

OLIMPIJCZYK

Na czym polega
fenomen
Igrzysk Olimpijskich



 Wywiady
z naszymi
Olimpijczykami

Jak wygląda
rola **psychologa**



 **Rozwiąż krzyżówkę
i zgarnij NIEPYTAJKĘ!** 

Witajcie, Drodzy Uczniowie Jedenastki!

Oddajemy w Wasze ręce piąty numer naszej szkolnej gazetki "Olimpijczyk". Poświęciliśmy go w całości wyłącznie dumie naszej szkoły - rewelacyjnej PIĄTCE OLIMPIJCZYKÓW - absolwentom Jedenastki, którzy całkiem nie tak dawno, zupełnie jak my teraz, zaszczycali swoją obecnością te skromne szkolne mury. Są sławni, ich nazwiska zna nie tylko Polska. Specjalnie dla Was nasza dziennikarska drużyna przeprowadziła wielce ciekawe wywiady z trzema absolwentkami Jedenastki - uczestniczkami tegorocznych Igrzysk Olimpijskich w Tokio. Zapraszamy do zapoznania się z dalszą treścią gazetki, w której nasze bohaterki wspominają stare szkolne dzieje i wylewanie siódmych potów nie tylko na treningach, ale też i klasówkach - zmorach wszystkich uczniów zawsze i wszędzie, tych sławnych i tych pospolitych. Dowiedziecie się, jak rozpoczynały swoje kariery, kiedy były jeszcze całkiem małymi dziećmi i kto był ich guru sportowym, czy było im łatwo wspiąć się na szczyt sławy. Tylko u nas poznacie opinie wychowawców o Idze Baumgart - Witan, Helenie Wiśniewskiej, Adriannie Sułek, Marice Popowicz - Drapała i Pawle Wojciechowskim. No to nie przeciągajmy i zabierajmy się do czytania, miła lektura jest do pochłaniania.

K.Ch.

Spis treści

Na czym polega fenomen igrzysk olimpijskich?.....	3
Psycholog na igrzyskach - piorunochron, saper i plaster miodu	4
Olimpijczycy w oczach wychowawców	5
Wywiad z Mariką Popowicz - Drapałą	8
Wywiad z Igą Baumgart - Witan	9
Wywiad z Heleną Wiśniewską.....	10
Krzyżówka.....	11
Stopka redakcyjna gazetki	12

Na czym polega fenomen igrzysk olimpijskich?

Słyszac igrzyska olimpijskie, od razu mamy skojarzenia z czymś chwalebny, wyjątkowym, prestiżowym, ogromnym, niczym sceny z batalistycznego filmu. Jest tak dlatego, że to wydarzenie jest niezwykle ważne dla milionów kibiców i sportowców z całego świata biorących w nim udział. Należy podkreślić, iż nie są to zwykłe zawody dla amatorów. W tych zmaganiach biorą udział tylko najlepsi sportowcy z całego świata, którzy przez wiele lat nieustannie opuszczają strefę komfortu, zostawiając rodziny, przyjaciół, by realizować swój upragniony i wymarzony cel bycia najlepszym na świecie. Wiele wyrzeczeń, łez, upadków i wzlotów czeka ich na tej drodze, lecz oni pomimo przeciwności losu walczą o swoje sportowe marzenia, aby móc uczestniczyć w tak prestiżowym wydarzeniu. Wielka wioska olimpijska przez okres trwania sportowej rywalizacji staje się tętniącym życiem małym miastem, w którym sportowcy mogą zaspokoić wszystkie swoje potrzeby. Ceremonia otwarcia igrzysk będąca wielkim widowiskiem jest do samego końca owiana tajemnicą, a jej autorzy za każdym razem prześcigają się w różnorodnych rozwiązaniach, aby kibice mogli je zapamiętać na lata. Jednak najpiękniejszym momentem igrzysk, który nadaje im charakter radosnej i przyjacielskiej rywalizacji jest uroczysty przemarsz reprezentacji olimpijskich.

J.W,M.W.

Sylwetki naszych olimpijczyków:

Adrianna Sułek

Urodziła się 03.04.1999r. w Bydgoszczy. Jest lekkoatletką specjalizującą się w wielobojach. W 2018r. została się rekordzistką Polski Juniorów. Jej największe osiągnięcia medalowe to:

- Brąz w siedmioboju na Mistrzostwach Świata Juniorów w Tampere 2018r.,
- Złoto w siedmioboju na Mistrzostwach Polski w Krakowie 2019r.,
- Złoto w pięcioboju w Halowych Mistrzostwach Polski w 2018 i 2019r.,
- Złoto w siedmioboju na Mistrzostwach Europy do lat 23 w Tallinnie w 2021r.

Jej rekordy życiowe to:

- siedmiobój 6315pkt.
- pięciobój 4442pkt.

W tym roku zadebiutowała na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio, gdzie w ostatecznej klasyfikacji zajęła 16. miejsce.

Paweł Wojciechowski

Urodził się 06.06.1989r. w Bydgoszczy. Jest lekkoatletą specjalizującym się w skoku o tyczce. Trenuje w klubie sportowym WKS Zawisza Bydgoszcz, a swoją karierę sportową rozpoczął w wieku 9 lat. Jest również kapralem Wojsk Lądowych RP. Jego największe osiągnięcia medalowe to:

- Złoto na Mistrzostwach Świata w Daegu 2011r.,
- Brąz na Mistrzostwach Świata w Pekinie 2015r.,
- Srebro na Mistrzostwach Europy w Zurychu 2014r.,
- Złoto na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Ostrawie 2011r.,
- Złoto w Halowych Mistrzostwach Europy w Glasgow 2019r.,
- Złoto na Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan w 2019r.

Jego rekordy życiowe to:

- stadion 5,93m,
- hala 5,90m

Wystartował w tym roku na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Uczestnik IO w Londynie i Rio de Janeiro.

W.M.

Psycholog na igrzyskach – piorunochron, saper i plaster miodu

Życie sportowców, wiąże się z różnymi obciążeniami. Profesjonalne przygotowanie sportowców do najważniejszych imprez wymaga wielu obciążeń fizycznych. Długotrwałe przemęczenie organizmu spowodowane dużą ilością treningów, specjalnymi dietami oraz częstymi podróżami i związaną z tym zmianą klimatu mogą wpływać na kondycję i efektywność zawodników. Często zapomina się jednak, że oprócz obciążenia fizycznego sportowców dotyka także obciążenie psychiczne. Ma ono dwa źródła. Z jednej strony może pochodzić z wewnątrz sportowca. Zalicza się tu na przykład własne ambicje, czy znajomość swoich słabych stron i chęć walki z nimi. Drugim źródłem jest obciążenie pochodzące z zewnątrz. Do tej kategorii należą wszelkie presje: zarówno ta od sztabu szkoleniowego, jak i otoczenia sportowego, czyli rodziców, innych zawodników, dziennikarzy i kibiców. Należy pamiętać, że obydwa rodzaje obciążeń (fizyczne i psychiczne) wiążą się ze sobą.

Igrzyska Olimpijskie to zawody o wyjątkowej randze, a ich specyfika często wywołuje przeszkody, z którymi sportowcy się zmagają. Wśród głównych trudności zawodników na Igrzyskach Olimpijskich wymienia się (McCann, 2008):

- dostosowanie się do czynników zewnętrznych – niejasna procedura testów antydopingowych, kryzysy w życiu prywatnym, niestabilność finansowa,
- zagadnienia kliniczne – zaburzenia snu, zaburzenia nastroju, zaburzenia odżywiania, używanie substancji psychoaktywnych,
- konflikty interpersonalne – trudności w interakcjach: między zawodnikami, między zawodnikami a trenerami, członkami sztabu szkoleniowego i kierownictwem w ich ekipach, czy też członkami pionu organizacyjnego misji olimpijskiej,
- dystraktory w czasie igrzysk – obserwowanie pozostałych reprezentantów, kontakty z mediami, kibicami, umowy sponsorskie,
- presja dotycząca wykonania – oczekiwania, co do prezentowanego poziomu wykonania płynąca od samego zawodnika, ale też otoczenia,
- kwestie organizacyjne – dojazdy na areny zawodów, braki kadrowe związane z ograniczoną liczbą akredytacji olimpijskich.

Mnogość wyzwań, z którymi trzeba się mierzyć podczas tych zawodów sprawia, że pomoc psychologiczna jest nieoceniona. Igrzyska Olimpijskie w Tokio dostarczyły nowych trudności, mianowicie tych związanych z pandemią COVID-19 i nieradzeniem sobie z funkcjonowaniem w tzw. „bańce”. Polscy psychologowie sportu oficjalnie swój debiut zaliczali podczas Igrzysk Olimpijskich w Moskwie w 1980 roku, i właściwie od igrzysk w Atlancie powoływani są na wszystkie tego typu imprezy zarówno zimowe, jak i letnie, choć do Igrzysk Olimpijskich w Sydney 2000 w różnym charakterze. Od tego czasu niezmiennie w polskiej ekipie w trakcie samych igrzysk dostępna jest grupa psychologów sportu.

Uznaje się, że psycholog sportu na igrzyskach olimpijskich powinien być jak piorunochron, plaster miodu i saper. Piorunochron, aby m.in. nauczać zawodników, jak chronić się przed wyniszczającą presją wyniku, jak plaster miodu, czyli pocieszać, wspierać i mobilizować zawodników i trenera w najtrudniejszych sytuacjach, np. po serii porażek oraz jak saper, który ma rozwiązywać konflikty w ekipie i dbać o dobrą atmosferę (Graczyk, 2006).

Zazwyczaj wsparcie psychologiczne w ramach misji było dostępne wszystkim członkom reprezentacji i delegacji. Konsultacja psychologiczna może być zaplanowana albo spontaniczna, czas tych interakcji wahał się od 15 minut do 4 godzin (natomiast średni czas trwania to od 50 do 120 minut).

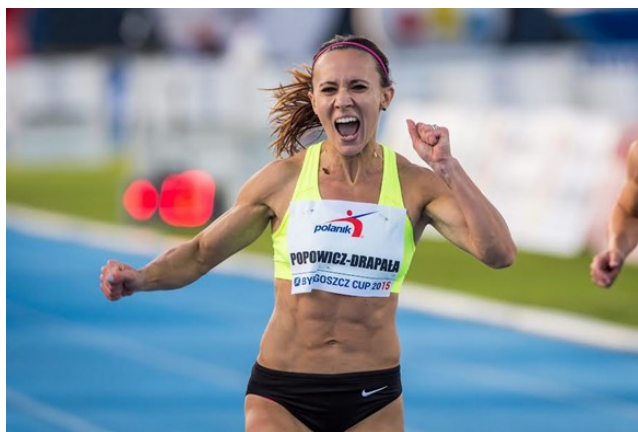
Praca psychologa sportu w trakcie igrzysk olimpijskich opiera się na kilku podstawowych założeniach (Blecharz, Siekańska, 2010, Giges, Petitpas, 2000). Po pierwsze określenie, jaki jest problem w tym momencie, „tu i teraz”. Następnie uszczegółowienie, z jakich sposobów, metod radzenia sobie zawodnik już skorzystał. Poszukiwanie takich rozwiązań, które pomagały wcześniej, chociażby w zbliżonych sytuacjach. Po trzecie ważną kwestią jest odwołanie się do mocnych stron, zalet sportowca i jego dotychczasowych umiejętności radzenia sobie. W kolejnym etapie należy skupić się na tym, co powinno ulec zmianie i jest pod kontrolą zawodników (np. regulacja napięcia, kontrola oddechu). Ostatni etap współpracy polega na działaniu i zastosowaniu konkretnych strategii, tak, aby przyniosły oczekiwaną zmianę i poprawę wykonania.

Należy jednak zaznaczyć, że pracę nad umiejętnościami mentalnymi warto zacząć jednak dużo wcześniej, albowiem na ważnych zawodach, a takimi bez wątpienia są igrzyska olimpijskie, psycholog koncentruje się na krótkich interwencjach nakierowanych na dobranie wypróbowanych wcześniej technik, aniżeli na poszukiwanie nowych, niesprawdzonych metod czy ćwiczeń.

Olimpijczycy w oczach wychowawców:

Marika Popowicz – Drapała – wych. Agnieszka Landowska

Marika będąc już zawodniczką mojego męża (trenera Jacka Lewandowskiego – przyp. red), trafiła do mojej klasy (klasy cudownej, niezapomnianej, jedynej w swoim rodzaju). Od jej pierwszych dni szkoły wiedziałam, że jest sportowym diamentem, a później okazało się również, że jest bystra, inteligentna, niesamowicie pracowita, koleżeńska i zawsze uśmiechnięta. Obowiązki szkolne traktowała zadaniowo, nigdy nie zostawiała niczego na ostatnią chwilę. Umiała wykorzystać czas każdej lekcji, a na zgrupowania jeździła z notatkami i podręcznikami! Jej juniorska kariera sportowa rozwijała się w niesamowitym tempie, była najlepszą sprinterką swojego pokolenia, reprezentowała Polskę na sportowych imprezach międzynarodowych. Często nie było jej w szkole, a mimo to każdą klasę kończyła ze świadectwem z wyróżnieniem, a nasze liceum z tytułem "Najlepszy absolwent" (średnia ocen najwyższa spośród wszystkich absolwentów jej rocznika). Jak tylko mogę kibicuję Marice, siedząc na trybunach lub oglądając transmisje, wtedy moje emocje sięgają zenitu, bo nie sposób przewidzieć finału zmagania sportowych. Nasza wyjątkowa relacja trwa już prawie 20 lat.



Fot. Internet

Adrianna Sułek – wych. Aneta Kucińska

Adrianna Sułek już od pierwszych dni pobytu w szkole dała się poznać jako dziewczyna z charyzmą, ambitna, nie znosząca porażek. Bardzo przeżywała każdą ocenę, dlatego jej wszystkie sprawdziany z języka polskiego liczyły po kilka kartek, ale opłacało się, obecnie jest studentką dziennikarstwa. Pierwszy raz osobiście śledziłam jej zmagania na stadionie Zawiszy. Widziałam wtedy, z jak wielkim zaangażowaniem robiła to, co później stało się sensem jej życia. Umiejętnie godziła rolę uczennicy i sportowca. Adrianna zawsze lubiła nasze niekończące się dyskusje na różne tematy. Jej temperament często dawał o sobie znać, dzięki temu życie klasy nie było nudne. Doceniałam jej niebywałe zaangażowanie w dążeniu do celu oraz umiejętności interpersonalne.



Fot. Internet

Helena Wiśniewska – wych. Aneta Kucińska

Dobrze pamiętam pierwszy dzień pobytu Heleny Wiśniewskiej w swojej klasie, gdyż już drugiego września wyjeżdżała na zgrupowanie sportowe, wtedy też od trenera M. Juhnke dowiedziałam się o wielkim talencie sportowym swojej nowej wychowanki. Niedługo później Helena dostała się do kardy narodowej i jej obecność w szkole została jeszcze bardziej ograniczona. To wymusiło na niej umiejętność głównie samodzielnego łączenia nauki ze sportem, rzetelnie się z tego obowiązku wywiązywała, gdyż obecnie jest studentką. Zawsze będę pamiętać jej promienny uśmiech, konsekwentne dążenie do celu zarówno w szkole, jaki i sporcie, ogromną radość, kiedy okazało się, że będzie mogła uczestniczyć w studniówce, a przede wszystkim to, jak pięknie zatańczyła poloneza w pierwszej parze na tak wyjątkowym dla każdej maturzystki balu. To właśnie dzięki Helenie z wielkimi emocjami w sierpniu 2021r. , bladym świtem, śledziłam jej zmagania w Tokio. Kiedy brąz stał się faktem, poczułam niebывałą dumę, że znam osobiście sportowca rangi światowej. Kiedy zadzwoniłam do niej w dniu jej wielkiego sukcesu, oczywiście tradycyjnym gratulacjom nie było końca, ale przede wszystkim będę pamiętać jej wielką skromność i pokorę wobec tego, że zapisała w annałach światowego sportu.



Fot. Internet

Iga Baumgart – Witan – wych. Urszula Kowalewska

Igę zapamiętałam jako ładną, wysoką blondynkę. Charakteryzowała ją żywiołowość. Zawsze zastanawiałam się skąd czerpie tyle energii... przecież musiała skorelować naukę ze sportem, a z jej twarzy nie można było odczytać zmęczenia, tylko szczery od ucha do ucha uśmiech. Była, można powiedzieć, takim niespokojnym duchem. Podziwiałam jej upór i konsekwencje w dążeniu do celu. Widziałam, z jakim zaangażowaniem i poświęceniem uczęszczała na treningi sportowe i byłam pewna, że o tej dziewczynie usłyszy cały świat.



Fot. Internet

Paweł Wojciechowski – wych. Urszula Kowalewska

Utkwił mi w pamięci obraz Pawła bujającego się na krześle w sali 305 (siedział w pierwszej ławce), a ja zastanawiałam się, kiedy to jego bujanie skończy się upadkiem. Paweł zdecydował się zdawać chemię na maturze, z racji tego, że często wyjeżdżał na zgrupowania, martwiłam się o wynik egzaminu dojrzałości. Uspokajał mnie, mówiąc: „Proszę się nie martwić... dam radę”! I dał radę! Zapamiętałam go jako sympatycznego i wrażliwego ucznia. W szkole sport był jego pasją, która później przerodziła się w fantastyczną karierę zawodniczą. Z wielką radością oglądałam poczynania mojego wychowanka na arenach niemalże całego świata.



Fot. Internet

Kiedy uczyli się w XI LOMS?

Marika Popowicz-Drapała

Klasa 1D (2004-2007)

Adrianna Sułek

Klasa 1A (2015-2018)

Helena Wiśniewska

Klasa 1A (2015-2018)

Iga Baumgart-Witan

1D (2005-2008)

Paweł Wojciechowski

1D (2005-2008)

Wywiad z Mariką Popowicz - Drapałą

Sport obecny był w jej życiu od małego, ale nie zapomniała o nauce. Jest bardzo dobrym przykładem, że sportowe sukcesy można pogodzić z uczeniem się. O drodze do kariery sportowej, która nie zawsze była usłana różami i radach dla przyszłych olimpijczyków odpowiada trzykrotna olimpijka.

Alicja Oksanicz: Jak wyglądały początki Pani kariery i dlaczego wybrała Pani akurat biegi sprinterskie?

Marika Popowicz – Drapała: Zaczynałam tak, jak większość sportowców od rywalizacji w biegach przełajowych i ulicznych w szkole podstawowej. Mój talent do biegów sprinterskich został zauważony na Mistrzostwach Województwa Wielkopolskiego, gdzie zdobyłam brązowy medal, biegnąc ze starszymi koleżankami i bez specjalnych kolców lekkoatletycznych. Miałam 13 lat, kiedy trafiłam do bydgoskiego Zawiszy pod skrzydła Trenera Jacka Lewandowskiego (trenera sprintów), z którym współpracuję do dzisiaj. 1 września rozpoczęłam się 22. rok naszej pracy.

A.O.: Kto był wzorem do naśladowania, gdy rozpoczynała Pani swoją karierę sportową?

M.P.-D.: Nie miałam swojego jednego sportowego idola. W moim domu sport był obecny na co dzień. Mój Tato jest zagorzałym sportowym kibicem. Oglądaliśmy Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata, Europy w różnych dyscyplinach sportowych. Poza tym Tato zabierał mnie na mecze żużlowe i piłkarskie. Zawsze będąc dzieckiem, podziwiałam Tomasza Golloba. Motywacja, konsekwencja, upór i dążenie do celu zawsze były u niego na najwyższym poziomie. W lekkiej atletyce bardzo szanuję Piotra Małachowskiego. Oprócz tego, że jest sportowcem z najwyższej półki, jest też wspaniałym człowiekiem o wielkim sercu.

A.O.: Jest Pani doświadczoną zawodniczką, więc jakie rady miałaby Pani dla młodych sportowców, aby ich kariera rozwijała się w dobrym kierunku?

M.P.-D.: Powiedziałabym, żeby nie tracili z oczu celu, żeby byli konsekwentni i wytrwali, żeby nie bali się porażek, bo one szybko przemijają, a zawsze czegoś uczą i są składową sukcesu. Powiedziałabym, żeby wierzyli w siebie nawet wtedy, kiedy inni w nich zwątpią i żeby zawsze to, co robią sprawiało im radość i przyjemność.

A.O.: Jaki jest kolejny cel, który chce Pani osiągnąć w swojej karierze?

M.P.-D.: Jestem trzykrotną olimpijką, mam za sobą kawał sportowej historii i gdyby nie pandemia, byłabym zapewne już na sportowej emeryturze. Życie zdecydowało, że nadal jestem w lekkiej atletyce i rozpoczęłam przygotowania do kolejnego sezonu, więc w tym roku mam jeden cel - chcę się bawić sportem. Mam zamiar cieszyć się każdym treningiem i każdym startem, bo niestety mam świadomość, że nieuchronnie zbliża się koniec tej pięknej sportowej przygody. Ale wszyscy, którzy mnie znają wiedzą, że łatwo skóry nie sprzedaję, więc... miło byłoby ze sceny zejść niepokonanym:)

A.O.

Wywiad z Igą Baumgart - Witan

Każdy sportowiec małymi krokami dąży do upragnionego celu. Sport sportem, ale w nastoletnim życiu sportowca ważna jest także nauka. Na pytania związane ze szkołą, karierą sportową i planami po jej zakończeniu odpowiada złota i srebrna medalistka Igrzysk Olimpijskich w Tokio, specjalistka w biegu na 400 metrów.

Alicja Oksanicz: Jak Pani wspomina szkołę? Czy miała Pani ulubiony przedmiot?

Iga Baumgart – Witan: Szkołę wspominam bardzo dobrze, dawała mi możliwość jednoczesnej nauki i treningów, co nie zawsze było łatwe do połączenia. Najbardziej lubiłam geografię, a najmniej przedmioty ścisłe.

A.O.: Skąd powołanie do biegania? Jak ważną rolę w prowadzeniu kariery odegrali Pani rodzice?

I.B.-W.: Po prostu okazało się, że jestem lepsza niż inni akurat w tej konkurencji. Próbowałam innych sportów, ale najbardziej podobała mi się rywalizacja na bieżni. Rodzice odgrywają do dzisiaj kluczową rolę w rozwoju mojej kariery, to oni zaprowadzili mnie na pierwsze treningi, a dzisiaj mama jest moją trenerką i doprowadziła mnie do złota olimpijskiego.

A.O.: Gratulujemy ogromnego sukcesu zdobycia złotego medalu na IO w sztafecie mieszanej biegu na 400 m, niewątpliwie to spełnienie marzeń każdego sportowca, czy to osiągnięcie i pomoc w awansie do finału jest swego rodzaju spełnieniem w Pani życiu?

I.B.-W.: Dziękuję bardzo, na pewno zdobycie medalu olimpijskiego jakiegokolwiek koloru jest spełnieniem wszystkich marzeń sportowca. To jest osiągnięcie nieporównywalne z czymkolwiek innym. Więc jestem z siebie dumna, ale mimo wszystko jeszcze nie stuprocentowo spełniona.

A.O.: Może jeszcze za wcześnie na takie pytanie, ale jakie ma Pani plany po zakończeniu kariery sportowej?

I.B.-W.: Planów mam kilka, jestem dość kreatywna i jeszcze sama nie wiem, w którym kierunku pójdę. Ale być może zostaną w świecie sportu.

A.O.: Kto był Pani idolem na początku przygody z lekkoatletyką?

I.B.-W.: Nigdy nie miałam idola sportowego i do dzisiaj tak zostało. Podziwiam każdego, kto podejmuje walkę i trenuje każdego dnia, aby stać się lepszym sportowcem.

Wywiad z Heleną Wiśniewską

Co wpłynęło na ogromny sukces młodziutkiej Heleny Wiśniewskiej? Jaką rolę w jej karierze sportowej odegrała rodzina? W poniższym wywiadzie poznacie odpowiedzi na te i inne pytania tegorocznej brązowej medalistki olimpijskiej.

Zofia Korpalska: Jak Pani wspomina naszą szkołę? Czy miała Pani ulubiony przedmiot szkolny?

Helena Wiśniewska: Szkołę wspominam bardzo dobrze, choć prawdę mówiąc, wraz z rozwojem sportowym coraz rzadziej bywałam w jej murach :). Co raczej oczywiste, moim ulubionym przedmiotem od zawsze było wychowanie fizyczne, choć lubiłam też m.in. matematykę. Uważam, że warto zdobywać jak najwięcej wiedzy i wykorzystywać czas na naukę.

Z.P.: Skąd powołanie do kajaków?

H.W.: Kajakarką zostałam pod wpływem impulsu, chwili. W szkole ogłoszono nabór, a że zawsze byłam aktywna fizycznie i lubiłam próbować się w różnych dyscyplinach, długo się nie namyślałam. Polubiłam pływanie kajakami, dość szybko przyszły pierwsze sukcesy, a wraz z nimi przywiązanie do dyscypliny i chęć doskonalenia się właśnie w tym kierunku.

Z.K.: Jaka role odegrali w Pani karierze rodzice?

H.W.: Rodzice są moją ostoją. Wraz z moim rodzeństwem stworzyli kochający i wspierający dom – zawsze mogłam i mogę liczyć na ich wsparcie.

Z.K.: Miała Pani kilku trenerów w swojej karierze sportowej. Czego się Pani od nich nauczyła?

H.W.: Trudno pokrótce wyjaśnić, co zawdzięczam poszczególnym trenerom, ale rzeczywiście – od każdego mogłam się wiele nauczyć. Każdy dawał wskazówki ułatwiające zostanie lepszym sportowcem. Korzystałam z nich na tyle, na ile w danym wieku byłam w stanie zrozumieć. Na przykład z trenerem Sławomirem Nyksem do dziś mam rewelacyjny kontakt, wspierał mnie od najmłodszych lat, był na zawodach, nawet zagranicznych. Moje wyniki świadczą też o świetnej pracy trenerów reprezentacji Polski: Tomasza Kryka i Macieja Juhnke.

Z.K.: Kto był lub jest Pani idolem na samym starcie i jak to jest być idolką wielu młodych osób?

H.W.: Od wielu lat wielką inspiracją jest dla mnie Lisa Carrington, wybitna nowozelandzka kajakarka. Wystarczy spojrzeć na jej gablotę pełną medali z Londynu, Rio i Tokio – to prawdziwa legenda naszego sportu. Czy jestem idolką dla wielu młodych osób? Cóż, bycie kajakarką raczej nie gwarantuje bardzo dużej rozpoznawalności. Choć muszę przyznać, że po igrzyskach odczułyśmy bardzo pozytywne przyjęcie ze strony kibiców, także tych najmłodszych. Jeśli to, co robię, podoba się młodzieży – zachęcam do spełniania swoich marzeń, do wiary we własne siły, do ciężkiej pracy. Z całego serca polecam kajakarstwo, to świetny sposób na spędzanie wolnego czasu!

Z.K.: Które z występów na zawodach były dla Pani najbardziej znaczące?

H.W.: Niektóre zawody, jak rywalizacja na Igrzyskach Olimpijskich czy Mistrzostwach Świata mają większą rangę, ale ja chcę osiągać, jak najlepsze rezultaty w każdym regatach. Wszystkie juniorskie i seniorskie medale wzmacniały moją ambicję, chęć sięgania coraz wyżej. Wierzę, że te najważniejsze zawody dopiero przede mną.

Z.K.: Czy medal na IO w Tokio i sama możliwość startu jest swego rodzaju spełnieniem w Pani karierze?

H.W.: Występ na Igrzyskach Olimpijskich jest marzeniem większości sportowców. Możliwość reprezentowania kraju i rywalizacji na najwyższym poziomie to wielki zaszczyt. Nie czuję się jeszcze spełniona – mam wiele sportowych planów i marzeń.

Z.K.: Jakie ma Pani plany po zakończeniu kariery sportowej?

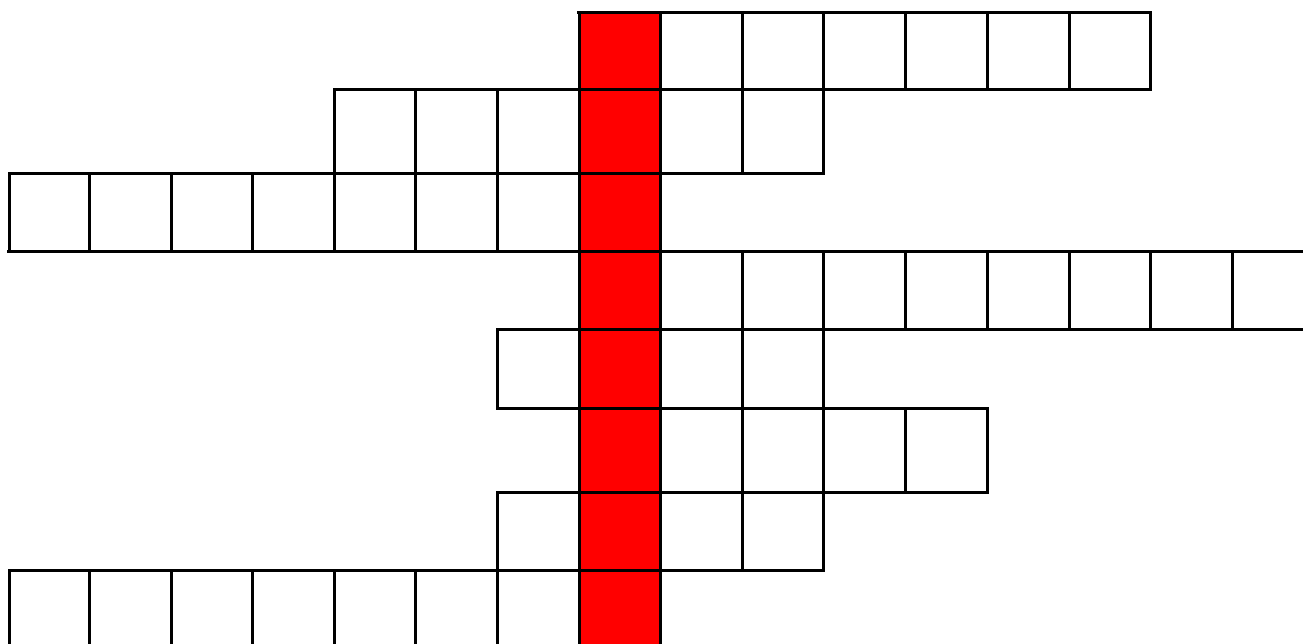
H.W.: Rodzina była, jest i będzie dla mnie najważniejsza, dlatego po zakończeniu sportowej przygody chcę stworzyć szczęśliwy dom – do którego będę wracać z uśmiechem i niecierpliwością. Poza tym, jestem żołnierzem Wojska Polskiego, dlatego będę mogła realizować się w mundurze. Mam też nadzieję być blisko sportu – ale w jakim charakterze, czas pokaże.

Z.K.: Jaki jest kolejny cel, który Pani sobie wyznaczyła?

H.W.: Mam wiele krótko i długoterminowych celów. Muszę dobrze przygotować się do kolejnego sezonu i poszczególnych zawodów. Chcę się rozwijać w różnych kategoriach i udowodnić, że od kilku lat zasłużenie reprezentuję kadrę senierek. Jeśli mówimy o celach medalowych, to pora udowodnić, że polskie dziewczyny lubią nie tylko brąz :). Naturalnie każdy aktywny sportowo olimpijczyk marzy o możliwości reprezentowania kraju na kolejnych igrzyskach, choć przed Paryżem jest jeszcze wiele, wiele imprez, na których chcę pokazać moc.

Z.K, N.B, J.G.

Krzyżówka



1. Jaki medal zdobyła Marika Popowicz na Mistrzostwach Województwa Wielkopolskiego?
2. Jak ma na imię trzykrotna olimpijka?
3. Kto odgrywa do dzisiaj kluczową rolę w rozwoju kariery Igi Baumgart?
4. Jaki przedmiot w szkole był ulubionym Igi Baumgart?
5. Kto jest trenerką Igi?
6. Na co zdaniem Heleny Wiśniewskiej warto wykorzystać czas?
7. Jak miała na imię wybitna kajakarka, wielka inspiracja Heleny Wiśniewskiej?
8. Na co może liczyć Helena Wiśniewska jeśli chodzi o jej rodzinę?

Stopka redakcyjna gazetki

Prezisi: p. Aneta Kucińska, p. Mateusz Minda

Redaktorzy naczelni: Maksymilian Wołczek, Olaf Wojciechowski

Dziennikarze: Nikodem Bartoszak, Magdalena Bochat, Bartosz Brzószczyk, Katarzyna Chodynicka, Karol Długosz, Paweł Ernst, Jakub Gszak, Mieszko Grabowski, Zosia Korpalska, Oskar Kossakowski, Kinga Kotewicz, Kacper Kotłowski, Oliwer Kujawa, Dawid Madej, Wiktoria Mrówczyńska, Alicja Oksanicz, Piotr Rozmiarok, Marcin Rutkiewicz, Filip Rzepecki, Magdalena Stelmann, Paulina Szymańska, Szymon Ulatowski, Jan Walendziak, Mikołaj Wysocki



Dołącz do naszej redakcji!

Kochasz sport i interesujesz się dziennikarstwem? Masz pasję, jesteś odważny i kreatywny? Marzysz o postawieniu pierwszych kroków w dziennikarskim świecie? Chcesz szlifować swój dziennikarski warsztat?

Jeśli na te pytania odpowiedziałeś/aś twierdząco – nasze Koło Dziennikarskie jest właśnie dla Ciebie. Jeśli jesteś zainteresowany/a dołączeniem do ekipy Olimpijczyka nie zwlekaj!

Zgłoszenia przyjmują p. Aneta Kucińska albo p. Mateusz Minda.
Zapraszamy do współpracy!