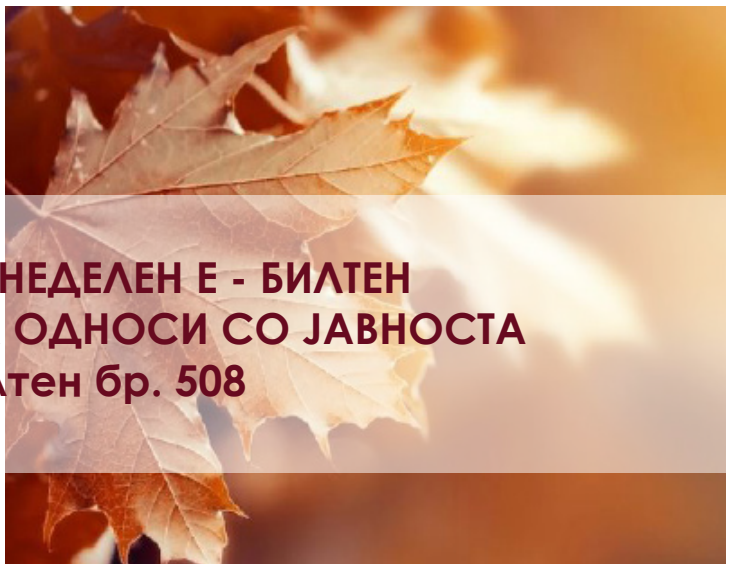
КАРПОШ

НЕДЕЛЕН Е - БИЛТЕН



ОПШТИНА КАРПОШ НЕДЕЛЕН Е - БИЛТЕН
ИЗГОТВУВА: ОДДЕЛЕНИЕ ЗА ОДНОСИ СО ЈАВНОСТА
9 - 15 2023 Билтен бр. 508

ВО ТРКА СО ВРЕМЕТО

На почетокот на оваа календарска година, во фокусот на нашето внимание влезе осмоодделенката Сара Анастасовска, која е ученичка во ООУ „Христијан Тодоровски Карпош“. Повод за нашиот заеднички разговор е нејзиното неодамнешно достигнување, според кое младата Сара беше прогласена за најуспешна домашна пливачка, во категоријата постари пионери за 2022 година.

Како се одлучи за пливањето, што беше клучно да бидеш дел од овој спорт?

Како мала многу ја сакав водата и уживав да пливам. Моите родители ме запишаа на пливање на базенот „Борис Трајковски“ кога имав неполни шест години. Набзро потоа почнав да се натпреварувам, а бидејќи имам борбен дух и сакам да се натпреварувам и, се разбира, да победувам, одлучив дека ова е мојот спорт. Оттогаш наваму непрекинато пливам и се трудам да постигнам што подобри резултати.
Кои се твоите досегашни успеси кај нас, па и на меѓународно ниво?

Досега имам освоено околу 200 медали на домашни и странски, меѓународни натпревари во Србија, Косово, Бугарија и Црна Гора. Неколку пати сум прогласувана за најуспешен пливач на натпревар или турнир. Во 2021 година на Летното национално првенство станав петкратен државен првак на Македонија. Во 2022 година, со освоени вкупно 10 златни медали на Летното и Зимското Национално првенство, бев прогласена за најуспешен пливач на Македонија во категоријата постари пионери. Имам учествувано и на неколку маратонски натпревари во Македонија.
Во кој клуб трениираш и дали има оптимални услови за тренирање?

Тренирам во пливачкиот клуб „Нептун“ кај легендата на македонското маратонско пливање, Томи Стефановски. На базенот има услови, но не се идеални. Во моментов, базенот не работи. Ќе биде затворен цел месец и немаме каде да пливаме. Сега сите клубови од Скопје се туркаме на Олимписки базен. Проблемот е што главен град, со толку многу жители и спортисти, има само два базени.
Дали имаш омилен пливач или пливачка?

Од пливачите омилен ми е Адам Пити, а од пливачките Катинка Хошчу.
Кои се твоите идни планови за годинава на спортски план?

Годинава ме чекаат два важни натпревари за кои се подготвувам со мојот тренер. Тоа се Медитерански Комен куп и Младински европски игри.
Како изгледа еден твој ден во којшто се подготвуваш за натпревар во пливање?

Ден пред натпревар имаме тренинг, но не многу тежок. Вечерта си легнувам рано за да бидам одморена и да имам енергија, бидејќи натпреварите обично траат по цели денови и се навистина исцрпувачки. Постојано внимавам на исхраната, а особено деновите пред натпревар, избегнувам да јадам тешка

и мрсна храна. Внесувам многу течности за да не дехидрирам. На трките се концентрирам и се трудам да го дадам својот максимум, да ги подобрам сопствените резултати.
Што според тебе треба да го краси еден пливач, спортист за да дојде до врвни резултати?

Секој спортист кој сака да дојде до врвни резултати, пред с□, треба да се карактеризира со дисциплина, пожртвуваност и упорност. Да не се предаваш после првиот пораз, да бидеш истраен во она што го сакаш и кон кое се стремиш да го постигнеш.
Кои се предизвиците во пливањето?

Главниот предизвик во пливањето е да спуштиш некоја секунда или стотинка во времињата кои ги пливаш. Да си целосно фокусиран на трката и да вложиш максимум во тие неколку минути или секунди додека си во базен. Мора да си подготвен и психички, затоа што некогаш постојат разочарувања или пак може да ти се случи едноставно да немаш сила да испливаш како што треба.