

SMECZEM W RAKA - EDYCJA 2019 „MAMY PLECY”

# 2019



# Smeczem w Raka – edycja 2019 „mamy plecy”

Rozpoczęta w ubiegłym roku akcja Smeczem w Raka zmobilizowała i zjednoczyła środowisko tenisowe. Dzisiaj wszyscy cieszymy się coraz lepszym zdrowiem Moniki, której staraliśmy się pomóc. Niestety w tenisowej rodzinie kilku kolejnym, młodym osobom przyszło zmagać się z problemami nowotworowymi. Stąd tegoroczne hasło „Mamy plecy”!

Oznacza to nie tylko, że nasze trenerki są pięknymi, wysportowanymi kobietami. Przede wszystkim to symbol wsparcia tych trenerek, których dotyczy problem nowotworowy. Chcielibyśmy, żeby wszyscy w tenisowej społeczności wiedzieli, że w ciężkich chwilach mają i będą mieć przyjaciół.

Stąd seria turniejów w całej Polsce oraz produkcja kalendarza charytatywnego. Chcemy okazać w ten sposób wsparcie i pomagać tym, którzy są chorzy. Pragniemy też by ci, którzy w przyszłości znajdą się w trudnej sytuacji wiedzieli, że nie będą sami.

Dodatковым hasłem na ten, ale nie tylko ten, rok jest „badajcie się”. Przykłady z naszego środowiska udowadniają, że wcześniej wykryte schorzenia można wyleczyć.

Nasz projekt świadomie ma charakter amatorski – uczestniczą w nim, oprócz wiczystek i wsparcia technicznego, wyłącznie osoby ze środowiska tenisowego, które nie są zawodowymi modelkami czy fotografami. Poświęcili oni swój czas i środki finansowe, by po prostu pomóc.

ANNA GŁOWACKA

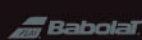


MONIKA DEMBEK



KAROLINA JACKOWSKA





JULIA JĘDRZEJCZAK

KAROLINA WAŁĘSA

SAMANTA PROKOP

MARTYNA MAJEWSKA

AGATA PABJAŃCZYK



2019  
Styczeń.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



BARBARA MACIOCHA

JULIA JĘDRZEJCZAK

PAULINA CZARNIK



2019  
Luty.

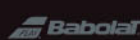
○ ○
○ ○
○ ○
○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28









MARTA BOGUCKA

KAROLINA WĄKĘSA

JUSTYNA PAJĄK

JULIA JĘDRZEJCZAK

AGATA PABJAŃCZYK

PAULINA CZARNIK



2019  
**Czerwiec.**



1 2

3

4

5

6

7



8

9

10

11

12

13

14



15

16

17

18

19

20

21



22

23

24

25

26

27

28

29

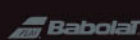
30



29

30





ZUZANNA DOLATA

KAROLINA JACKOWSKA I CLAUDIA MAKOWSKA

MARTYNA MAJEWSKA

ALEKSANDRA BUCHLA I MARTA BOGUCKA

MARTA BOGUCKA



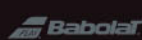
ALEKSANDRA BUCHLA

2019  
Lipiec.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31







AGATA PABJAŃCZYK

JULIA JĘDRZEJCZAK

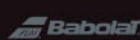
JUSTYNA PAJĄK

NATALIA KACPRZYK



2019  
**Październik**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



MARTA PUŁASKA - DOMAGAŁA  
DOMINIKA KUCHTA  
SAMANTA PROKOP

AGATA PABJAŃCZYK

JOLANTA RUSIN

ALICJA DUNAL



2019  
**Listopad.**



1 2 3

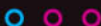
4

5

6

7

8



9

10

11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

21

22



23

24

25

26

27

28

29



30



ALEKSANDRA BUCHLA

MAGDALENA KOZIMOR

MARTA BOGUCKA

KAROLINA WAŁĘSA

ALICJA DUNAL

MARTYNA DANOWSKA



2019  
**Grudzień.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

# 2019

SMIECZEM W RAKA - EDYCJA 2019 „MAMY PLECZY”

Nasz kalendarz ma być nie tylko zbiorem zdjęć pięknych, nowoczesnych kobiet tenisa, ale także pokazaniem przykładów wartości maslowańskich.

Niektóre z naszych trenerek walczą z ciężkimi chorobami nie przestając pracować na korcie i opiekować się swoimi bliskimi. Wszystkie dają wiele z siebie sprawiając, że ich zawodniczki są zdrowe i robią postępy. Są żonami, matkami, narzeczonymi. Mają własne pasje oraz hoby. ...zadbać o siebie.

## STARALIŚMY SIĘ POKAZAĆ NA PRZYKŁADACH, ŻE NASZE TRENERKI:

- są dzielne i nie poddają się chorobom (Monika, Ania, Karolina, Justyna)
  - są odważne, mają „plecchy”, a raczej kręgosłup moralny i pomagają chorym i zdrowym
  - nie tylko umieją uczyć, ale i wspaniale grają, są „fit”, prowadzą zajęcia nie tylko z tenisa, ale także z przygotowania sprawnościowego (Alicja, Jola) oraz psychologii (Dominika)
  - mają inne pasje, czasem dość ekstremalne (Samantha i Marta)
  - są piękne o każdej porze roku, zarówno z, jak i bez raket w dłoniach
- Przedstawiamy historie pisane obrazami zebranymi w różnych miejscach Polski, w roku 100-nej Rocznicy Odzyskania Niepodległości. Zdjęcia były robione od Szczecina, Gdyni i Gdańska poprzez Mrągowa, Warszawę, Poznań, Łódź, Bełchatów, Jurek Krakowsko-Częstochowska, Katowice aż po przepiękną perleżkę Beskidów - Kocierz

## NA ZDJĘCIACH SA:

**Monika Dembek**  
Szefowa Akademii Mistrzów w WKT Mera, której postawa, sposób w jaki, z uśmiechem, wraca do zdrowia stała się inspiracją na całego środowiska.

**Ania Głowacka**  
Animatorka z Bielska Białego, której mądrość (badania profilaktyczne i wczesna diagnoza) i siła pozwoliły pokonać chorobę.

**Karolina Jackowska**  
Zamościanka, trenerka specjalizująca się w pracy z najmłodszymi adeptami tenisa. Osobiste doświadczenia i wieloletnia walka z chorobą wywołują u niej jeszcze silniejszą solidarność z miłą naszego kalendarza.

**Julia Jedrejczak**  
Instruktorka ATT oraz studentka University of Warwick, pokazuje, że można łączyć studia na najwyższym poziomie z uprawianiem sportu i pracą instruktorki.

**Karinela Wiesza**  
Trenerka szkolenia wyczynowego i ekspert szkolenia podstawowego. Koordynatorka Programu Tenis 10 w PZT, wykladowca w ATT, mama 7-letniej, dzielnej Hani, która pokonała chorobę nowotworową i jest dla mamy motorem napędowym w wielu obszarach życia i codziennie motywuje do cierpliwych pracy z dziećmi.

**Samantha Prokop**  
Instruktorka ATT, studentka Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, w przyszłości konstruktorka rakiet tenisowych. Marzy o wspanianiu się na wielkiej szczyty.

**Martyna Majewka**  
Trenerka ATT z Gdyni, zamieniła korporację na pracę na kort pokazując, że nie tylko trzeźwa może. Dla zdrowia swoich zawodniczek robi więcej niż niejeden lekarz.

**Agata Pabjanicz**  
Trenerka ATT, absolwentka AWF w Krakowie, która dała rozrywki trenuje .....sprinty.

**Barbara Maciocha**  
Trenerka Szkolenia Wyczynowego, promotor w firmie Babolat, reprezentantka CardioTenisa na Polskę i wschodnią Europę, „mama” znanego na kortach całej Polski psa Gobiogo.

**Paulina Czarnik**  
Gralka z Beskidów, trenerka ATT, wielokrotna Mistrzyni Polski, rozwija swoją karierę trenerską w Bielsku Białym, pasją i empatią wrocią jej wielką przyszłość.

**Kinga Rynkiewicz**  
Instruktorka tenisa i trener personalny, studentka psychologii biznesu, niestrudzona w osiaganiu swoich celów.

**Marta Bogańska**  
Jedna inicjatorek akcji, laureatka nagrody Fair Play MKOl. Jedną z najmłodszych trenerek w Polsce, jednocześnie trenerka Cardio Tenisa, organizatorka i dyrektorka turniejów dla znacznie od siebie starszych zawodników.

**Zuzanna Dolata**  
Jako 10-letnia zawodniczka postanowiła, że zostanie trenerką. Daje wycisk na treningach, ale spędzasz z nią czas pogodnie, jak z nikim innym. Jako tutor szkoli instruktorów i animatorów w Akademii Trenerów Tenisa w kwestii kompetencji i radości z pracy.

**Justyna Pajak**  
Bardzo ambitna, nieidąca po trupach trenerka zawodników wyczynowych. Uwielbia pracę z młodymi, ambitnymi zawodnikami. Przekazuje podopiecznym, by w przyszłości stali się oni mądrzejsi na korcie niż ona sama. Zna z atomowego serwisu i forhendu, na co dzień oddana Akademii Trenerów Tenisa. Mądrość i profilaktyczne badania uratowały ją od poważnych kłopotów.

**Aleksandra Buchta**  
Była zawodniczka, aktualnie instruktorka ATT, Studentka fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Swoje doświadczenie zawodnicze i dobry kontakt z dziećmi wykorzystuje w prowadzeniu zajęć. W wolnym czasie aktywnie uczestniczy w życiu studentekim :)

**Claudia Malowska**  
Wspaniała modelka, wspiera chorą koleżankę, otwierając jej świat na piękno i fotografie.

**Martyna Danowska**  
Nie wiadomo, czy lepiej gra na gitarze elektrycznej czy w tenisa, dlatego bywa, że w temboagu są obie. Wszelkich stron zainteresowania rozszerza o zarządzanie finansami przedsiębiorstwa, które studiuje na SGH w Warszawie.

**Natalia Kacprzyk**  
Kontynuuje trenerskie, rodzinne tradycje ale i je rozszerza studiując na AWF w Gdańsku. Jej uśmiech i miłość do pracy mogą być inspiracją dla wszystkich trenerów, młodszych i starszych.

**Magdalena Kozłog**  
Z zawodu pedagog i z zamiłowania tenisistka. Potrafi udowodnić, że połączenie dwóch, tak odległych dziedzin jak poszukiwanie złóż przy natężonej i gazu ziemnego oraz trenowanie tenisa jest nie tylko możliwe, ale może być spełnieniem siebie, swoich marzeń, a także powodem do codziennego uśmiechu i radości.

**Jolanta Rusin- Krzepota**  
Trenerka przygotowania tennicznego, uprawiała narciarstwo biegowe, piłkę ręczną i lekkoatletykę. Jako trener zwiazana z ekipą olimpijską pywania i zęglarstwa: ale to tenis okazał się jej największą miłością. Dla niej sport to nie tylko fizyczność, treningi i wygrywanie a też: pasja, nastawienie, budowanie wartości i charakteru młodych ludzi.

**Dominika Kuchta**  
Wzór nowoczesnego podejścia zintegrowanego do treningu: psycholog sportu, która nie tylko umie nauczyć dzieci rytuałów między punktami, ale i po prostu grać, stosując nowoczesne metody.

**Alicja Dunaj**  
Kiedys wielokrotna reprezentantka Polski w skoku w dal i w 3-skoku, obecnie jedna z najlepszych specjalistek od przygotowania motorycznego w tenisie. Mama dwojki dzieci. W pracy wysługująca trenerka, mistrzyni treningu zintegrowanego. Wykładowca na kursach trenerkach...

**Marta Pulaoka-Domagala**  
Absolwentka ATT, kobieta wielu pasji: wychowała się nie na korcie, a na lotnisku, potrafi polecić na prawie wszystkim i zjechać z każdej góry. Pomimo wszystko czas wolny najchętniej spędza na korcie.

## WIELKIE PODZIĘKOWANIA DLA WIZAZYSTEK:

- Magdaleny Jurczynczyk
- Marty Mazurek
- Marty Bleskiewicz
- Zanety Kwaśniewskiej
- Zofelii Piernuszki-Kluski
- Eweliny Labudy-Zareck
- Pauliny Bogańskiej
- Doroty Majcher
- Karoliny Jazwińskiej
- Anny Haczek
- Iwony Tatka-Kalamus
- Anny Timbariewicz

Kalendarz nie powstałby bez zycielwej pomocy wielu, tak wielu, że nie sposób wszystkich wymienić (wielu chce pozostać anonimowym). W ostatniej chwili „uratowali go” Michał Badyłowski oraz Dominik Czarnik.

Gościna w Kocierz Hotel & Spa, hotelu Mercure Airport Warszawa oraz Novotel Gdańsk Marina i Szczecin przerosła nasze marzenia.

Radość i oferta pomocy Państwa Katarzyn, Stanisława i Daniela Sordy, oraz Pani Elżbiety Lotek była wielką i przemłą niespodzianką.



# 2019

SMĘCZEM W PAKA - EDYCJA 2019 „MAMY PLECY”

