

## Najlepsze pływaczki UKS Nawa marzą o udziale w Igrzyskach Olimpijskich

data aktualizacji: 2022.06.03 autor: Adam Michalski



Marzeniem każdego sportowca jest udział w Igrzyskach Olimpijskich. To jest także nasz cel i największe sportowe marzenie Zuzanny Denisiewicz i Alicji Rodziejewicz. (fot. UKS Nawa)

**Pływaczki UKS Nawa Skierniewice, Zuzanna Denisiewicz i Alicja Rodziejewicz po reprezentacyjnym debiucie, mają ambitne plany na przyszłość. - Jesteśmy zmotywowane, a naszym marzeniem jest udział w Igrzyskach Olimpijskich - mówią zgodnie. Mają chwile słabości, ale na treningi poświęcają ponad 20 godzin tygodniowo. Z podopiecznymi Marcina Sarny rozmawialiśmy o: początkach przygody z pływaniem, powołaniu do kadry, monotonii treningu pływackiego i o tym o tym co daje im motywację.**

Zuzanna Denisiewicz i Alicja Rodziejewicz od kilku lat są autorkami ogromnych sukcesów i przysparzają wielu powodów do radości sympatykom sportu w Skierniewicach.

Zuza już w pierwszym roku startów na poziomie krajowego czempionatu została multimedalistką mistrzostw Polski, Ala jest najlepszą delfinistką województwa łódzkiego w swojej kategorii i z wielkimi nadziejami czeka na udział w swoich pierwszych mistrzostwach kraju.

Obie, w maju zadebiutowały w reprezentacji Polski, wzięły udział w międzynarodowych zawodach kadr juniorskich z: Węgier, Słowacji, Czech i Polski. Obie wywalczyły brązowe medale w konkurencjach indywidualnych.

Ich kariera nabiera rozpędu. A jak się wszystko zaczęło?

- Moja przygoda z pływaniem rozpoczęła się 8 lat temu. Na początku trenowałam w Sochaczewie. Moim pierwszym nauczycielem pływania był tata, który był ratownikiem, później trafiłam do sekcji pływackiej. Po jakimś czasie przeniosłam się do Skierniewic - opowiada Zuzanna Denisiewicz.

- Mniej więcej 7-8 lat temu podczas zawodów szkolnych trenerzy obserwowali jak płynęłam, zaprosili mnie do klubu i tak rozpoczęła się moja przygoda z tym sportem - wspomina Alicja Rodziejewicz.

Początkowo dziewczęta nie trenowały tak intensywnie jak teraz, ale już od pierwszych dni w klubie były zmotywowane, nie opuszczały treningów.

- Po dołączeniu do klubu trenowałam raz dziennie. Stwierdziłam, że skoro przeniosłam się do Skierniewic to muszę być zmotywowana, zależało mi - wspomina Zuzanna.

- Ja trafiłam do sekcji wcześniej niż Zuzia, a początkowo treningi odbywały się trzy razy w tygodniu - opowiada Ala.

Dziewczyny pamiętają doskonale kiedy sprecyzowały swoje pływackie preferencje dotyczące dominującego w ich przypadku stylu.

- Od początku dobrze czułam się w grzbiecie. W Sochaczewie próbowałam pływać także delfinem, ale średnio mi to wychodziło i zdecydowałam się na grzbiet - mówi Zuzanna. W przypadku Ali było podobnie, preferowanymi stylami był grzbiet i delfin.

- Próbowałam sił także w stylu dowolnym, ale ostatecznie wybór padł na delfina - zaznacza.

Teraz dziewczęta trenują dwa razy dziennie od poniedziałku do piątku w wymiarze dwugodzinnych jednostek treningowych oraz mają jeden trening w sobotę, co daje tygodniowo 22 godziny spędzone na zajęciach. Zgodnie zaznaczają, że to co robią to już jest styl życia.

Co ważne obie nie mają problemów, by pogodzić intensywne treningi ze szkołą, ale pewnym udogodnieniem jest fakt, że obie są uczennicami klasy pływackiej.

- Nauczyciele mają świadomość intensywności zajęć pływackich i duża ich część traktuje zawodniczek z wyrozumiałością - ocenia Marcin Sarna, trener.

Wsparcie szkoły i nauczycieli ma ogromne znaczenie, zwłaszcza, że treningi są wyczerpujące.

- Prawda jest taka, że każdy po treningu jest zmęczony, ale dajemy radę łączyć pasję i obowiązki - mówi Zuzia. - To jest kwestia przyzwyczajenia, dajemy radę. Trenerzy, którzy też są nauczycielami wspierają nas, pomagają i dzięki temu nie mamy problemów w szkole - wtóruje koleżance Ala.

Na powołanie do kadry na majowe międzynarodowe zawody w Pradze zareagowały entuzjastycznie, ale były równie zaskoczone co szczęśliwe. Rywalizując z najlepszymi poczuły, że są w gronie najlepszych pływaczek w Polsce w swoich rocznikach.

- Samo powołanie do kadry jest naszym ogromnym sukcesem, poczułyśmy, że już sporo osiągnęłyśmy. Wiemy, że przed nami jeszcze dużo pracy i kolejne wyzwania, ale zaliczyliśmy kolejny

szczebelek w drodze na szczyt – ocenia Zuzanna.

Najlepsi pływacy w historii UKS Nawa dzięki formie sportowej i wysokiemu poziomowi nauki mieli możliwość wylotu na stypendia do Stanów Zjednoczonych. Trafili tam Krzysztof Jankiewicz i Alicja Ulicka, niebawem do USA wyleci Jan Michalak.

Młode pływaczki także marzą o tym by po zakończeniu szkoły średniej kontynuować karierę pływacką i edukację za oceanem.

- Bardzo chcemy trafić do Stanów i dążymy do tego – mówi Ala.

- Jeśli nasi zawodnicy chcą obrać tego typu ścieżkę oczywiście mają taką możliwość. Ale są określone warunki, wysoka forma sportowa i równie wysoki poziom nauki – zauważa trener Sarna. – Zawodnicy muszą się rozwijać dwutorowo – dodaje.

Mając czas wypełniony treningami, szkołą i nauką chwile wolne spędzają głównie odpoczywając. – Czasu wolnego mamy bardzo niewiele – zgodnie zaznaczają.

Będąc w pływaniu od wielu lat mają sprecyzowane cele, a ich sportowe marzenia sięgają wysoko.

- Samo powołanie do kadry juniorskiej to już wielki sukces, wyróżnienie i spełnienie marzeń, ale my marzymy o tym, by pływać także w seniorskiej reprezentacji i wystartować w Igrzyskach Olimpijskich – zaznaczają zgodnie. – To cel każdego sportowca, a my spokojnie, małymi krokami staramy się osiągać nasze cele i marzenia – twierdzi Ala.

***Obszerny materiał dotyczący pływackiej przygody Ali i Zuzy publikujemy w aktualnym wydaniu (2.06) tygodnika "Głos Skierniewic i Okolicy".***

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/40626-najlepsze-plywaczki-uks-nawa-marza-o-udziale-w-igrzyskach-olimpijskich>