbourne Phelpsa będzie bardzo trudno pokonać. W telewizji widziałem tylko fragmenty tych dwóch ostatnich rekordów. W internecie analizowałem rozkład tempa i wyglądało to podobnie jak trzy lata wcześniej w Barcelonie. Ze mną jest podobnie, też bardziej akcentuję drugą część dystansu. Chciałbym powalczyć o zwycięstwo. Ale wynikowo nie stawiam sobie żadnych celów. Myślę, że poziom będzie bardzo wysoki, zdecydowanie wyższy niż w Montrealu. Finał może się zamknąć w czasie poniżej 1.55. Teraz wynik na brązowy medal może być lepszy niż dwa lata temu rezultat z którym wygrałem (1.55,02-red.).

Czy ktoś jeszcze oprócz was dwóch może włączyć się w rywalizację o złoto?

P.K.: Jest Chińczyk Wu Peng i Japończycy Takeshi Matsuda i Ryuichi Shibata, którzy również będą na pewno dobrze przygotowani do mistrzostw, ale w zasadzie o nich nie myślę. Koncentruję się na Phelpsie i nastawiam na walkę z nim o zwycięstwo. Reszta zawodników, jeśli o mnie chodzi, może rywalizować o brązowy medal.

Trener Paweł Słomiński podczas przygotowań kilkakrotnie publicznie krytykował Pana małe zaangażowanie w treningi. Za to teraz nie może się Pana pochwalić.

P.K.: Staram się realizować wszystkie zadania na sto procent, angażuję się całkowicie w treningi. Wiem, że te mistrzostwa to nie będą przelewki. Jeżeli chcę walczyć z Phelpsem to muszę być bardzo dobrze przygotowany. Ale przyznaję, że w dużej odległości od jakiejś bardziej ważnej imprezy czasami brakuje mi motywacji do treningów. Im bliżej startów tym ta motywacja rośnie. Teraz, zresztą od dłuższego czasu, jest bardzo wysoka. Ale stres jeszcze się nie pojawia. Jeszcze nie ma napięcia związanego z bardzo bliskimi startami. A tak w ogóle do mistrzostw przygotowuję się z trenerem Piotrem Woźnickim. Z trenerem Słomińskim pracuję tylko w klubie (AZS AWF Warszawa).

W Australii jeszcze Pan nie startował. Czego Pan oczekuje?

P.K.: Na pewno będzie mi odpowiadał klimat. Będzie ciepło, ponad 20 stopni, a ja w takiej temperaturze czuję się bardzo dobrze. Nie będzie tak jak podczas zeszłorocznych mistrzostw Europy w Budapeszcie, kiedy ciągle marzłem, ciągle walczyliśmy z deszczem. Takiej pogody nie znoszę i to się odbija na tym jak reaguję w wodzie. Ciężej mi się pływa, wolniej reagują mięśnie, wolniej się rozgrzewam, wpadam w rytm. Poza tym spodziewam się tłumów na zawodach, bardzo głośnego doping. Ale jestem już doświadczonym zawodnikiem i hałas na trybunach mi nie przeszkadza. Wręcz przeciwnie, ja lubię taką żywiołową atmosferę. Jak jest cisza tak jak podczas ostatnich mistrzostw Polski w Gorzowie (żałoba narodowa po tragedii w kopalni Halemba-red.) czy podczas mistrzostw Europy w Helsinkach to za bardzo nie chce mi się nawet pływać. Atmosfera mnie nakręca.

W Melbourne jeszcze przed startami można się dodatkowo nakręcić. W tamtejszym oceanarium można popływać z rekinami.

P.K.: Nie skuszę się. Ja jednak najlepiej czuję się w basenie. Na otwartym akwenie pływam niezbyt chętnie, szczególnie jak woda jest niezbyt przejrzysta i nie bardzo widać dno. A co do rekinów to słyszałem, że organizatorzy trochę obawiają się zawodów właśnie na długich dystansach, bo tam pojawiają się żarłaczki białe. Na pewno jakoś rozwiążą ten problem. Jak dla mnie to rekiny są za silne i za szybkie. Nie chciałbym się z nimi spotkać nawet w sztucznych warunkach