

Trzeba tylko mocno chcieć, a wtedy pojawiają się na naszej drodze ludzie, którzy pomogą nam w dążeniu do naszych celów!



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

**A. G.:** Taką największą moją motywacją są główne cele, które stawiam sobie na początku przygotowań do każdego sezonu.

Wyobrażam sobie, co będę czuła kiedy nadejdzie ta wyczekiwania chwila i to napędza mnie do działania nawet momentach kryzysowych. Motywacją są dla mnie także wszyscy ludzie, którzy osiągnęli coś, mimo różnych przeszkód i trudnych sytuacji życiowych,

nie tylko w sporcie. Po prześledzeniu ich historii od razu mam ochotę działać!

**Red.:** Jak radzisz sobie ze stresem przed zawodami?

**A. G.:** Analizuję, co jest źródłem tego stresu. Gdy są to inni zawodnicy, nie skupiam się na nich przy rozgrzewce, nie zerkam w ich stronę, patrząc, jak przygotowują się do biegu ale robię swoje. Przed startem gdy już za chwilę wejść w bloki startowe koncentruję się tylko na swoim torze, inni jakby znikają... Gdy boję się, że pobiegnę poniżej oczekiwań, przypominam sobie ciężkie treningi, które wykonywałam, żeby właśnie na zawodach pokazać na co mnie stać. Powtarzam sobie, że jestem dobrze przygotowana, wystarczy tylko dać z siebie tyle ile dane go dnia jestem w stanie zrobić. Czasem słucham spokojnej muzyki, przy której

potrafię się zrelaksować. Zazwyczaj przy ważniejszych startach wizualizuję sobie bieg i "przeżywam go" włącznie z rozgrzewką kilka dni przed startem, aby oswajać się z nowym wyzwaniem. Wyobrażam sobie co będę czuła i jak stawię temu czoła, a kiedy przychodzi już start, czuję się dzięki temu spokojniejsza. Czasami wystarczy rozmowa z trenerem lub z przyjaciółką i od razu czuję się lepiej.

Obydwie dziewczyny są żywym dowodem na to, że da się osiągnąć wielkie rzeczy, jeśli naprawdę się chce! Najważniejsze jest podejście do pracy (treningów) oraz systematyczność. Cała redakcja życzy, zarówno Oli jak i Idzie, dużo sukcesów i nie kończącej się motywacji do działania!

Wywiad przeprowadziły:

Zuzanna Koch

i Marta Odomirska, kl. 2BG

## Jak żyć całkowicie bez stresu?



Jest to bardzo trudne ciężkie pytanie i niewiele osób zna na nie odpowiedź.

Jednak nasz zespół redaktorów podjął wyzwanie i postanowił znaleźć odpowiedź na fundamentalne pytanie: Jak się nie denerwować? Postanowiliśmy w związku z tym podać Wam kilka wskazówek jak sobie poradzić ze stresem...

Ranek to moment, kiedy na ogół wstajemy do szkoły, a nasi rodzice do pracy. Czas skończyć z rutyną! Po co wstawać i spieszyć się do codziennych obowiązków?! Przecież praca umysłowa to stres! Powinniśmy sobie spokojnie pospać, choćby do godziny drugiej w południe...

...No dobrze, ale kiedyś z tego łóżka ruszyć się musimy. Co wtedy zrobić? Po pierwsze, w naszej szafie powinniśmy mieć tylko takie same komplety ubrań, ułożone jeden na drugim. Po co medytować nad wybieraniem odpowiednich spodni czy bluzki?!...

Śniadanie - kto z nas nie zna tego uczucia, kiedy lodówka jest pełna, a my nie wiemy co zjeść. Albo jeszcze gorzej- wiemy co zjeść, a tego nie mamy?... Dlatego na każde śniadanie powinniśmy chodzić do restauracji. A co z zapałą za posiłek? Nie płacimy rzecz jasna, robi za to za nas nasz sponsor (jeżeli uda nam się takiego

znaleźć). Póki co, mamy kochających rodziców!

Czas wolny (czyli czas, w którym powinniśmy normalnie uczyć się lub pracować), to czas na robienie „niczego”. Tak, „niczego”! Przecież z telewizji możemy dowiedzieć się np. o nadchodzącym kataklizmie, a grając w gry komputerowe martwimy się o ergonomię i niszczymy przy okazji wzrok... Czytanie książek... No cóż... Sam wybór odpowiedniej dla nas książki jest zbyt trudny. Gazety?... To przecież „drukowana” telewizja, czyli nie, odpada!

Gry zespołowe?... Lepiej nie myśleć o przegranej meczu, przecież zawsze mogło być lepiej (DOBRY MECZ – wygrany mecz, WYRÓWNANY MECZ – wygrany mecz).

Nauka?... To nie dla nas! Czytając dziesięciotysięczną książkę zapominamy o treści tej pierwszej, a przecież nie o to chodzi!

Patrzeć przez okno również jest złym nawykiem, możemy przecież przez nie wypaść lub zobaczymy jak ktoś idzie ulicą, ktoś kogo niespecjalnie lubimy...

A co z kolegami? Przecież się z nimi powinniśmy spotykać co jakiś czas... Nie! Nie mamy kolegów! Po co z nimi rozmawiać, jeżeli możemy przez przypadek zacząć się kłócić, a wtedy, wiadomo - stres...

Obiad = restauracja! Ale uwaga! Do niej jesteście dowożeni w samocho-

dzie z przyciemnionymi szybami i opaską na oczach. Toż widok miejskiej dżungli może rozwścieczyć, a ludzie jadący luksusowymi limuzynami wpędzą nas w paroksyzm zazdrości!

Po obiedzie przydałby się czas wolny... Znowu rutyna, ciągle to samo, w kółko to samo! To przecież odpoczynek, o który błagaliśmy w tym „stresowym” życiu, teraz mamy go dość...

Kolacja – to jedyny posiłek jedzony w domu. Przecież nie chcemy stresować się tym, która jest godzina, więc nie powinniśmy zastanawiać się, czy nie wychodzimy do restauracji o niestosownej porze.

Niestety, opisany przez nas tryb życia nie jest możliwy. A monotonia „bezstresowej” egzystencji nas wykańcza. Nie damy jednak rady nie żyć bez stresu! W związku z tym, że nasze życie to ciągły bieg, pośpiech i mnóstwo spraw do załatwienia, pomoc psychologa jest czasem niezbędną. A jak poradzić sobie ze stresem? Może po prostu poświęcić więcej czasu na spacer, jazdę na rowerze, aktywny wypoczynek na łonie przyrody? Mamy przecież wiosnę, za chwilę zacznie się lato. Więc to znakomity czas by odreagować po długim okresie nauki i stresu związanego z szeroko pojętymi szkolnymi obowiązkami!!!



/Michał Paszkowski/