

UKS 18 - naszą złotka

To artykuł o dumie XVIII LO – Uczniowskim Klubie Sportowym 18. Skupia on osoby, które sięgają szczytów dzięki talentowi i ciężkiej pracy. Mowa o zawodniczkach grających w piłkę siatkową. Nasze złotka mogą pochwalić się mistrzostwem Szczecina!

Autor: Remigiusz Szczepankiewicz

Cenią sobie dobrą zabawę i zaangażowanie. Mogą liczyć na gorący doping kibiców z Zespołu Szkół nr 5, dobry sprzęt, dofinansowanie oraz międzynarodowe programy współpracy. Dwa lata temu nasze zawodniczki odwiedziły siatkarki z Norwegii i rozgrywały z nimi mecze towarzyskie, których celem było zacieśnianie więzi międzynarodowych oraz doskonalenie umiejętności. Jeden z naszych redaktorów przeprowadził wywiad z reprezentantami UKS 18 oraz gościem z wielkiego siatkarskiego świata. Miałem sposobność przyglądać się treningowi naszych mistrzyń. Zauważyłem, że trenerzy bacznie obserwują pozycje zawodniczek, zwracają uwagę na ogólną pozycję ciała jak i zgięcia kończyn, przenosząc to na technikę przyjmowania piłki. Ważne, że trenerzy naprawdę się starają i pracują z zawodniczkami, a nie rzucają im piłkę na boisko, po czym wracają po 2 godzinach, krzycząc "Koniec!". Podczas przerwy przeprowadziliśmy wywiad z trenerem .



Maniak: Jak zaczęła się pańska przygoda z siatkówką, ktoś pana zainspirował?

Trener: Tomasz Kławsuic : Jako dziecko wspólnie z moim tatą jeździłem na obozy i uczestniczyłem w życiu drużyny, którą prowadził. W ten sposób zaszczepił we mnie taką pasję, którą miałem potem w szkole podstawowej, średniej, na studiach i po studiach. Do dziś realizuję ją, bo do dziś się ruszam i gram wspólnie z kolegami w siatkówkę. Dzięki temu poznaję ludzi, świat. Zjeździłem pół Europy dzięki mojemu zaangażowaniu w sport.

Maniak: Stresuje się pan przed turniejami?

Trener: To zależy od tego, czy jadę na turniej jako zawodnik czy trener. Element stresu zawsze jest obecny w sporcie, ale cała sztuka polega na tym, żeby sobie z nim radzić. Myślę, że te lata, podczas których byłem w sporcie, w życiu prywatnym bardzo pomagają.

Maniak: A jak Pan postrzega pracę trenera?

Trener: Z każdym dzieckiem jest to całkowicie inna praca, inna droga. Trzeba dobierać metody pracy do konkretnego zespołu. Uczniowie w naszym klubie tworzą jakąś sportową rodzinę. Wtedy łatwiej jest do tych dzieci docierać, bo dużo czasu ze sobą spędzamy na meczach, na obozach. Wspólnie przeżywamy porażki i zwycięstwa, nie tylko te sportowe, ale i życiowe.

Maniak: Jakie są pana i drużyny największe osiągnięcia?

Trener: Oprócz tych sportowych (np. w finałach mistrzostw Polski w piłce plażowej) są jeszcze zwycięstwa innego typu, np. gdy po kilku latach ktoś przychodzi do mnie i kontakt trwa mimo upływu czasu. Uważam też za osobiste zwycięstwo sytuację, gdy dzieci po szkole średniej na studiach dalej realizują swoją pasję, grają, mają to coś zaszczepionego, co nas łączy i sprawia, że gdzieś się spotykamy na wspólnej drodze siatkarskiej.



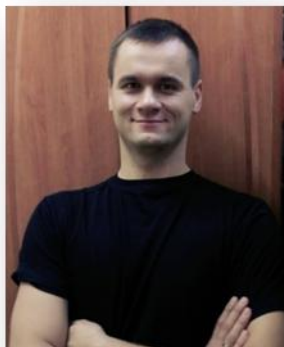
Maniak: Czy porażka demotyduje czy wręcz przeciwnie- rodzi ochotę do walki?

Trener: Porażka problemem niewątpliwie jest, ale to jest też budowanie siebie, swojego charakteru, swojej osobowości. Te porażki są wkalkulowane, trzeba wiedzieć, że one były, będą i są cały czas. Trzeba z nimi żyć i wyciągać wnioski, które sprawiają, że jesteśmy lepsi, nie tylko sportowo, ale też jako ludzie.

Maniak: A poza siatkówką ma pan jakieś inne zainteresowania?

Trener: No niewątpliwie, najważniejszą z tych rzeczy jest rodzina, moja żona i dwójka dzieci, a taką moją pasją jest muzyka i koncerty. Uczestnictwo w życiu kulturalnym też może kręcić.

A na zakończenie wywiad z samą mistrzynią Polski Aleksandrą Krzos, która gra na pozycji libero w mistrzowskiej drużynie siatkarskiej. W XVIII LO treningi zawodniczek UKS 18 są współorganizowane z Klubem Piłki Siatkowej Chemikiem Police S.A.



Trener

Maniak: Jak wyglądało Pani pierwsze spotkanie z siatkówką?

Aleksandra Krzos: Jak zaczynałam przygodę ze sportem, to chodziłam na gimnastykę, na lekkoatletykę i właśnie siatkówkę, no ale jakoś tak wyszło, że po długich namowach trenerów, wszystkich dookoła i rodziców została siatkówka... Co mnie zainspirowało? To jest już moja mała legenda trochę. Na pierwszym treningu trener mój wziął cukierki i poukrywał po całej hali, no i kazał nam na rozgrzewkę biegać za tymi cukierkami i ich szukać. Wiadomo, że na taką zachętę nie ma mocnych, szczególnie dla dzieciaka w podstawówce.



Maniak: Czy stresuje się Pani przed turniejami?

Aleksandra Krzos: Nie pamiętam takiego meczu, przed którym nie stresowałabym się. Wiadomo, że potrzebujemy tego pierwszego seta, żeby się obyć z boiskiem i przeciwnikiem. W miarę upływu czasu ten stres schodzi, ale tak naprawdę towarzyszy nam każdego dnia.



Maniak: Trener wspiera i pomaga w walce ze stresem?

Aleksandra Krzos: Myślę, że każdy musi sobie sam z tym poradzić.

Maniak: Jest pani zadowolona ze swoich osiągnięć, czy to dalej za mało?

Aleksandra Krzos: Nigdy nie można być z siebie do końca zadowolonym, nawet jak mecz jest wygrany i to tak z przytupem, zawsze trzeba od siebie wymagać więcej. Jest to nam potrzebne, żeby następnego dnia pójść do pracy i zrobić ten trening jeszcze lepszy niż dnia poprzedniego. Zawsze trzeba mieć z tyłu głowy to, że można lepiej.



Maniak: A kto panią wspiera najbardziej?

Aleksandra Krzos: Dużo wsparcia mam od rodziny, od chłopaka, najbliższe mi osoby w domu bawią się w psychologa. Nigdy roboty nie zostawiam na sali, zawsze ją przynoszę do domu. Gdy mam zły dzień, to siadam z chłopakiem czy z moją ciocią, z którą jesteśmy w dobrym kontakcie, i oni mówią mi, że nie jest tak źle, że właściwie jest bardzo dobrze.

Maniak: Jest pani aktywna fizycznie, czy stosuje Pani jakąś dietę?

Aleksandra Krzos: Tak, warzywa i owoce to podstawa, hehe, ale serio to oczywiście, staramy się w dzień meczowy zjeść trochę tego makaronu, trochę mięsa, żeby potem była siła, ale jesteśmy też ludźmi i nie mam też jakiegoś skrzywienia pod tym względem. Staram się też jeść zdrowo, ale nie za dużo, bo wiadomo, że każdy kilogram dla kolan i ogólnie stawów jest przykry. Uważam na jedzenie, aczkolwiek jak każdy człowiek zjem sobie czipsa i wypiję colę od czasu do czasu.



Maniak: A jak wygląda motywowanie do pracy na treningu?

Aleksandra Krzos: Myślę, że 80% na pewno jest w naszych głowach, w tym, czego my wymagamy od siebie, a 20% to są bodźce, gdzieś tam z boku, właśnie w postaci trenera.



Maniak: Co Pani czuła, zdobywając tytuł mistrzowski?

Aleksandra Krzos: Muszę powiedzieć, że jest to na pewno ogromna radość, człowiek pracuje na to cały sezon i gdy już wreszcie zawiesi się mu złoty medal na szyi, jest to niesamowite uczucie. Życzę tego naprawdę każdemu, żeby mógł to przeżyć osobiście.

Maniak: Czy porażki wpływają jakoś na Panią? Czy motywują Panią do dalszej walki?

Aleksandra Krzos: Myślę, że tak. Po wygranej nie zastanawiamy się, co nam nie wyszło, bo nie ma takiej analizy, bo jest ten mecz wygrany i zapominamy o tym. Po porażce przychodzi taki czas, żeby to wszystko przeanalizować, zastanowić się, co można było zrobić lepiej. Następnego dnia człowiek trenuje już z takim wnioskiem, że "muszę nad sobą popracować, muszę dać z siebie więcej".

Maniak: Czy interesuje się Pani czymś poza siatkówką?

Aleksandra Krzos: Uwielbiam czytać w wolnych chwilach, lubię dobry film, ale jeśli chodzi o inne jakieś sporty, to nie ma czasu i siły, więc generalnie skupiam się bardziej na relaksie niż na wysiłku.



Alexandra Krzos- Mistrzyni Polski i bohaterka wywiadu

Z przeprowadzonych rozmów widać zatem, że siatkówka może być sposobem na życie. Nasze siatkarki są dumą nie tylko naszej szkoły, ale i nauczycieli. Życzymy im dalszego rozwoju i sukcesów. UKS 18 trenuje z gwiazdami polskiej siatkówki, wygrywa z najsilniejszymi drużynami, zdobywa w rozgrywkach miejskich i wojewódzkich najwyższe miejsca... Przede wszystkim jednak czeka cały czas na nowe talenty; czeka właśnie na Ciebie. Dołączysz?

Siatkówka moim życiem, XVIII LO moją szkołą

Moją pasją jest siatkówka. Trenuję prawie codziennie, co muszę połączyć z nauką, choć nie zawsze jest to łatwe.

Autorka: Weronika Kusiak

Piłka siatkowa to gra wymagająca dużo poświęcenia. Uprawianie tego sportu wiąże się z odpowiedzialnością. Deklarując, że będę chodziła na treningi, muszę być skrupulatna i na nie regularnie uczęszczać. Podczas treningu mam obowiązek wykonywać zadania z dokładnością i w skupieniu. W czasie gry należy być rozważnym. Wszyscy zawodnicy powinni myśleć nad swoimi ruchami oraz nad ruchami przeciwnika, aby efekty były jak najlepsze.



Siatkówce towarzyszy ogrom emocji. Każda akcja, każdy punkt i każdy mecz dostarczają zawodnikom i widzom mnóstwo wrażeń. Wszystkie pojedynki wiążą się z wielkim stresem, w wyniku którego zdarza nam się popełniać błędy. Pomimo porażek motywujemy się i dzięki ciężkiej pracy staramy się dotrzeć do wyznaczonego celu. Piłka siatkowa jest przede wszystkim grą zespołową. Nauczyła mnie działania w zespole oraz zaufania do innych. Bardzo ważną osobą jest trener drużyny. Mogę go przedstawić jako "głowę drużyny". Utrzymuje dyscyplinę na boisku oraz uczy nas, jak radzić sobie w życiu.



Siatkówka nauczyła mnie wielu rzeczy takich jak: szacunek i zaufanie do drugiego człowieka, umiejętność skupienia się, odpowiedzialność czy pewność siebie. Przed wszystkim jestem zadowolona, że dzięki ulubionemu zainteresowaniu poznałam wspaniałe osoby i nawiązałam głębokie przyjaźnie. Wspólnie tworzymy mnóstwo cudownych i niezapomnianych wspomnień.

Moim zdaniem każdy człowiek powinien posiadać pasję i mieć szansę ją rozwijać, ponieważ to ona przyczynia się do kształtowania naszej osobowości. W XVIII LO mam możliwość rozwijania swojego hobby. Siatkówkę trenuję 6 lat, a w tej szkole już trzeci rok. Wybór XVIII LO to był strzał w dziesiątkę☺