

Newsletter Życie Akademickie marzec 2019

Zawartość:

1. Z „Życia” uczelni.....	2
2. Wspomnienie o prof. Ryszardzie Panfilu	6
3. Wspomnienie o dr Antonim Kaczyńskim	9
4. Relacja z ogłoszenia wyników XXVI Plebiscytu Życia Akademickiego na najpopularniejszego sportowca i trenera 2018r.....	12
5. Relacja z wykładu Profesorów Piotra Ponikowskiego i Jana Chmury	16
6. Kamil Michalik: <i>Młode pokolenie nie boi się wyzwań w sporcie wyczynowym</i>	18
7. Martyna Krzywicka: <i>Wyprawa na Triglav</i>	20
8. Grzegorz Żurek: <i>Kidmove</i>	22
9. Zaproszenie do udziału w wyborach Miss AWF 2019.....	23
10. <i>Onkoigrzyska</i> „poszukują” wolontariuszy.....	23
11. Nowości wydawnicze.....	25
12. <i>Radosna Uczelnia</i> w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę.	26



Z „Życia” Uczelni

XXXIII Memoriał im. Bronisława Haczekwicz

W minioną niedzielę, 3 marca rozegrano XXXIII Memoriał im. Bronisława Haczekwicz.



Organizatorem zawodów była Katedra Rekreacji AWF Wrocław. Memoriał odbył się pod patronatem Rektora Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu dr hab. Andrzeja Rokity, prof. AWF i dzięki wsparciu prorektora ds. studenckich i sportu akademickiego dr Agnieszki Pisuli-Lewandowskiej.



Zawody jak co roku odbyły na stoku nr 6, firmy Winterpol. Otwarcia i zakończenia zawodów w imieniu władz uczelni dokonał dr Piotr Kunysz (sędzia główny oraz kierownik Zespołu Zimowych Form Rekreacji) oraz dr Kopyś, jako prezes Stowarzyszenia Absolwentów AWF Wrocław.

Na starcie pierwszej części zawodów (slalomu giganta) stanęło 95 zawodników i zawodniczek. Każdy z zawodników miał 2 przejazdy a w końcowej klasyfikacji uwzględniano lepszy czas każdego startującego.

Część zawodników spośród wszystkich startujących wzięło udział w drugiej części dwuboju – jeździe technicznej (jazda techniczna oceniana przez ekspertów). Zawodnicy demonstrowali a sędziowie oceniali ewolucje: łuki płużne, skręt równoległy NW, skręt równoległy długi oraz śmig.

Klasyfikacja generalna:

DZIECI

Zaczyk Alicja
Dziewońska Marianna
Faust Sonia



MŁODZIEŻ

Chachulski Antoni
Faust Maksym
Leszczyński Artur



KOBIETY

Antoniak Zuzanna
Agnieszka Lipska
Malwina Bernecka



MĘŻCZYŹNI

Jakub Kowalski
Ignacy Mikołajczak
Jakub Grzymała



Tradycją Memoriału jest wyłonienie najlepiej jeżdżącego technicznie zawodnika, który otrzymuje okazały puchar. W tym roku na najwyższym podium stanął Jakub Kowalski, który z jazdy technicznej uzyskał sumę 35,5 pkt (na 40 możliwych).



Wszystkim serdecznie gratulujemy i zapraszamy za rok na XXXIV już Memoriał im. Bronisława Haczekiewicza, który odbędzie się już tradycyjnie w pierwszą niedzielę marca 2020 roku.

Piotr Kunysz
Fot A. Nowak

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.

Otrzymaliśmy Logo HR Excellence in Research

W dniu 01.03.2019 roku Komisja Europejska nadała Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Logo HR Excellence in Research.

Logo HR Excellence in Research nadawane jest instytucjom, które wdrażając zasady „Europejskiej Karty Naukowca” i „Kodeksu postępowania przy rekrutacji pracowników naukowych”, tworzą przyjazne środowisko pracy i rozwoju. Jednostki otrzymując logo zobowiązują się do tworzenia sprzyjających warunków pracy, rozwoju kariery oraz przejrzystych procesów rekrutacji pracowników naukowych.

Uzyskanie Logo HR jest to wyróżnienie i prestiż dla Uczelni, promocja wśród międzynarodowych organizacji i naukowców oraz premiowanie Uczelni w międzynarodowych konkursach grantowych (m.in. Komisji Europejskiej w programie Ramowym UE HORIZON 2020), a także premiowanie w krajowych konkursach grantowych NCN i NCBiR oraz programach finansowania nauki ze środków MNiSW. Jest to również wzrost atrakcyjności zatrudnienia dla pracowników.



Nasza studentka - Sofia Ennaoui halową wicemistrzynią Europy w biegu na 1500 metrów

3.03.2019 – w ostatnim dniu Halowych Mistrzostw Europy w Lekkoatletyce w szkockim Glasgow, nasza studentka I roku studiów I^o Wydziału Nauk o Sporcie - **Sofia Ennaoui** zdobyła wicemistrzostwo w biegu na 1500 metrów.

W finale uzyskała czas **4.09,30**. Zwyciężyła Brytyjka Laura Muir, która przebiegła dystans w 4.05,92. Trzecia była Irlandka Ciara Mageean z czasem 4.09,43.



To był ciężki bieg, do którego długo się przygotowywałam. Chcę wejść do światowej czołówki i pracuję na to każdego dnia. Laura biega jak z nut. Nie było dziś sposobu, żeby z nią wygrać. Nauczyłam się jednak sięgać po to, co jest możliwe i robię to bardzo skutecznie – podsumowała Ennaoui.

23-letnia Sofia Ennaoui przystąpiła do halowych mistrzostw Europy w Glasgow z trzecim najlepszym czasem na europejskich listach w 2019 roku na 1500 metrów, który pokonała w czasie 4:05.22, ustanawiając tym samym rekord życiowy.

Fot. Źródło internet

Mistrzostwa świata w kolarstwie torowym

W odbywających się w zeszłym tygodniu w Pruszkowie Mistrzostwach Świata w kolarstwie torowym brązowy medal zdobył Mateusz Rudyk! Sukces ten powstał przy udziale młodego pokolenia naszych naukowców z Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Trenerem Mateusza jest doktorant mgr Igor Krymski, a wsparcie stanowią fizjoterapeuta dr Sebastian Klich (pracownik) i fizjolog mgr Kamil Michalik (doktorant).



Należy dodać, że jest to historyczne osiągnięcie, ponieważ to pierwszy medal w historii startów Polaków w sprincie podczas MŚ!!!

Brawo, gratulujemy !

PAP / Piotr Nowak / Na zdjęciu: Mateusz Rudyk

Dolnośląska Liga Międzyuczelniana w pływaniu

Finał Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w pływaniu i wielki sukces naszych zawodników !!

Pływacy AWF Wrocław wrócili do rywalizacji o mistrzostwo Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej.

W dn. 26-03-2019, podczas drugiej edycji DLM, zawodnicy AWF ponownie pokazali charakter, wygrywając 10 na 15 rozgrywanych konkurencji, łącznie stając 22 razy na podium.

Przypomnijmy, że podczas pierwszej serii startów (13-11-2018) nasi studenci również zdominowali zawody, zwyciężając w klasyfikacji generalnej kobiet, mężczyzn oraz generalnej. Jesteśmy już po dwóch seriach startów i czekamy na finałowe rezultaty.

Gratulacje dla wszystkich naszych reprezentantów za poświęcenie i walkę. Gratulujemy trenerowi dr. Stefanowi Szczepanowi.



Wspomnienie o prof. Ryszardzie Panfilu



Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że 18 marca 2019 r. zmarł

prof. dr hab. Ryszard Panfil

zasłużony nauczyciel akademicki, wychowawca wielu pokoleń trenerów
i nauczycieli wychowania fizycznego
Najbliższym wyrazy głębokiego współczucia
Składają

Rektor, Senat
oraz cała społeczność
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Mowa pożegnalna wygłoszona przez JM Rektora podczas pogrzebu prof. Ryszarda Panfila:

Szanowni Państwo,

Zebraliśmy się tu dzisiaj, aby pożegnać Pana Profesora Ryszarda Panfila i aby uczestniczyć w Jego ostatniej drodze.

Śmierć Profesora była dla nas wszystkich wielkim zaskoczeniem. Szczególnie mi przychodzi z trudem Go żegnać, ponieważ znałem Pana Profesora długo i dobrze, i bardzo Go szanowałem.

Ryszard Panfil swoje dzieciństwo i okres młodzieńczy spędził w Ostrowie (obecne woj. lubuskie), gdzie w lutym 1959 roku przyszedł na świat. Po ukończeniu szkoły podstawowej rozpoczął edukację w I Liceum Ogólnokształcącym w Sulęcinie. To właśnie czas wytężonej nauki w sulęcińskim liceum pomógł mu w podjęciu decyzji o wyborze życiowej drogi zawodowej. Po latach, wspominając w wywiadzie udzielonym w 2016 roku podczas odwiedzin macierzystej szkoły średniej, powiedział: „Od zawsze dobrze się uczyłem, byłem prymusem, jeździłem na olimpiady, byłem najlepszym uczniem, ale cechowała mnie też niepokorność. Od zawsze wiedziałem też, że nauczyciele chcą dla mnie jak najlepiej. Wysyłali mnie na konkursy, dbali o moją edukację, jednak ja sam wiedziałem, co jest dla mnie najlepsze. Zdarzało mi się uciekać z olimpiad, robiąc w tym czasie mnóstwo innych rzeczy”. Taki był Pan Profesor – zaskakujący, uparty w swoich przekonaniach i dążeniu do wyznaczonego celu, czasami dość niekonwencjonalny.

Swoje wspomnienia z tamtego okresu podsumował w typowy dla siebie sposób: „Podczas kiedy wiele osób, ze względu na moje dobre wyniki w nauce, namawiało mnie na studiowanie medycyny lub uczenia się innych «szanowanych zawodów», kolejny raz postawiłem na siebie. Wybrałem się na AWF Wrocław”. I za to, Panie Profesorze, składamy serdeczne podziękowania. Mieliśmy okazję pracować z Panem Profesorem i uczyć się od Pana. Bardzo za ten czas – raz jeszcze – dziękujemy.

Profesor Panfil ukończył naszą Uczelnię – z bardzo dobrymi zresztą notami – w 1982 roku, a już cztery lata później obronił pracę doktorską. W 1991 roku uzyskał stopień doktora habilitowanego. Miałem przyjemność w tym samym czasie odbierać dyplom magistra wychowania fizycznego – pamiętam, że było to w budynku P-1. Patrzyłem wówczas z pozytywną zazdrością na tego młodego, wtedy noszącego brodę, samodzielnego pracownika nauki, który w 2000 roku otrzymał tytuł profesora. Pan Profesor ukończył także studia podyplomowe na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Wrocławskiego.

W AWF we Wrocławiu pełnił wiele funkcji. Był między innymi kierownikiem Zakładu Teorii Sportu (1985–1987), Zakładu Zespołowych Gier Sportowych (1987–1989), a także Katedry Zespołowych Gier Sportowych – przez 6 lat, do roku 2008, kiedy to z wielką dumą przejmowałem od Pana Profesora kierowanie Katedrą. Za tę szansę również Panu, Profesorze, dziękuję. W latach 2009–2012 był również kierownikiem Zakładu Zarządzania i Coachingu. Jego wkład w naukę i praktykę kultury fizycznej dotyczył głównie prakseologii współdziałania oraz socjologii organizacji sportu i procesów zarządzania i coachingu w grach zespołowych i rekreacji.

Profesor Panfil był człowiekiem energicznym, pomysłowym, dość bezkompromisowym. Niezwykle mądry i oczytany, posiadał bogatą wiedzę i doświadczenie w wielu obszarach związanych z kulturą fizyczną.

Wypromował 14 doktorów nauk o kulturze fizycznej. Był autorem ponad 100 publikacji naukowych, 14 książek, w tym monografii i podręczników.

Prowadził wykłady na temat coachingu i zarządzania sportem na studiach MBA na Politechnice Gdańskiej, w Wyższej Szkole Bankowej, Wyższej Szkole Edukacji w Sporcie, Wyższej Szkole Zarządzania i Coachingu we Wrocławiu, a także w German Sport University Cologne.

Był pomysłodawcą i jednym z założycieli oraz pierwszym prezesem Międzynarodowego Towarzystwa Naukowego Gier Sportowych (2000–2010). Miałem przyjemność razem z Panem Profesorem zakładać to Towarzystwo i pełnić w nim przez jakiś czas funkcję sekretarza. W latach 2004–2008 Profesor sprawował także funkcję redaktora naczelnego czasopisma naukowego „Human Movement”.

Za swoją działalność otrzymał Srebrny Krzyż Zasługi oraz wiele nagród rektorskich.

Profesor Panfil był pomysłodawcą niezliczonej liczby inicjatyw naukowych, dydaktycznych i organizacyjnych związanych z życiem Akademii, klubów sportowych i innych organizacji. Ciągłe dokądś pędził, zaskakiwał, reformował.

Był nie tylko teoretykiem, ale także praktykiem, który skutecznie realizował się w pracy jako trener klasy mistrzowskiej w piłce nożnej. Pełnił funkcję między innymi trenera w KS Śląza Wrocław (II liga 1996–1997), menadżera KS Zagłębie Lubin (ekstraklasa 1990–1992, z którym w 1991 roku zdobył mistrzostwo Polski seniorów) oraz trenera KS Stal Sulęcín. Był także członkiem Rady Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Zawsze starał się być odważny, krytyczny, a czasami wręcz bezkompromisowy w sytuacjach, w których miał pewność, że działa dla dobrej sprawy. Był człowiekiem upartym i wytrwałym, dlatego nie poddawał się nigdy, nie zakładał niepowodzenia i nie mówił, że nie podoła. Zawsze miał pełno pomysłów. Czasami trudno było za nim nadążyć. Swoje zadania wykonywał z pasją i pełnym zaangażowaniem, którego oczekiwał również od współpracowników. Pamiętamy, jak skupiał wokół siebie studentów, z jakim zapałem i radością udzielał im rad i wskazówek, jak chętnie dzielił się z nimi własnym doświadczeniem. Odszedł od nas wybitny Profesor, pełen twórczego działania naukowiec i wyrozumiały nauczyciel.

Jego sportowymi pasjami były jazda na nartach, tenis ziemny oraz koszykówka, w którą raz w tygodniu grywał w ramach tzw. gierki z pracownikami Uczelni. Ostatnio również biegał.

Pan Profesor był bardzo dumny ze swojej rodziny – żony oraz dwójki dzieci. Towarzyszyli Mu zawsze, także w tych ostatnich dniach Jego życia. Do końca mieli nadzieję, tak samo jak my wszyscy, na powrót Pana Profesora do zdrowia. Los zapisał jednak inny scenariusz, z którym trudno będzie się nam pogodzić.

Pragnę skierować w tym miejscu kilka słów do Rodziny Profesora Panfila – Jego żony Ewy oraz córki Marty i syna Łukasza. Pamiętajcie, Wasz Mąż i Tato odszedł od nas fizycznie, ale On jest. Jest w Was, w Waszych sercach, i pozostanie z Wami na zawsze.

Żegnam Cię, Drogi Profesorze, w imieniu władz Uczelni, Senatu, którego byłeś członkiem, oraz całej społeczności Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Pochylamy dziś głowę nad Twoją trumną i trudno nam sobie wyobrazić, że tak zasłużony Pracownik naszej Alma Mater odszedł od nas na zawsze. Ale na zawsze też pozostanie Pan, Profesorze, w naszej pamięci. Odpoczywaj w pokoju.

Wspomnienie o dr Antonim Kaczyńskim



Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

doc. dr. Antoniego Kaczyńskiego

Z uczelnią związany od 1950 r., pełnił w niej wiele ważnych funkcji i stanowisk m.in. kierownika Zakładu Gimnastyki i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, kierownika Zakładu Gimnastyki i Biomechaniki.

Aktywnie działał w rozlicznych gremiach i komisjach, był m.in. członkiem komisji dydaktycznej, członkiem rady Wydziału i Senatu, przewodniczącym senackiej komisji ds. awansów i odznaczeń, prezesem Stowarzyszenia Absolwentów. Przez wiele lat pełnił funkcję trenera sekcji gimnastyki sportowej w KS AZS AWF.

Odszedł od nas znakomity dydaktyk i organizator, szanowany przez studentów, ceniony przez przełożonych i lubiany przez współpracowników.

Rektor i cała społeczność

Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Antoni Kaczyński – nauczyciel akademicki z duszą artysty

Urodził się 3 listopada 1927 roku w Wilnie. W tym mieście ukończył szkołę powszechną i gimnazjum. W okresie okupacji niemieckiej pracował jako robotnik na kolei. W 1944 roku za działalność konspiracyjną został wraz z ojcem osadzony w więzieniu w Wilnie. Wykupiony przez rodzinę wstąpił do oddziału partyzanckiego 7. Brygady Armii Krajowej „Wilhelma”. W 1945 roku przymusowo wcielono go do Armii Czerwonej, ale reklamował go Polski Urząd Repatriacyjny w Landwarowie, którego został pracownikiem. W 1944 roku repatriował się wraz z rodzicami do Polski na Ziemię Zachodnią i osiedlił w Górze Śląskiej, gdzie pracował jako wartownik w cukrowni, ucząc się jednocześnie w wieczorowym liceum dla dorosłych. Po uzyskaniu matury w 1948 roku został powołany do Oficerskiej Szkoły Rezerwy Artylerii w Gnieźnie. Z wojska wyszedł w 1949 w stopniu chorążego i przez rok pełnił funkcję komendanta Hufca Miejskiego „Służba Polsce” w Górze Śląskiej.

Z naszą Uczelnią – wtedy WSWF we Wrocławiu – związał się w 1950 roku. Był wszechstronnie uzdolniony ruchowo. Już w czasie studiów zaczął uprawiać gimnastykę, trenował też skoki do wody oraz pływanie (reprezentował Wrocław w zawodach Ligi Miast) i przy każdej nadarzającej się okazji wyjeżdżał na narty. W 1953 roku, tuż po studiach został zatrudniony w Zakładzie Gimnastyki. W 1968 roku uzyskał stopień doktora wychowania fizycznego, w 1971 roku objął stanowisko kierownika Zakładu Gimnastyki i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, a w 1976 roku – Zakładu Gimnastyki i Biomechaniki. W tym samym roku został mianowany docentem kontraktowym. Równolegle z pracą na Uczelni zajmował się sportową działalnością szkoleniową. Pełniąc przez wiele lat funkcję trenera sekcji gimnastyki sportowej w KS AZS AWF, a następnie w KS Burza i KKS Odra, wychował wielu czołowych zawodników Dolnego Śląska. Podczas pracy na Uczelni aktywnie działał w rozlicznych gremiach i komisjach, był m.in. członkiem komisji dydaktycznej, członkiem rady Wydziału i Senatu, przewodniczącym senackiej komisji ds. awansów i odznaczeń. Doceniając Jego zdolności organizacyjne kierownictwo Uczelni powierzało Mu wielokrotnie przygotowanie i realizację ważnych uroczystości: świąt państwowych, inauguracji roku akademickiego itp. W 1976 roku kierował komitetem obchodów 30-lecia naszej szkoły, funkcję tę powierzono Mu także 10 lat później świętując 40-lecie Uczelni. W latach 1971-1984 pełnił funkcję prezesa Oficerów Rezerwy AWF. Przez wiele lat działał w Okręgowym Związku Gimnastycznym, był założycielem i pierwszym prezesem Towarzystwa Przyjaciół Grodna i Wilna, współzałożycielem i prezesem powstałego w 1988 r. Stowarzyszenia Absolwentów AWF, a także wieloletnim redaktorem *Buletynu Absolwenta*.

Był autorem kilkunastu podręczników, skryptów i przewodników z zakresu metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych. Był promotorem ponad 100 prac magisterskich. Wykształcił wielu instruktorów, trenerów gimnastyki i akrobatyki sportowej.

Antoni Kaczyński (nazywany przez przyjaciół Tolo lub Kaczka) przez 25 lat prowadził na obozach zimowych zajęcia z narciarstwa zjazdowego. Znane jest z tamtego okresu i zapamiętane przez Jego wychowanków zawołanie na stoku „Orły za mną!”. Latem prowadził zajęcia na obozach w Olejnicy, początkowo z wioślarstwa i obozownictwa, a następnie żeglarstwa. Jest uznawany za filar kadry obozowej, na której barkach spoczywał trud tworzenia, modyfikowania i doskonalenia programów dydaktycznych. Dobry organizator, świetny dydaktyk, lubiany i szanowany przez studentów. To również towarzyski kompan z dużym poczuciem humoru, zawsze chętny i skłonny do żartów, bystry obserwator, utalentowany literacko, potrafiący w satyrycznym tonie wskazać i wykpić przywary kolegów z kadry obozowej, nie czyniąc sobie przy tym z nikogo wrogów. Jest autorem wielu rymowanek, wierszy, zabawnych epitafiów. Jego talent literacki w połączeniu z walorami intelektualnymi i niepospolitym poczuciem humoru owocował licznymi materiałami i tekstami na podstawie których powstawały w Olejnicy (szczególnie w latach 60-70) liczne udane, barwne obozowe programy satyryczne. Zdolności twórcze odziedziczył po ojcu artyście, malarzu i rzeźbiarzu, który zajmował się m.in. renowacją zabytków

sakralnych i wystrojem kościołów na Wileńszczyźnie. Antoni Kaczyński przez wiele lat zamieszkiwał wraz z rodziną w Olejnicy w spartańskich warunkach w drewnianym domku kempingowym. Wraz z innymi wytrawnymi bywalcami obozów: Marią Grabowską, Ryszardem Jezierskim, Ewarystem Jaskólskim, Karmeną Stańkowską tworzyli przez długi okres stałą grupę najbardziej oddanych i wypróbowanych współpracowników Zofii Dowgird. Koleżeństwo, lojalność i bezinteresowna uczynność to cechy które zjednały Mu wielu przyjaciół. Jeden z nich, absolwent naszej Uczelni - Stanisław Paszkowski za-dedykował Antoniemu Kaczyńskiemu epitafium:

Otwarty i szczery do bólu, lubi iść na skróty,
Wali prosto z mostu, z pruderii wyzuty.
Talentów wszelkich niebiosu Mu nie poskąpiły,
Nikt nie wie skąd ma zapał i tyle siły.
Fraszka, czy flaszka – no i co pan powie?
Z atencją niekłamaną przyglądam się Tośkowi.
Z sercem Kresowiaka daje nam siebie,
Poczesne ma tu miejsce, bliskie tronu w niebie.

Antoni Kaczyński został pochowany w dn. 8.03. 2019 r. we Wrocławiu na Cmentarzu Osobowickim.

Henryk Nawara
Centrum Historii Uczelni

Wyniki XXVI Plebiscytu „Życia Akademickiego” na najlepszego sportowca i trenera AWF i KS AZS AWF we Wrocławiu w 2018 roku – relacja z Gali

Tradycyjnie już, w „śledzika” odbyła się kolejna uroczysta Gala i ogłoszenie wyników XXVI Plebiscytu „Życia Akademickiego” na najpopularniejszego sportowca i trenera Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i Klubu Sportowego AZS-AWF Wrocław minionego roku.



Jak co roku, w uroczystości udział wzięli przedstawiciele władz uczelni, władz regionalnych i samorządowych, działacze sportowi oraz liczne grono sponsorów.

Nie zabrakło oczywiście pracowników naszej uczelni oraz studentów.

Uroczystość otworzyła Prorektor ds. Studenckich i Sportu Akademickiego Agnieszka Pisula-Lewandowska oraz JM Rektor Andrzej Rokita.

Po raz kolejny naszą uroczystość prowadził, jak zawsze znakomity, Dawid Kutryn, w tej chwili już pracownik Katedry Komunikacji i Zarządzania w Sporcie.



Jako pierwszą wręczono nagrodę – Kryształową Koronę Maratonu Ziemi – prof. dr hab. Janowi Chmurze za ukończenie w ciągu 4 lat pięciu z siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach.



Wyniki XXVI Plebiscytu w głosowaniu internetowym:

Najpopularniejszy sportowiec:



Katarzyna Sobczak - zawodniczka Kadry Narodowej w pływaniu i parakajakarstwie. Brązowa medalistka Mistrzostw Europy w kajakarstwie z Belgradu (Serbia) w 2018 roku

Najpopularniejszy trener:

Mikołaj Michalak - trener naszej srebrnej drużyny koszykarskiej, która w roku 2018 zajęła II miejsce w Akademickich Mistrzostwach Polski

Kapituła XXVI Plebiscytu „Życia Akademickiego” na najlepszego sportowca i trenera AWF i KS AZS AWF Wrocław w 2018r. przyznała nagrody w kategorii:

Działacz sportowy:

Henryk Nawara - za 40-lecie pracy trenerkiej, propagowanie idei sportu powszechnego, działań na rzecz sportu w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Debiut roku wśród kobiet:

Dominika Sztandera – pływanie, (z australijskiej Adelajdy przywiozła wraz z koleżankami trzy złote medale, dwa brązowe i dwa rekordy świata Mistrzostw Świata w Ratownictwie Wodnym. Polska sztafeta z jej udziałem wywalczyła złoto w wyścigu na dystansie 4x50 m z przeszkodami oraz pobiła rekord świata z czasem 1:46,16! oraz brązowy medal w sztafecie zmiennej 4x50m z czasem 1:39,51)

Debiut roku wśród mężczyzn:

Przemysław Pancerz - biathlon, (brązowy medalista Mistrzostw Europy Juniorów w biegu sztafetowym mix, VIII miejsce w biegu indywidualnym w Mistrzostwach Świata juniorów, 10 miejsce w biegu sztafetowym w Mistrzostwach

Świata juniorów, srebrny medal w biegu pościgowym Mistrzostw Polski Juniorów, srebrny medal Mistrzostw Świata juniorów w biathlonie na nartorolkach w biegu sztafetowym mix, złoty medal Mistrzostw Polski Juniorów w biathlonie na nartorolkach w biegu pościgowym)

Najlepszy trener w sporcie powszechnym:
Marcin Ściślak (trener grupy siatkarek, która zdobyła srebrny medal Dolnośląskiej Ligii Kadetek, brązowy medal Dolnośląskiej III Ligii Kobiet, srebrny medal Dolnośląskiej Ligi Młodzieżowej)

Najlepszy trener i zawodnik w sporcie paraolimpijskim:

Beata Pożarowszczyk - pływanie, (wraz ze Sławomirem Kuczko tworzą duet trenerski Oliwii Jabłońskiej)

Najlepszy zawodnik w sporcie paraolimpijskim wśród kobiet:

Oliwia Jabłońska - pływanie (złota i srebrna medalistka Mistrzostw Europy. W roku 2018 ustanowiła nowy Rekord Europy na 200m stylem motylkowym. Uzyskała brązowy medal Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców (pełnosprawnych). Zdała maturę i została studentką 1 roku naszej uczelni na Wydziale Nauk o Sporcie. Ma bardzo duży apetyt na kolejne medale olimpijskie w Tokio 2020)

Najlepszy zawodnik w sporcie paraolimpijskim wśród mężczyzn:

Konrad Powroźnik - pływanie (na mistrzostwach Europy Głuchych w pływaniu wywalczył aż osiem medali - jeden złoty, trzy srebrne i cztery brązowe)

Wyniki XXVI Plebiscytu „Życia Akademickiego” na najlepszego sportowca oraz trenera AWF i AZS AWF we Wrocławiu w 2018 roku:

Najlepszy sportowiec:

I miejsce - **Rafał Omelko** - lekkoatletyka

II miejsce - **Rafał Kozłowski** - judo

III i IV miejsce ex aequo - **Natalia Kaczmarek i Joanna Linkiewicz** - lekkoatletyka

V miejsce - **Urszula Hofman** - judo

Najlepszy trener:

I miejsce - **Marek Rożej** - lekkoatletyka

II miejsce - **Andrzej Kijowski** - strzelectwo

III miejsce - **Jerzy Szyda** - biathlon

IV miejsce - **Wiesław Błach** - judo

V miejsce - **Konrad Bojakowski** - akrobatyka



Nagrody specjalne:

Nagroda specjalna za okrażenie Antarktydy non stop po jej wodach wzdłuż i poniżej 60 stopnia szerokości geograficznej południowej na jachcie Katharsis 2:

Magdalena Żuchelkowska (absolwentka naszej uczelni) - opłynięcie Antarktydy trwające 102 dni, 22 godziny, 59 minut i 5 sekund. Za rejs

załoga otrzymała Certyfikat Światowej Rady Rekordów Żeglarskich oraz został pobity rekord Świata Guinnessa.

Biuro Erasmus ufundowało niespodziankę (lot w tunelu aerodynamicznym) dla zawodników obcokrajowców, którzy reprezentowali Uczelnię podczas II Biegu Erasmusa+:

Cloe Kouadio

Samuel Sanz Gresa

Oprawę muzyczną zapewniły Karolina Gelfert – studentka naszej uczelni, uczestniczka VII edycji „The Voice of Poland”, a także Paulina Browolejt – uczennica liceum, reprezentantka Klubu AZS-AWF Wrocław w piłce siatkowej. Nie zabrakło oczywiście występu wrocławskich Cheerleaderek – najlepszego zespołu cheerleaders w plebiscycie Tauron Basket Ligi.

Z Plebiscytem „Życia Akademickiego” połączony był oczywiście Bal Sportowca, na którym do świtu bawili się studenci naszej uczelni.



Dziękujemy wszystkim za udział, sponsorom za wspaniałe nagrody, a współorganizatorom imprezy za ciężką pracę. Do zobaczenia za rok !

L.P.

Fot. H. Nawara



Czy bieganie jest bezpieczne - spojrzenie kardiologa oraz Mity i fakty maratonu 50 plus – relacja z wykładów prof. Piotra Ponikowskiego oraz prof. Jana Chmury

26 marca br., z inicjatywy JM Rektora we wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego odbył się wykład, na który złożyły się dwa wystąpienia prof. Piotra Ponikowskiego z wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego oraz prof. Jana Chmury dotyczące problematyki maratonów. Obaj prelegenci to naukowcy łączący pasję do nauki z pasją do biegania.

Spotkanie rozpoczął JM rektor Andrzej Rokita, który przedstawił zgromadzonym m.in. zarys wspólnego projektu obu uczelni pod roboczym tytułem Wrocław – Maraton.



Współpraca będzie miała na celu propagowanie wśród mieszkańców Wrocławia zdrowego stylu życia, a co się z tym wiąże, również biegania, bezpiecznego biegania.



Prof. Piotr Ponikowski, który sam ukończył 14 maratonów starał się przekonać słuchaczy

swojego wystąpienia, iż bieganie maratonów, które jest zawsze ogromnym obciążeniem dla naszego układu sercowo-naczyniowego, jest mimo wszystko zdrowe i bezpieczne, pod warunkiem fachowego przygotowania i regularnej dbałości o funkcjonowanie organizmu. Zdrowe życie oraz aktywność fizyczna powinny być motywami przewodnimi naszego życia. Nadciśnienie tętnicze, brak ruchu oraz otyłość są usuwalnymi przyczynami nadmiernej śmiertelności z powodów sercowo – naczyniowych.

Prof. Ponikowski przywołał słowa Hipokratesa, który dowodził, iż właściwe odżywianie jak i wysiłek są kluczami do zdrowego życia. Ale już wtedy apelował, aby wszystko robić z umiarem.



Maratony powinny być udziałem ludzi stosunkowo zdrowych. Często podczas biegów długodystansowych dochodzi nagłego zatrzymania akcji serca. Jakie jest ryzyko nagłego zgonu podczas maratonu? Ryzyko nagłego zgonu jest większe u mężczyzn niż u kobiet. Są dwie przyczyny tego stanu rzeczy: niewykryta organiczna choroba serca czyli kardiomiopatia przerostowa (przerost serca), która w połączeniu z wysiłkiem fizycznym potęguje ryzyko nagłego zgonu, natomiast drugą przyczyną nagłych śmierci jest również niewykryta bądź nie leczona choroba wieńcowa serca. Jednak regularny wysiłek fizyczny poprawia pracę serca, metabolizm mięśni szkieletowych, gospodarkę lipidową organizmu oraz korzystnie wpływa na poziom cukru.

Prof. Chmura natomiast przedstawił i opisał, bazując na wynikach badań poczynionych na własnym organizmie, zmiany zachodzące u osób powyżej 50 roku życia pod wpływem biegów długodystansowych.



Ze wszystkich pokonanych przez siebie maratonów szczególnym sentymentem darzy prof. Chmura maratony na Antarktydzie i w Afryce.

Byłem do kości przemarznięty, nie czułem palców u rąk i nóg. Gdy upadłem po raz ostatni, 1,5 km przed metą, byłem przekonany, że nie wstanę, że to już koniec. Mimo przenikliwie niskiej temperatury – doszło do odwodnienia organizmu: 4,3 litra i obniżenia masy ciała na poziomie 6%.

Natomiast w Afryce –Johannesburgu przeżyłem prawdziwe piekło na Ziemi. Bieglem w temperaturze 34-35°C, po asfalcie rozgrzanym do 65-70°C. Tu z kolei przeżyłem groźną dla życia hipertermię – temperatura wewnętrzna ciała wynosiła 42°C oraz hyponatremię – ubytek sodu we krwi. Mimo systematycznego nawadniania doszło do drastycznego odwodnienia organizmu na poziomie 3,6 litra co doprowadziło do 5% utraty masy ciała...

Moje serce podczas biegu maratońskiego przepompowuje około 4000 litrów krwi w zależności od uzyskanego czasu, temperatury otoczenia i wilgotności powietrza. Dla przeciętnego człowieka jest to wartość niewyobrażalna. Wysiłek maratoński to ogromne obciążenie dla mięśnia sercowego bez względu na poziom wytrenowania. Podczas maratonu w Johannesburgu stężenie troponiny I czterokrotnie przekroczyło – jak to określają kardiologowie – stan „odcienienia”...



Wygłoszony przez obu Panów wykład spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem ze strony naszych pracowników, studentów wszystkich wydziałów Akademii oraz osób spoza naszej Uczelni. Po zakończeniu wystąpień pojawiło się wiele pytań do prelegentów, związanych zarówno z wpływem długotrwałego wysiłku biegowego na układ krążenia jak i zasadnością podejmowania tak ekstremalnego wysiłku, przez osoby nie przygotowane do takich obciążeń.

Fot. H. Nawara

Młode pokolenie nie boi się wyzwań w sporcie wyczynowym

Pruszków, niedziela 3 marca 2019 r. na długo zostanie zapamiętana w historii polskiego kolarstwa.

Dlaczego? Dlatego, że Mateusz Rudyk zdobył III miejsce na Mistrzostwach Świata w sprincie w kolarstwie torowym - najszybszych MŚ w historii, jedyny krążek wywalczony przez Polaków podczas pruszkowskich zawodów. Historyczne osiągnięcie, ponieważ w przeszłości Polak nie zdobył medalu w tej konkurencji podczas MŚ. Konkurencji olimpijskiej, co wymaga szczególnego podkreślenia, mając na uwadze przyszłoroczne Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Zdobyty medal jest współudziałem młodych AWF-iaków. Trenerem Mateusza od kilku lat jest absolwent mgr Igor Krymski, fizjoterapeuta - dr Sebastian Klich, fizjologiem - doktorant mgr Kamil Michalik.

Czym jest sprint w kolarstwie torowym? Otóż, jest to niezwykle ciekawa i widowiskowa konkurencja rozgrywana przeważnie w 1-2 dni. Składa się z eliminacji – 200 m ze startu lotnego oraz właściwej rywalizacji w parach. W eliminacjach zawodnik ma do pokonania 3,5 okrążenia toru (długość okrążenia wynosi 250 m). Musi to zrobić tak, aby rozpędzić się do maksymalnej prędkości (ok. 80 km/h), utrzymać ją i uzyskać możliwie najlepszy czas na ostatnich 200 m, czas, według którego zawodnik zostanie sklasyfikowany i rozstawiony w kolejnych rundach. Najlepsza czwórka eliminacji otrzymuje pewien bonus w postaci bezpośredniego awansu do 1/8 finału. Rekord świata na 200 m wynosi 9,347s i został ustanowiony w Meksyku, gdzie tor kolarski położony jest na wysokości 1887 m n.p.m. (na nizinie rekord wynosi 9,49s). Od 1/16 do finału zawodnicy rywalizują w parach na dystansie trzech okrążeń. O wygranej nie decyduje tym razem czas, a kolejność na mecie. To właśnie podczas tych pojedynków kibice mogą podziwiać słynne „stójki”, gdy zawodnicy „czarują się” i wywierają na siebie dodatkową presję.

W 1/16 oraz w 1/8 finału pojedynki rozgrywane są do jednego, a w 1/4, 1/2 oraz w finale do dwóch zwycięstw. Stąd, sprint to niezwykle wymagająca konkurencja, gdzie kluczową rolę odgrywa przygotowanie fizyczne, mentalne oraz taktyczne. Poszczególne wysiłki trwają do kilkudziesięciu sekund i charakteryzują się beztlenowym metabolizmem. Maksymalna intensywność prowadzi do uzyskania wysokiego poziomu stężenia mleczanu, wentylacji minutowej płuc i częstości skurczów serca. W drodze do finału, podczas jednych zawodów trzeba wykonać kilka takich skrajnie ciężkich wysiłków. Dlatego, zawodnik musi posiadać wysoki poziom wydolności tlenowej w celu szybkiej regeneracji.

Moja przygoda z kolarstwem torowym – kadrą narodową seniorów, rozpoczęła się w 2017 roku zgrupowaniami w Zakopanem oraz w Spale, gdy obowiązki trenera pełnił Igor. Celem było przygotowanie zawodników do sezonu 2017/2018. Towarzyszyła nam codzienna „burza mózgów” jak połączyć teorię z praktyką, określić potencjał zawodników i skutecznie kontrolować poszczególne jednostki treningowe. Wszystko po to, aby zawodnicy zrobili postęp i efektywnie rywalizowali w zawodach międzynarodowych. Dokonaliśmy tego! Mateusz Rudyk zawitał do światowej czołówki sprintu. Wygrał klasyfikację generalną Pucharu Świata (2 x II miejsce, w Pruszkowie i Manchesterze), był VI podczas Mistrzostw Europy w Berlinie oraz V podczas Mistrzostw Świata w Apeldoorn. W tamtym sezonie ustanowił rekord Polski na 200 m (9,707s), poprawiając jednocześnie swój rekord życiowy o ponad 0,2 sekundy! Proszę wyobrazić sobie, że podobny progres w lekkoatletycznym sprincie na 100 m robi polski zawodnik...

W marcu 2018 r. decyzją PZKol nastąpiła zmiana trenera kadry. Jednak Mateusz wyraził chęć dalszej współpracy z Igozem, natomiast Igor z Sebastianem i ze mną.



Od lipca otrzymaliśmy zgodę na jego indywidualne przygotowania, których celem miały być MŚ w Pruszkowie. Badania wydolnościowe w Pracowni Badań Wysiłkowych AWF Wrocław oraz cenne doświadczenia z poprzedniego sezonu pozwoliły zoptymalizować trening oraz solidnie przepracować zgrupowania w Spale, we Wrocławiu i w litewskim Poniewieżu. Ciężka praca przyniosła efekty. Już w pierwszym międzynarodowym starcie w październiku, podczas PŚ w Paryżu, Mateusz wynikiem 9,611s poprawił rekord Polski (zajął IV miejsce w sprincie). W grudniu podczas PŚ w Berlinie uzyskał 9,584 s (IV miejsce w sprincie). Kolejny rekord kraju! W styczniu obecnego roku w PŚ w Cambridge osiągnął 9,638 s (II miejsce w sprincie). Ostatecznie Puchar Świata zakończył na II miejscu w klasyfikacji generalnej.

Mistrzostwa Świata 2019, impreza sezonu, rywalizację w sprincie zaplanowano na ostatnie dwa dni zawodów. Polacy wciąż bez medalu. Sobota rano, eliminacje na 200 m w wykonaniu Mateusza były kapitalne! Wyrównany rekord Polski i czas 9,584 s, III miejsce i bezpośredni awans do 1/8 finału. To tylko potwierdziło wysoką dyspozycję oraz dobre przygotowanie do MŚ. W 1/8 wygrana z Kanadyjczykiem Hugo Barrettem, to nie był jeszcze pokaz siły. W 1/4 rywalizacja z mistrzem świata z 2017 r. Rosjaninem Denisem Dmitrievem zakończyła się efektowną wygraną Polaka stosunkiem 2:0. Pewny awans do półfinału! Przełamanie i udany rewanż za pojedynki z wcześniejszych zawodów. Przyszedł czas na odpoczynek i ładowanie

baterii, gdyż sobotnie zmagania zakończyły się, a kibice w napięciu oczekiwali niedzielnych rozstrzygnięć. Ostatecznie w półfinale zameldowało się czterech faworytów, najszybszych sprinterów tego sezonu. Zapowiadało to niezwykle emocje. W 1/2 Mateusz rywalizował z Holendrem Harriem Lavreysenem (do niego należał najlepszy wynik sezonu 9,49 s, wspomniany wcześniej rekord na nizinie). Po pierwszym biegu Mateusz prowadził, ale ostatecznie musiał uznać wyższość przeciwnika. Zatem, walka o brąz! Tym razem przeciwnikiem był Australijczyk Matthew Glaetzer, mistrz świata z 2018 r. Pierwszy bieg wygrał Australijczyk, ale ostatecznie sędziowie zrelegowali go za przekroczenie linii sprintu. W drugim biegu, Polak jechał za Australijczykiem, ale wyprzedził go na ostatniej prostej przy ogromnym aplauzie publiczności! Wynik 2:0, brązowy medal MŚ, pierwszy i jedyny podczas tych zawodów dla Polski! Szalona radość polskich kibiców... Dla nas ogromna satysfakcja z pracy jaką wykonaliśmy.



Podsumowując, Mateusz podczas pruszkowskich MŚ wygrał bezpośrednie pojedynki z dwoma poprzednimi mistrzami oraz jako jedyny w trzech biegach rywalizował ze zwycięzcą zawodów Lavreysenem. To świadczy o jego ogromnym potencjale i jeśli tylko będzie odpowiednio prowadzony, będzie pretendentem do medalu olimpijskiego podczas IO w Tokio 2020 !

„Sprawa jest prosta, jak się chce to można...”

Kamil Michalik

Wyprawa na Triglav (2864m n.p.m.)

Pamięci Krystiana Madeja

We Wrocławiu robi się coraz cieplej, w powietrzu czuć wiosnę, chociaż w kalendarzu jeszcze poprzednia pora roku. Może dlatego w głowach grupy Olimpowiczów pojawił się pomysł, jak by tu zimę jeszcze na chwilę zatrzymać. Liczne wyjazdy w polskie góry w ostatnim czasie pobudziły apetyt na bardziej odległe pasma. Za cel obraliśmy leżący w Alpach Julijskich, legendarny Triglav (2864 m.n.p.m.). Jest to, należący do Korony Gór Europy, najwyższy szczyt Słowenii.



Po dokładnym prześledzeniu warunków pogodowych i dopięciu spraw organizacyjnych wyprawy nadszedł czas wyjazdu. Data była bardzo korzystna, ponieważ wyjechaliśmy w Tłusty Czwartek 28 lutego. Z samochodem zapakowanym po sam sufit sprzętem górskim i torbą jednych z najlepszych wrocławskich pączków wyruszyliśmy w podróż.

Droga była długa, czekało nas ponad 930 km przez cztery kraje. Do miejsca, gdzie miał rozpocząć się marsz, dotarliśmy nad ranem. Ostatni odcinek okazał się szczególnie trudny technicznie do pokonania, ponieważ wąska leśna droga na parking pokryta była grubą warstwą lodu, a na szerokości kół ciągnęły się głębokie koleiny. W miarę sprawnie pokonywaliśmy trudności nawierzchni, do momentu, kiedy z naprzeciwka nie nadjechał inny samochód.

Wycofał się do miejsca, gdzie można było się minąć, jednak kierowca zdecydowanie odradzał dalsze próby dotarcia do parkingu. W miejscu, do którego dojechaliśmy, przestrzeń na pozostawienie auta była ograniczona, dlatego wspólnymi siłami, przy pomocy czekanów i łopat lawinowych wykopaliśmy w zlodowaciałym śniegu miejsce parkingowe dla naszego dzielnego wozu.



Chwila drzemki, szybkie śniadanie i walka z parkingiem zajęły nam trochę czasu, dlatego ok 11 rano, wyruszyliśmy na szlak. Zaczynaliśmy z okolic Kovinarskiej koły (870 m), a naszym celem na ten dzień był Triglavski dom na Kredarici (2515 m). Na początku droga wiodła dnem malowniczej doliny Krma. Zaczynała się łagodnie, w miarę marszu podejścia stawały się bardziej strome. Widoki zapierały dech w piersiach, pięliśmy się w górę otoczeni strzelistymi wapiennymi ścianami. Pogoda była stabilna, momentami prószył śnieg. Powyżej 1900 m czekał nas najbardziej kondycyjny i stromy odcinek. Do schroniska udało nam się dotrzeć, kiedy zaczynało się ściemniać.



W Triglavskim domu przywitał nas pracujący tam meteorolog, dostaliśmy gar ciepłej wody i całą salę na wyłączność, ponieważ tego wieczoru byliśmy jedynymi gośćmi (o drugiej w nocy przyszło jeszcze pięć osób). Przygotowaliśmy kolację i poszliśmy spać, aby nabrać sił na kolejny dzień. Spaliśmy w jadalni, ponieważ było to jedyne ogrzewane pomieszczenie.



W sobotę, po sycącej owsiance, opuściliśmy schronisko ok 7:30. W nocy wiał silny wiatr i na początku nieco obawialiśmy się ewentualnych nawisów na grani, jednak kiedy znaleźliśmy się wyżej, śnieg okazał się stabilny. Droga na szczyt była dobrze przetarta, a miejscami trudności pomagały pokonać wystające spod śniegu stalowe liny ferraty. Na grani część zespołu poruszała się z lonżą. Przez cały odcinek wspinacze towarzyszyły niesamowite widoki.



Na szczycie spotkaliśmy wyluzowanego skiturowca z Austrii, którego poprosiliśmy o zrobienie zdjęcia naszej ekipie z klubową flagą. W związku z wydarzeniami ostatnich dni, chcieliśmy również zadedykować zdobycie Triglavu naszemu koledze Krystianowi, który zawsze będzie dla nas inspiracją.

Zejście przebiegło sprawnie i bez większych trudności. Weszliśmy jeszcze na chwilę do schroniska, aby uzupełnić zapasy wody i przyszykować się do powrotu w dolinę.

Kolejną noc spędziliśmy w schronie przy szlaku na wysokości ok 1700 m. Było trochę ciasno, ale za to przytulnie.

Ostatniego dnia schodząc, mijaliśmy zastępy skiturowców zmierzających w górę doliny, którzy dość mocno wyślizgali szlak, co dostarczyło nam dodatkowych atrakcji. Po dotarciu na parking jeszcze raz musieliśmy nieco przekopać śnieżne bandy wkoło samochodu, ponieważ dość blisko zaparkowały też inne auta i nie było gdzie zawrócić.

Przed podróżą zatrzymaliśmy się na chwilę zasłużonego relaksu w Bled, nad malowniczym jeziorem. Woda była przejrzysta i zimna, ale bardzo przyjemnie moczyło się w niej stopy.

Trzy dni minęły bardzo szybko. Dla mnie, taki wyjazd był czymś zupełnie nowym. Pierwszy raz pojechałam w Alpy, byłam w ekipie żółtodziobem. Jednak mogę powiedzieć, że od samego początku wszystkim towarzyszyło pozytywne nastawienie. Chwile zwątpienia zdarzyły się, ale nie było ich wiele. Na podejściu pod Mały Triglav minęła nas wycofująca się para. Odradzali dalszą drogę, bo twierdzili, że śnieg jest niestabilny, postanowiliśmy nie sugerować się i sami sprawdziliśmy. Dostaliśmy też parę innych lekcji, które warto zapamiętać, między innymi, że lepiej spać w schronisku w nieogrzewanym pokoju, niż w ciepłej jadalni (cena ta sama, a tam o 2 w nocy wchodzi turyści z trasy i hałasują), czy to, że wygodniejsza w schronie jest podłoga, niż ławki.

Martyna Krzywicka



photo. Pixabay/vait_mcright

Kidmove jest projektem, który otrzymał finansowanie z programu Erasmus + Sport. Koordynatorem projektu Kidmove jest Metropolia University of Applied Science w Helsinkach (Finlandia), a partnerami: Icehearts Association (Finlandia), Special Heroes (Holandia), Windesheim University of Applied Science (Holandia), Sportunion-Steiermark (Austria), Masaryk University (Republika Czeska), Bulldogs Brno (Republika Czeska) oraz Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i AZS AWF Wrocław. Projekt Kidmove trwać będzie dwa lata, a skład polskiego zespołu badawczego tworzą pracownicy Katedry Biostruktury dr. hab. Grzegorz Żurek, prof. nadzw. (kierownik projektu) oraz dr Kamila Czajka, a także dr hab. Jacek Stodółka pracownik Katedry Lekkoatletyki i Gimnastyki oraz Prezes KS AZS-AWF Wrocław.

Projekt Kidmove ukierunkowany jest na współtworzenie i wspieranie dobrych praktyk trenerskich w obszarze sportu młodzieży szkolnej. Wczesne sportowe doświadczenia dzieci i młodzieży kształtują ich przyszłe postawy wobec sportu i rekreacji. Projekt łączy dotychczasową wiedzę badawczą z praktycznymi umiejętnościami i doświadczeniem trenerów klubów i organizacji sportowych. Dobre praktyki trenerskie skoncentrowane na młodych sportowcach podkreślają wartości jakie młodzi ludzie mogą doświadczać i przyjmować jako własne. Celem jest zwiększenie motywacji i radości z uczestnictwa w sporcie, zapobieganie przedwczesnej rezygnacji z aktywności sportowej oraz przeciwdziałanie urazom związanym z uprawianiem sportu.

Grzegorz Żurek

Koordynator projektu w Polsce

Wybory Miss AWF 2019

Szanowni Czytelnicy, Koleżanki i Koledzy !

Już pod koniec maja b. r., a dokładnie 27 dnia tego miesiąca, odbędzie się na naszej uczelni „Wybory Miss AWF 2019”. Będą one mieć miejsce podczas tegorocznych AWF-aliów, corocznego święta naszych studentów.

Powracamy do tego wydarzenia z wielkimi nadziejami na stworzenie niesamowitej i interesującej imprezy.

O tytuł Miss AWF 2019 zawalczą 10 kandydatek z różnych kierunków i roczników naszej uczelni. Każda z nich zaprezentuje się oczywiście z jak najlepszej strony, by wygrać nagrodę główną i móc reprezentować naszą Akademię podczas całego następnego roku akademickiego.

Z uwagi na rozmach tego przedsięwzięcia, chcielibyśmy zwrócić się o pomoc i wsparcie ze strony naszych Absolwentów. Wszyscy bowiem możemy stwierdzić, że AWF-iakiem pozostaje się do końca życia !

Będziemy ogromnie wdzięczni za pomoc w organizacji tego bardzo ważnego dla nas wszystkich przedsięwzięcia, którego reaktywacji podejmujemy się ponownie po raz pierwszy od 2014 roku.

Zachęcamy zatem gorąco do udzielenia wsparcia w dowolnej formie i będziemy wdzięczni za każdy wkład, w tę, jakże znakomicie zapowiadającą się, imprezę !

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego

XII Dolnośląskie Onkoigrzyska Dzieci i Młodzieży

Biuro młodzieżowe Dolnośląskich Onkoigrzysk Dzieci i Młodzieży poszukuje wolontariuszy chętnych do pomocy przy organizacji XII edycji imprezy (8 czerwca 2019).

Obowiązki: pomoc w promocji i organizacji imprezy.

Każda pomoc jest na wagę złota!

Ilość miejsc ograniczona!

Osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie się do sekretariatu Katedry Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych AWF we Wrocławiu (pok. 3/4, bud. P4)

Wszystkim wolontariuszom wystawiamy zaświadczenie o odbytych wolontariacie.

Jeśli chcesz pomóc dzieciom z chorobą nowotworową, poświęć im czas i część siebie oraz zdobyć wiedzę i doświadczenie - zgłoś się do nas!!!



Pomoc psychologiczna dla studentów i doktorantów naszej uczelni



NIE JESTEŚ!
sam!
MOŻEMY POGADAĆ

kontakt:
Julia Soszyńska - psycholog
konsultacje w środy w godz. 16-18
budynek P3 sala 200

tel. 798-819-179
zadzwoń i umów się na spotkanie

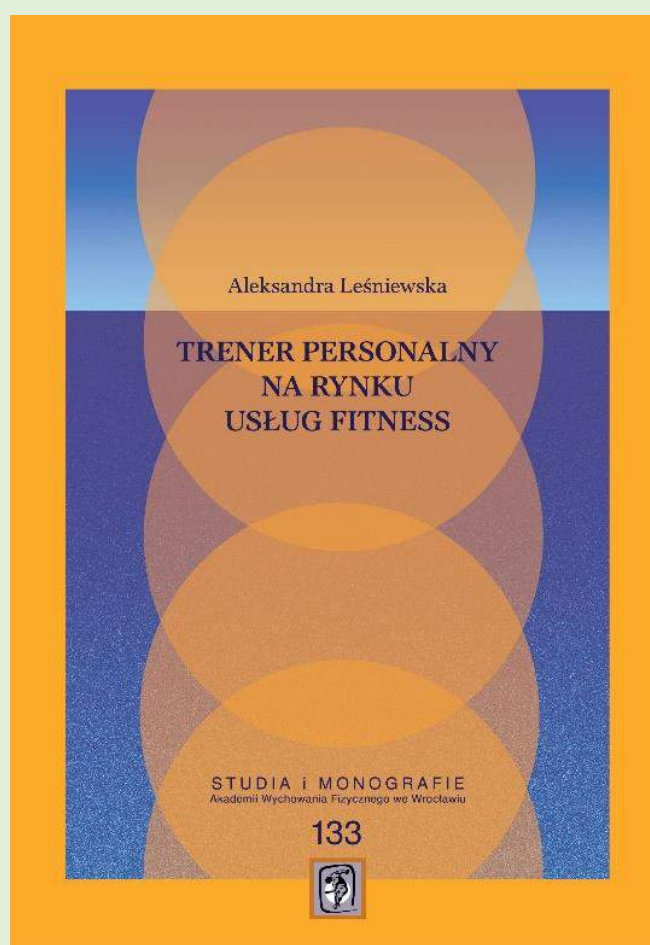
Nowości wydawnicze

Aleksandra Leśniewska, **Trener personalny na rynku usług fitness** (Studia i Monografie AWF we Wrocławiu nr 133, 2019)

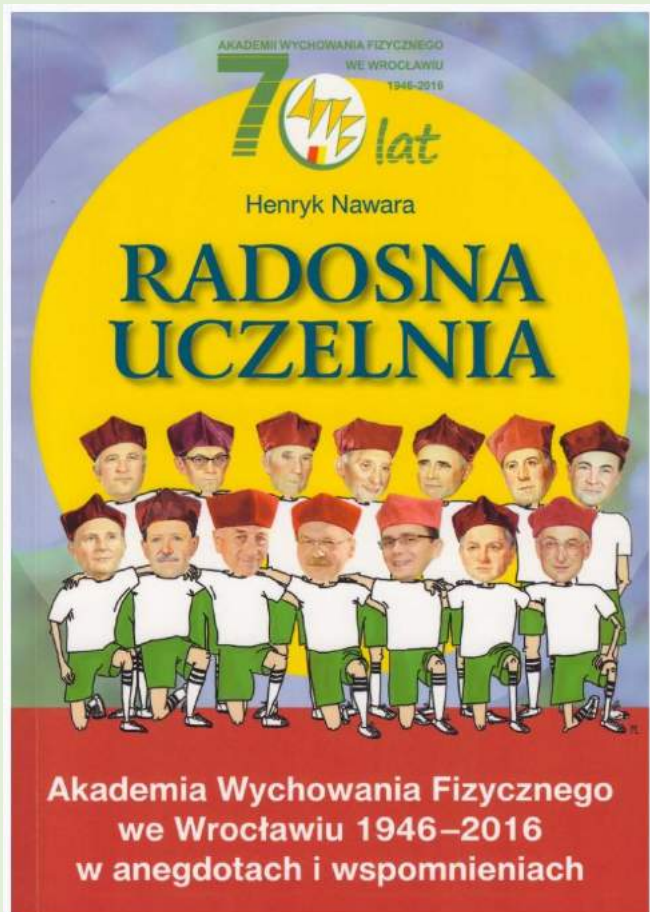
Monografia jest jedną z pierwszych prac naukowych odnoszących się do badań nad kompetencjami zawodowymi wybranej grupy specjalistów fitness i może stanowić głos w dyskusji nad projektowaniem programów kształcenia w usługach fitness oraz standaryzowaniem zawodu trenera personalnego w Polsce.

W pracy zaprezentowano m.in. najnowsze badania w zakresie definiowania roli trenera personalnego, jego zadań i funkcji. Przedstawiono syntetyczny i komplementarny model kompetencji zawodowych trenerów personalnych, a także wstępną propozycję założeń projektowania ocen pracowniczych.

Dokonano także opisu współczesnego rynku pracy w odniesieniu do branży fitness – charakterystyce poddano praktyki pracodawców w zakresie zatrudniania kadr trenerskich w organizacjach sportowo-rekreacyjnych, najczęstsze formy podejmowania współpracy oraz zidentyfikowane modele karier typowe dla tej grupy specjalistów. Przedstawione zostały wymagania formalne związane z nabywaniem kwalifikacji zawodowych w tej profesji oraz kwestie kształcenia zawodowego.



Radosna Uczelnia w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę



Dwuosobowa jedynka

Zajęcia z kajaków.

Prowadzący Piotr Zarzycki zadaje studentkom przed wyjściem na wodę pytanie:

-Dziewczęta, która chce popłynąć na jedynce?

Zgłasza się Joanna, mówiąc:

- Ja mogę. Ale z kim płynę?

H. Nawara

Dokładka

Student dopomina się o dokładkę w okienku stołówki:

–Czy mogę dostać jeszcze jeden kotlet?

–Niestety, zostały tylko ziemniaki i mizeria.

–Nie szkodzi, może być mizerny – odpowiada desperat.

H.Nawara

W ilustracji na pierwszej stronie okładki wykorzystano fragmenty portretów rektorów WSWF i AWF we Wrocławiu autorstwa Alicji Kruk



III KONGRES POLSKIEGO TOWARZYSTWA KRIOTERAPII

**30-LECIE POWSTANIA W POLSCE PIERWSZEJ
KOMORY KRIOGENICZNEJ**

Wrocław | 16 maj 2019 roku