

## Chcieć to móc!



**Red.:** Ciężko Ci jest pogodzić treningi z innymi obowiązkami? Znaleźć czas np. na hobby, czas dla znajomych, czy rodziny?

**Ida Lis:** Na początku tak, początki zawsze są trudne. Ale jeśli robimy coś dlatego, że sprawia nam to przyjemność, a nie jest obowiązkiem, to zu-

pełnie inaczej się do tego podchodzi. W pewnym sensie, z łatwością. Po pewnym czasie przyzwyczajasz się do tego i jest to już norma: szkoła - trening. Coś co po prostu być musi, jak mycie zębów rano czy picie kawy na „pobudkę”. Z tym czasem wolnym jest trochę gorzej, bo często, nawet jeśli ten czas wolny znajdujemy, to najchętniej chcielibyśmy się chwilę odpocząć. Ale nie chcąc zaniedbywać rodziny ani znajomych, zawsze staram się taką moją „nieobecność” w jakiś sposób zrekompensować.

**Red.:** A co jest dla Ciebie największą motywacją do działania?

**I. L.:** Co mnie napędza? Hmm... sama nie wiem właściwie... Wszystko. Każdy kolejny trening, kolejny start, ludzie, którzy są przy mnie, radość która mi to wszystko sprawia...

**Red.:** Wysoka ranga zawodów, ogromny stres. Jak sobie z nim radzisz?

**I. L.:** Ha ha ha! Nie radzę sobie (śmiech)! Stres jest, był i będzie! Ale jest to coś pozytywnego, bo w moim przypadku nie hamuje mnie a motywuje do działania!

**Red.:** To jeszcze raz bardzo dziękujemy za rozmowę i trzymamy kciuki za dalsze osiągnięcia!!!

**I. L.:** Ha ha!!! To ja bardzo dziękuję!!

Aleksandrę Gaworską wszyscy widzieliśmy na ekranach telewizorów, reprezentującą dzielnie nasz kraj. Razem z resztą Polek wywalczyła brązowy medal Mistrzostw Świata w sztafecie 4x400 metrów, jakie odbyły się w tym roku w Londynie. Indywidualnie zajęła czwarte miejsce w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy na 400 metrów w biegu przez płotki. „Ola pokazała to, co zawsze ją cechowało, wielki charakter i determinację” – mówił o tym sukcesie Dariusz Rybarczyk, pierwszy trener Aleksandry Gaworskiej w Bełchatowskim Klubie Lekkoatletycznym. Aleksandra wytłumaczyła nam, co kryje się za jej wielkimi sukcesami!

**Red.:** Co jest, według Ciebie, Twoim największym osiągnięciem?

**Aleksandra Gaworska:** Największym moim sportowym sukcesem jest zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Świata w sztafecie 4x400m, a indywidualnie czwartego miejsca podczas Młodzieżowych Mistrzostw Europy na 400m przez płotki. Tych wyników nie osiągnęłam tylko dzięki pracy fizycznej na treningach, ale dzięki pracy nad sobą, nad swoim charakterem, nad psychiką. Uwierzyłam we własne możliwości i realizowałam krok po kroku swoje cele. Tę wewnętrzną przemianę, oprócz wyników, mogę uznać za największy sukces, bo pomaga mi to także w życiu codziennym oraz pcha mnie wciąż do przodu.

**Red.:** Skąd się wzięła akurat pasja do biegania?

**A. G.:** W dzieciństwie spędzałam całe dni na dworze, grając w klasy, bawiąc się w "ganiego", w "greka", w chowanego i w wiele wiele innych zabaw, ponieważ tak nauczyli mnie starsi rówieśnicy. Zawsze lubiłam ruch, a kiedy poszłam do szkoły zapisałam się na szkolne SKS – y. Nauczyciele zachęcali mnie do udziału w biegach przełajowych. Spodobała mi się ta atmosfera podczas zawodów, lubiłam

czuć dreszczyk emocji i mimo, że panicznie bałam się samego biegu, jak już biegłam, to dawałam z siebie wszystko! Trener Dariusz Rybarczyk z BKL namówił mnie na rozpoczęcie treningów i od 2 klasy gimnazjum zaczęłam startować w zawodach klubowych. Mieliśmy świetną paczkę więc fajnie spędzało się czas na treningach, była okazja wyjazdów na obozy, które do tej pory miło wspominać i nie zamieniłabym tych cudownych chwil na żadne inne! Czasem rezygnowałam z trenowania bo brakowało mi wiary w siebie, ale zawsze tęskniłam za tym uczuciem zmęczenia i jednocześnie spokoju i satysfakcji po treningu - no i wracałam... Sport kształtował mój charakter przez te wszystkie lata, a ja powoli stawałam się coraz bardziej ambitną i świadomą zawodniczką. Poza tym samo bieganie sprawia mi ogromną frajdę! Myślę, że pasja do biegania zrodziła się wtedy, kiedy zrozumiałam, ile dobrego daje mi sport. Wtedy postanowiłam trenować jeszcze więcej aby wciąż przekraczać swoje granice, i czekać, aż "niemożliwe" stanie się rzeczywistością.

**Red.:** Czy ciężko Ci było pogodzić treningi z innymi obowiązkami?

**A.G.:** Nie było ciężko, ponieważ to była



tylko kwestia organizacji czasu. Myślę, że nawet więcej w ciągu dnia byłam w stanie zrobić trenując niż nie trenując, ponieważ dokładnie planowałam swój czas i byłam bardziej zmobilizowana. Rano - szkoła, po południu trening, wieczorem nauka. Czasami uczyłam się, czekając na trening gdy kończyłam wcześniej zajęcia albo w drodze do i ze szkoły. Dla znajomych także znajduje się czas, kiedy wszystko dobrze się rozplanuje. Teraz, kiedy trenowaniu poświęcam bardzo dużo uwagi i często jestem na zgrupowaniach, doceniam każdą wolną chwilę i nie marnuję czasu. Spisuję sobie wszystkie ważne sprawy do załatwienia w kalendarzu i mniej więcej wiem jak wygląda mój przyszły tydzień. Kiedy nie mogę sobie pozwolić na luz, po prostu robię co muszę, a kiedy jest chwila wolnego, wykorzystuję ten czas najlepiej jak potrafię. Pomagają mi też przyjaciele, znajomi - zawsze mogę liczyć na notatki gdy opuszczam zajęcia, na przychyłność ze strony uczelni w zaliczaniu sesji w innych terminach i na wyrozumiałość przyjaciół, którym mogę zawieźć pranie, wpaść na obiad czy przemocować gdzieś w podróży.