

Chcąc odrobinę przybliżyć uczniom tegoroczne sukcesy sportowe naszej szkoły, postanowiliśmy przeprowadzić wywiady z naszymi mistrzami.

Najpierw pytania zadaliśmy Dawidowi Surmiakowi z 2D, mistrzem Podkarpacia w boksie.

O : Dawid, czy zechciałbyś pochwalić się swoim ostatnim osiągnięciem?

D: Mówisz o mistrzostwach? Zająłem pierwsze miejsce w Mistrzostwach Podkarpacia w boksie, które odbywały się 27 i 28 lutego w Rzeszowie. Dwie walki zwyciężyłem nokautem, co sprawiło, że zakwalifikowałem się do nadchodzących Mistrzostw Polski.

O : Od ilu lat zajmujesz się boksem? Czy to jedyny sport jaki trenujesz?

D : Tak naprawdę wszystko zaczęło się od karate, na które tato zapisał mnie kiedy miałem niespełna cztery lata. W gimnazjum zacząłem ćwiczyć także kickboxing, a jakieś dwa lata temu doszedł też zwykły boks.

O : Dużo tego... Podejrzewam, że wymaga to od Ciebie wiele poświęceń?

D : Och tak, same treningi zajmują naprawdę dużo czasu i są męczące, a do tego wszystkiego dochodzi jeszcze niskokaloryczna dieta, dużo snu i całkowity zakaz jakichkolwiek używek.

O : A jak wygląda taki typowy, bokserski trening?

D : Moje treningi odbywają się 6 razy w tygodniu, po półtorej godziny każdy. Oczywiście ćwiczę ciosy, taktykę i wytrzymałość. Poza tym codziennie biegam, staram się uzupełniać treningi innymi ćwiczeniami.

O : Ile czasu zajęło Ci przygotowanie się do ostatnich mistrzostw?

D : Biorąc pod uwagę fakt, że wróciłem wtedy po dość poważnej kontuzji, to czekały mnie 2 miesiące ciężkich treningów.

O : Rozumiem... Jakie kontuzje w takim razie zdarzają się najczęściej?

D : W boksie głowa oraz nogi są najbardziej narażone. Mi osobiście zdarzyło się także złamać śródreczę.

O : Poza sportem wciąż musisz pamiętać o nauce. Czy trudno jest to pogodzić?

D : Całkiem szczerze, jest to trudne, ale wiadomo, nauka jest najważniejsza.

O : Czy w przyszłości chciałbyś zostać bokserem?

D : Bokserem niekoniecznie, ale na pewno widzę się w roli sportowca.

O : Czy chciałbyś dodać od siebie coś na koniec?

D : Chcę tylko powiedzieć, że w sporcie najważniejsze jest podejście, psychika. Trzeba być pewnym siebie, ale znać także wartość i zdolności przeciwnika. Nie wolno się poddawać, a porażki trzeba brać jako nauki, lekcję na przyszłość. Chciałbym zachęcić każdego, aby aktywniej spędzał czas, a nie tylko siedział przed komputerem, nie robiąc nic produktywnego.

O : Dziękuję bardzo, że zgodziłeś się na ten wywiad. Wszyscy życzymy Ci dalszych sukcesów i oczywiście wygranej na Mistrzostwach Polski.

Następnie odrobinę "przepytaliśmy" Martynę Zając, słynną ze swoich osiągnięć na arenie pływackiej, a szczególnie z sukcesów w Otyliadzie. Oto jak przebiegła nasza rozmowa :

O: Hej Martyna, czy na początku mogłabyś powiedzieć nam czym jest Otyliada?

M: Otyliada to maraton nocny, który odbywa się co roku na basenach w całej Polsce. W tym roku miała miejsce z 28 lutego na 1 marca. Każdy, kto chce może wziąć w niej udział, dlatego szczerze zachęcam.

O: Ile czasu zajęło Ci przygotowanie się do Otyliady?

M: Przygotowywałam się jedynie na normalnych treningach klubowych.

O: Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z pływaniem? Czy był to całkowicie Twój wybór, czy też ktoś Cię namówił?

M: Wszystko zaczęło się w pierwszej klasie podstawówki, kiedy to rodzice namówili, a raczej przymusili mnie do pływania. Na początku były to 2-3 treningi tygodniowo, ale gdy w pierwszej klasie gimnazjum zmieniłam klub i trenera na obecnego - Janusza Gondka - to zwiększyła się moja ilość tygodniowych ćwiczeń.

O: Czy był jakiś moment w całej Twojej karierze pływackiej, który najbardziej utkwił Ci w pamięci?

M : Zdecydowanie były to zawody w pierwszej klasie gimnazjum, gdy przegrałam powiatową gimnazjadę. Dało mi to do zrozumienia, że nie jestem aż tak dobra jak mi się wydawało i od tego czasu zaczęłam intensywniej trenować. I już tego samego roku na półfinałach z nimi wygrałam.

O : Jak wiele poświęceń wymaga od Ciebie sport? Czy utrzymujesz specjalną dietę, odpowiedni Tryb życia?

M: Po pierwsze muszę szybko chodzić spać lub ucinąć sobie popołudniowe drzemki, ponieważ treningi na basenie zaczynają się bardzo wcześnie, bo już o 5.45 rano. Po drugie staram się utrzymywać dietę, ale na ile mi to wychodzi, to nie wiem.

O: A ile razy w tygodniu trenujesz? Jak wygląda taki Twój typowy trening?

M; Na basenie ćwiczę codziennie. Trwa to około półtorej godziny. Oprócz treningów w wodzie, mamy też i te ogólnorozwojowe na hali lub na siłowni. Niestety jest ich mało, dlatego staram się w dni wolne sama chodzić na siłownię . Niedziela pozostaje dniem na regenerację.

O: Jak godzisz naukę ze sportem? Co jest dla Ciebie ważniejsze?

M : Oczywiście najważniejszy jest sport, ale czasu na naukę też mi wystarcza. Nie mam z tym większego problemu, chociaż w tym roku zdaję maturę i oprócz nauki w szkole pobieram też wiele korepetycji.

O : Czy kiedyś zdarzyły Ci się jakieś kontuzje?

M : Niestety tak. Mam problemy z barkiem, ponieważ mam zbyt giętkie stawy. Po Otyliadzie też nabawiłam się kontuzji ponieważ po 28 kilometrach objawiło się zapalenie torebki stawu barkowego.

O : Tak na koniec, wiążesz ze sportem swoją przyszłość, czy może jest to tylko Twoje hobby?

M : Chciałabym zajmować się tym zawodowo, jednak wydaje mi się o niemożliwe.

O : Wielkie dzięki za odpowiedzi. Życzę Ci powodzenia i sukcesów w przyszłości.

Z mistrzami rozmawiała Olga Hnatkowska.