



Jak radzić sobie z porażkami i jak w tym pomaga uprawianie sportu - mówiła toruńskiej młodzieży Otylia Jędrzejczak i inne znakomite sportswomenki 15 października 2024 r. w Szkole Podstawowej nr 14 im. Błękitnej Armii przy ul. Hallera.

Toruńskie spotkanie było trzecią w tym roku odsłoną akcji „Sport jest kobietą - Śniadanie Mistrzyń”. Na zaproszenie **Otylii Jędrzejczak**, jedynej polskiej mistrzyni olimpijskiej w pływaniu, z młodzieżą spotkały się: torunianka **Aneta Rygielska**, bokserka, olimpijka z Paryża, wicemistrzyni Europy, **Angelika Szymańska** medalistka mistrzostw świata i Europy w judo, także olimpijka z Paryża oraz **Weronika Nowakowska**: medalistka mistrzostw świata i Europy w biathlonie, trzykrotna olimpijka, a dziś trenerka mentalna i dziennikarka.

- Projekt „Śniadanie Mistrzyń - Sport jest kobietą” mówi o ważnych tematach społecznych, mówi o porażce w drodze do sukcesu, o motywacji i o depresji. Ostatnie badania pokazują, że 8,8 proc. dzieci w waszej grupie wiekowej ma za sobą próby samobójcze - mówi ambasadorka akcji Otylia Jędrzejczak. - W tym programie mówimy o tym, że porażka to przystanek, to doświadczenie, to

budowanie siebie. Myślę, że nie ma człowieka, który nigdy nie musiał pogodzić się z porażką. Sama wiem doskonale, że podnoszenie po upadku bywa bardzo trudne, a żeby odnieść sukces, trzeba umieć dobrze tę porażkę wykorzystać. Chcemy Wam poprzez wspaniałe mistrzynie pokazać, jak bardzo ważna jest aktywności fizyczna, która powinna nam towarzyszyć przez całe życie, każdego dnia, ponieważ sport niesie wartości, które pomagają przetrwać porażki, nie obawiać się podejmować wyzwań i osiągać sukces życiowy.

Rozmowę z udziałem sportswerek poprowadziła znana dziennikarka Polsatu Sport **Aleksandra Szutenberg**. W spotkaniu uczestniczyli też przedstawiciele środowiska sportowego regionu: członek zarządu województwa Marek Wojtkowski i dyrektor marszałkowskiego departamentu sportu i turystyki Marcin Drogorób, wiceprezydentka Torunia **Dagmara Zielińska**, radny miasta Torunia **Bartłomiej Józwiak** i dyrektorka miejskiego wydziału sportu **Andżelika Dziegiel-Poślada**.

*- Bardzo się cieszę, że tak licznie bierzecie dziś udział w tym spotkaniu, na którym jest mowa o tym, jak sobie radzić w trudnych chwilach, podnosić się po przegranej – **zwróciła się do młodzieży wiceprezydentka Torunia Dagmara Zielińska**. – Ja również mam za sobą porażki, ale najważniejsze to nie poddawać się, spróbować od nowa, wrócić do aktywności i działania!*

*- Nasi polscy sportowcy, sportswenki przede wszystkim, pokazały na olimpiadzie, że sukces jest możliwy – **podkreślił radny Bartłomiej Józwiak**. – Ta szkoła dysponuje nowym obiektem, mamy salę sportową, także wypełnimy ją treścią jak tego typu programy. Liczę na to i trzymam kciuki, a jako Rada Miasta Torunia dołożymy wszelkich starań, żeby Was w tym wszystkim wspierać, żebyście to wy w przyszłości byli naszą dumą i przynosili sportowe sukcesy.*

Do Torunia przyjechała też **Klaudia Wałkowińska**, renomowana krakowska trenerka personalna, która przygotowała wyjątkowy trening dla młodzieży. Każdy z uczestników dostał też od organizatorów na pamiątkę plakat z autografami wszystkich sportowych mistrzyń.

Organizację akcji „Sport jest kobietą – Śniadanie Mistrzyń” wsparły Ministerstwo Sportu i Turystyki, samorząd województwa kujawsko-pomorskiego, miasto Toruń oraz marka HMS Fitness.

Fot. © UMT 2024, autor: Agnieszka Bielecka, licencja: CC BY-NC 4.0











- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)