



Relacje Wałcz

Trener krzyczał - „Nie pływaj jak Phelps”

TO BYŁY CIEKAWE I
POUCZAJĄCE WARSZTATY
PŁYWACKIE. JUŻ PO RAZ PIĄTY
NASZA REDAKCJA
ZORGANIZOWAŁA KLINIKĘ
PŁYWANIA DLA DZIECI I
MŁODZIEŻY – TYM RAZEM W
CENTRALNYM OŚRODKU
PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH
W WAŁCZU.

Czemu służą organizowane przez nas obozy? Przekonaniu najmłodszych, że zawodnik powinien rozumieć to, co robi, angażować się w przygotowanie i planowanie treningu i popra-

wiać swoją technikę.

COS Wałcz to jeden z najpiękniejszych ośrodków przygotowań Olimpijskich w Polsce – położony w lesie, tuż za granicami miasta. Szkoda, że pora roku uniemożliwiła wykorzystanie przylegającego do terenu ośrodka malowniczego jeziora do porannych rozruchów. Za to nowoczesna pływalnia ze zjeżdżalniami, eksploatowana była przez najmłodszych „na maksa”. Oczywiście po treningu. Podobnie zresztą jak dwie duże sale do gier zespołowych.

Nowe pola tajemnej wiedzy

Tym razem w kadrze trenerskiej, poza redaktorem merytorycznym działu Technika Pływania naszego magazynu – trenerem Łukaszem Drynkowskim znaleźli się – trener kadry Austrii Andrzeja Szarzyńskiego oraz trener finalistki olimpijskiej Pauliny Barzyńskiej Sławomir Pliszka.

Jeśli chodzi o trenera Szarzyńskiego, który już drugi raz pracował nad techniką naszych obozowiczów, doszliśmy do wniosku, iż będzie potrzeba jeszcze kilka

obozów aby mógł przekazać chociaż najważniejsze elementy swojej wiedzy trenerskiej najmłodszym polskim pływakom. A wiedzę i doświadczenie ma olbrzymie. W Austrii, kraju o niezbyt dużych tradycjach pływackich, wychował od dziecka kilkunastu olimpijczyków, osobiście uczestnicząc w wielu ważnych światowych imprezach pływackich ostatnich kilkadziesiąt lat. Trener Szarzyński wciąż odkrywał jakieś nowe pola „wiedzy tajemnej” i nieustannie dziwił się, że o nich nie wiemy (przykładem może być prezentowana w tym numerze „Pływania” tabela do ustalania obciążeń treningowych, z której mogą korzystać na co dzień nie tylko trenerzy, ale także zawodnicy).

Dotrzymać kroku „olimpijce”

Lubelski trener Sławomir Pliszka przyjechał na Klinikę Pływania po raz pierwszy, za to ku uciesze obozowiczów przywiózł ze sobą swoją wychowanką, czwartą zawodniczkę Igrzysk Olimpijskich w Atenach i jedną z najpiękniej na świecie pływających kraulistek – Paulinę Barzycką.

Paulina odzyskiwała w Wałczu siły po poważnej operacji kręgosłupa i przygotowywała się do kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich w Pekinie. Swoja obecnością na obozie sprawiła wielką frajdę obozowiczom, a kilku starszych chłopców, na ochotnika, pomagało jej w treningach jako „pace makerzy”. Podobno łatwo nie było. Czasami, aby dać jej radę, dwóch z nich musiało pływać na zmianę. Trener Sławomir Pliszka szybko znalazł wspólny język z młodzieżą, a głównym elementem, na którym się skupił w prowadzeniu zajęć był tzw. „wysoki łokieć”, najważniejsza część stylu dowolnego i nie tylko. Kilka lat temu prof. Reina Hajanda, światowej klasy analityk pływania, właśnie podopieczną trenera Pliszki – Paulinę Barzycką określała najlepszym „wysokim łokciem” w Europie.

Duże zainteresowanie także wywołały zajęcia doskonalące skok startowy. Sławomir Pliszka zaprezentował i omówił w Wałczu najbardziej charakterystyczne techniki skoków startowych, wykonywanych przez najlepszych pływaków świata. Trener Łukasz Drynkowski – wielokrotny mistrz i rekordzista Polski w stylu grzbietowym – tym razem zajął się właśnie doskonaleniem tego stylu.

„Masakra” pod wodą

Jak zawsze podczas każdej z naszych Klinik Pływania dużo czasu zajmowały zajęcia teoretyczne – przed ekranem rzutnika. Najpierw trenerzy starali się omówić najważniejsze elementy każdego stylu i pokazać w wersji video jak pływają najlepsi na świecie. Później przechodzono do konkretów czyli wzbudzających wiele emocji multimedialnych sesji „autoanalizy” czyli omawiania nagranej wcześniej techniki stylu każdego zawodnika. Trenerzy zaczęli od widoku „z góry”, czyli od filmu z kamery nad wodą. Co prawda, wprawne oko doświadczonego trenera wypłynie dużo błędów z takiego ujęcia, lecz prawdziwa masakra zaczynała się pod wodą. Coś, co często nad wodą wydaje się całkiem obiecujące pod wodą ujawnia wszystkie swoje braki. I te braki mają zarówno zawodnicy 11-letni z dolnej części klasyfikacji Korespondencyjnych Mistrzostw Polski, jak i 15-letni medaliści. mistrzostw kraju. Te braki ma także wielokrotna mistrzyni i rekordzistka Polski, medalistka mistrzostw Europy i finalistka olimpijska Paulina Barzycka. Jej trener wcale nie był zadowolony z tego, co zobaczył pod wodą, choć oczywiście to był inny poziom błędów. Tak czy inaczej nikt nie jest perfekcyjny, ważne, żeby braki sobie uświadamiać i je korygować. I tu warto przytoczyć słowa trenera Szarzyńskiego, który krzyczał do całkiem dobrze pływającego motylem chłopca- „Ty nie wkładaj do wody rąk ugiętych w nad-

garstku jak Phelps bo on to robi źle”.

I jeszcze jedno. Podczas Klinik Pływania trenerzy nie starają się zmieniać techniki stylu żadnego z uczestników. Starają się jedynie pokazać na czym tak naprawdę

wania, australijski praktyk i teoretyk Bill Sweetenham, pytany jakie stawiał sobie zadania zostając głównym trenerem pływania w Wielkiej Brytanii, odpowiedział: „ponieść kulturę tego sportu”. My chcemy

pływanie polega. Jakie są najważniejsze momenty w danym stylu i jak je wykonują najszybsi i najlepsi na świecie. Kiedyś jeden z najbardziej znanych trenerów pły-

pokazać, że pływanie to sport, który nie musi się kojarzyć tylko z liczeniem ilości przepłyniętych basenów.

opr. U.L.



Fot: Redakcja



Fot: Redakcja



Fot: Redakcja