

Newsletter Życie Akademickie nr 8-9/2017

Zawartość:

1. Z „Życia” uczelni.....	4
2. Grzegorz Kmiecik: <i>Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu</i>	10
3. Relacja studentów Terapii zajęciowej z pobytu w Sejmie i Senacie RP.....	13
4. Dawida Kutryna <i>Sejmowe wystąpienie</i>	22
5. X Światowe Igrzyska Sportów Nieolimpijskich – podsumowanie	23



PAP/Maciej Kulczyński (www.rp.pl)



"OBÓZ NA FALI"

ADAPCIAK

swoją przygodę z AWF-em
zaczynij z wielkim hukiem!!

**2017 R.
XVI EDYCJA**

WIELKA INTEGRACJA!

W tym roku mamy dla Was niespodziankę!
NOWY PROGRAM OBOZU

Będzie on tajemnicą, aż do rozpoczęcia obozu!
Jeżeli chcesz go poznać, to jedź z nami.
Nie czekaj, aż koleś Ci opowie! Powiemy tylko tyle, że będziecie mogli spróbować sił
w sportach wodnych, lądowych, a nawet ekstremalnych!

TYLKO 599 PLN

7 DNI!

4 - 10.09.2017 R.

ORGANIZATORZY:


Samorząd Studencki

ZNAJDŹ NAS:
www.azs.awf.wroc.pl
www.awf.wroc.pl
www.facebook.com/samorzad.awf.wroclaw



Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny – Anna Cierniak, Fot. Henryk Nawara, Andrzej Nowak
Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: zycie@awf.wroc.pl, tel. 602695221, 609109764.



Z „Życia” uczelni

Spotkanie JM Rektora ze studentami - sportowcami AWF Wrocław uczestniczącymi w The World Games 2017

JM Rektor, prof. **Andrzej Rokita** w obecności Prorektora ds. Nauczania, prof. **Ryszarda Bartoszewicza** i Kierownika Biura Promocji dr **Ireneusza Cichego** uroczyście oddelegował naszych sportowców biorących udział w The World Games 2017. Trzymamy kciuki, gorąco kibicujemy i... czekamy na medale.

Naszą Uczelnię reprezentować będą:



Róża Gumienna – kickboxing



Magdalena Nowakowska
karate sportowe



Michał Bąbos
karate sportowe

Złoto dla studentek AWF Wrocław na Akademickich Mistrzostwach Europy w tenisie stołowym

Studentki naszej uczelni - **Paulina Nowacka** (1 rok WF II stopnia) oraz **Sandra Wabik** (2 rok TiR I stopnia) zdobyły złoty medal w grze podwójnej na Akademickich Mistrzostwach Europy w tenisie stołowym, które odbyły się w dniach 19-25.06.2017 roku w Ołomuńcu.



Paulina Nowacka zdobyła też medal brązowy w grze pojedynczej. A nasza drużyna w składzie: **Sandra Wabik, Paulina Nowacka i Katarzyna Osińska** (3 rok Sport I stopnia) zajęły 7 miejsce w rywalizacji drużynowej. Poniżej komentarz Sandry Wabik :

"W drużynówce rozpoczęliśmy turniej wygraną w grupie 3-0 z Holenderkami. Potem przegraliśmy z Angielkami 3-0, ale ten bilans dał nam awans do czołowej ósemki. Niestety w grze o medal trafiliśmy na zwyciężczynię turnieju- Rosjanki. W grze o miejsca 5-6 po

walce przegraliśmy z Akademią Leona Koźmińskiego 3-2. W deblu wraz z Pauliną zdobyłam złoty medal.

W singlu natomiast Paulina zdobyła brązowy medal. To był nasz debiut na AME w takim składzie. Udział w tych zawodach był dla nas wspaniałą szansą, którą wykorzystaliśmy jak najlepiej umialiśmy. Jesteśmy zadowolone z naszego występu. Turniej był zorganizowany profesjonalnie, każda z nas dała z siebie 100%. Swoich możliwości. Dodatkowo atmosfera i warunki sprzyjały rywalizacji. Bardzo chętnie jeszcze raz weźmiemy udział w imprezie tej rangi, jeżeli dostaniemy taką możliwość."



Piłkarze AWF Wrocław z historycznym srebrem!

Studenci, reprezentanci Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu od 4 do 7 czerwca brali udział w finale Akademickich Mistrzostw Polski w Piłce Nożnej Mężczyzn. Do finałów, które odbyły się w Lesznie prowadziła długa droga, kolejno eliminacje Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej, a następnie Półfinały AMP w Opolu. W szlachetnej rywalizacji sportowej wzięło udział 16 najlepszych drużyn akademickich z całego kraju. Turniej finałowy to istny maraton, z którego reprezentacja AWF Wrocław wyszła z podniesioną głową – zajmując II miejsce w klasyfikacji generalnej AMP, po przegranym jedynie meczu w finale z Politechniką Opolską i to w dodatku po rzutach karnych. Należy dodać, że królem strzelców turnieju został student naszej uczelni - Kacper Rokicki. Ponad to niewątpliwym sukcesem było zajęcie I miejsce w typach uczelni Wychowania Fizycznego. Warto wspomnieć, że to wynik historyczny, pierwszy srebrny medal w historii AWF Wrocław oraz drugi ogółem - po brązowym medalu zdobytym w 2015 roku w piłce nożnej 11 – osobowej.



Droga do medalu podczas finałów AMP w piłce nożnej:

AWF Wrocław 3-2 Uniwersytet Przyrodniczy Lublin
Strzelcy: 8' Rokicki, 58' Magusiak, 61' Rokicki as. Bońkowski

AWF Wrocław 2-1 Politechnika Poznańska
Strzelcy: 35' Rokicki as. Gorczyca, 39' Magusiak as. Gambal

AWF Wrocław 1-1 Politechnika Warszawska
Strzelcy: 30' Stępień

AWF Wrocław 3-1 AGH Kraków
Strzelcy: 25' Rokicki, 30' Bońkowski, 40' Gambal

AWF Wrocław 5-4 WSG Bydgoszcz
Strzelcy: 15' Spychalski, 19' Rokicki as. Gambal, 19' Błaszczyk as. Rokicki, 41' Gambal as. Bońkowski, 45' Rokicki as. Rakoczy, 49'; Bońkowski

AWF Wrocław 1-1 (rzuty karne: 1-4) Politechnika Opolska
Strzelcy: 1' Roczek as. Bońkowski



Piotr Wysoczański

Pierwsze kroki w kierunku budowy hali lekkoatletycznej

6 lipca 2017 roku w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego doszło do podpisania listu intencyjnego w sprawie budowy lekkoatletycznej hali treningowej. Budowa planowana jest na terenach Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.



List intencyjny został podpisany przez przedstawicieli Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Urzędu Miasta Wrocławia, Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, Dolnośląskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Naszą Akademię reprezentował JM Rektor, dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF, który jednoznacznie wyraził swoje zadowolenie z podjęcia tak istotnej i strategicznej decyzji dla rozwoju wrocławskich i dolnośląskich lekkoatletów.

Dzięki tej inwestycji dolnośląscy lekkoatleci będą mogli przygotowywać się na miejscu, do najważniejszych zawodów sportowych (łącznie naukę z procesem treningowym). Powstanie hali przyczyni się do popularyzacji lekkiej atletyki. JM Rektor, podczas konferencji prasowej, podkreślił jak ważną decyzję podjął Senat Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, wyrażając zgodę na podjęcie działań zmierzających do budowy hali lekkoatletycznej.

List intencyjny w sprawie budowy hali lekkoatletycznej podpisali:

Iwona Krawczyk, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego,

Jerzy Michalak, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego,

Jacek Sutryk, Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych (z up. Prezydenta Wrocławia),

Andrzej Rokita, Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,

Tomasz Majewski, Wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki,

Paweł Olszański, Sekretarz Generalny Polskiego Związku Lekkiej Atletyki,

Zygmunt Worsa, Prezes Dolnośląskiego Związku Lekkiej Atletyki,

Anna Kozanecka, Sekretarz Dolnośląskiego Związku Lekkiej Atletyki.



Kalinowa Noc Świętojańska

Za nami najkrótsza noc w ciągu całego roku. Noc ta w obyczajowości słowiańskiej zwana była nocą Kupały, Kupalnocką, a na południu Polski - Sobótką lub Sobótkami.

To stare- słowiańskie święto miało zawsze szczególne znaczenie i dużą rangę, dość powiedzieć, że nawet w obecnych czasach na Litwie i Łotwie są do dziś oficjalnymi świętami i dniami wolnymi od pracy!

Modyfikacja pierwotnego znaczenia i w pewnym zakresie również daty tego święta dokonała się ok XI w. za sprawą Kościoła Katolickiego, który pierwotnie zwalczał Noc Kupały, jako pogańskie święto a później zmodyfikował je i spopularyzował jako Noc Świętojańską, obchodzoną w podobnym terminie- w wigilię dnia św. Jana.



Noc Kupały od początku była świętem ognia, wody oraz miłości i płodności. Zresztą obecnie podkreśla się, że właśnie Noc Kupały, a nie napływowe Walentynki, przejęte u nas głównie w celach komercyjnych, jest naszym rodzimym świętem zakochanych To zresztą zawsze



był w naszej tradycji ludowej okres wróżb "matrymonialnych", kiedy to panny puszczając po wodzie własnoręcznie wykonane wianki, snuły wróżby co do swojego zamążpójścia.



Co roku w okresie Nocy Świętojańskiej Zespół Pieśni i Tańca AWF "Kalina" bierze udział w licznych imprezach, prezentując program "wiankowy" pokazujący ludowe tradycje i obrzędy, piosenki i tańce związane z tym świętem. W tym roku Kalina uczestniczyła w dwóch festynach świętojańskich - w dn. 23 czerwca na stadionie wrocławskiego MOSiR Pilczyce, gdzie odbył się zorganizowany z rozmachem festyn zakończony ogromnym ogniskiem i pokazem fajerwerków. Zespół otrzymał również zaproszenie z GOKiS z Lubania, który w sobotę - 24 czerwca organizował atrakcyjny festyn w malowniczym parku w Radostowie.

Na obu festynach koncert naszego zespołu był punktem kulminacyjnym, a zaprezentowane przez Kalinę piosenki wiankowe, tańce śląskie, krakowskie, sądeckie i rzeszowskie były z aplauzem przyjmowane przez licznie zgromadzoną publiczność oraz uczestników festynów.

Aleksander Sobera

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu

Stare przysłowie mówi: *Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu*. Z racji tego, że jestem ciekaw świata i aby coś potwierdzić, a zarazem propagować, muszę sam to na sobie sprawdzić, wybrałem się na rzymski maraton.

W listopadzie 2016 roku dołączyłem do grona sportowców. Mój pierwszy maraton odbył się w Atenach, o czym wcześniej już na łamach „Życia Akademickiego” pisałem.



W założeniu miał być to pierwszy i zarazem ostatni maraton w moim życiu, ponieważ, jak wspominałem, nie lubiłem nigdy biegać. Poza tym moje gabaryty raczej utrudniają niż ułatwiają pokonywanie długich dystansów. Muszę jednak przyznać, że sport jest uzależniający. Sam nie wiem, co tak ekscytuje ludzi w bieganiu maratonów. Czy świadomość, że robi się coś niezwykłego?

Czy może pokonywanie swoich słabości i towarzyszącego bólu podczas biegu?

W moim przypadku to ta chęć do walki z sobą. Podczas tak długiego dystansu jest wiele chwil zwątpienia. To, czy uwierzę w swoje siły, czy wybiorę poddanie, także będzie odzwierciedlało moje życie pozasportowe. Wyobraźmy sobie, że zaczynam studiować i ze względu na to, że uczelnia stawia wysokie wymagania, przerywam naukę. Widziałem wiele takich przypadków, kiedy moi rówieśnicy, gdy powinęła im się noga na egzaminie lub nie zaliczyli danego

przedmiotu, odpuszczali i rezygnowali ze studiowania. Dlatego też udział w maratonie jest dla mnie tak ważny.

Abstrahując od życia studenckiego, będę pewnie w niedalekim czasie mierzył się w życiu ze znacznie cięższymi rzeczami. Doświadczenia, te ze studiów, ale także te sportowe uwarunkowały mnie tak, że zawsze będę miał wolę walki i postawię na swoim. Nic mnie nie powstrzyma w dążeniu do celu. Wracając jednak do maratonu w Rzymie... Po przylocie do Włoch zameldowałem się w małym hotelu, niedaleko centrum. Po odpoczynku ruszyłem na szybkie wieczorne zwiedzanie. Ze względu na późną porę i ogólne zmęczenie organizmu musiałem wrócić, aby się zregenerować, ponieważ został tylko jeden dzień do maratonu.





Nazajutrz po włoskim (słodkim i mało odżywczym) śniadaniu wyruszyłem po odebraniu numeru startowego.

Nie spodziewałem się, że moja nawigacja w telefonie zrobi mi żart jak w prima aprilis. Otóż jadąc dwoma autobusami i idąc pieszo 10 km, dotarłem do siedziby organizatora maratonu, a nie w miejsce, gdzie odbiera się numery startowe. Stąd, gdzie się znalazłem do punktu odbioru było 17 km. Każdy może sobie zatem wyobrazić, jakie złe emocje mną kierowały. Jednak po kilku oddechach

zmobilizowałem się, popytałem ludzi i metrem bardzo szybko dostałem się tam, gdzie trzeba. Straciłem przez tę przygodę około 5 godzin, ale po drodze widziałem miejsca, które raczej odbiegają od turystycznego wizerunku miasta. Są skupiskiem bezdomnych i ludzi, którzy mieszkają w przyczepach campingowych. Widząc to, człowiek może skłonić się do refleksji i docenić, co się ma. Myślę więc, że z jednej strony straciłem 5 godzin swego czasu, ale także wiele zyskałem.

Po odebraniu pakietu startowego wróciłem do hotelu, aby dostarczyć energii i zregenerować siły przed niedzielnym biegiem.

Niedziela 2.04, pobudka 6 rano. Po szybkim śniadaniu powędrowałem na start, który znajdował się bardzo blisko Koloseum. Panowała podniosła atmosfera. Linie startu trzymali przebrani gladiatorzy. Można było, patrząc na arenę Koloseum, wczuć się w klimat dawnych lat, Słońce grzało a ja, nie lubię biec, gdy jest bardzo ciepło. Zaraz po starcie jednak tak jakby na zawołanie pogoda zmieniła się o 180 stopni. Rozpętała się burza, zaczął padać deszcz. Takie warunki są także uciążliwe, jednak koło 20. km pogoda wróciła do normy. Trasa maratonu prowadziła przez strategiczne i najbardziej znane miejsca Rzymu.

Najbardziej jednak zapadnie mi w pamięci, gdy wbiegałem na plac Św. Piotra w Watykanie.

Było tam już dużo ludzi, którzy czekali na spotkanie z papieżem o godzinie 1, a także orkiestra watykańska, która głośno witała biegaczy wbiegających na plac. Było także tam wielu Polaków z flagami i chorągiewkami. Mimo mojego lekkiego zmęczenia dodali mi oni skrzydeł swoją obecnością. Na trasie także można było zauważyć polskie akcenty. W samym biegu brała udział około 400-osobowa grupa ludzi z Polski. Muszę także wspomnieć o publiczności, ale też zawodnikach z Włoch. Są to według moich obserwacji bardzo weseli i pozytywnie nastawieni do świata ludzie. W miejscach, gdzie grała muzyka, śpiewali, klaskali, a nawet tańczyli.

Duże grono ludzi biegło nie po wynik, nie po medal, ale po to, by się dobrze bawić.

Zauważyłem wiele kobiet i mężczyzn w podeszłym wieku, których w Polsce raczej dopasowałbym do ławeczki w parku i psa niż do



takiego ogromnego wysiłku, jakim jest maraton. To także mobilizuje do walki, no bo to trochę zabawne, gdy mnie, młodego, w pełni sił mężczyznę wyprzedza trzykrotnie starszy człowiek. Mam nadzieję, że i ja w takim wieku będę mógł konkurować z „młodymi wilkami”. Przed końcem znów wzrosły opady deszczu. Dobiegając na metę, byłem przemoczony do suchej nitki, ale oczywiście nie przeszkadzało mi to, ponieważ czułem się z siebie dumny. Nie patrzę nigdy na swój czas, ale tym razem udało mi się przebiec maraton w niecałe 5 godzin. Po odpoczynku i kilku godzinach snu wieczorem wybrałem się do Watykanu.

Maraton zbiegł się z datą śmierci naszego rodaka Jana Pawła II (2.04.2005), tak że wręcz moim obowiązkiem było stawienie się w Watykanie, mimo że doskwierały mi bóle po startowe.

Przed godziną 21.37 (godzina śmierci papieża) na placu była około 100-osobowa grupa Polaków, którzy przyszedli się pomodlić. Mimo deszczu pamiętali i chwala im za to. Muszę przy tej okazji podzielić się jedną refleksją, która nie daje mi spokoju.

Pamiętam doskonale wydarzenia z 2.04.2005 i cały świat pogrążony w smutku.

12 lat temu, gdy polski papież umierał, plac Św. Piotra pękał w szwach. Teraz widziałem tylko albo aż 100 rodaków i kilku innych turystów. Gdzie tamci ludzie sprzed dwunastu lat?

Gdzie są Włosi, których w tamte dni było tak wielu? Czy to możliwe, że człowiek, który umiera, odchodzi w zapomnienie?

Już dawno zdałem sobie sprawę, że człowiek jest jednorazowy i niepowtarzalny. To, co czyni nas nieśmiertelnym w tej rzeczywistości, to nasze czyny i dzieła. Rzeczy materialne, których tak wielu ludzi pragnie, w gruncie rzeczy nie przedstawiają długotrwałej wartości.

Dlatego ja polecam także innym skupić się na tym, by bardziej „być” niż „mieć”.

Nie bójcie się wystartować po swoje marzenia. Droga może być długa, męcząca, ale nawet jeśli coś pójdzie nie tak, nigdy nie zarzucicie sobie, że nie spróbowałem/am.

Po wieczornej wizycie w Watykanie powróciłem do hotelu i spakowałem się, gdyż rano o godzinie 5 miałem powrotny lot do kraju.

Podsumowując moje 2,5 dnia w Rzymie, chcę powiedzieć, że zaliczam ten wyjazd do bardzo udanych i ważnych. Dziękuję wszystkim za wsparcie i ciepłe słowo.

Cytując Cezara, mógłbym powiedzieć:

VENI ,VIDI, VICI.

Grzegorz Kmiecik

Relacja studentów Terapii zajęciowej z pobytu w Sejmie i Senacie RP



REFLEKSJA – wyjazd do Warszawy (Sejmu i Senatu RP) na zaproszenie posła Sławomira Piechoty 10.05.11.05.2017r.

Refleksja wg Modelu Gibbsa:

FAZA 1:



W połowie maja mieliśmy okazję wraz z panią doktor **Dominiką Zawadzką** udać się na dwudniowy wyjazd do Warszawy. Zostaliśmy tam zaproszeni przez pana posła **Sławomira**

Piechotę, który bardzo pręźnie działa na rzecz osób z niepełnosprawnością i walczy o przystosowywanie miejsc oraz ułatwianie życia osobom z przeróżnymi problemami. W ciągu tych dwóch dni spotkaliśmy się z przeróżnymi ludźmi, którzy wspólnie walczą o lepsze warunki życia dla osób z różnymi ograniczeniami. Jeden dzień spędziliśmy na zwiedzaniu Sejmu i Senatu RP, zwracając szczególnie uwagę na to, jak te miejsca zostały przystosowane i są dostępne dla osób z niepełnosprawnością. Byliśmy bardzo ciekawi wszystkiego, co dzieje się w tych miejscach i dokumentowaliśmy na każdym kroku, robiąc zdjęcia i notatki, jak bez trudu osoba na wózku mogłaby przeprawić się przez niemal każde pomieszczenie w Sejmie i Senacie.

Przeróżne zastosowania były nie tylko dostosowane dla osób na wózkach, ale również dla osób niewidomych lub słabo widzących czy też niesłyszących.

FAZA 2:

- Jak czuliśmy się na początku zdarzenia?

Przybywając do stolicy, nie spodziewaliśmy się, iż zostaniemy tak otwarcie i miło przyjęci. Osoby zaangażowane w spotkania z nami bardzo żywo interesowały się kierunkiem naszych studiów, czyli terapią zajęciową. To co najbardziej nas zaskoczyło, to fakt, iż ludzie, z jakimi się spotykaliśmy (senator **Jarosław Duda** – przewodniczący senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej, oraz senator **Jan Filip Libicki** – przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych, wreszcie **Piotr Pawłowski** – działacz społeczny, założyciel i prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji Integracja, których celem jest działanie na rzecz osób z niepełnosprawnością), nie wiedzieli do końca, czym jest terapia zajęciowa i czego dotyczy w takim ujęciu, jakiego jesteśmy uczeni na naszej uczelni AWF. Po wyjaśnieniach i wytłumaczeniu, na czym polega zawód, jakiego się uczymy i co wchodzi w zakres działania terapeuty, wszyscy byli bardzo zdumieni, że coś takiego istnieje, a nikt o tym nie wie, i stwierdzali, że jest to bardzo potrzebne dla wspomagania terapii, rehabilitacji i wspierania w samodzielnym życiu.

- Co myśleliśmy i czuliśmy w tamtej chwili?

Byliśmy bardzo zaszczyceni całą sytuacją, w pewnym momencie trochę nas peszyło to, jak z szacunkiem i z jakim podziwem traktują nas osoby tak ważne w kraju.

Było to jednak bardzo miłe i czuliśmy zadowolenie, że znaleźliśmy się w takim miejscu,

że mogliśmy tyle zobaczyć, mieć styczność z osobami, które działają na rzecz osób z niepełnosprawnością i przejmują się ich losem oraz walczą o dobre życie takich ludzi. Poczuliśmy inspirację i chęć działania, ulepszania, rozwijania się w tym kierunku.



Było to umocnienie w przekonaniu, że w przyszłości jako terapeuci będziemy robić coś ważnego i potrzebnego innym. To dało nam duży zastrzyk energii do dalszej pracy.

- Jak się czuliśmy po spotkaniu?

Senatorowie i posłowie, z którymi się spotkaliśmy, bardzo ciepło nas przyjęli. Byli otwarci na nas jako młodych studentów oraz na dziedzinę nauki, o której wcześniej mało słyszeli. To sprawiło, że poczuliśmy się ważni w tym co robimy. Dało nam to bardzo dużo pozytywnej energii do dalszego działania na rzecz promocji kierunku, a przede wszystkim rozwijania się w tej dziedzinie jako terapeuci zajęciowi. Widząc osoby z niepełnosprawnością, które tak efektownie działają na rzecz innych mimo swoich problemów zdrowotnych i swojej niepełnosprawności, widząc ten upór, chęć niesienia pomocy innym u tych, którzy tak dobrze rozumieli te potrzeby z własnego doświadczenia – to było coś niesamowitego. Spotkanie w Integracji szczególnie nas wzruszyło, gdyż mieliśmy okazję zobaczyć prezentację prezesa Piotra Pawłowskiego, podczas której wyświetlono kilka spotów Integracji, np. *Nie chcę być strażakiem*, które, choć krótkie, są bardzo wymowne i trafiają do odbiorcy.

FAZA 3 i 4:

- Co poszło dobrze?

Cały wyjazd uznajemy za bardzo udany, obfitujący w nowe doświadczenia. Przede wszystkim udało nam się zwiedzić Sejm i Senat RP bardzo dokładnie (byliśmy w miejscach, które nie są dostępne dla wszystkich), zobaczyliśmy, jak osoba z niepełnosprawnością mogłaby sobie poradzić np. na zwykajnych schodach, w toalecie, na sali obrad czy też jak wygląda specjalnie dostosowany pokój dla senatora, który porusza się na wózku.



Ten aspekt wyjazdu był dla nas najważniejszy. Również poruszając się po mieście, zwracaliśmy uwagę na to, czy stolica jest miej-

scem przyjaznym dla osób z niepełnosprawnością. Jesteśmy zadowoleni, że w ciągu dwóch dni tak dużo informacji na temat terapii zajęciowej udało nam się przekazać innym. Rozpo-
wszechnialiśmy wiadomości i promowaliśmy



kierunek na każdym etapie wyjazdu, co uważamy za niezmiennie istotne w naszej działalności. Chcielibyśmy, aby każdy w Polsce wiedział, kto to jest terapeuta i czym się zajmuje, a najbardziej zależy nam na tym, aby osoby, które potrzebują terapeuty zajęciowego, wiedziały, że są tacy ludzie, którzy właśnie mogą im pomóc w różnych aspektach życia.

Wyjazd dał nam isierkę nadziei, że być może już niedługo uda nam się dotrzeć do szerszego grona, aby promować kierunek, a ludzie, którzy potrzebują pomocy, będą szukać jej właśnie u nas – terapeutów.



FAZA 5 i 6:

Kompetencje:

Ogólne:

- zdolność planowania i zarządzania czasem;
- zdolność do komunikowania się w ojczystym języku w mowie i w piśmie;
- zdolność do podejmowania badań na właściwym poziomie;
- zdolność do ciągłego uczenia się i aktualizowania swojej wiedzy;
- zdolność do wyrażania krytyki oraz do bycia samokrytycznym;
- zdolność do określania, stawiania i rozwiązywania problemów;
- zdolność do pracy w zespole;
- posiadanie umiejętności interpersonalnych i wzajemnego oddziaływania;
- zdolność do porozumiewania się z nieprofesjonalistami w danej dziedzinie;
- zdolność do projektowania oraz zarządzania projektami;
- zdolność determinacji i wytrwałości w wypełnianiu powierzonych zadań oraz podjętych obowiązków;
- zdolność do działania z odpowiedzialnością zbiorową i świadomością obywatelską.

Specyficzne:

- wyjaśnienie koncepcji teoretycznych należących do terapii zajęciowej, szczególnie zawodowych, specyficznych dla natury człowieka i jego zdolności do wykonywania zajęć;
- wytłumaczenie związku pomiędzy wykonywaniem zajęcia, zdrowiem i dobrostanem;
- zaangażowanie w racjonalną i uzasadnioną debatę o zajęciu i terapii zajęciowej;

- współpraca ze społecznościami w celu promowania i rozwijania zdrowia oraz dobrostanu ich członków przez uczestnictwo w zajęciach;
- **podjęcie aktywnej roli w rozwoju, doskonaleniu i promocji terapii zajęciowej.**

Adrianna Kaszubowska

Przystosowanie Sejmu do potrzeb osób z niepełnosprawnością

Dnia 11 maja 2017 roku my studenci II roku terapii zajęciowej: **Adrianna Kaszubowska, Anna Szweda** oraz **Wojciech Włodarczyk** wraz z opiekunem dr **Dominiką Zawadzką** udali się do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej w celu zobaczenia, jak ten budynek jest dostosowany dla osób z niepełnosprawnością. Wszelkie podjazdy/progi do budynku zostały zmniejszone lub zniwelowane. W pierwszej kolejności udaliśmy się po przepustki, by bez problemu poruszać się na terenie obiektu. Po ich odebraniu spotkaliśmy się z posłem Sławomirem Piechotą, który zaczął nas oprowadzać po sejmowym budynku.

Naszą uwagę przykuł fakt, iż większość drzwi prowadzących do ważnych pomieszczeń miało zabytkową stolarkę, w związku z czym były one dość ciężkie. Dlatego osoba będąca na wózku lub słaba fizycznie będzie miała nawet dość spory kłopot z ich otwarciem.

Pierwszym naszym przystankiem było przejście na półpiętro, w holu w stronę czytelnicy. Przy schodach zamontowana jest mała platforma. Poseł Piechota zaprezentował nam, w jaki sposób działa i jak z niej korzysta. Jedyminym minusem takiej windy jest to, że zbytdużo cały „proces wjazdu” na piętro zajmuje czasu. Po wejściu na półpiętro udaliśmy się w stronę czytelnicy. Klamka wejściowa do niej znajduje się na drzwiach bardzo wysoko, dlatego osoba na wózku może mieć spory problem z dosięgnięciem jej. Po przejściu przez drzwi można natomiast zobaczyć dość sporą

przestrzeń, dużą ilość stolików oraz miejsc siedzących.



Po oprowadzeniu po czytelnicy wracaliśmy tym samym korytarzem, którym przyszliśmy, weszliśmy do jednej z toalet przystosowanych dla osób z niepełnosprawnością fizyczną. W tym pomieszczeniu widać szeroką umywalkę z odpowiednimi barierkami (są one ruchome w górę i w dół), są też: mydelniczka w pewnej odległości od ściany oraz podajnik z ręcznikami papierowymi. Wszystko po to, aby osoba na wózku miała łatwy dostęp do tych rzeczy. Nad umywalką natomiast znajdują się lustra, które są odpowiednio regulowane za pomocą pokręteł. Po drugiej stronie pomieszczenia widać toaletę, z barierkami (które również są ruchome w górę i w dół).



Kolejnymi miejscami wartymi uwagi były windy. Niektóre z nich były dobrze dostosowane, duże i przestronne. Jednak znalazły się również takie, które nie zostały poddane remontowi. Miały one mało miejsca i pomieściłyby tylko osobę na wózku oraz dodatkową jedną osobę stojącą.

Następnie wjechaliśmy na 3. piętro, gdzie zobaczyliśmy, jak wygląda były dom poselski. Miał on bardzo dużo miejsca oraz 2 dodatkowe pomieszczenia – kiedyś pełniły funkcję sypialni oraz dodatkowego pokoju biurowego. Ważną kwestią, na którą warto zwrócić uwagę, są nisko umiejscowione kontakty oraz włączniki od światła na korytarzach, tak aby każdy mógł się bez problemu do nich dostać. Oprócz tego na wszystkich schodach znajdują się pasy z gumy antypoślizgowej, a także na niektórych taśmy dla osób niewidomych bądź niedowidzących. Natomiast na korytarzach znajdują się wszelkie oznaczenia kierunków dla toalet oraz wind.



Kolejnym ważnym miejscem, które mieliśmy przyjemność oglądać, była sala kolumnowa, ogromne pomieszczenie, w których odbywają się posiedzenia sejmowe. Sala wyposażona jest w dużą ilość krzeseł oraz stołów z mikrofonami.

Najważniejszym jednak miejscem, do którego zabral nas poseł Piechota, była sala obrad. Weszliśmy na galerię, czyli specjalnie wyznaczone miejsce dla prasy i gości. Mieliśmy widok z góry na całą salę obrad, dlatego doskonale było wszystko widać. W 2009 roku po-

mieszkanie to dostosowano dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Została dodana dodatkowa mniejsza mównica, 3 pierwsze rzędy przesunięto do tyłu, a cały podest pokryto kilkumilimetrowym hartowanym szkłem, które przy użyciu specjalnego lasera zostało stępione w ten sposób, aby wykluczyć możliwość poślizgnięcia się.

Następnym miejscem, do którego poszliśmy, był Senat. Przed zwiedzaniem go udaliśmy się jednak na spotkanie z senatorem Ja-



rosławem Dudą – przewodniczącym senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej oraz senatorem Janem Filipem Libickim – przewodniczącym Parlamentarnego Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych. Na spotkaniu zreferowaliśmy senatorom, co to jest terapia

zajęciowa, czym się zajmuje i jak wygląda nasza edukacja na tym kierunku. Panowie bardzo chętnie nas wysłuchali, a następnie oprowadzili po siedzibie Senatu, szczególnie w swoich komentarzach uwzględniając rozwiązania służące dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Udaliśmy się do sali obrad Senatu, gdzie mogliśmy zobaczyć różne dostosowania. Między innymi mównicę, której wysokość można było odpowiednio regulować przy pomocy przycisków i swobodny podjazd, umożliwiający dojazd do dalszych sektorów z siedzeniami. Niestety, należy również zwrócić uwagę na podjazd od drugiej strony sali. Wjazd jest bardzo stromy i osoba na wózku bez pomocy osoby trzeciej sama nie wjedzie do niej.

Ostatnim przystankiem w naszej wędrówce był nowy dom poselski. Skierowaliśmy się do pokoju senatora **Jana Filipa Libickiego**. Po drodze mogliśmy zobaczyć, jak korzysta on ze specjalnej platformy w celu pokonania schodów. Była ona bardziej przystosowana i nowoczesna od platformy w senacie, gdyż chowała się w podłodze. Aby dotrzeć na miejsce, jechaliśmy windami, zarówno szerokimi i mieszczącymi wiele osób, jak takimi, które były wąskie i posiadały mało miejsca. Pokój senatora był



bardzo dobrze dostosowany. Składał się z sypialni oraz dużej i wyposażonej w rozmaite udogodnienia łazienki. Sypialnia posiadała dwa łóżka, z czego jedno specjalistyczne, i załony działający na pilot. Drzwi do drugiego pomieszczenia były rozsuwane, jednak osoba

na wózku może mieć problem z ich otwarciem, gdyż mogą się zatrzaskać. Łazienka była w pełni przystosowana dla osoby niepełnosprawnej. Miała wszelkie uchwyty oraz barierki ułatwiające poruszanie się oraz funkcjonowanie takiej osoby. Wszystkie wjazdy, umywalki były odpowiednio poszerzone.

Jak zatem widać budynki sejmowe są przystosowane dla osób niepełnosprawnych, ale

niektóre szczegóły wymagają jeszcze dopracowania.

Wojciech Włodarczyk

Z Wrocławia do Warszawy

Dwa dni, 2 godziny w chmurach, łącznie 9 godzin snu, 9 godzin rozmów... Tak czasowo można by zrelacjonować pobyt w stolicy studentów II roku terapii zajęciowej wraz z dr **Dominiką Zawadzką**. Do Warszawy trafiliśmy na zaproszenie posła **Sławomira Piechoty**, który spowodował, że te dwa majowe dni pozostaną w naszej pamięci na długi czas. W pierwszym dniu pobytu, czyli w środę 10.05.2017 r., zostaliśmy zaproszeni do Biura Integracji na ulicy Andersa w Warszawie. Wśród nas byli także zaproszeni goście: poseł dr **Rajmund Miller**, poseł **Grzegorz Raniewicz**, poseł Sławomir Piechota oraz gospodarz „Integracji” **Piotr Pawłowski**. „Integracja” to organizacja pożytku publicznego, którą każdy powinien znać: od wielu lat działa na rzecz osób niepełnosprawnych, tworzy rozmaite portale, takie jak: sprawniwpacy.pl, niepełnosprawni.pl, zmienia świadomość społeczeństwa, usuwa bariery architektoniczne, cyfrowe, społeczne czy pomaga w zatrudnieniu osób niepełnosprawnych. A to wszystko rozpoczęło się od wydania skromnego pisma „Integracja” ponad 20 lat temu.. Organizacja ta tworzy znakomite kampanie społeczne, organizuje Wielką Galę Integracji oraz nagradza medalem „Przyjaciół Integracji”

Najpopularniejszą kampanią społeczną „Integracji” jest: *Nie chcę być strażakiem*.

Opowiada ona w zabawny i pouczający sposób, iż ludzie pomimo swoich niepełnosprawności mają wystarczające kompetencje, by wybierać własną zawodową drogę, a nie by przydzielano ją odgórnie. *Płytką wyobraźnia* to spot reklamowy, który powinien znać każdy z nas – skoki na główkę to najczęstsza przyczyna uszkodzenia rdzenia kręgowego. *Czy naprawdę chciałbyś być na naszym miejscu* to kampania krótka lecz świetnie obrazująca, kto tak naprawdę powinien korzystać z miejsc przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami.



W trakcie spotkania mieliśmy możliwość poznać historię „Integracji”, jak z dwóch młodych pomysłów powstała prawie 50-osobowa firma, która pomaga niepełnosprawnym. Rozmawialiśmy również o istocie

terapii zajęciowej, jak wygląda na naszej uczelni, z jakimi ludźmi mamy okazję pracować oraz jakie kompetencje posiada terapeuta zajęciowy. Nie przez przypadek to właśnie my – przyszli terapeuci zajęciowi, mieliśmy możliwość na tak wspaniały wyjazd. Terapia zajęciowa opiera się na rehabilitacji biopsychosocjalnej, działamy w zamyśle „client-centred practice”, skupiamy się na indywidualnych potrzebach klienta i skoncentrowanych na nim zajęciach. Przede wszystkim pracujemy z klientem w środowisku naturalnym, poprzez różnego rodzaju wywiady oraz kwestionariusze możemy dowiedzieć się o potrzebach klienta i przywracać utracone funkcje lub je rozwijać.

Piotr Pawłowski jest czystą inspiracją – człowiekiem, od którego bije radość, chęć niesienia pomocy. Jest również przykładem, jak niepełnosprawność może wpłynąć na nasze życie – gdy jesteśmy pogodzeni z losem, możemy każdą złą chwilę przeistoczyć w dobrą i wyciągnąć z niej cenną życiową lekcję. Każdy człowiek zdrowy lub z niepełnosprawnością



powinien przełamywać pewne bariery, które posiada w głowie, wyżyć się schematów i zobaczyć w drugim dobro. Mamy możliwości, ażeby wspierać, motywować, zachęcać do pracy nad lepszą wersją siebie wszystkich ludzi. Piotr Pawłowski poprzez swoje działanie w prosty sposób pokazuje nam, jak rozpocząć tę drogę. Spotkanie w „Integracji” było dla nas bardzo cenne, pouczające oraz inspirujące.

Anna Szweda



Sejmowe wystąpienie

W dniach 23-25 kwietnia 2017 r. w Sejmie RP w Warszawie odbyła się IX Międzynarodowa Konferencja Naukowa **Systemy ochrony praw człowieka w Europie oraz w Australii i Oceanii. Kontekst uniwersalny – specyfika regionalna – uwarunkowania realizacyjne** z okazji 25. rocznicy podpisania Traktatu o Unii Europejskiej i 30. rocznicy utworzenia Australijskiej Komisji Praw Człowieka.

Naszą Uczelnię reprezentował student V roku Wydziału Nauk o Sporcie Dawid Kutryn. Wygłosił on referat zatytułowany: *FC Barcelona a niepodległościowe dążenia Katalonii*, w którym przedstawione zostały możliwe problemy natury prawa sportowego dla katalońskiego klubu w przypadku usamodzielnienia się regionu katalońskiego. Konferencja zgromadziła rzeszę uczestników. Odbyły się cztery sesje plenarne i aż osiemnaście dyskusji panelowych.

- *To był mój drugi z rzędu udział w tej Konferencji i także tegoroczną edycję będę dobrze wspominał. Tematyka hiszpańskiej piłki nożnej jest mi szczególnie bliska, dlatego postanowiłem zaprezentować jej wybrany aspekt w ujęciu prawnym. W kuluarach dotarły do mnie sygnały, że moje wystąpienie spotkało się z entuzjazmem innych uczestników, co bardzo mnie cieszy – tłumaczy student.*

W wydarzeniu wzięli udział znakomici przedstawiciele polskiej sceny prawniczej. Co więcej, uczestnicy mieli zapewnione

zwiedzanie polskiego parlamentu. Co szczególnie Dawidowi zapadnie w pamięć z tego wyjazdu? - *Co przede wszystkim zapamiętam? Myślę, że iście rodzinną atmosferę, panującą podczas Konferencji. Z każdym można było wymienić ciekawe uwagi, rozwinąć interesujące myśli, spostrzeżenia. Taka Konferencja to znakomite miejsce do poszerzania swoich akademickich kontaktów. Ja także nie próżnowałem i poświęci-*

łem czas na networking. Z kilkoma poznаныmi tam osobami jestem, można powiedzieć, w stałym kontakcie. – przybliży magistrant Katedry Komunikacji i Zarządzania w Sporcie.

Jest jeszcze jeden aspekt, o którym warto wspomnieć. - *Pomimo tego, że nie było tam prawie nikogo spośród przedstawicieli środowisk sportowych, to kilkakrotnie usłyszałem ciepłe słowa nt. wrocławskiej AWF.*

To potwierdza, że nasza uczelnia ma dobrze ugruntowaną pozycję w społeczności akademickiej i niezmiernie miło było mi być jej przedstawicielem – skonstatował Dawid. Namacalnym efektem czynnego uczestnictwa Dawida w Konferencji będzie artykuł naukowy na wspomniany wcześniej temat, który ukaże się w specjalnej monografii pokonferencyjnej w roku 2018.

Dawid Kutryn



X Światowe Igrzyska Sportów Nieolimpijskich – podsumowanie



X Światowe Igrzyska Sportów Nieolimpijskich, The World Games 2017, rozegrane we Wrocławiu, już za nami. Zakończona impreza była największym multidyscyplinarnym wydarzeniem sportowym ostatnich lat w naszym kraju. Polacy, którzy w trakcie trwania igrzysk zdobyli 20 medali, w klasyfikacji medalowej uplasowali się na 13. miejscu, co można uznać za spory sukces.

Dla naszej Akademii było to szczególne wydarzenie, ponieważ odbywało się na obiektach AWF i terenie Stadionu Olimpijskiego. W organizowanej, w dniach 20-30 lipca, imprezie bardzo mocno zaangażowani byli pracownicy naszej Uczelni między innymi Rektor Akademii dr hab. Andrzej Rokita, prof. nadzw., który uczestniczył w wielu dekoracjach medalowych.

Od 21 lipca na boiskach trawiastych Naszej Akademii (Pola Marsowe), rozgrywany był turniej ultimate „Latające dyski”. Zawody cieszyły się dużym zainteresowaniem, między innymi ze względu na udział Reprezentacji Polski. Już pierwszego dnia, wspólnie z JM Rektorem, rywalizację obserwowali Prezydent Wrocławia Pan Rafał Dutkiewicz wraz z żoną oraz Minister Sportu i Turystyki Pan Witold Bańka, któremu towarzyszyli Pan Jan Widera (Podsekretarz Stanu

w MSiT) oraz Pani Alicja Omięcka (Dyrektor Generalny w MSiT). Goście byli pod dużym wrażeniem, związanym z organizacją tak wielkiego przedsięwzięcia, ale także podziwiali możliwości jakie stwarza infrastruktura sportowa Naszej Akademii na terenie Pól Marsowych.

W Turnieju ultimate „Latające dyski” zwycięzcami zostali zawodnicy USA, którzy w meczu finałowym pokonali Kolumbię 13:7. Brązowy medal zdobył zespół Kanady, który pokonał Australię 13:11. Na ogromne słowa uznania zasługują organizatorzy, w szczególności wolontariusze, którzy mimo olbrzymich opadów deszczu, jakie miały miejsce w niedzielne południe, wzorowo przygotowali boisko do meczów o najwyższe trofea.

Na stadionie lekkoatletycznym AWF, przy ulicy Witelona 25a oraz w Parku Szczytnickim, od 23 do 30 lipca odbywała się natomiast rywalizacja w łucznictwie polowym i torowym. W tej malowniczo położonej części Wrocławia rywalizowali sportowcy z całego świata w wyjątkowo precyzyjnej dyscyplinie sportu.

Ogromne brawa należą się studentce studiów doktoranckich AWF Wrocław, Pani Magdalenie Nowakowskiej, która zajęła IV miejsce w karate sportowym, w kategorii Kumite – 50 kg. To oczywiście ogromny sukces Pani Magdaleny, ale wiemy, jak niewiele zabrakło do upragnionego medalu.

26 i 27 lipca rywalizowali, także w sportach walki, z naszą Akademią Róża Gumienna (kickboxing) oraz Michał Bąbos (karate sportowe) – zdobywca brązowego



medalu w kategorii +84 kg. Bardzo serdecznie w tym miejscu dziękujemy naszym wspaniałym studentom-sportowcom, za godne reprezentowanie Polski i naszej Uczelni.



Od 26 lipca na Polach Marsowych odbywał się Turniej Piłki Ręcznej Plażowej, który cieszył się zainteresowaniem wszystkich kibiców, nie tylko gier zespołowych. Ponadto na naszych obiektach 29 i 30 lipca miały miejsce zawody w widowiskowym przeciąganiu liny kobiet i mężczyzn.



W przeprowadzeniu zawodów w ultimate, łucznictwie, przeciąganiu liny oraz piłce ręcznej plażowej, uczestniczyła duża grupa naszych pracowników. To właśnie ich doświadczenie i zaangażowanie przyczyniło się do bardzo pozytywnego odbioru wydarzeń, które odbywały się na terenach Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

wiu. O świetnym przygotowaniu i zainteresowaniu tymi zawodami świadczy pełna frekwencja na trybunach.

Jednak największą grupę osób uczestniczących w organizacji TWG 2017, związanych z naszą Akademią, stanowili studenci i pracownicy, którzy pracowali jako wolontariusze i koordynatorzy wolontariatu. Zaangażowanie tych ponad stu osób przyczyniło się do końcowego sukcesu TWG 2017, a im pozwoliło zdobyć doświadczenie, które będą mogli wykorzystać w przyszłości.

The World Games 2017 Wrocław, pod



względem organizacyjnym została bardzo dobrze oceniona przez władze TWG, uczestników i kibiców. Dzięki temu wydarzeniu, odwiedzający Wrocław sportowcy, trenerzy i ich rodziny oraz działacze z całego świata, zobaczyli jak pięknym miastem jest Wrocław, jak dobrze potrafi zorganizować wielkie wydarzenie sportowe. Jesteśmy szczęśliwi, że nasza AWF mogła wziąć udział w tym olbrzymim przedsięwzięciu i zaprezentować swoje możliwości infrastrukturalne, które wszystkich odwiedzających gości zachwyciły.



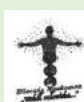
Ireneusz Cichy

Foto: <https://theworldgames2017.com/zdjecia/> fot. Bartłomiej Raszowski, Aleksey Kubiak, Krzysztof Ziółkowski

Sprostowanie:

W numerze 7/2017 Życia Akademickiego na stronie 13 pojawił się błąd. Temat który prezentowała Natalia Danek, a współautorem był Kamil Michalik nosił nazwę „**Zmiany oddechowe wywołane sprinterskim treningiem interwałowym z dodatkową objętością oddechowej przestrzeni martwej (DOOPM) u aktywnych fizycznie mężczyzn**”, a nie jak napisano „Wpływ autorskiego programu treningu motorycznego na zmiany cech motorycznych u zawodników trenujących piłkę nożną”.

Serdecznie przepraszamy.

 Natalia Danek, Kamil Michalik

Zmiany oddechowe wywołane sprinterskim treningiem interwałowym z dodatkową objętością oddechowej przestrzeni martwej (DOOPM) u aktywnych fizycznie mężczyzn

1. Wprowadzenie

Osiąganie coraz lepszych efektów treningowych wymaga poszukiwania nowych metod i środków treningowych. Trening interwałowy jest przedmiotem licznych prac, a jego pozytywne oddziaływanie na wydolność fizyczną i pracę układu oddechowego jest szeroko opisywane w literaturze [1,2]. Wykazano, że trening wytrzymałościowy z użyciem dodatkowej objętości oddechowej przestrzeni martwej (DOOPM) prowadzi do pozytywnych zmian w obrębie układu oddechowego [3]. Dodatkowo zastosowanie jej prowadzi do wydłużenia drogi dla przepływającego powietrza, co prowadzi do wzrostu oporu dróg oddechowych [4]. Zatem, alternatywną propozycją może być sprinterski trening interwałowy (STI) z DOOPM, jako nowa metoda treningowa.

2. Cel

Celem pracy było określenie wpływu 7-tygodniowego sprinterskiego treningu interwałowego z DOOPM na czynność układu oddechowego w spoczynku oraz podczas wysiłku ze wzrastającą intensywnością u aktywnych fizycznie mężczyzn (studentów AWF Wrocław).

3. Materiał i metody

Badania zostały przeprowadzone na 18-letniej grupie, aktywnych fizycznie studentów (mężczyzn) AWF we Wrocławiu. Po wykonaniu testu progresywnego na cykloergometrze uczestników podzielono na dwie 9-cio osobowe grupy: K, kontrolną i E, eksperymentalną. Podział badanych nastąpił na podstawie uśrednienia w sumy wykonanej pracy w tym teście. Co druga osoba była kwalifikowana do grupy E (n1,n3,n5,...) oraz K (n2,n4,n6,...). Obie grupy wykonywały dwa treningi interwałowe w tygodniu (na cykloergometrze), a grupa E miała dodatkowo zaaplikowaną DOOPM o objętości 1000 ml. Wykonywano dwie serie składające się z czterech 10-cio sekundowych wysiłków o maksymalnym charakterze. Przerwa pomiędzy powtórzeniami wynosiła 30 sekund, a między seriami 15 minut. Po 7-miu tygodniach ponownie wykonano test progresywny. Próba spirometryczna wykonywana była bezpośrednio przed testami wysiłkowymi za pomocą erospirometru Quark (Cosmed, Włochy).

4. Wyniki

Suma pracy wykonanej w teście progresywnym w obu grupach zwiększyła się istotnie. W grupie E z $178,07 \pm 49,76$ [kJ] do $219,63 \pm 64,81$ [kJ] ($p=0,0001$). W grupie K z $175,75 \pm 43,98$ [kJ] do $209,07 \pm 44,74$ [kJ] ($p=0,0003$).

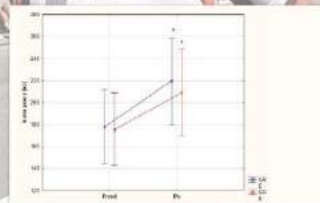
VO₂max zwiększył się istotnie w grupie E z wartości $48,75 \pm 6,72$ [ml/kg/min] do $52,65 \pm 4,76$ [ml/kg/min] ($p=0,03$). Natomiast w grupie K zwiększenie wartości z $48,27 \pm 7,27$ [ml/kg/min] do $50,68 \pm 7,03$ [ml/kg/min] nie było istotne statystycznie ($p=0,16$).

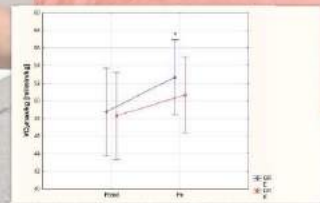
Tab. 1. Wartości średniej wyliczonej (poziwy górny) oraz odchylenia standardowego (poziwy dolny) wybranych parametrów oddechowych w grupie E i K przed i po 7-mio tygodniowym treningu.

Parametr	E przed	E po	K przed	K po
VE _{max} [l/min]	141,54 ±41,72	158,86* ±32,32 ($p=0,03$)	147,18 ±30,97	165,96* ±27,54 ($p=0,02$)
VT _{max} [l]	3,29 ±0,45	3,34 ±0,54	3,07 ±0,54	3,15 ±0,53
RF _{max} (oddech/min)	47,09 ±11,61	55,94* ±8,56 ($p=0,007$)	55,38 ±9,41	61,25 ±4,98
FVC [l]	7,23 ±2,04	7,59 ±1,48	7,47 ±1,92	7,07 ±1,30
FEV ₁ [l]	5,24 ±1,23	5,50 ±1,06	4,94 ±0,95	4,90 ±0,63
FEV ₁ / FVC [%]	73,57 ±6,75	73,31 ±5,39	67,94 ±12,24	70,92 ±10,62

* - zmiana istotna statystycznie ($p < 0,05$)

VE_{max} – maksymalna wentylacja minutowa, VT_{max} – maksymalna objętość oddechowa, RF_{max} – maksymalna częstość oddychania, FVC [l] – natężona pojemność życiowa, FEV₁ 0 – natężona objętość wydechowa pierwszą sekundą, FEV₁ 0 / FVC – wskaźnik Tiffeneau


Rys. 1. Średnia arytmetyczna oraz przedziały ufności w poborze tlenu (VE_{max}) w grupie E i K przed i po 7-mio tygodniowym treningu. * - zmiana istotna statystycznie ($p < 0,05$).


Rys. 2. Średnia arytmetyczna oraz przedziały ufności maksymalnego poboru tlenu w grupie E i K przed i po 7-mio tygodniowym treningu w teście progresywnym w próbie na kilogram masy ciała (ml/kg/min). * - zmiana istotna statystycznie ($p < 0,05$).

5. Wnioski:

- Wyższe wartości VO₂max, VE_{max} i wykonanej pracy w teście progresywnym w efekcie STI z DOOPM świadczą o zwiększonej tolerancji organizmu na maksymalny wysiłek.
- Trening ten nie prowadzi do istotnych zmian parametrów spirometrycznych w spoczynku, natomiast zwiększa maksymalną częstość oddychania (RF_{max}) podczas wysiłku.
- Sprinterski trening interwałowy z DOOPM jest skuteczną metodą treningową rozwijania wydolności fizycznej.

Pismienictwo:

- Skell, M., Skell, D., Overgaard, K., & Dulger, U. (2013). Effects of sprint interval training on VO₂max and aerobic exercise performance: a systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(6), e341-e352.
- Dunbar, C., & Harris, A. (2012). Effects of high-intensity interval training on pulmonary function. *European Journal of Applied Physiology*, 112(8), 1961-1968, 2012.
- Hellm, R., Hellm, R., & Zalus, M. Impact of training with additional respiratory dead space on spirometry and aerobic respiratory pattern in cyclists. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1), 75-83, 2015.
- Huang, C. H., Martin, A. D., & Davenport, P. W. Effect of inspiratory muscle strength training on inspiratory motor drive and RREAP early peak components. *Journal of Applied Physiology*, 94(2), 462-468, 2003.

 Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Natomiast: Korja



II Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Motoryczność Sportowa
- Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne
The Second International Scientific Conference
Motor Abilities in Sports
- Theoretical Assumptions and Practical Implications
Kraków, 21-23.09.2017



II Międzynarodowa Konferencja Naukowa

II Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Motoryczność Sportowa - Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne
Kraków, 21–23 września 2017

Celem konferencji będzie wymiana wiedzy naukowej na temat nowych kierunków badań, technik i metod poznawania potencjalnych możliwości osiągnięcia optymalnych efektów działalności sportowej oraz wdrożenia nowych idei i trendów w procesach treningowych. Na konferencji będą prezentowane tylko najnowsze wyniki badań empirycznych, ze szczególnym uwzględnieniem rezultatów badań prowadzonych w ramach programu pt.: „Rozwój sportu akademickiego” finansowanego ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Krakowska konferencja ma także spełniać funkcję integracyjną krajowych i zagranicznych ośrodków naukowych podejmujących problemy badawcze nad różnymi aspektami motoryczności sportowej oraz najnowszych systemów szkolenia w sporcie wyczynowym. Konferencja stworzy platformę wymiany doświadczeń w dyskusji naukowej na temat sportu wysokokwalifikowanego oraz sportu dzieci i młodzieży, a szczególnie dotyczyć będzie:

- przygotowania motorycznego zawodników w różnych dyscyplinach sportu,
- nowoczesnych form w przebiegu procesów treningowych,
- motorycznych i rozwojowych uwarunkowań w szkoleniu sportowym dzieci i młodzieży,
- kryteriów naboru i selekcji do sportu wysokokwalifikowanego (kadr różnego szczebla i Szkół Mistrzostwa Sportowego itp.),
- nowoczesnych metod kontroli i oceny efektów treningowych oraz startowych,
- nowych idei w zakresie sterowania procesem szkoleniowym,
- walki z dopingiem i patologią w sporcie,
- kształcenia i doskonalenia zawodowego trenerów i instruktorów.

