**Człowiek z pasją**

**Złota rybka**

**Malwina Kołoczek ze Świerczyńca rzucona na głęboką wodę z pewnością świetnie sobie poradzi… i to nie tylko w dosłownym znaczeniu słowa. Jej grafik zajęć jest bardzo napięty, a pomimo tego znajduje czas na inne przyjemności.**

**Czujesz się w wodzie jak ryba. Pomimo młodego wieku masz już na swoim koncie sporo osiągnięć. Zacznijmy więc od początku – kto i w jakich okolicznościach nauczył Cię pływać?**

Pływać nauczyła mnie pani Laura, kiedy w szkółce pływania w Tychach stawiałam "pierwsze kroki" w tej dyscyplinie. Chodziło wtedy jednak o podstawowe umiejętności i obycie z wodą, na zasadzie, by się nie utopić, umieć powstrzymać oddech pod wodą i utrzymać się na wodzie... tyle. Już wtedy moją niepełnosprawność zauważył na basenie syn mojego trenera i zaproponował mojej mamie treningi w grupie niepełnosprawnych zrzeszonych w WSSiRN START Katowice(Wojewódzkie Stowarzyszenie Sportu i Rehabilitacji Niepełnosprawnych w Katowicach), z oddziałem w Tychach. Wtedy nie podjęłam rękawicy i chodziłam tylko na lekcje pływania. Jednak mama nie dała za wygraną i była uparta. Kilka lat później dwa czy trzy, nie pamiętam dokładnie, kiedy moja chęć do pływania opadała... mama umówiła mnie z trenerami Jarosławem Jakubczykiem i Elżbietą Jakubczyk na zajęcia do grupy STARTu. Było to we wrześniu 2022roku na basenie w Bieruniu Starym. Nie byłam zbytnio zachwycona po pierwszych zajęciach trybem treningów... aleee.... wróciłam na kolejne i zostałam. Miała to być wtedy forma dodatkowej rehabilitacji, jednak przerodziła się w pasję. Trener zauważył mój potencjał, i tak już po pięciu miesiącach, pod koniec lutego 2023 r.  pojechałam na moje pierwsze poważne zawody Zimowe Mistrzostwa Polski Juniorów w Bydgoszczy. Było to coś niesamowitego, nowego, nowe miejsce, ludzie, wow... był strach, była adrenalina... jednak poczułam, że to jest to co kocham.

**Co sprawia Ci najwięcej satysfakcji, a co jest największym problemem w jej realizacji?**

Największą satysfakcję sprawia mi fakt, że rozwijam się w tym co robię, dążę do założonych celów, poprawiam czasy w poszczególnych stylach, doskonalę technikę i wyrabiam nowe nawyki, jestem z siebie dumna, że się realizuję. Nie mam większych problemów w realizacji swojej pasji, bo wydaje mi się, że można łączyć pasję, rehabilitację i nauką i na wszystko znajdzie się czas... Choć nie raz ciężko jest pogodzić rehabilitację oraz treningi z natłokiem nauki i zadań do szkoły,  nie odpuszczam i nie przejmuję się tym zbytnio. Staram się z wyprzedzeniem przyswoić wiedzę na sprawdziany, nie na ostatnią chwilę, jednak i tak odrabiam zadania czy powtarzam materiał zaraz po szkole, ale i po treningach, po których jestem w domu po 21:00, a nawet po 22:00, w zależności jaki to dzień tygodnia i gdzie mam trening. Treningi wpisały się już na stałe w mój rytm dnia i są już dla mnie czymś normalnym, że musi się odbyć codziennie. Są obowiązkiem i przyzwyczajeniem. Jeśli coś przeszkodzi w realizacji treningu, to mam wtedy wyrzuty sumienia, bo wiem, że powinnam tam być ćwiczyć, trenować, doskonalić się...

**Jak często trenujesz?**

Trenuję w wodzie 5 do 6 razy w tygodniu, w tym również obowiązkowo w soboty i niedziele. Gdyby dołożyć do tego treningi na sali  - treningi siłowe, cardio, mobility przed treningami na basenie to byłoby to 8-9 razy w tygodniu. Zwykle trening zaczynam o 17:30 / 18:00 i trenuję 1,5h na sali, by następnie udać się na trening na basenie. Mamy wyznaczone przez trenera style i odcinki na jakich mamy pływać, wtedy poprawiam technikę, słucham wskazówek trenera, uczę się, robię "tempówki" (to znaczy pływam najszybciej jak umiem określone odcinki na czas).

**Który styl pływacki jest Twoim faworytem?**

Tak naprawdę nie mam ulubionego stylu, choć początkowo to ulubionym był styl grzbietowy. Jednak z czasem się to zmieniło. Lubię pływać właściwie wszystkimi stylami, ale najmniej stylem klasycznym czyli "żabą" :) Są zawodnicy, którzy wybitnie pływają tym stylem, jednak mi on nie odpowiada, bo pływam nim wolniej niż innymi stylami i dlatego też rzadko. Jak nim płynę to czas mi się dłuży, a także nie odnoszę żadnych sukcesów pływając tym stylem na zawodach.

**Treningi, zawody pochłaniają sporo czasu – jak wygląda Twój sportowy tydzień?**

Mój tygodniowy plan zajęć jest bardzo napięty. W tym sezonie wyglądało to tak, że w tygodniu miałam treningi w Tychach - w poniedziałki i środy trening zaczynał się o 18:00 w w szkole(Technikum nr 2 w Tychach), gdzie mieliśmy do dyspozycji salę gimnastyczną i siłownię. Następnie o 19:30 przechodziliśmy na zajęcia na basen miejski, żeby o 20:00 zacząć pływanie. Wtedy z zajęć wychodziliśmy przed samą 22:00. Wtorki i czwartki to dni zajęć w SP19 w Tychach, gdzie trenowaliśmy na sali od 18:15 do 19:30, by być w wodzie o 19:45. Kończyliśmy przed 21:00. W sobotę i niedzielę trening na basenie w Bieruniu Starym w godzinach od 17:00-19:00. W piątki nie mam treningów, mam czas na odpoczynek i regenerację. Jednak również należy dodać, że co drugą środę i każdy czwartek mam jeszcze rehabilitację, więc czasem w czwartki treningi pływackie lub siłowe mogłam opuścić, by zbytnio się nie przetrenować. Jednak przed zawodami nie odpuszczam ani rehabilitacji ani treningów, by ćwiczyć więcej i lepiej, aby osiągnąć jak najlepszy wynik na zawodach.

Wszystkie moje zajęcia wymagają dobrej logistyki w domu, nie jest to łatwe, ale dajemy radę. Co do zawodów, to trenerzy wybierają te najważniejsze dla nas jak Mistrzostwa Polski czy Grand Prix Polski, do których solidnie nas przygotowują. Bywa też i tak, że na zawody jadę dwa razy w miesiącu. Jest to dość wyczerpujące, ale i budujące jak z zawodów na zawody np. poprawię wynik czasowy w jakimś stylu.

**Masz jeszcze czas na inne pasje?**

Druga moją pasją jest śpiewanie. Nie mam zbytnio czasu, by pod czyimś czujnym okiem doskonalić indywidualnie  mój głos, ale cieszę się, że mogę śpiewać w scholi parafialnej w naszym kościele. Próby są w czwartki, więc często muszę wybierać trening pływacki czy próba scholi. Jest to bardzo trudne. Czy np. mamy występy scholi w weekendy, kiedy mnie akurat nie ma, bo jestem na zawodach... ech... no tak to już jest. W szkole też należałam do chóru szkolnego, który codziennie na długiej przerwie spotykał się, by śpiewać. Uwielbiam to.

Jak na 12-latkę tych obowiązków jest sporo, do tego przecież dochodzą obowiązki domowe i szkolne – jak radzisz sobie z ich organizacją?

Tak, nawał obowiązków potrzebuje solidnej organizacji. Szkoła, obowiązki w domu, nauka, treningi, znowu nauka i tak w kółko. Trzeba sobie jakoś radzić. Nie raz trzeba zrezygnować z np. spotkania z koleżankami, by iść na trening, czy odmówić próby scholi na rzecz przygotowania się do zwodów. Obowiązki domowe mam jak każdy z domowników. Pomagam rodzicom i dziadkom jak tylko mogę i na ile czas mi pozwala. Trzeba sobie wszystko dobrze poukładać, wtedy wszystko się uda. Ja np. przygotuję obiad zanim mama wróci z pracy, za to mama będzie miała więcej czasu, by mnie zawieźć na trening... Trzeba sobie pomagać, a wiadomo, że jeszcze mam brata i siostrę, którzy też potrzebują uwagi, a nie tylko wszystko kręci się wokół mnie. Czasem jest ciężko, ale im więcej mam do ogarnięcia, tym bardziej muszę być zorganizowana.

**Doskonale pływasz, świetnie jeździsz na rowerze… jeszcze tylko bieganie i można startować w triathlonie – myślisz o sprawdzeniu się kiedyś w takich zmaganiach?**

I ktoś by kiedyś pomyślał, że przez moją niepełnosprawność mogłam wcale nie jeździć na rowerze... a jeżdżę i pływam. To wielkie szczęście. Nie, jednak bieganie sobie odpuszczę. Nie jest moją mocną stroną i po prostu nie lubię. Zostanę jednak przy pływaniu i rowerze.

**W realizacji Twojego zamiłowania mocno wspierają Cię rodzice. W jaki sposób możesz na nich liczyć? A młodsze rodzeństwo – kibicuje?**

Na rodziców zawsze mogę liczyć. Mama wozi mnie na każdy trening, tata czasem też odbiera jak tylko obowiązki mu na to pozwalają. Jeżdżą też na zawody i głośno kibicują. Bardzo mnie wspierają i wierzą we mnie. Nawet jak mają dużo spraw na głowie, to oglądają każde moje zawody i cieszą się z każdego mojego, najmniejszego nawet sukcesu. Rodzeństwo, hmm oczywiście, że tak, kibicują, wspierają i oglądają razem z rodzicami. Dzielę się z nimi nagrodami z wyjazdów jak są to np. mikołajkowe maratony pływackie... wtedy są jakieś słodkości czy gadżety, które mogę im podarować.

**Największy sukces z pewnością dopiero przed Tobą. Z czego do tej poty jesteś najbardziej dumna?**

Na tę chwilę mam na swoim koncie 6 medali w sztafetach - to wspólne sukcesy drużyn, z którymi startowałam i z których bardzo się cieszę. Jednak takie tylko moje, są to 3 indywidualne medale, z których jestem najbardziej dumna. Pierwszy brąz zdobyłam na Letnich Parapływackich Mistrzostwach Polski Juniorów we Wrocławiu 12-14.04.2024r. za 100m stylem grzbietowym z czasem 1:54.76, drugi brąz w II Rundzie Parapływackiego Grand Prix Polski w Gorzowie Wielkopolskim 18-19.05.2024r. na 100m stylem dowolnym z czasem 6:59.65 i kolejny raz na podium za brąz, który zdobyłam znowu we Wrocławiu (jednak na innym basenie) na III Rundzie Parapływackiego Grand Prix Polski 7-9.06.2024r. na 400m stylem dowolnym z czasem 6:49.77.

Są to moje małe-duże sukcesy, bo wiem ile pracy włożyłam w każdy trening, ile stresu jest na każdych zawodach. Jaki to wysiłek, skupienie, jak ważna jest rozgrzewka, by wskoczyć do wody i dać z siebie wszystko. Tym bardziej, że rywalizujemy z najlepszymi nie tylko w swojej kategorii wiekowej czy w kategorii niepełnosprawności, ale również z seniorami, którzy na swoim koncie mają naprawdę spore sukcesy.

**Jaki są plany na najbliższą przyszłość, a jak wyglądają marzenia te bardziej odległe?**

Właśnie zmieniam szkołę na szkołę sportową. Od września do klasy 7 będę uczęszczać do SP 19 do Tychów do klasy pływackiej. Chcę doskonalić swój warsztat pływacki. Szkoła ta da mi możliwość rozwijania się. Wiem, że to tylko dwa lata, by popracować nad sobą, ale to może aż 2 lata by być lepszym zawodnikiem. Skupiam się na tym co dla mnie ważne i myślę, że więcej pływania to większe sukcesy. Plan jest taki, by zdobyć w Mistrzostwach Polski srebro, a nawet i złoto. A bardziej odległe marzenia? Mistrzostwa Europy, Świata? Olimpiada? Marzenia są i same się nie spełnią :)

**W takim układzie życzyMY wytrwałości w realizacji tych marzeń… i byle do brzegu!**