

PŁYWANIE Katorżnicze wyzwanie Otylii

Środa, 19 grudnia 2007r.

Gdy spojrzymy na uśmiechniętą twarz Otylii, aż trudno uwierzyć, że ta zgrabna dziewczyna poddaje się nadludzkiemu wysiłkowi po to, by w przyszłym roku obronić złoty medal olimpijski na 200 m stylem motylkowym. Od dziś do sierpnia musi przepłynąć jeszcze 1500 kilometrów. Bułka z masłem.



- Ja tego nawet nie liczę. Wiem, że przede mną masa ciężkiej pracy. Dam radę. Muszę - mówi aktualna rekordzistka świata na krótkim basenie.

Polka na co dzień trenuje w warszawskiej AWF. Uczelnia dysponuje tylko 25-metrową pływalnią. Gdyby Otylia chciała więc zaplanowany przez trenera Słomińskiego dystans płynąć tylko w swoim klubie, musiałaby pokonać 60 tysięcy długości! Nawet gdyby pokonywała je w tempie własnego rekordu świata (co jest oczywiście niemożliwe), to trwałoby to 254 godz. (ponad 10 dni). Brzmi jak wyczyn nie z tej planety.

Ile zabrałoby to zwykłemu człowiekowi? Sprawdziłem, ile czasu mnie by to zajęło. Chodzę na basen raz, dwa razy w tygodniu. W ciągu godziny jestem w stanie przepłynąć dwa kilometry. Zatem gdybym zabrał się za dystans, który musi zaliczyć Otylia, to męczyłbym się 7500 godzin non stop. Dystans, z którym Jędrzejczak rozprawi się przez osiem miesięcy, zająłby mi 13 lat regularnych ćwiczeń (raz w tygodniu). Wyrobiłbym się na igrzyska 2020. Może będą w Polsce?

Wyczynowy pływak znosi więc nieludzkie obciążenie, jeśli chce walczyć o najwyższe laury. Otylia to przykład, bo tak jak ona trenują przecież także inni, np. jej konkurentka Australijka Jessicah Schipper, która odebrała Polce rekord świata na długim basenie.

- Otylia już jest mocno zmęczona, ale musi myśleć tylko o tym, co jeszcze przed nią - zaznacza trener Paweł Słomiński.

Co miał na myśli? "Polska" zadała sobie trud sprawdzenia ile Jędrzejczak przepłynie od igrzysk w Atenach, gdzie zdobyła trzy medale (złoty na 200 m motylkiem, srebrne na dystansie połowę krótszym i na 400 m kraulem) do igrzysk w Pekinie. Wyniki zapierają dech w piersiach. Przez cztery lata Polka pokona wprawdę ponad siedem tysięcy kilometrów! To niemal tyle, ile z Aten do Pekinu i więcej niż ze stolicy Chin do stolicy Polski.

- Ładna liczba, prawda? - uśmiecha się Słomiński.

To jednak tylko liczby, a trening w wodzie wiąże się z innymi "przyjemnościami". Otylia będzie pływała w specjalnym pasie z małymi, plastikowymi kubeczkami. Stawiają one opór, by ręce i nogi musiały mocniej pracować. Część dystansu pokona, przebijając samymi ramionami z deską między kolanami, kolejne kilometry przemierzy wymachując jedynie nogami. Trenerzy potrafią przywiązać zawodnikowi plastikowy kubeczek do bioder albo założyć specjalne gąbki na stopy, by ciągnęły w dół jak kotwica.

Innym utrudnieniem będzie trening pływaków w wysokich górach Sierra Nevada. Na wysokości 2300 m n.p.m. wysiłek kojarzy się bardziej z cierpieniem. Otylia polecą tam dwa razy.

Polka mówi, że nie lubi bólu. Nie robi sobie tatuażu, bo boi się igły kłującej skórę, wypełnionej barwnikiem. Ze stoickim spokojem znosi jednak częste kłucie ucha. Do igrzysk w Pekinie trener pewnie kilkaset razy wbije małą igielkę w płatek ucha, by sprawdzić poziom kwasu mlekowego w mięśniach.

To efekt uboczny wysiłku. Czuć go po ciężkiej pracy, piecze. Pływacy pozbywają się go, robiąc kolejne setki metrów w basenie po wyścigu. Nazywają to płukaniem z kwasu. I wcale nie robią tego ze strachu przed bólem. Są go w stanie zaakceptować. Mięśnie z kwasem są mniej sprawne, a to one poruszają ramionami, na których płyną do Pekinu.

Kizierowski w Grand Prix

To ja już wolę zawody niż trening - żartuje Otylia Jędrzejczak.

Zaledwie trzy dni po ostatnim starciu w mistrzostwach Europy w Debreczynie weźmie udział w Grand Prix Polski, które odbędzie się w Warszawie (godz. 10, ul. Potocka 1). Nawet w poniedziałek, choć wyruszyła o godzinie 3.30 z Węgier, musiała już w Warszawie przepłynąć pięć kilometrów.

Prawdziwą gratką dla fanów pływania będzie jednak występ Bartosza Kizierowskiego. W środę najszybszy pływak Europy wystartuje na 50 m kraulem. Ostatnio ćwiczył w Hiszpanii i jego forma to wielka zagadka. Bartosz sporadycznie bierze udział w zawodach w Europie i każdy jego występ budzi emocje. - Ściganie się z Bartkiem to niezwykle doświadczenie - przyznaje mistrz Polski w sprincie Łukasz Gąsior.

Oskar Berezowski