

Od redakcji



Drodzy Czytelnicy



Mam ogromną satysfakcję z możliwości dzielenia się z Wami na łamach biuletynu „Sport dla wszystkich” moimi opiniami i przemyśleniami, które są wynikiem informacji zdobytych od naszych partnerów, a przede wszystkim naszych członków – 27 organizacji pozarządowych zrzeszonych w Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich.

Od 22 marca br., czyli od IV Walnego Zgromadzenia Delegatów zorganizowanego w Warszawie zmieniły się władze KFSdW. Na pierwszym posiedzeniu zarząd zdecydował, że priorytetem w najbliższej kadencji będzie ścisła współpraca KFSdW z Ministerstwem Sportu i Turystyki, Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwem Zdrowia, Przedstawicielstwem Komisji Unii Europejskiej w Polsce. Celem tej współpracy będzie włączenie wszystkich naszych członków w realizację zadań ww. organów dla optymalnego wykorzystania możliwości i środków, aby aktywność fizyczna, ruch, zdrowy tryb życia nie pozostały tylko w formie zapisów z konferencji i seminariów.

Będziemy aktywnie uczestniczyć w pracach Sejmowej Komisji Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki, przedstawiając racje przekazywane nam przez naszych członków.

Chcemy być aktywni poprzez naszych członków i docierać do wszystkich gmin i miast w Polsce, między innymi przez Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich, XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin 2012, który znajduje coraz większe zainteresowanie i poparcie w samorządach i co roku będzie się odbywać od Dnia Matki do Dnia Dziecka.

Głęboko wierzę, że wspólnie z 27 organizacjami zrzeszonymi w KFSdW jesteśmy w stanie znacząco wpłynąć na poprawę sprawności fizycznej społeczeństwa oraz wspierać zdrowy styl życia.

Przewodniczący Rady Programowej
Redaktor Naczelny

■ Antoni Bara

Temat numeru

- 5 2012 – Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej**
6 Przygotujmy się do trzeciego wieku
Konferencja przeprowadzona 21 maja 2012 r. z inicjatywy Ministerstwa Sportu i Turystyki, we współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwem Zdrowia

Z życia federacji

- 10 Nowe władze w Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich**
IV Walne Zgromadzenie Delegatów Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich 22.03.2012 r. w Warszawie
- 12 Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich**
XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin, 26 maja - 1 czerwca 2012 r., Ogólnopolska Inauguracja w Częstochowie
- 17 Międzynarodowe sympozjum „Sport dla wszystkich strategią jutra”**
Zamość, 27-28 kwietnia 2012 r., XVIII Międzynarodowy Festiwal Sportu Dzieci i Młodzieży
- 18 VII Ogólnopolski Festiwal Sportu i Zdrowia**
7-10.06.2012 r., Centralny Ośrodek Sportowo-Szkoleniowy ZG TKKF w Sierakowie
- 20 Badania naukowe w TKKF w Siemianowicach Śl.**
W projekcie badawczym uczestniczyło 60 kobiet w wieku

- 22 XVII Zjazd Delegatów Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe**
Na XVII Zjazd przybyło 126 delegatów, czyli 100% wybranych w trakcie 16 zjazdów wojewódzkich
- 24 Kongres Maccabi w Izraelu oraz podsumowanie XIII Europejskiej Maccabiady**
W kongresie Światowego Ruchu Maccabi 17-22 maja 2012 r. w Ramat Gan w Izraelu wzięło udział około 800 delegatów z 86 krajów świata
- 26 Lekka atletyka - prawdziwy „sport dla wszystkich”**
Weteranem może być każdy, kto zdecyduje się wziąć udział w zawodach...
- 28 Propozycja Polskiej Ramy Kwalifikacji w Rekreacji Ruchowej**
Prezentowana koncepcja jest efektem prac ekspertów Krajowego Ośrodka Metodyczno-Szkoleniowego TKKF w Toruniu oraz AWF
- 32 Nowe władze Federacji Sportowej „Energetyk”**
Relacja z V Walnego Zebrania Członków Federacji Sportowej „Energetyk”

Rozmowa

- 34 „Dziewiątka” pływaków na Londyn**
Waldemar Madej, trener kadry, prezentuje kandydatów na Igrzyska Paraolimpijskie

Sport osób niepełnosprawnych

- 36 Informacje**

- 38 13 medali lekkoatletów w mistrzostwach Europy**
40 Silna i odporna Kadra Paraolimpijska Londyn 2012

Prosto z Ministerstwa Sportu i Turystyki

- 41 Niezbędne numery telefoniczne**

Porady

- 42 Nadwaga i otyłość u dzieci w wieku wczesnoszkolnym**
Zasięg zjawiska jest na tyle duży, że można mówić o nadmiarze kilogramów w kategorii choroby cywilizacyjnej
- 45 Gong fu dla każdego**
Gdzie najlepiej uczyć się Kung-fu, jeśli nie w Chinach? Relacja z pobytu w szkole w chińskiej prowincji Shadong, niedaleko góry Kunyu

Z kraju i ze świata

- 48 Informacje**
54 Schladming zaprezentował się na... Islandii, a chciał na Grenlandii
Relacja z konferencji poprzedzającej narciarskie mistrzostwa świata w konkurencjach alpejskich w 2013 r.
- 56 XVIII Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży i Mistrzostwa Polski Juniorów w kajakarstwie klasycznym**
56 71. Międzynarodowy Spływ Kajakowy im. Tadeusza Piłarskiego na Dunajcu

Witryna księgarska

- 57 Recenzje księgarskich nowości**
58 Niezbędnik KFSdW

Wydawca
Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich
ul. Wspólna 61
00-687 Warszawa
tel./faks 22 825 85 88
22 825 11 13
http://federacja.com.pl
e-mail: federacja@post.pl

Przewodniczący Rady Programowej
Redaktor naczelny
Antoni Bara

Zespół redakcyjny
Jerzy Jakobsche
Elżbieta Piotrowska
Jerzy Potentas

Sekretarz redakcji
Elżbieta Jaworska

Redaktor techniczny
Tomasz Mazur
Druk, skład, łamanie
„ATTYLA” s. j. 22-400 Zamość
ul. Partyzantów 61
Nakład 3500 egzemplarzy



2012 – Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej

Decyzją Parlamentu Europejskiego i Rady rok 2012 został ogłoszony Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. W decyzji określono m.in., że ogólnym celem Roku Europejskiego jest ułatwianie tworzenia kultury aktywności osób starszych w Europie w oparciu o zasadę społeczeństwa otwartego na wszystkie grupy wiekowe.

Celem Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej jest zwrócenie uwagi opinii publicznej na wkład, jaki do społeczeństwa wnoszą osoby starsze. To również okazja, by zachęcić polityków i inne zainteresowane strony do podejmowania konkretnych działań z myślą o tworzeniu warunków sprzyjających aktywności osób starszych i wzmacnianiu solidarności międzypokoleniowej.

Na czym polega aktywne starzenie się?

Na aktywne starzenie składa się wiele elementów: starzenie się w dobrym zdrowiu, aktywny udział w życiu społecznym, spełnienie w życiu zawodowym i więcej niezależności w życiu codziennym. Bez względu na swój wiek osoby starsze mogą odgrywać ważną rolę w społeczeństwie i dłużej cieszyć

się życiem. Trzeba więc znaleźć sposób, by jak najlepiej wykorzystać ich potencjał. W 2012 r. Unia Europejska wspiera aktywność osób starszych poprzez działania w trzech dziedzinach:

Zatrudnienie

Wraz z wydłużaniem się średniej długości życia w Europie podnoszony jest również wiek emerytalny. Wielu Europejczyków obawia się jednak, że w bardziej zaawansowanym wieku nie będą w stanie zachować obecnego miejsca pracy ani znaleźć nowego przed nabyciem praw do godnej emerytury. Trzeba zapewnić osobom starszym więcej możliwości na rynku pracy.

Udział w życiu społecznym

Przejście na emeryturę nie oznacza, że dana osoba niczego już nie może za-

oferować społeczeństwu. Wkład starszych ludzi w życie ich społeczności, wyrażający się np. poprzez opiekowanie się innymi (z reguły rodzicami, małżonkami lub wnukami) czy pracę w charakterze wolontariuszy często nie zyskuje należytego uznania. Europejski Rok ma sprawić, że wkład starszych osób w życie społeczne będzie bardziej doceniany. Ma też przyczynić się do stworzenia bardziej sprzyjających warunków do dłuższej aktywności.

Samodzielne życie

Z wiekiem pogarsza się stan zdrowia każdego, ale istnieje wiele sposobów, by sobie z tym radzić. Czasem potrzebne są tylko niewielkie zmiany, aby życie osób o słabszym zdrowiu lub niepełnosprawnych stało się o wiele łatwiejsze. Aktywne starzenie się oznacza również usprawnianie funkcjonowania osób starszych, by mogły pozostać niezależne tak długo, jak to możliwe.

■ Źródło: <http://europa.eu/ey2012>

Zdjęcie z archiwum Ministerstwa Sportu i Turystyki



Przygotujmy się do trzeciego wieku

21 maja 2012 r. z inicjatywy Ministerstwa Sportu i Turystyki, we współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwem Zdrowia, na warszawskim Torwarze spotkało się liczne grono osób, którym bliskie są sprawy związane z tzw. trzecim wiekiem, czy mówiąc wprost – ludźmi, którzy pięćdziesiąte urodziny mają już za sobą.



Skąd wziął się pomysł, by światła jupiterów skierować właśnie na seniorów i im poświęcić całodniową konferencję, w której aktywnie uczestniczyli nie tylko przedstawiciele starszego pokolenia, ale także młodzi, doskona-

le zdający sobie sprawę, że i oni wcześniej czy później także wylądują w tym samym przedziale wiekowym co dzisiejsi starsi rodacy?

Otóż **rok 2012 na mocy decyzji Parlamentu Europejskiego został**

ogłoszony Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. I w ramach obchodów tego roku w Polsce zorganizowana została konferencja, której ideą było „Kształtowanie zdrowego stylu życia seniorów poprzez promocję aktywności fizycznej i edukację zdrowotną”.

Coraz częściej i głośniejsze mówi się o tym, że ludność Unii Europejskiej starzeje się. Za kilka lat liczba osób w wieku tak zwanym poprodukcyjnym (ponad 65 lat) będzie stale rosła. Przewiduje się, że w roku 2060 na każdą osobę w wieku produkcyjnym mogą przypadać dwie osoby starsze. To właśnie dlatego już dzisiaj jednym z najważniejszych problemów życia społecznego staje się utrzymanie na odpowiednim poziomie stanu zdrowia, samodzielności i niezależności osób starszych.

Oczywiście wiemy wszyscy, że starzenie się związane jest ze stopniowym spadkiem aktywności fizycznej, wzrastającą częstością występowania niepełnosprawności i liczby chorób przewlekłych. Wiemy również, że zmian związanych ze starzeniem się



- W społeczeństwie nadal funkcjonuje stereotyp, że aktywność osób starszych jest czymś nietypowym. Dlatego tak ważne jest dotarcie do jak największej liczby seniorów z prostym i ważnym komunikatem „chodźcie z nami”. Aktywność ludzi starszych to nie tylko profilaktyka zdrowotna, ale też kontakt z innymi sympatykami zdrowego stylu życia, a przede wszystkim radość. Należy pamiętać, że seniorzy aktywni, to seniorzy szczęśliwi – powiedziała podczas konferencji Joanna Mucha, minister Sportu i Turystyki

nie można uniknąć. Często jednak nie uświadamiamy sobie, że możliwe jest ich złagodzenie. W jaki sposób? Otóż wcale nie taki trudny: warto stosować odpowiednią dietę, nie palić tytoniu, ograniczyć spożycie alkoholu, kontrolować wagę ciała i ciśnienie tętnicze. I przede wszystkim ruszać się!

Większość z nas kojarzy aktywność ruchową z młodością, zdrowiem i sprawnością fizyczną. Dla wielu osób sport jest postrzegany jako coś niewłaściwego dla osób starszych. I to jest błąd. Bo **regularna aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku** i umożliwiających tak



zwane „pomyślne starzenie się”. Dziś można już otwarcie powiedzieć, że regularna aktywność ruchowa jest wskazana u osób w każdym wieku, nawet osiemdziesięciolatków.

Ale nie tylko aktywność ruchowa jest tym jedynym czynnikiem mającym wpływ na jakość życia w trzecim wieku. Są przecież seniorzy, którzy jak najdłużej chcieliby wykorzystywać swoje umiejętności w różnych dziedzinach zatrudnienia czy w życiu społecznym, na przykład w roli wolontariuszy. Zatem działania ludzi trzeciego wieku mogą mieć różny wielopłaszczyznowy charakter, także powiązany współpracą z młodszymi pokoleniami.

Stąd przyjęto, że właśnie rok 2012 powinien być okazją dla wszystkich – obywateli, pracodawców, przedstawi-

cieli władz – do zastanowienia się nad tym, co można zrobić, aby wspierać aktywność osób starszych i **wzmocniać współpracę i solidarność międzypokoleniową**. Bo przecież to oczywiste, że młodzi wiele mogą skorzystać z doświadczenia, umiejętności i dziedzictwa kulturowego osób starszych w ramach instytucji i organizacji społeczeństwa obywatelskiego.

I właśnie o tym wszystkim mówiono podczas konferencji. Uczestniczyli w niej:

■ Joanna Mucha, minister Sportu i Turystyki



Występ Cheerleaderów 50+ z Lublina

- Ewa Synowiec, dyrektor Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce
- Tomasz Kostka, prof. dr hab. med. z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i Instytutu Reumatologii w Warszawie

Panel dyskusyjny „Jak promować aktywny styl życia seniorów?” poświęcony był strategii na rzecz aktywnego starzenia się i wspierania solidarno-

ści między pokoleniami. Miał odpowiedzieć na pytanie, jak promować aktywny styl życia seniorów. Udział w nim wzięli:

- Irena Szewińska, członkini MKOl
- Katarzyna Sobierajska, podsekretarz stanu w MSiT
- Ewa Kozdroń, prof., Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50 +
- Michał Szczerba, poseł RP, przewodniczący Parlamentarnego Ze-



Solidarność międzypokoleniowa



społu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku

- Piotr Pawłowski, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji
- Artur Mamcarz, prof. nadzw. dr hab. n. med. z Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej
- Ryszard Szurkowski, medalista olimpijski

Ponadto odbyły się również dwa inne panele: „Rekomendacje w obszarze aktywizacji seniorów” oraz „Misja i strategia dla UTW wypracowana przez Kongres UTW 2012”.

Tu jeszcze kilka słów o UTW, czyli uniwersytetach trzeciego wieku. Dzi-



*„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo się przestają bawić”
– Mark Twain*

siaj w Polsce mamy ich już ponad trzy-
sta i nadal pojawiają się kolejne - jak
grzyby po deszczu. Działają w dużych
ośrodkach miejskich, ale i w miastecz-
kach - przy uczelniach, ośrodkach kul-
tury, stowarzyszeniach - wszędzie
tam, gdzie seniorzy nieustająco chcą
aktywnie żyć.

W konferencji uczestniczyło licz-
ne grono przedstawicieli tych uni-
wersytetów z całej Polski. Wszystko,
o czym mówiono podczas paneli, stu-

den-
ci trze-
wieku mają w jednym palcu. Dobrze
by było, gdyby ta wiedza trafiła rów-
nież do pozostałych seniorów i tych,
którzy seniorami chcą czy nie, ale też
będą.

**Podstawowe warunki
pomyślnego starzenia się:**

1. Utrzymanie zadowalającego stanu zdrowia (niezależności funkcjonalnej)
2. Utrzymanie niezależności finansowej i mieszkaniowej
3. Utrzymanie więzi rodzinnych i społecznych
4. Możliwość kształcenia się i samorealizacji

Materiały z prelekcji „Utrzymanie sprawności funkcjonalnej starzejącego się społeczeństwa jako wyzwanie dla zdrowia publicznego”, prof. dr hab. med. Tomasz Kostka, Uniwersytet Medyczny w Łodzi i Instytut Reumatologii w Warszawie

■ **Elżbieta Banasiak**

Zdjęcia z archiwum Ministerstwa Sportu i Turystyki

Panel dyskusyjny o tym, jak promować aktywny styl życia seniorów, w którym swoje poglądy w tej sprawie przedstawili:
Irena Szewińska – członkini MKOl, Katarzyna Sobierajska – podsekretarz stanu w MSiT, prof. Ewa Kozdroń, Michał Szczerba – poseł RP (przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW), Piotr Pawłowski – prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, prof. nadzw. dr hab. n. med. Artur Mamcarz – Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej, Ryszard Szurkowski – medalista olimpijski, poprowadzili przedstawiciele dwóch pokoleń, ojciec i syn – Tadeusz i Michał Olszańscy



Nowe władze w Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich



22 marca 2012 r. w Warszawie odbyło się IV Walne Zgromadzenie Delegatów Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich. Zgromadzenie pozytywnie oceniło czteroletnią działalność federacji i na wniosek Komisji Rewizyjnej udzieliło absolutorium ustępującemu zarządowi. Uchwaliło również zmiany w statucie, aby jego zapisy były zgodne z aktualnie obowiązującym prawem.

Odbyły się wybory do władz stowarzyszenia. W głosowaniu jawnym zgromadzenie wybrało 12-osobowy zarząd i 3-osobową Komisję Rewizyjną. Na swoich pierwszych zebraniach władze ukonstytuowały się następująco:

Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich

Prezydium zarządu

prezes – Antoni Bara
wiceprezes – Waław Krankowski
wiceprezes – Krzysztof Piasek
sekretarz – Jerzy Potentas
skarbnik – Piotr Grzybowski

Członkowie zarządu

Dariusz Abramuk
Krystyna Anioł-Strzyżewska
Cezary Domińczak
Zbigniew Dziubiński
Jerzy Kufel
Krzysztof Lewicki
Stanisław Sikora



8 maja 2012 r. - spotkanie z podsekretem stanu w MEN
Miroławem Siatyckim

16 maja 2012 r. - spotkanie
z sekretarzem stanu w MSiI
Grzegorzem Karpińskim



Komisja Rewizyjna Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich

przewodnicząca

– Aleksandra Laura Filipiak

wiceprzewodniczący

– Leszek Stankiewicz

sekretarz

– Maria Moldenhawer-Frej

Zgromadzenie podjęło również jednogłośnie uchwałę o nadaniu tytułu Prezes Honorowy Mieczysławowi Borowemu, który przez dwie poprzednie kadencje pełnił funkcję prezesa zarządu Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich.



21 maja 2012 r. - konferencja zorganizowana przez MSiI na Torwarze,
spotkanie z olimpijczykiem Marianem Sypniewskim

Nowo wybrany prezes zarządu Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich Antoni Bara odbył w maju spotkania z kierownictwem Ministerstwa Sportu i Turystyki, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz Muzeum Sportu. Prezentując kierunki i programy działania federacji na najbliższe lata, składał ofertę współpracy z tymi instytucjami w realizacji wspólnych przedsięwzięć.



28 maja 2012 r. - spotkanie z dyrektorem Muzeum Sportu
Tomaszem Jagodzińskim



28 maja 2012 r. - spotkanie z sekretarzem generalnym PKOl Adamem Krzesińskim

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich 26 maja - 1 czerwca 2012 r. XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin

Ogólnopolska Inauguracja w Częstochowie

26 maja br. w amfiteatrze przy promenadzie Czesława Niemena, w gościnnej i słonecznej Częstochowie odbyła się uroczysta inauguracja Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich, w ramach którego rozgrywany był XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin.

Uroczystość zbiegła się z 54. Zlotem Ognisk TKKF woj. śląskiego, Dniem Samorządowca i Dniami Częstochowy. W konkurencjach sportowych i sprawnościowych zorganizowanych w tym dniu w Częstochowie wzięło udział ponad 1000 uczestników.

W towarzystwie olimpijczyków **Dawida Murka** i **Damiana Dacewicza** oraz przedstawicieli SZS i TKKF uroczystego otwarcia dokonali prezydent Częstochowy **Krzysztof Matyjaszczyk** oraz prezes zarządu Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich **Antoni Bara**. Organizatorem Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Jak doszło do powstania tej wspaniałej idei?

Sportowy Turniej Miast i Gmin rozgrywany jest w Polsce od 1995 r. Impre-

za, której niezmiennie celem głównym jest upowszechnianie kultury fizycznej wśród najszerszych kręgów społeczeństwa, jest największą imprezą sportu masowego w Polsce. Co roku startuje w niej średnio 400 miast i gmin, gromadząc na zawodach turniejowych ok. 2 mln osób.



Prezydent Częstochowy
Krzysztof Matyjaszczyk

Trzy pierwsze edycje zorganizowane zostały przez ZG TKKF, a od 1998 r. turnieje na szczeblu ogólnopolskim organizuje Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich.

Sportowy Turniej Miast i Gmin rozgrywany jest w tym samym terminie i na podobnych zasadach, co światowy dzień sportu Challenge Day organizowany przez TAFISA.

Od roku 2009 rozszerzona została formuła imprezy i od XV edycji STMiG rozgrywany jest w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich, od 26 maja (Dzień Matki) do 1 czerwca (Dzień Dziecka).

W XVII Sportowym Turnieju Miast i Gmin w 2011 r. uczestniczyło 497 sklasyfikowanych Miast i Gmin w 6 ka-



Fot. Józef Dworski



tegoriach wynikających z ilości mieszkańców. Łącznie w konkurencjach turniejowych 26.05.2011 r. – 1.06.2011 r. wzięło udział ponad 2 mln 800 tys. uczestników.

Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich kieruje szczególne słowa podziękowania do kolegi **Antoniego Jazienieckiego**, wiceprezesa śląskiego TKKF, który w profesjonalny (zawsze go cechujący) sposób przygotował na prośbę KFSdW organizację Ogólnopolskiej Inauguracji.

W bieżącym roku podsumowanie Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich - XVIII Sportowego Turnieju Miast i Gmin, podczas którego laureatom zostaną wręczone nagrody i wyróżnienia, zaplanowano na 14-15 września 2012 r. w gminie Sitkówka-Nowiny, w woj. świętokrzyskim.



Fot. Józef Dworski

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – 26 maja - 1 czerwca 2012 r. XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin Zestawienie liczb sklasyfikowanych miast i gmin

edycja STMiG	rok	Liczba startujących miast i gmin	Liczba uczestników
IV	1998	386	1 700 000
V	1999	214	1 700 000
VI	2000	284	2 160 000
VII	2001	239	2 200 000
VIII	2002	343	2 514 792
IX	2003	428	3 114 482
X	2004	448	3 440 147
XI	2005	551	4 094 240
XII	2006	587	4 128 641
XIII	2007	416	3 267 000
XIV	2008	555	3 499 661
XV	2009	649	4 938 999
XVI	2010	528	3 667 618
XVII	2011	497	2 816 872
XVIII	2012	381	1 711 674

Województwo	Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3	Grupa 4	Grupa 5	Grupa 6	Razem
Dolnośląskie	0	2	4	9	1	2	18
Kujawsko-pomorskie	3	4	8	5	1	2	23
Lubelskie	1	2	0	2	2	0	7
Lubuskie	0	0	0	2	0	1	3
Łódzkie	1	1	1	2	0	1	6
Małopolskie	2	5	13	7	0	2	29
Mazowieckie	0	0	2	4	0	1	7
Opolskie	0	0	2	0	0	0	2
Podkarpackie	1	1	3	3	1	0	9
Podlaskie	16	10	4	0	2	1	33
Pomorskie	9	8	14	12	2	1	46
Śląskie	2	2	7	5	4	4	24
Świętokrzyskie	4	6	8	3	3	1	25
Warmińsko-mazurskie	14	20	15	12	1	1	63
Wielkopolskie	2	3	3	4	0	2	14
Zachodniopomorskie	23	16	17	12	3	1	72
Łącznie w grupach	78	80	101	82	20	20	381

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – 26 maja - 1 czerwca 2012 r. XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin
Zestawienie liczb startujących uczestników

Województwo	Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3	Grupa 4	Grupa 5	Grupa 6	Razem
Dolnośląskie	0	1 895	6 959	41 351	7 617	25 671	83 493
Kujawsko-pomorskie	1 623	6 296	25 552	37 631	1 200	125 443	197 745
Lubelskie	1 226	15 991	0	5 087	40 732	0	63 036
Lubuskie	0	0	0	12 704	0	4 432	17 136
Łódzkie	741	4 873	2 569	7 167	0	9 025	24 375
Małopolskie	5 682	15 757	49 858	62 961	0	31 580	165 838
Mazowieckie	0	0	4 879	67 291	0	7 010	79 180
Opolskie	0	0	6 972	0	0	0	6 972
Podkarpackie	218	5 700	16 981	13 487	6 018	0	42 404
Podlaskie	3 871	3 021	3 666	0	53 194	2 766	66 518
Pomorskie	7 726	5 260	26 761	14 790	5 242	10 212	69 991
Śląskie	3 667	3 424	13 840	20 137	37 291	70 496	148 855
Świętokrzyskie	4 065	23 241	21 362	13 422	57 241	59 498	178 829
Warmińsko-mazurskie	9 622	27 783	27 385	36 551	2 500	8 059	111 900
Wielkopolskie	1 533	9 994	6 280	103 393	0	23 226	144 426
Zachodniopomorskie	56 812	44 028	36 295	121 266	49 842	2 733	310 976
łącznie w grupach	96 786	167 263	249 359	557 238	260 877	380 151	1 711 674

Laureaci Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich - XVIII Sportowego Turnieju Miast i Gmin
26 maja - 1 czerwca 2012 r.

Grupa I (do 5 tys. mieszkańców)			
Poz.	Nazwa miasta, gminy (powiat)	MiG	Województwo
1	Sławoborze (świdwiński)	G	zachodniopomorskie
2	Ustronie Morskie (kołobrzeski)	G	zachodniopomorskie
3	Dziwnów (kamieński)	M	zachodniopomorskie
4	Stepnica (goleniowski)	G	zachodniopomorskie
5	Żarnowiec (zawierciański)	G	śląskie
6	Mucharz (wadowicki)	G	małopolskie
7	Osina (goleniowski)	G	zachodniopomorskie
8	Świątki (olsztyński)	G	warmińsko-mazurskie
9	Lubomino (lidzbarski)	G	warmińsko-mazurskie
10	Lipusz (kościerski)	G	pomorskie
Grupa II (od 5 tys. do 7,5 tys. mieszkańców)			
1	Kalisz Pomorski (drawski)	MiG	zachodniopomorskie
2	Postomino (sławieński)	G	zachodniopomorskie
3	Sitkówka-Nowiny (kielecki)	G	świętokrzyskie
4	Skarżysko Kościelne (skarżyski)	G	świętokrzyskie
5	Zbąszyń (nowotomyski)	M	wielkopolskie
6	Ludwin (łęczyński)	G	lubelskie
7	Bystra-Sidzina (suski)	G	małopolskie
8	Tymbark (limanowski)	G	małopolskie
9	Rybno (działdowski)	G	warmińsko-mazurskie
10	Miłakowo (ostródzki)	MiG	warmińsko-mazurskie

Grupa III (od 7,5 tys. do 15 tys. mieszkańców)

1	Lubawa (iławski)	G	warmińsko-mazurskie
2	Popielów (opolski)	G	opolskie
3	Pelczyce (choszczeński)	MiG	zachodniopomorskie
4	Szczurowa (brzeski)	G	małopolskie
5	Siewierz (będziński)	MiG	śląskie
6	Pilica (zawierciański)	MiG	śląskie
7	Fryszak (strzyżowski)	G	podkarpackie
8	Kowalewo Pomorskie (golubsko-dobrz.)	MiG	kujawsko-pomorskie
9	Alwernia (chrzanowski)	G	małopolskie
10	Łapanów (bocheński)	G	małopolskie

Grupa IV (od 15 tys. do 40 tys. mieszkańców)

1	Pyrzyce (pyrzycki)	G	zachodniopomorskie
2	Dąbrowa Tarnowska (dąbrowski)	MiG	małopolskie
3	Szamotuły (szamotulski)	MiG	wielkopolskie
4	Gorlice (gorlicki)	M	małopolskie
5	Długołęka (wrocławski)	G	dolnośląskie
6	Środa Wielkopolska (średzki)	MiG	wielkopolskie
7	Limanowa (limanowski)	G	małopolskie
8	Żnin (żniński)	MiG	kujawsko-pomorskie
9	Mikołów (mikołowski)	G	śląskie
10	Tarnowo Podgórne (poznański)	G	wielkopolskie

Grupa V (od 40 tys. do 100 tys. mieszkańców)

1	Starachowice (starachowicki)	G	świętokrzyskie
2	Puławy (puławski)	M	lubelskie
3	Jastrzębie-Zdrój	MiG	śląskie
4	Będzin (będziński)	M	śląskie
5	Zawiercie (zawierciański)	G	śląskie
6	Przemyśl (przemyski)	M	podkarpackie
7	Chełm (chełmski)	M	lubelskie
8	Ostrowiec Świętokrzyski (ostrowiecki)	M	świętokrzyskie
9	Police (policki)	MiG	zachodniopomorskie
10	Suwałki (suwalski)	M	podlaskie

Grupa VI (ponad 100 tys. mieszkańców)

1	Częstochowa (częstochowski)	MiG	śląskie
2	Tarnów (tarnowski)	M	małopolskie
3	Toruń (toruński)	M	kujawsko-pomorskie
4	Dąbrowa Górnicza	M	śląskie
5	Kielce (kielecki)	M	świętokrzyskie
6	Łódź (łódzki)	M	łódzkie
7	Kraków (krakowski)	M	małopolskie
8	Legnica (legnicki)	M	dolnośląskie
9	Poznań (poznański)	MiG	wielkopolskie
10	Zielona Góra (zielonogórski)	M	lubuskie

Wyniki poszczególnych grup na stronie internetowej KFSdW www.federacja.com.pl

Inauguracja Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich w Toruniu

Tradycyjnie od pięciu lat Toruń inauguruje ETSdW podczas Festynu Rekreacyjno-Sportowego toruńskiego Caritasu pod hasłem „Bądźmy Razem”.

26 maja prawie 15 tys. uczestników wzięło udział w festynie, który składał się z kilku części:

1. utworzenie ogromnego serca dla mamy – wzięło w tym udział prawie 2 tys. dzieci,
2. bieg dla mamy na dystansie ok. 2 km,
3. czterogodzinny festyn, a w nim prawie 70 stanowisk z grami, zabawami, badaniami profilaktycznymi i innymi niespodziankami dla dzieci i dorosłych.

Festyn organizowało prawie 50 różnych organizacji i klubów sportowych oraz stowarzyszeń zajmujących się promocją zdrowia. Ponadto wojsko, policja i straż pożarna demonstrowały dzieciom swoje umiejętności.

Po raz kolejny impreza zakończyła się ogromnym sukcesem organizacyjnym, co podkreślali uczestnicy, goście i przedstawiciele mediów.



Wojskowe motory są fajne...



Biegi na trasie spirali



Serce dla mamy utworzone przez uczestników festynu „Bądźmy Razem”, Toruń, 26.05.2012 r.



Festyn z lotu ptaka



Wszyscy tańczyli zumbę, nawet ksiądz



Międzynarodowe sympozjum „Sport dla wszystkich strategią jutra”

27-28 kwietnia 2012 r. w Zamościu odbyło się międzynarodowe sympozjum „Sport dla wszystkich strategią jutra”, zorganizowane przez **Krajową Federację Sportu dla Wszystkich** na zlecenie **Ministerstwa Sportu i Turystyki**. Współorganizatorem sympozjum było **Zamojskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej** oraz **Urząd Miasta Zamościa**, gospodarz XVIII Międzynarodowego Festiwalu Sportu Dzieci i Młodzieży.

Głównym celem sympozjum, które tradycyjnie towarzyszyło festiwalowi, była wymiana doświadczeń w pracy nad zwiększaniem aktywności ruchowej społeczeństwa, w tym osób niepełnosprawnych. Jeszcze przed wstąpieniem Polski w strukturę Unii Europejskiej festiwal był imprezą integrującą poprzez sport dzieci i młodzież z krajów sąsiadujących ze sobą w tzw. Euroregionie Bug.

Uczestnikami sympozjum byli działacze klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej z Polski, Ukrainy, Białorusi, Słowacji, Węgier i Holandii, kierownicy ekip uczestniczących w XVIII Międzynarodowym Festiwalu Sportu Dzieci i Młodzieży.

Organizatorzy zaprosili do udziału w sympozjum również przedstawicieli samorządów lokalnych - praktycznych organizatorów życia społecznego, w tym również sportowego, na swoim terenie.

Jest to zgodne z głównym wnioskiem wypracowanym na odbytych spotkaniach, że kluczową rolę w upowszechnianiu kultury fizycznej, sportu i turystyki odgrywają właśnie samorządy. Od ich zaangażowania w finansowe wsparcie stowarzyszeń kultury fizycznej, budowę obiektów sportowych, organizację imprez itp. zależy zwiększenie aktywności ruchowej społeczeństwa. Krzewienie kultury fizycznej, będące formą walki z patologiami współczesnego świata, przyczynia się do przełamywania barier i zacieśniania współpracy międzynarodowej.

Sympozjum oficjalnie zakończyło się udziałem uczestników w uroczystym otwarciu XVIII Międzynarodowego Festiwalu Sportu Dzieci i Młodzieży - Zamość 2012.

VII Ogólnopolski Festiwal Sportu i Zdrowia

Na terenie Centralnego Ośrodka Sportowo-Szkoleniowego ZG TKKF w Sierakowie od 7 do 10 czerwca br. odbywał się kolejny Ogólnopolski Festiwal Sportu i Zdrowia.

Udział w festiwalowej rywalizacji zgłosiło wiele stowarzyszeń kultury fizycznej z całego kraju. Liczba uczestników ograniczona była jedynie liczbą miejsc noclegowych na terenie COSS oraz w sieci okolicznych ośrodków wypoczynkowych, oferujących zakwaterowanie dla uczestniczących ekip.

Tegoroczny regulamin, ze względu na transmisje rozpoczynających się Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej EURO 2012, miał kilka istotnych zmian w programie rywalizacji sportowej i rekreacyjnej. Organizatorzy postanowili stworzyć klasyfikację generalną w oparciu o wyniki uzyskane w dyscyplinach zespołowych, tenisie stołowym, tenisie ziemnym i pływaniu, natomiast rywalizację w pozostałych dyscyplinach uhonorować indywidualnie. Uczestników podzielono na dwie grupy wiekowe: młodszą do 40 lat i starszą powyżej 40 lat.

Również poza punktacją generalną odbyły się kolejne, barwne, XIX Biegi Międzychodzko-Sierakowskie, przeprowadzone przez Wielkopolskie TKKF, Biegi, podobnie jak w latach ubiegłych zdominowane zostały przez dzieci i młodzież, uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i licealnych okolicznych miast i gmin powiatu międzychodzkiego, wspierane przez nauczycieli i rodziców przyszłych, mamy nadzieję, reprezentantów Polski.

W konkurencjach festiwalu udział wzięło niemal 1800 uczestników z całej Polski. Zwycięzcy poszczególnych

dyscyplin i konkurencji otrzymali puchary, medale i dyplomy.

Nad sprawnym przebiegiem programu czuwał zespół komendy festiwalu, powołany z działaczy TKKF.

Wyniki XX Ogólnopolskiego Biegu Pojezierza Międzychodzko-Sierakowskiego

Dziewczeta rocznik 2002 i młodsze: 1. Aleksandra Szczech (UKB Szubin), 2. Martyna Lorens (Lutom), 3. Edyta Dworcak (Kłosowie Sieraków)

Chłopcy 2002 i młodsze: 1. Szymon Deluga (Gorzów Wlkp.), 2. Maciej Kapiewski (Sieraków), 3. Dawid Liwski (Sieraków)

Dziewczeta 2001: 1. Aleksandra Machowska (Szubin), 2. Karolina Bejma (Szubin), 3. Wanessa Jarysz (Sieraków)

Chłopcy 2001: 1. Kamil Kmiec (Szubin), 2. Andrzej Kiełbasa (Rybnik)

Dziewczeta 2000: 1. Weronika Kozelewicz (Szubin), 2. Andżelika Lorens (Lutom)

Chłopcy 2000: 1. Wojciech Chrzęszcz (TKKF Apollo Lidzbark Warmiński), 2. Patryk Machecki (Częstochowa), 3. Patryk Olczyk (Częstochowa)

Dziewczeta 1999: 1. Weronika Karwowska (Szubin), 2. Anna Jeromin (Międzychód)

Chłopcy 1999: 1. Kamil Herzog (Szubin)

Dziewczeta 1998-1996: 1. Karolina Krajewska (Szubin), 2. Martyna Kowalewski (Szubin), 3. Monika Pawlak (Szubin)

Chłopcy 1998-1996: 1. Mateusz Smoliński (Szubin), 2. Kamil Smoliński (Szubin), 3. Dominik Wojtaszak (Międzychód)

Dziewczeta 1995-1993: 1. Amanda Duszyńska (Szubin)

Chłopcy 1995-1993: 1. Michał Stodolny (Szubin), 2. Patryk Krurzyna (Międzychód)

Bieg popularny

Kobiety: 1. Katarzyna Góra (Omega Będzin), 2. Aleksandra Sosińska (TKKF Warta Konin), 3. Sandra Pawlak (Szubin)

Mężczyźni: 1. Mateusz Rodewald (Wronki), 2. Jacek Flak-Marcinkowski (Opalenica), 3. Piotr Woźniak



Wyniki konkurencji VII Ogólnopolskiego Festiwalu Sportu i Zdrowia, Sieraków 2012

Pływanie
kobiet gr. starsza: 1. Mackiewicz Edyta (śląskie), 2. Górka Elżbieta (śląskie), 3. Kaszyńska Joanna (śląskie); **kobiet gr. młodsza:** 1. Janeczek Ewa (wielkopolska), 2. Stróżyk Karolina (Sieraków), 3. Dura Zofia (Sieraków); **mężczyzn gr. starsza:** 1. Andrzej Spiczak (śląskie), 2. Manfred Tomanek (śląskie), 3. Robert Brynkus (śląskie); **mężczyźni gr. młodsza:** 1. Marcin Dziubiński (Sieraków), 2. Tomasz Mianowski (śląskie), 3. Dawid Pawlik (śląskie)

Turniej - warcaby
1. Grzegorz Czyż (wielkopolskie), 2. Dominik Szyszka (mazowieckie), 3. Jacek Głuchowski (mazowieckie)

Turniej szachowy
1. Alfred Juchniewicz (zachodniopomorskie), 2. Grzegorz Więclaw (śląskie), 3. Jacek Ossowski (kujawsko-pomorskie)

Zawody wędkarskie
1. Maciej Kaiepsch (wielkopolskie), 2. Paweł Wierchowski (kujawsko-pomorskie), 3. Tomasz Kliszewski (śląskie)

Tenis ziemny
pań - open: 1. Brodawska Martyna (śląskie), 2. Górna Teresa (wielkopolskie), 3. Twardy Małgorzata (łódzkie); **mężczyzn gr. starsza:** 1. Górny Przemysław (wielkopolska), 2. Siudziński Jan (śląskie), 3. Jankowski Andrzej (wielkopolskie); **mężczyzn gr. młodsza:** 1. Gryziak Tomasz (mazowieckie), 2. Bozacki Tomasz (wielkopolskie), 3. Piotrowski Sebastian (śląskie)

Tenis stołowy
kobiet gr. starsza: 1. Kuschek Monika (wielkopolskie), 2. Kurzyńska Joanna, 3. Tylman Małgorzata (śląskie); **kobiet gr. młodsza:** 1. Balcer Daria (wielkopolskie), 2. Czesma Monika (łódzkie), 3. Błazik Monika (śląskie); **mężczyzn gr. starsza:** 1. Brzęcki Piotr (dolnośląskie), 2. Gaudyn Tadeusz (śląskie), 3. Świętek Piotr (śląskie); **mężczyzn gr. młodsza:** 1. Marczak Adam (mazowieckie), 2. Brzęcki Paweł (dolnośląskie), 3. Siwek Dawid (wielkopolskie)

z życia federacji

kie), 2. Ignaczak Justyna (wielkopolskie), 3. Góra Katarzyna (śląskie); **mężczyzn gr. starsza:** 1. Czubiński Krzysztof (śląskie), 2. Stróżyk Mariusz (śląskie), 3. Woźny Paweł (wielkopolskie); **mężczyzn gr. młodsza:** 1. Drewnikowski Jacek (pomorskie), 2. Skrypak Michał (dolnośląskie), 3. Bekier Sławomir (śląskie)

Ergometr wioślarski
kobiet gr. starsza: 1. Pańtak Elżbieta (śląskie), 2. Kaszyńska Joanna (śląskie), 3. Wawrzeniuk Barbara (śląskie); **kobiet gr. młodsza:** 1. Góra Katarzyna (śląskie), 2. Kornacka Katarzyna (świętokrzyskie), 3. Tomaszczyk Kamila (świętokrzyskie); **mężczyzn gr. starsza:** 1. Woźny Paweł (wielkopolskie), 2. Bawoł Henryk (dolnośląskie), 3. Myśliwiec Tadeusz (śląskie); **mężczyzn gr. młodsza:** 1. Pawlik Dawid (śląskie), 2. Syput Grzegorz (śląskie), 3. Siedlecki Łukasz (śląskie)

Siatkówka plażowa
gr. starsza: 1. Dolny Śląsk (dolnośląskie), 2. TKKF Konin (wielkopolskie), 3. TKKF Dzikusy (łódzkie)

Siatkówka
kobiet gr. młodsza: 1. Chrobry Jastrzębie (śląskie), 2. AZS Złocieniec (zachodniopomorskie), 3. TKKF Konin II (wielkopolskie); **mężczyzn gr. młodsza:** 1. Chrobry Jastrzębie (śląskie), 2. Apollo Otwock (mazowieckie), 3. Sokół Ostrów Wlkp. (wielkopolskie)

Koszykówka uliczna
gr. starsza: 1. Apollo Otwock (mazowieckie), 2. TKKF Konin (wielkopolskie), 3. Chrobry Jastrzębie Zdrój (śląskie); **open:** 1. Sieraków (wielkopolskie), 2. Otwock (mazowieckie), 3. Częstochowa (śląskie)



Badania naukowe w TKKF w Siemianowicach Śl.



Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfanteo w Katowicach jest uczelnią kształcąca młodzież od ponad 20 lat na różnych kierunkach. Od sześciu lat na Wydziale Turystyki i Promocji Zdrowia tej uczelni działa kierunek fizjoterapia. Pracownicy Katedry Fizjoterapii na początku 2011 r. rozpoczęli pilotażowe badania nad ogólną oceną sprawności i wydolności fizycznej oraz wybranych parametrów statyczno-dynamicznych w obrębie kończyn dolnych u osób po 50 roku życia.

Dużym krokiem naprzód w całym projekcie badawczym, którego część realizowana będzie również przez pracowników naukowych Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, było nawiązanie kontaktu z prężnie

działającym oddziałem Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Siemianowicach Śl., prowadzącym Ośrodek Terapii Ruchowej po 55 roku życia. Pomysł na uczestnictwo podopiecznych tego oddziału w badaniach spotkał się z dużym zainteresowaniem zarówno ze strony prezesa, jak i pań zrzeszonych w tym oddziale.

Sam pomysł przeprowadzenia takich badań wydaje się mieć sens w kontekście zmian demograficznych zachodzących we współczesnych społeczeństwach, a związanych przede wszystkim z ich procesem starzenia.

Wiemy, że dłuższe życie nie zawsze niesie ze sobą radość czy zadowolenie, dlatego najważniejszym zadaniem tzw. polityki społecznej powinno być podejmowanie działań sprzyjających „pomyślnemu starzeniu się” (successful ageing). Na pojęcie to składa się wiele czynników, ale z punktu widzenia stanu zdrowia - dwa podstawowe elementy odgrywają tu najważniejszą rolę: żywienie i aktywność ruchowa.

Przejawem starzenia się są zmiany zachodzące w organizmie spowodowane upływem czasu i będące jego funkcją. Wyrazem tych zmian jest zmniejszanie się sprawności czynnościowej tkanek, narządów i układów oraz zmniejszanie się sprawności adaptacyjnej organizmu. Istotnym elementem pomyślnego starzenia się jest aktywność fizyczna, która niestety u wielu



osób w starszym wieku ogranicza się jedynie do robienia zakupów, sprzątania, i drobnych prac domowych.

Tymczasem zachowanie w miarę wysokiej aktywności fizycznej w starszym wieku wpływa niewątpliwie na jakość oraz długość życia oraz umożliwia zachowanie autonomii i niezależności. Prawidłowo zaplanowana i realizowana aktywność fizyczna powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy:

- zwiększać wydolność tlenową (aerobową),
- wzmacniać siłę mięśni,
- poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów.

Należy jednak pamiętać o indywidualnym doborze aktywności, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia, a także stopień sprawności fizycznej.

Badania, które zaplanowano, a których znaczna część już została wykonana, są niezwykle istotne z punktu widzenia profilaktyki wielu schorzeń szczególnie uaktywniających się po przekroczeniu 50 roku życia (np. osteoporoza, choroby układu sercowo-naczyniowego, udary, demencja). Celem badań, w które zaangażowanych będzie dość liczna grupa specjalistów z dziedziny kultury fizycznej, nauk medycznych i psychologii będzie określenie:

- jaki jest stopień sprawności fizycznej kobiet po 50 roku życia i czy istnieje różnica dotycząca gibkości, zakresów ruchomości i siły mięśniowej pomiędzy osobami czynnie uczestniczącymi w zorganizowanych formach aktywności fizycznej (członkinie TKKF w Siemianowicach Śl.) a kobietami nie-

uczestniczącymi w tego typu zajęciach o charakterze rekreacyjno-sportowym,

- która z dostępnych form aktywności ruchowej (spacer, Nordic Walking, aqua aerobics, trening ogólnokondycyjny) jest najlepsza, najskuteczniejsza, a co za tym idzie i najbezpieczniejsza wśród stosowanych u kobiet powyżej 55 roku życia,
- która z nich ma największy wpływ na wzrost poziomu tolerancji wysiłkowej, sprawność układu oddechowego, sprawność hemodynamiczną serca,
- czy i które z zastosowanych form aktywności mają wpływ na skład ciała oraz dystrybucję tkanki tłuszczowej, a także na zmianę profilu lipidowego krwi,
- czy zastosowany trening ma wpływ na poczucie jakości życia kobiet w wieku dojrzałym (samoocena dobrostanu, ocena poziomu stresu i radzenia sobie z nim, ocena zachowań prozdrowotnych).

Dzięki wykorzystaniu wysoko specjalistycznej platformy pedobarograficznej Novel (jedynej takiej na Śląsku) zostanie przeprowadzone badanie oraz

szczegółowa analiza parametrów statycznych i dynamicznych stóp u wszystkich pań uczestniczących w projekcie badawczym.

Ponadto wszystkie kobiety zakwalifikowane do programu treningowego zostaną szczegółowo przebadane klinicznie w Oddziałach Chorób Wewnętrznych Szpitala - Wielospecjalistycznego oraz Powiatowego. Badania będą obejmować:

- próbę wysiłkową na bieżni mechanicznej,
- badanie spirometryczne,
- badania krwi (morfologia, stężenie glukozy, cholesterol całkowity, HDL, LDL i triglicerydy).



na zaangażowanie pań w całość tego przedsięwzięcia, co znakomicie ilustruje krótki fotoreportaż. Rezultatem prowadzonych badań będzie sze-



W realizowanym projekcie badawczym uczestniczyło 60 kobiet w wieku 50-70 lat, systematycznie od 7 lat uczestniczących w zajęciach TKKF w Siemianowicach Śl., mających na celu kształtowanie sprawności i wydolności fizycznej organizmu.

Możliwość naukowego weryfikowania zasadności swoich poczynań w tym zakresie ma ogromny wpływ

reg publikacji naukowych, dodatkowo planowane są również dwa doktoraty, co podkreśla wagę problemu.

Koordinatorami badań naukowych są:

- z ramienia TKKF - prezes mgr Ryszard Seręga, mgr Dorota Kopeć i dr Małgorzata Jarosławiecka - ordynator Oddziału Narządu Ruchu Szpitala Miejskiego Nr 2 w Siemianowicach Śl.
- z ramienia GWSH w Katowicach, Wydział Turystyki i Promocji Zdrowia, Katedra Fizjoterapii - doc. dr n.k.f. Krzysztof Gieremek, dr Wojciech Cieśla oraz mgr Jarosław Drabik
- z ramienia AWF Katowice, Wydział fizjoterapii - dr hab. Zbigniew Nowak, prof. nadzw. dr Tomasz Cieśla oraz mgr Anna Kaczyńska



XVII Zjazd Delegatów Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe

26 maja 2012 r. miał miejsce finał kampanii sprawozdawczo-wyborczej w Zrzeszeniu Ludowe Zespoły Sportowe. Na XVII Zjazd przybyło 126 delegatów, czyli 100% wybranych w trakcie 16 zjazdów wojewódzkich.

Pierwszy zjazd odbył się 17 czerwca 2011 r. w Wielkopolsce, zaś ostatni 27 kwietnia 2012 r. na poziomie wojewódzkim zakończyło Mazowieckie Zrzeszenie LZS.

W programie obrad zjazdu najważniejszymi punktami były – poza wyborem nowych władz – udzielenie absolutorium ustępującej radzie z jej wieloletnim przewodniczącym, nieubiegającym się już o żadne funkcje w Zrzeszeniu, **Romanem Jagielińskim**, zmiany w statucie Zrzeszenia oraz przyjęcie programu działania na najbliższe lata.

Bardzo miłym akcentem obrad było wręczenie przez ministra pracy

i polityki społecznej **Władysława Kosiniak-Kamysza** zasłużonym działaczom odznaczeń, przyznanych przez prezydenta RP.

Otrzymali je koledzy:

- Franciszek Chaber – Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski,
 - Waldemar Burzan, Stanisław Kopeć, Józef Krzywonos i Wacław Słomkowski – Krzyże Kawalerskie Orderu Odrodzenia Polski,
 - Zbigniew Klęk – złotą odznakę „Za zasługi dla sportu”
 - Eugeniusz Kłopotem i Mieczysław Brzeziński – medale 65-lecia LZS.
- Godność Członka Honorowego KZ LZS otrzymali wieloletni działacze: kol.



Ryszard Lech z dolnośląskiego oraz Zbigniew Kiliński z zachodniopomorskiego. Najwyższe honorowe odznaczenie otrzymał jednak Roman Jagieliński.

Po uzyskaniu absolutorium przez Radę Główną został przedstawiony wniosek ustępującego Prezydium Rady Głównnej o nadanie godności Honorowego Przewodniczącego Krajo-

wego Zrzeszenia LZS właśnie Romanowi Jagielińskiemu. Przy ogromnym aplauzie delegatów uchwała została podjęta jednogłośnie.

Wyборы władz Krajowego Zrze-

szenia poprzedzone zostały wystąpieniami programowymi kandydatów na najważniejsze funkcje w Zrzeszeniu. Na przewodniczącego Rady Głównnej KZ LZS zdecydowali się kandydować: kol. Stanisław Jurcewicz – przewodniczący Dolnośląskiego Zrzeszenia LZS, senator RP oraz kol. Władysław Kosiniak-Kamysz – przewodniczący Mazowieckiego Zrzeszenia LZS, minister pracy i polityki społecznej. Na przewodniczącego Głównej Komisji Rewizyjnej zgłoszona została jedna kandydatura - kol. Marka Ciska, zastępcy przewodniczącego Kujawsko-Pomorskiego Zrzeszenia LZS.

W wyniku tajnego głosowania nowym przewodniczącym Rady Głównnej KZ LZS został **Władysław Kosiniak-Kamysz**. W skład Prezydium Rady Głównnej ponadto weszli koledzy: jako zastępcy przewodniczącego **Wacław Hurko** i **Józef Poterucha**, jako sekretarz **Krzysztof Piasek**, jako skarbnik **Zdzisław Wawrzewski**.

Przewodniczącym Głównej Komisji Rewizyjnej został kol. **Marek Cisek**, jego zastępcą kol. **Mieczysław Gwiżdża** z dolnośląskiego, zaś sekretarzem GKR została kol. **Maria Tymochowicz** z woj. zachodniopomorskiego.



Kongres Maccabi w Izraelu oraz podsumowanie XIII Europejskiej Maccabiady



Kongres Światowego Ruchu Maccabi odbył się 17-22 maja bieżącego roku w miejscowości Ramat Gan w Izraelu. W konferencji wzięło udział około 800 delegatów z 86 krajów świata. Na kongresie omówiono zeszłoroczną XIII Europejską Maccabiadę oraz poruszono sprawy organizacyjne związane z przygotowaniem Maccabiady w 2013 r. w Izraelu.

W ramach kongresu odbył się też Dzień Polski. Zorganizowana została prezentacja na temat Euro 2012 oraz

walorów turystycznych kraju. Organizatorem Dnia Polski była **Maccabi Polska** przy wsparciu **Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich** oraz **Ministerstwa Sportu i Turystyki RP**.

XIII Europejska Makabiada

Na XIII Europejskiej Makabiadzie w Wiedniu reprezentacja Polski zdobyła dwa medale: srebrny w brydżu sportowym i brązowy w squashu (drużynowo). Skład drużyny brydżowej: Jacek Lew, Aleksander Swalter, Artur

Toeplitz, Kazimierz Dominiak, Józef Gurfinkiel, Jerzy Starczewski. Srebro w squashu zdobyli Andrzej Gołębiowski i Michał Samet. Szefem delegacji był Robert Czajkowski.

W klasyfikacji medalowej wygrały Stany Zjednoczone, Izrael był piąty. Polska reprezentacja zajęła 24. miejsce, przed Hiszpanią i Brazylią.

Szczypta historii

Sport żydowski narodził się pod koniec XIX w. Odnowa fizyczna miała prowadzić do duchowej. W Warszawie najpierw działało koło sportowe przy Stowarzyszeniu Subiektów Handlowych Wyznania Mojżeszowego, ale miało kłopoty. W 1915 r. powstało Żydowskie Towarzystwo Gimnastyczno-Sportowe Makabi Warszawa. Z czasem liczyło już kilkuset członków.

Boks trenował Władysław Kopaliński, ale najlepsza była sekcja gimnastyczna. W 1918 r. zaczęły powstawać kluby robotnicze i akademickie, jednak największe, bo mieszczańskie i syjonistyczne, wciąż było Makabi. Pod hasłem „Bądź silny i odważny” propagowało wszystko co żydowskie. Organizowało obozy, tworzyło



biblioteki i chóry. Stawiało głównie na sport.

Tak powstawały kolejne kluby Makabi, które niebawem założyły związek o tej samej nazwie. Pod koniec lat 30. skupiał on ponad 150 klubów i 200 tys. żydowskich sportowców, którzy zdobywali tytuły mistrzów Polski w wielu dyscyplinach. Jednak atmosfera dla żydowskich sportowców nie była przyjazna. Makabi Warszawa otworzył własny tor łyżwiarski, bo na obcych ślizgawkach dochodzi-

ło do pobić. W gazetach pisano też o szykanach na obcych salach gimnastycznych i antysemickich uwagach na pływaniach. To dlatego w 1932 r. sportowcy żydowscy tak chętnie pojechali na pierwszą Makabiadę do Palestyny.

W I Makabiadzie z udziałem 18 ekip z całego świata startowało 66 sportowców z Polski, którzy zajęli drużynowo pierwsze miejsce z wynikiem 368 pkt., wyprzedzając Austrię (281 pkt.) i USA (277 pkt.).

Zwycięstwa dla Polski odnieśli: F. Bersohn (dysk kobiet), N. Grynberg (gimnastyka), J. Urkiewicz, G. Borensztein, M. Birenzweig i S. Finkelstein-Finn (boks), sztafeta 4 x 100 m kobiet i zespół piłki nożnej. Wyróżniającą się zawodniczką była M. Freiwald (lekka atletyka), która zajęła drugie miejsce w trójboku i w skoku w dal oraz trzecie miejsce w skoku wzwyż.

■ Tomasz Kossakowski



Lekka atletyka - prawdziwy „sport dla wszystkich”

Kto z nas nie oglądał wspaniałych zmagania lekkoatletów i ich porównawczej walki na bieżniach, skoczniach czy rzutniach? Kto z nas nie oglądał na ekranach dramatycznych zmagania maratończyków?

Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Świata i Europy, a przede wszystkim igrzyska olimpijskie oglądaliśmy często z wypiekami na twarzy, gorąco dopinając najlepszych gladiatorów świata. Zwycięstwo, medal, dekoracja... Przeżywamy to mocno jako kibice, ale... dlaczego samemu nie spróbować powalczyć i stanąć na podium? Taką szansę otwiera przed każdym z nas start w zawodach organizowanych dla weteranów lekkiej atletyki.

Weteranem nie musi być wyłącznie były zawodnik, była zawodniczka, lecz może nim być każdy, kto zdecyduje się wziąć udział w naszych zawodach. Jedynym, absolutnie jedynym warunkiem jest ukończenie 35 lat. Liczy się wyłącznie data urodzenia. Górna granica wieku nie jest określona, a nowy „emerytalny” wiek 67 lat jest dla nas wiekiem prawie młodzieżowym. Zmagania zawodników, którzy zbliżają się do „setki” nie są wcale rzadkością. Wszyscy startujący w zawo-



Najlepsza weteranka
- Marianna Biskup

dach weterani mają jednakowe szanse na zwycięstwo.

Począwszy od 35 lat wszyscy weterani podzieleni są na pięcioletnie grupy wiekowe, co oznacza, że spotykamy się prawie z rówieśnikami. Na przykład kategoria M 80 czy W 80 oznacza, że obok nas zobaczymy zawodniczkę bądź zawodnika, którzy ukończyli lat osiemdziesiąt. Ukończenie 85 lat przesuwają ich automatycznie do kategorii starszych - M 85.

I - co jest także ważne - w naszych zawodach startuje wielu znakomitych weteranów, którzy na sport zdecydowali się, będąc już na emeryturze! Dziś zdobywają medale i tytuły mistrzowskie, a zapałem i wolą walki przewyższają naszych juniorów czy seniorów. Na prawdziwy sport nigdy nie jest za późno.

Już w latach 30. XX w. starsi wiekiem ciągle jeszcze znakomici lekkoatleci uznali, że nie warto kończyć kariery zawodniczej, kiedy zaczyna się, niestety, przegrywać z młodszymi. Pomyśleli i doszli do wniosku, że - aby wyrównać wszystkim szanse sportowe, należy ustalić granicę wiekową, od której startujący nie będzie (nie musi) już być seniorem, ale może startować jako weteran. Początkowo przyjęto wiek 40 lat dla mężczyzn i 35 lat dla kobiet uprawniający do startu w zawodach weterańskich. Dziś dla kobiet i mężczyzn wiek ten jest równy i wynosi 35 lat. Uznano, że dla wielu byłych zawodników okres pomiędzy zakończeniem kariery a wiekiem weterańskim był zbyt duży, co często było przyczyną całkowitego rozbratu z uprawianiem lekkiej atletyki.

Tuż po Igrzyskach Olimpijskich w roku 1972 w Monachium grupa lekkoatletów z całego świata zorganizowała pokazowe tournee po krajach



Najlepszy weteran
- Jerzy Przyborowski,
Mistrzostwa Świata Sacramento

Europa Zachodniej, gdzie starsi lekkoatleci rywalizowali tylko ze starszymi. Ogromny sukces tych mitingów sprawił, że postanowiono coś w tej sprawie zrobić. Pierwsze Mistrzostwa Świata Weteranów Lekkiej Atletyki odbyły się w roku 1975 w Toronto, podczas których wybrano komitet założycielski federacji światowej WAVA.

Krótko po tym, w roku 1978 w Viareggio odbyły się I Mistrzostwa Europy Weteranów LA, gdzie także wybrano komitet założycielski federacji europejskiej EVAA. Pierwsi polscy weterani wystartowali w roku 1986 w V Mistrzostwach Europy, które rozegrane zostały w Malmö. W Mistrzostwach Świata nasi weterani wystartowali po raz pierwszy w roku 1989 w amerykańskim mieście Eugene. Tam nasi weterani złożyli akces przystąpienia polskich weteranów do WAVA (olimpijczyk Mieczysław Rutyna z gronem kolegów).

W kraju już od roku 1978 zawody weterańskie organizowali działacze Klubu Weterana na Wybrzeżu (śp. Sła-



XXI Halowe Mistrzostwa Polski Spała 2012

womir Zieleniewski z kolegami), kilka lat później popularne wspaniałe mitingi zaczął organizować u siebie Wojtek Kikowski ze Zduńskiej Woli.

Polski Związek Weteranów Lekkiej Atletyki założono w Toruniu w roku 1990 (Gabriel Mańkowski z kolegami),

się w Toruniu. Dwa lata temu wiceprezydentem federacji europejskiej EVAA wybrany został nasz kolega Jerzy Krauze z Koszalina. W dotychczas rozegranych zawodach najwyższej rangi nasi zawodnicy wywalczyli blisko 900 medali. Najlepszą weteranką jest Ma-



a pierwsze Mistrzostwa Polski rozegrano w roku 1991 w Kielcach. W roku 2001, podczas XIV Mistrzostw Świata w Brisbane weteranów przechrzczono na mastersów (powód - weterani wojenni w USA), a federację WAVA na WMA (World Masters Athletics). W Polsce tradycyjnie nadal obowiązuje stara nazwa „weteran”. Każdego roku polscy weterani mogą zmierzyć się podczas Halowych i Letnich Mistrzostw Polski, naprzemiennie co 2 lata w Halowych i Letnich Mistrzostwach Świata i Europy oraz co 4 lata w Europejskich i Światowych Igrzyskach Olimpijskich Weteranów. Oprócz tego mają do dyspozycji ogromny wachlarz innych, popularnych zawodów.

W 2006 r. XV Mistrzostwa Europy odbyły się w Poznaniu, w roku 2015 Halowe Mistrzostwa Europy odbędą

rianna Biskup (rocznik 1961) z Elbląga. Do bogatej kolekcji - 32 medale - dołączyła w tym roku (HMŚ w Jyväskylä) 3 kolejne medale: 2 złote i jeden brązowy. Najlepszym weteranem jest Je-

rzy Przyborowski (rocznik 1930) z Radomia. Ten niezwykle sprawny starszy pan wywalczył dotąd 28 medali.

Przed weteranami bogaty kalendarz imprez krajowych i zagranicznych. „Małym” mankamentem sportu weterańskiego jest fakt, że każdy z nas sam reguluje opłatę startową oraz koszty związane z wyjazdem. A Mistrzostwa Świata i Europy trwają prawie 2 tygodnie. W tej sytuacji część weteranów



XXII MP w Białymstoku, 30.06./1.07. 2012

oszczędza cały rok lub bierze mały kredyt, by przynajmniej raz w roku pojechać na zawody - emocjonujące „wczasysy sportowe”. Atmosfera i wrażenia z takich wyjazdów są niezapomniane.

Nasza dobra rada - wstań z fotela, zrób głęboki wdech, skłon, pomyśl i idź pobiegać, poskakać, porzucać do lasu albo na stadion... Nigdy tego nie pożałujesz! Bakcył sportu, pierwsze sukcesy i ostra rywalizacja są niezwykle zaraźliwe.

Więcej informacji znajdziecie na naszej stronie weterańskiej www.pzwla.eu, na którą serdecznie zapraszam.

Janusz Nath

Zestawienie medalowe Polaków

Ilość zdobytych medali				
Mistrzostwa	razem	złoto	srebro	brąz
Mistrzostwa Świata Weteranów	213	63	77	73
Mistrzostwa Świata Weteranów - Non Stadia	9	2	4	3
Halowe Mistrzostwa Świata Weteranów	63	22	19	22
Mistrzostwa Europy Weteranów	377	114	118	145
Mistrzostwa Europy Weteranów - Non Stadia	17	6	5	6
Halowe Mistrzostwa Europy Weteranów	91	23	30	38
World Masters Games	37	22	11	4
European Masters Games	91	37	30	24
Razem	898	289	294	315

Zestawienie opracował: Mirosław Łuniewski

Propozycja Polskiej Ramy Kwalifikacji w Rekreacji Ruchowej

W związku z deregulacją zawodu instruktora rekreacji ruchowej *Ustawą o sporcie* (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857) oraz wdrażaniem międzynarodowej koncepcji edukacyjnej poprzez Europejskie Ramy Kwalifikacji konieczne jest opracowanie Polskiego Systemu Kształcenia Kadr Rekreacji Ruchowej. Zgodnie z Zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady (Dz. U. C 111/1 z dn. 23.04.2008) kluczowa dla tego zadania ma być współpraca pomiędzy instytucjami kształcenia i szkolenia zawodowego, szkolnictwa wyższego, partnerów społecznych i ekspertów w rekreacji ruchowej, z wykorzystaniem wzorców międzynarodowych.

Prezentowana koncepcja Polskiej Ramy Kwalifikacji w Rekreacji Ruchowej jest efektem prac ekspertów Krajowego Ośrodka Metodyczno-Szkoleniowego TKKF w Toruniu, reprezentującego organizacje pożytku publicznego, oraz Akademii Wychowania Fizycznego z obszaru szkolnictwa wyższego. Oczekiwana spójność

międzyśrodowiskowa możliwa jest dzięki wzajemnej uznawalności osiągnięć absolwentów różnych podmiotów szkoleniowych. Poza punktami ECTS (*European Credit Transfer and Accumulation System*), specyficznymi dla transferu osiągnięć zdobytych w szkolnictwie wyższym, w kształceniu i szkoleniu zawodowym należy uwzględ-

nić również punkty ECVET (*European Credit System for Vocational Education and Training*). Do czasu opracowania spójności punktów ECTS i ECVET w polskim systemie kształcenia kadr rekreacji ruchowej narzędziem umożliwiającym uznawalność kwalifikacji będą testy kompetencyjne.

Tytuły zawodowe są jedynie propozycją zagospodarowania poziomów kwalifikacji w Polskiej Ramie Kwalifikacji w Rekreacji Ruchowej oraz punktem odniesienia dla innych rozwiązań w poszczególnych dyscyplinach (zawierających więcej lub mniej poziomów zawodowych).

W opracowywaniu ram kwalifikacji dla branży należy zwrócić szczególną uwagę na specyfikę dyscypliny rekreacyjnej (formy aktywności fizycznej) oraz rynku pracy, a także rozwiązań sugerowanych przez krajowe i międzynarodowe organizacje reprezentujące poszczególne dyscypliny.

Tab. 1. Propozycja Polskiej Ramy Kwalifikacji w Rekreacji Ruchowej

Poziom kwalifikacji	Tytuł zawodowy	Kategorie deskryptorów	System kształcenia		
		Wiedza	Umiejętności	Kompetencje społeczne/ zakres autonomii i odpowiedzialności zawodowej	
Poziom 1	Konsultant rekreacji ruchowej*	Posiada podstawową wiedzę nt. wybranej formy rekreacji.	Posiada podstawowe umiejętności w zakresie wybranej formy rekreacji, pozwalające na pełnienie funkcji doradczych, kierując uczestników rekreacji na zajęcia ruchowe zgodne z ich celem prozdrowotnym lub/i związanym z osiągnięciami sportowo-rekreacyjnymi.	Posiada kompetencje społeczne niezbędne do bezpośredniego kontaktu z uczestnikami rekreacji.	Kształcenie i szkolenie zawodowe (VET) Propozycja KOMSz TKKF w Toruniu
			Jest przygotowany do roli recepcjonisty w obiektach rekreacyjnych oraz pomocy technicznej w obsłudze sprzętu rekreacyjnego (np. obsługi maszyn w fitness klubach).	Nie prowadzi zajęć ruchowych.	

Poziom 2	Animator rekreacji ruchowej (ew. asystent instruktora rekreacji ruchowej)* oraz Instruktor rekreacji ruchowej w szkole w danej specjalności* ¹	Posiada podstawową wiedzę nt. prowadzenia zajęć ruchowych w wybranej dyscyplinie rekreacyjnej.	Posiada umiejętności do popularyzowania rekreacji jako elementu prozdrowotnego stylu życia poprzez prowadzenie zajęć na festynach rekreacyjnych, imprezach okolicznościowych, w czasie akcji społecznych o tematyce prozdrowotnej lub zajęć w szkołach.	Posiada podstawowe kompetencje społeczne umożliwiające pracę z uczestnikami rekreacji. Ma ograniczony zakres autonomii w zadaniach kadry rekreacyjnej. Prowadzi zajęcia rekreacyjne w ściśle określonych sytuacjach przy wykorzystaniu prostych narzędzi i metod. Nie jest przygotowany do samodzielnego planowania zajęć w obiektach sportowo-rekreacyjnych.	
Poziom 3	Instruktor rekreacji ruchowej w danej specjalności*	Posiada znajomość faktów, zasad, procesów i pojęć ogólnych w wybranej dyscyplinie rekreacyjnej, pozwalającą na samodzielne planowanie i realizację zajęć ruchowych.	Posiada umiejętności do prowadzenia zajęć z wybranej formy rekreacji w sposób efektywny i bezpieczny, z uwzględnieniem możliwości, potrzeb i zainteresowań podopiecznych.	Posiada kompetencje społeczne pozwalające na planowanie i prowadzenie zajęć rekreacyjnych. Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i efektywność prowadzonych zajęć.	
Poziom 4	Trener rekreacji ruchowej w danej specjalności*	Posiada specjalistyczną wiedzę, pozwalającą na samodzielne planowanie i prowadzenie programów aktywności fizycznej o celach krótko- i długofalowych ukierunkowanych na zdrowie lub/ i na umiejętności/ osiągnięcia sportowo-rekreacyjne.	Posiada umiejętności do planowania i prowadzenia programu aktywności fizycznej, ukierunkowanego na kształtowanie zdrowia lub/i umiejętności/ osiągnięć sportowo-rekreacyjnych, w oparciu o szczegółową diagnozę podopiecznych, uzupełnionego działaniami motywacyjnymi, odnową biologiczną oraz wspomaganiem dietetycznym.	Posiada kompetencje społeczne pozwalające na samodzielne planowanie i prowadzenie programów treningu rekreacyjnego. Nadzoruje pracę innych osób, wykonujących określone zadania w ramach realizacji treningów rekreacyjnych. Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i efektywność swoich działań oraz działań innych osób w ramach realizacji programu prozdrowotnego lub/ i ukierunkowanego na osiągnięcia sportowo-rekreacyjne.	
Poziom 5	Instruktor rekreacji ruchowej AWF w danej specjalności**	Posiada obszerną, specjalistyczną wiedzę niezbędną do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć lub imprez sportowo-rekreacyjnych z wybranej formy rekreacji ruchowej.	Posiada rozległy zakres umiejętności do planowania i prowadzenia zajęć z wybranej formy rekreacji lub imprezy sportowo-rekreacyjnej, z uwzględnieniem możliwości, celów i zainteresowań podopiecznych.	Posiada szeroki zakres kompetencji społecznych pozwalających na planowanie i realizację zajęć rekreacyjnych z wybranej dyscypliny.	Szkolnictwo wyższe Propozycja AWF-ów

		Ma obszerną, specjalistyczną wiedzę pozwalającą na promocję aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia. W pracy zawodowej posługuje się wiedzą typową dla kształcenia akademickiego.	Potrafi wykorzystać różne narzędzia badawcze w wykonywanej pracy instruktora rekreacji ruchowej AWF oraz do kreatywnego rozwiązywania typowych problemów zawodowych. W pracy zawodowej posługuje się umiejętnościami typowymi dla kształcenia akademickiego.	Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i efektywność prowadzonych zajęć rekreacyjnych. Potrafi analizować i rozwijać osiągnięcia pracy własnej oraz podopiecznych w zakresie prowadzenia zajęć rekreacyjnych. W pracy zawodowej posługuje się kompetencjami społecznymi typowymi dla kształcenia akademickiego.	
Poziom 6	Trener rekreacji ruchowej AWF w danej specjalności***	Posiada zaawansowaną wiedzę specjalistyczną potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie rekreacji ruchowej, w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla podopiecznego. W pracy zawodowej posługuje się wiedzą typową dla kształcenia akademickiego.	Posiada rozległy zakres umiejętności w zakresie planowania i realizacji treningu rekreacyjnego w wybranej specjalności, dostosowując go do możliwości, celów i zainteresowań podopiecznych. Potrafi dobrać lub stworzyć odpowiednie narzędzia, przeprowadzić badania naukowe w zakresie wybranej formy rekreacji ruchowej oraz dokonać prezentacji ich wyników na poziomie akademickim. W pracy zawodowej posługuje się umiejętnościami typowymi dla kształcenia akademickiego.	Zna narzędzia pozwalające na analizowanie osiągnięć własnych w pracy zawodowej trenera rekreacji ruchowej AWF oraz analizowanie i nadzorowanie pracy innych osób, zaangażowanych w realizację treningu rekreacyjnego (instruktorów, masażystów, dietetyków i in.). Ponosi odpowiedzialność za zadania własne oraz innych członków zespołu w zakresie realizacji programu treningowego ukierunkowanego na kształtowanie zdrowia i/ lub osiągnięć sportowo-rekreacyjnych. W pracy zawodowej posługuje się kompetencjami społecznymi typowymi dla kształcenia akademickiego.	
Poziom 7	prace w toku	prace w toku	prace w toku	prace w toku	
Poziom 8	prace w toku	prace w toku	prace w toku	prace w toku	

* Tytuły zawodowe proponowane w oparciu o Krajową Ramę Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym Krajowego Ośrodka Metodyczno-Szkoleniowego TKKF w Toruniu (w druku), zatwierdzone w czasie I i II Konferencji Ekspertkiej nt. Krajowego Systemu Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym 17 lutego i 11 maja 2012 r. w Toruniu w efekcie międzysektorowej współpracy sektora fitnessu (organizacji non profit, podmiotów komercyjnych oraz szkolnictwa wyższego, w tym AWF-ów)

** Tytuł zawodowy funkcjonujący w oparciu o „Porozumienie Akademii Wychowania Fizycznego w sprawie wspólnych standardów kształcenia instruktorów rekreacji ruchowej” z 6 maja 2011 r., opracowanego z inicjatywy przedstawicieli AWF w Krakowie. Poziom kwalifikacji instruktora rekreacji ruchowej AWF określono w czasie spotkania nt. „Krajowych Ram Kwalifikacji w Turystyce i Rekreacji” 24 lutego 2012 r. w AWFIS Gdańsku.

*** Tytuł zawodowy proponowany w projekcie „Porozumienia Akademii Wychowania Fizycznego w sprawie wspólnego systemu kwalifikacji w rekreacji ruchowej” z 22 maja 2012 r., dostosowanego do wymogów Krajowych Ram Kwalifikacji w szkolnictwie wyższym. Projekt został poddany analizie rektorów Akademii Wychowania Fizycznego 24 maja 2012 r.

¹ Tytuł zawodowy dedykowany nauczycielom, którzy chcą wykorzystać różne dyscypliny rekreacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą w ramach lekcji wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych i szkolnych kółek zainteresowań.



Kwalifikacje zawodowe w rekreacji ruchowej na poziomie 1 i 2 ERK są nową ofertą edukacyjną i wynikają z obserwacji potrzeb rynku pracy. Charakteryzują się całkowitym (poziom 1) lub ograniczonym (poziom 2) zakresem autonomii w prowadzeniu zajęć rekreacyjnych. Elastyczność prezentowanej koncepcji pozwala na rozpoczęcie szkolenia od wybranego etapu. Na przykład, chcąc zostać instruktorem, nie trzeba rozpoczynać od poziomu konsultanta rekreacji. Ważne jest to, że pretendent do danego tytułu zawodowego opanował cały obszar wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, niezbędnych do wykonywania określonego zawodu. Jednakże dwa pierwsze poziomy mogą mieć istotne znaczenie dla rozwoju kariery instruktora lub trenera, umożliwiając nabywanie przede wszystkim kompetencji społecznych, poprzez bezpośredni kontakt z uczestnikiem rekreacji. Na przykład recepcjonista w klubie sportowo-rekreacyjnym uczy się nawiązywać kontakt z klientem,

zdobywać jego zaufanie oraz przekazywać fachowe informacje o ćwiczeniach. Są to istotne umiejętności, mogące zaważyć na efektywności realizowanych zajęć przez instruktora lub trenera rekreacji.

Zawód instruktora rekreacji ruchowej oraz trenera rekreacji ruchowej zostały określone odpowiednio na poziomie 3 i 4 w Polskiej Ramie Kwalifikacji, w oparciu o opracowania międzynarodowe, w tym Europejskiego Stowarzyszenia Zdrowia i Fitnessu (EHFA, 2010). Natomiast kwalifikacje instruktorów i trenerów rekreacji ruchowej AWF zostały odniesione odpowiednio do poziomu 5 i 6 edukacji zawodowej w Polskiej Ramie Kwalifikacji (IBE, 2012). Należy to uzasadnić uzupełnieniem ich przygotowania zawodowego o kompetencje typowe dla wykształcenia akademickiego (EHEA, 2012, NCEF, 2012) w porównaniu z instruktorami i trenerami rekreacji ruchowej szkolonymi przez podmioty spoza obszaru szkolnictwa wyższego, np. przez ogniska TKKF.

Prace nad zdefiniowaniem kwalifikacji zawodowych w rekreacji ruchowej na poszczególnych poziomach są nadal w toku. Warto podkreślić propozycje KOMSz TKKF na wyższych poziomach: 5 i 6, wykorzystujące współdziałanie instytucji kształcenia i szkolenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz partnerów społecznych zgodnie z Zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady (Dz. U. C 111/1 z dn. 23.04.2008). Osoby zainteresowane tworzeniem Krajowego Systemu Kwalifikacji w Rekreacji Ruchowej zapraszamy do współpracy. Będziemy wdzięczni za wszelkie opinie i komentarze.

■ Opracowanie
dr Anna Szumilewicz
mgr Ryszard Kowalski

Kontakt:
Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy TKKF w Toruniu: koms@maraton.pl
dr Anna Szumilewicz, AWFIS w Gdańsku: anna_szumilewicz@awf.gda.pl

Nowe władze Federacji Sportowej „Energetyk”



Relacja z V Walnego Zebrania Członków Federacji Sportowej „Energetyk”

31.05.2012 r. w siedzibie Federacji Sportowej „Energetyk” przy Al. Jerozolimskich 91 w Warszawie odbyło się V Walne Zebranie Członków Federacji Sportowej „Energetyk”, podczas którego wybrano władze na lata 2012-2016.

W skład nowego zarządu Federacji Sportowej „Energetyk” weszli:

- **Marek Gralec**
– wybrany na prezesa,
- **Edward Jaworski**
– wybrany na pierwszego wiceprezesa,
- **Marek Wardziak**
– wybrany na wiceprezesa,
- **Marek Polański**
– wybrany na wiceprezesa,

członkowie zarządu:

- Henryk Chrobak,
- Jarosław Gromysz,
- Stanisław Kacperk,
- Bogdan Ulicki.

W skład Komisji Rewizyjnej weszli natomiast:

- Marek Sobieraj - przewodniczący,
- Tadeusz Bielecki,
- Sławomir Kalina.



Podczas zebrania poruszono kwestie wyzwań stojących przed Federacją, a także wspomniano o głównych imprezach w 2012 r.:

- VIII Ogólnopolskich Igrzyskach Sportowych Energetyków w Białej Podlaskiej od 29.08 do 02.09.2012 r.
 - LI Ogólnopolskim Górskim Rajdzie Pieszym Energetyków, organizowanym od 30.09 do 05.10.2012 r. (I termin) i od 7 do 12.10.2012 r. (II termin) w Beskidzie Małym
 - XXXV Mistrzostwach Polski Energetyków w Piłce Siatkowej Kobiet i Mężczyzn rozgrywanych od 4 do 7.10.2012 r. w Szczyrku
- W czasie obrad przyjęto nowy tekst statutu niezbędny do optymal-

nego funkcjonowania i dalszego rozwoju Federacji Sportowej „Energetyk”. Na zebraniu dyskutowano także o przygotowaniach do niezwykle ważnego jubileuszu 55-lecia istnienia Federacji Sportowej „Energetyk”, przypadającego na rok 2013.

Jedną z głównych części uroczystości ma być przyznanie odznak zasłużonym dla Federacji Sportowej „Energetyk” działaczom. Ponadto w toku posiedzenia podjęto w wyniku uchwały decyzję o nadaniu tytułu Honorowego Prezesa Federacji Sportowej „Energetyk” wieloletniemu prezesowi i wiceprezesowi tej instytucji - **Zbigniewowi Bickiemu**. Głównym uzasadnieniem decyzji był wkład Zbi-



Prezes Federacji Sportowej „Energetyk”,
Rada Główna – Marek Gralec
wybrany 31.05.2012 r.

gniewa Bickiego w rozwój i funkcjonowanie Federacji, głównie poprzez sprawne kierowanie tą organizacją, szczególnie w przełomowym okresie transformacji ustrojowej i zmian systemowych w polskiej elektroenergetyce.



XXV Mistrzostwa Polski Energetyków w Tenisie, 20-22.06.2012 r., Zamość



XIII Mistrzostwa Polski w Narciarstwie Alpejskim, 5-8.01.2012 r., Istebna - największa zimowa impreza Federacji Sportowej „Energetyk”



XXXIV Mistrzostwa Polski Energetyków w Piłce Siatkowej Kobiet i Mężczyzn, 8-11.09.2011 r., Katowice

„Dziewiątka” pływaków na Londyn



Waldemar Madej, trener kadry, prezentuje kandydatów na Igrzyska Paraolimpijskie

Od 52 lat, od pierwszych Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Rzymie do tegorocznych w Londynie zawsze w centrum zainteresowania kibiców sportowych obok lekkiej atletyki znajduje się pływanie. Te dwie dyscypliny sportowe są najbardziej popularne wśród sportowców niepełnosprawnych i można w nich na igrzyskach zdobyć najwięcej medali.

Warto przypomnieć, że przed czterema laty na paraolimpiadzie w Pekinie, którą nazwano Igrzyskami Kosmicznymi, Polskę reprezentowało dwunastu pływaków, którzy zdobyli w sumie 10 medali, w tym 2 złote, 5 srebrnych i 3 brązowe. Najlepszą naszą zawodniczką okazała się Katarzyna Pawlik (Start Katowice), która wywalczyła cztery medale: 1 złoty (400 m stylem dowolnym), 2 srebrne (50 i 100 m stylem dowolnym) oraz 1 brązowy (200 m stylem zmiennym).

Na podium stawali inni nasi zawodnicy, trzykrotnie Joanna Mendak (Start Białystok): złoty medal (100 m stylem motylkowym), srebrny medal (200 m stylem zmiennym) i brązowy (100 m stylem dowolnym). Ponadto srebrne medale wywalczyli Damian Pietrasik (IKS Warszawa) - 100 m stylem grzbietowym oraz Paulina Woźniak (Start Szczecin) - 100 m stylem klasycznym oraz medal brązowy Grzegorz Polkowski (IKS Warszawa) - 100 m stylem dowolnym.

W stolicy Chin rozdano w sumie w pływaniu 422 medale, w tym 141 złotych, 139 srebrnych i 142 brązowe. Wśród mężczyzn 244 medale - 81 złotych, 81 srebrnych i 82 brązowych. Wśród pań 178 medali - 60 złotych, 58 srebrnych i 60 brązowych.

W klasyfikacji medalowej pływania pierwsze miejsce zajęła reprezentacja

USA, która w sumie zdobyła 44 medale, w tym 17 tych najcenniejszych - złotych, 14 srebrnych i 13 brązowych. Na drugim miejscu w tej klasyfikacji uplasowały się Chiny z największą liczbą 52 medali, ale w tym było tylko 13 złotych. Trzecie miejsce, najlepsze z Europy przypadło w udziale niespodziewanie Ukrainie z 43 medalami (13 złotych, 10 srebrnych, 20 brązowych).

Reprezentacja Polski uplasowała się na 15. miejscu.

W Londynie będzie więcej medali do zdobycia, bo walczyć o nie będą na pełnych prawach zawodnicy niepełnosprawni intelektualnie z Federacji INAS-FID.

Co czeka polskich pływaków w Londynie?

Waldemar Madej: - W kwietniu Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski podjął ostateczną decyzję. W pływaniu wystartuje w Londynie 583 zawodników z 66 państw. Polsce przyznano 9 miejsc, w tym 5 miejsc dla kobiet i 4 dla mężczyzn. Najwięcej miejsc otrzymały Chiny - 51, Wielka Brytania - 49, Ukraina - 44, Rosja - 36, USA - 34. Więcej miejsc od Polski mają Brazylia - 20 i Meksyk - 16.

Do reprezentacji Polski kandyduje sześć zawodniczek i pięciu zawodników. Są to: Joanna Mendak (Start Białystok), Katarzyna Pawlik (Start Katowice), Paulina Woźniak (Start Szczecin), Karolina Hamer (Start Katowice), Anna Omielan (Start Białystok) i Oliwia Jabłońska (Start Wrocław), a wśród mężczyzn: Krzysztof Paterka (Start Poznań), Jacek Czech (Start Tarnobrzeg), Grzegorz Polkowski (IKS Warszawa), Marcin Ryszka (IKS Warszawa), Sebastian Matczak (Start Kalisz) i Marcin Potoczny (Start Katowice).

Ostateczny skład reprezentacji na Londyn poznamy po Otwartych Mistrzostwach Niemiec w Pływaniu, które zakończą się 1 lipca. Potem naszych



Od lewej: Grzegorz Polkowski, Waldemar Madej, Marcin Ryszka

reprezentantów czeka szlifowanie formy na dłuższym zgrupowaniu (9.07-19.08) i wyjazd do Londynu. Pierwsze konkurencje pływackie igrzysk rozegrane zostaną 1 września.

Jakie aktualnie miejsca na światowych listach rankingowych

w swoich koronnych konkurencjach zajmują nasi kandydaci do startu na paraolimpiadzie w Londynie?

- Podam miejsca przed Otwartymi Mistrzostwami Niemiec. Joanna Mendak zajmuje pierwsze miejsce na 100 m stylem motylkowym, Katarzyna Pawlik na 400 m dowolnym - 3., Paulina Woźniak 100 m stylem klasycznym - 3., Karolina

- 10., 100 m dowolnym - 8., Potoczny 100 m klasycznym - 8.

Mieliśmy nadzieję, że medalista z Pekinu, pana wychowanek Damian Pietrasik, który w stolicy Chin zakończył swoją przygodę z wyczynowym sportem, wróci do pływania...

co wiem, dużym zainteresowaniem muzyków studio nagrań. Podobnie jak Pietrasik także w Pekinie zakończył karierę sportową inny nasz czołowy pływak Robert Musiorski. Ale Robert pozostał przy pływaniu i jako fizjoterapeuta pomaga w szkoleniu kadry paraolimpijskiej.

W maju odbyły się wybory do nowych władz na Akademii Wychowania Fizycznego im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Pracownikowi Katedry Pływania i Ratownictwa Wodnego AWF przybyło nowych obo-
wiązków.

Został pan wybrany do ważnego uczelnianego organu - Senatu. Gratulujemy, panie senatorze. Ale czy nie zazdrości pan kadrze paraolimpijskiej pływaków Wielkiej Brytanii dużego budżetu na przygotowania do igrzysk i 50-metrowego basenu w Londynie do ich dyspozycji?

- Nie tylko Brytyjczycy od pięciu lat bardzo solidnie przygotowują się do igrzysk w Londynie. Amerykanie trenują z pełnosprawnymi w znanym centrum w Santa Clara, w Kalifornii. O przygotowaniach Rosjan, Ukraińców, nie wspominając o Chińczykach, krążą już niemal legendy. A u nas w roku paraolimpijskim, gdzie kandydaci mogą trenować w miejscu zamieszkania, ich kluby do 30 kwietnia nie otrzymały środków na wynajęcie basenów i opłatę kadry trenerskiej. Niestety, planowane Mistrzostwa Polski Seniorów i Juniorów nie odbyły się. Nie było środków także na organizację dłuższego zgrupowania kadry paraolimpijskiej, żeby popracować nad wytrzymałością.

To na co możemy w tej sytuacji liczyć na paraolimpiadzie w Londynie?

- Muszę realnie oceniać nasze szanse. Myślę, że 4-5 medali możemy zdobyć. A walczyć o nie będą ci nasi pływacy, którzy na światowych listach rankingowych zajmują wysokie lokaty.

■ Rozmawiał **Witold Kubicki**

Hamer 50 m grzbietem - 5., Jabłońska na 100 m motylkiem - 2., Anna Omielan 100 m motylkiem - 15.

Mężczyźni: Krzysztof Paterka 100 m stylem klasycznym - 5., Ryszka 100 m klasycznym - 6., Czech 100 m grzbietowym - 6., Polkowski 50 m dowolnym

- Wielka szkoda bo mógł nadal walczyć o medale na igrzyskach. Trzeba jednak uszanować jego decyzję o zakończeniu kariery sportowej. Damian zajął się swoją drugą pasją - muzyką. Otworzył w Warszawie przy ul. Konwiktorskiej ciesząc się, z tego

Piłkarze Polski wicemistrzami Europy

Reprezentacja Polski sportowców niepełnosprawnych intelektualnie wywalczyła w szwedzkiej miejscowości Gävle srebrny medal mistrzostw Europy w piłce nożnej. Biało-czerwoni w finale imprezy przegrali po dogrywce z Holandią 1:2. Honorowego gola strzelił w 17. minucie wychowanek Wisły Kraków **Paweł Michalski**. W mistrzostwach został on „królem” strzelców, gromadząc czternaście bramek. Pozostałe miejsca na podium zajęli Angolicy, którzy pokonali Francuzów 4:1.

Podopieczni trenera **Sławomira Kamińskiego** i jego asystenta **Wojciecha Grotkowskiego** w drodze na podium ME 2012 pokonali Szwedów

8:0, Turków 8:3, Anglików 3:2, a w półfinale Francuzów 5:0.

Tytułem Wicemistrzów Starego Kontynentu mają prawo cieszyć się: Michał Wierzbicki, Adam Frączek, Rafał Szkatuła, Marek Prokowski, Przemysław Słabowski, Paweł Michalski, Michał Wesołowski, Rafał Stefanów, Piotr Krawczyk, Tomasz Ziajka, Radosław Sosiński, Patryk Smolarek, Kamil Konkiel, Daniel Miland, Mieczysław Domański, Jarosław Macewko i Jakub Piotrowski.

Srebrny medal ME to jeden z największych sukcesów w ostatnich latach. Polska w 1998 r. zdobyła mistrzostwo świata sportowców niepełnosprawnych intelektualnie.

Sukcesy polskich szermierzy na wózkach w Pucharze Świata

Ze wszech miar udany był wyjazd zawodników na wózkach ze stołecznego klubu IKS AWF Warszawa do Niemiec. Pięcioro z nich wywalczyło medale w zawodach Pucharu Świata w szermierce na wózkach w niemieckiej miejscowości Malchow. Drugie miejsca zajęli szablistka **Marta Fidrych** i szpadzista **Dariusz Pender**. Z brązowymi medalami wrócili szpadziści **Marta Makowska** i **Radosław Stańczuk** oraz szablista **Grzegorz Pluta**.

Na czwartym miejscu w turnieju drużynowym szablistów uplasowali się Stefan Makowski, Radosław Stańczuk, Grzegorz Pluta i Adrian Castro. Identyczna lokata przypadła szpadzistkom Dagmarze Witos-Eze, Marcie Fidrych, Marcie Makowskiej i Renacie Burdon.

trudna, gdyż biegnę bez kijków. Zupełnie inaczej czuję się, gdy są podbiegi i zjazdy – powiedziała Katarzyna Rogowiec. Ta niezwyklego hartu ducha zawodniczka, mogąca być przykładem dla wielu, w 1980 r. jako trzyletnie dziecko straciła obie ręce w wypadku ze sprzętem zniwonym.

Katarzyna Rogowiec dziewiąta w biegu na 10 km 36. edycji Biegu Piastów

Na dziewiątej pozycji w gronie 861 zawodników i zawodniczek z dwunastu krajów, którzy stanęli na starcie rywalizacji na 10 km, rozgrywanego w ramach 36. edycji mającego już ugruntowaną pozycję w narciarskim świecie Biegu Piastów, uplasowała się medalistka igrzysk paraolimpijskich **Katarzyna Rogowiec** ze Startu Nowy Sącz. Trasę pokonała w 48 min i 19 s. Triumfatorce zanotowano wynik 37:29.

Pierwsi na mecie na Polanie Jakuszyckiej w przepięknej Szklarskiej Porębie pojawili się Niemiec **Benjamin Seifert** i Czeszka **Simona Jirickova**. Seifert zdystansował swojego rodaka **Toniego Eschera** i **Norberta Kuczerę** z Pleśni w województwie małopolskim. Druga była Czeszka **Alena Jindriskova**, trzecia Austriaczka **Anna Haider**, a czwarta **Arleta Dudziak** z Limanowej. - Płaska trasa jest dla mnie niezwykle

Niesamowita Rogowiec została drugą zawodniczką Pucharu



Katarzyna Rogowiec wywalczyła drugą lokatę w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w biathlonie osób niepełnosprawnych w sezonie 2011/2012. Areną ostatnich zawodów cyklu była fińska miejscowość Vuokatti, gdzie wcześniej zawodniczka Startu Nowy Sącz zdobyła Kryształową Kulę w biegach narciarskich.

- Trochę się już przyzwyczaiłam, że dostosowanie wiatrówki do stopnia inwa-

lidztwa sprawia, że już na starcie mam nierówne szanse. Straty ponoszone na strzelnicy nadrabiam wprawdzie biegiem, ale w biathlonie to nie wystarczy – powiedziała Katarzyna Rogowiec.

Polkę wyprzedziła, zdobywając Kryształową Kulę, jedynie Finka **Maija Jarvela**. Za Rogowiec znalazła się Japonka **Momoko Dekijima**.

W kategorii mężczyzn Kryształowa Kula dostała się w ręce Rosjanina

Końcowa klasyfikacja Pucharu Świata osób niepełnosprawnych w biathlonie w sezonie 2011/2012

kobiety - grupa LW 2-9

1. Maija Jarvela (Finlandia) 705 pkt.
2. Katarzyna Rogowiec (Polska) 535 pkt.
3. Momoko Dekijima (Japonia) 525 pkt.

mężczyźni - grupa LW 10-12

1. Roman Pietuszkow (Rosja) 600 pkt.
2. Kubo Kozo (Japonia) 510 pkt.
3. Aleksiej Byczonok (Rosja) 405 pkt.
- (...)
8. Kamil Rosiek (Polska) 263 pkt.

Klasyfikacja generalna Pucharu Świata osób niepełnosprawnych w biegach narciarskich w sezonie 2011/2012

kobiety - grupa LW 2-9

1. Katarzyna Rogowiec (Polska) 790 pkt.
2. Shoko Ota (Japonia) 670 pkt.
3. Maija Jarvela (Finlandia) 655 pkt.

mężczyźni - grupa LW 10-12

1. Roman Pietuszkow (Rosja) 600 pkt.
2. Kubo Kozo (Japonia) 510 pkt.
3. Aleksiej Byczonok (Rosja) 405 pkt.
- (...)
8. Kamil Rosiek (Polska) 263 pkt.

Świata biathlonistek

Romana Pietuszkowa. Ósmym wśród zawodników był kolega klubowy Rogowiec 34-letni **Kamil Rosiek**. To najlepszy sezon w karierze Polaka.

Katarzyna Rogowiec w igrzyskach paraolimpijskich wywalczyła trzy medale w biegach: złote w Turynie (2006) na 5 i 15 km oraz brązowy w Vancouver cztery lata później na 15 km. Jej kolekcję ozdabia też 13 medali mistrzostw świata w biegach i biathlonie.

Sport dla wszystkich - areny dostępne dla każdego

Pod takim hasłem odbyła się w marcu w Krakowie konferencja, w czasie której pełnomocnik prezydenta Krakowa profesora **Jacka Majchrowskiego** ds. osób niepełnosprawnych, **Bogdan Dąsał** przypomniał, że Europejska Unia Piłki Nożnej (UEFA) wymaga, aby wszystkie imprezy, nie tylko mecze, ale również te, które towarzyszą mistrzostwom Starego Kontynentu, były dostępne dla niepełnosprawnych. Kibicowanie dla osoby niepełnosprawnej to przecież fantastyczna forma aktywizacji.

- W Krakowie buduje się kolejne obiekty z myślą o pełnej dostępności dla wszystkich osób, i tych sprawnych, i tych niepełnosprawnych, a najlepszym przykładem jest powstający basen przy ulicy Kurczaba - powiedział podczas konferencji rzecznik prasowy Zarządu Infrastruktury Sportowej w mieście, znany dziennikarz **Jerzy Sasorski**.

Jacek Czech zamierza stanąć na podium igrzysk paraolimpijskich w Londynie

Jednym z licznej grupy „biało-czerwonych” sportowców przygotowujących się do startu w Igrzyskach Paraolimpijskich w Londynie (29 sierpnia - 9 września) jest warszawski pływak **Jacek Czech**. To postać znana w świecie pływackim. W dorobku ma srebrne medale zdobyte w mistrzostwach Europy w 2009 r. oraz rok później w rywalizacji najlepszych na świecie.

Jacek mając osiemnaście lat, w czasie skoku do jeziora Hańcza uszkodził rdzeń w okolicy szyi. Szczęściem w nieszczęściu było to, że nie został uszkodzony cały rdzeń kręgowy, dzięki czemu odzyskał sprawność w rękach.

Niebywałym hartem ducha popisał się, kończąc studia i zaczynając wielką przygodę ze sportem. Jest dobrej myśli, że może już w niedalekiej przyszłości polscy niepełnosprawni sportowcy będą mieli takie same warunki do treningu jak ich rywale - Amerykanie, Chińczycy, Ukraińcy, Białorusini czy Rosjanie.

On daje z siebie wszystko i wie, że największym argumentem w każdej rozmowie jest medal olimpijski, a taki zamierza zdobyć na londyńskiej pływalni.

Kryształowa Kula dla Katarzyny Rogowiec

Katarzyna Rogowiec poza-źródła sukcesów „królowej nart” **Justynie Kowalczyk** i zdobyła Kryształową Kulę dla najlepszej niepełnosprawnej biegaczki narciarskiej w sezonie 2011/2012. To trofeum biegaczka Startu Nowy

Sącz wywalczyła po raz pierwszy w karierze.

W ostatnich pucharowych zawodach – rywalizacji na 5 km techniką dowolną – Polka była druga. Do triumfatorki Ukrainki **Julii Batenkowej** straciła tylko 21 s.

Karolina Kucharczyk pobiła rekord świata w konkurencji olimpijskiej - skoku w dal

13 medali lekkoatletów w mistrzostwach Europy

Czerwiec był miesiącem bardzo pomyślnym dla sportowców Stowarzyszenia „Sprawni-Razem”. Najpierw w szwedzkiej miejscowości Gavle polska drużyna piłkarska zdobyła srebrny medal. Później w tej samej miejscowości lekkoatleci wywalczyli 13 medali, w tym 4 złote, 6 srebrnych i 2 brązowe medale w mistrzostwach Europy Open Międzynarodowej Federacji INAS-FID.

Niezwykle cenne medale zostały wywalczone w konkurencjach lekkoatletycznych objętych programem Igrzysk Paraolimpijskich Londyn 2012. Prawdziwą bohaterką w naszej ekipie okazała się **Karolina Kucharczyk**, która zdobyła złoty medal w skoku w dal i równocześnie pobiła rekord świata wynikiem 5,88.



Poprzedni rekord też należał do znakomitej zawodniczki, został ustanowiony podczas mistrzostw Polski w Ostrzeszowie (5.72). Dzięki Karolinie konkurs skoku w dal w Gavle stał na bardzo wysokim poziomie. W pierwszej serii Polka skoczyła 5,53, w drugiej wynikiem 5,81 pobiła rekord świata. W trzeciej serii skoczyła jeszcze o siedem centymetrów dalej. O nadal dużych możliwościach Karoliny niech świadczy fakt, że przed trzema laty specjalizowała się w pięcioboju i na Igrzyskach Światowych Global Games w Libercu 2009 zdobyła w tej konkurencji złoty medal. Wówczas w ramach pię-



Krzysztof Kaczmarek

cioboju uzyskała w skoku w dal 5,25. Przez kolejne dwa lata poprawiła się o 47 centymetrów. W tym roku o dalsze 16 centymetrów. Na tegorocznej światowej liście rankingowej Karolina nadal zajmuje pierwsze miejsce.

Podczas mistrzostw Europy w Gav-



Tadeusz Chudzyński



Karolina Kucharczyk



Arleta Meloch

le Karolina Kucharczyk startowała także w biegu na 100 m przez płotki, który też dość łatwo wygrała, bijąc rekord świata wynikiem 14,90.

W skoku w dal mężczyzn (także konkurencji objętej programem

Durska i Krzysztof Kaczmarek w kuli, specjaliści biegu na 1500 m **Barbara Niewiedział** i **Arleta Meloch** oraz **Daniel Pek** i **Rafał Korc** nie startowali. Ta szóstka lekkoatletów Stowarzyszenia „Sprawni-Razem” innym cyklem szkoleniowym przygotowywała się do startu w mistrzostwach Europy IPC w holenderskiej miejscowości Stadsknaal. W Holandii startować będą także Karolina Kucharczyk i Jacek Kołodziej.

Wracając do mistrzostw Europy INAS-FID w Gavle, warto wspomnieć o medalach i sukcesach innych na-



Ewa Durska

igrzysk w Londynie) **Jacek Kołodziej** wynikiem 6,41 zdobył srebrny medal. Polak startował również w trójskoku, gdzie wywalczył swój drugi srebrny medal.

Dalsi kandydaci do reprezentacji Polski na igrzyska w Londynie, **Ewa**

szych lekkoatletów. Oprócz Karoliny Kucharczyk złote medale zdobyli **Sandra Pieczechlebek** w biegu na 400 m przez płotki (72,00), **Krzysztof Pabjańczyk** w rzucie oszczepem (48,34) oraz męska sztafeta 4 x 400 m w składzie: **Rafał Ceglarek**, **Łukasz Grog**, **Sylwester Jaciuk** i **Mariusz Pietrucha**.

Dalsze srebrne medale zdobyli: **Rafał Ceglarek** w biegu na 100 m (11,65), **Sylwester Jaciuk** na 800 m (2.00,88) i na 1500 m (4.10,03) oraz męska sztafeta 4 x 100 m (Ceglarek, Drogi, Jasiński, Kołodziej).

Brązowe medale zdobyli: **Mariusz Pietrucha** na 400 m (54,12), **Sandra Pieczechlebek** na tym samym dystansie (64,09) i **Tadeusz Chudzyński** w biegu na 5000 m (16.12,32). Jeden z najstarszych naszych zawodników wśród lekkoatletów, 37-letni Tadeusz Chudzyński, najlepszy nasz średniodystansowiec w latach 80., brązowy medalista paraolimpijski w Sydney na 1500 m, jest nadal w dobrej formie. Ten zasłużony dla Stowarzyszenia „Sprawni-Razem” zawodnik za trzy lata będzie pierwszym zawodnikiem, który - jeśli zakończy karierę sportową, co jest jednym z warunków - może otrzymać miesięczną emeryturę, przysługującą każdemu medalistce olimpiady i paraolimpiady.



Barbara Niewiedział

Warto jeszcze podać miejsca i wyniki naszych lekkoatletów, którzy w Gavle awansowali do finałów. **Łukasz Drogi** był 4. w biegu na 400 m (54,26) i 8. w biegu na 200 m (24,93), **Sandra Pieczychlebek** 4. na 200 m, **Tadeusz Chudzyński** 6. na 1500 m (4.29,66). **Damian Jasiński** zajął 7. miejsce w skoku w dal 5,71, **Mariusz Pietrucha** był 10. w tej samej konkurencji (5,70). Triumfator rzutu oszczepem **Krzysztof Pabianczyk** był 7. w dysku (28,48).



Silna i odporna Kadra Paraolimpijska Londyn 2012

Polski Komitet Paraolimpijski ustalił skład reprezentacji Polski na Igrzyska Paraolimpijskie w Londynie. Teraz trenerów kadry czeka bardzo trudne zadanie - w ciągu 8 tygodni przygotować najlepszą formę 102 zawodników, aby podjęli walkę ze światową czołówką o miejsce na podium. A warto podać, że tylko 1100 lekkoatletów w 170 konkurencjach walczyć będzie o medale. Jak ten szczyt formy przygotować?

O tym mówiono 30 czerwca 2012 r. w siedzibie Instytutu Sportu w Warszawie, podczas organizowanego przez Akademię Trenerską szkolenia trenerów kadry paraolimpijskiej. Znani, z dorobkiem wykładowcy przekazali trenerom aktualną wiedzę i światowe trendy na temat wsparcia i przygotowania zawodników. Dr hab. profesor AWF **Andrzej Kosmał** mówił o bezpośrednim przygotowaniu startowym (BPS) zawodników do startu w Paraolimpiadzie Londyn 2012.

Oto inne, także niezwykle cenne tematy konferencji:

- Psychologiczne mechanizmy funkcjonowania w sytuacji startowej oraz kształtowania integralnej postawy optymalnej gotowości startowej (IPGS) u zawodników kadry paraolimpijskiej Londyn 2012 – **dr Marek Graczyk**
- Interwencje psychologiczne w sporcie w sytuacjach ograniczenia czasowego – **dr hab. prof. nadzw. Jan Blechacz**

- Poziom leku i pobudzenia a optymalna mobilizacja do startu – **prof. nadzw. dr hab. Marcin Krawczyński**

Po każdym wykładzie były pytania do prelegentów i dyskusja.

Na zakończenie konferencji, podczas dyskusji z udziałem zaproszonych gości poruszono wiele aktualnych spraw dotyczących sportu osób niepełnosprawnych. Czy idea integracji ze sportem pełnosprawnych i przekazywanie nie tylko sportowego wyczynu niepełnosprawnych Polakom Związkom Sportowym to najlepsze rozwiązanie? Co do samej idei większość dyskutantów była zgodna, to jednak dużo wątpliwości budzi przejęcie przez Polskie Związki Sportowe sportu niepełnosprawnych. Podstawowe pytanie w tej sprawie: czy Polskie Związki Sportowe są organizacyjnie i mentalnie na to przygotowane? Tu obawy są jednak uzasadnione.

Problemy z dalszym funkcjonowaniem sportu osób niepełnosprawnych, który stanowi ważny element nie tylko rehabilitacji, ale przede wszystkim w utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej osób niepełnosprawnych, których w Polsce jest ponad 5 milionów, jest tak wiele, że warto organizować spotkania, w których głos zabierają sami trenerzy, na których spoczywa duża odpowiedzialność nie tylko za wynik sportowy. Podczas szkolenia padały głosy o konieczności przepro-

wadzenia rzeczowej, nawet ogólnopolskie debaty.

Dodatkową okazją do zapoznania się z światowymi trendami rozwoju sportu niepełnosprawnych będzie udział w projekcie Global Coaches House (GCH), jaki Międzynarodowa Rada ds. Edukacji Trenerów (ICCE - *The International Council for Coach Education*) przy udziale Akademii Trenerskiej proponuje podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie. Impreza jest otwarta dla każdego, kto wykonuje zawód trenera sportu, w tym dla trenerów z całego świata odwiedzających Londyn, którzy chcą się uczyć i dzielić swoją wiedzę na temat osiągnięć sportowych. Uczestnicy znajdą tam wiele ciekawych atrakcji. Global Coaches House (GCH) to impreza nie tylko dla elity sportu. Przedstawiciele innych dziedzin są mile widziani. Mogą przyjść i uczyć się z doświadczeń sportowych.

Więcej informacji na temat GCH na stronie: www.akademiatrenerska.pl oraz na stronie projektu: www.globalcoaches-house.net

Global Coaches House (GCH) będzie otwarty od 27 lipca do 12 sierpnia 2012 r. – Igrzyska Olimpijskie, od 3 do 6 września 2012 r. – Igrzyska Paraolimpijskie

■ Witold Kubicki

MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI - niezbędne numery telefoniczne

■ Ministerstwo Sportu i Turystyki

00-082 Warszawa
ul. Senatorska 12/14
Kancelaria Główna
tel. 22 244 32 28
kontakt@msport.gov.pl
www.msport.gov.pl

■ Minister Sportu i Turystyki

Joanna Mucha
Sekretariat Ministra:
Piotr Jasiukajć
tel. 22 244 31 42
faks 22 244 32 55

■ Sekretarz Stanu

Grzegorz Karpiński
Sekretariat Sekretarza Stanu:
Katarzyna Piróg-Dacka
tel. 22 244 31 08
faks 22 244 32 09

■ Podsekretarz Stanu

Jacek Foks
Sekretariat Podsekretarza Stanu:
Dorota Szymczyk
tel. 22 244 31 44, faks 22 244 32 09

■ Podsekretarz Stanu

ul. Senatorska 12, II p.
Katarzyna Sobierajska
Sekretariat Podsekretarza Stanu:
Katarzyna Głowacka
tel. 22 244 21 70, faks 22 244 31 71

■ Gabinet Polityczny

Szef gabinetu: Anna Glijer
tel. 22 244 32 85, faks 22 244 32 55

■ Rzecznik Prasowy Ministra Sportu i Turystyki

Katarzyna Kochaniak
tel. 22 244 31 61, faks 22 244 32 55
rzecznik@msport.gov.pl

■ Zastępujący Dyrektora Generalnego

Lucyna Długosz-Nowicka
Agnieszka Frączkiewicz
tel. 22 244 31 40
faks 22 244 32 55

■ Biuro Dyrektora Generalnego (BG)

Dyrektor: Maciej Piela
Sekretariat: Magdalena Wawra
tel. 22 244 31 51
faks 22 244 32 47
bg@msport.gov.pl

■ Departament Sportu Wyczynowego (DSW)

Dyrektor: Jerzy Eliaż
Zastępca dyrektora: Wojciech Wasiak
tel. 22 244 31 48
Sekretariat: Joanna Tomaszewicz
tel. 22 244 31 46
faks 22 244 32 56
dsw@msport.gov.pl

■ Departament Rozwoju i Promocji Sportu (DRP)

ul. Senatorska 12, II p.
wz. dyrektora: Wojciech Kudlik
Zastępca dyrektora: Cezary Grzanka
Sekretariat: Grażyna Imielowska
tel. 22 244 31 03, faks 22 244 32 00
drp@msport.gov.pl

■ Departament Turystyki

ul. Senatorska 12, II p.
Dyrektor: Maria Napiórkowska
Zastępca dyrektora: Elżbieta Wyrwicz
Sekretariat: Beata Szelaż
tel. 22 244 31 72, faks 22 244 73 01
turystyka@msport.gov.pl

■ Departament Analiz i Polityki Sportowej (DAP)

ul. Senatorska 14
wz. dyrektora: Rafał Piechota
Sekretariat: Kamila Jabłońska
tel. 22 244 31 18, faks 22 244 32 72
dap@msport.gov.pl

■ Radca Generalny Ministra

Urszula Jankowska

tel. 22 244 32 43

■ Departament Infrastruktury Sportowej (DIS)

ul. Senatorska 12, I p.
Dyrektor: Aleksandra Plucińska
Sekretariat: Klaudia Bielańska
tel. 22 244 31 37, faks 22 244 32 37
dis@msport.gov.pl

■ Departament Współpracy Międzynarodowej (DWM)

ul. Senatorska 12, II p.
Dyrektor: Ewa Suska
Naczelnik wydziału: Ewa Markowicz
tel. 22 244 31 24
Sekretariat: Marcin Mytenia
tel. 22 244 31 14, faks 22 244 32 17
dwm@msport.gov.pl

■ Departament Prawny (DP)

Dyrektor: Piotr Kudelski
Sekretariat: Ewa Grabowiecka-Wójcik
tel. 22 244 31 49, faks 22 244 32 57
dp@msport.gov.pl

■ Departament Ekonomiczno-Finansowy (DEF)

Dyrektor: Bożena Pleczeluk
Zastępca dyrektora: Anna Klimek-Krypa
Sekretariat: Aneta Przetacka
tel. 22 244 31 39, faks 22 244 32 32
def@msport.gov.pl

■ Biuro Administracyjne (BA)

Dyrektor: Mariola Chojnacka
Sekretariat: Hanna Sucharska
tel. 22 244 31 32, faks 22 244 32 18
ba@msport.gov.pl

■ Biuro Euro 2012

Dyrektor: Dariusz Buza
Sekretariat: Paulina Kabańska
tel. 22 244 32 69, faks 22 244 32 69
euro2012@msport.gov.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Nadwaga i otyłość u dzieci w wieku wczesnoszkolnym



Nadwaga, otyłość u dzieci staje się coraz poważniejszym problemem społecznym. Obecnie zasięg tegoż zjawiska jest na tyle duży, że można mówić o nadmiarze kilogramów w kategorii choroby cywilizacyjnej.



Od lat widoczny w Stanach Zjednoczonych oraz Europie Zachodniej, dosięga również inne kraje, w tym Polskę. Trend ten rozwija się na terytorium naszego kraju niezwykle dynamicznie, czego efekty widoczne są gołym okiem w postaci pulchnych młodych ludzi. Wyraźna tendencja zwykła młodych ludzi obciążonych dodatkowymi kilogramami skłoniła mnie do pochylenia się na nad tym tematem w ujęciu wieloaspektowym.

Nieprzypadkowo podjęłam w mojej pracy magisterskiej na kierunku pedagogika zagadnienie problemu nadwagi i otyłości u dzieci. Z racji wykonywanej przeze mnie profesji – instruktora rekreacji ruchowej – zwracam większą uwagę na, ogólnie rzecz ujmując, zdrowie innych osób. Grupę badanych stanowiły pocie-

chy w wieku wczesnoszkolnym. Jest to bowiem najlepszy czas w życiu człowieka obciążonego już „ciężkim problemem”, by rozpocząć działania naprawcze w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Poza tym, im wcześniejsza reakcja na nadwagę/otyłość u dziecka – próba przywrócenia należytej masy ciała, tym większa szansa na utrwalenie prawidłowych nawyków i lepszą jakość życia w jego późniejszych latach.

Ostateczny wybór tematu zapadł po odbyciu przeze mnie praktyk w jednej z toruńskich szkół podstawowych. Gdy sama ponad dziesięć lat temu kończyłam naukę na tym etapie edukacji, rówieśnicy, których waga przekraczała normę stanowili niewielki odsetek. Obecnie „szkolne grubaski” to 1/3, czasem i 2/3 całego oddziału

klasowego! Wówczas stwierdziłam, że warto przyrzeć się bliżej sytuacji dzieci z nadmiarem masy ciała i zbadać psychospołeczne uwarunkowania ich stanu.

Badanie

Badana populacja została wyłoniona w oparciu o konkretne kryterium, a mianowicie bilans zdrowia. W skład tego wywiadu profilaktycznego wchodzi m.in. dokładne ważenie pacjenta. Następnie każdy wynik przekładany jest na wartości centylowe na podstawie dostępnych w szkolnych gabinetach lekarskich siatek centylowych, osobno opracowanych dla dziewcząt i chłopców. Na tej podstawie pielęgniarka określa u dziecka stopień prawidłowości masy ciała. Badanie przeprowadzone w lutym 2012 r. (II semestr klasy III) przyczyniło się do wyłonienia kilkunastu dziesięciolatków z odchyleniami na plus od ustalonej normy.

Celem mojej pracy było: po pierwsze – zaprezentowanie, w jakim stopniu sposób odżywiania się, poziom aktywności fizycznej oraz pewne zaburzenia psychiczne wpływają na występowanie nadwagi i otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, po drugie – ukazanie wpływu nadwagi i otyłości na życie najmłodszych – ewentualną zmianę nawyków żywieniowych i ruchowych oraz problemy natury psychologicznej.

Zajęłam się więc dogłębną analizą sytuacji dziecka cierpiącego z powodu dodatkowych kilogramów. W polu zainteresowań znalazło się zarówno to, co implikuje nadwagę/otyłość, jak i to, co jest przez nią implikowane.

Po przeprowadzeniu badań porównałam otrzymane wyniki z rozważeniami teoretycznymi zaczerpniętymi z dostępnej literatury o tej tematyce. Zweryfikowałam również trafność postawionych przeze mnie hipotez.

Hipoteza 1

Pierwsza hipoteza dotyczyła **wpływu nieprawidłowego odżywiania się na powstawanie nadwagi i otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym**. Badania wykazały, że młode osoby, które przekroczyły należną masę ciała w głównej mierze odżywiają się nieprawidłowo.

Rodzaj pożywienia, jakiego dostarczają swym organizmom – słodycze, słone przekąski, napoje o dużej zawartości cukru, jedzenie typu fast-food – a bardziej częstotliwość, z jaką to robią budzi zastrzeżenia. Wyjątek stanowi mleko zalecane z punktu widzenia stanu chorobowego, jakim jest nadwaga/otyłość. Przeważająca liczba ankietowanych – co cieszy – sięga po nie przynajmniej raz dziennie. W zestawie obiadowym oraz na drugie śniadanie dominują węglowodany w postaci ziemniaków i pieczywa. Brakuje w nich większej ilości warzyw, szczególnie rekomendowanych w diecie pulchnych dzieci.

Wyniki badań dotyczące elementów składowych sposobu odżywiania się nie w każdej kwestii są zgodne z przyjętymi założeniami. Respondenci deklarowali w zdecydowanej większości, że jadają wolno, stosunkowo często jedzą też posiłki wspólnie z resztą rodziny, zaś w momentach tzw. „objedzenia się” w zdecydowanej przewadze odczuwają niezadowolenie, wyrzuty sumienia z powodu przejedzenia. Potwierdziły się natomiast przypuszczenia, że codzienne racje żywieniowe nie mają prawidłowego rozkładu.

Najmłodszy obciążeni dodatkowymi kilogramami jadają zbyt rzadko, przez to i więcej, tj. cztery, trzy posiłki w ciągu dnia. Na ogół zdarza im się także jadać słodycze tuż przed obiadem, do których mają w domu raczej nieograniczony dostęp, a czynność jedzenia łączą najczęściej z innymi, np. z oglądaniem TV lub graniem na komputerze. Dodatkowo ankietowani z nadmiarem masy ciała raczej nie garną się do pomagania swojej rodzinie w przyrządzaniu posiłków. Najgo-

rzej wypada w tej części samoświadomość małych grubasków. Twierdzą oni – niestety raczej mylnie – że odżywiają się zdrowo. Wyniki badań potwierdziły w większości postawioną przeze mnie hipotezę.

Hipoteza 2

Druga hipoteza zakładała, że **nie-dostateczna aktywność fizyczna ma wpływ na powstawanie nadwagi i otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym**. Wyniki badań wskazują na bierne spędzanie czasu po lekcjach. Młodzi ludzie cierpiący z powodu dodatkowych kilogramów wolą zostać w domu i oglądać TV lub robić coś przed komputerem, niż wyjść na dwór pobawić się z kolegami/koleżankami. Poza tym w wolnej chwili rzadko podejmują aktywność ruchową typu jazda na rowerze czy gra w piłkę, a jeśli już się na nią decydują to najczęściej w gronie kolegów/koleżanek.

Ciekawie prezentują się wyniki na temat skojarzeń pulchnych dzieci związanych z lekcją wychowania fizycznego. Najwięcej z nich wiąże te zajęcia z radością, zabawą. Być może ma to związek z umiejętnym zorganizowaniem WF-u przez nauczyciela. Mimo niskiej dawki ruchu, wyłączając zajęcia w szkole, młode osoby, których masa ciała przekroczyła normę uważają raczej, że ich aktywność fizyczna jest względnie wystarczająca. Postawiona przeze mnie hipoteza znalazła więc potwierdzenie w przeprowadzonych badaniach. Jedyną nieścisłością wydaje się pozytywny stosunek respondentów do lekcji WF-u.

Hipoteza 3

Trzecia hipoteza dotyczyła **wpływu zaburzeń psychicznych na powstawanie nadwagi i otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym**. Młodzi ludzie obciążeni zbyt dużą masą ciała w zdecydowanej większości sięgają po pokarm w związku z długą przerwą w jedzeniu, a co za tym idzie – z uczuciem głodu. Jednakże jeśli chodzi o ochotę na słodycze, to pojawia się ona najczęściej

w stanie smutku lub zdenerwowania małych grubasków. Łakocie stanowią zatem dla nich pewnego rodzaju uspokajacze, z których korzystają wtedy, gdy złe emocje biorą górę. Potwierdziło się również założenie, że do popularnego McDonalda ankietowane dzieci chodzą przeważnie z rodziną. Wychodzi na to, że to najbliżsi zabierają młodego chorego w ramach chociażby weekendowych wycieczek do miejsca, gdzie serwuje się naprawdę niezdrowe jedzenie. Interesująco wyglądają wyniki badań ukazujące mniejszą niż sugerowana w źródłach podatność dzieci na wpływ reklamy. Na ogół twierdzą one, że nie kuszą się na produkty takie jak batoniki, ciastka, napoje reklamowane w TV. Wobec powyższego trzecia hipoteza potwierdziła się połowicznie.

Hipoteza 4

Czwarta hipoteza traktowała o **wpływie nadwagi/otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym na zmianę lub brak zmiany ich nawyków żywieniowych**. Z zalecanych składników w diecie pulchnych młodych ludzi powodzeniem cieszą się jedynie owoce. W codziennym menu respondentów bardzo rzadko – choć powinny – pojawiają się warzywa. Jeszcze gorzej jest w przypadku jedzenia ryb bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe, korzystnie wpływających na pracę mózgu – rzadziej niż kilka razy w miesiącu.

Samodzielny wybór deseru i przekąski najmłodszych z nadwagą/otyłością pozostawia wiele do życzenia. Preferują oni odpowiednio: lody z polewą czekoladową oraz chipsy lub coś słodkiego. Słabo wypada też wiedza badanych na temat chorobowych następstw niewłaściwego odżywiania się. Większość z nich nie zdaje sobie sprawy z negatywnych skutków niezdrowego trybu życia w dziedzinie żywienia. Można zatem stwierdzić, że postawiona przeze mnie hipoteza znalazła potwierdzenie w przeprowadzonych badaniach z wyraźnym nakierowaniem na brak zmiany nawyków żywieniowych.

Hipoteza 5

Piąta hipoteza dotyczyła **wpływu nadwagi/otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym na zmianę lub brak zmiany ich dotychczasowych nawyków ruchowych**. Mimo, że swój czas po lekcjach młode grubaski spędzają głównie w domu, to ewidentna większość najchętniej poświęciłaby swój dzień na aktywność – wycieczkę w ciekawe miejsce, np. rowerem. Wyniki badań korzystania z oferty dodatkowych, zorganizowanych zajęć ruchowych przez pulchne dzieci wskazują na ich uczestnictwo w tego typu zajęciach. Warto jednak dodać, że to rodzice zadecydowali o wysłaniu swoich pociech do klubów sportowych.

Na szczęście wiedza ankietowanych na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka jest zadowalająca. 2/3 zdaje sobie sprawę z relacji wynikowej: ruch ⇒ lepsze zdrowie. W przeciwieństwie do poprzedniej hipotezy, ta znalazła potwierdzenie w związku z ewentualną zmianą nawyków ruchowych.

Hipoteza 6

Szósta, ostatnia hipoteza **zakładała, że nadwaga/otyłość u dzieci w wieku wczesnoszkolnym wpływa na zaburzenia ich psychiki**. Na podstawie wyników badań postanowiłam wysunąć wniosek, że stan nadmiaru masy ciała, jaki towarzyszy pulchnym młodym ludziom, powoduje u nich zmiany psychiczne niezauważalne na pierwszy rzut oka. Z jednej strony takie pociechy określają własne samopoczucie w kategoriach niezadowolienia, samotności. Z drugiej zaś, uważają, że mają dobre relacje z rodzicami, czują ich wsparcie oraz odczuwają sympatię ze strony innych dzieci, które raczej im nie dokuczają.

Jednak to, co widoczne na zewnątrz w postaci zbędnych kilogramów znajduje swoje odbicie głęboko w psychice młodych grubasków. Przede wszystkim korzystają oni z mylnego sposobu postrzegania siebie, a mianowicie z opinii innych. Poza tym zdecydowanie chcieliby być chudsi. Nie za-

leży im tak bardzo na dodatkowych centymetrach czy odmiennym kolorze włosów, oczu, jak właśnie na spadku masy ciała.

Okazuje się także, że dzieci dotknięte problemem nadwagi/otyłości mają kłopoty z emocjami – ich nazywaniem, wyrażaniem, czego dowodem jest wybieranie przez respondentów widzących ilustrację smutnego misia zdania odwołującego się jedynie do cech zewnętrznych, z dużym pominięciem stanu emocjonalnego. Tak więc przeprowadzone badanie niejednoznacznie potwierdziło postawioną hipotezę.

Wnioski

Na podstawie otrzymanych informacji wysunęłam postulaty dla praktyki pedagogicznej. Są one następujące:

1. Większy nacisk na tematykę prozdrowotną w rozmowach z dziećmi. Najmłodszy powinni poznać składniki odżywcze tego, co jedzą na co dzień, a także wpływ poszczególnych pokarmów na ludzki organizm, by dokonywać właściwych wyborów produktów i odróżniać korzystne dla zdrowia pożywienie od „kalorycznych śmieci”.
2. Uczenie przez doświadczenie. Czyli skłanianie małych grubasków do wspólnego zarówno przyrządzania zdrowych posiłków, jak i ich jedzenia. Dzięki temu młodzi z nadmiarem masy ciała mają szansę poznać bogactwo chociażby warzyw i owoców. Ponadto bawiąc się, mogą samodzielnie stworzyć potrawy, które zyskają wówczas wartość w ich oczach.
3. Ograniczenie słodczy, słonych przekąsek oraz napojów o dużej zawartości cukru do minimum. Powinno się chronić pulchne dzieci przede wszystkim przed pustymi kaloriami, których całe mnóstwo jest właśnie w ww. produktach. Należy proponować najmłodszym różnego rodzaju zdrowe przekąski. Przyrządzone na rozmaite sposoby, mogą dzieciom naprawdę zasmakować.

4. Dbłość o regularne spożywanie częstszych i mniejszych porcji pokarmu. Dobrze, gdy dziecko ma ustalony rytm jedzenia posiłków. Pozwala on na uniknięcie uczucia wielkiego głodu, a co za tym często idzie - przejedzenia się.
5. Zachęcanie do aktywności fizycznej o umiarkowanej częstotliwości oraz intensywności. Trzeba wdrażać młode osoby, głównie obciążone dodatkowymi kilogramami do szeroko pojętej rekreacji ruchowej. Wiadomo, że nadmiar masy ciała może utrudniać swobodę ruchu dziecka, a w konsekwencji zrażać go do tego psychicznie. Dlatego też zaleca się początkowo spacerować, które z czasem należałoby wzbogacić o dodatkowe elementy, by jednocześnie uatrakcyjnić formę spędzania czasu i zwiększyć stopniowo wysiłek małego grubaska.
6. Pomoc psychologiczna dla dziecka chorego i jego rodziny. Nadwaga/otyłość to choroba ciała i duszy. Niezbędna jest więc fachowa pomoc psychologa, który potrafi dokonać szczegółowej diagnozy danego przypadku oraz zaproponować terapię mającą na celu redukcję masy ciała.

Podsumowanie

Powyższe postulaty dla praktyki pedagogicznej powinny znaleźć się w centrum zainteresowań środowiska rodzinnego, szkolnego, jak również lekarskiego. Dopiero ich współpraca wraz z indywidualnym podejściem do każdego ociężałego dziecka może przynieść zadowalające efekty.

W związku z narastającą falą nadwagi i otyłości konieczne jest dalsze pogłębianie tego tematu, aktualizowanie informacji dotyczących psychospołecznych uwarunkowań nadmiaru masy ciała u dzieci. A wszystko po to, by „ciężar ten mogło udźwignąć całe społeczeństwo”.

mgr Marta Wirzchowska

Gong fu dla każdego

Czy zastanawialiście się kiedyś nad nauką chińskich sztuk walki? Czy chcieliście być jak Bruce Lee, Jet Li lub Jackie Chan? To wcale nie jest takie trudne. Wystarczy wyjść z domu i zacząć ćwiczyć. Ale co to właściwie jest Gong fu?

Kung-fu (z jęz. chiń. 功夫, Gōngfu) – w języku chińskim oznacza osiągnięcie wysokiego poziomu umiejętności w jakiejś dziedzinie. W latach 70. XX wieku kung-fu zostało spopularyzowane (najpierw w USA) przez Bruce’a Lee (np. filmy „Droga smoka”, „Wejście smoka”, „Wściekle pięści”). Nawet w Chinach pojęcie to zaczęło mieć coraz więcej znaczeń. Z czasem trudno było oddzielić sztuki walki od sportów walki, a słowa Shaolin-Gongfu (Gōngfu, Szaolin Kung-fu) używano na określenie sztuki walki klasztoru Shaolin - źródło Wikipedia.

W Polsce jest wiele dobrych szkół i wielu świetnych nauczycieli Kung-fu, bez trudu więc znajdziecie takie miejsce w swoim mieście. Typowych szkół sygnowanych mistrzami z klasztoru Shaolin jest znacznie mniej.

Różnorodność stylów Kung-fu jest tak wielka, że na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Jeśli ktoś pragnie nauczyć się akrobacji i efektownych układów, niech wybierze Shaolin, jeśli chce poznać tajniki samoobrony - najlepszym wyborem będzie Wing Tsun.

Aby żyć długo i w zdrowiu, trzeba wybrać Tai Chi i Qi gong.



Nasz pokój w szkole

Gdzie najlepiej uczyć się Kung-fu, jeśli nie w Chinach? Taki pomysł narodził się w naszych głowach kilka lat temu, kiedy pierwszy raz zaczęliśmy naszą przygodę z chińskimi sztukami walki, praktykując Tai Chi. Od słów do czynu przeszliśmy rok temu. Znaleźliśmy szko-

Dotarliśmy do Chin wyrwani z codziennego życia, z dużym zapasem ciała w miejscach, gdzie nie powinno go być. Każdy, kto pracuje w obecnych czasach i poddaje się gonić, ma tego ciała za dużo, tak jak i w szybkim tempie przybywających siwych włosów. Nasze mięśnie i kondycja także nie były przygotowane na prezent, który miały dostać podczas naszego pobytu w chińskiej szkole.

Przyświecała nam jednak główna myśl, że przyjechalibyśmy, aby wszystko zmienić, aby zmienić nasze nawyki ruchowe i żywieniowe.

Zdecydowaliśmy się na 4-miesięczny pobyt w szkole, a po jego zakończeniu żalowaliśmy, że nie możemy tam zostać dłużej, np. na rok. Szkoła przypominała niskich standardów akademik, ale czuliśmy się tam jak w domu. Mieliśmy pokój dla siebie, ale mimo to towarzyszył nam zawsze nasz mały biały sublokator.



Plac i hala treningowa



Nasz sublokator

Oboje zaczęliśmy naukę od Tai Chi, Qi gong i Wing Tsun. Skusiła nas perspektywa długiego zdrowia, o którym tyle czytaliśmy w licznych artykułach o Chi i naukach samoobrony, która zapewnia system Wing Tsun.

Naszym nauczycielem był shifu Guo, który praktykuje obie dyscypliny już od 30 lat. Nie było dla niego problemem rozbicie płyty marmurowej o grubości piętnastu cm lub medytowanie przez czterdzieści osiem godzin.



Nasz Shifu

Treningi rozpoczynały się o szóstej rano i kończyły o osiemnastej lub kiedy zaszło słońce. Większość pewnie myśli, że nie ma takiej możliwości, aby wstać na trening o piątej rano, ale zapewniam, że po dwóch tygodniach nie jest potrzebny nawet bu-

dzik. Wstawanie dodatkowo ułatwia to, że szkoła położona jest w malowniczej okolicy otoczonej górami, co sprawia, że każdy poranek wita nas pięknym wschodem słońca, które przedziera się przez skalne granie. W zimie doznania potęguje zalegający w wyższych partiach śnieg. Poranne rozgrzewkowe bieganie dostarczało nam doznań nie tylko fizycznych, ale i wręcz metafizycznych.

Zmieniliśmy także nasz sposób żywienia. Nie, nie jedliśmy na co dzień skorpionów, bo niestety nie są smaczne, ale podstawą naszego codziennego wyżywienia był ryż i warzywa. Po dwóch miesiącach intensywnego treningu okazało się, że mięso jest właściwie zbędne. Przeszliśmy na dietę w 90% warzywną, z dodatkiem raz na tydzień odrobiny mięsa i z dużą poranną porcją białka kurzego, aby nasze mięśnie miały z czego czerpać energię.

Treningi i praca nad samodoskonaleniem naszego Chi tak nas wciągnęły, że właściwie nie pamiętamy dwóch pierwszych miesięcy. Tyle zajęło doprowadzenie naszych mięśni do stanu, w którym mogliśmy wykonywać większość ćwiczeń z odrobiną swobody i większą pewnością siebie. Bieganie stało się prostsze, rozciąganie mniej bolesne, medytacja bardziej głęboka, a rozbijanie cegieł na pół praktycznie bezwysiłkowe.

Otoczające góry dodawały siły i nie przerażało nas już, że raz w tygodniu musieliśmy wbiegać pięciokrotnie na najbliższą z nich, ani wyciskające siódme poty siłowe treningi co środę.

Początki były trudne i tu nie będę nikogo oszukiwał, że nie mieliśmy bolących całymi dniami mięśni lub małych kontuzji. Nie raz marzyliśmy po przebudzeniu, aby to była sobota, gdy nie ma treningu. Ale nauczyliśmy się jeszcze więcej dzięki tym przeciwnościom. Najtrudniejsza walka, jaką musieliśmy stoczyć, aby kontynuować treningi, to była walka z samym sobą. Było bardzo ciężko, ale... warto. Każdy, kto trenował kiedyś jakąś dyscyplinę sportu, zrozumie tę walkę, zwłaszcza że był to nasz pierwszy raz.



Widok na szkołę i okolice z góry na którą wbiegaliśmy co piątek

Osiągnięcie skupienia myśli - potrzebnego do ćwiczeń Qi gong i medytacji - okazało się także dużym wyzwaniem. Wyłączenie gonitwy myśli, która towarzyszy nam w miastach, jest naprawdę trudne. Starania owocują jednak większą skutecznością i wydajnością naszego umysłu. Ćwiczenia Qi gong pomagały nam niejednokrotnie zachować zdrowie w dalszej podróży, zwłaszcza w momentach, kiedy normalnie powinniśmy dostać zapalenia płuc lub przynajmniej ostrego przeziębienia.

Trening Kung-fu oferuje każdemu coś interesującego, niezależnie od wieku. Jeden z naszych przyjaciół, Charli miał 80 lat i przyjechał na dwa miesiące, aby podreperować zdrowie i nauczyć się czegoś nowego. Było dla nas ogromną inspiracją, że w jego wieku nadal chce się ćwiczyć i że jego ciało staje się coraz młodsze.

Ćwiczenia w podeszłym wieku są głęboko zakorzenione w kulturze Chin. Zauważy to każdy, kto choć na kilka



Ślady po treningu palców

dni odwiedzi ten kraj. Specjalne miejsca w parkach, osiedlach, przy ulicy, w których za darmo używa się bardzo zmyślnych urządzeń treningowych, można spotkać nawet w najmniejszej wiosce. Codziennie po wschodzie słońca te miejsca zapełniają się ćwiczącymi Kung-fu. Jakże miło byłoby zobaczyć takie miejsca w Polsce.

Szkoła w Chinach była także przez miesiąc domem dla 4-osobowej rodziny z Kanady. Każde z nich ćwiczyło inny styl i była to dla nich pierwsza przygoda z tego typu sportem. Najmłodsza, dziesięcioletnia Izabela, ćwiczyła styl shaolin i w błyskawicznym czasie stała się ulubienicą wszystkich shifu. Poznanie tej rodziny upewniło nas, że kiedyś przyjedziemy w takie miejsce z naszymi pociechami, aby i one mogły przeżyć taką przygodę. Teraz wiemy, że nie jest to takim wielkim problemem, jak wydawało nam się w Polsce.

Tak naprawdę nie ma znaczenia, jaką sztukę walki lub rodzaj sportu wybierze, ponieważ każdy sposób jest

dobry, aby móc o sobie powiedzieć „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Podczas pobytu w Chinach udało nam się nauczyć kilku form Tai Chi i podstaw Wing Tsun, ale przede wszystkim odmłodzić nasze ciała i umysły o co najmniej dziesięć lat. Zmieniliśmy zupełnie sposób żywienia i myślenia, co zapewni nam kilka dodatkowych lat szczęścia na tej pięknej, pełnej cudów planecie.

Tym krótkim artykułem chcieliśmy zachęcić wszystkich do spełniania marzeń, do ruszania w świat i do pogoni za snami. Sport jest dla wszystkich i naprawdę polecamy uprawianie go, szczególnie w różnych zakątkach naszego globu.

Proponujemy, aby każdy kierował się zasadą „znajdź coś, co lubisz robić i zacznij to robić. Bez względu na wszystko”. Nawet jeśli jest to prosta,



Początki Tai Chi



mała rzecz, jak bieganie po parku czy puszczanie kaczek na stawie. Każdy powinien znaleźć swoją pasję, dzięki któ-



Trasa naszej biegowej rozgrzewki

rej krew płynie szybciej w żyłach. Nie ma na świecie niczego zdrowszego.

Pozdrawiamy wszystkich. Do miłego spotkania gdzieś na łonie natury, podczas praktykowania naszych ulubionych sportów.

Łukasz Kupka i Asia Kul
vel Siara i Kulka
www.somnia.pl

Kuchnia lokalna



Michel Platini odśłonił swoją gwiazdę we Władysławowie-Cetniewie

Prezydent Europejskiej Unii Piłki Nożnej, Francuz **Michel Platini** odśłonił 22 czerwca br. brązową gwiazdę osadzoną w granitowej tablicy w Alei Gwiazd Sportu we Władysławowie-Cetniewie.

Szef europejskiego futbolu nie krył zadowolenia z pobytu w tej „kuźni” sukcesów polskiego sportu. - Mówię wam, Polakom, musicie być bardzo dumni z tego, co zrobiliście dla EURO 2012. Wszystkie obiekty pozostaną i będą na długo wspinałką pamiątką po mistrzostwach Europy - powiedział Platini i zakończył wystąpienie polskim „dziękuję”.

Przemówienie wygłoszone po włosku tłumaczył jego przyjaciel z boiska, **Zbigniew Boniek**. Inicjatorem honorowania wybitnych sportowców właśnie w ten sposób jest **Jerzy Szczepankowski**. Tegoroczna impreza była trzynasta z rzędu, a w Alei Sław znajduje się już 88 gwiazd.



Fot. Jan Rozmarynowski

Zmarł najstarszy polski dziennikarz sportowy, współzałożyciel TKKF - redaktor Konrad Gruda



miłowania narciarz, od 1953 r. pracował w redakcji sportowej Polskiego Radia, a od 1960 r. w Telewizji Polskiej. Jego cotygodniowy felieton radiowy „Sportu blaski, sportu cienie, czyli Gruda na antenie”, nadawany przez kilkanaście lat (przeszło pięćset razy) w ramach audycji „Muzyka i aktualności”, zapisał się głęboko w pamięci sympatyków sportu.

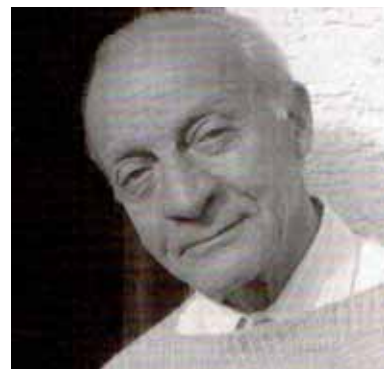
To właśnie Konrad Gruda zapoczątkował jesienią 1954 r. najstarszą i najdłuższą, bo do dziś nadawaną (z wprowadzonym po trzech latach charakterystycznym sygnałem „Oj, strzelaj, prędzej, strzelaj”) radiową „Kronikę sportową” i telewizyjną „Sportową niedzielę”.

W 1969 r. jego książka „Silni, silniejsi, najsilniejsi”, o polskich ciężarowcach, wówczas najlepszych na świecie, została zatrzymana przez cenzurę. Zwrócono mu także manuskrypt powieści fantastycznej „Godzina 12.41”. Zdecydował się wtedy opuścić kraj. Wcześniej ukazały się trzy zbiory reportaży, opowiadań, z których pięć uzyskało

nagrody, a jedno – „Na ziemi niczyjej” zajęło pierwsze miejsce w konkursie Związku Literatów Polskich i Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Na obczyźnie, gdzie znalazł się w 1969 r., pracował w stacji telewizyjnej Zweites Deutsches Fernsehen. Napisał kilkanaście książek, a wśród nich „Olimpiada z odniesieniem do domu”, „Droga do Tokio” (wspólnie z Andrzejem Romanem), „4x100 dla Polski”, „Jedzień”, „Ta mała nieśmiertelność”, „Godzina 12.41”.

Przekazywał radiowe relacje z igrzysk olimpijskich w Helsinkach w 1952 r., a potem telewizyjne - z rywalizacji o medale olimpijskie w Rzymie i z narciarskich mistrzostw świata w konkurencjach klasycznych w Zakopanem w 1962 r.



Olimpijski Konkurs Sztuki

Tradycyjnym zwyczajem prace nagrodzone w konkursie Polskiego Komitetu Olimpijskiego tuż przed rozpoczęciem igrzysk olimpijskich eksponowane będą w czasie Igrzysk XXX Olimpiady w Londynie (27 lipca - 12 sierpnia) w Polskim Domu Olimpijskim.

- Polscy działacze nie ustają w staraniach, aby konkursy sztuki znalazły się ponownie w programie igrzysk. Ich ideę i starania popierający komitety olimpijskie Niemiec, Włoch i Grecji, gdzie w 1896 r. wskrzeszone zostały igrzyska olimpijskie - zgodnie podkreślili wiceprezes PKOl i szef Towarzystwa Olimpijczyków Polskich **Ryszard Parulski** i przewodniczący komisji Współpracy z Polonią PKOl **dr Witold Rybczyński**.

Za sprawą barona **Pierre'a de Coubertina** w programie igrzysk w 1912 r. znalazły się konkursy sztuki. Po raz ostatni MKOl nagrodił artystów w 1948 r. w Londynie. Złoty medal odebrał wtedy w kategorii muzyka **Zbigniew Turski** za „Symfonię Olimpijską”.

Multimedalistami konkursu w 2012 r. zostali w dziedzinie malarstwa **Bogusław Lustyk** oraz fotografii

Marek Biczysk z „Przeglądu sportowego”. Obaj zdobyli po dwa medale, złoty i brązowy.

- W mojej nagrodzonej złotym medalem pracy „Czerwony” starałem się zobrazować w jak największym skrócie całą historię sportu. W drugiej, która zdobyła brązowy medal, pokazałem poprzez ikonograficzne przedstawienie sylwetek zawodników pasjonujących się azjatyckimi sztukami walki całe piękno sportu - powiedział **Bogusław Lustyk**, absolwent Liceum Sztuk Plastycznych w Bielsku-Białej i Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.

- Moim założeniem było zrobienie fantastycznego zdjęcie pływaka. Wykonałem tysiące ujęć. Czekalem tylko na ten właściwy moment, kiedy zawodnik wyłania się z wody i jak widzę fotografia znalazła uznanie jury. Zawsze marzyłem, aby pojechać i sfotografować olimpijską rywalizację. Igrzyska w Londynie będą pierwszymi w mojej karierze. Od najmłodszych lat pokochałem sport i jestem tej miłości wierny - mówił zdobywca pierwszej i trzeciej nagrody w konkursie fotografii **Marek Biczysk**.

Laureaci konkursów PKOl w 2012 r.

malarstwo

- I miejsce - Bogusław Lustyk
- II miejsce - Dariusz Słota
- III miejsce - Bogusław Lustyk i Alicja Siemaszko

wyróżnienie - Alicja Czebotar-Siemaszkowska i Krystyna Styburska

architektura

wyróżnienie - zespół pod kierownictwem Wojciecha Zabłockiego

fotografia

- I miejsce - Marek Biczysk
 - II miejsce - Jan Rozmarynowski
 - III miejsce - Marek Biczysk
- wyróżnienie** - Kinga Kłaput i Janusz Milewski

rzeźba

- I miejsce - Stanisław Cukier
 - II miejsce - Krzysztof Kizlich
 - III miejsce - Norbert Samecki
- wyróżnienie** - Anna Sarnecka, Ryszard Piotrowski, Józef Wąsacz

literatura

- I miejsce - Olga Kielbasiak
- II miejsce - Michał Zabłocki
- III miejsce - Aleksander Pordzik

Dwunasta nagroda dla Tomasza Gudzowatego w 2012 r.

Znakomity fotograf, członek Klubu Dziennikarzy Sportowych i Światowego Stowarzyszenia Prasy Sportowej (AIPS) **Tomasz Gudzowaty** otrzymał w roku olimpijskim 2012 dwunastą nagrodę. Tym razem było to trzecie miejsce w kategorii sport, w konkursie World Press Photo w Amsterdamie za fotoreportaż o Lucha libre - meksykańskiej odmianie zapasów, w których uczestniczą zamaskowani zawodnicy.

Kampania Say No! To Doping

5 kwietnia br. zainaugurowana została w Polsce kampania „Say No! To Doping”. Jej organizatorem jest komisja do Zwalczania Doping w Sportcie. Kampania skierowana jest przede wszystkim do sportowców i jej głównym celem jest poszerzenie wiedzy w zakresie przyjmowania środków dopingowych. Jej ambasadorami są m.in. dwukrotny mistrz olimpijski w wioślarstwie **Tomasz Kucharski**, były łyżwiarz szybki **Paweł Zygmunt** oraz uczest-

niczająca w zmaganiach sportowców niepełnosprawnych w narciarstwie biegowym i biathlonie **Katarzyna Rogowiec**. 2700 badań przeprowadzonych w 2011 r. w Polsce w 40 przypadkach wykazało wynik pozytywny.

- W powrocie do czystego sportu nie ma innej drogi niż bardzo zdecydowane postępowanie i karanie wszelkich przejawów doping - powiedział szef Komisji do Zwalczania Doping w Sportcie prof. Jerzy Smorawiński. Pomysłodawcą kampanii, która potrwa do grudnia 2013 r., jest Światowa Agencja Antydopingowa (WADA).

Lydia Nsekera

pierwszą kobietą w Komitecie Wykonawczym FIFA

Prezes Związku Piłki Nożnej Południowego Sudanu Lydia Nsekera jest pierwszą kobietą w historii centrali światowego futbolu, która wybrana została w skład Komitetu Wykonawczego FIFA. Na czele FIFA, zrzeszającej 208 narodowych związków, stoi Szwajcar **Joseph Blatter**.

Kolejne EURO, tym razem piłkarzy ręcznych w Polsce w 2016 r.

Po fantastycznie zorganizowanych finałach piłkarskich mistrzostw Europy w piłce nożnej w Polsce w 2016 r. odbędzie się kolejna wielka impreza - mistrzostwa Starego Kontynentu w piłce ręcznej. Prawo organizacji tego przedsięwzięcia przyznał Polsce w Monako kongres Europejskiej Federacji Piłki Ręcznej (EHF).

- Atmosfera była napięta. Konkurowały z Polską Chorwacja i Norwegia. To mocni przeciwnicy. Nie spodziewaliśmy się, że polska oferta wygra już w pierwszym głosowaniu, w którym uzyskała 58% głosów. Chciałabym podziękować wszystkim osobom, które były zaangażowane w tworzenie tego projektu - powiedziała minister Sportu i Turystyki **Joanna Mucha**.

W Polsce odbędą się w 2014 r. mistrzostwa Europy zawodników do lat 18, a rok wcześniej o medale walczyć będą piłkarki do lat 17. Polska delegacja była jedyną, w której znalazła się osoba reprezentująca rząd.

- Obecność szefowej resortu była nieoceniona. Nie mam wątpliwości, że przemówienie, które wygłosiła bezpośrednio przyczyniło się do naszej wygranej - skomentował decyzje kongresu prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce i szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego **Andrzej Kraśnicki**.

Polscy dziennikarze-piłkarze lepsi od włoskich i angielskich kolegów

Polscy dziennikarze pokonali w meczach swoich kolegów z Włoch i Anglii. Reprezentacja dziennikarzy Małopolski rozegrała w czasie EURO 2012 w Krakowie 17 czerwca br. mecz z Anglikami i rozstrzygnęła go na swoją korzyść 7:6, mimo że do przerwy prowadzili Anglicy 5:4. Rywalizacja drużyn Małopolski

i Włoch odbyła się w Wieliczce, gdzie w tamtejszym hotelu mieszkali piłkarze „Squadra Azzura”. W regulaminowym czasie gry padł remis 5:5 (2:2), a w karnych 3:2 lepsi okazali się gospodarze, których wzmocnili burmistrz Wieliczki Artur Kozioł oraz angielski dziennikarz z „Daily Mirror” Jeremy Armstrong.

EURO 2012 na znaczkach pocztowych

Z okazji piłkarskich mistrzostw Europy organizowanych przez Polskę i Ukrainę Poczta Polska wprowadziła do obiegu okrągły znaczek z wizerunkiem futbolówki o nominale 3 złotych. Znaczek wydrukowany został techniką offsetową, na papierze fluorescencyjnym w formacie 45x45 mm, w tym

koło o średnicy 40 mm. Nakład 360 tys. sztuk.

Poprzednio Poczta Polska wydała cztery znaczki w dniu rozpoczęcia imprezy z wizerunkami stadionów. Wszystkie znaczki ze stadionami można kupić także w formie bloku, nakład tylko 86 tys. sztuk.

Prochy Kazimierza Deyny spoczęły na Powązkach

Urna z prochami jednego z najwybitniejszych w historii polskich piłkarzy **Kazimierza Deyny** spoczęła 6 czerwca 2012 r. na stołecznych Powązkach Wojskowych. Sportowiec zginął 1 września 1989 r. w amerykańskim San Diego w wypadku samochodowym. Drugi pogrzeb Kazimierza Deyny odbył się po 22 latach, tym razem na polskiej ziemi.

W mszy w Katedrze Polowej Wojska Polskiego uczestniczyli jego koledzy z boiska, jego dawny trener **Jacek Gmoch**, jak również obecny narodowej jedenastki - **Franciszek Smuda**.

Kibice Kazimierza Deyny podziękowali małżonce piłkarza Marioli za to, że go im przywiozła.

Deyna urodził się 23 października 1947 r. w Starogardzie Gdańskim. Wychowanek tamtejszego Włókniarza, grał potem w ŁKS Łódź, Legii Warszawa, Manchester City i San Diego Sockers. 97 razy przywdziewał koszulkę reprezentanta Polski i strzelił 41 bramek. Był podporą reprezentacji, która w Monachium w 1974 r. zajęła trzecie miejsce w mistrzostwach świata oraz zdobyła dwa medale olimpijskie - złoty w Monachium w 1972 r. oraz srebrny cztery lata później w Montrealu.

Dziennikarze-piłkarze z Mołdawii wygrali Ostróda Cup 2012

Niezamordowany łódzki dziennikarz sportowy redaktor Robert Blesiński odniósł kolejny sukces organizacyjny. Turniej piłkarski Ostróda Cup 2012 zgromadził dziennikarzy prasy, radia, telewizji, mediów elektronicznych oraz fotoreporterów z Bułgarii, Hiszpanii, Litwy, Mołdawii, Niemiec, Słowacji, Ukrainy, Węgier i Polski. Mecze rozgrywane były na funkcjonalnym, oddanym do użytku w minionym roku stadionie miejskim z widownią liczącą 5 tys. miejsc. Brawa za organizację imprezy, znakomicie promującej miasto, zebrał jego burmistrz **Olgierd Ostrowski**. Impreza została odnotowana w licznych relacjach telewizyjnych, prasowych i radiowych krajowych oraz zagranicznych.



W finale turnieju Mołdawianie pokonali w karnych faworyzowaną drużynę Bułgarii, w której składzie zagrał jedenastokrotny reprezentant kraju **Swetosław Petrow**. Na trzecim miejscu turniej ukończyli dziennikarze Canal Plus. Gospodarzy reprezentowali także piłkarze Warmii i Mazur, TOK FM, obrońcy tytułu TVP, Gazety Wyborczej, Polsat Sport, Szczecina, Radia Zet, Polskiego Radia III oraz TVN.



Za najlepszego bramkarza turnieju uznano Litwinina **Tautvydasa Venceviciusa**. Najlepszym strzelcem turnieju z ośmioma bramkami został Mołdawianin **Dumitru Ciumac**. Miano najlepszego zawodnika otrzymał **Cezary Olbrycht** z brązowej drużyny Canal Plus Sport.



160 tys. dzieci podpisało apel „Kibicuję Fair Play”

Ponad 160 tys. dzieci z pięćset tysięcy polskich szkół uczestniczyło w programie „Kibicuję Fair Play” i podpisało apel na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom wydarzeń sportowych. Przy okazji realizacji programu stworzony został kodeks zawierający dziesięć zasad kibicowania.

„Gram fair, używam prezerwatyw”

Do kibiców piłkarskich mistrzostw Europy w piłce nożnej, zwłaszcza tych młodych, była skierowana kampania społeczna „Gram fair, używam prezerwatyw”, dotycząca profilaktyki zakażeń HIV. Ekspertki szacują, że w Polsce jest 30-35 tys. osób z wirusem HIV, którzy nie zdają sobie sprawy, że są zakażeni. Tylko dziesięć procent Polaków przynajmniej raz w życiu wykonało test w kierunku HIV. W czasie akcji można było anonimowo i bezpłatnie wykonać test w 31 punktach konsultacyjno-szkoleniowych na terenie całego kraju. W Gdańsku, Poznaniu, Wrocławiu i Warszawie rozdawane były pakiety edukacyjne z prezerwatywami, ulotkami oraz informacjami o profilaktyce zabezpieczenia się przed HIV/AIDS.

Madonna uwielbia sport

Amerykańska gwiazda muzyki pop Madonna uwielbia sport. Jak mówi, jej życie bez niego nie miałoby sensu. W bogatym programie każdego dnia znajduje co najmniej godzinę na ćwiczenia. - Gdy się spoczę, zaczynam czuć się znakomicie - powiedziała 53-letnia piosenkarka. Artystka cztery razy w tygodniu wsiada na rower i spędza na nim 45 minut. Przez dwie godziny dziennie oddaje się zajęciom tanecznym.

Laureaci 45. Konkursu Fair Play PKOl

Już po raz 45 Komisja Fair Play Polskiego Komitetu Olimpijskiego zorganizowała konkurs propagujący „czystą, uczciwą rywalizację”. Jego laureatami zostali trener rugbyistów Budowlanych Lublin **Piotr Choduń** i pływaczki **Nikola Petryka** ze stołecznego klubu UKS Skalar oraz Aleksandra Kogut z AZS AGH Kraków.

Obecny w czasie uroczystości prezydent Europejskiego Ruchu Fair Play Portugalczyk **Carlos Goncalves** uhonorował dyplomem Fair Play za Zasługi wybitnego trenera lekkoatletycznego, a wcześniej zawodnika **Edwarda Bugałę**.

Trener Piotr Choduń w spotkaniu półfinałowym mistrzostw Polski, gdy zawodnik drużyny Blachy Pruszyński Łódź doznał kontuzji, zdjął z boiska swojego zawodnika, aby wyrównać szanse. Mecz wygrali łodzianie.

Organizatorzy zawodów pomylili się w komunikacji i na podium zaprosili 12-letnią Aleksandrę Kogut. Ta jednak odmówiła przyję-



cia pucharu za trzecie miejsce, bowiem według swoich obliczeń zajęła czwarte miejsce.

14-letnia Nikola Petryka wykonała w Mistrzostwach Polski Juniorek w Gorzowie Wielkopolskim na dystansie 50 m stylem grzbietowym niedozwolony ruch kraula podczas nawrotu. Potem jednak zwinęła, zajmując trzecie miejsce.

Za całokształt kariery sportowej i godne życie po jej zakończeniu dyplomami wyróżniono: złotego medalistę w boksie z 1964 r. w Tokio i w Meksyku 1968 **Jerzego Kuleja**, zapaśnika w stylu wolnym, czterokrotnego olimpijczyka, medalistę mistrzostw świata **Marka Garmulewicza** oraz znanego w niedalekiej przeszłości członka reprezentacji narodowej w piłce nożnej **Władysława Żmudę**.

Jerzy Górski, prezes Klubu Olimpijczyka w Głogowie otrzymał list gratulacyjny za całokształt kariery triathlonowej i powrót po „prześciach” do aktywnego życia, w tym sportowego.

Nauczyciel i trener futbolu w Londynie **Piotr Małecki**, kielecki dziennikarz sportowy **Antoni Pawłowski**, kierownik Szkoły Podstawowej we Włoszczowicach (woj. świętokrzyskie) **Grzegorz Woźniczka** i prezes klubu piłkarskiego Gopło Kruszwica **Ireneusz Śmigielski** zostali wyróżnieni za promowanie wartości fair play.

Paweł Wojciechowski, Agnieszka Jerzyk i Aleksandra Socha najlepszymi sportowcami w mundurach

Lekkoatleta **Paweł Wojciechowski**, triathlonistka **Agnieszka Jerzyk** i szablística **Aleksandra Socha** uznani zostali za najlepszych sportowców w mundurach w 2011 r.

Najważniejszymi zawodami w minionym roku były dla sportowców pionu wojskowego 5. Światowe Igrzyska CISM w brazylijskim Rio de Janeiro, gdzie biało-czerwoni zdobyli 43 medale, plasując się wśród 114 krajów na czwartym miejscu, odnosząc największy sukces w historii tych zawodów.

Medale zdobywali także w innych prestiżowych zawodach.

Czołowa dziesiątka sportowców Wojska Polskiego w 2011 r.

1. szer. Paweł Wojciechowski (WGS Bydgoszcz) - lekkoatletyka, skok o tyczce
2. st. szer. Agnieszka Jerzyk (ZSSP Poznań) - triatlon
3. st. szer. Aleksandra Socha (WGS Bydgoszcz) - szermierka, szabla
4. st. szer. Piotr Siemianowski (WGS Bydgoszcz) - kajakarstwo
5. st. marynarz Jacek Śliwiński (ZSMW Gdynia) - pięciobój morski
6. szer. Marcin Lewandowski (WGS Bydgoszcz) - lekkoatletyka, 800 m

7. sierżant Wojciech Kowalski (WZS Wrocław) - bieg na orientację
 8. por. Sławomir Szpek (ZSMW Gdynia) - strzelectwo, pistolet
 9. szer. Tomasz Kowalski (WZS Wrocław) - judo
 10. st. szer. Marcin Marciniszyn (WZS Wrocław) - lekkoatletyka, 4x100 i 4x400 m
- Nagrodą Herkulesa za całokształt osiągnięć uhonorowani zostali: jeden z najwybitniejszych zapaśników w stylu wolnym i trener WKS Grunwald Poznań **Władysław Stecyk** oraz wieloletni działacz Zawiszy Bydgoszcz i lekkoatletyki **Edmund Milecki**.

Pamiątkowa tablica na domu, w którym mieszkał Kazimierz Górski

29 czerwca na domu przy ulicy Madalińskiego 49/51 odsłonięto tablicę upamiętniającą jego najslawniejszego mieszkańca - **Kazimierza Górskiego**, który przeszedł do historii jako wybitny trener i twórca największych sukcesów w historii polskiego piłkarstwa.

Z inicjatywą umieszczenia tablicy „W tym domu mieszkał w latach 1973-2006 Kazimierz Górski legendarny trener, twórca niepowtarzalnej epoki w dziejach piłkarstwa polskiego, skromny człowiek, lwowiak” wystąpił jego przyjaciel, **Józef Baryła**, znajdując akceptację władz dzielnicy Mokotów, które ufundowały tablicę.

Uroczystość zaszczycił obecnością przebywający w Polsce z okazji mistrzostw Europy EURO 2012 prezydent Międzynarodowej Federacji Piłki Nożnej - Szwajcar **Joseph Blatter**.



- Znałem i spotykałem się wiele razy z Kazimierzem Górskim, a dziś jest dla mnie wielkim zaszczytem i honorem uczestniczyć jako prezydent federacji zrzeszającej 208 narodowych związków piłkarskich w odsłonięciu tablicy ku jego czci. Widnieje na niej słowo trener. On był nie tylko trenerem, twórcą wspaniałych sukcesów w igrzyskach olimpijskich w 1972

i 1976 roku oraz mistrzostwach świata w 1974, był także humanistą w świecie futbolu - mówił wyraźnie wzruszony szef światowego futbolu.

W 2001 r. na krótko przed 80. urodzinami Górski został udekorowany najwyższym odznaczeniem FIFA - medalem za zasługi dla FIFA. Europejska Unia Piłki Nożnej (UEFA), już pośmiertnie przyznała mu Rubinowy Order Zasługi.

Sejm RP wnioskuje o nadanie Stadionowi Narodowemu imienia legendarnego trenera

28 czerwca Sejm przyjął przez aklamację uchwałę, w której wnioskuje o nadanie Stadionowi Narodowemu w Warszawie imienia legendarnego trenera piłkarskiej reprezentacji Polski **Kazimierza Górskiego** (1921-2006).

Stadion Narodowy powstał w niecce Stadionu X-lecia zbudowanego z okazji Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w 1955 r., który mieścił 100-tysięczną widownię. Dzisiejszy stadion, jedna z czterech polskich aren turnieju EURO 2012, może pomieścić 58 tys. osób. Rozegrane zostały na nim mecze grupy A: Polska-Grecja 1:1, Polska-Rosja 1:1, Grecja-Rosja 1:0, ćwierćfinał Portugalia-Czechy 1:0 oraz półfinał Włochy-Niemcy 2:1.



Schladming zaprezentował się na... Islandii, a chciał na Grenlandii

Narciarskie mistrzostwa świata w konkurencjach alpejskich w 2013 r. odbędą się w austriackiej miejscowości Schladming.



Organizatorzy narciarskich mistrzostw świata w konkurencjach alpejskich w 2013 r. postanowili odejść od tradycji organizowania konferencji prasowych u siebie. Zaprosili więc najślynniejszych austriackich alpejczyków z Anemarie Moser-Proell, Alexandrą Meissnitzer, Mathiasem Bertholdem, Wernerem Magreiterem, Stephenem Eberharterm, Hermannem Gruberem, Leonardem Stockiem, Peterem Wirsbergerem i Michaeliem Walchhoferem na czele oraz dziennikarzy... na Grenlandię.

Jedynym obowiązkiem wszystkich było dojechać tam z własnym kombinezonem, hełmem, butami, nie zapominając o goglach. Narty mieliśmy zapewnione w grenlandzkiej stolicy Nuuk, gdzie działa najdalej wysunięty na północ na świecie klub narciarski.

Wszystko jak na perfekcyjnych Austriaków zorganizowane było wspólnie do momentu naszego przylotu na lotnisko Keflavik, skąd po krótkiej przerwie mieliśmy odlecieć na Grenlandię. Przerwa zaczęła się przedłużać

w miarę pogarszania się warunków atmosferycznych na tej największej wyspie świata. Po dwóch godzinach prezes Austriackiego Związku Narciarskiego **Peter Schroecksnadel** zwołał prawie sto osób liczącą ekspedycję sportowców oraz dziennikarzy i zarządził: konferencję i zawody zorganizujemy na Islandii, są tu bardzo dobre warunki śniegowe do rywalizacji. W ten sposób naszą bazą stała się stolica Islandii – Reykjavik.

Członkowie zespołu Sigríð Wolf



Od lewej: jedna z najlepszych alpejek świata w historii Austriaczka Annemarie Moser-Proell oraz Jerzy Jakobsche



Następnego dnia znaleźliśmy się w położonym o 90 min. jazdy autobusem centrum narciarskim. Podzielono nas na 4-osobowe zespoły, na czele których stanęły znane w niedalekiej przeszłości alpejskie znakomitości. Ja znalazłem się w zespole dowodzonego przez złotą medalistkę igrzysk Calgary w 1988 r. **Sigríð Wolf**. Oprócz mnie los przydzielił do naszej grupy niemiecką dziennikarkę **Elizabeth Schlammerl** piszącą m.in. do „Frankfurter Allgemeine Zeitung” oraz islandzkiego juniora **Daniela Olafssona**.

Trasę wytyczył profesor Peter Schroecksnadel, mianując kierownikiem zawodów **Herberta Mandla** i dla wszystkich zaczął się pojedynek z brankami. Zabawy było co niemiara. Na początku ustaliliśmy, że i owszem

liczy się zwycięstwo, ale najważniejszy jest przecież udział.

Staraliśmy się szusować jak najszybciej i uważać, aby nie wypaść z trasy, bo to przecież byłaby ogromna strata dla drużyny. Wszyscy uzyskali zupełnie przyzwoite czasy przejazdu, a ostatecznie na najwyższym stopniu podium stanął zespół **Philipa Schoerghofera**. Na podium nie zabrakło polskiego akcentu. Na trzecim miejscu w drużynie Mario Reitera znalazł się bowiem redaktor **Jacek Ciszak** z Bielska-Białej.

Później odbyła się zaplanowana konferencja prasowa, w czasie której zaprezentowane zostały plakaty mistrzostw świata 2013 autorstwa profesora **Christiana Ludwiga Attersee**. Wszyscy pożegnali się powiedzeniem: do zobaczenia w Schladming w 2013 r.

■ Tekst: Jerzy Jakobsche, Zdjęcia: Jacek Ciszak



Koszulka startowa autora z autografami uczestników





Fot. Robert Kaczmarek

XVIII Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży i Mistrzostwa Polski Juniorów w kajakarstwie klasycznym

Organizatorem XVIII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w sportach letnich jest w tym roku Małopolska. W ramach olimpiady 19-22 lipca, na torze regatowym w Bydgoszczy przeprowadzono XVIII OOM i MP Juniorów w kajakarstwie klasycznym.

W regatach uczestniczyło 216 zawodników (pod okiem 65 trenerów) z 50 klubów reprezentujących 15 województw. Zawody obsługiwało 30 sędziów oraz 3-osobowe jury złożone z członków zarządu Polskiego Związku Kajakowego oraz przedstawiciela Kolegium Sędziów PZK. W Mistrzo-

stwach Polski Juniorów wystartowało 160 zawodników.

W tym roku oprawa regat była szczególnie uroczysta, aby przybliżyć atmosferę zbliżających się igrzysk olimpijskich w Londynie. Otwarcie regat przeprowadzono zgodnie z ceremoniałem olimpijskim. Zapalono znicz, delegaci zawodników i przedstawiciel sędziów wygłosili olimpijskie ślubowanie. W otwarciu uczestniczyli przedstawiciele władz miasta oraz bezpośrednich organizatorów olimpiady.

Regaty rozgrywano na dystansach 200, 500, 1000, 3000 (juniorzy młod-

sze) i 5000 m, w kategoriach K-1, C-1, K-2, C-2 i K-4.

Firma Nelo ufundowała nagrody dla zwycięzców w kategoriach K-1 i C-1 w konkurencjach olimpijskich – kajak 1-osobowy dla klubu, z którego pochodzą zwycięzcy.

Pogoda nie rozpieszczała kajakarzy. Silny wiatr w wielu przypadkach pomieszał szyki, było kilka wywrotek. W finałach na metę zawodnicy docierali skrajnie wyczerpani, ale gratulacje od trenerów i kolegów z klubu wywoływały radość na twarzach zwycięzców. Przed młodymi kajakarzami rysuje się jasna przyszłość.

zjazd na dystansie ok. 9 km, slalom pod mostem w Krościenku. Wyniki Drużynowego Wyścigu o Puchar im. Tadeusza Piłarskiego o długości ok. 13 km zaliczane były do punktacji drużynowej.

Tegoroczny spływ odbywał się pod znakiem EURO 2012. 7 czerwca na wielkim telebimie kajakarze oglądali inauguracyjny mecz Polska – Grecja (goście z zagranicy kibicowali oczywiście Polakom), a później kolejne mecze.

Pogoda dopisała, atmosfera jak zwykle była wspaniała. Kajakarze powrócą tutaj za rok.

71. Międzynarodowy Spływ Kajakowy im. Tadeusza Piłarskiego na Dunajcu

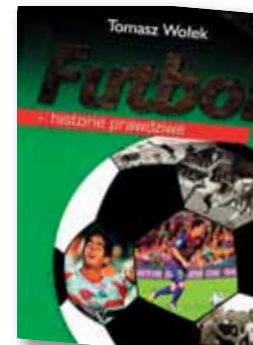
Międzynarodowy Spływ Kajakowy na Dunajcu w tym roku odbył się 7-10 czerwca, na trasie Nowy Targ - Nowy Sącz, ze stałym biwakiem w Krościenku n. Dunajcem. Patronat nad spływem sprawowali marszałek województwa małopolskiego **Marek Sowa** oraz prezydent Miasta Krakowa **Jacek Majchrowski**. Impreza była dofinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki i wchodziła w cykl

Grand Prix Polskiego Związku Kajakowego 2012. Na wodzie było prawie 300 osób, podobną liczbę stanowiły osoby niepełnające. Ekipę międzynarodową stanowili reprezentanci kilku klubów z Niemiec oraz Węgry.

W ramach spływu rozegrano konkurencje indywidualne: Odcinek Regularnego Przepływu (z wyznaczonymi czasami płynięcia dla określonych kategorii kajaków) na długości ok. 16 km,

Zdjęcia z 71. MSKnD prezentujemy na 3. okładce.

witryna księgarska



FUTBOL - historie prawdziwe Edycja limitowana

Znakomity dziennikarz sportowy Tomasz Wołek znakomicie „wstrzelił” się w temat. Na kilka dni przed rozpoczęciem zorganizowanych przez Polskę i Ukrainę piłkarskich mistrzostw Europy EURO 2012 wydał kolejną książkę „Futbol - historie prawdziwe”.

Trzeba koniecznie po nią sięgnąć, bowiem nie wszyscy fani piłki nożnej wiedzą, dlaczego Lech Wałęsa wyprowadzał konie z boiska, jak nieudol-

nie usiłowano kaperować jednego z najlepszych zawodników w historii polskiego futbolu Kazimierza Deynę oraz dlaczego Anglia tylko raz zdobyła tytuł mistrza świata, a Włochy aż czterokrotnie.

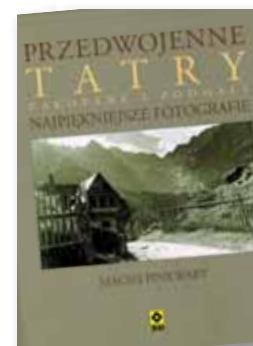
Byłem na jej promocji i uczestniczyłem w ankiecie: kto zostanie mistrzem Europy. Ja postawiłem na Niemcy, natomiast premier Donald Tusk na Hiszpanię.

Szybkość nie wybacza nikomu

Byłoby w tym coś dziwnego, gdyby fachowiec żużlowy redaktor Adam Jaźwiecki nie napisał tej książki. Jada bowiem od lat chleb z „żużlowego pieca”. Książka to refleksje autora z licznych imprez, które relacjonował dla wielu tytułów. To także wspomnienia z rozmów z wybitnymi sportowcami, trenerami i sędziami. Opisuje w niej nie tylko radości z odniesionych zwycięstw sportowców, lecz także smutek, kie-

dy bohatera żużlowych torów nie ma już wśród żywych.

Najlepszą reklamą tej pozycji są słowa trenera reprezentacji Polski, która trzy razy z rzędu zdobyła złoty medal drużynowych mistrzostw świata, a wcześniej żużlowca Marka Cieślaka, który napisał: „wspólnie tworzyliśmy historię speedwaya, ja na torze, a Adam piórem, relacjonując nasze zmagania z kronikarską dokładnością.”



Przedwojenne Tatry Zakopane i Podhale Najpiękniejsze fotografie

Książka poświęcona jest Tatrom, zimowej stolicy Polski - Zakopanemu oraz Podhalu, a więc miejscom przyciągającym od dziesiątek lat miliony turystów nie tylko z kraju. Maciej Pinkwart, chociaż wywodzi się z Milanówka, gdzie się urodził i Warszawy, gdzie na tamtejszym uniwersytecie ukończył studia orientalistyczne i dziennikarskie oraz doktoryzował się z historii, wrósł przez kilkadzie-

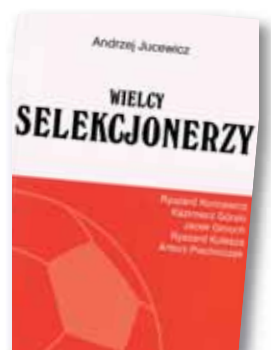
siąt lat swojej emigracji na Podhalu (był długoletnim kustoszem willi „Atma” Karola Szymanowskiego) w tamtą atmosferę.

W swojej ostatniej publikacji ukazuje Zakopane, które swoją magią we wszystkich porach roku kusi i zachęca do przyjazdu, chociaż na chwilę. Miłość do „Zakopca” przekazywana jest bowiem w wielu rodzinach z pokolenia na pokolenie.

Wielcy selekcjonerzy

Autor książki redaktor Andrzej Jucewicz przypomina w niej sylwetki znakomitych polskich trenerów: Ryszarda Koncewicza, Kazimierza Górskiego, Jacka Gmocha, Ryszarda Kuleszę i Antoniego Piechniczka, czyli ludzi, którzy - nie będzie w tym

słowa przesady - zapisali się złotymi zgłoskami w historii polskiego futbolu. Szkoda, że w ostatnim czasie nie było szkoleniowców, którzy mogliby pójść w ich ślady. Dlatego życzę Andrzejowi, aby jak najszybciej do tej listy dopisał kolejne nazwiska.





Federacja Sportowa "Energetyk"
Al. Jerozolimskie 91, 02-001 Warszawa
tel. 22 629 40 76, 621 91 83



Polskie Towarzystwo Warcabowe
ul. Budowlanych 2, 62-200 Gniezno
korespond. al. Niepodległości 225/10, 02-087 Warszawa
tel. 61 669 93 63, 22 825 37 88
lak.warcaby@wp.pl



Fundacja Makabi Polska
ul. Wielicka 36 lok. 16, 02-657 Warszawa
tel. 22 847 46 35,
maccabi@pro.onet.pl, maccabipoland@onet.pl

Prawosławna Organizacja Sportowa RP
ul. Wolska 138/140, 01-126 Warszawa
korespond. al. KEN 98/177, 02-777 Warszawa
tel. 22 836 68 16
amisijuk@interia.pl



Fundacja Polskiej Lekkiej Atletyki
ul. Siodlarska 12, 01-464 Warszawa
tel. 22 666 41 00,
faks 665 21 45



Salezjańska Organizacja Sportowa RP
ul. Kawęczńska 53, 03-775 Warszawa
tel./faks 22 670 06 55, 818 65 51 w. 126,
salosp@salosp.pl, www.salosp.pl



Katolickie Stowarzyszenie Sportowe RP
ul. Nowowiejska 37b, 02-010 Warszawa
tel. 22 841 24 53,
stefkow@gmail.com



Stowarzyszenie Młodych Wielkopolan
ul. Woźna 12, 61-777 Poznań
tel. 61 852 93 05, 852 92 50
e-mail: smw-poznan@wp.pl



Liga Obrony Kraju
ul. Chocimska 14, 00-791 Warszawa
tel. 22 849 34 51,
faks 849 35 95
info@lok-zg.org.pl



Stowarzyszenie Parafiada im. św. Józefa Kalasancjusza
ul. Gwintowa 3, 00-704 Warszawa
tel. 22 651 08 73
parafiada@parafiada.pl



Luterńska Organizacja Sportowa w RP
ul. św. Antoniego 39 skr. 9, 97-200 Tomaszów Maz.
tel. 44 724 57 39,
tomaszow@luteranie.pl



Stowarzyszenie Pomocy Młodzieży „Młodzież Polska”
ul. Saska 78 p. 9, 03-914 Warszawa
tel. 22 617 77 75, 602 483 305
spm.mp@op.pl, btm.oscar@op.pl



Polska Federacja Sportu Młodzieżowego
ul. Łazienkowska 6a, 00-449 Warszawa
tel. 22 529 87 98, 529 89 33
biuro@sportmlodziejowy.pl, www.sportmlodziejowy.pl



Stowarzyszenie Sportowe „Galicja”
38-316 Wysowa Zdrój 112/8
tel. 601 212 355
abara@acn.waw.pl



Polski Związek Radioorientacji Sportowej
ul. Jaracza 2, 00-378 Warszawa
tel./faks 22 625 12 34, tel. 602 395 278
lis@pzrs.org.pl, www.pzrs.org.pl



Szkolny Związek Sportowy
ul. Mokotowska 24, lok. B, p. V, 00-561 Warszawa
tel. 22 621 85 30
zgszs.warszawa@wp.pl



Polski Związek Sportu Psich Zaprzęgów
ul. Wspólna 61, 00-687 Warszawa
biuro@mushing.pl



Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
ul. Wspólna 61, 00-687 Warszawa
tel. 22 828 47 36, 826 13 29



Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych "Start"
ul. Filtrowa 75, 02-032 Warszawa
tel. 22 659 30 11



Towarzystwo Miłośników Gier Umysłowych
ul. Grójcka 99/16, 02-101 Warszawa
tel./faks 22 625 08 04, tel. 600 727 357
cezary-dominczak@wp.pl, www.tmgu.pl



Polski Związek Weteranów Lekkiej Atletyki
ul. gen. Józefa Bema 23/29, 87-100 Toruń
tel. 606 197 969
ela-ry@o2.pl



Towarzystwo Kultury Fizycznej „Budowlani”
ul. Instalatorów 7, 02-237 Warszawa
tel. 602 353 584



Polskie Towarzystwo Ringo
ul. Wrocławska 16 m 39, 01-493 Warszawa
tel. 22 638 87 15,
info@ringo.org.pl, krystynaaniol@aster.pl
www.ringo.org.pl



Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
ul. Krakowskie Przedmieście 6, 00-325 Warszawa
tel. 22 827 76 51, 827 78 44



Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze
ul. Senatorska 11, 00-075 Warszawa
tel. 22 826 57 35, 826 25 05,
poczta@pttk.pl, www.pttk.pl



Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka-Obronność”
al. Niepodległości 141, 02-570 Warszawa
tel. 22 687 03 44
info@wssto.pl, www.wssto.pl



Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe
ul. Krzyżanowskiego 46a, 01-220 Warszawa
tel. 22 631 82 64, 631 77 07,
rgzlzs@poland.org