POLSCY PŁYWACY

Istnieje pokusa, by uważać amerykańskie metody szkoleniowe za najwłaściwsze. Taka tendencja specjalnie nie dziwi, zwłaszcza jeśli weźmie się pod uwagę dominację amerykańskich pływaków na międzynarodowych imprezach. Żaden plan szkoleniowy nie jest jednak idealny – nie inaczej jest z systemem szkoleniowym pływania za wielką wodą. Na przykład wielu amerykańskich pływaków, mając łatwy dostęp do rozbudowanej infrastruktury sportowej i nowoczesnych technologii, nie wie, jak w pełni skorzystać ze stworzonych dla nich warunków. Na ich tle polscy pływacy w USA radzą sobie znakomicie. Dzięki temu, że cechuje ich dojrzałość, pracowitość i duża wiedza sportowa, są mile widziani na amerykańskich uczelniach. Ich doświadczenie i etyka pracy w połączeniu z amerykańskimi metodami szkoleniowymi owocują sukcesami, zarówno w wodzie, jak i poza nią.

Fot. Dreamstime.com

w USA

CZYLI JAK SIĘ TRENUJE ZA WIELKĄ WODĄ

PRZEDE WSZYSTKIM ZABAWA

Podejście do pływania w Stanach Zjednoczonych jest odmienne niż w Polsce. Od najmłodszych lat bardzo duży nacisk kładzie się na zabawę, a sport i pływanie traktowane są jako forma rekreacji i ruchu. Wychodzi się z założenia, że dzieci muszą lubić to, co robią, a najważniejsze jest to, żeby się dobrze bawiły. Podobne podejście można zauważyć nawet wśród pływaków na poziomie szkoły średniej. „Prawdziwe pływanie" rozpoczyna się dopiero na studiach, gdzie element zabawy schodzi na dalszy plan, a w jego miejsce pojawia się ciężka praca. Dopiero na tym etapie od zawodników wymaga się większego zaangażowania i poświęcenia – w zamian zapewnia się im dostęp do najlepszych ośrodków i najnowszych technologii sportowych.

Sukcesy w pływaniu za wielką wodą opierają się na specyficznym podejściu do sportu. Im młodszy jest zawodnik, tym mniejszy nacisk kładzie się na osiąganie przez niego sukcesów. Pozwala mu się na spokojny, a wręcz bezstresowy rozwój, co ułatwia podtrzymanie zapału do uprawiania wybranej dyscypliny sportu, w tym przypadku pływania. Rezultat takiego podejścia jest prosty: bardzo duża liczba pływaków z chęcią kontynuuje sportową przygodę na studiach.

Dzięki temu, że aktualnie w Stanach Zjednoczonych są trzy dywizje sportowe (division I, II, III) reprezentujące różne poziomy, każdy pływak może znaleźć odpowiednie dla siebie miejsce do kontynuowania pasji sportowych.

W Polsce sytuacja wygląda nieco inaczej. U młodych pływaków bardzo duży nacisk kładzie się na systematyczność i profesjonalizm. Do pływania podchodzi się niezwykle poważnie, a osoby dopiero rozpoczynające przygodę ze sportem już na starcie zobowiązane są do wielu wyrzeczeń. Od samego początku polscy pływacy pracują ciężej, częściej i z większym zaangażowaniem niż ich rówieśnicy za oceanem. Ciąży na nich większa presja uzyskania odpowiednich rezultatów, co wynika z wartości, które są promowane przez ich trenerów, jak również z samego założenia polskiej szkoły pływania. Wyników oczekuje się jak najszybciej, często nie patrząc na całokształt kariery sportowej.

NOWE TECHNOLOGIE

Na uczelniach amerykańskich na szkolenia i wykłady zapraszani są często najwybitniejsi trenerzy. Prowadzą oni zajęcia na temat prawidłowej techniki, żywienia, psychologii i innych dziedzin, które bezpośrednio wpływają na wyniki sportowe. Ponadto na wyposażeniu amerykańskich uczelni jest sprzęt, z którego bez ograniczeń korzystają wszyscy pływacy w drużynie. Przykładem mogą być kamery podwodne pozwalające na dokładną analizę techniki pływaków. Bardzo popularne są również lustra zainstalowane na dnie basenu. Umożliwiają one samodzielne monitorowanie swojego stylu.

Trzeba jednak pamiętać o tym, że także w Polsce dostęp do nowych technologii jest o wiele łatwiejszy niż kiedyś. Bardzo dużo zmieniło się po 2004 r., a do rozwoju dyscypliny przyczyniły się sukcesy olimpijskie polskich pływaków. W bardzo krótkim czasie nastała moda na pływanie, a tacy sportowcy jak Otylia Jędrzejczak i Paweł Korzeniowski stali się powszechnie rozpoznawani. W całym kraju powstały nowe obiekty i szkółki. Braki nadal są jednak widoczne – liczba 50-metrowych basenów olimpijskich jest niewystarczająca, a dostęp do nowoczesnych rozwiązań technologicznych zapewnia się jedynie najwybitniejszym pływakom, najczęściej członkom kadry narodowej.

Nie oznacza to, bynajmniej, że w Polsce nie ma dobrych i dobrze zapowiadających się pływaków. Wprost przeciwnie – jest ich bardzo dużo. Niestety wielu z nich doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że dostęp do wymienionych przywilejów jest w dużym stopniu ograniczony. Starają się więc nadrobić te braki w inny sposób – najczęściej ciężką pracą popartą prawdziwą chęcią poznania sportu. Takie osoby często uczą się same, podpatrując najlepszych pływaków i łapiąc każdą nową wskazówkę. Samodzielnie zbierają i analizują materiały dostępne w Internecie, a później wdrażają odpowiednie zmiany w treningu. Mowa tu przede wszystkim o pływakach na poziomie szkoły średniej, których głównym problemem jest brak dostępu do środków, dzięki którym mogliby stać się jeszcze lepszymi sportowcami. Wiedząc, że do kadry narodowej dostaje się niewielu zawodników, wybierają karierę pływacką na studiach w USA.

PROGRAMY STYPENDIALNE W USA

Jeden rok studiów na uczelni w USA może pływaka z Polski kosztować od 25 tysięcy dolarów wzwyż – cena zależy oczywiście od renomy uczelni oraz regionu, w jakim się znajduje. By ukończyć dany kierunek potrzeba średnio czterech lat. Koszty takiej kilkuletniej edukacji, jak na polskie realia, są niebotyczne, i dlatego mało którą polską rodzinę stać na taką inwestycję. Dla zdecydowanej większości polskich pływaków szansę na studia na amerykańskich uczelniach daje pełne stypendium sportowe. Jest ono przyznawane na okres jednego roku, a w przypadku gdy zawodnik wypełni postawione przed nim wymagania, zarówno w szkole, jak i na basenie, kontrakt jest odnawiany na kolejne trzy lata. Sportowiec objęty pełnym programem stypendialnym nie ponosi kosztów zajęć sportowych i zakwaterowania, czyli kosztów świadczeń, które są najdroższe. W zależności od uczelni do pakietu stypendialnego dołączane jest również jedzenie, podręczniki, a czasami nawet ubezpieczenie zdrowotne. W związku z powyższym często panuje pogląd, że amerykańskie uczelnie obiecują zagranicznym sportowcom „złote góry", chociaż rzeczywistość jest inna, niż się wydaje. Żaden zawodnik nie otrzymuje gotówki – jest to reguła narzucona odgórnie na wszystkie dyscypliny uczelniane. Ta reguła dotyczy również polskich pływaków. Stypendium sportowe otwiera nowe możliwości, a to czy się z nich skorzysta, czy nie, to już inna sprawa. Bez wątpienia największą zapłatą za wysiłek i ciężką pracę polskich pływaków jest możliwość przeżycia niesamowitej przygody. Doświadczenie zebrane za granicą zmienia człowieka i pozwala mu dostrzec nowe perspektywy. Taki bagaż procentuje przez całe życie.

POLACY KRĘGOSŁUPEM DRUŻYN USA

Polscy pływacy bardzo często stanowią kręgosłup drużyn amerykańskich. Jest tak dlatego, że zdają sobie sprawę, jak wielką szansę otrzymali. Stypendium sportowe zobowiązuje do pełnego zaangażowania i wielu wyrzeczeń. Nie wystarczy tylko wywiązywać się z podstawowych obowiązków, trzeba wykazać się inicjatywą.

Fot. Dreamstime.com

Przykładowo: bardzo wiele drużyn akademickich angażuje się w przeróżne akcje społeczne – może to być pomoc poszkodowanym rodzinom lub spędzenie czasu z dziećmi w lokalnej szkole. Również i w tym aspekcie polscy pływacy świecą przykładem. W rezultacie bardzo często się zdarza, że za swoje zaangażowanie i wysiłki są stawiani za wzór do naśladowania i mianuje się ich kapitanami drużyn pływackich.

POD PRESJĄ

Sportowiec studiujący na pełnym stypendium znajduje się pod wielką presją. Oczekuje się od niego wyników nie tylko w wodzie i na uczelni, ale też zaangażowania w życie lokalnej społeczności. Większość amerykańskich pływaków otrzymuje stypendia częściowe lub też pokrywa cały koszt nauki z własnej kieszeni.

Polska szkoła pływania stawia na ciężką pracę, a zawodnicy są ambitni i w każdy możliwy sposób starają się polepszyć swoje szanse na sukces. Wyjeżdżają do Stanów Zjednoczonych z bogatym doświadczeniem pływackim, które zdobyli jeszcze w kraju. Tego samego nie można powiedzieć o pływakach amerykańskich, z których większość nie zna się na podstawach treningu pływackiego. Ich kariera sportowa dojrzewała swobodnie, bez presji osiągnięcia wyników. Problem w tym, że na studiach, w czasie kiedy powinni osiągać pełnię swojej kariery, brak zrozumienia sportu nie pozwala im wykorzystać wszystkich dostępnych możliwości.

W przeciwieństwie do nich polscy pływacy dorastają w środowisku ciągłej konkurencji i presji. Są często nastawieni na natychmiastowy sukces i szukają nowych rozwiązań, by polepszyć swój wynik. Gdy zaczynają studia, wiedzą jak wykorzystać daną im szansę. Polacy są do tego stopnia zaangażowani, że stają się swoistym pomostem pomiędzy trenerami i resztą drużyny. Bardzo często można spotkać polskich pływaków, którzy pracują z kolegami z drużyny nad ich techniką. Ich bogata wiedza pływacka często przejawia się w zgłaszanych sugestiach, które są później wdrażane przez ich trenerów. Różne, zdarza się, że często i niekonwencjonalne, polskie rozwiązania treningowe są urozmaiceniem szkolenia. Wcześniej wspomniana pracowitość jest wizytówką Polski, a Amerykanie są zachwyceni naszą etyką pracy.

Osiągnięcia polskich pływaków studiujących za oceanem są godne podziwu, mimo że często bywają niezauważane. Polska szkoła pływania ukształtowała w nich cechy charakteru, które pozwalają na osiągnięcie sukcesów za granicą. Pod względem sportowym ich wiedza jest bardzo duża. W chwili gdy wyjeżdżają na amerykańskie uczelnie, mają już za sobą spory bagaż sportowych doświadczeń i nie tylko. Dzięki swoim cechom charakteru, przede wszystkim dzięki inicjatywie, solidności i pracowitości są mile widziani, a wręcz pożądani przez amerykańskich trenerów, którzy zdają sobie sprawę z tego, że pływak z Polski to wyśmienita inwestycja i dobry wzór dla kolegów z drużyny.

DAWID TATARCZYK
dawidt1986@gmail.com