



NIE BÓJ SIĘ SIĘGAĆ GWIAZD

2017-04-05

„Nie bój się sięgać gwiazd” jest programem, dzięki któremu najmłodszy krakowianie mają szansę spotkać się ze swoimi sportowymi idolami. To szansa bezpośredniego kontaktu ze sportowcami, którzy osiągnęli najwyższy sportowy poziom.

Celem Projektu jest możliwość czynnego uczestniczenia dzieci w spotkaniach i zajęciach prowadzonych bezpośrednio przez sportową gwiazdę.

Mamy nadzieję, że poprzez takie spotkania, które odbywają się w ramach programu „Nie bój się sięgać Gwiazd” dzieci i młodzież wzorując się na dobrych przykładach naszych mistrzów, pomyśli o większym zaangażowaniu się w działalność sportową czy każdą inną ich pasję. Zrozumieją, że nie należy się bać sięgać Gwiazd w żadnych okolicznościach.

W 2016 r. zrealizowano 3 spotkania w tym 2 z zawodnikami - lekkoatletami reprezentującymi barwy narodowe, jak również psychologiem sportowym:

(07.06.2016 r.) Gimnazjum im. Bogdana Jańskiego (**Ilya Markov, Grzegorz Sudoł, Marcin Urbaś, Justyna Konior, Anna Niedbała**)

W dniu 07.06.2016 roku, w Gimnazjum im. Bogdana Jańskiego w Krakowie dzieci, młodzież, uczniowie mieli okazję spotkać się z gwiazdami krakowskiego i zarazem polskiego sportu, lekkoatletami: Justyną Konior (skoki), Anną Niedbałą (rzut kulą), Ilja Markowem i Grzegorzem Sudołem (chód sportowy), Marcinem Urbasiem (sprint) oraz Marzanną Herzig – psychologiem sportu.

Uczestnikami spotkania z gwiazdami sportu byli również p. Barbara Mikołajczyk – Dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta Krakowa, p. Waldemar Gramek – Prezes Małopolskiego Szkolnego Związku Sportowego, dr Małgorzata Stachel – Główny Specjalista ds. Uzależnień Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień, p. Rafał Mikoś – Dyrektor Międzyszkolnego Ośrodka Sportu Kraków „Wschód”, p. Andrzej Buczkowski – Przewodniczący Rady Dzielnicy XVI Bieńczyce, oraz dr Grzegorz Sobczyk – Prezes Małopolskiego Związku Lekkiej Atletyki a także przedstawiciele mediów: p. Jan Otałęga – dziennikarz redakcji sportowej Dziennika Polskiego oraz p. Dariusz Zastawny – dziennikarz redakcji sportowej SportKraK.TV.

Spotkania, rozpoczęło się od prelekcji psychologa sportu nt. „Umiejętności radzenia sobie ze stresem w sporcie” a uczestnikami oprócz uczniów Gimnazjum i Liceum im. B. Jańskiego byli uczniowie ZSOS nr 1, Szkoły Podstawowej nr 155 i Szkoły Podstawowej nr 52 a także uczestnicy Młodzieżowych Spotkań z Lekką Atletyką (miejskiego programu sportowego).

Po powitaniu zebranych gości przez dyrektora szkoły mgr Mariusza Stachnika, nastąpiła część artystyczna nawiązująca do tematu naszego spotkania – SPORTU. Uczniowie klasy 1a Gimnazjum przedstawili tętniący życiem obraz kół olimpijskich a uczniowie klasy 2b i 2c zaprezentowali sportową scenkę kabaretową, która wywołała aplauz ze strony uczestników spotkania.

Zachwyty wzbudziły również dwa wyjątkowe występy: układ taneczny uczennic Studia



Baletowego Opery Krakowskiej – Patrycji Basty i Julii Sobczyk oraz pokaz akrobatyki sportowej w wykonaniu Magdaleny Drobniak i jej młodszej siostry Marysi.

Ważnym punktem programu była rozmowa dzieci, młodzieży z zaproszonymi lekkoatletycznymi gwiazdami sportu, którzy opowiadali o swojej drodze do kariery sportowej, o swoich pozasportowych zainteresowaniach oraz sposobach radzenia sobie ze stresem, wynikającym z ciągłej rywalizacji. Pan Marcin Urbaś na prośbę uczestników zaprezentował swoje wspaniałe umiejętności wokalne prezentując utwór z początków swojej przygody z muzyką – bardzo metalową muzyką.

Po tej części spotkania zaproszeni sportowcy poprowadzili na boisku szkolnym i sali gimnastycznej zajęcia sportowo – rekreacyjne z uczestnikami spotkania. W sposób bezpośredni można było poznać prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń która była prezentowana przez naszych mistrzów.

<http://www.lekkoatletyka.net.pl/index.php/2016/gwiazdy-cz-1>

<http://www.lekkoatletyka.net.pl/index.php/2016/gwiazdy-cz-2>

<http://www.lekkoatletyka.net.pl/index.php/2016/gwiazdy-cz-3>

(13.10.2016 r.) WKS WAWEL (***Robert Korzeniowski, Angelika Cichocka, Katarzyna Broniatowska, Grzegorz Sudoł i Krystian Zalewski***)

Gospodarzem spotkania na obiektach Wojskowego Klubu Sportowego WAWEL był Robert Korzeniowski - czterokrotny mistrz olimpijski, oraz medaliści imprez światowych i europejskich: Angelika Cichocka, Katarzyna Broniatowska, Grzegorz Sudoł i Krystian Zalewski .

Uczestnicy wydarzenia mieli możliwość poznania naszych utytułowanych zawodników oraz zadania im pytań związanych ze sportem, wspomnieniami, marzeniami czy życiem prywatnym.

Ciekawe były wspomnienia Roberta Korzeniowskiego i Grzegorza Sudoła, w czasie kiedy wspólnie trenowali czy przedstawienie przez wszystkie Gwiazdy sytuacji trudnych, wymagających skupienia i determinacji w życiu i na najważniejszych zawodach sportowych jak: Mistrzostwa Świata, Europy czy Igrzyska Olimpijskie. Były również przedstawiane sytuacje wesołe czy bardzo śmieszne, których w sporcie również nie brakuje. Z wypowiedzi naszych Gwiazd wynikało, że droga do kariery, niezależnie od dziedziny, bywa czasami kręta i trudna ale za każdym razem warto nią podążać i czerpać wzorce od najlepszych.

W drugiej części spotkania zaproszeni sportowcy poprowadzili na stadionie oraz na hali zajęcia sportowo – rekreacyjne z uczestnikami spotkania. Treningi osobiście prowadziły nasz Gwiazdy które dzieliły się swoimi sugestiami, wskazówkami czy dobrymi praktykami w zakresie prawidłowego wykonywania ćwiczeń.

<http://www.lekkoatletyka.net.pl/index.php/8-aktualnosci/60-za-nami-nie-boj-sie-siegac-gwiazd>



<http://www.lekkoatletyka.net.pl/galerie/galerie/13102016/index.html>

<http://www.lekkoatletyka.net.pl/index.php/2016>

(30.11.2016 r.) Zespołu Szkół Ogólnokształcących Sportowych nr 1 (**Michał Jurecki, Mariusz Jurkiewicz, Krzysztof Lijewski, Mateusz Jachlewski, Sławomir Szał, Karol Bielecki, Mateusz Kus i Tałant Dujszebajew**)

Trener reprezentacji Polski w piłce ręcznej Tałant Dujszebajew oraz jego podopieczni: Michał Jurecki, Mariusz Jurkiewicz, Krzysztof Lijewski, Mateusz Jachlewski, Sławomir Szał, Karol Bielecki, Mateusz Kus odpowiadali na pytania młodych szczypiornistów, którzy na co dzień grają w drużynach miejskiego programu sportowego „Szczypiornista Szkoła” w Krakowie i planują zejść tak daleko, jak ich goście.

Zawodnicy Vive Tauron Kielce oprócz motywujących słów obdarowali najmłodszych swoimi autografami i wspólnymi zdjęciami, co wywołało ogrom radości i dało motywację do upartego dążenia do celu i wymarzonych trofeów. Spotkanie miało miejsce w hali sportowej Zespołu Szkół Ogólnokształcących Sportowych nr 1 w Krakowie, tuż po zakończeniu turnieju piłki ręcznej.

W ramach programu w 2015 roku zorganizowano następujące spotkania:

(24.05.2015 r.) Spotkanie na obiektach KS Nadwiślan:

Joanna Sakowicz - Kostecka - polska tenisistka, z reprezentacją Polski zdobyła złoty medal w Drużynowych Mistrzostwach Europy senierek.

Mirosław Szymkowiak - polski piłkarz grający na pozycji pomocnika, wielokrotny reprezentant Polski.

(30.04.2015r.) Spotkanie na obiekcie Com Com Zone:

Zawodnicy reprezentacji Polski w piłce ręcznej - **Andrzej Rojewski, Piotr Chrapkowski, Kamil Syprzak i Michał Daszek**, a także medaliści olimpijscy - **Wojciech Gmyrek, Jerzy Garpiel, Zygfryd Kuchta**, trenerzy reprezentacji Polski - Stanisław Majorek, Boguchwał Fulara, Janusz Czerwieński, reprezentant Polski w piłce ręcznej 11-osobowej - Roman Pyjos oraz przedstawiciele Związku Piłki Ręcznej w Polsce - Henryk Szczepański - I Wiceprezes ds. Organizacyjnych oraz Jerzy Eliaż - Dyrektor Sportowy.
Spotkanie realizowane przy współdziałaniu Małopolskiego Związku Piłki Ręcznej w Krakowie.

Spotkania w Zespole Szkół Ogólnokształcących Sportowych nr 1 w Krakowie:

(16.04.2015 r.) Rafał Sonik - najlepszy polski quadowiec, zwycięzca 36. edycji rajdu Dakar, czterokrotnie wywalczone miejsce na dakarowym podium, czterokrotny zdobywca Pucharu



Świata FIM.

Spotkanie realizowane przy współudziale Fundacji „Zostań Mistrzem” oraz Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków „Wschód” w Krakowie.

(22.06.2015 r.) Marcin Urbaś – polski lekkoatleta specjalizujący się w biegu na 200 metrów, złoty medalista Mistrzostw Europy.

Spotkanie realizowane przy współudziale Fundacji „Zostań Mistrzem” oraz Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków „Wschód” w Krakowie.

(15.10.2015 r.) Grzegorz Sudoł, Katarzyna Broniatowska, Karolina Kołeczek, Anna Niedbała, Justyna Konior, Adrian Świdorski – Polscy Lekkoatleci, uczestnicy Mistrzostw Świata, Mistrzostw Europy, uczestnicy Olimpiady.

Spotkanie realizowane przy współudziale Małopolskiego Związku Lekkiej Atletyki w Krakowie.

(17.07.2015 r.) Spotkanie w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie:

Spotkanie z zawodnikiem NBA **Charles'em „Bo” Outlaw'em** oraz koszykarką WNBA – **Nicole Kristen Powell**.

Spotkanie realizowane przy współudziale Konsulatu Generalnego Stanów Zjednoczonych w Krakowie.

Organizacjami współrealizującymi trening byli również: Fundacja „Zostań Mistrzem” oraz Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Wschód” w Krakowie.