

## Newsletter Życie Akademickie nr 2/2016

### Zawartość:

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Adapciak 2016.....                                                                             | 1  |
| 2. Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro okiem wolontariuszek- studentek AWF Wrocław.....         | 3  |
| 3. Katedra Biomechaniaki na Dolnośląskim Festiwalu Nauki.....                                     | 6  |
| 4. Wywiad z Wojciechem Seidlem, trenerem pływaków- paraolimpijczyków z Rio de Janeiro.....        | 9  |
| 5. Międzynarodowe Seminarium Naukowe „Joga w Polsce- Przeszłość, Teraźniejszość, Przyszłość”..... | 13 |
| 6. Erasmus- informacje dla pracowników.....                                                       | 16 |



## Adapciak 2016

Jeszcze trwają najdłuższe wakacje w życiu każdego studenta. W maju matura i do października laba. Gdzieś tam w trakcie wysłać papiery na uczelnię. Tylko jaką wybrać?

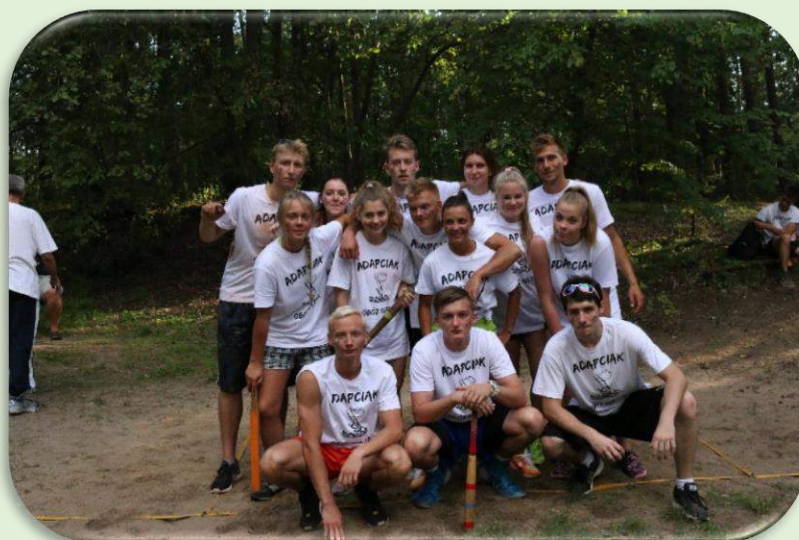
W przypadku tych kilkudziesięciu osób wybór był prosty – Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, od kilku lat na szczycie najlepszych AWF-ów w Polsce. Dostali się z dokumentami potwierdzającymi rejestrację na uczelni przyszła pewna ulotka. Obóz adaptacyjny „Adapciak”. Spodobało im się i stwierdzili, że spróbują.

Zaczęło się. W kilka godzin cały ośrodek zappełnił się przyszłymi studentami. Wszyscy zmęczeni po podróży, ale z uśmiechami i nadzieją na dobrą zabawę. Przy meldunku wiedzieli, że będzie dużo zajęć



i mało czasu wolnego, ale to, co było faktycznie, przerosło wyobrażenia każdego z uczestników.

Od 8 rano rozruch i do późnych godzin wieczornych czas wypełniony różnorakimi zajęciami. Od tradycyjnego kwadranta po nowoczesny skimboard. Do tego siatkówka, tańce i wiele innych atrakcji. Dużo zajęć, mało czasu



wolnego, przerwy praktycznie tylko na posiłki i szybką toaletę. Ale to było tylko w trakcie dnia.

Wieczorami pałeczkę przejmował dr Henryk Nawara, doświadczony i wieloletni prowadzący na obozach w Olejnicy. Dlatego dokładnie wiedział, jak to wszystko przeprowadzić, pomimo że początkowo nikt nie był pewny, czego się spodziewać, a kilka osób było wręcz negatywnie nastawionych. Jednak wystarczyło porozmawiać z nimi zaraz po zajęciach, a wszyscy wychwalali to, co przygotował dla nich Pan Henryk.

W środę dało się wyczuć w powietrzu nutę zdenerwowania i tremy. Otóż na obóz miały zawitać władze uczelni. JM Rektor Andrzej Rokita i inni znamienici goście.

Żaden z uczestników nie wiedział, czego się spodziewać po tak wysoko postawionych reprezentantach uczelni. Jednak z każdą minutą ich odwiedzin napięcie schodziło z uczestników. Wszyscy goście wypowiadali się z uśmiechem

i mówili wiele pozytywnych rzeczy o uczelni.

Przyszli studenci nie bali się zadawać pytań, na które goście o choczko odpowiadali zgodnie ze swoimi kompetencjami, były to informacje z „pierwszej ręki”. Po spotkaniu nie obyło się bez pamiątkowego zdjęcia, później wszyscy udali się na obiad. Następnie goście wrócili do Wrocławia, a my do obozowej rzeczywistości.

Nie mogę nie wspomnieć o punkcie kulminacyjnym całego obozu adaptacyjnego na naszej uczelni.

Tradycja ta sięga już niepamiętnych czasów. Mecz rozgrywany we wspaniałą grę – kwadrant. Po jednej stronie kadra, złożona z organizatorów i opiekunów obozu. Doświadczeni zawodnicy, którzy niejedną kij już na boisku połamali; po drugiej stronie uczestnicy – przyszli studenci, którzy z tą grą mają kontakt po raz pierwszy.

Od pierwszej minuty widać było doświadczenie zdobyte z poprzednich obozów, kadra zadała parę mocnych ciosów



i wyszła na kilkupunktowe prowadzenie.

Po mocnym otwarciu rozgrywki podobny stan rzeczy utrzymał się do końca pierwszej połowy. Kilka minut przerwy, pamiątkowe zdjęcia obu ekip jak również zdjęcie, na którym nie widać jakiegokolwiek wrogości – dwie drużyny zintegrowane ze sobą, uśmiechnięte i dobrze się bawiące. Sędzia ogłasza początek drugiej połowy. Wszyscy wchodzą na boisko, jednak po kadrze da się zauważyć, że głowami zostali jeszcze

jednopunktowe prowadzenie. Uczestnicy: 11, Kadra: 10. Tym wynikiem zakończył się mecz, co pozwala uczestnikom cieszyć się z pierwszego zwycięstwa w historii Adapciakowych pojedynków.

Jednak starsza drużyna składa oficjalny protest w sprawie sytuacji wyżej opisanej. Tym razem sędzia doszedł do wniosku, że faktycznie mogło dojść do złamania przepisów. Mecz kończy się remisem. Honor kadry uratowany, uczestnicy się z tym nie zgadzają, jednak

śpiewania. Nim ktoś zauważył, zrobiło się ciemno i trzeba było wracać do ośrodka.

Ostatnim punktem obozu był sławny w Olejnicy „Festiwal wodny”. Uczestnicy tym razem konkurowali tylko między sobą.

Zawody odbyły się na zasadzie sztafety, należało między innymi opłynąć boję na desce surfingowej, już na lądzie przebiec dwa slalomy w płaszczyźnie poziomej, między tyczkami i pionowej, pod i nad linami. Punkty przyznawano za każdą kolejną, poprawnie wykonaną pętlę,

konkurencja była na czas. Dlatego zwycięstwo osiągnęła ta drużyna, która wykonała najwięcej pętli. Tym razem nie było remisu, a zwycięska drużyna dostała roladę lodową na ochłodzenie po wielkich emocjach i jeszcze większym wysiłku. Można powiedzieć, że tym niezwykle pozytywnym akcentem zamknięto obóz.

Uczestnicy mieli czas na spakowanie swoich toreb, walizek i plecaków. Wszyscy robili to z uśmiechem, jednak mieli żal, że musiało się to już skończyć.

Kolejny obóz adaptacyjny przeszedł zatem do historii i wszystko byłoby idealne, gdyby nie te komary...

Konrad Gawłowski

(Fot. z archiwum Konrad Gawłowski)



w szatni. Drużyna uczestników powoli odrabia stratę, punkt po punkcie wyrównuje stan meczu. Wtem dochodzi do spornej sytuacji, uczestnicy zdobywają punkt, jednak kadra dyskutuje z sędzią, że zawodniczka przetrzymała piłkę, której w ogóle nie powinna podnosić z ziemi. Sędzia nie zmienia decyzji, co dawało młodszej z drużyn wyjście na

dochodzą do konstruktywnych wniosków – tutaj w końcu chodzi o dobrą zabawę i integrację między sportowcami. Wszyscy z pola walki schodzą uśmiechnięci i zadowoleni z dobrej gry.

Wieczorem, po tradycyjnym meczu, kolejny tradycyjny punkt obozu – grill na przystani. Smaczne kiełbaski, wesoła atmosfera i dużo

## Studentki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu wolontariuszkami na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro



Studentki naszej uczelni **Agata Czernik** i **Katarzyna Tendaj** wzięły udział w tegorocznych Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro jako wolontariuszki. Oto ich krótka relacja:

Ogromne wrażenie zrobiło na nas przede wszystkim samo miasto. Jest duże powierzchniowo i to, co charakterystyczne – łączy bogactwo z biedą. Nigdy nie wiesz, w którym miejscu znajdziesz się za chwilę. W samym centrum królują piękne, duże budynki, w których zlokalizowane są banki i centra handlowe, a kawałek dalej zaczyna się już jedna z faweli – dzielnic

i otoczone górami. Widoki z wzniesień są niesamowite. Z jednego miejsca widać często całe miasto.

Podczas naszego pobytu w Rio, zarówno przed Igrzyskami jak i podczas ich trwania, odczuwało się wielkie poruszenie.

Mieszkańcy wydawali się być podekscytowani ze względu na organizowaną imprezę. Chętnie zaczepiali turystów i zagajali rozmowy. Podczas ceremonii otwarcia, którą oglądałyśmy z innymi wolontariuszkami w jednym z barów przy plaży, panował niezapomniany nastrój. Turyści z różnych krajów wydawali głośne i radosne okrzyki w momencie pojawienia się reprezentacji ich kraju. Wszyscy dołączali wówczas z oklaskami.

Atmosfera panująca w mieście naprawdę zachęcała do pobytu w Brazylii. Mieszkałyśmy razem z 10 innymi wolontariuszami z całego świata u rodziny brazylijskiej, w pięknym miejscu, przy samej plaży. Do obiektów sportowych



dzy, gdzie ludzie nierzadko śpią na ulicach. Są to miejsca szczególnie niebezpieczne dla turystów.

Samo Rio de Janeiro jest przepięknie usytuowane: położone jest nad oceanem



odległości były różne: na arenę siatkówki plażowej około 20 minut spacerem, na Stadion Lagoa, gdzie odbywały się zawody wioślarskie i kajakowe, jechało się 20 minut metrem, a do Parku Olimpijskiego prawie godzinę metrem i autobusem. Na uwagę zasługują jednak imprezy sportowe.



W kilku z nich udało nam się wziąć udział. Były to głównie mecze siatkówki i piłki ręcznej, ale także tenis stołowy.

Na IO nie ma imprez lepszych lub gorszych, za wyjątkiem ceremonii otwarcia i zamknięcia lub momentu, gdy któryś z Polaków zdobywa medal. Kibicowanie siatkarzom czy piłkarzom ręcznym na Igrzyskach to duże wyróżnienie.

Atmosfera spotkań była tak nieprawdopodobna, że nawet mecz tenisa stołowego Chiny kontra Korea potrafił wzbudzić nasze zainteresowanie.





Wszystko to były widowiska na bardzo wysokim poziomie. Cieszy nas to, iż mogliśmy brać w nich udział.

Praca wszystkich wolontariuszy ma w zasadzie podobny charakter, jakiegokolwiek różnice zauważalne są jedynie w odniesieniu do miejsca i obszaru pracy.

Każda z nas zajmowała się czymś innym. Do naszych obowiązków należało m.in. pomaganie kibicom w poznaniu danej hali sportowej, znalezienie im miejsc siedzących, wskazywanie punktów z wodą, toalet, rejestracja

dzieci w razie zagubienia, sprawdzanie biletów czy wydawanie akredytacji.

Najmilej jednak z całego naszego pobytu w Rio de Janeiro będziemy wspominać ludzi, tych, których było nam dane spotkać, ale przede wszystkim tych, z którymi mieszkaliśmy. To Oni tworzą nasze niezapomniane wspomnienia.

Jesteśmy przekonane, że takie znajomości pozostaną na całe życie. Niewątpliwie jest to największa korzyść wyniesiona z naszego pobytu na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro.



Agata Czernik i Katarzyna Tendaj

(Fot. z archiwum Agata Czernik, Katarzyna Tendaj)

## Dolnośląski Festiwal Nauki z Katedrą Biomechaniki

W tym roku po raz kolejny mieliśmy okazję spotkać się z dolnośląską nauką w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki (DFN). Była to już XIX edycja Festiwalu. W DFN uczestniczymy regularnie od 1999 roku. To już ponad 17 lat naszej przygody z Festiwalem. Na przestrzeni tego czasu zmieniały się nasze pokazy oraz skład ekip prowadzących.

Jednym z pierwszych projektów, kierowanym przez prof. Alicję Dziubę-Słoneń w latach 1999-2013, był pokaz *Konik, który nie je cukru*. Pokaz przedstawiał mechaniczne siodło BABS (the Brunel Active Balance Saddle), które naśladuje ruchy grzbietu konia, występujące w stępie.

Autorka omawiała praktykę rehabilitacyjną oraz badania własne, potwierdzające pozytywny wpływ hipoterapii na poprawę stanu zdrowia dzieci z porażeniem mózgowym. BABS jest wykorzystywane na co dzień w przywracaniu do zdrowia w Centrum Rehabilitacji dla Dzieci z Porażeniem Mózgowym w Mikoszewie. Pokaz był prezentowany między innymi na festiwalach nauki we Wrocławiu i Warszawie (2001 rok) oraz we wrocławskim Parku Wiedzy w Parku Staromiejskim (w 2013 r.).

Jednym z wydarzeń cieszących się niezmiennie od 2004 roku dużym zainteresowaniem był pokaz *Jak działają mięśnie?*, przygotowany przez dr Agnieszkę Szpalę i prof. Adama Siemieńskiego.

Prezentacja ma charakter warsztatu



*Konik, który nie je cukru na stoisku XVI Dolnośląskiego Festiwalu Nauki w Parku Staromiejskim*

i pokazu. Skierowana jest przede wszystkim do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i gimnazjalnym. Uczestnicy eksperymentu mogą obserwować, a nawet usłyszeć aktywność własnych mięśni. Największe zainteresowanie wzbudza zawsze możliwość użycia sygnału EMG własnych mięśni do kierowania zdalnie sterowanymi samochodami. Pokaz ten został w roku 2011 szczególnie wyróżniony, autorzy pokazu zostali bowiem zaproszeni do wzięcia udziału w Międzynarodowym Festiwalu Naukowym „Science Days” w Rust, w Niemczech (13-15.10.2011). W tym samym roku pokaz został zaprezentowany na imprezie naukowej „Noc Odkrywców” w Gimnazjum im. Polskich Laureatów Nagrody Nobla w Obornikach Śląskich.





Pokaz prezentowany był także na Uniwersytecie Dzieci we Wrocławiu oraz kilkakrotnie w ramach Parku Wiedzy.

Bliźniaczym projektem, realizowanym w latach 2006-2009, była prezentacja *Węgorz elektryczny w naszych mięśniach* autorstwa dr. Stanisława Solnika i dr. inż. Sławomira Winiarskiego.

Każdemu napięciu mięśni człowieka towarzyszą zjawiska bioelektryczne. Nie są one tak widoczne i odczuwalne jak w przypadku np. węgorza elektrycznego, jednak można je skutecznie rejestrować i badać dzięki specjalnej aparaturze. Kontrolowanie chwytaków mechanicznych, protez kończyn czy tzw. „egzoszkieletów” jedynie za pomocą napinania mięśni może niektórym przypominać filmy z gatunku science-fiction. A przecież naukowcy już od lat 50. pracują nad wykorzystywaniem sygnałów EMG w sterowaniu różnymi urządzeniami.

Od kilku lat są dostępne w sprzedaży tak zwane mioprotezy – sztuczne kończyny sterowane sygnałami EMG.

Celem prezentacji było przedstawienie publiczności sposobów rejestracji elektrycznych



sygnałów mięśniowych oraz przykładu ich wykorzystywania w prostej grze komputerowej.

W pokazie tym sygnały mioelektryczne zostały zastosowane w celu sterowania grą komputerową, a uczestnicy mieli możliwość rozegrać mecz komputerowy, sterując bohaterem za pomocą odpowiedniego napinania mięśni kończyn górnych.



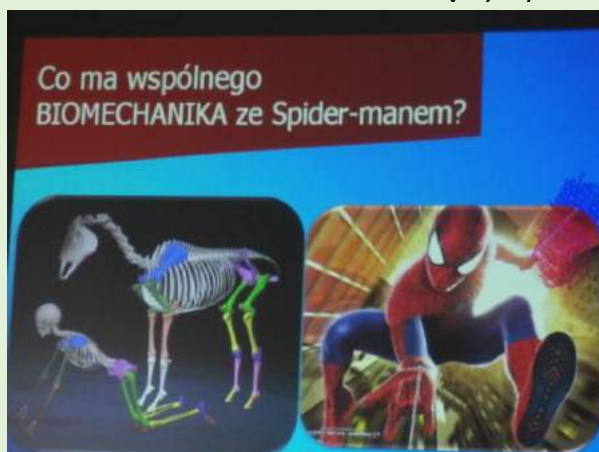
Pokaz był prezentowany między innymi w Parku Wiedzy, na festiwalach nauki w regionie w Jeleniej Górze, Legnicy i Wałbrzychu oraz w ramach europejskiej inicjatywy Karuzela Nauki WONDERS („Electricel in our muscles”) na festiwalu nauki w Perugii (IT) w 2007 roku. Młode talenty festiwalowe, czyli Koło Młodych Biomechaników, (stoją Sylwia Gawdziakowska, Alicja Dziuba, Sławek Winiarski, Staszek Solnik, a siedzi Marek Leśniewski).

Kolejnymi z realizacji Koła Młodych Biomechaników były: projekt znany najpierw pod nazwą *Współczesne metody i narzędzia wizualizacji i badania ruchu człowieka*, powstały z inicjatywy dr. Sławomira Winiarskiego i prof.





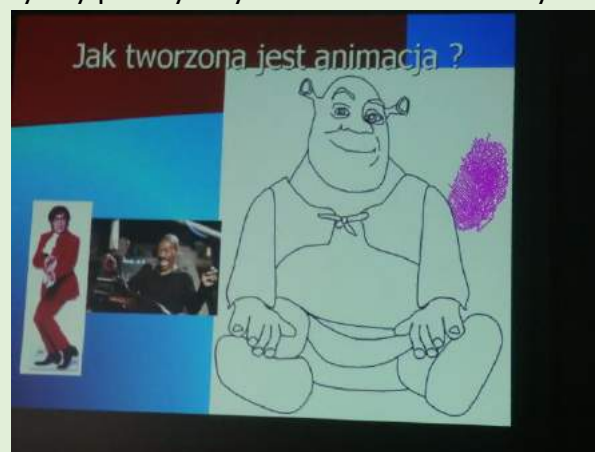
Adama Siemieńskiego (rok 2004 i 2005), później nazwany *Analiza ruchu – czyli ile Shrek i gry komputerowe zawdzięczają Biomechanice?* (2006 i 2007) autorstwa dr. Winiarskiego i dr. Stanisława Solnika oraz *Co łączy Spider-*



*mana z Biomechaniką?* (lata 2008-2012), a także *Niesamowity Spiderman i niesamowita nauka* zespołu dr. Bogdana Pietraszewskiego i dr. Winiarskiego (od roku 2013 do teraz). Projekty te w humorystyczny sposób prezentowały zastosowanie komputerowego

systemu analizy ruchu w parametrycznej diagnostyce patologii ruchu.

Dodatkowo prezentował, technikę tworzenia współczesnej animacji. W sposób interaktywny pokazywały zastosowanie czterowymia-



rowych systemów analizy ruchu w biomechanice oraz przemyśle rozrywkowym. Dla uczestników przeprowadzony był pokaz analizy ruchu z udziałem uczestników.

Wiele z pokazów zostało zaprezentowanych kilka razy ze względu na bardzo duże zainteresowanie odwiedzającej publiczności. Przez cały czas mogliśmy liczyć na wsparcie techniczne Teresy Horyd i Sebastiana Jaroszczyka, którzy często musieli stawać na głowie, aby dostosować się do naszych szalonych pomysłów.

Pokazy w ramach Festiwalu to możliwość popularyzacji nauki, ale także zaprezentowania dzieciom i młodzieży naszych obiektów i laboratoriów. Wiemy, że wiele z nich miło wspomina to wydarzenie, a niektórzy być może podejmują studia na naszej Uczelni.



Uczniowie klasy 3D z SP118 na pokazie w dn. 21.09.2016.

Sławomir Winiarski  
(Fot. z archiwum S. Winiarski)

## Wywiad z Wojciechem Seidlem, trenerem pływaków - paraolimpijczyków z Rio de Janeiro

Rozmowa z Wojciechem Seidlem adiunktem w Katedrze Sportu Paraolimpijskiego na AWF we Wrocławiu, autorem wielu publikacji naukowych na temat sportu osób z niepełnosprawnością, trenerem sekcji pływania Wojewódzkiego Zrzeszenia Sportowego Niepełnosprawnych „Start” Wrocław oraz trenerem Kadry Narodowej w pływaniu osób z niepełnosprawnością.



*„Z Kadra Narodową współpracuję od 8 lat, a od Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie jestem trenerem koordynatorem Kadry Narodowej. Nominacja ta była dla mnie wielkim wyróżnieniem i zaszczytem.”*

### **Za nami Igrzyska Olimpijskie w Rio. Jak Pan ocenia występ swoich zawodników? Jak Polska wypadła na tle innych państw?**

Cała reprezentacja Polski wypadła wręcz rewelacyjnie. Zdobyliśmy 39 medali (o 3 więcej niż w Londynie) i zajęliśmy 10 miejsce w klasyfikacji medalowej. Świadczy to o bardzo wysokim poziomie polskiego sportu paraolimpijskiego. Jednak samo pływanie nie wypadło zbyt dobrze, przynajmniej, jeżeli chodzi ilość medali. Prognozy były znacznie lepsze, szczególnie, że na ME w Funchal w maju wywalczyliśmy aż 11 medali.

Niestety, igrzyska to specyficzne zawody i zawsze rządzą się swoimi prawami. Oprócz dobrego przygotowania ważne są również inne czynniki, na które nie zawsze można mieć wpływ. Mam na myśli takie składowe, jak specyficzny klimat, różnica czasu, stres związany ze startem na igrzyskach czy po prostu samopoczucie zawodników w dniu najważniejszego startu. Czasami potrzebne jest również zwykłe szczęście, którego w Rio kilka razy nam zabrakło.

Mnie osobiście cieszy postawa zawodników Startu Wrocław. Oliwia Jabłońska i Kamil Rze-



telski wypadli dobrze, bo aż cztery razy poprawiali rekordy życiowe (Oliwia 2 i Kamil 2), co świadczy o dobrym przygotowaniu.

### **IO to ogromne przedsięwzięcie. Czy organizatorzy stanęli na wysokości zadania?**

Wydaje mi się, że tak. Oczywiście były pewne niedociągnięcia, które być może wynikały z mentalności Brazylijczyków. Chodzi mi przede wszystkim o kwestię swobodnego interpretowania terminów sprzątania pokoi. Na takiej imprezie sportowej zawodnicy nie powinni zaprzętać sobie głowy takimi drobiazgami. Poza tym wszystko było poukładane profesjonalnie. Na pływalni każda ekipa miała



ściśle określony harmonogram treningowy, do dyspozycji zawodników były napoje izotoniczne, woda i świeże owoce.

Każdy pokój był wyposażony w klimatyzator. Autobus z wioski olimpijskiej na pływalnię i z powrotem kursował regularnie, co 10 minut. Wyżywienie też było różnorodne, dostosowane do potrzeb zawodników i dostępne 24 godziny na dobę. W wiosce olimpijskiej była również siłownia, a nawet... salon gier. Nie widzę więc powodów do narzekania.

**Jak się pracuje z niepełnosprawnymi sportowcami? Czy są jakieś bariery, ograniczenia? Czy niepełnosprawność jest dodatkową motywacją?**



Praca z osobami niepełnosprawnymi to dla mnie wielkie wyzwanie, ale również przyjemność. Szczególnie, kiedy przychodzą sukcesy, o które w naszym sporcie jest coraz trudniej. W dzisiejszych czasach, aby osiągnąć sukces na igrzyskach, ważna jest przede wszystkim sumienność i pracowitość na treningach.

Te cechy są dla mnie kluczowe. W osiągnięciu wyniku na skalę światową ważny jest również talent i klasyfikacja medyczna. Osobiście wiele pracy podczas treningu poświęcam na szlifowanie techniki, która u nas musi być dobrana indywidualnie, adekwatnie do rodzaju i stopnia dysfunkcji. Czasami niełatwo ją precyzyjnie określić.

Na początku swojej pracy zawodowej z osobami niepełnosprawnymi musiałem nauczyć się pewnych rzeczy technicznych. Na

przykład jak pomóc w wejściu czy wyjściu z wody osobie na wózku, w jaki sposób asekurować czy zabezpieczyć osobę niewidomą w wodzie. W pracy trenerskiej najwięcej problemów miałem jednak z kwestią doboru optymalnych obciążeń treningowych w zależności od niepełnosprawności. To ostatnia kwestia do dzisiaj zabiera mi najwięcej czasu podczas układania treningu.

**Czym trening sportowca niepełnosprawnego różni się od treningu osoby pełnosprawnej?**

Niepełnosprawni zawodnicy trenują podobnie jak pełnosprawni i wkładają w to tyle samo, a czasami nawet więcej pracy podczas treningu. Zgrupowania, konsultacje, wyjazdy na zawody – to wszystko też jest na podobnym poziomie. Sekcja Start Wrocław trenuje na pływalni AWF razem z pełnosprawnymi pływakami AZS-u AWF –u Wrocław oraz Juwenii Wrocław i nie widzę, aby nasze treningi znacznie się różniły. Co prawda obciążenia treningowe są u nas nieznacznie mniejsze, wydaje mi się jednak, że w podobny sposób wpływają na organizm. Dostrzegam różnice nieco w innej kwestii. Ująłbym to jednym słowem: komercja, – której u nas praktycznie nie ma. Co prawda Igrzyska Paraolimpijskie w Rio de Janeiro, za sprawą transmisji, trochę to zmieniły, ale zobaczymy, czy był to incydent, czy może stała tendencja.

**Jakie zadania są najcięższe do wykonania dla pływaków niepełnosprawnych?**

Uważam, że zależy to od specjalizacji dyktansowej i jest indywidualne dla każdego zawodnika podobnie jak u zawodników pełnosprawnych. Jedni wolą mozolne treningi tlenowe, inni gustują w treningach bardziej sprinterskich. Tak naprawdę każdy trening kształtujący wytrzymałość ogólną i specjalną jest trudny do wykonania...ale wydaje mi się, że zawodnicy wskazyliby na VO2max, który należy realizować w bardzo ścisłym reżimie. Jest to niezwykle trudne zadanie treningowe. Ciężkie są również treningi poprawiające tolerancję kwasu mlekowego.

## Jak się Panu pracuje z Pana największą gwiazdą Oliwią Jabłońską?



Oliwia zawsze była przykładem profesjonalizmu. Wszyscy, szczególnie młodzi zawodnicy, mogli się od niej uczyć, jak należy trenować, aby osiągnąć takie wyniki sportowe. Nigdy nie spotkałem się z sytuacją, w której Oliwia mogłaby odpuścić czy przejść obok treningu. Nagrodą za to były medale z Mistrzostw Polski, Mistrzostw Europy, Mistrzostw Świata, no i oczywiście te najważniejsze – z Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie i Rio.

Dla mnie osobiście największym przeżyciem były zawsze emocje związane z jej startami, kiedy raz wygrywała „o włos”, a innym razem przegrywała o „długość paznokcia”. Tak jak choćby w Rio, gdzie na 400 m stylem dowolnym zajęła 4 miejsce, a do brązowego medalu zabrakło zaledwie 0,03 s. Finiszowała pięknie, przez cały czas zbliżała się do rywalek, ale ostatecznie przegrała. Podczas tego wyścigu straciłem resztki włosów i postarzałem się o kilka lat (śmiech). Pomimo tego, że Oliwia przegrała, uważam, że to jeden z najpiękniejszych wyścigów w jej dotychczasowej karierze.

Niestety, po powrocie do domu otrzymałem informację, że Oliwia zmienia trenera. By-

łem bardzo zdziwiony, zwłaszcza, że w Rio Oliwia kolejny raz osiągnęła bardzo dobry wynik, zdobywając brązowy medal w konkurencji 100 m stylem motylkowym i poprawiając rekordy życiowe w dwóch pozostałych konkurencjach, tj. 400 m stylem dowolnym oraz 50 m stylem dowolnym.

Nie miałem sobie nic do zarzucenia i wydawało mi się, że takie wyniki przemawiają do wszystkich. Jak widać, myliłem się. Trudno, taki jest los trenera. Całe szczęście, że w naszej sekcji trenuje wielu bardzo dobrych i perspektywicznych zawodników.

Mam więc 4 lata na przygotowanie kolejnych medalistów do Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio.

## Jak długo pracuje Pan z osobami niepełnosprawnymi?

W klubie „Start” Wrocław pracuję już prawie 14 lat. Początki były trudne, bo trenowaliśmy 4 razy w tygodniu, więc można było mówić raczej o rehabilitacji i aktywnym spędzaniu wolnego czasu. Od kilku lat mamy jednak możliwość trenowania 8-10 razy w tygodniu, co powoli przynosi wymierne korzyści w postaci aż 5 zawodników w Polskiej Kadrze Narodowej w 2016 roku.

Do tego jako jedyny klub w Polsce mieliśmy aż dwóch reprezentantów w pływaniu na Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio. Świadczy to o dużym potencjale sportowym naszej sekcji.

Z Kadrą Narodową współpracuję od 8 lat, a od Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie jestem trenerem koordynatorem Kadry Narodowej. Nominacja ta była dla mnie wielkim wyróżnieniem i zaszczytem.

## Dlaczego wybrał Pan akurat trenowanie sportowców niepełnosprawnych?

To było trochę z przypadku. Będąc na 3 roku studiów na AWF mieliśmy zajęcia z przed-



miotu „Sport osób niepełnosprawnych”. W ramach zajęć odbywaliśmy też praktyki w różnych sekcjach Startu. Tak się złożyło, że moja grupa trafiła akurat na pływalnię, gdzie trenowali niepełnosprawni pływacy. To był przełomowy moment.

Po zakończeniu studiów niemal z marszu zacząłem pracować na AWF w Zakładzie Sportu Osób Niepełnosprawnych, a 3 lata później otrzymałem propozycję pracy w charakterze drugiego trenera w sekcji pływania Start. Tak to się zaczęło.

**Czy miał Pan jakąś przeszłość zawodniczą? Czy to było pływanie, czy inna dyscyplina sportu?**

Nie mam przeszłości zawodniczej na poziomie wyczynowym. Bardzo dawno temu pływałem w sekcji pływania w Liceum Ogólnokształcącym nr 3 we Wrocławiu i potem przez krótki okres w naszej sekcji AZS. To cała moja przeszłość zawodnicza. Mam jednak duże tradycje rodzinne. Mój tata przez wiele lat był sprinterem w sekcji lekkiej atletyki AZS AWF Wrocław, a wujek Dominik Sucheński był reprezentantem na Igrzyskach Olimpijskich w Helsinkach w 1952 roku. Taka tradycja zobowiązuje do pracy na wysokim poziomie.

**Powoli zbliża się koniec roku. Jaki to był rok dla pływania niepełnosprawnych w Polsce?**

To był bardzo trudny okres, szczególnie dla zawodników przygotowujących się do udziału w IO w Rio. Z uwagi na Igrzyska mieliśmy sporo zgrupowań, konsultacji, badań i wyjazdów na zawody krajowe i międzynarodowe.

Byliśmy między innymi na zgrupowaniu wysokogóskim w Sierra Nevada (ośrodek znajduje się na wysokości 2320 m n.p.m.) oraz aklimatyzacyjnym w Calelli (koło Barcelony). Do tego mieliśmy kilka zgrupowań krajowych. Teraz pora odpocząć od wyjazdów i skupić się na pracy dydaktycznej ze studentami, którą też bardzo lubię.

**Jakie są plany na 2017 r.?**

W 2017 roku naszą docelową imprezą będą Mistrzostwa Świata w Meksyku. Na razie jednak nie mogę określić szczegółowych planów i podać kalendarza startów i zgrupowań.

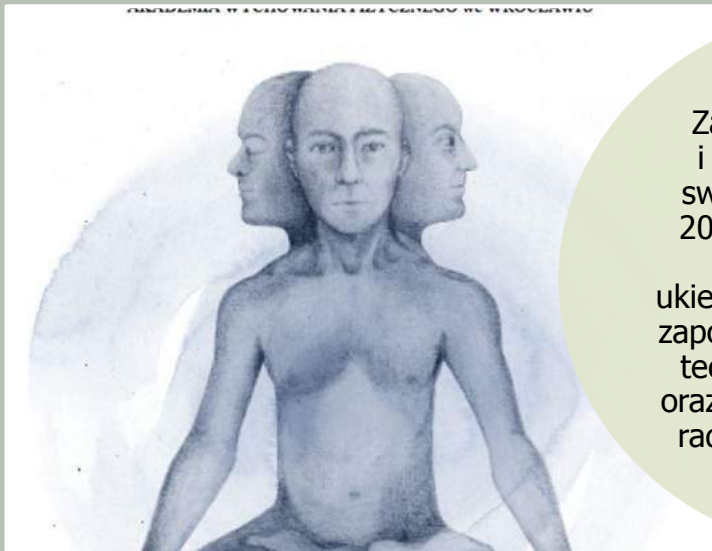
Brakuje również tego najważniejszego, czyli budżetu. Mam nadzieję, że wszystko zostanie ustalone pod koniec roku. Uważam jednak, że kluczowe zgrupowania jak również starty kontrolne będą odbywały się bez zakłóceń.



Rozmawiała Ligia Poniatowska

(Fot. Prywatne archiwum W. Seidel)

## Międzynarodowe Seminarium Naukowe „Joga w Polsce Przeszłość, Teraźniejszość, Przyszłość”



Zakład Promocji Zdrowia i Relaksacji od początku swego powstania, czyli od 2008 roku, konsekwentnie rozwija projekty ukierunkowane na praktyczne zapoznawanie się z zachodnimi technikami relaksacyjnymi oraz orientalnymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

Seminarium odbyło się 8-9 października b.r. w Zameczku z inicjatywy Zakładu Promocji Zdrowia i Relaksacji kierowanego przez prof. Lesława Kulmatyckiego. Honorowym patronatem to naukowe wydarzenie objęli zarówno J.M. Rektor AWF, jak i Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego AWF, a przy samej organizacji seminarium z Zakładem współpracowało Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”

Celem seminarium było stworzenie forum wymiany poglądów oraz naukowych badań związanych z rozwojem jogi w Polsce w okresie po II wojnie światowej. Z jednej strony była to próba przypomnienia historycznych etapów oraz ludzi będących prekursorami jogi w Polsce, a z drugiej, przedstawienie wyników badań projektów „jogi w szkole”, realizowanych pod kierunkiem Zakładu, oraz porównania ich z podobnymi projektami realizowanymi w innych krajach (Chorwacja, Francja, US i Indie).

Zakład Promocji Zdrowia i Relaksacji od początku swego powstania, czyli od 2008 roku, konsekwentnie rozwija projekty ukierunkowane na praktyczne zapoznawanie się z zachodnimi technikami relaksacyjnymi oraz orientalnymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

Efektem tych prac jest aktywowanie pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów





„Technik Relaksacyjnych” a następnie „Psychosomatycznych Praktyk Jogi”.



Powstała również specjalność o takim profilu na studiach dziennych.

Równolegle przygotowywane są seminaria naukowe jako miejsce wymiany poglądów i doświadczeń dla naukowców i praktyków od relaksacji, jogi i medytacji. Ostatnie seminarium to kolejny etap związany z wymianą doświadczeń oraz weryfikacją wiedzy związanej tym razem ze specyficznym i wciąż nowym w Polsce zagadnieniem, jakim jest indyjska joga.

Zarówno jako system psychologiczno-filozoficzny, jak i praktyczny zestaw ćwiczeń o charakterze psychosomatycznym, mogący być wielce przydatnym współczesnemu człowiekowi.

Program seminarium obejmował cztery sesje tematyczne: sesja „A” była dedykowana Leonowi Cyboranowi, postaci niezwyklej, wrocławianinowi, filozofowi, indologowi, który dokonał z sanskrytu tłumaczenia jednego z najważniejszych tekstów opisującego jogę klasyczną, a mianowicie *Jogasutry* Patańdzalego.

Sesję tę prowadzili Krzysztof Stec i Krystyna Boroń-Krupińska. Sesja „B” skupiała tematy wokół historii jogi w Polsce. W jej czasie prezentowany był dorobek translacyjny, jak i organizacyjny takich postaci, jak: Wanda Dynowska, Maurycy Frydman czy Tadeusz Pasek. Tę sesję prowadzili Iwona Kozłowiec i Lesław Kulmatycki. Najbardziej rozbudowaną była sesja „C”, dedykowana zagadnieniom jogi w środowisku szkolnym.

Podzielona była na dwie podsesje, polskojęzyczną, w czasie której prezentowane były projekty „jogi w szkole”, prowadzone przez Krystynę Boroń-Krupińską i Katarzynę Torzyńską, oraz angielskojęzyczną interaktywną, dzięki połączeniom poprzez Skype’a.

W czasie tej drugiej swoje prezentacje przedstawiali siedmiu zaproszonych gości ze świata. Najbardziej interesujące dla uczestników seminarium były szczególnie trzy, kolejno: *Yoga in Adivasi Schools* – jako projekt współpracy indyjskiej lokalnej społeczności na terenie wiejskim, prezentowana przez nauczycielki Jeanette Monosoff Haley, Hires Sankhe, Harshalę Jadhav, i Yogitę Kale; *Yoga in Schools: The Scientific Rationale and Research Evidence*, prezentowana przez prof. S.B. Khalsę z Uniwersytetu Harvardzkiego USA (notabene z początkiem tego roku goszczącego z wykładem na naszej uczelni) oraz *Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Stress Resilience*, prezentowana przez dr. Bidyutę K. Bose z Niroga Institute również USA.

Wszystkie miały naukowy charakter i przedstawiały wyniki badań zastosowania elementów antystresowych ćwiczeń przeprowadzonych wśród dzieci i młodzieży szkolnej.

Sesję angielskojęzyczną prowadzili Krzysztof Stec i Lesław Kulmatycki.



Sesja „D” skoncentrowana była na prezentacji badań nad promocją zdrowia i jakości życia w powiązaniu z praktykami jogi, przedstawionej przez Katarzynę Torzyńską i Magdalenę Karciarz.

Sesje uzupełnione były ośmioma warsztatami, prowadzonymi przez zaproszonych praktyków jogi i relaksacji: Małgorzatę Kozłowską, Ewę Kaian-Kochanowską, Inge Schorowską, Katarzynę Bulińską, Magdalenę Karciarz, Eryka Ołtarzewskiego oraz Marię Potężny-Jakubo-

Organizatorzy dziękują uczestnikom seminarium i przepraszają za brak miejsc dla osób zgłaszających się w ostatniej chwili. Ze względu na kameralny charakter seminarium liczba miejsc była ograniczona do 60.

Oba komitety, naukowy i organizacyjny, mają w planie przygotowanie monograficznego opracowania z wystąpieniami gości seminarium oraz w planach koncepcję kolejnego seminarium o szerszym zasięgu.



wicz. Artystycznym akcentem uświetniającym seminarium była natomiast wystawa fotograficzna portretów „Medytujących” oraz wieczór poezji i muzyki, inspirowany twórczością Leona Cyborana, zrealizowany przez aktorkę Karolinę Brzezińską i muzyka Adama Zabłockiego.

W imieniu komitetów naukowego i organizacyjnego

Lesław Kulmatycki

(Fot. z archiwum Centrum Historii Uczelni)



## Erasmus - informacje dla pracowników



Rok założenia 1946



Erasmus+

### Wyjazd w celach szkoleniowych w ramach programu Erasmus +

dla pracowników  
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

### **INSTRUKCJE** **dla ubiegających się o stypendium** **rok akademicki 2016/17**

1. **Zapoznaj się** z dostępnymi informacjami dot. Programu Erasmus na stronie internetowej (regulamin wyjazdów, krok po kroku, uczelnie partnerskie, dokumenty do pobrania, wysokość stypendium).

<http://pl.erasmus.awf.wroc.pl/Pracownik/Szkolenie>

2. **Znajdź** instytucję przyjmującą, która oferuje szkolenie lub wyrazi zgodę na praktyki obserwacyjne podnoszące kwalifikacje związane z charakterem pracy wykonywanej
3. **Skontaktuj się** z instytucją przyjmującą w celu:
  - ustalenia terminu wizyty
  - przygotowania programu szkolenia (Staff mobility agreement training)

Zaplanuj wyjazd wraz z instytucją przyjmującą tak, aby odbył się on najpóźniej 15 września 2016 i obejmował minimum 2 dni robocze.

4. **Zgłoś swoją kandydaturę** na wyjazd w Biurze Programu Erasmus składając następujące dokumenty:
  - wypełniony komputerowo i podpisany przez kierownika jednostki formularz zgłoszeniowy
  - uzgodniony i podpisany przez instytucję przyjmującą Staff mobility agreement training

5. **Dodatkowe** informacje udziela:  
mgr inż. Monika Ilecka-Folcik (email: [monika.ilecka@awf.wroc.pl](mailto:monika.ilecka@awf.wroc.pl), tel.: 71 -347 -3103)  
mgr Iwona Stężyła (email: [iwona.stezyla@awf.wroc.pl](mailto:iwona.stezyla@awf.wroc.pl), tel.: 71 -347 -3113)

**Ostateczny termin składania kompletu dokumentów:**

**15.11.2016**

**Biuro Programu Erasmus**  
**Rektorat, pokój nr 2/1**



Rok założenia 1946



Erasmus+

**Wyjazd w celach dydaktycznych  
w ramach programu Erasmus +**

dla nauczycieli akademickich  
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**INSTRUKCJE  
dla ubiegających się o stypendium  
rok akademicki 2016/17**

1. **Zapoznaj się** z dostępnymi informacjami dot. Programu Erasmus na stronie internetowej (regulamin wyjazdów, krok po kroku, uczelnie partnerskie, dokumenty do pobrania, wysokość stypendium).

<http://pl.erasmus.awf.wroc.pl/Pracownik/Dydaktyka>

2. **Wybierz** uczelnię partnerską, w której chcesz przeprowadzić zajęcia dydaktyczne.

3. **Skontaktuj się** z uczelnią partnerską w celu:

- ustalenia terminu wizyty
- przygotowania programu zajęć do przeprowadzenia (Staff mobility agreement teaching)

Zaplanuj wyjazd wraz z uczelnią przyjmującą tak, aby odbył się on najpóźniej 15 września 2016 i obejmował minimum 2 dni robocze i co najmniej wygłoszonych 8 godzin dydaktycznych.

4. **Zgłoś swoją kandydaturę** na wyjazd w Biurze Programu Erasmus składając następujące dokumenty:

- wypełniony komputerowo i podpisany przez kierownika jednostki formularz zgłoszeniowy
- uzgodniony i podpisany przez uczelnię przyjmującą Staff mobility agreement teaching

5. **Dodatkowe** informacje udziela:

mgr inż. Monika Ilecka-Folcik (email: monika.ilecka@awf.wroc.pl, tel.: 71 -347 -3103)

mgr Iwona Stężyła (email: iwona.stezyla@awf.wroc.pl, tel.: 71 -347 -3113)

**Ostateczny termin składania kompletu dokumentów:**

**15.11.2016**

**Biuro Programu Erasmus  
Rektorat, pokój nr 2/1**



## Zapowiedź papierowej wersji Życia Akademickiego

Pismo  
Społeczności Akademii  
Wychowania Fizycznego  
we Wrocławiu

**01/2016**

# ŻYCIE AKADEMICKIE



Rok założenia 1946



Inauguracja Roku  
Akademickiego 2016/17

> 8

Wywiad z Joanną Linkiewicz,  
Rafałem Omelko i Robertem So-  
berą, studentami AWF Wrocław  
– Olimpijczykami z Rio

> 4

70-lecie Akademii Wychowania  
Fizycznego we Wrocławiu

> 31