

Rozmowa z Hanną Bakuniak - pierwszą mistrzynią Polski w lodowym pływaniu, pochodzącą z Polski. Obecną rekordzistką świata na dystansie 1km.



Kiedy zaczęłaś uprawiać ten sport?

W połowie lutego 2017 wystartowałam w Belgii, potem w Estonii w marcu na krótkich dystansach. Jedne z cięższych zawodów, to te teraz, w Niemczech, na dystansie kilometra. Wtedy też, ostatniego dnia imprezy płynęłam 50 motylem i 500 kraulem, ok. pół godziny przerwy, żeby później w przeciągu kolejnych 30 minut płynąć w superfinałach na dystansie 50 dowolnym, 50 motyl, 200 dowolnym.

Jak się przygotowywałaś?

Brałam zimne prysznice i siedziałam w wannie z zimną wodą, nic specjalnego nie robiłam. Przez okres świąteczno-noworoczny chciałam odpocząć, przede wszystkim psychicznie. Jadłam to, na co miałam ochotę, przez co waga pokazywała czasem nawet 5 kilo więcej. Nie przejmowałam się tym, ponieważ ciągle dobrze się czułam, a nadprogramowe kilogramy rozłożyły się tam gdzie miały i chroniły mnie przed zimnem. Do sezonu letniego jednak trzeba będzie to stopniowo zrzucić.

Jak wygląda Twoje pływanie basenowe, Twoje wyniki?

Specjalizuję się w długich dystansach, pływam 800 m , 1500 m. Moje życiówki na krótkim basenie (25m) to na 800: 8:56 i na 1500: 17:12. Wygrałam teraz w grudniu mistrzostwa Polski młodzieżowców na tych dystansach, ale nie było zbyt wysokiego poziomu pływania. W młodszych rocznikach jest wiele mocniejszych zawodniczek. Powoli raczej będę kończyć karierę na basenie. Chciałabym skupić się bardziej na tym, co sprawia mi większą przyjemność.

Jaki trening lubisz? Co pływasz z trenerką? Może podasz przykład?

Preferuję raczej dłuższe zadania. Jeden dzień np. 1200 nogami, rękami, całym stylem, 5x800 15s przerwy, każda 800 z innym sprzętem, do tego inne zadania tlenowe lub progowe. Oczywiście rozgrzewka, techniki raczej nie ćwiczę.

Drugi dzień np. 12x200 start w 2:30 i 12x100 w 1:20. Objętość i intensywność moich treningów zależy głównie od okresu przygotowawczego.

Na łądzie, ogólna siłownia (maszyny, ciężary) lub specjalistyczna siłownia, czyli trenażery pływackie, ekspanderów nie używam. Co najmniej raz w tygodniu na salce wykonuję ćwiczenia ogólnorozwojowe i stabilizację. Studia nie zawsze pozwalają mi uczestniczyć na treningu z grupą, dlatego siłownię wykonuję przeważnie sama.

Jakie są twoje dalsze plany?

Przechodzę na wody otwarte, jednak w Polsce dyscyplina ta nie jest jeszcze specjalnie rozwinięta, a P.Z.P. chyba nie stara się o rozwój tej dyscypliny. Są najbardziej zainteresowani na olimpijskim dystansem 10km. Chciałam wystartować na 25 km, podczas mistrzostw świata w Budapeszcie. Polski Związek Pływacki wyznaczył możliwość kwalifikacji jedynie na Pucharze Świata w Setubal. Podczas tych zawodów rozgrywany był tylko wyścig na 10 km. Pojechałam do Portugalii na własny koszt. Niestety trochę mi zabrakło do kwalifikacji, także doświadczenia. W dodatku były to moje pierwsze duże międzynarodowe zawody, podczas których jeszcze była dezorientacja w sprawie startowania w piankach. Nie byłam przyzwyczajona do tego, że mogę być skopana na starcie itd. Zawody w Polsce bardzo się różnią. Ciężko mi czasem nawet samej trenować do tak długich dystansów.

Interesuje mnie też zimowe pływanie, ale na razie na luzie, jeśli rzeczywiście będzie w programie igrzysk, to może się stać priorytetem. Latem szykuję się do przepływu kanału Catalina w USA. Jeszcze nie wiem od której strony zacznę - wyspy czy łądu. Będę robić losowanie z Olą Bednarek, która popłynie w przeciwnym kierunku.

Kto cię wspiera w pływaniu?

Najbardziej rodzice, najbliższa rodzina, przyjaciele i znajomi. Tata bardzo się angażuje w mój rozwój. Układa swój urlop do mojego pływackiego kalendarza. Nie ukrywam, że pomaga mi Bogusław Ogrodnik i Polish Ogrodnik Team. Oczywiście trenerka Katarzyna Frajtak, Pani psycholog – Małgorzata Fijałek-Żuk, fizjoterapeuci. Jest jeszcze wiele innych osób, od których dostaję różnego rodzaju wsparcie.

Co Cię interesuje poza pływaniem?

Inne sporty, a w szczególności piłka nożna, siatkówka mężczyzn, skoki narciarskie. Lubię poczytać o psychologii lub dietetyce i tematach związanych z fitnesssem. Ciekawi mnie praca analityka czy menedżera sportowego. Będę chciała iść w tym kierunku lub otworzę jakiś własny biznes.

Studiuje zarządzanie na Uniwersytecie Szczecińskim. W tym roku będę bronić pracy licencjackiej. Dopiero później pomyślę o studiach magisterskich. Na pewno w takim miejscu, żeby mieć bardzo dobre warunki do pływania i rozwijania swoich pasji.

Jak Ci się podoba formuła Open Water w pływaniu zimowym? Jesteś pierwszą Polką w Kraju z tytułem mistrzowskim IISA. Czy podobało Ci się u nas? Wiem, że organizacyjnie mamy dużo rzeczy do poprawy.

Formuła zimowego Open Water jest bardzo zbliżona do wersji letniej, co wydaje mi się być dużym plusem. Zawody w Katowicach były bardzo dobrze zorganizowane i mogę je polecić innym. Różnorodność dystansów pozwala zawodnikom dopasować swoje umiejętności do długości startu. Atutem jest zapewniona po wyścigu sauna, balie z ciepłą wodą, posiłek oraz rozgrzewający napój.

Poprawiłabym sposób pomiaru czasu. Tutaj bywały błędy, które wiele osób mogło przeoczyć i brama kontrolna w wodzie powinna być większa. I dobrze byłoby być przygotowanym na wypadek awarii np. nagrzewnicy.

Bardzo dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w realizacji następnych przedsięwzięć.

Rozmowę przeprowadził Leszek Naziemiec