

## **PŁYWANIE Aleksandra Urbańczyk: Chciałabym wytrwać, mieć siłę do treningu, nie zagubić się w tym, że ciągle muszę wyjeżdżać**

**Piątek, 12 stycznia 2007r.**

Marek Kondraciuk: - Jakie życzenia wymarzyła sobie pani na ten rok?



**Aleksandra Urbańczyk:** - Chciałabym wytrwać, mieć siłę do treningu, nie zagubić się w tym, że ciągle muszę wyjeżdżać. Jestem pierwszy rok na Uniwersytecie Łódzkim i potrzebuję dużo energii, aby pogodzić studia ze sportem. Tradycyjnie chciałabym lepiej wypaść na pływalni pięćdziesięciometrowej niż na dwudziestce i przenieść wyniki z krótkiego basenu na długi. Na 200 metrów czołowe zawodniczki pływają na długim basenie o 4 sekundy gorzej niż na krótkim. U mnie ta różnica wynosi 7 sekund.

**Już w marcu, na mistrzostwach świata w Melbourne, może pani zacząć spełniać te życzenia.**

- Jestem powołana do sztafety, a więc przede wszystkim w tym starciu nie chciałabym zawieść trenera i koleżanek. Mamy tam szansę na awans olimpijski, wprawdzie nie personalnie, dla uczestniczek sztafety, ale dla Polski. Będzie to jednak jakaś perspektywa na przyszłość również dla każdej z nas. Indywidualnie jeszcze nie wiem, w jakiej konkurencji popłynę, w grę wchodzi moje koronne pięćdziesiąt metrów delfinem oraz sto delfinem i dwieście zmiennym. Na mistrzostwach świata zawsze były jakieś kolizje terminów moich występów. Musimy z trenerem dokładnie ustalić plan startów.

**Może z myślą o olimpiadzie w Pekinie trzeba zawęzić specjalizację?**

- Jestem trochę w rozterce. Szczerze mówiąc, chciałabym pływać sto delfinem. Praktycznie nie pracuję nad tą konkurencją, trenuję ten styl raczej przy okazji zmiennego. Gdyby więc ukierunkować trening specjalistyczny na delfina, to coś z tego może być. Z drugiej jednak strony dwieście zmiennym mi nieźle wychodzi, od trzech lat jestem na podium mistrzostw Europy. Gdybym postawiła tylko na delfina, to może czułabym, że ograniczam swoje możliwości. Oczywiście zamiast pływać kilka konkurencji na średnim poziomie, wolałabym mieć jedną super. To wszystko wymaga jednak jeszcze wielu przemyśleń.

**W minionym roku pracowała pani aż z trzema trenerami. To chyba niezbyt szczęśliwe rozwiązanie?**

- Rzeczywiście, nie najlepiej wyszło, więc teraz od tego odchodzimy. W klubie trenuję z panem Markiem Młynarczykiem, a w kadrze z Pawłem Słomińskim. Obaj są w stałym kontakcie. Trening Mirosława Drozda, w grupie którego byłam w tamtym sezonie, jest ustawiony pod długodystansowców. Ja czuję się sprinterką, mam większą masę mięśni niż na przykład Kasia Baranowska, choć ona jest silniejszej budowy. Moim mięśniom potrzeba więcej wypoczynku.

**Częste wyjazdy komplikują naukę. Jak sobie pani radzi na uczelni?**

- Studiuję na pedagogice kultury fizycznej i zdrowotnej. Staram się nie dopuścić do spiętrzenia zaległości. Właśnie miałam pierwszy egzamin z biomedycznych podstaw rozwoju wychowania. Nie znam jeszcze wyników, ale myślę, że będzie do przodu.

**Marek Kondraciuk**