

## Moja ulubiona dyscyplina sportu i wybrany idol sportowy.

Nazywam się Julia Wojciechowska. Mam 11 lat. Moją ulubioną dyscypliną sportową jest gimnastyka. Chodząc na tańce, mając niespełna 10 lat zainteresowałam się właśnie tą dyscypliną. Z tego powodu zmieniłam szkołę, obecnie chodzę do Szkoły Sportowej w Człuchowie, gdzie mogę rozwijać swoją pasję.



Gimnastyka jest obecnie bardzo popularnym sportem. Tradycje tej dyscypliny sięgają już starożytności. Podczas letnich igrzysk olimpijskich przyciąga masę widzów na widowni a także przed telewizory. Figury wykonywane przez zawodowych sportowców ogląda się z wielką przyjemnością i ogromnym wrażeniem.

Ćwiczenia gimnastyczne mogę wykonywać także w domu. Często zabieram ze sobą materac i ćwiczę gdziekolwiek się da na świeżym powietrzu.

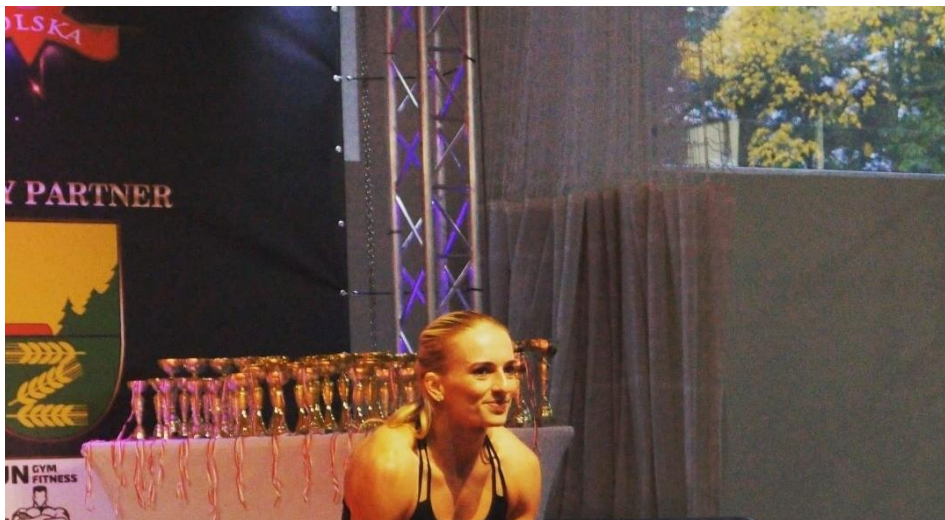
Od roku chodzę na akrobatykę do klubu P.M. Sparta prowadzoną przez Panią Paulinę Przyborowską. To właśnie Pani Paulina jest moją idolką.

W 2019 roku została OVERALL CHAMPION NPC Worldwide & IFBB , WORLD CHAMPION WBBF WFF a jako młoda dziewczyna była wielokrotną Mistrzynią Polski Seniorów w Akrobatyce Sportowej. Pani Paulina jest także świetną trenerką i MAMĄ.





Obserwując moją trenerkę widzę, że kocha to co robi. Każdy wolny czas poświęca na ćwiczenia, ucząc nas w klubie różnych dziwnych akrobacji robi to z ogromnym zaangażowaniem i poświęceniem. Dzięki wprowadzonej na treningach dyscyplinie jesteśmy skupieni i wiele możemy się od niej nauczyć.



Udało mi się przeprowadzić z moją trenerką – Mistrzynią Świata wywiad :)

Ja: Od którego roku życia ćwiczy Pani akrobatykę ?

Pani Paulina: Moją przygodę z akrobatyką rozpoczęłam w wieku 7 lat w klubie DKS Targówek w Warszawie.

Ja: Dlaczego właśnie akrobatyka stała się Pani pasją?

Pani Paulina: Od początku kiedy rozpoczęłam trenować bardzo się w to zaangażowałam. Miałam pogodną i bardzo surową trenerkę. Dyscyplina i rozwój to były priorytety na treningach.

Zdobywałam wciąż nowe umiejętności, pokonywałam strach, swoje słabości, zdawałam pozytywnie testy sprawnościowe , startowałam na zawodach aż doszłam do klasy Mistrzowskiej i wszystko dzięki poświęceniu. To chyba po prostu mi się podobało :-). Pasja do akrobatyki rozwijała się z każdym treningiem, zgrupowaniem, obozem, zawodami a kiedy codziennie wchodziłam na salę treningową gdzie pomimo tego, że każdy pracował indywidualnie na swój rozwój to wszyscy byliśmy przyjaciółmi , wspieraliśmy się, pomagaliśmy sobie wzajemnie ale i rywalizowaliśmy ze sobą . To były prawdziwe emocje :)

Ja: Jak wiele czasu poświęcała Pani na ćwiczenia?

Pani Paulina: Rozpoczęłam od 2 treningów w tygodniu po 1h aż doszłam do treningów 6 razy w tygodniu po min. 3 godziny. Każdego dnia po szkole poświęcałam swoje popołudnie by iść na trening (prócz niedzieli ) po nim już w domu odrabiałam lekcje i szłam spać.

Ja: Czy musi Pani stosować dietę?

Pani Paulina: Hmm...coś takiego jak dieta nie istnieje...chodzi o świadomość jaka żywność nam szkodzi a co jest dla naszego organizmu zdrowe i to w połączeniu z aktywnością fizyczną daje nam energię i radość z życia. Zawsze rozwijałam tę wiedzę by osiągnąć sportowy cel i by czuć się ze sobą dobrze. Kiedy trenowałam akrobatykę byłam górną (zawodniczką, którą podnoszą moje partnerki , która jest na szczycie piramidy, którą podrzucają i wykonuje najtrudniejsze ewolucje akrobatyczne) a więc musiałam być szczupła i silna dlatego uważałam co jem i tak pozostało do dziś.

Ja: Jaka jest ulubiona Pani potrawa a nie może Pani jej jeść?

Pani Paulina: Heh Flaki :-D i lubię dżem, miód, chałwę lubię słodkości jednak jem je z wielkim umiarem a kiedy przygotowuję się na zawody ograniczam wszystko do zera.

Ja: Kto namówił Panią aby wziąć udział w mistrzostwach?

Pani Paulina: To był mój pomysł i moja walka ze sobą :-) uwielbiam stawiać sobie nowe wyzwania to daje mi siłę i motywację by stawać się lepszą wersją siebie .

Ja: Pod którym okiem obecnie Pani trenuje?

Pani Paulina: Wykorzystuje wiedzę, którą przekazali mi moi trenerzy jak byłam młodą zawodniczką a teraz ja jestem dla siebie trenerem. Pomaga mi mój parter Marek Michałek, który dzieli ze mną pasję do sportu.

Ja: Czy miała Pani jakieś kontuzje?

Pani Paulina: Zawsze są jakieś kontuzje albo ból spowodowany treningiem to jest nie uniknione i zarazem potrzebne. Kiedy byłam młodą zawodniczką miałam skręconą kostkę, złamany palec u stopy i mimo to przychodziłam w gipsie na sale bo zawsze można było zrobić trening ;- ) raz po zawodach musiałam nosić gorset ale podsumowując to były lekkie kontuzje. Gimnastyka jest sportem, który wbrew pozorom chroni nas przed urazami bo nasze ciało jest gibkie, elastyczne i silne .

Ja: Czy żałowała Pani kiedykolwiek czasu poświęconego akrobatyce?

Pani Paulina: Nigdy.

Ja: Jakie jest Pani marzenie?

Pani Paulina: Być waszą trenerką jak najdłużej się da i powiększyć klub :- ) . Moje cele są też moimi marzeniami, które staram się realizować .Na ten rok 2020 moim marzeniem jest pojechać na Mistrzostwa Świata do Atlanty w listopadzie, niestety nie wiem jak obecna sytuacja wpłynie na jego realizację.

Ja: Dziękuję bardzo

Życzę mojej trenerce i idolce spełnienia marzeń, a sobie abym z każdym kolejnym treningiem mogła się do niej upodabniać zdobywając zdolności akrobatyczne.