

Rodzina **NA START!**

Źródło: 123RF



Numer 4/2023



www.rodzinaanastart.pl

Jak żyć pełnią życia
na emeryturze **2-3**

**Szermierka
to sport nie tylko
dla wyczynowców** **4-5**

Dlaczego warto
zapisać dziecko
na boks, karate lub judo **6-7**

Jak rozpocząć przygodę
ze strzelectwem
sportowym **8-9**

Ruch wpływa pozytywnie
także na formę
psychiczną **10-11**

Marsz Szlakiem
Pierwszej Kompanii Kadrowej –
wyraz patriotyzmu
i podtrzymywanie
tradycji **12-13**

Mama czerpie energię
z aktywności
i obcowania z przyrodą **14-15**

Rowerem po kondycję
i dobry humor **16**

Jak na emeryturze zostać najszczęśliwszym człowiekiem na świecie

Gdyby w czasach PRL-u nie musiał stać w długich kolejkach po zakupy, mógłby brać udział w maratonach jak dziś jego córka bądź pedałowac po małopolskich serpentynach jak jego syn. Gdyby nie był z natury niezwykle odpowiedzialny i przesadnie obowiązkowy, wychodziłby z pracy punktualnie, aby iść na basen lub spacer. Gdyby w jego „poprzednim życiu” pojawił się *work-life balance*, to w chwili przejścia na emeryturę na pewno byłby bardziej umięśniony i wysportowany, zdrowszy i radośniejszy. Nawet w ostatnim dniu pracy Marcin Urban założył elegancki garnitur i krawat. Przyjechał do biura jako pierwszy, zakończył pracę tradycyjnie długo po godzinach. A potem przyszło jutro, w którym narodził się nowy Marcin Urban: emeryt i najszczęśliwszy człowiek na świecie.

Jest kulturalny, elegancki, konkretny i dokładny, budzi szacunek. Umawiamy się na rozmowę w sobotę o godz. 10.00. Ustalamy, że rano się skontaktujemy i potwierdzimy miejsce spotkania, w zależności od warunków pogodowych. Oczywiście to propozycja niezwykle zorganizowanego pana Marcina. Od razu można wyczuć w nim mistrza planowania i analitycznego myślenia. W sobotę rano to on odzywa się jako pierwszy. Spotykamy się w kawiarence na pływalni. Nasz bohater chce przed 10.00 zrobić kilkanaście rundek w basenie. To symboliczne miejsce na spotkanie z aktywnym emerytem. Zanim rozpoczniemy tę niezwykłą historię o zwykłym emerycie, jeszcze jedna ważna informacja: Marcin Urban całe swoje życie pisze wiersze i fraszki, wydał kilka tomików. Jest poetą!

Na emeryturze

Na emeryturze będę sadił róże,
Będę jadł smacznie – lecz porcje nieduże
Umysł będę ćwiczył regularnie, czyli
Codzienna krzyżówka wieczór mi umili.
Wypocznę nareszcie, wyśpię się do syta,
Filmy pooglądam, książki będę czytał,
Ogródek przy domu wyplewię dokładnie
I pokój posprzątam, by wyglądał ładnie.
Na nudę z pewnością nie będę miał czasu,
Często będę chodził na spacer do lasu
I po chleb do sklepu pójdę na piechotę,
Poza tym przy domu zawsze mam robotę.
Na emeryturze także się przysłuję,
swoim wnukom oraz sztuce i kulturze...
Lecz wiem, że możliwe staną się te cuda
Gdy emerytury dożyć mi się uda.

Pan Marcin był zaskoczony, gdy trafił na statystyki: ok. 25% mężczyzn w naszym kraju nie dożywa emerytury. Wielu – podobnie jak nasz bohater – traktuje życie zawodowe z przesadną powagą, zapominając o zdrowiu, przyjemnościach i pasjach. Nie pamiętają o tym, co nadaje smak życiu i co przynosi prawdziwą radość. Oby nie zabrakło im możliwości, aby to nadrobić, czyli poczuć zapach lasu, posłuchać szumu deszczu i cieszyć się ciepłem wiosny podczas zasłużonej emerytury.

Na basen wysłał mnie mądry lekarz, u którego badałem się systematycznie – wspomina nasz bohater. Gdy lekarz poprosił mnie, abym poruszył głowę w taki sposób, aby ucho przybliżyło się do barku, okazało się, że nie umiem tego zrobić. Przez lata pracy nie wykonywałem tego rodzaju ruchów szyją, co sprawiło, że kręgosłup szyjny niebezpiecznie zeszywniał.

Lekarz stwierdził, że pacjent przez wiele lat pracował przed komputerem w niezwykłym skupieniu i napięciu, zatem jego mięśnie, ścięgna, chrząstki, kręgi i stawy skostniały tak, że tylko ruch w wodzie może rozbić tę skamieniałą strukturę. *Na basen migiem – zalecił. Ten pomysł początkowo niezbyt się spodobał seniorowi: Mam wadę wzroku, muszę pływać w okularach, co nie jest wygodne, ponadto brzuszki nie ułatwiały pływania. Wstydziałem się też tego, że pływam znacznie gorzej i wolniej niż inni.*

Ale poszedł. Wybrał taką godzinę, aby na basenie było jak najmniej ludzi. Początkowo bardzo się męczył. Najpierw nieporadnie się pluskał, później zaczął pływać na plecach, bo to najłatwiejszy styl w przypadku problemów z kręgosłupem, i był gotów uciekać z pływalni najszybciej, jak się da. Jednak każdego kolejnego dnia wracał. Dzień po dniu pływał coraz sprawniej i czuł coraz mniejsze zmęczenie. Po jakimś czasie z radością zauważył, że choć nie zmienił diety, to sporo schudł. To mobilizowało do dalszego wysiłku. Pływając, miał coraz sprawniejsze ruchy i coraz spokojniejszy oddech. Z nikim nie rywalizował.

Porównywałem się tylko z sobą samym – zaznacza pan Marcin. Codziennie czułem się coraz silniejszy, ustanawiałem własne rekordy, z których cieszyłem się jak dziecko. Najpierw sukcesem było to, że udawało mi się żabką przepłynąć całą długość basenu. Potem dwie długości... i tak dalej, aż w końcu w czwartym miesiącu pływania przepłynąłem dziesięć długości toru. Po sześciu miesiącach korzystania z basenu postanowiłem spróbować kraula. Najpierw były to bardzo nieporadne ruchy. Ale potem ciało nabrało wprawy i przepłynąłem pierwszy raz tym stylem całą długość toru. Minęły dwa miesiące – i osiągnąłem życiowy rekord ośmiu długości basenu kraulem. Dzisiaj, gdy patrzę w lustro, widzę, że w mojej sylwetce pojawiły się mięśnie. Albo nigdy ich nie miałem, albo miałem je tak dawno, że już o nich zapomniałem. Nie przypuszczałem, że z wiekiem będę coraz bardziej umięśniony, wysportowany, silniejszy.

Gimnastyka podczas pracy

Jeśli ktoś podczas swojej pracy
Czas w jednej wciąż pozycji spędza
To go na starość czekać może
Z punktu widzenia zdrowia – „nędza”.
Wszak nieruchomość kręgosłupa sprawi,
Że mu kręgosłup zeszywnieje,
A przez niesprawne stawy straci
Mobilność i na ruch nadzieję.
Dlatego – szczerze apeluję,
By przez pięć minut – co godzinę
Wykonać gimnastykę, aby
Usunąć schorzeń tych przyczynę,
Wygiąć kręgosłup w każdą stronę.
Poruszać głową... i rękami,
Oraz dla zdrowia oczu spojrzeć
Na coś, co w dali jest przed nami.
A „niedowiarkom” i „wstydliwym”
Na koniec grzecznie tu wyjaśnię,
Że Japończycy żyją długo,
Bo u nich tak się robi właśnie.

Od 11 miesięcy Marcin Urban rozpoczyna swój dzień od pływania, przy czym zawsze 30–40 minut spędza na torze basenu pływackiego, a potem korzysta z biczka wodnego i gimnastyki w basenie rekreacyjnym, aby rozruszać każdy odcinek kręgosłupa. Woda zrobiła swoje: uczucia skały skostniałej w karku pan Marcin się pozbył. Nauczony doświadczeniem, apeluje do osób spędzających czas w pracy przed komputerem o regularne ćwiczenia gimnastyczne, zgodne z zaleceniami BHP.

Szczęściarz

Jestem prawdziwym „dzieckiem szczęścia”!
Gdy to wyjaśnię – uwierzycie,
Bo mam dowody, że naprawdę
Trafiło mi się piękne życie.
Zacznę od tego, że przez lata
Spełniłem marzeń swych niemało,
I z różnych trudnych sytuacji
Bez szwanku wyjść mi się udało.
Sukcesy miałem, lecz nie takie,
Aby mi w głowie przewróciły,
Poraził także, jednak one
Dały mi tylko więcej siły.
Poznałem wielu mądrych ludzi
Mam dach nad głową, dobrą pracę,
Zdrowo się trzymam, choć przynajmniej,
Że czas niekiedy głupio tracę.
Kostuchy kosa przeszła blisko,
Lecz jednak ocaliłem głowę,
Nawet mój pech miał dobry odcień,
W trudnościach dając szansę nowe.

Ważnym przejawem szczęścia było,
Że zawsze mogłem sam o sobie
Zadecydować, i że nadal
To, co sam postanowię – robię.
Po co to piszę? Już wyjaśniam:
Nie dla przechwatek, lecz dlatego,
By każdy z was zdał sobie sprawę
Z wielu wymiarów szczęścia swego!

Pan Marcin mówi o sobie: jestem najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. Robi to z premedytacją i pełną świadomością, że każde powtórzenie tej pozytywnej reguły ugruntowuje w nim samym to przekonanie. Nie oznacza to wcale, że w jego życiu nie było porażek, trosk, rozwidleń i ostrych zakrętów. Iak u każdego, czasem było ostro pod górę, a zdarzało się, że i ślizgiem w dół. Jednak jesteśmy kowalami własnego losu, sami decydujemy o swoim życiu, kształtujemy je.

Ruch nie tylko pobudza do rozwoju mięśnie i ścięgna, ale również mózg, bo tworzy nowe ścieżki neuronowe. Obecnie dbając o zdrowie i sprawność, nie tylko pływam, lecz także codziennie chwytam za kijki nordic walking i wyruszam na wędrówkę. Trasa nie odgrywa głównej roli. Może to być gęsta las pachnący kwaśną ziemią, może być park, łąka, chodnik przy drodze. Ważny jest ruch. Staram się co najmniej godzinę spędzić z kijkami. A dodatkowo dla pobudzenia aktywności mózgu polecam wykonywanie całkiem nowych czynności, takich jak... chodzenie tyłem – podsumowuje senior.



Zdjęcie: archiwum prywatne

♦ Pan Marcin codziennie spaceruje z kijkami nordic walking.

Sens starości

Starość nie musi być jak przekleństwo
I wieczny smutek nad przemijaniem,
Bo przecież dobrych zdarzeń i piękna
Z przeszłości zmazać nikt nie jest w stanie.
Skoro dożyło się swej starości
To już jest dowód szczęścia... a przy tym
Łatwiej jest rozstać się z codziennością
Będąc dni swoich naprawdę sytym...

Marcin Urban czerpie z życia pełnymi garściami. Pisze wiersze, wydaje kolejne tomiki poezji (nie dla sławy czy zarobku, lecz dla siebie, przyjaciół, rodziny, znajomych), jego felietony ukazują się w lokalnej prasie. Pasjonuje się sztuką japońską, maluje, prowadzi wieczory poetyckie, uczestniczy w nocach poetów. Brakuje mu doby, aby nasycić się wszystkim, co dobre (poza jedzeniem, bo w tym nasz bohater jest niezwykle zdyscyplinowany), naprzytulać się z wnukami i przekazać im nieco życiowej mądrości.

Wraz z wiekiem pojawiają się niedomagania w funkcjonowaniu narządów i układów organizmu. Najczęstszymi są choroby układu sercowo-naczyniowego, osteoporoza, zwyrodnienie stawów. Podstawą działań profilaktycznych u osób starszych jest regularna aktywność ruchowa.

Szermierka buduje wytrzymałość, poprawia kondycję i ma w Polsce wspaniałe tradycje

Rozmowa z **Kamilem Wroną**, dyrektorem i wieloletnim zawodnikiem Krakowskiego Klubu Szermierzy, byłym reprezentantem kadry narodowej w szpadzie



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Kamil Wrona

Od roku 1896 szermierka sportowa jest dyscypliną olimpijską, dziś uprawianą w trzech konkurencjach: szabla, szpada i floret. Poszczególne bronie różnią się ciężarem, rodzajem rękojeści i przekrojem klingi – trójkątnym w szpadzie, kwadratowym we florecie i prostokątnym w szabli.

Kiedy rozpoczęła się pańska przygoda z szermierką? Czy miał pan w rodzinie tradycję szermierczą?

Moja przygoda z szermierką zaczęła się w roku 2001. Miałem wówczas 10 lat i zostałem zapisany do klubu, który dziś prowadzę, przez rodziców poszukujących odpowiedniego hobby dla młodego, energicznego człowieka. Mój tata przed wieloma laty trenował floret w tym samym klubie, stąd pomysł, abym spróbował szermierki. Jednak rodzice nie naciskali, miałem okazję trenować inne sporty, chcieli po prostu zapewnić mi trochę ruchu i zdrowej rozrywki. Szermierka okazała się czymś więcej – prawdziwą pasją.

Ma pan za sobą piękną karierę zawodniczą: był pan członkiem kadry narodowej w szpadzie i multimetalistą mistrzostw Polski. Które sukcesy były najważniejsze?

Najbardziej cieszy mnie pięć medali mistrzostw Polski, w tym dwa indywidualne. Ze szczególną przyjemnością wracam dziś pamięcią do turniejów drużynowych, kiedy wraz z kolegami, z którymi trenowaliśmy w Krakowskim Klubie Szermierzy,

zdobywaliśmy przez trzy lata z rzędu srebro na mistrzostwach Polski. Tych emocji przeżywanych przez cały zespół nie można chyba z niczym porównać.

W klubie widzę zdjęcia wielu zawodników i informacje o ich sukcesach. Czy szermierka jest dziś popularnym sportem?

Zdecydowanie nie narzekamy na brak zainteresowanych. Powiedziałbym wręcz, że w ostatnich latach szermierka rozwinęła się w aspekcie jeszcze niedawno praktycznie nieznanym, a mianowicie rekreacyjnego uprawiania tego sportu. Chodzi tu z jednej strony o dzieci, które nie zawsze skupiają się na trenowaniu dla wyników – czasem to po prostu dodatkowe zajęcia pozalekcyjne. Z drugiej strony myślę o dorosłych, którzy nie zaczęli swojej przygody ze szpadą czy floretem jako dzieci, ale już w dojrzałym życiu zapragnęli trenować rekreacyjnie oryginalny sport, jakim bez wątpienia wciąż jest szermierka. A nawet są tacy dorośli, którzy jako dzieci zetknęli się z fechtunkiem, potem zabrakło im czasu na sport, ale zapragnęli wrócić do tej aktywności.

Ile razy w tygodniu trzeba trenować, aby się dobrze bawić, a ile, gdy myśli się o medalach?

Jeśli chodzi o bycie zawodowcem, trzy treningi w tygodniu to minimum, a najlepiej, aby było ich pięć. Aktywność uprawianą poniżej trzech razy w tygodniu nazwałbym rekreacyjną – z wyjątkiem dzieci w wieku 7–10 lat, kiedy intensywność treningów może być mniejsza. Nie znaczy to jednak, że wówczas zawodnicy, zwłaszcza dzieci, są pozbawieni szans na dobre wyniki. Wiemy, jak motywują rywalizacja i zdobycie medalu, dlatego poza turniejami rangi pucharu Polski wiele klubów organizuje regionalne i wewnętrzne zawody, aby zapewnić swoim młodym adeptom emocje związane z dążeniem do miejsca na podium.

Muszę jednak podkreślić, że od moich dziecięcych czasów mocno zmieniło się podejście do trenowania najmłodszych zawodników. Dziś wiemy, jak ważny jest trening ogólnorozwojowy. Nie skupiamy się wyłącznie na ćwiczeniach technicznych związanych z szermierką, ale prowadzimy dużo zajęć kondycyjnych i koordynacyjnych, umożliwiających zdrowy rozwój dzieci. To nieco opóźnia osiągnięcie wysokich wyników sportowych, za to sprawia, że liczba kontuzji jest zdecydowanie mniejsza. Takie podejście obserwujemy zresztą nie tylko w szermierce, lecz w wielu, jeśli nie we wszystkich dyscyplinach sportu. Przynosi ono niewątpliwie korzyści zarówno zawodnikom, jak i osobom uprawiającym sport rekreacyjnie – dostają po prostu zintegrowany trening, który dzieciom pozwala lepiej się rozwijać, a dorosłym utrzymać formę i dobrą kondycję.

Jakie cechy charakteru wyrabia szermierka i jakie korzyści fizyczne płyną z uprawiania tego sportu?

Wbrew temu, co sądzą wiele osób, szermierka to sport, w którym kondycja fizyczna odgrywa bardzo dużą rolę. Ze względu na jej specyfikę można traktować zajęcia szermiercze jako trening interwałowy, czyli taki, w którym krótkie, ale intensywne formy wysiłku przeplatają się z momentami odpoczynku. Ta forma aktywności sprawia, że regeneracja organizmu po wysiłku jest szybsza. Ponadto dzięki treningowi szermierczemu zmniejsza się czas reakcji, no i spalamy naprawdę wiele kalorii. Nasi trenerzy tak planują zajęcia, aby nie tylko były one nauką fechtunku, lecz także przynosiły dzieciom korzyści w rozwoju, a dorosłym pomagały w utrzymaniu i polepszaniu kondycji.

Poszukiwanymi dziś choćby na rynku pracy pozasportowymi korzyściami wynikającymi z uprawiania szermierki są umiejętność radzenia sobie ze stresem, praca na wynik drużyny oraz zdolność podejmowania szybkich decyzji. W szermierce akcje dzieją się bardzo szybko, a jednocześnie dobrze prowadzony pojedynek wymaga decyzji taktycznych, wcześniejszego planowania. Przydaje się również umiejętność zmieniania podjętego planu na bieżąco, w zależności od rozwoju sytuacji. To wszystko jest przydatne w życiu i pracy.

W jakim wieku można zacząć naukę posługiwania się szpadą, szablą lub floretem?

Uprawianie szermierki najlepiej zacząć między 8. a 10. rokiem życia. Mogą też zacząć 7-, a nawet 6-latkowie, ale w tym wieku zwykle prowadzi się wspomniany trening ogólnorozwojowy z podstawowymi elementami trzymania i posługiwania się bronią białą. Istotną umiejętnością, dopiero rozwijającą się w tym wieku, jest skupienie w trakcie zajęć grupowych. Ma ono decydujący wpływ na efektywność udziału najmłodszych sportowców w treningach.

Zawsze radzimy rodzicom, którzy przyprowadzają na treningi młodsze dzieci, aby poniżej 7. roku życia kupić się na zajęciach takich jak na przykład gimnastyka. One przez rok czy dwa świetnie przygotowują młody organizm i do nauki fechtunku, i do wielu innych sportów, dając dobrą bazę fizyczną pod późniejszy rozwój i wysiłek.

Kto może trenować szermierkę i jakie są przeciwwskazania?

Tak naprawdę właściwie każdy przeciętnie zdrowy człowiek może uprawiać szermierkę. Wśród przeciwwskazań można wymienić poważne problemy z kręgosłupem, schorzenia stawów, ostrą niewydolność oddechową. W innych przypadkach przeciwwskazań brak. Na pewno nie jest nim wzrost, o co często jesteśmy pytani. Patrząc na światową czołówkę szermierzy, można śmiało stwierdzić, że wysocy i niscy zawodnicy osiągają podobne rezultaty. Warto natomiast nadmienić, że wśród paraolimpijskich dyscyplin znajduje się szermierka na wózkach – ten sport mogą zatem uprawiać niemal wszyscy jego pasjonaci.

Jaki sprzęt jest potrzebny do treningów i jakie są koszty jego zakupu bądź wypożyczenia?

Szermierka to klasyczny sport o wielowiekowej tradycji i często panuje przekonanie, że jest kosztowną dyscypliną. Jednak wcale nie musi taka być. W wielu znanych mi klubach prawie cały sprzęt znajduje się na wyposażeniu, dlatego do spróbowania

sił w szermierce – zwłaszcza na początku drogi – wystarczą luźny strój sportowy i wygodne buty halowe, które większość dzieciaków i tak ma ze względu na zajęcia wychowania fizycznego w szkole. Jest to ważne szczególnie w przypadku dzieci: wiadomo, że z powodu szybkiego wzrostu taki sprzęt trzeba by często wymieniać.

Zwykle pierwszymi elementami kupowanymi przez zawodników są maski i rękawice oraz skarpety szermiercze. To dość osobiste elementy ekwipunku, więc rodzice kupują je już dzieciom, gdy staje się jasne, że będą one trenować regularnie. Kolejne elementy, o które stopniowo wzbogaca się wyposażenie trenujących szermierkę, to plastron, chroniący klatkę piersiową, bluza i spodnie oraz przewód osobisty, czyli rodzaj kabla, łączącego zawodnika z elektronicznym rejestratorem trafień.

Ceny zależą oczywiście od marki i poziomu wykonania sprzętu, ale warto pamiętać, że ten wysoce profesjonalny jest potrzebny dopiero zawodnikom trenującym wyczynowo. Istnieje też spory rynek sprzętu używanego. Przyzwoitej jakości maska do treningu rekreacyjnego, od której często zaczynają się zakupy, to wydatek około 330 zł, skarpety kosztują 30 zł, rękawice 100 zł, a plastron w podstawowej wersji – 120 zł. To zupełnie wystarczy na początek regularnej przygody z szermierką. Bluza i spodnie w zestawie to ok. 600 zł. Potem kolej na broń – szpada kosztuje ok. 400 zł, natomiast przewód osobisty – jakieś 80 zł. Zakupy są zazwyczaj rozłożone na kilka semestrów, nie ma potrzeby jednorazowego nabywania całego zestawu.

Czy młodzi i dobrze zapowiadający się kadeci, których pan obserwuje, czerpią inspirację ze złotych czasów polskiej szermierki, gdy na światowych planszach triumfy (drużynowo i indywidualnie) święcili Ryszard Parulski, Egon Franke czy Jan Janusz Różycki?

Tak, zdecydowanie. Dla szermierki niesłychanie ważne są historia i tradycja, a dziś zarówno w biurach Polskiego Związku Szermierczego, jak i w lokalnych klubach jest wiele pamiątek związanych z wymienionymi mistrzami oraz z postaciami, które osiągały sukcesy w danym klubie. Nasz klub, utworzony w 1910 r., również posiada takie pamiątki. Jego założycielami były nietuzinkowe postacie – malarz, krytyk sztuki i doskonały szermierz amator Konrad Sebastian Winkler, prawnik dr Tadeusz Wołkowiński oraz lekarz i profesor gimnazjum dr Jan Bielawski. Te osobistości wciąż stanowią inspirację dla współczesnych zawodników.



Zdjęcie: Krakowski Klub Szermierzy

Poszukiwanymi dziś choćby na rynku pracy pozasportowymi korzyściami wynikającymi z uprawiania szermierki są umiejętność radzenia sobie ze stresem, praca na wynik drużyny oraz zdolność podejmowania szybkich decyzji. W szermierce akcje dzieją się bardzo szybko, a jednocześnie dobrze prowadzony pojedynek wymaga decyzji taktycznych, wcześniejszego planowania.

◆ Kluby organizują wewnętrzne i regionalne zawody, aby zapewnić młodym zawodnikom emocje związane z dążeniem do uzyskania jak najlepszego wyniku.

Warto przewyciężyć uprzedzenia związane ze sportami walki

O tym, jakie korzyści płyną z poznania przez dziecko tajników sztuk i sportów walki, rozmawiamy z **Mariuszem Ziółkowskim**, instruktorem boks, karate, muay thai oraz judo, założycielem Akademii Sztuk Walki i Klubu Bokserskiego Fighters we Wrocławiu.

◆ **Treningi uczą systematyczności i samodyscypliny. Wyrabiają siłę i sprawność.**



Zdjęcie: 123RF

W jakim wieku dzieci mogą zacząć trenować sporty walki?

Do naszej Akademii Młodych – tak nazwaliśmy grupę dla najmłodszych w Akademii Sztuk Walki – przyjmujemy dzieci, które mają 5–8 lat. W tej grupie wiekowej skupiamy się na ogólnorozwojowym treningu z elementami sztuk walki, są też nauka ciosów, zapasy – czyli tzw. walka w parterze.

Dzieci są rozczarowane, że nie ma okładania się pięściami?

Dzieci oglądają różne filmy i później wyobrażają sobie, że jak wejdą na salę, to będą robić to, co w nich widziały. Okazuje się jednak, że jest inaczej.

Trafiają do pana, bo szukają w sobie wojownika?

To raczej inicjatywa rodziców, którzy uważają, że dziecko roznosi energię i musi ją rozładować, najlepiej indywidualnie, bo nie czuje grania w piłkę czy innej dyscypliny grupowej.

Czy zdarzyło się, że musiał pan z jakichś powodów odmówić przyjęcia dziecka na zajęcia?

Nie pamiętam ani jednej takiej historii. Zdarza się natomiast, że rodzice rezygnują z treningów pod naszym okiem. Najczęściej

dlatego, że młody zawodnik chce się rozwijać i startować w zawodach, a rodzicowi zależy tylko na ćwiczeniach.

Po co dzieciom sporty walki?

Trening, podobnie jak w każdej innej dyscyplinie, uczy systematyczności i samodyscypliny. Ćwicząc sporty walki, dziecko nabiera pewności siebie, ale też wszechstronnie się rozwija, bo nie skupiamy się wyłącznie na uderzaniu. Siła, sprawność, gibkość, szybkość – to cechy, które wyrabiają się podczas treningów.

A jakie cechy charakteru sporty walki wykształciły u pana?

Przede wszystkim wytrwałość, niezbędną do osiągnięcia sukcesu. Dzieciom często trenowanie podoba się przez rok czy dwa, potem walka im się nudzi, szukają czegoś innego. A ja ćwiczylem przez 40 lat!

Czyli zaczął pan swoją sportową przygodę jako dziecko?

Zacząłem trenować jako młody chłopak. Zainspirował mnie film, *Wejście smoka* z Bruce'em Lee. Byłem pod wielkim wrażeniem, gdy zobaczyłem, co zawodnik może zrobić ze swoim ciałem. Pierwszy trening pokazał mi, że łatwo nie będzie i czeka

mnie ciężka praca, a jeśli chcę coś osiągnąć, muszę wykazać się siłą charakteru, wytrzymałością i uporem. W sztukach i sportach walki – niezależnie od tego, czy to boks, czy karate, kick boxing, muay thai czy judo – najważniejsze jest to, że na ringu czy macie stajemy naprzeciwko drugiej osoby. Zadajemy jej ból, przyjmujemy ciosy na głowę, brzuch. Kto sobie z tym poradzi, wygra, a kto nie – rezygnuje.

Czy którąś z wymienionych dyscyplin odradzałby pan na początek dziecięcej przygody ze sportami walki?

W związku z tym, że na początku treningi są raczej ogólnorozwojowe, nie widzę przeszkód, aby zapisać dziecko na boks czy judo. Ja sam specjalizuję się w boksie, który okazał się najbardziej wszechstronną dyscypliną. Boks to tradycja, rozwój, siła, radość. Podczas treningów budujemy kondycję i prawidłowe nawyki, stawiamy na zdrowie psychofizyczne. Uczymy pokonywać słabości, szukać w sobie pewności, wiary we własne możliwości. I najważniejsze: uczymy dzieci, młodzież i dorosłych, aby mieli z tego dobrą zabawę.

Czy to prawda, że zanim zawodnik stanie do pierwszej walki, czeka go ciężka praca?

Żeby przygotować się do pierwszego sparingu, należy zadbać o fizyczne przygotowanie. Zawodnik powinien systematycznie ćwiczyć, biegać, korzystać z siłowni, pomyśleć o odnowie. Gdy młody człowiek staje na ringu, pojawiają się adrenalina i emocje, o których wcześniej nie miał pojęcia. Jeśli one wezmą górę, to nawet wielomiesięczne przygotowanie nie przyniesie wygranej. W sparingach klubowych skracamy czas trwania walki: zawodnik musi wytrzymać trzy rundy po 1,5–2 minuty. W normalnych zawodach obowiązują rundy trzyminutowe. Jednak sporo osób mimo rozbitych nosów i łuków brwiowych wraca i staje do kolejnych walk.

Czyli można powiedzieć, że bokserzy są bardziej odporni na ból?

Ból jest krótkotrwały. Owszem, do oczu mogą napłynąć łzy, ale i to da się opanować. Dla porównania: gdy piłkarz przyjmuje piłkę głową, to siła uderzenia jest większa niż w przypadku uderzenia ręką w rękawicy bokserskiej.

Boks wielu osobom kojarzy się właśnie z rozbitymi nosami i lejącą się krwią.

Tak, z boksem wiąże się dużo uprzedzeń i trudno je przezwyciężyć. Owszem, pięściarz może dostać w nos i polecieć krew, bo ktoś ma słabsze naczynia krwionośne. Zgodzę się,



Zdjęcie: 123RF

że kiedy krew leci ciurkiem i cała koszula staje się czerwona, to może przerazić. Tak wyrabiają się obraz krwawej janki i negatywna opinia o boksie. Ale na początkowym etapie kariery młodego sportowca nie ma mocnych ciosów. Spektakularne nokauty pokazywane w internecie zdarzają się niezwykle rzadko. Żeby pięściarzowi udało się znokautować przeciwnika, musi naprawdę dużo ćwiczyć. Poza tym dzieci i kobiety walczą w kaskach, mężczyźni na treningach czy sparingach też je zakładają, a rękawice są teraz zupełnie inne niż kiedyś: maksymalnie chronią ręce i zapewniają komfort podczas treningów i zawodów.

◆ **Uprawiając sporty walki, dziecko nabiera pewności siebie i wszechstronnie się rozwija.**



Zdjęcie: archiwum prywatne

Mariusz Ziółkowski

Dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor boks, karate, muay thai oraz judo. Boks zaczął się zajmować pod koniec lat 90., podczas studiów na Akademii Wychowania Fizycznego, pod okiem prof. Tadeusza Stefaniaka. Startował w zawodach bokserskich, kickbokserskich i karate. Trenuje adeptów boks we wrocławskim Klubie Bokserskim Fighters. Przygotowywał uczestników do zawodów klubowych oraz turniejów w całej Polsce, Maxlidze (amatorskiej lidze bokserskiej), mistrzostwach Dolnego Śląska i mistrzostwach Polski.

Do najważniejszych sukcesów klubu można zaliczyć wicemistrzostwo Polski kobiet, brązowy medal w mistrzostwach Polski mężczyzn w wadze ciężkiej, a także pierwsze i drugie miejsca na mistrzostwach Dolnego Śląska oraz w innych turniejach ogólnopolskich.

Strzelectwo jest dobre w każdym wieku. Uczy cierpliwości, pokory i samodyscypliny

Strzelać każdy może. Nie trzeba mieć sokolego wzroku (można wspomóc się okularami), stoickiego spokoju (wystarczy go w sobie odnaleźć, stojąc naprzeciwko tarczy) ani świetnej kondycji. Nie trzeba też kupować sprzętu, bo jest on dostępny na każdej strzelnicy. Niezbędne są za to chęci, zaangażowanie i pasja. Strzelectwo to fantastyczna forma aktywności, pozwalająca ćwiczyć opanowanie, koncentrację i precyzję.

Coraz więcej strzelnic

Przygoda ze strzelectwem zaczyna się zazwyczaj przypadkiem. Znajomi chcą zrobić przyjacielowi oryginalny prezent i kupują voucher na strzelnicę. Pracodawca organizuje firmowy event i funduje pracownikom szkolenie ze strzelania. Ktoś szuka mocnych wrażeń, sposobu na przyjemne spędzenie wakacyjnego weekendu. Niektórzy łapią bakcyła i strzelanie staje się ich pasją na długie lata.

Jeszcze do niedawna strzelectwo sportowe było sportem niszowym, dostępnym dla wąskiej grupy zapaleńców. Wybuch wojny w Ukrainie wiele zmienił. Coraz więcej osób pragnie przeszkolić się z obsługi broni. A wraz ze wzrostem zapotrzebowania w całym kraju powstają kolejne strzelnice. Skorzystać z nich może każdy, kto ukończył 18 lat, a w wielu przypadkach także dzieci pod opieką rodziców. Co więcej, polski rząd podejmuje w ostatnim czasie starania, by rozpropagować ten sport w społeczeństwie i zachęcić do niego jak najwięcej Polaków. Potwierdza to Program Upowszechniania Strzelectwa, realizowany w dwóch kategoriach wiekowych: dla młodzieży szkolnej i studentów (18–26 lat) oraz dla osób powyżej 26. roku życia. W ramach programu można przejść strzelecki program instruktazowy. Nie jest to zatem aktywność dostępna wyłącznie dla wybrańców.

Od czego najlepiej zacząć przygodę z tym sportem?

Bezpieczeństwo to podstawa

Przede wszystkim trzeba znaleźć dobrą strzelnicę. Można poszukać w sieci albo poprosić wśród znajomych, dowiedzieć się, co oferuje dane miejsce, jakie są na jego temat opinie. Najlepsza będzie taka strzelnica, która ma w swojej ofercie szkolenie dla początkujących.

Przede wszystkim trzeba się zorientować, czy dana strzelnica oferuje zajęcia komercyjne – zauważa pani Anna, instruktorka ze Strzelnicy i Klubu Strzeleckiego C4 Guns w Łodzi. Niektóre są zamknięte dla osób z zewnątrz. Można z nich korzystać, jedynie zapisując się do klubu.

Ważne, by trafić w miejsce profesjonalne pod względem wyposażenia i kadry trenerskiej. Nauka strzelania nie wymaga żadnych pozwoleń, musi jednak odbywać się pod czujnym okiem wykwalifikowanej osoby, która wszystko pokaże, wyjaśni i – co równie istotne – zadba o bezpieczeństwo. Z pewnością nie zostawi bez opieki kursanta bez doświadczenia w posługiwaniu się bronią. Warto zaznaczyć, że po wstępnym instruktażu to instruktor podejmuje decyzję, czy dopuści kogoś do strzelania, czy nie.

Wymogiem ustawowym jest, aby osobie przychodzącej na strzelnicę towarzyszył prowadzący strzelanie – podkreśla pani Anna. Ma on nieco inne zadania niż instruktor. Nie uczy strzelania, tylko dba o bezpieczeństwo na osi strzeleckiej. Jeśli mamy podejrzenie, że ktoś jest pod wpływem narkotyków, środków odurzających czy alkoholu – bo zdarzało się i tak – odmawiamy wykonania usługi. To kwestia bezpieczeństwa. Prawo nie pozwala takim osobom przebywać na terenie strzelnicy, a już na pewno nie mogą one mieć kontaktu z bronią. Jeśli osoba nie stosuje się do poleceń, może zostać wyprowadzona.

Jeśli już coś robimy, róbmy to jak należy. Najlepiej na początku wyrobić sobie dobre nawyki, dużo pytać: na co zwrócić uwagę, co poprawić? Na strzelnicy nauczymy się nie tylko techniki strzelania, odpowiedniej postawy, lecz także budowy i obsługi broni. Strzelanie pozwala się wyciszyć, uspokoić, zapomnieć o męczącym dniu w pracy, trapiących nas problemach. Kiedy strzelamy, nasza głowa jest zajęta wyłącznie jednym: tym, żeby trafić w środek tarczy. Regularne treningi uczą celności i koncentracji, wyrabiają cierpliwość, refleks, poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową.

Żeby nauczyć się strzelać z konkretnej broni, oswoić się z nią, opanować, musimy poświęcić średnio 30 godzin – mówi instruktorka. Niektórzy łapią to szybciej. Każdy może przyjść i spróbować. W tej chwili mamy ponad 800 klubowiczów. Większość to panowie. Nie powiedziałabym jednak, że to męski sport. Panie przychodzą coraz częściej, jest tendencja wzrostowa. Po prostu są delikatniejsze, wrażliwsze na hałas. Ale na pewno nie są gorszymi strzelcami. Wiele kobiet zapisuje się do klubu, zdobywa pozwolenie na broń, bierze udział w zawodach i zajmuje w nich wysokie lokaty.

Źródło: 123RF

Broń sportowa czy myśliwska?

Strzelnice mają na wyposażeniu różne rodzaje broni: sportową, krótką, długą, gładkolufową, maszynową, a także myśliwską i czarnoprochową. Warto postrzelać z każdej i przekonać się, który typ najbardziej nam pasuje, do jakiej broni mamy największe predyspozycje. Dzięki temu, że poznamy specyfikę strzelania z broni pneumatycznej i palnej, łatwiej nam będzie podjąć decyzję, czy wolimy broń krótką, czy długą. Piśtolety sportowe strzelają ogniem pojedynczym. Nie ma tutaj możliwości strzelania seriami, jak w przypadku bojowego glocka, uzi czy kałasznikowa. Treningi strzeleckie zaczyna się przeważnie od strzelania do nieruchomego celu, czyli tarczy. Z czasem, gdy nabierzemy umiejętności, możemy spróbować bardziej wymagających form strzelania, np. do rzutków. Strzelectwo sportowe stawia głównie na naukę strzelania z pistoletów i strzelb gładkolufowych. Ale są też obiekty, na których możemy spróbować strzelectwa dynamicznego, westernowego, historycznego, powiązanego z rekonstrukcją różnych wydarzeń z przeszłości.

Najważniejsze są jednak zasady bezpieczeństwa. Każdy początkujący strzelec dowie się, że niezależnie od rodzaju broni musi zawsze traktować ją jak załadowaną. Kierowanie lufy w bezpiecznym kierunku, stała kontrola otoczenia, trzymanie palca z dala od języka spustowego – to główne zasady, które muszą stać się drugą naturą strzelca.

Każda strzelnica musi zapewnić bezpieczeństwo strzelającym. Wszystko jest przemyślane i zabezpieczone od każdej możliwej strony – zapewnia pani Anna. W przeciwnym razie nie bralibyśmy na siebie tak dużej odpowiedzialności. U nas przed każdym treningiem osoba jest szkolona według zasady BLOS, czyli: broń, lufa, otoczenie, spust. Tłumaczymy, co można, a czego nie, co może się wydarzyć, jakie komendy są wydawane na osi strzeleckiej, pokazujemy obsługę broni, postawy strzeleckie.

Ile to kosztuje?

Planując wizytę na strzelnicę, trzeba wziąć pod uwagę kilka elementów, za które będziemy musieli zapłacić. Koszt wynajmu stanowiska to ok. 50 zł za godzinę, wynajem broni – 10–30 zł za sztukę, amunicja – ok. 1–10 zł za sztukę. No i instruktor: godzina nauki kosztuje mniej więcej 50–100 zł. Jeśli więc nasza przygoda ze strzelaniem zapowiada się na dłuższą, warto pomyśleć o zakupie karnetu, który pozwoli obniżyć koszty. Gwarantuje nam on opiekę instruktora oraz szkolenie z zasad posługiwania się bronią, bezpieczeństwa i technik strzeleckich. Tego typu karnety kosztują od 150 do 1000 zł. Te najdroższe obejmują możliwość strzelania z karabinów czy innej ciekawej broni, a także dają większe limity amunicji.

Koszty strzelania różnią się w zależności od miasta i konkretnej strzelnicy – zaznacza instruktorka. Za wynajęcie stanowiska na godzinę, jeśli mamy własną broń i amunicję, zapłacimy od 30 do 150 zł. Jeśli nie mamy broni, najlepiej wykupić pakiet. W jego ramach mamy już wszystko: stanowisko, broń, amunicję, opiekę instruktora prowadzącego strzelanie, sprzęt do ochrony zarówno wzroku (przed wszelkiego rodzaju odłamkami), jak i słuchu – słuchawki aktywne albo pasywne.

Każda strzelnica ma własny regulamin, nie istnieją przepisy, które obowiązywałyby we wszystkich tego typu obiektach. Trzeba o tym pamiętać, jeśli zamierzamy trenować w różnych miejscach.



Źródło: 123RF

◆ Regularne treningi wyrabiają cierpliwość, refleks i poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową.

Patent strzelecki

Strzelanie staje się coraz popularniejsze – zauważa pani Anna. Po wybuchu wojny na Ukrainie mogliśmy nie zamykać drzwi, tylu mieliśmy klientów. Ludzie się przestraszyli, chcieli uczyć się strzelać, bo uznali, że może im się przydać. Wiadą to również po rządowych programach, które od tego czasu są wdrażane. W zeszłym roku braliśmy udział w programie „Strzelanie dla każdego” przeznaczonym dla osób od 18. do 26. roku życia. Od sierpnia rusza kolejna edycja, tym razem przeznaczona dla osób, które ukończyły 26 lat. Moim zdaniem dobrze byłoby wprowadzić szkolenia w ramach zajęć szkolnych. Tak jak za dawnych czasów, kiedy młodzież uczyła się strzelania na lekcjach przysposobienia obronnego.

Jeśli już złapaliśmy bakcyła i planujemy regularnie odwiedzać strzelnicę, warto pomyśleć o przystąpieniu do klubu strzeleckiego. Takie rozwiązanie ma wiele zalet. Możemy dzięki temu liczyć na pomoc i wskazówki bardziej doświadczonych kolegów – oni podpowiedzą, jak obchodzić się z bronią i co zrobić, by strzelać coraz lepiej. Możemy wziąć udział w kursie, który pozwoli nie tylko podnieść nasze kwalifikacje, lecz także zdobyć patent strzelecki. Aby jednak do niego przystąpić, trzeba spełnić kilka warunków. Wymagane są pełnoletność oraz co najmniej trzymiesięczna przynależność do klubu zrzeszonego w Polskim Związku Strzelectwa Sportowego. Dopiero wtedy możemy podejść do egzaminu, który zweryfikuje nasze umiejętności. Patent jest niezbędny, jeśli chcemy w przyszłości uzyskać pozwolenie na zakup broni albo chcielibyśmy brać udział w sportowej rywalizacji strzeleckiej.

Warto spróbować swoich sił, i to w każdym wieku. Strzelectwo to jedna z niewielu dyscyplin sportowych, w której sukcesy osiągają nawet dojrzały zawodnicy. Tutaj bowiem bardziej niż kondycja fizyczna liczą się cierpliwość, precyzja i refleks. Droga do kariery jest więc otwarta dla każdego!

Strzelectwo sportowe to interesująca dyscyplina, która uczy koncentracji i dokładności, dlatego uważam, że powinna znaleźć stałe miejsce w procesie edukacji młodych Polaków. Poprzez program upowszechniania strzelectwa chcemy aktywizować młodzież, tworząc jednocześnie optymalne warunki dla rozwoju talentów i zainteresowań sportowych.

**Kamil Bortniczuk,
Minister Sportu
i Turystyki**



Źródło: 123RF

Aktywność to zdrowie – także psychiczne

O tym, dlaczego izolacja społeczna wpływa na poczucie zagrożenia, a także jak wysiłek fizyczny pomaga poprawić nastrój – rozmawiamy z psycholog **Kamilią Kaffką-Skierką**.



Zdjęcie: 123RF

◆ **Osobom zdrowym często trudno jest zrozumieć, jak dużym wysiłkiem w depresji bywa wyjście z domu.**

Czy ruch i aktywność fizyczna mają duże znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego?

Ogromne, i wciąż za mało o tym mówimy. Już od przedszkola uczy się, że ruch to zdrowie, ale nie tłumaczy się, jak bardzo aktywność fizyczna łączy się ze zdrowiem psychicznym i z aspektem społecznym, który też jest nam potrzebny do zachowania wewnętrznej równowagi.

Miałam kiedyś nastoletniego pacjenta, który zmagał się z depresją jako m.in. pokłosiem pandemii. Zamknął się w domu również wtedy, gdy pandemia już się uspokoiła. Co ciekawe, miał potrzebę aktywności fizycznej, w domu robił pompki nie tylko dla zachowania kondycji, lecz także dla uspokojenia myśli. Szukając dla niego motywatora do wyjścia z domu, zaczęliśmy rozmawiać o tym, że chciałby trenować siatkówkę. Ogromny postęp w leczeniu nastąpił, gdy chłopak zaczął grać w nią z tatą: ich wspólny czas i ponowne otwarcie się na siebie okazały się bezcenne.

Czyli ruch może pomóc w walce z depresją?

Pacjentom z depresją zalecamy przełamanie się do wykonania choćby drobnej aktywności, która kiedyś sprawiała im przyjemność. Komuś, kto nie choruje psychicznie, trudno zrozumieć, jak dużym wysiłkiem w depresji bywa wyjście z domu. Zresztą taka chęć podjęcia aktywności fizycznej lub jej brak są

dla terapeutów jednym z wyznaczników depresji. Bywa, że pacjent jest przemęczony i po prostu musi odpocząć – a wtedy potrzeba aktywności fizycznej, choćby wyjścia na spacer, przychodzi sama. Jeśli po kilku spotkaniach wciąż jej nie ma, wiem, że to problem poważniejszy niż ogólne wyczerpanie.

Badania z całego świata pokazują, że dzięki aktywności ruchowej zmniejszają się napięcie psychiczne i lęk, wzrasta zdolność radzenia sobie ze stresem, spadają skłonności autodestrukcyjne. I to niezależnie od wieku. Z badań klinicznych wynika ponadto, że uprawiana regularnie aktywność fizyczna ma wpływ na neuroplastykę mózgu. To niesamowite – przyzwyczailiśmy się do myśli, że mózg rozwija się mniej więcej do 25. roku życia, potem jego potencjał w najlepszym razie przez pewien czas utrzymuje się na ustabilizowanym poziomie, by nieuchronnie zacząć spadać. Tymczasem badania pokazują, że jesteśmy w stanie jeszcze trochę popracować nad mózgiem.

W jaki sposób ruch i wysiłek fizyczny zwiększają nasze poczucie szczęścia?

Podczas wysiłku fizycznego przepływ krwi do mózgu się zwiększa, co stymuluje neurony produkujące serotoninę do wydzielania tej substancji. Wpływa ona na poprawę nastroju i ogólne poczucie zadowolenia. Ponadto wysiłek fizyczny może obniżyć poziom enzymów odpowiedzialnych za rozkład serotoniny, dzięki czemu pozostaje jej w organizmie więcej. Z kolei dopamina, również wytwarzana w trakcie aktywności fizycznej, zwiększa nasze poczucie sprawczości, gdyż sprzyja procesowi uczenia się, a więc doskonalenia w danej dziedzinie sportu. Dzięki temu motywuje do regularnej aktywności i sprawia, że czujemy się pewniejsi siebie. Ponadto oba te neuroprzekazniki łagodzą stres. Należy jednak pamiętać, że substancje te szybko rozkładają się w organizmie, ich działanie nie jest zatem długotrwałe. Dlatego o ile u osób zdrowych psychicznie ruch to często recepta na dobry humor – i warto pamiętać, że mamy ten lek pod ręką – o tyle przy depresji czy zaburzeniach lękowych sytuacja się komplikuje. Wówczas osławione „idź pobiegać” może naprawdę zaszkodzić, wzmagając poczucie niezrozumienia, wyobcowania, a nawet winy. Starajmy się więc zachęcać siebie i innych do aktywności w takich sytuacjach, ale z łagodnością i zrozumieniem dla choroby.

Jak do kwestii aktywności fizycznej podchodzi obecnie psychologia?

Dla psychologa rzeczą oczywistą jest dziś terapia wielopłaszczyznowa, czyli taka, która zwraca uwagę na nierozdzielne połączenie naszej psychiki – niektórzy powiedzieliby: duszy – i ciała. Nie można pracować nad dobrostanem psychicznym w oderwaniu od potrzeb i możliwości płynących z fizyczności. Sama współpracuję z fizjoterapeutami, psychodietetykami, psychiatrami, prowadzę także treningi uważności (mindfulness) w zgodzie z protokołem terapii MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – terapia poznawcza oparta na uważności). Stawiamy w niej na systematyczną pracę z ciałem, oddychanie, rozciąganie, uważny ruch inspirowany jogą oraz tzw. przegląd ciała.

To opracowana w badaniach klinicznych praca z fizycznym odczuwaniem ciała poprzez kierowanie na nie uwagi, co pomaga w dystansowaniu się od swoich myśli.

W pędzie życia często tracamy umiejętność odczytywania sygnałów wysyłanych przez ciało, zmuszamy się do rzeczy, których nasz organizm nie może unieść. A potem wybuchamy, widząc np. jakiś przedmiot postawiony nie na swoim miejscu. Mówi się wtedy, że „nie wytrzymały nerwy” – czyli w sumie psychika, prawda? Ale gdy przyjrzymy się poprzedzającym taki wybuch godzinom, zobaczymy, że ciało od dłuższego czasu wysyłało nam sygnały ostrzegawcze. Stale zwiększa się liczba badań potwierdzających to, o czym mówili już starożytni: że ciało i „duch” są jednością. Koncentracja na możliwościach, potrzebach i granicach naszego ciała oraz psychiki ma bezpośredni wpływ na ogólny dobrostan.

Zatrzymajmy się na chwilę przy temacie, który poruszyła pani wcześniej – depresji wśród młodych ludzi po czasie izolacji spowodowanej epidemią COVID-19. Czy rzeczywiście obserwujemy niespotykaną dotąd skalę problemów psychologicznych wśród dzieci i młodzieży?

Niewątpliwie fizyczna izolacja społeczna i brak możliwości przebywania w grupie rówieśniczej w trakcie pandemii odcisnęły piętno na młodych ludziach, których systemy nerwowe i emocjonalność dopiero się kształtują, przy wtórze przemian hormonalnych. Robiłam dość spory przegląd badań naukowych na temat tego, jak odłączenie od grupy nie z własnego wyboru wpływa na mózg, i okazuje się, że przede wszystkim zwiększa się wówczas poczucie zagrożenia. Mówi się, że człowiek jest zwierciem stadnym – tak zostaliśmy ukształtowani przez ewolucję. I choć dziś już nie napadnie nas lampart, wyrwani z grupy wciąż czujemy się niepewnie. Kiedy jednostka musi polegać tylko na sobie, bo nie może czerpać z zasobów społecznych, jej mózg ma większą wrażliwość na negatywne bodźce zewnętrzne. Biochemia mózgu niewiele się bowiem zmieniła przez setki tysięcy lat. Integracja online mało w tej kwestii zmienia, bo brak kontaktu fizycznego, podczas którego tworzy się w mózgu oksytocyna, dająca ukojenie i poczucie bezpieczeństwa, jest niesłychanie dotkliwy.

Duża część osób odczuła, że zanonimizowany kontakt, np. przez internet, jest o wiele łatwiejszy. Obserwowałam to, prowadząc konsultacje psychologiczne dla młodych ludzi, którzy w trakcie pandemii przygotowywali się do matury. Podchodzili do egzaminu dojrzałości wyuczeni formulek, odcytani w lekturach, ale rzadko przygotowani psychicznie do oswojenia stresu w czasie tak ważnego egzaminu, do takiego zapanowania nad własnym mózgiem, aby był sojusznikiem i nie odmówił współpracy w najistotniejszym momencie. Wtedy zauważyłam, że spora część młodzieży

woli mieć wyłączone kamerki nawet podczas spotkania jeden na jeden. Nie zawsze taka anonimowość jest zła, czasem pozwala na szczerość, lecz na dłuższą metę prowadzi na manowce.

Czyli wspólna aktywność, np. uprawianie sportu, może pomóc?

Tak. Warto jednak pamiętać, że w grupach rówieśniczych zdarzają się różne formy przemocy fizycznej i psychicznej, trudności adaptacyjne, odrzucenie, samotność w tłumie. W grupie dość przypadkowej – np. szkolnej klasie – statystycznie takie trudności pojawiają się częściej. W grupie połączonej przez wspólne zainteresowania, nastawionej na wspólny cel – np. sekcji sportowej, grupie treningów uważności czy nieformalnej grupce osób lubiących jakąś dyscyplinę, jak rolki – wystąpią one rzadziej i będą łatwiejsze do przezwyciężenia. Dlatego dobrze, by aktywność podejmowana w czasie wolnym była choć po części połączona z aktywnością fizyczną i rozwojem społecznym.

Jednak trzeba też pamiętać, że niektórzy ludzie mają potrzebę świadomej, czasowej fizycznej izolacji społecznej, tzw. odosobnienia. I nie ma w tym nic złego. Nie należy doszukiwać się problemu w fakcie, że ktoś bliski – czy to nastolatek, czy osoba dorosła – nie chce z nami przebywać, robić z nami „czegoś fajnego”, bo to nie zawsze znaczy, że ma problemy albo nas nie kocha. Być może po prostu potrzebuje przez chwilę побыć samemu. Ale znów: takiej świadomej fizycznej izolacji społecznej często towarzyszy potrzeba ruchu – spaceru, przejażdżki na rowerze, wyprawy w góry czy na ryby. Znamy te potrzeby, jeśli nie z własnego życia, to z doświadczeń znajomych. To powinien być dla nas sygnał, że wszystko jest w porządku.

A zatem izolacja społeczna nie powinna nas martwić, jeśli towarzyszy jej potrzeba ruchu?

To oczywiście uproszczenie, ale generalnie możemy przyjąć, że dopóki czyjeś świadomej fizycznej izolacji społecznej towarzyszy potrzeba aktywności, wyjścia z domu, obcowania z naturą, a potrzeba odosobnienia nie jest długoterminowa, nie musimy się martwić. Jeśli jednak przez dłuższy czas – przyjmuje się, że dwa tygodnie – ktoś poddaje się fizycznej izolacji społecznej, nie wychodzi z domu czy z pokoju, czasem nie może wstać z łóżka, to powinniśmy z nim porozmawiać o potrzebie poszukania pomocy psychologa, a jeśli trzeba, także psychiatry. Istnieje wiele organizacji, do których można się zwrócić z prośbą o bezpłatną pomoc w zdiagnozowaniu problemu. Należą do nich np. telefony zaufania dla dzieci, rodziców oraz nauczycieli: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (116 111), Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia (116 123).

U osób zdrowych psychicznie ruch to często recepta na dobry humor. Jednak w depresji czy zaburzeniach lękowych sytuacja się komplikuje. Wówczas osławione „idź pobiegać” może naprawdę zaszkodzić, wzmagając poczucie niezrozumienia, wyobcowania, a nawet winy.

Fot. Nikodem Szymarski



Kamila Kaffka-Skierka

Ukończyła studia magisterskie w dziedzinie psychologii na Uniwersytecie SWPS w Sopocie. Zdobywała doświadczenie jako dydaktyczka oraz pracowniczka badawczo-techniczna na Uniwersytecie SWPS w Sopocie, Warszawie i Poznaniu oraz Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Praktykę kliniczną rozwija w prywatnych klinikach zdrowia psychicznego oraz centrach rehabilitacji.

Szlakiem Pierwszej Kompanii Kadrowej. Bez 6 sierpnia 1914 nie byłoby 11 listopada 1918

6 sierpnia 2023 r. Kraków jest szary od deszczu. Szary kościół Mariacki odbija się w kałużach. Szara ulica Józefa Piłsudskiego, poszarzała statua Marszałka, legionowa czwórka – pomnik, na który patrzy – lśnią od kropel. Szary jest też budynek na Oleandrach, miejsce, skąd 109 lat temu wyruszyła Pierwsza Kompania Kadrowa. Tylko mundury dziś są inne: zielonkawe, moro, z beretami w wielu kolorach. Albo codzienne koszulki i nieprzemakalne kurtki. No i wygodne buty – to podstawa, bo trasa liczy 120 km. Przez Michałowice, Słomniki, Miechów i Jędrzejów do Kielc. Tak jak 109 lat temu.

Na historycznych zdjęciach z wymarszu Pierwszej Kompanii Kadrowej postacie rzucają cienie. Czyli 6 sierpnia 1914 r. w Krakowie świeciło słońce. 165 żołnierzy (niektórzy historycy twierdzą, że „między 155 a 165”), jeszcze nie legionistów, zastęga na chwilę przed wymarszem w kierunku Warszawy. W gruncie rzeczy są przypadkową zbieraniną, którą łączy jedno: wiara w wolną Polskę. Dowodzi nimi polityczny i społeczny wizjoner, por. Tadeusz Kasprzycki – oficer Związku Strzeleckiego. Piechotę wspiera patrol ułanów Władysława Beliny-Prażmowskiego.

Początkowo idą bez koni, trzeba je będzie pozyskać od zwyciężczych Polaków albo zdobyć w boju. Chcą dotrzeć do zaboru rosyjskiego. Ufają, że zostaną gorąco przyjęci przez mieszkających tam Polaków, którzy zasilą ich szeregi. Wierzą, że dotrą do Warszawy i w ten sposób pokażą władzom Austrii, że trzeba się liczyć z niepodległą Polską, która może być sojusznikiem Trójprzymierza przeciwko Rosji.

Słowa komendanta uskrzydlały: *Odtąd nie ma ani strzelców, ani drużyniaków. Wszyscy, co tu jesteście zebrani, jesteście żołnierzami polskimi. Znoszę wszelkie odznaki wszystkich grup. Jedynym waszym znakiem jest odtąd orzeł biały (...). Żołnierze! (...) Patrzę na was jako na kadry, z których rozwinąć się ma przyszła armia polska, i pozdrawiam was, jako pierwszą kadrową kompanię.*

Marsz współcześnie – podtrzymywanie tradycji

Kadrówka 2023 to także zbieranina gorących serc. Ci, którzy chcą pójść szlakiem Pierwszej Kompanii, przyjechali z całej Polski. Wiele osób poprzedniego dnia uczestniczyło w mszy na Wawelu i uroczystym capstrzyku pod kopcem Józefa Piłsudskiego. Noc przed wymarszem spędzili w schronisku młodzieżowym na krakowskich Oleandrach. Śliczna blondynka siedzi na schodkach i przeciera jeszcze zaspane oczy – jest dopiero wpół do siódmej rano. Na pytanie, jak ma na imię, odpowiada roztargniona: Ze Świebodzina...

Wiktoria i Adrian przyjechali z Chojnic w Pomorskiem. On skończyła właśnie technikum, on studiuje fizjoterapię i pracuje w szpitalu rehabilitacyjnym. Stoją już w szeregu i czekają na rozpoczęcie uroczystości. Dlaczego wybrali się w drogę szlakiem Pierwszej Kadrowej? *To fajna przygoda!* – odpowiadają zgodnie. *Co tam, że pada. Planujemy przejść całą trasę.*

Tuż obok na rozkaz wymarszu czeka Remigiusz z Garwolina. Z Kadrówką maszeruje po raz dziewiąty.



Fot. Karolina Bosak

◆ Deszczowa aura nie odstraszyła uczestników marszu.

To dla mnie wyraz patriotyzmu i forma podtrzymania tradycji – mówię – ale także osobiste ładowanie baterii. Tu zawsze panuje niesamowita atmosfera: z jednej strony jest jakaś podniosłość w tym, że powtarzamy gest niezwykłych, historycznych postaci, nie bójmy się powiedzieć: bohaterów, którzy przynieśli nam niepodległość. A z drugiej jest po prostu wesoło, serdecznie, śpiewamy piosenki legionowe, a one są naprawdę dowcipne. I myślę sobie, że wtedy też tak było, że to byli weseli ludzie, znane są przecież różne legionowe kawały. I że można być takim zwykłym, ludzkim bohaterem. Robić coś dobrego i ważnego, ale tak normalnie, z potrzeby serca.

Budzenie sumień

Rozmowy cichną, zaczyna się uroczystość. Prowadzi ją Dionizy Krawczyński, komendant marszu szlakiem Kadrówki. Fenomen Pierwszej Kadrowej przypomina prezydent Krakowa prof. Jacek Majchrowski: *Drużyna, która w gruncie rzeczy nie osiągnęła zamierzonego celu, która istniała niespełna pół roku, stała się szkołą charakterów i kuźnią kadr. Nie tylko na czas walki o odzyskanie niepodległości, ale także na czas rozwoju II Rzeczypospolitej i potem, na czas kolejnej wojny i okupacji. 6 sierpnia 1914 r. w Krakowie stało się coś niesamowitego: obudziła się polska dusza, nadzieja, siła i wiara w niepodległość tak silna, że już nikt nie mógł jej nam odebrać.*

Honorowym komendantem marszu jest szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych minister Jan Józef Kasprzyk. Sam 20 razy brał udział w Marszu Szlakiem Pierwszej Kompanii Kadrowej. Wspominał swoje dni na szlaku i Wojciecha Pęgiela, który przyczynił się do wskrzeszenia tradycji marszu: *Oni wierzyli, że chcieć to moc, jak w legionowej piosence, i mieli potrzebę czynu. I to nas właśnie łączy z pokoleniami, które maszerowały tą trasą nie tylko ponad 100, ale i 30 lat temu. Wiara w to, że można – w różnych formach – służyć wspólnocie, jaką jest naród i państwo. Kadrowiaczy wyruszyli w kilka dziesiątków ludzi przeciw wielotysięcznej rosyjskiej armii. Udało im się obudzić sumienia Polaków. I Wam, którzy tu jesteście, życzę tego samego. Tej mocy, aby budzić sumienia.*

Jeszcze tylko odczytanie rozkazów – tego historycznego i dzisiejszego – i marsz rusza. Tak jak wtedy ulicą Oleandry na północ, w stronę Michałowic. W jednym z szeregów migają jasne włosy Wiktorii i ciemne Adriana. Siwizna Remigiusza zniknęła pod czapką, za to z daleka widać złoty warkocz dziewczyny ze Świebodzina. I tak jak wtedy kadrowiaków żegnają nieliczni, lecz wierni widzowie, którzy przyszli tu dla nich w szary, niedzielny poranek. *Kraków śpi* – kiwa głową Wanda Nurkowska, wnuczka jednego z kadrowiaków i legionistów.

Nie śpią za to czteroletni Karol i sześćioletni Leon, którzy przyjechali z tatą Sebastianem 400 km z Ciechanowa. Dzielnie machają maszerującym i wyczekują krakowskich atrakcji. *Przyjechalśmy tylko na jedną noc, dziś wracamy, ale bez smoka wawelskiego się nie obejdzie – zdrazca Sebastian. Mamy w rodzinie tradycje patriotyczne, a wymarsz Kadrówki to dobry pretekst do lekcji historii. I dobra okazja, żeby odwiedzić Kraków.*



Fot. Karolina Bosak

◆ Sebastian z synami przyjechali z Ciechanowa. Dla wszystkich to cenna lekcja historii.

Sytuacja polityczna w Europie przed wymarszem Pierwszej Kompanii Kadrowej

Przez miesiąc po zabójstwie arcyksięcia Franciszka Ferdynanda w Sarajewie 28 czerwca 1914 r. Europa balansowała na krawędzi wojny. Dopiero 28 lipca Austria wypowiedziała wojnę Serbii,



Fot. Karolina Bosak

a potem zadziałał efekt domina: 1 sierpnia Niemcy wypowiedziały wojnę Rosji, a 3 sierpnia – Francji. W nocy z 4 na 5 sierpnia Wielka Brytania wypowiedziała z kolei wojnę Niemcom, a 6 sierpnia Austria Rosji – w ten sposób wszyscy zaborcy Polski znaleźli się po którejś stronie konfliktu.

Nadzieja na wywalczenie niepodległości stała się realna jak nigdy dotąd, a działania Polaków były błyskawiczne. 2 sierpnia 1914 r., za pośrednictwem kpt. Józefa Rybaka, Józef Piłsudski uzyskał zgodę Austriaków na formowanie oddziału zbrojnego. 3 sierpnia słuchacze szkół oficerskich Związków Strzeleckich i Polskich Drużyn Strzeleckich tworzonych w Galicji na początku XX w. zaczęli się gromadzić na krakowskich Oleandrach, gdzie akurat stały wolne budynki po wystawie architektonicznej.

Kuźnia kadr

Kadrowiaczy nie zostali przyjęci entuzjastycznie ani w Miechowie – pierwszym większym mieście, do którego zawitali – ani w Kielcach. Nie udało im się wywołać antyrosyjskiego powstania, jeden z żołnierzy wspominał nawet, że *tupotowi żołnierskich butów uderzających o kielecki bruk towarzyszył trzask zamykanych okiennic*. Ale mechanizm dziejowy został wprawiony w ruch: w Krakowie utworzono Naczelny Komitet Legiony Polskie. Pierwsza Kompania Kadrowa zawsze była sercem Legionów, a formalnie stała się załącznikiem 1. Pułku Piechoty, który następnie rozrósł się do I Brygady.

◆ Marsz łączy pokolenia.

Pierwszy marsz szlakiem Kadrówki zorganizowany przez legionistów odbył się w 1924 r., w 10. rocznicę wkroczenia Kadrówki do Kielc. W okresie międzywojennym zorganizowano 15 takich marszów. Po II wojnie światowej były one zakazane. Na początku lat 80. XX w. z inicjatywy środowisk legionistów odbył się marsz – szlakiem Kadrówki pomaszzerowano w dniach 6–12 sierpnia 1981 r. W latach 1982–1989 marsze odbywały się nielegalnie.

◆ Młoda uczestniczka marszu ze Świebodzina.



Fot. Karolina Bosak

Aktywna mama umiejętnie ładuje baterie, aby energii nie zabrakło dla całej rodziny

Może mieć w genach krew ułańską, bo nieustannie łaknie przygód i adrenaliny. Może też mieć korzenie koczowników, którzy nie potrafili na dłużej zostać w jednym miejscu i wciąż byli w drodze. Marta Krypel nieustannie szuka siebie, odkrywa siebie na nowo, smakuje życie w pełni i uczy tego swoją rodzinę. Odhacza kolejne wyzwania na swojej liście przygód: joga, rower, bieganie, narty, chór, teatr, malowanie. Odwagi i sił nabiera w rodzinnej wsi Hamernia na Roztoczu.

◆ Las to doskonałe miejsce na aktywność, a latem i jesienią także na korzystanie z darów natury.



Zdjęcie: archiwum prywatne

Najpierw wizytówka. Ile pani ma lat, ile dzieci, ile pasji?

Powoli zbliżam się do pięćdziesiątki. Jestem biologką z wykształcenia, pracuję w centrum krwiodawstwa. Mam syna Michała, 21 lat, i córki: Julkę, lat 20, i Miłę, 12. Pasji w moim życiu jest co niemiara. Od czego zaczniemy? Może od lasu? Właśnie obrabiam borówkę. Zebrałam dzisiaj 5 kg! Las ma nie tylko magiczną moc, lecz także praktyczną. Tutaj jest wszystko, czego człowiek potrzebuje. Czasem wyobrażam sobie, że zostaję sama w środku lasu, i wiem, że przeżyję. W lecie zbieram jagody wszelkiej maści i kolorów. Nie ma lepszych przetworów na świecie niż te z owoców leśnych, pełnych najprawdziwszego smaku, nasiąkniętych deszczem, słońcem, słodyczą i goryczką ziemi. Jesienią zaś pełno tu grzybów, które obłędnie pachną i smakują. Suszę, marynuję, obdarowuję nimi koleżanki.

Las to dla pani miejsce mocy?

Tak, bo na Czartowym Polu – rezerwacie przyrody w Hamerni – właściwie spędziłam całe dzieciństwo. Na wagi, spacer, randki, gry terenowe chodziliśmy do miejsca, gdzie są ruiny papierni z XVII w. To była jedna z największych drukarni w Królestwie Polskim, należąca do Ordynacji Zamojskiej. Papiernia korzystała z wartkiego nurtu rzeki Sopot.

Nosiło panią w dzieciństwie?

Bardzo. Zawsze byłam aktywna, chciałam śpiewać, tańczyć, malować, grać na gitarze i na scenie, szyć, haftować, być harcerką. Każda aktywność pozaszkolna mnie interesowała. Jednak Hamernia to mała wieś, rodzice nie mieli możliwości, żeby mnie

wozić na wszystkie zajęcia pozalekcyjne. A marzyłam o każdym. Lekcje gry na gitarze nie były możliwe, więc sama sobie robiłam instrument. Teraz już rzadziej eksperymentuję, ale kiedyś nie było dnia, abym nie wypróbowała czegoś nowego. Wytwarzałam na przykład sama mydło. Albo próbowałam robić masę z żywokostu, który wzmacnia stawy. Bingo! Mamusi pomogła, przydała się też dzieciom i mężowi. Odkryłam również, że z pokrzywy są wspaniałe koktajle poranne z pomarańczą, może być ona ponadto smakowitym dodatkiem do jajecznicy.

Gotowanie to pasja czy obowiązek mamy trojga dzieci?

Chyba umiem to robić, w każdym razie inni chwalą moją kuchnię. Lubię fantazjować, wymyślać nowe smaki. Miksuję, próbuję, eksperymentuję, ale stawiam na minimalizm. Gotowanie nie może stać się rutyną. Ma to być przyjemność. Wkładam w gotowanie tylko dobrą energię, wtedy nie ma siły, aby coś nie wyszło. A propos lasu: proszę skosztować jagodzianki z borówek zebranych własnoręcznie. Upieczone też własnoręcznie.

Pycha! Co oprócz lasu daje pani energię?

Rower. Bez niego moje życie byłoby beznadziejnie nudne. Rowerem jeżdżę na spacer, do pracy i na koncerty, na jogę i do koleżanek, do lasu i w góry, w mieście i w wiosce. Nie ma znaczenia, czy jest zima, czy lato. Jeśli liczyć czasy dzieciństwa, na pewno mam już tysiące kilometrów w tydkach. Miłość do roweru zaszczylił też z mężem u dzieci.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Rower jest jedną z największych pasji pani Marty.

Ponoć wstaje pani o piątej, byle zdążyć z gimnastyką przed pracą.

Jeśli mam poranny dyżur, to owszem, nastawiam budzik na piątą, aby poćwiczyć. Żeby dobrze zacząć dzień, wystarczy 15 minut ruchu. Są to głównie ćwiczenia rozciągające, które sprawiają wielką przyjemność mojemu kręgosłupowi. Dopiero po tym rytuale zaczynam żyć, gotowa psychicznie i fizycznie do wszelakich przygód. Polecam!

Pobudka o piątej, a potem rower?

W okresie wiosenno-letnim – tak, zimą jednak nie sposób cały czas dojeżdżać rowerem. Ponadto mam obowiązki rodzicielskie, czasem muszę dowieźć najmłodszą córkę na zajęcia pozalekcyjne. Ona, podobnie jak ja, ma sporo zainteresowań. Do pracy mam 20 km i to wcale nie jest płaski teren. Czasami powrót boli, ale to nie oznacza, że następnego ranka znowu nie założę kasku.

I do tego jeszcze pani biega?

Oczywiście. Ale zaliczam jedynie krótkie trasy, nie więcej niż 6 km, ponadto chyba nie jestem zbyt szybka. Najczęściej biegam po południu i w towarzystwie psa. Nie jesteśmy zaprawieni w boju, ale może to kwestia czasu?

Aktywizuje pani zatem nie tylko dzieci, lecz także zwierzątko.

Albo on mnie. Jeśli chcę szybciej zregenerować się po nudnym, zmuszonym dniu, biegnę sobie przez pół godziny i znowu tryskam energią, mimo że chwilę wcześniej padałam z nóg.

Jak udaje się zmieścić w tym napiętym grafiku jogę?

To prosta sprawa. Wcale nie jest tak, że mama trojga dzieci nie ma czasu na aktywność. Joga pojawiła się w moim życiu podczas pandemii. Szukałam w sieci jakichś zajęć online pod okiem instruktora i znalazłam właśnie jogę. Zakochałam się. Teraz chodzę na zajęcia parę razy w tygodniu. W ubiegłym roku pojechałam na wczasy z jogą.

No tak – leniuchowanie na plaży nie jest dla pani.

Absolutnie nie. Na plaży można robić wszystko, ale nie leniuchować. Jak już jestem na plaży, to rano ćwiczę, biegam. Korzystam z tego, że jestem blisko natury.

W tym roku jak minął urlop?

Ten urlop to nowe doznania i doświadczenia. Z najmłodszą córką wyjechałyśmy na kursy językowe na Maltę. To był wspaniały czas. Przed południem miałyśmy zajęcia z angielskiego. W grupie obok nas siedziały osoby z całego świata, m.in. Kolumbii, Tajlandii. Po południu zwiedzaliśmy kraj, oczywiście na rowerach, i odpoczywałyśmy. Staram się przy każdej okazji pokazywać dzieciom, że warto próbować nowych rzeczy, nie bać się. Kiedyś marzyłam o własnym biznesie. Udało się:

Zdjęcie: archiwum prywatne

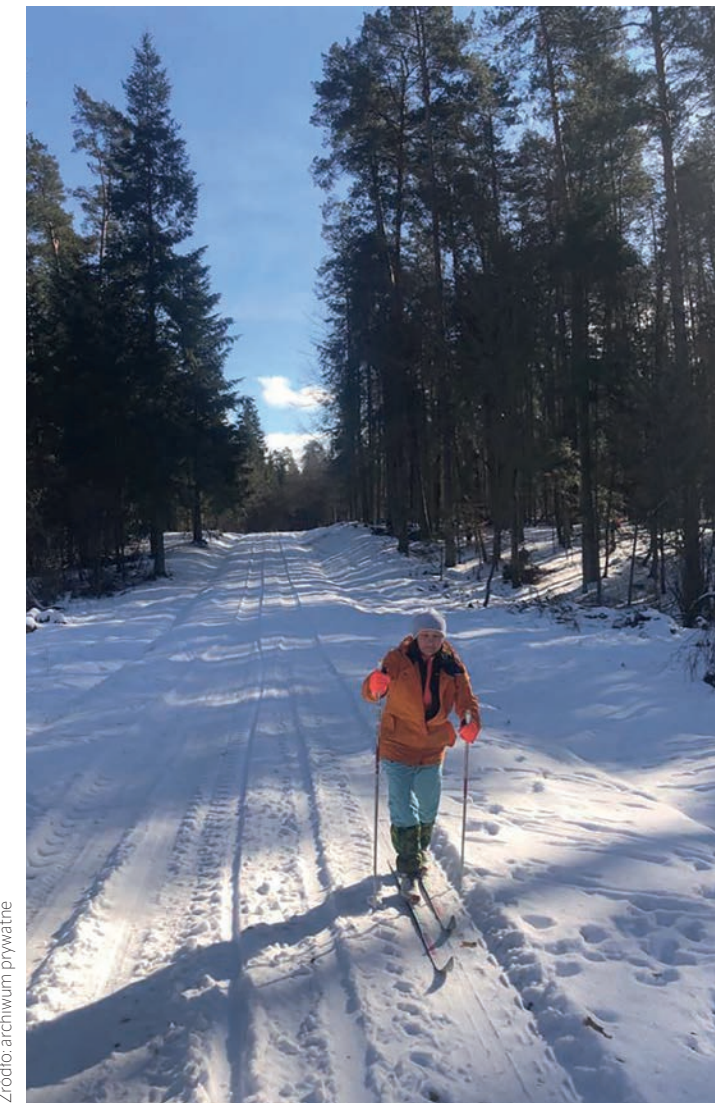
założyłam firmę i przez kilka lat byłam bizneswoman. Kręciło mnie to, rozwijałam własną markę, projektowałam i szyłam ubrania. W końcu postanowiłam zrezygnować. Była to trudna decyzja, ale teraz jestem szczęśliwa, bo mam czas i okazję do odkrywania czegoś nowego w sobie i w życiu.

Na przykład?

Przez dwa lata grałam w spektaklu „Co byś zrobiła, gdybyś się nie bała?”. To była fenomenalna przygoda w czasie pandemii, która pozwoliła mi nie zwariować w czterech ścianach domu. Od sześciu lat śpiewam w chórze, uwielbiam nasze próby i spotkania z paniami. A teraz zaczęłam malować. Moja starsza córka zaraziła mnie miłością do pędzla i akwareli, czyli dzielimy się swoimi pasjami nawzajem – i to też mnie cieszy.

Niemal zapomniałam o nartach.

O, to proza życia osoby, która mieszka blisko lasu – ale piękna proza. Jak tylko spadnie śnieg i ueziera się jego grubsza warstwa, zakładam biegóweczki. Świetna zabawa! Kto nie próbował, niech żałuje. Albo przyjeżdża do Hamerni na Roztoczu i przekona się sam.



◆ Zima nie jest przeszkodą do aktywności na świeżym powietrzu.



Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicz
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 Pawłowicz, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka
Autorzy zaproszeni do współpracy: Marta Bosak, Anna Górską, Katarzyna Janiszewska-Kurdziel
Konsultacje merytoryczne: Adam Roliński
Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Grzegorz Skalka, Aleksandra Wójcik
Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

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

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



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Jazda na rowerze – źródło radości i dobrej kondycji

Podobno jazdy na rowerze się nie zapomina. To dobrze, bo przejażdżki rowerowe są idealną formą aktywności dla każdego – tych, którzy dopiero zaczynają przygodę ze sportem, i tych regularnie ćwiczących. Jazda na rowerze wpływa pozytywnie na kondycję, układy krążenia i oddechowy, wzmacnia mięśnie, pozwala spalić kalorie i wysmuklić sylwetkę. Dobrze działa również na zdrowie psychiczne.

Nie obciąża stawów

Decydując się na tę formę aktywności, możemy dopasować intensywność treningu i trasę do swoich potrzeb i możliwości. Jazda na rowerze jest dla osób starszych i tych z nadwagą bardziej wskazana niż choćby bieganie, bo mniej obciąża stawy, a większość ciężaru opiera się na siodełku. Mało tego: rower poleca się nawet osobom w trakcie rehabilitacji.

Jazda na rowerze poprawia kondycję fizyczną. Podczas pedałowania mięśnie muszą być stale napięte, by zapewnić ciału stabilizację. Pracują nie tylko łydki, mięśnie dwugłowe i czterogłowe ud, lecz także pośladki, mięśnie brzucha, ramion, pleców. Trening rowerowy sprzyja więc budowaniu siły i wytrzymałości. A przy okazji rzeźbi sylwetkę i pomaga w walce z cellulitem oraz w zrzuceniu zbędnych kilogramów. W zależności od tempa jazdy, trasy i masy ciała zgubimy podczas godzinnej przejażdżki od 300 do 800 kcal! Aby jednak do tego doszło, trening musi trwać co najmniej 30 minut – dopiero po takim czasie organizm zaczyna spalać tłuszcz.

Poprawia koordynację i wydolność

Jazda na rowerze to ruch asymetryczny – naciskamy pedały raz lewą, raz prawą nogą. To wymaga dobrej koordynacji ruchowej i utrzymania równowagi, pracują zatem mięśnie głębokie, stabilizujące ciało, co z kolei przyczynia się do poprawy ogólnej sprawności i zręczności.

Kolejna zaleta to zwiększenie wydolności i pojemności oddechowej płuc. Aktywność aerobowa – a taką jest jazda jednośladem – zmusza płuca do wzmożonej pracy, muszą bowiem dostarczyć mięśniom odpowiednią ilość tlenu. To przekłada się na lepszą pracę serca, które intensywniej pompuje krew do mięśni. Regularne przejażdżki poprawiają krążenie i obniżają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Pomagają też zmniejszyć poziom złego cholesterolu. Ponadto wspomagają przepływ krwi i zmniejszają ryzyko zakrzepów żylnych.

Przynosi pozytywną energię

Każda aktywność fizyczna na łonie natury jest dla organizmu lepsza niż ta uprawiana pod dachem. Świeże powietrze korzystnie wpływa na krążenie krwi, dzięki czemu mięśnie i mózg są lepiej dotlenione. Poza tym obcowanie z naturą i podziwianie widoków pozwala się odprężyć, nie myśleć o problemach. Rower poprawia nastrój, bo zwiększa wydzielanie endorfin, odpowiedzialnych za dobre samopoczucie.

Zdaniem naukowców regularne pedałowanie sprawia, że impulsy pomiędzy komórkami układu nerwowego przebiegają szybciej. W rezultacie mózg pracuje dynamiczniej, poprawia się pamięć, zwiększa kreatywność i jasność myślenia, szybciej podejmujemy decyzje, a nauka przebiega sprawniej. Co za tym idzie: możemy dłużej zachować sprawność intelektualną.



◆ **Obcowanie z naturą podczas przejażdżki pozwala odprężyć się i nie myśleć o problemach.**



Źródło: 123RF

◆ **Dojazdy rowerem do pracy czy szkoły stają się coraz bardziej powszechne.**

Jaki rower wybrać?

Przed rozpoczęciem przygody z dwoma kółkami należy wybrać odpowiedni sprzęt. Rower musi być bezpieczny, ale i dopasowany do naszej postury: nie za ciężki i nie za wysoki, ale też nie za niski. Ważne, abyśmy w czasie jazdy mieli w miarę proste plecy – tułów powinien być pochylony do przodu o 20–30 stopni. Kierownicę trzeba ustawić tak, by swobodnie dosięgać do niej rękami, ale nie powinna być za blisko. Siodełko – na takiej wysokości, by po zatrzymaniu móc dotknąć stopami podłoża. Warto zadbać też o odpowiedni strój, niekrępujący ruchów i odprowadzający nadmiar potu, wygodne obuwie, a przede wszystkim kask, który ochroni nas w razie upadku. Jeśli wybieramy się na przejażdżkę po dłuższej przerwie, sprawdźmy stan techniczny roweru: naoliwienie łańcucha, działanie przerzutek i hamulca. Z kolei jeśli planujemy jeździć wieczorami, pamiętajmy o oświetleniu roweru i odblaskowych elementach na odzieży.

Teraz pozostaje już tylko wybór trasy. Nawet w mieście znajdziemy urokliwe jezioro, nadrzeczne wały, park lub niewielki las. Podczas aktywności fizycznej płuca pracują intensywniej, dlatego lepiej wybierać miejsca, w których nie będziemy narażeni na wdychanie spalin.

Niezależnie od tego, czy wybieramy się w krótszą, czy w dłuższą trasę, nie zapominajmy o nawodnieniu organizmu wodą lub napojem izotonicznym. To ważne, bo przez pęd powietrza w czasie jazdy wilgoć na skórze szybko wysycha, dlatego możemy nie czuć, że się pocimy.

Bądź eko!

Jeżdżąc na rowerze, nie szkodzimy środowisku i przyczyniamy się do spowolnienia zmian klimatycznych. Oszczędzamy też pieniądze i czas: nie płacimy za paliwo, nie musimy szukać miejsca parkingowego, nie stoimy w korkach. A w razie niesprzyjających warunków pogodowych czy braku miejsca na przechowywanie roweru jazdę w plenerze możemy zastąpić treningiem na rowerku stacjonarnym. Taka forma aktywności również będzie korzystna dla zdrowia i kondycji.