



W naszej szkole gościła kajakarka: Paulina Noga

Wywiad

przeprowadzili:
**Natalia Stacha,
Patrycja Płachta
(4a), Angelika Szut,
Iwona
Leszczyńska, Piotr
Marcinczyk (5a),
Magdalena Lisicka,
Aleksandra
Kotowicz,
Aleksandra
Warchał, Paulina
Pluta, Agnieszka
Olejarz, Kamila
Mleczyńska (5b),
Natalia Nosek, Maja
Pietrzyńska (5c),
Paweł Jaksiewicz,
Jakub Matusz,
Agnieszka
Rabenda, Wiktoria
Raszka, Agnieszka
Rutkowska, Julia
Romanowska (6a).**

**Wywiad spisali:
Joanna Broncel,
Wiktoria Raszka
(6a).**

**Opiekunowie
gazetki: Zofia
Stacha, Artur
Biskup.**

**Nasza redakcja
gazetki szkolnej
Matmomania
spotkała się z
Pauliną Nogą (ur.
15.04.1996 r.) w
Szkole
Podstawowej nr 17
w Tychach.
Ta piękna,
wyjątkowa
dziewczyna -
mistrzyni Polski
juniorów w
kajakarstwie jest
absolwentką**

**naszej szkoły.
Mamy nadzieję, że
przyszła mistrzyni
olimpijska podbije
świat tak, jak
podbija nasze serca
w wywiadzie
przeprowadzonym
11.02.2014r.**

Największe jej
osiągnięcia:

* 5 miejsce na
Mistrzostwach Świata na
K4 500m

* Brązowa medalistka
Mistrzostw Europy
Juniorów na K2 1000m i
K4 500m

* Srebrna i Brązowa
Medalistka Regat Nadziei
Olimpijskich kolejno na K4
500m i K2 500m

* 4 zawodniczka Regat
Eliminacyjnych

* Brązowa Medalistka
Mistrzostw Polski
Seniorów w Sztafecie 4 x
K1- 200m

* Brązowa Medalistka
Mistrzostw Polski

Juniorów na K1 1000m

* Mistrzyni Śląska na K1
200m i 500m oraz
Brązowa medalistka na
K2 500m

* Tyskie Laury sportowe:
-za rok 2012 – I miejsce,
-za 2011 - III miejsce,
-za 2010 – II miejsce,

* Dwukrotnie uzyskała
stypendium „Tyskie Orły”
za osiągnięcia sportowe
(na rok 2009/2010 oraz
2012/2013)





Paulina Noga (trzecia od lewej strony) wraz z koleżankami z kadry oraz z trenerem.

Redaktor: Od którego roku życia trenujesz kajakarstwo?

Paulina Noga: Jak byłam w klasie trzeciej szkoły podstawowej, zaczęłam chodzić na kajakarstwo. Już wcześniej trochę „kręciłam” ze sportem - trenowałam siatkówkę i koszykówkę, ale byłam za niska, więc szybko skończyłam. Kajaki zaczęły się z chwilą, gdy na basenie miejskim mój trener zorganizował naukę pływania. Pamiętam, że zajęcia zaczynały się o godzinie ósmej rano w sobotę. No, powiedzmy sobie szczerze, że w naszym wieku nikomu się nie chce wstawać o godzinie ósmej w sobotę! Ale ja szłam na ten basen, siedziałam tam dwie godziny. Ważne było, żeby coś porobić... i tak jakoś się zaczęło.

R: Ile godzin w tygodniu spędzasz

na treningach?

PN: Mam w tygodniu jedenaście treningów. Każdy trwa od godziny do dwóch. W soboty i w niedziele też są treningi - ciut lżejsze.

R: Czy kajakarstwo jest trudną dyscypliną sportową?

PN: Każda dyscyplina jest trudna. Kajakarstwo jest trudne, bo wymaga dużej sprawności fizycznej i kompromisu. Poza tym trzeba potrafić pływać oraz szybko biegać, skakać, grać w różne gry zespołowe. Jeżeli płynie się w osadzie z koleżanką lub kolegą, którego się nie lubi, trzeba zacisnąć zęby i pokazać, co jest najważniejsze. W tym momencie najważniejszy jest wynik. Trenując kajakarstwo, musisz poświęcić swój czas osobisty, a cierpią na tym strasznie

kontakty z kolegami. Przechodząc ze szkoły podstawowej do gimnazjum, poznałam naprawdę dużo osób, byłam osobą bardzo kontaktową. Wyjeżdżając do Poznania - w drugiej klasie gimnazjum, wszystkie kontakty poszły w błoto. Teraz, przyjeżdżając do Tychów, mam zaledwie jedną lub dwie koleżanki, z którymi potrafię porozmawiać. Nie ma nikogo oprócz rodziny.

R: Czy trudno łączyć kajakarstwo z nauką?

PN: Trzeba się liczyć z tym, że będą jakieś zaległości w nauce, że będzie ciężko. Zawsze byłam osobą ambitną. Średnia poniżej 5.0 nie schodziła nigdy odkąd pamiętam. Kiedy pojechałam do Poznania niestety trzeba było się liczyć z tym, że będzie trudno.

W tym momencie miałam po dwa treningi dziennie i trzeba się było skupić na wszystkim - na sporcie i nauce każdego przedmiotu. Nauczyciele byli dość surowi i wymagający. Od kiedy jeżdżę z kadrą narodową (od 2 lat), to chodzę do szkoły zaledwie przez cztery miesiące i w tym czasie muszę zaliczyć taki sam materiał jak reszta osób. Wynik sportowy nikogo nie interesuje, trzeba zdać maturę jak inni, a później dalej się uczyć...

R: Czy jest coś, czego nie lubisz w swojej pracy?

PN: Nie znoszę fałszu w drugiej osobie. Nie znoszę, gdy ktoś mówi, że jestem taka siaka i owaka, a nie potrafi mi tego wprost powiedzieć. Nie znoszę też, gdy ktoś obwinia mnie za zły wynik i nie patrzy na siebie. Wiadomo, że każdy jest kowalem swojego

losu. Zawsze trzeba się starać, nie zawsze jednak wychodzi, a jeżeli komuś się coś nie podoba, to może wiele rzeczy przemilczeć, nie odzywać się, nie siać plotek.

R: Czy masz jeszcze inne zainteresowania oprócz kajakarstwa?

PN: Ciężko, bo tak jak mówiłam, jest trudno znaleźć czas na cokolwiek, ale wiadomo jestem w takim wieku, że lubię się bawić z koleżankami. Naprawdę lubię też robić zdjęcia. Chętnie uprawiam też inne sporty takie jak: jazda na nartach, jazda na łyżwach.

R: Czy pamiętasz swoje pierwsze zwycięstwo?

PN: Powiedzmy, że mój pierwszy medal... Dostałam

go na zawodach w Katowicach. Pojechałam tam, mówiąc sobie „co będzie, to będzie, wsiądę w kajak, prześlę kawalek i się na tym skończy”. Ale jednak nie! Strasznie się bałam, nie wiedziałam co będzie. Moje nerwy puszczały, na dodatek załamywał mi się głos, gdy z kimś rozmawiałam. Godzinę przed startem było strasznie nerwowo, wszystko po prostu buzoowało we mnie, do tego płakałam przed startem ze zdenerwowania. Jednak przeżyłam i zajęłam tam 4. miejsce. Później wsiadłam z koleżanką w dwójkę i byłyśmy pierwsze. Cieszyłam się strasznie. Pierwszy medal z zawodów!



Kajakarki w swoim żywiole

R: Ile zdobyłaś medali?

PN: Ciężko przeliczyć, ale powiem wam szczerze, że jak przyjeżdżam do domu, to biorę sobie pudełko, w którym mam medale i rozsypuję je wszystkie. Obecnie będę miała około 150.

R: Czy ktoś z twojej rodziny uprawia lub uprawiał ten sport?

PN: Nie, nikt w mojej rodzinie nigdy żadnego sportu nie uprawiał.

R: Jaki był twój ulubiony przedmiot w szkole?

PN: Nigdy nie miałam ulubionego przedmiotu. Trochę kręciła mnie przyroda. Matematykę znam, nauczę się i wiem,

że się trochę przydaje. Humanistką też nie jestem, ale zawsze kończę szkołę ze średnią 5.0 Kiedyś wyszłam ze średnią 5.6 i to przy trenowaniu. Wychowanie fizyczne lubiłam, szczególnie zajęcia z panią Gładysz a później z panem Dońcem. Dużo, dużo biegałam, skakałam, musiałam wszystko robić perfekcyjnie. Nawet jak pani mówiła: „*dobra Paulina, nie wychodzi Ci już*”, to ja sobie zawsze mówiłam „*O nie, muszę to zrobić*”.

R: Twój największy dotychczasowy sukces to... ?

PN: Wystartowałam na mistrzostwach Europy. To był jeden z moich celów. Zdobyłam dwa brązowe medale. Później poleciliśmy do Kanady na mistrzostwa świata.

Z dziewczynami na czwórce przepłynęłyśmy na piątej pozycji, było ciężko, był płacz, było zgrzytanie zębów. Był też żal do siebie – „*dlaczego nie można było lepiej, dlaczego ta łódka tak popłynęła, dlaczego na przykład ta osoba popełniła błąd?*”, bo to jednak cztery dziewczyny, cztery różne dziewczyny z różnymi charakterami muszą się zgrać, jednym ciałem muszą walczyć o wszystko. Piąte miejsce na mistrzostwach świata i dwa brązowe medale z mistrzostw Europy - to jest ten wielki sukces.



Paulina Noga wraz z koleżankami podczas wyścigu

R: Co najbardziej lubisz w kajakarstwie?

PN: W kajakarstwie lubię tę zawziętość zawodników, tę rywalizację między sobą, wzajemne napędzanie się, bo wiadomo, że musimy pracować w grupie. Jeżeli trenuję na przykład w grupie pięcioosobowej, to jest ciężko, bardzo ważne jest wspieranie się. Dzięki tej dyscyplinie jeżdżę na obozy kadrowe, wyjeżdżam tam co jakiś czas, toteż poznaję dużo ludzi. Poznaję ciekawe osoby reprezentujące różne dyscypliny - znam dużo lekkoatletów, wioślarzy.

R: Czy nie brakuje ci czasu spędzonego z rodziną ?

PN: Brakuje. Wydaje mi się, że wszystkich zaniedbuję.

Przyjeżdżam wyłącznie na Święta Bożego Narodzenia i na Święta Wielkanocne. Teraz jestem w Tychach, ponieważ zaczęłam ferie zimowe.

R: Podobno od dziecka chorujesz na astmę oskrzelową jak sobie radzisz podczas uprawiania sportu?

PN: Tak, dokładnie od zerówki choruję na astmę oskrzelową, to jest dość poważna choroba. W jednym momencie organizm odmawia posłuszeństwa. Czasem sobie myślę „*może jednak to nie sport dla mnie, może jednak ta choroba wygra ze mną, ale zaraz mówię nie!*”

Kilka razy zdarzyło się, że w płynęłam i w pewnym momencie traciłam całkowicie kontakt z rzeczywistością, nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Kilka razy

słyszałam od trenera, że chcę się zabić, do trumny się wpakować. Miałam już mnóstwo konsultacji lekarskich, odwiedziłam mnóstwo specjalistów. Staram się nie myśleć o tym, że jestem chora, że mam astmę. Staram się żyć jak każdy inny zdrowy człowiek, ale nim nie jestem. Osoba, która jest chora na astmę, ma objętość płuc porównywalną do pięści. Jeżeli ktoś ma zdrowe płuca, można porównać je do dłoni. Biorąc leki, poszerzam je do wymiaru płuc zdrowej osoby.



Wszyscy w wielkim skupieniu słuchali odpowiedzi swojej starszej koleżanki

Matmomania

WWW.JUNIORMEDIA.PL



Idolka Pauliny: Karolina Naja (po prawej) brązowa medalistka Igrzysk Olimpijskich w Londynie

R: Jakie masz plany na przyszłość i jakie jest twoje największe marzenie?

PN: Moim największym marzeniem jest start na olimpiadzie - chciałabym za dwa lata, chociaż wiem że będzie strasznie ciężko, wystartować w olimpiadzie. Będzie się trzeba przyłożyć do treningów, będzie trzeba się zmotywować. Chcę wystartować na igrzyskach w Rio de Janeiro w 2016 roku. Nie mówię, że zdobędę tam złoto, ale chcę wystartować i małymi kroczkami dochodzić do celu.

R: Czy trenujesz tylko w Polsce?

PN: Trenuję w Polsce, ale wyjeżdżam też na zgrupowania kadry –

ostatnio na przykład do Portugalii. Ktoś powie - „O! jedź do Portugalii, tam fajnie ciepło”. Ale powiem wam, że trenując tam dwa razy dziennie, nie ma się ochoty na nic, nawet na jedzenie. Ktoś jeszcze powie – „fajnie jechać na trzy tygodnie do Portugalii”. Ale powiem, że nie jadę tam na kolonie, ja jadę tam trenować, pracować po to, abyście mogli powiedzieć kiedyś, że mnie znacie, żebyście mogli powiedzieć, że ona siedziała tutaj w tej sali, na tym krześle - znam tę dziewczynę! Trenując sport wyczynowy we Włoszech, Kanadzie trzeba pamiętać, że to nie są kolonie, tam trzeba ciężko trenować.

R: Jak zносиłaś porażki i co dodawało ci sił w ciężkich chwilach?

PN: Porażki trzeba znosić niekiedy lepiej niż wygraną, nie należy chować się w kącie i rozpaczać. Ja zawsze sobie mówiłam, że jeżeli teraz był dół, to kiedyś musi być góra. Mama zawsze mnie wspierała, mówiąc, że sukces przyjdzie w swoim czasie, to co się teraz wypracuje, przyniesie swoje żniwa w przyszłości. Na razie trzeba przełknąć porażkę, zacisnąć zęby, a później przyjdzie wygrana i będzie się z czego cieszyć.

R: Jak zachęciłabyś innych do uprawiania sportu?

PN: Jeżeli ktoś ma smykałkę do jakiegoś sportu np.: do piłki nożnej, której ja na przykład nie znoszę, to powinien się tym zająć. Jeżeli ktoś lubi ruch, chce popracować nad sobą, to po prostu powinien uprawiać sport. Często to dobre lekarstwo i ucieczka od problemów – papierosów, narkotyków. Jeżeli ktoś ma problemy w rodzinie, to sport na pewno mu pomoże, tam można się wyżyć i wyładować, pozbyć się złych emocji.

R: Czy masz jakiegoś idola w kajakarstwie?

PN: Z Tychów wywodzi się brązowa olimpijka - Karolina Naja. Zawsze mi trener mówił, że

ja będę drugą Karoliną. Ale na razie spokojnie, nie chcę być drugą Karoliną, chcę pokazać na co mnie stać. Na razie jest dla mnie wzorem, moją starszą koleżanką, z którą się wychowywałam (6 lat starsza ode mnie). Zawsze mi mówiła „młoda ty jesteś zdolna”. Zawsze mi pomagała i ukierunkowywała – „pójdź na te studia, zrób to” - mówiła. Gdy mam problem, zawsze mi pomaga.

R: Co w życiu jest dla ciebie najważniejsze i dlaczego?

PN: Rodzina, bo wiem, że na niej się mogę oprzeć, zawsze mnie motywuje. Później kajakarstwo, bo wiem, że tam mogę uciec od świata i się wyciszyć, odnaleźć siebie. Następnie koleżanki, bliscy przyjaciele, którzy potrafią mnie

zmotywować i chłopak.

R: Czy miałaś zamiar kiedyś się poddać?

PN: Było dużo takich sytuacji, w których chciałam dać spokój, ale zadawałam sobie pytanie „co ja zrobię, jeżeli skończę z kajakami? Będę siedzieć na podwórku? Wyobraźcie sobie, że będąc w Tychach, mama mi mówi „daj sobie spokój, nie idź na trening”. Ale ja nie mam co ze sobą zrobić, siedzieć na facebooku dwie godziny? Wolę iść trenować!

R: Dziękujemy za wywiad.



Logomarca Oficial das Olimpíadas do Rio 2016
Życzymy Paulinie występu na następnych igrzyskach!