



# Panorama

## AWFiS GDAŃSK

ISSN 1730-4032

CITIUS-ALTIUS-FORTIUS • Nr 50 • XII 2009



### O NASZEJ UCZELNI

## REKTOR AWF I "GAZETA GDAŃSKA"

Gdańska Akademia Wychowania Fizycznego w przyszłym roku obchodzić będzie jubileusz 25-lecia istnienia. Uczelnia na stałe wrosła w gdański krajobraz i stała się populama zarówno wśród maturzystów wybierających przyszłą drogę, jak też wśród osób zwyczajnie...

lokalowe jak fakt, że większość muszę stanowią osoby, które zdały normalnie egzamin. Na pierwszym roku studiów proporcja ta zostałaby zachwiana w razie przeważającej liczby...

pracy można spodziewać się jeszcze roku. Ponad połowa absolwentów trafia później do pracy w swoim zawodzie. W ostatnich latach zauważono...



# Galeria Panoramy



*Inauguracja Roku Akademickiego 2009/2010 w obiektywie Beaty Zarach*

## Złoty Numer!



**S**kończyliśmy świętować 40-lecie Uczelni, a już mamy kolejny Jubileusz. Skromniejszy i nie fetowany tak hucznie, lecz z pewnością godny zauważenia, choćby na tych łamach. Przed Państwem PIĘĆDZIESIĄTY numer Panoramy AWFIS!

Pisma, wydawanego przez naszą Uczelnię już od ponad 16 lat. Pomysł zrodził się w Zakładzie Historii i Organizacji Kultury Fizycznej, którym kierował prof. dr hab.

Leszek Gonddek. Pierwszy numer ukazał się w styczniu 1993 roku. Wyglądem (patrz okładka) przypominał bardziej biuletyn informacyjny prasy podziemnej, niż legalnie wydawane pismo, ale od czegoś przecież trzeba było zacząć. Pierwszym redaktorem prowadzącym był Józef Marek Głowacki, który redagował siedem numerów. Na początku liczyły one od 4 do 8 stron bez ilustracji, ale siódmy numer, wydany z okazji Jubileuszu 25-lecia Uczelni, liczył już 16 stron.

Na początku 1995 roku kierowanie pismem powierzono dr. Krzysztofowi Zawalskiemu, który pieczę nad nim sprawował przez kolejnych pięć lat. W tym okresie ukazało się aż 21 wydań. Na okładce pojawiły się zdjęcia, z początku czarno-białe, później kolorowe. Do końca 1999 roku przygotowanie do druku Panoramy opierało się wyłącznie na pracy społecznej osób z nią związanych.

Od 2000 roku redagowaniem pisma zajął się Włodzimierz Ameriski, który zatrudniony został w wymiarze połowy etatu. Merytoryczny nadzór sprawowała Rada Programowa, na czele której stali kolejno: dr Zawalski, dr Romuald Grzybowski i dr Grzegorz Bielec. Pismo stawało się coraz grubsze, zyskało sztywną okładkę, a większość artykułów ilustrowana była zdjęciami.

Pod koniec 2004 roku nadzór nad Panoramą przejął rzecznik prasowy Uczelni, red. Mariusz Machnikowski. Wykazał on dużą staranność w doborze tekstów, które odtąd związane były głównie z ważnymi wydarzeniami z życia Akademii. Panorama zyskała lakierowaną okładkę oraz kolorowe ilustracje w środku. Różne obowiązki rzecznika spowodowały jednak spadek częstotliwości ukazywania się pisma.

W marcu 2009 roku ówczesny rektor profesor Wojciech Przybylski redagowanie Panoramy AWFIS zaproponował niżej podpisanemu, długoletniemu dziennikarzowi sportowemu „Dziennika Bałtyckiego”. Do tej pory udało mi się wydać siedem numerów pisma. Serdecznie dziękuję fotoreporterce Beacie Zarach oraz wszystkim autorom tekstów, bez których nie byłoby to możliwe. Specjalne podziękowania kieruję do Mirka Seidla, który z Panoramą jest od początku.

Adam Suska

## Spis treści

Fotoreportaż Beaty Zarach z Inauguracji .....	str. 2
Złoty Jubileusz .....	str. 3
Wchodzimy w piątą dekadę .....	str. 4
Wystąpienie Rektora .....	str. 5-7
Nagrody i wyróżnienia .....	str. 8-9
Profesor Ulatowski Doktorem Honoris Causa .....	str. 10-11
Najlepsi w sporcie .....	str. 12
Dowartościowani Mistrzowie .....	str. 13
Dostaniemy 17 milionów z Unii Europejskiej .....	str. 14
Wiecej polskich medali na IO w Londynie .....	str. 14
Pierwsze nagrody Prezydenta RP .....	str. 15
Jubileuszowa Konferencja .....	str. 15
Zjazd Absolwentów .....	str. 16-17
Dokopali Politykom .....	str. 18
Na stażu w Colorado Springs .....	str. 19
Nowy wymiar współpracy z PZLA .....	str. 20
Stadion już gotowy .....	str. 20
Dzień Edukacji Narodowej .....	str. 21-23
Złoty marsz Katarzyny Prusik.....	str. 24
Nordic Walking - czyli tanio, zdrowo .....	str. 24-26
Umowa z Polnordem .....	str. 27
Konferencja tyczkarzy .....	str. 28-29
Rozmowa z trenerem S. Bubki i J. Isinbajewej .....	str. 29
Sensacja w Berlinie .....	str. 30
Rozmowa z Kamilą Chudzik .....	str. 30-31
Korol nie zwalnia tempa .....	str. 32
Mistrzowie Formuły Windsurfing .....	str. 33
Nasi ludzie w Alei Gwiazd .....	str. 33
Srebro Partyki .....	str. 33
Siostry najlepsze w regatach L'Equipe .....	str. 34
Bandera w dół .....	str. 35
Podróże profesora Erdmanna .....	str. 36-38
Student pracujący .....	str. 39
Nowości wydawnicze .....	str. 40
Żegnaj Jacku! .....	str. 41
Biegać każdy może .....	str. 42
Życzenia Panoramy .....	str. 44



**Panorama**  
AWFIS GDAŃSK

### Adres redakcji:

80-336 Gdańsk Oliwa  
ul. Kazimierza Górskiego 1  
Tel. (058) 55-47-408, fax (058) 55-20-751  
e-mail: panorama@awf.gda.pl

**Redaktor prowadzący:** Adam Suska.

**Współpraca:** Katarzyna Dzierżanowska, Joanna Grubba-Machnikowska, Beata Zarach.

**Skład i projekt graficzny:** 21 Grafika Anna Tybel

**Druk:** Zakłady Graficzne w Tczewie im. Józefa Czyżewskiego Sp. z o.o.  
83-110 Tczew ul. Kwiatowa 11, tel/fax +48 58 531 57 30

**Nakład:** 1000 egzemplarzy

Pismo „Panorama AWFIS” wydaje Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku za zgodą rektora uczelni. Autorzy publikowanych materiałów nie otrzymują za nie honorariów, akceptują ich opublikowanie w piśmie oraz wyrażają zgodę na wykorzystanie w Internecie na witrynie uczelni: [www.awf.gda.pl](http://www.awf.gda.pl)

Redakcja zastrzega sobie prawo do zmiany tytułów oraz skracania i adiustowania tekstów. Wyrażane w artykułach opinie są poglądami autorów i nie zawsze odzwierciedlają stanowisko redakcji oraz kierownictwa uczelni.

865 studentów odebrało indeksy AWFiS

## Z sukcesami i nadzieją w piątą dekadę



Ślubowanie studentów I roku

Fot. Beata Zarach

W środę 7 października 2009, kończąca obchody Jubileuszu 40-lecia, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku rozpoczęła kolejny rok akademicki. Uroczystość inauguracyjną, odbywającą się w Hali Widowiskowo Sportowej Uczelni, prowadził rektor prof. nadzw. dr hab. Tadeusz Huciński.

Wykład inauguracyjny pt. „Koncepcja opieki psychologicznej w polskiej misji olimpijskiej” wygłosił dr Marek Graczyk.

W nowym roku akademickim w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym naukę w gdańskiej AWFiS rozpoczęło 3 600 studentów (stacjonarny - 2 200, niestacjonarny - 1400). Ponadto, 42 osoby kontynuować będą studia doktoranckie.

W 2009 roku o 1591 miejsc na I i II stopień studiów ubiegało się 3499 kandydatów. Największym powodzeniem cieszył się kierunek fizjoterapia, na którym o jed-

no miejsce ubiegało się ponad 11 kandydatów. Indeksy oliwskiej uczelni po raz pierwszy otrzyma w tym roku 865 osób.

Zajęcia dydaktyczne w roku akademickim 2009/2010 prowadzone są przez 183 nauczycieli akademickich, w tym 41 profesorów i 80 doktorów.

W minionym roku akademickim Uczelnia wygrała trzy projekty, na realizację których otrzyma z Unii Europejskiej 12 milionów zł. Zakończona została rozbudowa i modernizacja Stadionu Lekkoatletycznego im. Sławomira Zieleniewskiego, który uznany został przez Ministerstwo Sportu

i Turystyki za obiekt o specjalnym znaczeniu dla polskiego sportu.

W ubiegłym roku akademickim stopień doktora habilitowanego uzyskała 1 osoba, a stopień doktora – 5 osób.

Największe sportowe sukcesy w minionym roku akademickim odnieśli: pracownik naukowy Uczelni Adam Korol, który wraz z kolegami z wioślarskiej czwórki podwójnej obronił tytuł mistrza świata, studentka Kamila Chudzik – zdobyła brązowy medal w 7-boju podczas lekkoatletycznych mistrzostw świata w Berlinie, Natalia Partyka – zdobyła srebrny medal w drużynie na mistrzostwa Europy w tenisie stołowym oraz żeglarscy mistrzowie Europy w klasie Formula, Marta Hlavaty i Przemysław Miarczyński.

A.S.

## Wystąpienie JM Rektora AWFIS profesora Tadeusza Hucińskiego

# Zadania nowe, cel niezmiennie ten sam

Inauguracja Roku Akademickiego 2009/2010 jest wyjątkowa. Dokładnie 40 lat temu, w roku 1969, powołana została do życia Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Dziś zatem uroczystie świętujemy jubileusz Uczelni, ale nie zapominamy też o tym, że tradycje kształcenia wychowania fizycznego w Gdańsku sięgają aż początków lat 50-tych poprzedniego stulecia.

### Przekształcenia

W 1952 roku powstało bowiem Technikum Wychowania Fizycznego w Gdańsku, przekształcone później w Studium Nauczycielskie WF i wreszcie we wspomnianą już Wyższą Szkołę Wychowania Fizycznego.

Potem były kolejne etapy ewolucji, już na szczeblu akademickim: Wyższa Szkoła przekształciła się w Akademię Wychowania Fizycznego, a ta – w 2002 roku – stała się pierwszą w Polsce Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu, początkowo jedno-, a od kilku lat już dwuwydziałową. Przez te cztery dekady konsekwentnie budowaliśmy naszą pozycję w środowisku akademickim, staraliśmy się o stały rozwój naukowy, ze zrozumiętych względów kładąc nacisk na nauki o kulturze fizycznej, i przede wszystkim troszczyliśmy się o kolejne pokolenia naszych studentów, których wykształcenie i kompetencje były z roku na rok wyżej oceniane przez coraz bardziej wymagających pracodawców.

### Największe sukcesy

Polem, na którym odnieśliśmy największe sukcesy, był sport. Nie sposób wyliczyć w krótkim wystąpieniu sportowych sukcesów naszych studentów i pracowników. Samo wymienienie nazwisk naszych medalistów igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy, trwałoby wiele minut – przypomnę zatem największe z zeszłorocznych osiągnięć: złote medale olimpijskie gimnastyka Leszka Błanika i wioślarza Adama Korola sprzed roku, okraszzone paraolimpijskim złotem tenisistki stołowej Natalii Partyki oraz te najświeższe: kolejne złoto mistrzostw świata zdobyte przez Adama Korola półtora miesiąca temu, wielką sierpniową niespodzianką – brązowy medal mistrzostw świata w lekkiej



Przemówienie rektora Tadeusza Hucińskiego

Fot. Beata Zarach

atletyce zdobyty przez naszą siedmioboistkę Kamilę Chudzik i równie nieoczekiwane srebro wspomnianej już Natalii Partyki i jej koleżanek w Drużynowych Mistrzostwach Europy w tenisie stołowym. Dopisujemy te trofea do wyjątkowo obszernego, sportowego rozdziału historii naszej Uczelni i jesteśmy pewni, że rozdział ten doczeka się wkrótce kolejnych wspaniałych wpisów.

### Nowe wyzwania

Minione 40 lat to nie tylko sukcesy, to okres burzliwy i trudny w historii każdej polskiej uczelni. Zmiany polityczne i ustrojowe, dynamiczny rozwój gospodarczy naszego kraju, wstąpienie Polski do Unii Europejskiej – to wszystko sprawiło, że działamy dziś w zupełnie innych realiach niż 40 lat temu. Mamy co prawda o wiele więcej możliwości samodzielnego modelowania rzeczywistości, w której przychodzi nam działać, ale ponosimy też o wiele większą odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Te decyzje muszą być podejmowane w sposób przemyślany i odpowiedzialny, rodzą one bowiem określone skutki ekonomiczne, a rosnąca z roku na rok liczba szkół wyższych, połączona ze skutkami niżu demograficznego sprawia, iż musimy ostro rywalizować z innymi uczelniami o przyciągnięcie jak największej liczby kandydatów na studia. Dlatego właśnie tak ogromną wagę przywiązujemy do poszerzenia i uatrakcyjnienia naszej oferty dydak-

tycznej i – sądząc po liczbie przyjmowanych nowych studentów – nasze działania w tym zakresie są bardzo dobrze odbierane przez wspaniałą polską młodzież. A wyzwania wciąż jest przed nami wiele.

### Cel – Uniwersytet

U progu XXI wieku ówczesny Rektor, prof. Janusz Czerwiński, nakreślił śmiały, długofalowy plan, którego końcowym etapem ma być przekształcenie Akademii w Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu. Droga do tego celu nie jest łatwa, ale zarówno ja jako Rektor Uczelni, jak i wielu moich współpracowników, staramy się konsekwentnie kolejne etapy tej drogi pokonywać. Same deklaracje jednak nie wystarczą. Potrzebna jest pełna mobilizacja przede wszystkim naszych naukowców, albowiem musimy ze wszystkich sił walczyć o zachowanie prawa do nadawania stopnia doktora i doktora habilitowanego nauk o kulturze fizycznej. Bez tego prawa nie będziemy mogli mienić się uczelnią w pełni akademicką.

Przed rokiem deklarowałem, iż jednym z priorytetów mojej działalności będzie stworzenie jak najlepszych warunków pracy wszystkim młodym pracownikom zainteresowanym rozwojem naukowym. Z całą mocą podtrzymuję tę deklarację. W ubiegłym roku akademickim stopień doktora habilitowanego uzyskała 1 osoba, a stopień doktora – 5 osób. Musimy zrobić wszystko, aby w następnych latach, po usunięciu przeszkód formalnych, te liczby rosły



Uroczyste posiedzenie Senatu AWFIS

Fot. Beata Zarach

z roku na rok. Tylko w taki sposób Akademia może się rozwijać, bowiem, trawstując słowa znakomitego pisarza Lewisa Carrolla, do przodu idzie tylko ten, kto biegnie bardzo szybko; ci którzy poruszają się zbyt wolno, tak naprawdę stoją w miejscu, albo wręcz się cofają.

#### Kierunek badań

Nasze badania naukowe koncentrują się oczywiście na zagadnieniach związanych z kulturą fizyczną. W szczególności dotyczą one problematyki optymalizacji procesu treningowego w zespołowych grach sportowych, znaczenia prozdrowotnej aktywności fizycznej dla jakości życia człowieka oraz społeczno-ekonomicznych i kulturowych czynników rozwoju turystyki i rekreacji na obszarach przyległych do Zatoki Gdańskiej.

Miniony rok akademicki, a także tegoroczna rekrutacja nowych studentów, potwierdziły zasadność tworzenia nowych kierunków studiów. Sport i fizjoterapia wciąż cieszą się dużą popularnością i głęboko wierzę w to, że wykształceni i kompetentni absolwenci tych kierunków nie będą narzekali na brak ofert na rynku pracy. Staramy się też konsekwentnie podnosić poziom kształcenia na kierunkach wychowanie fizyczne oraz turystyka i rekreacja, których absolwenci od wielu lat są wysoko cenieni na rynku pracy.

Nie poprzestaniemy na tym i dalej będziemy konsekwentnie poszerzać naszą ofertę dydaktyczną; jestem pewien, iż w tym roku akademickim wielką popularnością cieszyć się będą jak co roku kierunki naszych studiów podyplomowych: menedżerów sportu, wychowania fizycznego, odnowy biologicznej, żywienia i wspomagania

dietetycznego w sporcie, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne oraz szeroka gama studiów trenerskich z zakresu gier zespołowych pływania, tenisa ziemnego i tańca sportowego.

Wiele ciekawych zamierzeń ma także w swoich planach Wydział Turystyki i Rekreacji.

#### Silna administracja Lepsza infrastruktura

To, że tyle uwagi poświęcam młodym naukowcom i studentom nie znaczy, że nie pamiętam o innych członkach naszej akademickiej społeczności. Niemożliwe byłoby sprawne funkcjonowanie Uczelni bez rzeszy z poświęceniem wykonujących swoje obowiązki pracowników administracji. Pamiętam także o byłych pracownikach Akademii, którzy często przez wiele lat po przejściu na emeryturę utrzymują żywe kontakty ze swoją byłą Alma Mater; wszystkim Wam serdecznie za to dziękuję i proszę, abyście pamiętali, że zawsze możecie na nas liczyć.

Myślę, że dla każdego jest oczywiste, iż o prestiżu szkoły wyższej decyduje dziś nie tylko poziom prezentowany przez kadre naukowo-dydaktyczną, ale także cała uczelniana infrastruktura. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu ma się tutaj czym pochwalić. „Perłą w koronie” naszych obiektów jest Narodowe Centrum Żeglarstwa w Górkach Zachodnich - obiekt, którego budowę rozpoczął jeszcze Rektor Honorowy Akademii, prof. Janusz Czerwiński. NCŻ jest już doskonale znany żeglarzom z całego świata, ale pragnę podkreślić, iż ten ośrodek żeglarski na miarę XXI wieku jest też przystosowany do zadań związanych z dydaktyką i specjalistycznym szkoleniem wycynowym, z których pożytek będą mieli nie tylko studenci Akademii, nie tylko

najlepsi polscy żeglarze, ale cały nasz związany z morzem region.

Jestem przekonany, że także przebudowany i zmodernizowany Stadion Lekkoatletyczny im. Sławomira Zieleniewskiego stanie się w najbliższej przyszłości areną imprez najwyższej rangi. Nie rezygnujemy również z planów wybudowania nowych hal – tenisowej i gimnastycznej

#### Na wielkich imprezach

Mamy też ambicję aktywnego uczestniczenia w organizacji już zaplanowanych wielkich wydarzeń sportowych. Kilka tygodni temu w Gdańsku odbyły się mecze Mistrzostw Europy w Koszykówce Mężczyzn, podczas których znakomicie zaprezentowała się liczna grupa wolontariuszy z naszej Uczelni. Ich kompetencje i zapał zostały wysoko ocenione przez włodarzy nie tylko polskiej, ale i europejskiej koszykówki, za co serdecznie im dziękuję. Już za rok czeka nas kolejne wielkie wyzwanie; Trójmiasto będzie areną koszykarskich mistrzostw kontynentu kobiet, a jedna z grup będzie rozgrywała mecze w hali, w której właśnie się znajdujemy. Z kolei w 2012 roku gdańska Baltic Arena, której budowa postępuje niezwykle dynamicznie, będzie gościć uczestników Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej, a my mamy nadzieję, iż na naszych obiektach trenować będą piłkarze jednej z drużyn. Gdańsk ubiegać się też będzie o prawo goszczenia uczestników zaplanowanych na 2014 rok Mistrzostw Świata w Siatkówce Mężczyzn. Żadna z tych wielkich imprez nie może odbyć się bez naszego udziału. To musi być kolejne potwierdzenie naszego potencjału zarówno naukowego, jak i organizacyjnego, którego dowody wielokrotnie daliśmy w przeszłości.

#### Sportowa potęga

A skoro o wielkim sporcie mowa, to z przyjemnością powrócę do wątku, który wstępnie rozwinąłem na początku mojego wystąpienia. Wymieniłem między innymi nazwiska Leszka Blanika i Adama Korola, pierwszych w historii Klubu Sportowego AZS AWFIS Gdańsk mistrzów olimpijskich. Przypomniałem sukcesy Natalii Partyki i wielką niespodziankę, jaka sprawiła nam na lekkoatletycznych mistrzostwach świata Kamila Chudzik. Ich sukcesy nie są dziełem przypadku; to oczywiście efekt wieloletniej wyłożonej pracy sportowców, trenerów i działaczy, dzięki którym od lat znajdujemy się na szczytach krajowych rankingów podsumowujących sportowe osiągnięcia w różnych kategoriach.

Jeśli zsumować dane z kilku ostatnich igrzysk olimpijskich, okazałoby się, że żaden polski klub i żadna

polska uczelnia nie były tak licznie reprezentowane na olimpijskich arenach. To daje wyobrażenie o naszym wielkim potencjale w tej materii, który jest m.in. efektem atmosfery, jaką od wielu lat stwarza się trenującym w uczelnianym klubie i studiującym w Akademii sportowcom. W tym miejscu pragnę serdecznie podziękować Prezydentowi Miasta Gdańska, Panu Pawłowi Adamowiczowi, za ufundowanie naszym sportowcom stypendiów olimpijskich; dziękuję także wszystkim sponsorom, dzięki którym klub AZS AWFIS może normalnie funkcjonować w czasach, gdy pieniądze na sport znaleźć jest niezwykle ciężko.

### Nasz potencjał

A skoro o pieniądzach mowa, to chciałbym z dumą poinformować Państwa, iż coraz więcej naszych projektów wygrywa konkursy w ramach rywalizacji o dofinansowanie z Unii Europejskiej. Tylko w minionym roku akademicki zaakceptowane zostały 3 nasze projekty, na które otrzymamy 12 mln zł. Są to „Internacjonalizacja Uczelni - Element Programu Rozwojowego AWFIS w Gdańsku”, „Oliwska Kuźnia Olimpijczyków”, „ACK - Element Programu Rozwojowego AWFIS w Gdańsku”. Wielokrotnie podkreślałem, że przy wciąż niedostatecznych nakładach na naukę i szkolnictwo wyższe to jest właśnie droga do realizacji najambitniejszych nawet zamierzeń.

Nie zamierzamy spocząć na laurach. Uważam, że potencjał Akademii, o którym kilka już razy wspominałem, wciąż nie jest dostatecznie wykorzystywany. Stworzyliśmy koncepcję ściślejszej, niż ma to miejsce dzisiaj, współpracy z polskimi związkami sportowymi. Docelowo chcemy skoncentrować się na kilku wybranych dyscyplinach, w których mamy wspaniałe tradycje, wystarczającą bazę szkoleniową i kadrę naukową, prowadzącą zaawansowane badania. Realizacja tych koncepcji musi zaowocować dynamicznym rozwojem wszystkich wybranych dyscyplin i przynieść wymierne efekty w postaci medali zdobywanych przez polskich sportowców w imprezach najwyższej rangi. Nie bez znaczenia jest tu również możliwość odbycia interesujących praktyk przez naszych studentów kierunku sport.

### Nowe zadania

U progu nowego roku akademickiego stawiamy sobie wiele nowych zadań. Oprócz zamierzeń już wymienionych, baczna uwagę będziemy

zwracać na kwestie wychowawcze, dbać też będziemy o stałe podwyższanie poziomu dydaktyki.

Są to ogromne wyzwania, ale – sądząc na podstawie dotychczasowych doświadczeń – jestem przekonany, że przy zaangażowaniu nas wszystkich, a także przy wsparciu naszych dobrodziejów, realizacja tych planów będzie możliwa.

Życzę wszystkim nauczycielom akademickim, pracownikom administracyjnym, a szczególnie studentom – sukcesów w nowym roku akademickim; apeluję do wszystkich członków naszej społeczności akademickiej: bądźmy dla siebie życzliwi, szanujmy się nawzajem i współpracujmy dla dobra Uczelni. Od tych czynników zależą w dużej mierze prestiż i renoma naszej Akademii.

### Drody studenci

Za Wami pierwsza z niezapomnianych chwil w życiu każdego żaka; chwila, w której ujrzeliście swoje nazwisko na liście przyjętych na I rok studiów. Tych niezapomnianych momentów będzie z pewnością więcej, aż wreszcie pożegnacie uczelnię, na której spędzicie najpiękniejsze lata swojego życia. Weźcie wtedy przykład z Waszych starszych kolegów i koleżanek, którzy utożsamiają się ze swoją Alma Mater i mają w niej swoje miejsce przez wiele lat po ukończeniu studiów.

Wiem, że w każdym z Was drzemają talenty, które trzeba tylko obudzić – Uczelnia Wam w tym pomoże. Jestem przekonany, że Wasi nauczyciele – w tym także i ja osobiście – w niedalekiej przyszłości będą z Was dumni, tak jak dumni jesteśmy z wielu już pokoleń naszych absolwentów.

Rok Akademicki 2009/2010 w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu imienia Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku uważam za otwarty.



Od lewej dziekan Andrzej Szwarz, rektor Tadeusz Huciński i Prorektor Andrzej Suchanowski  
Fot. Beata Zarach



Na trybunie VIP  
Fot. Beata Zarach



Dr Leszek Biernacki i trener Daniel Waszkiewicz  
Fot. Beata Zarach



Zadni goście podczas Inauguracji

Fot. Beata Zarach



Wicewojewoda Pomorski Michał Owczarczak dekoruje dr. Leszka Biernackiego  
Fot. B. Zarach



Medale odbierają, od lewej: Krystyna Hoefft, Barbara Konpa i Irena Ziętkowska  
Fot. B. Zarach



Medale dla Leszka Piskorskiego i Ireny Tymińskiej  
Fot. B. Zarach



Gratulacje i medale KEN otrzymali, od lewej: J. Antosiewicz, J. Chwalbińska, K. Kochanowicz, B. Marciszewska, J. Kaczor, B. Przysiężna, S. Przybylski, B. Wilk, A. Suchanowski i A. Szwarc  
Fot. B. Zarach

## Odznaczeni

### BRAZOWY KRZYŻ ZASŁUGI

1. dr Leszek Biernacki

### ZŁOTY MEDAL ZA DŁUGOLETNIĄ SŁUŻBĘ:

1. Tomasz Dunkelmann
2. Krystyna Hoefft
3. Barbara Konpa
4. dr Teresa Nurek
5. inż. Zdobystaw Świerczewski
6. Irena Ziętkowska

### SREBRNY MEDAL ZA DŁUGOLETNIĄ SŁUŻBĘ:

1. Leszek Piskorski
2. mgr Irena Tymińska

### MEDAL KOMISJI EDUKACJI NARODOWEJ ZA SZCZEGÓLNE ZASŁUGI DLA OŚWIATY

1. prof. nadzw. dr hab. Jędrzej Antosiewicz
2. prof. dr hab. Jolanta Chwalbińska
3. dr Jan Jacek Kaczor
4. prof. nadzw. dr hab. Kazimierz Kochanowicz
5. mgr Janina Kosiedowska
6. prof. nadzw. dr hab. Barbara Marciszewska
7. prof. nadzw. dr hab. Stanisław Przybylski
8. dr Bogumiła Przysiężna
9. prof. nadzw. dr hab. Andrzej Suchanowski
10. prof. nadzw. dr hab. Andrzej Szwarc
11. dr Barbara Wilk
12. mgr Adam Woźniak





# Wyróżnieni

## ODZNAKI ZA ZASŁUGI DLA SPORTU

Srebrne:

1. prof. nadzw. dr hab. Waldemar Moska
2. prof. nadzw. dr hab. Radostaw Laskowski
3. prof. nadzw. dr hab. Wojciech Ratkowski
4. dr Roman Tymański
5. dr Małgorzata Wołujewicz-Czerlonko

Brązowa:

1. mgr Beata Wolska

## MEDALE OKOLICZNOŚCIOWE AWFIS im. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO

1. mgr Adam Florek
2. mgr Sławomir Nowak
3. dr hab. Mirosław Boruszczak
4. mgr Daniel Waszkiewicz
5. dr Leszek Biernacki

## LISTY GRATULACYJNE REKTORA AWFIS

1. Adam Korol – złoty medal wioślarskich mistrzostw świata w czwórce podwójnej
2. Jarosław Godek – złoty medal ME w wioślarstwie (8+)
3. Chudzik Kamila – brązowa medalistka MŚ w 7-boju
4. Piotr Licznerski – brązowy medal ME seniorów w wioślarstwie (4 podwójna)
5. Małgorzata Bielak – złoty medal podczas tegorocznej Uniwersjady w Belgradzie (judo – kategoria 57 kg)
6. Klaudia Jans – 3 srebrne medale na Uniwersjadzie w Belgradzie (1 – singiel, 1 – debel, 1 – drużynowo)
7. Marek Łyszczarz – srebrny medal w skoku – Uniwersjada
8. Piotr Wiaderek – srebrny medal w sztafecie 4x400m podczas tegorocznej Uniwersjady w Belgradzie
9. Katarzyna Furmanek – brązowy medal podczas tegorocznej Uniwersjady w Belgradzie (judo – kategoria 78 kg)
10. Tomasz Domański – brązowy medal w ME Juniorów w judo
11. Natalia Partyka – srebrny medal w ME w konkurencji drużynowej w tenisie stołowym



Srebrne odznaki otrzymali od lewej: W. Moska, R. Laskowski, W. Ratkowski, R. Tymański i M. Wołujewicz-Czerlonko

Fot. B. Zarach



Brązowa odznaka dla Beaty Wolskiej

Fot. B. Zarach



Szereg wyróżnionych Medalami J. Śniadeckiego, od lewej: M. Boruszczak, S. Nowak, D. Waszkiewicz i L. Biernacki

Fot. B. Zarach



Sportowcy z listami gratulacyjnymi, od lewej: N. Partyka, K. Furmanek, K. Jans, M. Bielak, P. Licznerski, J. Godek i K. Chudzik

Fot. B. Zarach



# Profesor Tadeusz Ulatowski Doktorem Honoris Causa gdańskiej AWFis



W środku profesor T. Ulatowski ze swoim promotorem prof. J. Czerwińskim

Fot. B. Zarach

Senat Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku na uroczystym posiedzeniu w dniu 26 października 2009 roku nadał prof. dr. hab. Tadeuszowi Ulatowskiemu tytuł Doktora Honoris Causa. 86-letni profesor nauk o kulturze fizycznej został szóstą osobą w historii gdańskiej akademii, której ta godność została nadana.

Wcześniej zaszczytu tego dostąpili: Kazimierz Górski, Irena Szewińska, Henryk Sozański, Władimir Płatonow oraz promotor ostatniej nominacji, Rektor Honorowy oliwskiej uczelni Janusz Czerwiński, który na cześć profesora Ulatowskiego wygłosił laudację.

- Nie byłoby sukcesów polskiej koszykówki bez działalności profesora Ulatowskiego, który najpierw jako trener prowadził męską, później żeńską reprezentację, a następnie swoją działalnością naukową i organizacyjną wspierał cały polski sport - powiedział podczas uroczystości rektor gdańskiej AWFis profesor Tadeusz Huciński.

Laureat w swoim wystąpieniu podkreślił znaczenie, jakie odgrywa sport w życiu społeczeństw i narodów. Opowiedział się za rywalizacją o sukcesy i rekordy, ale nie za wszelką cenę. Stwierdził, że dziś społeczeństwo coraz lepiej rozumieją zagrożenia wynikające z niedozwolonego dopingu i zaczynają skutecznie z nim walczyć. - Znajdujemy się na dobrej drodze, ale musimy bacznie uważać, aby z niej nie zbroczyć - stwierdził profesor Ulatowski, którego związki z oliwską uczelnią sięgają lat 50. ubiegłego stulecia, kiedy była ona

jeszcze Technikum Wychowania Fizycznego.

- W tamtych czasach przyjeżdżałem do Gdańska jako zawodnik i trener. Kilkanaście lat później optowałem za powołaniem w tym mieście do życia Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego. Obecnie, mimo różnych trudności, widzę przed AWFis dobrą przyszłość. Dla mnie ta Uczelnia jest jak bombonierka. Niezależnie od tego jak w niej poukładane są czekoladki, wszystkie smakują - stwierdził profesor.

- 26 października pozostanie jednym z najważniejszych dni w historii naszej Akademii. Zaczne grono doktorów honoris causa powiększyło się o niezwykle wybitną postać. Uroczystością nadania prof. Ulatowskiemu tytułu doktora honoris causa zakończyliśmy Jubileusz 40-lecia AWFis - dodał rektor Huciński.

Z okazji nominacji na ręce profesora Ulatowskiego wpłynęło wiele listów gratulacyjnych, między innymi od marszałka Sejmu Bronisława Komorowskiego, z Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, od ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego profesor Barbary Kudryckiej, od wojewody Pomorskiego Romana Zaborowskiego i prezesa Polskiej Akademii Nauk

Michała Kleibera oraz byłego prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego.

## Wojenne doświadczenia

Tadeusz Ulatowski urodził się 28 marca 1923 roku w Łodzi. Po napaści hitlerowskich Niemiec na Polskę w 1939 roku, jako szesnastoletni chłopiec zgłosił się na ochotnika do armii generała Franciszka Kleeberga. Uczestniczył w bitwie pod Kockiem (2-5.10.1939r.). Dostał się do niemieckiej niewoli, z której udało mu się jednak zbiec. Powrócił do rodzinnej Łodzi, gdzie ukrywał się przed okupantem. Podejmował się w tym okresie pracy w różnych zawodach, między innymi robotnika fabrycznego, ślusarza i spawacza. Równolegle działał konspiracyjnie w harcerskich Szarych Szeregach.

Po zakończeniu wojny powrócił do swojej młodzieńczej pasji, czyli do sportu, którego czynnie uprawianie potrafił doskonale łączyć z nauką. W 1948 roku ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie i jeszcze w tym samym roku rozpoczął na tej uczelni działalność naukowo-badawczą w charakterze asystenta.

## Zawodnik, trener, organizator sportu

Równoległe ze studiami oraz w początkowych latach pracy naukowej osiągnął wiele znaczących osiągnięć jako sportowiec i trener. Był zawodnikiem piłki ręcznej w ŁKS, lecz dużo większe sukcesy odnosił jako koszykarz. Najpierw z AZS Warszawa zdobył w 1947 roku mistrzostwo Polski. Rok później sukces ten powtórzył w YMCA Łódź, z którą w 1949 roku wywalczył tytuł wicemistrza kraju. Został członkiem kadry narodowej w koszykówce. Uzyskał kwalifikacje trenera klasy mistrzowskiej i w latach 1951-1953 był szkoleniowcem reprezentacji Polski mężczyzn i kobiet, a także przewodniczącym Rady Trenerów PZKosz. W latach 1951-1958 był trenerem zespołu koszykówki klubu CWKS Legia, z którym dwukrotnie zdobył mistrzostwo Polski (1956, 1957).

Od 1954 roku rozpoczął działalność w Polskim Komitecie Olimpijskim, w którym przez ponad 10 lat pełnił funkcję przewodniczącego Komisji Sportowej i przez dwie kadencje wiceprezesa. Został członkiem Polskiej Akademii Olimpijskiej, dyrektorem Zespołu

Metodyczno-Szkoleniowego PKOL, wiceprezesem Polskiej Federacji Sportu oraz prezesem AZS-AWF w Warszawie.

### Kariera naukowa

W 1962 roku, jako pracownik stołecznej AWF, uzyskał stopień doktora nauk o kulturze fizycznej, w 1971 został mianowany docentem, a od 1980 roku jest profesorem. Równolegle z awansem naukowym powierzano Mu bardzo odpowiedzialne stanowiska kierownicze. W latach 1953-1971 w Instytucie Naukowym Kultury Fizycznej był najpierw kierownikiem Zakładu Teorii Sportu, a od 1968 jego dyrektorem.

W 1971 roku powrócił do pracy w AWF w Warszawie i do 1981 roku pełnił obowiązki kierownika Zakładu Teorii Sportu. Na warszawskiej uczelni pełnił najwyższe funkcje. W latach 1971-1974 oraz 1981-1986 był rektorem, a w latach 1980-1981 - prorektorem do spraw nauki.

Na podkreślenie zasługuje ogromny wkład profesora Tadeusza Ulatowskiego w rozwój kadr naukowych kultury fizycznej. Osobiście wypromował 13 doktorów, prowadząc cieszące się wielkim powodzeniem seminaria doktoranckie. Uczestniczył w wielu przewodach doktorskich i habilitacyjnych na wszystkich polskich uczelniach wychowania fizycznego.

### Teoria dla praktyki

Dysponując ogromnym doświadczeniem wynikającym z praktyki (zawodnik, trener, organizator sportu), opartym dużą wiedzą i dorobkiem naukowym, profesor Tadeusz Ulatowski sprawował wiele ważnych i odpowiedzialnych funkcji.

W pięcioleciu 1976-1980 kierował resortowym problemem powołanym do badań nad polskim sportem, a następnie przez 10 lat zajmował się węzłowymi i centralnymi problemami badawczymi. Jego działania organizatorskie przyczyniły się do ożywienia działalności naukowej na uczelniach wychowania fizycznego. Inicjatywa Profesora doprowadziła do organizacji dwóch Kongresów Naukowych: w 1979 roku w Poznaniu i w 1986 w Gdańsku.

Jako członek Centralnej Komisji Kwalifikacyjnej ds. Kadr Naukowych, a następnie Centralnej Komisji ds. Tytułu Naukowego i Stopni Naukowych przez dwie kadencje niezwykle skutecznie argumentował wnioski płynące z rad wydziałów akademii wychowania fizycznego o przyznanie uprawnień do nadawania stopni naukowych. Był także dyrektorem Instytutu Naukowego Kultury Fizycznej, kierownikiem Centralnego Programu Badań Podstawowych (przez 15 lat), przewodniczącym Komisji Nauki i Wdrożeń Komitetu Nauk o Kulturze Fizycznej PAN



Doktora Honoris Causa przedstawia rektor T. Huciński. Przy stole prezydyjnym, od lewej: dziekan A. Szwarc oraz prorektorki T. Kochanowicz i A. Suchanowski

Fot. B. Zarach



VIP-y i Senatorowie



Fot. Beata Zarach

oraz prezesem Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej.

Dzięki swojemu profesjonalizmowi i zaangażowaniu w problemy kultury fizycznej, profesor Tadeusz Ulatowski zyskał wielki szacunek i uznanie w środowisku.

### Spuścizna wydawnicza

Podręczniki i inne publikacje metodyczne Profesora oraz jego aktywny udział w kursach przyczyniły się do znacznego podniesienia poziomu szkolenia sportowego, zwłaszcza w zespołowych grach sportowych. Jest On autorem ponad 250 opracowań naukowych i metodyczno-szkoleniowych, w tym kilku podręczników z zakresu teorii sportu. Jego „Teoria treningu sportowego” ukazała się w tłumaczeniu na wiele języków, między innymi na: angielski, francuski, hiszpański, włoski i arabski. Pozycja ta została rozpowszechniona w kilkudziesięciu krajach świata. Ponadto Profesor Tadeusz Ulatowski był współtwórcą i redaktorem takich periodyków jak: „Materiały Szkoleniowe” (obecnie „Sport Wyczynowy”), „Nauka - praktyce”, „Z warsztatów badawczych”, „Trening”, Biblioteka PTNKF.

### Doceniony

Jego twórczy i wieloraki wkład w działalność na rzecz różnych form kultury fizycznej spowodowały, że został wyróżniony m.in.: Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski,



Doktor Honoris Causa AWFIS T. Ulatowski, obok prorektor A. Szczepna-Kaczmarek i prodziekan T. Tomiak

Fot. B.Z.



Prof. T. Ulatowski z małżonką

Fot. Beata Zarach

Orderem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, tytułami Zasłużonego Nauczyciela i Zasłużonego Działacza Kultury Fizycznej oraz wieloma złotymi odznaczeniami polskich związków i klubów sportowych.

Na uroczystym posiedzeniu 26 października 2009 roku Senat Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego uhonorował Go tytułem Doktora Honoris Causa.

## Gdańska AWFIS najlepszą sportową uczelnią w kraju

## Rektorzy to wiedzą

Gdańska Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu jest najlepszą uczelnią w Polsce pod względem wyników sportowych. Nagrodę z tej okazji odebrali z rąk prezesa Zarządu Głównego AZS, senatora RP Marka Rockiego, podczas Zgromadzenia Plenarnego KRASP, odbywającego się w dniach 18-19 października br. w murach krakowskiej Akademii Górniczo-Hutniczej, rektor AWFIS profesor Tadeusz Huciński oraz prezes AZS AWFIS Gdańsk profesor Tomasz Tomiak.

- Nagroda ta bardzo mnie cieszy, gdyż pokazuje i docenia wysiłek, jaki pomimo trudnej sytuacji finansowej w dobie ogólnego kryzysu ekonomicznego uczelnia podejmuje w celu stworzenia naszym sportowcom, pracownikom studentom i zawodnikom AZS AWFIS Gdańsk jak najlepszych warunków do pracy i treningu - skomentował wyróżnienie rektor Huciński.

Sportowcy związani z gdańską akademią mają w niej bardzo dobre warunki do treningu, na co dzień korzystają z opieki szkoleniowej najwybitniejszych polskich trenerów oraz współpracują w wysokiej klasy naukowcami w takich dziedzinach jak: psychologia, fizjologia, biomechanika, fizjoterapia, odnowa biologiczna czy dietetyka. Jeśli są studentami otrzymują możliwość współpracy z opiekunami dydaktycznymi, którzy w ramach tzw.

indywidualnego toku studiów, pomagają im skoordynować plan zajęć dydaktycznych z rocznym programem treningowym i startowym.

Wybitni sportowcy po skończeniu studiów często zostają cenionymi pracownikami naukowo-dydaktycznymi uczelni, potrafiącymi umiejętnie godzić teorię z praktyką i cieszącymi się wśród studentów ogromnym autorytetem. Taką drogę przeszli między innymi mistrzowie olimpijscy z Pekinu Leszek Blanik i Adam Korol.

Oprócz nich, najbardziej spektakularne sukcesy w sporcie na arenie międzynarodowej odnosi obecnie: lekkoatletka Kamila Chudzik, tenisistka stołowa Natalia Partyka, szermierze Sylwia Gruchała i Radosław Glonek, tenisistka Klaudia Jans oraz żeglarze deskowi Przemysław Miarczyński i Marta Hlavaty.

## Co to jest KRASP?

Konferencja Rektorów Akademickich Szkół Polskich jest dobrowolnym zrzeszeniem rektorów polskich szkół wyższych posiadających uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora lub uprawnienia równorzędne.

Konferencja Rektorów Akademickich Szkół Polskich została powołana 7 czerwca 1997 r. przez rektorów 73 szkół wyższych - członków działających wówczas konferencji rektorów poszczególnych typów uczelni.

Celem KRASP jest inspirowanie i koordynowanie współdziałania uczelni członkowskich, a także reprezentowanie wspólnych interesów uczelni akademickich. Konferencja podejmuje działania prowadzące do stworzenia efektywnego i zintegrowanego systemu edukacji narodowej oraz działa na rzecz rozwoju szkolnictwa wyższego, nauki i kultury.

Konferencja Rektorów Akademickich Szkół Polskich stoi na straży tradycyjnych wartości akademickich, a w tym zasad etyki zawodowej, odpowiedzialności i konstytucyjnej zasady autonomii szkół wyższych, gwarantującej im prawo do określania własnego stanowiska we wszystkich sprawach, którymi zainteresowana jest społeczność akademicka.



Akademicka mistrzyni Polski, Olga Niewiarowska

Fot. z archiwum O. Niewiarowskiej



Na krajowych tatami brylowali judocy AZS AWFIS Gdańsk

Fot. B. Zarach

Adam Korol, Kamila Chudzik i trener Sławomir Nowak docenieni

## Nagrody dla medalistów mistrzostw świata



Od lewej: Adam Korol, Kamila Chudzik i trener Sławomir Nowak

Fot. B. Zarach

Dziewiąty września był bardzo pracowitym dniem dla Adama Korola, Kamili Chudzik i jej trenera Sławomira Nowaka. Złoty medalista wioślarskich mistrzostw świata w Poznaniu oraz brązowa medalistka lekkoatletycznych mistrzostw świata w Berlinie i jej trener byli rano gośćmi Rektora AWFIS profesora Tadeusza Hucińskiego i kierownictwa oliwskiej uczelni, a popołudniu w Ratuszu na Długim Targu uczestniczyli w spotkaniu z prezydentem Gdańska Pawłem Adamowiczem.

Cała trójka reprezentuje AZS AWFIS Gdańsk. Ponadto Korol i Nowak są pracownikami naukowo-dydaktycznymi oliwskiej Uczelni, a Chudzik studiuje w niej na II roku. Rektor Huciński odczytał i wręczył medalistom listy gratulacyjne. Później przy lampce wina i ciastkach sportowcy pokazywali zdobyte medale i opowiadali o swoich startach oraz

planach na najbliższą przyszłość. W spotkaniu uczestniczyli także prorektory prof. Anna Szczęsna Kaczmarek, Andrzej Suchanowski i Kazimierz Kochanowicz, dziekani prof. Andrzej Szwarz i Waldemar Moska oraz władze klubu AZS Gdańsk, prezes prof. Tomasz Tomiak i dyrektor Kajetan Broniewski. Na spotkaniu zapadła

decyzja, że podczas obchodów Dnia Edukacji Narodowej zostaną wręczone sportowcom i trenerowi specjalne nagrody pieniężne.

Prezydent Adamowicz był pod tym względem szybszy. Do listów gratulacyjnych dołączył nagrody pieniężne. Korol otrzymał 13 tys. zł, Chudzik 8 tys. zł, a trener Nowak 5 tys. zł. Życząc kolejnych sukcesów prezydent Gdańska obiecał, że nawet w najtrudniejszej sytuacji finansowej, wysuła z budżetu miasta pieniądze na nagrody dla sportowców, którzy w przyszłości odniosą sukcesy na arenie międzynarodowej.

Sus



Prezydent Gdańska Paweł Adamowicz wręcza trenerowi Sławomirowi Nowakowi pamiątkowy album Fot. B. Zarach



Adam Korol (z lewej) na spotkaniu w gabinecie rektora Fot. B. Zarach

## Dostaniemy 17 milionów z UE na cztery projekty

# Jedyna taka Polsce

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku otrzyma z Unii Europejskiej 17 milionów złotych na realizację czterech projektów. Komisja Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego w lipcu tego roku pozytywnie zaopiniowała trzy projekty oliwskiej uczelni na kwotę 12 milionów, a pod koniec października uwzględniła odwołanie dotyczące czwartego na sumę 5 milionów.**

- Jesteśmy jedyną wyższą uczelnią w Polsce, której wszystkie projekty zyskały akceptację ministerialnej komisji - cieszył się rektor oliwskiej AWFIS profesor Tadeusz Huciński. Ostatni projekt pt. „Silna i Odporna Kadra Olimpijska” rozpatrywany był w trybie odwoławczym. Komisja przyjęła tylko trzy z 15 odwołań, jakie

wpłynęły z wyższych uczelni po jej rozstrzygnięciach lipcowych.

- Za pieniądze z Unii Europejskiej gdańska AWFIS realizować będzie cztery projekty. W ramach programu „Nowoczesne Centrum Karier (5 mln. zł) podniesiemy jakość kształcenia i kompetencje kadry akademickiej, „Internacjonalizacja AWFIS” pozwoli

nam na prowadzenie nauki w jęz. angielskim i umożliwi naszym studentom wymianę zagraniczną, „Sport Olimpijski” to projekt, który między innymi umożliwi wybitnym sportowcom godzenie planów treningowych z tokiem studiów, zaś „Silna i Odporna Kadra Olimpijska”, który realizować będziemy we współpracy z Polskimi Związkami Sportowymi, pozwoli naszym olimpijczykom osiągnięcie optymalnej gotowości startowej podczas Igrzysk Olimpijskich - poinformował Maciej Topolewski z uczelnianego Biura Zarządzania Projektami Unijnymi.

## Nasi naukowcy pomogą polskim sportowcom

# W Londynie zdobędziemy więcej medali?

**- Na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 roku polscy sportowcy zdobędą więcej medali niż w Pekinie – uważa dr Marek Graczyk z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Stanie się tak za sprawą projektu, na realizację którego oliwska uczelnia otrzyma z Unii Europejskiej 5 milionów złotych.**

Projekt „Silna i odporna kadra olimpijska”, który jako ostatni zyskał akceptację Komisji w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, jest czwartym wygranym przez AWFIS projektem unijnym w tym roku – zauważa rektor Tadeusz Huciński. - Na ich realizację nasza Akademia otrzyma łącznie 17 milionów zł, co wymusi ogromny postęp jakościowy pod względem form kształcenia. Tym samym zbliżymy się do uruchomienia ambitnego kierunku Sport Olimpijski, który dotowany powinien być przez trzy ministerstwa: Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Sportu i Turystyki oraz Zdrowia. Po jego uruchomieniu staniemy się elitarną uczelnią, jedyną chyba w Europie, która w tak wszechstronny sposób patrzy na rozwój sportu olimpijskiego – dodaje, zadowolony z kolejnego sukcesu kierowanej przez siebie uczelni, profesor Huciński. Z przyjęcia ostatniego projektu cieszy się również dyrektor Departamentu Sportu Kwalifikowanego w Ministerstwie Sportu i Turystyki Anna Budzanowska. - Przed każdymi igrzyskami olimpijskimi mieliśmy problemy z zabezpieczeniem środków finansowych na opiekę psychologiczną dla polskich sportowców. Teraz, dzięki



Dr Marek Graczyk

Fot. B. Zarach

zrozumieniu tego problemu przez MNiSW, przez trzy kolejne lata do igrzysk w Londynie zagwarantowane będą na ten cel stałe pieniądze – cieszy się pani dyrektor. Program „Silna i odporna kadra olimpijska” stanowi przełom w przygotowaniach polskich sportowców – przekonuje dr Graczyk, który podczas IO w Sydney w 2000 roku był pierwszym akredytowanym przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski polskim psychologiem oraz szefem zespołu psychologów w Polskiej Misji Olimpijskiej w Pekinie. - Dotychczas największe znaczenie w przygotowaniach

polskich sportowców do najważniejszych imprez przywiązywano do treningu technicznego, taktycznego czy motorycznego. Tymczasem dzisiaj, w sytuacjach kiedy o zdobyciu medali decydują setne sekundy i milimetry, o tym kto je zdobywa, decyduje przygotowanie mentalne – uważa dr Graczyk, który z ramienia uczelni będzie pełnił funkcję koordynatora programu. Objętych nim będzie 500 sportowców kadry olimpijskiej we wszystkich dyscyplinach sportu oraz 150 trenerów i naukowców różnych specjalności. Celem programu jest poprawa skuteczności startowej polskich sportowców. W Pekinie Polacy uczestniczyli w 60 finałach i zdobyli w nich 10 medali. Naszych finalistów od miejsc na podium często dzieliło bardzo niewiele. Zdarzało się, że rywale którzy ich wyprzedzili, wcale nie reprezentowali wyższego poziomu sportowego. Byli tylko bardziej zmotywowani. - W takich krajach jak Chiny, Francja czy Włochy, programami opieki psychologicznej sportowcy objęci są już od lat. Po wdrożeniu programu „Silna i odporna kadra olimpijska”, Polska rozpocznie za tymi krajami pościg – przekonuje dr Graczyk, który jest pewny, że polscy olimpijczycy podczas igrzysk olimpijskich w Londynie w 2012 roku zdobędą znacznie więcej medali, niż zdobyli cztery lata wcześniej w stolicy Chin.

Adam Suska

## Program „Milion Aktywnych” w Szkole Podstawowej nr 23 Pierwsze Nagrody Prezydenta RP



Profesor Józef Drabik - autor programu „Milion aktywnych” wręcza nagrodę Prezydenta RP uczennicy Szkoły Podstawowej nr 23 w Gdańsku Oliwie  
Fot. Beata Zarach

**Podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego w Szkole Podstawowej nr 23 w Gdańsku Oliwie rektor AWFiS profesor Tadeusz Huciński i profesor Józef Drabik w imieniu Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego wręczyli dzieciom tej szkoły i ich rodzicom pierwsze dyplomy za aktywność fizyczną.**

Autorem zaczerpniętego z amerykańskich wzorów, programu „Milion aktywnych”, który wieńczy Nagroda Prezydenta RP im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, jest profesor gdańskiej akademii Józef Drabik. Ten ogólnopolski program

w tym roku realizowany był w formie pilotażowej w SP nr 23. W bliskiej przyszłości ma on jednak duże szanse objęcia swoim zasięgiem szkół podstawowych i gimnazjalnych w całym kraju.

- Nagroda ta ma na celu pomóc w wychowaniu Was na dojrzałych obywateli. Największą wartością proponowanego programu jest to, że sami podejmujecie decyzję o swojej aktywności i możecie zachęcić do włączenia się Waszych rodziców, którzy bardzo często niestety zaniedbują aktywność fizyczną – powiedział na spotkaniu do dzieci rektor Huciński.

- Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) połowa mieszkańców ziemi nie jest aktywna fizycznie. Dlatego od 14 lat próbuję do tego programu przekonać kolejnych prezydentów RP. Dzięki zaangażowaniu się wielu ludzi dobrej woli, w tym obecnego prezydenta Lecha Kaczyńskiego i nowych władz AWFiS, dopiero teraz jego realizacja staje się faktem. Gratuluję Wam przystąpienia do programu, w którym chodzi o systematyczne podejmowanie wysiłku fizycznego – dodał profesor Drabik.

Program „Milion aktywnych” opiera się na bardzo prostej zasadzie, polegającej na rejestrowaniu własnej aktywności fizycznej (30 minut nieprzerwanego wysiłku fizycznego, który uczestnik programu podejmuje minimum trzy razy w tygodniu przez okres co najmniej ośmiu tygodni) na specjalnym arkuszu i przekazaniu koordynatorom programu, którymi w szkołach najczęściej są nauczyciele wf. W SP 23 był nim Witold Szabowski, który również otrzymał dyplom prezydenta RP.

## Konferencja na Jubileusz

**60 naukowców uczestniczyło w Jubileuszowej konferencji 40-lecia Uczelni**

W dniach 18-20 września w gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego odbyła się Konferencja Naukowa z okazji Jubileuszu 40-lecia Uczelni pt. „Indywidualizacja jako czynnik optymalizacji treningu”. Temat Konferencji sformułowany został nieprzypadkowo – indywidualizacja treningu sportowego wpisuje się w statutowy temat badawczy od lat realizowany w AWFiS. W programie trzydniowych obrad, prowadzonych w sześciu sesjach tematycznych, przedstawiono 44 doniesienia. Wykłady plenarne w kolejnych dniach trwania Konferencji wygłosili: prof. dr hab. Igor Ryguła, prof. dr hab. Stanisław Żak, prof. dr hab. Krystyna Nazar, prof. dr hab. Janusz Czerwiński, prof. dr hab. Henryk Sozański, prof. dr hab. Włodzimierz Starosta.

Na Konferencję akredytowało się ponad 60 naukowców z kraju oraz czterech ośrodków naukowych z Rosji i Ukrainy, z którymi AWFiS współpracuje naukowo w ramach podpisanych umów. Honorowy patronat nad obradami objęła Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego profesor Barbara Kudrycka. Komitetowi Naukowemu Jubileuszowej Konferencji przewodniczyła Prorektor ds. Nauki



Z uśmiechu na twarzy prorektora ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą prof. dr hab. Anny Szczęsnej-Kaczmarek należy sądzić, że Konferencja była udana

Fot. Marzena Marek i Współpracy z Zagranicą prof. dr hab. Anna Szczęsna-Kaczmarek, zaś opiekę nad Komitetem Organizacyjnym sprawował prof. dr hab. Janusz Czerwiński.

Katarzyna Dzierżanowska



Zaczął się od Mszy Św. w Oliwskiej Katedrze, celebrowanej przez arcybiskupa metropolitę gdańskiego Sławoja Leszka Głódzia.  
Fot. A. Suska



Wybitni absolwenci od lewej: K. Jaremczak, J. Detko, M. Bidas, B. Wolter, D. Szpakowski, P. Ziemann, T. Tomiak i K. Koniuszewski  
Fot. B. Zarach



Dr hab. Mirosław Boruszczak uratował II Zjazd Absolwentów AWFIS  
Fot. B. Zarach



Na Balu Absolwenta Izabela Lekner (w środku)

Fot. J. Grubba-Machnikowska



Łoża VIP

Fot. B. Zarach



Nasi byli rektorzy, prof. prof. Z. Mroczyński i J. Czerwiński  
Fot. B. Zarach



Konferencja prasowa z udziałem red. Dariusza Szpakowskiego (przy mikrofonach)  
Fot. B. Zarach





Nasi olimpijczycy

Fot. B. Zarach

## Absolwenci świętowali Jubileusz 40-lecia

Ponad 1500 osób uczestniczyło w II Zjeździe Absolwentów, który od 11 do 13 września odbył się w obchodzącej Jubileusz 40-lecia Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. Bogaty program uroczystości w sobotę zainaugurowała msza św. w Katedrze Oliwskiej, którą celebrował Metropolita Gdański Arcybiskup Sławoj Leszek Głódź.

### Życzenia i gratulacje

Po mszy uczestnicy Zjazdu przenieśli się na teren Uczelni, gdzie w Sali Kongresowej oficjalnie powitał ich rektor prof. Tadeusz Huciński. Najwięcej okłasków spośród witanych gości otrzymał Rektor Honorowy AWFIS prof. Janusz Czerwiński. Następnie życzenia z okazji Jubileuszu składali m.in. prezydent Gdańska Paweł Adamowicz oraz wiceprezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego i prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Andrzej Kraśnicki.

Z okazji Jubileuszu rektor Huciński otrzymał wiele listów gratulacyjnych, które przysłali między innymi: marszałek Sejmu Bronisław Komorowski, sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki Adam Giersz, prezes Polskiej Akademii Nauk, Michał Kleiber, marszałek pomorski Jan Kozłowski i wojewoda pomorski Roman Zaborowski oraz prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Piotr Nurowski i prezydent Sopotu Jacek Karnowski.

### Zacni Absolwenci

Po zakończeniu oficjalnych występów koordynator obchodów 40-lecia dr hab. Mirosław Boruszczak wywołał na scenę absolwentów i studentów, reprezentantów różnych pokoleń. Na scenie pojawili się: zasłużony trener i sędzia judo Kazimierz Jaremczak, znany jazzman Jerzy Detko, były minister sportu Michał Bidas, lekkoatletka z grupy Władysława Komara Barbara Wol-

ter, prodziekan AWFIS Tomasz Tomiak, przedstawiciel biznesu Piotr Ziemann, przewodniczący Samorządu Studentów Kamil Koniuszewski i redaktor TVP Dariusz Szpakowski. Ten ostatni poprosił zebranych, aby okłaskami uczcili pamięć zmarłych koleżanek i kolegów. Tę część uroczystości zakończył program artystyczny, który przygotowała dr Aleksandra Zarębska.

### Nasi Olimpijczycy

Kolejnym punktem było spotkanie z olimpijczykami, którzy studiowali w oliwskiej Uczelni lub reprezentowali klub AZS AWFIS Gdańsk. Było ich prawie 200, z których co dziesiątemu udało się przywieźć medal. Na jubileuszowe uroczystości przybyło ponad 40 olimpijczyków. Pozostałym w obchodach Jubileuszu uczestniczyć nie pozwoliły przygotowania do startów bądź udział w ważnych imprezach sportowych, inne obowiązki zawodowe lub sprawy losowe.

### Politycy pokonani

Na sportowej uczelni nie mogło zabraknąć sportu. Wśród licznych imprez największym zainteresowaniem cieszył się, rozegrany na sztucznej murawie, mecz piłkarski, w którym drużyna Absolwentów pokonała zespół Polityków i Samorządowców 6:3 (4:2). Okazałe puchary obu zespołom wręczyli: były rektor prof. Wojciech Przybylski, prorektor prof. Andrzej Suchanowski oraz w imieniu prezydenta Adamowicza - Adam Maksim.

### Bal na prawie 500 par

Sobotnie uroczystości zakończył Bal Absolwenta, który w Hali Widowiskowo-Sportowej zgromadził 950 osób. Wśród gości bawili się m.in. europoseł Jarosław Wałęsa i posłanka Iwona Guzowska. Przy akompaniamencie znakomitego zespołu Detko Band bawiono

Pokaz duetu gimnastycznego  
A. Zawistowska/R. Zawadzki

Fot. B. Zarach



Na Balu Wiesław Mićko z partnerką

Fot. J. Grubba-Machnikowska

Na Balu posłanka Iwona Guzowska  
i europoseł Jarosław Wałęsa

Fot. A. Suska

się do samego rana. Na scenie prezentowali się także obdarzeni nieprzeciętnym talentem muzycznym absolwenci naszej Uczelni. Z minikoncertem na ustnej harmonijce wystąpił Mikołaj Flont.

### Do zobaczenia

W niedzielę, po krótkim odpoczynku, uczestnicy zjazdu rozjechali się do ośrodków oliwskiej Akademii, Narodowego Centrum Żeglarstwa i Sportów Wodnych w Górkach Zachodnich i Szkoleniowo-Wypoczynkowego w Raduniu nad jeziorem Brzeźno na Kaszubach, który zapamiętali ze studenckich obozów.

Podczas zjazdu wielu uczestników zadeklarowało chęć przystąpienia do Stowarzyszenia Absolwentów, na którego aktywne działanie bardzo liczą władze AWFIS.

Adam Suska

## Dziewięć bramek w meczu Absolwentów z Politykami

# Hat-trick Bartosza Dolańskiego



Jarosław Antoszków i poseł Arkadiusz Rybicki (po prawej)

Fot. A. Suska

Dobrym widowiskiem piłkarskim uraczyły kibiców zespoły Absolwentów AWFIS oraz Polityków i Samorządowców, które dla uczczenia Jubileuszu 40-lecia naszej Akademii zmierzyły się na uczelnianym boisku ze sztucznej trawy podczas II Zjazdu Absolwentów. Ostatecznie po zaciętej grze Absolwenci zwyciężyli 6:3, choć po 20 minutach meczu przegrywali 1:2.

Najlepszym zawodnikiem spotkania okazał się Bartosz Dolański, który zdobył dla zwycięskiej drużyny trzy gole. Nie był to wprawdzie klasyczny hat-trick, gdyż bramki te strzelał nie po kolei i w różnych częściach spotkania, ale i tak wyczyn ten godny jest podkreślenia.

Prowadzenie dla Absolwentów już w pierwszych minutach gry zdobył Marek Fostiak, który przypomniał sobie, że kiedyś był sprinterem i w interesie drużyny dobrze wykorzystał swe szybkościowe predyspozycje. Po tej bramce byli studenci naszej Uczelni spoczęli jednak na laurach i całkowicie oddali inicjatywę rywalom. W efekcie takiej postawy Czesław Michniewicz, który jeszcze niedawno siedział na trenerskiej ławce Arki Gdynia, dwa razy musiał wyciągać piłkę z siatki.

Z marazmu podopiecznych trenera Stanisława Stachury wyrwał dopiero przepiękny strzał Dolańskiego, którym bohater

spotkania doprowadził do remisu 2:2. Zachęteni powodzeniem akademicy ruszyli do natarcia i jeszcze przed przerwą zdążyli strzelić dwa gole.

- Kto zmęczony niech sam sygnalizuje zmianę. Chodzi o to, abyśmy wszyscy czuli przyjemność z grania – zachęcał w przerwie meczu do częstych rotacji swoich piłkarzy trener Stachura.

Jego taktyka po zmianie stron sprawdziła się. Im bliżej końca spotkania, tym przewaga Absolwentów była bardziej widoczna. Jedną ze zmian wymuszona została wyższą koniecznością. Mecz nie dokończył Fostiak. Strzelec pierwszej bramki w starciu z rywalem doznał kontuzji ścięgna Achillesa. Plac gry opuścił wsparty na ramionach kolegów i teraz czeka go kilkumiesięczna rehabilitacja.

Po skończonej grze zawodnicy obu drużyn gratulowali sobie postawy i wznosili nad głowy puchary, którymi obdarowali ich: animator tego spotkania były rektor naszej Uczelni profesor Wojciech Przybylski, prorektor profesor Andrzej Suchanowski oraz Adam Maksim, reprezentujący prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza.

### Absolwenci – Politycy i Samorządowcy 6:3 (4:2)

**Bramki:** Bartosz Dolański 3, Marek Fostiak, Marcin Jędrzycka, Jarosław Antoszków – dla Absolwentów oraz Ryszard Swiński, Witold Kamiński i Andrzej Marchel – dla Polityków.

**Absolwenci:** Michniewicz, Gemborys – Szwarz, Kostrze-wa, Szustek, Nakielski, Piątek, Tymiński, Bussler, Brzy-ski, Wnorowski, Byzdra, Fostiak, Dolański, Panas, Lenkiewicz, Jędrzycka, Kupcewicz, Antoszków, Kinda.

**Politycy:** Paduch – Rybicki, Neumann, Orłowski, Swiński, Pawlusek, Kamiński, Jankowski, Pruś, Paszkiewicz, Piernicki, Bradtke, Marchel, Michalczewski, Kowalczyś.



Po meczu był czas na wspólne zdjęcie

Fot. A. Suska

## Symposium połączone ze stażem w Colorado Springs

## Nasi wykładowcy za Oceanem

Wysoki poziom sportu olimpijskiego na gdańskiej AWFIS zobowiązuje do równie wysokiego poziomu kształcenia i to zarówno na poziomie naukowym jak i dydaktycznym. Bo jak się uczyć, to od najlepszych.

Z tym przesłaniem w listopadzie troje naszych wykładowców (dr T. Grzywacz i dr E. Ziemann – Katedra Nauk Przyrodniczych, Zakład Fizjologii i dr Hubert Krysztofiak - Zakład Fizjoterapii) odbyło w Colorado Springs (USA) staż dydaktyczno-naukowy połączony z międzynarodowym symposium dotyczącym zagadnień szeroko pojętego treningu hipoksyjnego (US Olympic Committee International Altitude Training Symposium). Dzięki wcześniej nawiązanym kontaktom przy okazji współpracy z kadrą olimpijskimi (dr T. Grzywacz – Polski Związek Żeglarski, dr E. Ziemann - Polski Związek Tenisowy) nasi adiunkci zostali imiennie zaproszeni przez samego Randall'a Wilber'a (głównego fizjologa Komitetu Olimpijskiego USA). Ich pobyt w USA, był to bardzo pracowity czas wymiany doświadczeń z najlepszymi ekspertami na świecie, specjalizującymi się w zagadnieniu treningu wysokościowego. W głównych sesjach plenarnych oraz dyskusjach panelowych uczestniczyli między innymi: Dr Randall Wilber (US Olympic Committee), Dr Christopher Gore (Australian Institute of Sport), Dr Ben Levine i Dr Jim Stray-Gundersen (twórcy amerykańskiego modelu treningowego: Live High-Train Low), Dr David Smith (University of Calgary – twórca modelu treningowego Altitude Yo Yo Training), Dr John Hellemans (New Zealand Academy of Sport, propagator treningu w warunkach symulowanej hipoksji, IHE- Intermittent Hypoxic Exposure, IHE- Intermittent Hypoxic Training). Prócz wartości czysto naukowych, dużą część poświęcono na dyskusje i wymianę doświadczeń o charakterze dydaktycznym i aplikacyjnym, w tym dotyczącą głównych modeli treningowych stosowanych w konkretnych dyscyplinach sportowych i różnych okresach rocznego i wieloletniego cyklu treningowego. W obradach tych prócz wyżej wymienionych ekspertów uczestniczyli również główni trenerzy kadr olimpijskich USA, reprezentujący ponad piętnaście dyscyplin sportowych, wśród nich między innymi: Bob Bowman (US Swimming Team - trener multimedalisty olimpijskiego z Pekinu - Michael'a



Grupa naukowców z Polski w Colorado Springs Fot. Z archiwum dr. T. Grzywacza

Phelps'a), Dave Jarrett (US Nordic Combined Team– trener Bill'a Demong'a, mistrza świata w kombinacji norweskiej 2009), Terrence Mahon (US Track Running Team – trener Deena Kastor – brązowej medalistki olimpijskiej w maratonie z Aten 2004). Ciekawymi spostrzeżeniami dzieliła się także Ellen Miller (pierwsza Amerykanka, która zdobyła Mount Everest dwukrotnie - z obu stron, od Nepalu i Tybetu). Wizytę w USA zakończył pobyt w jednym z najpopularniejszych w świecie centrów przygotowań olimpijskich – Colorado Springs Olympic Training Centre, gdzie dzięki życzliwości Randall'a

Wilber'a umożliwiono naszym wykładowcom zapoznanie się nie tylko z ogólną infrastrukturą i obiektami sportowymi, ale co ważniejsze także z rozbudowaną częścią laboratoryjno-badawczą. Uczestnicy wyjazdu pragną jednocześnie podziękować za wsparcie finansowe, bez którego ów pobyt byłby niemożliwy: dr T. Grzywacz władzom uczelni za wsparcie ze środków projektu „Oliwska Kuźnia Olimpijczyków”, a dr E. Ziemann – Ministerstwu Sportu i Turystyki).

dr Tomasz Grzywacz



Dr Randall Wilber (w środku) z naukowcami AWFIS dr Ewą Ziemann i dr Tomaszem Grzywaczem

## Nowy wymiar współpracy AWFis i PZLA

# Mają sobie wiele do zaoferowania

- Nie ma potrzeby, abyśmy tworzyli nową umowę o współpracy. Pochylił się nad tą, którą kilka lat temu podpisywałem z uczelnią jako szef szkolenia PZLA i dostosujemy ją do obecnych warunków i możliwości obu stron – powiedział prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki dr Jerzy Skucha w czerwcu na spotkaniu z władzami Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

- Mamy sobie wzajemnie wiele do zaoferowania w zakresie badań, diagnostyki i szkolenia. Współpracę z PZLA zamierzamy realizować wspólnie z Centralnym Ośrodkiem Przygotowań Olimpijskich w Cetniewie, przez co staniemy się bardziej konkurencyjni dla innych tego typu ośrodków w kraju i za granicą – przekonywał podczas rozmowy Rektor AWFis profesor Tadeusz Huciński.

Rektor zaznaczył, że na terenie uczelni funkcjonują już trzy bardzo silne ośrodki szkoleniowe w 7-boju, skoku o tyczce i rzucie oszczepem, w których pracują tak wybitni trenerzy, jak Sławomir Nowak i Edward Szymczak.

Obie strony ustaliły, że wydelegują po jednej osobie, które pracując wspólnie przez najbliższe dwa miesiące dostosują wcześniej podpisaną umowę do obecnych warunków.

Współpraca AWFis z PZLA realizowana będzie na kilku płaszczyznach. Jedną z nich to diagnozowanie procesu szkoleniowego zawodników kadry narodowej przez naukowców uczelni,



Od lewej: prezes AZS AWFis Tomasz Tomiak, prorektor Andrzej Suchanowski, prezes PZLA Jerzy Skucha i rektor Tadeusz Huciński  
Fot. Beata Zarach

w oparciu o nowoczesną aparaturę, o pozyskanie i wzbogacanie której zabiegać będą obie strony.

Lekkoatleci kadry narodowej różnych kategorii wiekowych korzystają z kompletnej bazy (dwa stadiony i hala) oraz mającego powstać w ciągu dwóch lat na uczelni Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej.

Uczelnia w ramach współpracy nadal wspierać będzie działalność Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku Oliwie, której udostępni swoją bazę i zapewni opiekę szkoleniową ze strony najlepszych trenerów.

W nowym sezonie lekkoatleci na terenie AWFis będą mogli korzystać z dwóch pełnowymiarowych stadio-

nów, z rozbiegami do skoku o tyczce oraz zmodernizowanej hali, na której podwyższony zostanie fragment dachu (jest to konieczne dla bezpieczeństwa skoku o tyczce) i powstanie rzutnia do pchnięcia kulą.

Dla podkreślenia znaczenia, jakim lekka atletyka cieszy się w AWFis rektor T. Huciński przedstawił wysokość rocznych świadczeń uczelni na rzecz zawodników sekcji LA w klubie AZS AWFis, które wynoszą 732 tys. zł (509 tys. zł w formie wynajmu obiektów i 223 tys. w formie pomocy stypendialnej).

Adam Suska

## Stadion gotowy

Po trwającej ponad rok budowie lekkoatletyczny stadion gdańskiej AWFis jest już gotowy do eksploatacji.

- To będzie jeden z najważniejszych obiektów sportowych w Polsce. W powiązaniu z umową o współpracę z Polskim Związkiem Lekkoatletycznym oznacza to, że największe sportowe imprezy będą się odbywały na naszym stadionie. Nowy obiekt cieszy nas nie tylko ze względu na imprezy, ale także ze względu na zawodników AZS AWFis i studentów, którzy zastępują na nowy sta-

dion - powiedział rektor oliwskiej uczelni, profesor Tadeusz Huciński.

Inwestycja uznana przez Ministerstwo Turystyki i Sportu za szczególnie istotną dla polskiego sportu, sfinansowana została przez Fundację Rozwoju Kultury Fizycznej ze środków Totalizatora Sportowego. Budowa stadionu kosztowała blisko 5 mln zł. Za tę kwotę wymieniono tartanową nawierzchnię w hali lekkoatletycznej, wybudowano bieżnię na stadionie rozgrzewkowym oraz postawiono stadion główny.

A. S.



Fot. Beata Zarach

## Dzień Edukacji Narodowej



*Najlepsi z nas dostali pluszaki*



*Prorektorzy A. Szczęsna-Kaczmarek i A. Suchanowski*



*Naukowy lider dziekan A. Szwarz przyjmuje rektorskie gratulacje*



*Dr Barbara Waade*



*Prof. Zdzisław Kordeł*



*Grażyna Kuziak*



W oczekiwaniu na nagrody

Fot. B. Zarach



A. Korol w rozmowie z rektorem

Fot. B. Zarach



Aleksandra Pieczonka

Fot. B. Zarach



Kanclerskie gratulacje dla Adama Legensa

Fot. B. Zarach



Od lewej: prof. J. Oździński, prof. Z. Kordel, S. Kujach i B. Zając  
Fot. B. Zarach



W oczekiwaniu na nagrody

Fot. B. Zarach



Marzena Pilch

Fot. B. Zarach



Iwona Kurowska (z lewej) i Tatiana Mitcis

Fot. B. Zarach



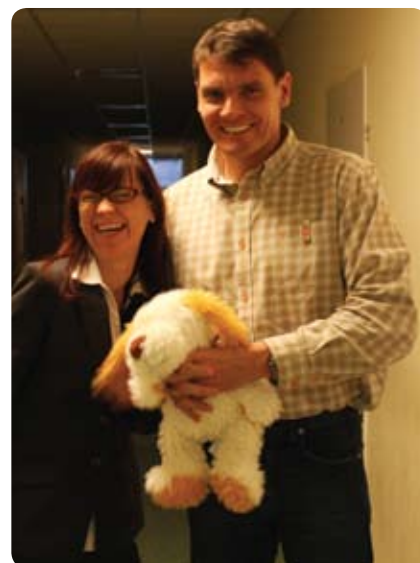
Katarzyna Dzierżanowska

Fot. B. Zarach



Urszula Ejsmont

Fot. B. Zarach



Mistrz i Agnieszka Kowalska

Fot. B. Zarach



Na mecie zaowolona Katarzyna Prusik wpada w objęcia męża  
Fot. Archiwum AWFis

## Katarzyna Prusik mistrzynią świata

### Złoty marsz

Pracownik naukowy AWFis dr Katarzyna Prusik została mistrzynią świata w Nordic Walking. Na drugim miejscu wśród pań uplasowała się Elżbieta Wojciechowska. Wśród panów Michał Stasiewicz uznał jedynie wyższość broniącego tytułu z zeszłego roku Michaela Epp'a z Niemiec.

Cała trójka Polaków była najlepsza w swoich kategoriach wiekowych i stając na najwyższym stopniu podium mogła wysłuchać Mazurka Dąbrowskiego. II Mistrzostwa Świata w Nordic Walking odbyły się w dniach 11-13.09.2009 w Petzen w Austrii. Ogółem na tych mistrzostwach we wszystkich kategoriach nasza reprezentacja wywalczyła 10 medali w klasyfikacji indywidualnej, w tym cztery złote, cztery srebrne i dwa brązowe.

#### Wyniki marszu na 21 km

**Mężczyźni:** 1. Michael Epp (Niemcy) 01:49.12; 2. Michał Stasiewicz 01:49.42; 3. Helmut Wimmer (Austria) 02:04.54.

**Kobiety:** 1. Katarzyna Prusik 02:20.57; 2. Elżbieta Wojciechowska 02:21.32; 3. Eva Hrabincova (Czechy) 02:23.10.

**Klasyfikacja drużynowa:** 1. Niemcy 08:23.20; 2. Polska (Michał Stasiewicz, Dawid Radziejewski, Rafał Tokarski, Cezary Borowy, Jacek Prusik) 08:51.30.

**Zespoły mieszane:** 1. Austria 09:38.21; 2. Polska (Elżbieta Wojciechowska, Katarzyna Prusik, Jacek Dziel, Jakub Kortas, Marcin Śliwiński) 09:39.43.

## Nordic Walking - nowoczesna forma aktywności ruchowej

### Tanio, zdrowo i ekologicznie

Nordic Walking jest formą aktywności fizycznej bardzo dynamicznie rozwijającą się na świecie. Rozwój Nordic Walking jako nowej formy rekreacji, nastąpił po 1997 roku w wyniku wspólnego zaangażowania Fińskiego Ministerstwa Sportu, badaczy naukowych oraz znanego producenta sprzętu zimowego, który zaprojektował kijki NW. W ciągu kilku lat nastąpił gwałtowny wzrost zainteresowania tą formą rekreacji, która wykraczając poza granice Skandynawii wkroczyła do krajów Europy Zachodniej, a ostatnimi laty do krajów Europy Środkowej. W Polsce wzbudziła zainteresowanie, nie tylko wśród osób zajmujących się sportem, ale także tych, którym szeroko pojęta rekreacja często była pojęciem obcym.

#### Marsz z kijami

Nordic Walking definiować można jako formę aktywności ruchowej w terenie, polegającej na marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie skonstruowanych kijów, zaadaptowanych z narciarstwa biegowego. Marsz z kijami został wymyślony w Finlandii przez narciarzy biegowych kilkadziesiąt lat temu. Szukali oni letniej alternatywy do uprawianej przez siebie dyscypliny sportowej, by utrzymać formę poza sezonem, a jednocześnie przygotowywać się do sezonu zimowego. W tym kontekście, dzięki swojej

naturalności i fenomenowi prostoty, marsz okazał się czynnością najczęściej podejmowaną w życiu codziennym. Trudno znaleźć badania oceniające poziom aktywności fizycznej, które nie uwzględniałyby marszu. Można śmiało powiedzieć, że marsz jest najprostszą i nie wymagającą większej koncentracji formą aktywności fizycznej, co wpłynęło na lawinowo narastające zainteresowanie marszem z kijkami wśród osób w różnym wieku, zwłaszcza starszych. Nordic Walking posiada jeden niezaprzeczalny walor – prostotę i jedną genialną zachętę - ja też potrafię chodzić, które składają się na sukces Nordic Walking w świecie i Polsce. Cała zabawa zaczyna się jednak od.....kijów.

#### Elastyczne, lekkie, wytrzymałe

Kije zbudowane są włókien kompozytowych, amortyzują wstrząsy powstałe przy uderzeniu o podłoże, a specjalnie wyprofilowany uchwyt z paskiem mocującym na nadgarstku ułatwia opanowanie techniki chodzenia oraz osiąganie większej prędkości. Zaangażowanie kończyn górnych uaktywnia mięśnie obręczy barkowej i górnego kręgosłupa. W konstruowaniu kijów do Nordic Walking brała udział nie tylko wspomniana na wstępie firma sprzętu sportowego, ale także lekarze, naukowcy oraz specjaliści fitness. Budowę kija do



Nordic Walking oparto na dwóch zasadniczych elementach: mają być one elastyczne i niezwykle wytrzymałe oraz bardzo lekkie. Włókno węglowe doskonale absorbuje wibracje, które powstają podczas mocnego odpychania się w marszu, dlatego to one stanowią główny składnik jego budowy. Kij posiada ponadto rękojeści, które ergonomicznie zaprojektowane, ze specjalnym systemem zapięcia ręki, efektywnie przenoszą siły odpychnięcia się od podłoża. Podobne zadanie ma końcówka kija (grot), dzięki nałożonej nań gumowej końcówce do podłoża asfaltowego - również tłumi wstrząsy na twardym podłożu. Można śmiało powiedzieć, że Nordic Walking dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii i aktualnego wzornictwa jest modną i powszechnie zaakceptowaną w naszym społeczeństwie formą aktywności ruchowej, rozumianej jako rekreacja ruchowa.

### Z optymalnym obciążeniem

Nordic Walking w rozumieniu zajęć rekreacyjnych, ale podejmowanych systematycznie z optymalnym obciążeniem, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości każdego sięgającego po kije człowieka, powinien wpływać korzystnie na zdrowie, którego integralnym składnikiem jest wysoki poziom sprawności fizycznej. Marsz Nordic Walking można uprawiać zarówno na płaszczyźnie sportowej, gdzie ważnym elementem będzie obecna na zawodach różnej rangi rywalizacja, jak i rekreacyjnej, jednak w rozumieniu treningu zdrowotnego, którego celem jest optymalizacja poziomu zdrowia. Temu aspektowi poświęcono poniższe rozważania.

Marsz Nordic Walking jest przykładem aktywności ruchowej, której trening odbywa się głównie z zastosowaniem metody ciągłej. Intensywność treningu powinna być doborana klasycznie, w zależności od poziomu zaawansowania treningu oraz stanu fizycznego, zdrowotnego i możliwości uczestnika zajęć. Wysiłek marszowy stosowany podczas treningu ma charakter wysiłku ciągłego. Objętość zajęć Nordic Walking przekracza jak w metodzie ciągłej 30 minut, często będąc zbliżona do jednostek 60-cio czy też 90-cio minutowych. Przerwy stosowane w treningu Nordic Walking

metodą ciągłą mają charakter czynny. Przybierają one postać ćwiczeń oddechowych, rozciągających czy siłowych, które nie absorbują tak dużej ilości energii, jak szybki marsz oraz pozwalają na nieznaczny odpoczynek i lekki spadek tętna, którego kontrola wśród ludzi niewytrenowanych, seniorów czy osób cierpiących na choroby układu krążenia, odgrywa znaczącą rolę i powinna być stale monitorowana ze względów bezpieczeństwa.

### Specyfika treningu NW

Podobnie jak trening każdej konkurencji sportowej odznacza się swoistym charakterem, także trening Nordic Walking posiada swoją strukturę. Poczynając od rozgrzewki przeprowadzanej zazwyczaj w ruchu, poprzez część właściwą zajęć, podczas której maszerując z kijami ćwiczący pokonują wytyczoną trasę, kończąc zajęcia na ćwiczeniach rozciągających czy rozluźniających. Ćwiczenia części końcowej treningu są ważne, ze względu na zaangażowanie podczas marszu licznych grup mięśniowych. Nieuzasadnione jest zatem pomijanie ćwiczeń o gibkościowym charakterze, kończących trening, a niestosowanie się do tych zaleceń może doprowadzić do kontuzji. Zajęcia Nordic Walking mogą i powinny być urozmaicane ćwiczeniami siłowymi, które dzięki wykorzystaniu kijów, czy też z pomocą partnera są dość łatwe i atrakcyjne w wykonaniu, a jednocześnie przynoszą wymierne efekty w pełni angażując mięśnie. W zależności od zaawansowania grupy można również podczas części głównej zajęć przeprowadzać różnorodne ćwiczenia doskonalące prawidłową technikę marszu NW. Dzięki nim marsz rekreacyjny na poziomie basic może z czasem przekształcić się w marsz pełną techniką fitness, pozwalający na pełne zaangażowanie organizmu, co przekłada się na większy wydatek energii. Zajęcia można urozmaicać gramami i zabawami o różnej intensywności, którym zawsze towarzyszą kije Nordic Walking. Pozornie prosty marsz z kijami NW, bez względu na wiek uczestników zajęć niesie ze sobą wiele zalet i korzyści zdrowotnych, jest przez nich postrzegany jako atrakcyjna forma ruchu.



O popularności Nordic Walking świadczy wysoka frekwencja na zawodach

Fot. Archiwum AWFIS

### Nie tylko nogi

Dodatkowa aktywacja mięśni górnych części ciała, w tym głównie obręczy barkowej, jest tym, co odróżnia zwykły marsz od marszu z kijami Nordic Walking. Powoduje on poprawę ogólnej sprawności w obrębie stawów górnej części ciała poprzez wzrost siły mięśniowej karku, kończyn górnych, klatki piersiowej i grzbietu, a także jednoczesną poprawę zakresu ruchomości w stawach i redukcję bólu mięśni.

Nordic Walking powoduje ponadto częściowe odciążenie kończyn dolnych, które podczas zwykłego chodu mogą być nadmiernie eksploatowane. Dzięki temu poprawia się ogólna sprawność w obrębie stawów i utrzymuje się ich prawidłowa ruchomość. Na osoby z problemami bólów kręgosłupa marsz działa kojąco poprzez wzmocnienie głęboko położonych mięśni, wymuszając jednocześnie zwłaszcza wśród dzieci prawidłową postawę ciała oraz zapobiegając wadom postawy. Kolejną, bezsprzeczną zaletą Nordic Walking jest poprawa koordynacji ruchowej i kondycji fizycznej. Nieodłączną zaletą marszu z kijami jest większy o ok. 20-40% wydatek energetyczny w porównaniu ze zwykłym marszem oraz aktywizacja ok. 90% wszystkich mięśni, które biorą czynny udział podczas marszu NW.

### Zdrowotny aspekt

Efektami intensywnego marszu Nordic Walking jest obniżenie się podniesionych wartości trójglicerydów, przy czym wzrasta „dobra” ich składowa HDL, poprawia się tolerancja insuliny, co jest istotne dla diabetyków nie tylko w starszym wieku. Przy równoczesnym wprowadzeniu do treningu Nordic Walking właściwej diety, można także oczekiwać redukcji tkanki tłuszczowej co wiąże się z szybszą przemianą materii



Chodzenie z kijami promuje nawet sam mistrz Robert Korzeniowski  
Fot. Archiwum AWFIS

podczas marszu NW. Dzięki swej prostocie oraz bezpieczeństwu, jakie zapewniają kije, poprzez dodatkowe dwa punkty podporu oraz znikomą urazowość, Nordic Walking wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia i komfortu psychicznego. Nordic Walking umożliwia prowadzenie treningu z wysoką intensywnością, przy niskim subiektywnym odczuciu zmęczenia. Fakt, iż Nordic Walking uprawiany jest na świeżym powietrzu - sprzyja dotlenieniu organizmu.

Reasumując wszystkie zalety marszu Nordic Walking można powiedzieć, iż działa on pozytywnie na układ ruchu, układ sercowo-naczyniowy, układ oddechowy, przemianę materii, układ immunologiczny, a ponadto działa antydepresyjnie oraz ma zastosowanie w rehabilitacji.

Wstępne badania wskazują na celowość wdrażania marszu z kijami do programów rehabilitacji osób po zawale serca z uwagi na wysoką efektywność w zakresie wpływu na poprawę tolerancji wysiłku i sprawności fizycznej.

Spośród wielu możliwości przeprowadzenia treningu opierającego się o używanie kijów NW oczywiście wydaje się wprowadzenie ich w programy usprawniania osób starszych. Należy tu brać pod uwagę uczestnictwo w formie treningu o intensywności niemożliwej do osiągnięcia w innych dostępnych formach aktywności ruchowej np. podczas jazdy na rowerze czy truchcie.

### Dodatkowa alternatywa

W rehabilitacji kardiologicznej Nordic Walking może stać się dodatkową alternatywną formą treningu marszowego, standardowo stosowanego w programach rehabilitacji kardiologicznej, również przez wzgląd na wyższy wydatek energetyczny, mogący mieć wpływ na utratę masy ciała, tak istotną we wtórnej prewencji chorób serca. Można również rozważyć zastosowanie tych ćwiczeń u pacjentów mających problemy z równowagą nerwowo-mięśniową, czy prawidłową współpracą mięśni tonicznych i fazowych. Niewątpliwie wciąż rozwijająca się i zyskująca na popularności forma ćwiczeń jaką od kilku lat jest NW może stać się dodatkową metodą usprawniania organizmu, zarówno w prewencji pierwotnej chorób i schorzeń wieku starczego, jak i wtórnej, mającej na celu kompleksową rehabilitację w różnych obszarach jej zastosowania. Trening Nordic Walking, dzięki wszystkim swym aspektom zdrowotnym jest doskonałą alternatywą kształtowania wytrzymałości. Nordic Walking jest zalecany zarówno osobom zdrowym, jak również z dysfunkcjami wynikającymi z rozwijających się chorób cywilizacyjnych: nadwagi, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, zwyrodnień stawów. Może być uprawiany zarówno na terenach nizinnych, w lesie, na plaży jak również w górach. Intensywność treningu zależy od potrzeb i możliwości ćwiczących.

### Miliony w marszu

Dużym walorem Nordic Walking jest to, że do uprawiania tej formy ruchu nie potrzeba specjalnych obiektów sportowych. Można ćwiczyć indywidualnie lub grupowo. Jednorazowy wydatek to zakup pary kijów, które mogą służyć wiele lat, niezależnie od warunków krajozrazowych i klimatycznych. Podając za INWA (International Nordic Walking Association), w 2003 roku liczba ludzi uprawiających marsz z kijami w Europie przekroczyła trzy miliony, a szacunkowe dane na rok 2006 sięgają sześciu milionów entuzjastów.

Nordic Walking to forma aktywności ruchowej, która może być dla dużej grupy ludzi tą najważniejszą, dającą poczucie satysfakcji, ulubioną, modną etc., etc. Rzecz cała idzie o sprawę wysoce aktualną - zdrowie ludzkie, co pozbawia argumentów ewentualnych adwersarzy całej tej sprawy. Aktywność ruchowa Polaków nie jest tendencją, ruchem społecznym. Mimo dokonujących się w szybkim tempie przemian społecznych i ekonomicznych, nadal pokutują wśród naszych rodaków fałszywe stereotypy, gdzie synonimem odpoczynku jest bezruch. Dlatego też każde działanie, mogące zmienić przynajmniej część z nich, należy z całą mocą popierać i rozwijać. W myśl stosunkowo nowej u nas idei „health related fitness”, powszechne uczestnictwo ludzi w zajęciach ruchowych, w ramach wolnego czasu, należy objąć programem wielokierunkowych eksploracji naukowych, w celu „unaukowienia” całego kierunku.

### Wdzięczne pole badań

Bardzo wiele zagadnień funkcjonuje w świadomości ludzi, którzy utożsamiają się z kulturą fizyczną jako oczywistość, tymczasem są to fakty niezwykłe, jak dotąd, empirycznie. Przykładem niech będą choćby znikome zasoby specjalistycznego piśmiennictwa traktującego o Nordic Walking. Nie sposób w tym miejscu, nie wspomnieć o jeszcze jednym paradoksie: sport wyczynowy, mimo że traktuje tak naprawdę o wybitnych jednostkach populacji ludzkiej, stanowiących jej znikomą część, doczekał się bogatej, wielopoziomowej analizy na gruncie wielu dyscyplin naukowych. Tymczasem rekreacja i sport masowy, choć w założeniach ogarniają swymi działaniami całą populację, wciąż czekają na naukowe rozwiązanie wiodących problemów. Stąd też prezentowana forma aktywności ruchowej ma wszelkie dane, aby stać się również wdzięcznym polem badawczym dla naukowców. Wykorzystywane w Nordic Walking kije rzeczywiście spełniają pokładane w nich oczekiwania: odciążają stawy, kręgosłup, pomagają utrzymać rytm i tempo marszu czy biegu, służą utrzymaniu właściwej techniki itd. Pojawiające się z wiekiem zmiany involucyjne narządu ruchu, odbierane subiektywnie jako ból podczas biegania, są znacznie zniwelowane w przypadku wzięcia do rąk kijów do Nordic Walking. Są to odczucia subiektywne, więc choćby ta kwestia czeka na naukowe uzasadnienie.

*prof. nadzw. dr hab. Krzysztof Prusik*

## Polnord inwestuje w naukę Biznes wchodzi do Uczelni



Podpisanie umowy pomiędzy AWFIS Gdańsk i Polnordem SA. Od lewej wiceprezes Polnordu Piotr Wesołowski, prezes tej firmy Wojciech Czurzyński i rektor Tadeusz Huciński. Fot. archiwum AWFIS

**Polnord SA będzie wspierać finansowo Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Prezes Zarządu tej firmy Wojciech Czurzyński i wiceprezes Piotr Wesołowski podpisali z Rektorem profesorem Tadeuszem Hucińskim umowę, na mocy której ta doświadczona na rynku budowlanym firma developerska pomagać będzie Akademii w realizacji jej przedsięwzięć naukowych, sportowych i dydaktycznych.**

- Do tej pory Polnord angażował się w działalność sponsorską na rzecz kultury i wspierania młodych twórców, między innymi poprzez sponsorowanie działalności Europejskiego Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego. Ponieważ nasz właściciel Ryszard Krauze kocha sport, który jest również częścią kultury i bardzo zależy mu na dobrym zdrowiu Polaków, gdyż tylko zdrowe pokolenie może w pełni wykorzystywać swoje zdolności twórcze, zdecydowaliśmy się na podpisanie z AWFIS wieloletniej umowy o współpracy - powiedział prezes Zarządu Polnord SA Wojciech Czurzyński.

- Na początek zarekomenduję naszemu Mecenasowi projekt pt. „Nordic Walking szansą zdrowia Polaków”, którego autorem jest pracownik naukowy naszej Uczelni, dr Katarzyna Prusik - poinformował rektor Huciński. - Na świecie duże firmy, które odnoszą sukcesy w biznesie, często angażują się finansowo w projekty, realizowane przez naukowców. Mam nadzieję, że ta umowa zachęci także inne polskie firmy do inwestowania w polską naukę - dodał.

Wygląda na to, że projekt dr Katarzyny Prusik spodobał się kierownictwu Polnordu i zyska jego pełną akceptację.

- Oprócz walorów prozdrowotnych Nordic Walking, podobnie jak nasza firma, zawiera w swojej nazwie słowo Nord - zauważył wiceprezes Polnordu Piotr Wesołowski.

Nordic Walking wywodzi się z Finlandii, gdzie w okresie letnim uprawiany był

przez narciarzy biegowych. Przed siedmiu laty w Polsce tą formą aktywności ruchowej zainteresowała się grupa osób związana z oliwką AWFIS (Krzysztof Prusik, Olgierd Bojke, Zbigniew Ossowski, Maksymilian Paško i Katarzyna Prusik), która doprowadziła do zarejestrowania Polskiej Federacji Nordic Walking, wchodzącej w skład federacji międzynarodowej (INWA) tej dyscypliny sportu.

- Zaczynaliśmy od chodzenia z kijami narciarskimi, które wypożyczaliśmy z magazynów uczelni. Jednocześnie kształciliśmy się, korzystając z najlepszych wzorców krajów, które walory tej dyscypliny sportu dostrzegły wcześniej - wspomina dr K. Prusik.

Dzięki umowie podpisanej pomiędzy AWFIS a Polnordem w oliwskich lasach opodal AWFIS powstanie wzorcowa trasa do uprawiania Nordic Walking. Są plany, aby w 2012 roku odbyły się na niej mistrzostwa świata.

- Fenomen Nordic Walking polega na jego prostocie. Każdy, kto potrafi chodzić, może chodzić również z kijami i nikt nie boi się tego robić. Proponowany program obejmuje takie zagadnienia jak: promocja zdrowia, organizacja imprez masowych, budowa tras i ścieżek, innowacyjna forma zajęć wf w szkołach. Jest w nim także miejsce na badania naukowe. Dla tych ostatnich Nordic Walking jest dyscypliną nową i niezbadaną, co daje naukowcom szerokie pole do działania - wyjaśnia dr Katarzyna Prusik.

*Adam Suska*

## Najteższe głowy światowej LA obradowały w gdańskiej AWFIS

# Tyczka błędów nie wybacza



Konferencja prasowa w hotelu Sheraton. Przy stole prezydialnym od lewej: Vincenzo Canali, Wiaczesław Kaliniczenko, Vitalij Pietrov, Jerzy Skucha, Tadeusz Huciński, Edward Szymczak, Leszek Klima i Grigory Jegorov  
Fot. Beata Zarach

Ogromnym zainteresowaniem trenerów, naukowców i studentów cieszyła się zorganizowana przez gdańską Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu oraz Polski Związek Lekkiej Atletyki, zakończona w poniedziałek w oliwskiej uczelni, Międzynarodowa Konferencja Metodyczno-Szkoleniowa pt. „Metodyka, Technika i Trening Skoku o Tyczce”. Zainteresowani z zapartym tchem słuchali legendarnego trenera Siergieja Bubki i Jeleny Isinbajewej, Vitalija Pietrova oraz innych światowej sławy wykładowców, którzy przybyli do Trójmiasta na zaproszenie Edwarda Szymczaka - głównego organizatora konferencji .

- Wielkie zainteresowanie trzydniowymi obradami, w których uczestniczyli najlepsi na świecie trenerzy skoku o tyczce, świadczy o tym, że takie konferencje są środowisku bardzo potrzebne. Jeśli nauka z praktyką idą w parze i wzajemnie się uzupełniają, to możemy być pewni, że następstwem tego będzie postęp oraz rozwój dyscypliny – powiedział profesor Tadeusz Huciński, rektor AWFIS. Bardzo zadowolony był również prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki dr Jerzy Skucha, który otwierał w sobotę obrady.- Gdańska AWFIS poprzez organizowanie takich konferencji wyprzedza dalekosiężne plany PZLA w zakresie szkolenia trenerów. W tym kierunku będziemy z uczelnią organizować kolejne konferencje i w ramach zawartej umowy rozwijać naszą współpracę – stwierdził prezes Skucha. Największym zainteresowaniem cieszył się trener Pietrov, który okazał się bardzo otwartym i bezpośrednim człowiekiem. Chętnie i wyczerpująco odpowiadał na wszystkie pytania, zaspokajając ciekawość uczestników konferencji. Jego senty-

ment do Polski i Polaków nie powinien nikogo dziwić, gdyż jak wyjawiał, jego matka była Polką. Swoją filozofię skoku

o tyczce sławny trener zawarł w stwierdzeniach: - W tej konkurencji nie ma drogi na skróty. Do osiągnięcia wielkich sukcesów potrzebny jest utalentowany zawodnik, który trafi na dobrego trenera ,z którym przez wiele lat będzie systematycznie pracował, aż do osiągnięcia perfekcji technicznej, którą poprzez wszechstronnie rozwiniętymi cechami motorycznymi – powiedział Pietrov. – Tylko tak wszechstronnie przygotowany zawodnik może, który jak Bubka czynną

### Nie damy bić się w ciemię

#### Edward Szymczak - Organizator Konferencji



Do zorganizowania Konferencji zainspirowały mnie sukcesy Anny Rogowskiej i Moniki Pyrek na mistrzostwach świata w Berlinie. W przyszłym sezonie wśród konkurentów Polek będzie obowiązywało hasło: „Bij Mistrza!”, a ja chciałbym, aby nasze Mistrzynie pozostawały na topie jak najdłużej. Znalazłem sojuszników w osobach prezesa PZLA Jerzego Skuchy, rektora AWFIS Tadeusza Hucińskiego, dr. hab. Mirosława Boruszcza oraz pracowników Biura Promocji Uczelni, którzy pomogli mi zorganizować tę pierwszą

w Polsce specjalistyczną konferencję poświęconą tyczce. Ponieważ była ona pierwszą i brakowało nam doświadczeń, czasami bywało wśród nas nerwowo. Najważniejsze jednak, że efekt końcowy był pozytywny, a największą satysfakcją i nagrodą były dla mnie ciepłe słowa ze strony uczestników. Podczas rozmów kularowych z udziałem Vitalija Pietrova padła propozycja, aby w Uczelni co dwa lata odbywała się w Gdańsku międzynarodowa konferencja, która dla trenerów z krajów byłego bloku wschodniego byłaby alternatywą dla konferencji w Kolonii, która odbywa się pod auspicjami IAAF.

kariere zakończył w wieku 38 lat, bardzo długo i bez narażania się na poważne kontuzje, skakać na najwyższym światowym poziomie. Tyczka jest konkurencją, która błędów nie wybacza – dodaj jeden z najbardziej utytułowanych trenerów świata. Duże zainteresowanie wzbudziła też demonstracja urządzenia do ćwiczeń specjalistycznych, którego możliwości prezentował, współpracujący z Pietrovem w treningu z Jeleną Isinbajewą, włoski konstruktor Vincenzo Canali. Inną gwiazdą konferencji wśród wykładowców był trener kadry tyczkarszy niemieckich, Leszek Klima, który od roku współpracuje też z Anną Rogowską. - Bardzo się cieszę, że mogłem przyczynić się do zdobycia przez Anię tytułu mistrzyni świata i w ten sposób w jakimś stopniu spłacić dług, jaki noszę wobec swojego kraju – powiedział pracujący na co dzień w Leverkusen polski trener. Wszystkim wykładom i zajęciom praktycznym uważnie przysłuchiwał się dr Janusz Mikołajczyk z Zakładu Lekkiej Atletyki naszej Uczelni, który zwrócił uwagę na życzliwość i otwartość prowadzących. - Podczas wszystkich



Vitalij Pietrov podczas wykładów w hali LA

Fot. Adam Suska

zajęć pomiędzy słuchaczami a wykładowcami, którzy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami, panował bardzo przyjazny klimat. Polscy trenerzy mieli możliwość zweryfikowania swojego spojrzenia na skok o tyczce z najlepszymi specjalistami w tej kon-

kurencji oraz mogli zapoznać się z ich filozofią treningu. Myślę, że do swoich klubów powrócą bogatsi o wiedzę, którą będą mogli wykorzystać w swojej pracy szkoleniowej - powiedział nam trener Mikołajczyk.

Adam Suska

## Trzy pytania do trenera Vitalija Pietrova

Z trenerem Siergieja Bubki i Jeleny Isinbajewej, rozmawia Adam Suska

Nie obawia się Pan, że dzielenie się wiedzą i doświadczeniami z innymi trenerami, to działanie, które w konsekwencji może obrócić się przeciw Panu? To przecież trochę tak, jakby generał na wojnie dozbrajał przeciwną armię.

Rozwój konkurencji i jej postęp jest dla mnie najważniejszy. Czy nowe rekordy świata ustanawiać będą moi podopieczni, czy inni zawodnicy, to dla mnie sprawa drugorzędna. Przyjechałem do Polski na zaproszenie mojego przyjaciela trenera Edwarda Szymczaka (główny organizator konferencji), bo zawsze bardzo wysoko ceniłem polskich trenerów i zawodników, którzy od wielu lat są moimi najgroźniejszymi konkurentami.

Czy ma Pan wzór osobowy, który powinien cechować przyszłych rekordzistów świata w skoku o tyczce?

Skakać wysoko nauczyć można prawie każdego, ale do bicia rekordów potrzebny jest talent. Sam talent jednak nie wystarczy. Musi on jeszcze trafić na odpowiednie warunki i pod okiem dobrego trenera cierpliwie pracować przez wiele lat, przechodząc po kolei wszystkie etapy szkolenia.

Bardzo ważny jest okres wieku 5-10 lat, w którym kształtuje się sprawność fizyczna i prawidłowe nawyki ruchowe.

Nie jest przy tym ważne, jaką dyscyplinę sportu się w tym czasie się uprawia. Najlepiej, aby było ich jak najwięcej, bo skok o tyczce jest konkurencją bardzo złożoną technicznie, do której potrzebne są elementy z wielu różnych dyscyplin. Jelena Isinbajewa, zanim w wieku 15 lat zaczęła uprawiać tyczkę, przez 11 lat zajmowała się gimnastyką. Z kolei Siergiej Bubka, który trafił do mnie w wieku 10 lat, mieszkał w pobliżu wojskowego ośrodka sportowego i był sportowcem podwórkowym. Często z kolegami grał w piłkę oraz dużo ćwiczył na sprawnościowym poligonie przeszkód dla żołnierzy.

Czy podziela Pan pogląd, że takie wielkie indywidualności lekkoatletyczne jak: Bubka, Isinbajewa, Bob Beamon czy Michael Johnson, swoimi rekordami z jednej strony podnoszą poziom dyscypliny, a z drugiej na wiele lat hamują jej rozwój, ponieważ swoimi rekordami zniechęcają konkurentów?

Tak dzieje się nie tylko w lekkiej atletyce. Na świecie rodzi się wiele geniuszów, którym w jakiejś dziedzinie udaje się wyprzedzić epokę. Ale przecież nawet oni nie są nadludźmi. Prędzej, czy później pojawia się ktoś równie utalentowany, który osiąga więcej. Na lekkoatletyczne rekordy składa się bardzo wiele czyn-

ników i wszystkie muszą być ze sobą doskonale skorelowane. Na stadionach widać lekkość i radość, ale zawsze kryje się za tym bardzo ciężka praca rekordzisty podczas przygotowań. Ponadto, rekordy ustanawiane są w optymalnych warunkach pogodowych. Beamon rekord w skoku w dal ustanawiał na igrzyskach olimpijskich w Meksyku, na w rozrzedzonym powietrzu na dużej wysokości. Później przez wiele lat nie organizowano już zawodów w takich warunkach i dlatego rekord Amerykanina przetrwał tak długo.

Wydaje mi się, że rekordy Isinbajewej tak długo nie przetrwają. Na świecie obecnie jest wiele tyczkarek, które stać na skakanie powyżej 5 metrów, a Jelena po igrzyskach olimpijskich w Londynie zamierza zakończyć karierę.



Fot. Adam Suska

Lekkoatletyka. Brąz Kamili Chudzik na MŚ w Berlinie

## Osiągnęła życiowy sukces



Kamila Chudzik z trenerem Sławomirem Nowakiem na treningu

Fot. Beata Zarach

**23-letnia Kamila Chudzik sprawiła ogromną niespodziankę na lekkoatletycznych mistrzostwach świata Berlinie. Siedmioboistka AZS AWFIS Gdańsk wywalczyła brązowy medal, osiągając największy życiowy sukces.**

Po sześciu konkurencjach podopieczna trenera Sławomira Nowaka była druga i choć bieg na 800 metrów

nie jest jej najmocniejszą konkurencją, obroniła miejsce na podium. Wygrała Jessica Ennis z Wielkiej Brytanii,

a druga była reprezentantka gospodarzy Jennifer Oeser. Za Polką znalazła się mistrzyni olimpijska z Pekinu, Ukrainka Natalia Dobryńska.

Już pierwszy sobotni dzień rywalizacji w siedmioboju wskazywał, że Chudzik może liczyć na dobre miejsce w końcowej klasyfikacji. Niezmierny skok w dal był w jej wykonaniu znakomity. Przed swoją koronną konkurencją, którą jest rzut oszczepem, awansowała na czwarte miejsce. Silny wiatr przeszkodził Polce w zbliżeniu się do rekordu życiowego, ale i tak rzuciła na odległość ponad 48 metrów i awansowała na drugą lokatę. W ostatniej konkurencji Kamila pobięła na miarę swoich aktualnych możliwości i to wystarczyło jej do zdobycia brązowego medalu. Wielkie gratulacje dla Kamili i jej trenera!

### Wyniki siedmioboju kobiet:

- 1 Jessica Ennis Niemcy 6731
- 2 Jennifer Oeser Włochy 6493
- 3 Kamila Chudzik Polska 6471
- 4 Natalia Dobryńska Ukraina 6444
- 5 Ludmiła Josypenko Ukraina 6416
- 6 Hanna Melniczenko Ukraina 6414

## Siedmioboistka z przyszłością

## Na jej medal nikt nie liczył

Z Kamilą Chudzik, brązową medalistką lekkoatletycznych mistrzostw świata w Berlinie, rozmawia Adam Suska.

Skromna, cicha i pogodna dziewczyna, jakich wiele codziennie mija się na korytarzu w oliwskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu. W ubraniu nie wygląda nawet na sportsmenkę, a już na pewno nie na siedmioboistkę. Na jej medal podczas tegorocznych lekkoatletycznych mistrzostw świata w Berlinie zupełnie nikt nie liczył. A jednak zdobyła go i ten sensacyjny sukces bez namysłu zadedykowała swojemu trenerowi Sławomirowi Nowakowi.

**- Dlaczego wybrałaś lekką atletykę?**

- Nie ja ją wybierałam, lecz raczej mnie do niej wybrano. W III klasie szkoły podstawowej pani od wf zapisała mnie na zajęcia SKS. Chodziłam, trenowałam, robiłam jakieś tam postępy i po pewnym czasie trafiłam do sekcji LA w Budowlanych Kielce.

**- Pamiętasz swój pierwszy poważniejszy sukces?**

- Pierwszy złoty medal zdobyłam na mistrzostwach Polski młodzików w Bielsku Białej.

**- Nie wiedziałem, że młodziczki rywalizują w siedmioboju.**

- Bo nie rywalizują. Na początku swojej sportowej kariery uprawiałam rzut oszczepem.

**- Co skłoniło cię do zmiany konkurencji?**

- Ówczesny mój trener Wojciech Podsiadło nie widział we mnie oszczepniczki. Zaproponował wielobój, a mnie spodobał się bardziej urozmaicony trening.

**- Długo musiałyś pracować na pierwszy sukces w tej nowej dla ciebie konkurencji?**

- Nie za długo. Po półrocznym treningu, jako 15-latkę udało mi się wygrać 5-bój podczas Halowych Mistrzostw Polski w Warszawie.

**- Stolica Polski, to był kolejny przystanek, na twojej sportowej drodze rozwoju.**

- W II klasie liceum przeniosłam się do Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Tam dopiero zaczęły się dla mnie obozy i zgrupowania. Poznałam na czym polega prawdziwe życie i trening wyczynowego sportowca.

**- A jak trafiłaś do Gdańska pod skrzydła trenera Nowaka?**

- Za namową jego żony, pani Marii Kamrowskiej-Nowak, którą poznałam podczas pobytu w SMS. Powiedziała mi, że w oliwskiej AW-FiS znajduje się najlepszy w Polsce ośrodek szkolenia wieloboistek i mam szansę do niego się dostać.

**- W 2007 roku wywalczyłaś czwarte miejsce na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Debreczynie, a rok później byłaś 15 zawodniczką Igrzysk Olimpijskich w Pekinie?**

- Nie byłam wówczas jeszcze gotowa do walki o medale. Ponad miesiąc przed wyjazdem do Chin przyplątała mi się kontuzja nogi, która uniemożliwiła mi trening specjalistyczny. Gdyby nie to, stać by mnie było może na coś więcej niż 15 miejsce, ale na pewno nie na medal.

**- Przed mistrzostwami świata w Berlinie też na niego nie liczyłaś, a jednak go zdobyłaś?**

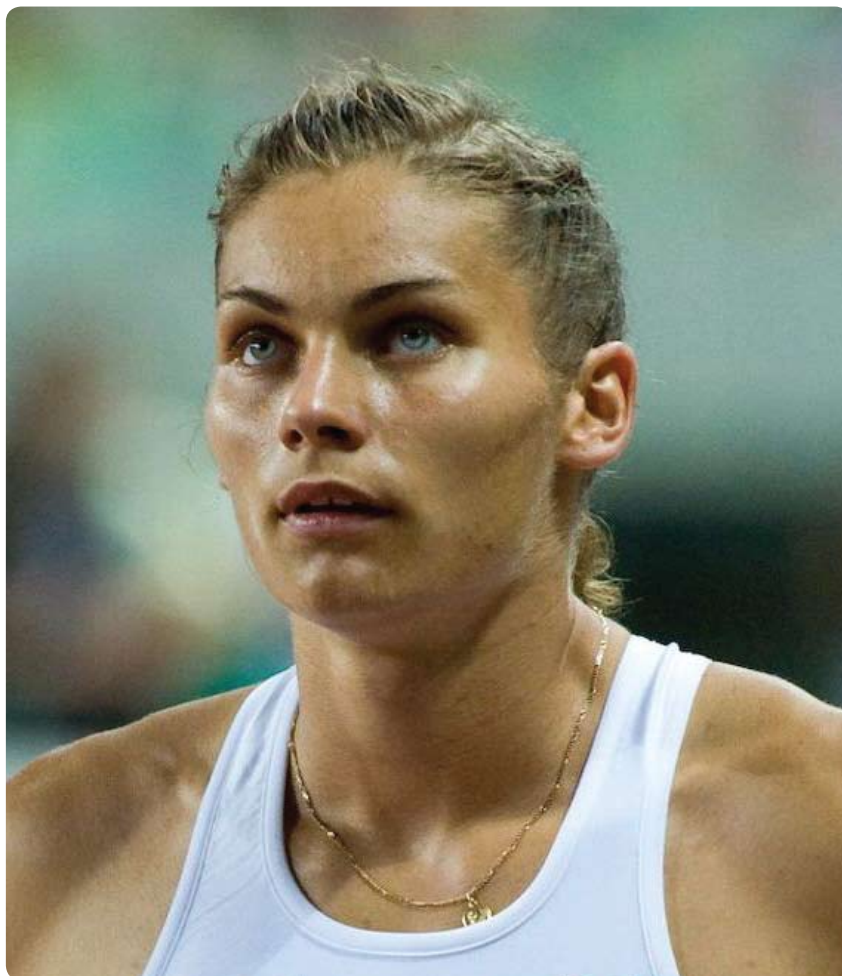
- To prawda, ale byłam lepiej przygotowana, niż do IO w Pekinie. Przed MŚ moim głównym celem było miejsce w pierwszej ósemce. Dopiero po skoku w dal, w którym wynikiem 6,55 m poprawiłam rekord życiowy, uwierzyłam, że mogę tam być naprawdę wysoko.

**- Nie przytłaczała cię później presja tego wyniku?**

- Przeciwnie. Świadomość realnej szansy na medal dodatkowo mnie mobilizowała. Przed oszczeniem, który jest moją koronną konkurencją, czułam się naprawdę mocna.

**- I zaważyłaś tę konkurencję?**

- Niestety, uzyskałam wynik o 7 metrów słabszy od mojego



Kamila Chudzik

Fot. Z archiwum K. Chudzik

rekordu życiowego. Gdybym się do niego zbliżyła, mogłabym mieć nie brązowy, lecz srebrny medal.

**- Tymczasem przed ostatnią konkurencją, biegiem na 800 m, nawet tego brązowego nie mogłaś być całkiem pewna?**

- Miałam siedem sekund przewagi nad mistrzynią olimpijską z Pekiniu, Ukrainką Natalią Dobryńską. Wiedziałam, że muszę pobiec w granicach swojego rekordu. Dlatego nie podpalałam się i nie podążałam za czołówką. Pobiegłam swoim tempem i na mecie mogłam cieszyć się z miejsca na podium.

**- Utrzymać się na tej pozycji w następnych wielkich imprezach nie będzie ci łatwo?**

- Wiem o tym, ale mam też świadomość niewykorzystanych jeszcze możliwości, które we mnie tkwią. Właściwie w każdej konkurencji posiadam spore rezerwy. Mam też najlepszego najlepszego na świecie trenera Sławomira Nowaka, któremu ufam i na którego

pomoc liczyć mogę w każdej sytuacji. Wierzę, że pod jego kierunkiem poprawiać będę swoje rekordy życiowe i zdobywać kolejne medale. A moim największym marzeniem jest oczywiście medal na igrzyskach olimpijskich w Londynie.

**- Na zakończenie naszej rozmowy powiedz jeszcze coś o swoim życiu prywatnym?**

- Nie ma w nim nic szczególnego. Lubię oglądać filmy, najbardziej thrillery, horrory z dreszczykiem i komedie. Przed ważnymi zawodami dużo o nich myślę i śpię. Uwielbiam spać, ale nigdy jeszcze nie zdarzyło mi się zasnąć na start.

**- A jak mają się twoje sprawy sercowe?**

- Nie mam chłopaka.

**- A jaki powinien on być?**

- Przede wszystkim powinien mieć dobry charakter. Być twardzielem, ale inteligentnym i z poczuciem humoru. Nie musi wcale być sportowcem, lecz powinien się sportem interesować.

“Dominatory” znów najlepsi na świecie

## Korol i spółka nie zwalniają tempa

Adam Korol (AZS AWFIS Gdańsk), Marek Kolbowicz, Michał Jeliński i Konrad Wasielewski zdobyli po raz czwarty z rzędu złoty medal mistrzostw świata 5.38,33. Na torze Malta w Poznaniu wyprzedzili Australię 5.39,66 i Niemcy 5.39,85. Polska osada powtórzyła sukces z Gifu, Eton i Monachium. Przed rokiem w Pekinie stała na najwyższym stopniu podium igrzysk olimpijskich.

Nikt w świecie nie może pochwalić się takim osiągnięciem. Polska czwórka podwójna w tym składzie jest niepokonana na najważniejszych regatach od pięciu sezonów! Korol, który jest pracownikiem naukowo-dydaktycznym naszej Uczelni, do medalowej dekoracji wyszedł z flagą Gdańska.

- Przechodzimy do historii, z przejściem do muzeum jeszcze poczekamy. Do pobicia są kolejne rekordy i cele do zrealizowania - powiedział po wyścigu trener białoczerwonych, Aleksander Wojciechowski.

W finale Polacy popłynęli doskonale pod względem taktycznym. Do połowy dystansu płynęli na drugim miejscu. Po 500 metrach tracili 1,36, a po 1000. - 1,52 sekundy do Australijczyków. Zaatakowali na trzeciej ćwiartce 2-kilometrowego dystansu. Na 1500. metrów nasza osada była już pierwsza z przewagą 1,10 sekund nad Australią. - Świadomość, że po raz pierwszy na



Adam Korol z ekipą Fot.R. Urbański

tej rangi zawodach mogliśmy liczyć na doping naszych rodzin oraz kibiców nie ułatwia nam zadania. Startowaliśmy z olbrzymią presją. Wiedzieliśmy, że w Poznaniu przegrać nam nie wypada - powiedział nam Korol, który wraz z trenerem i kolegami z ekipy podjął decyzję, że w przyszłym roku tytułu mistrza świata bronić już nie będzie.

- Mistrzostwa w Nowej Zelandii odbędą się w nietypowym terminie, który wymagałby od nas zmiany w sprawdzonym sposobie przygotowań. Rezygnujemy z walki o obronę tytułu, gdyż przed igrzyskami w Londynie wolimy

nie eksperymentować. Jeśli zdecydujemy się na start w igrzyskach, to nie będzie nas interesował inny wynik, jak zdobycie złotego medalu - wyjaśnił nasz Mistrz.

W poznańskich regatach reprezentacja Polski zdobyła łącznie dwa złote, srebrny i brązowy medal. Poza czwórką podwójną na najwyższym stopniu podium stanęła dwójka podwójna kobiet. Julia Michalska/Magdalena Fularczyk przeszły do historii polskiego wioślarstwa, gdyż przed nimi żadna z Polek w tej rangi imprezie nie zdobyła mistrzowskiego tytułu.

Srebro zdobyły Magdalena Kemnitz/Agnieszka Renc w dwójkach podwójnych wagi lekkiej. Polki ustąpiły miejsca Greczynkom, a na finiszu zaledwie o 0,02 sekundy wyprzedziły Brytyjki.

Na podium stanęli również nasi wicemistrzowie olimpijscy w czwórce podwójnej wagi lekkiej. Białoczerwoni popłynęli w składzie z jedną zmianą w porównaniu do występu w Pekinie. Paweł Rańda, Miłosz Bernatajtyś, Łukasz Pawłowski i Łukasz Siemion zdobyli brązowy medal, kończąc wyścig za Duńczykami i Niemcami.

Tuż koło podium regaty ukończyła nasza męska ósemka, która medal przegrała na finiszu, kończąc rywalizację na czwartej pozycji.

## Mistrz wioseł startował w Biegu Westerplatte

Marcin Chabowski z Floty Gdynia drugi raz z rzędu triumfował w gdańskim Biegu Westerplatte. Tym razem swój wynik przypieczętował rekordem 10-kilometrowej trasy, pokonując ją w czasie 29 minut i 19 sekund. Za wygraną i rekord trasy zainkasował łącznie 3000 zł. Organizatorami 47 Biegu Westerplatte są: Radio Gdańsk oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku.

Na starcie do biegu stanęła w tym roku rekordowa ilość uczestników. Sklasyfikowano łącznie 460 zawodniczek i zawodników! W stawce biegaczy z numerem 1 pobił świeżo upieczony mistrz świata, złoty medalista olimpijski Adam Korol. Po tradycyjnej ceremonii pod pomnikiem mjr. Sucharskiego i złożeniu wieńców biegacze ruszyli na trasę, z metą na Długim Targu. Honory startera pełnił 9-letni Dawid, syn zmarłego niedawno dziennikarza Radia Gdańsk, Jacka Kamińskiego. Nasz Mistrz Olimpijski z Pekinu i cze-

tem: może biec szybciej, może szybciej. Taktykę miałem, jak w wyścigu wioślarskim. Spokojnie na początku, niech wszyscy ci, których mogłem minąć opadną z sił, później będę ich mijać - powiedział Korol. Przyznał, że bardziej zmęczony jest po przepłynięciu dwóch kilometrów, niż po przebiegnięciu tych dziesięciu.



W środku stawki Adam Korol z numerem 1

Fot. Beata Zarach



## Marta Hlavaty i Przemysław Miarczyński mistrzami Europy

## Wyślizgali konkurentów

Studenci AWFIS Marta Hlavaty i Przemysław Miarczyński zostali mistrzami Europy w Formule Windsurfing. Żeglarze deskowi SKŻ Hestia doskonale wykorzystali znajomość własnego akwenu i po pięciodniowych regatach w Sopocie sięgnęli po złote medale.

Marta, która broniła zdobytego przed rokiem tytułu, wygrała siedem z ośmiu wyścigów. - Bardzo się denerwowałam przed obroną tytułu. Okazało się, że niepotrzebnie, bo moja najgroźniejsza rywalka, Alison Shreeve nie wyglądała w Sopocie zbyt dobrze. Pozostałe dziewczyny z czołówki walczyły mocno, dlatego ten tytuł też kosztował mnie sporo wysiłku - oceniła regaty Hlavaty.

Miarczyński, popularny „Pont”, prowadził od początku regat. W wyścigu numer dziewięć przypląnął na drugim miejscu, co wykorzystał Steve Allen. Australijczyk zrównał się punktami z sopcjaninem, a że mieli identyczną liczbę pierwszych i drugich miejsc, a nawet



Przemek Miarczyński w ślizgu

Fot. Arkadiusz Fedusio

takie same „odrzutki”, to o wygranej w regatach Steve’a przesądziła wyższa lokata w ostatnim biegu! Zwycięzca zainkasował 3200 euro.

Miarczyński stracił trochę grosza z 20-tysięcznej puli w euro, ale nie oddał złota mistrzostw Europy, bo Australijczyk w tej klasyfikacji nie był uwzględniany.

## Wyniki

**Czołówka kobiet:** 1. Marta Hlavaty (SKŻ Hestia Sopot) 6 pkt. ; 2. Maarja Niinemets (Estonia) 13; 3. Sarah Herbert (Armenia) 18

**Czołówka mężczyzn:** 1. Steve Aleen (Australia) 10; 2. Przemysław Miarczyński 10; 3. Arnon Dagan (Izrael) 14.

## Blanik i Korol w Alei Gwiazd

Leszek Blanik i Adam Korol dotarli do Alei Gwiazd Sportu we Władysławowie-Cetniewie. Obaj złoci medaliści igrzysk olimpijskich w Pekinie są pracownikami naukowo-dydaktycznymi AWFIS oraz członkami klubu AZS AWFIS Gdańsk. Podczas dziesiątej edycji na uroczystej gali w obecności kilku tysięcy kibiców uhonorowano także: Kamilię Skolimowską (pośmiertnie), Otylię Jędrzejczak oraz Kazimierza Szczerbę i Mariana Kasprzyka.

- To dla wielki zaszczyt i powód do

dumy. Wielu wybitnych sportowców latami czeka na podobne wyróżnienie, a mnie spotkało ono w niespełna rok po zdobyciu złotego medalu w Pekinie – powiedział gdański gimnastyk, który po zakończeniu uroczystości pozował do zdjęć i rozdawał licznym kibicom setki autografów.

- Zazwyczaj honory takie przyznaje się sportowcom, którzy karierę zawodniczą mają już za sobą. Ja ciągle jeszcze jestem czynnym sportowcem i mam nadzieję, że złoto w Pekinie nie będzie moim ostatnim sukcesem - dodał Korol, szlakowy polskiej czwórki podwójnej.

Od soboty (08.08.2009) na reprezentacyjnym deptaku, biegnącym tuż obok legendarnego już Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Cetniewie, są już 74 odlane z brązu gwiazdy, które upamiętniają najwybitniejsze postaci polskiego sportu.

Zgodnie z dziesięcioletnią tradycją, wszyscy laureaci Alei zasadzili na terenie OPO Cetniewo drzewka, które przypominają będą przyszłym pokoleniom tych, którzy zapisali się w historii polskiego sportu.



www.mosir.gda.pl

## Srebro Partyki!



Fot. Beata Zarach

A to sensacja. Reprezentacja Polski kobiet w składzie Li Qian, Xu, Jie i studentka naszej uczelni Natalia Partyka zdobyły w Stuttgarcie pierwszy w historii dla naszego kraju medal mistrzostw Europy w drużynie w tenisie stołowym. I to srebrny!

Nasze zawodniczki od początku tego turnieju spisywały się wręcz rewelacyjnie. Już w grupie eliminacyjnej gładko ograły Węgierki, wicemistrzyni Europy z roku ubiegłego, 3:0. W kolejnych meczach nasze zawodniczki ograły Niemki i Chorwatki w stosunku do 3:1. W finale drużyna Holandii okazała się dla naszej reprezentacji za silna. Srebro Polek, po porażce 1:3, to jednak również wielki sukces.



Na trasie wyścigu

Fot. Beata Zarach

## XVI Mistrzostwa Europy w klasie L'Equipe Nie ma jak siostry

Siostry Sandra i Sara Sikorskie zdobyły złoty medal w XVI Mistrzostwach Europy w klasie L'Equipe. Podopieczne trenera Dariusza Koseckiego nie miały sobie równych w regatach, które na początku sierpnia odbyły na akwenu w Górkach Zachodnich.



L'Equipe na pełnym wietrze

Fot. Beata Zarach

Imprezę przeprowadzono wspólnymi siłami Urzędów: Miasta i Marszałkowskiego, Narodowego Centrum Żeglarsstwa AWFIS Gdańsk, Centralnego Ośrodka Sportu Akademickiego Zarządu Głównego w Gdańsku i Klubu Sportowego AZS AWFIS Gdańsk. Na czele Komitetu Organizacyjnego stał dr Krzysztof Zawalski. W zawodach udział wzięło 38 załóg z: Francji, Hiszpanii, Włoch i Polski. Uroczysta ceremonia otwarcia mistrzostw odbyła się 1 sierpnia, a zamknięcia wraz z dekoracją medalistów i odegraniem hymnów tydzień później na terenie NCZ AWFIS w Gdańsku – Górkach Zachodnich. Wśród wręczających medale byli m.in.: prezydent Międzynarodowego Stowarzyszenie Klasy L'Equipe – Dominique Moritz z Francji, wicemarszałek Województwa Pomorskiego – Mieczysław Struk, wiceprezes Polskiego Związku Żeglarskiego – Maciej Szost i prezes Pomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego – Stanisław Kalinowski. Regaty na akwenu Zatoki Gdańskiej u ujścia Wisły Śmiałej udało się rozegrać zgodnie z planem, czyli wraz z wyścigiem próbnym przeprowadzono 11 wyścigów. Polacy tym razem największe sukcesy odnieśli w klasyfikacji dziewcząt. Najlepsze wśród 11 załóg okazały się siostry Sikorskie, które w klasyfikacji generalnej zajęły wysokie 9. miejsce. Tuż za podium regaty ukończyła akademicka załoga: Aleksandra Stępkowska i Katarzyna Majkutewicz (trener – Aldona Zawalska), które zajęły czwarte miejsce. Klasyfikacja medalowa ukształtowała się następująco: 1) Francja: 2 medale (1 złoty, 1 srebrny), 2) Polska: 1 złoty, 3) Hiszpania: 1 brązowy, 4) Włochy: 2 brązowe. Warto dodać, że uczestnicy mistrzostw żyli nie tylko rywalizacją sportową. W programie imprezy zorganizowane zostało zwiedzanie Starego Miasta Gdańska. Pomnik Poległych Stoczniowców na Placu Solidarności przy Stoczni Gdańskiej, Fontanna z Neptunem na Długim Targu, Dwór Artusa i inne zabytki znajdujące się na królewskim trakcie ulicy Długiej wzbudziły bardzo duże zainteresowanie i zostały utrwalone przez liczne aparaty i kamery. Dużym powodzeniem cieszyły się pamiątki, chętnie zakupywane na Jarmarku Świętego Dominika. Wieczorna dyskoteka z grillem i specjalnościami kuchni polskiej zakończyła ten integracyjny i wolny od sportowej rywalizacji dzień, który młodym żeglarzom na długo pozostanie w pamięci.

Mirosław Seidel

To był najdłuższy sezon na Pomorzu

## Bandera w dół w Narodowym Centrum Żeglarstwa

To był najdłuższy sezon żeglarski na Pomorzu. Dopiero w minioną niedzielę w Narodowym Centrum Żeglarstwa i Sportów Wodnych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu odbyła się ceremonia opuszczenia bandery. Uroczystość zakończenia sezonu prowadził dyrektor Centrum Kajetan Broniewski, który powitał przybyłych gości z rektorem gdańskiej Akademii Tadeuszem Hucińskim i jej kanclerzem Henrykiem Szczepańskim na czele.

- Funkcjonujące od 24 czerwca 2006 roku, Narodowe Centrum Żeglarstwa jest perłą w koronie obiektów sportowych AWFIS, z której należy być dumnym. Doskonale położenie ośrodka w gdańskich Górkach Zachodnich umożliwia organizację treningów zarówno na akwenie zamkniętym (rozlewisko Wisły Śmiałej), jak i otwartym (Zatoka Gdańska) - powiedział w wystąpieniu bilansującym sezon dyrektor Broniewski.

W minionym roku studenci oliwskiej uczelni odbyli w NCŻ 2 400 godzin szkolenia żeglarskiego. Z bazy ośrodka chętnie korzystali zawodnicy kadry narodowej w klasach olimpijskich. W minionym sezonie odbyło się tam 15 zgrupowań sportowych Polskiego Związku Żeglarskiego. Nie zapomniano też o sportowcach niepełnosprawnych, dla potrzeb których ośrodek jest w pełni przystosowany. W okresie letnim odbył się tam między innymi obóz rehabilitacyjno-żeglarski dla studentów z Poznania, a podczas wakacji organizowano obozy integracyjne z udziałem dzieci niepełnosprawnych.

Centrum otwarte było także na potrzeby środowiska wodniaków niestowarzyszonych. Przeprowadzono w nim 15 różnego rodzaju szkoleń żeglarskich i motorowodnych.

Równolegle zorganizowano siedem różnej rangi regat żeglarskich, z których najbardziej prestiżowe to, Mistrzostwa Europy w Klasie L'Equipe oraz meczowe mistrzostwa Polski kobiet - nowej konkurencji, która weszła do programu igrzysk olimpijskich.

Na zakończenie uroczystości Rektor Huciński z dyrektorem Broniewskim wręczyli upominki najlepszym zawodnikom sekcji żeglarskiej uczelnianego klubu AZS AWFIS. Otrzymali je: Piotr Myszka, Patryk Richter i Jakub Odymała, Michał Przybytek, Cezary Rośleń, Krzysztof Mongird, Paweł Kołodziński, Monika Kordek, Antonina Żółtowska, Anastazja Lewandowska, Marta Olędzka.

W rewanżu trener Cezariusz Piórczyk przekazał Rektorowi puchar dla AWFIS - najlepszej uczelni w klasyfikacji Otwartych Mistrzostw Polski AZS w klasach olimpijskich, które odbyły się w połowie października w Górkach Zachodnich. Warto dodać, że w klasyfikacji klubów rywalizację tę wygrał AZS AWFIS Gdańsk.

Adam Suska



Z pucharem rektor Tadeusz Huciński obok szefa Narodowego Centrum Żeglarstwa Kajetan Broniewski Fot. B.Zarach



Ceremonia opuszczenia Bandery w Narodowym Centrum Żeglarstwa Fot. B.Zarach



Najlepsi zawodnicy i trenerzy sekcji żeglarskiej AZS AWFIS Gdańsk z rektorem Uczelni

Fot. B.Zarach

Podróże profesora Włodzimierza S. Erdmanna

## Wyprawa do północnej części Ameryki Południowej

W Ameryce Południowej byłem już w 1999 r. Po ośmiu latach znowu wylądowałem na południowym kontynencie amerykańskim. Tym razem przyleciałem, by pod koniec sierpnia wziąć udział w międzynarodowej konferencji biomechaniki sportu w Ouro Preto, historycznym mieście w stanie Minas Gerais, niedaleko Belo Horizonte w Brazylii. Wyprawę rozpocząłem już 18 lipca, by mieć czas około miesiąca na przejazd trasy dookoła północnej części kontynentu.

### Brazylijska metropolia

São Paulo to jedna z największych aglomeracji świata (ok. 20 mln). Miasto przywitało mnie słoneczną lipcową pogodą swojego najchłodniejszego miesiąca. Na półkuli południowej trwała zima. W dzień temperatura dochodziła do 20-25 °C, nocą było ok. 15 °C. W samolocie poznałem dwójkę polskich studentów. Mieli oni adres Domu Polskiego w São Paulo. Mieszkałem tam kilka dni. W mieście obejrzałem kilka atrakcji: Universidade de São Paulo, starą dzielnicę Sé, Museum Paulista, stadion FC São Paulo. Z São Paulo skierowałem się do miasta Foz do Iguaçu. Zamierzałem ponownie obejrzeć największy wodospad świata. Gdy jednak przyjechałem do Foz pogoda była deszczowa, tak więc zrezygnowałem z przejazdu do wodospadu.

### Autobusem przez granice

Z Foz kupiłem bilet do Asuncion, stolicy Paragwaju. Tam, idąc z dworca autobusowego, obejrzałem dzielnice dość ubogie, ale w centrum były schludne, zadbane kwartały. Z placu przy uniwersytecie można było obejrzeć w oddali Rzekę Paragway. Wracając do dworca natknąłem się na wioskę biednych Indian koczujących w parku w centrum miasta. Z Asuncion (50 m npm) jechałem 22 godz. do Santa Cruz de la Sierra (około 400 m npm) w Boliwii. Jest to milionowe miasto (największe w kraju), centrum przemysłu spożywczego, a także przetwórstwa ropy naftowej.



Brasília. Widok wschodni

Dalej jechałem do Cochabamby (2600 m npm). Jest to miasto około 400-tysięczne, otoczone przez żyzne tereny, z rozwiniętym rolnictwem. Jego nazwa pochodzi z języka keczua i oznacza „równina pełna małych jezior”.

### Zima w La Paz

Kolejny etap podróży, liczący 350 km, prowadził przez kręte, wysoko położone i wąskie drogi do stolicy La Paz. Centrum miasta jest położone na poziomie około 3600 m npm, a dalsze dzielnice na poziomie blisko 4000 m. Miasto przywitało mnie śniegiem i temperaturą bliską zera. Niestety odczuwałem chorobę wysokogórską, bo za szybko (w dwa dni od Asuncion) znalazłem się tak wysoko. W nocy w pokoju hotelowym było tylko około 10 °C. Tak więc miałem na sobie wszystkie dyżurne ciuchy. Gdy poskarżyłem się recepcjonistce, to usłyszałem, że tak jest we wszystkich hotelach w mieście. Choroba objawiła się brakiem łaknienia (jedzenia i płynów), a stąd osłabieniem. Chodząc po mieście powłóczyłem nogami. Kupiłem ciepłą czapkę, szalik,

rękawiczki. Szczęściem kolejne dni były słoneczne i mogłem wygrzewać się w promieniach słońca. Po dwóch dniach zmusiłem się by pić, a następnego dnia by jeść.

### Na Jeziorze Titicaca

Kolejnego dnia pojechałem nad Jezioro Titicaca. Na lekcjach geografii ta nazwa, ze względu na swoją dźwięczność, utkwiała chyba każdemu. Najpierw chciałem się dostać do południowo-zachodniego krańca jeziora, by przepłynąć jezioro wzdłuż statkiem. Poinformowano mnie jednak, że zimą na takiej trasie statki nie kursują. Zmieniłem więc trasę. Autobus ruszył rankiem. Myślałem, że będziemy jechać terenami niżej położonymi niż La Paz. Jednakże przejeżdżaliśmy płaskowyżem powyżej 4000 m. Po paru godzinach dojechaliśmy do jeziora od jego południowo-wschodniej strony. Rozciąga się ono na ok. 300 km, na wysokości 3800 m. Jego powierzchnia wynosi 8300 km<sup>2</sup>. Jechaliśmy znowu parę godzin wschodnim wybrzeżem do przewężenia jeziora. Po przepłynięciu się

Fot. W.S. Erdmann

(autobus promem, a pasażerowie łodziami motorowymi za dodatkową opłatą) na stronę zachodnią dotarliśmy do miasta Copacabana, a dalej do miasta Puno, już w Peru.

### Pływające wyspy

W okolicy Puno można zobaczyć pływające wyspy „totora”- zbudowane z trzciny. Żyje na nich plemię Uros, które wiele lat temu uciekając przed Inkami i znalazło schronienie na jeziorze. Z trzciny zbudowane są domostwa, łodzie i inne obiekty usytuowane na wyspach grubości około 2 m. Popłynąłem tam wraz z kilkunastoma innymi turystami łodzią motorową z przewodnikiem. Był nim Indianin z plemienia Keczua, które to plemię z Inkami nie za bardzo się lubi, ale jakoś koegzystuje. Po obejrzeniu na jednej z wysp sposobu życia mieszkańców, zakupie pamiątek, m.in. modelu łodzi z trzciny, zostaliśmy przewiezieni łodziami wiosłowymi, na inną, większą wyspę. Na koniec wiosłująca kobieta, a później i mężczyzna, który dopłynął od rufy drugą łodzią i popychał naszą łódź pomagając w ten sposób kobiecie, wyciągnęli ręce po datki.

### W stolicy państwa Inków

Z Puno pojechałem kilka godzin dalej na północ do Cuzco, dawnej stolicy państwa Inków. Miasto posiada zabytki sprzed przybycia Hiszpa-



Ipiales - mężczyzna w stroju regionalnym  
Fot. W.S. Erdmann



Wenezuela. Stara dzielnica Caracas

Fot. W.S. Erdmann

nów. To tam, ale także w innych okolicznych miejscowościach, są mury układane bez zaprawy, z równo ciosanych kamieni. Noża się nie wciśnie między nie. Za czasów hiszpańskich wybudowano piękne świątynie i inne okazałe budowle. W hoteliku spotkał mnie wieczorem ciekawy obyczaj. Na małym dziedzińcu siedział stary Indianin, a wokół niego zgromadzili się goście hotelowi – około 10 osób. Indianin miał ze sobą ze 20 różnych przedmiotów. Były to zboża, owoce, drobne przedmioty codziennego użytku. W akompaniamencie modlitw plemienia, z którego pochodził, zawiązał dobra natury i drobne przedmioty w kawałki gazet układając je w małą piramidkę. Trwało to około godziny. Następnie wskrzesił ogień i podpalił piramidkę. Wtajemniczono mnie, że właśnie kończy się stary rok i, by nowy rok przyniósł obfitość zbiorów, odprawia się w jego wigilię modły.

### Cytadela Machu Picchu

Z Cuzco pojechałem 110 km ciągiem do Aguas Calientes. Ponad tą miejscowością, na wysokości około 2000 mnpm., znajduje się słynna cytadela Machu Picchu. Została odkryta na początku XX wieku. Archeolodzy stwierdzili, że miasto górskie zostało zbudowane około XVI wieku, oraz że przybywano tam tylko kilkadziesiąt lat. Można tam wejść pieszo albo dojechać busami. Były tam domostwa (bez dachów), polećka uprawne, miejsca kultu. Po pochyłym terenie przechadzały się

lamy. Stamtąd pojechałem z powrotem do Cusco. Wycieczka trwała od wczesnego rana do późnego wieczora.

### W poprzek przez Andy

Kolejną nocą przejechałem autokarem w poprzek Andy i dojechałem do miejscowości Nazca. Droga wiła się przechodząc z zakrętu w zakręt. Przejazd dał mi się we znaki, bo nie lubię tylu zakrętów. W Nazca najpierw pojechałem taksówką pod miasto, by zobaczyć odkopane groby kultury przedinkaskiej. Następnie wynajętym małym samolotem, wraz z dwoma młodymi Brytyjczykami, poleciałem zobaczyć z góry rysunki (geoglify). Są to linie i figury roślin oraz zwierząt rozpoznawalne tylko z wysoka.

Dalej znalazłem się w Limie. Tu straciłem podręczną torbę! Co gorsze, w niej znajdowała się karta pamięci z dotychczas wykonanymi fotografiami. Po nocnej, męczącej jeździe wyładowując bagaże prawdopodobnie odłożyłem ją na chwilę idąc po następne bagaże. Może też została w autokarze i ktoś ją zabrał. Zorientowałem się, że jej nie mam dopiero po kilku minutach.

Z Limy, jadąc kilkoma etapami wybrzeżem Pacyfiku, udałem się do nadmorskiego miasta Guayaquil w Ekwadorze. Stamtąd chciałem polecieć na Galapagos. Na Wyspy mogłem polecieć już za dwa dni, ale miejsca powrotne w samolocie były dopiero za tydzień w jednej firmie, a w drugiej dopiero za miesiąc (!). Musiałem więc zrezygnować z tej mini-wyprawy.



Autor z krokodylem

Fot. Z archiwum Włodzimierza S. Erdmanna

### Kolumbia pilnie strzeżona

Przez Quito, w którym mocno padało, więc nie zatrzymywałem się, dotarłem do Tulcán, niedaleko granicy z Kolumbią. Na granicy dowiedziałem się, że aby wjechać do Kolumbii, musiałem posiadać wizę ze zdjęciem, bilet wyjazdowy z Kolumbii i zapłacić w banku 25 USD. Takie utrudnienie w podróży spotkało mnie tylko tam. Musiałem się cofnąć do Tulcán. Załatwianie formalności zajęło mi dwa dni, bo w dniu, w którym chciałem je załatwić, było święto kolumbijskie i konsulaty były zamknięte. Następnego dnia w Tulcán próbowałem kupić bilet autobusowy do ostatniego miasta kolumbijskiego przy granicy z Wenezuelą. Nic z tego. Na dworcu autobu-

sowym powiedziano mi, że mogę go kupić w pierwszym mieście kolumbijskim po przekroczeniu granicy ekwadorsko-kolumbijskiej, czyli w Ipiales. No i był impas. Granicy nie mogłem przekroczyć bo nie miałem wizy, a tej nie miałem bo m.in. nie miałem biletu. Biletu nie miałem, bo nie mogłem przekroczyć granicy.

### Wyjście z impasu

Şczęściem znalazł się facet, który kręcił się koło konsulatu i mi pomógł. Najpierw wymieniłem pieniądze na kolumbijskie peso. Później facet zabrał mnie swoim samochodem przez granicę (nie sprawdzano nas) do Ipiales w Kolumbii. Tam kupiłem niezbędny bilet do Cucuty przy

granicy z Wenezuelą i wróciliśmy do Tulcán. No, ale to byłoby zbyt prosto. Wracając przez granicę zatrzymano nas. Myślałem już o dużych kłopotach, bo przecież w paszporcie nie miałem wizy kolumbijskiej. Kazano wysiąść, obszukano samochód, nas. Nie znaleziono narkotyków, bo o nie chodziło, i na szczęście mogliśmy jechać dalej. Podziękowałem facetowi pieniężnie i mogłem załatwiać dalej niezbędne formalności wizowe. Bogota, stolica Kolumbii, to rozległe miasto z ładną starówką. Stamtąd przez Cucutę jechałem dalej do Wenezueli – do Caracas, Maturin, St. Felix, gdzie przekroczyłem rzekę Orinoko.

### W krainie piranii i krokodyli

W St. Elena przekroczyłem znów granicę brazylijską, by przez miasto Boa Vista dojechać do stolicy stanu Amazonas – miasta Manaus u zbiegu Rio Negro i Amazonki. Tam załatwiłem dwudniowy wypad do dżungli za ok. 500 zł – łapanie piranii, małych krokodyli, spotkanie z małpami, leniwcami, odwiedzanie wiosek indiańskich. Nie wiem dlaczego polska nazwa tak ogromnej rzeki jest nazwą zdrobniałą. Wolalbym, aby nazwa brzmiała Amazona (po portugalsku jest nazywana Amazonas, po angielsku Amazon).

### Powrót do cywilizacji

Dalszy etap to lot samolotem z Manaus do stolicy Brazylii. Jest to futurystyczne miasto założone przez prezydenta Kubitschka w latach 1960-tych. Przykładowo obok siebie stoi kilkanaście ministerstw, w tym sportu, gdzie kiedyś jako minister urzędował Edson Narantes do Nascimento (zwany Pelé).

Dalsza podróż autokarowa do Belo Horizonte, gdzie w uniwersytecie spotkałem Polaka profesora Szmuchrowskiego. Ponieważ byłem cały czas w ubraniu trampowym, kupiłem garnitur, koszulę, buty, bym mógł pokazać się na konferencji w Ouro Preto. Po tygodniu konferencji wróciłem do Sao Paulo. Tam zaprezentowałem wykład w uniwersytecie, a także zostałem poproszony, bym przybył w innym terminie na dłużej jako visiting professor. Tego samego dnia (29 sierpnia) poleciałem z powrotem do Europy.

Włodzimierz S. Erdmann

### Ile ta wyprawa kosztowała?

W podróży ceny hoteli wahały się od 15 zł do 120 zł (jeden raz), najczęściej ok. 30 – 40 zł. Około 10-ciu nocy spędziłem w autokarach. Przebyłem ok. 15 tys. km, w tym przejechałem autokarami za ok. 2000 zł i przeleciałem ok. 2 tys. km samolotem za 600 zł. Żywność była ok. połowę tańsza niż w Polsce. Dużo nie jadłem, bo przed i w trakcie podróży prawie nie jadam. Dodatkowe atrakcje: ok. 1000 zł. Razem na wyprawę z dużą dawką wrażeń potrzebowałem ok. 11 tys. zł (ceny z 2007 roku).

Podróże były wygodne, gdyż firmy przewozowe wykorzystują nowoczesne autokary takich marek jak „mercedes”, „volvo” i inne. Przewozami zajmują się tylko firmy prywatne, które na dworcach mają swoje boksy. Takich firm na dworcu może być i kilkadziesiąt. Duże napisy reklamują w jakich kierunkach i za jaką cenę firma prowadzi przewozy.

## Chwilowe bogactwo, czy inwestycja we własną przyszłość?

# Pracuj i wydawaj z głową

**Student pracujący – to dzisiaj zjawisko bardzo powszechne. Wielu z nas podczas wakacji podejmuje się pracy sezonowej i w październiku z „pełnym portfelem” staje przed dylematem – na co wydać zarobione pieniądze? Udać się do centrum handlowego i zaopatrzyć się w nowinki ze świata mody, czy też może zainwestować w naukę języka obcego albo kurs komputerowy? Często nie zdajemy sobie sprawy, że te właśnie decyzje mogą zaważyć na naszej przyszłości.**

### W nadmorskim kurorcie

Ciepły, lipcowy poranek. Za oknem słońce, główna ulica nadmorskiego kurortu powoli zaczyna tętnić życiem. Dla Moniki turystyczny gwar dobiegający zza okna jest zapowiedzią kolejnego ciężkiego dnia. Dnia, w którym po raz kolejny trzeba zacisnąć zęby i iść do pracy. Monika właśnie skończyła drugi rok studiów i podczas wakacji postanowiła podjąć się pracy kelnerki w nadmorskiej restauracji, w której pracowała już przed rokiem. Dziewczyna pracuje przez siedem dni w tygodniu, po 10 godzin dziennie. Wesoła, energiczna manewruje z tacą pomiędzy restauracyjnymi stolikami. Spisuje zamówienia od kolejnych klientów, przytakuje głową, gestykuluje, na jej twarzy widnieje „uśmiech numer siedem”. Grzecznie dziękuje za złożenie zamówienia, po czym odwraca się na pięcie i jej uśmiech znika. Pospiesznym krokiem zmierza w stronę baru. I tak codziennie, przez cały lipiec i sierpień.

### Siła pieniądza

Na pytanie, jak spożytkuje zarobione pieniądze odpowiada bez chwili namysłu, cytując Marilyn Monroe: „Pieniądze szczęścia nie dają, dopiero zakupy” - No wiesz...nowe buty, nowe dżinsy, nowa kurtka, kosmetyczka, solarium, siłownia...Wymienianie pewnie nie miałoby końca, gdyby nie mój studentowski protest. Wszystko jest jasne – typowy przykład „pięciominutowego bogactwa”. Monice chwila luksusu i kilka nowych, firmowych „ciuszków” są w stanie wynagrodzić dwa miesiące ciężkiej pracy fizycznej. Wizyta w centrum handlowym będzie spełnieniem jej marzeń i snów. Na usta aż cisną się słowa „(...) byle mieć nowy, firmowy glamour strój” (Fisz, „limitacje”).

### Przy taśmie w Irlandii

Bohaterem drugiej historii jest Krzysiek, student III roku. Dojrzały i zaradny, postanawia dorobić podczas wakacji. Leci do Irlandii, gdzie kolega załatwił mu pracę w fabryce. Praca fizyczna, 10

godzin dziennie i jeden dzień w tygodniu wolny. Ciężko. Praca monotonna, przy produkcji taśmowej, w hałasie i zgiełku, zero kontaktu z ludźmi. Jedyny moment, kiedy Krzysiek może zamienić z kimś parę słów to 15 minutowa przerwa na lunch. Ale nie zniechęca to Krzyska, który już przed wakacjami dokładnie zaplanował jak wyda zarobione pieniądze.



### Atuty przyszłości

Sprawa priorytetowa – nowy laptop. Kierunek, na którym studiuje wymaga sprzętu lepszego, niż ten zakupiony przez jego rodziców cztery lata temu. Nowy kosztuje cztery tysiące złotych. Zainwestuje też w kurs języka hiszpańskiego. Uważa, że w dzisiejszych czasach znajomość języka angielskiego jest już tak powszechna, iż przestaje być atutem na rynku pracy. Postanawia zainwestować w naukę kolejnego języka obcego. Będzie musiał płacić tysiąc złotych za semestr. Pozostałe zarobione pieniądze zdecydował przekazać rodzicom – w podziękowaniu za umożliwienie mu studiowania przez ostatnie cztery lata. - Zdaję sobie sprawę, że nie mogę w nieskończoność polegać na

wspieraniu finansowym rodziców. Wiem, że im też nie powodzi się najlepiej, zwłaszcza, że mają na utrzymaniu jeszcze trójkę mojego rodzeństwa w wieku szkolnym – wyznaje. Po tych słowach do jego oczu napływają łzy. Odwraca wzrok i stara się skrupulatnie ukryć.

### Minął rok

Kolejne wakacje. Monika pracuje trzeci sezon we wspomnianej wcześniej restauracji. Znowu zarabia na markowe ubrania, gadżety i październikowe luksusy. Krzysiek pod koniec III roku ubiegłego się o posadę stażysty w firmie informatycznej, która właśnie rozpoczęła współpracę z hiszpańskim kontrahentem. Odpowiedź na jego podanie była pozytywna. Dwoje bohaterów i dwie podobne historie ich wakacyjnej pracy. Jakże jednak różne sposoby postrzegania siebie, przyszłości i otaczającego świata. Diametralnie inne systemy wartości. Osoby pokroju Moniki i Krzyska spotykamy na co dzień. Są naszymi kolegami i koleżankami ze studiów, grupy dziekańskiej, czy akademika. Wielu studentów podejmuje podczas wakacji pracę sezonową. Zarobione pieniądze pozwalają nam realizować pasje, spełniać marzenia oraz inwestować we własny rozwój lub, jak w przypadku Moniki, spełniać nasze zachcianki. Przedstawiłam postawy skrajne, choć zdaję sobie sprawę, że najwięcej z nas prezentuje w tej kwestii stanowiska pośrednie. Najczęściej część pieniędzy inwestujemy w siebie, a część wydajemy na zaspokojenie bieżących potrzeb.

### Płać z rozsądkiem

Nie namawiam nikogo, aby ciężko zarobione pieniądze przekazał po wakacjach na cele charytatywne – nic z tych rzeczy. Proponuję tylko rozsądek w wydawaniu tych pieniędzy. Sugeruję myślenie dalekosiężne i perspektywiczne. Warto przecież poświęcić chwilę na sprecyzowanie naszych rzeczywistych potrzeb, wyznaczyć dalsze i bliższe cele oraz określić środki, które pozwolą nam je osiągnąć. Od tego w dużej mierze zależeć może nasza przyszłość. Dlatego pamiętajmy – „Nie praca jest hańbą, ale próżniactwo” (Hezjod). Zatem pracujmy z głową i wydawajmy z głową!!!

Agnieszka Gontarek

## Nowości wydawnicze



### BIEG NA 100 M PRZEZ PŁOTKI. TECHNIKA - METODYKA - TRENING

Autorzy: Sławomir Nowak, Maria Kamrowska-Nowak

Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk 2009

ISBN: 978-83-89227-19-5, Liczba stron: 81, B5

Pierwsza publikacja z serii „Biblioteka Olimpijska”, będącej projektem Wydziału Wychowania Fizycznego AWFIS w Gdańsku. Autorzy książki są najlepszą rekomendacją: Sławomir Nowak - trener klasy mistrzowskiej, zaliczany do dziesiątki najlepszych trenerów świata, twórca sukcesów i rekordów na skalę światową oraz Maria Kamrowska-Nowak - polska lekkoatletka, wielokrotna mistrzyni Polski, medalistka Pucharu Europy w biegu na 100 m przez płotki oraz doskonałych osiągnięć sportowych także w siedmioboju i pięcioboju mistrzostw Europy.



### NAUCZYCIEL JAKO PEDAGOG I PROMOTOR ZDROWIA

Autor: Praca zbiorowa pod red. Józefa Drabika i Małgorzaty Resiak

Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk 2009

ISBN: ISBN 978-83-89227-14-0

Liczba stron: 248, B5

Monografia ta składa się z trzech rozdziałów: 1. Miejsce i rola nauczyciela jako pedagoga i promotora zdrowia 2. Nauczyciel wobec uwarunkowań zdrowia 3. Nauczyciel wobec obszarów zdrowia. W zamysle Autorów praca ta ma być pomocna w realizacji programu ścieżki edukacji prozdrowotnej – a już wkrótce – modułu „edukacja zdrowotna”, jako zadania obowiązkowego na wszystkich etapach kształcenia ogólnego. Ścieżka ta została zapisana do „Podstawy Programowej Kształcenia Ogólnego” rozporządzeniem MEN z dnia 15 lutego 1999 roku (Dz. U. 1999 nr 14, poz. 129). Autorzy w sposób obszerny, ale i przystępny, analizują różne determinanty i mierniki zdrowia w płaszczyźnie psychicznej, społecznej i duchowej.



Baltic Journal of Health and Physical Activity, 2009, Vo1. 1 No 1

Wydawnictwo AWFIS, AW Medsportpress, 2009

ISSN: 2080-1297 Liczba stron: 84, A4

**BALTIC JOURNAL OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY**, ukazujący się w latach 1994–2008 roku jako RESEARCH YEARBOOK, jest recenzowanym czasopiśmie o zasięgu międzynarodowym. Ukazuje się dwa razy do roku. Publikowane są w nim prace empiryczne i studyjne, reprezentatywne dla ponadlokalnych standardów akademickich w dziedzinie nauk przyrodniczych i społecznych o kulturze fizycznej. Przygotowywany w całości w języku angielskim. Indeksowany w Index Copernicus, SPORTDiscus. Punktacja czasopisma nie zmienia się w związku ze zmianą jego tytułu, a więc jest aktualna dla BALTIC JOURNAL OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY (formerly RESEARCH YEARBOOK). Punktacja - 5,43 pkt. Index Copernicus oraz 2 pkt. MNiSW.

Jednocześnie, we współpracy z VERSITA, ukazuje się elektroniczna wersja czasopisma:

<http://versita.com/science/healthsciences/bjhpa/>

## Zapowiedzi

Wydawnictwo Uczelniane AWFIS przygotowuje obecnie następujące publikacje zwarte:

„ANATOMIA CZŁOWIEKA, CZĘŚĆ I”

(podręcznik pod red. J. Jerzemowskiego)

„AKTYWNOŚĆ, SPRAWNOŚĆ I WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA A KOMPONENTY MORFOLOGICZNE U OSÓB W WIEKU ŚREDNIM” (monografia autorstwa B. Dudy)

„KULTURA FIZYCZNA W AGLOMERACJI GDAŃSKIEJ W LATACH 1945-1980. MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE DO BADAŃ”

(monografia autorstwa Z. Szota)

„WSPÓŁCZESNY SPORT. ZARYS PROBLEMATYKI”

(monografia pod red. J. Czerwińskiego i H. Sozańskiego)

„ATHLETES' ENDURANCE AND FATIGUE CHARACTERISTICS RELATED TO ADAPTABILITY OF SPECIFIC CARDIORESPIRATORY REACTIVITY”

(monografia autorstwa V. Mishchenki i A. Suchanowskiego)

„FIZJOLOGIA CZŁOWIEKA. ZAGADNIENIA WYBRANE”

(skrypt autorstwa A. Szczęsnej-Kaczmarek, A. Suchanowskiego, Z. Jastrzębskiego, E. Ziemann, R. Laskowskiego, T. Grzywacza) – wyd. III poprawione

„WYDOLNOŚĆ I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA TENISISTÓW W WIEKU ROZWOJOWYM” (monografia autorstwa E. Ziemann, T. Garszka)

W opracowaniu są także periodyki naukowe:

ROCZNIK NAUKOWY tom XIX 2009

BALTIC JOURNAL OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY (formerly RESEARCH YEARBOOK) Vol. 1 No 2 2009

Artykuły do periodyków można składać osobiście, przesyłać pocztą na adres wydawnictwa ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk, bądź pocztą elektroniczną na adres [redakcja@awfis.pl](mailto:redakcja@awfis.pl).

Więcej informacji na temat działalności Wydawnictwa Uczelnianego AWFIS można znaleźć na stronie Uczelni

[www.awf.gda.pl](http://www.awf.gda.pl) w zakładce „Wydawnictwo Uczelniane”.

Opr. Katarzyna Dzierżanowska



## Żegnaj Jacku!



Fot. Włodzimierz Amerski

Jacek odszedł nagle. Dosłownie w biegu, na oczach 9-letniego syna, w upalne sierpniowe południe. Zostawił otwartą księgę życia z zakładkami na kolejnych stronach - kursy trenerskie dla instruktorów hokeja, sprzęt dla szkołki w Elblągu, turniej rugby dla dzieci, studia dziennikarskie. To jest lista zadań dla nas wszystkich, którzy chcemy dać świadectwo pamięci...

Miał 36 lat, był młodym, zdrowym, wysportowanym mężczyzną. Zmarł biegając na swoim stadionie. Na tym samym, na którym mecze rozgrywali rugbyści Lechii. To była jego ukochana dyscyplina sportu - zaraz po hokeju. Kolejna pasja to nauka. Skończył socjologię na KUL-u, pracę doktorską pisał już na AWFIS w Gdańsku - „O wychowawczej roli ojca w formowaniu etosu sportowego syna - pokoleniowe przekazywanie kompetencji sportowych na przykładzie hokeja” - to nie tylko temat Jego pracy, obronionej przed dwoma laty. To także temat ich życia - Jacka i Dawida. Była jeszcze mama i żona - kibic - Ania, która - tak jak my wszyscy - dotychczas nie wie, co teraz...

Jacek pracował w radiu przez siedem dni każdego z 52 tygodni w roku. Żeby wytrzymać, trzeba kochać to, co się robi. Trudno jednak wyobrazić sobie, że może być jeszcze coś ponad to. U Jac-

ka było. Postanowił podzielić się tym, co wiedział i umiał. Na miejsce realizacji kolejnego pomysłu wybrał właśnie AWFIS. To miały być studia dziennikarskie o profilu sportowym. Ani rektor prof. Tadeusz Huciński, ani ja - jego starszy kolega, nie mieliśmy szans, żeby obronić się przed jego entuzjazmem.

Ze względu na formalnych pomysłów Jacka to wciąż tylko piękna idea i porów serca. Serca, które przestało bić 25 sierpnia. Kiedy teraz wsłuchujemy się w tę przeraźliwą ciszę i próbujemy ogarnąć nieskończoną pustkę, rozumiemy kim tak naprawdę był ten niewysoki i czupurny chłopak z Przyszorza.

Człowiek zasad i wielkiej wiary - w Boga i innych ludzi. Szlachetny i pracowity... Rzetelny i profesjonalny we wszystkim, co robił. Fajny kolega, dlatego tak bardzo boli Jego nieobecność. My, którzy żyjemy, możemy już tylko pamiętać ....

Włodzimierz Machnikowski  
„Radio Gdańsk”

**Chcesz sprzedać, kupić?**  
**Zamieść ogłoszenie:**  
➤ Wypełnij kupon i wrzuć do żółtej skrzynki.

**Możesz też:**  
➤ zadzwonić – tel. 058 661-44-54; 0704 20-40-60.  
➤ wysłać SMS-a lub MMS-a.

Pełna informacja o możliwościach zamieszczenia  
Twojego ogłoszenia na **www.anonse.pl**

**Kupon** na zamieszczenie jednego, bezpłatnego ogłoszenia **Anonse**

Kupon wrzuć do żółtej skrzynki, wyślij pocztą lub dostarcz do Biura Obsługi Klienta

Nazwa działu: \_\_\_\_\_

Wypełnij drukowanymi literami!


**W ogłoszeniach dotyczących sprzedaży lub wynajmu warunkiem druku jest podanie ceny!**

Cena: \_\_\_\_\_ Miejscowość: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

DO WIADOMOŚCI REDAKCJI: IMIĘ I NAZWISKO \_\_\_\_\_

ADRES \_\_\_\_\_ TELEFON \_\_\_\_\_

# BIEGAĆ KAŻDY MOŻE...



**BIEGOSFERA**

Biegać każdy może – prawda to czy nie? Otóż bieganie to piękny sport na całe życie. Jest to również modny sposób na spędzanie wolnego czasu, a dla wielu z nas jest też synonimem zdrowego i aktywnego stylu życia.

Rozpocząć przygodę z bieganiem można w każdym wieku, przy czym górny przedział wiekowy jest bliżej nieokreślony. Dowiódł tego Hindus Fauja Singh, który wystartował w swoim pierwszym maratonie mając 89 lat. Był to 2000 rok, a on podobno ciągle biega!

Czasem może się wydawać, że rozpoczynając bieganie, będziemy wylewać z siebie siódme poty, dysząc nieustannie podczas prób złapania oddechu. Otóż nic bardziej mylnego! Rozsądnie przeprowadzony trening biegowy nie doprowadzi do tak skrajnego wyczerpania organizmu. Każdy z nas ma inne predyspozycje, dlatego każdy indywidualnie powinien wybrać odpowiadające mu tempo biegu, jak też właściwy dystans. Nie należy się zrażać, jeżeli na samym początku przygody z bieganiem przebiegnięcie 1 kilometra wydaje się ponad nasze siły, bo po kilkunastu treningach będziemy sami się z tego śmiać. Najważniejsze to dobrze zacząć, bez nadmiernego forsowania organizmu. Jeśli mówimy o tym, co w bieganiu najważniejsze, nie sposób nie wspomnieć, że poza dobrymi chęciami i odpowiednią motywacją, każdy biegacz winien posiadać dobre buty. Słowo „dobre” ma w tym wypadku bardzo szeroki kontekst. Podobnie bowiem, jak w wypadku indywidualnych predyspozycji wytrzymałościowych naszego organizmu, każdy z nas posiada indywidualną, typową dla siebie biomechanikę ruchu, co powoduje, że dobre buty dla jednego biegacza niekoniecznie będą dobre dla innego. Tutaj wracamy do postawionego na wstępie pytania, czy biegać każdy może? Otóż może, ale pod warunkiem, że biega we właściwie dobranym obuwiu.

Buty można podzielić na trzy na istotniejsze kategorie:

- obuwiu dla stopy neutralnej
- obuwiu dla stopy supinującej
- obuwiu dla stopy pronującej.

Jeżeli biegacz ma zdrową stopę, najprawdopodobniej wystarczy, że kupi buty z kategorii neutralnej, które poza odpowiednią amortyzacją, nie muszą być wyposażone w szczególne systemy ortopedyczne, które podnoszą cenę obuwia, a przy zdrowej stopie pozostaną niewykorzystane.

Obuwiu z kategorii supinacyjnej dotyczy tych biegaczy, którzy w trakcie biegu obciążają zewnętrzną stronę podeszwy. Potrzebują zatem, poza amortyzacją, odpowiedniego obuwia stabilizującego stopę, uniemożliwiającego nadmierne obciążania zewnętrznej krawędzi stopy.

Obuwiu dla pronatorów potrzebują natomiast ci biegacze, którzy podczas biegu obciążają wewnętrzną krawędź stopy. W takim obuwiu, odpowiednie systemy amortyzujące – stabilizujące stopę znajdują się po wewnętrznej stronie buta.

Doświadczony biegacz zapewne sam poradzi sobie z oceną, jakich butów potrzebuje. Jednak wszystkim tym, którzy rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem, rekomenduje się zakup obuwia biegowego w specjalistycznych sklepach runingowych, w których możemy liczyć albo na fachową poradę sprzedawcy, albo, co lepsze, trafimy na sklep, który wykorzystuje do pomiaru biomechaniki stopy bieżnie treningowe sprzężone z kamerami video, które nagrywają biegacza w trakcie biegu, a następnie odtwarzając obraz w zwolnionym tempie, pomogą do wiadczonego sprzedawcy trafnie dobrać buty.

Zatem kiedy zaopatrzymy się w odpowiednie do naszych potrzeb obuwiu, a także zadamy o właściwą motywację, nie pozostanie nam nic innego, jak wybrać się na najbliższą ścieżkę biegową. Bo przecież biegać każdy może.

*Michał Zajączkowski*

## NOWY SPECJALISTYCZNY SKLEP DLA BIEGACZY BIEGOSFERA

W OFERCIE OBUWIE I ODZIEŻ SPORTOWA



Zakupy: sklep BIEGOSFERA  
ul. Al. Gen. J. Hallera 117, 80-416 Gdańsk  
oraz zakupy na stronie: [www.biegosfera.pl](http://www.biegosfera.pl)

**OTWARCIE 10 GRUDZIEŃ 2009**

Promocja w dniach: 10, 11, 12 grudnia  
w godzinach: 11.00 - 20.00

W tych dniach rabat 10% na cały asortyment  
i 30% na wybrane modele obuwia

**ZAPRASZAMY**

# PREMIA - SPORT

81-222 Gdynia, ul. Morska 169

tel. fax(058) 663 06 39, tel. kom. 0 602 369 821

[www.premiasport.pl](http://www.premiasport.pl), e-mail: [premierasport@o2.pl](mailto:premierasport@o2.pl)

## Puchary sportowe, wyrób medali, statuetek, proporczyków, stroje, gadżety



Odlewnictwo artystyczne: medale, statuetki, tablice, znaczki, figurki;

Haft: sztandary, flagi, koszulki, czapeczki, emblematy;

Wyroby artystyczne: drewno, brąz, szkło, plastik, miedź wg projektu;

Nadruki: kubki, koszulki, czapeczki, torby sportowe, proporczyki, flagi, długopisy reklamowe, szkło, plakaty, wizytówki;

Wyrób: znaczków klubowych, herby miast, etui, banery, (mini koszulki klubowe wg loga, gadżety dla kibiców);

Gadżety reklamowe: breloki, długopisy, balony, kalkulatory, zegary, kalendarze, tabliczki na drzwi i informacyjne, kasetony świetlne, maskotki pluszowe (klubowe wg wzoru z nadrukiem)

**Do cen w katalogach należy dodać 22% VAT**  
**GWARANTUJEMY NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ, NAJNIŻSZE CENY!**



*Radosnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia  
oraz uśmiechu i życzliwości na każdy dzień Nowego Roku  
wszystkim Czytelnikom naszego pisma*

*życzą:*

*Mistrz Adam Korol*

*i*

*Redakcja Panoramy AWFis*