

DARIA MATEJA

# LEKKOATLETYKA, ANGELIKA I JA





# Lekkoatletyka

## LEKKOATLETYKA KRÓLOWĄ SPORTU

LEKKOATLETYKA TO JEDNA Z NAJSTARSZYCH DYSCYPLIN SPORTU. JEST DYSCYPLINĄ OPARTĄ NA NATURALNYM RUCHU. BIEGI, SKOKI, RZUTY, PCHNIĘCIE KULĄ, CHÓD TO CZYNNOŚCI WYKONYWANE NA CO DZIEŃ PRZEZ PRADAWNYCH LUDZI. Z UPŁYWEM LAT DLA ROZRYWKI LUDZIE ZACZĘLI SIĘ ZE SOBĄ ŚCIGAĆ, ZACZĘLI RYWALIZOWAĆ. WÓWCZAS POJAWIŁY SIĘ KONKURENCJE LEKKOATLETYCZNE.

BIEGI ŚREDNIE MOJE ULUBIONE ROZGRYWANE SĄ NA DYSTANSACH: 600M, 800M, 1000M, 1500M, 1MILA, 2000M. SPORTOWCY BIEGAJĄCY NA ŚREDNIE DYSTANSE WYKONUJĄ PRACĘ TLENOWĄ I BEZTLENOWĄ. DO ŚRODKÓW TRENINGOWYCH ŚREDNIODYSTANSOWCÓW NALEŻĄ: KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI BIEGOWEJ, WYTRZYMAŁOŚCI TEMPOWEJ, SZYBKOŚCI WZGLĘDNEJ, WAŻNA JEST TEŻ PRACA NAD RYTMEM.

## REKORDY KOBIET NA ŚREDNIE DYSTANSE

600M - POŁUDNIOWO-AFRYKANKA, CASTER SEMENJA, WYNIK 1:21,77, 2017R

800M – CZESZKA, JARMILA KRATOCHVILOVA, WYNIK 1:53,28, 1983R

1MILA- HOLENDRKA, SIFFAN HASSAN, WYNIK 4:12,33, 2019R

1500M- ETIOPKA GENZEBE DIBABA, WYNIK 3:50,07, 2015R

2000M- IRLANDKA, SONIA O'SULLIVAN, WYNIK 5:25,36, 1994R



## Dlaczego Angelika Cichońska ?

Myślę że Angelika została moją inspiracją ponieważ zdobyła tak wiele ciężką pracą. Jest wielu sportowców , którzy osiągnęli sukces , ale moja bohaterka jest wyjątkowa, ma ogromną siłę .Gdy upada, gdy pojawia się kontuzja ona się podnosi i działa. Myślę że właśnie to zaprowadziło ją na miejsce w którym się znajduje, nie można oczywiście zapomnieć o ciężkim treningu . Miałam możliwość spotkania Angeliki dzięki utalentowanemu trenerowi jak i dyrektorowi mojej poprzedniej szkoły. Jest to bardzo ciepła i otwarta kobieta, która swoją energią i uśmiechem potrafi zarażać. Moja przygoda z bieganiem zaczęła się dzięki dyrektorowi, zawsze powtarzał że ten sport nie wymaga niczego, potrzebne nam są tylko nasze nogi i zaparcie. W skrócie, biegać można wszędzie i w dodatku za darmo.



Bieganie traktuję jako prosty sposób na podtrzymanie formy, biegam aby odpocząć od nauki, spalić kalorie i rozładować stres. Biegam aby powalczyć sama ze sobą, z moją słabością, czasami wydaje mi się, że nie dam rady już dalej , że muszę się zatrzymać, bolą mnie mięśnie , płuca , a serce bije tak szybko. Myślę wtedy dasz radę Daria , możesz więcej niż Ci się wydaje i biegnę, biegnę. To co czuję gdy wytrwam jest bezcenne. Satisfakcji z wysiłku nie można porównać do niczego. Cieszę się, że mam moją lekkoatletykę i że mogłam poznać Angelikę.





# Kontuzja

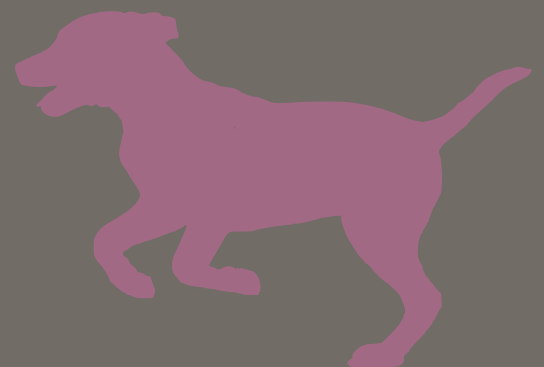
Zaczął się w 2017 roku, tuż po MŚ w Londynie. Angelika na mityngu w Berlinie nie dobiegła do mety wyścigu na 1500 m. Zbyt duże obciążenia, jakie narzuciła sobie w tamtym okresie, doprowadziły do naderwania mięśnia łydki. Uraz, który miał szybko ustąpić, okazał się wierzchołkiem góry lodowej. Przed sezonem 2018 pojawiły się kłopoty z kolaniem. Zanim Cichocka zdążyła w ogóle podjąć walkę o minimum na ME, była zmuszona uzależnić treningi od tego, czy akurat ma dzień, w którym jest w stanie znieść ból. Gdy było lepiej, dociskała śrubę, ale zaraz potem noga wysyłała sygnały, że powinna odpuścić. Miała nadzieję, że „kolano przestanie się w końcu z nią kłócić”, ale mijał czas i sytuacja nie ulegała zmianie. – „Błahostki nie raz kończyły już kariery, a ja wtedy trochę zbagatelizowałam sprawę. Czułam, że coś muszę i nie słuchałam organizmu. A on podpowiadał, że to nie tylko kolano było problemem. Ignorowałam, że czuję biodro, że doskwiera ból w stopie, że coś jeszcze gdzieś. Jasne, uważałam na siebie, ale chciałam za wszelką cenę startować i zdążyć na Berlin” – powiedziała po czasie Polka. Powtarzała, że będzie gotowa na imprezę sezonu, niestety udział w ME skończył się na półfinale biegu na 800 m. O obronie tytułu w „półtoraku” nie było mowy. Wiedziała, że nie była na to przygotowana, ale gdy poniosła klęskę na dwa okrążenia, uparła się, że mimo to da sobie drugą szansę. W koronnej konkurencji wystąpiła w finale i walczyła dzielnie, tyle że w tamtej sytuacji mogła jedynie od tyłu oglądać, jak Sofia Ennaoui sięga po srebro. Sama dobiegła 12. Był to dotychczas jej ostatni ukończony bieg.





# WIERNY PRZYJACIEL

Tajga jest wiernym przyjacielem Angeliki, jej życie możemy śledzić w social mediach bohaterki tego artykułu. Ten piękny i mądry pies podróżuje z Angeliką, co często sprawia niemały kłopot z zakwaterowaniem w hotelu. Niestety, są jeszcze miejsca gdzie nie wpuszcza się ludzi z ich małymi przyjaciółmi. Możemy zaobserwować że tajga jest bardzo aktywnym i świetnie wyszkolonym psem. Na profilu Angeliki możemy podziwiać jak ćwiczy razem z właścicielką. Kto ma psa wie jakie to trudne go wyszkolić.



# Wywiad

UDAŁO MI SIĘ PRZEPROWADZIĆ WYWIAD Z ANGELIKĄ DROGĄ MAILOWĄ, NA KTÓRY ZAPRASZAM PONIŻEJ.

Pani Angeliko wybrałam Panią jako mojego idola. Wszyscy Panią znamy, a Pani uśmiech, który czasami można spotkać nawet w Kauflandzie czy na ulicy w Bytowie powoduje, że jeszcze bardziej Panią podziwiamy za sukcesy, za upór i walkę pomimo kontuzji i za to, że jest Pani otwarta na ludzi. Chciałabym zadać Pani kilka pytań.

CZY OPRÓCZ SPORTU MA PANI INNE HOBBY?

MAM I TO SPORO. ZACZYNAJĄC OD BEHAVIORYZMU ZWIERZĄT, ŻEGLARSTWA, JAZDY MOTOCYKLEM PO TEMATY DOTYCZĄCE „WŁOSINGU” :) CZYLI PIELEGNACJI WŁOSÓW, RÓWNOWAGI PEH ITP. NIGDY SIĘ NIE NUDZĘ. CZASAMI SAMA SIĘ BOJĘ, CO TYM RAZEM PRZYJDZIE MI DO GŁOWY.

WIDZIAŁAM NA INSTAGRAMIE ZDJĘCIA Z PSEM. MOJA PANI OD WFU ZDRADZIŁA MI, ŻE JEST BARDZO DOBRZE PRZEZ PANIĄ WYSZKOLONY. CZY TO PRAWDA? CZY TO PRAWDA, ŻE TRENUJE RAZEM Z PANIĄ?

KOCHAM ZWIERZĘTA, STĄD MOJE ZAINTERESOWANIE BEHAVIORYZMEM. MAM SUCZKĘ TAJGĘ I OD NIEDAWNA KOTA LEONKA :) TAJGA PRZEMIERZA ZE MNĄ OKOŁO 100 KM TYGODNIOWO, A TRENING Z NIĄ DAJE MI MNÓSTWO RADOŚCI. UŚMIECHNIĘTY PYSZCZEK SPRAWIA, ŻE JAKOŚ ŁATWIEJ PODNIEŚĆ MI SIĘ Z KOLAN PO MOCNYM TRENINGU.

PANI ANGELIKO GDY BYŁA PANI W MOIM WIEKU (16LAT) KTO DLA PANI BYŁ IDOLEM, AUTORYTETEM I DLACZEGO?

W WIEKU 16 LAT JESZCZE NIE UPRAWIAŁAM ZAWODOWO BIEGANIA I W ZASADZIE O SPORCIE NIEWIELE WIEDZIAŁAM. POCHODZĘ Z MAŁEJ MIEJSCOWOŚCI, GDZIE NIE BYŁO MOWY O KLUBIE SPORTOWYM, TRENERZE CZY NAWET HALI SPORTOWEJ PRZY SZKOLE. TAK JAK WIĘKSZOŚĆ MOJEGO OTOCZENIA, PRZYJACIÓŁ I ZNAJOMYCH BYŁAM ZAURCZONA GWIAZDAMI AMERYKAŃSKIEGO KINA CZY MUZYKI, A MOIM NAJWIĘKSZYM AUTORYTETEM BYŁ JAN PAWEŁ II. TO WŁAŚNIE PAPIEŻ POLAK, UKSZTAŁTOWAŁ MÓJ SYSTEM WARTOŚCI JAKO NASTOLATKI. TO, ŻE NAJWAŻNIEJSZY JEST CZŁOWIEK, BEZ WZGLĘDU NA POCHODZENIE, WYZNANIE CZY STATUS MATERIALNY, ŻE NIE ŻYJE SIĘ NA PRÓBĘ, ŻE ABY ZREALIZOWAĆ SWOJE MARZENIA CZĘSTO TRZEBA IŚĆ POD PRĄD I WYMAGAĆ OD SIEBIE, PRACOWAĆ NAD SOBĄ I...CIESZYĆ SIĘ KAŻDYM DNIEM. KIEDY WSTAJĘ RANO, UŚMIECHAM SIĘ, BO PRZED MNĄ KOLEJNE SZANSE, ABY ZBLIŻYĆ SIĘ DO MARZEŃ. NIE CZEKAM AŻ COŚ WYDARZY SIĘ SAMO, DZIAŁAM!

MAMY TERAZ TRUDNY CZAS , SIEDZIMY W DOMACH, ZDALNE NAUCZANIE NAS PRZYTLACZA .BARDZO PANIA PROSZĘ NA KONIEC O KILKA SŁÓW MOTYWACJI I OTUCHY DLA NAS NASTOLATKÓW.

CHCIAŁABYM WAM PRZEKAZAĆ, ABYŚCIE NIE TRACILI WIARY W SIEBIE, BO JESTEŚCIE NIEZWYKLI,WYJĄTKOWI. NIE DAJCIE SOBIE WMÓWIĆ, ŻE JEST INACZEJ. NIE CZEKAJCIE NA JUTRO, ZACZNIJCIE OD DZISIAJ, SPEŁNIAJCIE MARZENIA, NIE PODDAWAJCIE SIĘ, A KAŻDE POTKNIĘCIE TRAKTUJCIE JAK LEKCJĘ,WYCIĄGNIJCIE WNIOSKI, OTRZEPICIE KURZ I IDŹCIE DALEJ. JESTEM PRZEKONANA, JEŚLI BĘDZIECIE PRACOWAĆ NA SWÓJ SUKCES, TO SIĘ UDA.

SPECJALIZUJE SIĘ PANI W BIEGACH ŚREDNICH, MA PANI WIELE SUKCESÓW, ALE JA CHCIAŁABYM ZAPYTAĆ O SUKCESY W SZKOLE I TRENOWANIE. TRENOWANIE I NAUKA .CZY MOŻNA TO POGODZIĆ?

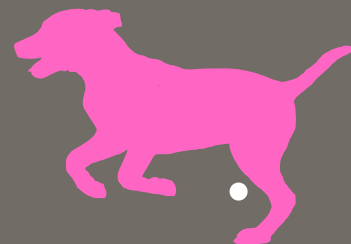
ZAPEWNE TAK, CHOĆ OKRES SZKOŁY ŚREDNIEJ BYŁ DLA MNIE NIEZWYKLE TRUDNY. W POŁOWIE ROKU I KLASY ZMieniŁAM SZKOŁĘ, ZACZĘŁAM TRENOWAĆ I ZAMIESZKAŁAM W INTERNACIE. MOJE ŻYCIE WYWRÓCIŁO SIĘ DO GÓRY NOGAMI. W CZASIE, GDZIE BUDOWANIE WIĘZI Z RÓWIEŚNIKAMI JEST TAK WAŻNE, ZOSTAWIŁAM SWOJĄ PACZKĘ I POSZŁAM W „NIEZNANE” WSZYSTKO BYŁO NOWE.TRENING O 5 RANO, SZYBKIE ŚNIADANIE I NA 8 H DO SZKOŁY. PO ZAJĘCIACH KOLEJNY TRENING.WRACAŁAM DO INTERNATU OK 19.00 JADŁAM SZYBKĄ KOLACJĘ I... PADAŁAM Z NÓG. LEKCJE ODRABIAŁAM PO NOCACH, POD KOŁDRĄ, CZĘSTO PO PROSTU NIE MIAŁAM SIŁY.NIE MIAŁAM SIŁY, ALE MIAŁAM CEL I CHOCIAŻ BYWAŁ ON CZASAMI NIEWYRAŻNY, BO BRAKOWAŁO MI PEWNOŚCI SIEBIE, TO COŚ MI PODPOWIADAŁO, ŻE JESTEM NA DOBREJ DRODZE.

JAKI PRZEDMIOT W SZKOLE LUBIŁA PANI NAJBARDZIEJ? ( OPRÓCZ WFU:-))CZY NAUCZYCIELE BYLI DLA PANI WYROZUMIALI I KIBICOWALI PANI W SPORCIE?

TAK JAK ZAZWYCZAJ W ŻYCIU BYWA, NIEKTÓRZY BYLI BARDZO WYROZUMIALI, INNI...MNIEJ :) NIE MIAŁAM PROBLEMÓW Z NADRABIANIEM ZALEGŁOŚCI, KTÓRE BYŁY SPOWODOWANE WYJAZDAMI NA ZGRUPOWANIA. CZĘSTO UDAŁO MI SIĘ WYPROSIĆ O INNY TERMIN SPRAWDZIANU ITP, ALE BYŁA TEŻ TAKA SYTUACJA W KTÓREJ NIE WYROBIŁAM SIĘ Z PRACĄ DOMOWĄ, DOSTAŁAM NIEZŁY OCHRZAN I KILKA SŁÓW,KTÓRE ZAPAMIĘTAŁAM CZYLI „ CZY JA BĘDĘ Z WF-U MATURĘ PISAŁA?” POCZERWIEŃIAŁAM, BYŁO MI PRZYKRO. GDY ODEBRAŁAM WYNIKI EGZAMINU NATURALNEGO I ZAWODOWEGO, BYŁAM SZCZĘŚLIWA,ZAKOŃCZYŁAM PEWIEN ETAP W SWOIM ŻYCIU, JEDNAK NIE TE DOKUMENTY BYŁY DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE, A WZMOCNIENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I DOŚWIADCZENIE KTÓRE DAŁO MI SIŁĘ I WIARĘ W SIEBIE. PRZEDMIOTY KTÓRE BARDZO LUBIŁAM TO BIOLOGIA, J. ANGIELSKI I ABC FIRMY(ALE TEN PRZEDMIOT CHYBA ZE WZGLĘDU NA BARDZO SYMPATYCZNĄ NAUCZYCIELKĘ:)

*(Wywiad przeprowadzony 25.05.2020r.)*





Mam nadzieję, że mój artykuł, zachęci kogoś do uprawiania lekkiej-atletyki, do biegania. A moja idolka i jej życie, o którym opowiedziała w wywiadzie stanie się wzorem dla tych, którym brakuje wiary w siebie i w sukces, który my też możemy osiągnąć i wcale nie chodzi tutaj o medale.

DARIA MATEJA

