Kacper Rudzki

Witam wszystkich, nazywam się Kacper Rudzki i aktualnie uczęszczam do ZS nr 1 im. Komisji Edukacji Narodowej w Szczecinku, potocznie nazywanego ''Ekonomikiem''. Lata spędzone w gimnazjum będą dla mnie niezapomniane, gdyż miałem wspaniałą klasę, super nauczycieli oraz najlepszą wychowawczynię na świecie. W gimnazjum poznałem wiele osób, z którymi utrzymuje kontakt do dziś. W aktualnej szkole jest naprawdę miło i ciekawie, ale chwile spędzone w gimnazjum stanowią dla mnie ogromny sentyment. Szkołę wspominam bardzo dobrze i radziłem sobie w niej nieźle. Trafiłem do klasy z którą nigdy nie było nudno i zawsze się coś działo. Bardzo lubiłem swoich nauczycieli. Mieliśmy dobry kontakt oraz jak już wspominałem miałem wspaniałą wychowawczynię jakiej już nigdy nie będę miał, ponieważ była ona niezastąpiona.

Pamiętam wiele śmiesznych sytuacji, szczególnie jedną, kiedy z klasą pojechaliśmy na spływ kajakowy. W miejscu gdzie startowaliśmy było drzewo z zawieszoną na nim liną. Jeden z kolegów zaczął się na niej bujać i kiedy pani wychowawczyni powiedziała żeby przestał, bo wpadnie do wody w tym samym momencie kolega puścił się i wpadł do wody. Moją wychowawczynią była jedyna, niezastąpiona Pani Ilona Kaźmierska, która jednocześnie uczyła mnie WF, choć przez pewien czas moim WF-istą był Pan Jarosław Markanicz, którego również bardzo szanuję. Sportem zainteresowałem się już w podstawówce, kiedy mój nauczyciel zaproponował zajęcia

poza lekcyjne, wtedy pomyślałem, że to dobry pomysł na spędzenie wolnego czasu.

Początkowo trenowałem wszystkie możliwe dyscypliny, ale potem zrozumiałem, że to koszykówka jest dla mnie najważniejsza. Zostałem koszykarzem, ponieważ to gra dla ludzi którzy naprawdę kochają ten sport. Nie każdy potrafi w nią grać i nie każdy jest na tyle wytrwały by stale uczęszczać na treningi. Sport ten wymaga wiele pracy zarówno nad techniką jak i nad sobą. To właśnie spowodowało że go pokochałem. Uważam, że łatwiej jest trenować dyscyplinę indywidualną, gdyż wyłącznie od ciebie zależy sukces w przeciwieństwie do gier zespołowych. Wiele razy kłóciliśmy się z kolegami z zespołu o różne rzeczy i często bywały między nami konflikty, co skutkowało złą grą na boisku co utrudniało osiągnięcie sukcesu. Koszykówka, jak każdy inny sport niesie za sobą kontuzje, na szczęście mnie to ominęło. Oczywiście zdarzały się jakieś lekkie skręcenia kostki czy zwichnięcia podczas meczów, lecz wtedy zaciska się zęby by grać i nie zawieść drużyny.

Jak łączyć sport z nauką i życiem osobistym? Moim życiem osobistym jest właśnie sport, więc ciężko tu mówić jak go z nim połączyć. Co do nauki, również nie miałem z tym problemów. Wystarczy odpowiedni plan dnia i systematyczność w wypełnianiu go. W sporcie trwam cały czas, a klub, w którym obecnie jestem to Emet Basket Szczecinek. Przez najbliższe lata nie zamierzam rezygnować z koszykówki i chciałbym ją stale trenować. Mam nadzieję, że gdy wyjadę na studia dostanę się do jakiegoś dobrego klubu. Dla mnie najważniejszym sukcesem w czasach gimnazjum nie było zdobycie medalu, a mecze z silniejszymi rywalami, kiedy razem z drużyną walczyliśmy nieprzerwanie do końca, wspierając

się nawzajem. W trudnych momentach nie podawaliśmy się tylko graliśmy, nie zważając na nic innego, bo robiliśmy to, co kochamy, a wiara nas uskrzydlała. Więc uważam, że uprawianie sportu wpływa korzystnie na zdrowie, gdyż zamiast siedzieć w domu lepiej robić coś pożytecznego dla siebie, a najlepsze jest w sporcie to, że podczas aktywności wydzielane są endorfiny, wpływające na poprawę samopoczucia.

Zdecydowanie zachęcam wszystkich do uprawiana sportu i nie podawania się kiedy przyjdą chwile słabości. Sam wiem, że czasami bywa różnie i może być ciężko, ale warto poświęcać się temu co się kocha. Jeśli wytrwamy w tym co robimy to na pewno przyniesie pozytywne efekty i sukces.

Trzymajcie się i do zobaczenia.