

## Stopka redakcyjna gazetki

**Prezysi:** p. Aneta Kucińska, p. Mateusz Minda

**Redaktorzy naczelni:** Patryk Mroczek, Maksymilian Wołczek, Olaf Wojciechowski

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



# OLIMPIJCZYK

Co uczniowie  
myślą o  
**zdalnym nauczaniu** ?

Wywiad  
z Trenerem  
**Maciejem Juhnke**

Jak wygląda  
sprzęt **kajakarza**

Rozwiąż krzyżówkę  
i zgarnij **NIEPYTAJKĘ!**

# Drodzy Czytelnicy!

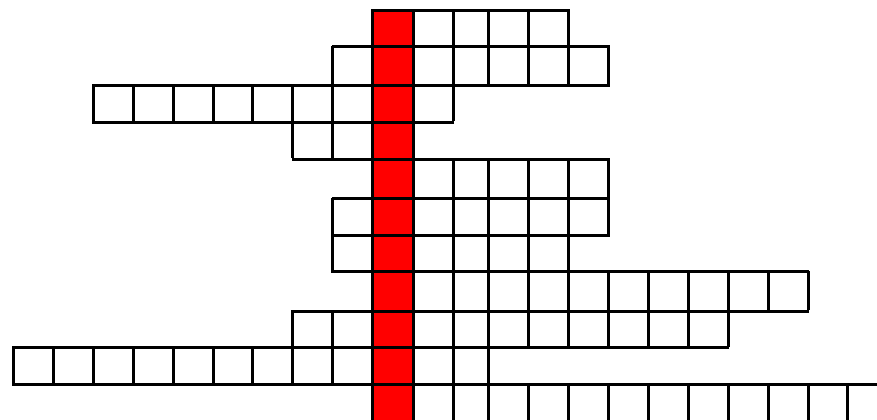
W imieniu wszystkich uczestników Koła Dziennikarskiego chcielibyśmy Was serdecznie zaprosić do przeczytania czwartego numeru „Olimpijczyka”. Najnowszy numer poświęcony jest kajakarstwu oraz strzelectwu. Dyscypliny te wydają się proste, ale tak naprawdę nie należą do najłatwiejszych. Wymagają m.in. wielkiego zaangażowania, konsekwencji oraz wielogodzinnych treningów. Jeśli chcecie bliżej poznać owe dyscypliny, przeczytajcie ten numer „Olimpijczyka”. Z dumą zachęcamy do lektury dwóch wywiadów, których bohaterowie są bezpośrednio związani z naszą szkołą. Treści artykułów zamieszczonych w gazetce ułatwią rozwiązanie krzyżówki, odpowiedzi z której należy przesłać przez e – dziennik do pani A. Kucińskiej. Warto się pospieszyć, gdyż 5 pierwszych osób otrzyma niepytajki. Jesteśmy przekonane, że naprawdę warto przysiąść choć na chwilę i zagłębić się w treść naszej gazetki.

K.K, A.O.

## Spis treści

Sprzęt Kajakarza.....	3
Wywiad z trenerem Maciejem Junkhe .....	4
Wywiad z Oskarem Milwikiem.....	6
Strzelectwo sportowe.....	9
Plusy i minusy zdalnego nauczania.....	10
Krzyżówka.....	11
Stopka redakcyjna gazetki .....	12

## Krzyżówka



1. Co jest podstawowym narzędziem pracy każdego kajakarza.
2. Jakie uczucie kojarzy się trenerowi Maciejowi z rozwojem zawodowym w naszej szkole?
3. Co Olimpijskiego wygrywają od trzech lat zawodniczki trener Macieja Juhnke ?
4. Ile lat trener Maciej pracował jako asystent z kadrą narodową juniorów i młodzieżowców?
5. Jaką kadrę narodową U -23 trenuje trener Maciej?
6. Na czym nie należy spoczywać według trenera Macieja?
7. Czym jest droga do mistrzostwa?
8. Kim są podopieczni trenera Macieja?
9. Ile lat miał trener Maciej Juhnke, gdy zaczął trenować kajakarstwo?
10. Co p. Mariusz Słowiński zrobił, aby p. M. Juhnke został trenerem?
11. Kogo trenuje p. Maciej Juhnke?

O.W,O.K

## Plusy i minusy zdalnego nauczania

Na zdalnym nauczaniu jesteśmy już od roku, w związku z tym zdążyliśmy wyrobić sobie własną opinię na ten temat. Każdy z nas odbiera te lekcje inaczej. Jednym taka forma nauki odpowiada ze względu na poczucie komfortu przesiadywania we własnych czterech ścianach. Dla innych ten czas edukacji jest zupełnie nieefektywny z różnych względów, niektórym mogą przeszkadzać warunki, w których się aktualnie znajdują, inni mogą czuć się rozproszeni przez monitory komputerów. Spora część z nas jako uczniów jest zmuszona przebywać w tygodniu w bursach i internatach, co także utrudnia nam naukę. Nauczanie online nie jest zdecydowanie preferowaną formą nauczania zarówno dla uczniów jak i dla nauczycieli. Mimo wymienionych wad nie zapominajmy, że to mimo wszystko są lekcje, i to od naszego zaangażowania oraz chęci pogłębiania wiedzy zależy, jak zdamy czekający nas "egzamin dojrzałości".

### Wypowiedzi uczniów

„Szczere mówiąc, to nie tak wyobrażałem sobie pierwszy rok w nowej szkole. Liczyłem na nowy start, nowe znajomości, niezapomniane przygody. Rzeczywistość jednak okazała się bardziej brutalna, pandemia ponownie zamknęła nas w domach i wznowiliśmy lekcje zdalne, tym razem w innej szkole.” ~ podzielił się z nami uczeń klasy 1.

„Powiem wprost, mam dość e-lekcji. Totalnie się przez nie rozleniwiłem. Staram się zachować skupienie na zajęciach, jednak nie jest to samo co w szkole i rozumiem o wiele mniej z całej godziny lekcyjnej. Mam nadzieję, że to skończy się jak najszybciej, za rok piszę maturę, i nie wyobrażam się do niej przygotowywać w taki sposób.” ~ ostro o zdalnych uczennica klasy 2.

„Nie jest tak źle. Jestem w klasie maturalnej, ostatni rok mojej edukacji no i najważniejszy egzamin ze wszystkich szkolnych egzaminów. Bałem się, że totalnie zawalę przygotowania do matury, jednak ten czas kiedy jestem w domu staram się wykorzystać na naukę i dzięki zminimalizowaniu materiału samemu daje radę.” ~ o e-lekcjach uczeń klasy 3.

M.G. , P.M.

## Sprzęt Kajakarza



**Siedzenie** – Dla kajakarza pełni ono rolę wygodnego, stabilnego, lekkiego, a także praktycznego siedziska. Dzięki niemu sportowiec może trenować znacznie dłużej oraz efektywniej nie narażając się na kontuzje



**Kajak** – niewielka łódź turystyczna lub sportowa. Używa się do niej wiosła o dwóch piórach, nieopartego o żadne urządzenie przymocowanego do pokładu. Kajakarz siedzi twarzą do kierunku płynięcia



**Fartuch** – element wyposażenia Zakładany na kokpit zapobiega wlewaniu się wody do kajaka. Używany najczęściej zimą.



**Podnóżki** – służą do zapierania się nogami w kajaku. Pozwalają utrzymać się w jednej pozycji. Podnóżki są regulowane szyną, dzięki czemu można dokładnie dopasować do indywidualnych potrzeb kajakarza.



Jednym z podstawowych elementów sprzętu kajakarza jest również **wiosło dwupiórowe**, które pełni funkcję napędową. Jest zbudowane z lekkich stopów metali, dzięki czemu jest lekkie, dynamiczne oraz opływowe.



Oprócz sprzętu typowego dla kajakarza, sportowcy ubierają na siebie **termo aktywną odzież**. Niezależnie od pory roku zazwyczaj mają na sobie górną część ubrania (koszulka, bluza termo) ze względu aby np. latem nie narażać skóry na zbyt obfity kontakt ze słońcem.

**Wywiad z trenerem Maciejem Juhnke, obecnym trenerem Kadry Narodowej Kobiet oraz opiekunem Grup Młodzieżowej i Seniorskiej Kobiet Zawiszy Bydgoszcz. To utalentowany i doświadczony trener naszej szkoły z przeszłością zawodnika, który większość swojego życia poświęcił kajakom, za swoje dotychczasowe osiągnięcia został wielokrotnie nagrodzony prestiżowymi nagrodami.**

### **1. Od jak dawna zajmuje się Pan trenowaniem kadry narodowej?**

*Pracę z kadrą narodową zacząłem w 2011 roku. Przez 2 lata pracowałem jako trener asystent z grupą juniorów i młodzieżowców. Od 2013 roku jestem Trenerem Kadry Narodowej Kobiet U-23 oraz asystentem Trenera Kadry Narodowej Seniorek.*

### **2. Trudniej jest trenować przyszłych mistrzów czy przekazywać swoją wiedzę innym?**

*Celem każdego trenera jest aby zawodnicy z którymi się pracuje zostali mistrzami. Jest to długi proces treningowy opierający się na cyklach szkoleniowych, które określone są czasem. Umiejętny przekaz wiedzy i doświadczenia które nabyło się w czasie kariery zawodniczej ma znaczenie. Natomiast bardzo istotna jest wiedza, którą zdobyłem na studiach trenerskich.*

### **3. Uważa Pan, że dopełnienia treningowe\* są tak samo ważne jak trening na wodzie?**

*Kajakarstwo to nie tylko trening na wodzie. Przygotowanie się do sezonu ma na celu rozwijanie i kształtowanie wszystkich cech motorycznych, które są potrzebne w tej dyscyplinie. W cyklu rocznym zaczynamy od ogólnego przygotowania ruchowego często od zgrupowania w górach. Trening opiera się na przygotowaniu całego aparatu ruchowego i mięśniowego do sezonu. Wyprawy w góry, basen, siłownia, trening funkcjonalny ogólnorozwojowy, gimnastyka rozciągająca to zajęcia z którymi zawodnicy mają do czynienia na okrągło. Później przychodzi okres rozplywania na wodzie, gdzie kilometry na pewno mają znaczenie, ale zawsze najważniejszy jest cel treningu. W całym okresie przygotowawczym w cyklu tygodniowym nie zapominamy o trzech jednostkach treningu biegowego i na siłowni.*

### **4. Ile lat trenował Pan jako zawodnik?**

*Zaczynałem trenować kajakarstwo w wieku 14 lat i tak przez 6 lat sprawiało mi to wielką przyjemność.*

### **5. Co zainspirowało Pana do bycia trenerem?**

*Po zakończeniu przygody z kajakarstwem jako zawodnik bardzo dużo czasu spędzałem w klubie, w którym trenowałem. Tak naprawdę mój bardzo bliski kolega Mariusz Słowiński (trener kajakarzy w naszej szkole – przyp. red.), z którym mam kontakt do dzisiaj, zainspirował mnie do bycia trenerem. W tym samym czasie trenowaliśmy i studiowaliśmy. Myślę, że od niego się zaczęło. Mariusz to również kajakarz, przed laty bardzo utytułowany zawodnik, ale również trener. Prowadził przez wiele lat Kadrę Narodową Mężczyzn, z którą zdobył wiele medali Mistrzostw Świata i Europy.*

*Po skończeniu studiów na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku to właśnie Mariusz Słowiński jako trener koordynator Zawiszy Bydgoszcz zaproponował mi pracę na stanowisku trenera i nauczyciela w szkole sportowej.*

## **Strzelectwo sportowe**

Broń palna, karabiny czy pistolety są nam znane od wielu lat. Jednych z nas to pasjonuje, drudzy mają do czynienia z bronią w pracy, a jeszcze inni trenują zawodowo – strzelectwo sportowe.

Jest to aktywność sportowa związana z użyciem broni palnej lub broni pneumatycznej polegająca na strzelaniu do tarczy bądź celów ruchomych. Strzelectwo dość często jest mylone z łucznictwem, a jednak są to dwa różne sporty.

W opisanym wyżej sporcie występują trzy dyscypliny:

- Pistolet
- Karabin
- Strzelba gładko lufowa

W poszczególnych dyscyplinach występują oczywiście konkurencje, takie jak np. pistolet pneumatyczny, pistolet centralnego zapłonu, pistolet szybkostrzelny, karabin sportowy i pneumatyczny oraz trap czy skeet w strzelbie gładko lufowej.

Strzelectwo sportowe jest dyscypliną olimpijską od 1896 roku.

Nasz kraj może pochwalić się wieloma mistrzami i medalistami Polski, Europy, świata czy Igrzysk Olimpijskich. Do tych zdolnych osób należą między innymi Renata Mauer, Sylwia Bogacka, Aleksandra Szutko, Klaudia Breś, Joanna Tomala, Wojciech Knapik, Maciej Kowalewicz, Łukasz Czaplą oraz Oskar Miliwek z którym znajdziecie wywiad na następnych stronach)



Fot. Archiwum prywatne Oskara



## WYWIAD Z ZAWODNIKIEM ZAWISZY BYDGOSZCZ SEKCJI STRZELECKIEJ, WIELOKROTNYM MISTRZEM POLSKI I MEDALISTĄ MISTRZOSTW EUROPY I PUCHARU ŚWIATA – OSKAREM MILIWKIEM

**D: Od ilu lat trenujesz i w jakim wieku zacząłeś?**

O: Trenuję 14 lat, zacząłem jak miałem 9 lat.

**D: Twoja ulubiona konkurencja i dlaczego akurat ona?**

O: Moja ulubiona konkurencja to zdecydowanie szybkostrzelny, ponieważ jest najciekawszy i najwięcej się dzieje.

**D: Twoje największe osiągnięcie?**

O: To jest skomplikowane pytanie. Najwięcej tego było chyba za juniora. Było jakieś złoto i srebro z Pucharu Świata, 2 medale z Mistrzostw Europy w sportowym, dowolnym i drużynie. No i Mistrzostwa Polski, nie liczę wam ile tego było, ale sporo.

**D: Widzieliśmy właśnie, że dużo medali przywoziłeś. A masz może jakieś rady dla początkujących?**

O: Rady dla początkujących... Myślę, żeby nie patrzeć pod nogi, tylko patrzeć coraz wyżej. Jak ktoś jest młodzikiem to, żeby patrzeć na to jak konkurować z juniorem młodszym. Junior młodszy, żeby patrzył jak z juniorami i tak dalej. Żeby nie patrzeć pod siebie tylko celować wyżej. Cały czas myśleć krok do przodu.

**D: Czy jako mały chłopiec interesowała cię już broń i strzelectwo?**

O: Tak, to jest właśnie jeden z powodów, dlaczego trafiłem na strzelnicę. Wcześniej pływałem, ale po czasie trochę mi zbrzydło. Później, w 3 klasie podstawówki spróbowałem koszykówki, ale nie czułem, że będzie ona moją pasją. A z racji tego, że zawsze moim hobby była broń i militaria oraz tego typu rzeczy, to pięknie się pokryło, że trafiłem na strzelnicę.

**D: Czy miałeś chwilę zwątpienia w sporcie?**

O: Tak, był taki moment po 3 roku trenowania, gdzie miałem takie myśli, że nie idę na przód, tylko zatrzymałem się na pewnym etapie. Złożyło się na to kilka czynników. Sprzętowo był długi czas, gdzie nie awansowałem, a jeszcze wtedy były to czasy, gdzie strzelaliśmy ze „sprężyn” około 3 lat, pomimo że szło mi całkiem nieźle i „mieściłem się w czarnym”. Były takie momenty, że nie jeździłem, na treningi, bo mi się nie chciało i tak wszystko zaczęło się nawarstwiać. Na szczęście, moi rodzice, to zauważyli i w porę wsparli mnie. Dostałem od nich własny pistolet pneumatyczny i to był taki impuls motywacyjny. Od tamtego czasu już nie miałem takiego kryzysu, żeby odstawiać treningi, czy rezygnować z czegoś, jeżeli chodzi o sport.

**D: Jak się przygotowujesz do zawodów?**

O: Może konkretnie do zawodów ciężko jest się przygotowywać, ale w trybie sezonu, początek roku to są zawsze starty sprawdzające (zawsze dajemy z siebie 100%), ale system przygotowawczy jest zawsze ustalony pod kalendarz. Jeżeli wiem, że mam mistrzostwa świata we wrześniu, to nie zacząłem trenować w listopadzie na pełnych obrotach, bo szczyt formy przyjdzie czerwiec-lipiec i potem to już jest równia pochyła w dół. Przychodzi wtedy moment zmęczenia i nasycenia, więc przygotowuje się zawsze w odpowiednim dla mnie czasie.

**D: Gdyby nie strzelectwo, jak myślisz co byś robił teraz w życiu?**

O: Nie mam pojęcia, naprawdę, nie jestem w stanie odpowiedzieć na to pytanie.

**D: Widzisz siebie w innym sporcie niż strzelectwo?**

O: Nie wiem, chyba tak. Wiele osób mówiło mi, że mogę iść na lekką, na rzut młotem, czy pchnięcie kulą, no bo jakby fizycznie dałbym radę. Większość jak się pyta co trenuję i mówię, że strzelectwo to są w szoku, a czemu nie lekka. Cieszę się, że trafiłem tu gdzie teraz jestem, bo równie dobrze mógłbym trenować rzut młotem i być średnim w tym co robię i nie dawałoby mi to takiej zabawy jak strzelanie, bo wiem że jestem najlepszy w tym co robię i sprawia mi to ogromną radość.



Fot. Archiwum prywatne Oskara

## Najważniejsze osiągnięcia sportowe Oskara:

- **Pistolet szybkostrzelny 2x30:** złoto Pucharu Świata juniorów 2016 , brąz Pucharu Świata juniorów 2014, drużynowe srebro Pucharu Świata juniorów 2014
- **Pistolet sportowy 30+30:** brąz Mistrzostw Europy 2017
- **Pistolet dowolny 60:** drużynowe srebro Mistrzostw Europy juniorów 2018
- **24 tytuły mistrza Polski** w latach 2012-2020



Fot. Archiwum prywatne Oskara

M.B., W.M., M.S.

### 6. Jakie jest trenera najszcześniejsze wspomnienie związane z trenowaniem?

*Trening zawsze sprawiał mi wielką radość i przyjemność, ale był też cel zdobywania medali. Jedno z najszcześniejszych wspomnień to pierwszy medal Mistrzostw Polski w 1991 roku. Dzięki sportowi zobaczyłem wiele ciekawych miejsc w Polsce i Europie.*

### 7. Jakie jest trenera największe osiągnięcie jako zawodnika?

*Jako zawodnik zdobywałem medale na Mistrzostwach Polski. Najbardziej cenie sobie złoty Medal Mistrzostw Polski Juniorów w 1992 roku. Dużą radość sprawiły mi również 3 srebrne medale i 1 złoty na Mistrzostwach Europy, ale w kategorii Masters w 2006 roku.*

### 8. Myślał kiedyś Trener o zmianie pracy?

*Kiedyś zastanawiałem się czy sobie poradzę jako trener. Kajakarstwo cały czas uwielbiam, nic się nie zmieniło i bardzo mnie pochłonęło. Można powiedzieć, że jest moim życiem. Nigdy nie wiadomo co będzie kiedyś, ale do pracy bardzo motywują mnie wyniki zawodniczek, które osiągają wysokie wyniki sportowe.*

### 9. Czy posiada Trener jakieś sekrety, które pozwalają na lepsze przygotowanie zawodniczek?

*Myślę że każdy je ma. Uważam że cały czas trzeba się rozwijać i nie można spoczywać na laurach. Wygrywa ten kto jest lepiej przygotowany i ten kto popełnia mniej błędów. W 2019 roku zawodniczki, z którymi pracuję zdobyły Mistrzostwo Europy oraz Mistrzostwo Świata w kategorii U-23. Cieszy mnie to, że mają cały czas motywację do ciężkiej pracy, która przynosi efekty.*

### 10. Co uważa Pan za swój największy sukces w karierze zawodowej?

*Od 2013 roku zawodniczki z którymi pracuję zdobywają każdego roku medale na Mistrzostwach Europy lub na Mistrzostwach Świata. Od trzech lat wygrywamy punktacją olimpijską w Europie i jesteśmy drużyny na Świecie. To pokazuje wymiar osiągnięć grupy, z którą mam przyjemność pracować.*

### 11. Jest Pan zadowolony z pracy w naszej szkole?

*W XI LO MS pracuję od 2009. W tej szkole przeszedłem całą ścieżkę rozwoju zawodowego aż do stopnia nauczyciela dyplomowanego, co sprawia mi wielką radość. Bardzo mnie cieszy, że w naszej szkole pracują nauczyciele i trenerzy na wysokim poziomie, dzięki czemu mamy wielu uczniów i absolwentów, którzy osiągnęli wybitne wyniki w sporcie a nasza szkoła stała się uznaną marką nie tylko w Bydgoszczy, ale również w Polsce.*



ot. Archiwum prywatne trenera