

Newsletter Życie Akademickie maj - czerwiec 2020

1. Z „Życia” uczelni.....	2
2. Z „Życia” sportowego uczelni.....	7
3. Rozmowa z Julią Soszyńską – psycholog.....	9
4. Monika Ilecka: <i>Erasmus w kwarantannie</i>	13
5. Aleksander Sobera: „ <i>Kalina</i> ” w pandemii	16
6. Anna Olszańska: <i>Z Pamiętnika Biura Rekrutacji w kwarantannie</i>	20
7. Martyna Dąbkowska: <i>Kwarantannowe Rysy</i>	23
8. Kamil Michalik, Natalia Danek: <i>Cenne sekundy ćwiczeń fizycznych podczas społecznej izolacji (i nie tylko)</i>	30
9. Oliwia Jabłońska: <i>Myśli z kwarantanny</i>	32
10. QLTURALNIE czyli co warto przeczytać, co warto zobaczyć i co w qlturalnej trawie piszczy...	35
11. <i>Radosna Uczelnia</i> w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę.....	38
12. Zapowiedzi wydawnicze.....	39



Fot. botakowo.pl

Z „Życia” Uczelni

Zdalne posiedzenie KRUWiO

29. kwietnia br. odbyło się pierwsze w historii, zdalne, posiedzenie Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola. W tych wyjątkowych okolicznościach Rektorzy rozmawiali na temat aktualnego funkcjonowania uczelni w czasie zagrożenia epidemicznego. Mimo, że każda z uczelni posiada swoją, indywidualną specyfikę, to dla wszystkich Rektorów najważniejszym wyzwaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa Studentom, Doktorantom i Pracownikom oraz zachowanie ciągłości działań Uczelni.

W spotkaniu udział wzięli:

Prof. **Cezary Madryas** (Przewodniczący KRUWiO) - Politechnika Wrocławska

Prof. **Piotr Kielan** (z-ca Przewodniczącego) - Akademia Sztuk Pięknych we Wrocławiu

Prof. **Andrzej Rokita** (z-ca Przewodniczącego) - AWF Wrocław

Prof. **Adam Jezierski** - Uniwersytet Wrocławski

Prof. **Tadeusz Trziszka** - Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu

Prof. **Piotr Ponikowski** - Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Prof. **Andrzej Kaleta** - Uniwersytet Ekonomiczny

ks. Prof. **Włodzimierz Wołyniec** - papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu

gen. dr hab. **Dariusz Skorupka** - Akademia Wojsk Lądowych we Wrocławiu

dr hab. **Tomasz Halski** - Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu

oraz **Marta Sołowska** (Sekretarz KRUWiO), Krzysztof Grzegorzczak (z-ca Kanclerza AWF),

Ireneusz Cichy (Sekretarz Rektora AWF).



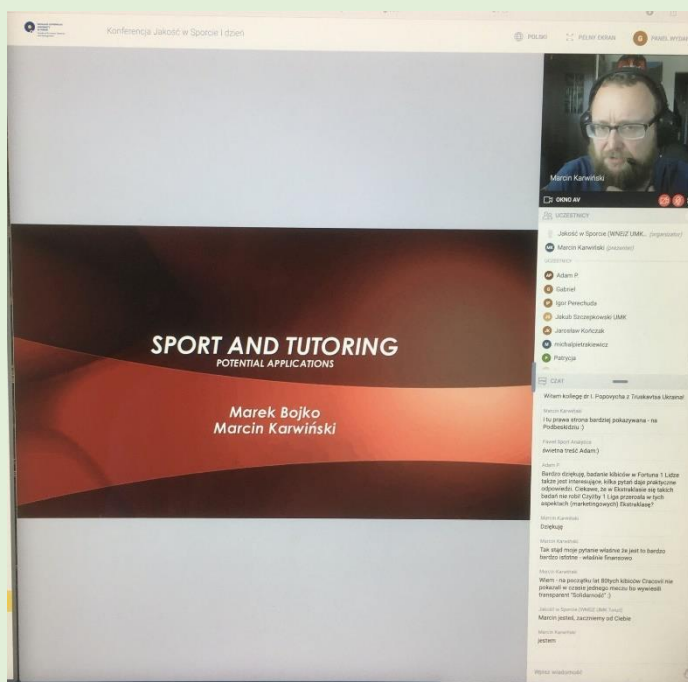
VII edycja Międzynarodowej Konferencji Naukowej pt. „Jakość w Sporcie”

Tegoroczna VII edycja Międzynarodowej Konferencji Naukowej pt. „Jakość w Sporcie” realizowana w całości po raz pierwszy online zgromadziła przed monitorami komputerów największą jak dotychczas liczbę uczestników biernych, gości oraz prelegentów. Konferencję uroczyste, oczywiście online otworzył między innymi JM Rektor naszej Akademii Prof. Andrzej Rokita. Jego powitanie zostało dołączone do niniejszej relacji.



Podczas intensywnych dwóch dni konferencji, zaprezentowano 31 wystąpień w obszarach nauk o zarządzaniu i jakości, prawnych oraz nauk o zdrowiu. Wystąpienia prelegentów były w języku polskim i angielskim.

Zwrócić należy uwagę, że sama formuła wystąpień nie zmieniła się w stosunku do wystąpień tradycyjnych tj. realizowane było wystąpienie prelegenta wraz z wyświetlaną przez niego prezentacją, dostępną dla wszystkich uczestników konferencji online oraz z przeznaczoną na okoliczność takiego wystąpienia dyskusją. I to właśnie część związana z dyskusją nad wystąpieniami i sposobnością zadawania pytań prelegentom, była najbardziej widoczna i nie stanowiła wyraźnego uzupełnienia poruszanych tematów. Prelegenci byli w wyjątkowo „trudnej” sytuacji, ponieważ, ze względu na realizację całego wydarzenia online, osoby zadające pytania miały możliwość dokonywania bieżącej weryfikacji odpowiedzi, z uwagi na fakt korzystania z zasobów Internetu.



Na stałe już w programie konferencji realizowane są także debaty. Zrealizowane zostały dwie debaty o przyszłości sportu w Polsce i na świecie. Formuła debaty pozwalała zabierać głos każdemu z zainteresowanych poprzez zgłoszenie chęci moderatorowi panelu.

Taka formuła pokazała, iż poruszana tematyka konferencji nadal jest istotna, w szczególności w czasie, kiedy konferencja nie może być realizowana w sposób tradycyjny.

Podczas realizowanej konferencji organizowanej przez Katedrę Doskonałości Biznesowej Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Katedry Komunikacji i Zarządzania w Sporcie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, mogliśmy wysłuchać wystąpień prelegentów z takich ośrodków

jak: Uniwersytet Jagielloński, Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Gdański, Politechnika Częstochowska, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach, Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, czy ZWK AWF Gorzów Wielkopolski. Nie zabrakło również wystąpień gospodarzy - UMK Toruń i AWF Wrocław, a także praktyków reprezentujących takie organizacje jak Pentagon Research, Sport Analytics oraz Team Promotion.

Cieszy również udział nie tylko polskich, ale i zagranicznych prelegentów - z Czech (Uniwersytet Masaryka w Brnie), Maroko (Uniwersytet Cadi Ayyad w Marrakeszu) i Ukrainy (Charkowski Narodowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Skovorody)

Od początku istnienia konferencji, główną jej ideą było nie tylko dzielenie się wynikami swoich badań, ale także próba realizacji wspólnych projektów badawczych poprzez nawiązanie kontaktów na kuluarowych i popanelowych dyskusjach. Po mimo pewnego ograniczenia wynikającego, z braku możliwości spotkania się osobiście, z sukcesem udało się podjąć kilka wspólnych inicjatyw w drodze do wspólnych projektów badawczych.

Komitety, Naukowy i Organizacyjny Międzynarodowej Konferencji Naukowej "Jakość w Sporcie" postanowiły, że przewodnimi tematami konferencji zostaną następujące zagadnienia:

Kapitał ludzki w zarządzaniu w sporcie

e-Sport, IT i kompetencje ICT w sporcie

Zarządzanie, finanse i media w sporcie

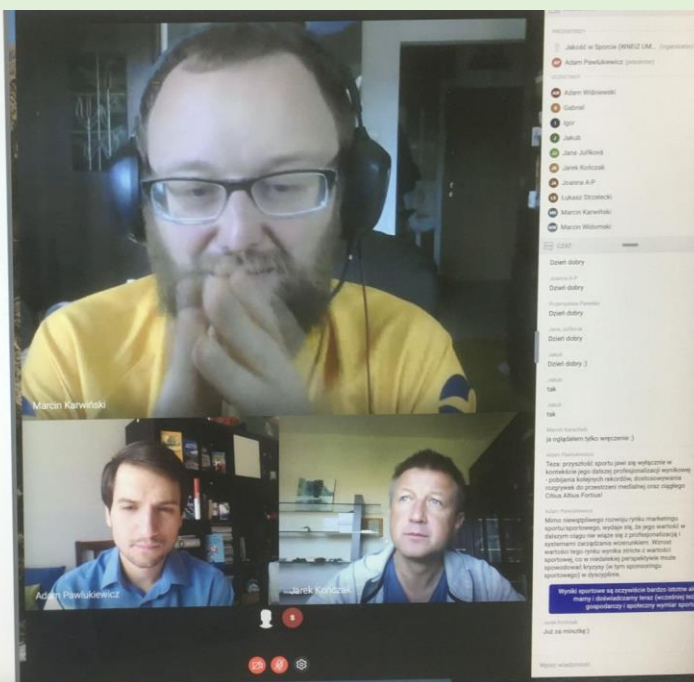
Sponsoring w sporcie

Prawo w sporcie

Wysiłek fizyczny i dieta w stanach fizjologicznych i patologicznych.

Naukowcy w ramach działań konferencyjnych będą mieli możliwość publikowania w czasopiśmie naukowym, które powstało na bazie opisywanej konferencji – Quality in Sport, które to indeksowane jest w bazach BazEkon, DOAJ oraz ERIH PLUS

Piątek 17 IV 2020 r.	
10:30	Sesja plenarna - panel dyskusyjny
	Przyszłość sportu na świecie
10:45	Przerwa
	Panel „Kapitał ludzki i zarządzanie”
	dr hab. Wojciech Cieślinski, prof. (AWF Wrocław) Cyfrowe modele doskonałości biznesowej w sporcie
	dr Grzegorz Botwina (Uniwersytet Warszawski) Edukacja nieformalna w organizacjach sportowych. Studium przypadku Akademii Zarządzania Sportem
	dr Adam Meleński (UE Poznań) Kariera zawodowa byłych sportowców
11:00-12:00	dr Agnieszka Władysław-Stanisław (Politechnika Częstochowska) Różnice w podejściu do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od płci
	mgr Monika Płaczowska (UE Katowice) Możliwości wykorzystania sponsoringu drużynowego i indywidualnego w obliczu regulacji organizatora rozgrywek PGE Ekstraligi Żużlowej
	mgr Przemysław Paweł (UPJPII Kraków) Strategia STP dla modelu tematycznego e-czasopisma o wybranych sportach walki. Analiza wstępna
12:00-12:15	Dyskusja
	Panel „Prawo w sporcie I”
12:15-12:30	mgr Tomasz Kosicki (UG Gdańsk) Udzielanie dotacji klubom sportowym z budżetów jednostek samorządu terytorialnego - dopuszczalne formy na tle orzecznictwa regionalnych izb obrachunkowych i sądów administracyjnych
12:30-12:45	dr Ewelina Szatkowska, mgr Mariusz Szatkowski (UG Gdańsk) E-sport a prawo własności intelektualnej
12:45-13:00	dr Tomasz Czuba (UG Gdańsk), mgr Łukasz Strzelecki (Team Promotion) Aspekty prawne i ekonomiczne funkcjonowania obiektów Moje Boisko Orlik 2012
13:00-13:15	dr Piotr Józwiak (UH SWPS) Finansowanie i nadzór nad klubami sportowymi przez jednostki samorządu terytorialnego
13:15-13:30	mgr Patrycja Łukasiewicz (UG Gdańsk) The right to commercial use of intellectual property by sports clubs and sportsmen
13:30-13:45	mgr Karolina Piech (UW Wrocław) Zwierzęta w sporcie - aspekty prawne
13:45-14:00	mgr Michał Matuszak (UŁ Łódź) Kariera dwutorowa sportowców w Polsce - postulaty de lege ferenda
14:00-14:15	Mateusz Turowski (UJ Kraków) Czy finansowe Fair Play UEFA spełnia swoje zadanie?
14:15-14:30	Dyskusja
14:30-14:45	Panel „Wysiłek fizyczny i dieta w stanach fizjologicznych i patologicznych”
14:45-15:00	dr Jana Jurkova (Masaryk University in Brno) Nutrition habits in students with sports specialization
	prof. Zhanneta Kozina ¹ , Nastasya Uvarova ¹ , dr Mirosława Cieślicka ² , dr Marina Jagiełło ³ (CHNUP Skovoroda, Ukraina; ¹ CM UMK Bydgoszcz, ² AWFIS Gdańsk) Experimental substantiation of the program of the annual cycle of preparation of climbers 16-17 years to the competitive discipline
15:00-15:15	



dr Gabriel Pawlak

XIII Dolnośląskie Onkoigrzyska Dzieci i Młodzieży

Za nami XIII Dolnośląskie Onkoigrzyska Dzieci i Młodzieży, zarazem pierwsze online. Dnia 6. czerwca odbyły się e-Onkoigrzyska.



Uroczyste otwarcie odbyło się na platformie ZOOM i było zgodne z ceremoniałem olimpijskim. Tradycyjnie już w inauguracji towarzyszyła nam orkiestra komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu, na maszt została wciągnięta olimpijska flaga, zapalono olimpijski znicz, a w imieniu wszystkich zawodników ślubowanie złożyła Dominika Kluczka.

Wszyscy uczestnicy XIII Dolnośląskich Onkoigrzysk Dzieci i Młodzieży (e-Onkoigrzysk) zostali przywitani również przez JM Rektora Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Prof. Andrzeja Rokitę oraz Kierownika Kliniki

Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu – Ponadregionalnego Centrum Onkologii Dziecięcej – Prof. Alicję Chybicką.





Marzeniem twórcy igrzysk olimpijskich - Pierre'a de Coubertina – było włączenie w igrzyska olimpijskie również dyscyplin niesportowych. Cel ten udało się zrealizować w latach 1912-1948. Wraz ze sportowymi igrzyskami olimpijskimi odbywał się Olimpijski Konkurs Sztuki i Literatury.

Nasze tegoroczne Onkoigrzyska również połączyły sport i sztukę. Odbyły się zawody lekkoatletyczne: bieg wahadłowy, skok w dal z miejsca oraz rzut piłeczką do celu. Wszyscy uczestnicy otrzymali filmy instruktażowe, by móc w swoich domach przystąpić do poszczególnych konkurencji. Odbył się również konkurs plastyczny #Onkoigrzyska.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy!!!



Z „Życia” sportowego uczelni

Tenis stołowy

Każdy może spróbować tenisa stołowego w czasie kwarantanny...

Jak sobie radzi trener tenisa stołowego dr Ziemowit Bańkosz w czasie pandemii?

Trener podkreśla, że większość zawodniczek i zawodników utrzymuje ze swoimi trenerami kontakt poprzez media społecznościowe, WhatsApp, telefon i sms-y. Jednak kontakt jest zróżnicowany, w zależności od możliwości. Większość podopiecznych dostała informacje, co może robić z zakresu przygotowania ogólnego, niektórzy otrzymali bardziej precyzyjne programy ćwiczeń. Wszyscy otrzymali też materiał pomocniczy, jak prowadzić ćwiczenia "walki z cieniem"-imitacje. Pomagają one w doskonaleniu techniki, ale też taktyki i oczywiście sprawności fizycznej. Niektórzy mają też stoły w domu i ci są w najlepszej sytuacji, bo po prostu mogą grać. To jest zaleta organizacyjna dyscypliny - stół i troszeczkę miejsca i już jest dobrze:). Trener zauważa, że idealne niemal warunki mają siostry Węgrzyn, Kasia i Ania (złote medalistki ostatnich Mistrzostw Europy junierek), które we dwie mogą trenować w garażu. Podobnie ma też kilka "rodzin pingpongowych", których w sekcji jest dostatek.

Fot. Facebook AWF Wrocław



Trójbój siłowy klasyczny

Na przełomie lutego i marca br we francuskim Merginac odbył się pierwszy w historii Uniwersytecki Puchar Europy w Trójbój Siłowym Klasycznym, podczas którego miałam okazję reprezentować Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i zdobyć dla niej kolejny, tym razem srebrny, medal. Był to najprawdopodobniej mój ostatni start dla AWF Wrocław po 3 latach dlatego pozwolę sobie nieco szerzej go opisać. Wszyscy wiemy co się zaczynało dziać na świecie w tym czasie. COVID rozprzestrzenił się bardzo szybko, a do tego okropny ból kręgosłupa nie dawał o sobie zapomnieć i sami do końca nie wiedzieliśmy z trenerem czy lecieć. Obawy z dnia na dzień były coraz większe, ponieważ we Francji było coraz więcej zakażeń, a we Włoszech już zaczynał się horror związany z epidemią... Ale poleciliśmy. Zawody odbyły się jak gdyby nigdy nic – wszyscy zadeklarowani zawodnicy przylecieli, atmosfera była cudowna i nikt o koronawirusie nawet nie wspominał. Jedyne co można było zauważyć to lecące w tle informacje przy śniadaniu, choć we Francji nikt nie wyglądał jakby był tym zainteresowany. W autobusach, restauracjach, parkach było gwarnie i tłoczno.



Zawody były dla mnie strasznie ciężkie, nie dość że parę tygodni przed zaczął się ogromny ból kręgosłupa, to jeszcze przez błąd stopera musiałam powtórzyć swoje maksymalne podejście do przysiadu ze sztangą ważącą 162,5kg. Było to dla mojego organizmu tak wyczerpujące, że leżąc półprzytomna na ziemi zastanawiałam się czy nie przerwać zawodów. Niestety nie mogliśmy tego zrobić, bo stracilibyśmy medal. Dobrnęłam więc do końca, plasując się na 4 miejscu po trzech bojach. Wracając z Francji, na lotnisku dobiegła nas informacja z Polski, że na uczelniach wyższych stosuje

się nakaz kwarantanny dla osób wracających zza granicy. Pomyśleliśmy – super, przecież każdy dałby wszystko za chwilę wolnego. Jak się okazało – nic bardziej mylnego. Po powrocie oboje z trenerem rozchorowaliśmy się. Oczywiście pierwsza myśl – koronawirus. Na szczęście okazało się, że to zwykła angina, ale co się zestresowaliśmy to nasze. Później już wszystko szybko się potoczyło i w Polsce zostały wprowadzone kolejne obostrzenia - już na uczelnię nie miałam okazji wrócić. Żałuję, bo nie tak wyobrażałam sobie powrót z ostatniego występu dla naszej Słonecznej Uczelni.

Chciałabym podziękować wszystkim, którzy zawsze starali się mnie wesprzeć jak tylko mogli w moich sportowych wyjazdach. To był zaszczyt reprezentować AWF Wrocław na arenie krajowej i międzynarodowej. DZIĘKUJĘ!



Tekst i foto: Ania Niemczyk

Rozmowa z Julią Soszyńską – psycholog

Od blisko trzech miesięcy tematem numer jeden jest epidemia koronawirusa. Jak na psychikę człowieka wpływa „spotkanie” z czymś nowym, do tej pory nieznanym, ale przede wszystkim niebezpiecznym?

Myślę, że na to pytanie można odpowiedzieć na dwóch poziomach – społecznym i indywidualnym. Obserwując zachowanie naszego społeczeństwa można zaobserwować, że zaistniał pewien wzorzec reakcji. Gdy zaczęły docierać do nas doniesienia ze świata, dotyczące koronawirusa i gdy w Polsce zdiagnozowano pierwsze przypadki zachorowania, duża część społeczeństwa zareagowała mechanizmem zaprzeczenia, czyli takim uspokajającym przekonaniem, że to wcale nie jest takie groźne, że zagrożenie jest wyolbrzymione, że nas to nie dotknie. Wraz z wprowadzaniem kolejnych restrykcji i docierającymi medialnie doniesieniami z innych krajów (szczególnie z Włoch) zaczął narastać powszechny lęk, który miał tę adaptacyjną wartość, że większość społeczeństwa podporządkowała się zasadom izolacji. Dalsze reakcje wydają mi się być już bardziej indywidualne – część osób pozostała w lęku, część przystosowała się do nowej rzeczywistości, część skoncentrowała się na poczuciu straty, smutku, bezradności lub poczuciu osamotnienia, a jeszcze inni zaczęli popadać w narastającą frustrację i złość. Te reakcje zależą już od naszych indywidualnych predyspozycji psychicznych, od tego które z emocji są dla nas bardziej dostępne w przeżywaniu, a które pozostają w tle naszego życia psychicznego. Kluczowa wydaje się tu też kwestia aktualnych źródeł wsparcia, zarówno naszych relacji społecznych, jak i umiejętności znajdowania oparcia w sobie.

Poza tym w momencie znalezienia się w takiej nowej i nieprzewidywalnej rzeczywistości, dużą rolę odrywa to, na ile jesteśmy elastyczni, a na ile sztywno trzymamy się codziennej rutyny i tego, co zaplanowaliśmy na najbliższą przyszłość. W tej sytuacji warto zadać sobie pytanie, jaki jest nasz stosunek do niepewności. Na ile jesteśmy w stanie ją tolerować? I na ile potrafimy poszukiwać nowych sposobów przystosowania? Czy traktujemy tę sytuację wyłącznie jako zagrożenie, czy jesteśmy w stanie dostrzec w tym rodzaj wyzwania i pewnej okazji. Okazji, na przykład do tego, żeby się zatrzymać i zastanowić nad naszym dotychczasowym życiem i systemem wartości. Czy faktycznie chcę tak dużo pracować, jak dotąd? Na co chcę poświęcać swój wolny czas? Z kim chcę go spędzać? Jak mogę zadbać o siebie? Co jest dla mnie ważne w życiu? Czy potrzebuję teraz skoncentrować się na powrocie do równowagi i odpoczynku, czy na tym, by wesprzeć w trudnej sytuacji kogoś innego? I każda odpowiedź jest tutaj w porządku.

Widzę tę sytuację jako okazję do autorefleksji i spotkania się ze światem swoich potrzeb. Jest to możliwe, oczywiście, tylko wtedy, gdy nie sparaliżuje nas bardzo silny lęk. W takiej sytuacji możemy potrzebować wsparcia z zewnątrz, by na nowo odzyskać stabilność i poczucie sprawczości. Podsumowując, wpływ tej sytuacji na naszą psychikę, zależy od wielu czynników, nie tylko od sytuacji samej w sobie.

Jakie są najczęstsze objawy stresu związanego z obecną sytuacją?

Znów mam ochotę odpowiedzieć, że to zależy od naszych predyspozycji i nie będzie tak bardzo różniło się od przeżywania przez nas stresu w innych sytuacjach, może być co najwyżej bardziej nasilone. To, co zaobserwowałam to wzrost bezsenności, objawów psychosomatycznych, trudności w zakresie koncentracji uwagi i motywacji do działania. Mam wrażenie, że właśnie ta trudność w skoncentrowaniu się



i znacznie szybsze popadanie w zmęczenie i stany irytacji były najczęstszą reakcją na stres, szczególnie w początkowym okresie pandemii.

W jaki sposób należy sobie radzić z pojawiającym się lękiem?

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, czego się boimy, bo póki lęk jest rozlany, uogólniony, to trudno z nim cokolwiek zrobić. Indywidualne przyczyny lęku mogą być różne. Pytanie, czy boję się zachorować, czy boję się choroby i śmierci bliskich, czy boję się samotności, czy boję się, że sobie nie poradzę, czy boję się niepewnej przyszłości, rezygnacji z planów i marzeń, kryzysu finansowego, ograniczenia wolności? Każdy z nas wyczulony jest na trochę inne kwestie. Ważne jest też zastanowienie się, jakie dostaliśmy przekazy rodzinne na temat niepewności i sytuacji kryzysowych. Czy jest to coś naturalnego, wpisanego w nasze życie? Czy jest to rodzaj wyzwania, wymagający większej niż na co dzień mobilizacji? A może kryzys powodował, że nasi rodzice się załamywali i popadali w bezradność? Albo może bliscy obiecali, kiedy byliśmy dziećmi, że świat będzie zawsze bezpiecznym i stabilnym miejscem, i teraz czujemy się oszukani? Kolejnym krokiem jest zastanowienie się nad tym, na co mamy realny wpływ w tej sytuacji, a na co nie. I czego w tej sytuacji potrzebujemy, by lepiej sobie radzić?

W sytuacji pandemii obserwowałam kilka konstruktywnych sposobów radzenia sobie z lękiem, takich jak:

- podtrzymywanie relacji z bliskimi
- odpoczynek i odizolowanie się od zewnętrznej rzeczywistości
- realizacja różnych pasji i korzystanie z bogatej w czasie pandemii oferty kulturalnej w przestrzeni Internetu
- zaangażowanie się w działania pomocowe, które pomagały zachować poczucie sprawczości, solidarności społecznej i budować pozytywny obraz epidemii (przykładem jest tu, chyba już powszechnie znana, grupa „widzialna ręka”, założona na Facebooku)

Czy przewlekły stres, lęk związany z możliwością zarażenia się, ale także ze skutkami ekonomicznymi pandemii może spowodować realną chorobę psychiczną bądź zaburzenia osobowości?

Pewnie może to być jeden z czynników wyzwalających chorobę psychiczną u osób, które mają predyspozycje do jej wystąpienia. Natomiast zaburzenia osobowości rozwijają się przez lata, w okresie dzieciństwa i dorastania, kluczowe są tu niekorzystne wpływy środowiska rodzinnego i społecznego oraz czynników genetycznych, więc sam w sobie stres związanych z sytuacją pandemii raczej nie wywoła stałych zmian w osobowości.

Czy można to porównać do zespołu stresu pourazowego?

Zespół stresu pourazowego diagnozuje się po 6 miesiącach od wystąpienia stresującego wydarzenia. Tym samym na razie są to tylko przewidywania, ale zapewne istnieje spore prawdopodobieństwo, że w najbliższym czasie PTSD będzie występowało częściej u osób, które przeżyły sytuację pandemii jako wydarzenie traumatyczne. Będzie to zależało od tego, w jakim stopniu ktoś był narażony na zagrożenie (myślę tu, na przykład o osobach z grupy ryzyka albo pracownikach służby zdrowia), jakich strat doznał (na przykład utrata pracy, ale i różne bardziej symboliczne straty) oraz jaki był jego wyjściowy poziom poczucia bezpieczeństwa, dostępne źródła wsparcia, poziom lęku i inne bodźce stresowe.

Tak, jak mówiłam na diagnozę zespołu stresu pourazowego przyjdzie jeszcze czas, bo jest to bardziej utrwalona reakcja. Obecnie można mówić o tym, że u części osób wystąpiła ostra reakcja na stres, która może przejść w PTSD. Zresztą myśląc o części objawów ostrej reakcji na stres (takich, jak odczucie obcości świata, uczucie oszołomienia, odrętwienia, unikanie innych, izolacja, uczucia gniewu i rozpacz, zawężenie pola uwagi, somatyczne objawy lęku), sądzę, że dla wielu osób mogą brzmieć one znajomo

w kontekście ich przeżyć związanych z pandemią. Przy czym, na szczęście, ostra reakcja na stres często po prostu przemija.

Czy obecna sytuacja może nasilać objawy zaburzeń psychicznych już istniejących?

Myślę, że może wpływać na nasilenie objawów zaburzeń depresyjnych, zaburzeń lękowych, zaburzeń psychosomatycznych (w tym hipochondrii), zaburzeń snu, a także wzmacniać przekonania paranoiczne i urojeniowe. Sprzeczne informacje, natomiast docierają na temat wpływu pandemii na podejmowanie prób samobójczych. Zdaje się, że sytuacja zagrożenia życia może z jednej strony wzmacniać tendencje samobójcze, a z drugiej je hamować. Paradoksalnie, zdarza się też, że osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne w czasie pandemii odczuły poprawę samopoczucia i funkcjonowania. W świecie, w którym nagle wszyscy się boją, mogą w końcu poczuć, że przynależą do społeczeństwa, które zaczęło odczuwać rzeczywistość podobnie do nich.

Nie sądzi Pani, że bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne mają media? Otwórzmy pierwszą lepszą gazetę czy włączmy pierwszy lepszy program telewizyjny. Same negatywne informacje: ilu nowych zarażonych, ilu zmarłych, szczepionka nie wiadomo kiedy będzie, jesienią druga fala, katastrofalne skutki ekonomiczne, masowe zwolnienia, cięcia pensji itd. Depresja gwarantowana.

Media niestety generalnie w dużej mierze koncentrują się na przekazie negatywnym, a w kontekście koronawirusa jest to szczególnie wyraźne. Ciągłe śledzenie informacji może skutkować głównie wzmożonym niepokojem. Czytając kolejną wiadomość na temat koronawirusa, w pewnym momencie możemy się zorientować, że tak naprawdę nie dowiadujemy się już nic nowego, ponadto, że rzeczywistość jest niepewna i nikt nie jest w stanie dokładnie przewidzieć, jakie będą dalszy przebieg i skutki epidemii. Dlatego uważam, że warto sobie te informacje dawkować. Myślę też, że taki proces już zachodzi, bo jesteśmy coraz bardziej zmęczeni tym tematem. A i w mediach zaczyna się pojawiać coraz więcej wiadomości niezwiązanych z koronawirusem.

Czy zgłaszali się do Pani studenci naszej uczelni w związku z koronawirusem?

Nie zauważyłam, żeby zgłaszające się do mnie osoby przeżywały nasilony lęk przed zachorowaniem, co jest w sumie naturalne, bo studenci nie są szczególnie narażeni na groźny przebieg infekcji. Pojawiał się, natomiast temat niepewnej przyszłości. Obaw związanych z tym, czy znajdę pracę, jak będzie funkcjonował sektor, w którym się kształcę. Niektórzy mieli konkretne plany, związane z wyjazdami zagranicznymi, które okazały się być teraz nie do zrealizowania. Sytuacja pandemii miała też wpływ na kwestie relacji. Pojawiały się napięcia w związkach lub nawet rozstania, spowodowane zintensyfikowaniem spędzania czasu z partnerem bądź przeciwnie – rozłąką. Wielu studentów na czas pandemii wróciło do domów rodzinnych, niektórzy pierwszy raz od czasu wyjazdu na studia, na tak długo, a to czasami skutkowało tym, że odżywał temat trudnych relacji rodzinnych i niedomkniętych spraw z przeszłości. Co było bodźcem do tego, żeby zgłosić się na konsultację i nad tym popracować.

Już na zakończenie: czy mogłaby Pani udzielić jakiś wskazówek lub uniwersalnych rad, jak przetrwać ten wyjątkowy czas. Jak dbać o nasze zdrowie psychiczne w czasie pandemii?

Uniwersalne rady to jest trochę zmora psychologów, bo trudno, żeby były one dopasowane do indywidualnych potrzeb i różnych sytuacji, w których się znajdujemy. Poza tym wcale nie jesteśmy tacy chętni, żeby się do nich stosować. Uważam, że od uniwersalnych rad, ważniejsze jest budowanie własnej świadomości w zakresie tego, co mi służy, co mnie wspiera, a co nie. Dla mnie w tym czasie pandemii ważna

była wyrozumiałość dla siebie, że mogę trochę gorzej funkcjonować niż dotąd, że mogę się czuć momentami zmęczona i zagubiona, że mogę odczuwać różne emocje i to jest naturalne w tej sytuacji. Pomagało mi też działanie na rzecz innych, bo dawało poczucie sensu. Do tego dbanie o wypoczynek, dzielenie się emocjami z bliskimi ludźmi, robienie przyjemnych rzeczy. I odrabianie lekcji z tolerowania niepewności, która jest integralną częścią naszego życia. Tyle, że dotąd częściej udawało nam się o tym zapominać.
Dziękuję serdecznie za rozmowę i poświęcony czas.

Rozmawiała Ligia Poniatowska



NIE JESTEŚ!
sam!
MOŻEMY POGADAĆ

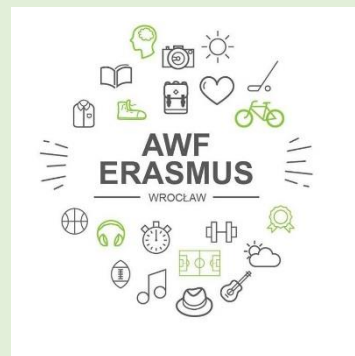
kontakt:
Julia Soszyńska - psycholog

Erasmus w kwarantannie...

Świat stanął na głowie albo, jak inni mawiają, w miejscu. COVID-19 po-przewracał, poprzekręcał, popsuł i nabałagał wszędzie, nawet w Era-smusie. Zespół Erasmus na AWFie patrzy jednak optymistycznie w przyszłość, zakasał rękawy i układa na nowo elementy swojej gry. Komisja Europejska zaproponowała szereg mechanizmów, które wspie-rają działania związane z mobilnością i nasza uczelnia z nich skorzysta. Projekty, które realizujemy w ramach programu Erasmus (mobilność studentów i pracowników uczelni w UE i poza) zostaną przedłużone o rok. To szansa dla wszystkich, którzy nie zdążyli wyjechać przed pandemią. Pracownicy naszej uczelni (nauczyciele oraz kadra niea-kademycka) zwyczajowo zaczynają 'kręcić się' po świecie od marca do września. Może to z powodu po-gody ,a może z obowiązków organizacyjnych związanych ze startem nowego roku akademickiego. Za-planowaliśmy wstępnie 61 wyjazdów szkoleniowych i dydaktycznych, zrealizowaliśmy zaledwie 9. Po-mimo całej tej sytuacji, apetyt na nowe, inne kulturowo i językowo doświadczenia wcale nie zmalął. Po naradzie 100% potencjalnych uczestników zadeklarowało wyjazd w innym, możliwym, terminie. Studenci, którzy realizowali studia w semestrze letnim, tzw. pechowcy, mieli różne możliwości, w zależ-ności od samopoczucia, sytuacji rodzinnej, zdrowotnej, oferty instytucji przyjmującej czy rodzaju obo-strzeń w danym kraju. Tutaj możemy dużo opowiadać, co student to historia! Mieliśmy tylko jedną re-zygnację (czyli powrót do kraju bez możliwości kontynuowania studiów). Część studentów powróciła do Polski, bo u mamy najlepiej, między swoimi najbezpieczniej, jeśli zaraza to tylko w domu... Ci mieli możliwość kontynuowania nauki w trybie on-line i zatrzymali otrzymane stypendium. Nasi stypendyści czasami gnali przez Europę, chcąc zdążyć przed zamknięciem granic, zostawiając cały dobytek za gra-nicą np. w Hiszpanii. Pozostawione stypendium pozwoli im opłacić zobowiązania wynikające z najmu mieszkania (tak, aby pozostawione rzeczy osobiste żyły w pełnym komforcie). Każdy powrót do kraju wiązał się z obowiązkową dwutygodniową kwarantanną. Nasze studentki utknęły w Turcji i aż dwa razy próbowały załapać się na lot powrotny do Polski. Przesiedziały kilkanaście godzin na lotnisku, w nie-znanym (czasami kaszlącym) tłumie, narażając siebie i w konsekwencji swoją rodzinę, do której wróciły. Na szczęście wszyscy ostali się w dobrym zdrowiu. A dziewczyny chyba pobiły rekord w długości po-dróży. Studenci, którzy zostali w uczelniach przyjmujących podzielili los całej Europy i w zamknięciu



obserwowali sytuację. Ich życie to zajęcia on-line, poznawa-nie współlokatorów oraz drobne przyjemności jak np. opa-lanie się na balkonie (ku radości sąsiadów). To niełatwe, gdy orientalna przyroda i piękne zabytki kuszą i nęcą. Dobra rada dla przyszłych studentów – zakwaterowanie tylko z ob-cokrajowcami, nie będzie nudno, a i program Erasmus spełni swoją kulturową i językową rolę w razie wypadku. W najlep-szej sytuacji okazali się studenci, którzy wybrali na wyjazd czeskie uczelnie (a my zawsze polecamy naszych pogranicz-nych przyjaciół). Do domu mieli blisko, a Czechy jako pierwsi otworzyli bramy swoich uczelni. Nasi stypendyści mogli wrócić na zajęcia dydaktyczne, które odbywają się w małych grupach i poprzedzone były testem na COVID-19.



Trudności doświadczyła także studentka, która odbywała praktyki w Czeskim Sanatorium w Laznych Teplicach. Ledwo przyjechała, a już musiała wyjeżdżać, bowiem Czeski Rząd pozamykał uzdrowiska i SPA. Lidka się nie poddała, zacisnęła mocno pięści i tak jak miała w planach, postanowiła nostryfikować swój dyplom licencjacki (na Erasmusowych praktykach była już dwa razy). Udało się! Jesteśmy z niej bardzo dumni i będziemy często pokazywać palcem jako wzór do naśladowania (a może i szczegółowo napiszemy o tym do „Życia”?).



Kasia Pastuszek, studia w Instituto Superior de Ciências Empresariais e do Turismo, Portugalia

Teraz moje Erasmusowe życie ma się o wiele lepiej niż 2 miesiące temu. Życie w Portugalii praktycznie wróciło do normy.



Olga Senska, studia w Universidade de Coimbra, Portugalia

Zostałam w Portugalii i nie żałuję!

Sytuacja z koronawirusem w Polsce i Portugalii rozwijała się w podobnym tempie i okresie. Nie chciałam ryzykować zakażeniem w transporcie publicznym. Dodatkowo moi współlokatorzy również postanowili zostać, więc razem przez 2 miesiące oglądaliśmy filmy, graliśmy w UNO, jedliśmy kolacje i słodkie desery.

Rozmawialiśmy o kulturze, historii, religii, rodzinnych tradycjach (mieszkam z dziewczyną z Turcji, i dwoma chłopakami, jeden z Tunezji, drugi z Ukrainy). I tak nam mijały kolejne dni lockdown'u. Na bieżąco miałam zajęcia online, które przebiegały bardzo sprawnie. Byłam dość zaskoczona, gdy kilka dni po zamknięciu uczelni, otrzymałam informacje o zajęciach na żywo, podczas gdy w Polsce moi znajomi zasypywani byli prezentacjami do wykonania, bez wyjaśnienia. Natomiast powrót do rzeczywistości zaczęliśmy od spotkań ze znajomymi, podczas wspólnych kolacji w mieszkaniach, tzw. international dinner.

Następnie wybraliśmy się na wycieczkę, gdzie wykąpaliliśmy się w zimnym oceanie!

Cieszę się, że zostałam w Portugalii, dzięki czemu mogę jeszcze skorzystać z tego co daje Erasmus- spotkania z ludźmi z całego świata oraz wycieczki w piękne miejsca!





Sylwia Tomczyk, studia w Instituto Superior de Ciências Empresariais e do Turismo, Portugalia

Półtora roku temu moje serce skradł pewien Portugalczyk i dla niego wyjechałam na studia do Portugalii i dla niego tam też zostanę. ;-)

Lockdown nie był łatwym okresem dla mnie. Było trochę płaczu, bo to były pierwsze święta z dala od rodziny. Było też sporo stresu bo w Porto było najwięcej zachorowań. Później przyszła motywacja do pisania pracy magisterskiej. Z nudy zaczęłam również pisać o portugalskich zwyczajach na moim Instagramie, co bardzo spodobało się moim znajomym i jednocześnie sprawiło, że szukająca informacji poznałam lepiej Portugalię. Powoli wszystko wraca do normy. Otworzono restauracje i centra handlowe. Na uczelni są kontynuowane lekcje online ale testy pisemne odbędą się już „normalnie”, oczywiście z zachowanie odpowiednich zasad.



Lidia Szewc, praktyki w Sanatorium Lazne Teplice, Czechy:

W tych zwariowanych czasach udowodniłam sobie i innym, że warto iść pomimo przeszkód. Moja praktyka została przerwana, ale to czego się nauczyłam i doświadczyłam pomogło mi w nosztyfikacji dyplomu licencjackiego w Czechach.



Natalia Wójcik i Magdalena Krysicka, studia w Okan Universitesi, Turcja

Nasza podróż do Polski to dramat złapania lotu, przebywanie w tłumie, być może zakażonych, ludzi, pomiary temperatury, wypełnianie pliku formularzy, chaos, awantury społeczne, ciągający się płacz czyjegoś dziecka. Stres! A spotkanie z rodziną to nie ciepłe przytulaski, całuski i skoki w górę. To trzymanie dystansu, separacja przyjaciółek celem jak najszybszego ich transportu do domu. Ale żyjemy i mamy się dobrze!



Radzimy sobie, ale mamy nadzieję na powrót do starych przyzwyczajeń i zasad. Nowa grupa studentów szykuje się do wyjazdów w semestrze zimowym 2020/21, oby wszystkie granice były otwarte, loty tanie, a wirusy nieszkodliwe. Czego nam i Wam życzymy.

Monika Ilecka- Folcik



w pandemii

Wirus i związana z nim epidemia zaskoczyły wszystkich. Nikt nie spodziewał się, że w naszym rozpędzonym świecie nagle będziemy musieli tak gwałtownie wyhamować, a wiele rzeczy będziemy musieli przemyśleć i przewartościować na nowo.

Już na dwóch ostatnich próbach zespołu – w pierwszej połowie marca, podjęliśmy pewne środki ostrożności i przekazaliśmy zalecenia naszym tancerkom i tancerzom, mające ograniczyć ryzyko zakażenia. Wkrótce zaś sytuacja poszła w tak niekorzystnym kierunku, że decyzjami władz uczelni wszelkie zajęcia, a więc i nasze próby zostały całkowicie zawieszone. Dla wszystkich był to pewien szok, gdyż taka sytuacja nigdy nie miała miejsca, zarówno w historii zespołu jak i chyba szerzej - w historii

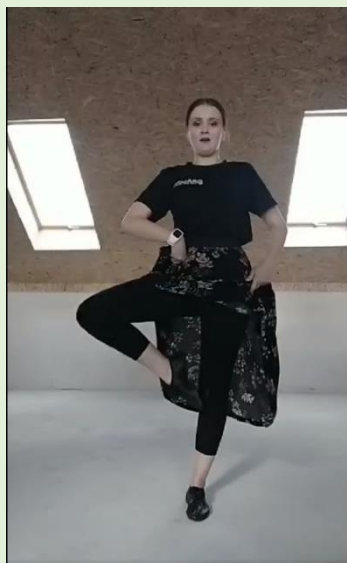
uczelni. Wszystkie nasze bogate plany rozsypały się w jednej chwili jak domek z kart. Mieliśmy zaplanowane koncerty, nasze tradycyjne i pełne atrakcji warsztatowe zgrupowanie wiosenne w Olejnicy a także udział w 3 bardzo atrakcyjnych festiwalach folkloru w Niemczech, Francji i Tygodniu Kultury Beskidzkiej. Wszystkim nam czegoś brakowało i to tym bardziej im dłużej trwała ta sytuacja przymusowego „uziemia”. Zarówno w gronie kadry jak i członków zespołu zastanawialiśmy się, czy możemy wymyślić jakiś substytut naszych prób, które choć w części zrekompensują nam nasze spotkania w Zameczku.

Po głębszym zastanowieniu uświadomiliśmy sobie, że jest wiele rzeczy które są związane z tańcem, śpiewem i szerzej-muzyką, których na próbach nie robimy i na które zwykle nie mamy czasu. Do tego wiele z nich nadaje się do udostępnienia przez internet, dlatego postanowiliśmy działać w sieci.



Już 19 marca uruchomiliśmy na facebook’u stronę „E- próba ZPiT AWF KALINA” z 3 modułami- „taneczne”, „wokalne”, „ogólne”, która spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem członków zespołu – na zajęcia zarejestrowało się ponad 40 członków zespołu. Wpisy treści w modułach dokonywane są przez instruktorów zespołu: Agatę Michalską, Adrianę Świtalską oraz instruktora muzycznego- Tomasza Kolbuszewskiego.

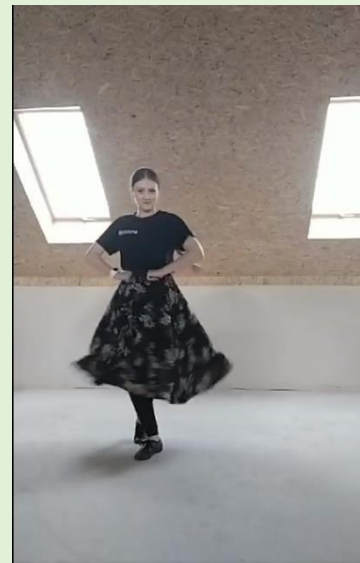
W ramach zajęć tanecznych zamieszczono m. in. opisy i przykłady dotyczące tańców cieszyńskich, spiskich, śląskich, tańców narodowych – poloneza, kujawiaka, oberka czy krakowiaka, a także zamieszczane przez Agatę Michalską ciekawe opisy strojów ludowych z różnych regionów naszego kraju, z oryginalnym nazewnictwem poszczególnych elementów, w tym tak „egzotycznych” jak: ciosek, galanda, różowiak, kabotek itp..



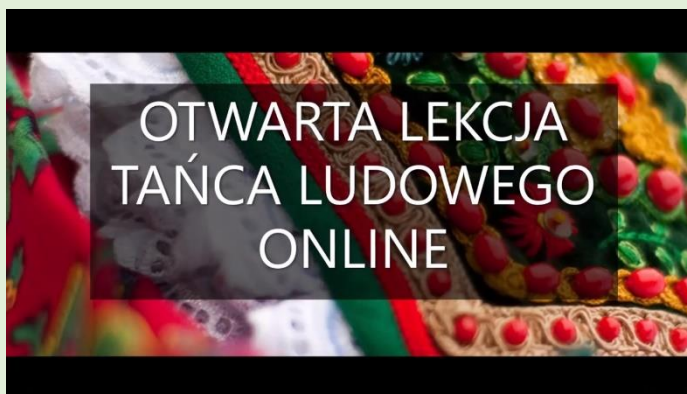
Informacje te były bogato ilustrowane przykładami filmowymi z repertuaru naszego i innych zespołów, prezentującymi zarówno fragmenty tańców jak i ciekawe informacje o strojach i ich elementach.

Nic jednak nie zastąpi ruchu, szczególnie ludziom tak młodym i aktywnym, jak członkowie „Kaliny”!

Dlatego pojawiły się cotygodniowe zajęcia praktyczne online prowadzone przez Adę Świtalską: podstawy tańca klasycznego, kroki i figury poszczególnych regionów a także popularne ostatnio Q i A – pytania i odpowiedzi, między innymi o stylizacji i granicach stylizacji w folklorze.



Hitem była jednak otwarta lekcja tańców ludowych online na fan page’u Kaliny, która odbyła się 6 maja i dotarła do 5372 odbiorców, z tego 1884 aktywnych! Była to nie tylko okazja praktycznych ćwiczeń dla sympatyków folkloru, członków naszego i innych zespołów ale także doskonała promocja naszego zespołu i uczelni.



Cennym uzupełnieniem treści dotyczących Kaliny (szczególnie dla najmłodszej grupy) były również fragmenty informacji o historii zespołu z wydanych w 2018 r. „Zeszytów Historycznych AWF” oraz ciekawe i zabawne quizy na tematy folklorystyczne, popularyzujące tańce ludowe i narodowe.

Niezwykle cenne są również wpisy i zajęcia muzyczne online prowadzone przez naszego instruktora muzycznego - Tomasza Kolbuszewskiego. Na marginesie należy tu niestety stwierdzić, że zarówno podstawowa wiedza muzyczna wyniesiona z wcześniejszych etapów edukacji jak i brak w społeczeństwie szerszych tradycji wokalnych, sprowadzających się zazwyczaj do fałszywych „Sto lat” i „Ona temu winna” na weselach i urodzinach powoduje, że na tym polu jest bardzo wiele do uzupełnienia... Dlatego pojawiły się zarówno podstawowe informacje na temat metrum, rytmu, podziału wartości rytmicznych czy zasad czytania zapisu nutowego. Dodatkowo są publikowane fragmenty piosenek, przyśpiewek i pieśni z naszego repertuaru z podziałem na głosy tak, aby szczególnie najmłodsza grupa mogła się uczyć wokalne części naszego repertuaru.

Jak widać istnieje również życie zespołu w sieci ale jednak wszyscy mają nadzieję, że wrócą, choć może już chyba nie w tym roku akademickim, nasze normalne spotkania, próby i koncerty, za którymi wszyscy bardzo już tęsknią.

I na koniec refleksja i paradoksalne zdawałoby się pytanie: czy są jakieś plusy pandemii? Osobiście uważam, że tak! Odżyła przyroda, bo ludzie mniej jej dokuczają, mamy bardzo dobrą jakość powietrza, którym wszyscy oddychamy, a przydomowe ogródki doczekały się większej uwagi swoich właścicieli.

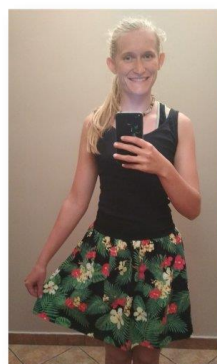
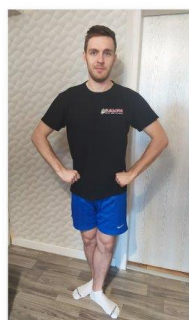


Każdy z nas zyskał też chyba czas na to, aby spełnić jakąś część swoich planów, na które normalnie nie było czasu. W moim ogródku w końcu pojawiła się...KALINA KORALOWA (*Viburnum opulus*), dokładnie ta, która jest symbolem naszego zespołu! Jest ona, podobnie jak szopenowskie wierzby pewnym elementem polskiego krajobrazu. Od wieków była z nim związana, rosła na wsiach - przy dworach, nad strumieniami i sadzawkami, zdobiąc wiosną otoczenie pięknymi, białymi kulami kwiatów a jesienią kolorowymi liśćmi i czerwonymi owocami, z których panny robiły korale.

Aleksander Sobera
fot. fb Kalina, zasoby własne, kobieta.onet.pl



Zespół Pieśni i Tańca
KALINA
AWF Wrocław



Z Pamiętnika Biura Rekrutacji w kwarantannie

**BIURO KARIER
I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**



#zostanwdomu

**skorzystaj z konsultacji
online**

 **biuro.karier@awf.wroc.pl**

**#cv #interview #rozmowakwalifikacyjna #sciezkarozwoju
#sciezkakariery #sciezkaedukacji
#kompetencje #sukces**

28 lutego 2020

Ostatni dzień mojego pobytu na Erasmusie w Czechach. Bardzo efektywnie wykorzystany czas. Wracam z głową pełną pomysłów i kilkoma wartościowymi znajomościami. W powietrzu czuć lekką panikę. Pojawiły się tu pierwsze przypadki Covid-19, to głównie osoby, które wróciły z ferii we Włoszech. Na uczelni montowane są dozowniki z płynami do dezynfekcji, podobnie w restauracjach i centrach handlowych. Na dworcu bez specjalnych zmian. Wracam do domu. Po przekroczeniu granicy czuję lekką ulgę, choć nie wiem czy wynika to bardziej z powrotu do codzienności czy z opuszczenia kraju, w którym pojawił się wirus.



4 marca

W Polsce pojawił się pacjent „zero”, ale moje myśli są aktualnie skupione wokół organizacji Dnia Drzwi Otwartych, które odbędą się już za miesiąc. Ustalam szczegóły, kto, co, kiedy, itd. Ulotki i gadżety dla kandydatów zostały już zlecone do wykonania, za kilka dni będę mogła je odebrać. Sale zarezerwowane, zadania podzielone. Pozostaje tylko koordynować działania i wypromować wydarzenie z pomocą Biura Promocji. Po namowach z lekkim oporem, zakładałam fanpage rekrutacji na Facebooku.

10 marca

Jest decyzja KRUWIO. Akademicki świat właśnie ostro hamuje. Przechodzimy na system nauki zdalnej do odwołania, na uczelni nie będzie studentów, wszystkie wydarzenia odwołane. Trzeba szybko działać. Po pierwsze odwołać udział w targach edukacyjnych. Szybki telefon do organizatorów. Na razie tylko my odwołujemy udział, o decyzji KRUWIO Pani jeszcze nie słyszała. Co więcej uczniowie z ich szkoły jadą za kilka dni na praktyki do Malagi. Ulotki i gadżety dla kandydatów pachną jeszcze drukarnią, część jeszcze nawet nie dotarła. Trudno, w tym tygodniu i tak nie będą potrzebne. Przydadzą się później. Przecież to nie potrwa długo, najpóźniej za miesiąc wszystko wróci do normy.

13 marca

Powinno być na targach edukacyjnych z grupą studentów. W „firmowych koszulkach” mieliśmy odpowiadać na pytania, rozdawać ulotki i gadżety. Targi odwołano. Pracuję w swoim biurze, odbieram telefony i odpowiadam na kolejne maile. Przychodzi kolejna decyzja. Kto może powinien pracować zdalnie, pakuję wszystko co będzie mi potrzebne, zgrywam na pendrive wszystkie pliki, ale przecież niedługo wszystko wróci do normy, więc spokojnie przygotowuję Dzień Drzwi Otwartych, zaplanowanych na 4 kwietnia.

20 marca

Już wiemy, że Dzień Drzwi Otwartych nie odbędzie się w formie tradycyjnej. Fanpage rekrutacji ma się bardzo dobrze. Do tej pory nie było mi po drodze z nowoczesnymi technologiami, tymczasem muszę zrealizować wszystko co przygotowaliśmy w wersji wirtualnej. Analizuję różne platformy, aplikacje, technologie, możliwości moje i innych osób biorących udział w tym wydarzeniu. Zbieram wszystkie informacje, codziennie wieczorem mamy telekonferencję zespołu. W końcu razem z Panią Prorektorem i Kierowniczkami Centrum Informatycznego i Biura Promocji podejmujemy ostateczną decyzję. Dzień Drzwi Otwartych odbędzie się na Facebooku, każdy kierunek będzie miał swoją prezentację, dodatkowo inne jednostki, które mogą zainteresować kandydatów. Mimo braku kontaktu bezpośredniego niemal codziennie ustalamy szczegóły, żeby wszystko wypadło jak najlepiej.



4 kwietnia

I Wirtualny Dzień Drzwi Otwartych okazał się sukcesem. Mnóstwo osób zaangażowanych w przygotowanie prezentacji, nagrało. O 10:00 wszyscy zameldowali się na facebookowym posterunku, gotowi odpowiadać na pytania kandydatów. Odwiedziło nas kilkaset osób, to trochę więcej niż zwykle na tradycyjnych targach. Wszyscy zgodnie uznajemy to za sukces.



11 kwietnia

Jutro Wielkanoc. Sądziłam, że spędzę ten dzień z całą rodziną. Niestety. Zobaczymy się na monitorach, każdy w swoim domu. Może do majówki wszystko wróci do normy...

7 maja 2020

Majówka minęła, normalność nie wróciła. Matury zostały przełożone na czerwiec. W ramach odskoczni od tej dziwnej rzeczywistości kontaktuje się z zeszlóroczną ekipą rekrutacyjną. Jest tajna misja. Zrobimy zdjęcia z napisami i literkami, a potem stworzymy z nich kolaż rekrutacyjny. Miło ich wszystkich zobaczyć. Tymczasem coraz więcej osób dzwoni i pisze w sprawie rekrutacji.



23 maja 2020

Normalność wraca małymi krokami. Dziś miał być nasz coroczny festyn „Przewietrz się na Olimpijski”, a na nim stoisko dla kandydatów. Ulotki i gadżety nadal czekają, w tym roku się nie doczekają niestety. Deszcz leje jak z cebra więc trochę mniejszy żal. O 14:00 spotkamy się z kandydatami w wirtualnym pokoju i odpowiemy na ich pytania. Doskonale wiemy, że pytań jest wiele, ale trudno na nie w tym momencie odpowiedzieć. Brakuje ogólnych wytycznych, nie wiadomo też jak będzie wyglądać sytuacja za miesiąc, dwa, trzy...

1 czerwca

Pierwszy dzień po długiej przerwie. Wróciłam do biura. Na kilka godzin, ale codziennie, później nadal będę częściowo pracować zdalnie. Ostatnie 3 miesiące były największym wyzwaniem z kategorii work life ballance, jakie miałam w dotychczasowym życiu. Dzieci, które towarzyszyły mi od początku mojej zdalnej pracy wróciły do swoich przyjaciół w przedszkolu. Czuję, że powoli wraca normalność. Dzisiaj rusza rejestracja elektroniczna w systemie IRKa, kandydaci od rana zasypują mnie telefonami i mailami. Tak już będzie do października, do ostatnich list przyjętych. Mam nadzieję, że wtedy będzie już normalnie, bo jeszcze będzie, na pewno, już niedługo...

Tekst i foto: Ania Olszańska

Kwarantannowe Rysy – 10-12.05.2020

Zgodnie z tradycją Olimpu, co roku w maju, klubowa flaga była wnoszona na jeden ze szczytów Korynety Europy. Obecna pandemia nieco te plany pokrzyżowała – wyprawa na tegoroczną Majówkę (Zugspitze i Grauspitz) musiała zostać odwołana, ale olimpijczycy znaleźli alternatywne rozwiązanie – Tatry.

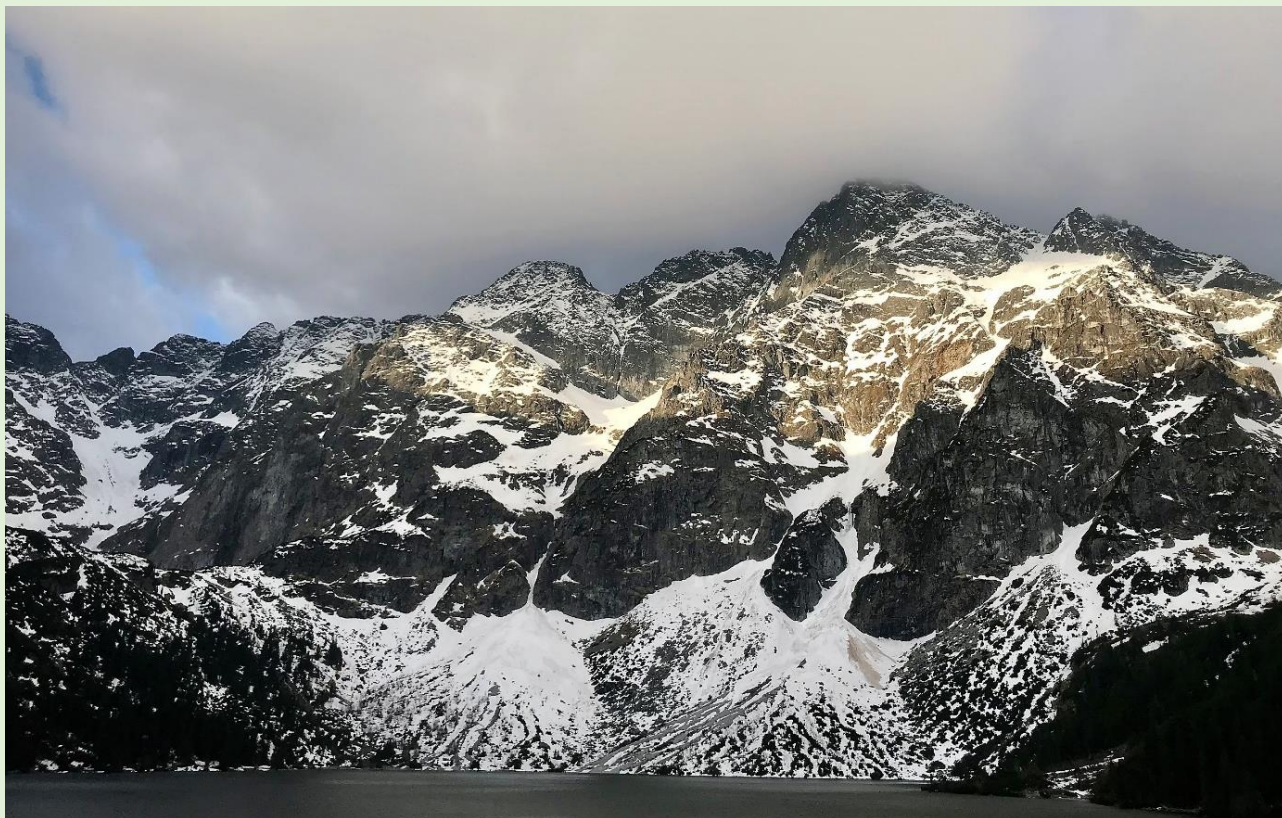
Od początku warunki pogodowe były niepewne, a stopień zagrożenia lawinowego oscylował w okolicach 1 / 2. Codziennie, do momentu wejścia na asfaltową drogę do Morskiego Oka, zapoznawaliśmy się z aktualnymi warunkami na szlaku oraz ostrzeżeniami wydawanymi w komunikatach Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Późnym wieczorem, w niedzielę 10 maja, zameldowaliśmy się w uroczej wiosce pod Zakopanem o nazwie Gliczary Górny. Z naszego podwórka rozciągał się piękny widok na samo Zakopane i cudowny Giewont.



Następnego dnia, szybsi niż poniedziałkowy świt, pojawiliśmy się na parkingu przy Palenicy Białczyńskiej – kto rano wstaje, temu przypada brak obowiązku płacenia za parking na całutki dzień. Tacy szczęściarze. Ale to nie koniec, ponieważ zastaliśmy całutki parking wolny oraz niedogaszony Księżyc na nieboskłonie – pięknych widoków początek. Krótco po godzinie 4 nad ranem wyruszyliśmy przygotowani do zdobycia najwyższego szczytu Polski.

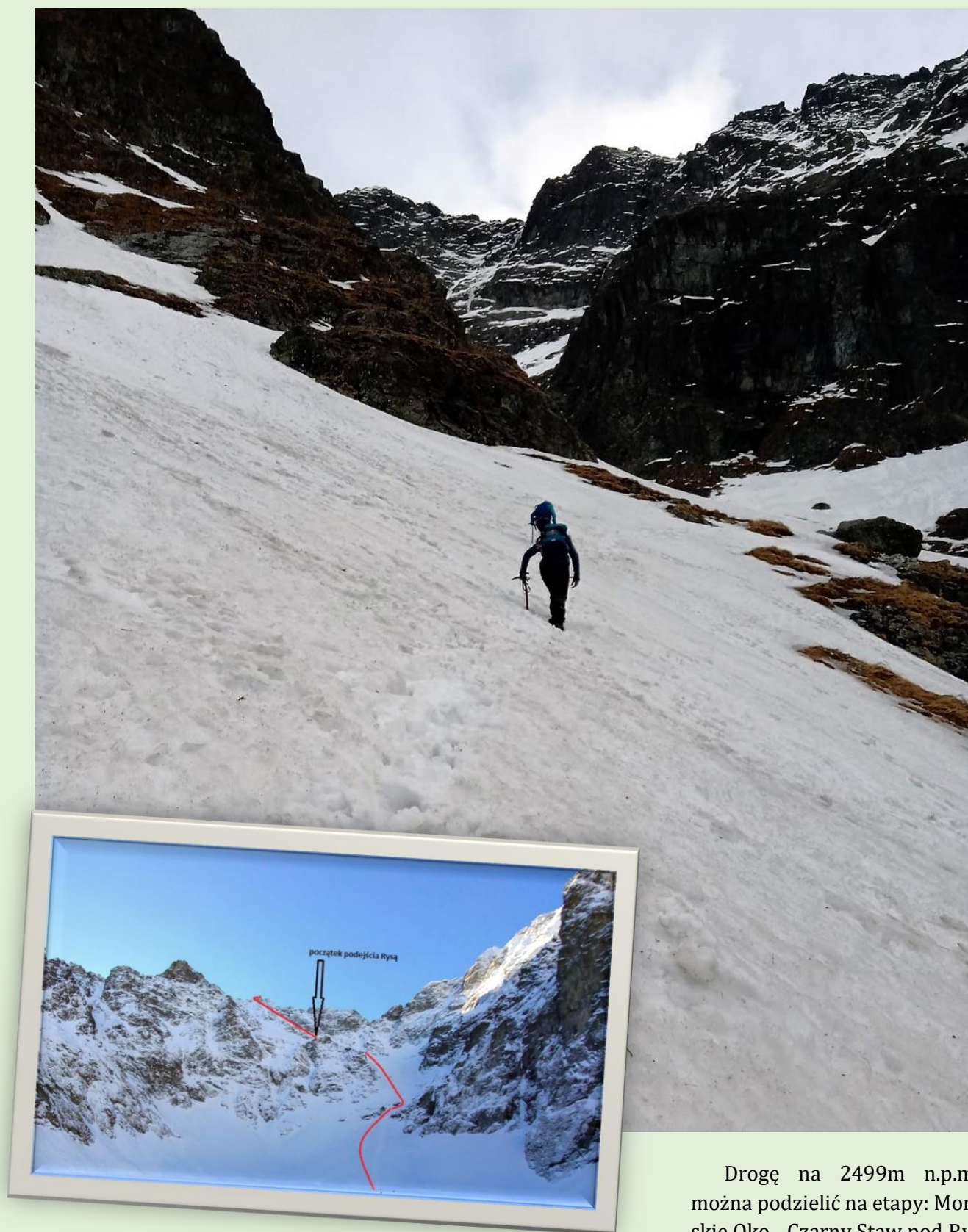
Podczas przejścia do schroniska przy Morskim Oku, niebo było coraz bardziej przejrzyste, nie licząc przewijających się chmur co jakiś czas. Jedynym zmartwieniem, które kłębiło się w naszych głowach, był wiatr. Przybierał on na sile, a aktualne prognozy mówiły, że na szczycie może wiać nawet do 100-110 km/h. Po godzinie 6 znaleźliśmy się przy zamkniętym schronisku. Na miejscu nie było nikogo. Nie czekając dłużej zjedliśmy szybkie śniadanie z widokiem na Mięguszwieckie szczyty i udaliśmy się w dalszą drogę.



Do tej pory śnieg pojawiał się gdzieś-
niegdzie zalegając na małych powierzchni-
ach i można było spokojnie po nim
przejsć. W trakcie wejścia na Czarny Staw
pod Rysami śnieg występował przez całe
podejście. Był on zmrożony i ubity. W nie-
których miejscach ciężiej było wbić się
czubkiem buta. Po dotarciu na praktycz-
nie zmrożony Czarny Staw postanowili-
śmy założyć raki. Niestety, droga na szagę
przez Czarny Staw nie była już możliwa.



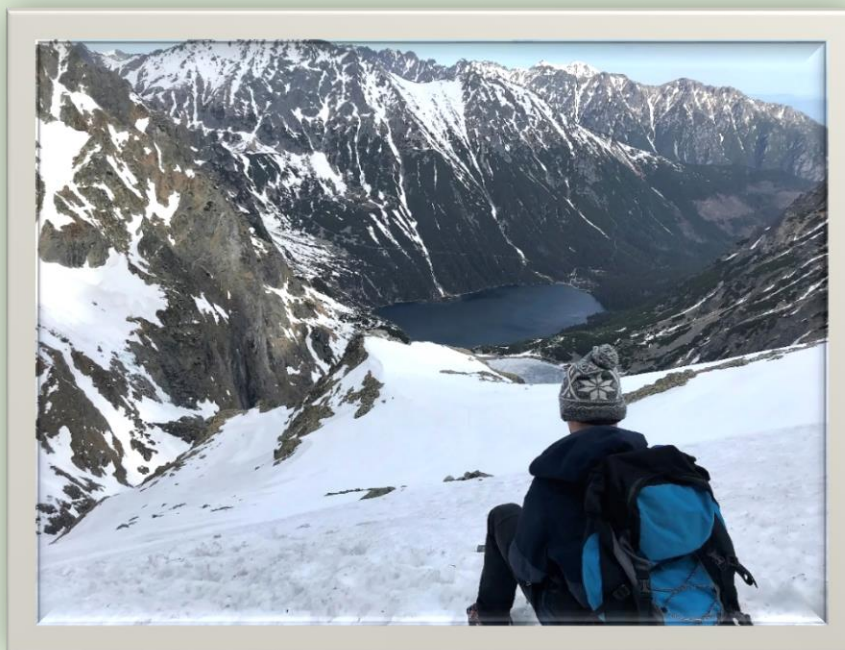
Zimowy, bo takie warunki panowały aktualnie w Tatrach, szlak na Rysy wiedzie przez żleb od Czar-
nego Stawu. Jest to miejsce, w którym mogą wystąpić potężne lawiny. To właśnie tutaj, pod lawiną, która
miała 13 hektarów i masę 26 tys. ton zginęło 8 licealistów z Tych. Była to największa tragedia w dotych-
czasowej historii turystyki tatrzańskiej.



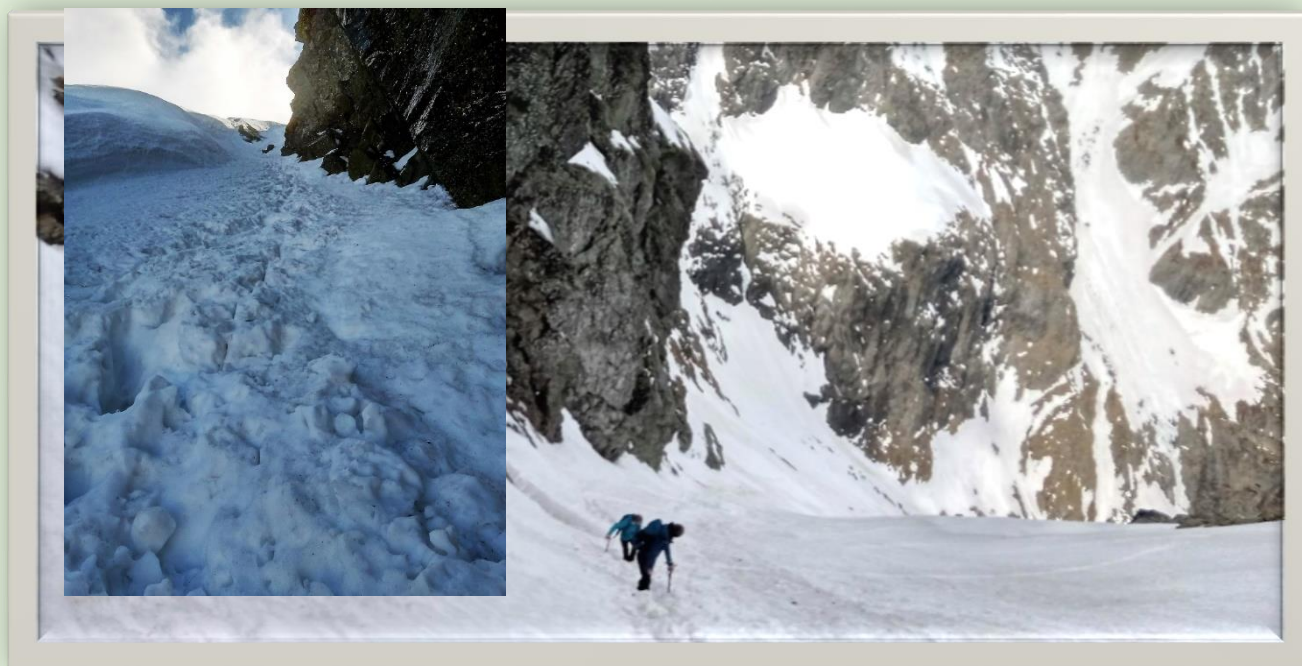
Drogę na 2499m n.p.m. można podzielić na etapy: Morskie Oko - Czarny Staw pod Rysami - Rysa - Rysa na szczycie

źródło: 1 <https://na-szlaku.pl/poznaj/zima-szlak-na-rysy>

Odcinek od Czarnego Stawu przez Bulę do wylotu rysy jest najbardziej niebezpieczny lawinowo, a w przypadku załamania pogody, gdy widoczność spada, a ślady zawiewa, również topograficznie. Dalej zaczynają się trudności bardziej techniczne, niż lawinowe. Podejście do rysy było mozolne, ponieważ ślady zostały zabrane przez wiatr. Czekan poszedł w ruch. Przed wejściem zatrzymaliśmy się by podziwiać widoki i zaspokoić suchość w gardle. Było po godzinie 9.



Rysa okazała się być miejscami bardzo stroma, bez raków i czekana wejście byłoby niemożliwe. Można polecieć, zwłaszcza gdy śnieg jest słabo związany lub występują oblodzenia. Z racji tego, że podchodzi się wąską i stromą rynną, trzeba również uważać na spadające rysą kamienie/bryły lodu strącone przez osoby idące wyżej.



Ostatni odcinek grani był dość trudny technicznie. Najpierw weszliśmy na eksponowaną grań, by następnie znaleźć się na trawersie nad urwiskiem (w zależności od panujących warunków może być on w miarę łatwy, albo bardzo niebezpieczny). Najtrudniejszy fragment jest ubezpieczony łańcuchem.

Godzina 10. Po przejściu emocjonującego, fragmentarycznie oblodzonego szlaku, czekała nas zasłużona nagroda – znaleźliśmy się na szczycie. Satysfakcja ze zdobycia najwyższego polskiego szczytu wiosną, w zimowych warunkach oraz zapierające dech w piersiach widoki przerosły nasze oczekiwania. Pogoda była wybitnie doskonała, wiatr nie okazał się bezlitosny i odpuścił. Najbardziej zachwycającym elementem był fakt, że tego dnia jako jedyni weszliśmy na Rysy – byliśmy wniebowzięci!



Podczas zejścia Słońce wyłoniło się już zza gór, a śnieg zaczął mocno topnieć. Początek drogi na dół stromą Rysą okazał się być dość mozolny. Będąc niżej coraz bardziej wpadaliśmy w pokrywę śnieżną, aż po pas.

Wychodząc już ze żlebu na Czarny Staw spotkaliśmy skitourowca, Toprowca jak po chwili się okazało. Zapytał się o warunki, o której wyruszyliśmy oraz dodał, że stopień lawinowy zmienił się na 2. W dodatku zostaliśmy ochrzczeni *Zuchami z Rysy*!! Resztę dnia spędziliśmy zając pizzę i leżakując na polanie za naszym domkiem.



Kolejnego dnia wracaliśmy do Wrocławia. Przed tym przeszliśmy się jeszcze doliną Kościeliską do schroniska Ornak zahaczając po drodze o jaskinię Mylną. Pogoda już znacznie się pogorszyła. Powietrze było wilgotne, ziemia mokra, a w komunikatach lawinowa 2. Można powiedzieć, że wybierając dzień na zdobycie Rys byliśmy w czepkach urodzeni.



Tekst: Martyna Dąbkowska
Zdj. Klub Górski „Olimp”

Do następnego!

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.

Cenne sekundy ćwiczeń fizycznych podczas społecznej izolacji (i nie tylko)



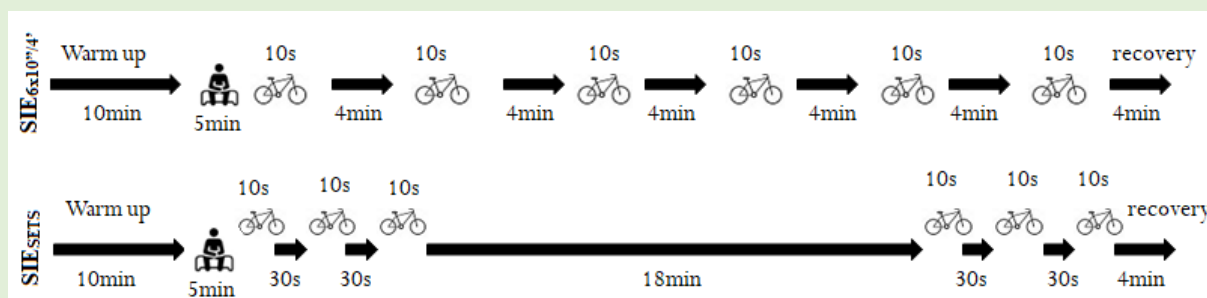
Pandemia COVID-19 spowodowała wprowadzenie przez władze różnych środków ochronnych m.in. zamknięcie szkół i uniwersytetów, zakazy dotyczące podróży, wydarzeń kulturalnych i sportowych, spotkań towarzyskich (Parnell i wsp. 2020). Ludziom nakazano lub zalecono pozostanie w domu. Wiele osób przestrzega izolacji, ale działania te mogą negatywnie wpłynąć na zachowania w zakresie aktywności fizycznej. Wiąże się to ze zwiększeniem czasu spędzanego na oglądaniu ekranów TV i komputera, co wpływa na zdrowie fizyczne, samopoczucie, wzorce snu i jakość życia. Jak temu przeciwdziałać? Korzystny wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie jest dobrze ustalony. Badania wykazały szczególne korzyści, takie jak poprawa fizycznych i fizjologicznych parametrów zdrowotnych oraz pozy-

tywne efekty w obszarach zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia (Chekroud i wsp. 2018). Dlatego, wdrożenie odpowiedniego programu treningu fizycznego w domu w okresie pandemii może zredukować negatywne skutki bezczynności ruchowej, również dla osób, które do tej pory prowadziły siedzący tryb życia.

Jedną z możliwości jest zastosowanie metody interwałowej, składającej się z krótkich wysiłków (≤ 30 sekund) o maksymalnej intensywności, w artykułach naukowych określanych jako „all-out”. O tej metodzie mówi się, że jest efektywna czasowo (tzw. time-efficient strategy). Jednak, dla niektórych osób, myśl o maksymalnym obciążeniu organizmu brzmi przerażająco, ze względu na możliwe dolegliwości jak zawroty głowy lub mdłości. Może to zniechęcić do regularnego podejmowania tej formy aktywności fizycznej. Naprzeciw temu wychodzą naukowcy, którzy badają wpływ krótszych wysiłków na niektóre funkcje organizmu. Udowodniono, że już 2 tygodnie treningu, składającego się z 4 – 6 dziesięciosekundowych sprintów, przedzielonych przerwą trwającą 4 minuty, wykonywanych 3x w tygodniu, poprawia wydolność krążeniowo – oddechową badanych osób porównywalnie do wysiłków trzydziestosekundowych (Hazell i wsp. 2010). Jednocześnie, skrócenie czasu pojedynczego sprintu okazało się przyjemniejsze dla uczestników. Całkowity czas sesji treningowej wyniósł poniżej 30 minut. Nasuwa się pytanie „czy można ćwiczyć jeszcze krócej i równie skutecznie?” Stało się to podstawą do opracowania tzw. koncepcji REHIT (Reduced-Exertion High-Intensity Interval Training), która zakłada redukcję liczby maksymalnych sprintów do dwóch (czas 10 - 20 sekund, przerwa 4 minuty) oraz skrócenie pojedynczej sesji treningowej < 10 minut (Metcalfe i wsp. 2012). Również ta koncepcja, w której łączny czas intensywnego wysiłku to jedynie kilkadziesiąt sekund, okazała się skuteczna w rozwoju wydolności fizycznej organizmu.

Innym rozwiązaniem może być zblokowanie trzech dziesięciosekundowych wysiłków w serię z bardzo krótką przerwą pomiędzy nimi (30 sekund) (rysunek 1.). Serie mogą być przedzielone np. 10-20 minutową przerwą, w której wykonywany będzie wysiłek o niskiej lub umiarkowanej intensywności. Takie podejście zastosowaliśmy w ostatnich badaniach własnych (Danek i wsp. 2020). Doprowadziło to do wyższych szczytowych reakcji fizjologicznych (pobór tlenu, częstość skurczów serca) w porównaniu ze wspomnianym wcześniej protokołem Hazella. Należy dodać, że badani nie postrzegali tego protokołu

jako trudniejszego. Silniejsze bodźce dostarczane organizmowi podczas pojedynczej sesji treningowej mogą wywołać większe utrwalone zmiany adaptacyjne w regularnym treningu.



Podsumowując, wybór strategii ćwiczeń podczas izolacji społecznej oraz po powrocie do normalnego funkcjonowania powinien być poparty wynikami badań naukowych oraz indywidualnymi preferencjami uwzględniającymi czas wysiłku, liczbę powtórzeń, czas przerw, liczbę serii oraz sumaryczny czas sesji treningowej. Ćwiczenia mogą być realizowane w pomieszczeniu w oparciu o bieg w miejscu, skippy, przysiady, skoki, czy w miarę możliwości z wykorzystaniem bieżni mechanicznej lub ergometru stacjonarnego. Przedstawione protokoły stanowią jedynie propozycję i nie wyczerpują dostępnych możliwości.

Rysunek 1. Protokół Hazell i wsp. (2010) (u góry), protokół Danek i wsp. (2020) (na dole).

Piśmiennictwo:

Parnell D, Widdop P, Bond A, Wilson R. COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 2020;1-7.

Chekroud SR, Gueorguieva R, Zheutlin AB, et al. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *Lancet Psychiatry*. 2018;5(9):739-746.

Hazell TJ, Macpherson RE, Gravelle BM, Lemon PW. 10 or 30-s sprint interval training bouts enhance both aerobic and anaerobic performance. *Eur J Appl Physiol*. 2010;110(1):153-160.

Metcalfe RS, Babraj JA, Fawcner SG, Volvaard NB. Towards the minimal amount of exercise for improving metabolic health: beneficial effects of reduced-exertion high-intensity interval training. *Eur J Appl Physiol*. 2012;112(7):2767-2775.

Danek N, Smolarek M, Michalik K, Zatoń M. Comparison of Acute Responses to Two Different Cycling Sprint Interval Exercise Protocols with Different Recovery Durations. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(3):1026.



dr Kamil Michalik, mgr Natalia Danek



Myśli z kwarantanny Oliwii Jabłońskiej – studentki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, medalistki Igrzysk Paraolimpijskich, mistrzyni świata i Europy w pływaniu osób niepełnosprawnych



Jak wyglądają moje treningi podczas pandemii?

My, pływacy, dalej mamy ciężką sytuację, nie wszędzie możemy pływać – to też zależy od długości basenu. Byłam więc zmuszona pływać „na sucho”, używając gum i ergometru wioślarskiego w ogrodzie przy domu. Dzięki AWF we Wrocławiu i zaprzyjaźnionemu klubowi fitness mogłam zbudować sobie w domu małą siłownię. Moi trenerzy są bardzo kreatywni: ćwiczę z hantlami, z piłką, na macie. Nawet



zaczęłam uczyć się boksu! Dużo też jeżdżę na rowerze. Ostatnio udało mi się zdobyć piankę do kitesurfingu i próbuję swoich sił na wodach otwartych!

Co z moimi przygotowaniem do Igrzysk Olimpijskich?

Miałam duże szczęście, bo minimum na Igrzyska osiągnęłam już we wrześniu ubiegłego roku. Zdobyłam wtedy złoto na Mistrzostwach Świata w Londynie w finale 400 metrów stylem dowolnym. Teraz zostało mi tylko porządnie się przygotować. Zakaz wstępu na baseny na pewno nie pomaga, ale nie poddaję się, cel przesunął się po prostu o rok. Igrzyska to nagroda, która się na moment oddaliła, ale którą w końcu dostanę.

Jak radzę sobie psychicznie?

Na pewno bardzo pomaga mi praca z psychologiem sportu. Czuję stałe wsparcie ze strony rodziny. Starania mojego teamu, żebym nie traciła cennego czasu, są niezastąpione. Spróbowałam też nowych rzeczy, po raz pierwszy brałam udział w rozmowie „live” na Facebooku, spróbowałam boksu, czy nagrałam jeden dzień z życia sportowca. Dzięki trenerom wiem, że to, co robię ma sens i nie pójdzie na marne, nawet podczas pandemii. Życzę tego wszystkim sportowcom!



Co ta przymusowa przerwa oznacza dla sportowca?

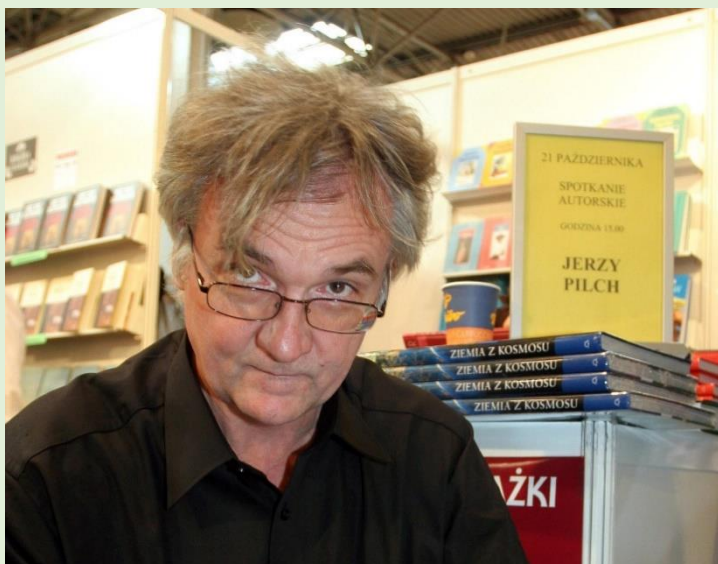
Przełożenie Igrzysk traktuję jak złapanie oddechu, chwilę na ułożenie nowego planu. Regeneruję się i mam chwilę, aby spędzić czas z rodziną. Można też powiedzieć, że to jest szansa na jeszcze większy progres. Jednak ta przymusowa przerwa na pewno odbiera mi czucie wody, więc kiedy wrócę do treningów, to na początku będę musiała się rozpływać i zapomnieć na chwilę o dobrym czasie. Cały czas też nie wiemy co z wydarzeniami takimi jak Mistrzostwa Europy czy Polski - przez to trenerzy nie mogą rozpisać mi treningu, bo tak naprawdę nie wiemy do czego się przygotowywać. Sytuacja jest trudna, ale jestem dobrej myśli.



Tekst i foto: Oliwia Jabłońska

KLTYURALNIE czyli co warto przeczytać, co warto zobaczyć i co w kltyuralnej trawie piszczy...

Zmarł **Jerzy Pilch**. Pozwolę sobie więc aktualną odsłonę naszego „Klturalnego” cyklu poświęcić jego osobie i jego twórczości, która inspirowała też innych twórców kultury.



Jerzy Pilch – pisarz, publicysta, dramaturg, felietonista, scenarzysta filmowy. Laureat wielu nagród, w tym tych najbardziej prestiżowych jak Paszport „Polityki” za powieść *Bezpowrotnie utracona leworęczność* czy Nagrody Literackiej Nike za powieść *Pod Mocnym Aniołem* (był do niej nominowany siedmiokrotnie)

Ukończył filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jako felietonista, znany z ciętego pióra związany był z „Tygodnikiem Powszechnym”, „Polityką”, „Dziennikiem” czy „Przekrojem”.

W roli jadowitego felietonisty nie mam żadnej powinności obiektywizmu. Przeciwnie, mam prawo, a nawet powinność bycia boleśnie subiektywnym. Gdy rozczarowuje mnie jakaś książka, daję temu silny wyraz” - mówił w wywiadzie, który przeprowadziła z nim do „Polityki” Katarzyna Janowska po tym, jak otrzymał Paszport.

Z wielu pośmiertnych wspomnień dowiadujemy się, iż był postacią bardzo oryginalną i można rzec „kolorową”, mimo, iż z zamiłowaniem nosił czarne koszule. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, iż był też swego rodzaju celebrytą. Uwielbiał blichtr Warszawki i bywanie na jej salonach, zawsze z pięknymi kobietami. Do kobiet zresztą miał szczególny stosunek. We wspomnianej wyżej rozmowie w „Polityce” mówił: Jestem przekonany o absolutnej wyższości kobiet. Kobiety nad mężczyznami górują pod każdym względem. One w ogóle górują nad ludzkością. Kobieta to jest człowiek miły w dotyku. A człowiek miły w dotyku to więcej niż człowiek... Słowo kobieta nie powinno występować w liczbie mnogiej... Zawsze jest tylko jedna kobieta i jeden mężczyzna, i to, co się pomiędzy nimi dzieje, jest najważniejsze. W chwili, kiedy są razem, świat przestaje istnieć, można świat zlikwidować i ta możliwość likwidacji rzeczywistości jest też pociągająca.

Przez lata zmagał się z alkoholizmem. I to właśnie jego życie uczuciowe i paradoksalnie alkoholizm stały się inspiracją dla wielu twórców sztuki filmowej. „Spis cudzołóżnic. Proza podróżna” sfilmowany został przez Jerzego Sthura, natomiast „Pod Mocnym Aniołem” przez Wojtkę Smarzowskiego. To tylko dwa spośród wielu przykładów.

Na szczególną uwagę zasługuje powieść i film „Pod Mocnym Aniołem”.

Można by rzec, że jest to biograficzna opowieść o pisarzu Jerzym zmagającym się z chorobą alkoholową. Nasz bohater zakochuje się w młodej kobiecie i dzięki temu wierzy (naiwnie), że uda mu się uporać z nałogiem. Trafia jednak do knajpy „Pod Mocnym Aniołem” i wpada w alkoholowy ciąg, sięga dna. Po wizycie w izbie wytrzeźwień trafia do kliniki odwykowej na przymusową terapię. Tam poznaje innych pacjentów. Obiecuje poprawę, wychodzi ibar „Pod Mocnym Aniołem”. Błędne koło. Leżąca się na ekranie strumieniami wódka i tego alkoholowego „wodospadu” konsekwencje wywołują u widza wręcz obrzydzenie.

Smarzowski podchodzi do przedstawionej rzeczywistości w sposób bardzo naturalistyczny, wręcz pastwi się nad widzom, ale też nad bohaterem, który nie tylko traci panowanie nad ciałem, ale i umysłem. Film to obraz totalnej degrengolady. Po jego obejrzeniu, bez alkoholu, mamy autentycznego kaca. Na



uwagę zasługuje główna rola, jak zawsze świetnego, Roberta Więckiewicza, ale i cała plejada pozostałych aktorów wcielających się np. w postaci pacjentów kliniki odwykowej (Jacek Braciak, Kinga Preis, Marcin Dorociński).

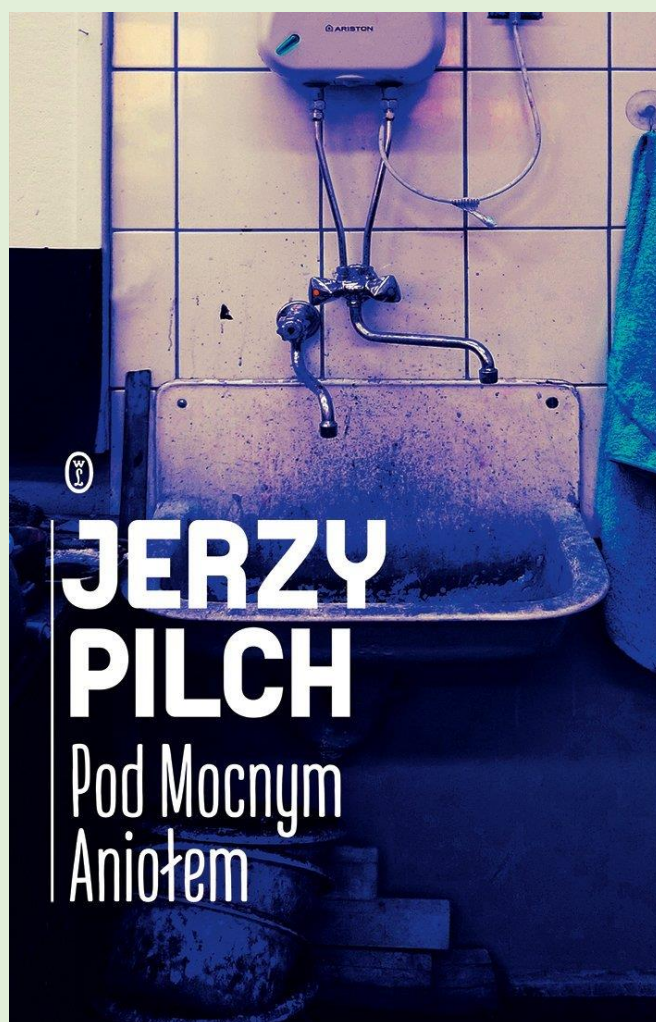
A co do książki Pilcha...wydaje mi się ona trochę bardziej delikatniejsza w przekazie niż film. No, ale obraz zawsze bardziej oddziałuje na odbiorcę niż słowo pisane. W tym konkretnym wypadku proponowałabym najpierw obejrzeć film, a potem dopełnić zapamiętany obraz powieścią.

Aaaa i pamiętam, że gdzieś kiedyś przeczytałam recenzję sztuki „Pod Mocnym Aniołem” - kolejnego tekstu kultury powstałego w oparciu o prozę Jerzego Pilcha.

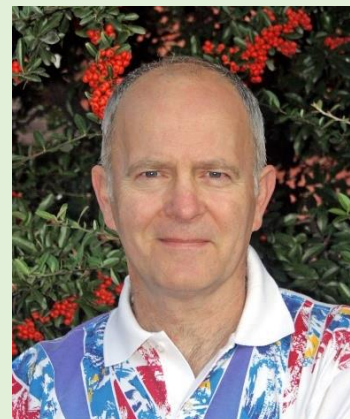
Iga Poniatowska

PS. Jerzy Pilch zdążył również w niedawnym numerze Newsweeka odnieść się do koronawirusowej rzeczywistości:

Jest coś „zabawnego” w tym, że facet, który nie może wyjść z domu w Warszawie (od lat poruszał się na wózku w związku z chorobą Parkinsona – przyp. red.), opuszcza to miasto i trafia do Kielc. I tutaj się dowiaduje, że też nie wyjdzie z domu, bo epidemia. Ciekaw jestem, jaki będzie dalszy ciąg tej tajemniczej peregrynacji. Nie umiem mówić inaczej o tej sytuacji niż z nutą komizmu czy nawet szyderstwa. Nie umiem, ale to się jeszcze nie skończyło. Niech ta wesołkowatość nie przysłoni powagi sytuacji.



Radosna Uczelnia w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę



Doping

Zajęcia na kajakach. Prowadzący denerwuje się, gdyż dwie studentki o jasnych włosach wyraźnie odstają od grupy: nie potrafią utrzymać kursu, płyną zygzakiem, kłócą się. Ponaglenia i prośby nic nie dają. Prowadzący prosi wreszcie chłopców:

- Panowie, zdopingujcie je jakoś, bo nie dopłyniemy do przystani przed obiadem. A studenci na to:
- Blondyny, gazu! Wyprzedaże się kończą!

Operacja

Trwa nocna impreza obozowa Księżycowy czat. Zadaniem uczestników zabawy jest zrobić na rozmówcy jak najlepsze wrażenie podczas pięciominutowej wymiany zdań. Trzeba się wykazać erudycją i poczuciem humoru. Po zakończeniu rozmowy studenci oceniają się nawzajem, wpisując punkty w trzech kategoriach: inteligencja, poczucie humoru i aparycja. Jestem mimowolnym świadkiem takiej sceny. Studentka wpisuje chłopakowi dziewięć punktów w trzeciej rubryce, osiem punktów wstawia w drugiej. Zastanawia się jeszcze nad inteligencją. W tym momencie chłopak zadaje jej pytanie:

- Powiedz mi jeszcze, ile miałaś operacji?

Wyraźnie zaskoczona pytaniem dziewczyna odpowiada:

- Jedną, prostowali mi przegrodę nosową.
- W takim razie wpisuję ci jedynkę w trzeciej kategorii.
- A ja tobie zero w pierwszej, bo w tej trzeciej jest napisane „aparycja”, a nie „operacja”!

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

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.

Zapowiedzi wydawnicze

Aneta Stosik, Współpraca w rywalizacji trenerów i instruktorów na rynku usług sportowo-rekreacyjnych (Studia i Monografia 137, 2020)

Współpraca międzyorganizacyjna staje się ważnym instrumentem konkurowania. Branża sportowa, w tym usługi związane ze sportem i rekreacją, to szeroki rynek, na którym współdziałanie stanowi niejednokrotnie warunek rozwoju i przetrwania. Trenerzy i instruktorzy, aby zwiększyć efektywność podejmowanych działań i osiągnąć indywidualne cele, zaczynają konfrontować swoje zasoby i możliwości i angażują się we współpracę, czyli wymianę informacji i doświadczenia. Dzielnie się wiedzą, kompetencjami wpływa bezpośrednio na wzrost wartości usługi nie tylko dla klienta, ale również dla trenera i jego konkurenta.

Autorka porusza w monografii zagadnienia związane z paradoksem jednoczesnej rywalizacji i współpracy na rynku usług sportowych i rekreacyjnych. Wskazuje na specyfikę współpracy międzyorganizacyjnej na tle paradygmatu sieci oraz w kontekście kontraktów relacyjnych, charakteryzuje rynek usług sportowo-rekreacyjnych w Polsce w świetle najnowszych raportów, omawia wybrane aspekty społeczno-biznesowe.

Przedstawia również pokrótce specyfikę zawodu trenera i instruktora sportu i rekreacji. Na podstawie badań własnych próbuje nakreślić determinanty współpracy z konkurencją wśród trenerów i instruktorów, ukazuje obszary nawiązywania tej współpracy, omawia korzyści i ograniczenia wynikające z kooperacji. W zakończeniu pracy znalazło się też kilka rekomendacji mogących mieć wymiar uniwersalny dla każdego usługodawcy, który chce poprawić swoją konkurencyjność.

