

RODZINA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

NA START!

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Sportu
i Turystyki

Zapraszamy na naszą stronę internetową: www.rodzinaanastart.pl

Listopad 2017

Miłość do siatkówki
ma się we krwi.

➔ str. 2-3

Ich czworo.
W kajaku!

➔ str. 6-7

Daj dobry przykład
i bądź aktywny!

➔ str. 14-15

Rodzinnie i aktywnie.
Jaki sprzęt wybrać?

➔ str. 16



**Sportowa
pasja dziecka
pochłania
sporo czasu.
Ale jaką
satysfakcję
przynosi!**

➔ str. 4-5

Adam i Bartosz Kurkowie: miłość do siatkówki ma się we krwi

Chociaż fizycznie **Adam i Bartosz Kurkowie** są bardzo podobni, to charakter – jak mówi Kurek senior – mają zupełnie inne. Najsilniej łączy ich jedno: wspólna pasja do siatkówki.

Bartosz Kurek nie lubi rozmawiać z mediami. Trudno się do niego dodzwonić – szczególnie teraz, kiedy jest poza Polską i gra w barwach tureckiego Ziraatu Bankasi. Jednak w nielicznych rozmowach z dziennikarzami, pytany o początki swojej kariery i miłość do sportu, zawsze odpowiada: „To dzięki moim rodzicom”. Nie powinno to dziwić, bo zarówno matka, jak i ojciec Kurka grali w siatkówkę.

W rozmowie z portalem Re-prezentacja.net powiedział: „Tata zrobił swoje przez to, że był siatkarzem. Nie namawiał mnie do uprawiania siatkówki. Nie musiał tego robić. Ja sam przychodziłem na mecze, czasem nawet jeździłem na spotkania wyjazdowe. Obyłem się z tą atmosferą i spodobało mi się”.

Bartosz Kurek sport ma we krwi – to pewne. Już jako małe dziecko odbijał balona tak, jak jego tata piłkę. Sport w domu Kurków był jednym z bardzo ważnych elementów. Początkowo Bartosz wybrał koszykówkę, ale po czasie przebrała z siatkówką. Nie minęło kilka lat, a zagrał z ojcem w drużynie, ramię w ramię.

„Muszę powiedzieć, że było mi łatwiej zbierać pierwsze siatkarskie szlify, kiedy obok siebie miałem ojca, a nie kolegę, który zawsze traktuje cię inaczej niż tato. Nie miałem nigdy taryfy ulgowej, ale to zawsze był ktoś, komu mogłem zaufać i na kogo mogłem liczyć. Owszem, zwracał mi uwagę, ale zawsze były to cenne rady, a nie taka sztuka dla sztuki” – wspominał w jednym z wywiadów.

Bartosz Kurek często także podkreśla, jak ważną rolę w jego

późniejszej karierze odegrali rodzice. W rozmowie z magazynem „Logo” przyznał, że po wygranych mistrzostwach Europy narzucił sobie ogromny rygor i skupiał się na tym, żeby być najlepszym. O klasę lepszym niż wszyscy wokół. I przez to słabo grał. Wtedy pomogli rodzice, którzy nie gryzą się w język, gdy coś jest nie tak.

„Pomogły wzory, jakie wyniosłem z domu. Widziałem, jak tata reagował po porażce, jak zostawiał to w szatni. Nie przynosił problemów z boiska do domu. W sumie... byłem megalomaniakiem dzieckiem dwójki sportowców, a często różnie z tym bywa w takich rodzinach. W każdym momencie rodzice byli przy mnie. Dziś też mogę zadzwonić, poprosić o radę, więc tak, to pomaga” – mówi Kurek.

Z ojcem Bartka Kurka o wiele prościej umówić się na wywiad. Zgadza się od razu, a podczas rozmowy podkreśla: – Bartek ma po nas warunki fizyczne, ale też zacięcie i miłość do siatkówki. Tę pasję się dziedziczy.

Aktorzy często mówią, że nie chcieliby, żeby ich dzieci poszły tą samą zawodową ścieżką. U sportowców jest inaczej?

Nie chcę odpowiadać za wszystkich, ale ja nie miałem takich obiekty. Chociaż, to trzeba przyznać, Bartek nie został siatkarzem przez przypadek i pewnie w jakimś stopniu przyczyniłem się do tego. Od samego początku mojej siatkarskiej kariery Bartek był ze mną, chodził na mecze, wiedział, czym się zajmuję. Moja żona zresztą też była siatkarką, ale ze względu na Bartka musiała przerwać karierę. Dlatego naturalnie siatkówka była w domu. Oczywiście, to nie jest łatwy zawód. Wiąże się z wyrzeczeniami, ja także

przeżywałem tygodniowe rozłąki z żoną, kiedy musiałem wyjeżdżać z Nysy razem z drużyną. Mimo to nie miałem problemu z tym, że Bartek również chce się tym zająć. Ale nie naciskaliśmy na niego, żeby zajął się sportem profesjonalnie. To stało się samoistnie.

Podobno zdolności wykazywał już w dzieciństwie, kiedy zamiast piłki odbijał balonik?

Dokładnie tak było! W domu nie mieliśmy warunków, żeby mógł bawić się piłką, więc odbijał balonik. Od razu – choć to może w takim kontekście brzmi zabawnie – było widać u niego predyspozycje.

Kiedy pierwszy raz zobaczył go pan na boisku?

Bardzo późno, mówiąc szczerze. Już dość długo trenował, ale nie chciał, żebym przychodził i widział, co robi. Pierwszy raz zobaczyłem go w akcji po dwóch, może trzech latach, od kiedy zaczął trenować.

Dobrze sobie radził?

W młodości był bardzo szczupły, miał długie nogi i ręce, przez co nie był do końca skoordynowany. Kiedy zobaczyłem go w akcji po raz pierwszy, przypominał pozycję zawodnika, przejawiał jakieś warunki i dawał nadzieję, że będzie dobrze grać. Ale jeszcze sporo pracy było przed nim.

Aż w końcu zagraлиście razem w Stali Nysa.

Ewement. Bartek miał wtedy 16 lat. Byłem bardzo sceptycznie nastawiony do tego pomysłu. Nie tylko dlatego, że to mój syn, ale dlatego, że to był zespół pierwszoligowy, a Bartek był młodym zawodnikiem, niedoświadczonym. Ówczesny trener, świętej pamięci

ci Jurek Salwin, upierał się i mówił: „On jest gotowy”. W końcu mnie przekonał. Zagraлиśmy razem w ekstraklasie.

Jak było?

Śmiesznie, bo to bardzo rzadkie, że ojciec i syn grają razem w najwyższej klasie. I to jeszcze w sporcie, w którym wiek gra rolę. Co więcej, on był najmłodszym zawodnikiem, ja – najstarszym. Wszystko to wydawało mi się dziwne i zabawne jednocześnie. Ale jedno, może dwa spotkania wystarczyły, żeby to wszystko się zatarło.

Nie było miejsca na relację ojciec-syn?

Na treningach było. Nie ukrywajmy, Bartek był najmłodszy, więc musiał być nieco inaczej traktowany, łagodniej. Ale na meczach nie ma na to czasu, jest po prostu walka o zwycięstwo.

Nie pojawiały się komentarze, że to pan załatwił mu tę pracę?

Były, oczywiście. Nawet do tej pory słyszę czasami, jak wypowiadają się niektórzy dziennikarze, że Bartek, Jakub Jarosz czy Fabian Drzyzga mieli prostą drogę do kariery. A to nieprawda! Oni mają ciężiej, bo noszą brzmienie swoich ojców, którzy też grali w siatkówkę. Byli do nich porównywani, a z drugiej strony słyszeli głosy: „Tata ci załatwił”. To bardzo trudne.

Próbował pan wpływać na wybory syna? Czytałem, że wybór Mostostalu Kędzierzyn był podyktowany tym, że z Kędzierzyna jest blisko do Nysy.

Nie do końca o to chodziło. Kędzierzyn był dobrym wyborem dla Bartka, bo stawał na młodych



Adam i Bartosz Kurkowie



Fot. archiwum prywatne

chłopców, dawał szansę na rozwój. Wszyscy startowali z jednego poziomu, trzeba było wywalczyć swoją pozycję. Oczywiście dodatkowym plusem było to, że miał do domu 70 kilometrów. Ale jakby zdecydował, że wyjeżdża dalej, wspieralibyśmy go tak samo.

Jesteście podobni?

Ja tego nie widzę, ale moja żona twierdzi, że wizualnie jesteśmy do siebie podobni. Charaktery mamy zdecydowanie odmienne. A jeśli pyta pani o granie, to trudno jest to porównać. Bartek jest dziś profesjonalistą. Kiedy ja grałem, w latach 80., siatkówka ligowa nie była tak zorganizowana jak obecnie. To były zupełnie inne czasy i my też różniliśmy się od dzisiejszych zawodników.

Jakby miał pan opisać swojego syna...

...powiedziałbym, że jest superprofesjonalistą, chce wykonywać wszystko na sto procent, co nie zawsze jest dobre. Musi być cały czas

w ruchu, bez przerwy, jest nastawiony na trenowanie najwięcej, jak się da. Nawet jak przyjeżdża do Nysy, od razu załatwia sobie jakieś dojeżdżenie do siłowni albo biega czy jeździ na rowerze. Zbliża się do trzydziestki i chciałbym mu życzyć, żeby ta wytrwałość w nim pozostała.

Czy miłość do sportu przekazuje się w genach?

Na pewno! Nie ukrywajmy – jeśli młody człowiek ma rodziców, którzy zajmują się czymś innym, a sport nie jest w rodzinie żadnym tematem, to prawdopodobieństwo, że zostanie sportowcem, jest mniejsze. U nas było inaczej. Ja jestem wysoki i grałem w siatkówkę. Moja żona jest wysoka i grała w siatkówkę. Bartek całe dzieciństwo przesiedział na salach gimnastycznych. W jego przypadku prawdopodobieństwo, że zajmie się sportem, było bardzo duże. Zdecydowanie po nas to odziedziczył. Chociaż z drugiej strony nasz młodszy syn, który ma 13 lat, raczej

sportowcem nie zostanie. Mimo to zachęcamy go do biegania, pływania, staramy się go ukierunkować, mówimy, jak ważna jest aktywność w życiu. Namawiamy, rozmawiamy, pokazujemy na przykładzie Bartka, jak można się rozwijać i co daje uprawianie sportu.

Czyli nie jest typem młodszego brata, który koniecznie chce być taki jak starszy?

Raczej nie. Ale też pewnie wpływ na to ma fakt, że ja nie pracuję już w sporcie. Chłopcy mają więc dwóch różnych ojców. Bartek miał ojca siatkarza, teraz jestem ojcem strażakiem. Ten zawód jest oczywiście związany z aktywnością i sportem, ale na zupełnie innym poziomie.

Bartek prosi pana o rady?

Jeśli już o nią prosi, to musi być bardzo zdeterminowany. Na ogół jest samodzielny, radzi sobie w stu procentach sam. Czasami dzwoni, żeby pogadać, ale częściej prosi o rady życiowe niż sportowe.

Komentuje pan jego mecze? Dzwoni pan po spotkaniu i mówi, że tu było źle, a tam dobrze?

Oczywiście. Ale to są raczej kilkuminutowe rozmowy, a nie kilkogodzinne. Wystarczy parę zdań: tu coś poszło nie tak, co innego było świetnie rozegrane.

Czy syn na boisku różni się od tego Bartka, który przyjeżdża do domu?

Jest niezmienny. Kiedy jest w swoim sportowym amoku, nie ma znaczenia, gdzie akurat się znajduje. Ale zawsze jest to człowiek skromny, nieudzielający się publicznie. Woda sodowa nie uderzyła mu do głowy, chociaż większość rodziny widuje go częściej w telewizji niż na żywo.

Ojciec Kurek jest dumny z syna Kurka?

Bardzo dumny. Osiągnął w sporcie dużo więcej ode mnie i myślę, że nie powiedział jeszcze ostatniego słowa. ●

Sportowa pasja dziecka pochłania sporo czasu. Ale jaką satysfakcją przynosi!

Planowanie weekendu zaczyna się u rodziny Gochów w środę. Mama Agnieszka sprawdza harmonogram turniejów Polskiego Towarzystwa Tanecznego. Gdzie tym razem będzie tańczył Łukasz (12 lat)? W Tarnowie, Tuchowie, Myślenicach? W Pleśnej, Gliwicach, Tarnobrzegu? W Siemianowicach Śląskich, Nowym Sączu, Kętach? W środę o północy mija termin rejestracji na weekendowy turniej tańca. W czwartek rano wiadomo już, czy zebrała się odpowiednia grupa w danej kategorii (prawie zawsze się zbiera). Gochowie planują trasę, ustalają domową logistykę. Nikt nie powiedział, że będzie łatwo z synem, którego pasją jest taniec towarzyski. Ale w końcu sami mu tę pasję zaszczepili.

Od przedszkola do...

– Łukasz, jak to się stało, że zacząłeś tańczyć? – Mama mi kazala. – Nieprawda! – oponuje mama.

Ale chyba trochę prawda. Agnieszka zapisała młodszego syna na zajęcia z tańca towarzyskiego w przedszkolu, gdy miał trzy lub cztery lata. Nie wiązała z tym żadnych planów: ot, po prostu dobrze, jak dzieciak ma zajęcia ruchowe, a muzyka, wiadomo, pomaga w ogólnym rozwoju. Łukasz sobie tańczył, od czasu do czasu gromadził dumną rodzinę na przedszkolnych występach. I coraz bardziej mu się podobało. Co więcej, podobało się także instruktorom: zaproponowali Łukaszowi udział w przedszkolnym turnieju tańca. Rodzice się zgodzili, trener dobrał chłopcu partnerkę (to była Weronika – pamięta Łukasz), potem był kolejny turniej i jeszcze ze dwa-trzy następne, ale nikt sobie

wtedy nie zdawał sprawy, że właśnie rodzi się pasja na całe życie.

Podczas jednego z turniejów sędzia taneczny Andrzej Gąsiorowski, założyciel popularnej w Małopolsce szkoły tańca, zaprosił rodziców Łukasza na specjalne spotkanie. Zaproponował dodatkowe zajęcia, które miały przygotować pięciolatek do turnieju „Debiuty”. Chłopiec pojechał z nową partnerką, Klarą, i rozpoczęły się regularne lekcje. Z „Debiutów” w Trzebini w roku 2011 Łukasz przywiózł swoją pierwszą statuetkę. Dziś ma już na półce kilkanaście pucharów i medali. Najważniejsze osiągnięcia Łukasza i jego partnerki Karoliny tylko z bieżącego roku to m.in. pierwsze miejsce w XXVI Wiosennym Ogólnopolskim Turnieju Tańca Towarzyskiego i Grand Prix Polski PTT w kombinacji stylów, drugie miejsce w krakowskim ArtDance Cup 2017 czy XI Ogólnopolskim Turnieju Tańca Towarzyskiego Przecławka Cza Cza 2017, brązowy medal w Ogólnopolskim Turnieju Tańca Towarzyskiego Złote Pantofelki 2017 i wiele innych wyróżnień.

Kiedy chłopiec poszedł do szkoły, wiadomo było, że rodzice muszą poszukać zajęć tanecznych. Ale po raz kolejny okazało się, że to taniec go odnalazł. W osiedlowej podstawówce zajęcia prowadzili instruktorzy Szkoły Tańca Towarzyskiego Smarzyńscy. Łukasz jest z nią związany do dziś. Przez pierwszy rok ćwiczenia odbywały się raz w tygodniu. W drugiej klasie zaczęły się tworzyć pary, a częstotliwość zajęć podwojono. Mali tancerze uświetniali wówczas głównie szkolne uroczystości, ale wiedzieli już, że za rok dla najlepszych z nich otworzy się możliwość uczestnictwa w turniejach.



– Łukasz nie miał szczęścia do partnerek – wspomina Agnieszka Goch. – Chociaż to może źle powiedzieć: dziewczynki były miłe, ale rezygnowały, zniechęcały się. W końcu instruktor, pan Tomasz, wyznaczył mu koleżankę z klasy, Karolinę. I ten wybór okazał się trafiony.

Bo partnerka w tańcu jest ważna jak w życiu. Sukces zależy od talentu, pracy, a nawet samopoczucia obojga. A gdy taneczni partnerzy mają po 8-9 lat, równie ważne jest, by tak jak oni sami porozumieli się ich rodzice. – U nas „z kliknięto” od razu. Wymienialiśmy

się obowiązkami, np. dowożeniem i odwożeniem dzieci na zawody. W trzeciej klasie nasza para zaczęła zdobywać medale w turniejach, a to zmotywowało ich do dalszej pracy – mówi Agnieszka Goch.

A pracy i ćwiczeń nie brakuje. Łukasz i Karolina trenują cztery razy w tygodniu, podczas ćwiczeń i prób spędzają na parkiecie blisko dziewięć godzin. Do tego weekendowe turnieje tańca towarzyskiego. W ich klasie – wg klasyfikacji Polskiego Towarzystwa Tanecznego to klasa E – turnieje odbywają się w całej Polsce, ale rodzice Łukasza i Karoliny wybierają na razie okęg południowy: województwa małopolskie, śląskie, podkarpackie i świętokrzyskie.

– Kiedy już wiemy, że w sobotę lub niedzielę będzie turniej, następuje pełna mobilizacja – opowiada Łukasz. – W piątek musimy odrobić wszystkie lekcje, czasem mama pozwoli zostawić coś mniejszego na niedzielę. Jeśli turniej zaczyna się o godz. 8 rano, to trzeba wyjechać już po szóstej. Wcześniej w domu układamy fryzurę. Na miejscu jest rejestracja i próba parkietu, którą traktujemy jako rozgrzewkę. Potem chwila na przebranie i ruszamy do walki. Zaczyna się od prezentacji wszystkich par wokół parkietu. W zawodach tańczymy osiem tańców, po około półtorej minuty. I czekamy na ogłoszenie wyniku. Najlepsi tańczą finał. Potem już tylko przyjemności: rozdanie medali, pucharów, czasem także nagród.

– Na początku taki występ to był spory stres – przyznaje Agnieszka Goch. – Teraz też są emocje, wycekiwanie na werdykt jury. Dla tego chociaż raz zawożę jedni rodzice, a raz drudzy, staram się być z Łukaszem na każdym turnieju. Dokumentuję jego występy, nagrywam tańce, ten materiał często jest później przydatny dla trenera.

Para musi zaprezentować się w tańcach standardowych i latino. Do pierwszych zaliczają się: walc angielski i wiedeński, tango, quickstep. Ulubiona przez Łukasza grupa latino to samba, cha-cha, jive i rumba. W turniejach typu open trzeba dodatkowo zatańczyć fokstrotę i paso doble.

Każda grupa tańców wymaga odpowiedniego stroju. – Tu także widać, czy para jest zgrana i jak ze sobą współpracuje – tłumaczy Agnieszka. – Stroje dziewczynki i chłopca powinny tworzyć spójny wizerunek, a najlepiej, jeśli są zaprojektowane jako komplet.



Wszystkie szczegóły stroju bardzo precyzyjnie określa regulamin PTT. Strój Łukasza do tańców standardowych składa się ze spodni, koszuli, kamizelki i krawata. Latino – to spodnie i koszula lub golf. – Rozpiętość cen takiego kompletu jest bardzo duża, w zależności np. od materiału – tłumaczy mama młodego tancerza. – My nie szalejemy, choć nie kupujemy też strojów najtańszych, bo te się szybko niszczą i zużywają. Spodnie dla Łukasza to wydatek ok. 200 zł, koszula – drugie tyle. Dwa pełne komplety to wydatek ok. 1000 zł. Ale i tak najważniejsze są buty.

– Muszą być dobrze dopasowane i zrobione z miękkiej skóry, żeby mogły wyginać się razem ze stopą – prezentuje Łukasz. – Szyjemy je u szewca, który specjalizuje się w butach tanecznych.

Lakierki do tańców standardowych kosztowały Gochów w tym roku 220 zł, giętkie buty do latino – 450 zł. Za rok, półtora będzie trzeba je wymienić – 12-latkom szybko rosną stopy.

– To wszystko jest bardzo ważne, bo w ocenie tańca liczy się nie tylko rytm i płynność ruchów, ale także prezentacja. Komfort noszenia stroju i jego odpowiednie dobranie do charakteru tancerza

ma ogromne znaczenie – mówi Agnieszka. – Dlatego przy szyciu zawsze jest z nami trenerka, pani Beata, która zwraca uwagę na szczegóły i podpowiada krój.

Z trwającego kilka godzin turnieju Łukasz wraca naprawdę zmęczony. I w niedzielę musi po prostu trochę poleniuchować. – Ale w szkole nie mam taryfy ulgowej, więc jeśli trzeba, biorę się za lekcje – wzdycha młody tancerz. – Najgorzej jest pod koniec roku szkolnego, jestem już wtedy naprawdę wypompowany, a turnieje są częściej, czasem i w sobotę, i w niedzielę. Wtedy myślę nawet o rzuceniu tego tańca... Ale nie tak na poważnie. Na poważnie to chciałbym związać z nim życie. Ale nic więcej nie mogę powiedzieć, żeby nie zapeszyć.

Drugi chłopiec piłkę kopie

W przedpokoju Gochów obok błyszczących lakierków Łukasza stoją zwykłe futbolowe korki. Bo starszy brat, Szymon, również ma sportową pasję, która wypełnia rodzinie resztę wolnego czasu. Piętnastolatek jest bramkarzem w juniorskich młodszym Wisły Kraków. – Ale ja jestem taki bardziej samobsługowy – zaznacza. – Piłka to co innego niż taniec, sport druży-

nowy, często jeździmy całym autokarem, nie muszą mieć rodziców przy sobie.

– To prawda, nie musi – mówi tato Adam Goch. – Ale lubi. Każdy lubi wiernych kibiców. Więc kiedy tylko się da, jadę pooglądać jego mecz. Tak się samo ułożyło: mama jedzie z Łukaszem, a tata z Szymonem. Ale jeśli to możliwe, na mecz wybiera się cała rodzina. Szymon gra w lidze małopolskiej, więc nie jest to zwykle bardzo daleko.

Szymon dłużej niż brat szukał swojej pasji, najpierw przez kilka lat ćwiczył judo, ma pomarańczowy pas. Futbolem zainteresował się na poważnie jako dziesięciolatek. Za to dziś, jak na tak młodego człowieka, jest niezwykle świadomy tego, co chce robić. – Mam nadzieję na zostanie zawodowym piłkarzem – mówi. – Reprezentacja Polski? Któż by o tym nie marzył! Ale na razie najważniejsza jest praca. Wiem, że tylko ode mnie zależy, jaka będzie moja przyszłość.

Szymon chodzi do gimnazjum, do klasy sportowej, co pomaga mu w ustaleniu właściwego rozkładu treningów. Trenuje dwa razy dziennie – rano zaczyna już nawet o 7.20 i spędza na boisku półtorej godziny, po południu drugie półtorej do dwóch godzin ćwiczy w obiektach swojego klubu. Do tego dwa razy w tygodniu mecze ligowe, przeważnie w środy i soboty lub niedziele. Treningi bramkarskie odbywają się zawsze na świeżym powietrzu. – Ja to nawet lubię deszcz – śmieje się Szymon – piłka ma wtedy całkiem inny poślizg. Nie wiem tylko, czy mama lubi, jak przynoszę potem te ubłocone ciuchy...

Szymon jest także rodzinnym dietetykiem. – Przekonałem się, jak ważna jest dieta, kiedy miałem kontuzję – tłumaczy. – Przez pół roku wstawałem rano, żeby zrobić sobie odpowiednio zbilansowane posiłki na cały dzień. Teraz nie muszę już dbać o dietę aż tak restrykcyjnie, ale trzeba unikać pszenicznych produktów, niepotrzebnych tłuszczów i cukrów, fast foodów. Wciążam w to trochę młodego, w końcu w tańcu sylwetka też się liczy.

– W efekcie cała rodzina musi odżywiać się zdrowo – żartuje tata. Ale widać, że aż pęcznieje z dumy. Bo Szymon właśnie dostał zaproszenie z Centralnej Ligi Juniorów Starszych, a Łukasz zdobył kolejny medal i punkt premium w swojej kategorii na turnieju w Przecławiu. Jak tu się nie cieszyć? ●

Ich czworo. W kajaku!

Ola jest prędką: bach! bach! bach! Wszystko robi od razu, niecierpliwi się. Marcin lubi, jak jest powoli i dokładnie. Jeśli trener na siłowni tak powiedział, to tak musi być: precyzyjnie. Gdzie tu się śpieszyć?

Śmieją się: „To wy naprawdę jesteście razem?”. No są. I razem z dwiema córkami szykują właśnie wspólną wyprawę kajakiem korytem Dłubni. Ola Wyszyńska-Pawlik i Marcin Pawlik z Krakowa nie wyobrażają sobie życia na kanapie.

Bursztynowo w Hucie

2,5-letnia Marcelina (Marcysia) nie usiedzi ani chwili w miejscu. Przewraca się na kanapie, przebiera nóżkami, bez przerwy zadaje pytania. Zresztą 4-letnia Tosia to samo, ciągle w ruchu. W pokoju łatwiej nad nimi zapanować. Na zewnątrz trochę trudniej. – Dziś jeszcze ciężiej, bo Tosi odwołał zajęcia na basenie – śmieje się Marcin. – O tak, tak pływam! – wyjaśnia Tosia i pokazuje żabkę, leżącą na podłodze i machając rękoma i nogami.

Może nie pływa jeszcze jak Otylia, ale lekcje na basenie rodzice zafundowali jej, żeby pozbyła się strachu przed wodą. Młodsza Marcysia, choć pływać jeszcze nie umie, niczego się nie boi i skacze nawet na głęboką wodę. Wystarczy jej tylko dołożyć dmuchane skrzydełka. – Dzieciaki mają strasznie dużo energii. Staramy się ją skanalizować – mówią Ola i Marcin.

Pawlikowie mieszkają w mieście, ale właściwie już na granicy z polami i wsiami. Obok domu

mają boiska i Staw Nowohucki. – I całkiem niedaleko do Niepołomic – tłumaczy Marcin. – W dwie strony to jakieś 25 kilometrów. Gdy tylko przychodzi weekend, bierzemy rowery, dzieciaki jeszcze na foteliki z tyłu, i jedziemy – opisuje.

Mają swoją ulubioną trasę: Bursztynowy Szlak. To międzynarodowa trasa z Budapesztu przez Kraków do Bałtyku. Kto by pomyślał, że wiedzie przez Nową Hutę? Z placu Centralnego trzeba jechać przez Mogiłę, Pleszów, Stryjów, Przylasek Rusiecki i Niepołomice. Po drodze mija się m.in. opactwo cystersów w Mogiłę, łąki nowohuckie, stawy w Przylasku Rusieckim.

Tosia i Marcysia jadą jako pasażerki. – Lubią drogę wiejskimi łąkami, wałem Wisły – opowiada Marcin. Już niedługo będą jechać na swoich rowerach. Obie uczą się jeździć.

Dzika rzeczka

No i jeszcze te kajaki. Marcin, jako pierwszy w Krakowie (a może i na świecie), organizuje spływy kajakowe na Dłubni i chce, żeby dzieciaki też mogły to przeżyć. Choć nie jest to bułka z masłem.

Zaczął się w 2015 r. W lipcu Marcinowi wpadł do głowy pomysł, by przepływając przez miasto rzeczkę Dłubnię przepłynąć tak daleko, jak się da. – Trochę z ciekawości, trochę po to, żeby wypróbować Nową Hutę. Poszedłem na żywioł – śmieje się Marcin.



Popłynął sam, a brzegiem, jako asekurant, na rowerze jechał brat. W razie gdyby trzeba było pomóc przenieść konar, po karetkę zadzwonić... Spływ okazał się doświadczeniem bardziej survivalowym niż niedzielną turystyką. – To wyprawa. Niektóre drzewa dało się usunąć z rzeki, niektóre nie. Czasem kajak trzeba było przenieść. No i cały czas uważać, żeby nie utknąć, nie zahaczyć, w głowę gałęzią nie dostać. W tej małej rzece jest pełno przeszkód – opisuje Marcin.

Było ciężko, ale się opłaciło. – Brzegi rzeki są zarośnięte. Po kilkunastu minutach człowiek czuje się odcięty od miasta, jakby nagle znalazł się w głuszy, w zupełnie dzikiej okolicy. I płynie się niby w puszczy, a tu nagle słychać niedaleko stukot tramwaju... Niesamowite – dodaje.

Tak mu się spodobało, że od tamtej pory co roku spływa Dłubnią. Już nie sam. Wynajmuje busa, sprzęt (kajaki, wiosła) i płynie z ekipą aż do Mogiły. Na dużą przeprawę w środku miasta chętni są nie tylko facyci żądni przygód. Wśród uczestników zdarzył się 80-latek, ale były też 3-letnie dzieci. – Jest bezpiecznie, choć zdarza się, że stoję w wodzie po pas i przeciągam kajak przez mieliznę albo usuwamy drzewa z nurtu, żeby wszyscy mogli przepłynąć. Prawdziwa przygoda! – podkreśla Marcin.

Dzieciom też się podoba. Takich widoków nie zobaczą w parku. A przy okazji dzieci pomagają co roku sprzątać Dłubnię – ostatnio panowie wyciągnęli z niej

cztery opony, a Marcysia – kapsel. – Te kajaki wyciągnęły nas z biurka – ocenia Ola Wyszyńska-Pawlik. – Zawsze byliśmy bardzo aktywni, ale od kiedy założyliśmy biuro podróży, to niestety, paradoksalnie, więcej było siedzenia za biurkiem niż ruchu – dodaje.

Ola, zanim poznała obecnego męża, pływała kajakiem. – Średnio trzy spływy rocznie, potem mi tego brakowało – przyznaje.

Ola: szczupła, sprężysta, lubi ruch. Należy do grupy „Babek z Nowej Huty”, z nimi chodzi na zajęcia sportowe: dwa razy w tygodniu fitness (ćwiczą tam nawet panie do siedemdziesiątki). – Raz do roku jest Miesiąc Aktywności Majowej – 30 dni bezpłatnych zajęć dla kobiet: tenis, biegi, parcour, biegi – wlicza Ola. – W sumie nie wiem, skąd mi się to wzięło – śmieje się.

Kiedyś sporo biegała, po 10 kilometrów, 3–4 razy w tygodniu. Teraz planuje, jak się poruszać z dziećmi. – W tym roku pojechaliśmy z nimi pod namiot nad Solinie. Dziewczyny były zachwycone: dla nich to było jak mieszkanie w domku dla lalek – śmieje się Ola.

Trochę lało, więc nie dało się pojeździć na rowerach, ale dziewczynki zachwycały się Bieszczadką Kolejką Leśną. – Staramy się tak im organizować czas, żeby się ruszały. Fakt, smartfona nie będą mogły im zabronić, to niewykonalne. Ale kiedy ruszamy w podróż, nieważne, czy na rowerze do Niepołomic, czy na wakacje, tyle się wokół dzieje, że nawet nie będą miały czasu pomyśleć o telefonie – tłumaczy Ola.

Utknąłem w jaskini

Pawlikowie wiedzą, jak odciągnąć dzieciaki od monitorów. Marcin już jako 18-latek zdobył uprawnienia przewodnika po Ojcowskim Parku Narodowym. – Chcia-



łem im trochę natury pokazać: ptaki, drzewa, rośliny. No i jaskinie, niesamowite. Dzieci uwielbiają opowieści o nietoperzach – śmieje się Marcin. Z tego zresztą wyrósł ich wspólny biznes: aktywna turystyka.

Marcin sam wchodził do jaskiń niedostępnych turystom. Raz zaklinował się na 2,5 godziny między dwiema ścianami, nie szło wyjść. – Wiele zdrowasiek odmówiłem, ale jakoś mnie wyciągnęli. Warto było. To przepiękne miejsce. Zresztą co tam ja! Miałem kolegów, którzy jak tylko widzieli dziurę w ziemi, to już głowę wsadzali i chcieli wchodzić. Bo są jaskinie, do których schodzi się głową w dół – opisuje.

Ola też miała blisko do skałek. Wspięła się, podobno miała potencjał, ale zarzuciła to, gdy zaszła w ciążę. – Teraz wolę pojechać z mężem i z dziećmi w plener, coś za coś – uśmiecha się.

Guma i kapsle

Może zamiłowanie do życia w ruchu wzięło się u nich z dzieciństwa spędzonego na podwórku. Ola grała w gumę z dziewczynami, całe dni można było spędzić w ten sposób. – Wyciągało się z majtek, wiązało, i była guma! Nie to co teraz – dziś takie fajne, kolorowe można w każdym sklepie kupić. Widziałam, że dziewczyny do dziś grają – podkreśla Ola.

Marcin: – Po szkole człowiek tylko czekał, żeby plecak zrzucić i iść grać w piłkę. Każdy mniej lub bardziej umiał. Graliśmy w kapsle i w „dołek”. Czas szybko leciał. Teraz czasy się trochę zmieniły – podkreśla.

Jak dodaje, jego dzieci nie mają jednak źle: za oknem boisko jedno, drugie. Przy domu plac zabaw. Niedaleko staw, łąki, las. – Myślę, że trzeba im pokazać coś fajnego. Małe dzieci są pełne energii, mogą biegać od rana do wieczora.

Jak to się dzieje, że za kilka lat te same dzieci tylko patrzą w ekran, siedząc w fotelu? Myślę, że trzeba im pokazać, że wyjście, zabawa na zewnątrz, wyjazd, bieganie z kolegami czy rodzicami mogą być fajne. Jeśli dziecko raz to załapie, nie będzie trzeba go potem z fotela przeganiać – wyjaśnia.

Razem z Olą już planują, że na przyszły spływ zabiorą dziewczynki. Niech tylko przyjdzie lato... ●

Spływ kajakowy rzeką Dłubnią

Co roku w sezonie, od lipca do września. Start przy Zalewie Nowohuckim, koniec w Mogiłę przy opactwie. Spływ 5 km Dłubnią i 1 km Wisłą. Dzieci 4–7 lat mogą płynąć z rodzicami jako trzecia osoba w dwuosobowym kajaku. Szczegóły na www.ecotravel.pl.



Sztuki walki dla najmłodszych. Czy to dobry pomysł?

Uczą samokontroli, dyscypliny i pomagają rozładować negatywne emocje. Wbrew stereotypom sztuki walki nie są kontuzjogenne bardziej niż inne dyscypliny sportu i nie wyzwalały agresji. Na zajęcia karate czy judo można zapisać już kilkulatek. Początkowo treningi polegają głównie na zabawie i rozwijaniu ogólnej sprawności. To dobry pomysł na aktywne spędzanie wolnego czasu.



Dlaczego warto?

Treningi sztuk walki uczą dyscypliny i szacunku do starszych. Zajęcia rozpoczynają się od zbiórki i przywitania z trenerem. Już samo założenie stroju czy pasa zobowiązuje do właściwego zachowania. Dzieci uczą się cierpliwości i szacunku do trenera.

Wpaja im się też wiele uniwersalnych wartości: umiejętność panowania nad sobą, gry fair i nie wykorzystywania przewagi nad słabszymi. Trenerzy uczą ponadto zawodników, że umiejętności wyniesionych z zajęć nie można wykorzystywać gdzie indziej (np. wszczynając bójkę w szkole).

Treningi pozwalają zwiększyć ogólną sprawność i koncentrację, wyżyć się i rozładować negatywne emocje. Sprawdzają się np. u dzieci nadpobudliwych, które dzięki pozbyciu się nadmiaru energii na sali stają się spokojniejsze i bardziej opanowane. Zajęcia dla najmłodszych polegają głównie na treningu

ogólnorozwojowym, dzięki czemu nie są bardziej kontuzjogenne niż inne sporty. Poprawiają koordynację, zwinność i szybkość oraz wytrzymałość i siłę. Młodzi zawodnicy zdobywają także pewność siebie i uczą się pokonywać strach. Treningi regulują metabolizm i pozwalają przeciwdziałać nadwadze i otyłości.

Co wybrać?

Trenerzy radzą nie narzucać dziecku konkretnej dyscypliny. W wielu szkołach można skorzystać z darmowych lekcji pokazowych, po których dziecko może samo ocenić, czy dana sztuka walki mu się podoba. Czasami dzieci chcą ćwiczyć to co rówieśnicy. Warto pozwolić na samodzielny wybór. W przeciwnym razie zajęcia mogą okazać się tylko przykrym obowiązkiem.

Jedną z najpopularniejszych wśród dzieci sztuk walk jest karate, które wywodzi się z Japonii i zostało stworzone jako metoda samoobrony bez użycia broni. Treningi służą rozwojowi fizycznemu, ale także uspokojeniu emocji. „Ostatecznym celem treningu w karate tradycyjnym nie jest tylko osiągnięcie perfekcji w sztuce walki, ale raczej całkowity rozwój ludzkiego charakteru tam, gdzie walka nie jest już potrzebna” – czytamy na stronie Polskiego Związku Karate Tradycyjnego.

Zajęcia polegają głównie na treningu ogólnorozwojowym, który poprawia sprawność i wpływa pozytywnie na ogólne samopoczucie. Młodsze dzieci uczą się poprzez zabawę: skaczą, naśladować ruchy zwierząt, turlają się. Ćwiczenia służą poprawie koordynacji, uczą cierpliwości i opanowania oraz współpracy. Same ciosy stanowią tylko niewielką część treningu. Dla zawodników ogromną motywację stanowi system pasów, których kolory odpowiadają umiejętnościom. Zaletą karate jest jego indywidualny charakter. Podczas gier zespołowych dzieci wycofane często nie potrafią przebić się w grupie i nie osiągają wyników, na jakie je stać. Karate pozwala każdemu osiągnąć szczyt własnych możliwości. Podczas początkowych zajęć zawodnicy stają w parach. Jeden ma ćwiczyć opanowanie, drugi wydaje tradycyjny okrzyk bojowy i wykonuje uderzenie w stronę twarzy swojego partnera. Początkowo dzieci krępują się i mają problemy np. z wydawaniem okrzyków. Z czasem staje się to normą i polecenia trenera wykonywane są ze spokojem i w skupieniu.

Dyscypliną, którą poleca się dzieciom, jest także judo. Podobnie jak karate wywodzi się ono z Japonii. Twórcą tej sztuki walki jest prof. Jigorō Kanō, który jako młody człowiek był bardzo drobny i słaby, przez co często stawiał się obiektem zaczepki ze strony kolegów. Podobno w wieku 20 lat

ważył poniżej 45 kilogramów. Zachęcony przez przyjaciela rodziny zaczął ćwiczyć ju-jitsu. Z czasem Jigorō Kanō opracował własne techniki, by po dwóch latach założyć szkołę, która z czasem stała się pierwszą, a zarazem największą szkołą judo na świecie. W 1889 r. Jigorō Kanō wyjechał do Europy, by propagować stworzoną przez siebie sztukę walki. Z czasem szkoły judo zaczęły powstawać w Wielkiej Brytanii, Francji, a także USA, Rosji czy Kanadzie.

Trening judo rozwija siłę oraz wyrabia formę i zmysł równowagi. Techniki można podzielić na trzy zasadnicze grupy: rzuty (nage-waza), chwyt (katame-waza) oraz uderzenia (atemi-waza). Zasady judo różnią się nieco od tych panujących w karate. Ten rodzaj walki w Japonii nazywany jest „sztuką życia” – w treningach dużo miejsca poświęca się więc japońskiej kulturze, nauce wzajemnego szacunku i wspierania się. Zajęcia dla dzieci oparte są głównie na treningu ogólnorozwojowym z elementami akrobatyki. Trening zawiera też ćwiczenia z gimnastyki korekcyjnej. Do ćwiczeń niepotrzebne jest specjalne obuwie, bo wykonuje się je boso. Z czasem, gdy dziecko przekona się do tego rodzaju aktywności, można rozważyć zakup specjalnego stroju zwanego judo-gą. Składa się on ze spodni (zubon lub shitabaki), twardej góry stroju (uwagi) i pasa (obi).

Wartą rozważenia propozycją dla najmłodszych jest także capoeira – sztuka walki wywodząca się z tradycji brazylijskich i afrykańskich, która zawiera w sobie elementy rytualnych tańców plemion afrykańskich i łączy w sobie ich rytmy oraz charakterystyczne pozycje. W trakcie zajęć dziecko ma okazję otworzyć się na kontakty z rówieśnikami i poznać niektóre słowa oraz zwroty w języku portugalskim. Ten rodzaj walki jest polecany szczególnie dzieciom z wadami postawy. Ćwiczenia są bardzo płynne i dynamiczne.

O czym pamiętać?

Przy wyborze szkoły sztuk walki należy kierować się przede wszystkim umiejętnościami trenera. To właśnie on ma być dla dziecka nauczycielem zasad, opanowania i szacunku. Opanowanie technik walki daje dziecku dużą przewagę nad rówieśnikami. To trener musi wpoić swoim podopiecznym, że tej przewagi nie wolno wykorzystywać w niewłaściwy sposób. Taka osoba musi

Stopnie

Karate

Stopnie w karate można podzielić przede wszystkim na stopnie uczniowskie kyū oraz stopnie mistrzowskie dan. Tradycyjne karate okinawańskie przywiązywało niewielką wagę do stopni. Najczęściej stosowane rozróżnienia dotyczyły podziału na:

- początkujących (biały pas),
- zaawansowanych – sempaii (brązowy pas),
- mistrzów – sensei (czarny pas).

Obecnie w ramach różnych stylów karate stosuje się różne podziały. Ich cechą wspólną jest fakt, że czarny pas otrzymują mistrzowie, brązowy – zaawansowani adepti. Jedną z popularnych wśród szkół dla dzieci hierarchią pasów jest nadawanie kolejno: białego, żółtego, pomarańczowego, zielonego, niebieskiego, brązowego i czarnego.



Judo

W judo jest sześć stopni szkoleniowych – kyū. Po zaliczeniu wszystkich egzaminów na stopnie szkoleniowe można przystąpić do egzaminu na stopień mistrzowski – dan. Poszczególnym stopniom szkoleniowym odpowiadają kolejno pasy: biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski i brązowy.

Capoeira

W tej sztuce walki istnieje pięć różnych stopni, które można rozpoznać po kolorach sznurów. Wręcz je trener podczas uroczystości. Kolory sznurów to kolejno: czerwono-biały, brązowo-biały, fioletowo-biały, zielono-biały i niebiesko-biały.



też być dla dziecka mentorem i rozumieć potrzeby swoich uczniów. Warto więc uczestniczyć w pierwszych lekcjach, aby mieć pewność, że oddajemy dziecko pod opiekę odpowiedniego człowieka.

Decydując się na zapisanie dziecka na treningi sztuk walki, nie powinniśmy nastawiać się na wyniki i spektakularne efekty. Jeśli przyjdą – będzie dobrze. A jeśli nie, zajęcia należy traktować jako inwestycję w zdrowie, kondycję i wychowanie pociechy. Ważne jest, by od początku nastawiać dziecko, że będzie odnosił sukcesy, ale i ponosił porażki. Przegrana na macie uodporni malucha i pozwoli mu

lepiej radzić sobie w codziennych sytuacjach.

Ceny zajęć ze sztuk walki są bardzo zróżnicowane i zależą m.in. od tego, czy prowadzone są one przez szkołę w ramach zajęć pozalekcyjnych, czy też są to treningi w prywatnym obiekcie (np. centrum sportowym). Miesięczny koszt treningów dwa razy w tygodniu waha się od kilkudziesięciu do kilkuset złotych. Wydatek stanowi też zakup profesjonalnych strojów. W te zainwestować można jednak dopiero wtedy, gdy będziemy mieli pewność, że dziecko poknęło bakcyła. Stroje można kupić już od ok. 70 zł.

Sportowa reprezentacja Janeczków z Wieliczki

Zmusić do codziennych treningów jest łatwo. Można rządzić twardą ręką, podnosić głos, zmanipulować młodego zawodnika lub racjonalnie go oszukać. Trudniej nauczyć młodzież, by polubiła sport i czerpała z niego nie tylko korzyści, ale przede wszystkim przyjemność – o Jerzym Janeczku, trenerze i założycielu drużyny siatkówki dziewcząt w Wieliczce, ojcu trzech synów (w tym dwóch młodych znakomitych sportowców). O trenerze, który zaraża innych swoją miłością do siatkówki tak, że ta zostaje z nimi na całe życie.

Na początek kilka twardych faktów, by nie było wątpliwości, że Jerzy Janeczek jest nie tylko głową swojej rodziny, lecz także jej głównym sportowym duchem. Jak zresztą całej Wieliczki.

Oto sportowa reprezentacja Janeczków:

- **Jerzy Janeczek** – wieloletni trener siatkarek z Wieliczki. Sam właściwie wymyślił sobie taką pracę: gdy zaczynał karierę trenerską w Wieliczce jako młody i ambitny absolwent Akademii Wychowania Fizycznego, założył siatkarską drużynę dziewczyn, pierwszą w tym regionie. To dzięki niemu Wieliczka stała się miastem ważnym i znanym w siatkówce, zagłębiem zdolnych zawodniczek. Dwukrotnie dziewczyny Janeczka były w finale mistrzostw Polski.

- **Bartosz Janeczek** – 30 lat, najstarszy syn Jerzego, jeden z najlepszych polskich siatkarzy, na swoim koncie ma mnóstwo tytułów, reprezentant Polski grup młodzieżowych, mistrz Europy kadetów z 2005 r. Od sezonu 2015/2016 jest zawodnikiem BBTS Bielsko-Biała.

- **Michał Janeczek** – 13 lat, najmłodszy syn Jerzego, który już na samym początku sprawił wszystkim w rodzinie niespodziankę. Wcale nie zazdrościł bratu i tacie medali i sukcesów. Znalazł własną drogę.

– To całkiem niezłe zapowiadający się lekkoatleta, duma klubu sportowego „Wieliczanka”, wielki pasjonat biegania – opowiada



Tata Jerzy z synami – Bartoszem i Michałem

Lech Pankiewicz, prezes „Wieliczanki”.

I wreszcie kolejny twardy fakt to „Mosiary” – tak siebie nazywają siatkarki MKS Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Wieliczce. To kilka pokoleń zawodniczek, które pod troskliwym okiem Jerzego Janeczka zdobywają medale, przegrywają, szlifują podania i uczą się z nim życia. Spędzają wiele godzin na parkiecie, obozach, w trasach.

– Poświęcałyśmy mu wiersze, śpiewałyśmy mu piosenki, które napisałyśmy na jego cześć – wspomina Karolina Kerep, była zawodniczka MKS MOS Wieliczka. – Jest to jedna z najważniejszych postaci w moim życiu. Ukształtował nas, nasze charaktery, nauczył nas prawdziwej przyjaźni – podkreśla siatkarka.

Od razu trzeba zaznaczyć, że trener nie ma z dziewczynami łatwo. Jak to kobiety, dają w kość fa-

Jerzy Janeczek wraz z żoną nie zastanawiali się długo, co robić. Znaleźli trenerów w Andrychowie. – Wspaniali ludzie – zachwyca się pani Marta. – Bardzo dużo dla Bartka zrobili i wciąż jestem im wdzięczna za pomoc – dodaje.

Wspaniali trenerzy to połowa sukcesu. Ja jednak jestem zdania, że w tej historii cudowni są rodzice.

Obydwoje zawodowo byli zajęci tak, że nie wiadomo, kiedy zaczynał im się dzień i kończyła noc. Jerzy trenuje, uczy, jeździ na obozy, mecze z dziewczynami, pani Marta jest położną, ma dyżury dzienne, nocne i znowu dzienne. Młodszy syn Hubert (to artystyczna dusza w rodzinie) śpiewa w chórze chłopięcym Filharmonii Krakowskiej (trzeba zorganizować się, by wozić małego na próby), Bartek ma trzy razy w tygodniu treningi, a do tego raz na parę tygodni mecze.

Jeżdżą po kolei z Bartkiem do Andrychowa, półtorej godziny przed treningiem, i z powrotem do Wieliczki. Przyniesienie, kolacja, odrabianie lekcji.

– Piszę całe życie dzienniki i zajmuję się do tych z czasów, gdy woziliśmy Bartka na treningi. Nie wiem, jak żyłam w takim rytmie. Była rozpisana każda godzina. I nic, widzi pani, daliśmy radę – mówi Marta Janeczek.

Andrychów był na samym początku kariery Bartosza, ale to właśnie wtedy Janeczkiowie nauczyli nie poddawać się i dążyć do celu. Trudno, ciężko, nie ma na nic czasu – ale co z tego?

– Gdyby nie determinacja Jurka, to nie mielibyśmy dziś znakomitego siatkarza Bartosza Janeczka – stwierdza bez cienia wątpliwości Lech Pankiewicz. – To było bardzo duże poświęcenie Jurka, nie każdego rodzica stać na tak restrykcyjny reżim. Właściwie brakuje czasu dla siebie, ładujesz czas, energię w jedno dziecko. A przecież nie masz do końca przekonania, że coś z tego wyjdzie – zauważa Pankiewicz.

Bartek i dziś powtarza, że gdyby nie tata, to nie wiadomo, czy byłby dziś w sporcie. Przy tym zaznacza,

że tata nigdy go do niczego nie zmuszał. – Chciałem grać, lubiłem siatkę, ale to ogromna zasługa taty, że osiągnąłem w sporcie aż tyle! – podkreśla Bartek.

Gdy skończył karierę w Andrychowie, wcale nie został pod ciepłym skrzydłem taty-trenera. Jeszcze jako dzieciuch wyjechał z domu rodzinnego, rozpoczął naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego Polskiego Związku Piłki Siatkowej w Spale. To była porządna lekcja życia, samodzielnego, bez mamy i taty na co dzień. Treningi, lekcje, dzielenie pokoju z kolegami, podejmowanie codziennych drobnych, aczkolwiek ważnych decyzji w życiu nastolatka. Tacy szybko dojrzewają.

Owszem, rodzice starali się być jak najczęściej u syna. Dziadkowie też go wspierali. Szkoły w Wieliczce organizowały wycieczki na mecze Bartka. Wszyscy mu zazdrościli, gdy na hali było aż gorąco od dopingu „Bartek, Bartek!”. Ale potem wszyscy wyjeżdżali i Bartosz zostawał sam.

– Czego pana nauczył tata? – Waleczności. Nie poddaję się, i w sporcie, i w życiu codziennym. Nie przejmuję się byle czym, potrafię zapanować nad emocjami, wystarczająco dużo mam w sobie determinacji, by dążyć do wyznaczonego celu – wymienia Bartosz.

Za parę miesięcy sam zostanie ojcem i już teraz nie może się doczekać, gdy zagra z córką w piłkę. – Zmuszać jednak nie będę. Jak córka zechce, to okej, pogramy. Ale jak na oczy nie będzie chciała widzieć piłki, to bez problemu dam jej spokój – śmieje się Janeczek junior.

„Mosiary” Jerzego Janeczka nazywają nie tylko jego synowie. „Mosiary” – jak mówią o sobie wychowanki MKS MOS w Wieliczce – grają w siatkówkę właśnie dzięki panu Jurkowi. Jedne z nich zostały w sporcie po przygodzie w MOS-ie, inne zakończyły kariery, część wyjechała, część została w rodzinnej Wieliczce. Ale każda z dziewcząt ma w sercu trenera, a on do każdej z nich numer komórki. Tym, które wciąż grają, kibicuje, wysyła



Bartosz i Michał Janeczkiowie

Syn Michał

Kolejny sportowiec w rodzinie to Michał Janeczek. Misiek – jak nazywają go w rodzinie – w siatkę też potrafi grać. Ale bardziej młodego kręci bieganie. Gdy zapisał się do sekcji lekkoatletycznej „Wieliczanka”, był jednym z młodszych zawodników. Miał wówczas 9 lat.

– Misiek, wybudowali dla ciebie arenę lekkoatletyczną. Chcesz trenować? – zapytał go tata, gdy odano do użytku sportowcom nowo wybudowane bieżnie lekkoatletyczne w Wieliczce. Dwa razy nie trzeba było Michała pytać. W 2012 r. rozpoczyna się jego nowe życie w „Wieliczance”. Ćwiczy różne dystanse: 60, 100, 200, 300 m.

Po tacie dostał w genach też inny talent: charyzmę. Potrafi zarazić swoją prawdziwą miłością innych. – Zaczynał biegać sam pod przedszkolem, a za chwilę wokół niego kręciło się mnóstwo dzieci. I biegał z Miśkiem już cały tłum dzieci. Podobnie jest teraz z treningami, pościągali do klubu sporo kolegów i biegają razem – mówi mama Janeczków.

„Mosiary”

„Tatą” Jerzego Janeczka nazywają nie tylko jego synowie. „Mosiary” – jak mówią o sobie wychowanki MKS MOS w Wieliczce – grają w siatkówkę właśnie dzięki panu Jurkowi. Jedne z nich zostały w sporcie po przygodzie w MOS-ie, inne zakończyły kariery, część wyjechała, część została w rodzinnej Wieliczce. Ale każda z dziewcząt ma w sercu trenera, a on do każdej z nich numer komórki. Tym, które wciąż grają, kibicuje, wysyła

SMS-y z gratulacjami po wygranej albo dzwoni po dotkliwej porażce. Pamięta o swoich dziewczynach.

Szczególnie zgrany jest pierwszy rocznik zawodniczek, gdy Jerzy Janeczek dopiero formował drużynę. – Uważam to za swój największy sukces zawodowy. Stworzyłem nie tylko mocny zespół, ale przede wszystkim mocną przyjaźń. Dziewczyny po tylu latach nadal się przyjaźnią! – cieszy się i wzrusza pan Jurek.

Najpierw trenowały, a potem wychodzą za mąż. Janeczkiowie bawią się na weselu większości zawodniczek. Obydwoje z małżonką są dumni i szczęśliwi, że dziewczyny o nich nie zapomnieli i chcą aby uczestniczyli w jednej z najpiękniejszych chwil w ich życiu. – Wszystkie dziewczyny, które zostały mamami, były pod moją opieką – uśmiecha się Marta Janeczek. Inaczej być nie może, jeśli żona trenera jest położną!

– Jerzy Janeczek nigdy nie chciał nas łączyć, ufał nam, liczył się z nami. Ważna dla niego była i jest opinia kapitana drużyny, nawet jeśli jest nią młoda niedoświadczona siatkarka – podkreśla Karolina Kerep.

Technik teletransmisji zostaje trenerem

Dziś, gdy sport i Janeczkiowie są nierozdzieleni, trudno wyobrazić sobie, że Jerzy miał być... technikiem teletransmisji. Matematyka, nauki ścisłe i „te rzeczy”. Gdzie, w którym momencie i jak w tej głowie ucznia Technikum łączności w Krakowie zawirowała myśl o Akademii Wychowania Fizycznego? Owszem, rąbał piłę dzień i noc. Ale to nie wyróżniało za bardzo Jurka od innych.

– Nic w tym dziwnego, wszyscy uczniowie chętnie brali udział w zawodach. Nie pamiętam, by ktoś nie chciał gonić za piłką – wspomina pan Jerzy.

Wymyślił sobie studia na Akademii Wychowania Fizycznego i zaczął ćwiczyć. Przygotowania do testów sprawnościowych to pół biedy. Dawał sobie z tym radę. Ale musiał też uczyć się biologii. Sam! W podstawie programowej technikum nie było ani jednej lekcji z tego przedmiotu. Naprawdę nie było łatwo młodemu człowiekowi samemu przygotować się do poważnego egzaminu.

– Jurek jest spokojny, łatwy w kontakcie, nawet czasem wydaje się zbyt delikatny, miękki. Ale to waleczna dusza. Nie odpuszcza.

Bartosz Janeczek

Początek kariery: MKS Andrychów. 2003 r. W czasie edukacji występował w szkolnym zespole oraz w zespole klubowym, z którym zdobył mistrzostwo Polski kadetów (2004) oraz brązowy medal mistrzostw Polski juniorów (2005), dwukrotnie w mistrzostwach Polski juniorów zajmował IV miejsce (2004, 2006). W 2006 r. ukończył Niepubliczne Liceum Ogólnokształcące „Szkoła Mistrzostwa Sportowego PZPS” w Spale. Przed sezonem 2012/2013 podpisał kontrakt z Resovią Rzeszów, lecz został wypożyczony do Chaumont Volley 52. Po roku spędzonym we Francji wrócił do Polski i w sezonie 2013/2014 grał w Transferze Bydgoszcz. Po zakończonym sezonie 2014/2015 został zawodnikiem Callipo Vibo Valentia.

Sukcesy klubowe

- Mistrzostwo Polski kadetów
- Mistrzostwo Polski juniorów
- Puchar Polski
- Mistrzostwo Polski
- Puchar Challenge
- Mistrzostwo Europy kadetów

Nie jest typem, który rządzi twardą ręką, jednak sport nauczył go walczyć w życiu. Imponuje mi to, że nie zostawił tego tylko dla siebie. Również synowie są zahartowani, zdeterminowani, nie rozkładają rąk z bezradności przy byle problemie. A o siatkarkach już nie wspomnę. Zuch dziewczyny, twarde jak skała – podsumowuje Pankiewicz.

Sport to praca, pasja, życie

Portret Jerzego Janeczka nie byłby pełny bez opisu rodzinnych turniejów siatkarskich. To kolejne jego dzieło sportowe dla Wieliczki. Wymyślił miniturnieje, które rozgrywają między sobą minidrużyny rodzinne. Na początku w swojej drużynie grał z żoną, potem z Bartkiem. – Choć w siatkówkę nie grałam profesjonalnie, udawało się nam wygrywać te turnieje – nie kryje dumy Marta.

Rozgrywki rodzinne mają już długą, kilkudziesięcioletnią tradycję i nie wygląda na to, że tracą na popularności.

Tymczasem w głowie Janeczka kolejny pomysł. Tym razem z myślą o Michale. Chce zorganizować w swoim mieście rodzinne zawody lekkoatletyczne.

Ale to już inna historia. ●

Na dobry start w starość nigdy nie jest za późno

Rozmowa z **dr. n. med. Jarosławem Derejczykiem**, specjalistą geriatrą

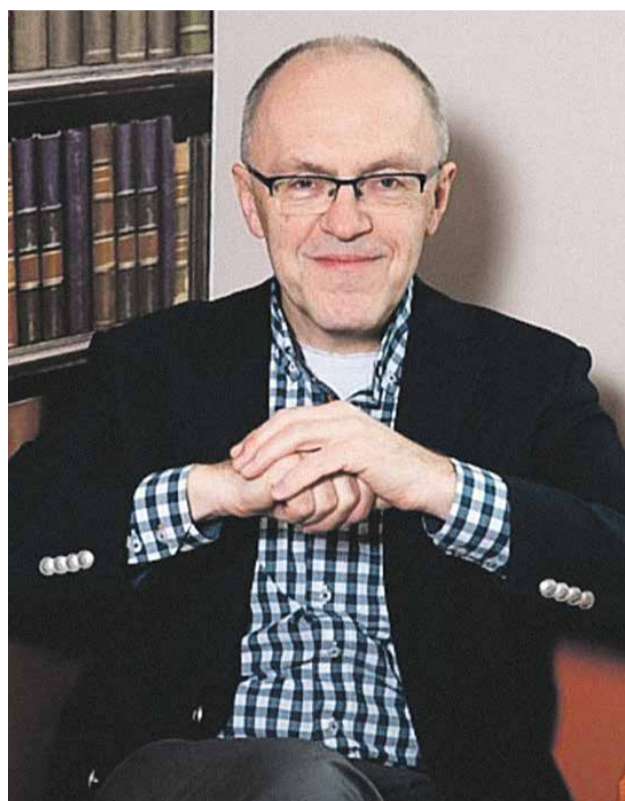
Przeprowadzałam już wywiad z najszybszą babcią w Polsce, z 70-letnim pływakiem z Księgi rekordów Guinnessa czy jednym z najstarszych piłkarzy w Polsce. Wszyscy przekonują: emerytura nie byłaby taka piękna, gdyby nie ruch. Ale czy ruch jest dla każdego?

Niestety nie mówimy powszechnie o aktywności ruchowej jako metodzie zwiększającej gwarancję na zdrowe narządy i hamującej ich zanik. Podobnie nie zauważamy związku pomiędzy zdrowiem a zbilansowaniem ruchu ani związku między wydatkiem energetycznym a przyjmowanymi kaloriami. Dawniej, przez miliony lat, pomiędzy wydatkiem energetycznym na zdobycie pożywienia a jego ilością istniał silny związek. Zdobycie niezbędnej ilości pożywienia do przeżycia, wydania potomstwa i zabezpieczenia jego warunków wzrostu do dojrzałości wymagało poświęcenia wiele czasu i energii. Rozwój cywilizacyjny zmienił tę zależność i obsypał nadmiarem pożywienia nie-ruchawego w swoim środowisku człowieka, podczas gdy wewnątrz genetyczne i narządy nie zostały przygotowane do takich zachowań. Nasze geny są genami myśliwego czy nomada wędrującego z pustym żołądkiem za zwierzyną. Tymczasem poziom wydolności fizycznej, poza chorobami i ryzykiem uszkodzeń ciała, znajduje się w grupie czynników wpływających na ryzyko przedwczesnej śmierci. Życie z ograniczeniem ruchu jest obciążone ryzykiem wcześniejszej śmierci.

Mówi się: na aktywność nigdy nie jest za późno. To prawda?

Tak, swoje zdolności do poprawy kondycji mięśniowej mogą rozwijać nawet osoby w 90. roku życia. Zbadano, że kilkumiesięczny trening poprawia kondycję w tym wieku o 15%. Większa lub mniejsza wydolność bierze się z wytrenowania. Dlatego dla osób, które bardzo późno w swoim życiu chcą podjąć trening, niezbędne jest – pod warunkiem kontrolowania stanu ważnych życiowo narządów – stopniowe dostosowywanie zakresu ćwiczeń do możliwości i rosnącego powoli poziomu wytrenowania.

W późnej starości, czyli powyżej 85. roku życia, inne jest źródło motywacji do ćwiczeń i aktywności ruchowej. Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu, podczas gdy osoby starsze zaczynają ujawniać preferencje w kierunku bezruchu. Tego należy unikać i reagować, gdy pojawi się taka tendencja. Warto oczywiście ćwiczyć od dziecka, ale nigdy, dopóki żyjemy, nie należy zaprzestawać ćwiczeń, a jedynie dostosować aktywność do etapu życia, stanu zdrowia i swoich celów. W końcowym okresie życia tym celem jest samodzielne funkcjonowanie w domu z możliwością jego opuszczenia



Dr n. med. Jarosław Derejczyk – specjalista geriatra, specjalista chorób wewnętrznych. Przewodniczący rady naukowej CBR Szpitala Geriatrycznego im. Jana Pawła II w Katowicach oraz konsultant województwa śląskiego ds. geriatry.

i powrotu na własnych nogach. Gdy cel ten jest zbyt odległy, można wprowadzić minimalną aktywność ćwiczeniową, nawet gdy życie toczy się w łóżku. Ćwiczenia koordynacyjne i oporowe mogą być wykonywane u osób niechodzących, na wózku, więc to potwierdza myśl z pytania: nigdy nie jest za późno na aktywność.

Co się dzieje z organizmem, gdy jesteśmy aktywni?

Kluczowym procesem, który towarzyszy starzeniu się mięśni, jest ich zanik, nazwany sarkopenią. Ma on miejsce w podtypie włókien mięśniowych, które szybko się kurczą i chronią nas przed nieplanowanym potknięciem, zachwianiem i zagrożeniem upadkiem poprzez szybki ruch przeciwny tułowia, nogi, ręki i podparcie się. W późnym wieku upadki przytrafiają się częściej. Poprawa siły mięśniowej, wytrzymałości i mocy mięśni w obszarach niepodległych zanikowi pozwoli na poprawę umiejętności motorycznych, co zwiększy autonomię i pomoże ochronić przed konsekwencjami upadku.

Wysiłek ogranicza ilość tkanki tłuszczowej, przesuwając glukozę do mięśni, zmniejszając jej poziom w surowicy krwi, nawapnia kości. Treningi z oporem wywołują w mięśniach lepszy przepływ impulsów przez unerwiające je korzenie nerwowe

i powodują zwiększenie objętości mięśni. U ćwiczących z oporem ogólna powierzchnia mięśni wzrasta do 10%. Taki trening poprawi zatem budowę kości i przez wzmocnienie ich struktury pozwoli ograniczyć złamania.

Jakich chorób możemy uniknąć?

W latach 50. zauważono, jak szkodliwy wpływ na zdrowie wywiera palenie tytoniu, nieleczenie nadciśnienia i wysoki poziom cholesterolu. Modyfikacja stylu życia, która ograniczyła te czynniki, zmniejszyła o 50% śmiertelność z powodu choroby niedokrwiennej serca. Niestety wprowadzenie do diety coraz większej ilości wysokokalorycznej i wysokoprzetworzonej żywności (węglowodany proste i tłuszcze nasycone) oraz ograniczenie aktywności fizycznej otworzyło puszkę Pandory z epidemią otyłości i cukrzycy. Toksyczny siedzący tryb życia wytworzył nowe czynniki ryzyka szybszego starzenia się naczyń, serca, mózgu i stawów. Poza uszkodzającym wpływem otyłości na chrząstki stawowe i przyspieszenie choroby zwyrodnieniowej zaobserwowano wpływ hiperinsulinemii towarzyszącej insulinooporności na szybsze starzenie się mózgu. Insulinooporności towarzyszy z kolei otuszczanie się tkanek brzucha, mięśni, serca i wątroby. Ważny w diagnostyce stanów podwyższonych stężeń insuliny jest wysoki poziom trójglicerydów przy niskim poziomie cholesterolu frakcji HDL oznaczanych po 12-godzinnym okresie niejedzenia. Takie zmiany wchodzą w obraz zespołu metabolicznego. Właśnie ruch pozwala na poprawę opisanych niekorzystnych zmian metabolicznych.

Często przychodzą do pana aktywni seniorzy? Czy jest wręcz odwrotnie?

Są dwa podejścia do ruchu wśród seniorów. Pierwsze reprezentuje pokolenie w wieku 80+. To są często osoby, które otarły się w swoim życiu o biedę, niedostatek, więc traktują jedzenie i bierny wypoczynek jako sukces. Pełna lodówka jest czymś, z czym nie umieją się rozstać. To naturalne, ale w rezultacie takie zachowanie prowadzi do chorób.

Natomiast pokolenie 60+ to nowa generacja. Osoby te mają nawyk podpatrywania, co dzieje się w świecie, są zainteresowane aktywnością. To właśnie na ich przykładzie widać, jak działa element edukacyjny. Znajdują radość w stwarzaniu się, mają głód wiedzy, na ćwiczenia ubierają specjalne przepuszczalne ubrania, nie boją się złych warunków pogodowych. Niektórzy mają krokomierny lub aplikację do mierzenia kroków i rywalizują ze sobą! To dobra rada na prezent pod choinkę. Tu ważna informacja: żeby ruch przynosił pozytywne efekty, należy robić 12 tys. kroków dziennie.

Czy reprezentantom tego starszego pokolenia wciąż poleca pan ruch?

W takich sytuacjach nasuwa się pytanie, czy można coś zrobić w domu. Odpowiedź brzmi: oczywiście, że tak! Ważne, żeby nie ograniczać swojej aktywności do leżenia w łóżku. Wystarczy odpowiednio zaplanować rytm dnia: pościelić łóżko, założyć dres, otworzyć okno. Dobrze, gdy ktoś przyjdzie do takiej osoby, np. rehabilitant. Jeśli młody człowiek zrobi seniorowi godzinny program na koordynację, siłę, równowagę, to jest to świetne rozwiązanie.

Należy tak organizować życie starszych ludzi, żeby ich aktywizować, zwłaszcza gdy żyją już tylko w czterech ścianach. Nawet osoba na wózku może „ćwiczyć” – wystarczy położyć na blacie rzeczy, które ma uporządkować; może nakarmić kankarkę, podlać kwiatki. Nie ma takiego etapu życia, w którym powinno się zrezygnować z aktywności. I tą aktywnością może być wprowadzenie nawet najprostszyc czynności do planu dnia.

Jaka aktywność będzie najlepsza dla seniora? W ostatnich latach panuje moda na nordic walking.

Bieganie niestety zbyt często uszkadza – szczególnie u osób z nadwagą i otyłością – łątkotki i powierzchnie stawów kolanowych, stąd preferujemy nordic walking. Przed zakupem butów i kijków polecam wizytę u ortopedy i podologa, z zaznaczeniem, że planujemy nową formę aktywności, wobec czego sprawdzamy stan stóp, kolan i bioder. W następnej kolejności należy kupić buty do chodzenia z kijkami. Nordic walking wpływa korzystnie na cały organizm: poprawia wydolność, wzmacnia siłę mięśniową, kształtuje gibkość ciała, widoczny jest wpływ na zmysł równowagi oraz zapobieganie upadkom.

Kolejną grupą są ćwiczenia wpływające na siłę mięśniową. Są to ćwiczenia oporowe. Możemy je wykonywać przy wykorzystaniu oporu z zewnątrz – ciężarków-butelek z wodą, taśm elastycznych – lub ciężaru własnego ciała. Ćwiczenia te powinny angażować wszystkie większe grupy mięśniowe. Wykonujemy po 8–12 powtórzeń każdego ćwiczenia, a jeśli jesteśmy sprawni i przyzwyczajeni do ruchu, możemy ćwiczenie powtórzyć w dwóch seriach. Trening siłowy powinien być wykonywany ok. dwa razy w tygodniu.

Przykładowym ćwiczeniem jest przysiad do pozycji siedzenia na krześle. Ćwiczący staje tyłem do krzesła, fotela lub kanapy. Przed sobą, jeśli tego potrzebuje, ustawia stabilne krzesło oparciem do siebie. Ćwiczący płynnym ruchem ugina kolana i wypycha miednicę w tył aż do momentu uzyskania pozycji siedzącej. Po odpochnięciu płynnym ruchem powoli wracamy do pozycji wejściowej.

Drugie ćwiczenie to pompki przy ścianie. Ćwiczący stoi przodem do ściany na odległość ramion, opiera dłonie o ścianę na wysokości barków i pochyla całe ciało do przodu. Podczas ruchu uginaamy stawy łokciowe. Bardzo powoli liczymy do czterech, a następnie prostujemy ręce.

Gibkość kształtujemy poprzez ćwiczenia rozciągające, dzięki którym zyskujemy większą plastyczność i elastyczność mięśni. Trudniej wtedy o kontuzje i urazy. Powinien być to element zakończenia każdego treningu. Powinniśmy rozciągać wszystkie grupy mięśniowe. Przykładem tego rodzaju ćwiczeń są wszelkiego rodzaju skłony (także w siedzeniu), koci grzbiet czy wspinanie rękami po ścianie, żeby dotknąć jak najwyżej, bez odrywania pięty z podłogi.

Przy planowaniu aktywności należy ustalić pomiar tętna spoczynkowego i ocenić ciśnienie krwi. Niekorzystne są wartości podwyższone i zbyt niskie. Obliczamy tętno maksymalne odpowiednio do wieku – w tym celu można skorzystać z pomocy Google – i obliczamy 50% tej wartości jako miarę tego, czy wysiłek nie jest zbyt wymagający. Kontrolujemy rytm oddychania. Prosta metoda na sprawdzenie, czy wysiłek jest odpowiedni, to prowadzenie rozmowy podczas wysiłku. Jeśli musisz się zatrzymać i zapaść oddech, by coś powiedzieć, prawdopodobnie ćwiczysz zbyt intensywnie. Jeśli możesz bez większego trudu rozmawiać, nie przerywając aktywności, wysiłek zapewne nie jest zbyt duży.

Jak często seniorzy powinni ćwiczyć?

Systematycznie. Rozruch ranny to już samo przeciąganie się w łóżku, a następnie trzymanie zębów. Ćwiczenia dla aktywnych polecam trzy razy przez 30 minut, w tym, jeśli są oporowe, dwa razy po 20 minut w tygodniu. Polecamy: wolna biegnia, rowery i platformy z podparciem, czyli ćwiczenia koordynacyjne. Wydolność organizmu kształtujemy w sytuacjach, w których wysiłkowi towarzyszy odpowiedni stopień zmęczenia. Polecamy są wszelkiego rodzaju marsze, również z kijami. Zalecamy, by odbywały się też co najmniej trzy razy w tygodniu, a czas trwania wysiłku powinien wynosić co najmniej 30 minut. Można ten czas dzielić np. trzy razy po 10 minut, jeśli nasza wydolność nie pozwala na tak długie wysiłki.

Na sam koniec warto się skupić na ćwiczeniach kształtujących równowagę: stanie na jednej nodze przy krześle, wstawanie z klęku czy też chodzenie po linii naklejonej na podłogę przy ścianie. W program ćwiczeń warto również włączyć ćwiczenia uczące wstawania przy ścianie po upadkach.

Należy pamiętać, że we wszystkich ćwiczeniach liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo. Miejsce, w którym ćwiczymy, powinno zabezpieczać nas przed upadkiem – za sobą możemy mieć kana-

pę, na której usiądziemy w razie utraty równowagi – a wszelkie aktywności powinny być dostosowane do naszego poziomu sprawności. Stołek z oparciem przy wersalce to bezpieczny kącik. Polecamy też stołki na piętach na klatce schodowej do odpochnięcia dla „niewolników czwartego piętra”.

O czym seniorzy muszą pamiętać, decydując się na aktywny tryb życia?

O regularności ćwiczeń. Podczas aktywności ruchowej istotny dla organizmu jest sposób pozyskania energii. Energia do pracy mięśni pochodzi z przemiany glukozy, tłuszczów, glikogenu i kwasu mlekowego. Powstające cząstki, dające mięśniom energię, nazywają się ATP. W 10% tworzą się one bez udziału tlenu, a w 90% – z jego udziałem. Glikogen jest magazynem, do którego sięgamy, kiedy potrzebujemy energii. Magazyn ten znajduje się w mięśniach i w wątrobie. Gdy ćwiczenia trwają dość długo albo są bardzo intensywne, przemiana glikogenu w mięśniach prowadzi do powstania nadmiaru kwasu mlekowego. Kwas mlekowy wywołuje zmęczenie mięśni, czasem ich ból oraz przyspieszenie i pogłębienie oddechu. Żeby dostarczyć większych ilości tlenu do pracujących mięśni, serce zaczyna bić szybciej. Wytwarza się też ciepło, którego organizm musi się pozbyć. Skóra ulega ogrzaniu, zaczerwienieniu i zaczynamy się pocić. To dlatego warto rozważyć zakup odzieży odprowadzającej pot.

Podczas wysiłku wytwarzane są również „hormony szczęścia” – endorfiny poprawiające samopoczucie psychiczne. Dzięki regularnej aktywności fizycznej efektywniej wytwarzamy energię. Organizm uzyskuje więcej energii do pracy z rozkładu tłuszczów niż z glikogenu. Pozwala to na oszczędzanie glikogenu i zmniejszenie wytwarzania kwasu mlekowego. Opóźnia się wystąpienie zmęczenia mięśni i możliwy jest większy wysiłek. Takie przedstawienie organizmu ma korzystny wpływ na krążenie krwi, oddychanie, sprawność mięśni i stawów oraz na zmniejszenie poziomu lipidów i cukru we krwi. Powtarzany wysiłek zwiększa wpływ wapnia do kości, przez co u osób aktywnych są one dłużej odporne na proces odwapniania, czyli osteoporozę, i złamanie, jakie w 25% może towarzyszyć upadkom.

Czyli senior aktywny to senior szczęśliwy.

Ruch jest lekarzem, który do końca życia daje receptę, po której nie trzeba nawet chodzić do przychodni. Co więcej, chroni nie tylko serce, kości, ale i mózg. Od 10 lat wiadomo, że pracujące mięśnie wytwarzają substancje, które regenerują komórki mózgowie. Badania jasno pokazują, że rozwój choroby Alzheimera jest wolniejszy u osób aktywniejszych. ●

„Nie daj się na mecie!”

– Nie zapomnijmy o edukacji – przypomina dr Derejczyk. – W miejscu, w którym pracuję, staramy się to pokazać w ramach projektu „Nie daj się na mecie!” prowadzonego przez EMC Szpitala Geriatrycznego im. Jana Pawła II w Katowicach. Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego i rusza od stycznia 2018 r. Adresowany jest do osób, które przechodzą z okresu aktywności zawodowej w okres emerytury, czyli wchodzą w tzw. okres wczesnej starości. W ciągu dwóch miesięcy osoby, które są obciążone chorobami przewlekłymi lub miały incydent typu zawał lub udar, zyskują szansę na zmianę nawyków i na lepsze ich dopasowanie do swoich potrzeb. Główne obszary tematyczne w projekcie to: aktywność ruchowa dostosowana do kondycji zdrowotnej, trening poznawczy, nowa dieta oraz edukacja na temat przebiegu kolejnych etapów starości i uzależnienia od pomocy osób trzecich.



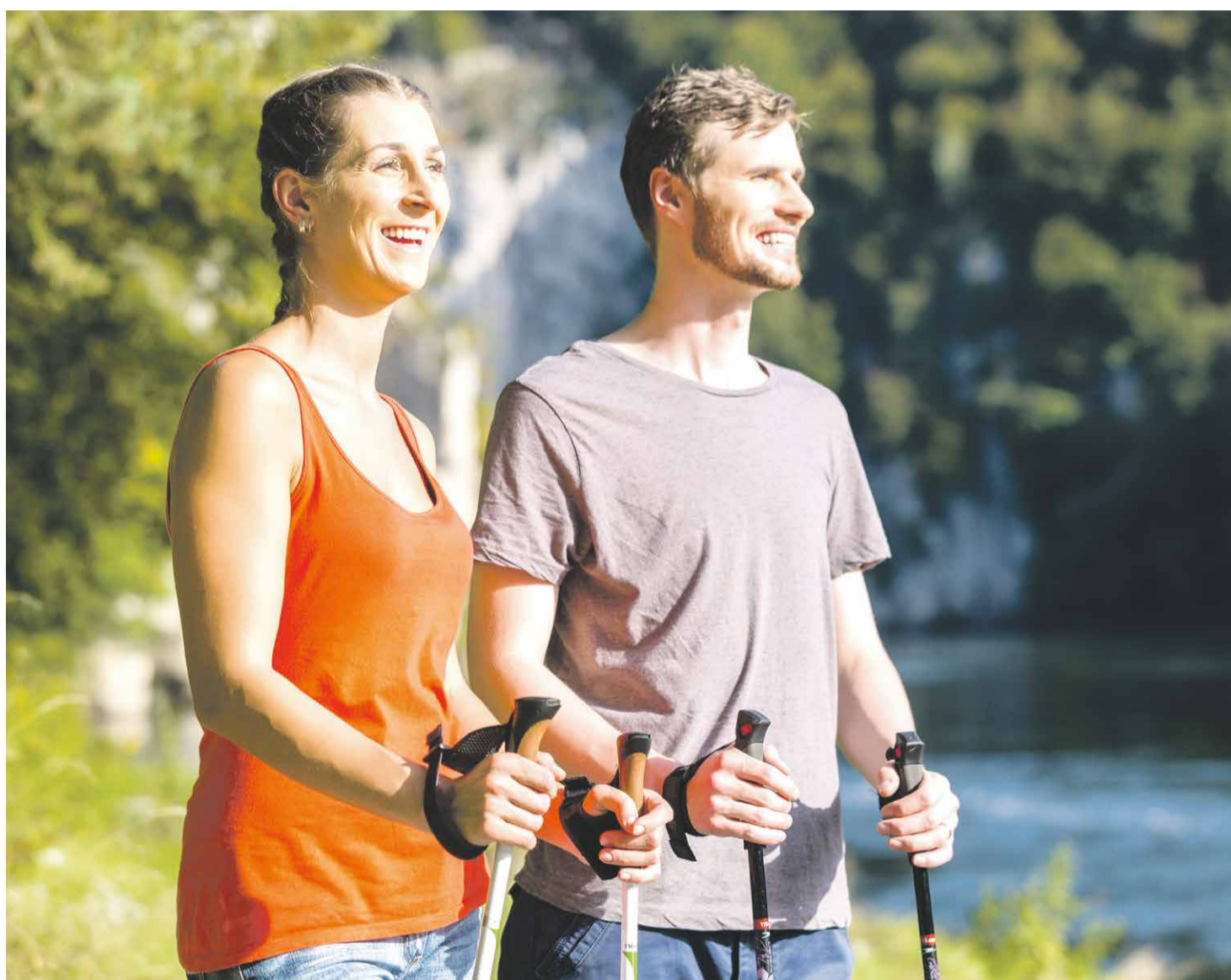
Daj dobry przykład i bądź aktywnym rodzicem. To inwestycja w zdrowie całej rodziny

Nie od dzisiaj wiadomo, że czym skorupka za młodu nasiąknie... Zamiłowanie do aktywności wynosimy najczęściej z domu. Daj przykład swoim dzieciom i pokaż, że ruch jest ważny dla zdrowia i może sprawiać ogromną przyjemność.

Jeśli dotychczas Twoja aktywność sprowadzała się do sporadycznych spacerów do sklepu, warto zdać sobie sprawę z zalet regularnego ruszania się. Ruch pozwala zrzucić zbędne kilogramy, sprzyja nawiązywaniu kontaktów, uwalnia od stresu i poprawia samopoczucie. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu chronią przed cukrzycą. Aktywność fizyczna wpływa na układ odpornościowy i chroni organizm przed infekcjami, poprawia jakość snu, pobudza krążenie krwi, zapobiega jej zastojom w kończynach, przez co chroni przed żylakami, a także poprawia ukrwienie i odżywienie wszystkich narządów. Już po kilkunastu minutach treningu uśmiech samoistnie pojawia się na twarzy. Weź to pod uwagę, nim następnym razem powiesz sobie „od jutra” i zasiądziesz w kuchni z krzyżówkami.

Od czego zacząć?

Zacznij od prostych aktywności, np. długich spacerów. Nie przejmuj się niskimi temperaturami – załóż po prostu cieplejsze ubrania. Spacer w lesie czy parku pomagają się dotlenić i poprawić funkcjonowanie wszystkich komórek ciała. Nieprzypadkowo tlen bywa nazywany niewidzialnym lekarstwem. Regularny ruch na świeżym powietrzu ma dobry wpływ na wy-



Fot. 123RF

dolność – już po kilku tygodniach wchodzenie po schodach okazuje się łatwiejsze, a przyniesienie ciężkiej torby z zakupami nie wiąże się z zadyszka. Dzięki długim spacerom nabywamy odporności i rzadziej atakują nas bakterie czy wirusy. Duża dawka tlenu jest ważna także dla mózgu – wpływa na pamięć i koncentrację. Aby w pełni skorzystać ze świeżego powietrza, pamiętajmy o prawidłowym oddychaniu. Ważne jest wykonywanie głębokich wdechów i zatrzymywanie powietrza, oddychanie przeponą oraz długi wydech. Taki sposób oddychania pozwala płucom pobrać więcej powietrza, a jedno-

nocześnie pomaga się zrelaksować i wyciszyć.

Innym pomysłem na aktywność dla początkujących jest nordic walking – jedna z bardzo modnych i popularnych aktywności. Jest pomocny w leczeniu schorzeń układu krążenia czy regulowaniu poziomu cholesterolu. W zasadzie nie ma przeciwwskazań do maszerowania z kijkami. Żeby jednak osiągnąć właściwe efekty, należy chodzić prawidłowo.

Podczas marszu nordicowego postawa musi być wyprostowana. Garbienie się jest niedopuszczalne. Ręce w łokciach powinny być proste, ale w żadnym wypadku nie

szytywne. Wykonując kroki, należy zaczynać od pięt, następnie stawiać śródstopie i wybijać się z palców. Kroki w nordic walkingu są dłuższe niż przy normalnym chodzeniu: dobrze poczuć delikatne rozciąganie w pachwinach. Ręce pracują naprzemiennie z nogami: jeśli stawiamy prawą nogę, wyrzucamy lewą rękę i na odwrót.

Także rower to idealne rozwiązanie dla kogoś, kto po długiej przerwie chce poprawić sprawność. Nie jest to wymagająca forma aktywności, a daje wiele przyjemności i można wykonywać ją całą rodziną. Jazda na rowerze zwiększa wydolność organizmu

i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i krążeniowy oraz poprawia ogólną kondycję. Częste przejażdżki są zalecane zwłaszcza u osób z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym.

Aktywnością, którą poleca się niemal każdemu, jest pływanie. Wzmacnia równowagę, łagodzi napięcie mięśni, zwiększa elastyczność ciała i poprawia jego ogólną postawę. Stanowi świetny sposób na zrelaksowanie kręgosłupa i stawów biodrowych. Działa korzystnie na krążenie, pomaga kontrolować wagę, zmniejsza stres i ryzyko osteoporozy. Wbrew powszechnym przekonaniom stylem najmniej wymagającym nie jest bynajmniej żabka, ale styl grzbietowy. Pochłania on stosunkowo mało sił. Nieskomplikowane ruchy naprzemiennie zarówno nóg, jak i rąk powodują, że jest łatwy do prawidłowego wykonania. Styl pływania, intensywność i czas przerw powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości. Najważniejsza dla zdrowia jest prawidłowa technika. Niektóre schorzenia determinują style, którymi warto pływać w celach rehabilitacyjnych, oraz takie, których należy unikać.

Jak się zmotywować?

Jeśli masz problem z wykonaniem pierwszego kroku, znajdź sobie towarzysza do ćwiczeń. Wspólne biegi z sąsiadką z pewnością będą bardziej motywujące niż bieganie w pojedynkę. Dobrym pomysłem jest aktywność z żoną lub mężem. Motywujecie się nawzajem i ustalacie, że np. we wtorki, środy i niedziele pokonujecie razem określony dystans rowerami. Możecie również zastosować zdrową ry-

walizację – konkurować w liczbie kilometrów pokonanych na stacjonarnym rowerze, zrzuconych kilogramach itp.

Warto także pochwalić się bliskim, że zmieniamy tryb życia na zdrowy i aktywny. Publiczna deklaracja zmotywuje do działania – osoby ambitne z pewnością wybiorą ćwiczenia zamiast tłumaczeń, dlatego lepiej nie wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Warto notować, którego dnia i co konkretnie postanowienie. Plany dotyczące aktywności można też ogłosić za pośrednictwem mediów społecz-

nościowych. Specjalne aplikacje pozwolą pochwalić się dystansami pokonanymi podczas marszu z kijkami lub jazdy na rowerze.

Dobłą motywacją będzie rozpisanie planu w formie kalendarza ćwiczeń na 7 dni. Zbyt odległe plany mogą być zniechęcające, dlatego lepiej nie wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Warto notować, którego dnia i co konkretnie postanowienie. Plany dotyczące aktywności można też ogłosić za pośrednictwem mediów społecz-

nościowych. Specjalne aplikacje pozwolą pochwalić się dystansami pokonanymi podczas marszu z kijkami lub jazdy na rowerze.

Energii do działania z pewnością dodadzą zauważalne efekty. Warto więc monitorować swoje postępy. Jeśli celem ćwiczeń ma być redukcja masy ciała, dobrym pomysłem jest zważenie się przed rozpoczęciem treningów i miesiąc później. Ważenie można powtarzać w regularnych odstępach czasu. Utrata kolejnych kilogramów na pewno będzie motywująca.

Fot. 123RF

Akcesoria dla aktywnych. W co warto zainwestować?

- **Krokomiernik** – urządzenie, które oblicza, ile kroków danego dnia wykonaliśmy. Można przypiąć je do paska czy szlufki od spodni, dostępne są także modele zapinane na rękę (jak zegarek). Liczba kroków wiele mówi o naszym trybie życia i uświadomiamy, w jakim stopniu jesteśmy aktywni. Lekarze zalecają, aby dziennie pokonywać ok. 10 tys. kroków – utrzymanie aktywności na takim poziomie znacząco zmniejsza ryzyko zawałów i chorób serca. Osoby, które chcą zrzucić kilka kilogramów, powinny wykonywać mniej więcej 12 tys. kroków. Tymczasem wyniki wielu z nas to zaledwie 3-4 tys. kroków. Krokomiernik oblicza również, jaki dystans pokonaliśmy danego dnia oraz ile kalorii przy tym spaliliśmy. Bardziej zaawansowane urządzenia wyposażone są w pulsometr czy zegarek. Niektó-

re modele mają funkcję podłączenia do komputera, co pozwala zapisywać wyniki i porównywać je ze sobą. Najprostszy krokomiernik kupimy już za ok. 50 zł.

- **Mata** – tani gadżet, który pozwala wykonywać w domu mnóstwo ćwiczeń (liczne przykłady w internecie). Dzięki niej możemy wygodnie się położyć, np. podczas ćwiczeń na kręgosłup. Ceny mat zaczynają się już od 20 zł. Tani sprzęt po zwinięciu zajmuje niewiele miejsca, a daje duży komfort podczas ćwiczeń w pozycji leżącej.

- **Taśma elastyczna** – doskonały przyrząd do ćwiczeń w domu. W trakcie ich wykonywania ruszamy się z coraz większym nakładem sił, a kolor taśmy dostosowujemy do własnych możliwości. Odpowiedni kolor taśmy decyduje o stopniu jej sprężystości:

najmniejszemu możliwemu oporowi taśmy odpowiada kolor żółty, natomiast największy opór można uzyskać, ćwicząc taśmami w kolorze złotym.

- **Piłka do ćwiczeń** – sprzęt, który pozwala połączyć aktywność fizyczną i dobrą zabawę. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej to dobry pomysł na aktywność fizyczną w domu. Piłkę można kupić za ok. 35 zł. Już samo poprawne siedzenie na piłce sprawia, że dbamy o postawę i ćwiczymy równowagę. Ćwiczenia na piłce, choć pozornie mało wymagające, angażują wiele partii mięśni, szczególnie tych odpowiedzialnych za podtrzymywanie kręgosłupa i stabilizowanie postawy. Siadanie na piłce i wykorzystywanie jej do ćwiczeń wymaga ciągłego ruchu, co mobilizuje mięśnie do pracy, rozluźnia je i redukuje napięcie.

Rodzinnie i aktywnie. Jaki sprzęt wybrać?

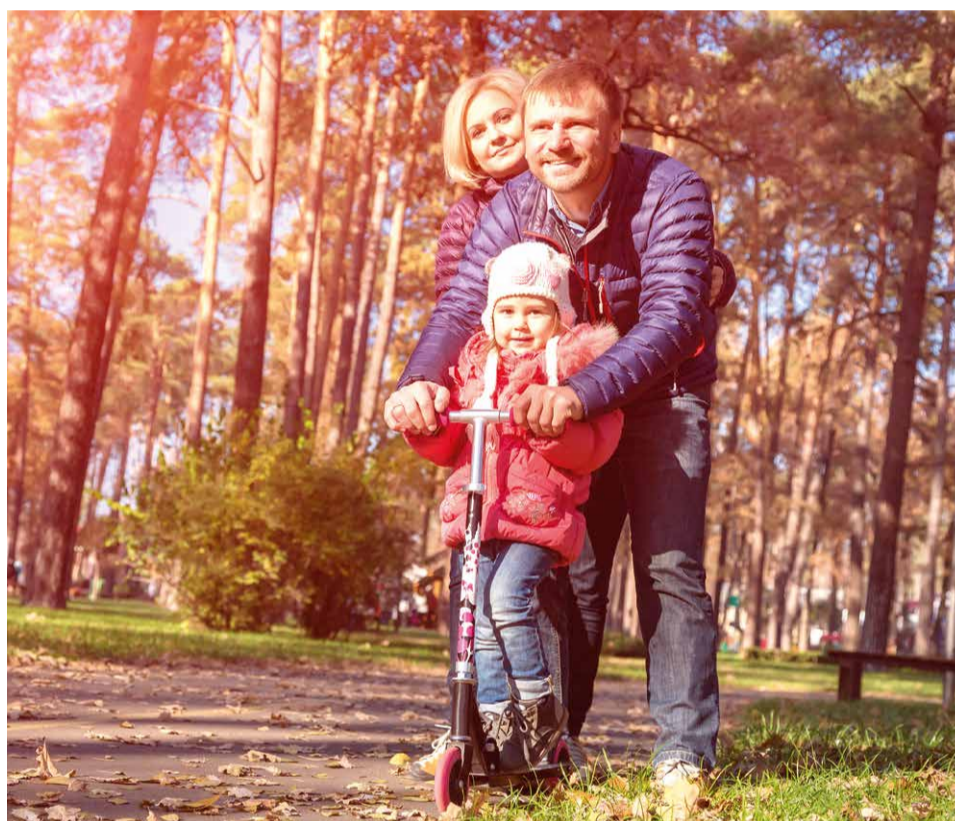
Aktywność fizyczna może angażować i cieszyć całą rodzinę. Przy jednym stole ping-pongowym, podobnie jak na wycieczkach na rolkach czy hulajnogach, mogą bawić się rodzice i dzieci w różnym wieku. Zobacz, jakie sprzęty sprawdzą się w aktywnej rodzinie.

Piłki

Macie ogród lub boisko na osiedlu? Z piłką do nogi możecie zorganizować mnóstwo gier i zabaw – od zwykłego kopania do bramki po tzw. głupiego Jasia czy gry w dwa ognie. Piłka do siatkówki z kolei wcale nie musi wymagać odpowiedniego boiska z siatką. Piłkę można przebijać np. przez płot czy sznurek na pranie, podczas wyjazdu poza miasto czy na plaży. Linie boiska wytyczcie kredą, na piasku albo rozciągając linkę. Sama piłka zajmuje stosunkowo niewiele miejsca – warto wygospodarować stałe miejsce w bagażniku samochodu, dzięki czemu do gry będzie można wykorzystać nawet przypadkową okazję. Niezłą piłkę do gry w piłkę nożną da się znaleźć w promocji nawet za 10 zł, piłkę siatkową – za ok. 30 zł.

Paletki

Niemal na każdym większym osiedlu plac zabaw wyposażony jest w stół do ping-ponga. Zakup raketek do tenisa stołowego może okazać się strzałem w dziesiątkę. Wbrew pozorom gra nie musi być dwuosobowa. Możecie bawić się całą rodziną. Gra polega wtedy na bieganiu dookoła stołu i odbijaniu piłeczki w momencie, gdy znajduje się w miejscu naprzeciwko siatki. Jeśli pozwalają na to warunki, grać można także w domu. W internecie bez problemu da się znaleźć zestawy z siatką na przyssawkach, którą można przymocować nawet do kuchennego stołu. Koszt dwóch raketek, piłeczki i siatki zaczyna się już od kilkudziesięciu złotych.



Fot. 123RF

Nie macie w okolicy ogólnodostępnego stołu? Rozwiązaniem może być badminton. W tej grze również może wziąć udział cała rodzina. Ustalcie np. takie proste zasady: gracze serwują lotkę do wybranej osoby, a jej zadaniem jest odbicie lotki tak, aby nie upadła na ziemię. Do zabawy wystarczy kawałek wolnego terenu. Zestaw czterech raketek i dwóch lotek można kupić za ok. 70 zł.

Rolki

To doskonały pomysł na spędzenie wolnego czasu z nieco starszymi dziećmi. Możecie urządzać zawody, jeździć, trzymając się za ręce, wymyślać rozmaite układy. Możecie szaleć po osiedlowych uliczkach lub alejkach w parku. Nauka jazdy na rolkach

wbrew pozorom wcale nie jest trudna i stanowi doskonały trening w każdym wieku. Jazda poprawia kondycję, odpręża, wyrobia równowagę i koncentrację. Pozwala na pracę niemal wszystkich mięśni, zwłaszcza nóg, tułowia i pleców. Po godzinnej zabawie spalimy więcej kalorii niż w czasie jazdy rowerem. Przy okazji wyrzeźbimy nieco mięśnie ud i pośladków. W ofercie sklepów sportowych można znaleźć rolki z rozstawionymi kółkami dla młodszych dzieci (układ kółek przypomina ten w hulajnodze) – koszt takich rolek to ok. 120 zł. Ceny sprzętu dla dorosłych zaczynają się od 100 zł. W przypadku dzieci warto pomyśleć także o ochraniaczach na łokcie i kolana, rękawiczkach i kasku.

Hulajnogi

Hulajnogi na Zachodzie coraz częściej traktowane są jako środek transportu. Odwozisz dziecko do pobliskiej szkoły? Większość czasu spędzacie w korkach? Może to rozwiązanie idealne dla Was. Możesz podwozić dziecko na własnej hulajnodze dla dorosłych albo każde z Was może podróżować na swojej. Jeździć możecie też w czasie wolnym – dla przyjemności. Podróż takim środkiem transportu poprawia pracę serca, wpływa na kształtowanie się mięśni i dotlenia organizm. Ceny hulajnóg dla dzieci zaczynają się od kilkudziesięciu złotych; dla dorosłych – od ok. 160 zł. Zaletą tych drugich jest możliwość ich złożenia, dzięki czemu sprzęt da się bez problemu zabrać ze sobą np. do biura.

Skakanka

Ten tani sprzęt pozwoli Wam na urządzenie mnóstwa rodzinnych zabaw. I to bez wychodzenia z domu. Możecie podzielić się na drużyny, np. rodzice stanowią jedną, dwójka dzieci – drugą. Dzieci stają naprzeciwko siebie i kręcą skakanką, a rodzice wspólnie przeskakują obunóż. Na jeden ruch skakanką przypada jeden przeskok. Podczas zabaw na świeżym powietrzu możecie urządzać zawody. Zawodnicy pokonują wyznaczony wcześniej dystans, skacząc na skakance. Wygrywa ten, kto pokona wyznaczony odcinek najmniejszą liczbą skoków. Możecie też konkurować w liczbie skoków pokonanych w określonym czasie itd. Skoki na skakance poprawiają kondycję i ogólną koordynację ruchową oraz wzmacniają mięśnie nóg. ●