

# RODZINA NA START!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo  
współfinansowane jest ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki

Wrzesień 2016



## Isia i Ula Radwańskie: pasją do sportu zaraził nas dziadek

str. 2-3

FOT. PAP/Bartłomiej Zborowski

*Skamni Państwo!*

Z przyjemnością przekazujemy bezpłatną gazetę „Rodzina na start!”. Na kolejnych stronach będziemy starali się przekonać Państwa, że aktywność fizyczna jest nam potrzebna w każdym wieku tak samo jak sen czy jedzenie. Ruch to życie – przekonują lekarze oraz fizjoterapeuci i mają na to niezbitą dowody. Niestety w Polsce przeszło 40% młodych ludzi w ogóle nie uprawia sportu. Przykład idzie z góry – połowa dorosłych Polaków nie bierze udziału w zorganizowanych zajęciach ruchowych, a rodzice nagminnie wypisują dzieciom zwolnienia z WF. Tylko 12% osób po 60. roku życia regularnie ćwiczy, a 75% nie robi tego wcale.

Zamiłowanie do sportu to pasja, którą wynosi się z domu. Mamy nadzieję, że dzięki niniejszemu wydawnictwu uda nam się przekonać Państwa, iż aktywność fizyczna to doskonały sposób na rodzinne spędzanie czasu. Ruszać mogą się wspólnie dzieci, rodzice i dziadkowie. Na kolejnych stronach podpowiadamy, gdzie i jak można zaplanować taką międzypokoleniową aktywność. Pokazujemy też rodziny, które są doskonałym przykładem zdrowego trybu życia.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl)

Życzymy przyjemnej lektury!

Zespół redakcyjny „Rodzina na start!”

**Miłość do sportu  
mamy w genach**

>>str. 4-5

**Wojciech i Fabian  
Drzyzgowie. Całe życie  
dla siatkówki**

>>str. 6-7

Gdzie  
aktywnie  
spędzić czas  
z dziećmi?

Oferty  
specjalnie  
dla rodzin.

str. 8-9

Aktywność  
fizyczna  
musi być  
dostosowana  
do naszych  
potrzeb  
i możliwości.

str. 10-11

Sport łączy  
pokolenia.  
Zacznijmy  
od czegoś,  
co sprawia  
nam  
przyjemność.

str. 16

# Radwańscy: trzy pokolenia pracy na światowy sukces

**Agnieszka Radwańska grała – i wygrywała – z największymi gwiazdami światowego tenisa: Venus i Sereną Williams, Marią Szarapową, Karoliną Wozniacki. Ale w roku 2011 rozegrała w rodzinnym Krakowie szczególny pojedynek.**

Najpierw zmierzyła się z siostrą Urszulą, potem, u boku dziadka, Władysława Radwańskiego, rozegrała mikst przeciwko Uli oraz tacie – Robertowi Radwańskiemu. – To był benefis naszego seniora. Sposób dziewcząt na podziękowanie dziadkowi, bez którego wiernego wsparcia świat może nie usłyszałby o takich tenisistkach jak siostry Radwańskie – wspomina dziś Robert Radwański. – Wtedy nie wiedzieliśmy jeszcze, że ojciec był już poważnie chory. Mecze wprawiły go w taką dumę i szczęście! Na korcie spotkały się trzy sportowe pokolenia.

## Sportowa rodzina

Agnieszka Radwańska nigdy nie ukrywa, że swój światowy sukces czwartej rakiety w rankingu WTA, finalistki wielkoszlemowego Wimbledonu, tenisowej milionerki, zawdzięcza rodzinie: ojcu, który był jej nauczycielem i pierwszym trenerem, siostrze – do dziś najlepszej przyjaciółce – oraz dziadkowi Władysławowi, pierwszej sportowej duszy w klanie Radwańskich.

Władysław Radwański urodził się w 1932 r. w Krakowie. Jako młody chłopak trenował piłkę nożną, od roku 1947 grał nawet w zespole juniorskim klubu sportowego Cracovia. To właśnie tam próbował swoich sił w dyscyplinie, z którą związał później swoje życie zawodowe – hokeju. W roku 1959 wywalczył ze swoją ówczesną drużyną awans do I ligi. Grał z Cracovią przez 14 lat, potem został trenerem hokeja w rodzinnym klubie. W tej roli spełniał się przez 24 lata. Jest jednym z bohaterów filmu dokumentalnego Dominiki

Montean *Za czapkę gruszek*, opowiadającego o trzech starszych panach, przyjaciółach z lodowiska, którzy tworzą i prowadzą drużynę hokeja dla dzieci.

– Tato trenował m.in. pierwszą drużynę naszej reprezentacji oraz juniorską kadrę narodową hokeja – opowiada Robert Radwański. – Był także nauczycielem WF-u w krakowskich szkołach, łączył obie te prace, obie były jego pasją. Kochał pracować z młodymi ludźmi i przez ćwierć wieku wychował kilka pokoleń młodych hokeistów. Pamiętam go w ciągłym ruchu, pamiętam też, jak w miarę najpierw moich sukcesów, a potem wspaniałych sukcesów wnuczek coraz bardziej pasjonował się tenisem, sam zresztą również grywał z przyjemnością. Jednak to hokej był u niego zawsze na pierwszym miejscu.

Trudno się dziwić, że przy takim ojcu Robert Radwański (przez znajomych i przyjaciół nazywany Piotrem) sportowego bakcyła polykał od dzieciństwa. – Początkowo oczywiście jeździłem na łyżwach, tato chciał mnie nawet wciągnąć w hokej. Ale tu chyba weto postawiła mama – wspomina. – Atmosfera hokejowej męskiej szatni to nie było miejsce, gdzie chciała mnie widzieć – żartuje. – Po rodzinnych konsultacjach stanęło na łyżwiarstwie figurowym, w którym odniosłem pewne sukcesy, ale wkrótce pochłonął mnie tenis.

Robert Radwański związał się z klubem KS Nadwiślan, tym samym, w którego barwach przez wiele lat występowały potem jego córki. Po kilkuletniej karierze zawodniczej, której najjaśniejszym punktem były drużynowe i indywidualne mistrzostwo Pol-

ski, wybrał zawód trenera. W latach 80. XX w. właśnie jako trener wyjechał do Niemiec. To tam urodziła się Ula, młodsza siostra Radwańska, i tam wygrywała pierwsze, dziecięce turnieje niespełna 10-letnia Agnieszka, zwana pieszczotliwie Isią.

## Ciężka praca na pierwsze wygrane

– To były złote lata niemieckiego tenisa: Steffi Graf, Boris Becker, Michael Stich – opowiada Robert Radwański. – Trenując, podpatrywałem, co oni robią, starałem się realizować najlepsze pomysły, nietuzinkowe rozwiązania. Dużo się wtedy nauczyłem, trochę też zarobiłem. Przydało się, kiedy wróciliśmy do Polski.

Rodzina Radwańskich śledziła z nadzieją przemiany w Polsce. Decyzję o powrocie podjęli w roku 1995. Niebawem w Krakowie zapadła druga ważna decyzja: pod okiem ojca dziewczynki będą prowadziły regularne treningi, przygotowujące do profesjonalnej gry. Wkrótce zaczęły się wyjazdy na krajowe i zagraniczne juniorskie zawody tenisowe.

– Mój tato bardzo mnie wtedy wspierał, mogłem liczyć na jego zrozumienie, bo sam był przecież i zawodnikiem, i trenerem – opowiada Robert Radwański. – A lata pracy z Isią i Ulą przed ich wygraną w juniorskim Wimbledonie nie były ani łatwe, ani usłane różami.

Dzisiejsze gwiazdy tenisa uczyły się posługiwać rakieta, gdy miały 4–5 lat. Agnieszka odniosła swój pierwszy znaczący sukces – wygrała wielkoszlemowy juniorski Wimbledon – w roku 2005. Miała wtedy 16 lat, a więc już od 11 lat ciężko pracowała na korcie razem z ojcem i siostrą.

– Trzeba było całkowicie poświęcić się sportowi – przyznaje Robert Radwański. – Gdy miały 15–16 lat, grały dwa razy dziennie, po półtorej-dwie godziny, do tego trening ogólnorozwojowy. W sumie co najmniej cztery–pięć godzin sportu plus dojazdy, regeneracja, nauka – czasu na normalne życie właściwie już nie było. W wakacje jeździliśmy często na turnieje młodzieżowe, mieszkując, gdzie się dało. Staraliśmy się, żeby dziewczynki

miały zawsze w miarę wygodny pokój, ale my z żoną łądownaliśmy czasem np. na materacu w korytarzu. Trudno, żeby w takich warunkach nie pojawiły się zniechęcenie, zwątpienie, pytania, czy warto to wszystko ciągnąć. I właśnie w takich sytuacjach niezastąpiony był mój tato.

## Najwierniejszy kibic

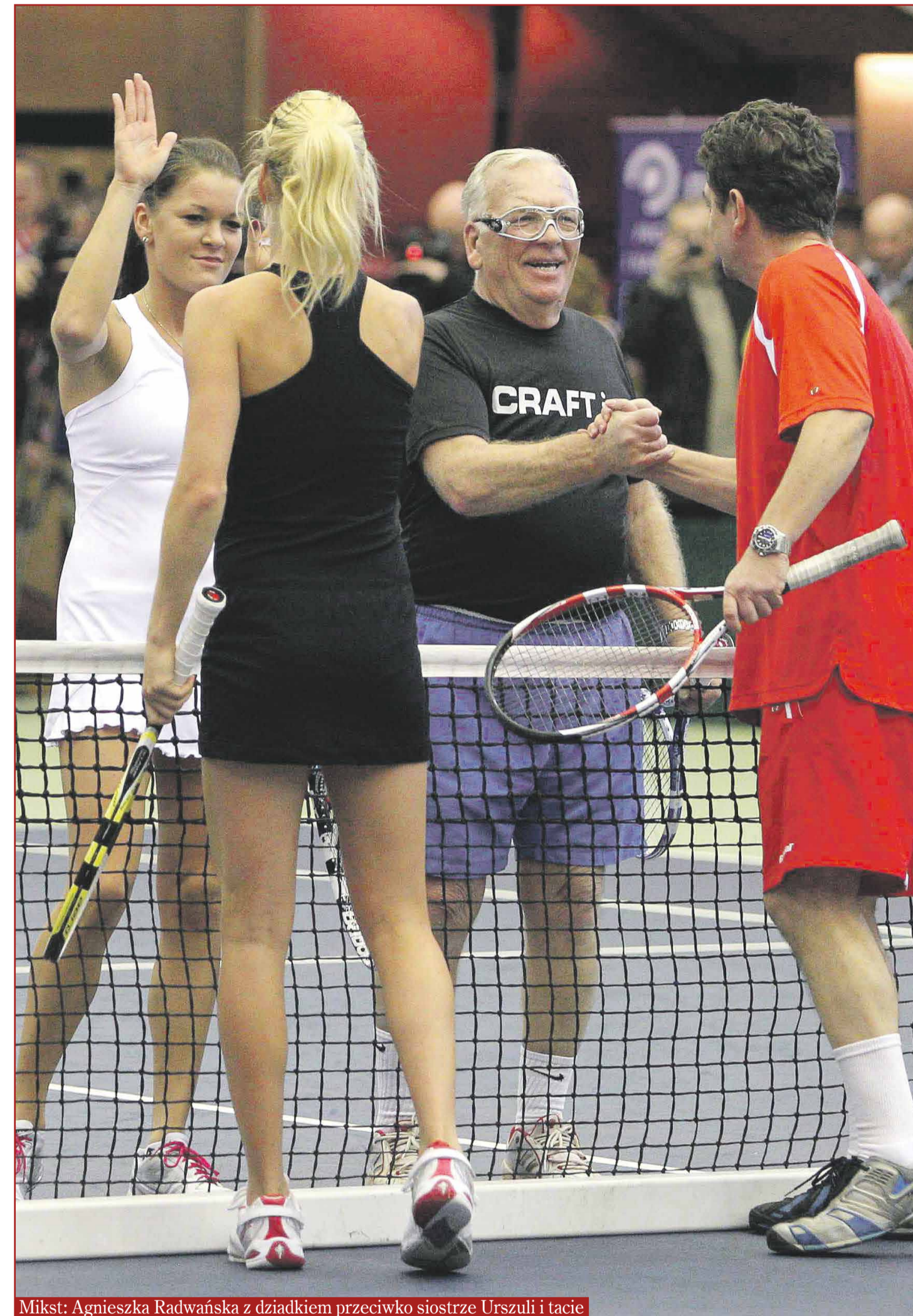
Pan Władysław Radwański zawsze niezmiennie wierzył w predyspozycje wnuczek. Oglądał je na korcie, utwierdzał syna w przekonaniu, że dziewczęta są wyjątkowo zwinne i szybkie jak na swój wiek. Pożyczył samochód, kiedy trzeba było wyjechać w dłuższą trasę. I pomagał finansowo. W mediach krąży opowieść o tym, jak przed juniorskim Wimbledonem sprzedał cenny obraz ze swoich zbiorów, aby umożliwić wnuczkom występ w słynnym turnieju. Zapytaliśmy Roberta Radwańskiego, czy jest prawdziwa.

– Ależ skąd! To nie był obraz, to była cała kolekcja – uśmiecha się ojciec Isi i Uli. – Z tym że tato nie sprzedał jej spektakularnie przed samym Wimbledonem, ale regularnie wspomagał nasz team przez kilka lat, do czasu, gdy po angielskiej wygranej zaczęli się pojawiać sponsorzy.

Dziadkowie sióstr Radwańskich kochali sztukę, mieli w swoim krakowskim mieszkaniu niezłe prace, głównie polskich artystów. Robert Radwański w młodości próbował sił w amatorskim malarstwie. – Od czasu do czasu tato zanosił swoje oleje do antykwariusa, kiedy baliśmy się, że nie będzie nas stać na opłacenie hali do ćwiczeń – przyznaje. – Bo aby uczestniczyć w Wimbledonie, nie trzeba wnieść jakiejś bajecznej opłaty – trzeba po prostu wielu lat ćwiczeń. A tenis w Polsce był – i nadal pozostaje – dosyć kosztowny. Mamy taki klimat, że przez dobre pół roku można trenować tylko w hali. Jej wynajęcie na godzinę to koszt od kilkudziesięciu do 100 zł. Jak już opowiadałem, potrzebowaliśmy hali na ok. cztery godziny dziennie przez sześć dni w tygodniu...

## Siostry i przyjaciółki

Cierpliwość i wieloletnia praca trzech pokoleń rodziny Radwańskich zosta-



Mikst: Agnieszka Radwańska z dziadkiem przeciwko siostrze Urszuli i tacie

ła w końcu nagrodzona. Po Agnieszce juniorski wielkoszlemowy Wimbledon w roku 2007 wygrała Urszula. Potem przyszły kolejne międzynarodowe zwycięstwa. Gdy w listopadzie 2015 r. Agnieszka Radwańska wygrała z czeską tenisistką Petrą Kvitovą w finale turnieju WTA Finals w Singapurze, media uznały to za największy sukces w historii polskiego tenisa. A przecież już wcześniej Isia

przyzwyczaiła nas do sukcesów. Jak dotąd zwyciężyła w 18 turniejach WTA w grze pojedynczej i dwóch w grze podwójnej. Reprezentowała Polskę na igrzyskach olimpijskich w Pekinie (2008) i Londynie (2012). Jest drugą w historii Polką (po Jadwidze Jędrzejowskiej w 1937), która dotarła do finału turnieju wielkoszlemowego w singlu (Wimbledon 2012), a także drugą osobą z Polski w erze

turniejów open (po Wojciechu Fibaku w 1977), która osiągnęła pierwszą dziesiątkę rankingu.

Również młodsza Urszula może napawać ojca i dziadka dumą. Obecnie jest uznawana za drugą najlepszą tenisistkę w Polsce, eksperci podkreślają, że ma talent i możliwości nie mniejsze od swojej siostry. Od kilku lat zaliczana jest do pierwszej setki tenisistek rankingu WTA. Swoje najwyższe

miejsce w rankingu (29.) osiągnęła 9 października 2012 r.

Czasami zdarza się, że Ula Radwańska trafia w turnieju na swoją siostrę. Tak było np. w 2012 r. w Sydney. Rywalizacja jest wtedy ostra, jednak prywatnie obie siostry podkreślają, że są najlepszymi przyjaciółkami. Mieszkają w jednym apartamencie w Krakowie, lubią się wspólnie relaksować, oglądając seriale przed ważnymi występami, a po spektakularnych wygranych pozwalają sobie na odrobinę szaleństwa i kupują najmłodniejsze torebki.

– Cieszy mnie wsparcie, jakiego sobie udzielają, a jeszcze bardziej to, że mimo ogromnego natłoku zajęć znajdują czas na naukę – mówi Robert Radwański. – W zawodowym tenisie rzadko się zdarzają zawodnicy kończący odpowiednik polskiego liceum. Moje obie córki mają maturę i obie studiuje na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, tej samej uczelni, którą ukończył mój ojciec.

Sam Robert Radwański mimo pojawiających się kłopotów zdrowotnych stara się rozegrać kilka setów z przyjaciółmi dwa razy w tygodniu. Jest także członkiem Społecznej Rady Sportu powołanej przez ministra sportu i turystyki Witolda Bańkę.

## Kij i rakietka

Rodzina Radwańskich od wielu lat należy do przyjaciół Schroniska dla Osób Niepełnosprawnych w Radwanowicach, prowadzonego przez Fundację Brata Alberta i księdza Tadeusza Isakowicza-Zaleskiego.

– Zaczęłam tam zabierać dziewczyny jakiś czas po tym, gdy pojawiły się pierwsze sukcesy – opowiada Robert Radwański. – Chciałem, żeby poznały też inny świat niż ten piękny, wysportowany. Świat osób, którym w życiu jest naprawdę trudno. Z czasem zaprzyjaźnił się z księdzem Isakowiczem-Zaleskim i w miarę czasu staraliśmy się regularnie odwiedzać Radwanowice.

Obie siostry Radwańskie przez kilka lat brały udział w akcji promującej przekazywanie jednego procenta podatku na rzecz Fundacji Brata Alberta, wystąpiły z podopiecznymi fundacji w sesji do kalendarza, Agnieszka przekazała niepełnosprawnym honorarium za jedno ze swoich zwycięstw.

To właśnie ks. Isakowicz-Zaleski poprowadził pogrzeb Władysława Radwańskiego. Homilię rozpoczął od słów św. Pawła: „W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem. Na koniec oddano dla mnie wieńc sprawiedliwości”. Na trumnie obok krzyża leżały kij hokejowy i rakietka tenisowa.

# Miłość do sportu w genach po dziadku

**W tej rodzinie nawet psy są wysportowane. Od małego zamiast wylegiwania się na wygodnej sofie są nauczone biegania ze swoim panem po lesie, boisku i Bóg wie jeszcze jakim terenie, co najmniej kilka razy w tygodniu.**

**N**usia, Roxy i Emik – trzy małe kudłate bestie – właściwie nie mają pojęcia, że są kanapowcami. Nie miały zresztą żadnych szans o tym się dowiedzieć. No bo kiedy: w trasie po lesie? Łukasz Pankiewicz – pan Nusi, Roxy i Emika – ma bziką również na punkcie nart. Pewnie tylko to, że dla psów nie wymyślono jeszcze butów narciarskich, uchroniło Nusię, Roxy i Emika przed zjazdem z Kasprowego. Na żadne psie górkę Łukasz swoich psów przecież by nie zabierał. Szkoda czasu – adrenaliny człowiek (ani pies) nawet nie poczuje.

Jak ktoś ma w genach nieustające współzawodnictwo, a we krwi buzuje zapal do rywalizacji, to nie zaśnie spokojnie bez pary przysiadów, brzuszków i pompek wykonanych za jednym tchem, kilku okrążeń wokół boiska przed snem i, na zakończenie, bez sprawdzenia wszystkich możliwych wyników niemalże w każdej istniejącej dyscyplinie sportowej. Dokładnie tacy są Pankiewiczowie, lekarze weterynarii z Wieliczki. I zmieniać się, przynajmniej w najbliższym czasie, nie planują.

## Sportowe CV Pankiewiczów

Łukasz Pankiewicz, lat 61, lekarz weterynarii, wykładowca na Uniwersytecie Jagiellońskim, ojciec Łukasza i Leszka, dziadek Wojtusia. Niezły z niego dziadek, zwłaszcza gdy wygrywa mistrzostwa pracowników Uniwersytetu Jagiellońskiego w narciarstwie alpejskim! W zimowe weekendy dziadek wcale nie lubi siedzieć przed kominkiem i snuć wspominek, jak to było w młodości, gdy jako zdolny lekkoatleta zdobywał ogólnopolskie trofea. Dziadek woli pędzić autem na drugi koniec Europy, tak że aż szumi w głowie, by poszusować sobie po stokach. Albo jeździć rowerem w tę i w tę po Wieliczce, która do płaskich tere-



Łukasz Pankiewicz (61 l.) zimowe weekendy spędza na stoku

nów raczej nie należy. Nogami nieźle trzeba popracować, zanim dojedzie się z jednej dzielnicy do drugiej. Lech potrafi nawijać kilometry przez cały dzień.

– No i co z tego? – uśmiecha się Lech i szczerze nie widzi w tym nic nadzwyczajnego. – Zupełnie normalne życie w miarę wysportowanego sześćdziesięciolatka – podkreśla.

Najważniejsze, o czym niemal zapomnieliśmy: Lech, który na dziadka raczej nie wygląda, ma dwie endoprotezy stawu biodrowego, ale nie ma to dla niego znaczenia. – Nic nie zmieniły w moim stylu życia, więc po co o nich w ogóle wspominać? Jedna proteza jest właśnie do wymiany po ponaddziesięcioletnim używaniu – ucina.

Łukasz Pankiewicz, lat 35, lekarz weterynarii, syn Lecha, tata Wojtusia i brat Leszka. Też nieźle się trzyma. Trenuje „nogę”, „kosza”, gra w podstawowym składzie KS „Wieliczanka”. A w sezonie zimowym wszystkie

weekendy spędza na stokach. Bo bez nart czuje się, jakby nie miał butów, od razu traci grunt pod nogami. Musi gonić po alpejskich i tatrzańskich serpentynach, wtedy jest w swoim żywiole.

Leszek Pankiewicz, lat 37, architekt, syn Lecha, brat Łukasza, tata Mai. Rodzinny buntownik, idzie zawsze pod prąd. Po pierwsze, nie chciał pójść w ślady dziadka i taty: wybrał architekturę, a nie weterynarię. Po drugie, przeprowadził się z Wieliczki do Krakowa. No i po trzecie, woli snowboard, narty zarzucił do kąta jeszcze jako dziecko. – Z przekory – tłumaczy Leszek. – Nie chciałem jeździć na obozy narciarskie, a snowboardowych wtedy jeszcze nie organizowano – dodaje. Deskę uwielbia do dziś.

Na liście ulubionych sportów pierwsze miejsce zajmuje jednak koszykówka. Co tydzień Leszek pakuje torbę i jedzie grać z kolegami z KS „Górnik” w Wieliczce. Tak jest od lat. Naprawdę

niewiele jest powodów, które mogłyby zatrzymać Leszka w Krakowie, kiedy pakuje torbę. Mecz z kumplami to świętość!

Maja, lat 3, córka Leszka, wnuczka Lecha. Maja jest mała. To fakt. Narty czy deska? Jeszcze nie wiadomo. Może już w tym sezonie spróbuje sił, może za rok. Tkwią w niej pokłady nieustającej energii. Jak idzie na trampoliny, to skacze jak nakręcona. – Na pewno zapiszę Maję na zajęcia lekkoatletyczne lub gimnastyczne – mówi Leszek. – Naprawdę jest dobra w tym skakaniu – dodaje z dumą.

Wojtuś Pankiewicz, lat 2, wnuk Lecha, syn Łukasza, na pewno będzie lekarzem weterynarii. Prawdziwy z niego Pankiewicz. – Nasza krew – nie kryje zadowolenia Lech, gdy mały niespodziewanie wbiega na boisko, na którym chłopcy grają w piłkę nożną. Wkracza w akcję absolutnie pozbawiony poczucia, że komuś w tym momencie przeszkadza. Zadziornie odbiera

piłkę i zadowolony strzela do bramki. Jasne, że trafia w okienko. Ktoś nie wierzy? Zapraszamy na spacer po Wieliczce w okolicy kompleksu sportowego i boiska orlik. Jeśli zauważycie małego berbecia goniącego piłkę, na pewno będzie to Wojtuś Pankiewicz.

## Wszystko zaczęło się na Kasprowym?

To jacyś pokręceni goście. No bo jaki normalny tatuś wzięby na Kasprowy małego syna, co przed chwilą nauczył się jeździć na nartach? Dla Lecha to było tak naturalne, jakby każdy z początkujących narciarzy swoje pierwsze kroki stawał właśnie na tej górze, a nie na żadnej innej. Leszka po godzinnej jeździe w Szczyrku zabrał na Kasprowy, Łukasza także. Dwa razy zjechali. Łukasz – z przodu, trzymany na specjalnej uprzęży, Lech – dumnie z tyłu.

– Po dwóch zjazdach miałem dość, ściągnąłem uprząż i zjechałem sam, bez pomocy ojca – wspomina Łukasz. Widocznie wtedy poczuł adrenalinę i do dzisiaj z tym uczuciem rozstawać się nie chce.

– To dziwne, ale naprawdę nie wyobrażam sobie i nie znam innego życia niż to ze sportem za pan brat – zaznacza Łukasz. – Ojca często pytali, czy miałem bunt młodzińcze, papierosy, alkohol, kryzysy, gdy nie chciało mi się trenować. Nie miałem. Sport to pot, lzy, dyscyplina, samo nakręcająca się motywacja i rywalizacja. Nie musiałem się tego uczyć, rozumiałem to instynktownie. Nikt specjalnie mi nie tłumaczył, że zanim będzie radość ze zdobytego pucharu, to najpierw człowiek musi się umordować. Może też dzięki temu nie wiem nic, tak jak i mój ojciec, o kryzysach, buntach młodzińczych? Nie miałem czasu ani ochoty na te głupoty – zastanawia się Łukasz.



Leszek Pankiewicz (z prawej) wybrał snowboard

– A propos pucharów: niby dorośli faceci, ale każdą z zdobytych pamiątek w różnych mistrzostwach traktują jak relikwię. Nawet nie udają, że ten gadżet nic nie jest dla nich wart.

– Nie trzymałbym żadnego pucharu w domu, gdyby nie było to dla mnie ważne – śmieje się Łukasz. – Naprawdę każdy z nich jest dla mnie cenny i nie potrafię ani jednego specjalnie wyróżnić.

## Wszystko zaczęło się na Błoniach

Kasprowy był nieco później. Swoją pierwszą miłość ze sportem Łukasz przeżył na Błoniach. Miał niespełna cztery latka i niespodziewanie dla siebie wziął udział w Biegu o Złotą Ciżemkę. Namówił go oczywiście dzienny tatuś Lech Pankiewicz. Młody nie zakwalifikował się, bo był o cztery lata młodszy od uczestników z najmłodszej kategorii wiekowej. Nie przeszkodzi-

ło mu to osiągnąć jeden z najlepszych wyników. Obecni na turnieju trenerzy, nauczyciele WF-u, zaczęli chłopca, podziwiali, cmokali z zachwytem i chcieli zabrać pod swoje skrzydła. Łukasz wówczas zrozumiał, że sport zostanie w nim na zawsze. I tak się stało. Późniejsze treningi, wyjazdy, zawody tylko wzmocniły w nim to uczucie. Teraz, gdy ma 35 lat, nie wyobraża sobie, że porzuciłby ot tak ukochaną Wieliczankę. Gra w klubie od wielu lat, o każdy mecz bije się, jakby to był co najmniej finał Euro. – Inaczej nie potrafię. Oddaję się sportu całym sobą, w innym wypadku to już nie sport – kwituje Łukasz.

Nauczył go tego ojciec Lech, Lecha z kolei w sport zaprowadził ojciec – Zdzisław Pankiewicz, również lekarz weterynarii. Po pracy w przedwojennym Lwowie Zdzisław uprawiał gimnastykę sportową i chodził na lekcje boks. Praca, treningi, dom, praca, treningi, dom – w takim rytmie funk-

cjonował wiele lat. – Nasze zamiłowanie do aktywności, sportu, adrenaliny pochodzi z genów taty, w to nawet wątpię – mówi Lech.

Wojna wpłynęła na losy rodziny Pankiewiczów. Zdzisław Pankiewicz znalazł się w Bielsku-Białej, gdzie jego syn, uzdolniony lekkoatleta, rozwijał swoje sportowe talenty. Na swój wiek uzyskiwał bardzo dobre wyniki i w biegach, i w skokach: w dal, w wyż, a nawet o tycze. Był mistrzem Śląska w ośmio- i dziesięcioboju, zakwalifikował się nawet na uniwersjadę w Meksyku. Pech chciał, że nigdy tam nie dotarł. – Miałem kontuzję, która nie pozwoliła mi na start w zawodach – wspomina Lech. Wówczas pojawiło się w jego życiu najważniejsze marzenie: odwiedzić Meksyk.

Marzenie wciąż pozostaje w sferze niespełnionych. Ale Lech wie swoje: do Ameryki Południowej na pewno pojedzie. Tylko najpierw musi wymieścić endoprotezę w prawym biodrze.



Mimo dwóch endoprotez Lech pozostaje aktywny



Maja (3 l.) jest wulkanem energii

# Wojciech i Fabian Drzyzgowie. Całe życie dla siatkówki

**Nie ma chyba piękniejszego momentu dla rodzica niż ten, w którym patrzy się na sukces dziecka i komentuje go dla rzeszy jego fanów.**

Nie można się więc dziwić, że Wojciech Drzyzga – znakomity siatkarz, reprezentant Polski, olimpijczyk, a obecnie jeden z najpopularniejszych komentatorów telewizyjnych siatkówki – tak bardzo lubi wspominać mecz z roku 2014, w którym reprezentacja Polski zdobyła tytuł mistrzów świata. Na parkiecie błyszczał wtedy jego syn, Fabian Drzyzga. Po ogłoszeniu wyniku komentator nie mógł wytrzymać na stanowisku, wbiegł na boisko i obaj panowie padli sobie w ramiona na oczach uszczęśliwionych wygraną kibiców. – Jestem mistrzem świata, ale tacie nie dorosłem jeszcze do pięt – powiedział na tym wydarzeniu Fabian Drzyzga.

## Trafić na dobrych ludzi

– Zawsze byłem aktywnym, ruchliwym dzieciakiem, kochałem biegać z piłką, ale na poważnie za siatkówkę zabrałem się dość późno – opowiada Wojciech Drzyzga. – Kiedy się nad tym zastanawiam, myślę sobie, że w sporcie tak to już jest: odniesiesz sukces, jeśli trafisz na dobrych ludzi. Inaczej ani twój talent, ani predyspozycje, ani najcięższa nawet praca nie zostaną właściwie ukierunkowane i wykorzystane.

Drzyzga-senior we wczesnych latach 70. trafił w warszawskim technikum na fantastycznego nauczyciela WF-u, który zauważył jego predyspozycje i namówił do wypróbowania sił w klubie Sarmata na warszawskiej Woli. – Pukalem tam z pewną nieśmiałością: miałem już 16 lat, nie byłem wysoki i dotąd nie trenowałem siatkówki na poważnie – wspomina pan Wojciech. – Miałem ogromne szczęście, bo zainteresował się mną Władysław Krzyżaniak, wspaniały wychowawca i instruktor. Dzięki niemu przeszedłem szybki kurs nadrobienia

zaległego czasu. Siatkówka stała się dla mnie najważniejsza i byłem gotów podporządkować jej całe życie. Czułem, że jestem z tyłu za kolegami, ale widziałem szansę na to, by ich dogonić. To był cel, który mnie napędzał.

Praca przyniosła efekty i młody siatkarz zaczął wspinać się po kolejnych szczeblach kariery: dostał się do kadry wojewódzkiej, potem młodzieżowej, w końcu do reprezentacji narodowej, najpierw młodzieżowej, potem juniorskiej.

– I znów nie wiem, jak toczyłyby się moje sportowe losy, gdyby nie kolejne wielkie nazwisko: Jerzy Hubert Wagner – wspomina siatkarz. – Był wtedy najpopularniejszym człowiekiem w polskiej siatkówce, ozłoconym medalem olimpijskim, który polska reprezentacja zdobyła dzięki niemu w Montrealu. Oglądał mistrzostwa Polski juniorów, które wygraliśmy z klubem MDK Wola Warszawa, i spodobała mu się moja gra. Spotkał się z moim ojcem – bo byłem przecież nieletni – i zaproponował powołanie mnie do seniorskiego składu Legii Warszawa. Stanęliśmy przed poważnym wyborem: albo spokojne życie i zdobycie bezpiecznego fachu, albo pełna uniesień, ale niepewna kariera sportowa. Nigdy nie żałowałem podjętej wtedy decyzji.

## Magia olimpiady

Wojciech Drzyzga trafił na ciekawy moment w historii klubu, gdy Hubert Wagner odbudowywał podupadłą sławę siatkarskiej Legii. Znalazł się w drużynie z Włodzimierzem Stefańskim i Tomaszem Wójtowiczem – siatkarzami, z którymi wkrótce miał sięgać po światowe trofea jako zawodnik reprezentacji Polski. Drzyzga zadebiutował w niej 29 czerwca 1978 r. w towarzyskim spotkaniu z Finlandią. Rok później zdobył z reprezentacją swoje pierwsze

mistrzostwo Europy w Paryżu. Sukces ten powtórzył jeszcze dwukrotnie (w latach 1981 w Sofii i '83 w Berlinie), dwa razy wystąpił też na mistrzostwach świata (1978 – Rzym i 1982 – Buenos Aires), a w roku 1980 pojechał na igrzyska olimpijskie do Moskwy.

– Patrzę dzisiaj, jak syn gra w Rio, i przypominam sobie tę naszą olimpiadę ciężkich czasów – mówi Wojciech Drzyzga. – Zajęliśmy wtedy czwarte miejsce. Najgorsze: pierwsze za podium. Ale mimo braku medalu te igrzyska przyniosły mi niezapomniane wrażenia, dawały napęd i inspirację do dalszej walki. Jak było na świecie w roku '80 – wszyscy wiemy. Ale na boisku, w wiosce olimpijskiej to się nie liczyło. Trwało święto sportu, żyliśmy przez ten czas jakby w innej rzeczywistości – to jest właśnie magia olimpiady.

Jednak na pytanie, czy oddałby za olimpijski medal w Moskwie te, które miał zdobywać później, pan Wojciech stanowczo odpowiada: „Nie”. – Sukcesy i porażki trzeba brać tak, jak przychodzą – tłumaczy. – Jeśli czegoś żałuję, to tylko tego, jak potoczyły się sprawy z olimpiadą w Los Angeles w roku 1984.

Drzyzga zakwalifikował się do reprezentacji Polski na te igrzyska. Ale ostatecznie zimna wojna okazała się silniejsza niż sportowa rywalizacja. Z wyjazdu do Los Angeles zrezygnował Związek Radziecki (była to forma odwetu za nieobecność USA na olimpiadzie w Moskwie), pociągając za sobą resztę krajów bloku wschodniego. Zamiast olimpiady odbyły się w Moskwie zawody państw socjalistycznych Przyjaźń-84. Polscy siatkarze z Wojciechem Drzyzgą zdobyli w nich brązowy medal.

Medali nie brakowało też w polskiej lidze siatkowej – w ciągu dziewięciu sezonów w Legii Drzyzga zdobył ich aż osiem, a w roku 1986 został przez

„Przegląd Sportowy” uznany najlepszym zawodnikiem ligi. Każdy z sukcesów okupiony był ciężką pracą.

– Wagner nie bez powodu nazywany był Katem – uśmiecha się Wojciech Drzyzga. – Przygotowania do sezonu mieliśmy od maja do września, trenowaliśmy pięć razy w tygodniu po osiem godzin. Nasi chłopcy mają już w tym czasie ligę światową, turnieje w pięknych oprawach. To sportowe życie wygląda dziś chyba o wiele radośniej. My mieliśmy obozy w Zakopanem, Olsztynie i kilku innych miejscowościach. Co tu dużo mówić: zwiedziliśmy świetne polskie góry, przebiegłem pół Polski w tę i nazad, przeskakałem tysiące płotków – i skłamałbym brzydko, gdybym powiedział, że nie wspominam tego dziś z pewnym sentymentem.

## Sportowa rodzina

Jeszcze w Legii pan Wojciech poznał swoją przyszlą żonę, Janinę. Koszykarka i siatkarz stworzyli prawdziwie sportową rodzinę. – Podczas mojego ostatniego sezonu w Legii urodził się nasz starszy syn, Tomek – opowiada Wojciech Drzyzga. – W roku 1986 dostałem zgodę na wyjazd z kraju i zostałem zawodnikiem tureckiego klubu Filament. Pojechaliliśmy razem. Rok później z całą rodziną przenieśliśmy się do Francji. Spędziliśmy tam pięć sezonów.

Z francuskim JSA Bordeaux Drzyzga zdobył m.in. wicemistrzostwo Francji oraz puchar tego kraju. To właśnie w Bordeaux w roku 1990 przyszedł na świat jego drugi syn – Fabian.

– Siatkówka zawsze była obecna w naszym życiu. Obaj chłopcy dorastali na salach sportowych, bo rodzili się, kiedy byłem jeszcze aktywnym zawodnikiem, a ich dzieciństwo przypadło na czas, kiedy byłem trenerem – opowiada Wojciech Drzyzga, który na początku lat 90. wrócił do Warszawy. Siatkarska drużyna Legii, z którą byłego zawodnika wiązało tyle wspomnień i emocji, przechodziła wówczas kryzys. Trener Drzyzga wprowadził ją z powrotem do serii A, a w 1996 r. zdobył z nią wicemistrzostwo Polski.



Wojciech i Fabian Drzyzgowie podczas meczu Mistrzostw Europy w Siatkówce w 2013 r.

W kolejnych latach trenował m.in. Czarnych Radom i Mostostal Kędzierzyn-Koźle, przez rok był także drugim trenerem siatkarskiej reprezentacji Polski jako asystent Ryszarda Boska.

– Nie zachęcałbym synów do sportu, gdybym nie widział u nich predyspozycji. Do pewnego momentu nie wykonałbym z żoną ani jednego ruchu, żeby nakłonić ich do aktywności sportowej, a już szczególnie aby wskazywać dyscyplinę – mówi siatkarski olimpijczyk. – No i starszy, Tomasz, zamieszkał od koszykówki – to może po mamie? – potem miał fazę fascynacji tenisem, do siatkówki wkroczył więc po różnych próbach.

Tomasz Drzyzga trafił do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Spale. W 2001 r. zdobył I miejsce w mistrzostwach Polski kadetów, a dwa lata później – wicemistrzostwo Europy kadetów oraz I miejsce na Olimpijskim Festiwalu Młodzieży Europy. Po kilku sezonach gry m.in. w Farcie Kielce rozpoczął pracę menedżera w zespole ZAKS-y Kędzierzyn-Koźle.

Młodszy z synów państwa Drzyzgów od początku wiedział, że chce iść w ślady ojca. To właśnie on – 26-letni, zawsze uśmiechnięty Fabian – jest dziś najjaśniejszą gwiazdą z rodzinnym teamie.

– Moja małżonka, która uczy wychowania fizycznego m.in., trenowała go w lekkiej atletyce, ale Fabian za-

wsze był zakochany w siatce – opowiada Wojciech Drzyzga. – Jako kilku-, kilkunastoletek chciał dorównać bratu i wręcz zmuszał go do wspólnej gry, bo starszy, choćby z racji szkoły, miał już czas wypełniony i niekoniecznie chętnie siedział z młodym na hale.

## Być jak ojciec

Ale Fabian był niezmordowany. W ślad za bratem poszedł do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Spale i, tak jak brat, na początku kariery też był związany z MOS Wola Warszawa. – Grał tam ze starszymi zawodnikami i musiał do nich równać – opowiada Wojciech Drzyzga.

Fabian szybko stał się liderem swojej drużyny, cenionym przez trenera i szanowanym przez kolegów. Z Warszawy przeniósł się na cztery lata do Częstochowy, by w 2012 r. znów powrócić na rok do stolicy – już jako reprezentant Polski. Dziś jego macierzystym klubem jest Asseco Resovia. Zawsze bardzo pozytywnie wypowiada się o klubie i o samym Rzeszowie, opisując go jako miasto czyste i pełne życzliwych ludzi.

– Fabiana ogromnie irytowało, gdy ktoś sugerował, że trafił do reprezentacji dzięki mnie – mówi Wojciech Drzyzga. – Moim zdaniem było wręcz przeciwnie: sam pracował na swoją karierę, jako młodzik trenował, gdy koledzy szli odpocząć, potem zmieniał kluby, a selekcjonerzy przyglądali mu się baczniej niż innym zawodnikom, żeby nie być posądzonymi o sympatie lub antypatie.

Swoją klasę Fabian Drzyzga pokazał, grając w kategorii kadetów. Dopiero po trzech latach i kilku medaLOWYCH sukcesach Daniel Castellani powołał go na Ligę Światową 2009. Fabian otrzymał także powołanie do reprezentacji na sezon 2010. Rok później zawiesił na piersi pierwszy „dorosły” medal jako reprezentant Polski – brąz zdobyty na mistrzostwach Europy organizowanych przez Austrię i Czechy.

– No i rok 2014 to już słynne mistrzostwa świata w Polsce – uśmiecha się Wojciech Drzyzga. – Miesiąc wielkiego święta polskiej siatkówki od otwarcia w Warszawie po finał z Brazylią w Katowicach. Polacy pokochali wtedy siatkę, drużynę idącą jak burza, i młodego francuskiego trenera Stéphane’a Antige. Spełniło się nasze marzenie: chłopcy zdobyli złoto na mistrzostwach świata. Przyznam, że trochę się wtedy bałem, żeby odurzeni sukcesem nie osiedli na laurach.

Ale nic takiego się nie stało. Rok później reprezentacja Polski z Fabianem zwyciężyła w Memoriale Huberta Jerzego Wagnera i zdobyła brąz w pucharze świata w Tokio.

Przed kilkoma tygodniami spełnił się olimpijski sen Drzyzgi-juniora. Przed 26-letnim zawodnikiem jeszcze wiele sukcesów, a pewnie i porażek. Niektóre z meczów będzie komentował jego ojciec. Bo od kilku lat Wojciech Drzyzga i Tomasz Szwedrowski tworzą wyjątkowo lubiany komentatorski duet telewizyjny. Na jednym z popularnych portali społecznościowych zgromadzili już blisko 13 tys. fanów. Jesienią rozpoczną kolejny sezon komentowania polskiej ligi siatkowej.

# Gdzie aktywnie spędzić czas z dziećmi? Oferty specjalnie dla rodzin

**Fitness dla mam i dzieci, rodzinne popołudnie na ścianie wspinaczkowej, a może wspólna nauka jazdy na rolkach pod okiem instruktora? Ośrodki sportowe rozwijają ofertę dla rodzin z dziećmi. Z maluszkami warto zapisać się na kurs pływania. Starsze dzieci można zabrać na wspólne zajęcia karate czy aikido albo do parku trampolin. Dawka aktywności fizycznej i wspaniała zabawa gwarantowane!**

## Województwo pomorskie

### GDAŃSK

- Figle migle dla bobasa – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku 6–12 mies. wraz z rodzicami – Centrum Wspierania Rozwoju Dziecka, ul. Uphagena 16, tel. 505-494-159.
- Nauka pływania dla dzieci od 2 lat z rodzicem (grupy wiekowe: 2–3 lata, 3–4 lata, 4–5 lat) – Szkoła Pływania, Nurkowania i Ratownictwa Argonaut, kryta pływalnia Politechniki Gdańskiej, al. Zwycięstwa 12, kryta pływalnia Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gdańsku, ul. Tytusa Chałubińskiego 13, Gdańsk-Chełm, tel. 510-178-819, 503-695-698.

### GDYNIA

- Fitness dla kobiet z dziećmi od 3. mies. życia do roku – Studio S7, Osiedle Fort Forest, ul. Czesława Niemena 2, tel. (58) 698-00-60, (58) 698-00-70.

### SŁUPSK

- Zajęcia na basenie dla niemowlaków od 5. mies. życia i dla 2-, 3-, 4-latków (zajęcia z rodzicami) – Park Wodny w Redzikowie, tel. 606-244-597.

## Województwo zachodniopomorskie

### ŚWINOUJŚCIE

- Pływanie niemowląt i dzieci do lat 4 z rodzicami – pływalnia miejska przy ul. Żeromskiego 62, tel. 504-579-057.

### SZCZECIN

- Zajęcia z karate tradycyjnego, jogi oraz tai-chi – Akademia Budo, ul. Bohaterów Warszawy 40 (CH Turzyn), tel. 795-922-777.
- kanGO! – Tenisowe Maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe inspirowane tenisem ziemnym dla dzieci w wieku od 1. roku życia do 5 lat, prowadzone przy

czynnym udziale rodzica – kanGO! Centrum, ul. Jagiellońska 62, Hala Sportowa przy LO VI, tel. 502-672-746.

- Wspinaczka dla całej rodziny – Centrum Wspinaczkowe GEKO, ul. Mazowiecka 1, tel. 516-196-506.

## Województwo lubuskie

### ZIELONA GÓRA

- Rodzinne kursy nurkowania – Aquanaut, ul. Wiejska 8, tel. (68) 452 52 38.
- Joga dla kobiet w ciąży – Jogomania, ul. Zamenhofa 1, tel. 603-774-133.

### GORZÓW WIELKOPOLSKI

- Nauka pływania dla dzieci od 3 do 4 lat z rodzicem – Centrum Sportowo-Rehabilitacyjne „Słowianka”, ul. Słowiańska 14, tel. (95) 733-85-00.

## Województwo dolnośląskie

### WROCŁAW

- Park trampolin Go Jump, ul. Jana Długosza 59-75, tel. 533-399-240.
- Fitness dla mam z maluchami – Fitness Latte, ul. Przyjaźni 6/U5, tel. 793-525-252.
- „Mama i Dziecko” – trening bazujący na elementach jogi, pilatesu oraz metodzie ruchu rozwijającego dla mam i ojców z dziećmi w wieku 1–4 lat – Active Fitness Club, ul. Grabiszyńska 281 (budynek FAT-u), tel. (71) 360-94-55.
- Nauka pływania dla niemowląt i dzieci do 4 lat przy udziale jednego z rodziców – PRO SPORT Piotr Wójcik, ul. Partyzantów 68/5, tel. 506-156-179.
- Wspinaczka dla dzieci i dorosłych – Centrum Wspinaczkowe, ul. Nyska 59, tel. (71) 794-81-29.

### LEGNICA

- Basen (bilety rodzinne, zniżki dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny) – Basen Delfinek, Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Polarna 1, tel. (76) 723-15-38.

### WAŁBRZYCH

- Nauka pływania niemowląt i małych dzieci (kurs dla dzieci z rodzicami) – Active Time, ul. Blankowa 33/15, tel. 733-829-327.

## Województwo opolskie

### OPOLE

- Ruch rozwijający metodą Weroniki Sherborne dla dzieci z rodzicami – Artevo – Centrum Twórczego

Rozwoju, Spółdzielczy Dom Kultury 9, ul. Jana Bytnara Rudego 2, tel. 509-997-865.

- Zajęcia na basenie dla rodziców z dziećmi od 3. miesiąca życia do 5 lat – Pływalnia Wodna Nuta, ul. Prószkowska 96, tel. (77) 54-33-650.

### RACIBÓRZ

- Pilates baby – zajęcia dla mam z dziećmi poniżej 1. roku życia – Akademia Fitness, ul. Ocicka 4, tel. 788-868-656.

## Województwo śląskie

### BIELSKO-BIAŁA

- Fitness dla mam z małymi dziećmi, Stowarzyszenie BuggyGym – Olszówka 149, tel. 505-502-233.

### KATOWICE

- Zajęcia ruchowe dla dzieci od 1 do 5. roku życia i dla rodziców – Socatots – Piłkarskie Maluszki, Zespół Szkół Prywatnych, ul. Witosła 18, tel. 505-910-991.
- Wspinaczka dla dzieci i rodziców – Centrum Wspinaczkowe Transformator, Medyków 2 tel. 663-359-666.
- Fitness dla dzieci i rodziców, Strefa Aktywnych Dzieciaków – Agathum, ul. Jasnogórska 4, tel. 787-484-983.

### CHORZÓW

- Freestyle Park dla snowboardzistów, narciarzy, rolkarzy, rowerzystów (rodzinne wejściówki) – Firma Handlowo-Usługowa FLOW Michał Starzyński, ul. Stalowa 17/67, tel. 508-215-444.

## Województwo małopolskie

### KRAKÓW

- Nauka jazdy na rolkach dla dzieci i rodziców, Dzieciaki w formie – Park im. H. Jordana (od al. 3 Maja), tel. 533-308-286.
- Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami edukacji ruchowej od malucha po rodzica, Famiga – Sala Doświadczania Świata, ul. Wrocławska 55, tel. 533-522-334.
- Taniec z babcią lub dziadkiem – zajęcia rytmiczno-taneczne dla dzieci w wieku 3,5–4,5 lat – Studio Tańca GOSZA, ul. Kazimierza Wielkiego 47, tel. 604-473-666.

### TARNÓW

- Nauka pływania niemowląt i dzieci od 4. miesięcy do 3,5 lat – Szkoła Pływania „PLUSK” Tarnów, Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Traugutta 5A, tel. 501-212-934.



## Województwo wielkopolskie

### POZNAŃ

- kanGO! – Tenisowe Maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe inspirowane tenisem ziemnym dla dzieci w wieku od 1. roku życia do 5 lat, prowadzone przy czynnym udziale rodzica – kanGO! Wilda, ul. Mariana Langiewicza 2, Hatha Joga, tel. 502-672-746.
- Klub Radosnego Malucha – rozwijające zabawy muzyczno-ruchowo-plastyczne – Klub dla Rodzin „Dobry Początek”, os. Powstańców Warszawy 6L, tel. 784-331-735.

### SWARZĘDZ

- Zajęcia z jazdy konnej, siłownia dla rodziny (zniżki dla rodzin uczestniczących w programie Karty Dużej Rodziny) – Atrium, ul. Strzelecka 35A, tel. (61) 81 86 011.

### KŁECKO

- Wspólne zajęcia integracyjne rodziców i dzieci z karate – Klub Karate Inochi Gniezno, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kłecku, tel. 506-340-581.

## Województwo łódzkie

### ŁÓDŹ

- „Rodzice ćwiczą z dziećmi” – zajęcia dla rodziców z dziećmi – Regimis Studio Sportu i Rekreacji Jarka Włuki, ul. Karpacka 61, tel. 536-890-288.
- Gimnastyka sportowa dla dzieci, młodzieży i dorosłych – zajęcia „Rodzice + dzieci” – MOSiR „Tęcza”, ul. Karpacka 61, tel. 731-237-266.
- Nauka pływania dla dzieci z rodzicami (grupy dla niemowląt, dzieci w wieku 1–2, 2–4 lata, powyżej 4, powyżej 5 i powyżej 6 lat) – Szkoła Pływania „Wodniś”, basen przy DPS Łódź, ul. Spadkowa 4/6, tel. 603-632-232.

### KUTNO

- Dance family (zajęcia rodzic + dziecko w wieku 2–4 lata) – Street Dance Studio – Szkoła Tańca Joanny Zielińskiej, ul. 1 Maja 16, tel. 723-319-518.

## Województwo świętokrzyskie

### KIELCE

- Szkoła pływania dla niemowląt „Baby Swim”, zajęcia dla dzieci z rodzicami (grupy: 3–12 mies., 1–2 lata, 2–3 lata, 3–5 lat) – Pływalnia Delfin, ul. Krakowska 2, tel. 535-130-200.
- Zajęcia ruchowe dla dzieci (od 1. roku życia do 5 lat) i rodziców, Socatots – Piłkarskie Malusz-

ki – Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 17 Specjalnych im. Karola Wojtyły – Papieża Polaka, ul. Szkolna 29, tel. 509-320-190.

### TARNOBRZEG

- Zumba Kids Junior, zajęcia dla dzieci (3–6 lat) i rodziców „Tańcz ze swoim dzieckiem” – Fitneska, ul. Sienkiewicza 38A, tel. 792-162-600.

## Województwo podkarpackie

### RZESZÓW

- Zajęcia ruchowe dla dzieci (od 1. roku życia do 5 lat) i rodziców, Socatots – Piłkarskie Maluszki – Fitness For Life, al. Rejtana 23, tel. 505-801-504.
- Park Trampolin Happy Jump – zabawa dla dzieci, młodzieży i dorosłych (zniżki dla rodzin wielodzietnych i zastępczych) – ul. Torowa 2, tel. 698-739-228.

### STAŁOWA WOLA

- Aikido – trening dla dzieci z rodzicami, Aikido Sagakudo Dojo – Stalowowolskie Stowarzyszenie Aikido SAGAKU, była kręgielnia w Rozwadowie – Zrywpol, ul. Targowa 5, tel. 519-400-400, 606-378-338.

### KROSNO

- Pływanie niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym z rodzicami – Szkoła Pływania „Mały Pływak”, kryta pływalnia, ul. Wojska Polskiego 45a, tel. 502-028-061.

## Województwo lubelskie

### LUBLIN

- Jazda konna dla dzieci od 7. roku życia i dorosłych – Lubelski Klub Jeździecki, ul. Ciepła 7, tel. 605-263-898.
- Pływanie dla niemowląt i dzieci od 2. roku życia z rodzicami – basen Dziecięcego Szpitala Klinicznego (DSK, ul. Chodźki, os. Czechów), Aqua-Topic, tel. 502-153-338.
- Ścianka wspinaczkowa, badminton, sporty walki – Centrum Sportu Akademos, ul. Symfoniczna 1A, tel. 663-123-109.

### BIAŁA PODLASKA

- Klub Biegacza „Biała Biega” (biegi dla dzieci, rodzinne pikniki biegowe) – ul. Stacyjna 4A, tel. 501-305-677.

### ZAMOŚĆ

- Zajęcia grupowe dla rodziców i młodzieży (11–17 lat) – Fitness Platinum (Galeria Revia Park), ul. Lubelska 40, tel. 664-551-362.

## Województwo mazowieckie

### WARSZAWA

- Family Fitness – zajęcia dla rodziców z dziećmi już od 1 mies. życia – Art of Fitness, ul. Kurhan 12K, tel. 534-880-081.
- Wspinaczka dla całej rodziny – Centrum Wspinaczkowe Murall, ul. Annopol 3, tel. (22) 744-59-40.
- Grupy karate dla młodzieży i dorosłych – War-

szawskie Centrum Karate, Szkoła Podstawowa nr 157 – ul. Kazimierzowska 16; Zespół Szkół nr 84 – ul. Zwycięzców 44; Gimnazjum nr 92 – ul. Koncwerska 4; Szkoła Podstawowa nr 65 – ul. Mściławska 1; Zespół Szkół nr 32 (Liceum) – ul. Ozarowska 71, tel. (22) 672-55-61.

### BRWINÓW

- Rodzinna jazda konna – Stowarzyszenie Jeździeckie „Szarża”, ul. Szarzy 3, 05-805 Popówek, tel. 500-186-284.

### RADOM

- Nauka pływania dla rodziców z dziećmi poniżej 6. roku życia – Aquapark Radom, ul. Chrobrego 3, tel. (48) 385-30-51.

## Województwo kujawsko-pomorskie

### BYDGOSZCZ

- Joga dla rodzica i dziecka powyżej 5. roku życia – Joga Klub, ul. Gdańska 128, tel. 507-096-528.
- Wspinaczka dla całej rodziny (bilety rodzinne) – Centrum Wspinaczkowe Spider, ul. Świecka 8, tel. 698-860-550.

### TORUŃ

- Park trampolin (bilety rodzinne) – Jump Arena Toruń, ul. Polna 121, tel. 730-531-231.

### INOWROCŁAW

- Szkoła pływania dla dzieci w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym z rodzicami – Kryta Pływalnia „Wodny Park” w Inowrocławiu, ul. Toruńska 46-48, tel. (52) 355-53-76.

## Województwo warmińsko-mazurskie

### OSTRÓDA

- Rodzinne bilety do Aquaparku – Aquapark Ostróda, ul. Jana Pawła II 9, tel. (89) 642-05-52.

### OLSZTYN

- Leśny Park Linowy, ul. Parkowa 3A, tel. 797-129-060.

### GIŻYCKO

- Ćwiczenia na trampolinach – Fit and Jump, Pasaż Portowy 13, tel. 516-677-404.

## Województwo podlaskie

### BIAŁYSTOK

- Wspólne zajęcia sportowe dla dzieci i rodziców – Granat Sport, al. 1000-lecia Państwa Polskiego 8, tel. 696-482-928.
- Szkoła pływania niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym – Szkoła Pływania Kajtek, pływalnia sportowa przy ul. Włókienniczej 4; pływalnia kameralna przy ul. Mazowieckiej 39C, tel. 501-083-260.

### ŁOMŻA

- Park wodny (bilety rodzinne, zniżki dla dużych rodzin) – Park Wodny w Łomży, ul. Wyszyńskiego 15, tel. (86) 218-06-92.

# Aktywność fizyczna musi być dostosowana do naszych potrzeb i możliwości

**Jakie są zalety sportu? O czym należy pamiętać, a czego unikać? Na te i inne pytania udziela odpowiedzi dr n. med. Paweł Skowronek, zastępca ordynatora Oddziału Chirurgii Urazowej w Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego w Krakowie.**

## Czemu aktywność fizyczna jest tak ważna?

Ruch to zdrowie – fakt ten nie podlega dyskusji. Ruch jest jednym z niezbędnych warunków utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Ruch daje nam mocne serce, silne mięśnie i kości. Aktywność fizyczna jest też potrzebna stawom, bo chrząstka odżywia się podczas ruchu. Treningi pomagają nam zadbać o właściwy poziom cukru i cholesterolu. I wreszcie podczas ćwiczeń uwalniają się w organizmie endorfiny, odpowiedzialne za dobry nastrój i uczucie zadowolenia. Warto jednak zastanowić się, jak mądrze i racjonalnie uprawiać sport, aby nie zaszkodził naszemu zdrowiu.

## O czym konkretnie powinniśmy pamiętać?

**Zasada nr 1:** aktywność fizyczną trzeba dostosować do indywidualnych możliwości. Dopiero wtedy przyniesie odczuwalne korzyści. Pamiętajmy, że tylko umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia kondycję. Należy przy tym uważać na choroby przewlekłe: jeśli dana osoba cierpi na nadciśnienie, choroby układu krążenia czy cukrzycę, to warto przed rozpoczęciem treningów skonsultować się z lekarzem, który pomoże dobrać odpowiednie ćwiczenia i ustali, jaka powinna być ich intensywność.

**Zasada nr 2:** osoby, które wcześniej nie ćwiczyły, nie powinny rozpoczynać swojej przygody ze sportem od maratonu lub wspinaczki na Mont Blanc. To prosta droga do kontuzji



i urazów. Treningi należy rozpoczynać stopniowo, powoli, z niewielką liczbą powtórzeń oraz małym obciążeniem. Z czasem stopniowo wzmacniamy treningi. Najważniejsze, aby zacząć powoli zwiększać obciążenia, tak żeby mieć dobrą bazę do dalszych treningów i sportu. Jeżeli pojawiają się dolegliwości bólowe czy odczuwamy ograniczenie ruchomości, to znak, że dzieje się coś niedobrego. Wskazana jest wtedy konsultacja ortopedyczna, aby ocenić ewentualne uszkodzenia.

Nieunikniona może być zmiana treningu i praca z fizjoterapeutą.

I wreszcie **zasada nr 3:** z wiekiem coraz uważniej dobierajmy aktywność do swoich możliwości.

## Jaką aktywność zaleca się więc np. 40-latkom?

To osoby w sile wieku, mogą uprawiać większość dyscyplin sportowych, pod warunkiem że nie cierpią na choroby przewlekłe. Z moich obserwacji wynika, że dzisiejsi 40-latkowie to naj-

częściej ludzie aktywni, uprawiający różne dyscypliny sportowe. Rzadko zdarzają im się urazy, a jeżeli się pojawiają, to są drobne. Dla takich osób mam jedną radę: tak trzymać!

Jest jednak druga grupa 40-latków: osoby, które dawno temu uprawiały jakiś sport, i nagle postanawiają zmienić swoje dotychczasowe życie. Przypominają sobie, że trzeba się ruszać, bo to modne i zdrowe. Zaczynają bez jakiegokolwiek przygotowania uprawiać różne dyscypliny sportowe. Zazwyczaj kończy się to źle dla ich stawów, ścięgien i mięśni. Pamiętajmy o zasadzie, że treningi należy rozpoczynać stopniowo i powoli.

## A co poradziliby pan 50-latkom?

Po 50. roku życia urazy i zmiany przeciążeniowe są bardziej prawdopodobne, a dolegliwości bólowe kolan, pleców czy barków mogą się pojawić lub pogorszyć, jeśli zaczynamy nowy sport lub zwiększamy obciążenia i robimy to w niewłaściwy sposób.

Ci 50-latkowie, którzy nie mają pre-dispozycji sportowych, muszą zdawać sobie sprawę ze swoich ograniczeń. Basen, nordic walking – te dyscypliny może uprawiać nawet słabo wysportowana osoba. Nie każdy jednak musi umawiać się na wyczerpujące treningi z piłki nożnej, szlifować sztuki walki lub biegać maratony. Istotne, by właściwie ocenić swoje możliwości i pre-dispozycje.

Jeśli po kilku treningach odczuwamy dolegliwości, warto z problemem zgłosić się do lekarza ortopedy,

fizjoterapeuty. Nie ma sensu czekać i zwlekać z konsultacją u specjalisty. Nie po to zaczynamy trenować i żyć aktywnie, by za chwilę kłaść się na stół operacyjny i mieć wszczepioną endoprotezę biodra czy kolana. Często minimalna modyfikacja treningu przynosi wymierne korzyści, zaczynamy lepiej się czuć, nie odczuwamy bólu podczas treningów.

Należy też pamiętać o umiarkowanej intensywności treningów. Jeśli ktoś zacznie grać w squasha po pięć godzin dziennie, z pewnością będą go boleć kolana.

## Jak więc znaleźć złoty środek?

Wbrew pozorom – łatwo. Chodzi nie tylko o odpowiednie przygotowanie, ale też o robienie tego, co sprawia nam przyjemność. Jeśli na którymś etapie treningu odczuwamy dyskomfort, ból czy silne zmęczenie, to warto zmodyfikować aktywność. A może nawet zmienić dyscyplinę.

Ważne, byśmy zrozumieli, że w pewnym momencie życia nie możemy już uprawiać pewnych dyscyplin, które towarzyszyły nam przez całe życie. Po alloplastyce kolana rolki mogą stać się nieprzydatne. Nie warto jednak dramatyzować. Istnieje wiele dyscyplin, w których można się odnaleźć. Lepiej wciąż uprawiać aktywność, ale w nieco innej formie, niż jej zaprzestać.

## Czy można ćwiczyć ze wszczepioną endoprotezą?

Wręcz trzeba! Proteza nie zamyka drogi do ćwiczeń, ale ją otwiera, choć nie zawsze do takiej aktywności jak przed zabiegiem. Osoby, które mają wszczepioną endoprotezę, powinny raczej unikać dyscyplin szczególnie urazowych. Na narty czy rolki teoretycznie możemy się wybrać, ale należy sobie zdawać sprawę z ciężkich powikłań przy upadku, jakim jest złamanie okolooprotezowe kości. Podobnie jest ze sportami kontaktowymi, jak piłka nożna czy koszykówka. Trzeba racjonalnie wykorzystywać swój potencjał sportowy: lepiej wybierać pływanie, spacer, rower, trucht, lekką siłownię – te ćwiczenia korzystnie wpływają na ogólną kondycję pacjenta i mięśnie po wszczepieniu endoprotezy.

I pamiętajmy o najważniejszym: lekarze zalecają umiarkowany wysiłek, dopasowany do wydolności organizmu, ale systematyczny i regularny. Dopiero wtedy aktywność przyniesie największe korzyści. Ruch to życie. Życie to ruch. A utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i elastyczność naszych mięśni i stawów działa prawie jak polisa ubezpieczeniowa.

# Uczy, rozwija i zapobiega chorobom. Sport jest ważny w każdym wieku!

**Ruch to życie – przekonują eksperci zawodowo zajmujący się aktywnością fizyczną. I nie można nie przyznać im racji. Aktywność fizyczna rozwija, uspokaja i pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Sport przynosi korzyści dzieciom, rodzicom i dziadkom.**

**L**ista zalet, jakie przynosi aktywność najmłodszym, jest naprawdę długa. Sport wychowuje: uczy współpracy i przestrzegania pewnych reguł, pozwala zrozumieć relacje międzyludzkie i odnaleźć się w grupie. Aktywne dzieci są bardziej świadome własnych możliwości, kreatywne, wytrwałe i odpowiedzialne. Współdziałanie (np. podczas gry w piłkę) uczy wyrozumiałości dla innych, akceptacji porażek i empatii. Wymaga także opanowania, motywacji i solidarności. Badania dowiodły, że wysportowani młodzi ludzie osiągają lepsze wyniki w nauce. Ruch zwiększa bowiem zdolności poznawcze, wzmacnia układ nerwowy i pozytywnie wpływa na ogólną pracę mózgu.

Osoby sprawne cechuje większa pewność siebie. Są też zdecydowanie lepiej postrzegane w grupie. Ruch rozwija sprawność i kondycję młodego człowieka. Aktywne dzieci są zwinne, lepiej radzą sobie w codziennych czynnościach. Znają swoje możliwości i łatwiej im akceptować samego siebie. Dzięki wydzielaniu się endorfin po ćwiczeniach dzieci są w lepszym nastroju. Ruch redukuje napięcie i stres, pozwala wyładować negatywne emocje. Zwiększa także zdolność do skupiania się i poprawia podzielność uwagi.

Nie do przecenienia jest także wpływ aktywności na układ ruchu. Regularny wysiłek fizyczny poprawia mineralizację kości oraz ich wzrost, zapobiega wadom postawy, redukuje te już istniejące oraz wzmacnia i stabilizuje stawy. Aktywne dzieci mają silniejsze mięśnie brzucha i grzbietu, co pozwala utrzymać wyprostowaną sylwetkę i odciąża kręgosłup. Co ważne zwłaszcza w okresie dojrzewania, aktywność pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i kształtować sylwetkę. Młodym ludziom zaleca się ok. 60 minut umiarkowanej do intensywnej aktywności ruchowej dziennie.

Jak rozwijać aktywność dziecka? Tym młodszym i spontanicznym wystarczy po prostu nie przeszkadzać. Należy stworzyć im warunki do „wyżycia się”: zabrać do parku, na długi spacer albo pozwolić do woli biegać z kolegami po podwórku. Do okresu szkolnego młodemu człowiekowi wystarczy najprostsze sprzęty, jak rower, hulajnoga czy skakanka. Z ich pomocą zdoła stworzyć wiele zabaw ruchowych.

Dzieci w wieku szkolnym i młodzież wymagają systematycznych, zorganizowanych zajęć ruchowych.

Naturalna potrzeba aktywności zanika z wiekiem, dlatego młodych ludzi trzeba do niej zachęcać poprzez ciekawą ofertę zajęć w ramach WF-u, uczestnictwo w klubach pozalekcyjnych itp.

Ruch w wieku dojrzałym to najlepsza i najskuteczniejsza profilaktyka. Badania pokazują, że u osób aktywnych fizycznie ryzyko wystąpienia chorób serca jest nawet o połowę mniejsze niż u tych, które nie wykonują żadnych ćwiczeń. Ruch nie tylko zapobiega problemom kardiologicznym, lecz także pomaga w ich leczeniu. Aktywność (po wcześniejszej konsultacji z lekarzem) zaleca się chorym z nadciśnieniem, miażdżycą tętnic dolnych i chorobą wieńcową. Ćwiczenia zmniejszają poziom „złego” cholesterolu w organizmie, a zwiększają poziom tego „dobrego”.

Dzięki ruchowi wolniej się starzejemy. Gerontolodzy zgodnie twierdzą, że u osób, które nie lubią się ruszać, szybciej dochodzi do zmian związanych z wiekiem. Pojawia się spadek wydolności fizycznej, zwolnienie przemiany materii i zmniejszenie odporności. Gorzej funkcjonuje też układ ruchu, co zwiększa ryzyko urazów i upadków.

Siedzący tryb życia, nieodpowiednia postawa czy częste dźwiganie ciężarów sprawiają, że z wiekiem kręgosłup zaczyna szwankować. Wraz z upływem czasu krążki międzykręgowe (zwane popularnie dyskami) ulegają spłaszczeniu. Gorzej znoszą obciążenia i wstrząsy, często pojawia się ból. Odpowiednio dobrana aktywność pozwala go niwelować i zapobiegać jego nawracaniu. Dodatkowo ruch wzmacnia mięśnie, które stabilizują kręgosłup. Dzięki temu łatwiej utrzymać prawidłową postawę.

Regularna aktywność fizyczna dobrze wpływa także na stawy. Zwiększa gęstość kości, wzmacnia ścięgna i więzadła. Ćwiczenia poprawiają również uwapnienie kości, przez co zmniejszają ryzyko osteoporozy.

Aktywność zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, co ma ogromne znaczenie dla chorych na cukrzycę. U osób wykonujących regularnie ćwiczenia fizyczne ryzyko pojawienia się tej choroby jest mniejsze nawet o kilkadziesiąt procent. Ćwiczenia sprawiają, że czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Badania pokazują, że osoby aktywne znacznie lepiej kojarzą fakty, szybciej podejmują decyzje i mają lepszą pamięć. Ruch pozwala uwolnić się od stresu, dzięki czemu np. znacznie łatwiej nam zasnąć.

# Jak wychować młodego sportowca? Rady dla rodziców

**Niezależnie od tego, czy nasze dziecko jest uzdolnione sportowo, czy nie, zbędne są dylematy pod tytułem „ćwiczyć czy nie ćwiczyć?”. Dziecku ruch jest po prostu potrzebny. I ćwiczyć wręcz musi! Zachęcać do aktywności trzeba jednak mądrze. Jeśli dziecko nie wykazuje zainteresowania piłką czy rolkami, warto zacząć od tego, by wzbudzić w nim zainteresowanie. Jeśli od samego początku skupimy się na wynikach, to marne szanse, że wychowamy olimpijczyka. Niech będzie to zabawa, przyjemność dla dziecka. Lepiej niech na starcie nauczy się grać *fair play*, a niekoniecznie strzelać w okienko.**

**R**odzice, którzy planują zachęcić dziecko do uprawiania sportu, z pewnością napotkają wiele dylematów. Odpowiedzi na najczęstsze z nich udziela **Katarzyna Maliszewska** z ośrodka Sport-Med Kraków dla rodziców.

## Czy dieta małego sportowca powinna różnić się od diety dziecka, które nie uprawia żadnego sportu?

Dieta małego sportowca różni się od diety zwykłego dziecka. Nieprawidłowe odżywianie w przypadku wzmoczonej aktywności fizycznej może wpłynąć na spadek siły, wytrzymałości, szybkości, na zwiększenie męczliwości, ryzyka urazów i pogorszenie skupienia. Okres dzieciństwa i dojrzewania jest najważniejszym okresem życia – to wtedy kształtują się nawyki żywieniowe, które będą stanowić fundament diety w dorosłym życiu. Odpowiednia dieta małych sportowców ma pomóc im w uprawianiu wybranej dyscypliny, dlatego powinni wiedzieć, co spożywać, kiedy i w jakich ilościach. Odpowiedzialni są za to szczególnie rodzice.

Białko jest najważniejszym elementem diety młodego sportowca, ważnym dla stanu kości i mięśni. Zalecana dawka dziennego spożycia białka to ok. 2 gramy na każdy kilogram masy ciała. Równie duże

jest zapotrzebowanie na węglowodany, ponieważ im więcej się ruszamy i uprawiamy sportu, tym częściej powinniśmy po nie sięgać, aby zrównoważyć wydatki energetyczne. Treningi czy zawody mogą zwiększyć dzienny wydatek energetyczny nawet dwukrotnie. Dieta wysokowęglowodanowa nie jest jednak wskazana w przypadku dzieci, gdyż może zaburzyć spożywanie białek, wpłynąć negatywnie na wzrost, jak i proces dojrzewania. Tłuszcze powinny pokrywać 40% dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

## Które dyscypliny sportu są bezpieczne dla dzieci?

Dzieci powinny mieć kontakt z różnorodnymi dyscyplinami. Pozwoli im to na wybranie tej odpowiedniej, nauczy wytrwałości, pracy w grupie i zdrowej rywalizacji.

Należy pamiętać, że nie ma bezpiecznego sportu – każda dyscyplina niesie za sobą ryzyko urazów i kontuzji. Im dłużej dziecko uprawia wiele dyscyplin sportowych, tym lepiej będzie przygotowane fizycznie do uprawiania później tej jednej, wybranej. W Skandynawii dzieci już od 12. roku życia chodzą na siłownię. Wykonują odpowiednie ćwiczenia, bez obciążenia osiowego kręgosłupa, pod okiem instruktora. U nas niestety jest to nie do pomyślenia.



## W jakim wieku można wysłać dziecko na regularne treningi? Jaka jest optymalna liczba treningów dla dzieci w wieku szkolnym?

Aby dziecko rozpoczęło regularne treningi i rywalizację sportową, należy przeprowadzić szczegółowe badania. Nie ma jednego kryterium stwierdzającego, kiedy dziecko może zacząć regularnie trenować. Wszystko zależy od młodego sportowca, a także dyscypliny sportowej. Dziecko musi być też dojrzałe psychicznie – wiąże się to z koniecznością przestrzegania istotnych i szczegółowych zasad w trakcie nauczania i dalszej kariery.

Ogólna zasada mówi, że dziecko nie powinno trenować więcej niż 18 godzin tygodniowo przy bardzo inten-

sywnych treningach (wszystko zależy od dyscypliny). W przypadku tenisa aktywność można zacząć w wieku 5 lat (optymalny czas to 5–7 lat). Jeśli dziecko uprawia sport wyczynowo w wieku 8–13 lat, daje to 5–12 godzin (8 treningów) tygodniowo, w przypadku rekreacji wystarczy 2–3 treningi po 1,5 godziny.

Z kolei dzieci chcące trenować pływanie powinny oswajać się z wodą do 3.–4. roku życia, od 5. do 7. roku odbywać 20-minutowe lekcje dwa razy w tygodniu, w wieku 8–9 lat – już 3 sesje treningowe po 45 minut, w wieku 10–12 lat – od 3 do 5 sesji treningowych po ok. 90 min każda, a w wieku 13–16 lat – po 5–9 sesji treningowych tygodniowo po 90–120 minut.

## Jak prawidłowo regenerować organizm dziecka po intensywnym treningu?

Po każdym wysiłku dziecko musi wyciszyć organizm. Trenerzy pod koniec intensywnego treningu wprowadzają działania mające na celu przywrócenie organizmu do warunków sprzed ćwiczeń: zmniejszenie tętna, szybkości i temperatury ciała. Kolejnym etapem jest rozciąganie, niezmiernie ważne w prewencji kontuzji, oraz rolowanie mięśni (ok. 8–10 powtórzeń na każdą partię ciała).

Ważne jest uzupełnienie płynów. Dzieci często zapominają o odpowied-



nim nawodnieniu, dlatego warto mieć wagę w miejscu, w którym odbywają się treningi. Dzieci mogą zważyć się przed treningiem i po nim, co da szybką informację, ile płynów mały sportowiec stracił i jak powinien się odpowiednio nawadniać. Zbyt późne spożycie posiłku może opóźnić regenerację organizmu. Istotne są ponadto odpoczynek oraz odpowiednia ilość snu.

## Jakie kontuzje najczęściej przydarzają się małym sportowcom i czy można uniknąć takich urazów?

Większość urazów sportowych wśród dzieci i dorosłych wynika z tego, że często robimy zbyt wiele i zbyt szybko. Przeceniamy swoje możliwości fizyczne i umiejętności, nie jesteśmy odpowiednio przygotowani lub

mamy nieprawidłową technikę. Klubom sportowym brakuje odpowiedniego wyposażenia, a presja wywierana przez rodziców na dziecko jest zbyt duża. Te wszystkie czynniki mogą wpłynąć na powstawanie kontuzji wśród dzieci.

Zwykle urazy obejmują uszkodzenia układu mięśniowo-szkieletowego – zarówno nagłe (uderzenie, niekontrolowany ruch – skręcenia),

jak i stopniowe (będące wynikiem nadużywania konkretnej części ciała, np. w wyniku złej techniki). Kontuzje wśród młodych sportowców są dość częste, jednak różnią się od urazów osób dorosłych, co wynika z odmiennej struktury rosnących kości – ten sam mechanizm urazu może powodować różne następstwa u dzieci i dorosłych. Podczas gdy dziecko uszkodzi sobie chrząstkę albo kość bądź dojdzie do złamania awulsyjnego, dorosły może nadebrać sobie więzadło.

Nie ma recepty na to, jak unikać urazów, gdyż nie wszystkim urazom można zapobiec. Ważne, aby zmniejszyć ryzyko ich występowania. Przed treningiem należy prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę poprzez rozciąganie, rolowanie i stopniowe zwiększanie poziomu aktywności. Należy znać swoje możliwości, pracować w swoim tempie. Dzieci uprawiające sporty kontaktowe powinny używać ochraniaczy i odpowiedniego obuwia. Trener powinien skupić się na nauce techniki w przypadku nowych dyscyplin sportowych.

## Jakie błędy najczęściej popełniają rodzice?

W trosce o swoje dzieci rodzice chcą zapewnić swoim pociechom jak najlepszą przyszłość. Niestety ingerencje i presja wywierana przez rodziców na dziecko są częstą przyczyną zaprzestania aktywności sportowej. W wyniku nadmiernej presji dziecko może odczuwać bóle głowy, mięśni czy brzucha, a to pociąga za sobą lawinę kolejnych objawów, jak zaburzenia snu, rozchwianie emocjonalne, a w najgorszym przypadku – depresję. Dlatego też rodzice powinni zachęcać dziecko do sportu wyłącznie wtedy, gdy wykazuje ono takie zainteresowanie. Nie należy skupiać się na wynikach, nie kpić z dziecka, trzeba też zachęcać do współzawodnictwa zgodnie z zasadami.

Równie odpowiedzialną funkcję w procesie szkoleniowym dziecka zajmuje trener. Jest wiele pozytywnych aspektów pracy z trenerem, ale zdarzają się też błędy w opiece trenerskiej. Bywa, że trenerzy ignorują to, co dzieci mają do powiedzenia, przez co mali sportowcy czują się niedoceniani, w efekcie nie zauważają swoich błędów, ale i postępów. Trenerzy często też zbyt małą wagę przywiązują do treningu ogólnorozwojowego, chcąc jak najszybciej specjalizować dziecko w danej dyscyplinie. Rola trenera jest niezwykle ważna i to od jego starań w dużej mierze zależą zaangażowanie i motywacja młodego sportowca.

# Masz wolny czas? Spędź go aktywnie!

**Wolny czas w dobie dzisiejszej gonitwy jest jak skarb – zwłaszcza czas spędzany z najbliższymi. Dla zdrowia, umocnienia więzi i poczucia satysfakcji najlepiej spędzać go aktywnie. Nie potrzeba wcale dużych nakładów finansowych i rozwiniętych sportowych umiejętności. W końcu najważniejsze to być razem.**

## Sport amatorski

Jeśli chcemy aktywnie spędzić czas, łącząc pokolenia, ale akurat nie mamy czasu na zaplanowanie wycieczki, dobrze sprawdzą się gry na świeżym powietrzu. To jedna z najprostszych, a ostatnio zapomnianych form wspólnej zabawy. Jest to idealna propozycja m.in. na czas wakacji. W przypadku większości dyscyplin nie trzeba być sportowym asem, kupować drogiego sprzętu czy szukać wyjątkowej lokalizacji. Wystarczy działka, polana, a nawet osiedlowy park.

– Nie chcieliśmy, żeby wnuczek kojarzył wyjścia z dziadkami jako nudny czas. Zresztą nie mieliśmy wyjścia, bo teraz ma pięć lat i tryska energią. Nie usiedzi przy stole. W sklepie z zabawkami natrafiliśmy na zestaw z sześcioma grami ogrodowymi. To był strzał w dziesiątkę – opowiada nam Alicja Kolodziej, seniorka z Nowego Sącza.

Zestawy są różne. Ten przywołały przez naszą rozmówczynią zawiera akcesoria do badmintona, do peloty (gra polega na rzucaniu małymi piłkami o ścianę i odbijaniu ich za pomocą specjalnej rakiety), a także bumerangi, frisbee oraz latającą bilę (gra polega na przeciąganiu bili między dwiema osobami – tak aby przeciwnik nie zdążył jej odbić w odpowiednim momencie).

– Zabieramy Piotrusia do parku, pakujemy sprzęt do plecaka i świetnie się bawimy. Jak dołączają rodzice, to już jest pełnia szczęścia. Zestaw sprawdził się też doskonale podczas wakacji nad jeziorem – opowiada seniorka. – Teraz kupuję go na prezenty dla rodziny i znajomych.

Zestaw gier ogrodowych stanowi dużą wygodę i urozmaicenie czasu na świeżym powietrzu, ale dla starszego dziecka takie akcesoria mogą być niewystarczające. Czasem więc lepiej zdecydować się na 1–2 gry i kupić lepszy, bardziej zaawansowany sprzęt.

Porządny zestaw do badmintona rekreacyjnego to koszt ok. 60 zł – zazwyczaj składają się na niego cztery rakiety, dwie lotki syntetyczne oraz siatka ze stelażem do mocowania w ziemi. Warto zauważyć, że taką siatkę można potem wykorzystać do amatorskiej gry w siatkówkę, dyscypliny uwielbianej w Polsce. Wymaga ona większych umiejętności, ale profesjonalną piłkę można zastąpić lżejszą lub nieco nagięć zasady. Rodziny, które czują się na siłach do normalnej gry w siatkówkę, mogą zaś poszukać boiska z siatką na osiedlowych orlikach.

W wielu parkach są również dostępne stoły do gry w tenisa stołowego. Zestaw z paletkami i piłeczkami można znaleźć już za mniej więcej 20 zł. Do gry można też wykorzystać stół domowy czy też ogrodowy – oczywiście pod warunkiem zakupu siatki (to niewielki koszt) oraz wygospodarowania wystarczającej przestrzeni.

## Ćwiczenia pod chmurką

Nie ma jednak co ukrywać – nie każdy jest fanem gier rekreacyjnych czy zręcznościowych, nawet tych amatorskich. Na to też jest sposób i wcale nie trzeba wybierać się daleko za miasto, a można zdrowo i ciekawie spędzić czas w rodzinnym gronie. Mowa o siłowniach na świeżym powietrzu. Nie ma już chyba miasta, gdzie taki projekt by nie powstał. W samej stolicy znajduje się ponad sto siłowni. Urządzenia są zazwyczaj proste w użyciu, widnieje na nich instrukcja do ćwiczeń. W większości miejscowości siłownie są zlokalizowane przy placach zabaw i boiskach, a więc różne aktywności w trakcie rodzinnego spaceru można ze sobą łączyć. Często urządzenia montuje się na tzw. ścieżkach zdrowia, co stanowi świetne uzupełnienie spaceru.

Ćwiczenia pod gołym niebem to dla młodszych członków rodziny genialny sposób na dotlenienie organizmu, poprawienie wytrzymałości czy redukcję tkanki tłuszczowej. Natomiast dla starszych wizyty na siłowni pod chmurką mogą stanowić formę rehabilitacji i sposób na wzmocnienie kondycji.

– Idę z dziećkami na plac zabaw, a mama na spacer z kijkami. Jak już każdy zrobi swoje, spotykamy się na siłowni. Liczymy sobie nawzajem powtórzenia, kibicujemy. To już tradycja sobotnich wyjść w ładną pogodę – mówi Jolanta Adamska, którą spotkaliśmy w warszawskim Parku Szczęśliwickim. Jak przyznają urzędnicy, siłownie na powietrzu cieszą się ogromnym zainteresowaniem, a najczęściej widuje się na nich właśnie rodziny. O fenomenie siłowni świadczy też to, że są chętnie zgłaszane jako projekty w ramach budżetu obywatelskiego.

## Czas zabawy

Wróćmy do tradycji. Podczas rodzinnych spotkań możemy także zorganizować najmłodszym różne zabawy, które przy okazji zaangażują do ruchu rodziców i dziadków. W tej kwestii pomysłowość nie ma granic. Oto kilka wybranych przez nas propozycji.

**Bieg po buty** – potrzebujemy dużego pudła lub kosza na bieliznę. Uczestnicy dzielą się na dwie drużyny, w jednej muszą znaleźć się co najmniej dwaj gracze. Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia, a na jego końcu ustawić pudełko (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy powinno umożliwiać bieganie na bosaka lub w skarpetkach.

Na czym polega zabawa? Pierwszy członek drużyny biegnie do pudełka i wkłada do niego buty, po czym

biegnie z powrotem. Kolejny gracz z zespołu rusza, gdy zostanie klepnięty przez tego, który wrócił bez butów. Kiedy cała drużyna pozbędzie się butów, uczestnicy zabawy po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Wygrywa pierwszy zespół z butami na nogach.

**Balony z wodą** – do zabawy są potrzebne duże ręczniki i balony z wodą. W grze powinny uczestniczyć więcej niż cztery osoby (dobrze, żeby liczba graczy była parzysta). Uczestnicy dzielą się na dwie drużyny, a każda trzyma swój ręcznik za rogi. Obie drużyny ustawiają się w odległości ok. pół metra od siebie. Gra polega na używaniu ręcznika do przerzucania w powietrzu balonu od jednej drużyny do drugiej. Po każdym udanym przerzucie drużyny zwiększają dystans między sobą. Gra toczy się do momentu upadku balonu na ziemię, co wyznacza również drugą rundę.

**Gdzie jest moje dziecko** – im większa przestrzeń do gry, tym lepiej. Graczy trzeba podzielić na dwie grupy. W klasycznej formie zabawy są to mamy i dzieci, ale można ją dostosować do potrzeb uczestników. Mamy mają zasłonięte oczy. Na hasło „start” dzieci zaczynają je wołać. Te jak najszybciej muszą wyłowić swoje dziecko spośród grupy innych. Wygrywa ta, która pierwsza tego dokona. Zabawa najlepiej wykonywać na ustalonej wcześniej, niewielkiej przestrzeni – tak, by grupa nie stała nieruchomo – jak w ciuciubabce.

**Bieg kelnera** – potrzebujemy plastikowych lub papierowych talerzyków oraz piłki do ping-ponga. W zabawie muszą uczestniczyć co najmniej cztery osoby. Każdy z zawodników ma za zadanie przebiec wyznaczoną trasę, utrzymując piłeczkę na talerzyku. Talerzyk przekazywany jest po powrocie z wyznaczonego punktu



tu (dopiero wtedy kolejny zawodnik może wyruszyć). Jeśli piłeczka spadnie, uczestnik musi wrócić do linii startu i ponownie rozpocząć bieg. Wygrywa zespół, którego członkowie jako pierwsi ukończą bieg.

**Mówiąca piłka** – na piłce należy nakleić paski taśmy z różnymi zasadami rzucania i łapania piłki, np.: „rzuc, kucając”, „rzuc po przysiadzie”, „rzuc z podskoku” itd. Kombinacje mogą być różne. Uczestnicy gry stają w kole. Pierwsza osoba, która ma piłkę, musi spojrzeć, jaka komenda znajduje się najbliżej jej prawej dłoni i – zgodnie z tym poleceniem – rzucić ją kolejnej. Ta musi ją tak samo złapać. Następnie sama rzuca piłkę według komendy, także znajdującej się najbliżej prawej dłoni.

**Złap światełko** – ta zabawa ma sens, gdy zapadnie zmrok, co sprawia wyjątkową frajdę najmłodszym członkom rodziny. Jeden gracz otrzymuje miano „światelka”, dostaje latarkę i oddala się od reszty. Włącza latarkę, ale tylko na chwilę. Pozostali gracze liczą do stu i biegną szukać „światelka” tam, gdzie dostrzegli błysk. W tym czasie „światelko” się przemieszcza. Trudność polega na tym, że „światelko” po każdorazowym odliczeniu do 60 musi ponownie włączyć na chwilę latarkę. Osoba, która pierwsza odnajdzie „światelko”, zamienia się z nim rolami. Latarkę można zastąpić sygnałem dźwiękowym z telefonu – wtedy uczestnicy zabawy muszą wykazać się dobrym słuchem.

## Góry dla każdego

Jeśli znajdziemy trochę więcej wolnego czasu, to jednym z najpiękniejszych sposobów na aktywne spędzanie czasu są wspólne wyjścia w góry. Na górskie wycieczki mogą sobie pozwolić zarówno młodzi, jak i starsi członkowie rodziny – oczywiście przy zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa.

– Jeśli mierzymy siły na zamiary, wybierzemy proste podejścia, sprawdzimy wcześniej pogodę i odpowiednio się przygotujemy, to nic złego się nie wydarzy. Wyjścia w góry nie muszą przecież wiązać się z ekstremalnym wysiłkiem – mówi przewodnik górski Grzegorz Ciemala. Jak zauważa, jest wiele szlaków górskich, które nie wymagają dużych umiejętności – wśród nich chociażby te w Beskidzie Małym (pasmo ciągnie się od Bielska-Białej przez m.in. Kęty, Andrychów i Wadowice), Beskidzie Sądeckim czy Beskidzie Niskim (ciągnie się od Komańczy przez m.in. Krynicę, Muszynę, Tylisz).

– Wiadomo, że są też szlaki trudniejsze, ale stanowią one wyjątki. Więcej jest tych dostępnych dla każdego turysty. Warto ponadto wspomnieć o Beskidzie Śląskim, bo jest to Beskid najlepiej zagospodarowany turystycznie. Można wjechać kolejką, a później wybrać się na spacer płaskim terenem. Są obszary agroturystyczne, dużo schronisk – wlicza nasz rozmówca.

Przewodnik jednocześnie przypomina: przy wybieraniu szlaku trzeba zwrócić uwagę nie na czas do pokonania, ale różnicę wzniesień. – Może okazać się, że przejście szlaku, owszem, trwa półtorej godziny, ale czekają nas trudne momenty do wspinania – wyjaśnia. I dodaje, że rodzinną wycieczkę górską można zorganizować za niewielkie pieniądze.

– Nocleg w schronisku to mały koszt, a rodzicom i dziadkom przypomni dawną atmosferę chodzenia po górach. Jeśli jednak wolimy bardziej nowoczesne warunki, to niektóre schroniska nas nie zawiodą – tak się zmienili, że przypominają bardziej hotele. Tak jest chociażby w schronisku na stokach Pilska w Beskidzie Żywieckim czy pod Babią Górą – mówi Ciemala.

Miłośnicy gór zapewniamy: takie rodzinne wyjazdy pamięta się latami, bo są bardzo wartościowe. – Chodząc po górach, jesteście za pan brat z przyrodą, odpoczywamy, wdychamy świeże powietrze, spotykamy ciekawych ludzi. Możemy wspólnie odkrywać uroki architektury drewnianej czy pamiątki z czasów powstańców, jak w Gorcach czy Pieninach. – Pamiętajmy, że taki ruch nie szkodzi, a może pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Wiek w żadnym wypadku nie jest przeszkodą. Wystarczy dobre chęci – zapewnia.

## Rowerowe rodziny

Weekendowe wycieczki można także spędzić na rowerze. W Polsce po-

wstaje coraz więcej ciekawych tras, zwłaszcza lokalnych i regionalnych. Rodzinną przygodę na dwóch kółkach można zacząć w swojej miejscowości, ale warto również zajrzeć w dalsze zakamarki regionu. Rowerzy możemy też przejechać np. w pociągu.

– Znam wiele rowerowych rodzin, które w miarę możliwości jak najszybciej wciągają dzieci na rower. Są zresztą do tego specjalne udogodnienia, jak np. sztywny hol, za pomocą którego można podpiąć rower dziecka, tworząc coś w rodzaju tandemu. Bez problemu da się go odczepić, gdy dziecko znów poczuje się na siłach do samodzielnego pedalowania. Z kolei seniorzy chętnie wybierają rowery elektryczne ze wspomaganiami – mówi aktywista rowerowy Marcin Dumnicki.

Jak podkreśla, rower to świetna forma ruchu dla dzieci, gdyż pozwala poszerzyć horyzonty, a w przypadku seniorów zwiększa ich mobilność. – Często widać dziadków z wnukami na rowerze. Okazuje się, że świetnie dostosowują do siebie tempo, lubią zatrzymywać się po drodze na pikniki. Tak więc rower to idealny sposób spędzania wolnego czasu międzypokoleniowo – ocenia Dumnicki, przypominając, że jazda na rowerze ma bardzo dobry wpływ na zdrowie, jest dużo łatwiejsza do zniesienia dla organizmu niż chociażby bieganie, a ponadto stanowi atrakcyjną formę zwiedzania.

– Śmieję się, że rower to taka podpora życiowa. Gdy dwa lata temu zima spowodowała ekstremalną gołoledź, nie wywróciłem się tylko dlatego, że miałem ze sobą rower, o który się opierałem. Zadzwoniłem wtedy do swojej mamy z prośbą, żeby uważała na siebie. Okazało się, że znalazła się dokładnie w takiej samej sytuacji – w najgorszym momencie oparła się o rower! To jak w anegdocie o teściowej pewnego duńskiego projektanta, która kochała jeździć na rowerze, ale gdy już była w bardzo podeszłym wieku, zaczęła go prowadzić. Gdy ją spytał, po co to robi, powiedziała: „A co, z laską mam chodzić?” – śmieje się nasz rozmówca.

Bez względu na to, jaką formę aktywności wybierzemy, ważne, żeby wspólny ruch stał się naturalnym i regularnym sposobem spędzania wolnego czasu. Działania podejmowane razem nie tylko wpłyną pozytywnie na zdrowie członków rodziny, ale przede wszystkim stworzą z nich drużynę – a co za tym idzie, w silnym stopniu wzmocnią więzi. Aktywna rodzina to rodzina szczęśliwa. A jak widać na powyższych przykładach, nie potrzeba do tego dużego poświęcenia. Wystarczy dobry plan.



# Sport łączy pokolenia. Zaczniemy od czegoś, co sprawia nam przyjemność

**Rozmowa  
z Katarzyną Selwant,  
psychologiem olimpijskim**

## Czego podczas wspólnej aktywności z rodzicami mogą uczyć się dzieci?

Wspólna aktywność to forma zacieśniania więzi. Wspólnie spędzony czas jest bezcenny. Dorośli dają pozytywne wzorce, które dzieci mogą powielać w dorosłym życiu. Jeśli rodzice udowadniają, że ruch jest dobry i potrzebny, dla dzieci będzie naturalne, że aktywność jest elementem życia.

## A jakie korzyści z uprawiania międzypokoleniowego sportu czerpią dorośli?

To czas, w którym dorośli mogą w pełni skupić się na swojej rodzinie i relacjach z dziećmi. Mogą obserwować swoje pociechy w różnych sytuacjach. Widzą, jak ich dziecko reaguje na wygraną lub przegraną, jak potrafi rywalizować. To także okazja, by dorośli mogli poczuć się jak dzieci. Rodzice zazwyczaj są mocno osadzeni w swoich rolach społecznych. A podczas sportu mogą przyjąć na chwilę inną pozycję niż ta w domu czy pracy. Mogą się wtedy wiele nauczyć i poznać siebie w innych sytuacjach. To bardzo odświeżające.

## Emocje i sytuacje, z którymi trzeba się zmierzyć np. na boisku, przekładają się na codzienne funkcjonowanie rodziny?

Oczywiście. Dzieci uczą się np., że nie zawsze się wygrywa. Dowiadują się, jak radzić sobie z przegraną i jak docenić zwyciężcę. Sport łączy pokolenia, pozwala zniwelować barierę wieku. Jest wiele aktywności, które można podejmować w każdym wieku. Dzięki nim dzieci, rodzice i dziadkowie integrują się ze sobą.

## Jakie to aktywności?

Mało popularny w Polsce golf czy curling. W Szkocji są organizowane turnieje, gdzie w jednej drużynie grają całe rodziny. Dobrym pomysłem jest jazda na rowerze czy spacer, na które można się wybrać także z dziadkami. Rola dziadków w ogóle jest bardzo ważna. Nawet jeśli zdrowie nie pozwala im aktywnie uczestniczyć w sporcie z wnukami, mogą z boku pilnować i kibicować najmłodszemu chociażby podczas jazdy na rowerze. Poza tym dziadkowie uwielbiają rozpieszczać wnuki i kupować im prezenty. Czemu więc nie wybrać prezentu związanego ze sportem? Oglądanie wnuka jeżdżącego na hulajnodze czy wnuczki skaczącej na skakance z pewnością sprawi dużo radości.

## Dorosłemu, który spotyka się z dzieckiem na boisku czy basenie, łatwiej budować autorytet w codziennym życiu?

Jeśli rodzic uczy dziecko jazdy na rowerze, gry w piłkę – przyjmuje rolę trenera i przewodnika. Wzmacnia tym samym swój autorytet. Może jednak być tak, że ojciec jest typem kanapowca. Nie ma kondycji, przybywa mu kilogramów. Takiej osobie trudno zmotywować dziecko do ruchu. Nawet jeśli ojciec codziennie wozi syna czy córkę na kolejne treningi, sam swoim przykładem nie motywuje. Jest po prostu niewiarygodny. Ale jeśli nawet otyły tata ruszy się z fotela i pokaże, że chce coś zmienić, stanie się wspaniałym przykładem. Być może na początku będzie mu szło źle, ale pokaże w ten sposób dziecku, że pokonuje własne słabości i chce o siebie zawalczyć.



## A czy nieaktywna fizycznie rodzina ma szansę wychować sportowca?

Wzorce wyniesione z domu bardzo pomagają w tym, by dziecko w ogóle chciało dążyć do aktywności fizycznej. Jeśli nie mamy żadnych wzorców w domu rodzinnym, to nie znaczy, że nie osiągniemy wyników. Faktem jest jednak, że rola najbliższego otoczenia bywa niezwykle ważna. Z pewnością łatwiej jest komuś, kto ma w swoim otoczeniu brata, ojca czy ciocię, którzy z uśmiechem zachęcają do sportu. Bo istotny jest też aspekt przyjemności. Dziecko, które mu pokazuje się, że ruch to przyjemność, a nie przymus, zupełnie inaczej podchodzi do sprawy. Wyobraźmy sobie rodzinę, która przeczytała właśnie, jak ważny jest sport. Uzna, że w takim razie musi zacząć się ruszać. Nawet jeśli rzeczywiście zmobilizuje się do aktywności, będzie to najwyżej kilkutygodniowy zryw. Później wszystko będzie

po staremu, bo wysiłek podejmowany z przymusu, a nie przyjemności nigdy nie wejdzie w nawyk.

## Gdzie w takim razie szukać motywacji?

Trzeba zacząć od znalezienia aktywności, która będzie dla nas. Musi być łatwo dostępna logistycznie, czyli w naszej okolicy, i w zasięgu naszych możliwości finansowych. Przede wszystkim jednak musi to być aktywność, która nam się podoba. Można zacząć od małych rzeczy: rzucania piłką w parku, wyjścia zimą na sanki, wypożyczenia miejskich rowerów czy biegania. Nie ma sensu rozpoczynać od inwestycji w drogie sprzęty, karnety. Najpierw popróbujmy, sprawdźmy, co podoba się nam wszystkim. Może w okolicy mamy basen? Warto się wybrać, by ocenić, czy w naszej rodzinie to się sprawdzi. Jeśli jednak do najbliższego basenu mamy 50 km, to mało prawdopodobne, że znajdziemy w sobie tyle motywacji, aby ta aktywność stała się naszą ulubioną.

**Katarzyna Selwant** – psycholog olimpijski, wykładowca akademicki, mówca motywacyjny i komentator wydarzeń sportowych. Autorka książek motywujących do aktywności *Zejdź z kanapy i Siłownia umysłu* oraz publikacji z zakresu psychologii sportu. Jedyna kobieta powołana przez Polski Komitet Olimpijski na XXX Letnie Igrzyska Olimpijskie w Londynie w 2012 r., gdzie wspierała polskich sportowców w walce o medale olimpijskie. Przygotowywała sportowców także przed tegorocznymi igrzyskami w Rio. Więcej na stronie: [www.psycholog-sportowy.pl](http://www.psycholog-sportowy.pl)

**Wydawca:** Fundacja Instytut Łukasiewicza, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków, tel. 12 340 93 70 fax: 12 340 93 71, e-mail: [info@instytutlukasiewicza.pl](mailto:info@instytutlukasiewicza.pl), [www.instytutlukasiewicza.pl](http://www.instytutlukasiewicza.pl)

**Redakcja:** Maciej Zdziarski, Magdalena Stokłosa, Aleksandra Wójcik oraz autorzy zaproszeni do współpracy.

**Druk:** Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec.

**Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki**