

Rodzina **NA START!**

Numer 3/2022

www.rodzinaanastart.pl

Co warto
wiedzieć
o Futbolowej
Lidze
Szóstek?
Sprawdzamy!

14-15

Szukasz sportu dla siebie? Polecamy wspinaczkę! Rozmowa z aktywną rodziną.

8-9



Fot. Andrzej Banaś

Na małopolskich i podkarpackich szlakach rowerowych. Wrześniowe wycieczki.

10-11

Piłka ręczna to niezła szkoła życia.

12-13



Źródło: Futbolowa Liga Szóstek

**Wybieramy
aktywność!**

2-3

Fot. Andrzej Banaś

Uczniowie mają nieposkromioną energię, którą jesteśmy w stanie przekuć w profity

Nauczyciele wychowania fizycznego mierzą się z plagą zwolnień z WF-u. Minister Sportu i Turystyki Kamil Bortniczuk zapowiedział już zmiany, dzięki którym zwolnienia będą mogli wystawiać jedynie lekarze specjaliści. Temat jest niezwykle istotny, dlatego na początku nowego roku szkolnego o pasji do sportu, dobrych nawykach i wspomnieniach z dzieciństwa, w którym ruch był naturalną formą spędzania wolnego czasu, rozmawiamy z **Magdaleną Nesterak – nauczycielką WF-u z Zespołu Szkół Sióstr Salezjanek w Krakowie, trenerką personalną FitParku Kraków, mamą czterech córek.**

Czy w pani domu uczono, czym jest aktywność fizyczna?

Wydaje mi się, że kiedyś nie trzeba było tego uczyć. Pochodzę z Tyllicza, pięknej miejscowości w Małopolsce. Swoje dzieciństwo wspominam jako ciągły ruch, dyktowany potrzebą serca. Wieś dawała mi niezwykłą przestrzeń, w której mogłam się poruszać – ale tylko na odległość pozwalającą mi usłyszeć głos mamy. Tej przestrzeni najbardziej mi brakuje w realizacji swobodnego i naturalnego rozwoju dla moich dzieci. Dlatego w każdej wolnej chwili, kiedy istnieje taka możliwość, wybieram się z rodziną poza Kraków. Jeżeli jest gorąco, spędzamy czas nad wodą lub w lesie, a jeśli nie, to wybieramy rolki, rowery i inne atrakcje sportowe.

Czyli od dzieciństwa stawiała pani na sport i teraz chce, aby dzieci złapały bakcyła?

Jako mama uważam, że najlepszą metodą na zarażenie moich dziewczynek pasją do sportu jest dawanie przykładu. Jednak nie mylmy przykładu z presją. Jako trener i nauczyciel wychowania fizycznego wiem, że bywa różnie. Czasem niespełnione ambicje sportowe rodziców są przekładane na dzieci, często w dość niezdrowy sposób. Wywiera się presję na osiąganie wyników, nie doceniając umiejętności małych sportowców. Uczniowie mają zaraźliwą i nieposkromioną wręcz energię, którą przy dobrym prowadzeniu jesteśmy w stanie przekuć w sportowe i przede wszystkim zdrowotne profity. Przygotowując się do lekcji czy treningu, nastawiam się zawsze na to, że pracuję z potencjalnymi przyszłymi mistrzami, co znacząco zmienia moje podejście do wykonywanych zadań. Czasem rodzice pisali do mnie: „Wie pani, zdajemy sobie sprawę, że nie zrobimy z niego asa”, a uczeń robił niesamowite postępy i fantastycznie się rozwijał – i nie wynikało to tylko z tego, ile pracy wkładał na WF-ie. Widziałam też tę drugą stronę: współpracę pomiędzy szkołą, rodziną a nim.

Czyli rodzina jest bardzo ważna w kształtowaniu nawyków związanych z aktywnością fizyczną?

Oczywiście! Jeśli zależy nam na integralnym rozwoju podopiecznego, to nie możemy działać wybiórczo i jednokierunkowo. Chcę nawiązać do misji mojej szkoły, czyli Zespołu Szkół Sióstr Salezjanek w Krakowie, i systemu prewencyjnego Jana Bosko, zgodnie z którym nie tylko



Fot. Andrzeja Banas

- **Wspólna rodzinna aktywność fizyczna kształtuje dobre nawyki, które zaprezentują w przyszłości.**



Jako mama uważam, że najlepszą metodą na zarażenie moich dziewczynek pasją do sportu jest dawanie przykładu.

przekazujemy wiedzę i kształtujemy umiejętności, lecz także rozwijamy talenty i zdolności naszych wychowanków. Również na lekcjach WF-u dbam o wychowanie integralne, które przejawia się głównie różnorodnością form sportowych, ale i uczeniem zasad fair play przez współzawodnictwo oraz zdrową rywalizację. Staram się uczyć dzieci tych wartości, które uczynią z nich świetnych ludzi, nie tylko świetnych sportowców.

Na filmach, które można znaleźć w internecie, pani uczennice z entuzjazmem wykonują ćwiczenia. Co trzeba zrobić, żeby być lubianą nauczycielką WF-u? Co jest najważniejsze?

Nie możemy generalizować, na pewno nie 100% uczniów mnie lubi. Jestem wymagającą nauczycielką. Dla niektórych moje lekcje nie są do końca interesujące, bo realizujemy na nich szeroko pojęte aktywności sportowe, a nie jedynie te ulubione. Przeczytałam niedawno internetowe komentarze oceniające nauczycieli WF-u, zamieszczone pod artykułem o bardzo niskim poziomie tego przedmiotu w szkołach. Nie było ani jednej wypowiedzi, którą chciałabym usłyszeć. Łatwo niesprawiedliwie ocenić nauczyciela. Chciałabym zapytać: ilu z komentujących miało okazję faktycznie być na lekcji i widzieć, jak młodzi ludzie potrafią wpłynąć na jakość jej prowadzenia? W tym roku uczyłam młodsze dzieci, które wchodziły na lekcję i od razu chciały ćwiczyć, nie trzeba ich namawiać. Od początku w ich oczach widać zapał i pasję! To najwspanialsza rzecz, jakiej może doświadczyć nauczyciel. Gdy uczyłam w liceum, często trafiałam na uczniów, którzy mówili ciałem i nastawieniem do mnie sygnalizowali znudzenie – nieważne, jak różnorodną formę zajęć im proponowałam.

Z czego, pani zdaniem, wynika to znudzenie?

Nie mówi się o tym, że problem polega na braku edukacji fizycznej w domu. Jeśli np. wyciągam w liceum skrzynię (gimnastyczną, do skoków), to słyszę tysiące negatywnych komentarzy: że się boją, nie znają, coś ich boli... I wtedy powtarzam: „Słuchajcie! Czy kiedykolwiek kazałam wam czy oczekiwałam od was, że będziecie coś umieć?”. Każdą lekcję, niezależnie od szczebla, staram się prowadzić tak, żeby uczniowie mieli poczucie bezpieczeństwa, świadomość, że ich poprowadzę. Nieważne, czy to pierwsza klasa podstawówki, czy klasa licealna – każdy boi się w taki sam sposób, szczególnie czegoś, co jest nieznaną i dla nas trudną. Z reguły wynika to z blokad psychicznych.

W swoim domu nie napotyka pani takich problemów? Czy pani mąż od początku podzielał aktywny styl życia i pani pasję do sportu?

Powiem tak: mąż ma swoje pasje, a ja swoje. Szanuję to, że mąż gra w piłkę nożną, jest świetnym zawodnikiem. Jak udaje nam się połączyć nasze pasje? Nie zawsze musimy je łączyć, ale z perspektywy kobiety: jeśli chce, żeby rodzina była usportowiona, to powinna myśleć o tym, już wybierając partnera życiowego (*śmiech*). Jeśli obydwójce małżonków pochwała aktywny styl życia, zdecydowanie łatwiej przekuć to w zarażanie dzieci miłością do sportu. Czasami oboje odpoczywamy zupełnie inaczej. Po dość intensywnym tygodniu pracy niekoniecznie chcemy spędzić wolny czas identycznie. Mąż ma treningi, ja swoją pracę zawodową, jedną i drugą, plus jestem mamą czwórki dzieci – a to też niezłe wyzwanie fizyczne i, jak to mówią znajomi, żywioł przez duże „Z”!

Uwielbiam spędzać weekend aktywnie, np. na rowerach. Mój kochany mąż często racjonalizuje: „Musisz się regenerować w inny sposób”. Jednak ja źle się czuję, odpoczywając biernie... Chcę być w ruchu! Uważam, że dopóki się ruszamy – żyjemy. Proces dbania o siebie i znajdowania czasu, żeby poprawić swoje zdrowie i sprawność fizyczną, jest bardzo ważny! A mój mąż przypomina mi, że równie duże znaczenie ma proces regeneracji, za co jestem mu ogromnie wdzięczna.

Gdy za oknem słonecznie, łatwo wybrać się na rower czy pospacerować, ale w czasie deszczu dzieci się nudzą...

Moje dzieci się nie nudzą, gdy za oknem pada! (*śmiech*) Choćby dziś moja najmłodsza córka, dwulatka, skakała w pokoju na gumie treningowej, przytwierdzonej do haka sufitowego. Jeśli daje się dzieciom przykład, że życie to ruch, one same szukają takich atrakcji. I się nie nudzą. Ogranicza nas jedynie wyobraźnia. Gdy jest zła pogoda, staram się zachęcić je do takich zabaw, w które my kiedyś się bawiliśmy. Moje dzieci świetnie skaczą w gumę, klasy, grają w piłkę nożną. Zdarzało się, że ściągaliśmy materace z łóżka i uczyliśmy się przewrotów. Czasami przychodzą do mnie z konkretnym problemem: „Mamus, naucz mnie stania na rękach” albo: „Chciałabym zrobić szpagat”.

Czyli wykorzystuje pani w domu swoje doświadczenie i wiedzę?

Zdecydowanie. Nawet kiedyś napisałam o tym, jak to jest być mamą-trenerem. To o tyle wymagające zadanie, że trwa całą dobę, i zależy, czy jesteś gotowa, aby własnym dzieciom dać najlepszą wersję siebie, czy oferujesz to tylko tym, które płacą za zajęcia. Cieszę się, że córki przychodzą do mnie z zagadnieniami związanymi ze sportem, chcą się czegoś nauczyć. W trakcie pandemii naszą najmłodszą córkę stawialiśmy w salonie na rolkach. Papierowymi taśmami wyznaczaliśmy ścieżki do pokonywania torów przeszkód z zamkniętymi oczami. Uważam, że jeśli naprawdę chcemy, to potrafimy zorganizować dzieciom czas. Musimy tylko wyjść poza naszą strefę komfortu. Jeśli chcemy, to znajdziemy sposób, a jeśli nie, to znajdziemy wymówkę!

W pani domu nie ma wymówek – ruch musi być. Czy łatwo jest przekonać do tego rodziców i uczniów, z którymi ma pani kontakt?

Kiedyś rozmawiałam z rodzicem, którego chciałam przekonać, że WF jest nie tylko potrzebny, lecz także atrakcyjny.



Przygotowując się do lekcji czy treningu, nastawiam się zawsze na to, że pracuję z potencjalnymi przyszłymi mistrzami, co znacząco zmienia moje podejście do wykonywanych zadań.

Zadałam mu wówczas pytanie: „Jaki przedmiot w szkole uczy radzenia sobie z dyskomfortem”? Przecież przyjdą w codziennym życiu takie chwile, gdy uczniowie będą spoceni, ale będą zmuszeni jakoś funkcjonować. Czasem mimo totalnego zmęczenia muszą logicznie myśleć. Jaki inny przedmiot tego uczy?

WF ma być atrakcyjny i lubiany przez uczniów. To prawda! Jednak niejednokrotnie na moich lekcjach zmuszam ich do aktywności. Weźmy pod uwagę rozgrzewkę. Na początku roku to dla nich duży wysiłek, są wyczerpani po pierwszych trzech minutach. Pod koniec roku szkolnego już nie słyszę narzekania, a wręcz obserwuję rywalizację. Ich kondycja jest dużo lepsza i sami to dostrzegają! Potrafią wtedy motywować się wzajemnie: „No, to pompkę na zmianę!”. To dla mnie fantastyczne.

Choć mogą pojawić się inne problemy. Bo jeśli robimy na WF-ie to, czego chce uczeń, to później pojawiają się o nauczycielach negatywne komentarze, że na lekcji WF-u realizuje się jedna dyscyplina. Staram się przeprowadzać lekcje w sposób naprawdę różnicowany, co zdecydowanie ułatwia mi świetne zaplecze mojej szkoły. Pokazuję uczniom różne metody, narzędzia i techniki. Jako nauczyciel jestem przygotowana do każdej lekcji, ale już w jej trakcie naprzeciwko mnie widzę niezadowolone twarze uczniów, którzy woleliby grać w piłkę. Kiedy przychodzi czas konsultacji, wywiadówek czy rozmów z rodzicami, słyszę często prośby i sugestie: „Proszę ich zrozumieć. Oni chcą, ale robicie coś innego”. Staram się wprowadzić na lekcji każdą dyscyplinę, aby uczniowie mieli szansę na wszechstronny rozwój, lecz także możliwość wyboru. Jeśli będziemy ćwiczyć wyłącznie dwie dyscypliny, to przecież nie każdy ma do nich predyspozycje.

Czy są dyscypliny sportu najbardziej typowe dla chłopców? Czy dziewczęta mają swoje ulubione ćwiczenia?

Dziewczęta z reguły czują się dobrze w ćwiczeniach, w których mniej się spocą, takich jak siatkówka, tańce, badminton, a panowie zdecydowanie stawiają na piłkę nożną. Pojawia się wtedy stereotyp: jak nie kopiesz w piłkę, to jesteś beznadziejny! Staram się z tym walczyć i uważam, że taka różnorodność wśród dyscyplin sportowych, którą wprowadzam na lekcji, pozwala na to, żeby nawet najlepszy wśród piłkarzy znalazł coś dla siebie. To niezwykle ważne.

- **Od lewej: Kaja (6 l.), Gabriela (17 l.), tata Marcin (39 l.), Ida (2 l.), mama Magdalena (37 l.), Nina (8 l.).**



Fot. Andrzeja Banas

Pływać każdy może!

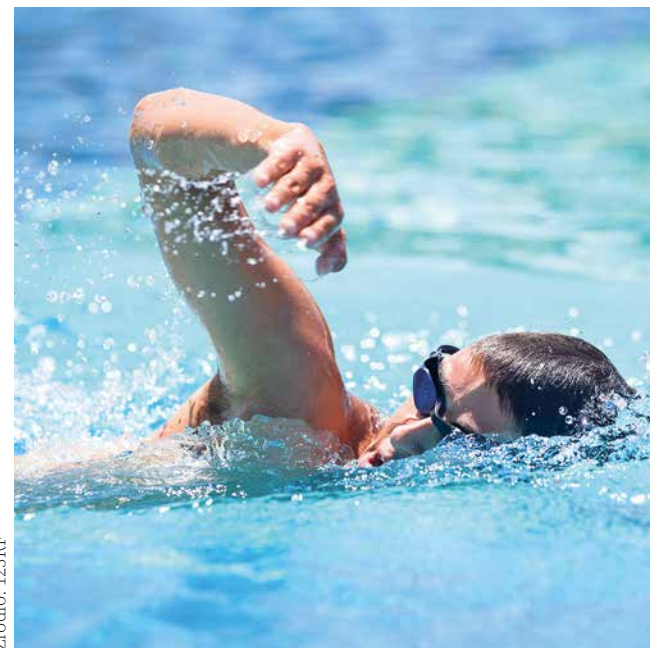
Pływanie to jedna z najpopularniejszych form aktywności fizycznej. Co ważne, można ją podejmować niezależnie od wieku, pory roku i warunków pogodowych, zarówno na otwartych akwenach, jak i na basenie. Nie tylko jest świetnym sposobem na przyjemne spędzenie czasu, relaks i redukcję stresu, lecz także sprzyja utrzymaniu dobrego zdrowia, nawet w przypadku osób, które zmagają się z różnymi dolegliwościami. Jak konkretnie korzyści zdrowotne przynosi pływanie?

W wodzie znacznie lżej

Podobnie jak inne formy aktywności ruchowej, regularne pływanie hartuje i poprawia odporność, tym bardziej że temperatura wody jest z reguły niższa niż temperatura ludzkiego ciała, a to pobudza organizm do prawidłowej termoregulacji. Badania wykazały, że osoby, które często pływają, są od kilkunastu do kilkudziesięciu procent mniej narażone na rozmaite infekcje.

Ponieważ pływanie angażuje i wzmacnia wszystkie główne partie mięśni, pozytywnie wpływa również na ogólną sprawność, elastyczność, gibkość i wytrzymałość. Trzeba przy tym pamiętać, że dzięki działaniu siły wyporu ciało pływającego człowieka jest lżejsze aż o 90% niż podczas aktywności fizycznej na lądzie. To sprawia, że w wodzie nie tylko odciążamy mięśnie i stawy, ale też możemy pozwolić sobie na większą swobodę w ruchach i wykonywać nawet te, których nie jesteśmy w stanie powtórzyć w warunkach lądowych, np. na siłowni bądź w czasie joggingu.

Pływanie z jednej strony poprawia kondycję, z drugiej – nie męczy aż tak, jak choćby bieganie. *Im więcej czasu spędzimy w wodzie, pływając, tym lepiej dla nas, dla naszej wytrzymałości fizycznej, która się w ten sposób kształtuje. Moim zdaniem pływanie, od strony rekreacyjnej, ma tę przewagę nad bieganiem, że wychodząc z wody, czujemy się rześko, jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani. Po bieganiu natomiast często jesteśmy bardziej zmęczeni i musimy dłużej odpocząć. Aczkolwiek jedno i drugie niesie za sobą moc pozytywnych efektów zdrowotnych* – tłumaczy Paweł Błajszczak, nauczyciel WF w Szkole Podstawowej nr 4 w Sandomierzu i trener pływania w klubie MUKS Foka Sandomierz.



Źródło: 123RF



Źródło: archiwum prywatne

● Instruktor pływania Paweł Błajszczak.

Regularne wizyty na basenie pomagają zbudować masę mięśniową. W czasie godziny intensywnego treningu w wodzie można spalić nawet 600 kcal.

● Pływanie, podobnie jak inne aktywności fizyczne, jest świetnym sposobem na redukcję stresu.

Głębszy oddech

Pływanie wpływa dobrze także na układ oddechowy. Podczas gdy standardowa pojemność płuc dorosłego człowieka wynosi ok. 5 l, u zawodowego, regularnie trenującego pływaka może dochodzić do 11 l. Nie trzeba jednak być profesjonalistą, by odczuć korzystne oddziaływanie tej formy aktywności fizycznej na co dzień. Wystarczy rekreacyjnie, ale systematycznie pływać, zwłaszcza stylami krytymi, wymagającymi najbardziej wyłożonej pracy dróg oddechowych, by zwiększyć swoją wydolność i sprawić, by również poza basenem płuca lepiej pracowały; w związku z tym rzadziej przydarza się nam zadyszka. Wzmocniona praca kończyn dolnych i górnych poprawia przepływ krwi, a co za tym idzie – metabolizm.

Częste pływanie usprawnia ponadto pracę serca i całego układu krążenia oraz obniża tętno spoczynkowe i ciśnienie tętnicze. Sprzyja też utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu: pomaga unormować stężenie tego „złego” (LDL), a zwiększa poziom „dobrego” (HDL). Według badań osoby regularnie pływające są o nawet kilkadziesiąt procent mniej narażone na choroby serca, w tym zawał.

Każda aktywność ruchowa sprzyja zmniejszeniu stresu i rozluźnieniu, ale pływanie jest pod tym względem szczególnie korzystne dla organizmu i psychiki. Paweł Błajszczak radzi: *Aby skutecznie poruszać się w wodzie, musimy znaleźć balans pomiędzy napięciem a rozluźnieniem mięśni odpowiedzialnych za przemieszczanie się ciała w wodzie i skoordynować ruchy z oddechem. Nasze ciało musi być całkowicie rozluźnione, ponieważ napięte niestety ma tendencję do tonięcia. Podczas pływania jedynie przez krótką chwilę napinamy mięśnie, żeby wykonać ruchy, które dadzą nam napęd. Ramiona pracują pod wodą, nad wodą odpoczywają. Nie można zapominać też o samym oddziaływaniu wody na ciało, czyli ciśnieniu, jakie ona wywiera.*

Już po kilkunastu minutach intensywnego pływania, tak jak w przypadku wszystkich rodzajów wzmoczonego wysiłku fizycznego, wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia, pozytywnie oddziałujące na samopoczucie i poziom zadowolenia z życia. Ponadto badania naukowe potwierdziły, że częste pływanie ma zbawienny wpływ na psychikę i nastrój, zmniejsza ryzyko depresji, a osoby regularnie korzystające z basenu rzadziej odczuwają złość i niepokój.

Aktywność dla każdego

Pływanie nie tylko pomaga w profilaktyce nadwagi i otyłości, lecz także stanowi optymalny wybór dla osób ze



Źródło: 123RF

zbyt dużą masą ciała. W trakcie godziny pływania można spalić do 600 kcal, czyli nawet więcej niż w czasie trwającego tyle samo czasu biegania. Problemy ze stawami, nierzadko spotykane wśród ludzi z nadwagą i otyłością, nie stanowią przeciwwskazania do pływania: *Osoby mające problemy z nadwagą i otyłością często też zmagają się z dolegliwościami układu kostnego, różnymi kontuzjami kolan czy stawów skokowych. Gdy znajdujemy się w wodzie, nasze ciało ulega rozluźnieniu, układ kostny zostaje odciążony, a my wykonujemy ruchy, dzięki którym pracuje również chory, obolały staw. Pływanie jest jak najbardziej wskazane w sytuacji, gdy chcemy pozbyć się zbędnych kilogramów* – ocenia trener Błajszczak.

W dzisiejszych czasach ludzie często cierpią na dolegliwości spowodowane statycznym trybem życia, w tym długotrwałą pracą siedzącą. Jak zauważa trener: *Pływanie ma pozytywny wpływ na kręgosłup. Wiadomo, że możemy pójść do masażysty, zapisać się na zabiegi rehabilitacyjne. Ale możemy wcześniej sami sobie pomóc w bardziej naturalny sposób, czyli wejść do wody i popływać kraulem czy stylem grzbietowym, w którym kręgosłup cały czas pracuje z jednej strony na drugą. To rozluźnia część lędźwiową. Mogę potwierdzić własnym przykładem, że pływanie pomaga: jeśli boli mnie kręgosłup i pójść popływać, to po wyjściu z basenu już nie odczuwam dolegliwości i jest zdecydowanie lepiej.*

Pływanie odchudza i działa przeciwbólowo, ale to nie wszystko: sprzyja też korygowaniu wad postawy. Duże znaczenie ma dobór odpowiedniego stylu pływackiego pod kątem konkretnych potrzeb, odczuwanych dolegliwości i doświadczanych problemów. Styl klasyczny – popularna żabka – najlepiej kształtuje mięśnie klatki piersiowej i jest polecany zwłaszcza osobom z bocznym skrzywieniem kręgosłupa, czyli skoliozą. Styl dowolny, zwany

● Aktywność fizyczna sprawia, że organizm produkuje endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które odpowiadają za pozytywny nastrój.

kraulem, najmocniej angażuje wszystkie partie ciała i sprzyja odchudzaniu. Styl motylkowy, wymagający najbardziej zaawansowanej sprawności i koordynacji ruchowej, również pomaga względnie szybko spalić nadmiar kalorii. Styl grzbietowy z kolei w największym stopniu odciąża kręgosłup, a jednocześnie wzmacnia mięśnie pleców.

Niewątpliwą zaletą pływania jest jego dostępność – pływać może właściwie każdy: dzieci i młodzież, dorośli i seniorzy, osoby z prawidłową masą ciała i te zmagające się z nadwagą i otyłością. Jedynymi przeciwwskazaniami mogą być reakcje alergiczne na substancje chemiczne służące do oczyszczania wody lub konkretne zalecenia lekarza, np. dla osób, które niedawno przeszły zawał. Z tej formy aktywności fizycznej płyną same korzyści dla zdrowia i ogólnego samopoczucia. Poza tym to świetny pomysł na spędzenie czasu z rodziną!



● Pływanie nie obciąża kręgosłupa ani stawów.

Źródło: 123RF

Każde zawody traktuję jako okazję do podnoszenia swoich umiejętności

Rozmowa z Markiem Rudnym – miłośnikiem lasu i zielarstwa, nauczycielem historii oraz pasjonatem tenisa stołowego – o znaczeniu aktywności fizycznej w codziennym życiu i o wzorcach zachowań, które wyniósł z domu, a dziś przekazuje córce.

Czy można żyć bez sportu?

Nie jestem zawodowym sportowcem, ale uważam, że aktywność fizyczna jest wskazana dla każdego. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, gdy często prowadzimy siedzący tryb życia. Mam łatwiej niż inni, bo ruch towarzyszył mi od dzieciństwa. Moja mama zabierała nas na długie spacer-y. Nie uprawiała żadnego sportu, bo należała do pokolenia powojennego, które na co dzień ciężko pracowało. Mama zajmowała się mną i moimi braćmi, a wychowanie trzech synów to ogromny wysiłek. Spalanie kalorii gwarantowane! Mnie podobne efekty zapewniają liczne aktywności. Lubię chodzić i jeździć na rowerze. Chętnie spędzam czas, pracując na działce, a relaks kojarzy mi się z grą w tenisa stołowego.

Kiedy zaczął się pan interesować tą dyscypliną?

Właściwie wtedy, kiedy jako młody chłopak mieszkałem na jednym z krakowskich osiedli i był tam dom kultury, a w nim piłkarzyki i stół do tenisa stołowego. Jednak to był poziom czysto świetlicowy: odbijanie bez techniki i gra na punkty. Tak naprawdę zamiłowanie do tenisa stołowego pojawiło się, kiedy poszedłem do pracy. Pracowałem jako nauczyciel w małej szkole i nie mieliśmy tam sali gimnastycznej, tylko boisko i stoły do tenisa stołowego. Grali chłopcy i dziewczyny. To ci uczniowie z ówczesnej siódmej-ósmej klasy pokazali mi, jaka to piękna dyscyplina i jak bardzo można się przy niej zmęczyć. Oczywiście



● Marek Rudny

● **Tenis stołowy jest dynamiczną grą. Zawodnicy wykonują szybkie odbicia, by utrudnić przeciwnikowi odbiór piłki.**

nauczyli mnie techniki oraz tego, jak grać. Ogrywali mnie i mieli dużą satysfakcję z pokonania nauczyciela. Okazało się, że ich przerosłem! Teraz tenis stołowy to moja najważniejsza aktywność.

Udało się przekazać panu tę pasję córce?

Córka poszła w moje ślady, a przynajmniej umie grać. I technicznie jest lepsza ode mnie. Cieszę się z tego, bo uczyła się od zera ode mnie, co oznacza, że umiałem jej to przekazać, mimo że sam miałem złe nawyki, a wiadomo, że z nimi najtrudniej się walczy. Tenis stołowy to jej hobby, ale brakuje jej na niego czasu, ponieważ chodzi do dwóch szkół, do muzycznej i do liceum. Gra na wiolonczeli i nie ma aż tak dużo czasu na sport, jak by chciała. Po całym tygodniu, w piątki, czasem zabieram ją ze sobą na trening.

Gdzie pan najczęściej trenuje?

W szkole, w której obecnie pracuję, koleżanka prowadzi sekcję tenisa stołowego, a to dużo ułatwia. Mamy masę stołów, a nawet klub grający w lidze. Mam możliwość poćwiczyć w szkole z uczniami. Oprócz tego grywam regularnie w parafii, księża są wspaniali i mamy w piwnicach dużo stołów. Dzięki temu regularnie spotykamy się z kolegami. Akurat mamy jeden termin, który wszystkim pasuje, piątek – przychodzimy regularnie i fajnie spędzamy czas.



Źródło: 123RF

A gra pan w domu?

Jeżeli ktoś mieszka w domku jednorodzinnym, jest to realne. Jednak w bloku, gdzie są małe metraże, bywa trudno. Mam małe mieszkanie, ale na szczęście spółdzielnia zgodziła się, żebym wstawił stół do tenisa stołowego do nieużywanej suszarni blokowej. Dlatego mam „swoją stół”, a każdy, kto tylko chce, może schodzić i na nim trenować. To właściwie dzięki temu córka nauczyła się grać – spędzaliśmy tam każdą wolną chwilę, jak była młodsza. Są też stoły kamienne, bardzo popularne, chociaż niestety nie zawsze da się na nich grać. Podobno do gry są przeznaczone specjalne piłeczki, cięższe niż lotki, dzięki czemu można grać na wietrze.

Gra pan jedynie rekreacyjnie, czy uczestniczy pan w zawodach?

Przed pandemią przez 10 lat chodziłem na regularne turnieje w różnych miejscach w Krakowie, np. w klubie tanecznym na osiedlu Podwawelskim, który ma również sekcję tenisa stołowego. Co poniedziałek odbywają się tam turnieje, w których przez długi czas brałem udział, podobnie jak w tych organizowanych przez Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy. Potem upadły. Od 25 lat uczestniczę też w turniejach na osiedlu. Miałem przerwę, ale wróciłem do gry. Z kolegami spotykamy się praktycznie w każdy piątek, o ile obowiązki domowe pozwalają.

Czy córka także bierze udział w turniejach? Zdarzają się medale lub trofea?

Tak! Córka przez całą szkołę podstawową brała udział w szkolnych zawodach dzielnicowych i odnosiła sukcesy.

Przynosiła same złote medale, w okolicy była najlepsza przez trzy lata. Sam również mam dużo medali, bo na terenie gmin organizowano turnieje dla nauczycieli i parę razy zdobyłem miejsce na podium. Jeżeli chodzi o turnieje z zawodowcami, które są „open”, to tam nie mam szans. Grają na nich ludzie tacy jak ja, czyli uprawiający ten sport zupełnie rekreacyjnie, amatorsko, ale też gracze klubowi – trzecia, druga liga... To wysoki poziom. Jednak każde zawody traktuję jako okazję do podnoszenia swoich umiejętności.

A żona?

Moja żona jest wspaniała! Wiadomo, że pamiętam o treningu, lecz każdy ma gorsze dni, kiedy nie chce mu się nigdzie iść. Żona wtedy mówi mi: „Idź, zagraj”. Cieszę się, że wracam zadowolony z turnieju czy z rozgrywki. Czuję, że mam jej wsparcie.

Próbował ją pan przekonać do swojej pasji?

Lubi grać w tenisa stołowego – rekreacyjnie, nie chodzi regularnie. Gdy jedziemy gdzieś na wakacje i jest tam stół, to sobie gramy.

Po tylu latach treningów wiadomo, że lubi pan tę dyscyplinę. Co, pana zdaniem, przyciąga ludzi do tej aktywności na początku?

Ktoś może powiedzieć: „Co za nudna gra! Takie stanie przy stole, nic się nie dzieje...”. Oczywiście jeśli się gra „świetlicowo”, to tak to wygląda – odbija się na stojąco. Niemniej na pewnym poziomie gra robi się niesamowita. Na przykład wyrabia się refleks – to podstawa. Poza tym ćwiczy się myślenie, bo to wcale nie jest mechaniczne przebijanie piłeczki. Trzeba wiedzieć, jakie są słabe punkty przeciwnika. Poza tym wymiany czasami są niesamowite. Jak to cieszy oko! Nawet reakcje publiczności – chociaż to głównie zawodnicy, którzy akurat nie grają – świadczą o tym, że gra fajnie wygląda z boku. Poza tym cieszy to, że gra się coraz lepiej. Jestem już starszy i wydawałoby się, że w moim wieku raczej nie robi się postępów, ale nawet teraz mam coraz lepsze zagrania i lepiej trzymam piłeczkę.

Przed zawodami trzeba trenować... Można to robić przez cały rok?

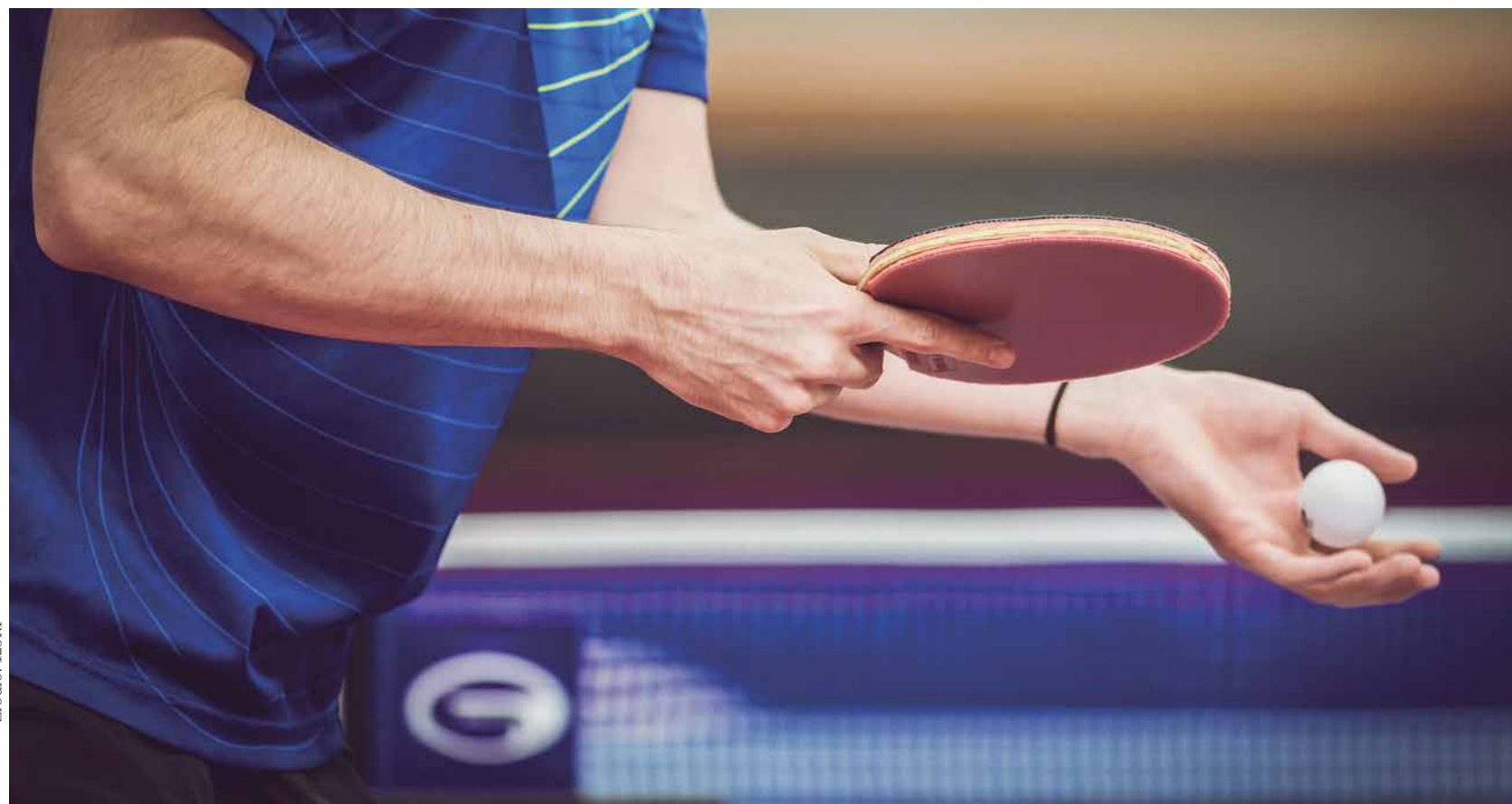
Tak, tenis stołowy to sport całoroczny. Jeśli ktoś jest w klubie, to trenuje intensywnie cały czas. U nas działa to troszkę inaczej, bo w wakacje niektórzy wyjeżdżają na urlopy. Lecz gdy jesteśmy w Krakowie, trenujemy i gramy przez cały rok. Ale nie ma co się oszukiwać: w sezonie jesienno-zimowym frekwencja rośnie. Latem na turniejach czasami bywa bardzo gorąco na sali, trudno wytrzymać. Jednak gdy ktoś jest naprawdę zainteresowany i lubi tę formę aktywności, to nie zwraca uwagi na porę dnia i roku, ale przychodzi, czeka na dzień turnieju.

Komu poleciłby pan grę w tenisa stołowego?

Uważam, że to jedna z niewielu dyscyplin dla każdego. Na tych turniejach, o których wspominałem, byli ludzie w wieku od 14 do ponad 80 lat! Najstarszy zawodnik, którego widziałem, był bardzo sprawny fizycznie, chociaż wcześniej miał problemy z biodrami, a nawet jakąś operację – ale pięknie grał i ogrywał sporo młodszych od siebie. Młodzi chłopcy byli zszokowani, bo wątpili, że w takim wieku jeszcze można tak grać. Jak widać, można...



Córka przez całą szkołę podstawową brała udział w szkolnych zawodach dzielnicowych i odnosiła sukcesy.



Źródło: 123RF

Zainteresowaliśmy się wspinaczką przez przypadek. Dziś to nasza wspólna pasja

Rozmowa z **Dorotą Mysoną-Zajac**, geodetką wykonującą m.in. mapy ze zdjęć lotniczych, o rodzinnej pasji do aktywności fizycznej.



Fot. Andrzeja Banaś

Skąd w waszej rodzinie takie zamiłowanie do aktywności fizycznej i sportu? Czy to jakaś rodzinna tradycja?

Moi rodzice, a szczególnie tata, uważali, że dzieciom trzeba znaleźć zajęcie, żeby nie spędzały czasu jedynie na osiedlu i z nudów nie wpadały na głupie pomysły. Tata zawsze był bardzo wysportowany i aktywny – zabierał nas na wycieczki, zwiedzaliśmy okolice, szliśmy w góry...

● **Od lewej: Robert (14 l.), Dorota (45 l.), Daria (12 l.), Paweł (44 l.) Zajacowie.**

Przypuszczam, że na jego postawę miały wpływ czasy, w których dorastał. Urodził się w 1944 r. W tym okresie w wielu domach się nie przelewało. Mówił, że zawsze marzył o aktywnościach, na które nie było go stać. Jednak potrafił je sobie zorganizować: mieszkał przy WKS Wawel, więc przeskakiwał przez mur i grał w piłkę, chodził na gimnastykę i basen. Umiał znaleźć w swoich okolicach tanie czy darmowe zajęcia. Kiedy byliśmy z siostrą małą, działało dużo SKS-ów i innych programów, a także harcerstwo dotowane z zakładów pracy. Miałyśmy dużo możliwości ruszania się, musiałyśmy tylko chcieć – a aktywność taty dodawała skrzydeł.

Później do tych tradycji sportowych dołączył pani mąż?

Można tak powiedzieć. Mąż pochodzi z zupełnie innego rejonu, w ich okolicy nie było dostępnych zbyt wielu form aktywności. W szkole podstawowej został zauważony przez trenera tenisa stołowego SKS-u i trenował pod jego opieką, jeździł na zawody ligowe, był dosyć zaawansowany i zaangażowany. Innymi sportami zainteresował się dopiero, gdy zaczął studiować w Krakowie. Kiedy się poznaliśmy, zaczęliśmy wspólnie jeździć na nartach i chodzić w góry.

Jak zaczęła się wasza przygoda ze wspinaniem?

To był przypadek. Z mężem wspinaliśmy się hobbystycznie przez chwilę w trakcie studiów, obydwoje skończyliśmy geodezję. Mieliśmy fakultatywne zajęcia: pomiary geodezyjne w warunkach ekstremalnych, prowadzone przez zapaloną wspinacza, z którym chodziliśmy na skałki podkrakowskie i w dolinki. Potem wybraliśmy się z mężem i ze znajomymi z pracy parę razy na ściankę. Mamy przerwę od wspinaczki, ale dzieci uwielbiają aktywnie spędzać czas, a wspinaczka odgrywa ważną rolę w rozwijaniu ich sportowych pasji.

U waszych dzieci to już nie był przypadek, prawda?

Tak. Roberta i Darię zapisałam do klubu biegowego, który miał sekcję wspinaczkową już wtedy, gdy byli mali. Bardzo chcieli wszystkiego spróbować, więc zgłosiłam ich też do niej i od tego się zaczęło. Najpierw kupiliśmy buty i uprząż. Potem stwierdziliśmy, że zmienimy klub na Koronę Kraków. Moje dzieci trenują tam od prawie trzech lat i rozwinęły skrzydła. Daria jeździła na mistrzostwa Polski dzieci młodszych już z wcześniejszym klubem i udawało jej się nawet zajmować miejsca na podium. Teraz syn również się rozwinął, nawiązał dobry kontakt z trenerem na Koronie, który potrafi zaciekać nastolatków sportem. Jestem bardzo zadowolona z syna, z tego, że wie, czego chce. Dodatkowo ćwiczysz jeszcze w domu. A od tego roku dzieci jeżdżą na mistrzostwa Polski, Robert startuje w kategorii juniorów młodszych, zaś Daria w młodziczkach.

Z jakich sukcesów dzieci najbardziej się cieszą?

Staram się podchodzić do tego na luzie, chociaż widzę, że mocno to przeżywają i chcą coś osiągnąć, dlatego jestem z nimi i ich wspieram. Natomiast mają dopiero 12 i 14 lat, a to początek drogi. Prawdziwa rywalizacja zacznie się u syna za jakieś trzy lata, a u córki za pięć, zatem mają jeszcze dużo czasu. Chciałabym, żeby w tym wytrwali, bo dużo dzieci rezygnuje w kluczowym momencie, kiedy dochodzą do seniorskiego okresu – nudzą się albo przegrywają, więc się poddają. Tymczasem każda porażka we wspinaczce uczy pokory. Jeśli moim dzieciom zdarzy się jakiś sukces na mistrzostwach kraju czy w pucharze Polski, to się cieszą, że są np. w pierwszej dziesiątce. To dla nich ważne. Córce udało się zająć trzecie miejsce w pucharze Polski w „czasówkach”. To była wielka radość. Ale cały czas im przypominam, że to jeszcze nie są zawody o najwyższą stawkę. To trening na przyszłość, żeby stres ich nie zjadał, żeby nie czuli, że muszą wygrać...

To także sporo pamiątek.

Odkąd moje dzieci zaczęły aktywnie trenować, nabrały mnóstwo nagród – cały wielki karnisz u nich w pokoju to miejsce na trofea. Na niektórych biegach czy zawodach każdemu wręczano medal. Teraz dostają je tylko trzy pierwsze osoby, więc te nagrody mają zupełnie inną wartość.

Kiedyś u moich dzieci w szkole było spotkanie z Marysią Sajdak, wioślarką z Krakowa, która na igrzyskach w Tokio zdobyła srebro. Opowiadała o tym sporcie i przyniosła ze sobą medal. W szkole jest trener do wiosłowania, a kiedy zrobiono testy, okazało się, że Robert – dzięki temu, że trenuje wspinaczkę – wykazał się największą sprawnością. Marysia zaproponowała mi, żeby przyszedł do klubu wioślarskiego na treningi, bo ma duże predyspozycje. Dała mu też do potrzymania medal. Po przyjeździe do domu syn powiedział: „Mamo, ta medalistka poprosiła o twój numer telefonu!”, bardzo to przeżywał i nawet przez moment chciał dołączyć do treningów. Medal zrobił na nim duże wrażenie, w końcu już sam fakt pojechania na igrzyska to wyzwanie i świetna promocja. Mój syn mówi, że mógłby jeździć na zawody międzynarodowe, żeby poczuć tę atmosferę, poobserwować zdolnych ludzi, którzy dobrze się wspinają, podpatrzeć coś od nich i im kibicować.

Sukcesy zawsze cieszą. Nie boicie się jednak o bezpieczeństwo dzieci?

Uważam, że sport wykonywany pod okiem fachowców, w odpowiednich miejscach i z właściwą asekuracją, jest bezpieczny. Dziecko, które lubi trenować, ćwiczy od podstaw i zna zasady, jest szkolone, jak należy się zachować. Bardziej chyba boję się wspinaczki po skałach, ale staram się o tym nie myśleć. Zostawiam to wszystkemu trenerowi, bo widzę, że dzieci dobrze się bawią. Dla mnie to istotne, że nasze dzieci lubią różne formy aktywności sportowej. Ważne, że wolą sport niż spędzanie całego wolnego czasu przed ekranami komputerów i smartfonów.

Mobilizują również was?

Ja mobilizuję siebie i męża do biegania. To sport, który lubię od lat i który można uprawiać bez ponoszenia większych kosztów. Pracujemy głównie przy komputerach, co jest skodliwie dla kręgosłupa, musimy więc mieć regularną aktywność fizyczną. Udało mi się zapisać męża na biegi uliczne, gdy dzieci były małe. To był



● **Członkowie rodziny uprawiają różne formy aktywności fizycznej. Na zdjęciu: Robert z mamą Dorotą.**



● **Podczas jednej ze wspólnych górskich wycieczek.**



● **Daria z tatą Pawłem po zakończeniu jednego z Biegów po Horyzont.**

biegi dla dzieci i dla dorosłych, traktowałam je zatem jako atrakcję dla całej rodziny. Z czasem mąż złapał bakcyła, wychodzi dla siebie, aby się przebiec. Od czasu do czasu nadal zapisujemy się na biegi uliczne, po lesie czy po górach.

Bieganie jest obecne także w życiu Darii. Córka intensywnie trenuje od lat. Już od 6. roku życia uczestniczy w zawodach. To drugi sport, z którym wiąże przyszłość. Obecnie Małopolski Związek Lekkiej Atletyki powołał ją do reprezentowania województwa na zawodach ogólnopolskich, a we wrześniu tego roku do rozgrywek europejskich.

Jak znaleźć czas na tyle aktywności fizycznych?

Moim zdaniem wszystko jest kwestią organizacji. W przypadku mniejszych dzieci dużo zależy od rodzica. Słyszałam, że do 10. roku życia to my, rodzice, możemy pokazać dzieciom możliwości, a potem są już na tyle duże, że nas nie słuchają i mają własne zdanie. Jeżeli uda się dużo pokazać, to potem same wybiorą, co dla nich dobre. Zasada w naszym domu jest taka, że najważniejsza jest nauka. Dzieciaki bardzo dobrze się uczą, dla nich dodatkowe zajęcia, takie jak możliwość uprawiania sportu, są nagrodą.

Wydaje mi się też, że duże znaczenie ma zaangażowanie przynajmniej jednego rodzica. Na treningi w mieście dzieci jeżdżą tramwajem, ale już do sąsiedniej Wieliczki muszę córkę zawieźć. Staram się, żeby to nie był zmarnowany czas – zakładam strój sportowy i biegam, kiedy ona trenuje. Potem cieszę się, że zrobiłam coś dobrego. Lubię również wyjeżdżać w weekendy i generalnie spędzać czas z dziećmi. Muszę przyznać, że podczas tych wszystkich aktywności poznałam mnóstwo nowych osób, więc myślę, że w takiej czy innej formie ja i mąż będziemy mieli wiele okazji do aktywności fizycznej w większej grupie.

Czyli sport ułatwia nawiązywanie wartościowych znajomości?

Na spotkaniach związanych z aktywnością sportową, w których uczestniczymy, zawsze panuje świetna atmosfera. Bywa tam też mnóstwo wspaniałych ludzi, często te same osoby albo grupy koleżeńskie. Mam bardzo dużo znajomych, którzy dopiero koło czterdziestki zaczynają biegać w grupach zorganizowanych. Jest ich coraz więcej.

Dla mnie te imprezy to często dzień świetnej zabawy z wielkim uśmiechem. Dodatkowo jest rywalizacja sportowa, bo nigdy nie ścigamy się z mężem na miejsca, zawsze na życiówki. Albo w ogóle się nie ścigamy – zależy nam po prostu, aby być w plenerze i cieszyć się sytuacją.

I zarażać pozytywną energią innych?

Tak! Staram się inspirować ludzi do wyjścia z domu niewielkim kosztem zamiast siedzenia na kanapie. Można iść pobiegać, na rolki czy na hulajnogę, na rower albo w góry. Można pojechać tanio pociągami np. do Krynicy. Nie jesteśmy bogaci, mieszkamy w bloku i mamy kredyt na 30 lat, ale od zawsze zależało mi, aby dzieci zobaczyły jak najwięcej miejsc i skorzystały z mnóstwa atrakcji, które można realizować nawet niewielkim kosztem. Choćby narty. W młodości zrobiłam kurs instruktorski. Nauczyłam dzieci jazdy na nartach, ale zaczęliśmy nie od wyjazdu w wysokie góry, tylko od górk pod blokiem, gdzie sama uczyłam się jeździć. Chciałabym, żeby ludzie zauważyli, że można spędzić miło czas w plenerze – i najlepiej, żeby to był aktywny wypoczynek.

Na małopolskich i podkarpackich szlakach rowerowych

Wrześniowa wycieczka rowerowa to świetny pomysł na aktywne spędzenie czasu z rodziną. Małopolska i Podkarpacie mają wiele do zaoferowania turystom i mieszkańcom – liczne trasy rowerowe, malownicze widoki, mnóstwo zabytków i innych atrakcji turystycznych.



Zródło: 123RF

Na dwóch kółkach po zdrowie

Jazda na rowerze przynosi mnóstwo korzyści zdrowotnych. Badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Glasgow na grupie 260 tys. osób dowiodło, że owa aktywność zmniejsza ryzyko chorób serca o 50%, a zgonu spowodowanego chorobami sercowo-naczyniowymi aż o 52%. Ten typ ruchu zwiększa wydolność płuc, poprawia odporność organizmu i jakość snu oraz łagodzi ból pleców i inne dolegliwości spowodowane siedzącym trybem życia. Nie można zapominać również o zdrowiu psychicznym: regularna jazda na rowerze i wyzwalane przez nią endorfiny poprawiają samopoczucie, powodują spadek poziomu lęku oraz ograniczają występowanie stanów depresyjnych.

Jedynym wyzwaniem pozostaje wybór tras, dlatego przedstawiamy kilka podpowiedzi, gdzie warto się wybrać i na jakie atrakcje lub zabytki zwrócić uwagę.

- **Jazda na rowerze to przede wszystkim ogromna przyjemność. To zdrowy, ekonomiczny i ekologiczny sposób podróżowania po Polsce z rodziną.**

Klimatyczna Małopolska

Małopolska jest pełna malowniczych, urokliwych zakątków, które warto poznać i podziwiać inaczej niż z samochodu. W ciągu ostatnich kilku lat w regionie wyznaczono dodatkowo ponad 600 km tras rowerowych, więc zdecydowanie jest w czym wybierać.

Pierwsza propozycja to Szlak Orlich Gniazd. Jeden z najstarszych polskich szlaków turystycznych rozciąga się na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, wzdłuż dawnej linii obronnej z XIV w., wytyczonej za czasów panowania króla Kazimierza Wielkiego. Dziś przypominają o niej zachowane w różnym stanie zamki i warownie. Cała trasa mierzy aż 190 km, a część ulokowana w Małopolsce – 89 km. Szlak nie należy do najłatwiejszych: trasa rowerowa będzie po zróżnicowanym, często piaszczystym terenie, nie brak też na niej przewyższeń. Widoki są jednak warte wysiłku. Drewniana willa w Zabierzowie z 1896 r., Pałac Potockich w Krzeszowicach, zamek Tenczyn w Rudnie czy zamek



Zródło: domena publiczna

Rabsztyń niedaleko Olkusza – to tylko niektóre z atrakcji po drodze. Miejsca te warto odwiedzić przede wszystkim ze względu na ich bogate walory historyczne. Dla przykładu: zamek w Tenczynie, nazywany często „małym Wawelem”, to miejsce, w którym literackiego natchnienia poszukiwali Mikołaj Rej czy Jan Kochanowski. Dziś turyści chętnie uczestniczą w organizowanych tam licznych imprezach plenerowych czy koncertach. Podobne atrakcje oferuje zamek w Rabszynie – co roku w lipcu miłośnicy historii i militariów mogą uczestniczyć w barwnych turniejach rycerskich na jego terenie. Przez cały rok można zaś wejść na wieżę zamkową, przejść się po dziedzińcu lub zregenerować siły w klimatycznej kawiarni. Warto też wstąpić do znajdującej się blisko zamku chaty Antoniego Kocjana, szefa lotniczego wywiadu Armii Krajowej, który przyczynił się do rozszyfrowania tajemnic niemieckiej broni V1 i V2, a ponadto był wyróżniającym się twórcą szybowców.

Na tej trasie na miłośników przyrody czekają też takie malownicze przystanki, jak rezerwat przyrody Skała Kmity, Park Krajobrazowy Orlich Gniazd czy Tenczyński Park Krajobrazowy, w którym występuje wiele interesujących gatunków flory i fauny: łosie, krogulce, myszołowy zwyczajne czy derkacze.

Znacznie łatwiejszą – a przy tym równie urokliwą – trasą jest Szlak Dolnej Drwinki. Wiedzie on z Puszczy Niepołomickiej do Uścia Solnego, wzdłuż końcowego biegu rzeki Drwinka. Całkowita długość trasy to ok. 16 km, położonych w całości na płaskim terenie. W połączeniu z szutrową nawierzchnią i bardzo dobrym oznakowaniem sprawia to, że trasa będzie odpowiednia nawet dla najmłodszych rowerzystów. Ciekawą atrakcją jest zlokalizowany na środku szlaku park wypoczynkowy z wieżą obserwacyjną, do której wiodą drewniane kładki, poprowadzone nad otaczającymi park rozlewiskami. W razie potrzeby mniejsze punkty odpoczynku znajdziemy również w samej Puszczy Niepołomickiej. Można śmiało i bezpiecznie rozkoszować się bogactwem natury – i to tym bezpieczniej, że aż 80% szlaku stanowią trasy, na które samochody nie mają wstępu.

Równie ciekawą propozycją dla rowerzystów przygotowała gmina Zator. Malownicza trasa przebiega od zamku w Zatorze do dworu w Graboszycach. Liczy zaledwie 7 km, ale to i tak prawdziwa gratka dla fanów historii i efektownych zespołów pałacowych. Choć nie tylko dla nich – pod wrażeniem będą także miłośnicy przyrody i pięknych widoków. Trasa rowerowa prowadzi przez tereny o bogatych i unikatowych zasobach przyrodniczych, przez las, wokół stawów i obszaru Natura 2000. Szlak jest pokryty w większości szutrową nawierzchnią, po której sprawnie będą się poruszać również mniejsi użytkownicy, dlatego to dobra propozycja dla najmłodszych – tym bardziej, że

- **Zamek Tenczyn w Rudnie to jurajska warownia położona 30 km od granic Krakowa na wygasłym wulkanie.**

Zródło: 123RF



Zalety turystyki rowerowej:

- możliwość zwiedzenia wielu miejsc motywuje do aktywności fizycznej;
- testowanie nowych szlaków;
- tempo jest idealne do podziwiania krajobrazów;
- doskonały sposób na spędzenie czasu z rodziną.

droga zahacza o jeden z parków rozrywki (Zatorland). Z tego względu przejazdka rowerowa może być świetnym urozmaiceniem wycieczki do Zatoru. Połączenie zabawy, aktywności fizycznej oraz wiedzy to doskonały pomysł na niedzielny wypad z rodziną.

Podkarpacie: nie tylko Bieszczady!

Warto spojrzeć na Podkarpacie nie tylko przez pryzmat górskich spacerów. To region bogaty w malownicze wsie i piękne pałace, ale też prawdziwy raj dla miłośników natury. To wszystko czyni go nieco magicznym i nostalgicznym, a przez to świetnym do zwiedzania na dwóch kółkach. W całym regionie jest ponad 7 tys. km szlaków rowerowych!

Na blisko 22 km rozciąga się trasa rowerowa Pętla Chotyńiec-Stubno-Stubienko-Nienowice-Chotyńiec, znajdująca się w Pogórzu Karpackim. To idealna propozycja dla miłośników drewnianych cerkwi. Na tym dość krótkim odcinku znajdują się aż trzy zabytkowe świątynie, w tym prawdziwa perełka architektury drewnianej wpisana na listę UNESCO: Cerkiew Narodzenia Przenajświętszej Bogurodzicy w Chotyńcu. Dla najmłodszych ciekawym przystankiem może być z kolei Stubno – wieś nazywana polską stolicą bociana. Centrum miejscowości zdobi pomnik tego ptaka, a między zabudowaniami łatwo odnaleźć liczne bocianie gniazda. Po przejeździe rowerowej można zaś skorzystać z oferty miejscowej stadniny i zapisać się na lekcje jazdy konnej. Trasa jest dość łatwa i dobrze oznakowana. Jej większa część przebiega drogami asfaltowymi, jedynie fragment od Nienowic do Chotyńca prowadzi drogą szutrową.

Znacznie mniej wymagająca jest trasa Krempana-Kołomyja-Huta Krempska-Krempana. Ma długość blisko 10 km i biegnie w dużej mierze w otoczeniu przyrody. Po drodze można zobaczyć wiele ciekawych atrakcji, m.in. zabytkową cerkiew św. św. Kosmy i Damiana z XVIII w., urokliwe łemkowskie chyże (czyli drewniane zagrody jednobudynkowe), muzeum Magurskiego Parku Narodowego oraz cmentarz z czasów I wojny światowej. Warto również zwrócić uwagę na Hutę Krempską, w której znajdowała się niegdyś huta szkła. Dziś śladem dawnej historii tego miejsca jest niebieska kapliczka stojąca przy drodze do miejscowości, podobno wzniesiona już przez jej pierwszych osadników.

Wybrane propozycje są najlepszym dowodem na to, że nie trzeba mieć imponującej kondycji ani specjalistycznego sprzętu, aby wprowadzić w swoje życie więcej aktywności fizycznej. A przy okazji zobaczyć liczne atrakcje turystyczne.



Zródło: domena publiczna

- **Polańczyk – wieś wczasowo-uzdrowiskowa położona w województwie podkarpackim. Na zdjęciu widok na Jezioro Solińskie.**

Piłka ręczna to niezła szkoła życia

Rozmowa z **Danielem Skowronem – związanym z piłką ręczną od dzieciństwa – o znaczeniu sportu w jego życiu i korzyściach wynikających z aktywności fizycznej.**

Jak zaczęła się pana przygoda z piłką ręczną? Tradycje rodzinne czy popularność tej dyscypliny w Płocku?

Połączenie obu tych elementów. Rodzice lubili aktywnie spędzać czas – tato grał w piłkę nożną, mama w piłkę ręczną, a to nie wszystko: mój chrzestny grał na pozycji bramkarza w Wiśle Płock. Mieszkaliśmy też na takiej ulicy, że trafiłem do Szkoły Podstawowej nr 16 im. Mikołaja Kopernika, gdzie piłka ręczna była na pierwszym miejscu. Moja przygoda z tym sportem rozpoczęła się w czwartej klasie podstawówki, zatem trwa już kilka ładnych lat...

Mieliście w Płocku znakomitą drużynę juniorską.

Pierwszych sukcesów w szkole podstawowej było dużo. A to były dopiero początki.

Potem trafił pan do klubu Wisła Sandomierz.

W 2007 r. odszedłem z Płocka i zacząłem grać w Jurandzie Ciechanów. Wcześniej, w czasach juniorskich, poznałem Tomka Szklarskiego z Sandomierza i dzięki niemu trafiłem potem do tamtejszej Wisły. Kiedy kończył się mój kontrakt w Jurandzie, skorzystałem z propozycji kolegi i związałem się z sandomierskim klubem. Dziś mogę powiedzieć, że piłka ręczna to niezła szkoła życia.

Co to konkretnie znaczy?

Uczy, że o pasję trzeba dbać i ją pielęgnować. Gra w piłkę pokazała mi ponadto, że w życiu nie da się mieć osiągnięć bez ciężkiej pracy. Należy wyznaczać sobie cele i być wytrwałym, a po kontuzjach spróbować się podnieść – to kształtuje charakter. Sport formuje w zawodnikach cechy, które przydadzą się im w każdej dziedzinie życia. Trudno o lepszą metodę, aby nauczyć zasad fair play. W dyscyplinach zespołowych są jeszcze dodatkowe elementy: nauka odpowiedzialności za siebie i za drużynę oraz solidarności.

W moim życiu przyniosło to świetne rezultaty. Dzięki piłce mam bardzo dużo – poznałem żonę, skończyłem studia i zostałem w Sandomierzu.

Brzmi jak reklama piłki ręcznej jako sposobu na życie. A co, pańskim zdaniem, kieruje młodymi ludźmi, którzy wybierają tę dyscyplinę?

Sukces dużych klubów. Każdy chce zostać Karolem Bieleckim, Sławkiem Szmałem czy Mateuszem Korneckim. Piłka ręczna jest grą zespołową, w której musi zadziałać kilka trybików, żeby drużyna mogła odnieść sukces. Można mieć najlepszego bramkarza na świecie czy najlepszego rozgrywającego, ale bez współpracy zespół nie będzie wygrywał. Atrakcyjność piłki ręcznej wynika też z kontaktu między zawodnikami, uczenia się wspólnej gry, osiągania mniejszych lub większych sukcesów, radzenia sobie z porażkami, ciężkiej pracy na treningach, aktywnego spędzania czasu razem... Często przyjaźnie zawiązane na boisku trwają latami.



Fot. Paweł Pieklik

● Daniel Skowron (34 l.), zawodnik i trener piłki ręcznej.



Roli trenera trzeba się nauczyć.

I pan obserwuje to, trenując młodych ludzi...

Trenerem w Wiśle jestem od około 3–4 lat. Zajmuję się również trenowaniem bramkarzy. Choć to nie wszystkie moje zajęcia.

Co jeszcze pan robi?

Jestem terapeutą zajęciowym na oddziale psychiatrii oraz nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej. Ukończyłem też oligofrenopedagogikę, więc mam kontakt z różnymi ludźmi, dziećmi i dorosłymi. To daje mi szerszą perspektywę. Jednak już te dwie role – zawodnika i trenera – są odmienne i uczą innych umiejętności.

Czuje się pan lepiej w roli zawodnika czy trenera?

To dwa różne światy i w obu czuję się bardzo dobrze. Na wszystko w życiu jest odpowiedni czas. Zawodnik musi dużo trenować, ale pod pewnymi względami ma łatwiej, bo ma trenera, na którego może liczyć. Trener to trochę wyższy poziom. Tej roli trzeba się nauczyć. Traktuję moich zawodników tak, jak traktowali mnie trenerzy za moich czasów juniorskich – młodzika i juniora starszego – czy już w seniorach. Muszę być trochę jak sprawiedliwy i surowy rodzic. Miałem szacunek do moich trenerów i wymagam

tego samego od zawodników, których prowadzę, ale mam wielką satysfakcję z wykonywanej pracy.

Trudno zmotywować dzieci i młodzież do codziennej aktywności. Jak duży wpływ ma na nich nauczyciel?

Ogromny! Choć talent i indywidualne predyspozycje zawodnika także mają znaczenie. Łatwiej wybrać najlepszych 25 zawodników z 50 czy 100 osób, w małych ośrodkach jest trudniej. Czasem nawet, gdy widzimy potencjał u dziecka, to rodzice nie chcą, żeby trenowało...

Być może obawiają się, że sport będzie kolidował z nauką. Czy da się to pogodzić?

To trudne. W przypadku dzieci dużo zależy właśnie od rodziców. Młodzi ludzie, szczególnie po 18. roku życia, sami biorą za siebie odpowiedzialność. Znam chłopaka, który będzie występował teraz w zespole w Chrzanowie. Zdał maturę i dostał się na wymarzony kierunek studiów. Dużo zależy od niego. Istotne jest, czy ma plan na siebie i czy będzie potrafił go realizować.

Zależy mi też, żeby jak najczęściej podkreślać, że WF to ważny przedmiot w szkole. Spędzamy tak dużo czasu w pozycji siedzącej, że nie możemy sobie pozwolić na brak ruchu. Wychowanie fizyczne pomaga w kształtowaniu dobrych nawyków u dzieci i młodzieży. Gdy ja chodziłem do szkoły, to nie było problemu zwolnień, ćwiczyła większość uczniów. To zwolnienia były rzadkością i najczęściej wynikały z realnych problemów – kontuzji, złamań, chorób. Teraz wygląda to znacznie gorzej.

Czy zainteresowanie trenowaniem piłki ręcznej wśród dzieci i młodzieży również spada?

Piłka ręczna była na topie w latach 2007–2015, gdy zdobywaliśmy medale na mistrzostwach świata. Moim zdaniem popełniono błąd, że nie wykorzystano momentu,



Zależy mi też, żeby jak najczęściej podkreślać, że WF to ważny przedmiot w szkole.

● Daniel Skowron w bramce podczas meczu piłki ręcznej w Sandomierzu.

by promować tę dyscyplinę wśród młodzieży. Przykład siatkarzy jest bardzo dobry: ten sport pokazuje, że można zainteresować młodzież i to zainteresowanie podtrzymać.

Według mnie istotną rolę odgrywają szkoły mistrzostwa sportowego – w Kielcach, Płocku czy Kwidzynie, które tak naprawdę dają teraz zawodników walczących i zapewnających od pierwszego do szóstego miejsca na świecie. A w piłce ręcznej w Polsce takie szkoły powstały za późno. Dopiero za parę lat przekonamy się, czy wykształcą zawodników, dzięki którym osiągniemy minimum pierwszą ósemkę na świecie.

Jak trener zachęca do piłki ręcznej tych, którzy są utalentowani, ale zastanawiają się, czy poświęcić na sport więcej czasu?

Najpierw trzeba trafić na taki diament. Akurat ja miałem to szczęście: trafił do mnie chłopak, który gra teraz w seniorach, będziemy drugi sezon grać w jednym zespole. Jak go zachęcałem? Wieloma metodami. Podpowiedziałem mu, żeby obserwował najlepsze ligi świata, czyli Bundesligę, ligę francuską. Ważne, żeby oglądał najlepszych zawodników, bo młody człowiek potrzebuje inspiracji. A gdy już się zainteresuje, należy robić wszystko, żeby trafił do jak najlepszych trenerów. Super jest to, że istnieją szkoły mistrzostwa sportowego – w nich młody człowiek może sprawdzić, nad czym powinien popracować.

Co jeszcze w pańskiej opinii pomaga w promocji sportu wśród młodych ludzi?

Przede wszystkim pokazywanie go. Na szczęście piłka ręczna wróciła do TVP. Można obejrzeć w TVP Sport np. mecze kobiecej piłki ręcznej czy naszej polskiej ekstraklasy. I nie mówię tylko o takich zespołach jak Vive Kielce czy Płocku, bo to są drużyny topowe w Europie, ale o Chrobrym Głogów, Wybrzeżu Gdańsk, Azotach Puławy. Te zespoły też pokazują fajny poziom i są najlepszą reklamą naszej dyscypliny.



Fot. Paweł Pieklik

Liga jak marzenie

Dla tych, którzy w dzieciństwie biegali za piłką, wcielając się w piłkarskich idoli, a teraz zauważają, że brakuje im energii, chcą aktywnie spędzić czas ze znajomymi i poczuć emocje prawdziwej rywalizacji, mamy interesującą propozycję – Futbolową Ligę Szóstek.



Źródło: Futbolowa Liga Szóstek

- **Futbolowa Liga Szóstek to amatorskie rozgrywki piłkarskie w formule sześciu na sześciu zawodników.**

Sześciu wspaniałych

„Ożywiamy piłkarskie marzenia” – takimi słowami wita oficjalna strona krakowskiej amatorskiej Futbolowej Ligi Szóstek. W każdej drużynie gra sześciu zawodników, areną zmagani są boiska, a zespół może założyć każdy, kto kocha futbol. Mecze sędziują licencjonowani arbitrzy, zaś na zakończenie sezonu montuje się relacje z rozgrywek i gali. W okresie pandemii w FLS grało mniej zespołów, ale ostatni sezon wiosenny, zakończony w czerwcu, ukończyło 115 drużyn. Dziś FLS to jedna z największych lig tego typu w Polsce.

Krakowski fenomen

FLS powstała w 2011 r. dzięki trzem pasjonatom. W pierwszym sezonie tych w pełni profesjonalnie zorganizowanych (choć amatorskich) rozgrywek piłki nożnej, stworzonych dla studentów, grup znajomych i firm, wzięło udział 14 drużyn, ale z każdym kolejnym sezonem ich liczba rośnie. W rekordowym w rozgrywkach FLS grało blisko 130 zespołów, a liga była pierwszą w Polsce, która na szeroką skalę wprowadziła do amatorskiej piłki szeroką ofertę multimedialną – skróty wideo z najefekowniejnymi zagraniem oraz galerię zdjęć ze wszystkich spotkań, ponadto zapowiedzi oraz podsumowania meczów i całej kolejki, prezentacje drużyn i wywiady. Dzięki profesjonalnej organizacji FLS wyznaczyła trendy w prowadzeniu rozgrywek amatorskich i stała się wzorem do naśladowania dla wielu podobnych lig w Polsce. Sukces organizatorów opiera się na założeniu, że amatorskie rozgrywki nie muszą się ograniczać do wyniku w tabeli – ważne są poszczególne mecze i liga jako całość.

Futbolową Ligę Szóstek założyły trzy osoby: Wojciech Ziemia, jego brat Maciej – będący teraz prezesem Klubu Sportowego Kabel Kraków – i Piotr Klimczak. Wojciech, członek zarządu, aktywny fizycznie przez całe życie, gra do tej pory zarówno w FLS, jak i w lidze koszykarskiej tego samego klubu, MBA. Według regulaminu do ligi może zapisać się każdy mężczyzna, który ukończył 16. rok życia. To jedyny wymóg. Kategorie wiekowe nie istnieją. Seniorzy są tu mile widziani, lecz wciąż stanowią rzadki

- **Rozmiar boisk w FLS jest dopasowany do liczby zawodników przebywających na murawie.**

widok – zazwyczaj nie zobaczymy w boiskowych rozgrywkach osób po czterdziestce. Nie ma tu też kobiet. Pojawiały się pomysły, by umożliwić im grę w lidze, ale niestety zainteresowanie było zbyt małe. By powstała kobieca wersja FLS, musiałoby się zgłosić przynajmniej osiem, dziesięć zespołów.

Liga działa prężnie, choć obecnie jedynie w Krakowie. Przez trzy sezony FLS funkcjonowała w Kielcach, przez jeden w Zabrzu. W Łodzi, pomimo planów jej zainicjowania, nie wystartowała: *Po pierwszym, drugim sezonie liczba kieleckich zespołów spadała, więc zrezygnowaliśmy. Skoncentrowaliśmy się na rynku krakowskim i jesteśmy teraz tylko w tym mieście* – mówi Wojciech Ziemia.

Sezonowi gracze

Z trzech sezonów ligi: wiosennego, jesiennego i zimowego najważniejsze są dwa pierwsze. Sezon wiosenny rozpoczyna się w połowie marca, a jesienny w połowie sierpnia, ale jeżeli zawodnik przebywa jeszcze na urlopie, może zacząć później. Sezon zimowy startuje w ostatnim tygodniu listopada lub pierwszym grudnia. Obowiązuje, oczywiście, system ligowy z typowymi dla niego awansami i spadkami. W każdym sezonie rozgrywanych jest 13 meczów. Kiedy kolejki ligowe się kończą – nie ma fazy play-off – drużyny zostają sklasyfikowane. Najlepsza trójka na każdym szczeblu rozgrywkowym otrzymuje medale, a zwycięzca puchar. Indywidualni zawodnicy są także nagradzani pamiątkowymi statuetkami dla najlepszego bramkarza czy króla strzelców. Zimowy sezon jest po trochu „dodatkowy”, oderwany od ligowej hierarchii, i bierze w nim udział mniejsza liczba zawodników. Zima to raczej czas odpoczynku od ostrej rywalizacji. Jednak można wtedy wywalczyć tzw. dzikie karty i wskoczyć na wyższy szczebel.

Regulamin FLS stanowi, że lig jest pięć: od A do E. Ten podział odnosi się do poziomu uczestników i w jego ramach można awansować do wyższej ligi lub spaść do niższej. Pod względem organizacyjnym wszystkie ligi są równe – wpisowe jest takie samo, podobnie jak oferty i nagrody. Kiedyś istniała jeszcze liga typerów, w ramach której można było typować mecze, zbierać punkty i potem wygrywać nagrody, ale zrezygnowano z niej z uwagi na zbyt małą liczbę zaangażowanych osób.



Źródło: Futbolowa Liga Szóstek



Źródło: Futbolowa Liga Szóstek

Społeczeństwo w pigułce

Kto przychodzi dopingować zawodników? Najczęściej to rozentuzjasmowana rodzina i znajomi. Podczas jednego meczu zawodnikom kibicuje maksymalnie 20 osób. Futbolowa Liga Szóstek nie ma sponsorów, jedynie partnera „technicznego” dostarczającego sprzęt. Drużyny firmowe reklamują się poprzez rozgrywki i ich banery widnieją na oficjalnej stronie internetowej ligi. *Pozyskiwanie sponsorów to ciężki kawałek chleba, zwłaszcza takich, z którymi można by było zawrzeć wartościowe umowy. Dlatego postanowiliśmy, że skupimy się na tym, by pozyskać jak największą liczbę uczestników, a nie sponsorów. „Obstuzenie” sponsora jest czasochłonne i wymaga nakładów. Wolimy zająć się uczestnikami i drużynami i na nich przerzucić owe nakłady* – stwierdza Wojciech Ziemia.

Uczestnicy FLS reprezentują cały przekrój społeczeństwa. 115 drużyn to prawie 2 tys. osób. W takiej grupie znajdują się przedstawiciele wszystkich zawodów i grup społecznych. Są tu studenci, właściciele firm i ich pracownicy, pracownicy budżetówki i korporacji, osoby zatrudnione zarówno na wyższych, jak i na niższych szczeblach.

Jeżeli już teraz ktoś poczuł się zachęcany, by wstać z kanapy, założyć sportowe buty i poszukać najbliższego boiska, to musi pamiętać, że FLS to nie zwykła gra towarzyska, ale profesjonalnie zorganizowana rywalizacja. Każdy, kto chce wziąć udział w rozgrywkach, powinien najpierw pójść do lekarza, by sprawdzić, czy nie ma przeciwwskazań do gry w piłkę nożną. Futbolowa Liga Szóstek to sport amatorski – lecz wciąż wiąże się z wysiłkiem i potencjalnymi kontuzjami. Do rywalizacji ligowej nie powinny od razu zgłaszać się osoby, które przez dłuższy czas nie podejmowały żadnej aktywności ruchowej.

Wiele korzyści

Celem naszego klubu jest promowanie zdrowego trybu życia i aktywizowanie wszystkich grup społecznych, zarówno dzieci i młodzieży – poprzez piłkarską Akademię – jak i dorosłych w różnym wieku, za pośrednictwem rozgrywek amatorskich. Aktywność fizyczna pomaga utrzymać zdrowie całego organizmu, także psychiczne. FLS buduje poczucie wspólnoty drużynowej, przynosi korzyści związane z pracą w zespole. Ruch



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 Waś, Aleksandra Wójcik, Ewelina Wójcikowska-Jakubiec, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka, Przemysław Mazur, Anna Kilian, Natalia Pochroń, Dorota Stolecka, Katarzyna Janiszewska.

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

- **FLS to świetna propozycja dla grup znajomych, studentów lub pracowników firm / instytucji.**

fizyczny to wspaniały sposób na spędzenie wolnego czasu. W ramach ligi można stworzyć drużynę ze znajomymi. Swoją drużynę może też wystawić firma i tak zintegrować pracowników. W lidze zdarza się już, że ojciec, który jest zawodnikiem od 11 lat, przyprawia swojego syna i grają razem w tej samej drużynie – opowiada Wojciech Ziemia.

Bywało, że w rozgrywkach ligi brali udział dawni zawodowcy, niegdysiejsi reprezentanci Polski, którzy chcieli jeszcze pobiegać po boisku. Te jednostkowe przypadki uczestnictwa były – i czasem jeszcze są – budzącą spore emocje niespodzianką dla innych zawodników. Gwiazda profesjonalnego futbolu to zresztą świetny sposób na promocję firmy – taki zawodnik uczestniczy wówczas np. w dwóch meczach sezonu. Wyjątek stanowi Mariusz Jop, uczestnik mundialu 2006, który w FLS pojawiał się regularnie przez kilka sezonów. *Wiadomo, że kondycyjnie i siłowo nie jesteśmy już na takim poziomie, jak kiedyś. Ale to świetna okazja, żeby się poruszać, i sam po sobie widzę, jak wielką sprawą to przyjemność* – mówi ten były gracz Wisły Kraków. Do FLS zaprosił go sąsiad pracujący w jednej z firm, które zdecydowały się założyć tam drużynę. Jop stwierdził, że to dobry pomysł, bo daje możliwość prowadzenia aktywnego trybu życia i robienia nadal tego, co kocha. *Dla wielu amatorów rywalizacja z piłkarzami, których kiedyś oglądali w telewizji, jest wielkim wyzwaniem* – ocenia Wojciech Ziemia.

Pod szyldem Klubu Sportowego Kabel Kraków działa jeszcze jedna liga – MBA (Mistrzowie Basketu Amatorskiego / Masters of Basketball Arena), w której gra Wojciech Ziemia. Ta amatorska liga koszykarska wystartowała w ubiegłym roku i niebawem rozpoczną się zapisy na piąty sezon. W poprzednim rywalizowało ze sobą 38 drużyn. Średnia wieku jest tu dużo wyższa niż w rozgrywkach piłkarskich – w MBA gra niemało zawodników po 40. roku życia, którzy bez specjalnego wysiłku konkurują na boisku z młodszymi od siebie. W przypadku futbolu ta rywalizacja jest dużo trudniejsza.

Jednak nie ma znaczenia, czy będzie to piłka nożna, czy koszykowa – obydwie dyscypliny mogą znacząco poprawić zdrowie i samopoczucie, warto więc poświęcić im trochę wolnego czasu.



Źródło: Futbolowa Liga Szóstek

- **Najlepsze drużyny mogą wziąć udział w turnieju Mistrzostw Polski futbolu sześciuosobowego.**

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 działające w obszarze kultury fizycznej.



Biegi na orientację – idealna rozrywka dla całej rodziny

Silne nogi i wydajne płuca to jedynie część sukcesu. W przypadku biegów na orientację równie ważne są zdolność logicznego myślenia oraz umiejętność posługiwania się mapą i kompasem. Zawodnicy muszą przebiec w jak najkrótszym czasie określoną trasę w terenie (np. przez las), mijając punkty kontrolne. Wybór trasy pomiędzy punktami zależy od nich. Aby pomyślnie zakończyć bieg, trzeba zaliczyć w odpowiedniej kolejności wszystkie punkty kontrolne zaznaczone na mapie, którą zawodnicy otrzymują na starcie. Obecność w punkcie potwierdza się za pomocą karty zawodniczej lub czipów.

Norweskie początki

Korzeni biegów na orientację należy szukać w Skandynawii. Po raz pierwszy zawody w tej dyscyplinie rozegrano w norweskim mieście Bergen już w 1897 r. Trasa obejmowała niespełna 20 km i trzy punkty kontrolne. Obecnie w Finlandii co roku odbywają się zawody w biegu na orientację o nazwie Jukola, jedne z najstarszych na świecie. Do konkurencji stają rzesze zawodników z nawet kilkudziesięciu krajów.

Jest w czym wybierać

Biegi na orientację dzieli się według dystansu, dlatego każdy może znaleźć coś dla siebie, w zależności od kondycji i upodobań. Bieg sprinterski zazwyczaj organizowany jest w parkach lub na miejskich uliczkach. Długość trasy to ok. 3–4 km, co powinno zająć zawodnikom mniej więcej kwadrans. W tej kategorii największe znaczenie mają forma, spostrzegawczość i umiejętność błyskawicznego podejmowania decyzji. Bieg średniodystansowy

obejmuje trasę ok. 6–8 km, którą zawodnicy powinni pokonać w ok. 30–35 minut. Biegi długodystansowe, zwane także klasycznymi, odbywają się na trasach od 12 do 18 km, a zwycięzcy pokonują taką odległość w mniej więcej półtorej godziny. Ten rodzaj biegów wymaga dużej wytrzymałości organizmu oraz umiejętności koncentracji przez cały czas zawodów. Rozgrywane są też biegi sztafetowe, w których startują najczęściej trzyosobowe drużyny. Inną formą są nocne biegi na orientację – zawodnicy poruszają się po lesie z latarkami na głowach, a punkty kontrolne są oznakowane odblaskami. W Polsce popularnością cieszą się również jazda rowerowa na orientację oraz biegi narciarskie na orientację. W niektórych krajach odbywają się ponadto zawody na orientację osób niepełnosprawnych.

W każdym wieku

Zawodnicy startują w kategoriach wiekowych. Najczęściej kategoria dla najmłodszych obejmuje dzieci do 10. roku życia. Kolejna to dzieci w wieku 11–12 lat, następnie 13–14 – i tak co dwa lata. Kategoria seniorska zaczyna się od



Źródło: 123RF

● Biegi na orientację to nieolimpijska dyscyplina sportowa.

21 lat, weterani – od 35 wzwyż. Niekiedy pojawia się też kategoria rodzinna.

Jak zacząć?

Działania związane z biegami na orientację w Polsce koordynuje Polski Związek Orientacji Sportowej (PZOS). Informacje m.in. o najbliższych imprezach biegowych, klubach, treningach w okolicy, a także mapy można znaleźć na stronie Związku: <https://orienteering.org.pl/pzos/howtostart>. Mamy w kraju pokazaną sieć stałych punktów kontrolnych w lasach i parkach. Wystarczy wydrukować mapę i można podjąć wyzwanie z całą rodziną. Istnieje też kilkadziesiąt klubów zrzeszających tysiące biegaczy. Można je znaleźć w większości dużych miast, ale i w małych miejscowościach. Biegi na orientację to również dobry pomysł dla miłośników podróży: ten rodzaj sportu jest bardzo popularny w krajach europejskich (Portugali, Czechach), w Ameryce czy w Australii.

Obcowanie z przyrodą

Wiele tras biegów na orientację prowadzi przez lasy, dlatego Lasy Państwowe postanowiły wesprzeć miłośników tej formy aktywności. W 2011 r. Ogólnopolski Komitet Organizacyjny Biegu na Orientację Leśników przedstawił koncepcję Zielonego Punktu Kontrolnego. Pomysł zakłada instalowanie w lasach lub parkach stałych punktów kontrolnych, które umożliwiłyby bieg każdemu, w dowolnym czasie. Takie punkty powstały m.in. na terenie nadleśnictw: Krynki, Bytów, Przedborów, Olsztynek, Maskulińskie, Spychowo, Brynek, Gdańsk, Mielec, Strzebielino, Hajnówka, Lipka, Woziwoda, Miękinia, Elbląg, Dojlidy, Solec Kujawski, Supraśl, Krasnystaw, Augustów. Pełny wykaz można znaleźć na stronie www.zielonypunktkontrolny.pl.

● Biegi na orientację oprócz kompetencji sportowych pomagają również rozwijać umiejętność nawigacji w przestrzeni i logicznego myślenia.



Źródło: 123RF