

okiem ^{nie tylko} kibica

Tai chi to jedna z chińskich sztuk walki, chociaż nie aż tak znana jak japońskie aikido lub karate. Dla Uli Łacek, uczennicy klasy 1B, tai chi to sport stanowiący obiekt jej szczególnych zainteresowań, który stał się bliski jej sercu. Efektem jej zainteresowania tą dyscypliną jest powołanie do kadry narodowej tai chi, a co za tym idzie reprezentowanie Polski na arenie międzynarodowej. W poniższym wywiadzie przybliżymy przygodę Uli z tai chi.



- Aleksandra: Co znaczy dla ciebie tai chi?
- Ula: *Jest to moje hobby i traktuje to jak coś co kocham a nie coś, z czym chciałabym zdobywać świat.*
- Skoro tai chi to twoje hobby, to kiedy zaczęła się Twoja przygoda z tym sportem?
- *Moja przygoda zaczęła się w pierwszej klasie gimnazjum wraz z rozpoczęciem roku szkolnego, ponieważ wtedy rozpoczyna się moja aktywność sportowa, gdyż w czasie wakacji jestem leniwa. Na mój pierwszy trening udałam się za namową mamy, a potem to było jak lawina.*



- Oprócz tai chi, jaki inny sport jest bliski twojemu sercu?
- *Bardzo też lubię siatkówkę, ponieważ jest to bardzo emocjonujący i dynamiczny sport. Zaczęłam go uprawiać w tym samym czasie co tai chi, przez całe gimnazjum chodziłam na zajęcia siatkarskie, a obecnie jestem w reprezentacji szkolnej.*
- Jakie umiejętności i wartości wynosisz z lekcji tai chi?
- *Przede wszystkim wewnętrzny spokój. Tai chi to sport bardzo odprężający, na którym jestem w stanie przemyśleć cały swój dzień. Stanowi on dla mnie relaks i odpoczynek po całym męczącym dniu. Obecnie tai chi to element mojego dziennego rytuału, bez którego ciężko mi jest funkcjonować.*
- Kiedy postanowiłaś spróbować w swoich sił w zawodach z tai chi?
- *Mój pierwszy wyjazd na zawody był pewnego rodzaju próbą, do którego skłoniła mnie moja trenerka. Po pierwszym udanym starciu postanowiłam pojechać na kolejne zawody i tak do dzisiaj zostało. Po pewnym czasie okazało się, że zostałam przyjęta do kadry narodowej tai chi.*
- Jaki jest twój dorobek medalowy?
- *Zdobyłam srebro na Mistrzostwach Polski oraz dwa złote i brązowy medal w Pucharze Polski.*
- Jakie jest środowisko osób trenujących tai chi?
- *Są to głównie osoby starsze i promieniujące spokojem. Obecnie jestem najmłodszym zawodnikiem trenującym tai chi, co nie oznacza jednak, że jest to sport przeznaczony tylko dla danej grupy osób. Tai chi to sport uniwersalny, jednak osobiście muszę stwierdzić, że nie jest on odpowiedni dla osób żywych i energicznych, ponieważ jak już mówiłam, tai chi to bardzo spokojna dyscyplina.*



- Tai chi była pierwotnie sztuką walki. Czy w sytuacjach zagrożenie jesteś w stanie jej użyć do samoobrony?

- *Nie jestem w stanie powiedzieć, ponieważ nigdy nie byłam zmuszona aby tego wypróbować, jednak na zajęciach z tai chi uczymy się jak zastosować poszczególne ruchy w teoretycznej walce.*

- Jakie korzyści przynosi trenowanie tai chi?

- *Głównie spokój, samokontrolę i sprawność fizyczną. Pomimo spokojnego charakteru tej dyscypliny, tai chi korzystnie wpływa na sprawność stawów, wzmacnia siłę mięśni oraz poprawia ogólną sprawność fizyczną człowieka. Dodatkowo, po każdym zajęciach z tai chi, przychodzi do mnie fala pozytywnej energii.*

- Bycie w kadrze narodowej i obowiązki szkolne, jak radzisz sobie z pogodzeniem tych dwóch rzeczy?

- *Jest to dla mnie ciężki orzech do zgryzienia.*

Zgrupowania kadry narodowej tai chi odbywają się co dwa tygodnie w Warszawie, jednak nie mogę być tam tak często ze względu na szkołę. Póki co daję radę pogodzić te dwie rzeczy, ale nie jest to łatwe.

- Czy wiążesz swoją przyszłość z tai chi?

- *Jest to mało prawdopodobne, abym moją karierę zawodową powiązała z tą dyscypliną. Obecne zajęcia tai chi są prowadzone przez moją trenerkę w bardzo niezwykły sposób, z którym się nigdzie indziej nie spotkałam. Podczas studiów, prawdopodobnie w innym mieście, będzie mi ciężko znaleźć równie dobrą szkołę jak w moim rodzinnym mieście. Kolejnym powodem są ograniczone środki finansowe Polskiego Związku Wushu. Związek nie jest w stanie sfinansować wszystkich wyjazdów na zawody, dlatego też niezbędne są własne środki, a do tego potrzebna jest praca, którą muszę zdobyć.*

- Uła, dziękuję Ci bardzo za rozmowę.

**Z Ulą Łacek
rozmawiała Aleksandra Żukowska kl.IB**



Samotność maratończyka

Szary, mglisty poranek, już czas na ciebie, pora wstać. Nie zawsze robisz to z ochotą, nie zawsze rozpira cię energia, chęć do życia pełnią siły, ale podnosisz się systematycznie ze snu, aby biec, aby biec przed siebie długą trasą maratonu.

Niekiedy spotykasz innych samotników. Pozdrawiacie się, podnosząc prawą dłoń. Biegniemy jakiś czas razem, rozmawiacie, rozumiecie się jak starzy dobrzy przyjaciele, ale przychodzi czas rozstania, wasze drogi rozchodzą się, a wy nadal biegniecie każdy swoją, długą trasą maratonu.

Zdarza się, że ktoś dopinguje cię na drodze. Robi się wtedy weselej i raźniej. Jednak większość trasy pokonujesz w samotności, zabłąkany w swoje myśli i wspomnienia. Powłóczyłym krokiem odmierzasz setki kilometrów na swojej długiej trasie maratonu.

Chociaż znasz długość trasy, wiesz że możesz nie dobiec do mety. Twoim rywalem nie są inni biegacze, ale twój własny organizm. Z nim się zmagam, walczysz, pokonujesz go, bądź - niestety - przegrywasz.

Oddycham powoli i miarowo. Odrywam od rozgrzanego asfaltu ciężkie jak ołów stopy. Przełykam ślinę po raz setny w zaschniętym gardle. Wierzchem dłoni ocieram twarz zalaną potem. Zaciskam zęby z bólu, który utkwił w boku i uciska.

I biegnę, biegnę przez moje minuty, godziny, dni, tygodnie, miesiące i lata. Biegnę samotnie przez jedyne dane mi przez Boga życie moją długą trasą maratonu.

(...)

Wywiad z Ewelina Sabalską, uczennicą klasy 20 Gimnazjum nr 16 w Szczecinie oraz reprezentantką Juniorów Polskiego Związku Szermierczego w klubie MKS Kusy Szczecin.

- (Roksana Rymarek): Co sprawiło, że zainteresowałaś się akurat tym sportem?

- (Ewelina Sabalska): *Moja mama zawsze powtarzała, że w rozwoju każdego dziecka bardzo ważną rolę odgrywa sport. Gdy miałam pięć lat, mama zapisała mnie na zajęcia tenisa. Trenowałam raz w tygodniu, lecz już po paru miesiącach stwierdziłam, że ten sport nie jest dla mnie. Kilka dni później moi rodzice powiedzieli, że muszę wybrać jakieś zajęcia sportowe i wymienili różne sporty. Bardzo spodobała mi się szermierka i wtedy zaczęłam uczęszczać na treningi do klubu MKS Kusy Szczecin*



- Od ilu lat trenujesz szermierkę?

- Szermierkę trenuję już prawie 8 lat.

- Ile razy w tygodniu trenujesz?

- *Trenuję pięć razy w tygodniu, z czego trzy to treningi ogólnorozwojowe pod okiem byłej olimpijki pani Róży Daty - Ptak kształtujące sprawność, refleks i kondycję, a dwa to indywidualne lekcyjne z trenerem Wiktorem Mierowskim doskonalące technikę walki.*

- Jaki ubiór wymagany jest w szermierce?

- *Ubiór jest ważnym elementem w tym sporcie. Aby uniknąć zranienia, należy na każde zawody czy sparingi zakładać odpowiednie ubranie. Na prawidłowy strój szermierza składa się między innymi zakładany pod bluzę plastron, który ma osłaniać nasze ciało przed urazami. Ważnym elementem są także spodnie do kolan podtrzymywane szelkami, długie skarpety oraz specyficzne buty. Buty mają płaską podeszwę i chronią przed ewentualnymi uszkodzeniami stóp*

- Jak godzisz intensywne treningi z nauką w tak prestiżowej szkole?

- *Nie jest łatwo pogodzić obie te rzeczy. Treningi i wyjazdy na zawody czy zgrupowania zabierają sporo czasu. Zdarzają się miesiące, w których nie mam żadnego wolnego weekendu. Na naukę wykorzystuję każdą dogodną chwilę. Wielką pomoc otrzymuję ze strony szkoły. Spotykam się z dużym zrozumieniem, cierpliwością i pozytywnym nastawieniem ze strony dyrekcji i grona nauczycieli. Jestem im za to niezwykle wdzięczna. Nasza szkoła jest prestiżowa nie tylko ze względu na osiągnięcia naukowe uczniów, ale też dzięki temu, że stwarza swoim uczniom warunki do rozwijania ich pasji, także sportowych. To bardzo przyjazne miejsce dla młodych sportowców. Doceniam to i tym bardziej staram się godnie reprezentować szkołę na planszach szermierczych.*

- Czy bierzesz udział w turniejach indywidualnych czy drużynowych?

- *Na większości zawodów w pierwszym dniu rozgrywane są walki indywidualne, a w drugim drużynowe. Jeśli klub może skompletować drużynę (3 zawodniczki podstawowe i 1 rezerwowa), startuje w obu konkurencjach. Każda z nich jest specyficzna.*

- W jakich zawodach brałaś udział i jakie największe sukcesy odniosłaś?

- *Biorę udział w zawodach rangi zarówno ogólnopolskiej, jak i międzynarodowych. Startowałam także w Pucharze Polski Seniorów w Szczecinie, na których zdobyłam bardzo cenne doświadczenia. Jestem w Kadrze Województwa Zachodniopomorskiego i w Kadrze Juniorów Polskiego Związku Szermierczego. Moimi największymi sukcesami jest trzecie miejsce Pucharu Polski Juniorów młodszych w szpadzie oraz złoty medal w drużynie wraz z Weroniką Janicką, Wiktorią Skrzypczak oraz Aleksandrą Stanuch na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży.*

- Czy często w wyniku treningów zdarzają się kontuzje?

- *Niestety, jak w każdym sporcie. Im więcej trenujesz, tym masz większe szanse doznania urazów czy kontuzji. Najczęstsze są siniaki czy krwiaki. Ja na przykład pod koniec sezonu borykałam się z bólem barku i złamanym palcem stopy. Naprawdę, można się przyzwyczać.*

- Czy masz w tym sporcie jakiegoś idola, z którego bierzesz przykład ?

- *Jest wielu zawodników, na których się wzoruję. Każdy z nich posiada jakieś cechy, które mi imponują i nad którymi chciałabym popracować u siebie. Wzorem dla mnie jest na przykład Pan Jacek Gaworski, szermierz z Wrocławia, który odnosił sukcesy na arenie międzynarodowej. W wyniku poważnej, nieuleczalnej choroby trafił na wózek inwalidzki. Długo walczył o życie, potem o częściową sprawność. Dzięki ciężkiej pracy, wytrwałości, cierpliwości i wierze w to, co niemożliwe, wrócił do sportu, wznowił treningi już jako zawodnik niepełnosprawny. Zaczął wygrywać zawody międzynarodowe, aż w końcu reprezentował Polskę na paraolimpiadzie, zdobywając srebrny medal. Podziwiam go.*

- Czy masz jeszcze jakieś inne hobby oprócz szermierki i nauki w szkole ?

- *Może hobby to za duże słowo, ale ogromnie lubię podróżować, zwiedzać nowe miejsca, poznawać odmienne kultury, spotykać ciekawych ludzi. Lubię też czytać książki, oglądać filmy, spotykać się z koleżankami. Przyjemność sprawia mi też takie zwykłe leniuchowanie i nicnierobienie. Cóż, to się zdarza tylko od święta. Lubię też kibicować innym dyscyplinom sportu. Łyżwiarstwo figurowe zimą, tenis przez cały rok ze szczególnym wskazaniem na mój ulubiony Pekao Open rozgrywany we wrześniu w Szczecinie. Z racji posiadania dwóch braci nie jest mi obca także piłka nożna.*



- Bardzo dziękuję ci za wywiad i życzę dalszych sukcesów w nauce i szermierce.

- *Również dziękuję. Chciałabym dodać, że jakby ktoś zainteresował się szermierką, zachęcam do zapoznania się z ofertą sportową klubu MKS Kusy Szczecin, gdzie może spróbować swoich sił w tym sporcie.*

Z Ewelina Sabalską
rozmawiała Roksana Rymarek kl.2M
(wywiad autoryzowany przez Ewelina Sabalską)

Szermierka (dawniej zwana fechtunkiem)
– w szerszym sensie sztuka, praktyka władania bronią białą; w węższym sensie jej sportowa forma czyli dyscyplina sportowa, jeden ze sportów walki. Szermierka sportowa jest dyscypliną olimpijską (turnieje indywidualne i drużynowe) od 1896 roku, jedną z pięciu dyscyplin sportowych (obok gimnastyki sportowej, kolarstwa, lekkoatletyki i pływania), które były do tej pory rozgrywane na wszystkich nowożytnych igrzyskach olimpijskich. Szermiercza konkurencja szpady jest także jedną z konkurencji w pięcioboju nowoczesnym.

źródło: Wikipedia



redakcyjna

nieZdziś
niedzielnia gazетка szkolna

ZSO 7 w Szczecinie ul. Unisławy 26, 71-413, Szczecin

Redakcja: Aleksandra Żukowska
Roksana Rymarek
Ma.Ag.

Kontakt z redakcją: www.13lo.szczecin.pl

Opieka: nauczyciele ZSO nr 7