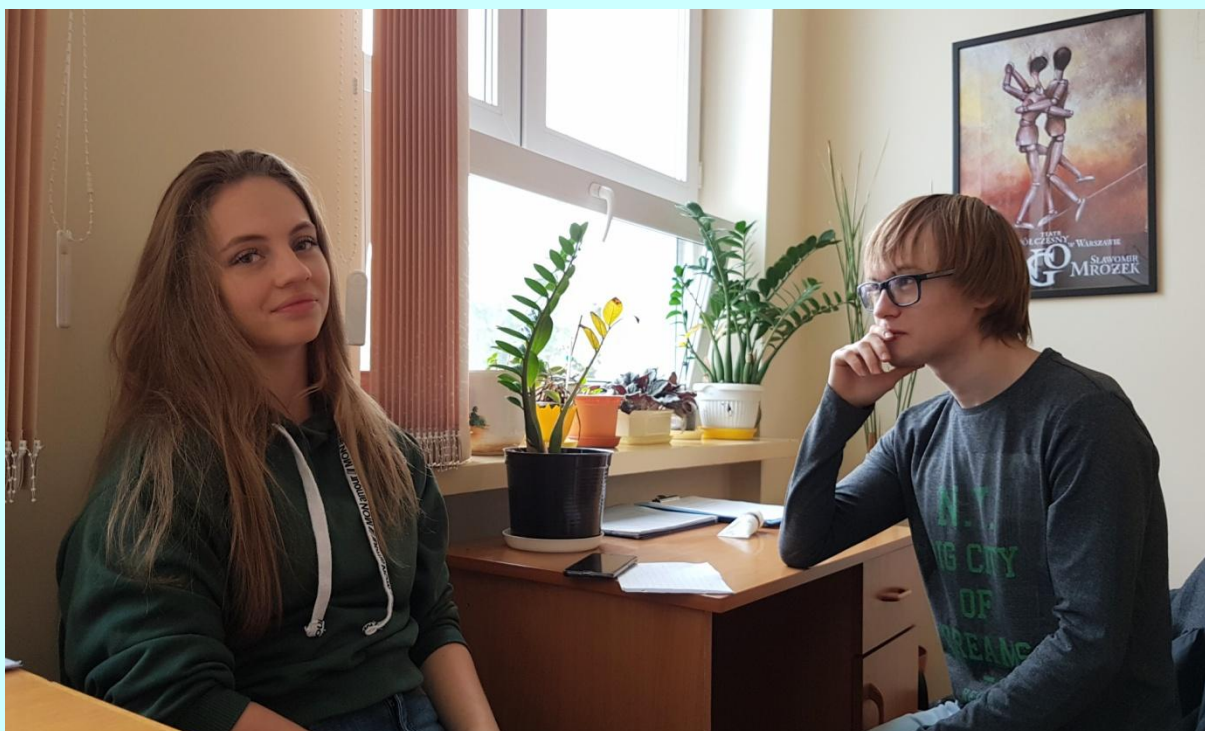


Wywiad z Natalią Modzelewską z klasy IIIBk/r, mistrzynią świata w street workout



Daniel Nowak: Przybliż nam dziedzinę sportu, którą uprawiasz.

Natalia Modzelewska: Street workout to sport polegający na ćwiczeniach na specjalnie do tego przygotowanych sprzętach z poręczami, drążkiem i drabinkami. Ogólne założenie tego sportu to trening na świeżym powietrzu

DN: Dlaczego street Workuto, a nie kalistenika? Co Cię w tym konkretnym sporcie zainteresowało?

NM: Zaczęło się dosyć niewinnie około czterech lat temu od wyszukiwania filmików na YouTube. Oglądałam, oglądałam i zaczęło mnie to coraz bardziej interesować, więc poszłam na pierwszy trening do jedynej miejscówki w Krakowie – Parku Jordana. Spodobała mi się atmosfera na treningu, podejście ludzi zajmujących się tym sportem i coraz bardziej zaczęło mnie to wciągać i wciągać... Wcześniej przez sześć lat trenowałam karate, ale cały czas szukałam czegoś innego. Myślę, że znalazłam to dopiero w street Workuto, bo ten sport daje mi taką... wolność. Umożliwia poznawanie ludzi, którzy myślą podobnie do mnie, podróżowanie po kraju i za granicą. W tym roku na przykład dzięki zaproszeniom do sędziowania zwiedziłam kilka miast w Polsce i za granicą. Oczywiście oprócz tego ważne są korzyści związane z aspektem fizycznym, czyli poprawa sylwetki i ogólnej sprawności, nauczenie się nowych elementów jak flaga, czyli element, który na pewno każdy zna. Oprócz

aspektu fizycznego ważny jest również aspekt mentalny. Na pewno od momentu, gdy zaczęłam trenować zwiększyła się moja otwartość na ludzi, pewność siebie, podejście do nowych wyzwań i wszystko jest teraz takie... inne. Myślę, że to będzie podstawa do działań w przyszłości, do pracy.



DN: Ile czasu tygodniowo spędzasz na treningach?

NM: Trenuję od 4 do 5 razy w tygodniu. Jeden trening trwa od 2 do 4 godzin.

DN: Kiedy zaczęłaś uprawiać ten sport? Jak długo trwa Twoja kariera sportowa?

NM: Zaczęłam trenować, gdy miałam czternaście lat. A kariera... Nie wiem, od jakiego momentu mam liczyć, ale można przyjąć, że był nim pierwszy większy sukces, czyli mistrzostwo Polski w 2017 roku w Krakowie. Czyli około półtora roku.

DN: Czy twoja rodzina wspiera Cię w tym, co robisz?

NM: Tak! Pamiętam, jak pokazałam mamie pierwszy filmik i powiedziałam, że: „Tak właśnie chciałabym umieć”. Trochę się zdziwiła, bo w Krakowie nie było żadnej dziewczyny, która by trenowała w ten sposób, ale mama zawsze mnie wspierała. Wozila mnie na treningi, często nawet na drugi koniec Krakowa.

DN: Jesteś więc prekursorką wśród dziewczyn w tej dziedzinie sportu?

NM: Można powiedzieć, że tak.

DN: Kto jest twoim idolem i dlaczego Ewa Chodakowska?

NM: Hmm, nie mam jednego idola. Można powiedzieć, że są to ludzie wyjątkowi na swój sposób, niekoniecznie związani ze sportem. Może być to na przykład muzyk czy inny artysta, który swoim charakterem wybija się ponad... przeciętność. Zaskakuje czymś nowym.

DN: Jaki był twój pierwszy sukces?

NM: Myślę, że - jak wcześniej powiedziałam - mistrzostwa Polski w Krakowie i od tego czasu wszystko zaczęło się coraz bardziej rozkręcać.



DN: Jako mistrzyni świata, jakie masz plany na przyszłość związane z tym sportem?

NM: Myślę, że dalej będę rozwijać swoje umiejętności, ale mam też plany, aby bardziej zaangażować się w social media, to znaczy podzielać aktywniej na YouTube. Chciałabym też skupić się na fotografii, na montażu filmowym i tworzyć lepsze jakościowo produkcje. Myślę też o podróżowaniu.

DN: Chciałybyś współpracować z fit loversami?

NM: Hm... Nie wiem. Myślę, że jeśli kiedyś takie propozycje się pojawią, to czemu nie?

DN: Czy masz jakieś hobby poza street workutem?

NM: Wszystkie moje zainteresowania są związane ze sportem. Lubię jazdę na rolkach, na nartach, bieganie, pływanie, wszystkie te dziedziny, w których można się ruszać. Ale poza sportem to, to może... góry! Pasjonują mnie podróże i fotografia, trochę motoryzacja trochę, a ostatnio zaciekał mnie montaż filmowy.

DN: Gdybyś nie była sportowcem, to kim?

NM: Trudno powiedzieć, bo wszystko w tej chwili się kręci wokół sportu. Jestem osobą bardzo ruchliwą. Myślę, że jeśli nie sport to... na pewno nie siedziałabym w miejscu.



DN: Czy chciałabyś uczyć innych ludzi tego sportu?

NM: Tak! Bo jest to fajne uczucie, jak możesz przekazać komuś wiedzę i nauczyć jakiejś nowej umiejętności. Myślę, że w przyszłości mogłabym pomyśleć nawet o jakiejś własnej szkole trenerskiej.

DN: Dokąd udało ci się podróżować dzięki wyjazdom związanym ze street workoutem?

NM: W tym roku była to Warszawa, wiele razy. Byłam też w mniejszych miejscowościach, w Kępnie, Trzebnicy. Za granicę wyjeżdżałam na Słowację i do Rosji – do Moskwy.

DN: Miałaś okazję zobaczyć w Rosji coś ciekawego?

NM: Tak. Mieliśmy dzień, w którym mogliśmy zwiedzić centrum Moskwy. Ze wszystkimi zawodnikami pojechalśmy obejrzeć Plac Czerwony. Pogoda też się udała, bo cały czas świeciło słońce.



DN: Planujesz wyjazdy do Ameryki?

NM: Tak! To właśnie jedno z moich dużych marzeń, bo tam są fajne parki, na przykład park na Venice Beach. To moje marzenie i myślę, że się spełni, bo są tam organizowane zawody pod nazwą „Battle Of The Bars”, odbywające się to na zasadzie pojedynków dwóch osób. Wygrywający zgarnia nagrodę i przechodzi dalej.

DN: Jakie masz plany po ukończeniu naszej szkoły?

NM: Na początku myślałam o architekturze, ale teraz zastanawiam się nad pójściem w stronę trenerską. Może AWF? Na razie jestem rozdarta na pół.

DN: Czy przygotowujesz się jakoś dodatkowo, poza treningami?

NM: Nie, nie. Treningi w zupełności wystarczą.

DN: A co z używkami?

NM: Nigdy nie paliłam i nie palę papierosów, ale jak się zdarzą imprezy, takie jak osiemnastka to wiadomo, że nie można sobie wszystkiego odmawiać. Ale diety nie trzymam!



DN: Życzę Ci wytrwałości i powodzenia w realizacji planów. Dziękuję za rozmowę.

Daniel Nowak, IIBa/d