

RODZINA NA START!



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków Ministerstwa Kultury,
Dziedzictwa Narodowego i Sportu

lipiec 2021

W numerze:

Adam, Maciej, Franek: męska historia o pasjach 4-5

Dom siatkarskiej rodziny. Pokolenia sportowców
wychowują się na warszawskiej Woli 6-7

Laptop na kolanach zabroniony 8-9

Na rowerze śladem kurierów tatrzańskich 10-11

Wzmacnia zdrowie, sprawia frajdę
i utrwala przyjaźnie w rodzinie 12-13

Dawny sport olimpijski powraca
za sprawą pandemii 14-15

Jak zostać sportową rodziną? To proste! 16

Zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.rodzinaanastart.pl



Baletnice się nie garbią

str. 2-3

Baletnice się nie garbią

Elena i Berenika mają po 8 lat i idą na frytki przez krakowski Rynek. Choć „idą” to złe słowo: podrygują skaczą i kręcą piruety, każdy krok to tańeczne pas. Może dlatego, że wyszły właśnie z zajęć baletu. Jednak można spojrzeć na to z drugiej strony: jeśli dziecko jest pełne energii, uwielbia ruch, nie może ustać w miejscu, a w dodatku czuje rytm muzyki – warto pomyśleć o zapisaniu go na balet. To aktywność niewymagająca specjalnych predyspozycji, mało urazowa, dająca za to wiele przyjemności i pięknie modelująca sylwetkę. Godzina treningu baletowego to nawet 300 spalonych kalorii. Po takim wysiłku można sobie pozwolić na ulubione frytki.

Szkoła życia

Na zajęcia baletowe mogą uczęszczać już 3-, 4-latkami – i w tym właśnie wieku zaczęły trenować nasze bohaterki. Dlaczego akurat balet? – Bo ja koooocham muzykę – uśmiecha się Elena Mazolewska. – Tak jak babcia. Tyle że babcia mieszka daleko, a w Krakowie nie miałam wiele do robienia, więc mama zapisała mnie na balet. I właśnie tu poznałam moją najlepszą koleżankę Berenikę i wiele innych, i występuję na galach. To wspaniałe uczucie: być baletnicą.

Balet jest znakomitą lekcją życia i sposobem na poznawanie samego siebie – własnego ciała, jego możliwości i ograniczeń, swoich emocji, sposobów wyrażania ich i panowania nad nimi.

– Musimy pamiętać, że baletem potocznie nazywamy zajęcia z techniki tańca klasycznego. A ten zawsze był kojarzony nie tylko ze szlachetnością formy, lecz także z wytrzymałością, przekraczaniem własnych granic: fizycznych i psychicznych – wyjaśnia Marcelina Janeba, psycholog, nauczycielka w Niepublicznej Krakowskiej Szkole Sztuki Tańca L'Art de la Danse. – Dziewczynki, które zaczynają przygodę z baletem, szybko orientują się, jaki mają wpływ na własny potencjał. Nie trzeba im tego tłumaczyć, same widzą, że jeśli chodzą na zajęcia regularnie i trochę ćwiczą w domu, to szybko się rozwijają, pokonują kolejne ograniczenia, osiągają zamierzone cele. A jeśli zaniedbują



Od lewej:
Elena
Mazolewska
i Berenika
Niezgodna-
Waliczek

Fot. Marta Bosak

Strój na balet

- **body** – kostium podstawowy z długimi lub krótkimi rękawami albo na ramiączkach
- **trykoty** – specjalne getry z rozcięciem na stopę
- **rajstopy bezszwowe** (konieczne na występy)
- **tutu** albo **paczka** – baletowa spódniczka (ćwiczebna jest uniwersalna, klasyczna – krótka, sztywna i odsłaniająca całe nogi, a romantyczna – bardziej zwiewna, sięgająca nawet do połowy łydki)
- **buty do tańca** – miękkie baletki lub pointy (dla doświadczonych baletnic powyżej 11. roku życia)

regularne ćwiczenia, równie szybko mogą utracić to, co już wypracowały. Ale uczą się też, że nie każdy ma wyjątkowe predyspozycje do bycia solistą i że tak naprawdę w życiu chodzi o to, by być najlepszą wersją samego siebie.

– Kiedy zapisywałam tego skrabka na balet, myślałam o tym, żeby jakoś wykorzystać poczucie rytmu córki i zapewnić jej trochę ruchu – mówi Dagmara, mama Eleny. – Szybko okazało się jednak, że balet staje się dla córki sposobem na życie i przynosi wiele korzyści społecznych, o których początkowo nawet nie pomyślałam. Oczywiście miałam

nadzieję, że znajdzie koleżanki. Teraz z przyjemnością obserwuję, jak te więzi się zacieśniają, dziewczynki nie mogą się ze sobą rozstać, bo łączą je wspólna pasja. Wciąż mają o czym rozmawiać, spotykają się na urodzinach, kochają filmy i gadżety z motywami baletowymi, wymieniają się nimi. Widzę również, jak uczą się pracować w grupie, co jest niezbędne do wykonania układu tańca na kończąca cały rok galę. W sposób naturalny nabierają miękkich kompetencji, tak poszukiwanych w dzisiejszym społeczeństwie.

Spostrzeżenia Dagmary potwierdza instruktorka:

– Przygotowywanie występu grupowego wymaga zaangażowania i współdziałania dla wspólnego efektu, pozwala także odkryć, na jakiej pozycji w grupie dobrze się czujemy – tłumaczy. – Czasem okazuje się, że niekoniecznie jest to pozycja lidera.

Szkoła wdzięku

Trochę inna motywacja kierowała rodzicami Bereniki Niezgody-Waliczek. – Myślę, że każdy rodzic wie, jak bardzo dziecku w wieku przedszkolno-szkolnym potrzebny jest ruch, sport – zauważa Jacek, tata Bereniki. – Lekarze często podkreślają, że dla zachowania właściwej postawy i prostych nóg najlepsze są balet lub karate. W przypadku dziewczynki balet wydawał się naturalny. Nie tylko kształtuje sylwetkę, ale też uczy gracji, wdzięku. Popatrzenie na baletnice po zajęciach!

Jacek ma rację: już dzięki ćwiczeniom wprowadzającym do baletu dziecko przestaje się garbić, przybiera prostą postawę i porusza się z lekkością. Dużą rolę odgrywają zajęcia ruchowe, które wzmacniają szkielet mięśniowy, zwłaszcza mięśnie nóg i stóp – dlatego właśnie balet poleca się dzieciom z lekkimi wadami postawy bądź płaskostopiem. Poza tym to niezły trening cardio: małe baletnice gubią na zajęciach zbędne kilogramy, a ich sylwetki stają się smuklejsze i zgrabniejsze.

– Na początku najtrudniejszy był szpagat – opowiada Berenika. – Już myślałam, że się do tego nie nadaję. Ale się rozczwyciłam i teraz najbardziej lubię w balecie te rzeczy akrobatyczne. To się przydaje też na karate i na tenisie.

Elena ma bardziej romantyczne podejście do baletu. Dosłownie – marzy już o romantycznej (czyli dłuższej i zwiewnej) spódniczce tutu, w której tańcząc na gali dziewczęta ze starszych klas. A w zajęciach najbardziej kocha po prostu taniec i muzykę. Na tym polu również ma szansę się rozwijać, bo lekcje baletu nie tylko wyrabiają poczucie rytmu, lecz także przynoszą sporo wiedzy z historii kultury. Ich adepci poznają nazwiska kompozytorów i wielkie dzieła muzyki klasycznej, wchodzą w świat słynnych scen, teatrów i solistów. Ilustrowanie muzyki ruchami własnego ciała rozwija kreatyw-

Korzyści płynące z zajęć baletowych

- ćwiczą prawidłową postawę
- zapobiegają płaskostopiu
- wyrabiają koordynację ruchową
- poprawiają gibkość
- uczą płynności poruszania się
- uczą samodyscypliny, koncentracji i pracy w grupie
- kształtują wrażliwość na muzykę i zdolność jej przeżywania
- rozwijają wyobraźnię i empatię

ność i ma duży wpływ na wyobraźnię dziecka. Nie bez znaczenia jest też fakt, że dziecko w czasie zajęć baletowych uczy się zapamiętywać ruchy i ich kolejność. W ten sposób ćwiczy koncentrację. Ponadto balet kształtuje dobre nawyki: samodyscyplinę, punktualność, zdrowe odżywianie, dążenie do celu.

Nic dziwnego, że Elena i Berenika znajdują czas na kolejne pasje: obie uczą się grać w tenisa, Berenika kocha sporty walki, a Elena – zwierzęta, szczególnie konie i psy. W treningach baletowych nie przeszkodziła im nawet pandemia koronawirusa – ich szkoła (podobnie jak wiele innych) prowadziła zajęcia on-line za pomocą popularnego komunikatora.

Szkoła baletowa

Baletowe przedszkole rozpoczyna się od ćwiczeń ruchowych i rytmicznych. Przyszłe baleriny



Fot. Marta Bosak

i baletmistrzowie (choć tych jest zdecydowanie mniej) trenują koordynację ruchową, prawidłową postawę i równowagę. Dopiero po opanowaniu podstaw uczą się baletowych pozycji, a jeszcze później – układów. Uczennice kolejnych klas baletowych ćwiczą wykonywanie różnych rodzajów szpagatu, następnie przychodzi czas na zajęcia przy drążku, skoki i piruety.

– Dziewczeta zwykle nie mogą się doczekać tańca na pointach, czyli baletkach ze sztywnym, płaskim noskiem, które pozwalają wirować na koniuszkach palców – mówi Marcelina Janeba. – To jednak wymaga solidnego przygotowania i stabilnego układu kostno-mięśniowego, dlatego na pointach stają dziewczęta najwcześniej 11-, 12-letnie, po kilku latach ćwiczeń. Natomiast najmłodsze uczennice, poza nauką świadomego ruchu ciała, już od pierwszych lekcji odkrywają urok improwizacji. Właśnie te małe, spontaniczne dzieciaki najpiękniej potrafią otworzyć się na ruch i oddać swoim ciałem emocje, których doświadczają, słuchając muzyki.

W Polsce dostępnych jest wiele form ćwiczenia baletu – od zajęć w przedszkolach i domach kultury, przez szkoły baletowe, po zawodowe szkoły baletowe i studium baletowe przy operach (Krakowskiej, Śląskiej czy Bałtyckiej). Ceny kształtują się zależnie od intensywności trenin-



Fot. Marta Bosak

gu; średnia opłata za zajęcia cztery razy w miesiącu to ok. 300 złotych, do tego trzeba przeznaczyć 110–150 złotych na podstawowy strój do baletu i 40–80 złotych na buty.

– Taniec klasyczny jest podstawą, bazą – tłumaczy instruktorka. – Ucząc poczucia rytmu, kontroli nad ciałem, właściwej postawy, gracji ruchów. Potem można tę bazę wykorzystać w rozmaity sposób, i tak właśnie się dzieje z naszymi uczennicami. Niektóre zdobywają dyplom zawodowego tancerza, kontynuują studia za granicą, tańcząc na znakomitych scenach. Inne traktują zajęcia jako hobby, szansę na fizyczny i psychiczny reset po obowiązkach dnia codziennego. Jeszcze inne wybierają na przykład taniec współczesny i na klasycznej ramie budują nowe, własne układy.

W szkole Eleny i Bereniki pierwszy semestr poświęcony jest ćwiczeniom ogólnorozwojowym, umuzyyczniającym i uelastyczniającym. W drugim zaczynają się przygotowania do Wielkiej Gali Baletowej, stanowiącej ukoronowanie roku pracy. Zawsze odbywa się ona na scenie któregoś z teatrów – w tym roku nasze bohaterki szykują się do występu w Operze Krakowskiej.

– To bardzo sensowny układ – przyznaje mama Eleny. – Pierwsze pół roku pozwala im naprawdę rozwijać swoje umiejętności. Potem jednak u dzieci przychodzi zwykle zmęczenie, nie zawsze już się chce je-

chać na zajęcia, zwłaszcza kiedy pojawiają się jesienne szarugi. I wtedy następuje semestr przygotowań do końcoworocznej gali. Dziewczyny są podekscytowane, zamawiane są piękne stroje, dobierana muzyka. Te, które już występowały, przypominają sobie magię sceny, a te, dla których to będzie pierwsza gala, nie mogą się doczekać. I motywacją chodzenia na zajęcia znów wrzasta. Bo trzeba pamiętać, że mamy do czynienia z kilkulatkami, które mogą się znudzić, zniechęcić, gdy trafią na zbyt duże wyzwanie. I to rodzic musi zdecydować, czy zachęcić do pokonywania trudności, czy odpuścić.

Co ciekawe, coraz popularniejsze stają się także zajęcia baletu dla dorosłych. W szkołach baletowych i klubach kultury powstaje coraz więcej klas pozwalających znaleźć wytchnienie i spalić zbędne kalorie podczas baletowych pas. Dla osób dorosłych balet jest również znakomitą okazją, aby wzmocnić mięśnie szkieletowe, utworzyć klatkę piersiową i zniwelować przykurcze spowodowane pracą przy komputerze.

Elena i Berenika już swoje kalorie spaliły, rozładowały też nadmiar energii, teraz czas na piątkowy rytuał. Sadowią się przy kawiarnianym stoliku i niecierpliwie wyciągają ręce po frytki. Spokojnie – przypomina jedna drugiej – wiesz przecież, że baletnice się nie garbią.

Baletowe pas (czyli kroki)

- **plié** – przysiady i półprzysiady (demi plié), rozciągające mięśnie nóg i przygotowujące do wykonania następnych ćwiczeń
- **relevé** – popularne ćwiczenie przy drążku, polegające na uniesieniu ciała na palcach, wykonywane najczęściej po plié
- **assemblé** – skok, pod koniec którego łączy się stopy
- **chassé** – łagodny, delikatny ślizg stopy
- **développé** – balansowanie na jednej nodze przy jednoczesnym uniesieniu i wyprostowaniu drugiej
- **pas de bourrée** – drobne kroczki w bok
- **révérence** – ukłon na koniec lekcji

Adam, Maciej, Franek: męska historia o pasjach

To będzie historia o mężczyznach. Jeden przystojniejszy od drugiego. Wszyscy wysportowani. I każdy z nich traktuje swoje hobby niebywale poważnie. To prawdziwi pasjonaci.

Adam Kramarczyk nie ma w sobie nic z 80-latka. Radiowy głos, wyprostowana postawa, umięśnione ciało, zdecydowany uścisk dłoni, szybki krok. Popatrzcie na jego zdjęcie i sami się przekonacie, że mając osiemdziesiątkę na karku, można wyglądać i czuć się o 30 lat młiej. Adam to zajęty człowiek, aktywny nie tylko sportowo, lecz także politycznie, zaangażowany w sprawy lokalne, ekologiczne, a nawet międzynarodowe. Ciekawy świata i wszystkiego, co dzieje się wokół, poważny i charyzmatyczny. Inny być nie może: w przeszłości opozycjonista, solidarnościowiec, 16 miesięcy – od 25 stycznia 1982 do 23 czerwca 1983 r. – spędził w więzieniu. Tam zresztą też uprawiał sport, biegając po spaceraku. Tacy jak on łatwo się nie poddają, swojemu wiekowi równie!

Maciej Kramarczyk, starszy syn pana Adama, zaczął biegać w 2010 r. – i od tamtej pory trudno znaleźć bieg czy maraton, w którym nie uczestniczył. Ponaddziesięcioletnia pasja dzisiaj jest schowana w kilku pudłach, wypełnionych po brzegi medalami, pucharami, dyplomami. A w przedpokoju stoją buty sportowe z metkami na pamiątkę, np. z maratonu w Lizbonie – w końcu w każdej historii o mężczyznach musi być trochę sentymentalizmu! Ale żeby była jasność: Maciej Kramarczyk w swoje 53. urodziny wcale nie pożegnał się z bieganiem.

W męskich relacjach dyscyplina, subordynacja i chronologia są istotne. Najpierw zatem oddajmy głos głowie rodziny: Adamowi Kramarczykowi.

Historia Adama

Wylczenie wszystkich dyscyplin sportowych, które uprawiał pan Adam, zajęłoby co najmniej trzy linijki tekstu. Teraz nasz bohater biega (kilka razy w tygodniu), gra w ping-ponga, zimą pędzi po lesie



Od lewej: Maciej, Adam i Franek Kramarczykowie

Źródło: archiwum rodzinne

na biegówkach, latem wskakuje do kajaka. Sport jest i zawsze był nieodłączną częścią jego życia, dlatego nawet nie potrafi opowiadać wzniośle o swoich sukcesach i osiągnięciach. Mówi o tym naturalnie, tak jakby zdawał relację z zakupu krzesła:

– Bez pływania nie umiem żyć, narty, i te zjazdowe, i biegowe, uwielbiam, grałem w piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę. Akurat koszykówka zawitała do mojego życia na krótko, bo wzrostem nie pasowałem do tej wspaniałej gry. Wiosłarstwo też mnie kręciło, karate, ping-pong, rower. Biegać zacząłem, owszem, później, dopiero gdy skończyłem 49 lat.

Pan Adam wylicza te dyscypliny ze stoickim spokojem, a przecież niektórzy przecierają oczy ze zdumienia i nie wierzą, że można tyłu

spróbować, tyle polubić i uprawiać. I wciąż czuć, że to za mało.

Pływać nauczył się sam, wbrew zakazowi mamy (tata zginął w obóz koncentracyjny) wskakując do potoku Glinianka, pełnego żab i zdechłych kotów. Miał wówczas 12 lat. Gdy już umiał utrzymać się na wodzie, zamarzył o tym, aby starczyło mu sił na przepłynięcie jakiegokolwiek jeziora od brzegu do brzegu. Później, jak się domyślać, robił to wielokrotnie – zabraknie palców obu rąk, by wymienić wszystkie rzeki i jeziora, które nasz bohater przepłynął. Wodę uwielbia i teraz, karnet na basen zawsze ma pod ręką.

Średnio co drugi dzień pan Adam biega po Puszczy Niepołomickiej.

– Biegam dla siebie, swoim rytmem, nie pilnuję prędkości, dystansów, kroków itd. Po co mi to?

– opowiada. – W ogóle polubiłem bieganie, gdy miałem 49 lat. Może się wydawać, że za późno jak na początek pasji. Ale wiek nie ma żadnego znaczenia. Jeśli człowiek czegoś naprawdę zapragnie, jest to w zasięgu jego ręki. Biegam 30 lat i to daje mi szczęście.

W pewnym momencie kariera Adama Kramarczyka, który zawodowo budował drogi, poszybowwała: jak powtarza, jego ścieżka zawodowa poprowadziła go od robota do dyrektora. Kiedy zasiadł na stołku kierowniczym, zauważył, że rzeczywistość zbyt dużo siedzi. Organizm domagał się ruchu, więc pan Adam zaczął biegać. Zostało mu to do dziś. Jeśli spotkacie w Puszczy Niepołomickiej umięśnionego faceta z brodą, to na pewno będzie on.

Zimą oczywiście wyjmuje ze szowka narty. I również nie liczy

kilometrów, gdy na biegówkach zatacza kolejne pętle. W tym roku śniegu było wyjątkowo dużo, łatwo zatem się domyślić, że po tegorocznej zimie w nogach pan Adam ma co najmniej kilkadziesiąt kilometrów więcej.

A teraz kilka słów o kajakach. Nie są one codziennością, lecz wyszukaną atrakcją dla męskiej części rodu Kramarczyków. Zazwyczaj wygląda to tak: Maciej – bo to on jest inicjatorem wielu sportowych akcji – dzwoni do ojca.

– Jedziemy dziś na kajaki?
– Pewnie, jestem gotowy!
Najczęściej wybierają się na wycieczkę po Nidzie. Ojciec i syn wioślują w ciszy i spokoju. Najmłodszy bohater tej męskiej historii, 23-letni Franek, syn Macieja i wnuk Adama, nie uczestniczy w rodzinnej kajakowej medytacji. Ale kto wie, może za parę lat da się namówić?

Historia Macieja

Maciej, starszy syn pana Adama, miłość do sportu otrzymał w genach. I choć dzieci zawsze różnią się od rodziców, to akurat w kwestii sportu panuje u Kramarczyków pełna zgoda.

– Maciek nie jest chudzińcem i ma niesamowitą wytrzymałość – chwali syna pan Adam. – Jest silny, to fakt. Cieszę się, że zadbałem o to, aby w dzieciństwie spróbował i opamiętał wiele aktywności.

– Tak, rzeczywiście, sporo tego było. Wyrzucanie z łódki do wody, abym sam nauczył się utrzymywać na wodzie, też – śmieje się Maciej.

W dzieciństwie zatem pływał, uprawiał judo, jeździł na nartach... Judo zresztą pokochał na całe życie, bo rzuty na tatami ćwiczył już jako dorosły człowiek.

– Wśród moich znajomych, z którymi połączyło mnie judo, są

bezdumni, sędziowie, adwokaci, biznesmeni. Do dziś z wieloma utrzymuję kontakt – podkreśla.

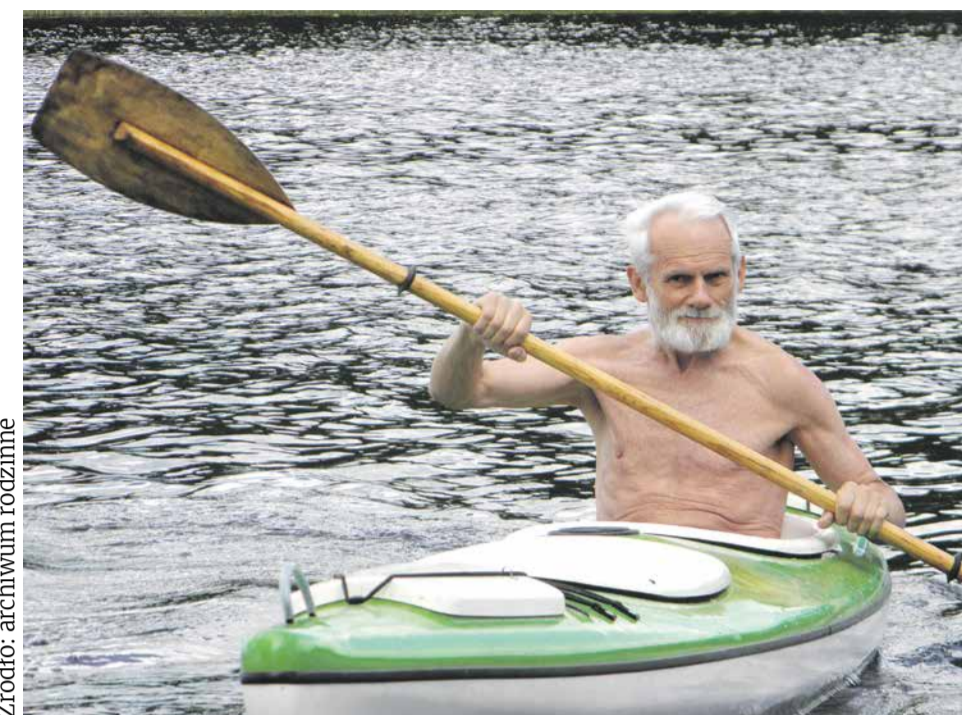
Ojciec mu przytakuje. – Gdziekolwiek jestem z Mackiem, czy na biegówkach na Mogielicy, czy na wyprawie na Turbacz, czy na kajakach po Nidzie, zawsze znajdzie się jakiś jego kolega, z którym albo biegał, albo pływał, albo walczył – mówi z dumą.

Bieganie mocno zakreśliło Maciejowi w głowie: 3–4 maratony rocznie, poza tym krótsze dystanse, cross i górskie... Stara się również biegać raz do roku za granicą – do tej pory był m.in. na Węgrzech, Słowacji i w Czechach. Pierwszy maraton przebiegł w Krynicy, w ramach corocznego Festiwalu Biegowego, i od tej pory jest jego ambasadorem.

A tak opowiada o sobie: – Kiedyś chciałem zmieniać świat i pasjonowałem się historią, teraz interesuje mnie przyszłość. Ale nie zajmuję się astrologią. Lubię poznawać inne miejsca, kultury. Próbuję podróżować blisko i daleko, nie tylko oczami wyobraźni, podczas czytania książki lub palcem po mapie. Uwielbiam góry w każdej postaci.

Tak, to prawda: Maciej Kramarczyk to niespokojny duch, o czym najlepiej wie jego żona Agata. Potrafi ściągnąć ją na rowerową przejażdżkę np. w piątek ok. godz. 20 albo zaproponować w sobotę rano wycieczkę do Wałbrzycha, aby zdążyć na premierę spektaklu na godz. 19. Doprecyzujemy: Maciej i Agata mieszkają w podkrakowskich Węgrzcach Wielkich i do Wałbrzycha mają jakieś 400 kilometrów.

– Oczywiście uwielbiam rywalizację i jeśli jakiś facet wyprzedza mnie na rowerze, to daję gaz i robię wszystko, aby jednak być pierwszy. Ale konkurencja napędza i nakręca mnie najmniej – kwituje Maciej.



Źródło: archiwum rodzinne

Historia Franka

Najmłodszy reprezentant sportowej dynastii Kramarczyków to Franek, absolwent Wydziału Informatyki Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Jego największa pasja to deskorolka. Jak wszyscy mężczyźni w tej rodzinie, jest małomówny i skromny. Stwierdza jedynie, że deskę lubi i ona go kręci. Tyle. Sprawdziliśmy: Franek to gwiazda w świecie deskorolkarzy. Na internetowych forach skateboardowców znajdziemy pełno zdjęć i filmów z jego udziałem, a także wywiadów z nim. Równieśnicy podziwiają go za determinację i odwagę. Dla wielu jest autorytetem, bo próbuje trików, które nie zawsze są w jego zasięgu. Niemniej nie zwraca sobie głowy kontuzjami, skręconymi kostkami i zdartymi łokciami – idzie naprzód. Mimo że mama często prosi, by to skończył, deska zajmuje właściwie każdą wolną chwilę Franka.

– Pamiętam pewną sytuację, gdy wnuk był jeszcze dzieckiem i zostałem z nim sam w domu. Przez cały dzień grał w taką wirtualną grę na Xboxie, podczas której jakby jeździł na desce. Jeździł, wywracał się, podnosił, skakał i tak w kółko. Kilkanaście godzin spędził przy tych podskokach. Byłem i jestem pełen podziwu dla niego: potrafi zatracić się w tej pasji, i wirtualnie, i w rzeczywistości – opowiada pan Adam.

To zresztą dziadek, zafascynowany zaangażowaniem wnuka, sam sprzentował mu deskę jakieś 10 czy 11 lat temu na Dzień Dziecka. Jesteście ciekawi, ile desek chłopak zużył od tego czasu? Co najmniej 200! Tak to bywa w tym sporcie: deski łamią się jak zapalki.

– Owszem, lubię deskę między innymi za to, że nie stoi nade mną

trener – mówi Franek. – W dzieciństwie uprawiałem gimnastykę sportową i szczerze powiem, że lubiłem ten sport. Ale trener, jak dla mnie dość ostry, zniechęcił mnie. Rzuciłem to i może podświadomie szukałem dyscypliny, w której mogę trenować sam, bez krzyków i mentorskich uwag – zastanawia się.

– A propos gimnastyki: naprawdę był niezły, widać było, że ma dryg i talent – wtrąca Maciej.

Deskorolka to też niezwykle sposób na podróże i zapoznanie się z architekturą. Franek wypróbował swoje triki na różnych placach Polski i Europy, a niektóre zna tak dokładnie, że studenci architektury mogą mu jedynie pozazdrościć wiedzy. Ale miejsc, gdzie chciałby jeszcze pojeździć, jest bez liku. Najbardziej marzy chyba o Melbourne.

– W 2021 r. deskorolka zadebiutuje jako nowa dyscyplina olimpijska. W Polsce powstaje coraz więcej miejsc do jeżdżenia na desce, jednak wciąż brakuje odpowiedniej infrastruktury, takiej jak np. w Australii – zdradza Franek.

Nikt w tej rodzinie nie ma wątpliwości, że już niebawem Franek opowie wszystkim, jak się jeździ w Melbourne.

Nieobecni w tekście, obecni w życiu Kramarczyków

Adam ma jeszcze jednego syna: Bartka. To męczyzna wysportowany jak każdy Kramarczyk. A Maciej i Agata mają też starszą córkę Karolinę, która delfinem pływa najlepiej w rodzinie. Ojciec mówi o tym z dumą i podziwem, a nawet trochę zazdrością, bo akurat jego „delfin” jest znacznie słabszy niż „delfin” Karoliny.



Źródło: archiwum rodzinne

Dom siatkarskiej rodziny. Pokolenia sportowców wychowują się na warszawskiej Woli

Damian Wojtaszek, Fabian Drzyzga, Grzegorz Łomacz – to nazwiska bardzo dobrze znane kibicom siatkówki. Kto wie, jak potoczyłyby się ich losy, gdyby nie trafili do Uczniowskiego Międzyszkolnego Klubu Sportowego przy Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Wola Warszawa, jednego z czołowych ośrodków szkolenia siatkarskiej młodzieży w Polsce. Sukcesów wielu reprezentantów Polski i zawodników grających w ekstraklasie mogłoby nie być, gdyby sekcja siatkarska została zlikwidowana na przełomie XX i XXI wieku. O przetrwaniu ośrodka miał zadecydować złoty medal w mistrzostwach Polski juniorów starszych w Nysie w 2000 r.

Pucharami i medalami zdobytymi przez młodzież z MOS Wola działającego przy ul. Rogalińskiej w Warszawie można by wypełnić niejedno pomieszczenie. Tych najważniejszych trofeów jest aktualnie 38 – to medale mistrzostw Polski zdobyte w różnych kategoriach wiekowych. Liczba ta może się wkrótce zmienić, bo młodzież wciąż walczy o najwyższe laury sezonu 2020/2021.

Od „przedszkola” do seniora

Na co dzień w klubie działającym przy MOS Wola Warszawa trenuje ok. 500 młodych adeptów siatkówki – chłopców i dziewcząt. Spróbować swoich sił w siatkówce może każdy.

– Każdy na pewno znajdzie swoje miejsce. Prowadzimy zajęcia zarówno dla osób, które chcą być w przyszłości sportowcami, jak i dla tych, które niekoniecznie mają predyspozycje do uprawiania sportu na poziomie wyczynowym, ale chcą zobaczyć, jak się trenuje pod okiem wykwalifikowanego trenera – podkreśla Radosław Krukowski, wicedyrektor MOS Wola i trener młodzieżek.

– Ten nasz system ma organizację piramidy szkoleniowej: wielu zawodników na dole, w grupach naborowych, i stopniowo, wraz z rozwojem umiejętności oraz zainteresowań, mniej na górę, w grupach starszych – tłumaczy Krzysztof Felczak, koordynator sekcji męskiej i trener UMKS MOS Wola.



Młodzicy UMKS MOS Wola 2006. Mistrzowie Mazowsza 2021

Zacząć siatkarskie szkolenie można bardzo wcześnie. – Prowadzimy zajęcia nawet z pierwszą klasą podstawówki w jednej z wolskich szkół. Tam przyzwyczajamy dzieci do piłki, prowadzimy gry i zabawy. Nasze trenerki świetnie się w tej kwestii czują, prowadzą takie „siatkarskie przedszkole”. Dzieci płynnie przechodzą etap nauki podstaw siatkówki. Gdy zaczynają być w kategorii wiekowej minisiatkówki, mają już pewien zasób ćwiczeń i ruchów oraz wyższy poziom koordynacji – zaznacza Krukowski. Grać na Woli można do poziomu seniorskiego, bo klub ma drużynę w 2. lidze męskiej.

Jedną z osób korzystających z możliwości rozwoju na kolejnych etapach w klubie jest Michał Kulesza, kapitan drużyny juniorów. 18-latek trenuje w MOS Wola już dziewiąty rok. Na pierwszy trening przyszedł, bo chciał spróbować swoich sił w jednym z najlepszych klubów w Polsce. Ma na swoim koncie wicemistrzostwo Polski w kategorii kadetów i mistrzostwo Polski w kategorii juniorów z 2020 r. Kolejny medal znajduje się w zasięgu ręki. – Szkolenie jest tu na najwyższym poziomie, dlatego zawodnicy osiągają sukcesy na wielu szczeblach – mówi Michał i dodaje, że kluby mające drużyny w ekstraklasie często zwracają uwagę na zawodników UMKS MOS Wola Warszawa. Podkreśla też, że treningi w ośrodku uczą ciężkiej pracy, pokory, skromności.

W jej kategorii wiekowej, młodzieżkach, treningi odbywają się pięć razy w tygodniu. Dzięki ciężkiej pracy dziewczęta w 2020 r. wygrały mistrzostwa Mazowsza. W 2021 r. powtórzyły sukces i czekają na ćwierćfinał mistrzostw Polski. Jednak 15-letnia Maja chodzi także na treningi starszych grup, gdzie może się rozwijać przy bardziej doświadczonych zawodniczkach. Trenuje więc praktycznie codziennie. – Może trenerzy widzą we mnie jakiś potencjał – stwierdza skromnie.

Na Rogalińskiej rozwija się nie tylko młodzież

Wszyscy rozmówcy zgodnie podkreślają, że praca trenerów to niezwykle istotny element układanki składającej się na sukces wolskiego klubu. – Wola to klub dla młodzieży, lecz równie ważne jest wychowywanie trenerów – tłumaczy Felczak. Praca w ośrodku nie jest dla każdego. Trafiają tu trenerzy ze sporym doświadczeniem i sukcesami albo tacy, którzy wykazują duży potencjał. – W przypadku młodych osób każdy musi być trenerem kwalifikowanym przez Polski Związek Piłki Siatkowej. Takie osoby przyjmujemy. Oni doksztalcają się u nas pod okiem starszych szkoleniowców, bo rzemiosła siatkarskiego trzeba się uczyć długo. Te składowe wpływają na poziom trenerski, jeżeli chodzi o nasz klub. Myślę, że jest on niezły – ocenia Krukowski.



Młodziczki UMKS MOS Wola 2006. Mistrzyni Mazowsza 2021

– Mamy taki system, „ścieżkę rozwoju trenerskiego”, którą dostosowujemy do aktualnych możliwości danego szkoleniowca. Dzięki naszym dużym zasobom wiedzy, doświadczenia i różnych narzędzi przychodzący do nas trener ma szansę się rozwijać. Może korzystać z bezpośrednich kontaktów z bardziej doświadczonymi kolegami czy koleżankami, którzy prowadzą inne grupy. Zachęcamy nowych trenerów do odwiedzania treningów kolegów, do rozmów, do czerpania doświadczeń, do przeglądania materiałów szkoleniowych. Jest wiele przykładów osób, które przeszły u nas pełną drogę szkoleniową, od minisiatkówki do reprezentacji – dodaje Felczak i wymienia Konrada Copa, Artura Wójcika i Krzysztofa Wójcika. Pierwszy z nich w ubiegłym roku doprowadził juniorów do mistrzostwa Polski, a teraz kieruje kadrą Polski U-17, drugi prowadzi kadrę U-16, trzeci odpowiada za zespół drugoligowy.

Jak wygląda współpraca między trenerami w praktyce? Wyjaśnia to Marcin Jackowicz, odpowiedzialny za zespół juniorów. – Spotykamy się na sali, razem jeździmy na obozy, możemy się zatem nawzajem „podglądać”, po treningu porozmawiać, przeanalizować, skąd pomysł na takie ćwiczenie, skąd inspiracja zadaniem. Dodam, że chyba nie było zawodów na etapie mistrzostw Mazowsza czy rozgrywek centralnych, na które pojechałby jeden trener. Te sztaby są rozbudowane, więc współpraca jest solidna i funkcjonuje już od dłuższego czasu.

Można by pomyśleć, że skoro w ośrodku działa tylu trenerów, to każdy z nich chce być najlepszy i próbuje udowodnić swoją wyższość nad pozostałymi szkoleniowcami. Jackowicz, który do klubu z Woli trafił wprost z ekstraklasowego zespołu żeńskiego Legionovii, wyjaśnia jednak, że sukcesy kolegów po fachu jedynie motywują do dalszej pracy. – Rywalizacja istnieje, bo to jest sport, każdy dąży do tego, żeby sukcesów było jak najwięcej. Rywalizujemy, ale nie na zasadzie, że idziemy po trupach do celu, że przeszkadzamy koledze, by miał słabszy wynik czy nie mógł poprawić go w przyszłym roku. Raczej wymieniamy się doświadczeniami i nie szydzimy z siebie, jeśli komuś gdzieś gorzej, bo wiemy, jakie czynniki decydują o sukcesie. Czasami o tym, czy zespół zajmie pierwsze, czy czwarte miejsce, decyduje jedna piłka. Pozytywnie się nakręcamy i wspólnie sobie kibicujemy.



Kadeci UMKS MOS Wola. Mistrzowie Mazowsza 2021

Nie ma jednej uniwersalnej metody na stworzenie mistrzowskiej drużyny. Zespoły są układane rozmaicie, bo każda grupa ma inne potrzeby. Trenerzy muszą na to reagować. – Są grupy intelektualnie nastawione do szkolenia, są grupy, które potrzebują mocnego bodźca fizycznego – podkreśla Felczak. Jackowicz zaznacza za, że również wiek odgrywa tu pewną rolę. – Chłopcy z rocznika 2002 jako młodzicy zachowywali się zupełnie inaczej niż obecni młodzicy. Te drużyny nie mogą być prowadzone w ten sam sposób. Każdy z trenerów szuka optymalnego rozwiązania.

Zaplanowana ścieżka rozwoju, nowoczesne podejście i zaplecze instytucjonalne

Bez trenerów nie byłoby sukcesów Woli, jednak według jednego z najbardziej doświadczonych szkoleniowców, Krzysztofa Felczaka, zbudowanie prężnie działającego ośrodka kształcącego młodzież nie byłoby możliwe, gdyby nie inne składowe. Pierwsza z nich to wspomniana już organizacja szkolenia z zapewnionym finansowaniem, czyli pomysł na ścieżkę rozwoju chłopca, przychodzącego do klubu np. w III klasie szkoły podstawowej.

Drugi ważny czynnik to program szkolenia. – Opieramy się na nowoczesnych rozwiązaniach, które po erze Raúla Lozano [trener reprezentacji Polski siatkarzy w latach 2005–2008 – przyp. red.] zawarto w książce „Młodzik. Kadet. Junior”. Ciągłe go rozwijamy, wzbogacając o własne doświadczenia. Wykorzystujemy też nowoczesne narzędzia do analizy statystycznej gry: polski system VolleyStation, a wcześniej włoski Data Volley, program motoryczny, mamy fizjoterapeutę, nie które grupy współpracowały z psychologiem. Poza tym mamy w klubie kilku statystyków, którzy współpracują z trenerami grup. Tworzy-

my taką dużą siatkarską rodzinę – akcentuje Felczak.

Kolejny istotny element systemu to rodzice i najbliżsi podopiecznych. Trener zaznacza: – Dzięki świetnej współpracy organizujemy turnieje, obozy i inne ciekawe wydarzenia w naszym ośrodku. Zawsze są gotowi do wsparcia organizacyjnego, a nawet finansowego naszych inicjatyw.

Ostatni filar to współpraca klubu UMKS z MOS Wola – placówką oświatowo-wychowawczą. – Aktualnie dyrektorem tej placówki jest Paweł Wasilewski, który bardzo nam sprzyja, a całość nadzorują władze Woli, które, nie ukrywam, świetnie połączyły placówkę oświatowo-wychowawczą z klubem sportowym – zauważa Felczak i wyjaśnia, że UMKS i MOS Wola oferują dzieciom przygodę sportową. – Jest w tym również wychowanie przez sport i kształtowanie umiejętności życia w grupie, bo siatkówka to sport zespołowy. Myślę, że rodzice też są zadowoleni, bo dziecko trenujące u nas uczy się odnajdywania w interakcjach z rówieśnikami, nawiązywania relacji i odpowiadania za swoją rolę w zespole.

Siła płynąca z historii

Dziś sekcja siatkarska na Woli może się pochwalić licznymi sukcesami, perfekcyjną organizacją i stabilnością finansową, ale nie zawsze tak było. Klub UMKS MOS Wola, który obecnie znamy, to efekt pracy pokoleń trenerów, zawodników i ich rodziców.

Gdy Felczak rozpoczął pracę na Woli w 1986 r., MOS był ośrodkiem wielosekcyjnym, a w siatkówce wiele sukcesy odnosiły dziewczęta. Chłopców trenowali wówczas Mirosław Grygoruk i Stanisław Liżińczyk. Plan był jasny: stworzenie sekcji męskiej, która będzie się liczyć nie tylko w Warszawie, lecz także w kraju. – Zaczęliśmy tworzyć ciąg szkoleniowy, żeby istniały grupy w kolejnych rocznikach, od mi-

nisiatkówki do juniora – wspomina koordynator sekcji męskiej.

Jednym z kluczowych momentów okazało się dołączenie do klubu Krzysztofa Zimnickiego, który wniósł wiele pomysłów. Mowa o zorganizowanych naborach, stworzeniu rankingów młodzieży, obozach, uwypukleniu dziedzictwa MOS Wola i pokazaniu sukcesu wychowanków grających w innych klubach. – Współpracując, udało nam się osiągnąć pierwsze poważniejsze sukcesy, nasi wychowankowie trafiali do reprezentacji, do ligi. To był świetny czas – przyznaje Felczak.

Trudne momenty przysły na przełomie XX i XXI w. Wtedy – jak mówi trener – sport zmagał się z kryzysem finansowym i instytucjonalnym. Problemy nie ominęły też wolskiego klubu. Sekcje tenisa stołowego, koszykówki i judo zostały zlikwidowane. To samo miało się stać z siatkówką. – Przetrawiliśmy, bo w 2000 r. udało nam się wygrać tytuł mistrza Polski i dzięki temu zachowano MOS Wola. Seria medali zdobywanych przez sekcję chłopców, ale i dziewcząt, a także wychowankowie w ligach – to dało nam argumenty, żeby bronić MOS-u i przetrwać.

Jednak kłopoty wcale się nie skończyły. W 2003 r. juniorski zespół awansował do mistrzostw Polski, które miały się odbyć w Gubinie, lecz klub nie miał pieniędzy na zawody. Wtedy Krzysztof Zimnicki, prezes UMKS MOS Wola, wpadł na pewien pomysł (jak się okazało, świetny). Napisał list otwarty do władz Warszawy z prośbą o wsparcie i opublikował go w internecie, w tym czasie jeszcze w Polsce raczkującym. – Ówczesny prezydent Warszawy Lech Kaczyński i jego sekretarz Andrzej Urbański odpowiedzieli na ten apel. Dostaliśmy wsparcie finansowe, co pozwoliło komfortowo przygotowywać się do spotkań i ostatecznie zdobyć mistrzostwo Polski. To były trudne czasy dla sportu młodzieżowego, teraz jest zdecydowanie lepiej. Finansowanie sportu jest w Warszawie poukładane i pozwala na spokojną realizację kalendarza imprez – podkreśla Felczak.

Co jeszcze mogą osiągnąć zawodnicy i zawodniczki z UMKS MOS Wola? Zdaje się, że jedyna słusza odpowiedź brzmi: wiele. Tylko w tygodniu, w którym rozmawialiśmy z przedstawicielami klubu, zespołom juniorów i kadetów udało się awansować do finałów mistrzostw Polski. Również inne grupy nie powiedziały jeszcze ostatniego słowa w tym sezonie.

Laptop na kolanach zabroniony

Rozmowa z **Malwiną Liszką-Piwowarczyk**, fizjoterapeutką, specjalistą ergonomii pracy biurowej, właścicielką bloga fizjoterapiaholistycznie.pl.

Już w wieku szkolnym 50–60% dzieci w Polsce ma wady kręgosłupa. Wchodząc w dorosłość, ponad połowa z nas jest na nie skazana?

I tak, i nie. Na pewno pandemia, ale też wcześniej-sza sytuacja: nieograniczony dostęp do elektroniki i siedzący tryb życia zbierają wśród dorosłych swoje żniwo. Dzieci także obserwują rodziców, którzy już nie pracują fizycznie, lecz najczęściej siedzą w aucie, w biurze, w domu przed laptopem czy telewizorem. Niemniej można na to spojrzeć indywidualnie. Im więcej zainwestujemy w ruch, tym lepiej będziemy tym zwyrodnieniom zapobiegać. I rodzice, i dzieci, które będą brać z rodziców przykład. Ruch to lekarstwo.

Każdy ruch?

Na pewno nie sport wyczynowy, który sprzyja kontuzjom. Poza nim jednak każda dawka aktywności będzie lepsza niż długotrwałe siedzenie.

Co jest lepsze dla kręgosłupa: więcej ruchu raz a porządnie, np. przez weekend, czy codziennie po trochu?

Najlepiej robić to codziennie – choćby w małych dawkach, ale regularnie. Nawet w biurze! Nie musi to być półgodzinny trening. Można na niego wykorzystać te pięciominutowe przerwy, które każdy pracownik biurowy ma raz na godzinę. Nie chodzi przecież o wzmocnienie mięśni, tylko bardziej o to, by nasze tkanki były w ruchu, by był poślizg w stawach, by mięśnie cały czas się kurczyły i rozkurczały, napinały i rozluźniały, pobudzając krążenie.

W porządku. Zatem przychodzimy do pracy, siadamy za biurkiem i...?

Zanim w ogóle do tego biurka usiądziemy, warto zrobić sobie krótką rozgrzewkę. Nazwałabym to „krążeniem stawów”: ręce, nogi, biodra, szyja – trzeba je wszystkie delikatnie rozgrzać. W tym celu np. krążymy nadgarstkami na wyciągniętych prosto rękach, kręcimy przedramionami (krążenie w łokciach), wykonujemy krążenie barkami w tył, skłony szyi na boki, krążenie bioder, parzymy za siebie, a potem, gdy siadamy, wykonujemy krążenia stóp. 5 minut i 10 powtórzeń na każdy staw.

I to wystarczy?

Niekoniecznie. Po np. 2 godzinach pracy, w przerwie, proponuję przejść się i wykonać kilka ćwiczeń: skręty tułowia przy wykorzystaniu fotela, skłony boczne, ściąganie łopatek. To zestaw ćwiczeń biurowych (bo one mają już swoją nomenklaturę). Wszystko po to, żeby otworzyć klatkę piersiową, bo przy siedzeniu za biurkiem mamy tendencję do jej zamykania. Trzeba się do nich zmotywować, bo te ruchy rzadko wykonujemy

w ciągu dnia. Oprócz tego ważne są ćwiczenia w mięśnie nóg. Mówi się, że nogi to „drugie serce” organizmu. Są w nich duże grupy mięśniowe, które przepompowują bardzo dużo krwi. Jeśli więc będziemy te mięśnie napinać, pobudzimy krążenie w całym organizmie.

Takie serie dobrze jest powtarzać co godzinę czy dwie. Warto ustawić sobie przypomnienie w telefonie i przynajmniej początkowo mieć pod ręką jakąś ściągę z przykładowymi ćwiczeniami. Bo kiedy już usiądziemy, to zwykle się zagapiamy i nie robimy przerw. Istotne jest też to, by cały czas pić wodę – stawy i oczy muszą być nawilżone.

A jeśli nie mamy możliwości robienia sobie przerw na ćwiczenia, możemy to nadrobić w trakcie przerwy obiadowej?

Tak. Niektóre firmy już organizują w ciągu dnia pracy minitreningi – czasami w plenerze (jeśli mają ogród). Są także biura z salami do ćwiczeń wyposażonymi w piłki, karimaty, taśmy. Pracując z domu, również trzeba znaleźć 15 minut w przerwie obiadowej na ten sam zestaw ćwiczeń, czyli skłony, skręty tułowia, otwieranie klatki piersiowej. Natomiast po zakończeniu dnia pracy postawiłabym na ćwiczenia rozciągające – bo mięśnie są już wtedy usztywnione. Ważne, by wytrzymać pozycję rozciągającą przez minimum 30 sekund. Dobre są ponadto ćwiczenia oddechowe – obniżają poziom stresu.

To wystarczy na cały dzień?

Jeśli ktoś po pracy chodzi na fitness czy siłownię – to super, ale zwykły spacer, pływanie czy gra w piłkę wystarczą.

Rozgrzewka stawów przed rozpoczęciem pracy

- krążenie nadgarstków w lewą i prawą stronę (po 10 razy)
- zaciskanie dłoni w pięści (10 razy)
- „koszyk” z dłoni (palce splecione), krążenie i rozciąganie poprzez wypchnięcie odwróconych dłoni przed siebie
- krążenie stóp w lewą i prawą stronę (po 10 razy każdą stopą)
- wspinięcie się na palce i pięty (10 razy)
- rozciąganie łydki przez wysunięcie pięty do tyłu lub pochylenie do zadartych palców wysuniętej do przodu stopy
- półkrążenia pochyloną głową
- powolne obracanie głowy w prawo i w lewo (po 3 razy na każdą stronę)
- powolne pochylanie głowy do prawego i do lewego barku (po 3 razy na każdą stronę)



Źródło: archiwum prywatne

Są ludzie, którzy przy komputerze spędzają więcej niż 8 godzin. Da się określić bezpieczny czas takiej pracy?

To zależy od tego, jak dobrze mamy wytrenowany gorset mięśniowy, czyli nasze „centrum” organizmu. Tworzą je: przepona, mięsień wielodzielny biegnący wzdłuż kręgosłupa, mięsień poprzeczny brzucha i mięsień dna miednicy. Są ludzie, którzy nawet po 10 godzinach nie będą czuli bólu pleców. A inni po 4 godzinach będą się szkarżyć – bo mają słabe mięśnie trzymające kręgosłup, szczególnie mięśnie brzucha. To oczywiście dla nas, fizjoterapeutów, lecz okazuje się, że niekoniecznie dla przeciętnego człowieka. Mówi się, że od pół godziny do godziny siedzenia to maksimum, które nasz kręgosłup może znieść na raz. Po tym czasie trzeba wstać, choćby na chwilę. Teoretycznie możemy więc siedzieć dłużej niż 10 godzin, byleby tylko robić częste przerwy.

Nie jest tak, że pracując w pandemii w domu, tych przerw robimy sobie mniej i mniej się ruszamy? Bo nie ma stołki ani sklepu, do których się schodzi, ani kolegów, do których się idzie na plotki. A toaletę mamy 2 metry od pokoju...

To zależy od zorganizowania i samodyscypliny. Znam ludzi, którzy postępują tak: ok, zrobię to zadanie, a potem idę wywiesić pranie, następnie skończę coś innego i zrobię sobie drugie śniadanie itd. To wymaga pewnej świadomości. Bo faktycznie częściej bywa tak, że skoro kawę mamy pod ręką, to nie pójdziemy już 100 metrów do ekspresu. Z kolegami rozmawiamy on-line, zatem nie musimy się ruszać sprzed komputera. To faktycznie wyzwanie, bo w domu może brakować nam pretekstu do ruchu.

Są też tacy pracownicy, którym wygodniej się pracuje nie tyle zza biurka, ile z laptopem na kolanach na łóżku czy fotelu. Jak to wpływa na nasz kręgosłup?

Z punktu widzenia fizjoterapeuty to absolutnie zabronione! W ogóle laptopy są dość szkodliwe, jeśli chodzi o postawę naszego ciała. Musimy dość mocno schylać głowę, by czytać. Laptop na kolanach to pozycja mocno obciążająca szyjny odcinek kręgosłupa. Zmiany te są najbardziej

niebezpieczne, bo właśnie tam nerwy i naczynia przebiegają, mówiąc ogólnie, wewnątrz tego odcinka kręgosłupa. Zatem wszelkie zmiany zwyrodnieniowe czy zbyt długie napięcie mięśni, do których w nim dochodzi, mogą powodować wiele niebezpiecznych dolegliwości. Od bólów głowy, szczególnie w tyłu, w części potylicznej, przez zaburzenia czucia w rękach i dłoniach, aż po zaburzenia wzroku i nudności. Zdarzają się nawet sytuacje utraty przytomności przy bardzo długim siedzeniu w tej pozycji.

Czyli jeśli już laptop, to w jaki sposób?

Po pierwsze, podnosimy go. Stawiamy albo na specjalnej podstawie, albo choćby na paru grubych książkach czy pudle. Ekran ma być ustawiony tak, żebyśmy mogli patrzeć wprost – czyli górna krawędź musi leżeć nieco powyżej linii naszego wzroku. Należy więc podłączyć oddzielną klawiaturę, bo przedramiona powinny być oparte na biurku, a łokcie mniej więcej pod kątem prostym, żeby barki nie były uniesione. Nadgarstki mają być przedłużeniem przedramienia, nie podnosimy ich, nie wyginamy. Wtedy bowiem łatwo o nacisk na nerwy, a w efekcie o dość częsty u pracownikó w biurowych zespół cieśni nadgarstka [ZCN to zaburzenie funkcji nerwu pośrodkowego w następstwie przewlekłego ucisku, które powoduje uporczywy ból i drętwienie palców, a nawet zaniki mięśniowe – przyp. red.]. Stopy zawsze oparte – o podłogę, podnóżek lub np. segregator. Warto też mieć wygodny biurowy fotel, z podłokietnikami, by ręce nie wisały w powietrzu.

A ci, którzy mają podstawkę pod laptopa i piszą na lekko podniesionej klawiaturze?

Jeśli nadgarstki są odchylone do tyłu, to na dłuższą metę nie jest to zdrowe. Powinno się wówczas podłączyć zewnętrzną klawiaturę.

Wychodzi na to, że laptop jest w ogóle nieergonomicznie zaprojektowany...

Tak, ale pamiętajmy, że w założeniu to komputer podręczny, a nie taki, na którym się pracuje cały dzień.

Kto jest bardziej narażony na przeciążenia i degenerację kręgosłupa za biurkiem: osoby wysokie czy z nadwagą?

U wysokich ludzi mięśnie są dłuższe, więc pracują dłuższe dźwignie i obciążenie może być nieco większe. Choć nie ma to aż tak dużego znaczenia, jeśli taka osoba ma mocne mięśnie brzucha i tułowia i dba o ruch. Natomiast nadwaga czy otyłość bardzo obciążają kręgosłup. To tak, jakbyśmy cały dzień siedzieli z plecakiem – prędzej czy później plecy zaczną nas boleć. Samo siedzenie (z prawidłową postawą) to nacisk ponad 300 kilogramów na odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Proszę sobie zatem wyobrazić siłę nacisku przy krzywym siedzeniu u osoby z nadwagą...

Jakie są nasze najczęstsze błędy podczas pracy z komputerem czy ogólnie: siedzącej?

Dla przykładu trzymanie telefonu przy uchu i przyciskanie go ramieniem. Mówimy sobie, że to tylko chwilką, ale często rozmowa trwa dłużej. Szyja cierpi. Albo ekran z boku biurka, a obok niego położone jakieś dokumenty – pracując przy komputerze, ciągle jesteśmy skręcani w jedną stronę. Wtedy jedna część ciała jest bardziej napięta, a druga bardziej rozciągnięta. Jeśli to stało się nawyk, może nas sporo kosztować – powstają dysproporcje w napięciu mięśniowym. Albo gdy np. mamy bałagan na biurku i odsuwamy myszkę daleko. Wówczas ręka znajduje się w nienaturalnej pozycji.

Ludzie wykonujący siedzącą pracę często mają jednak już zdegenerowany kręgosłup. Czy taką wadę da się odwrócić?

To zależy, jak jest zawaansowana. Jeśli dojdzie do przerwania pierścieni włókniстых (należących do krążków międzykręgowych) – tzn. gdy pękną i jądro miażdżyste się „wyleje” – pojawi się nacisk na nerwy, czyli to, co nazywamy rwą kulszową. To dolegliwość, która prawdopodobnie będzie wracała. Jest trudna do wyleczenia, rehabilitacja trwa długo, a niejednokrotnie okazuje się, że operacja to konieczność. Rwa kulszowa to oprócz bólu głowy jedna z najczęstszych przypadłości osób siedzących w pracy. Natomiast nie-

Ćwiczenia biurowe

do wykonania co godzinę, przez 3–5 minut w każdym ubraniu

- Unieś ramiona bokiem nad głowę.
- Spleć palce i obróć dłonie w stronę sufitu.
- Wykonaj skłon boczny w prawo i w lewo (po 3 razy).
- Wyciągnij się w górę z wdchem.
- Zrób wydech, opuść ramiona przed sobą, pochyl głowę, zaokrąglij plecy.
- Jednocześnie wciągnij brzuch i napnij pośladki.
- Wyprostuj się, unosząc ramiona nad głowę.
- Zrób przeprost.
- Opuść ramiona wzdłuż tułowia, połóż dłonie na udach.
- Wykonaj krążenie ramion w tył (3 razy).
- Pochyl głowę w prawo i w lewo (po 3 razy).
- Wykonaj skręt głowy w prawo i w lewo (po 3 razy).
- Wstań, oprzyj ręce na biodrach.
- Przenieś ciężar ciała na palce stóp (3 razy).
- Wykonaj krążenie biodrami w prawo, krążenie biodrami w lewo (3 razy).
- Skręć tułów w prawo i w lewo (po 3 razy).
- Przejdź za krzesło.
- Oprzyj ręce na oparciu i zrób skłon w przód z przeprostem (3 razy).
- Idź do kuchni. Weź szklankę wody. Postaw ją na biurku i pamiętaj o częstym piciu ;)

Wydrukuj i powieś nad biurkiem

wielkie zmiany zwyrodnieniowe – tworzące się w wszystkich ludzi wraz z wiekiem – są do pokonania. Znam mnóstwo osób, które pracowały po kilkanaście lat w korporacji, a kiedy zmieniły tryb życia na bardziej ruchliwy, ból pleców zniknął. W tym przypadku zmian zwyrodnieniowych nie można odwrócić, ale ich efekty – czyli ból – już tak. To nie tak, że skoro raz nadwyrężyłeś kręgosłup, to do końca życia musi boleć. Da się tego uniknąć, jeśli zadamy o ćwiczenia, odpowiednie siedzenie, przerwy.

A jeśli nie możemy rzucić takiej pracy, to co? Pływanie?

Tak. To jedno z najlepszych ćwiczeń na „problemy biurowe” z kręgosłupem, ponieważ powoduje odciążenie tej części ciała. To nie my sami przenosimy ciało siłą mięśni, robi to woda. Poza tym nacisk nie działa osiowo z góry (jak wtedy, gdy stoimy), tylko następuje rozciągnięcie kręgosłupa w pozycji poziomej; zwiększają się przestrzenie między kręgami. Co istotne, pływając, głębokobok oddychamy, a więc rozciąga się też klatka piersiowa, a mięśnie są lepiej dotlenione. Plus działanie ciśnienia hydrostatycznego wody na ciało – a to rodzaj masażu. Same zalety. Ważne, żeby nie pływać żabką ani motylkiem (choć lepsze to niż nic) – zdrowsze są kraul czy pływanie na plecach. Bardzo dobrze działa także masaż relaksacyjny (w przypadku osób bez poważnych problemów z kręgosłupem – bo w razie ich występowania lepszy będzie masaż leczniczy). Chodzi o to, by rozluźnić ciało w sposób bierny. Super by było poddać się mu raz w miesiącu przez 30–45 minut. Kręgosłup na pewno nam za to podziękuje.

SKORYGUJ POZYCJĘ SIEDZĄCĄ KROK PO KROKU



1. Oprzyj stopy płasko na podłodze lub podnóżku
2. Ugnij kolana pod kątem prostym lub lekko ostrym
3. Ustaw nogi na szerokość bioder
4. Dosuń pośladki do końca siedziska
5. Oprzyj lędźwia o oparcie krzesła lub podpórkę lędźwiową
6. Delikatnie wciągnij brzuch
7. Weź wdch i napnij mięśnie dna miednicy z wydechem
8. Ściągnij łopatkę
9. Obniż barki (jak najdalej od uszu)
10. Opuść ramiona wzdłuż tułowia, a przedramiona oprzyj na biurku lub podłokietnikach
11. Ustaw głowę w przedłużeniu kręgosłupa
12. Ustaw twarz (i ekran) równolegle do klatki piersiowej

Na rowerze śladem kurierów tatrzańskich

Wziąłem się z kolarstwa – mówi o sobie Tomasz Wójcik. – Kolarstwo to moja największa życiowa pasja. Od 30 lat jest sędzią kolarskim, a od 2009 r. dyrektorem Karpackiego Wyścigu Kurierów, który po latach niebytu reaktywował. Impreza na stałe wpisała się już w kalendarz Międzynarodowej Unii Kolarskiej. W sierpniu tego roku odbędzie się po raz 38.

To jeden z najważniejszych wyścigów dla kolarzy w Europie. Międzynarodowa impreza dla tych, którzy kochają sport oraz historię i cenią sobie krajoznawcze wyprawy. Karpacki Wyścig Kurierów imienia Waława Felczaka jest wyścigiem wyczynowym. Idea narodziła się w Tarnowie w 1975 r. Impreza miała upamiętnić – i robi to po dziś dzień – kurierów Polskiego Państwa Podziemnego. Bohaterskich młodych ludzi, którzy z narażeniem życia podróżowali po Europie, przekazując meldunki aliancom: o sytuacji w okupowanych przez Niemców państwach, obozach koncentracyjnych, planach niemieckiej armii, przemysle zbrojeniowym. Z Polski wyprowadzali na Słowację i Węgry ludzi zagrożonych śmiercią. Ich czyn w dużej mierze przyczynił się do zwycięstwa nad Niemcami w II wojnie światowej. Dziś często się o tym zapomina.

– Ja sam z racji wykształcenia (skończyłem nauki polityczne na UJ) interesuję się historią – tłumaczy Tomasz Wójcik, dyrektor wyścigu. – Życiorysy kurierów są mi bliskie. Ale nie wszyscy znają wydarzenia ważne dla Polski. Wiele osób w ogóle o nich nie wie. Dużo oczywiście zależy od regionu, w którym się mieszka.

Pokazać historię w sposób niecodzienny

Przez te 45 lat wyścig odwiedził 77 miast. Przejedźdzał przez Muszynę, Nowy Sącz, Jabłonkę na Orawie – tam pamięć o kurierach jest wciąż żywa. Kiedyś wydarzenie wystartowało z Lublina. To miasto ma wspaniałe muzeum i piękną kartę AK-owska, lecz o samych kurierach wie stosunkowo niewiele. Na Węgrzech – w Budapeszcie czy Miskolcu – historia

kurierów jest powszechnie znana. Ale na Słowacji nie wszędzie. W miastach blisko granicy: Starej Lubowli czy Popradzie, przez które przebiegały szlaki kurierskie, ludzie o tych wydarzeniach pamiętają. W środkowej czy południowej części kraju – już nie.

– Warto pokazywać historię w sposób niecodzienny, a przy okazji robić dobry sport – podkreśla Wójcik. – Ta historia jest tutaj nieprzypadkowa: od 45 lat wyścig poświęcony jest kurierom. I to się nie zmienia. To nie jest szyte na jakąś modę, współczesną czy ówczesną. Chcemy pokazać światu tak wspaniałe postaci, jak choćby Waław Felczak, legendarny kurier tatrzański, nasz patron.

Wydarzenie organizowano w latach 1975–2000. W 2009 r. Tomasz Wójcik wraz z kolegą z Małopolskiego Związku Kolarskiego reaktywowali je i przywrócili na kolarskie trasy. Wyścig zazwyczaj jeździ przez drogi Polski, Słowacji i Węgier (w 2014 r. przejechał również przez Czechy) – i reprezentację tych państw zawsze biorą w nim udział. Składa się z prologu oraz trzech etapów ze startu wspólnego. Jest przeznaczony dla zawodników młodzieżowych w wieku od 19 do 23 lat. Mogą w nim startować reprezentacje narodowe oraz profesjonalne i klubowe zespoły kolarskie. W obecnej edycji będzie uczestniczyć 28 zespołów z 4 kontynentów, wśród nich 7 polskich drużyn. Zazwyczaj cała impreza trwa 6–7 dni. W tym roku wyścig będzie krótszy, bo tylko 4-dniowy.

– W 2020 r., na 45. jubileusz wyścigu, mieliśmy wystartować z Budapesztu i zakończyć na zamku w Krasiczynie – opowiada Wójcik. – Niestety pandemia popsła nam plany i ograniczyła wyszehradzki rozmiar przedsięwzięcia. Po raz pierwszy w historii wyścig został rozegrany w formacie jednodniowym, na liczącej 134,5 kilometra trasie z Tarnowa do Ciężkowic. Wirus cały czas panuje, więc jesteśmy ostrożni.

W tym roku będzie podobnie: zamiast przez trzy państwa kolarze przejadą przez trzy województwa: podkarpackie, świętokrzyskie i małopolskie. Wyścig zacznie się 29 sierpnia prologiem na zamku w Baranowie Sandomierskim, po nim nastąpi etap nadwiślański na trasie Poła-



Fot. Michał Stańczyk/Carpatian Race

Na trasie ubiegłorocznego Karpackiego Wyścigu Kurierów

niec–Tarnów, z pięknymi, nizinnymi widokami. Między Tarnowem a Ciężkowicami będzie już więcej pagórków. Następnie kolarze przejadą przez Pogórze Częstochowskie, które zachwyca pejzażami i mnogością historycznych miejsc. Finał to typowo górski etap: uzdrowskowska Muszyna, Beskid Sądecki, Pieniny. Metę zaplanowano na zamku w Niedzicy.

– Nie mogliśmy wyjechać w tym roku za granicę – mówi Wójcik. – Obawialiśmy się nowych przepisów, obostrzeń, kwarantanny, przejść granicznych. Postanowiłem więc, że wybiorę miejsce, które łączy Polaków i Węgrów. Legendarny zamek w Niedzicy jest tuż przy granicy polsko-słowackiej, historycznie zaś należał do Węgrów. To miejsce symboliczne, wyszehradzkie, transgraniczne.

Wyścig dla amatorów

Już po raz drugi wyścig dla zawodników zawodowych poprzedzi wyścig dla amatorów. Zmagania zaplanowano na ostatnią sobotę wakacji, czyli 28 sierpnia. Przy planowaniu wyścigów ważne jest to, by były atrakcyjne pod względem turystycznym, krajoznawczym. Wybrana przez organizatorów trasa zachwyca widokami, szczególnie wiosną. Biegnie drogami dwóch gmin: Baranowa Sandomierskiego i Padwi Narodowej (woj. podkarpackie). Są tu więc malownicze powiślańskie krajobrazy, dużo cieków wodnych i stawów, jezioro nazywane przez miejscowych Balatonem. Są również piękne rzeźby, kilka miejsc historycznych, zabytkowy

kurhan z krzyżem, kaplice, kościoły. Jest zespół parkowo-pałacowy, w którym stoi renesansowy zamek nazywany Małym Wawelem. Są także pomniki przyrody, które pozostały po Puszczy Sandomierskiej porastającej niegdyś te tereny. Wyścig przejedzie pod szerokotorową linią kolejową, powstała do przewozu rudy i żelaza na Śląsk oraz siarki do Rosji. Masa atrakcji, emocji i niezapomnianych wrażeń.

– To nasz debiut, a już widać ogromne zainteresowanie społeczne. Na liście startowej mamy kilkadziesiąt nazwisk, a przecież do wyścigu zostało jeszcze trochę czasu. Zapisali się osoby z okolic Tarnobrzega, ale też z innych miast z całej Polski – wyjawia Wójcik i zapowiada: – Jeśli nam się uda, będziemy wracać na trasę co roku.

Jedna runda ma 25 kilometrów i amatorzy pokonają ją trzy razy, czyli łącznie będą mieć do przejechania 75 kilometrów. To sporo, biorąc pod uwagę narzucone tempo. Jednak trasa niemal w całości prowadzi po równym asfalcie, bez udziwnień czy brukowanych odcinków. Wyścig biegnie po płaskim terenie, nad Wisłą. Niemniej to wcale nie znaczy, że będzie łatwo. Zawodnikom może przeszkadzać wiatr, bo teren nie jest niczym osłonięty. Dyrektor wyścigu zadbał o to, by urozmaicić go kolarzom, zawodnicy mogą zatem spodziewać się wielu zakrętów. Na półmetku, na półtorakilometrowej prostej, powstanie strefa bufetu. Tuż za nią, w okolicach domu, w którym urodził się

Ignacy Łukasiewicz, będzie znajdować się premia specjalna.

– Jeżdżąc rowerem po różnych trasach Baranowa Sandomierskiego, spostrzegłem, że w sąsiedniej gminie Padew Narodowa, w Zadusznikach, urodził się Ignacy Łukasiewicz. Postanowiłem uczcić to po kolarsku: dla najlepszych sprinterów tego wyścigu będzie specjalna premia imienia tego znakomitego pioniera przemysłu naftowego – wyjaśnia Wójcik.

Karpacki Wyścig Kurierów dla Amatorów jest wyścigiem z kalendarza Komisji Masters Polskiego Związku Kolarskiego i plasuje się niżej niż wyścigi zawodowców. To jednak ani trochę nie przeszkadza w dobrej zabawie. Mogą w nim uczestniczyć osoby pełnoletnie. Młodsze (urodzone w latach 2003–2005) potrzebują pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na start.

– Celujemy w grupę weteranów, byłych kolarzy – nie kryje dyrektor wydarzenia. – Na liście startowej w wieku 30–50 lat. Kobiety jeżdżą na rowerach, ale chyba jeszcze się tak mocno nie ścigają. Będziemy nad tym pracować, bo kolarstwo to bardzo kobiecy sport. Od lat chodzi mi po głowie pomysł organizacji kobiecej wersji Karpackiego Wyścigu Kurierów.

Wójcik ma już nawet propozycję patronki dla tego przedsięwzięcia: miałaby nią zostać rozstrzelana pod Tarnowem Helena Marusarzówna, wybitna narciarka, która zginęła właśnie za działalność kurierską.

Choć rejestracja potrwa aż do rozpoczęcia imprezy (albo wyczerpania limitu miejsc, wynoszącego 200 osób), warto zapisać się wcześniej. Na stronie wyścigu jest specjalna zakładka z formularzem zgło-

Zwycięzcy Karpackiego Wyścigu Kurierów (po reaktywacji imprezy)

- 2009 Piotr Gawroński, Polish National Team
- 2010 Adrian Honkisz, Polish National Team
- 2011 Paweł Bernas, Kellys GKS Cartusia Kartuzy
- 2012 Maurits Lammertink, Cycling Team Jo Piels, Holandia
- 2013 Stefan Poutsma, Cycling Team Jo Piels, Holandia
- 2014 Gregor Mühlberger, Tirol Cycling Team, Austria
- 2015 Tim Ariesen, Cycling Team Jo Piels, Holandia
- 2016 Hamish Schreurs, Klein Constantia, Nowa Zelandia
- 2017 Alessandro Pessot, Cycling Team Friuli, Italia
- 2018 Filip Maciejuk, Polish National Team
- 2019 Marijn van den Berg, Metec, Holandia
- 2020 Jordan Habets, WPG Amsterdam, Holandia

szeniowym, można też zapoznać się z trasą, mapą, regulaminem. W dniu wyścigu odbędzie się uroczysty przejazd przez gminę Baranów, która otwiera sezon rowerowy. Chodzi o to, żeby oswoić mieszkańców z wyścigiem, żeby się nim cieszyli, czuli się z nim związani, kibicowali uczestnikom i mieli poczucie, że to pewnego rodzaju święto.

– Jako prowadzący wyścig sam w nim nie pojadę – zaznacza Wójcik. – To jest tak poważne przedsięwzięcie, że zabawa w kolarstwo nie wchodzi w grę. Ale może przejadę się z mieszkańcami i zawodnikami, którzy traktują to mniej zawodowo, a bardziej rekreacyjnie? Przynajmniej jedno kółko zrobię – zapowiada.

Rowerem interesuje się od dziecka

Nie mogłoby być inaczej. Dla Tomasa Wójcika kolarstwo to w końcu największa życiowa pasja, która towarzyszy mu, odkąd pamięta. Nawiązał do niej od małości. Urodził się w latach 70., gdy nasze kolarstwo po latach posuchy zaczęło święcić triumfy. To wtedy pojawili się znakomici polscy kolarze, tacy jak Ryszard Szurkowski czy Stanisław Szozda. W rozgrywanych ówczesnie Wyścigu Pokoju i mistrzostwach świata zdobywaliśmy medale. Wójcik doskonale pamięta sukces Czesława Langa, transmitowany na żywo w telewizji w 1980 r., i mistrzostwa świata w kolarstwie amatorskim w 1985 r. – zwyciężył w nich Lech Piasecki, z którym teraz Wójcik się przyjaźni.

– W takiej atmosferze dorastałem – wspomina dyrektor wyścigu. – Mój ojciec był czołowym kolarzem. Do tego trzeba mieć fenomenalne zdolności fizyczne, być nadczłowiekiem. Ja takich zdolności nie posiadam. Ale w kolarstwie siedzę. Rowerem interesuję się od dziecka. Miałem krótki epizod z kolarstwem klubowym, dość szybko postanowiłem jednak przekuć moją miłość do tego sportu w sędziowanie wyścigów. Od 30 lat jestem sędzią kolarskim, od 2009 r. organizatorem wyścigu. Na rowerze szosowym czy górskim jeżdżę sporo. Mam z rowerem regularny kontakt.

Wójcik zauważa, że to drugi raz w ciągu ostatnich 20 lat, kiedy mamy w Polsce wielki boom rowerowy. Po lockdownie wszystkim brakuje ruchu. Ludzie masami kupują rowery i coraz chętniej na nich jeżdżą. Sportowo, turystycznie, rekreacyjnie. Wyjście na rower przestało być wydarzeniem, czymś od święta. Roweru używają na co dzień osoby pracujące, starsze. Zastępuje im samochód. Ko-



Fot. Michał Stańczyk/Carpatian Race

Tomasz Wójcik (z prawej) po I etapie ubiegłorocznego KWK

larstwo nie jest dziś czymś dziwnym, obcym. Wiąże się to również z obecnym trybem życia: łatwiej samemu pojechać na trening kolarski, niż umówić się na tenisa z kolegą.

– Nie wspominając już na przykład o amatorskiej grze w siatkówkę, co kiedyś często robiłem – stwierdza Wójcik. – W dzisiejszych czasach zebrać 12 osób raz w tygodniu na godzinę to problem. A samemu można wsiąść na rower, kiedy się chce, nie oglądając się na nikogo, nie prosząc o towarzystwo.

Do tego sportu przyciąga też forma pokazywania wyścigów kolarskich i naszych sukcesów. Po latach mamy wreszcie nie tylko dobrych, lecz także rozpoznawalnych kolarzy – gwiazdy światowego formatu w światowej dyscyplinie sportu.

– Niczego nie ujmując skoczkom narciarskim, oni cieszą się poważaniem w Polsce, Szwajcarii, Szwecji, Norwegii, Rosji, Niemczech, Finlandii – wylicza Wójcik. – To chyba tyle. Kolarstwo jest piątą czy szóstą dyscypliną świata w sensie rozpoznawalności, zysków z reklamy, popularności. Komukolwiek bym nie powiedział, że zajmuję się kolarstwem, to każdy zna kolarzy, ma rower, jeździ, wie, na czym to polega. Cieszę się, że mogę robić w kraju dużą imprezę o zasięgu międzynarodowym – dodaje.

O ile zawodowe kolarstwo to trudna i niewdzięczna dyscyplina sportu, wymagająca szeregu wyrzeczeń, o tyle amatorsko jeździć na rowerze może każdy. Rower jest uniwersalny. Może być sportem drużynowym, indywidualnym, o różnym natężeniu. Można go uprawiać, kiedy i gdzie się chce. Pracujemy i mieszkamy w różnych miejscach i możemy kolarstwo dostosować pod siebie. Pełna wolność, swoboda, indywidualizm. Do tego walory krajoznawcze, piękne tereny, możliwość obcowania z przyrodą, ruch na świeżym powietrzu, na

otwartej przestrzeni. To wszystko przyciąga do kolarstwa.

Dziś na rowerze jeździ się trochę jak na nartach: bierze się go na dach auta i wywozi z miasta. Wyrusza się na trasę rowerową, do lasu, i tam jeździ się względnie bezpiecznie. Zdarzają się wypadki, oczywiście, dlatego lepiej mieć na głowie kask, poruszać się ostrożnie, i uważać na siebie. Jednak zagrożenie da się przewidzieć i najczęściej można mu zapobiec.

– Elektronika jest dziś tak zaawansowana, że przy rowerze możemy mieć komputer, o jakim się nam wcześniej nie śniło, który wszystko liczy i podsumowuje – mówi Wójcik. – Możemy zrobić dowolną specyfikację treningu. I poczuć się sportowcami nawet w swoim pokoju, na rowerze stacjonarnym, co się sprawdziło w pandemii.

Człowiek z problemami astmacyjnymi czy sercowymi, zanim znacznie intensywniej jeździć (dalej niż do sklepu w okolicy), powinien skonsultować się z lekarzem, który powie, czy wolno mu wsiadać na rower. A może nawet mu to zaleci? Umiarkowany ruch jest przecież wskazany dla każdego.

– Wielu seniorów jeździ na rowerze, nawet w naszym wyścigu będą startować osoby po siedemdziesiątce – podkreśla dyrektor Karpackiego Wyścigu Kurierów. – Ale jeśli osoba w starszym wieku albo ze słabszą kondycją, będącą początkującym kolarzem, nie czuje się na siłach, to mamy przecież rowery elektryczne. Wielu moich kolegów miało taki problem, że żona chciała towarzyszyć, lecz nie dawała rady. Wsadzali ją więc na rower elektryczny – i jeżdżą razem. Starszy ojciec może się wybrać na przejażdżkę z młodszym synem. Jeśli jest zbyt stromo, włączymy silnik. To nie sportowe, romantyczne kolarstwo – niemniej lepsze to niż nic.

Wzmacnia zdrowie, sprawia frajdę i utrwala przyjaźnię w rodzinie

Ćwiczy niemal każdy centymetr ciała, uspokaja umysł, pomaga przełamywać lęki. Każdy w rodzinie może ją praktykować, bo uruchamia ona naturalny sposób ruchu. Co sprawia, że wspinaczka ściankowa jest tak niebanalną formą wspólnej aktywności?

Trzeba było mieć ukończone 18 lat, żeby dostać się do lokalnego klubu wysokogórskiego, co z kolei umożliwiło chodzenie na ściankę. Choć Masza z Zakopanego miała lat 16, udawało się jej tam wchodzić i wspinąć. Jak? Tata, znając pasję córki, załatwił klucze do sali od kolegi, który był członkiem tego klubu.

– Jeżeli żywi się pasję do gór, a zima trwa pół roku i nie ma się możliwości wspinania się w naturze, ścianka zdaje się najlepszym zastępstwem, bo jak mało co pozwala na ćwiczenie tego naturalnego ruchu wbrew grawitacji – mówi Masza, dziś 30-latką.

Oryginalna aktywność dająca poczucie wolności

Obecnie centrów ze ścianami wspinaczkowymi jest coraz więcej w całej Polsce i nie trzeba być zrzeszonym w klubie (ani dorabiać kluczy), żeby się do nich dostać. Opowieść Maszy podkreśla inny istotny element wspinaczki: wzmacnianie rodzinnych relacji. Tata zdobył klucze dla córki, bo sam kochał wspinanie i wiedział, ile to dla niej znaczy.

– Wspinaliśmy się, od kiedy byłam dzieckiem. Pamiętam, jak dawał mi specjalną uprzęż, z której robił na ścianie huśtawkę, żebym miała zabawę. Bardzo mi się podobało to uczucie wolności, było tak inne od normalności. Jednocześnie tata uczył mnie dużej odpowiedzialności, bo ufał mi na tyle, żeby pozwolić 11-latce asekurować. Ja z kolei budowałam pewność siebie, bo wiedziałam, że sobie z tym poradzę. Jak coś mi nie szło, podtrzymywał mnie nie tylko na linie, ale i na duchu – wspomina Masza. – Dodatkową motywację na ścianie stanowił fakt, że pokonywanie nowych dróg było dla mnie kartą przetargową w negocjacjach. Mieliśmy z tatą np. umowę, że będę mogła iść do koleżanki na noc, jak dojdę do wyznaczonego celu – śmieje się. – Natomiast nie cel jest tu ważny, ale to, by wspinanie traktować jak taniec, w którym można odpuścić myślenie, pozostać w „tu i teraz” oraz poczuć przypływ adrenaliny, popychający do przodu i do kolejnych prób.

Chodzenie na ściankę to aktywność wielopokoleniowa, bo drogi wspinaczkowe są różne, dostosowane do możliwości zarówno dziecka, jak i starszej osoby. Nie ma tu czasu na nudę, bo każdy musi być aktywnie zaangażowany w proces – jeśli się nie wspinają, to asekurować (co także pogłębia więzi, bo jest wyrazem troski o drugiego człowieka). Dzieci widzą we wspinaczce aktywność oryginalną, nieszablonową; każde wyjście na ściankę jawi im się jako przygoda.

A jest to przygoda, którą docenia nasze ciało. Udział we wspinaniu biorą wszystkie partie mię-



Fot. 123RF

śniowe. W trakcie całego procesu można skupiać się na rozwoju różnych elementów, bo ścianka ćwiczy jednocześnie koordynację, równowagę, siłę i wytrzymałość. Niektórzy wspinaczkę w sali przekuwają na wiele innych rodzajów – wysokogórską, w małych skałkach, lodzie czy jaskiniach.

Ważne jest podejście: to zabawa, nie wysiłek

Bartosz Biskupski miał siedem lat, gdy tata wziął go pierwszy raz na ściankę wspinaczkową. Tak samo jak w przypadku roweru czy biegania, od tamtej pory wspinali się razem.

– Odwiedzaliśmy różne, dzisiaj już właściwie prehistoryczne ścianki. Ojciec podchodził do sportu w bardzo dobry sposób: nie zmuszał do niczego, bez nerwów, nic na siłę. Pewnie dzięki temu podejściu zostałem przy tej aktywności – opowiada instruktor z Warszawy. – Jeździliśmy co roku na obozy wspinaczkowe na Jurze. Do tej pory nie trafiłem w życiu na nic lepszego. Atmosfera wśród ludzi w skałach jest wspaniała. Jedni gonią za najtrudniejszymi drogami, inni po prostu łapią chwile, będąc w naturze. Wszyscy sprawiają wrażenie szczęśliwszych, może przez poczucie wolności towarzyszące wspinaniu.

Kiedy Bartosz patrzył na starszych, silniejszych kolegów, poczuł chęć większej rywalizacji. Trafił do sekcji wspinaczkowej ze świetnymi trenerami, różnymi ściankami, mógł się rozwijać. Najwyższy poziom wspinaczkowy osiągnął w wieku 16 lat; startował w pucharach Polski i innych zawodach.

Nigdy nie stał na podium, ale i tak czerpał z tego przyjemność.

– Wiadomo, że chciałoby się być numerem jeden, ale tu wraca podejście mojego ojca: nie nerwowo, to ma być przyjemność! W wieku 17 lat z powodu kontuzji musiałem zrezygnować ze sportu na rok. Powrót do dawnej formy nie był łatwy, motywacja drastycznie spała. Jednak niedługo po kontuzji sam zacząłem uczyć dzieciaki wspinania, zbierać pojedyncze, małe grupy. To, że widziałem na ścianie takie same dzieci jak ja 10 lat wcześniej, wiele mi dało. Po jakimś czasie otworzyłem własne grupy wspinaczkowe, niektóre dla dzieci, inne dla dorosłych. Przez to, że stałem się instruktorem, motywacja znów podskoczyła – wyjaśnia.

Balet zbawienny dla ciała

Instruktor nie ma wątpliwości, że od kilku lat wspinaczka w Polsce dynamicznie się rozwija, zyskując coraz większą popularność, także u tych, którzy nie mieli z nią styczności od najmłodszych lat. Powstaje mnóstwo nowych ścianek, więc każdy ma możliwość trenowania; również każdy w rodzinie, bo wbrew stereotypom nie trzeba być bardzo silnym, by dobrze się wspinąć.

– Dla mnie to forma medytacji, bo wspinając się, odkładam wszystkie problemy na bok i dążę do tego, by każdy ruch w pionie był jak najbardziej delikatny. Wspinaczka to kontrola swojego ciała, wycucia ruchów, taki balet w pionie. Balet zdrowy dla ciała, bo podczas wspinania pra-

cują wszystkie mięśnie. Stabilizujemy kręgosłup, obudowując go mięśniami – tłumaczy Biskupski. – Jestem na ściankach codziennie i coraz częściej widzę całe rodziny przychodzące na szkolenia. Ścianki są otwarte na ludzi, kilka razy już widziałem, jak mamy ustawiają wózki z małymi dziećmi tak, by widziały wspinających się rodziców. Często nawet nie ma problemu z zabieraniem zwierząt w takie miejsca. To dodatkowo pokazuje, jak wspinacze są otwarci.

Jedni przychodzą na ścianki w celach towarzyskich, inni czysto treningowo, kolejni – by rodzinnie spędzić czas. Dzięki temu, że ten sport dynamicznie się rozwija, mamy też coraz więcej instruktorów; każdy może pójść na lekcje, podczas których doświadczony wspinacz pokaże, jak się za to wszystko zabrać. Nie musimy kupować sobie od razu sprzętu, bo wszystko, co potrzebne, wygodnie wypożyczymy na miejscu.

– Dzięki wspinaniu możemy poznać mnóstwo ciekawych ludzi, bawić się z rodziną, rywalizować, jednocześnie dbając o rozwój fizyczny. Dla mnie nie ma lepszego sportu – podsumowuje Bartosz.

– Nie ciągnęło mnie jakoś bardzo do sportu, ale zawsze kochałam góry. Często patrzyłam na wspinaczy na skałach, lecz sama dyscyplina kojarzyła mi się jakoś szpanersko, więc nigdy się nią nie zająłam. Jednak gdy zaczęłam się zbliżać do pięćdziesiątki, uznałam, że ruch jest konieczny, by utrzymać zdrowe ciało. Akurat koleżanka była instruktorką na ścianie i tak się zaczęło – opowiada z kolei Marzena Przybylska z Krakowa. Pracuje jako instruktorka jogi, zatem ćwiczenie balansu nie było jej obce, ale na ścianie objawiło się w nowej formie.

– Trzeba znaleźć ten moment ruchu, dzięki któremu nie odpadniesz od ściany. Nikt nie chce przecież odpaść, choć oczywiście jest to absolutnie bezpieczne i odbywa się na linie. Joga i wspinaczka to połączenie idealne, bo wspinaczka spina mięśnie, które potem joga może rozluźnić – tłumaczy kobieta. – Dzięki koncentracji na szczegółach na ścianie zapomina się o życiu, obowiązkach, świecie, stresie. Gdy byłam dzieckiem, moim ulubionym sportem było wspinanie się po drzewach. Myślę, że teraz to kontynuuję, tylko w innej formie.

Najważniejsze są przyjemność i wspólne bycie, nie wyniki

Jak wielu wspinaczy, Marzena przeszła przez etap ostrzejszego trenowania, lecz w pewnym momencie poczuła, że to za dużo, bo z wiekiem różnie ryzyko kontuzji. Zrozumiała, że woli praktykować wspinaczkę jako slow sport – czyli tak, jak lubi, bez napięcia związanego z osiągnianiem wyników.

– Czasami lepiej z uśmiechem zrezygnować z ambicji i zaakceptować rekreacyjną formę uprawiania sportu, bo bez względu na sposób czy cel wspinaczki nie ma lepszej metody na kreatywny ruch w naturze. Rodzinny piknik sam w sobie jest super sprawą, ale może się ograniczać wyłącznie do siedzenia i znużać dzieciaki, podczas gdy wyjście na skałki ciągle przynosi jakieś wspólne zadanie do wykonania – zauważa Przybylska. – Ścianka to też pierwszy krok do wyjazdów na skały, gdzie zwykle czeka na nas piękna przyroda,

jak chociażby Sokoliki w Sudetach czy cała Jura Krakowsko-Częstochowska. Poza sezonem letnim ścianki pomagają utrzymać formę i się „zresetować”, bo niezależnie od okoliczności i otoczenia wspinanie zawsze pozwala odprężyć głowę i ćwiczyć ciało poprzez harmonijną pracę mięśni.

Wspólnie z mężem szybko pokazali wspinaczkę synom, teraz przekazują pałeczkę pięcioletniej wnuczce. Tak jak mówił Bartosz, we wspinaniu z dzieckiem najważniejsze jest podejście: pełne wyrozumiałości, cierpliwości i zabawy.

– Wnuczka to zachowawcze dziecko, więc kilka razy się zastanowiła, zanim weszła kolejne pół metra w górę. A my niczego nie forsowaliśmy: wchodziła tyle, ile chciała, nigdy nie namawialiśmy jej na więcej. Zapewne także dzięki temu chce wracać na ściankę, ciągle próbować, nawet jeśli z ostrożnością – podkreśla Marzena. – Każde dziecko lubi wyzwania, zwłaszcza gdy widzi swoich rówieśników. A jest ich na ściankach coraz więcej, bo przyprowadzają ich rodzice lub dziadkowie, którzy sami kiedyś pokochali tę aktywność.

Nawet jeśli mamy wsparcie w rodzinie, dobrze na początek wziąć lekcje, bo oprócz znajomości zasad bezpieczeństwa i podstaw techniki dobry instruktor pokaże, jak wiele rzeczy na ścianie nie musi być wykonywanych siłowo, w zmęczeniu. Istnieją bowiem sposoby, żeby dany ruch zrobić spokojniej, ale równie efektywnie. To kolejny argument za tym, że przygodę ze wspinaczką może rozpocząć każdy w rodzinie, bez względu na to, ile ma siły. Co ciekawe, mówi się, że kobiety częściej okazują się lepszymi wspinaczami, bo nie mając tak mocnych rąk jak mężczyźni, radzą sobie dzięki użyciu nóg, które mają na ścianie większe znaczenie. Wiedzą też, że skoro nie mogą w pełni zaufać swojej sile, muszą znaleźć inny sposób. I go znajdują.

– Jeden wspinacz powiedział mi kiedyś, że we wspinaczce kluczowe są właśnie balans i spokój, bo pozwalają bezpiecznie zawiesić się nawet na jednym palcu. Oczywiście nigdy mi się to nie udało, ale coś w tym jest. Dla mnie najważniejsze to pamiętać o przyjemności i radości z obecności ludzi, z którymi się to robi, a nie o wynikach – zaznacza Marzena Przybylska.



Fot. 123RF

Ogromna lekcja własnego ciała i emocji, w każdym wieku

Na ściankę można iść z rodziną, lecz można na niej również spotkać swoją drugą rodzinę – jak pokazuje przykład Bartłomieja Chrobaka, który podczas wspinaczki poznał przyjaciela w wieku 60+. Gdy jako młody, początkujący amator Bartek zaczął przygodę ze wspinaczką, kolega szybko dostrzegł jego potencjał i pomógł mu się rozwijać. Wspinają się razem do dziś, jest dla niego jak drugi ojciec. A sam Bartek uczy teraz wspinaczki innych na terenie południowej Polski.

– To jeden z niewielu tak ogólnie dostępnych sportów, który niesie aż tyle korzyści, dlatego się uparłem, żeby przekazywać go dalej. Tutaj ćwiczymy nasze naturalne ruchy, więc to aktywność dla wszystkich, bo każdy z nas je ma. Jeśli się nie wysilasz, to ciężko złapać kontuzję. Uczysz się znajomości ciała, poznajesz swoje możliwości, zakres ruchu, a to wszystko w połączeniu z oddechem. Uczysz się spokoju, bo ze spokojem wychodzi ci więcej rzeczy. Spokój wypracowany na ścianie pomaga też radzić sobie z emocjami ogólnie – wylicza instruktor. – Mam znajomego, który skończył 70 lat i dalej się wspinają, bo pozwala mu to utrzymać formę na wielu poziomach: rąk, nóg, brzucha, pleców. Nie są to wcale wymagające ruchy, wystarczy dobrze stawiać nogi, bo na ścianie używamy jak najwięcej nóg, a ręce odpowiadają głównie za równowagę – wyjaśnia. – Nie dość, że poruszasz całym ciałem, to trenujesz swój umysł, przełamując lęk przed wysokością, budując pewność i wiarę w siebie, co później pomaga mierzyć się z wyzwaniami także w życiu codziennym.

Zdaniem Chrobaka wspinaczka powinna być nie tyle promowana wśród dzieci i młodzieży, ile wręcz uczona w szkole. – Dziecko jest zdrowsze, bardziej wytrzymałe. Dziewczynki i chłopcy mają podobne wyniki. Element rywalizacji schodzi na dalszy plan, bo tak naprawdę rywalizujesz przede wszystkim sam z sobą. Nie ma zwalania winy na drugą osobę, jak to się zdarza w dyscyplinach zespołowych. Dzięki temu dzieci uczą się pokory, bo czują, że przejdą danej drogi niezależnie od nich samych. Obserwuję, jak wspinaczka rozwija świadomość dzieci, ukierunkowuje ich energię, dzięki czemu wracają do domu szczęśliwsze – opowiada instruktor.

To działa oczywiście również w drugą stronę – na seniorów. Jak przekonuje nasz rozmówca, ludzie w pewnym wieku niepotrzebnie wpadają w schemat, twierdząc, że „się nie nadają”. Ostatnio Bartłomiej szkolił od podstaw 50-letniego tatę i nastoletniego syna; bawili się świetnie i obaj dawali radę.

– Bardzo lubię patrzeć na te obrazki, gdy pogłębia się więź rodzinna, bo moi uczniowie się wzajemnie asekurowają, rozmawiają o trudnościach, rozwijają komunikację, wyrażają emocje. Ścianka pomaga się otwierać – mówi instruktor z Zakopanego i poleca, by po oswojeniu się ze ścianką w sali spróbować swoich sił na otwartych skałach. – Wówczas wspinanie można połączyć z rodzinnym biwakiem, spaniem pod namiotami, byciem nad rzeką. W tle zamiast głośników gra naturalna muzyka. Dzieciaki znajdują sobie przy okazji mnóstwo innych zabaw. W ten sposób łączymy się ze wszystkim, co najlepsze: naturą, własnym ciałem i naszymi najbliższymi.

Dawny sport olimpijski powraca za sprawą pandemii

Przeciaganie liny to nie tylko forma amatorskiej rywalizacji czy zabawa z festynów i harcerskich obozów. To poważna dyscyplina sportowa, którą można uprawiać wyczynowo. W programie nowożytnych igrzysk olimpijskich znalazła się w grupie sportów atletycznych pięć razy. Po 1920 r. wypadła z głównych rozgrywek. Obecnie stanowi mocny punkt The World Games – turnieju sportów nieolimpijskich. A w ostatnim roku za sprawą pandemii przeżyła prawdziwy renesans.

Największą pracę wykonują nogi. To nimi zawodnicy zapierają się o podłoże, przeciągając przeciwników. Nie mniej ważne są silne dłonie i ramiona – zawodnik może złapać linę raz i nie powinien później poprawiać chwytu ani przesuwając ręk. Za utrzymanie liny we właściwy sposób odpowiada korpus. Pracuje całe ciało, każdy mięsień jest napięty jak struna.

Na poziomie amatorskim to bardzo łatwy sport. Zasady są proste i klarowne, nie trzeba również dużych nakładów finansowych: wystarczą lina i dwie drużyny naprzeciwko siebie. Na poziomie wyczynowym to już zupełnie coś innego: to sport trudny, wymagający, ale i widowiskowy. Wygrywa silniejszy, lecz taktyka i technika są równie istotne.

Eskimosi też przeciągali linę

Mało kto wie, jak długą i ciekawą historię ma ta najprostsza pod słońcem atletyczna rywalizacja.

Przeciaganie liny jest znane od dawien dawna – podkreśla Dariusz Bajkowski, prezes Polskiego Związku Przeciagania Liny. – Istnieją antyczne ślady świadczące o tym, że taka forma aktywności była uprawiana. Według jednej z hipotez używano jej do rozwiązywania konfliktów. W dawnych czasach, gdy nie znano broni palnej i nie było technologii wojennej, wygrywał większy i silniejszy. Z góry można było przewidzieć, kto i co zyska na sporze. Ale jak mówi teoria wojny, w żadnym konflikcie nie ma zwycięzców, są tylko mniej poranieni. Dlatego ktoś mądry wymyślił, aby konflikty, jeśli się da, rozstrzygać bezkrwawo. Jak?



Fot. 123RF

Na przykład za pomocą konkurencji siłowej. Jeśli jesteśmy w niej lepsi, to w starciu też pewnie wygramy, więc nie ma po co się bić.

Nie potwierdzono tej hipotezy, lecz zdaniem prezesa Bajkowskiego jest prawdopodobna. Dawniej ludzie mieli za dużo pracy w polu i zajęć na polowaniach oraz wojnach, żeby zajmować się sportem dla samej idei. A jednak taka aktywność była uprawiana. Eskimosi siadali na śniegu czy lodzie i przeciągali do siebie przeciwnika rzemienią liną wykonaną ze skór zwierząt. Z kolei wikingowie, którzy mieli do rozwiązania jakiś zatarg czy drażliwą sprawę, przeciągali linę nad ogniskiem.

Ten, kto przegrał, ładował w ogień. – W Kambodży jest kompleks świątyni Angkor Wat z 1150 r. Na ich ścianach widnieją różne reliefy – opowiada Bajkowski. – Wśród nich można znaleźć bardzo dużą płaskorzeźbę, na której zastępy dobrych i złych walczą ze sobą o eliksir mądrości, miłości i długowieczności, który chcą przekazać ludziom. Ich walka jest zobrazowana przeciąganiem liny.

To jedyny drużynowy sport siłowy. Na dodatek mogą w nim startować drużyny mieszane. Przeciaganie liny pięć razy znalazło się w programie igrzysk olimpijskich. Ostatni raz

medale w tej dyscyplinie rozdano w 1920 r. w Antwerpii. Teraz możemy ją oglądać na rozgrywkach The World Games, czyli turnieju sportów nieolimpijskich. To coś w rodzaju alternatywnych igrzysk, odbywających się rok po letniej olimpiadzie. Rozgrywkom patronuje Międzynarodowy Komitet Olimpijski, a organizatorem jest Międzynarodowe Stowarzyszenie World Games.

– Każdy nowo powstający sport dąży do tego, by znaleźć się na igrzyskach – mówi prezes. – Państwo organizator nie jest jednak w stanie zorganizować coraz większej imprezy, to zbyt kosztowne. Dlatego MKOL ustanowił pewien paritet liczbowy: wynosi 10,5 tys. zawodników i sędziów. Jeśli nowy sport ma dołączyć do tych już rozgrywanych podczas olimpiady, to inny musi wypaść. Dla tych dyscyplin przewidziano rozgrywki uzupełniające. W The World Games bierze udział 5,5 tys. zawodników i sędziów z ok. 33 różnych dyscyplin sportowych. Światowa Federacja Przeciagania Liny od 1982 r. organizuje także mistrzostwa świata.

Atak, kontratak, absorpcja ataku

W Polsce już w czasach międzywojnia trenowano przeciąganie liny, niemniej po II wojnie świato-

wej sport ten praktycznie przestał istnieć. W żadnym z krajów byłego bloku wschodniego nie rozwijał się zbyt prędko. Odrodzenie przyszło stosunkowo późno, bo dopiero w 2010 r., za sprawą Dariusza Bajkowskiego. Przez większość swojego życia zawodowo był trenerem karate, jakiś czas prowadził nawet kadrę narodową. Spod jego skrzydeł wyszło wielu mistrzów Europy i świata. Trenerska działalność Bajkowskiego była wysoko ceniona: dostał szereg indywidualnych nagród za wybitne osiągnięcia szkoleniowe, przyznawanych przez ministra sportu.

– Karate to sport precyzyjny, szybkościowy, techniczny – tłumaczy nasz rozmówca. – Brakowało mi jakiegoś uzupełnienia w postaci treningu siłowego. Siłownia, żelastwo, sztangi – to wszystko jest okej. Ale żeby pobudzić chęć do mocniejszej rywalizacji, wpadliśmy z kolegami na pomysł z przeciąganiem liny. Najpierw traktowaliśmy to jako dodatkową aktywność do tego, co robimy w klubie z zawodnikami karate. A potem zaczęliśmy coraz bardziej się wgłębiać, czytaliśmy regulaminy.

Okazało się, że ten stosunkowo mało znany sport jest dobrze opisany, skodyfikowany, ma ciekawą historię i oferuje fajne współzawodnictwo. Nie chodzi tylko o to, żeby ciągnąć w swoją stronę. Jest w tym wszystkim głębsza filozofia: trzeba pokombinować, opracować rozmaite warianty, zagrywki techniczne, strategię. Drużyna używa różnych akcji: ataku, kontrataku, absorpcji ataku przeciwników, trików. Przeciaganie liny jako rozgrywka sportowa przypomina to, z czym mamy do czynienia w sztukach walki.

– Ten sport zaczął się nam bardzo podobać – przyznaje Bajkowski. – Zaangażowaliśmy się. I już w 2010 r. mieliśmy zarejestrowane przedstawicielstwo Światowej Federacji Przeciagania Liny.

Katalizatorem dla powstania PZPL był wygrany przez Wrocław przetarg na organizację The World Games 2017. Ministerstwo Sportu mocno się w to zaangażowało. Bajkowskiemu zaproponowano stworzenie polskiej drużyny narodowej w przeciąganiu liny. Do tej pory ta-

kiej u nas nie było. Zgodził się – ale pod warunkiem, że będzie to robione profesjonalnie. W 2015 r. jego organizacja otrzymała status polskiego związku sportowego, a w 2016 r. pojechała na pierwsze oficjalne występy na mistrzostwach świata. Od tamtej pory jest drużyną narodową.

– Na 23 kraje udało nam się zdobyć 14. miejsce w kategorii wagowej do 720 kilo – przypomina sobie prezes. – To i tak dobry wynik, biorąc pod uwagę, że byliśmy w tej dyscyplinie nowicjuszami. Jeszcze nie tak dawno trenowaliśmy wyłącznie amatorsko, na poziomie rekreacyjnym. Przeciaganie liny traktowaliśmy jako trening uzupełniający, do rozwijania się w innych sportach.

Wpływ pandemii na rozwój PZPL

W tym roku związek przeżył ogromny wzrost liczby zawodników. Przed pandemią było ich zarejestrowanych ok. 1 tys., dziś do PZPL należą 200 tys. osób.

– Nasz sport nie wymaga wieloletnich treningów czy jakiegoś dłuższego przygotowywania – wyjaśnia nasz rozmówca. – W dwie, trzy godziny jesteśmy w stanie przyuczyć nauczyciela WF-u do bezpiecznego prowadzenia rozgrywek z dziećmi. Wydaje mi się, że to właśnie prostota przeciągania liny spowodowała, że związek przeżył tak duży rozwój. Z czego się oczywiście bardzo cieszymy. Związki innych sportów, względnie prostych do uprawiania, też przeżywały obłędzenie.

Aby trenować tę dyscyplinę, nie trzeba wiele: wystarczą lina i dwie drużyny naprzeciwko siebie. Ta, która przeciągnie drugą na umówiony odcinek, wygrywa. Są klasy wagowe, w których drużyna musi się zmieścić. Duże dysproporcje najprawdopodobniej przyczyniłyby się do zbyt szybkiej wygranej zawodników z większą masą. Drużyna liczy ośmiu zawodników, tyle samo po obu stronach liny. Bo co z tego, że obie drużyny mieściłyby się w limicie wagowym, gdyby jedna miała siedmiu, a druga ośmiu zawodników? Ta siedmioosobowa ma o dwie nogi mniej. Wszyscy zawodnicy muszą stać po tej samej stronie liny, mogą ją mieć po swojej lewej lub prawej – ale cała drużyna jednocześnie. W przeciwnym wypadku lina się łamie, siły źle przebiegają i pojawia się zagrożenie, że zawodnicy z jednej drużyny będą sobie wzajemnie przeszkadzać, wchodzić pod nogi. Wszyscy trzymają linę wy-

łącznie dłońmi. Ostatni zawodnik, tzw. kotwiczący, ma ją dodatkowo przełożoną przez plecy. Nie wolno puszczać liny, poprawiać chwytu, „wspinać się” po linie rękami, bo to zmniejsza odległość między zawodnikami. Zakazane jest również krzyżowanie nóg. Czasem zawodnik się potknie, przewróci, lecz jeżeli natychmiast wróci do prawidłowej pozycji, sędzia nie nakłada kary. Najważniejsze to przeciągnąć przeciwników na określony odcinek. W zawodach wyczynowych typu mistrzostwa Polski czy mistrzostwa świata ten dystans wynosi cztery metry. Na linie jest kolorowy znacznik. Gwizdek sędziego oznacza koniec rozgrywki.

– Na własne potrzeby możemy stworzyć drużynę z dowolną liczbą zawodników – mówi prezes Bajkowski. – Jeśli zależy nam tylko na treningu tężyzny i siły, to możemy przeciągać linę jeden na jeden. Ale tutaj cała zabawa polega na tym, żeby drużyna potrafiła synchronicznie pracować i nie wytrącała sobie wzajemnie siły. A to, czy zawodnicy są zgrani, widać dopiero wtedy, gdy drużyna liczy kilka osób. Inaczej gubi się sens tego sportu. Trochę podobnie jest u wioślarzy: siedzi ośmiu facetów w łódce z wiosłami, jak zaczną wiosłować każdy sobie, to połamią wiosła i donikną nie dopłyną – tłumaczy obrazowo.

Siła w tym sporcie ma największe znaczenie, jednak jej braki można nadrobić dobrą koordynacją i techniką. Jeżeli linę przeciągają nieprzygotowani taktycznie i technicznie zawodnicy, to najprawdopodobniej wygrają po prostu silniejsi. Jeśli natomiast drużyna składa się z zawodników regularnie trenujących, wyniku nie da się już tak łatwo przesądzić.

– Sport wyczynowy wymaga zaangażowania, ogromnych poświęceń – zaznacza prezes. – Kilka razy w tygodniu trzeba być na treningu. Konieczne jest narzucenie sobie pewnej dyscypliny, trzymanie się grafiku. Trudno ćwiczyć drużynową synchronizację, kiedy połowa zawodników ma czas w poniedziałek, a połowa – w środę. Drużynę narodową budujemy zaledwie od czterech lat i zdobywamy dobre miejsca. Nie jesteśmy jeszcze na podium, nie mamy pozycji medalowej, ale ten sport dopiero się rozwija. Byłoby dziwne, gdyby nowicjusze przyszli i z marszu zaczęli wygrywać. Cieszymy się, że weszliśmy do pierwszej dwudziestki na świecie

i pierwszej dziesiątki w Europie. To daje nam motywację i jest wyznacznikiem, że robimy to dobrze.

Sport przeciwko wykluczeniu

Jeśli chodzi o amatorskie uprawianie przeciągania liny, to nie ma żadnych przeciwwskazań. Co więcej: dyscyplina wpisuje się w wytyczne dla sportu przygotowane przez Unię Europejską. Dokument zwany „Białą księgą sportu” mówi o sportach najbliższych obywatelom, czyli dyscyplinach, które są dostępne dla wszystkich. Liczą się łatwość rozgrywki, jasność procedur, niskie koszty wdrożenia, dostępność oraz możliwość rozgrywania sportu wszędzie. Przeciaganie liny spełnia wszystkie te kryteria. Jest niesamowicie proste.

Nie musimy znać technik, wykonywać skomplikowanych ruchów – po prostu ciągniemy linę. W piłce nożnej mamy np. pułapkę ofsajdową – trzeba się zastanowić, na czym to polega. A tutaj zasady są jasne. Jeśli kolorowy znacznik zostanie przeciągnięty za pacholek, drużyna wygrała, jeśli drużyna się przewróciła i nie wstała – przegrała. Mamy też tanie koszty wdrożenia: wystarczy mieć linę, czyli niezbyt drogi sprzęt sportowy. Nie potrzebujemy boisk, orlików, drogich hal, basenów, bieżni. Linę możemy przeciągać w dowolnym miejscu: w szkole, na trawie, na plaży (choć niekoniecznie na asfalcie, bo przewrotki mogą skończyć się kontuzją albo zderzeniem skóry). W innych sportach zespołowych jest tak, że zawodnik albo strzelił gola, albo nie trafił do bramki, bramkarz albo obronił,

albo przepuścił strzał. To już powód do tego, żeby go uwielbiać czy wytykać palcem. W przeciąganiu liny wygrywa lub przegrywa drużyna, a nie konkretny zawodnik. Nie ma tak, że ktoś włożył mniej siły i przegrana to jego wina. Tego zwyczajnie nie da się zmierzyć.

– I mamy kolejny ważny aspekt – przeciwdziałanie wykluczeniu – podkreśla Bajkowski. – To nie takie proste: zachęcić do sportu dzieci słabsze, mniej sprawne ruchowo, otyłe. Sprawić, by same chciały, a nie musiały uprawiać jakąś aktywność fizyczną. W przeciąganiu liny drużyna działa razem, wszyscy pracują jednakowo. Nie ma obarczania kogokolwiek winą. To ważny aspekt w budowaniu drużyny, jej jedności, spójności.

Zaczyna się lato i luzowanie obustrzeń – to dobry czas, żeby zainteresować się sportem. Tym bardziej że PZPL prowadzi akcję „Przeciągnij mnie do sportu” (#przeciągnijmnieDOSPORTU), skierowaną do szkół, samorządów, klubów sportowych. Jeśli jakaś instytucja jest zainteresowana rozwijaniem tej dyscypliny u siebie, PZPL deleguje trenera lub kwalifikowanego sędziego, by przeprowadził szkolenie.

– Pokazujemy, że nasz sport jest łatwy, a jednocześnie skodyfikowany, ma swoją formę wyczynową – mówi prezes Dariusz Bajkowski. – Jeżeli ktoś chciałby rozpocząć przygodę z przeciąganiem liny, to możemy bardzo szybko nauczyć go zasad. Być może później taka osoba zechce zostać z nami na dłużej i w przyszłości będzie zawodnikiem wyczynowym?



Fot. 123RF

Jak zostać sportową rodziną? To proste!

Przez lockdown i zamknięcie siłowni, parków trampolin oraz basenów aktywność fizyczna w wielu domach zeszła na dalszy plan. Obostrzenia spowodowały, że ruch był mocno utrudniony, przez co sport przestał być nawykiem zarówno starszych, jak i młodszych. Tymczasem eksperci od lat przekonują, że aktywność fizyczna to sposób na zdrowie, brak zbędnych kilogramów i uniknięcie wielu schorzeń. Jak włączyć sport do rodzinnego planu dnia? To naprawdę łatwe i nie wymaga wysokich nakładów na sprzęt czy stroje.

Darmowym sposobem na aktywność w każdym wieku są spacer. W codziennym pędzie czasami trudno znaleźć na nie czas, ale warto przyjrzeć się swojemu planowi dnia. Może np. wrócić z dzieckiem ze szkoły pieszo? Aby uatrakcyjnić powrót do domu, rano zabierzcie ze sobą hulajnogę czy rolki – w większości szkół są stojaki do przypięcia większego sprzętu, a mniejszy można zostawić w szatni. Spacerować możecie także wpleść w wyjścia do biblioteki, na zakupy czy do lekarza. Często dopiero zamiana samochodu na piesze wędrówki uświadamia, że wbrew pozorom przejazd autem nie oznacza dużo szybszego dotarcia do celu – zwłaszcza w zatłoczonym mieście, gdzie wiele czasu pochłania stanie w korkach i szukanie parkingu.

Dobrym pomysłem na rodzinną aktywność jest też jazda na rowerze albo rolkach. Oba sprzęty może obsługiwać już kilkulatek. Koszt rolek dla młodszych dzieci to ok. 90 złotych. Są one wyposażone w boczne kółko, które zwiększa stabilność i ułatwia maluchowi opanowanie techniki oraz ruchów. A gdy już dziecko nauczy się jeździć, kółko można przekręcić do głównej osi. Dobrym rozwiązaniem są rolki z regulacją rozmiaru (zakres wynosi zazwyczaj trzy rozmiary) – mogą być używane dłużej.

Rolki pomagają zrzucić nadprogramowe kilogramy niemal tak samo skutecznie jak bieganie. Podczas godziny jazdy spala się ok. 600 kcal. Systematyczne treningi – najlepiej minimum trzy razy w tygodniu – stosunkowo szybko rzeźbią sylwetkę i wzmacniają mięśnie. Kolejną ich zaletą jest zdecydowanie mniejsze obciążenie stawów niż podczas biegu. Używając rolek, wykonuje się tzw. trening aerobowy, który przynosi korzyści sercu i całemu układowi krążenia. Z czasem każdy miłośnik tej aktywności zauważy, że ma więcej energii i wolniej się męczy.

Aktywność możecie również zaplanować w czterech ścianach, gdy pogoda nie zachęca do



Fot. 123RF

wyjścia. W okresie pandemii powstało sporo filmików z instruktażami do międzypokoleniowych ćwiczeń. Kij od mopa, ręcznik, maskotka – te przedmioty pozwalają ćwiczyć na różne sposoby. Równie dobrą metodą na ruch bez wychodzenia z domu są aplikacje na smartfony, nierzadko darmowe. Pozwalają ustalić codzienny zestaw ćwiczeń, przypominają o porze aktywności i umożliwiają monitorowanie postępów.

Zanim przystąpicie do ćwiczeń, pamiętajcie o rozgrzewce. Pomaga ona uelastycznić mięśnie i przygotować organizm do wysiłku, sprawiając, że ćwiczenia są bardziej efektywne, a prawdopodobieństwo kontuzji – znacznie mniejsze. Dlatego jeśli wybrany zestaw ćwiczeń online nie zawiera takiego przygotowania, warto najpierw znaleźć film z samą rozgrzewką.

Oglądacie wspólnie program w telewizji? Wykorzystajcie przerwę reklamową na urządzenie szybkich zawodów, np. w robieniu przysiadów. Przegrywa ten, kto pierwszy się zmęczy i przestanie, albo zwycięża ten, kto w przerwie zrobił więcej przysiadów.

Jeżeli macie do dyspozycji większą przestrzeń w domu, możecie też urządzić zawody taczek. Dziecko kładzie się na brzuchu i podiera wyprostowanymi rękami, a rodzic chwytając je za nogi na wysokości kostek. Dziecko rusza na rękach do przodu. Stwórcie rodzinne drużyny i zorganizujcie wyścigi w salonie!

Doskonałą zabawę i wiele pomysłów na aktywną rywalizację w czterech ścianach zapewnia także skakanka. Możecie podzielić się na drużyny, np. rodziców i dzieci. Dzieci stają naprzeciwko siebie i kręcą skakanką, a rodzice wspólnie przeskakują obunóż. Na jeden ruch skakanką przypada jeden przeskok. Inny pomysł to zorganizowanie konkurencji w liczbie skoków wykonanych w określonym czasie. Skoki na skakance poprawiają kondycję i ogólną koordynację ruchową oraz wzmacniają mięśnie nóg.

Planując aktywność fizyczną, nie zapominajcie o systematyczności. Ruch powinien zajmować stałe miejsce w rozkładzie dnia. To pozwala osiągać efekty oraz wyrobić nawyki, które dzieci będą kontynuować w dorosłym życiu.