

Polka w rękach najlepszego trenera sprintu

PAP /12:15



Agata Korc
AFP

Najlepsza polska sprinterka, rekordzistka kraju Agata Korc przez dwa miesiące trenowała na Florydzie pod okiem uznawanego za guru pływackiego sprintu trenera Mike'a Bottoma. W niedzielę przystąpi do rywalizacji na dystansie 50 m stylem dowolnym podczas mistrzostw Europy w Eindhoven.

Czy nie bałaś się radykalnych zmian na kilka miesięcy przed igrzyskami olimpijskimi w Pekinie?

Agata Korc: Miałam obawy, ale wydaje mi się, że warto było zaryzykować. Przez 10 lat pływałam w Polsce i nie udało mi się osiągnąć jakiś większych sukcesów na arenie międzynarodowej. Nie miałam więc

dużo do stracenia. By coś osiągnąć w sporcie - trzeba ryzykować. Nie można się bać i stać w miejscu.

A jakie były początki twojej pracy w szkole Bottoma?

Generalnie było dobrze, ale miałam kilka momentów zawahania. Miałam wrażenie, że się do tego sprintu nie nadaję. Przez pierwsze dwa tygodnie praktycznie od początku uczyłam się techniki. Wydawało się, że uprawiam jakiś inny sport - nie mogłam w wodzie skoordynować swoich ruchów, brakowało mi cierpliwości. Trener pocieszał mnie, że nauczenie się tej techniki to kwestia czasu. Niektórzy spędzają na tym jednak kilka lat. Należy podkreślić, że w ten sposób pływa się tylko i wyłącznie 50 m. Myślałam, że mój styl przypomina styl sprinterski, ale już pierwszego dnia wyprowadzili mnie błędu. Mieliśmy dwa starty - w Missourii i w Teksasie. Pierwszy występ był dla mnie porażką. Przed zawodami nie odpuściłam ciężkiego treningu i byłam zmęczona, źle popłynęłam technicznie. Przez to znowu wpadłam w mały dołek - poprawa techniki na treningach nie przełożyła się na występ, brakowało automatyki. W Teksasie było już znacznie lepiej.

Brałaś udział w treningach czołowych sprinterów - jak złoty medalista olimpijski Gary Hall, czy srebrny Duje Draganja. Była okazja by ich podejrzeć, czegoś się od nich nauczyć?

Oczywiście. Grupa jest dosyć duża, ale często pracujemy razem. Nie jestem traktowana wyjątkowo przez to, że jestem dziewczyną. Nawet na siłowni ćwiczę z takimi samymi obciążeniami jak oni. Praca zespołu opiera się na rywalizacji na treningach oraz pomocy. Początkowo bardzo się tego bałam, ale okazało się, że jednak i ja mogę pomóc tym bardzo doświadczonym zawodnikom. Bottom stoi zawsze na brzegu basenu, a najważniejsze dzieje się pod wodą. Osoba, która płynie na sąsiednim torze widzi wszystko najlepiej i może podpowiedzieć gdzie są błędy. Pływałam kilka razy z Hallem i on oczekiwał ode mnie, że będę poprawiała jego technikę. Podobnie Draganja. Okazało się, że ja też mogę im pomóc. Oni to przyjmują jak radę od trenera. To sprawia, że czuję się częścią zespołu. Zresztą tu w Eindhoven również podpatrujemy się nawzajem i koleżki na pewno będą mnie pytali o swoje starty. Ja z kolei wysłucham ich opinii o moich. Na mistrzostwach jest też Bottom i on również mi pomaga. Dobrze dogaduje się z moim szkoleniowcem klubowym Piotrem Albińskim.

Ile kilometrów dziennie przepływałaś na Florydzie?

Podczas treningów nikt nie zwraca uwagi na kilometry. Otrzymujemy zadania do wypełnienia - czasami wspólne, czasami odrębne. Pamiętam jedno, po którym ledwo wyszłam z wody, ale byłam zadowolona. Po każdej przepłyniętej długości basenu musiałam z niego wyjść i ponownie stanąć na słupku. W wodzie należało być ponownie po 10 sekundach. Pływać mieliśmy na 90 procent swoich możliwości. Każda z trzech takich serii kończyła się przepłynięciem z maksymalną prędkością 25 metrów. Między nimi mieliśmy kilka minut przerwy i znowu do basenu. W ostatniej miałam już ciemno przed oczami.

Czy możesz przybliżyć osobę Bottoma?

To doskonały psycholog. Umie sobie radzić z pływakami z całego świata. Jest otwarty na każdą nową myśl, na nowinki techniczne. Nie ma rzeczy, którą by odrzucił przez swoje uprzedzenia. To robi ogromne wrażenie. Dzień po tym jak Australijczyk Eamon Sullivan pobił rekord świata (18 lutego popłynął 21,56 - przyp. red.) Mike miał już przeanalizowany cały wyścig i na treningu pokazywał nam jego technikę.

Ponoć ważną wskazówką trenera przed ważnymi zawodami jest odpoczynek i nie marnowanie energii - jeśli można skorzystać z windy to nie wolno wejść schodami.

Tak - trener rzeczywiście namawia nas byśmy nie marnowali energii. Kiedy podczas startów miałam jeden dzień wolny - nie pozwolił mi pływać. Uznał, że najlepszy przed startem jest wypoczynek. Niestety to oznacza, że muszę bardzo dużo czasu spędzać w hotelu. Mike wie, że nie jest łatwo, ale uczy nas, że to jest właśnie najgorszy moment na wysiłek. Narzekałam na to znajomym - że muszę długo spać, nic nie robić, wypoczywać. Byli mocno zdziwieni. Najgorzej było po powrocie do Polski. Przed ME byłam kilka dni we Wrocławiu, ale musiałam mieszkać w akademiku mojej uczelni - AWF. To nie jest najlepsze miejsce do wypoczynku przed ważnym startem. Niestety rektor uznał, że uczelniany hotel przeznaczony jest dla profesorów, a nie studentów.

Kiedy znowu pojedziesz na Florydę?

Niestety jeszcze nie wiem. To zależy od wyników jakie osiągnę na najbliższych zawodach. Pewnie decydujące będzie wywalczenie minimum na igrzyska. Decyzja jest w rękach Polskiego Związku Pływackiego. W szkole Bottoma jestem na preferencyjnych warunkach - zrezygnowałam z miesięcznej opłaty treningowej (wynosi 800 dolarów - przyp. red.). Ponosimy więc tylko koszty mieszkania - około 600 dolarów. Reszta to moje wydatki własne.

Formuła 1

Ruszył kolejny sezon wyścigów Formuły 1. Zapraszamy do [naszego serwisu!](#)

Zobacz koniecznie: [klasyfikacje](#), [terminarz](#), [wyniki](#), [zespoły](#), [kierowcy](#), [tory](#), [historia](#),