

NA START! Rodzina

Numer 2/2022

www.rodzinaanastart.pl

Flamenco jako forma
gimnastyki?
Rozmowa
z **Małgorzatą Drzał**

8-9



Źródło: archiwum prywatne

Gdzie na rower?
Polecamy Krainę
Wielkich Jezior
Mazurskich

10-11

Wszystko, co warto wiedzieć o rozciąganiu

12-13

O dziennej
dawce
aktywności
fizycznej –
rozmowa
z osteopatą
**Marcinem
Uramem**

14-15



Fot. Paweł Zatoński

Z rodziną na korcie



Fot. Andrzej Banaś

4-5

Strzelectwo sportowe.

Minister Kamil Bortniczuk: *Chcemy jeszcze mocniej aktywizować młodzież*



● **Kamil Bortniczuk, Minister Sportu i Turystyki.**

Źródło: domena publiczna

– Po raz pierwszy w historii ministerstwa sportu przedstawiamy program dedykowany upowszechnianiu strzelectwa sportowego i kompetencji strzeleckich, który pomoże w uzyskaniu patentu sportowego – mówił Minister Sportu i Turystyki Kamil Bortniczuk podczas spotkania promującego pilotażowy projekt Ministerstwa. Na upowszechnianie strzelectwa w Polsce przeznaczone zostanie 5 mln zł. Ten rodzaj sportu w ostatnich latach zyskuje coraz większą popularność, przyciągając osoby w różnym wieku, także kobiety. Czy jest to nowa moda, a może raczej powrót do wieloletniej tradycji strzeleckiej w Polsce? Czy to dobra pasja dla młodzieży i dorosłych? Jakie umiejętności można kształtować podczas strzelania? Dlaczego kluby strzeleckie są coraz bardziej popularne?

– Pamiętam moment, gdy na strzelnicy pierwszy raz wzięłam do ręki pistolet. Było to spełnienie moich marzeń. Towarzyszyły mi ogromne emocje, a po oddaniu pierwszego strzału upewniłam się, że to sport dla mnie – wspomina 49-letni Grzegorz z Krakowa. – Musiałem się skoncentrować i opanować. Każdy strzelec wie, że początek przygody z bronią to drżąca ręka, szybkie tętno i nierzadko podniesione ciśnienie – dodaje.

Trochę historii

Zanim człowiek usłyszał pierwszy strzał, wynaleziono proch. To właśnie on pomaga wprawić kulę w ruch. Historia broni – pojawianie się nowoczesnych mechanizmów, innowacyjnych technologii – ukazuje niezwykle rozwój myśli ludzkiej. Ten proces rozwoju przypomina, że broni

towarzyszyła człowiekowi od zawsze. Zmieniała tylko formy, ale pełniła swą pierwotną funkcję: pozwalała przetrwać. Za jej pomocą zdobywano pożywienie, ale też chroniono siebie, rodziny, dobytek, państwa.

W XIII w. na ziemiach polskich umiejętność strzelania stała się niezwykle istotna dla obrony grodów i miast. Oprócz sprzętu – którym początkowo była broń drzewcowa (np. łuki, kusze), a dopiero później broń palna – potrzebnymi byli wykwalifikowani strzelcy. Dlatego tworzono bractwa kurkowe. Nazwa była nieprzypadkowa: strzelano do drewnianego koguta (inaczej kura) albo do tarczy. Raz w roku odbywał się konkurs, a jego zwycięzca stawał się „królem kurkowym”.

Wiek XIX przyniósł prawdziwy rozwój i powszechne zainteresowanie strzelectwem sportowym w Europie. Już na pierwszych nowożytnych igrzyskach olimpijskich, które odbyły się w 1896 r. w Atenach, strzelectwo zostało uznane za jedną z dyscyplin. Rywalizowano wtedy m.in. w strzelaniu z rewolweru, pistoletu i broni wojskowej.

W 1924 r. w pierwszych strzeleckich mistrzostwach Polski uczestniczyło już 169 zawodników. W roku 1933 utworzono Polski Związek Strzelectwa Sportowego, a trzy lata później na igrzyskach w Berlinie po raz pierwszy pojawiła się reprezentacja Polski w tej dyscyplinie. Po II wojnie światowej reprezentanci Polski odnieśli jeszcze wiele zwycięstw. Warto pamiętać, że strzelectwo sportowe ma również wersję hobbistyczną – każdy może spróbować swoich sił i sprawdzić, czy to sport dla niego.

Zanim pociągniesz za spust... Gdzie strzelać?

Osoby marzące o strzelaniu powinny zacząć od znalezienia odpowiedniego miejsca do rozwijania tej pasji. Mogą w tym celu skorzystać ze strony internetowej www.gdzistrzelac.eu, na której można znaleźć opracowaną mapę strzelnic oraz infrastruktury strzeleckiej. Warto wybrać miejsce oferujące kursy lub zajęcia dla początkujących. Aby strzelać, nie trzeba być członkiem klubu strzeleckiego ani posiadać pozwolenia na broń, choć strzelanie wiąże się oczywiście z kosztami (amunicja, wynajem broni, rezerwacja toru, opieka instruktora). Na strzelnicy obowiązkowo należy pokazać dokument tożsamości. W przypadku osób, które nie ukończyły 18. roku życia, wszystko zależy od regulaminu konkretnego ośrodka.

Warto zapoznać się z ofertami strzeleckich klubów sportowych. W takich miejscach można rozwijać umiejętności i zdobywać coraz większą wprawę. Klubową przygodę rozpoczyna się zazwyczaj od trzymiesięcznego stażu, podczas którego pod okiem instruktora ćwiczy się techniki strzelania z różnych rodzajów broni. Jeśli wszystko idzie dobrze, można pomyśleć o rywalizacji sportowej.

Członkowie klubów mają możliwość ubiegania się o patent strzelecki.

Osobom zainteresowanym strzelectwem bogaty wachlarz możliwości stwarza realizowany w tym roku przez MSiP Program Upowszechniania Strzelectwa. – *Chcemy jeszcze mocniej aktywizować młodzież, tworząc jednocześnie optymalne warunki dla rozwoju talentów i zainteresowań sportowych. Tegoroczna edycja programu ma charakter pilotażu, co pozwoli nam na oszacowanie skali zainteresowania oraz na rzetelną ocenę zakresu programu pod kątem jego możliwych modyfikacji w 2023 r.* – wyjaśnia Minister Bortniczuk.

Z programu może skorzystać każda osoba pełnoletnia, a jego celami są popularyzacja strzelectwa oraz upowszechnianie postaw proobronnych i patriotycznych wśród obywateli. Każdy z uczestników przejdzie 12-godzinny kurs obejmujący część teoretyczną i praktyczną. W ramach tej pierwszej przedstawione zostaną m.in. historia strzelectwa, zasady bezpieczeństwa oraz prawne aspekty dotyczące broni palnej i amunicji. Część praktyczna to m.in. szkolenie z pierwszej pomocy oraz – przede wszystkim – strzały z broni pneumatycznej i małokalibrowej. Kursant odda ich ponad 350.

BLOS, czyli po pierwsze bezpieczeństwo

Przed wyjściem na strzelnicę warto zapamiętać proste, ale ważne zasady bezpiecznego posługiwania się bronią. Wymyślono je w Stanach Zjednoczonych i tam określa się je jako: SAFETY FIRST. W Polsce posługujemy się skrótem BLOS: „B” jak BRONŃ, którą trzeba zawsze traktować jak nabitą i gotową do strzału (nawet jeśli gotowa nie jest!); „L” jak LUFKA, którą należy kierować w bezpieczne miejsce;

„O” jak OTOCZENIE – zawsze sprawdzamy, czy nikt nie pojawił się na linii strzału; „S” jak SPUST, na który nigdy nie wolno kłaść palca, jeśli nie zamierzamy oddać strzału.

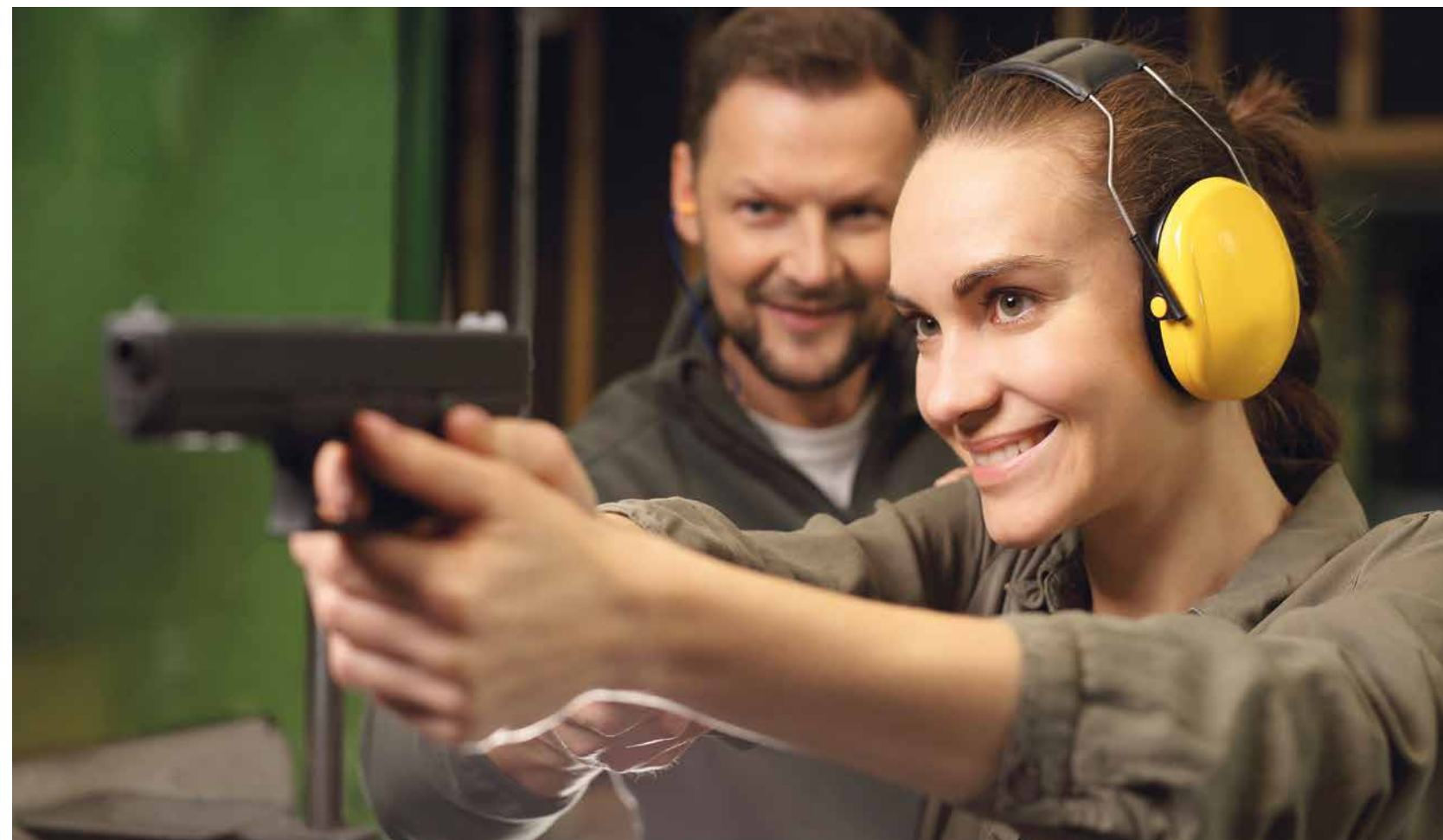
Same zalety

Strzelectwo pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną, bo utrzymanie broni, szczególnie podczas oddawania strzału, wcale nie jest proste. Ćwiczenia na strzelnicy pomagają wzmocnić ramiona i zachować prostą sylwetkę. Ta forma aktywności ćwiczy też wzrok i mięśnie oka oraz uczy celności i koncentracji uwagi, dzięki czemu ułatwia wyciszenie się. Strzelectwo sportowe jest także lekcją odpowiedzialności. Każdy kolejny celny strzał przynosi satysfakcję, cieszy i motywuje do dalszych ćwiczeń.

Strzelectwo mobilizuje również do poszerzania wiedzy historycznej bo ta dyscyplina ma w Polsce swoje chlubne tradycje. Nasi strzelcy sportowi stawali na podium igrzysk olimpijskich 12 razy, czterokrotnie sięgając po złoto: udało się to Józefowi Zapędzkiemu (Meksyk 1968, Monachium 1972) i Renacie Mauer-Różańskiej (Atlanta 1996, Sydney 2000). Po srebrno sięgnęli Adam Smelczyński (Melbourne 1956), Mirosław Rzepkowski (Atlanta 1996) oraz Sylwia Bogacka (Londyn 2012). Z kolei brąz zdobyli Władysław Karaś (Berlin 1936), Wiesław Gawlikowski (Montreal 1976), Jerzy Greszkiewicz (Montreal 1976), Małgorzata Książkiewicz (Barcelona 1992) oraz Renata Mauer-Różańska (Atlanta 1996).

● **Ochrona narządu słuchu podczas strzelania to podstawa. Czasem nawet pojedynczy strzał o dużym natężeniu dźwięku jest w stanie go uszkodzić. Dlatego warto zaopatrzyć się w nauszniki, które można także wypożyczyć na strzelnicy.**

Pełną wypowiedź Ministra Kamila Bortniczuka oraz więcej informacji na temat Programu Upowszechniania Strzelectwa w Polsce można znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Sportu i Turystyki (<https://www.gov.pl/web/sport/minister-kamil-bortniczuk-zapowiedzial-nowy-program-upowszechniania-strzelectwa-w-polsce>). Wiedzę na temat historii strzelectwa sportowego zaczerpnięto z artykułu Jana Basiagi opublikowanego w „Bibliotheca Nostra. Biuletyn Informacyjny” 2008, nr 3 (15).



Źródło: 123RF

Rodzina Kubiaków: każdy z nas ma swój dzień z badmintonem

Nazwa „badminton” pochodzi od angielskiej posiadłości Badminton House, położonej w hrabstwie Gloucestershire, niedaleko Bristolu. Właśnie tam w latach 70. XIX w. odbył się pierwszy pokaz gry opartej na podbijaniu raketką lotki wykonanej z korka i piór. W Polsce rozwój badmintonu przypada na lata 70. XX w. To świetny sposób na aktywność fizyczną dla rodzin. Gra polega na przebijaniu lotki nad siatką za pomocą raketek, bierze w niej udział dwójka albo czwórka zawodników (gra indywidualna lub debel). Łatwo znaleźć kluby, w których można doskonalić umiejętności. O rodzinnej pasji do badmintonu rozmawiamy z **Katarzyną Kubiak** – anglistką z Krakowa, której bliscy złapali bakcyła i mają już na koncie pierwsze sukcesy w grze. Jak to się zaczęło? Dlaczego akurat tę formę ruchu wybrali? Jak często ćwiczą? Jakie korzyści przynosi im ulubiona aktywność?

● Od lewej: Patrycja Kubiak, jej tata Piotr, brat Dominik i mama Katarzyna.



Fot. Andrzej Banaś

Kiedy badminton pojawił się w państwa rodzinie?

Grałam w tenisa, więc na badminton patrzyłam raczej z przymrużeniem oka, pamiętając kometkę, w którą się grało z kolegami i koleżankami na podwórku. Trzydzieści lat temu – w związku z przełomowymi, 30. urodzinami – mój mąż stwierdził, że musi znaleźć sport dla siebie. Pytał znajomych, jakie formy aktywności mu polecają, i kolega zaproponował, żeby zagraли razem w badminton. W taki sposób mąż najłatwiej mógł sprawdzić, czy to forma ruchu dla niego. Wybrali się wspólnie do szkoły w Raciborowicach, gdzie znajdowały się odpowiednia infrastruktura i sprzęt do gry. Mój mąż, któremu bardzo spodobał się ten wypadek, postanowił kontynuować przygodę. Nie było to wcale łatwe, bo po całym dniu pracy wyjazd do Raciborowic z Krakowa jest prawdziwym przedsięwzięciem.

To męża nie zniechęciło?

Nie, choć nie miał zbyt wiele wolnego czasu: dużo pracował i angażował się w domowe obowiązki. Tak się wciągnął, że zaczął mnie namawiać na wspólny trening. Musiał mnie długo przekonywać, bo – jak już wspomniałam – nie traktowałam badmintonu zbyt poważnie. Uczciwie przyznaję, że nie miałam racji. Badminton okazał się aktywnością wymagającą dużych umiejętności i bardzo dobrej kondycji.

I jak ta pasja rozwijała się dalej?

Mąż grał raz w tygodniu z kolegą pod okiem trenera. Ja miałam przerwy od sportu ze względu na ciężkie i obowiązkowe związane z małymi dziećmi. Później wróciłam, ale traktowałam to wyłącznie hobbystycznie. Syn zaczął swoją przygodę ze sportem od tenisa, ale w miejscu, w którym trenował, nie było odpowiednich warunków. Postanowiliśmy więc poszukać mu jakiegoś innego atrakcyjnego sportu. Mąż oczywiście zaproponował badminton i już po pierwszym meczu okazało się, że mam pod dachem dwóch pasjonatów tego sportu. Zapisaliśmy Dominika do klubu i dzięki temu wszystko potoczyło się już szybko. Syn zaczął jeździć na obozy, brał udział w zawodach – i dość naturalnie wszyscy się w to wkręciliśmy.

Córka później dołączyła do rodzinnej drużyny badmintonowej?

Tak. Musieliśmy zaczekać, aż Patrycja urośnie na tyle, żeby móc zacząć treningi, bo w badmintonie siatka jest zawieszona wyżej niż w tenisie. Trener dał zielone światło, gdy miała 9 lat, czyli 2 lata temu. Jego zdanie było dla nas ważne, ponieważ to profesjonalista i pasjonat. Zbigniew Siępak, bo o nim mowa, to trener, który wychował wielokrotnego mistrza Polski wśród nastolatków – Dominika Kwintę. UKS KSBad, w którym ćwiczą nasze dzieci, można nazwać klubem z historią i tradycjami.

Gdzie rozwijacie swoją pasję?

Podczas wyjazdów we dwoje korzystamy z sali, w której mąż zaczynał, czyli nadal gramy w szkole w Raciborowicach. Na rodzinne wyjścia wybieramy UKS KSBad, bo mają tam odpowiednią ofertę. W trakcie zajęć równocześnie ćwiczą dzieci i dorośli. Obie grupy mają swoich trenerów. I jeszcze gramy w Badminton Power – rekreacyjnie ze znajomymi.



● Piotr Kubiak (44 l.)



● Patrycja Kubiak (11 l.)



● Katarzyna (45 l.) i Dominik (17 l.) Kubiak

Jak często gracie? Czy to okazjonalna rozrywka, czy raczej stały trening?

To stałe, systematyczne zajęcia naszej rodziny, trenujemy od poniedziałku do piątku. Oczywiście nie codziennie wszyscy, ale każdy z nas ma swój dzień z badmintonem. Dodatkowo, jak wspomniałam, czasem wybieramy się wspólnie.

A jak to jest z dziećmi? Chętnie chodzą na treningi?

Dominik bardzo chętnie. On jest ogólnie sprawny fizycznie i zwinny. Jakakolwiek aktywność sportową podejmuje, w każdej radzi sobie świetnie. Patrycja ma też inne, pozasportowe zainteresowania. Nigdy nie zdarzyło nam się zmuszać dzieci do aktywności fizycznej – ani do badmintonu, ani do innych form ruchu.

Startujecie w zawodach?

Największe osiągnięcia z nas wszystkich ma Dominik. Uczestniczy w zawodach i podobnie jak Patrycja należy do Polskiego Związku Badmintonu. Córka niedawno zaczęła swoją klubową przygodę, a ja i mąż jesteśmy amatorami, gramy głównie rekreacyjnie. Czasem wystartujemy w zawodach klubowych.

Zdobyliście jakieś medale lub trofea?

Tak. Dominik ma kilka pucharów, medali i dyplomów, bo uczestniczy w zawodach klubowych. Gdy gramy jako rodzina, w pełnym składzie, traktujemy badminton jako amatorską aktywność, która pozwala nam utrzymać dobrą kondycję. Mam porównanie, jak wygląda ten sport w naszym wydaniu i w wydaniu zawodowców, bo nasi znajomi są profesjonalistami i z badmintonu uczynili sposób na życie. To dwa zupełnie inne światy.

Jakie zalety ma badminton?

Według mnie przynosi dwie bardzo ważne korzyści. Pierwsza dotyczy sprawności fizycznej – to sport, który angażuje całe ciało. Po półtoragodzinnym treningu człowiek schodzi z kortu, czując, że się poruszał, i ma pewność, że każdy miesiąc w ciele był zaangażowany. Regularny ruch jest istotny dla mnie i mojej rodziny. Druga ważna kwestia to towarzystwo. Dzięki grze w badmintonu nawiązaliśmy wiele przyjaźni. Ludzie ćwiczą często całymi rodzinami. To fantastyczne!

Badminton to niejedyna aktywność w państwa rodzinie.

Mąż i dzieci łowią ryby. Nie łączy się to z większą aktywnością fizyczną, ale tej akurat nam nie brakuje. Bardzo lubimy wędrówki, śmiało mogę stwierdzić, że dużo chodzimy. Najwięcej okazji jest podczas wspólnych wyjazdów w okresie wakacji. Pokazujemy dzieciom Polskę, korzystamy z atrakcji zarówno historycznych, jak i przyrodniczych, ale jeżeli musimy wybierać, to zawsze wygrywa kontakt z naturą. Może dlatego, że mąż jest z wykształcenia biologiem i ma dużą wiedzę z tego zakresu. Staramy się robić objazdówki, podczas których śpimy codziennie w innym miejscu i zwiedzamy okolice. Czasem wybieramy się gdzieś dalej – pokazaliśmy już dzieciom Wielką Brytanię i kilka innych europejskich krajów. Przede wszystkim jednak stawiamy na Polskę, bo zgadzamy się ze stwierdzeniem, że zbyt często cudze chwalimy, a swego nie znamy.

Fot. Andrzej Banaś

Fot. Andrzej Banaś

Fot. Andrzej Banaś

Lato w plenerze – w co się bawić?

Dla obecnych dziadków i rodziców aktywne wakacje były oczywistością. W mieście czas spędzali głównie na podwórkach, na wsi – korzystając z dostępnej na wyciągnięcie ręki przyrody, bawiąc się w mniej lub bardziej skomplikowane gry, najczęściej w większych grupach. Teraz bywa różnie. Spontaniczne zabawy do utraty tchu nierzadko przegrywają ze smartfonami i tabletami. Jak zachęcić dzieci do aktywności na świeżym powietrzu? Jakie atrakcje wybrać? Pomysłów jest wiele!



Źródło: 123RF

Dlaczego ruch jest istotny?

Ruch jest niezwykle ważny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, dlatego powinniśmy angażować dzieci w różne formy aktywności. Wspólna wycieczka rowerowa lub spacer to fantastyczny pomysł, ale zabawa z rówieśnikami z sąsiedztwa (w przypadku małych dzieci – pod opieką dorosłych) jest równie istotna. Dorosli mogą podzielić się sprawdzonymi metodami na aktywność fizyczną w plenerze.

Nadwaga u dzieci, wiele godzin spędzanych w pomieszczeniach w jednej pozycji (leżącej lub siedzącej), komunikowanie się z rówieśnikami głównie przez internet – to realne problemy, z którymi trzeba się obecnie mierzyć. Warto więc wykorzystać naturalne upodobanie małych dzieci do wspólnej zabawy (czasem nawet z elementami niewielkiej, lecz zdrowej, bo sportowej rywalizacji), by kształtować dobre nawyki. Lato i początek jesieni to idealny czas: dobra pogoda sprzyja aktywności.

Puszczanie latawca

Latawiec może urozmaicić wspólny spacer dzieci i rodziców. Wzbicie go w powietrze wymaga krótkiego biegu i wiatru, który poniesie zabawkę. Musimy nią sterować, aby się poruszała – to zadanie wspomaga zatem rozwój koncentracji, spostrzegawczości oraz zdolności przewidywania u dzieci.

● **Pierwsze latawce powstały w Chinach około 2 tys. lat przed naszą erą. Podobnie jak teraz, były to cztery listwy pokryte tkaniną oraz ogon z trzema wstążkami. Potem latawce pojawiły się w kolejnych krajach, np. w Japonii, Indiach. Do Europy trafiły w XIV w.**

Puszczanie latawca to zabawa, do której należy się wcześniej przygotować. Można kupić gotowy latawiec albo, jeżeli lubimy majsterkować, stworzyć własny, unikatowy. To podwójna frajda – połączenie kreatywności podczas budowania „statku powietrznego” i aktywności fizycznej w plenerze.

Na wycieczkę można też zabrać większą grupkę dzieci. Puszczanie latawca będzie wówczas świetnym wstępem do kolejnych gier.

Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy i berek

Maluchy mogły poznać te zabawy w przedszkolu, ale jeżeli nie miały jeszcze okazji, to nie ma na co czekać. Są dobrym pomysłem, jeżeli mamy pod opieką kilkoro dzieci. Można się w nie bawić na zewnątrz i w pomieszczeniu, bo nie wymagają bardzo dużej przestrzeni.

Osoba, która odgrywa Babę Jagę, stoi tyłem do biegających maluchów. Gdy wypowiada słowa „raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”, odwraca się, a dzieci muszą w tym momencie zatrzymać się i stać bez ruchu w rozmaitych pozach. Wtedy Baba Jaga chodzi pomiędzy nimi i przygląda się im tak długo, aż ktoś się poruszy. W ten sposób wyłaniana jest nowa Baba Jaga, a zabawa trwa.

Berek, inaczej nazywany ganiem, to niezwykle prosta zabawa, zapewniająca dużą dawkę ruchu. Jeden uczestnik, nazywany berkiem, musi dotknąć dowolnej z pozostałych osób, biegających wokół. Dotknięty staje się nowym berkiem i zabawa toczy się dalej, aż do czasu, gdy uczestnicy będą zbyt zmęczeni na kontynuację – bo intensywność tej aktywności jest naprawdę duża.

Guma, klasy, skakanka...

Wszystkie trzy kojarzą się z propozycjami zabaw głównie dla dziewczynek, ale warto nauczyć tych gier również chłopców. Nie wymagają większej przestrzeni i są przeznaczone dla trochę starszych dzieci. Potrzebujemy do nich tylko kilku tanich i łatwo dostępnych przedmiotów.

Gra w gumę angażuje trzy osoby. Dwie stają naprzeciwko siebie, mniej więcej w odległości metra, a o swoje nogi na wysokości kostek zahaczają gumę do skakania. Trzecia osoba przeskakuje przez gumę, wykonując mniej lub bardziej skomplikowane układy. Jeżeli uda jej się zaliczyć dany poziom trudności, przechodzi na kolejny: guma zostaje podniesiona na wysokość kolan, a następnie ud. To już nie jest proste, jeżeli więc uczestnik zabawy nie zaliczy zadania, do gry wchodzi kolejna osoba i to ona próbuje swoich sił.

Do gry w klasy potrzebujemy kredy i powierzchni, na której możemy narysować siedem kwadratów i jedno koło. Cztery pierwsze klasy (kwadraty) rysujemy w linii prostej, piątą i szóstą obok siebie, a siódmą nad nimi. Ósma klasa to koło – ostatni niezbędny element. Osoba rozpoczynająca grę rzuca kamieniem tak, aby trafił on na pole oznaczone numerem 1, i rozpoczyna grę. Skacze na jednej nodze po poszczególnych polach, uważając, aby nie dotknąć linii. Gdy dotrze do piątej i szóstej „klasy”, musi skoczyć obiema nogami na dwa pola. Natomiast na ósmej „klasie” musi skoczyć obiema nogami na dwa pola, zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając kamyk, który rozpoczął zabawę. To nie koniec. Po poprawnym wykonaniu jednego okrążenia uczestnik rzuca ponownie kamykiem, tym razem celując w pole z numerem 2. Jeżeli trafi, gra toczy się dalej, lecz gdy podczas skakania gracz nadejmuje na linię, kolejka przechodzi na następną osobę.

Skakanka może służyć do zabawy jednej lub kilku osobom. W wersji dla grupy dwie osoby trzymają skakankę i kręcą nią, a w zależności od długości zabawki nawet kilka osób może przeskakiwać przez nią w tym samym czasie. Alternatywą jest gra „w szczura”: polega na tym, że jedno dziecko kręci skakanką wokół siebie, nisko nad ziemią. Pozostałe dzieci, które tworzą wokół niego krąg, muszą przeskakiwać nad skakanką, tak aby jej nie dotknąć. Komu się nie uda, ten zostaje szczurem i przejmuje kręcenie.

Zabawa w chowanego

Do tej aktywności przyda się większa przestrzeń. Można się w nią bawić w domu, ale ruch w plenerze zawsze jest przyjemniejszy niż ten w czterech ścianach. Na początku trzeba dokładnie wskazać obszar i wylosować pierwszego szukającego, który zamyka oczy i liczy; pozostali szukają w tym czasie najlepszej kryjówki. Gdy wytypowana osoba skończy odliczanie, informuje, że zaczyna szukać. Wygrywa ten, kogo nie uda się znaleźć albo kto zostanie znaleziony jako ostatni. Ten, kto dał się złapać najszybciej, zostaje szukającym w kolejnej rundzie. Można też wprowadzić drobną modyfikację: obiekt, przy którym szukający odlicza,

staje się miejscem do zaklepywania. Można wybrać ścianę lub drzewo, ale ważne, aby określić to miejsce już na początku. Gdy szukający zauważy, gdzie ktoś się schował, musi dobiec do wyznaczonego punktu, dzięki czemu zabawa ma element rywalizacji – każdy chowający się może pokonać szukającego, zaklepując się w wyznaczonym miejscu.

Podchody

To rodzaj gry terenowej. Są świetnym pomysłem dla starszych dzieci i dla młodzieży, bo oprócz ruchu związanego z przemieszczaniem się, wymagają ponadto wymyślenia łamiągłówek. Grupa dzieli się na dwie drużyny. Pierwsza wyrusza w teren wcześniej o około 30 minut. Musi tworzyć zadania i opisywać je na kartkach, rysuje również strzałki pomocnicze. Szukający muszą rozwiązać wszystkie łamiągłówki, by odnaleźć drużynę przeciwną.

Gra może zająć dużo czasu, bo wiele zależy od kreatywności i sprytu chowających się oraz spostrzegawczości szukających. Przed zabawą warto przygotować bloki rysunkowe, mazaki lub długopisy oraz wstążki i ewentualnie nożyczki, które umożliwią mocowanie kartek z zadaniami, np. na drzewach. W wersji leśnej lub parkowej strzałki tworzy się z gałęzi, a w miejskiej rysuje się je kredą na chodnikach.

Kto skorzysta?

Odpowiedź wydaje się banalna: dzieci. Jednak czy na pewno tylko one? Rodzice mogą się przecież bawić również dobrze, pokazując, jakie gry lubili najbardziej, gdy sami byli dziećmi. To wspaniała okazja na wspólne spędzanie czasu, bez rozmów o odrabianiu lekcji czy obowiązkach domowych.

Dzięki tego typu aktywnościom zaszczepimy w dzieciach dobre wzorce. Zachęćmy je też do wspólnej zabawy z rówieśnikami, np. z sąsiedztwa. Pokażemy najmłodszym, że aktywność fizyczna jest przyjemna, ułatwia zawieranie znajomości, pozwala na dzielenie zainteresowań. Podczas gier dowiemy się ponadto, co im się podoba, jaka forma ruchu sprawia im największą przyjemność, a co niekoniecznie je interesuje. A przy tym wszyscy skorzystamy z letniej pogody!



Źródło: 123RF

● **Szukając informacji o grze w klasy, można znaleźć alternatywną nazwę – ludzik. Są też różne warianty, tradycyjnie gracze rysują osiem pól, ale zdarza się, że jest ich dziesięć.**



● Zespół Zabytkowy „Almoraima”, w centrum Małgorzata Drzał.

Fot. A. Zawada

Flamenco – wspaniała forma ruchu i same korzyści!

Flamenco to żywiołowy taniec, w którym jest dużo przestrzeni na improwizację. Tancerze wybijają rytm dłońmi lub palcami. Każdy kojarzy też charakterystyczne tupanie (*zapateado*). Obserwując tancerza flamenco wykonującego płynne ruchy, można pomyśleć, że łatwo się tego nauczyć. Skomplikowana rytmika może na początku sprawiać trudności, ale efekty są warte każdej godziny spędzonej na parkiecie. Uczący się flamenco zwracają uwagę na znaczną poprawę kondycji fizycznej oraz wzmocnienie mięśni nóg i grzbietu. Jak patrzy na to osoba, dla której taniec to sposób na życie? Czy flamenco można nauczyć się w każdym wieku, czy to tylko aktywność dla młodych? O swojej przygodzie z tym tańcem opowiada **Małgorzata Drzał, choreografka i dyrektorka Krakowskiej Szkoły Flamenco „Almoraima”, przy której działa Zespół Zabytkowy „Almoraima”.**

Gustów tanecznych, zapewne podobnie jak muzycznych, jest wiele. Dlaczego wybrała pani właśnie flamenco?

Flamenco nie było moim pierwszym wyborem. Przez kilkanaście lat tańczyłam w zespole ludowym „Krakus”. Zajmuję się też innymi stylami tanecznymi, m.in. historycznymi, indyjskimi. To, że nauczyłam się tańczyć flamenco, wiąże się trochę z pasją mojego męża. W liceum grał na gitarze i spodobała mu się ta muzyka. Mnie w tym czasie bardziej interesowały język i kultura hiszpańska, ale gdy 30 lat temu przyjechałam do Krakowa, przyszedł czas na taniec. Już podczas pierwszego semestru studiów Grzegorz, czyli obecnie mój mąż, grał w trakcie zajęć flamenco, które prowadziła nauczycielka Elżbieta Moszczyńska, przyjeżdżająca z Warszawy. Dołączyłam do grupy tanecznej w kolejnym semestrze, bo pozwilił mi na to harmonogram zajęć studenckich. I tak to trwało, aż pierwsza instruktorka wyjechała do Hiszpanii. Wtedy zaczęła przyjeżdżać do nas kolejna, Małgorzata Matuszewska, ale tylko raz w miesiącu, a ja zaangażowałam się w prowadzenie zajęć przypominających w akademiku. Na korytarzu lub w innych dostępnych miejscach spotykali się ludzie, którym ten taniec się spodobał. Nie chciałam przerywać tej przygody, jednak z czasem zajęcia przestały być kontynuowane. Lekcje flamenco dla początkujących zaczęłam prowadzić w latach 90. w Śródmiejskim Ośrodku Kultury przy ul. Mikołajskiej w Krakowie. Uczę tam nadal.

Czy zaraziła pani swoją taneczną pasją najbliższych?

Mój mąż gra na gitarze i to również dzięki niemu moja pasja może się rozwijać. Córka jest skrzypaczką, tak jak ja. Choć nie gram zawodowo, mogę stwierdzić, że zaraziłam ją miłością do muzyki i gry na instrumencie będącym od pokoleń w mojej rodzinie.

Zamiłowanie do flamenco dzieje jednak z wieloma osobami, które mogę nazwać bliskimi. Taniec zbliża. Może właśnie dlatego, że jest niszowy i trudny, mamy okazję spędzić więcej czasu w tym samym gronie, poznać się i polubić? Nauka flamenco wymaga dyscypliny i uczy koncentracji. To oczywiście przyjemne. Niemniej dużo zależy od celów stawianych sobie przez osoby uczęszczające na kurs.

Czyli można powiedzieć, że flamenco to taniec dla każdego?

Mogę potwierdzić: to taniec dla każdego. Jest tylko jedno „ale” – muszą się nam podobać dźwięki tej muzyki, ten rytm. Często jednak komuś się podobają, a mimo to mówi: „Bardzo lubię oglądać i słuchać, ale zatańczyć nie dam rady”. Czasem dlatego, że ma problemy z koordynacją ruchową. Lecz czy ma je naprawdę, czy ćwiczył zbyt krótko? Jeżeli ktoś myśli, że po dwóch zajęciach będzie świetnym tancerzem, to popełnia pierwszy błąd – w założeniach. W żadnej dziedzinie tak nie jest. Aby mieć wyniki, trzeba ćwiczyć. Warto zatem założyć, że to będzie długoterminowa praca i zarazem przyjemność. To dużo ułatwia.

Prowadzę różne grupy. Przez seniorów flamenco bywa traktowane jako forma gimnastyki, tylko taka mniej standardowa – taniec z wachlarzem, ze spódnicą, z kapeluszem czy z chustką, z muzyką graną na gitarze lub z płyty, ale w tym charakterystycznym rytmie. Czasem, niezależnie od grupy wiekowej, pojawiają się osoby, które próbują i szybko rezygnują, lecz po jakimś czasie wracają. Flamenco ma w sobie to coś, co sprawia, że gdy raz wejdzie się na parkiet, chce się wracać.

Kto jeszcze uczęszcza na zajęcia, które pani prowadzi?

Dawniej było tak, że na flamenco przychodzili głównie osoby w wieku studenckim, może troszkę starsze. A teraz to się diametralnie zmieniło. Oczywiście nadal uczę młodych ludzi. Miewałam też grupy dziecięce, najmłodsze były chyba sześciolatki. Uczylałam tańczyć flamenco gimnazjalistki, wciąż prowadzę zajęcia dla studentów. Przyznam jednak, że teraz mam najwięcej treningów z osobami dorosłymi, a nawet z seniorami. Na zajęcia często przychodzą panie w wieku przedemerytalnym albo takie, które właśnie przeszły na emeryturę, i mówią, że wreszcie mogą zrealizować swoje marzenie i tańczyć flamenco. Wcześniej nie miały na to czasu, a teraz mogą zrobić coś dla siebie.

Talent czy opanowanie techniki do perfekcji – co ma największe znaczenie dla tancerza?

Dla tancerza pasjonata? Bo trzeba pamiętać, że taniec zawodowy to coś zupełnie innego.

Mam na myśli osoby, które chcą tańczyć dla przyjemności, niezawodowo.

W przypadku hobbistycznego podejścia do tematu najistotniejsze są pasja i decyzja, że chce się tańczyć. Uważam, że wszystkiego można się nauczyć. Nie ma ludzi, którzy są arytmiczni, to po prostu niemożliwe z natury. Oczywiście nie każdy opanuje ruch w tym samym stopniu. Miewam grupy, które jestem w stanie nauczyć bardzo skomplikowanej choreografii; są i takie, w których uczestnicy opanowują zaledwie podstawy i to im wystarcza. Flamenco ma ponad 300 stylów, ale obecnie wykorzystuje się około 9 lub 10 z nich. Ten taniec można urozmaicać, dodając chustę czy wachlarz. Pięknie prezentuje się ruch w sukni lub w spódnicy z trenem, lecz to wymaga dużych umiejętności. Mogą pojawić się kastaniety, choć to osobny instrument, który wymaga opanowania dodatkowych umiejętności. Możliwości jest wiele – i muszą być dobierane do indywidualnych predyspozycji uczestnika kursu.

Czy taniec pozwala nawiązać relacje?

Tak, bardzo często! Myślę, że w każdym tańcu, w każdej grupie są takie przypadki. Ważne, żeby trafić na odpowiednich



źródło: archiwum prywatne

● Małgorzata Drzał w stroju flamenco.

Flamenco narodziło się w Andaluzji, a jego korzeni należy szukać w pieśniach romskich. Przez stulecia styl ewoluował, by pod koniec XIX w. ukształtować się w formie, w jakiej znamy go obecnie.

ludzi. Niedawno moja koleżanka, która też prowadzi swoją grupę w innej szkole, stwierdziła, że tworzą grupę przyjaciół. Nie lubię górnolotnych stwierdzeń, ale relacje zbudowane podczas zajęć flamenco mogą być głębokie i mają szansę przetrwać wiele lat. Znam takie sytuacje.

Co jest kluczowe, aby taniec dawał satysfakcję i radość?

Wiele zależy od nas. Najważniejsze jest to, żeby lubić muzykę towarzyszącą tańcowi. Należy otworzyć się na ruch, wstać z kanapy i nie oczekiwać od razu spektakularnych wyników. Czerpać przyjemność z wyjścia na zajęcia, spotkania z ludźmi. Warto uczyć się w grupie, która ma podobne cele do naszych. To dużo ułatwia.

Kilka lat temu na moje zajęcia uczęszczały lekarki i po czasie okazało się, że przysyłają do mnie swoje pacjentki na terapię tańcem. Wtedy nie zastanawiałam się nad takim dobroczynnym wpływem tańca na nasze życie. Teraz zajmuję się również terapią przez taniec, chociaż nie wybieram do tego flamenco.

Nie zapominajmy także o trudzie oraz wysiłku, jakie trzeba włożyć w nauczanie się kroków i choreografii. A to istotny element zadowolenia, bo bez poczucia, że musieliśmy się postarać, nie ma satysfakcji.

Jakie korzyści związane ze zdrowiem daje taniec?

Taniec to wyłącznie korzyści! Pod warunkiem, że się nie przetrenujemy. Musimy wiedzieć, jakie mamy ograniczenia, np. związane z urazami doznanymi w przeszłości. Ważne są też rozgrzewki i systematyczność. Choć taniec to nie typowe ćwiczenia fizyczne, często słyszę: „To jest super gimnastyka!”.

Aktywność jest niezbędna do tego, abyśmy mogli czuć się dobrze fizycznie i psychicznie na co dzień, a flamenco to wspaniała forma ruchu. W tańcu pracuje całe ciało, zwiększa się zakres ruchów, poprawiają się koordynacja i równowaga oraz wydolność oddechowa. I dlatego polecam go osobom w każdym wieku.

● Kastaniety – instrument muzyczny używany podczas tańca flamenco.



źródło: 123RF

Gdzie na rower? Polecamy Krainę Wielkich Jezior

Kraina Wielkich Jezior Mazurskich to królestwo żeglarzy, ale czy tylko? Piękne widoki i dobrej jakości ścieżki rowerowe aż się proszą, żeby założyć kask i ruszać w drogę na dwóch kółkach. Niezdecydowanych zachęcić mogą liczne atrakcje przyrodnicze i historyczne Warmii i Mazur. Każdy znajdzie coś dla siebie!



Zródło: domena publiczna

W stolicy Warmii i Mazur

Czy Olsztyn jest dobrym miejscem na wycieczki rowerowe? Rozwiewamy wszystkie wątpliwości. Miasto daje ogromne możliwości – w kilka lub kilkanaście minut właściwie z dowolnego punktu można dotrzeć nad jezioro lub do lasu.

Jeziorom, które po prostu trzeba zobaczyć, jest Ukiel (Krzywe). Linia brzegowa malowniczego akwenu liczy ponad 20 km, tworzy wiele zatok i półwyspów. Strefę przybrzeżną porastają trzcina, tatarak i sitowie, a w jej zaciszu gnieźdzą się kaczki, perkozy czy łyski. To świetne miejsce na krótką wycieczkę przyrodniczą i dobra okazja, by pokazać dzieciom polską faunę i florę oraz zrobić kilka urokliwych zdjęć do rodzinnego albumu.

Tym, którzy po powrocie z wakacji chcą powiedzieć, że poznali całe miasto, polecamy pieszo-rowerową trasę nad rzeką Łyną. Szlak ma około 11 km i łączy południe z północą. Podróż rozpoczyna się na ul. Kalinowskiego, a kończy w Lesie Miejskim. Na całej długości trasy są miejsca, gdzie można odpocząć, pocwiczyć czy zorganizować rodzinny piknik, a w trakcie pokonywania miejskiej części szlaku warto zjechać z drogi i spróbować różnych pyszności w pobliskich restauracjach i kawiarniach. To nie wszystkie atrakcje, ale jeżeli się na nie zdecydujemy, trzeba zakładać, że droga znacznie się wydłuży. Jeśli spośród różnych opcji zawsze wybieramy te przyrodnicze – nie możemy ominąć Parku Centralnego, który ma 13 ha

● **Jezioro Śniardwy – największe jezioro w Polsce, położone w województwie warmińsko-mazurskim. Jego powierzchnia to 11340 ha. Warto wiedzieć, że jest stosunkowo płytkim jeziorem. Średnia głębokość to zaledwie niecałe 6 metrów, a największa sięgają 23 metrów. Bywa nazywane „mazurskim morzem”.**

powierzchni i został zaprojektowany w romantycznym stylu angielskim. Znajdziemy tu zarówno przystań kajakową, jak i zadaszone altany. Z kolei na pasjonatów historii czekają na trasie: gotycka bazylika konkatedralna św. Jakuba Apostoła, XIV-wieczny Zamek Kapituły Warmińskiej, którego najbardziej rozpoznawalnym mieszkańcem był Mikołaj Kopernik, oraz najstarszy stadion lekkoatletyczny w Olsztynie (z 1920 r.), gdzie padły rekordy świata – w pchnięciu kulą i trójskoku. Ciekawą opcją dla lubiących adrenalinę i dla rodzin z dziećmi są parki linowe na terenie Lasu Miejskiego, gdzie znajduje się też najbardziej wymagający odcinek trasy rowerowej.

Wokół jeziora Śniardwy

Rodzinom, które chcą zaplanować dłuższą i nieco trudniejszą trasę, polecamy wycieczkę wokół największego jeziora w Polsce. Cała droga to około 100 km. Gdy jest się w Mikołajkach, jeszcze przed wyruszeniem na szlak warto wybrać się na wieżę widokową w kościele św. Mikołaja, z której można zobaczyć piękną panoramę. Wyjeżdżając z miasta, należy kierować się na wschód, aby dotrzeć do rezerwatu Łuknajno. To raj dla miłośników awifauny, a jednym z ciekawszych ptaków, które możemy tutaj zobaczyć, jest labędź niemy.

Dalsza trasa rowerowa wiedzie m.in. przez miejscowość Suchy Róg, gdzie znajdują się domki wypoczynkowe, a pasjonaci sportów wodnych mogą wynająć kajak, rower

wodny lub deskę windsurfingową. Dalej pętla przebiega przez Wężewo, Okartowo, Okartowo-Tartak do Nowych Gut, które również oferują noclegi. We wsi warto zobaczyć wiatrak typu holenderskiego. Następnie malownicza trasa prowadzi do Kwiku, wsi położonej nad jeziorem Białawki. Na tym etapie możemy wybrać, czy wolimy dotrzeć do Zdorów i kontynuować pętlę wokół jeziora, czy chcemy jeszcze odwiedzić Szeroki Ostrów, czyli największą wyspę na jeziorze Śniardwy, połączoną z lądem za pomocą grobli. Miejsce jest niezwykle urokliwe i stanowi świetny punkt widokowy, dlatego szczególnie polecamy je pasjonatom fotografii.

W Zdorach można zatrzymać się na jednej z piaszczystych plaż, a potem wyruszyć z rodziną w kierunku Szczeh Wielkich. Następnie jedziemy do miejscowości Jeglin, Karwik i Kierzek, by dotrzeć do Niedźwiedziego Rogu, w którym jest baza noclegowa. To kolejny wspaniały punkt widokowy na Śniardwy, ale również na wyspy: Pajęczą i Czarczi Ostrów.

Kontynuując wycieczkę rowerową, udajemy się do Końcewa, Zydląga i Wejsun, gdzie na pasjonatów wędkarstwa czeka jezioro Wejsunek, zaś osoby zainteresowane historią muszą pokonać jeszcze kilka kilometrów do innej malowniczej wioski. W Wygrynach zachowały się drewniane mazurskie chaty z końca XIX w. Warto tu odwiedzić ewangelicki cmentarz, na którym znajduje się żeliwny krzyż datowany na 1878 r. Stąd można wyruszyć w dalszą drogę w kierunku Iznoty, a potem domknąć pętlę i wrócić do Mikołajek. Trasa gwarantuje różnorodne atrakcje – od przyrodniczych, przez historyczne, do czysto rozrywkowo-rekreacyjnych. Na rowerze spalamy też trochę kalorii. Same plusy!

Urlop na rowerze

Można zaplanować sobie wakacje na Wschodnim Szlaku Rowerowym Green Velo, choć tak długa i pełna atrakcji droga będzie najlepsza dla rodziny z nastolatkami. Całej trasy nie uda się przejechać podczas jednego urlopu, bo do pokonania byłoby blisko 2000 km, ale można wybrać odcinek, który najbardziej nas zainteresuje. Godna polecenia jest polska Kraina Tysiąca Jezior (a ściślej – dwóch tysięcy sześciuset).

Warto zacząć w Elblągu i już w trakcie rodzinnej wycieczki po mieście postawić na jednoślady. Można wybrać trasę krajobrazową wzdłuż rzeki Kumiela, rozpoczynając się w okolicach placu Grunwaldzkiego i biegnącą w kierunku zabytkowej cerkwi grekokatolickiej w parku Traugutta. Niewiele dalej zobaczymy piękny amfiteatr. Choć to niejedyna propozycja, bo równie ciekawe są wodospady parku Dolinka czy podmiejska Bażantarnia.

Wśród opcji jest ambitny, prawie 400-kilometrowy szlak, który zacznie się w Elblągu, a zakończy w Żytkiejmach. Wyruszając w kierunku Tolkmicka, nie spodziewamy się, że ten mały ośrodek usługowy i turystyczno-sportowy ma aż tak długą historię. Lokacja miasta nastąpiła w XIII w., a dziś możemy się tam wybrać do pięknej gotyckiej świątyni. Mowa o kościele św. Jakuba Apostoła, w którym zachowała się m.in. XVIII-wieczna rzeźba przedstawiająca Madonnę stojącą na kuli ziemskiej. Warto też zobaczyć dworzec kolejowy, wpisany do rejestru zabytków. Tolkmicko dzieli od Fromborka około 17 km. Do tego miasta również trzeba zajrzeć – choć na chwilę. Nazwa wpisana w dokument lokacyjny Fromborka brzmiała Castrum Dominae Nostrae, czyli Gród Naszej Pani, bo kult maryjny

Warto pamiętać o korzyściach zdrowotnych z jazdy na rowerze. To m.in.: poprawa krążenia i pracy serca, odciążanie stawów i poprawa ich ruchomości, wzmacnianie kręgosłupa i mięśni pleców, poprawa humoru i redukcja stresu.

Zródło: 123RF



Jak przewieźć bagaż na rowerze? To pytanie warto sobie zadać przed wycieczką. Rowerzyści pakują się zwykle w sakwy. Ostatnio coraz bardziej popularne stają się wyprawy bikepackingowe, czyli z minimalnym bagażem, co oznacza wybór lekkiego ekwipunku oraz właściwe rozłożenie obciążenia.

był tu niezwykle żywy już od średniowiecza. Zależnie od czasu, którym dysponujemy, można zwiedzić bazylikę archikatedralną Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Andrzeja, w której znajduje się imponująca rzeźba Matki Bożej z Dzieciątkiem (tzw. Madonna apokaliptyczna) i księżycem pod stopami. Jeżeli lubimy wplatać w wycieczki trochę elementów edukacyjnych, dobrym wyborem będzie planetarium. Dla osób zainteresowanych Mikołajem Kopernikiem Frombork to wymarzone miejsce na całodniową wycieczkę przybliżającą postać wielkiego astronoma. W mieście nazwano jego imieniem: wieżę, kanał, dom, pomnik. Znajdziemy tam nawet domniemany grób uczonego.

W sercu Warmii, w widłach rzek Łyny i jej dopływu – Symarny, znajdziemy się po dotarciu do Lidzbarka Warmińskiego. To miejsce na mapie Polski, które może zainteresować każdego: koneserów sztuki i historii, osoby ceniące przyrodę, fotografów amatorów... Główną atrakcją miasta i jednocześnie jedną z najcenniejszych budowli gotyckich w Polsce jest potężny, czteroskrzydłowy Zamek Biskupów Warmińskich. W jego komnatach mieszkali tutejsi biskupi, a nazwisko jednego z nich kojarzymy wszyscy – to Ignacy Krasicki. Dziś budowla mieści muzeum, w którym można dowiedzieć się wiele na temat malarstwa, sztuki sakralnej czy oręża Warmii i Mazur.

Szlak jest przeznaczony dla początkujących i średnio zaawansowanych, a nawierzchnia – urozmaicona, od leśnej czy polnej ścieżki po asfalt. Podczas wycieczki rowerowej malownicze widoki mamy zapewnione: zielone lany zbóż, dużo zieleni, zabytki nie tylko w większych miastach... Warto zatrzymać się w mniejszych miejscowościach – swoistych perełkach regionu. W Sępólnie wejźmy do gotyckiego kościoła św. Michała Archanioła oraz spojrzmy na secesyjną wieżę ciśnieniową z początku XX w. Przejeżdżając przez Korsze, zwróćmy uwagę na wieżę ciśnieniową pochodzącą z XIX i XX stulecia. W Barcianach, oprócz gotyckiego kościoła Niepokalanego Serca Najświętszej Marii Panny, nie można przeoczyć zamku, który od strony stawów prezentuje się pocztówkowo. Jeżeli lubimy fotografować mniej standardowe budowle, z pewnością spodoba się nam murowano-ryglowy spichlerz zlokalizowany obok ratusza w Srokowie. Aby dotrzeć do Gołdapi, przejedziemy przez Węgorzewo, Banie Mazurskie i Boćwinę. Po wyczerpującym ruchu można się tu zatrzymać i naprawdę odpocząć – mniej lub bardziej aktywnie. Gołdap jest miastem uzdrowiskowym, które oferuje usługi lecznicze. Są tutaj także łąki solankowe i pijalnia wód mineralnych. Tym, których jazda na rowerze nie zmęczyła, proponujemy wizytę w Ośrodku Sportu i Rekreacji, gdzie znajdują nie tylko siłownię i kryta pływalnię, ale również korty tenisowe.

Gołdap i Stańczyki dzieli niespełna 27 km. Warto pokonać ten dystans – choćby po to, aby zobaczyć nieczynne wiadukty kolejowe zwane mostami w Stańczykach. Zarówno most południowy, jak i most północny powstały na początku XX w. Należą do najwyższych w Polsce (sięgają 36,5 m), a pod względem architektonicznym są porównywane do rzymskich akweduktów. Jeżeli lubimy polskie filmy, możemy mieć wrażenie, że gdzieś już te budowle widzieliśmy. Podpowiadamy: pojawiły się w produkcji „Rys” w reżyserii Stanisława Tyma. Obecnie bywają wykorzystywane do skoków na bungee. Stąd od celu podróży dzieli nas około 8 km. W Żytkiejmach, założonych w XVI w. przez osadników z Litwy, znajdziemy obecnie głównie zabytki o charakterze sakralnym. Wieś wita nas też sękaczem. Słynnego tradycyjnego ciasta pieczonego nad ogniem naprawdę warto spróbować. Zwłaszcza po przejechaniu tylu kilometrów na rowerze...

Zadbaj o formę na lata – rozciąganie to sprawność!

Z upływem czasu ruchomość stawów staje się ograniczona. Niekorzystne zmiany zachodzą m.in. w ścięgnach, więzadłach i torebkach stawowych. Jesteśmy coraz mniej sprawni i bardziej podatni na upadki. Co robić, by korzystanie ze schodów i zakładanie koszulki przez głowę nie stanowiło problemu bez względu na wiek? Rozwiązaniem jest trening gibkości, nazywany stretchingiem.



Źródło: 123RF

● **Ćwiczenia rozciągające są zalecane nie tylko sportowcom. Stretching to bardzo dobra forma treningu praktycznie dla każdego.**

Rozciąganie, czyli...

To konieczny element rozgrzewki, która przygotowuje nas do dalszego treningu, ale nie tylko. Trenerzy dzielą rozciąganie na statyczne i dynamiczne. Każde z nich ma inne zastosowanie i daje inne rezultaty, więc warto je rozróżniać.

Rozciąganie dynamiczne jest ważną częścią rozgrzewki, o której pamiętają zawodowi sportowcy. Najprościej można powiedzieć, że ułatwia ono rozgrzanie mięśni

oraz stawów, np. przed treningiem pobudzającym układ sercowo-naczyniowy. Główne cele rozciągania dynamicznego to poprawa ruchomości i zakresu ruchów w stawach oraz aktywizacja wybranych dużych grup mięśni. Wydaje się skomplikowane? Niepotrzebnie, bo każdy z nas wykonywał podobne ćwiczenia np. na lekcjach wychowania fizycznego przed biegiem. Dobrymi przykładami są choćby naprzemienne krążenie rąk i nadgarstków, skręty szyi oraz tułowia, dynamiczne skłony lub wymachy rąk podczas truchtu.

Rozciąganie statyczne wygląda zupełnie inaczej. Opiera się na powolnych i płynnych ruchach, wykonywanych po treningu lub w dni, w które nie biegamy, nie pływamy itp. Nie ulega wątpliwości, że regularne rozciąganie pozwala zwiększyć zakres ruchu. Niezwykle ważna jest tu świadomość własnego ciała, aby nie przekraczać progu bólu. Część z tych ćwiczeń również znamy z lekcji WF-u, choćby skłony do stóp podczas stania z wyprostowanymi kolanami lub tzw. koci grzbiet.

Ruch jest istotny na każdym etapie życia, nie tylko w okresie dojrzewania. Rozciąganie powinno znaleźć się w planie dnia osób, które pracują przed monitorem komputera, i seniorów. Przykłady ćwiczeń poprawiających gibkość można znaleźć w książce prof. Wiesława Osińskiego „Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym” (kilka z nich pokazujemy w ramce poniżej). Rozciągać się można na stojąco, na siedząco lub na leżąco.

Przykładowe ćwiczenia rozciągające

Na stojąco	Stań w pobliżu ściany i oprzyj o nią lewą dłoń. Następnie maksymalnie ugnij prawą nogę w kolanie. Chwyć prawą ręką za prawy staw skokowy i staraj się przyciągnąć stopę aż do podłogi. Wytrzymaj w tej pozycji około 10 sekund (możesz powoli odliczać do dziesięciu). Kolana powinny znajdować się w jednej linii. Stój prosto, nie pochylaj się. Po zakończeniu ćwiczenia rozluźnij prawą nogę. Powtórz całe ćwiczenie z lewą nogą.
Na siedząco	Usiądź na krześle. Lewa stopa powinna być oparta o podłogę. Prawą nogę załóż na lewą. Prawą stopą wykonuj krążenia – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, później w przeciwną stronę. Powtórz ćwiczenie lewą stopą.
Na leżąco	Usiądź na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Wyprostuj prawą nogę, a stopę ułóż tak, by pięta „wciskała się” w podłogę (palcie stóp powinny być skierowane do góry). Ugnij się w tułowiu i spróbuj sięgnąć obiema dłońmi do prawej stopy. Wytrzymaj w tej pozycji około 10 sekund, oddychając głęboko. Uwaga! Nie zginaj kolan ani kręgosłupa. Po zakończeniu ćwiczenia wyprostuj się i odpocznij. Następnie powtórz wszystkie ruchy drugą nogą.
Na leżąco	Położ się na plecach, najlepiej na macie lub materacu. Ugnij nogi w kolanach. Całe stopy powinny opierać się o matę. Wyprostuj lewą nogę i ją unieś – obydwa kolana powinny znajdować się w jednej linii. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji około 5 sekund. Powróć do pozycji początkowej i chwilę odpocznij, a potem wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.

Na podstawie: W. Osiński, „Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.

Warto zacząć już dziś!

Podobnie jak w przypadku wielu innych aktywności, spektakularne efekty nie nastąpią od razu. Dlatego im wcześniej ruszymy się z kanapy, tym lepiej dla nas. Dbanie o kondycję to nie sprint, to maraton. Sprawność fizyczna zazwyczaj maleje wraz z wiekiem, co potwierdzają badania naukowe. Zmiany, które zachodzą w stawach w procesie starzenia, przyczyniają się do zmniejszenia zakresu ruchów. Wykazano, że problem ten występuje niezależnie od zmian zwyrodnieniowych u osób powyżej 50. roku życia. Niby to wiemy, ale sama wiedza nie wystarczy – trzeba działać.

Warto także wiedzieć, że rozciąganie utrzymuje zakres ruchu, który jest niezbędny podczas codziennych czynności: chodzenia, schylania się czy prostowania. Wszyscy musimy je wykonywać, choćby po to, aby pójść po zakupy. Dlatego ćwiczenia rozciągające są zalecane osobom w każdym wieku. Trzeba je tylko dostosować do swoich możliwości i potrzeb.

O czym warto pamiętać od początku

Zaczynamy od oceny sprawności – jeżeli mamy za sobą poważny uraz albo towarzyszą nam przewlekłe dolegliwości bólowe, najpierw zawsze należy zasięgnąć porady specjalisty, np. fizjoterapeuty lub lekarza pierwszego kontaktu. Z ekspertem możemy opracować plan rozciągania, który będzie odpowiadał naszym potrzebom, ale nie przekroczy możliwości.

Kluczowe jest zwracanie uwagi na sygnały płynące z ciała. Podczas rozciągania nie powinniśmy odczuwać bólu. Podobnie jak w trakcie innych aktywności, podstawą jest zachowanie umiaru. Nie ma potrzeby, abyśmy rozciągali te same grupy mięśni kilka razy dziennie. Najlepsze efekty da metoda mały kroków. Zwłaszcza że regularne ćwiczenia będą przyjemne, a z czasem zauważymy rezultaty wynikające z systematyczności.

Pamiętajmy o technice. Ćwiczenia wykonywane niezgodnie z zasadami lub niedbale nie przyniosą rezultatów. Mogą zaszkodzić i spowodować kontuzje. Kluczowe jest to, aby nie wstrzymywać oddechu w trakcie rozciągania. Wręcz przeciwnie – warto wtedy oddychać powoli i głęboko.



Źródło: 123RF

● **Rozciąganie poprawia przepływ krwi przez tkanki, a dzięki temu polepsza się transport tlenu i substancji odżywczych w organizmie.**

Samo zdrowie!

Rozciąganie to dobry sposób, by zmniejszyć bóle mięśni pleców i karku. Pozwala także rozładować napięcie, rozluźnić mięśnie i dzięki temu obniżyć poziom stresu. W dłuższej perspektywie wpływa to na lepsze samopoczucie.

Mięsień, który jest elastyczny, jest też mniej podatny na uraz, a w przypadku kontuzji regeneruje się szybciej u osób regularnie wykonujących ćwiczenia rozciągające.

Warto pamiętać, że nierozciągnięte mięśnie mają wpływ na szybsze zużywanie się stawów, prowadzą do różnych zwyrodnień. Aby pozostać sprawnym na długie lata, warto włączyć ćwiczenia rozciągające w plan dnia. Sprawność to przecież niezależność!



Źródło: 123RF

Nasze ciało jest stworzone do ruchu!

Rozmowa z osteopatą Marcinem Uramem

Osteopatia to dla wielu pacjentów dość nowe pojęcie. Czym właściwie zajmuje się osteopata?

W Stanach Zjednoczonych to osobna dyscyplina medyczna, ale w Europie jest inaczej. Nieliczne kraje – Belgia, Wielka Brytania, a przede wszystkim Portugalia – mają już taką ofertę na uniwersytetach, czyli po maturze można iść bezpośrednio na studia i kształcić się w całkowicie odrębnym zawodzie medycznym. W Polsce każdy osteopata to magister fizjoterapii po pięcioletnich studiach, lub lekarz, który dodatkowo skończył pięcioletni cykl kształcenia, zdał egzamin kliniczny i obronił pracę dyplomową. Według mnie osteopatia to medycyna manualna.

Kto zgłasza się do osteopaty? Czy to specjalista głównie dla ludzi starszych?

Nie. Przekrój wiekowy pacjentów jest bardzo duży. Nawet noworodki trafiają do osteopatów. Powiem więcej: w tej dziedzinie często występuje specjalizacja i są osteopaci, którzy pracują wyłącznie z noworodkami. W przypadku tak małych dzieci nierzadko mamy do czynienia z kolkami i dużymi asymetriami głowy – tu praca daje największe efekty. Odrębnymi grupami pacjentów są dzieci i młodzież, dorośli i seniorzy. A zupełnie inną kategorią są sportowcy. Osteopatę można porównać do lekarza pierwszego kontaktu, ponieważ pacjent najpierw trafia na diagnostykę i przechodzi cykl badań lekarskich oraz osteopatycznych. Dopiero po znalezieniu problemu jestem w stanie powiedzieć, czy w danej sytuacji terapia manualna będzie odpowiednia, czy też pacjent wymaga farmakoterapii. W drugim przypadku odsyłam go do lekarza rodzinnego lub z odpowiednią specjalizacją.

Czyli osteopata pomaga osobom w każdym wieku?

W każdym! To po prostu kwestia specjalizacji. Leczymy wiele dolegliwości. Jeżeli przychodzi do nas ktoś, kto ma otyłość i to powoduje jakieś zaburzenia w ciele, kierujemy go na odpowiednią ścieżkę – albo odsyłamy do lekarza, który musi wprowadzić leczenie farmakologiczne, albo lecymy manualnie, żeby wspomóc organizm. A czasem po prostu zalecamy aktywność fizyczną odpowiednią do stanu zdrowia.

W jaki sposób wiek wpływa na naszą sprawność fizyczną? Kiedy następują największe zmiany w ciele?

Jeśli chodzi o aktywność fizyczną i jej wpływ na organizm, to najwięcej możemy uzyskać od 10. do 16. roku życia. To czas, w którym buduje się około 35% naszego szkieletu, a także tkanki mięśniowej i ścięgien. To również okres bardzo ważny dla naszego późniejszego funkcjonowania. Około 25. roku życia już nie budujemy swojego organizmu, tylko zaczynamy go „konsumować”. Odtąd istotne jest, jak o niego dbamy na bieżąco. Mówię tutaj o masie kostnej,



Fot. Paweł Zatoński

● **Marcin Uram – osteopata ze sportową przeszłością, badmintonista i aktywny speedballer.**

Osteopatia – sposób diagnozowania i leczenia za pomocą technik manualnych (zamiast leków i zabiegów chirurgicznych), stosowany w zwalczaniu zaburzeń funkcjonalnych organizmu, a w szczególności zespołów bólowych układu mięśniowo-szkieletowego (*Słownik Języka Polskiego*).

masie mięśniowej czy BMI – wskaźniku masy ciała. Systematyczna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie. Liczy się też uważność na zmiany, na to, czy idą one w dobrym kierunku...

A kiedy idą w złym – dzwoniemy do osteopaty?

Zazwyczaj pierwszym czynnikiem motywującym do chwylenia za telefon i umówienia się na wizytę jest po prostu ból. Znacznie mniejsza grupa pacjentów trafia na kontrolę na zasadzie: sprawdzę napięcie mięśni i postawę ciała lub dopytam, czy coś mogę zmienić. Czasami powodem są mrowienia, bóle promieniujące do różnych części ciała, np. rwa kulszowa. Także bóle brzucha i bóle głowy, a więc nie tylko dolegliwości układu kostno-szkieletowego, co akurat trochę odróżnia osteopatię od fizjoterapii.

Ból jest bardzo silną motywacją do zmiany trybu życia, ale zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć. Co zatem robić, aby być sprawnym jak najdłużej?

Najlepsze efekty, i to już od dziecka, przynosi ogólna aktywność fizyczna – różnorodne ćwiczenia, zarówno siłowe, jak i tlenowe czy rozciągające. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca 60 minut aktywności fizycznej dziennie. W ciekawym projekcie HELENA Study określono to nieco bardziej szczegółowo: żeby utrzymać organizm w ogólnej sprawności i na dobrym poziomie funkcjonowania, już od dziecka należy przeznaczać 45 minut dziennie na aktywność fizyczną, z czego 20 minut to musi być intensywny wysiłek.

Intensywny, czyli jaki?

Taki, w trakcie którego tętno jest wyższe niż np. 150 uderzeń na minutę.

Podsumowując: minimalna dzienna dawka ruchu to godzina lekcyjna, a jaka jest optymalna?

Dzienna dawka, która faktycznie zapewni dobry stan mięśni i szkieletu, to około 78 minut, z czego 32 minuty będą przypadły na intensywną aktywność. W gabinecie zauważam, że bardzo dużej części społeczeństwa jej brakuje. Pacjenci mówią, że mają sporo ruchu, bo chodzą na spacer, pływają – tylko często jest to spacer z psem dookoła bloku lub siedzenie w jacuzzi i przepłynięcie kilku długości basenu. Odpowiadam wtedy, że nadal nie mają aktywności fizycznej na właściwym poziomie. Serce nie jest pobudzone, więc układ krążeniowo-oddechowy wciąż stoi w miejscu. Jeżeli ktoś nie chce lub nie może biegać albo uprawiać innego sportu, to niech przejdzie się pod górę, żeby zapewnić ciału jakiś bodziec, żeby chociaż ścięgnę pociągnęło za kość... Na takiej stymulacji nam zależy.



Źródło: 123RF

Wraz z wiekiem często pojawia się jednak pokusa zrzucania aktywności.

Tak, zauważam to w gabinecie. Przychodzą do mnie właśnie osoby 50+, 60+, czyli w okresie życia, gdy emerytura jest już blisko, i okazuje się, że większość z nich ma tendencję do zmniejszania aktywności fizycznej. A to bardzo zły pomysł. Trzeba zachęcać do ruchu, informować i edukować nasze społeczeństwo. Warto mówić, że ćwiczenia fizyczne typu siłownia, wyjścia na spacer czy na rower, w zależności od stanu zdrowia, są niezwykle ważne dla samopoczucia i ogólnej kondycji. Człowiek aktywny ruchowo jest w stanie utrzymać na odpowiednim poziomie masę kostną i masę mięśniową. Może je też trochę poprawić, nawet jeśli wcześniej nie podejmował zbyt często intensywnej aktywności.

Zarówno niedostateczna, jak i zbyt forsowna aktywność fizyczna powodują czasami problemy, np. ze stawami. Czy jest tutaj jakiś złoty środek?

Najczęstszym problemem, jaki zauważam, jest brak odpowiedniego zaadaptowania organizmu do wysiłku, szczególnie w dzieciństwie, czyli we wspomnianym przeze mnie kluczowym okresie między 10. a 16. rokiem życia. Bo wszyscy chodzą na dodatkowy angielski lub korepetycje z matematyki... To wszystko jest ważne, ale ruch jest nie do przecenienia! Jeżeli dziecko ma za mało aktywności fizycznej, wpływa to na wyniki w nauce oraz na skuteczność radzenia sobie ze stresem w szkole i innych codziennych sytuacjach. Rodzice chyba często tego nie rozumieją. A ma to niebagatelny wpływ na dorosłe życie, bo jeżeli nie wypracowaliśmy sobie stawów, mięśni, chrząstek stawowych w tym najważniejszym okresie – prędzej czy później pojawiają się problemy.

To znaczy?

Najłatwiej wyjaśnić to na przykładzie. Załóżmy, że mamy osobę pracującą w banku, która siedzi przez 8 godzin dziennie i właśnie zbliża się do 40. roku życia. Pojawia się otyłość lub jakiś inny motywator do wzięcia się za siebie. I osoba zaczyna ćwiczyć, ale treningi są za długie lub zbyt intensywne. Brakuje spokojnego startu, który pozwoli mięśniom i stawom przyzwyczaić się do obciążenia. Jeśli organizm nie został zaadaptowany w dzieciństwie, z pewnością wystąpią problemy. Może nawet kontuzje.

Czasem problem jest inny. Miałem ostatnio pacjenta – młodego człowieka, który jeździł bardzo dużo na rowerze, ale stwierdził, że znacznie dodatkowo biegać. Miał znakomitą wydolność fizyczną i od razu zaczął biegać cztery razy w tygodniu po 10 km. Niestety ścięgnę Achillesa nie było przygotowane na tak intensywny wysiłek. Bodziec biegowy to było coś całkiem nowego dla układu mięśniowo-szkieletowego, coś, czego pacjent nie robił na co dzień. A wystarczyłoby, żeby świadomie zaczął trochę truchtać, trochę przyspieszać i dał sobie czas.

Myszę, że w przypadku wdrażania aktywności fizycznej złym środkiem są rozsądek i ostrożność. Niby to banalne, ale kluczowe.

Problemem jest też praca siedząca. Da się niwelować skutki siedzenia przed ekranem komputera przez 8 godzin dziennie?

Nie ma tu żadnych magicznych, uniwersalnych ćwiczeń. Jeżeli siedzimy cały dzień, to po prostu powinniśmy wstać z krzesła i wykonać najprostsze ćwiczenia, jak kiedyś na lekcjach WF-u. Zrobić parę skłonów i skrętosłonów, kilka wyskoków, przysiadów, cokolwiek, czego już jesteśmy nauczeni. To bardzo pozytywnie wpływa na organizm.

Potrzebne jest również wspomniane minimum aktywności fizycznej, codziennie przed pracą lub po niej. I to powinno wystarczyć. Nie jest tak, że musimy w trakcie pracy cały czas się ruszać, chociaż godzina siedzenia to dla naszego kręgosłupa czy mięśni duże obciążenie. Nie jesteśmy do tego stworzeni, dlatego należy robić przerwy na rozruszanie mięśni i kości. Nasze ciało zostało zbudowane tak, żebyśmy się praktycznie non stop ruszali – wtedy wszystko funkcjonuje prawidłowo.

● **Według ekspertów dzienna dawka ruchu zapewniająca dobry stan mięśni oraz szkieletu to ok. 78 minut, ale warto pamiętać, że 32 minuty powinna stanowić intensywna aktywność fizyczna. Może ją zapewnić np. bieganie.**



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

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka, Monika Was, Aleksandra Wójcik, Ewelina Wójcikowska-Jakubiec, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka, Przemysław Mazur

Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o

Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu „Sport dla Wszystkich”.

Nazwa zadania: Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych przez fundację działającą w obszarze kultury fizycznej.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

44 miliony złotych dla młodych sportowców i dla trenerów

W czerwcu 2022 r. weszło w życie rozporządzenie regulujące zasady przydzielania stypendiów finansowanych przez Ministra Sportu i Turystyki wyróżniającym się sportowcom i trenerom. To ważna decyzja, dzięki której aż 44 mln zł trafią do zawodników i szkoleniowców. Wsparciem ministerstwa będą objęte różne grupy, co pozwoli na sprawiedliwy podział środków. Program Team 100 Junior jest przeznaczony dla najbardziej uzdolnionej młodzieży w wieku 16–17 lat, a Team 100 – dla najlepiej rokujących zawodników w wieku 18–23 lat. Przewidziano także pomoc dla sportowców znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej lub sportowej oraz dla trenerów, których działalność jest niezwykle istotna dla procesu szkolenia sportowego kolejnych pokoleń zawodników.

Nowe przedsięwzięcie to bezpośrednia kontynuacja programu Polskiej Fundacji Narodowej Team 100, który przyniósł świetne wyniki. W ciągu 4 lat udzielono wsparcia 430 młodym sportowcom, w tym 59 osobom reprezentującym dyscypliny paraolimpijskie. Uczestnicy programu zdobyli łącznie 574 medale na mistrzostwach świata i Europy. Podczas zeszłorocznych igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich w Tokio beneficjenci PFN Team 100 wywalczyli dziewięć medali w pięciu konkurencjach olimpijskich oraz siedem krążków podczas zmagani paraolimpijskich. Ich historie to często opowieści o harcie ducha i walce z przeciwnościami. Adrian Castro (srebro w szabli indywidualnie

na igrzyskach paraolimpijskich w Tokio) miał zaledwie 14 lat, gdy wskutek wypadku na motocyklu doznał złamania kręgosłupa i uszkodzenia rdzenia kręgowego. Nie poddał się – zaczął trenować szermierkę na wózkach i dziś jest jednym z najbardziej utytułowanych sportowców w tej dyscyplinie. Barbara Bieganowska-Zajac, kilkakrotna mistrzyni paraolimpijska, ma za sobą dramatyczne dzieciństwo i doświadczenie dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność intelektualną. Do Tokio pojechała po ciężkim przechorowaniu COVID-19 i mimo wielkiego obciążenia chorobą ponownie sięgnęła po olimpijskie złoto.



Źródło: domena publiczna

- **Kilkukrotna mistrzyni paraolimpijska w biegach długodystansowych Barbara Bieganowska-Zajac to jedna z beneficjentek programu PFN Team 100.**

Wsparcie na ważnym etapie

Z założenia wsparcie ministerialne ma objąć 900–1000 osób, czyli więcej niż dotąd. Przewiduje się, że beneficjentami stypendium Team 100 zostanie około 250 członków kadry narodowej. Brak stałego źródła dochodów umożliwiającego utrzymanie się i jednocześnie trenowanie sprawia często, że młodzi zawodnicy porzucają karierę sportową na rzecz pracy zarobkowej. Wielu z nawet bardzo dobrze zapowiadających się sportowców rezygnuje z treningów. Program ma zapobiegać temu zjawisku dzięki wsparciu finansowemu.

Docenienie trenerów

W programie przewidziano również wsparcie dla trenerów. Sytuacja finansowa klubów sportowych bywa na tyle trudna, że uniemożliwia satysfakcjonujące wynagradzanie szkoleniowców, którzy zostają zmuszeni do szukania dodatkowego źródła zarobku czy wręcz do odejścia z zawodu. Dlatego właśnie zaplanowano wsparcie, aby zachęcić trenerów do dalszej pracy z zawodnikami oraz rozwijania własnych umiejętności. Ten potencjał także trzeba wykorzystać.

Więcej informacji i dokładne zasady przydzielania stypendiów można znaleźć na stronie Ministerstwa Sportu i Turystyki.



Źródło: 123RF

- **Stypendia pomogą kontynuować treningi młodym zawodnikom oraz będą dodatkowym wsparciem dla wyróżniających się szkoleniowców.**