

25/03/2021

AQUA POGADUCHY

"Za to że jest płytka i głęboka, potrafi rozgrzać, a czasem schłodzić (...)". Katarzyna Sobczak w rozmowie z Olą Dymarz o życiowej pasji, macierzyństwie i planach zawodowych.

AQUA POGADUCHY

SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA Drums Vibes® Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Instructor Level 2, prezenter i szkoleniowiec Aqua Fitness, specjalistka w dziedzinie Hydrocycling, trener pływania II klasy, instruktor Koncepcji Halliwick, instruktor fitness, Mental and Power Cycling Instructor, sędzia okręgowy pływania, ratownik WOPR, doktorantka AWF Poznań, wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Uczestnik oraz prezenter wielu warsztatów i konwencji. Ponadto, mama trójki wspaniałych dzieci i przesympatyczna osoba. Zapraszam do lektury wywiadu z Katarzyną Sobczak.

Opowiedz, Kasiu, jak zaczęła się Twoja przygoda z aqua fitnesssem.

Moja przygoda z Aqua Fitnesssem zaczęła się całkiem niespodziewanie, studiowałam na pierwszym roku na poznańskim AWF, a moim prowadzącym przedmiot teoria i metodyka pływania był dr Krzysztof Pietrusik. Pewnego razu pan doktor zapytał mnie i moją koleżankę czy nie chciałybyśmy przyjść na zajęcia aqua aerobiku, poćwiczyć, poobserwować, i tak to się nieśmiało zaczęło. Pierwsza obserwacja, druga, trzecia. Potem pierwsze wejście do wody, drugie, kolejne i kolejne. Z biegiem czasu zeszyt, w którym zapisywałam ćwiczenia pękał w szwach. Stało się. Pewnego ranka zadzwonił doktor Pietrusik: – „Kasia, prowadzisz dzisiaj zajęcia! Jesteś gotowa? Płytkę dostaniesz, weź strój, pojedziemy razem”. Chyba nawet nie zdążyłam odpowiedzieć ☺ Płytkę dostałam od innej instruktorki, tempo 135 – 140 bpm (zwykle aqua), to było szaleństwo. Może zrealizowałam ¼ konspektu, (który miałam oczywiście starannie przygotowany), a reszta zajęć to był żywioł, skakałam jak dzika sarna wypuszczona na wolność. Doskonale pamiętam te zajęcia i chyba nigdy ich nie zapomnę. I właśnie tak zaczęła się moja przygoda z Aqua Fitnesssem.

Kasiu, powiedz nam, za co kochasz wodę?

Za to że jest płytka i głęboka, potrafi rozgrzać, a czasem schłodzić. Jest bezpieczna. Daje dużo możliwości, dobrze wykorzystana może przynieść spektakularne efekty, pozwala operować wielkością obciążenia. W niej można czuć się wyjątkowo i lekko.

AQUA POGADUCHY

Co zdecydowało, że zechciałaś skończyć studia doktoranckie? Jak wyglądał ten etap w Twoim życiu i czego dotyczył temat Twojej pracy doktorskiej?

W czasie studiów pracowałam jako instruktor aqua fitness już pełną parą, pracując coraz więcej z klientami zaczęłam interesować się motywami podejmowania aktywności fizycznej w wodzie, wpływem aktywności w środowisku wodnym na ciało człowieka oraz wpływem aqua aerobiku na sprawność fizyczną kobiet uczestniczących w zajęciach. I tak powstał temat mojej rozprawy doktorskiej: „Wpływ Aqua aerobiku na cechy somatyczne, zdolności motoryczne oraz profil fizjologiczno – biochemiczny kobiet”. Moim promotorem został prof. dr hab. Ryszard Strzelczyk, kierownik Zakładu Teorii Sportu. Studia doktoranckie trwały 4 lata, podczas studiów otworzyłam przewód doktorski, jednak do tej pory nie udało mi się obronić pracy doktorskiej. Śmieję się, że jestem studentką marnotrawną mojego promotora, który jest bardzo cierpliwym i wyrozumiałym człowiekiem, za co bardzo mu dziękuję.

Imponujące osiągnięcia zawodowe, praca naukowa, macierzyństwo. Powiedz proszę, jak Ty to robisz, Kasiu? Jak godzisz te wszystkie role osiągając takie efekty.

Dziękuję za te miłe słowa, jednak widzisz nie do końca umiem te wszystkie aspekty pogodzić, zdecydowanie najbardziej na tym wszystkim cierpi mój doktorat, przez co termin jego zakończenia ciągle jest niewiadomą, jak już wychodzę na prostą i nabieram rozpędu zawsze coś zaczyna się dziać.. i wtedy praca doktorska musi poczekać na swoją kolej. Mam pewne priorytety, i tak na pierwszym miejscu stawiam moją rodzinę, dzieci i męża, których kocham nad życie i to właśnie dla nich mam zawsze najwięcej czasu. Aqua fitness jest drugą miłością mojego życia, o czym zawsze przypominam sobie kiedy wracam do zajęć po długiej przerwie, już jednymi zajęciami potrafię doładować swoje baterie na długi czas. Nie zawsze jednak udaje się wyjść na zajęcia, (nasze zajęcia prowadzimy raczej w godzinach popołudniowych), czasem dzieci po prostu nie mają najmniejszego zamiaru wypuścić mamy z domu, (śmiech).

Na szczęście mój mąż potrafi stanąć na wysokości zadania i wtedy mam czas dla siebie, za co mu bardzo dziękuję. Jeśli chodzi o pracę na uczelni, którą również bardzo lubię to jest ona najłatwiejsza do zrealizowana, godziny pracy pokrywają się z czasem kiedy dzieci są w żłobku czy przedszkolu, i wtedy mogę się spokojnie realizować.

AQUA POGADUCHY

Czy w Twojej karierze zawodowej były chwile załamania, wypalenie, chęć zmiany zawodu? Jeśli tak, jak sobie z tym radziłaś i co powodowało, że „wracałaś do siebie”.

Próbuję sobie przypomnieć, jednak jestem pewna, że dotychczas nigdy nie pomyślałam o zmianie zawodu. Na uczelni pracuję prawie 7 lat i cały czas się uczę od moich starszych kolegów. Z Aqua Fitnesssem związana jestem jeszcze dłużej i też nigdy nie zwątpiłam w naszą miłość. Wiadomo, że czasem miałam mniej zajęć, czasem więcej, ale nie wyobrażam sobie siebie w innym miejscu. Może czasem, kiedy mam słabszy dzień i rzeczywiście nie chce mi się prowadzić zajęć, chwilę pomarudzę. Jednak kiedy jestem już na stanowisku, przed grupą, zapominam o wszystkim i staram się nie pokazywać swojej niedyspozycji. Wybieram jeszcze wtedy ulubioną muzykę, która zdecydowanie pomaga mi poczuć się lepiej.

Jak radzisz sobie w chwilach zmęczenia, wypalenia? Co poradziłabyś mamom, które podobnie jak Ty łączą wiele odpowiedzialnych ról, gdy dopada je kryzys?

Lubię wtedy pobyć sama, pomyśleć, popatrzeć na daną sytuację nieco z boku. Dzięki takiemu działaniu potrafię nabrać dystansu. Później biorę głęboki wdech i z uśmiechem na twarzy działam dalej. Samym mamom natomiast powiedziałabym, że macierzyństwo, to super moc i na pewno damy radę, (śmiech).

Co daje Ci największą satysfakcję w sferze zawodowej?

Odnosząc się do zajęć Aqua Fitness, to na pewno uśmiech klienta/klientki. To kiedy nawiązuję kontakt z uczestnikami, kiedy widzę, że trening w wodzie sprawia im radość. To gdy widzę, że uczestnicy chodzą na moje zajęcia regularnie i cieszą się efektami jakie przynosi zaproponowany przeze mnie wysiłek w wodzie. Zaś mnie samą bardzo satysfakcjonuje osiągnięcie założonego celu, świadomość, że dobrze przygotowałam lekcję i moja praca „nie poszła na marne”. Krótko mówiąc, cieszy mnie budowanie relacji z uczestnikami i poczucie, że to co dla nich robię jest doceniane, sensowne i efektywne.

AQUA POGADUCHY

Jaki jest Twój największy sukces zawodowy, z czego jesteś najbardziej dumna?

Myślę, że mam już na koncie kilka sukcesów zawodowych, ukończenie studiów magisterskich, doktoranckich, dostanie pracy na uczelni. Za duży sukces zawodowy zdecydowanie uważam to, że jestem częścią SAF AQUA, jestem dumnym Master Trenerem w jednej z największych, (żeby nie powiedzieć najlepszej, szkół Aqua Fitness w Polsce, o której głośno jest już w wielu zakątkach świata. Jestem bardzo wdzięczna doktorowi Krzysztofowi Pietrusikowi, za to, że bardzo dawno temu dał mi szansę rozwijać się u jego boku i tak trwamy do dzisiejszego dnia. Cieszę się również, że poznałam Asię Apolarnską, u boku której kroczę dzielnie w strefie Aqua, na scenie rozumiemy się bez słów, a projekty które razem realizujemy sprawiają nam wiele satysfakcji. Mam nadzieję, że moje życie zawodowe szykuje dla mnie jeszcze kilka sukcesów, na które jestem gotowa ciężko pracować.

Miałam przyjemność uczestniczyć w Twoich zajęciach aqua, jak również w szkoleniu Aqua Baby, którego byłaś współprowadzącą. Zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku wywarłaś dla mnie olbrzymie wrażenie. Chciałam jednak spytać, czy któraś z tych form jest Tobie bliższa?

Jeśli tak, to dlaczego?

Dziękuję Olu za te miłe słowa, są one dla mnie bardzo ważne. Z aqua fitnesssem jestem związana troszkę dłużej niż z zajęciami osvajania maluchów z wodą. Obie te formy aktywności w środowisku wodnym są mi bardzo bliskie. W każdej z nich realizuję się w trochę inny sposób. Kocham dzieci i praca z nimi jest dla mnie wielką przyjemnością. Nawet kiedy prowadziłam 8 godzin zajęć z dziećmi pod rząd nigdy nie odczuwałam zmęczenia, każda grupa i nowe dzieci, które przychodziły na kolejne zajęcia dawały mi powiew świeżości i przynosiły nowe doświadczenia. Myślę, że to, że w końcu sama stałam się mamą pozwoliło mi spojrzeć na te zajęcia z innej, bardzo ciekawej strony i choć myślałam, że już wiele wiem w temacie zajęć z dziećmi, od kiedy mam swoje dzieci, okazuje się, że przede mną jeszcze dużo niespodzianek. Zdałam sobie sprawę, że od momentu kiedy jestem mamą, przede wszystkim lepiej rozumiem zachowanie dzieci, wiem na ile mogę sobie pozwolić i kiedy powinnam odpuścić. Jeśli chodzi o moją pracę zawodową jestem szczęściarą - wykonuje pracę, którą bardzo lubię i często mogłabym zapomnieć o tym, że jest to praca czy obowiązek. Zajęcia Aqua fitness dają mi przysłowiowego „kopa” do działania, i choć po każdych zajęciach odczuwam zmęczenie fizyczne, to mam tyle pozytywnych emocji, że czuję się tak jakbym „ładowała swoje baterie”.

AQUA POGADUCHY

„Które ze szkoleń/konwencji było Twoim szkoleniem życia biorąc pod uwagę wszystkie dziedziny, nie tylko „aqua”.

Chyba jednak nawiąże do Aqua – Rimini Wellness, nasza pierwsza wizyta we Włoszech w 2012 roku. To było szaleństwo, tam poznałyśmy nowe formy, a dokładniej jedną z nich – Acqua Pole®. Od samego początku coś nas przyciągało do „rury”. Razem z Asią brałyśmy udział prawie w każdej klasie, chodziłyśmy po targach z zegarkiem w rękę by nie spóźnić się na kolejne zajęcia, a ostatniego dnia chyba nawet nie oddalałyśmy się od basenu by nie stracić kontaktu wzrokowego z Acqua Pole. Zobaczyłam wtedy włoskich prezenterów, ich temperament i sposób w jaki poruszają się na scenie. Stali się moją inspiracją i chociaż ciężko im dorównać, starałam się. Rok później w Rimini miałyśmy swoje 5 minut na scenie i to było bardzo trudne zadanie, ale jakże ekscytujące. Było super, czułam wsparcie, które biło do nas z wody. To były takie chwile których się nie zapomina.

Które ze szkoleń lubisz prowadzić najbardziej?

Trudno mi wskazać jedno, konkretne. Tak naprawdę, to lubię wszystkie. Przede wszystkim dlatego, że każde ze szkoleń jest niepowtarzalne, nigdy nie jest tak samo, choćby ze względu na zmianę. To powoduje, że każde ze szkoleń jest nowym doświadczeniem. Dlatego też do każdego szkolenia przygotowuję się taka samo solidnie i daję na nim z siebie dwieście procent. Lubię poznawać nowych ludzi, którzy mają pasję, są zaangażowani w swoją pracę, mają świadomość tego dlaczego na dane szkolenie w ogóle przyjechali. Nie ukrywam, że takie właśnie osoby przyjeżdżają na nasze szkolenia, więc siłą rzeczy prowadzenie szkoleń jest dla mnie wielką przyjemnością.

Z jakim sprzętem wykorzystywanym do zajęć w wodzie najbardziej lubisz pracować i dlaczego?

Ciężko wybrać tylko jeden sprzęt. Bardzo lubię BeTomic; daje dużo możliwości, można poprowadzić fajną lekcję zarówno z jednym jak i z dwoma sztukami. Aqua Tube, zajęcia z gumami również dają fajny wycisk. Oczywiście nie mogę pominąć naszych „pałeczek” SAF AQUA DRUMS VIBES®, dają wiele możliwości, można się z nimi świetnie bawić realizując zaplanowane cele lekcji.

AQUA POGADUCHY

Twoi „aqua” idole/idolki? Masz jakichś? Za co ich podziwiasz?

Cristina Tandurella i jej uśmiech. Bardzo miło patrzy się na nią kiedy jest na scenie, każdego nawet największego smutasa zarazi swoim uśmiechem. Bije od niej radość i pozytywna energia. Jest profesjonalistką, jej program przygotowany jest w najdrobniejszych szczegółach. Wykonuje bardzo dokładny pokaz i pomimo, iż bardzo mało pracuje głosem, każdy ćwiczący doskonale wie jakie ćwiczenie ma wykonać. Poza tym bardzo lubię muzykę, którą wykorzystuje podczas swoich zajęć to zdecydowanie mój gust. Bardzo się cieszę, że mogłam poznać ją osobiście.

O czym marzy Katarzyna Sobczak?

Moim głównym celem na najbliższy czas jest zdecydowanie obrona pracy doktorskiej, chciałabym skoncentrować się na realizacji właśnie tego celu. Myślę, że dr przed nazwiskiem otworzy przede mną wiele nowych możliwości, z których zdecydowanie zamierzam skorzystać. Jeśli chodzi o Aqua fitness to w pierwszej kolejności chciałabym wrócić do prowadzenia zajęć i dalej się rozwijać, marzy mi się podróż do Stanów Zjednoczonych, a może jeszcze gdzieś daleko, daleko... zobaczymy co czas pokaże.

A zatem tego szczerze Ci życzę, Kasiu. Bardzo dziękuję za rozmowę.



Aleksandra Dymarz