

SPOTKANIE Z MONIKĄ PYREK



RELACJA ZE SPOTKANIA Z MONIKĄ PYREK NA ALTERNATYWNEJ LEKCJI WF-U

Dnia 14 – 15 listopada 2019 roku na sali gimnastycznej w szkole w Krzeszowicach odbyło się spotkanie z Moniką Pyrek; tak zwane alternatywne lekcje WF-u z Moniką Pyrek,

Gościem specjalnym była pani Wioletta Frankiewicz. Pani Wioletta to polska lekkoatletka, rekordzistka świata w biegu na dystansie 2000 metrów z przeszkodami.

Moja klasa wzięła udział w tej lekcji 14 listopada a trwała ona od godziny 10:00 do 12:35. Zajęcia odbyły się już trzeci raz z rzędu.

Przy wejściu do szkoły otrzymaliśmy worki z różnymi gadżetami tj: gumowe bransoletki, długopisy, podkoszulki z logo kinder sport oraz wodę.

Braliśmy udział w różnych zadaniach na czas: bieg sprinterski, piłka nożna, koszykówka, prędkość piłki, refleksomierz, kolarstwo VR, stanowisko VR, przeciąganie liny oraz pomiar możliwości.

W pomiarze były konkurencje takie jak: czas reakcji, zerowanie, skok dosiężny, koloroskop i taping.

W czasie gdy wszyscy uczniowie brali udział w różnych konkurencjach, pani Monika i pani Wioletta podpisywały autografy na naszych koszulkach, które dostaliśmy w prezencie.

Bardzo podobały mi się te zajęcia i chciałbym, żebyśmy tam pojechali jeszcze za rok. Na samym końcu tego spotkania można było dostać kartkę z Moniką Pyrek i jej autografem oraz zrobić sobie zdjęcie z naszymi Mistrzyniami.

Patryk Ołdak

Dziękujemy P. Annie Nowak i P. Sławomirowi Solakowi - naszym wfistom, że mogliśmy wziąć udział w alternatywnej lekcji wf-u. Już nie możemy się doczekać kolejnych takich zajęć:)

SUKCESY MONIKI PYREK

Monika Zofia Pyrek-Rokita
(ur. 11 sierpnia 1980r. w Gdyni)
polska lekkoatletka specjalizująca się
w skoku o tyczce.

Przez bardzo długi czas była
jedyną polską tyczkarką na arenie
międzynarodowej.

W ciągu kariery 69-krotnie
poprawiała rekord Polski. Jest
olimpijką z Sydney(2000), Aten(2004),
Pekinu(2008) i Londynu (2012).

Jest trzykrotną medalistką
mistrzostw świata oraz jest
wicemistrzynią Starego Kontynentu z
2006 roku. Pięciokrotnie laureatka
Złotych Kolców dla najlepszej
polskiej lekkoatletki sezonu (2001,
2003, 2005, 2006 oraz 2008).

Dorobek Medalowy Moniki Pyrek:
Na swoim koncie ma dwa srebrne i
jeden brązowy medal Mistrzostw
Świata oraz dwa brązowe medale
Halowych Mistrzostw Świata,

a także srebro Mistrzostw Europy
i dwa brązy Halowych Mistrzostw
Europy.

Jej kolekcja jest pełna medali z
Pucharów Europy, mistrzostw Polski,
a także pobitych wielokrotnie (69
razy!) rekordów Polski oraz tytułów
(5 razy) najlepszej polskiej
lekkoatletki „Złote Kolce”.

69-rekordy Polski

4- Igrzyska Olimpijskie

5- Medale Mistrzostw Świata

3- Medale Mistrzostw Europy

Sport nauczył ją walczyć przede
wszystkim z własnymi słabościami –
skakała o tyczce mimo lęku
wysokości – i to jest dowód na to, że
każdy może pokonać swoje
ograniczenia, słabości i lęki.

opracował Patryk Ołdak

SMOG JEST NIEBEZPIECZNY!

CO TO JEST SMOG?

Nazwa smog pochodzi od połączenia słów (dym) i fog (mgła). Dawniej w Polsce używano także określenia dymgła na wzór połączenia dwóch zjawisk obserwowanych w powietrzu. Jak wiele z was wie smog to zanieczyszczenie działające w powietrzu.

W Polsce najwięcej zanieczyszczeń utrzymujących się w powietrzu znajdują się w Krakowie. Powodem smogu jest: palenie złej jakości węglem, śmieciami a także spaliny samochodowe, które zawierają szereg trujących związków.

Jak już wspomniałem Kraków jest miastem, które ma wielki problem z jakością powietrza. Spowodowane jest to też

dodatkowym czynnikiem takim jak położenie miasta oraz jego rozbudowa na granicach miasta oraz mało zieleni, a dużo betonu.

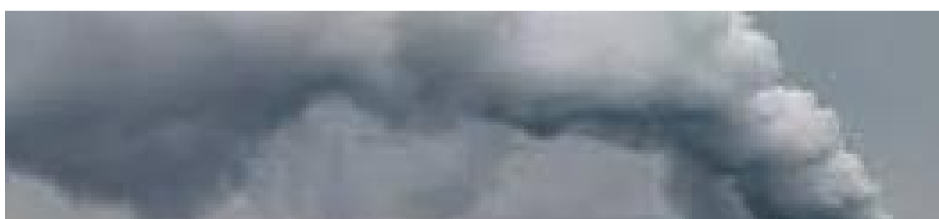
Miasto jest otoczone wieżowcami i jest utrudnione wietrzeenie miasta. Kraków należy do miast, w którym występuje tak zwany smog kwaśny, czyli mieszanina mgły wraz z gazami kwaśnymi.

Wiele ludzi ma ciężko oddychać z powodu nieczystego powietrza a niektórzy nawet umierają. Jeśli przez długi czas będziemy oddychać zanieczyszczonym powietrzem możemy zachorować na poważne choroby np. na raka płuc, astmę.

Smog ma także ogromny wpływ na otaczającą nas przyrodę, w wyniku zanieczyszczenia już od paru lat obserwujemy ocieplenie się klimatu, coraz rzadziej możemy pobawić się na śniegu,

wiele lodowców zaczyna bardzo szybko się topić. Dużo zależy od nas, zacznijmy dbać o nasze środowisko, zacznijmy od swojego domu zwracajmy uwagę na to jak ogrzewamy swoje domy, kiedy się da samochód zamieńmy na rower lub po prostu na spacer, bo za kilka lat już nie zobaczymy śniegu na żywo tylko w telewizji.

Jakub Tekieli



CHROŃMY NASZĄ PLANETĘ!

Nasza planeta jest naszym domem, ale my ludzie niestety niszczymy ją zapominając jak wiele z niej czerpiemy.

Drzewa umierają jak i wiele gatunków roślin, dużo zwierząt jest zagrożonych wyginięciem.

A przez kogo? Właśnie przez nas-ludzi!

Zamiast budować następne wieżowce (drapacze chmur) możemy zasadzić drzewa.

Zamiast jeździć autem powinniśmy częściej pojeździć na rowerze do pracy.

"Smuci nas dzieci co się dzieje z naszym światem" możemy często usłyszeć gdy nam dziadkowie opowiadają wspominając jakie kiedyś było czyste powietrze.

A teraz smog, śmieci w lasach...

Nasza kochana Matka Ziemia będzie wielkim wysypiskiem śmieci pełnym smogu jeśli wkrótce czegoś nie zmienimy!

Zuzanna Setkowicz

WYWIAD Z MONIKĄ PYREK

- Dzień dobry, jesteśmy z redakcji „The voice of Students”. Czy możemy przeprowadzić z Panią wywiad?

Monika Pyrek: - Jasne oczywiście.

Redaktorki Zuzia i Helenka:- Dobrze to... zacznijmy. Od ilu lat uprawia Pani sport?

- Uprawiałam sport przez 18 lat. Już jestem na sportowej emeryturze już od prawie 7 lat choć w dalszym ciągu jestem zakochana w sporcie, a zakochałam się na lekcjach wf-u. Grałam w koszykówkę w drużynie szkolnej później całkiem przez przypadek trafiłam do lekkiej atletyki, bo w trakcie ferii zimowych mieliśmy malowaną salę i nasze zajęcia zostały przeniesione na salę lekkoatletyczną gdzie były zawieszony kosze i tak się zdarzyło, że nasz nauczyciel zachorował i nie przyszedł, więc całą naszą drużyną zajęła się trenerka od lekkiej atletyki. I właśnie tak trafiłam do lekkiej zakochałam się od pierwszego wejrzenia :).

- Ile miała Pani lat gdy zdobyła swój pierwszy medal, puchar? I który medal jest dla Pani najważniejszy najbardziej wartościowy?

- Pierwszy medal zdobyłam... Moimi pierwszymi medalami były z mistrzostw Polski juniorów młodszych to wydaje mi się że mogłam mieć wtedy 15 lub 16 lat ale wydaje mi się, że pierwszy medal mistrzostw świata (to był srebrny medal mistrzostw świata Juniorów) zdobyłam w wieku 18 lat. I to rzeczywiście był taki medal ..., medal przy

zdobyciu którego pomyślałam, że to jest jednak moja ścieżka, moja droga bo wcześniej najważniejsi byli koledzy, z którymi trenowałam.

Przychodziłam na treningi i się tam świetnie czułam spędzałam miło czas jeździliśmy razem na zawody, świetnie się bawiliśmy miałam cudownych trenerów, więc bardziej ciągnęło mnie do towarzystwa a dopiero w momencie gdy zdobyłam pierwszy medal to okazało się że jednak mogę się realizować.

- Czy od zawsze chciała Pani być sportowcem?

- Nie od zawsze, jako dziewczynka byłam raczej szczupłą osobą, cherlawą z anemią więc nie do końca stawiano na mnie. Ale miałam bardzo mądrego trenera, który widział potencjał i przytrzymywał mnie w grupie przy mojej koleżance mimo że była ode mnie zdolniejsza ale wiedział, że jak ja będę chodzić to ta koleżanka też będzie chodziła. Więc fajnie podstępem wykorzystał potencjał mój i mojej koleżanki,

- Czy trenowała Pani wcześniej jakiś inny sport?

- Ja byłam zawsze aktywnym dzieckiem, zawsze trzeba było mnie siłą ściągać z podwórka np. biegałam z moim starszym bratem co prawda najczęściej byłam stawiana na bramce gdy graliśmy w piłkę nożną choć nie do końca mi się wtedy to podobało i też za moim bratem trafiłam do koszykówki do drużyny szkolnej bo to on grał najpierw w kosza i musiał się opiekować młodszą siostrą. Więc ja z nim chodziłam na zajęcia sks-y itp. I pewnego dnia zabrakło jednej dziewczyny, bo chorowała lub nie przyszła na zajęcia i pan trener poprosił bym dołączyła do drużyny i tak się zaczęła przygoda z koszykówką.

-A dlaczego akurat skok o tyczce Pani wybrała?

**- To jest czysty przypadek! Ja byłam zakochana w skoku wzwyż czyli bez tyczki chciałam skakać tak wysoko i nawet byłam druga w regionie czyli w województwie, więc miałam osiągnięcia ale okazało w pewnym momencie, że kiedy ja trenowałam to dziewczyny zaczynały skakać o tyczce bo wtedy jeszcze nie był w tym czasie sławny sport .
Więc w klubie wszyscy zaczęliśmy być testowani, sprawdzani która łapie elementy techniczne i okazało się że po pół roku mam trzeci wynik w Polsce. I mimo że bardzo chciałam skakać wzwyż to trener musiał mnie przekonać żebym jednak zrezygnowałam i zaczęłam skakać o tyczce i okazało się, że miał rację bo do skoku wzwyż byłam za niska nigdy bym nie osiągnęła takiego wyniku jak w skoku o tyczce. Tak że dzięki temu, że spotkałam takiego trenera na swojej drodze on pomógł mi wykorzystać mój potencjał.**

- Czy rodzina lub przyjaciele wspierali Panią w tym wyborze? Jak Pani łączyła sport,szkołę i rodzinę? Było trudno?

- Ja miałam troszeczkę szczęście że moi rodzice byli fanami sportu, nie byli takim bardzo aktywnymi fanami ale bardzo dużo sportu oglądali więc ucieszyło ich to że interesujemy się z moim bratem sportem zawsze nas wspierali ale stawiali tylko jeden warunek musi być dobrze w szkole, że nie możemy zaniedbywać szkoły na rzecz sportu. Ja uważam że to była bardzo dobra decyzja mimo że to jest trudne i naprawdę wymaga organizacji przede wszystkim, bo to teraz po latach wiem, że to był bardzo dobry pomysł bo dzięki temu skończyłam studia, dzięki temu wydaje mi się, że jestem w miarę mądrą kobietą.

- No to może zejdźmy na chwilkę z tematu sport. Jak podobała się Pani przygoda z Tańcem z Gwiazdami?

- Hmm...No to też była słuchajcie Niespodzianka, bo ja tak naprawdę nie do końca się zgodziłam, tylko mój mąż menadżer się za mnie zgodził, bo ja byłam bez przerwy w takim cyklu sportowym ale zdarzył się taki moment w mojej karierze gdy miałam dość poważną kontuzję i nie byłam w stanie zakwalifikować się na mistrzostwa Europy i niestety jak to usłyszałam jako ambitny sportowiec podupałam trochę na samopoczuciu i na odbudowaniu pewności siebie. Więc mój mąż wpadł na pomysł, żebym się zrealizowała w jakiejś innej dziedzinie i że to pozwoli mi odbudować tą moja pewność siebie dlatego się zgodził. Rzeczywiście ten Taniec z Gwiazdami to była precudowna przygoda w moim życiu. Uczyłam się nowych rzeczy nie tylko tanecznych ale też takich prezentacji przed kamerą i to też było takie poważne szkolenie medialne, które też sportowiec powinien przejść bo odpowiada na pytania dziennikarzy oraz jeździ po różnych programach telewizyjnych więc też musi wiedzieć jak wypaść, jak się prezentować więc to naprawdę była bardzo fajna szkoła życia przede wszystkim ale i precudownych ludzi spotkałam, wiele się nauczyłam i chyba mogę powiedzieć trochę umiem tańczyć :).

- Osiągała Pani liczne sukcesy w swojej karierze. Czy ma Pani na to złoty środek?

- Przede wszystkim trzeba mocno marzyć, bez przerwy trzeba marzyć. Nie można za długo rozpamiętywać porażek bo porażki się zdarzają i ja uważam, że żeby wygrać trzeba kilka razy przegrać bo tak naprawdę więcej uczymy się z przegranych tak! I właśnie wtedy wyciągamy wnioski bo wiemy co zrobiliśmy źle i co możemy poprawić. Ja mam taką specyficzną konkurencję, bo w skoku wzwyż choć wygrasz zawody niestety wychodzisz z tych przegranych a już tłumaczę dlaczego...My wygrywając zawody zawsze mamy trzy próby na kolejnej wysokości i kończymy zawody w momencie kiedy nie przeskoczymy kolejnej wysokości czyli mimo że stoimy

na pierwszym miejscu lub podium to gdzieś tam z z tyłu głowy odkłada się że nie pokonaliśmy tej kolejnej wysokości więc tu trzeba sobie z tym poradzić, że sportowiec zawsze chce więcej. Zawsze więcej i do przodu lecz czasem trzeba zrozumieć że te porażki muszą się zdarzyć i one są elementem drogi do sukcesu.

- Skąd pomysł na alternatywną lekcję W-F w Krzeszowicach? Czemu akurat tu?

- Przede wszystkim dlatego że jest tu Pani Violetta J. z którą się bardzo dobrze znam, bo trenowaliśmy wspólnie w czasach tej naszej przygody ze sportem. W momencie gdy założyłam fundację i powstał ten projekt powiedziałam Pani Violetcie o fundacji to odpowiedziała, że koniecznie musi przyjechać do Krzeszowic, bo są tu fajne dzieciaki, które powinny tego spróbować i tak się wydarzyło, że jesteśmy już tu trzeci rok z rzędu w Krzeszowicach, co roku są nowe dzieci i co roku jest coraz więcej dzieci, bo dzisiaj mamy nadfrekwencję tak naprawdę bo generalnie na lekcjach powinno być ok 100 dzieci a tu co druga grupa jest ponad 125 więc będziemy mieli nadfrekwencję ale to tylko cieszy bo to znaczy że jednak lubicie wuef. I musicie mieć bardzo fajnych nauczycieli bo bardzo dużo od nich zależy jak ten wf wygląda.

- Doszliśmy do ostatniego pytania i brzmi ono tak. Jakie ma Pani rady dla młodych sportowców?

- Myślę przede wszystkim, że trzeba sobie organizować po mistrzowsku czas. Wiem, że jest to bardzo trudne. Też miałam z tym problem, ale tak wygląda właśnie życie sportowca, że trzeba je poukładać, żeby mieć czas i na trening jak i na odpoczynek oraz na lekcje ale też na przyjaciół bo nie wolno żyć tylko i wyłącznie jednym sportem. A dlaczego?

Bo w momencie kiedy masz problem lub kontuzję to warto mieć ludzi, którzy będą Cię wspierać. Więc to jest bardzo ważne, żeby mieć kogoś na kogo warto liczyć. Ale też tak jak mówiłam wcześniej trzeba marzyć i mieć cele i nie od razu cele takie pod tytułem jestem w klasie 6 i od razu moim celem jest to, że zdobędę medal olimpijski. Trzeba mieć po drodze małe cele i je realizować.

- **Dziękujemy, że mogłyśmy przeprowadzić wywiad z taką gwiazdą jak Pani.**
- **Ja również dziękuję.**

Wywiad przeprowadziły: Zuzanna Setkkowicz i Helena Łytek

