

Rodzina NA START!

Źródło: 123RF



Numer 3/2023



www.rodzinaanastart.pl

Wspinaczka uczy partnerstwa
i odpowiedzialności **2-3**

**Z kilkumiesięcznym
dzieckiem na basen?
Jak najbardziej!** **4-5**

Zajęcia tai chi – doskonałe
dla seniora. Rozmowa
z instruktorem **6-7**

Strzelnice laserowe
w szkołach sposobem
na upowszechnianie
strzelectwa **8-9**

Aktywny rodzic
to aktywne dziecko.
Dawajmy przykład! **10-11**

Jazda konna
wszechstronnie rozwija
i pomaga w rehabilitacji **12-13**

Bieg „Tropem Wilczym” –
lekcja historii
na sportowo **14-15**

Nordic walking
to bezpieczna aktywność
w każdym wieku **16**

Wspinaczka jest wymagająca: angażuje mięśnie, emocje, umysł, wymaga koordynacji i koncentracji

O tym, jak zachęcić dziecko do wspinania się i nie popełnić błędów, rozmawiamy z **Krzysztofem Wróblem** – instruktorem Polskiego Związku Alpinizmu, posiadającym licencję PZA i uprawnienia państwowe Ministerstwa Sportu, licencjonowanym sędzią wspinaczki sportowej i ekiperem PZA. Od 2002 r. ABC Wspinania – szkoła Wróbla – ma swoją bazę w Rzędkowicach w województwie śląskim, jednym z najpopularniejszych rejonów wspinaczkowych Polski.

Czy istnieją kursy wspinaczkowe dla dzieci?

Nie, bo dziecko nie potrafi skupić się na technicznych detalach, które mają ogromne znaczenie. Ale są zajęcia wspinaczkowe dla tej grupy wiekowej. Mogą być realizowane na skałkach i sztucznych ściankach. Gdy 40 lat temu zaczynałem się wspinąć, nie mieliśmy w Polsce ani jednej ścianki. Była to niszowa aktywność, środowisko wspinaczkowe było małe, aktywnie wspinano się maksymalnie 500 osób, i to w całej Polsce. W tej chwili mamy 50–60 tys. wspinaczy.

To ogromna różnica. A co jest lepsze dla dziecka: skałka czy ścianka?

Skałek mamy mało, można powiedzieć, że poza wąskim pasem na dole mapy Polski nie ma nic – ani jednej skały w Poznaniu, Szczecinie czy Gdańsku. Mieszkańcy tych miast mogą zobaczyć skałkę najwyżej na obrazku w książce. Dlatego jeśli zaczynamy przygodę ze wspinaczką, to szukajmy w pobliżu sztucznej ścianki. Od 20 lat ich liczba lawinowo rośnie. Kadry instruktorskiej nie brakuje. Śmiało zatem ruszajmy na ściankę razem z dzieckiem.

Od kiedy zaczynać?

Najmłodsze dziecko, które trafiło na nasze zajęcia, to pięcioletek. Znam historie dzieci zaczynających wspinaczkę w wieku czterech lat. I nic dziwnego, przecież tego typu ruch

jest naturalny – w końcu każdy z nas raczkował i wspinął się na kanapę, kolana rodziców itd. Nie ma żadnych ograniczeń zdrowotnych, by dziecko w wieku od czterech lat mogło się wspinąć. Oczywiście kilkuletnie dzieci nie będą się asekurować samodzielnie, w tym zakresie konieczna jest obecność instruktora czy przeskolonych rodziców.

Kto chętniej się wspina – dziewczynki czy chłopcy?

Nie ma reguły. W tym roku prowadziłem turnusy zdominowane przez chłopców, ale były i takie, na których większość uczestników stanowiły dziewczynki. W wieku 8–12 lat dziewczynki na ogół są sprawniejsze od chłopaków i myślą trzeźwiej.

Czy wspinaczka to aktywność wszechstronna?

Poza wszelką wrażliwością. Angażuje wszystkie partie mięśni, wymaga kontroli równowagi oraz, co ważne, świadomego wysiłku umysłowego do planowania kolejnych ruchów w zmiennym terenie. Właśnie dlatego rehabilitanci i fizjoterapeuci chętnie wykorzystują elementy wspinaczki w rehabilitacji powypadkowej. Aby powstały różnorodne układy ciała i pozycje, potrzeba koordynacji pracy mięśni, umysłu i emocji związanych z poruszaniem się w pionie. Wspinanie doskonale więc sprawdzi się jako forma aktywności wysoce energetycznej, tak potrzebnej dziś, gdy dzieci spędzają godziny przed telewizorem lub ekranem komputera.

Nie ma jednej słusznej metody zdobycia góry czy pokonania ściany – każdy musi sobie sam tę metodę odnaleźć, wypracować i zastosować. W tym kryje się właśnie piękno wspinaczki.

◆ Zajęcia wspinaczkowe prowadzone są już dla dzieci od czwartego roku życia.



Źródło: 123RF

Czego wspinaczka może nauczyć dzieci? Pokory? Wytrwałości? Kontakt z naturą?

Skała to natura martwa, ale owszem: wspinanie to obcowanie z naturą, jej zmiennością. Nie ma dwóch identycznych skał czy gór, dzięki temu wspinanie ma charakter odkrywczy, edukacyjny. Również każdy człowiek jest inny. Nasza zmienność i różnorodność sprawiają, że nie ma jednej słusznej metody zdobycia góry czy pokonania ściany – każdy musi sobie sam tę metodę odnaleźć, wypracować i zastosować. W tym kryje się właśnie piękno wspinaczki. Każdy ma własny cel – swój mały Everest.

Na swoim blogu „ABC wspinania” napisał pan, że wspinanie uczy dwóch bardzo ważnych w życiu zasad: partnerstwa i odpowiedzialności.

Musimy obdarzyć zaufaniem osobę, w której rękach jest lina dająca nam bezpieczeństwo. To właśnie lina staje się symbolem zaufania i wzajemnej odpowiedzialności. Od pierwszych chwil wspinaczkowej edukacji wpajam to dzieciom.

Czy da się owoić lęk wysokości?

Nie istnieje coś takiego jak wrodzony lęk wysokości, to nabyte uczucie. Każdy z nas się kiedyś przewrócił i wie, co to jest ból. Wiemy też, że ból będzie większy, jeśli spadniemy z wysokości. Najczęściej to rodzice popełniają błąd, który rodzi bądź potęguje lęk wysokości u dziecka.

Jaki to błąd?

Zalóżmy, że największa wysokość, jaką dziecko zarejestrowało w swoim życiu, to wysokość podniesionych rąk tatusia. Dziecko jest do niej przyzwyczajone, akceptuje to jako sytuację nieodłączną od normy. Pewnego dnia tata z synkiem przychodzi na sztuczną ściankę. Tata może bezproblemowo wyciągnąć dziecko na linie na 12 m w ciągu kilku sekund. I robi to. Nie zdaje sobie jednak sprawy, że kiedy dziecko nagle zerka na dół, widzi swojego ojca na dole małego jak kropka, a to budzi w jego głowie lęk: „przecież spadnę”.

Jak zatem powinien wyglądać pierwszy kontakt z liną?

Stopniowo oswajamy dziecko z wysokością. Gdy założymy uprząż, podnosimy dziecko zaledwie 3 cm nad ziemię. Podopieczny natychmiastowo chwyci nas za ręce. To naturalna reakcja: każdy z nas musi czegoś się trzymać, gdy nogi nie mają kontaktu z ziemią.

Co robi w tym czasie dorosły?

Dorosły natychmiast opuszcza dziecko na ziemię i przekonuje, że nic się nie stało, tłumaczy, że nie trzeba się łapać ręki. Po czym znowu unosi dziecko nad ziemię, też na zaledwie kilka centymetrów. Po piątym razie dziecko już nie złapie za rękę. Dopiero wtedy wprowadzamy drobną zmianę: już nie ręka instruktora trzyma dziecko, lecz lina. Wysokość ponownie nie powinna przekraczać 3–5 cm. Dziecko potrzebuje czasu, aby oswoić się z nową sytuacją i nabrać zaufania do liny. Oczywiście w głowie dziecka pojawiają się myśli: „Jak mam puścić linę? W życiu”, „Co to za sznurek, jak ma mnie utrzymać, a jeśli nie utrzyma?”. Zanim te pytania znikną, instruktor czy rodzic muszą uzbroić się w cierpliwość i nie poganiać.

Może ma pan jakieś praktyczne wskazówki dla rodziców?

Dziecko łatwiej zaakceptuje wysokość, pracując w grupie z rówieśnikami. Na pewno nie zmuszajmy go do wchodzenia



Źródło: 123RF

nigdzie wyżej niż metr nad ziemię. Dziecko musi stale czuć obecność rodzica obok. Wymyślajmy zabawy poprawiające koordynację, może to być drabina ułożona poziomo na dwóch krzesłach, po której dzieciak trzymany za rękę przez rodzica przechodzi tam i z powrotem. Następnie drabinę ustawiamy jednym końcem na ziemi i znowu dziecko przechodzi kilka razy. Potem ustawiamy drabinę coraz bardziej pionowo i pozwalamy dziecku wchodzić najpierw dwa, trzy stopnie góra–dół, potem trzy, cztery itd. Na ściance postępujemy analogicznie: robimy jeden, dwa ruchy do góry i schodzimy – i tak wielokrotnie, w różnych miejscach, na różnych chwytach. Dopiero gdy dziecko zaczyna się sprawnie poruszać, wchodzimy wyżej.

Zdarza się, że dzieci wciągają rodziców w przygodę ze wspinaczką?

Tak, znam sporo takich historii, gdy to dzieci zaczynały uczestniczyć w zajęciach wspinaczkowych, ale chciały wspiąć się nie tylko na zajęciach raz w tygodniu. Potrzebowały zatem asekuracji – i rodzic też w to wchodził.

Czyli wspinaczka łączy i integruje?

Można pokusić się o takie stwierdzenie.

◆ **We wspinaczce lina jest symbolem zaufania i wzajemnej odpowiedzialności.**

Im wcześniej maluch zacznie bywać na basenie, tym łatwiej przyjdzie mu nauka pływania

Ćwiczenie czyni mistrza! Dlatego im wcześniej zabierzemy dziecko na basen, tym lepiej. Maluch dużo szybciej i łatwiej opanuje umiejętność pływania. Na początku będzie się oswajał z wodą, raczej bawił, niż uczył – ale to zaprocentuje w przyszłości. Pływanie to fascynująca przygoda zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. A dodatkowo wpływa na szybszy rozwój psychofizyczny malca.



Zdjęcie: 123RF

◆ **Kilkumiesięczne dziecko nie czuje lęku przed wodą. Przypomina mu ona życie płodowe.**

Nawyki z życia płodowego

Najszybciej i najefektywniej uczymy się przez zabawę. A dzieci – szczególnie te najmłodsze – wręcz uwielbiają pluskanie w wodzie. Nie ma się czemu dziwić: w końcu niewiele wcześniej maluch unosił się w płynie owodniowym. Przez dziewięć miesięcy woda była dla niego naturalnym środowiskiem. Zanurzenie w basenie będzie mu zatem przypominało tamte szczęśliwe momenty i poczucie bezpieczeństwa w tonie mamy. Dziecko nie czuje wtedy lęku przed wodą (wykształca się on dopiero później) ani dyskomfortu związanego z przebywaniem w niej.

Kilkumiesięczny malec potrafi samodzielnie przez chwilę unosić się na wodzie – mówi Julia Górnik, instruktorka pływania. Przez dziewięć miesięcy przebywał w wodach płodowych w łonie matki i został mu naturalny odruch pływania. Ważne, żeby ten odruch podtrzymywał.

Mniej więcej do ósmego miesiąca życia występuje ponadto pewien naturalny odruch: dziecko nie otwiera ust, kiedy jego główka znajduje się pod wodą. Dzięki temu nie ma ryzyka, że się zakrztusi. Odruch ten zanika na dalszym etapie rozwoju. Zanim to nastąpi, warto go wykorzystać, by zaszczepić w maluchu zamiłowanie do pływania.

Na początkowym etapie zajęcia na basenie polegają głównie na zabawie, pluskaniu się, wydychaniu powietrza do wody i robieniu bąbelków, swobodnym, delikatnym ruchu. Dziecko oswaja się z wodą, w której grawitacja działa inaczej i jest inne ciśnienie niż na lądzie. Pływanie wzmacnia mięśnie, wycisza i relaksuje, poprawia koordynację ruchową i daje mnóstwo frajdy. A co najważniejsze, pływając od wczesnego dzieciństwa, maluch buduje w sobie przyzwyczajenie i pozytywne nastawienie do aktywności fizycznej.

Pozytywny wpływ na rozwój dziecka

Pływanie ma wiele niezaprzeczalnych zalet. Przede wszystkim pozytywnie oddziałuje na zdolności motoryczne i ogólny rozwój dziecka. Dzięki wzmocnieniu układu mięśniowego szybciej opanowuje ono kolejne sprawności, jak choćby przekraczanie się na brzuszku, siadanie czy raczkowanie. Regularne wizyty na basenie wzmacniają też jego układ oddechowy. Podczas pływania na klatkę piersiową malca oddziałuje ciśnienie wody i jest on zmuszony oddychać głębiej, dzięki czemu zyskuje lepszą kontrolę nad oddechem. Pływanie wyostroży zmysły – sprawia, że małeństwo staje się bardziej otwarte na otaczający je świat i płynące do niego bodźce – i wpływa pozytywnie na układ krążenia. To również bardzo dobry sposób, by zahartować organizm maluszka: wizyty na pływalni przyzwyczajają go do zmiennych warunków, w tym do różnych temperatur.

Ponadto woda zmniejsza niepotrzebne napięcia, bo w basenie ciało jest bardziej rozluźnione, zajęcia w niej są więc wskazane w przypadku dzieci ze wzmocnionym napięciem mięśniowym. Woda działa uspokajająco i relaksująco.

Pływanie to także fantastyczna gimnastyka dla stawów. Poprawia płynność i estetykę ruchów. Dziecko może inaczej niż na lądzie trenować koordynację ruchową. Może też ćwiczyć synchronizację rąka–oko dzięki włączeniu do zabawy kolorowych przedmiotów. Dodatkowo oswaja się z tym, że woda jest na jego buzi i w uszach, co później ułatwia lekcje basenowe.

Zajęcia na basenie wpływają wreszcie na rozwój emocjonalny, sprawiają, że maluch staje się odważniejszy i bardziej pewny siebie. Nie zapominajmy o aspekcie psychologicznym: dzięki wspólnej zabawie wzmacnia się więź dziecka z rodzicami. Ich obecność w basenie sprawia, że maluch czuje się bezpiecznie.

Na początek: oswoić się z wodą

Przyjmuje się, że optymalny moment na rozpoczęcie przygody z pływaniem to wiek pomiędzy czwartym a szóstym miesiącem życia. Dziecko potrafi już wtedy samodzielnie utrzymać główkę, a to oznacza, że jest gotowe na wizytę na basenie. Niektóre pływalnie oferują zajęcia dla trzymiesięcznych dzieci, to jednak trochę za wcześnie. Noworodek nie ma wykształconego systemu termoregulacji, dlatego może się łatwo przeziębować. Szczególnie zimą, kiedy za oknem mróz i śnieg, maluch jest narażony na różnego rodzaju infekcje. Jeśli więc

przygoda z basenem ma być bezpieczna, lepiej zaczekać, aż dziecko będzie samodzielnie unosiło główkę, wzmocni się fizycznie i nabierze odporności.

Najmłodsze dzieci są na zajęciach z rodzicami. Na początku to przede wszystkim oswojenie z nową sytuacją: polewanie główki wodą z konewki, zanurzenie na kilka sekund, delikatny ruch w wodzie, zabawa. Dziecko cały czas ma kontakt z rodzicem, nie zostaje samo. Dzięki temu, że jest na rękach u mamy lub taty, ma poczucie bezpieczeństwa.



Zdjęcie: 123RF

◆ **Obecność rodzica sprawia, że maluch czuje się bezpiecznie.**

Jeśli paromiesięczne dziecko oswoi się z wodą, nie ma później problemu z zanurzaniem głowy, nurkowaniem – wyjaśnia Górnik. Na dalszym etapie rozwoju jest to zdecydowanie trudniejsze. Często przychodzą do mnie starsze dzieci, np. siedmioletnie, które się boją, mają blokadę przed wodą. Maluszkom od początku przyzwyczajanym do basenu jest łatwiej, woda nie jest im straszna. Przedszkolak już czuje strach. Bywa tak, że rodzic musi być na brzegu, żeby dziecko w ogóle chciało wejść do wody.

Nauka przez zabawę

Rzecz jasna, w przypadku kilkumiesięcznych – a nawet kilku-letnich – dzieci trudno mówić o nauce pływania. Nie ma tutaj, jak w przypadku dorosłych, doskonalenia technik pływackich, skupienia na prawidłowym oddechu, koordynacji rąk i nóg. To raczej oswojenie z wodą poprzez zabawę. Tak jest mniej więcej do siódmego roku życia.

Mam pod swoją opieką czterolatki – opowiada Górnik. Zajęcia zaczynamy od tego, że dzielimy grupę pomiędzy trzech instruktorów. Pierwszy pracuje z tymi dziećmi, które mają lęk przed wodą, bawi się z nimi, by je oswoić. Maluchy wydychają powietrze do wody, próbują zanurzyć twarz. Druga grupa to taka, która nie potrafi pływać, ale nie boi się wody. I trzecia grupa to te dzieci, które już trochę próbowały pływać. Na początku ćwiczymy kopanie nóżkami, pływanie z makaronem, później dokładamy deskę. Następnie są trudniejsze zadania: próbujemy pływać bez przyrządów, maluch stara się swobodnie unosić na wodzie. Z zajęć na zajęcia potrafi coraz więcej.

Trudno precyzyjnie określić wiek, w jakim zaczyna się doskonalenie konkretnego stylu pływackiego. Tempo nauki pływania to indywidualna sprawa. Jeden maluch uczy się szybciej, drugi wolniej. Wiele zależy od tego, jak został wychowany. Jeśli jest mocno związany z rodzicem, może płakać nie dlatego, że boi się wody, ale z powodu rozłąki z opiekunem. Wtedy bywa trochę trudniej. Jednak niezależnie od tego dzieci uczą się dużo łatwiej i szybciej niż dorośli.

Pływanie to dla nich nowy wzorzec ruchu – tłumaczy instruktorka. Nigdy wcześniej tego nie robiły. Nie mają złych nawyków, jak dorośli, którzy już gdzieś tam próbowali pływać i przyswoili sobie błędne wzorce. Trzeba ich tego najpierw odczyścić, zanim zacznie się naukę prawidłowego pływania. Dzieci zaczynają od podstaw.

Basen z przewijakiem i ozonowaną wodą

Rodzice często zastanawiają się, jaki basen wybrać na początek. Na pewno nie powinien to być duży, głośny, zatłoczony aquapark. Lepiej wybrać mniejszy, bardziej kameralny obiekt. Basen nie powinien być głębszy niż 120 cm; dobrze, by miał łagodne zejście do wody. Nauka powinna odbywać się w niewielkich grupach, pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Łazienki i szatnie w takich miejscach powinny być wyposażone w przewijaki, które ułatwiają przebranie dziecka.

To, na co należy zwrócić szczególną uwagę, to warunki higieniczne na pływalni: basen musi spełniać normy sanitarne. Ważne jest odpowiednie stężenie chloru lub ozonu – takie, by środki te odpowiednio odkażały wodę, a jednocześnie nie powodowały podrażnień skóry i oczu dziecka.

Dobrze wybrać pływalnię, na której są prowadzone zajęcia dla małych dzieci. Nauka odbywa się tam w płytkim, bezpiecznym basenie z cieplejszą, dostosowaną do potrzeb maluszka wodą. Niemowlęta nie potrafią jeszcze regulować temperatury ciała, dlatego odczuwają ciepło inaczej niż dorośli. Dla tych najmniejszych temperatura wody w basenie powinna zatem wynosić pomiędzy 32 a 33°C.

Zanim zabierzemy dziecko na pływalnię, warto oswoić je z wodą już w domu, np. podczas kąpieli w wannie. I z pewnością lepiej zapisać się na zorganizowane zajęcia, niż samemu próbować je uczyć.

Rodzic wielu rzeczy nie wie, wielu się boi – tłumaczy Górnik. Nie robi pewnych ćwiczeń, bo wydają mu się niebezpieczne dla dziecka, a wcale takie nie są. Dopóki dziecko nie ma świadomości, że woda może być groźna, należy to wykorzystać. Dorosły człowiek ma różne lęki i obawy i bywa, że nieświadomie przenosi je na dziecko.

Przed pierwszą wizytą na basenie powinniśmy się skonsultować z lekarzem pediatrą, który opiekuje się maluszkiem. On odpowie, czy dziecko jest gotowe, by zacząć przygodę z pływaniem. Wykluczy również ewentualne przeciwwskazania, jakimi są: choroby skóry, uczulenia, zapalenie górnych dróg oddechowych, katar, nawracające infekcje ucha.

Jeśli paromiesięczne dziecko oswoi się z wodą, nie ma później problemu z zanurzaniem głowy, nurkowaniem. Na dalszym etapie rozwoju jest to zdecydowanie trudniejsze.

Julia Górnik – instruktorka pływania

◆ **Kilkulatki oswajają się z wodą i uczą się pływać poprzez zabawę.**



Zdjęcie: 123RF

Tai chi utrzyma ciało i umysł w dobrej formie

Rozmowa z **Tomaszem Raganowiczem**, instruktorem prowadzącym zajęcia tai chi dla seniorów w Gdyni



Źródło: archiwum prywatne

◆ **Tomasz Raganowicz** prowadzi stronę internetową www.taichidlaseniorow.pl, na której można m.in. zobaczyć filmy z prowadzonych przez niego warsztatów.

W tai chi każdy może dostosować intensywność treningu do swojego wieku, stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Trening jest łagodny, nie ma w nim przeciążeń, dlatego nie musimy obawiać się kontuzji.

Czy to prawda, że tai chi pozwala osiągnąć „elastyczność dziecka, siłę drwala i umysł mędrca”?

W zasadzie można tak powiedzieć. Warto jednak skupić się na konkretnych korzyściach, jakie można odnieść, ćwicząc tai chi.

Jakie to korzyści, szczególnie w przypadku seniorów?

W pewnym wieku siła mięśni nieuchronnie się zmniejsza. Słabniemy i nie jesteśmy w stanie zatrzymać tego procesu. Tai chi kładzie nacisk na sprawność obrotową stawów, a tę możemy rozwijać w każdym momencie życia. Dzięki sprawnym stawom nasza wewnętrzna energia, zwana w tradycji medycyny chińskiej *chi*, może swobodnie krążyć w organizmie. To z kolei wpływa na pracę organów wewnętrznych, układu mięśniowego, oddechowego, kostnego, krążenia. Regularny trening tai chi wzmacnia system odpornościowy, wspomaga procesy regeneracji, rehabilitacji, leczenia.

Obserwując trening tai chi z boku, widzimy powolne ruchy, skupienie. To bardziej ćwiczenia czy medytacja?

To połączenie tych dwóch rzeczy. Przeciętny człowiek ma często fałszywą wiedzę o tai chi, wyniesioną z kolorowych czasopism czy programów telewizji śniadaniowej. Wydaje mu się, że to wykonywanie powolnych ruchów rękami przy jednoczesnym delikatnym kołysaniu się z nogi na nogę i spokojnym oddychaniu. Tymczasem tai chi to skomplikowana sztuka walki opracowana w Chinach w XVII w., której celem jest zdobycie umiejętności przydatnych w starciu z przeciwnikiem. Bywa nazywane „chińskim boksem cieni”. Sekwencje ruchów wykonujemy samodzielnie, a każda ma zastosowanie bojowe. Ruszając się, wyglądamy, jakbyśmy walczyli z cieniem. W niektórych stylach tai chi elementy walki są bardziej widoczne,

w innych mniej. Ale zawsze trenowanie tai chi wpływa na poprawę zdrowia. Dlatego dziś większość ćwiczących uprawia tę sztukę w celu utrzymania sprawności fizycznej. Zasady dotyczące sztuki walki są jednak ważne, jeśli chcemy ćwiczyć prawidłowo. Nie musimy zostać Bruce'em Lee, ale jeśli pragniemy osiągnąć znaczące korzyści zdrowotne, musimy brać pod uwagę również aspekt bojowy.

Jak zatem ćwiczyć prawidłowo? Na co powinni zwracać uwagę seniorzy?

Trening dla seniora wygląda dokładnie tak samo, jak dla osoby młodej. Jest to możliwe, ponieważ obciążenia w treningu tai chi zależą od wysokości i szerokości przyjmowanych postaw. Można ćwiczyć z szeroko rozstawionymi stopami i nogami mocno ugiętymi w kolanach, co sprawia, że obciążenia są duże. Ale można też ćwiczyć w postawach wąskich, z lekko ugiętymi kolanami. Tai chi jest uniwersalne właśnie dlatego, że każdy może dostosować intensywność treningu do swojego wieku, stanu zdrowia, kondycji fizycznej. Żeby dobrze ćwiczyć, najlepiej skorzystać z wiedzy wykwalifikowanego instruktora, który poprowadzi i pokaże, jak powinny wyglądać ruchy.

Czy oddech ma znaczenie podczas ćwiczeń?

Mistrzowie, u których się uczyłem, podkreślali, że owszem, oddech jest ważny. Ale żeby móc świadomie pracować nad oddechem, trzeba osiągnąć wysoki poziom w treningu tai chi. Jeżeli w początkowej fazie nauki będziemy skupiać się na oddechu, próbować dostosowywać go do ruchów, to możemy sobie wręcz zaszkodzić. Nasze ciało samo dopasuje się do nowych dla niego ruchów i będzie wiedziało, w którym momencie wykonać oddech, czy ma on być głębszy, czy płytszy.

Tai chi składa się z sekwencji ruchowych. Czy seniorzy są w stanie bez problemu je zapamiętać?

Podczas treningu bardzo istotne jest skupienie. Seniorom rzeczywiście trudniej zapamiętać długie sekwencje mniej lub bardziej skomplikowanych ruchów, dlatego muszą włożyć w naukę więcej pracy. Ale jeśli będą odpowiednio długo ćwiczyć, to z pewnością je opanują. Skupienie i koncentracja przynoszą pozytywne skutki zdrowotne: tai chi poprawia pamięć, spowalnia procesy starzenia się mózgu, a także procesy zaburzające funkcje poznawcze u osób starszych. Nauka technik ruchu sprawia, że uruchamiamy pamięć i musimy się zaangażować w to, co robimy. W rezultacie razem z ciałem ćwiczy mózg. Człowiek wolniej się starzeje, jest dłużej sprawny umysłowo.

Tai chi ma zatem szerokie zastosowania prozdrowotne.

Jeśli będziemy je regularnie praktykować, pomoże w leczeniu i łagodzeniu objawów różnych chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, reumatyzm, artretyzm, osteoporoza, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane. Tai chi poprawia też równowagę, wzmacnia odpowiadające za to mięśnie. To niezwykle ważne dla seniorów, ponieważ często trafiają oni

do lekarzy z powodu kontuzji wywołanych upadkiem. Kości w tym wieku mogą być osłabione przez osteoporozę. Starsi ludzie mają tendencję do zachwiania równowagi, przewracają się, co może skutkować złamaniami. Tai chi wzmacnia kręgosłup oraz mięśnie, które go podtrzymują i utrzymują ciało w pionie. Regularne treningi wyrabiają nawyk poruszania się z zachowaniem równowagi.

Jakie jeszcze korzyści przynosi tai chi?

Poprawia samopoczucie i jakość życia. Podczas ruchu uwalniają się endorfiny, człowiek jest szczęśliwszy. Zwłaszcza gdy po kilku nieudanych próbach wykonania skomplikowanego ruchu wreszcie osiąga sukces. Poza tym nauka tai chi odbywa się w grupach, a to doskonała okazja, żeby spotkać się z ludźmi. Daje to seniorom poczucie przynależności do grona osób o podobnych zainteresowaniach. To istotne szczególnie dla tych, którzy już zakończyli aktywność zawodową. Na treningach mogą nawiązać interesujące znajomości, razem zmagać się z trudnościami. Względy towarzyskie to dla seniorów często duży walor.

Jak często i jak długo powinni ćwiczyć seniorzy?

To nie tak, że poćwiczymy 15 czy 30 minut dwa razy w tygodniu i zobaczymy efekty. Najważniejsza jest regularność. Pół godziny codziennie wystarczy w zupełności. W tym czasie można wykonać kilka podstawowych ruchów, a do tego całą sekwencję.

Panie zapewne chciałyby, aby ćwiczenia miały korzystny wpływ na sylwetkę. Czy tai chi pomaga w modelowaniu ciała?

Każda aktywność ruchowa w tym pomaga. Na treningu tai chi możemy rozruszać ciało w każdą możliwą stronę, inaczej niż na co dzień. Ćwicząc, musimy utrzymywać odpowiednią postawę ciała, mieć wyprostowany kręgosłup. W rezultacie nasza sylwetka i sposób poruszania się zmieniają. Ruchy stają się swobodne, lekkie, elastyczne, bardziej plastyczne. Plecy ładnie się prostują, głowa jest uniesiona, pośladki ściągnięte. Poruszamy się, zachowując właściwą postawę ciała, ustawienie stawów, kości. To wszystko wpływa na estetykę wyglądu.

Czy tai chi uspokaja? Jest dobre na dzisiejsze czasy, gdy żyjemy w stresie i pośpiechu, źle śpimy?

Jak najbardziej. Prowadzimy siedzący tryb życia, dużo się stresujemy, a do naszych mózgowi płynie z zewnątrz masa bodźców, informacji. Nasze umysły są przeciążone. Dzięki tai chi możemy rozluźnić ciało i pozbyć się z niego napięcia. Ćwiczenia pomagają się wyciszyć, bo kierujemy uwagę do wnętrza. Aby prawidłowo wykonywać skomplikowane formy tai chi, niezbędna jest koncentracja. Skupiamy się na treningu i automatycznie zapominamy o stresach, problemach, troskach życia codziennego. Wyciszamy się, uspokajamy, nasz sen się poprawia.

Osoby starsze mogą mieć obawy, że sobie nie poradzą.

Wbrew pozorom seniorzy często są przebojowi i mają mniej oporów niż ludzie młodzi. To kwestia indywidualna, związana raczej z charakterem danego człowieka niż z jego wiekiem. Uczę osoby młode, które mimo że mają czas, by przyjąć na zajęcia grupowe, wolą indywidualne lekcje, bo obawiają się tego, jak będą odbierane. Należy skupić się na sobie, nie porównywać się z nikim. Powinniśmy przyjąć założenie,

że każdy trenuje dla siebie. Nie przyglądamy się innym, nie oceniamy się wzajemnie. Każdy ćwiczy tak, jak może. Poza tym sam fakt ćwiczenia w grupie też nas czegoś uczy. To sposób na budowanie właściwych relacji i nieprzejmowanie się opinią innych.

Czy tai chi jest w Polsce popularne wśród seniorów?

Prowadzę zajęcia od ponad 20 lat. Liczba osób starszych utrzymuje się mniej więcej na stałym poziomie: w mojej grupie ok. 20% to seniorzy. Kiedyś organizowałem zajęcia w klubie osiedlowym w Gdańsku, w dzielnicy zamieszkałej przez seniorów. W pierwszym miesiącu, gdy lekcje były bezpłatne, miałem bardzo dużo chętnych. Później, gdy za zajęcia trzeba było zapłacić symboliczną kwotę potrzebną na pokrycie kosztów wynajmu sali, większość osób zrezygnowała i grupa się rozpadła.



Źródło: 123RF

Chętniej ćwiczą panie czy panowie?

Mniej więcej dwie trzecie trenujących tai chi to kobiety. Trudno powiedzieć, z czego to wynika. Może chcą zadbać o to, żeby ładnie wyglądać, inwestują w siebie? Mężczyźni w starszym wieku chyba bardziej myślą o tym, żeby odpocząć, posiedzieć przed telewizorem, obejrzeć mecz. A panie chcą pożytecznie spędzić wolny czas.

Czy każdy może trenować tai chi?

Jedynym przeciwwskazaniem są niektóre choroby psychiczne. To właśnie odróżnia tai chi od innych dyscyplin: nie eliminuje ono osób starszych. Nie ma tutaj barier fizycznych, zdrowotnych, wiekowych. Tai chi poleca się nawet wtedy, gdy ktoś przechodzi rehabilitację, jego kondycja jest kiepska, a inne formy ruchu są niewskazane lub niemożliwe. Trening jest łagodny, nie ma w nim przeciążeń, dlatego nie musimy obawiać się kontuzji. Zawsze chodzi o rozluźnienie, spokój, równowagę. Zapewniamy organizmowi niezbędną, ale bezpieczną dawkę ruchu. Kontuzje się zdarzają, gdy nie mając na co dzień ruchu, zaczynamy ćwiczyć gwałtownie, ponad swoje możliwości. W tai chi tego nie ma. To jedna z najbezpieczniejszych form treningu dla seniorów.

◆ **U osób starszych zdarzają się zaburzenia równowagi. Tai chi wzmacnia kręgosłup i mięśnie, które go podtrzymują i utrzymują ciało w pionie.**

Strzelnica laserowa w szkole – lekcje skupienia, zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności

W szkołach w całej Polsce otwierają się kolejne strzelnice laserowe, na których młodzież w ramach lekcji uczy się strzelać. Zajęcia to jednak nie tylko szkolenie z celności i obsługi broni. To również nauka opanowania, precyzji, odpowiedzialności za siebie i innych, kształtowanie cech niezbędnych u tych, którzy swoją przyszłość wiążą z pracą w wojsku lub policji.

W listopadzie 2022 r. w ramach Programu Upowszechniania Strzelectwa Ministerstwa Sportu i Turystyki rozpoczęto bezpłatne zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży z wykorzystaniem mobilnej strzelnicy laserowej. Inicjatywa Ministra Kamila Bortniczuka stwarza możliwość dotarcia ze strzelnicą do każdej zainteresowanej szkoły.

♦ **Zajęcia strzeleckie w XXV LO w Krakowie odbywają się w ramach lekcji edukacji wojskowej oraz fakultetu z kryminalistyki.**

XXV LO im. Stefana Żeromskiego w Krakowie wygląda całkiem zwyczajnie, jak każda przeciętna tysiąclatka pośrodku rozległego blokowiska. Ale wystarczy przyrzeć się bliżej, aby przekonać się, że ta szkoła jest wyjątkowa. To pierwsze na terenie Małopolski w pełni mundurowe liceum przygotowujące funkcjonariuszy różnych służb, takich jak policja czy straż graniczna. Są w nim Wojskowe Klasy Mundurowe i Oddział Przygotowania Wojskowego nadzorowane przez Ministerstwo Obrony Narodowej, a także klasy bezpieczeństwa publicznego. Od tego roku szkoła współpracuje ze służbą więzienną i służbami skarbowo-celnymi.

Wychodząc ze szkoły, nasza młodzież ma przygotowanie ogólnokształcące, może iść na dowolne studia cywilne. Ale ma też szereg benefitów ułatwiających dostanie się do służby wojskowej, certyfikaty, które dają dodatkowe punkty w rekrutacji do wszelkich służb, pozwalające na skrócenie służby przygotowawczej – tłumaczy Sylwia Kruk, nauczycielka historii i edukacji wojskowej, koordynatorka klas mundurowych i prowadząca naukę strzelania.

Liceum może pochwalić się świetnie wyposażoną siłownią i zewnętrznym kompleksem sportowym, które pomagają w przygotowaniu przyszłych funkcjonariuszy. Poza tym od 2021 r. ma nowoczesną multimedialną strzelnicę laserową. Jej koszt z wyposażeniem to 27 tys. zł. Niezbędne pieniądze wyasygnowała rada dzielnicy. Szkoła kupiła broń, z której młodzież uczy się strzelać, i zaadaptowała jedną z sal lekcyjnych, oddaloną od innych, żeby hałasy podczas strzelania nie przeszkadzały innym uczniom. Infrastrukturę techniczną przygotowała profesjonalna firma, współpracująca z wojskiem.

Sala nie jest wyciszona, ale mamy możliwość regulacji natężenia dźwięku – opowiada Kruk. Obok jest sala w której mam zajęcia z edukacji wojskowej ze sprzętami bojowymi. Wygodnie mi tutaj prowadzić lekcje, to takie moje królestwo – uśmiecha się.

Zajęcia strzeleckie odbywają się w ramach lekcji edukacji wojskowej oraz fakultetu z kryminalistyki. Strzelnica jest wykorzystywana przez uczniów wszystkich klas kilka razy w tygodniu. Młodzież przychodzi też w czasie przerw, by doskonalić strzelanie i obsługę broni. Dwa razy w miesiącu na strzelnicy prowadzone są zajęcia dla klas podstawowych z innych szkół, a nawet dla przedszkoli. Popołudniami bezpłatnie mogą tu postrzelać mieszkańcy. Szkoła jest dostępna dla wszystkich, trzeba jedynie wcześniej się umówić.

Na strzelnicy zawsze musi być obecny instruktor, więc to tylko kwestia mojego czasu – mówi Kruk. Chętnych byłoby zapewne więcej, ale nie dalibyśmy rady. Inne zajęcia w szkole też muszą się przecież normalnie odbywać.

Symulacja warunków bojowych

Na pierwszych zajęciach na strzelnicy uczniowie mają szkolenie z podstaw obsługi broni i zasad bezpieczeństwa. To najważniejsza kwestia. Niezależnie od tego, czy to broń laserowa, pozorowana, czy gumowa, uczniowie są zobowiązani ćwiczyć tak, jakby była prawdziwa. Muszą traktować broń jak załadowaną, zdawać sobie sprawę z tego, że nie można machać nią na lewo i prawo, beładnie naciskać spustu. Lufa ma być skierowana w bezpieczne miejsce lub cel. Palec trzyma się na spuście tylko podczas oddawania kontrolowanego strzału. Strzelec musi także zwracać uwagę na to, czy ktoś przypadkowy nie znajduje się w polu strzału. Młodzież dowiaduje się również, jak rozładować broń i wymienić magazynek, oraz ćwiczy postawy strzeleckie.

Zaczynamy od wprawk – wyjaśnia nauczycielka. Chodzi o to, żeby uczniowie nauczyli się zgrzywać przyrządy celownicze, oddawać strzał i w miarę możliwości trafiać. Później koncentrujemy się na tym, by uzyskać skupienie, czyli pewność i powtarzalność strzału. Nie ma znaczenia, czy to środek tarczy, ważniejsze, żeby trafiać w jedno miejsce. Na końcu przechodzimy do umiejętności wyspecjalizowanych, czyli strzelania na punkty, w konkretne rejony tarczy.

W sali jest pięć stanowisk strzeleckich, pięciu uczniów oddaje strzał w tym samym czasie, poprawia, następnie przychodzi

Rodzina NA START!

kolejna piątka. Tak żeby cała klasa była w stanie przepracować na lekcji konkretne zadanie przynajmniej dwa razy.

Atutem strzelnicy wirtualnej jest też to, że umożliwia ona symulowanie różnych warunków bojowych. W programie można wybrać ponad 100 kombinacji: strzelanie statyczne do tarczy, z różnych odległości, strzelanie dynamiczne do przemieszczających się sylwetek wrogich oddziałów czy terrorystów, strzelanie w terenie, w deszczu, w śniegu. Na strzelnicach tradycyjnych byłoby to niemożliwe.

Broń do strzelania laserowego znajdująca się na wyposażeniu szkoły do złudzenia przypomina tę prawdziwą. To wierna replika w skali 1:1 pistoletu glock i karabinu automatycznego M4. Takie same są budowa, wymiary, waga, efekty dźwiękowe, a także obsługa: odbezpieczenie, zabezpieczenie, przeładowanie, zmiana magazynków. Różnica polega jedynie na tym, że podczas strzelania z broni laserowej nie ma odrzutu. To zespół urządzeń elektrycznych, które komunikują się z kamerą zamontowaną na rzutniku i przesyłają dane na temat celności strzału.

Nasi uczniowie są po kursie strzeleckim organizowanym przez WKS Wawel – podkreśla Kruk. Strzelali już ze wszystkich dostępnych rodzajów broni: małokalibrowej, śrutowej, kulowej. Mają porównanie, wiedzą, jak wygląda praca z prawdziwą bronią, na czym polega różnica. To bardzo dużo daje. Ale prawda jest taka, że 90% nauki strzelania to bezpieczeństwo obsługi broni i umiejętność zgrzywania przyrządów celowniczych. A to, czy robi się to na broni laserowej, pneumatycznej, czy kulowej, to niuans. Zasady są te same.

Broń to nie zabawka

Strzelanie z broni kulowej wiąże się z kosztami: trzeba dojechać na strzelnicę, zapłacić za amunicję, instruktora. Jedno strzelanie to wydatek rzędu 100–200 zł. Na strzelnicy laserowej uczniowie strzelają za darmo, wszyscy mogą się przeszkolić i, co najważniejsze, robią to w bezpiecznych warunkach. Tutaj jeszcze można popełnić błąd.

Zajęcia są świetne – ocenia Zuzanna Michalik, dowódca sekcji strzeleckich w klasach drugich. Strzelanie pomaga mi się skupić. Pracuję nad wynikiem, celnością. Po szkoleniu w WKS Wawel poczułam, że broń to nie zabawka. Trzeba umieć się z nią obchodzić, bo można zrobić krzywdę sobie albo komuś. Strzelnica w szkole dużo nam daje. Możemy zobaczyć, jak wygląda praca z bronią, i przekonać się, czy właśnie to chcemy kiedyś robić.

W przyszłości Zuzanna chciałaby iść do straży granicznej albo służb celno-skarbowych. Właśnie dlatego wybrała tę szkołę. Tata był kiedyś w wojsku, opowiadał o swoich doświadczeniach i ją zainspirował. Ona sama była wcześniej harcerką.

Mundur mnie przyciągnął – śmieje się. No i dyscyplina, która jest w szkole. Mamy zbiórki przed lekcjami, po lekcjach, meldunek. Klasa jest bardzo zgrana. Ważne były też dla mnie względy patriotyczne. Wiem, że gdyby było naprawdę źle, gdyby wybuchła wojna, bez zastanowienia poszłabym walczyć za nasz kraj.

W przypadku Jakuba Grabca zainteresowanie wojskiem jest rodzinne. Tata poszedł do służby granicznej, potem do straży miejskiej, mama była na prawie i w pewnym momencie chciała iść do policji, dziadkowie służyli w wojsku, ciocia pracuje



Fot. Katarzyna Janiszewska-Kurczel

♦ **Broń do strzelania laserowego przypomina prawdziwą. Są to wierne repliki pistoletu glock i karabinu automatycznego M4.**

w straży granicznej, wujek w policji. Cała rodzina nosi zatem mundury. Jakub również postanowił pójść tą drogą: po skończeniu liceum planuje wstąpić do akademii wojskowej. Chętnie uczy się strzelać na lekcjach, bo wie, że będzie to nieodłączna część jego przyszłej pracy.

W strzelaniu lubię przyływ adrenaliny, świadomość, że kiedyś mogę pełnić służbę dla kraju, dla obywateli, pomagać innym – mówi. Zajęcia na strzelnicy wirtualnej to nie to samo, co prawdziwe strzelanie, ale takie rozwiązanie jest tańsze, bezpieczniejsze i bardziej dostępne. Nie każdy ma czas i miejsce, do którego mógłby pojechać, żeby poćwiczyć. A my możemy to robić w ramach lekcji. Broń laserowa jest świetna, żeby nabrać rutyny i później nie być zaskoczonym w zetknięciu z prawdziwą bronią.

Nauka odpowiedzialności

Na strzelnicy człowiek może się odstresować, wyrzucić z siebie emocje. Strzelectwo wymaga skupienia oraz odpowiedniego oddychania i przynosi wyciszenie. Strzelec uczy się koordynacji ruchowej, kontroli oddechu, odpowiedniej postawy. Poprawiają się też jego ogólna sprawność i kondycja organizmu, bo broń waży ok. 3,5 kg i trzeba włożyć trochę wysiłku w jej podniesienie i wytrzymanie, zanim się złoży do strzału, wyceluje.

Młodzież chętnie uczy się umiejętności praktycznych – zauważa Kruk. Niektórzy łapią bakcyla. W szkole istnieje sekcja strzelecka, której członkowie bardzo interesują się tym sportem. Mam w nich duże wsparcie i pociechę. Potrafią obsługiwać strzelnicę, poprowadzić lekcję strzelania, instruktora dla uczniów szkół podstawowych, którzy do nas przychodzą.

W strzelaniu jest także sporo współzawodnictwa. Uczniowie stale się doskonalą, żeby zdobyć jak najwięcej punktów. Ponadto strzelectwo uczy zasad fair play. To, co wolno, a czego nie, jest dokładnie określone, a to kształtuje charakter i kręgosłup moralny, uczy odpowiedzialności za siebie i innych. Młodzi strzelcy rozumieją, że ich błędy mogą skończyć się tragicznie. Wiedzą, że muszą wszystko wokół dokładnie kontrolować, nie mogą strzelać bez zastanowienia. Idą dalej ze świadomością, że należy myśleć za siebie i za innych.

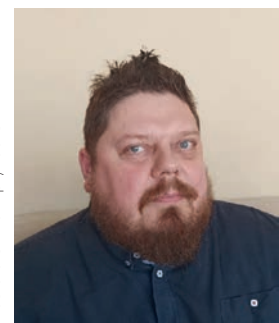
Nasi uczniowie są ambitni, zdolni, zdyscyplinowani. Potrafią słuchać poleceń, wiedzą, że zasady to zasady i trzeba ich przestrzegać. Przychodzą do szkoły z myślą o tym, że w przyszłości pójdą do służb mundurowych. Ale nawet jeśli zmienią zdanie, taki pracownik na rynku pracy to skarb – podsumowuje nauczycielka.

Nowoczesna technologia jest w stanie spełnić większość dzisiejszych potrzeb w kwestii edukacji proobronnej społeczeństwa. Jest to rozwiązanie proste, skuteczne, a co najważniejsze – zapewniające najwyższe standardy bezpieczeństwa dla uczestniczącej w zajęciach młodzieży szkolnej.

Kamil Bortniczuk, Minister Sportu i Turystyki, o strzelnicach laserowych

Sport ma być dla dziecka formą zabawy, a nie szkołą przetrwania

Rozmowa z **Michałem Czernym**, psychoterapeutą pracującym z dziećmi i młodzieżą, prowadzącym terapie rodzinne



◆ Michał Czerny

Czy to prawda, że każde dziecko da się zachęcić do aktywności fizycznej – trzeba tylko znaleźć odpowiedni sposób?

Zaryzykowałbym stwierdzenie, że tak, choć pewnie są wyjątki od reguły. Problemy ze zdrowiem mogą stanowić ograniczenie dla aktywności, ale zazwyczaj jej nie uniemożliwiają. Nawet w skrajnych sytuacjach dzieci można zarazić sportowym duchem. Jeśli zdrowie nie pozwala na tradycyjne formy aktywności, to na pewno można je czymś zastąpić. Warto sięgać tutaj po rady fizjoterapeutów, którzy mają wiedzę i praktykę, potrafią wskazać treningi zastępcze i możliwe do wykonania ćwiczenia dla konkretnych partii ciała. Wystarczy spojrzeć, jak zmieniła się medycyna rekonwalescencyjna na przestrzeni lat – obecnie lekarze zalecają możliwie szybką aktywizację. Ruch tkwi w nas organicznie.

Czyli małe dziecko ma w sobie naturalną potrzebę ruchu, która z czasem zanika?

Ruch to potężna siła rozwojowa. W pierwszych latach życia jest on sprzężony z rozwojem poznawczym, emocjonalnym. To taki paradoks: czekamy, aż dziecko zacznie być aktywne, odfajkowujemy kolejne fazy rozwojowe, a później ograniczamy tę aktywność. Pełne energii dzieci są wtłaczane w szkolne ławki, w siedzenie bez ruchu podczas 45-minutowych lekcji. To sprzeczne z naturą. Dlatego według mnie chodzi o to, żeby dzieciom nie przeszkadzać. Wystarczy wspierać je w byciu aktywnym, a potem nie trzeba będzie ich motywować.

Rodzice często mówią: „Nie biegaj, bo się spocisz”.

My, dorośli, mamy swój negatywny wkład w to, że dzieci nie chcą się ruszać. Lekarska zasada: „przede wszystkim nie szkodzić” dobrze tutaj pasuje. Nie powinniśmy ograniczać naturalnej ruchliwości dziecka przez ciągłe upominanie go: „nie biegaj”, „pobrudzisz się”, „spadniesz”, „siedź spokojnie”, „nie wchodź do kałuży”. Przekazujemy dziecku w ten sposób, że ruch jest czymś złym, a zmęczenie – czymś groźnym, że wartością jest bycie „grzecznym”, i później mamy tego efekty. Powinniśmy podążać za dzieckiem i zachęcać je do ruchu – ale zachęcać aktywnie, czyli modelować jego zachowania. Rodzic siedzący na kanapie i mówiący o wartości ruchu jest mało wiarygodny.

Dzieci nie robią tego, co im mówimy, że mają robić, tylko to, co my sami robimy. Jak zatem prawidłowo zachęcić dziecko do ruchu?

Na pewno duży wpływ mają nasze nastawienie, sposób zachęcania, jakość naszych relacji z dzieckiem, to, czy potrafimy słuchać i być plastyczni. Granica pomiędzy mobilizowaniem a zmuszaniem, konsekwencją a uporem i brakiem szacunku jest cienka.

Nawet w przypadku sportu na bardzo wysokim poziomie chodzi o to, żeby zawodnik się tym bawił, żeby ze zjazdu

narciarskiego czy meczu czerpał frajdę. Ruch ma być przyjemny. I jest, chyba że nauczymy się czegoś odwrotnego. Latami zaniedbujemy aktywność fizyczną i nagle startujemy w rywalizacji w szkole podstawowej czy średniej – wtedy to już jest wyzwanie. Jednak aktywnością fizyczną nie musi być konkretna dyscyplina sportu. To może być szereg ćwiczeń, zabaw, które wraz z rozwojem dziecka mogą się profesjonalizować.

Czy względy towarzyskie również mogą zachęcać do aktywności?

Zdecydowanie tak. Człowiek to istota społeczna, która potrzebuje drugiego człowieka. Na początku jest nim rodzic, z którym wszędzie i w każdej sytuacji możemy sobie pokopać piłkę. Nie potrzeba do tego profesjonalnego orlika, z oświetleniem i kapitalną murawą. Później coraz ważniejsi stają się rówieśnicy. Mogą przyciągnąć do różnych aktywności. Im bardziej grupa jest nastawiona na rozwój, zabawę, a nie ostrą rywalizację, tym chętniej dziecko do niej dołączy.

Czy to dobry pomysł, żeby kupić od razu nowy sprzęt, ładny strój sportowy, świeżące buty? Zachęcimy tym dziecko do ruchu?

Dawniej Polska była mniej zasobna. Często trzeba było zaczynać przygodę ze sportem na starym, zużyтым sprzęcie po kimś. Na porządny należało założyć albo w ogóle nie był dostępny. I to trochę pokutuje mentalnie: za duży rower, nieodpasowane buty, za długie narty... A to nie jest coś, co zachęca, trzeba mieć dużo więcej energii, żeby pokonać wynikający z tego dyskomfort. Sprzęt powinien być dopasowany tak, żeby dziecko mogło się bawić sportem, a nie podchodzić do niego jak do szkoły przetrwania. Jeżeli rower jest za ciężki albo za wysoki i nie da się na niego wsiąść, czy też kółka i łożyska w deskorolce źle pracują, to przyjemność płynąca z ruchu zanika.

Rodzice boją się, że kupią sprzęt, a dziecko zaraz się zniechęci i wszystko pójdzie w ką.

Jeśli uda nam się zachęcić dziecko do aktywności, to ten wydatek się opłaca. A jeśli nie, zawsze możemy coś odsprzedać. Nie twierdzą, że dziecko chcące rozpocząć przygodę z jakąś dyscypliną musi dostać od razu profesjonalny sprzęt. Ale jeśli dostanie najgorszy z możliwych, nie wejdzie gładko w żadną. Musimy zachować zdrowy rozsądek. Mamy dziś przecież możliwość korzystania z dobrej jakości sprzętu w dyskontowych cenach.

Koszulka z własnym imieniem może zachęcić do uprawiania sportu?

Personalizowanie sprzętu to fajny pomysł. Warto pozwolić dziecku wybrać coś, w czym będzie się czuło wygodnie, ale także atrakcyjnie. Aspekt estetyczny ma znaczenie. Przykładowo

w przymałym kombinezonie narciarskim można mieć skrępowane ruchy i czuć się źle psychicznie. Młody człowiek będzie się rozpraszał, skupiał na tym, jak jest oceniany na stoku, a nie jak poprawnie technicznie wykonać zadanie.

Czy tłumaczenie zalet uprawiania sportu, nieustanne powtarzanie „to dla zdrowia” trafi do dziecka?

Dorośli wiedzą, że palenie papierosów szkodzi, lecz zawsze mają dla siebie jakieś wytłumaczenie. Nie wiem, czy ktokolwiek rzucił palenie tylko dlatego, że przeczytał ostrzeżenia na opakowaniu. Z drugiej strony mówienie o tym, że sport to zdrowie, jest konieczne. Jakichś argumentów trzeba przecież używać. Pytanie, w jaki sposób to robimy. Im silniejsza więź rodzic-dziecko, im lepsza relacja, tym łatwiej przekonać czy zachęcić do różnych rzeczy. Wiarygodny, cierpliwy, słuchający rodzic będzie bardziej skuteczny. Do tego w internecie znajdziemy szereg narzędzi: filmy, instruktaże, opisy konsekwencji uprawiania sportu. Tych pozytywnych. Bo zawsze warto mówić o korzyściach, zamiast straszyć. Strach potrafi blokować, sprawia, że dystansujemy się od czegoś.

Powinniśmy nagradzać dziecko za podjęty wysiłek czy to ślepa uliczka?

Sama frajda z aktywności powinna być nagrodą – to, że możemy zagrać w tenisa stołowego i nam to wychodzi, potrafimy zaserwować i piłeczka ląduje tam, gdzie chcemy. Jeśli za każde podejście do stołu rodzic będzie płacił dziecku pięć złotych, to zacznie coś kupować. To ryzykowna gra, w której już nie wiadomo, czy chodzi o to, żeby trenować, czy zdobywać pieniądze. Warto rozważyć, czym mają być ewentualne nagrody. Można po wspólnym treningu pójść na lody albo do kina. Ja bym jednak skupił się na tym, żeby to sama aktywność była atrakcją. Można iść na pływalnię i przepłynąć 50 długości basenu albo do aquaparku i pojeździć na zjeżdżalniach, nacieszyć się swobodnym ruchem, niewymagającym kunsztu, a dającym satysfakcję.

Połączenie obowiązków szkolnych z treningami nie jest dla dziecka łatwe. Po pewnym czasie przychodzi zmęczenie, zniechęcenie. Co zrobić, by pierwszy zapach nie minął?

Dziecko może przestać się coś podobać, może ono przestać czerpać z tego satysfakcję i chcieć coś zmienić. Często rodzice są niechętni temu, by dziecko eksperymentowało. I nie chodzi tu o skrajną sytuację, w której codziennie jest inna dyscyplina sportowa, do wszystkiego kupujemy sprzęt, a w efekcie nie ma nic na stałe. Ale dziecko ma prawo do wyjątków od reguły. To, że opuści jeden trening, nie znaczy, że zawala cały plan. Częstym błędem jest to, że rodzic karze dziecko mające trudności w nauce, ograniczając mu aktywności sportowe, na zasadzie: „Pójdiesz na trening, jak poprawisz stopnie”. W rezultacie dziecko zawala szkołę i przestaje trenować. Lepiej dawać przykład i mobilizować.

Czy warto, żeby dziecko próbowało różnych dyscyplin, aż znajdzie tę, która je kręci? Czy lepiej, żeby skupiło się na jednej i to ją konsekwentnie trenowało?

Blizsze jest mi pierwsze podejście. Wybierając później jedną dyscyplinę, można czerpać z dobrodziejstw i doświadczeń zdobytych wcześniej. To, że dziecko jest sprawniejsze, zapracowane, w niczym nie przeszkadza to, że wcześniej nauczyło się serwować piłkę do siatkówki. Przeciwnie, różne sporty mogą się uzupełniać.

Brak ruchu skutkuje problemami ze zdrowiem, takimi jak nadwaga czy wady postawy. Jednak odbija się też na kondycji psychicznej. Depresja, stany lękowe, nerwowość – to częste dolegliwości u dzieci.

Ciało i psychika są ze sobą sprzężone. Dysfunkcje motoryczne przekładają się na nasze samopoczucie. Sport, aktywność fizyczna, zdobywanie kolejnych umiejętności budują w dziecku poczucie własnej wartości, pewności siebie, odporność na porażki i umiejętność radzenia sobie z nimi. Podczas treningów dziecko uczy się, że coś mu nie wychodzi. Musi pokonywać ograniczenia, dochodzić do granic swojej wytrzymałości, konfrontować się ze zmęczeniem czy z tym, że pewnych rzeczy nie jest w stanie przeskoczyć.

Załóżmy, że dziecko spróbowało różnych dyscyplin, lecz nic mu nie podchodzi. Dalej zachęcać, naciskać, a może odpuścić?

Ktoś może nie chcieć biegać stumetrowych sprintów – ale wolna przebieżka dwa, trzy razy w tygodniu będzie dla niego okej. Można iść wspólnie na kręgle, poskakać na trampolinie, poszukać zastępczych form aktywności, niekojarzących się tak bardzo ze sportem. Kluczowa jest przyjemność. To, czy czerpiemy ją z samego ruchu, poczucia skuteczności, tego, czy rywalizujemy z kimś, czy sami ze sobą, będzie wpływało na nasze podejście do sportu.

Co stanowi największą barierę przed podjęciem aktywności? Lenistwo? Lęk przed blamażem? Złe nawyki?

Nie jestem w stanie określić proporcji, ale składa się na to suma tych rzeczy. Rozwój technologii też mocno się do tego przyczynia. Dawniej trzepak czy boisko były jedyną możliwością, żeby po szkole spotkać się ze znajomymi. Teraz dzieci potrafią być w bardzo bliskich, intensywnych relacjach, rozmawiając z kimś przez komunikatory. Dorośli często tego nie rozumieją. Wirtualne narzędzia pośredniczą w kontakcie, ale po drugiej stronie siedzi żywy człowiek. Poziom atrakcyjności i różnorodności oferowany przez elektronikę to wyzwanie. Tempo życia, zabieganie rodziców, fakt, że dzieci są puszczone samopas, sprzyja temu, że wykorzystują one czas w taki sposób, jaki jest dla nich najprzyjemniejszy.

Są też dzieci, które mają napięty grafik, po szkole są wożone z jednych zajęć na drugie.

To drugi biegun i w tym również można przesadzić. Dziecko wychodzi o godz. 7.00 do szkoły, wraca o godz. 20.00, po drodze ma zajęcia artystyczne, sportowe. Szlachetna chęć rodziców zapewnienia dziecku dodatkowych zajęć ma też swoje wady, bo gdzie czas na swobodną aktywność?



Źródło: 123RF

Rodzic powinien podążać za dzieckiem i zachęcać je do ruchu – ale zachęcać aktywnie, czyli modelować jego zachowania. Dorosły siedzący na kanapie i mówiący o wartości ruchu jest mało wiarygodny.

◆ **Wspieranie dziecka w aktywności jest bardzo ważne.**

Jazda konna – sport, który Polacy mają w genach

Jeździectwo cieszy się coraz większą popularnością. Na konie chętnie wsiadają dorośli chcący odetchnąć od zgiełku miasta, nastolatki, którzy szukają ciekawego sportu, kochające zwierzęta dzieci. Nic dziwnego: jazda konna to sport niemal dla wszystkich, niosący wiele korzyści zdrowotnych, ale także relaks i odprężenie. Do tego mocno zakorzeniony w polskiej tradycji.



Źródło: archiwum prywatne

♦ **Jazda konna w terenie to świetny trening kondycyjny i przyjemny sposób spędzania czasu.**

Kiedy pierwszy raz włożyć nogę w strzemię?

Jeździć konno może właściwie każdy, zarówno dziecko, jak i osoba starsza. Należy jednak pamiętać, że przy schorzeniach takich jak zaawansowana skolioza, przepuklina, niestabilność kręgow szyjnych, epilepsja, wodogłowie i odklejająca się siatkówka trzeba ostrożnie podchodzić do tego sportu i koniecznie skonsultować się wcześniej z lekarzem.

Przygodę z jeździectwem można zacząć już w wieku 4-5 lat, w formie spacerów na grzbiecie konia – mówi instruktorka Polskiego Związku Jeździeckiego Aleksandra Błaszczak. U dzieci w tym wieku na pierwszych przejażdżkach warto wprowadzić proste zadania do wykonania w formie zabawy. Samą naukę jazdy konnej rozpoczynam z dziećmi nie młodszymi niż siedem lat. Wynika to z ich zdolności do skupienia uwagi, koordynacji, jak również rozwoju układu kostnego, który we wcześniejszych latach łatwo przeciążyć zbyt intensywnym treningiem. Co ciekawe, nie ma górnej granicy wieku, aby pierwszy raz włożyć nogę w strzemię, dlatego nierzadko gościimy całe rodziny. Wyjazd do stadniny może stanowić rozrywkę nie tylko dla dzieci, ale i dla ich rodziców, którzy na świeżym powietrzu zaznają trochę relaksu.

Jeździectwo to sport wymagający koordynacji własnego ciała, analizy zachowań i zdolności obserwacji, dlatego to, ile czasu zajmie nauka jazdy konnej, jest kwestią indywidualną. W całym procesie kluczową rolę odgrywa regularność. Można jednak założyć, że doczekanie się samodzielnego wyjazdu w teren wymaga cierpliwości. Ale naprawdę warto zaczekać choćby kilka miesięcy! Poza tym nie samą jazdą żyje miłośnik koni – można spędzać z nimi czas także, jak to się fachowo mówi, „z ziemi”: chodząc na spacer, chesząc grzywy czy po prostu wtulając się w ciepłą sierść.

Nie tak drogo, jak można by przypuszczać

Czy jazda konna to bardzo kosztowny sport? Niekoniecznie! Szczególnie amatorzy mogą w prosty sposób zminimalizować wydatki.

Przyjazne dla środowiska i portfela jest zaopatrzenie się w odpowiednie ubrania w jeździeckich komisach. Można tam kupić praktycznie nowe bryczesy (spodnie do jazdy konnej, charakteryzujące się brakiem szwów po wewnętrznej stronie nogi), koszulki, a nawet sztyblety (wsuwane lub sznurowane buty z cholewką za kostkę). Zresztą na pierwsze lekcje wcale nie trzeba specjalnego stroju – wystarczy wygodne spodnie (najlepiej legginsy lub dresy) i sportowe buty na płaskiej podeszwie. Kask czy kamizelkę zazwyczaj bez dodatkowych opłat można wypożyczyć na miejscu, w ośrodku jeździeckim. Oprócz pozytywnego nastawienia na początek nic więcej nie potrzeba.

Dla młodszych adeptów jazdy konnej atrakcyjne może być uczestnictwo w szkółkach jeździeckich. Najczęściej w ramach przynależności do nich można pomagać przy koniach i w budynkach stadniny, dzięki czemu jazdy kosztują mniej. Czasem nawet w zamian za pracę w szkółce można wsiąść na konia bez żadnych kosztów.

Jeżeli poczuliśmy, że konie to jest to, i chcemy kontynuować przygodę z nimi, warto zastanowić się nad zakupem karnetu. Zazwyczaj obejmuje on 10 jazd, a gdy płacimy za nie z góry, możemy zaoszczędzić ok. 10% regularnej ceny.

Jak wygląda pierwsza lekcja?

Pierwsza jazda najczęściej odbywa się na lonży – instruktor prowadzi konia na specjalnej długiej linie, aby jeździec mógł najpierw skupić się na sobie: na tym, jaką postawę przyjmować i jak oddziaływać na zwierzę. Na początkowych lekcjach wykonuje się głównie ćwiczenia mające na celu oswajanie z perspektywą z grzbietu konia, wypracowanie równowagi oraz wycucie i przyzwyczajenie się do ruchu zwierzęcia. Gdy jeździec opanuje już kontrolę nad własnym ciałem, będzie mógł zacząć uczyć się kierowania koniem. W tym celu trzeba sobie przyswoić, jakie sygnały dawać dla przyspieszenia bądź zwolnienia, ale przede wszystkim jak z koniem współpracować. W końcu jeździectwo to sport polegający na partnerstwie i zaufaniu, a każdy koń jest inny – sztuką jest wycucie jego potrzeb i dopasowanie własnych reakcji tak, aby komunikacja między jeźdźcą a zwierzęciem była precyzyjna i skuteczna. Warto też pamiętać, że oprócz nauki samych technik jazdy kluczowe jest, by nauczyć się rozumieć „mowę” koni, np.: co znaczy, kiedy zwierzę pochyła głowę, kładzie uszy do tyłu, dlaczego tak ważne jest dla niego przebywanie w stadzie, a nie w odosobnionym boksie.

Na jazdy warto przychodzić wcześniej, by pod okiem instruktora nauczyć się samodzielnego przygotowania konia do zajęć. Dzięki temu szybko się zorientujemy, jak wyszczotkować wierzchowca, osiodłać go i sprawić, by podał nam kopyto, kiedy trzeba je oczyścić.

Jeździectwo mamy we krwi

Przysłowie mówi, że Polak bez konia jest jak ciało bez duszy. Rzeczywiście, te zwierzęta towarzyszą nam od początków historii – Polska słynęła kiedyś z hodowli doskonałych koni bojowych, a w XVI i XVII w. nasza husaria budziła podziw i respekt w Europie. Z czasów zaborów i walk o niepodległość zachowały się opowieści o przyjaźni koni i partyzantów, kiedy człowiek i zwierzę nawzajem ratowali sobie życie. Dzieła sztuki z tego okresu przedstawiają konie wynoszące rannych żołnierzy z pola walki lub wiernie stojące nad mogiłami tych, których nie udało się wyrwać śmierci. Każdy słyszał też opowieści o ułańskiej fantazji – ta konna formacja była elitą wojskową II Rzeczypospolitej.

Nie dziwi więc, że polskie jeździectwo sportowe wywodzi się z wojskowości. Przez wieki zasady przygotowywania koni pod siodło wyznaczała ich użyteczność w walce. Jednak na początku XIX w. w szkołach oficerskich odbywały się jeździeckie konkursy sportowe, dostępne także dla osób spoza armii. W latach 1924–1939 w Centralnej Szkole Jazdy w Grudziądzu, przy udziale Karola Rómmla, Leona Kona i Sergiusza Zahorskiego, wypracowano unikalne zasady stylu jazdy i pracy z koniem, nazwane później polską szkołą jazdy. Dziś możemy powiedzieć, że były to zasady bardzo nowoczesne, polegające na porozumieniu jeźdźcy i zwierzęcia oraz ich wzajemnym zaufaniu, połączonych z perfekcją techniczną. Jeźdźcy według tych reguł polscy zawodnicy zwyciężali na wielu międzynarodowych zawodach. Dość przypomnieć, że pierwszym polskim medalistą olimpijskim w konkurencji indywidualnej był mjr Adam Królikiewicz, który na igrzyskach w Paryżu w roku 1924 zdobył na koniu Pikadorze brąz w konkursie skoków przez przeszkodę.

Hipoterapia, czyli konie, które leczą

Jazda konna, a nawet samo przebywanie z końmi, rozwija nas na wielu płaszczyznach: fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Sport ten znakomicie wpływa na ogólną poprawę sprawności i wytrzymałości. Wzmacnia mięśnie głębokie oraz mięśnie pleców i brzucha, które pomagają utrzymać prawidłową postawę ciała – dzięki temu jeździectwo może być wykorzystywane jako wspomaganie leczenia wybranych wad postawy. Profesjonalna terapia z udziałem koni, czyli hipoterapia, to metoda rehabilitacji psychoruchowej.

Kontakt z tymi zwierzętami i jazda na nich połączona z wykonywaniem dopasowanych przez hipoterapeutę ćwiczeń są szczególnie wskazane dla osób z autyzmem, porażeniem mózgowym, z zespołem Downa, nadpobudliwością psychoruchową, zaburzeniami nerwicowymi. Doskonałe efekty terapeutyczne uzyskują także osoby po amputacjach – mówi dr inż. Katarzyna Olczak, hipoterapeutka, instruktorka jazdy konnej. Taka aktywność jest terapią wieloprofilową: oddziałuje zarówno sensorycznie, psychomotorycznie, jak i psychicznie i społecznie. Same zajęcia rozpoczynają się jeszcze przed wsiadaniem na konia. Bardzo ważny jest moment pierwszego kontaktu ze zwierzęciem – dotyk, pogłaskanie to chwila przełamania strachu i nawiązania więzi emocjonalnej, istotnej w całym procesie.

Celami hipoterapii są: korygowanie postawy ciała i napięcia mięśniowego, zwiększanie zdolności lokomocyjnych, rozwijanie samodzielności i koncentracji, kształtowanie poczucia samoświadomości, zmniejszanie zaburzeń emocjonalnych. Już sama obecność zwierzęcia wpływa uspokajająco na większość ludzi. Ważne, abyśmy pamiętali, że koń to żywa istota, a jego dobrostan zawsze powinien być dla jeźdźcy priorytetem.

Co oni robią na tych koniach, czyli krótko o dyscyplinach

Sport, jakim jest jazda konna, dzieli się na wiele dyscyplin, które mocno się od siebie różnią. Oto najbardziej znane:

Skoki przez przeszkody – chyba najbardziej efektowna dyscyplina – polegają na pokonaniu określonego toru z barierami różnego typu w odpowiednim czasie, tak aby nie stracić żadnej z przeszkód i nie pomylić ich kolejności. Rekord skoku należy do Alberto Larraguibela Moralesa na koniu Huaso, który pokonał przeszkodę o wysokości 247 cm. Ten wyczyn, wpisany do *Księgi rekordów Guinnessa*, nie został pobity od 1949 r.



Źródło: archiwum prywatne

W **wyścigach konnych** biorą udział już dwu-, trzyletnie konie. W Europie ścigają się konie pełnej krwi angielskiej i czystej krwi arabskiej. Wyścig jest ogromnym obciążeniem dla tak młodych organizmów, dlatego budzi kontrowersje. Jazdy na czas odbywają się na specjalnych torach, na których jedno okrążenie ma ok. 2000 m.

Powożenie to dyscyplina, w której człowiek nie siedzi na koniu, lecz komunikuje się z nim, stojąc lub siedząc w specjalnym zaprzęgu. To jedna z najstarszych konkurencji jeździeckich, znana już z greckich igrzysk.

Woltyżerka, czyli połączenie tańca, akrobacji i jazdy konnej, wymaga niebywałej sprawności i harmonii jeźdźcy z koniem. Układ gimnastyczny wykonywany jest najczęściej w galopie przy wybranej muzyce. Konkursy w tej dyscyplinie mogą być zarówno indywidualne, jak i grupowe.

Polo to gra powstała na terenach obecnego Iranu i Turkmistanu, która rozpowszechniła się w Europie w XIX w. Rozgrywają ją na trawiastym boisku dwie czteroosobowe drużyny. Gracze, siedząc na koniach, za pomocą malletów (długie kije) próbują wbić drewnianą, białą kulę do bramki przeciwnika.

Ujeżdżenie wymaga największej harmonii jeźdźcy z koniem, a zarazem jest najbardziej elegancką spośród wszystkich dyscyplin, zarówno ze względu na niemal taneczne ruchy konia, jak i piękne przepiękne stroje. Polega na możliwie bezbłędnym i czystym technicznie wykonaniu serii ustalonych wcześniej figur.

♦ **Instruktorka Aleksandra Błaszczak podczas pokonywania przeszkody.**

Hipoterapia jest jedną z wielu form rehabilitacji wieloprofilowej (psychoruchowej). Korzyści z niej wynikające znane były już w starożytności. Konie wykorzystywane w hipoterapii są dobierane pod kątem pożądanych cech – muszą być łagodne i posłuszne, a także dopasowane do wzrostu pacjenta i jego potrzeb rehabilitacyjnych. W Polsce jedną z ras najczęściej wybieranych do hipoterapii są konie huculskie.

Bieg „Tropem Wilczym” – czyli tropem historii

Czy sport może uczyć historii? Jeszcze na początku XXI w. odpowiedź na to pytanie nie byłaby oczywista. Jednak kilkanaście lat temu w różnych zakątkach Polski zaczęto organizować biegi patriotyczne. Pomysłodawcy nawet nie przypuszczali, że idea biegów rozpowszechni się na tyle, iż liczba uczestników będzie tak szybko rosła z roku na rok. Byłoby błędem sądzić, że uczestnikom akcji chodzi wyłącznie o start w zawodach, sprawdzenie się w krótkich czy długich dystansach lub o inne sportowe sukcesy. Wątek historyczny odgrywa nie mniej ważną rolę. Zwłaszcza teraz, gdy jesteśmy świadkami wojny w Ukrainie, temat walki o wolność kraju, patriotyzmu i poświęcenia przestaje być tylko lekcją historii.



Zdjęcie: domena publiczna

Organizatorzy o biegach

Maja Jastrzębska-Nonas z Fundacji Wolność i Demokracja, która od 2013 r. organizuje bieg „Tropem Wilczym”, zauważa, że wielu na początku nie doceniało wątku historycznego w akcjach sportowych.

Niestudnie, bo sport pomaga przybliżyć dzieciom temat patriotyzmu i historii. Jest narzędziem, które ułatwia dotarcie z ważnymi, trudnymi tematami do młodszego pokolenia. Obserwuję, jak córki lub synowie wypytują rodziców o bohaterów, których wizerunki są na koszulkach startowych. „Tato, a kto to? A dlaczego masz tego mężczyznę na koszulce? Kim był Pilecki i Płużański? Dlaczego Niezłomni i Wyklęci? Dlaczego bieg ma taką nazwę? Co to znaczy »tropem wilczym«?” itp. W biegu uczestniczą również zorganizowane drużyny szkolne. Proszę sobie wyobrazić, że organizują lekcje na ten temat, dyskutują o bohaterach. Poprzez sport uczymy dzieci historii w zrozumiałym dla nich języku i stylu. Ułatwia to przekaz ważnych treści, zwłaszcza teraz, gdy za naszą wschodnią granicą trwa wojna. Prawdziwa, autentyczna, krwawa. Nie mam żadnych wątpliwości, że w głowach nie tylko dorosłych, ale też dzieci powstaje pytanie: gdyby Inka, Pilecki, Płużański i tysiące Żołnierzy Wyklętych nie zginęli za wolność, jak wyglądałoby nasze życie? O tym także rozmawiamy i zachęcamy lokalnych organizatorów biegów do szukania odpowiedzi na wiele pytań historycznych podczas imprez towarzyszących biegowi, zwłaszcza w szkołach.

„Tropem Wilczym. Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych” – fakty

Rok 2013, Warszawa, las koło Zalewu Zegrzyńskiego. To tam odbywa się pierwsza edycja biegu, która ma wówczas charakter surwiwalowy. Uczestniczy w nim 50 osób. Są to pasjonaci, działacze społeczni, przyjaciele. Premiera dość skromna, ale już wtedy wiadomo, że uczestnicy „Tropem Wilczym” pobiegają jeszcze nieraz, i to nie tylko w Warszawie.

W kolejnym roku w bieg angażuje się Fundacja Wolność i Demokracja. Zarejestrowano 1500 uczestników, a nowa trasa wiedzie przez park Skaryszewski. Od 2015 r. bieg ma charakter ogólnopolski i na stałe wpisną się w kalendarz wydarzeń biegowych, właściwie rozpoczyna sezon, bo „Tropem Wilczym” startuje na przełomie lutego i marca.

♦ **W biegu startują osoby w różnym wieku. Wydarzenie przybliża postaci Żołnierzy Wyklętych.**

Antek z Bilgoraja zapewne dowiedziałby się o Żołnierzach Wyklętych na którejś lekcji w szkole. Sam jednak przyznaje, że wątpli, czy wówczas zechciałby poznać głębiej historie dramatycznych wyborów i bohaterskich losów Witolda Pileckiego, Danuty Siedzikówny, Ireny Szajowskiej oraz innych Wyklętych. Udział taty Antka w biegu „Tropem Wilczym” przyczynił się do tego, że chłopak ma nowe zainteresowania. Szuka informacji, przeczesa internet, pożycza książki w bibliotece, dzieli się ciekawymi faktami z kolegami.

Wielu z Niezłomnych było tylko o parę lat starszych ode mnie, gdy zdecydowali się na śmierć! Ile młodziutkich dziewczyn oddawało swoją młodość, urodę! Jestem pewna, że nie mogły się nie bać. Mimo to wybierały tak straszny los – mówi 14-letnia Karolina. Jej mama brała udział prawie we wszystkich edycjach biegu „Tropem Wilczym” w Warszawie. Gdy Karolina zobaczyła zdjęcie Inki na koszulce założonej przez mamę, przewertowała mnóstwo artykułów w poszukiwaniu informacji na temat bohaterki. Kilkunastoletniej dziewczynie nie mieści się w głowie ogrom odwagi i poświęcenia Wyklętych.

Akcja nabierała rozpędu z roku na rok – wspomina Jastrzębska-Nonas. – W 2020 r. w biegu wzięło udział ponad 75 000 uczestników z 370 miast: ok. 300 miast-partnerów z Polski, 9 miast zagranicznych (m.in. Chicago, Keysborough, Londyn, Nowy Jork, Wiedeń, Wilno) i 50 miast w ramach biegów garnizonowych. Wśród uczestników za granicami Polski są biegacze indywidualni, ale też grupy ze szkół polonijnych. Dotarliśmy do RPA, Brazylii, USA, Kanady. Zachęciliśmy do przyłączenia się do biegu misje wojskowe za granicę – z takich krajów, jak Afganistan, Bośnia i Hercegowina, Irak, Kosowo, Łotwa, Republika Środkowoafrykańska, Rumunia. Wszyscy oni biegną razem z nami. Hołd Żołnierzom Wyklętym oddają co roku nie tylko polscy żołnierze, ale również żołnierze z USA, Węgier, Danii czy Ukrainy.

Zdjęcie: domena publiczna



Urzędu Bezpieczeństwa oraz Informacji Wojskowej. Szacuje się, że do wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych mogło należeć nawet 120–180 tys. osób.

Nazwa „Żołnierze Wyklęci” obejmuje tysiące osób, które były zrzeszone w różnych organizacjach, m.in. w Armii Krajowej Obywatelskiej, Narodowych Siłach Zbrojnych czy Zrzeszeniu Wolność i Niezawisłość. Święto jest obchodzone w rocznicę stracenia przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa kierownictwa IV Zarządu Głównego Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość w 1951 r.

Historycy wyjaśniają, że na prześladowania narażone były nie tylko osoby zaangażowane w działania partyzanckie, ale także ich rodziny. Więziono nawet 13-letnią Rozalię, siostrę Leona i Edwarda Taraszkiewiczów działających w Zrzeszeniu Wolność i Niezawisłość. Władze komunistyczne liczyły, że partyzanci spróbują ją odbić, co umożliwi ich schwytanie.

Jak napisano na oficjalnej stronie Prezydenta RP: *Podziemie niepodległościowe aktywnie działało też na Kresach Wschodnich, szczególnie na ziemi grodzieńskiej, nowogródzkiej i wileńskiej. Ostatnim członkiem ruchu oporu był Józef Franczak ps. „Lalek”, który zginął w obławie w Majdanie Kozic Górnych pod Piaskami (woj. lubelskie) osiemnaście lat po wojnie – 21 października 1963 roku. Żołnierzy Wyklętych dotknęły ogromne prześladowania. W walkach podziemia z władzą zginęło około 9 tys. konspiratorów. Kolejnych kilka tysięcy zostało zamordowanych na podstawie wyroków komunistycznych sądów lub zmarło w więzieniach. Wciąż są to szacunki. Wysiłek zbrojny i martyrologia drugiej konspiracji nadal wymagają badań.*

Za symbol Żołnierzy Wyklętych uznawany jest wilk, a to za sprawą fragmentu słynnego wiersza Zbigniewa Herberta – *Wilki*:

Ponieważ żyli prawem wilka
historia o nich głucho milczy
pozostał po nich w kopnym śniegu
żółtawy mocz i ten ślad wilczy
[...].

Długość trasy biegu wynosi 1963 m. Jest to symboliczny dystans, odwołanie do roku, w którym zginął ostatni poległy w walce Żołnierz Wyklęty – Józef Franczak (ps. „Lalek”). Ten dystans jest wspólny dla wszystkich miast, ale każdy z lokalnych partnerów uzupełnia scenariusz o dodatkowe biegi, wydarzenia i atrakcje.

Przygotowania do wydarzenia

Pod koniec lutego uczestnicy biegu w każdym mieście partnerskim otrzymują pakiety startowe. Zawierają one m.in. koszulki z wizerunkiem bądź kolażem wizerunków Niezłomnych.

Cała operacja logistyczna musi działać jak szwajcarski zegarek – najmniejsze opóźnienie może sprawić, że pakiet startowy nie trafi na czas w ręce uczestników biegu w USA czy Brazylii. Trzeba dokładnie wszystko obliczyć, aby zdążyć dostarczyć przesyłki na statki odpływające na inne kontynenty. Jeszcze większej precyzji wymaga akcja przekazania pakietów startowych na misje wojskowe.

Samolot transportowy leci np. do Afryki w określonym dniu, o konkretnej godzinie. Musimy za wszelką cenę być gotowi. Jeśli nie zdążymy przygotować się na czas, kolejna okazja może być dopiero za rok! – komentuje organizatorka.

Na szczęście w żadnej edycji opóźnień nie było. Każdy zarejestrowany uczestnik otrzymał pakiet startowy, mógł wziąć udział w biegu „Tropem Wilczym” i dotknąć jednej z najkrwawszych kart historii Polski.

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

1 marca to święto państwowe: Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. Jest to święto upamiętniające żołnierzy polskiego podziemia antykomunistycznego i antysowieckiego działającego w latach 1944–1963 w obrębie przedwojennych granic RP. Zostali oni pozbawieni wszelkich praw, byli tropieni po lasach, więzieni, mordowani w katowniach

♦ **Na starcie I Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Stargardzie w 2017 r.**

Inne biegi organizowane w Polsce dla upamiętnienia ważnych wydarzeń z historii kraju:

- Bieg Chrztu Polski
- Bieg Konstytucji
- Bieg Powstania Warszawskiego
- Bieg Niepodległości



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

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Magdalena Pawłowicz, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka
Autorzy zaproszeni do współpracy: Marta Bosak, Anna Górską, Katarzyna Janiszewska-Kurdziel
Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Grzegorz Skalka, Aleksandra Wójcik
Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

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



Ministerstwo Sportu i Turystyki

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

Nordic walking – spacer z kijkami po zdrowie

Nordic walking to od lat jedna z najpopularniejszych form ruchu. Z kijkami chodzą młodszy i starsi, kobiety i mężczyźni, początkujący i zaawansowani. Nie ma się czemu dziwić: ta aktywność jest bezpieczna dla stawów i kręgosłupa, nie wymaga nakładów finansowych ani przygotowania kondycyjnego. Poza tym ruch na świeżym powietrzu to zawsze dobry pomysł.

Wzmacnia, ale nie przeciąża

Chodząc, wzmacniamy głównie mięśnie nóg i pleców. Jeśli dołożymy do tego kijki, zaangażujemy też górne partie mięśniowe: barki, ramiona, plecy, brzuch, klatkę piersiową. Najlepsze efekty można uzyskać, wykonując 120 kroków na minutę – wzmocnimy wówczas ciało, lecz go nie przeciążymy. Zwiększając tempo, przyspieszymy spalanie kalorii. W przeciwieństwie do biegania nordic walking może uprawiać każdy, bo nie obciąża on stawów. Dlatego to idealny sport dla osób w okresie rekonwalescencji.



Źródło: 123RF

◆ **Spacer z kijkami to świetny sposób na wspólne spędzanie czasu.**

Chodzenie z kijkami kojarzy się wszystkim poważnie z osobami starszymi – zauważa 34-letnia Anna. Ale ludzie w moim wieku też mogą czerpać z niego mnóstwo przyjemności i korzyści. Nigdy nie trenowałam niczego zawodowo, ale zawsze byłam w miarę aktywna: rower, rolki, pływanie. Z powodu choroby miałam dłuższą przerwę w uprawianiu sportu. Nordic walking pozwala mi spokojnie wrócić do dawnego rytmu życia. Powoli staram się rozruszać wszystkie mięśnie i stawy, a kijki są do tego idealne. To bezpieczna forma ruchu, nieobciążająca dla organizmu. Wydatek jest niewielki, bo nie potrzeba tutaj specjalistycznego, zaawansowanego sprzętu. Wystarczy para dobrych butów i kijki. Poza tym spacer w miłych okolicznościach przyrody fantastycznie wycisza po stresującym dniu w pracy.

Same plusy spacerów

Nordic walking niesie mnóstwo korzyści, które można zobaczyć już po kilku tygodniach regularnych treningów (nie mniej niż trzy razy w tygodniu po ok. 40 minut). Dużo efektywniej niż zwykłe chodzenie pomaga walczyć z niechcianym tłuszczem: w czasie godzinnej marszu spalamy ok. 400 kcal. Przyspiesza pracę jelit i przemianę materii. Poprawia kondycję. W trakcie treningu serce pompuje więcej krwi, a to sprawia, że cały układ krążenia lepiej pracuje. Z kolei płuca pobierają więcej tlenu niż w czasie zwykłego chodzenia – to oznacza lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie: sprawniejszą pracę mózgu i więcej energii. Nordic walking pozytywnie działa też na kręgosłup: zwiększa mobilność dolnego odcinka i zmniejsza napięcia mięśni ramion, karku i barków. Co więcej, może korygować wady postawy, bo podczas marszu z kijkami ciało przybiera najbardziej naturalną, a zatem najlepszą postawę. Nordic walking jest polecany osobom cierpiącym na reumatyzm, ponieważ łagodzi bóle kości i stawów, oraz osobom z nadwagą, które mają problemy z kolanami.

Spacer z kijkami wpływają pozytywnie także na kondycję psychiczną. W czasie ruchu w naszym ciele uwalniają się endorfiny, które poprawiają nastrój. Na spacer można iść samotnie, ale można również wyruszyć grupą czy zabrać ze sobą przyjaciela.

Źródło: 123RF



◆ **Nordic walking można uprawiać niezależnie od wieku i kondycji.**

Kijki zawsze przy sobie

Dla pani Ewy przygoda z kijkami zaczęła się na emeryturze, ponad 11 lat temu. Odchodząc z pracy, kobieta dostała od koleżanek prezent: voucher na trzydniowy pobyt w spa w Świnoujściu, zabiegi kosmetyczne i... trening nordic walking na plaży z instruktorem. Nowa aktywność od razu zdobyła jej serce.

Kijki ułatwiają marsz, bo narzucają tempo – opowiada 68-latka. Odciążają kręgosłup, dzięki czemu nie boli on nawet w czasie długiego chodzenia. Stabilizują i chronią przed upadkiem. Taki spacer nie męczy. Można iść wolno po lesie, parku, nad wodą, podziwiać przyrodę. Człowiek się relaksuje, odpręża. Ale można też iść szybciej, spala się wtedy kalorie, poprawia kondycję. Nordic walking może więc służyć celom sportowym lub rekreacyjno-relaksacyjnym.

Kijki mają wiele zalet. Można z nimi chodzić wszędzie: w lesie, po wąskiej i wyboistej dróżce, po asfalcie. Na kijki można dokupić specjalne nakładki: gumowe, przystosowane do chodzenia po chodniku, albo bardziej spiczaste, jeśli chodzimy w trudniejszym terenie w lesie, pod górkę, gdzie droga jest miękka czy kamienista. Kijki nie wymagają żadnych specjalnych umiejętności. Nie ma też ograniczeń: nordic walking można uprawiać niezależnie od wieku i kondycji. Ludzie starsi, z problemami zdrowotnymi mogą dzięki nim chodzić swobodniej, łatwiej im się oddycha. Młodszy, sprawniejsi mogą podnieść poprzeczkę: narzucić sobie większe tempo albo wydłużyć trasę. Kijki dopasowują się do każdego.

To, co sprawia przyjemność, się nie nudzi – zauważa pani Ewa. Dla mnie spacer w miłych okolicznościach przyrody to coś fantastycznego. Kupiłam sobie składane kijki, żeby mieściły się do walizki, i biorę je ze sobą na każdy wyjazd. Staram się chodzić przynajmniej raz w tygodniu. Jak się mieszka w mieście, to można iść z nimi do pracy. Albo zrobić sobie spacer wokół stawu, nad rzeką. A jak się dojdzie za daleko i nie ma siły, żeby wrócić, zawsze można wziąć kijki do ręki i wsiąść do autobusu.