

spis treści

4/Top „10” 2009

Dziesięć najbardziej sensacyjnych wyścigów roku.

7/ Wywiad z gwiazdą

Legenda o Michaelu Phelpsie.

Wywiad z najwybitniejszym pływakiem XXI wieku.

14/Specjalista radzi

Pytania, które zawsze chciałeś zadać swojemu trenerowi, ale się bałeś.

16/ Nowa Rada Trenerów obraduje

Czy będą rewolucyjne zmiany w polskim pływaniu?

Plebiscyt Pływak Miesiąca

Styczeń – Dominik Ciężkowski

Luty – Katarzyna Wilk

18/Z innych aren

Pływanie Synchroniczne – Synchro Poznań Cup 2010.

19/ Sylwetki

Artur Pióro – polski Michael Phelps ze świata czyszy.

20/Felieton

Kraulem pod prąd.

22/Masters

Pierwsza edycja Pucharu Polski w pływaniu.

23/Rozmówki przy słupku startowym

Paweł Werner: 17-letni mistrz Polski seniorów.

24/Z kraju i ze świata.

26/Technika Pływania

Oddech – w pływaniu element niedoceniany.

28/Trening na lądzie

Wszechstronne ćwiczenia ogólnorozwojowe.

30/Trening

Wolę chaos treningowy.

32/Nasze rozmowy

Paweł Słomiński: „Niektórzy wymiękli”.

36/Relacje/Zimowe Mistrzostwa Polski

13 lat, Ostrowiec Św. Po kostiumowym przewrocie do ściany jakby trochę dalej.

14 lat, Zamość. Boso, ale w ostrogach.

15 lat, Katowice. Wszystkiego po trochu.

16 lat, Puławy. Remis ze wskazaniem.

17-18 lat, Gorzów Wlkp. Nowe słupki mało rekordowe.

42/Relacje

Wychowanie przez pływanie w Victorii Józefów.

Pro Futuro czyli jak zaszczerpić miłość do pływania.

44/Klinika Pływania Walcz 2010

„Halo dziewczynko, halo chłopczyku”.

45/Talenty

Mateusz Arndt

Julia Cyman

Małgorzata Gębczyk

Drodzy Czytelnicy



Dawniej, na tę porę roku mawiano „przednówek”. Na przednówku kończą się zapasy i zaczyna czas oczekiwania na pierwsze plony w nowym roku. W pływaniu też mamy przednówek. Ostatnie miesiące były dla nas okresem wymuszonego postu – na nielicznych, mało widowiskowych, krajowych

impresach pływackich padały mało widowiskowe rezultaty. Pojedyncze gwiazdy polskiego pływania tu i ówdzie walczyły głównie ze słabą formą i nielicznymi rywalami. Zawodnicy odpuszczali zawody, inni starty, jeszcze inni treningi. Tak, jakby czekali, że woda w basenach zrobi się cieplejsza i motywacja będzie większa. Z tą motywacją zresztą problem mamy głębszy. On rodzi się na samym początku, na pierwszych zawodach, gdy trener wycofuje zawodnika z finału B. Dlaczego to robi? Bo już nie zdobędzie medalu? Bo się zmęczy przed sztafetą? Bo ucierpi na tym jego trenerski prestiż? Nie tego ma uczyć sport. Trener, zwłaszcza dla najmłodszych, jest przede wszystkim wychowawcą, uczy zasad, odpowiedzialności, rzetelności, waleczności. Życia wreszcie. Mówi się „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Ucząc młodego zawodnika „odpuszczania” trener pokazuje mu drogę „na skróty”, uczy chodzenia na łatwiznę. Po latach „takich” nauk uzyskanie minimum kwalifikacyjnego na ważną, międzynarodową imprezę jest wystarczającym sukcesem, dwa starty jednego dnia to o jeden za dużo, a trenerzy kadry muszą, jak mówi Paweł Słomiński, „chodzić wokół zawodnika na paluszkach”. Zasadniczo, sportowiec to ktoś, kto nie odpuszcza, nawet jeśli nie ma szans. Pamiętajcie niesamowitą walkę Phelpsa z Cavicem w Rzymie? Wielu przed tym wyścigiem wyrażało pogląd graniczący z pewnością, że Amerykanin się wycofa, bo jest słabiej przygotowany, ma stary kostium, inne ważne starty i... mistrzowie nie wypadają przegrywać. Jak się skończyło już wiecie – ta „setka” motylem przeszła do historii pływania, a Phelps okazał się wzorem wielkiego motywatora, zadziórą, tygrysem i lwem. Myślicie, że Phelps, jak był młodszy, odpuszczał Finały B? Myślicie, że trener mu na to pozwalał? On uczył się wygrywać zawsze i wszędzie, na treningu też. A jak się słabo przygotował i przegrał to wyciągał wnioski. Dla motywacji zawodnika sugestia trenera, że ten wyścig jest ważny, a tamten nie, jest w skutkach tragiczna, uczy łatwych kompromisów i poddawania się bez walki. Po co jest sport? Po to, by rywalizować i jak mówi Phelps, wyciągać wnioski z porażek. Dla jednego Finał B jest nagrodą, dla innego karą. Dla jednego celem jest rekord świata, a dla innego życiówka. Pływanie jest sportem sprawiedliwym. To, co osiągasz, jest efektem Twoich zdolności oraz ilości i jakości pracy, którą włożyłeś w to, co robisz. Bardzo nieliczni zostaną zawodowymi sportowcami, dla reszty sport to znakomite przygotowanie do normalnego życia, gdzie ceniona jest ambicja, motywacja, staranność, kompetytywność (zdolność do udziału i zwyciężania we współzawodnictwie). Sport te cechy kształtuje. Trenerzy pływania, nie psujcie tego! ■

media port

REDAKCJA DWUMIESIĘCZNIKA

03-287 Warszawa,
ul. Skarbka z Gór 45b
tel.: (022) 635 91 00
fax: (022) 831 30 02

e-mail: mediasport@op.pl

/ Redaktor naczelny:

Urszula Lisowska-Ścisły,

/ Zespół redakcyjny:

Łukasz Drynkowski, Irka Drynkowska,
Piotr Albiński, Maciej Młynarczyk,
tel.: (022) 635 91 01, fax: (022) 831 30 02,
mobile: 0501 526 891, 0693 347 456

/ Korekta:

Katarzyna Zapasa

/Opracowanie graficzne:

artur_szefer@starter1.home.pl

/ Fotoreporterzy:

Jerzy Piechocki, Marek Ptasieński

/ Biuro Reklamy:

Active V Media Sp. z o.o., ul. Grzybowska 35
00-855 Warszawa, tel. (22) 620-04-77
fax: (22) 203-60-33, biuro@avm.net.pl

Media Sport

tel.: 022 63 59 101, 0501 52 68 91

Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych materiałów. Nie zamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Wydawnictwo nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam. Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim.

Przedruk materiałów wymaga zgody wydawnictwa.

/ Nakład:

9000 egzemplarzy