ABSOLWENCI

Kwartalnik Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa
www.absolwenci-awf-waw.pl

NR 2(26)2018

WYDARZENIA

10 maja br. dyrektor firmy LG Electronics Polska Pan Daniel Kortlan przekazał klubowi Relax Qultura 55-calowy telewizor, na którym wspólnie możemy oglądać Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej. Dziękujemy pani Irenie Szewińskiej i Januszowi Żbikowskiemu za zaangażowanie, które zaowocowało takim darem. Wywiad z dyrektorem Kortlanem w następnym numerze. ■

Fot. J. Szewiński

Prof. dr hab. Jerzy Sadowski otrzymał tytuł Doktora Honoris Causa Latvian Academy of Sport Education (LSPA) w Rydze. Gratulujemy. ■

10 czerwca br. w ramach organizowanej corocznie *Seniorady,* odbył się I Warszawski Memoriał Haliny Szwarc. Pomysłodawcą zawodów jest Profesor Ewa Kozdroń, szefowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Główny punkt tych zawodów Edukacyjny Rajd Nordic Walking zgromadził na starcie 98 zawodników podzielonych na 25 drużyn. ■

17 czerwca br. Kanclerz AWF Maciej Hartfil, wybrany został na Zjeździe AZS wiceprezesem sportowym. Wieloletnie doświadczenie zawodowe w pracy w Klubie AZS-AWF Warszawa z pewnością zaprocentuje w kierowaniu sportem wyczynowym w tak dużej organizacji, zwłaszcza, że nastąpiły w niej rewolucyjne zmiany. Gratulujemy. ■

Koszt rocznej prenumeraty
(cztery numery)
Kwartalnika *Absolwenci AWF*
na rok 2018 wynosi 30 zł
wraz z wysyłką.

Od redakcji

Nadchodzą poważne zmiany

Prowadzone od ponad dwóch lat rządowe prace nad ustawą mającą zreformować system kształcenia akademickiego i nauki zbliżają się ku końcowi. Wedle opinii władz ministerialnych projekt tej ustawy korzystał z szerokiej konsultacji gremiów środowiska akademickiego – naukowego, a także studenckiego. Sprawa, której dotyczy jest nader ważna a przeprowadzenie zmian trudne. Nasze szkoły wyższe, wyższymi nazywane są raczej przez grzeczność. Najlepsze dwa polskie uniwersytety, warszawski i krakowski, klasyfikują się w czwartej setce światowej listy rankingowej. Od wielu lat mówi się: *z tym fantem trzeba w końcu coś zrobić. Bo czy jest sens, by utrzymywać szkoły, które istnieją po to, żeby wydawać dyplomy, a nie uczyć?* Oczywiście – nie ma sensu.

Reforma, o której mówimy ma przynieść istotną poprawę poziomu kształcenia. To główne jej założenie. I nikt go nie kwestionuje. Istnieją natomiast różne środki i sposoby osiągnięcia tego celu, gdy uwzględnić różne kierunki studiów. I na tym tle toczą się spory, do tej pory.

Nas, absolwentów Warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, obchodzi jej los. Chcielibyśmy, żeby ten trudny „reformatorski zakręt" pokonała ona bezpiecznie wychodząc na prostą wzmocniona. Aby tak się stało, zapisy projektu nowej ustawy – oprócz zmian ogólnych, dotyczących struktury uczelni, jej autonomii a jednocześnie sprawności zarządzania, systemu finansowania prac badawczych, dydaktyki i płac pracowniczych – **otwierały drogę ewolucji modelu uczelni (warto przy tym pamiętać o zachowaniu elementów jej tożsamości)**.

Nie wątpimy, że odpowiednie komórki uczelniane partycypowały w pracach nad projektem tej ustawy, dbając zarazem o nasz interes. Niebawem, kiedy parlament zatwierdzi ostateczną wersję ustawy i stanie się ona oficjalnym dokumentem, byłoby wskazane usiąść nad nim wspólnie w szerszym gronie przedstawicieli całego naszego środowiska i zastanowić się nad jak najlepszym jego wykorzystaniem dla nowego etapu rozwoju Akademii Bielańskiej.

Redakcja

Pismo Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa
organizacji pożytku publicznego
01-968 Warszawa, ul. Marymoncka 34; tel.: 22 8354890
e-mail: absolwent@awf.edu.pl; www.absolwenci-awf-waw.pl

Redaguje zespół: Halina Hanusz, Jadwiga Kłodecka-Różalska, Andrzej Martynkin, Andrzej Pac-Pomarnacki, Zbigniew Sikora, Ryszard Wysoczański
Numer zamknięto 23.04.2018
Wydanie 2(26)2018. Na okładce: Adam Królikiewicz podczas zawodów o Puchar Narodów, Nowy Jork 1926 (fot. NAC)
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za opinie wyrażane w listach kierowanych na jej adres.

Sprawozdanie z działalności Stowarzyszenia w roku 2017

W minionym roku działania naszej organizacji skierowane były na realizację głównego zadania obecnej kadencji, tj. przygotowania warunków i uruchomienia działalności klubu Relax Qultura.

15 marca 2017 r. podpisana została umowa między Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie a Stowarzyszeniem Absolwentów AWF, która określiła warunki korzystania z pomieszczeń klubowych. Po 5-miesięcznym oczekiwaniu uzyskaliśmy zgodę Stołecznego Konserwatora Zabytków na przedłożony zakres prac remontowych. 15 sierpnia ub. r. przystąpiliśmy do remontu, który trwał nieco ponad 2,5 miesiąca. Przeprowadzono go systemem gospodarczym, co pozwoliło w maksymalny sposób wykorzystać zebrane na ten cel środki finansowe. Na remont wydatkowana została kwota 74 959,04 zł, na materiały remontowe i wyposażenie klubu 52 988,36 zł. Remont sfinansowany został całkowicie z darowizn wpłaconych na ten cel przez absolwentów AWF.

W listopadzie ub. r. zorganizowanych zostało w klubie kilkanaście spotkań z przedstawicielami różnych grup środowiskowych, m.in. kierownictwem uczelni, pracownikami dydaktycznymi, liderami roczników, licznymi grupami rocznikowymi. Efekt modernizacji pomieszczeń klubowych został przez nich wysoko oceniony. Otwarcie klubu Relax Qultura nastąpiło 29 listopada (m.in. z udziałem Maryli Rodowicz). Oficjalną działalność Klub rozpoczął 2 grudnia 2017 r. Od początku placówka stara się nawiązywać do tradycji dawnego, „kultowego" klubu studenckiego Relax, równocześnie podejmowane są wysiłki dla poszerzenia form i środków działalności kulturalnej.

W kwietniu 2017 r. (półmetek obecnej kadencji) odbyło się Zebranie Sprawozdawcze Stowarzyszenia. Wprowadzono zmiany w Statucie, dotyczące prowadzenia działalności gospodarczej. Dwuletnia działalność władz Stowarzyszenia uzyskała aprobatę zebranych.

Na koniec 2017 r. Stowarzyszenie nasze liczyło 130 członków. Mamy też ok. 100 *członków wspierających*, w tym *seniorów*, którzy są zwolnieni z opłaty składek. Około 90 osób przekazało Stowarzyszeniu 1% swego podatku za 2016 r., wpłacając na nasze konto 9 189,50 zł.

Działalność Stowarzyszenia, podobnie jak w latach poprzednich, ma wyłącznie społeczny charakter. Funkcjonujemy w systemie Organizacji Pożytku Publicznego i wszystkie pozyskane środki przekazujemy na działalność statutową.

W 2017 r. kontynuowaliśmy wydawanie naszego czasopisma, kwartalnika *Absolwenci AWF*, który cieszy się coraz większą popularnością i uznaniem. Dla naszych koleżanek i kolegów mieszkających za granicą stanowi ważny (bywa, że jedyny) środek przekazu wieści z uczelni i w ten sposób – łączności z uczelnią. Kolportowany jest głównie w formie elektronicznej, ale także w formie papierowej (nie wszyscy mają dostęp do Internetu, prenumerata). Tworzy go kilkuosobowy zespół redakcyjny oraz stali (i mniej stali) kooperanci, ale także – co jest zjawiskiem nowym i niezwykle cennym – ośmielają się pisać do redakcji coraz liczniejsi „zwykli" absolwenci, starsi i młodsi. Zespół redakcyjny pracował dotąd i pracuje nadal – całkowicie społecznie. Obciążają nas jedynie koszty druku czasopisma.

Jak co roku zorganizowaliśmy przy *Głazie,* w Alei Absolwentów uroczystość pożegnania studentów kończących naukę i powitania ich w gronie absolwentów AWF. Dziekani wydziałów wręczyli im symboliczne dyplomy, a oni wkopali słupek z datą ukończenia studiów pod swoim świerkiem.

Staramy się rozszerzać kontakty z absolwentami AWF mieszkającymi za granicą. Prowadziliśmy z nimi ożywioną korespondencję. Zarząd odbywał regularne zebrania raz w miesiącu.

Do końca kadencji obecnych władz Stowarzyszenia pozostało mniej niż rok, w tym okresie skupimy nasze wysiłki na rozwinięciu działalności kulturalno-oświatowej klubu Relax Qultura.

Postuchać, podyskutować

Tematem eksponowanych w klubie Relax Qultura prac Waldemara Dorcza stały się „Okna". Okna bajecznie kolorowe z Indii, okna z krajów skandynawskich, okna irlandzkie i z Rosji, francuskie rozety z jakiejś eklektycznej wilii a może z gotyckiej świątyni. Okna puste i zakratowane, ale też pełne kwiatów. Okna widziane z zewnątrz kryją w sobie coś tajemniczego – jakąś zagadkę, znak zapytania. Jakie życie toczy się w oddzielonej oknem przestrzeni? A może jest tam tylko pustka, z której z przekorą

wychyla się koza. Temat fascynujący, zauważony przez artystę, wiele mówi o jego osobowości. Ale też o sposobie przekazu tych wrażeń poprzez obraz za pomocą abstrakcyjnych plam farby z pędzla lub kreski ołówka czy pasteli. Jeśli czarną tuszową kreskę w rysunku Matisse'a wrażliwy odbiorca widzi w kolorze, to kolor płaszczyzn w obrazach Waldemara Dorcza zamienia się w brzmienie czystego muzycznego dźwięku. Jestem pod ogromnym wrażeniem oglądanych prac Waldemara Dorcza.

Jerzy Grochocki

architekt, malarz

19 marca odbyło się kolejne spotkanie podróżnicze, tym razem z **Tadeuszem Guranowskim**, który opowiadał o swoim rejsie jachtem „Pogoria" po Morzu Śródziemnym w 2012 roku. Rejs trwał 14 dni, z czego cztery wściekłego sztormu (załoganci spadali z łóżek) stanowiły prawdziwą próbę żeglarską. Szlak rejsu wiódł przez Maroko, Ibizę, Minorkę i kończył się w Genui. Mimo sztormowych doświadczeń, ten rejs Tadek nazwał „podróżą życia". Dużą część wieczoru zajęły szanty. Trzeba bowiem wiedzieć, że Tadek, mistrz gitary, posiada ten dar, że gdy tylko po nią sięgnie, wszyscy wokół zaczynają śpiewać. **ZS**

23 kwietnia – spotkanie w ramach programu imprez związanych z Jubileuszem 100-lecia Niepodległości naszego państwa, poświęcone zostało wspomnieniom o Adamie Królikiewiczu, żołnierzu-kawalerzyście, jeźdźcu-olimpijczyku, który w Paryżu w 1924 roku zdobył brązowy medal olimpijski. Obszerne fragmenty życiorysu Adama Królikiewicza przedstawiła Renata Urban ze Szczecina. O swojej książce „Saga czyli filiżanka, której nie ma" – historii rodziny Królikiewiczów, mówił wnuk Adama Królikiewicza, Cezary Harasimowicz. Krzysztof Miklas znany dziennikarz radiowy i telewizyjny pokazał film o Adamie Królikiewiczu, który powstał w 2018 roku. Organizację imprezy trzymał w swoich rękach wielki miłośnik jeździectwa Marcin Szczypiorski, wieloletni prezes Polskiego Związku Jeździeckiego. Wśród ponad 40 uczestników spotkania dostrzeżono dwóch mistrzów olimpijskich – Jana Kowalczyka i Gerarda Pyciaka-Peciaka. spotkanie trwało ponad 3 godziny. **MS**

Fot. Pamela Jaciuk

24 kwietnia z inicjatywy studentów Wydziału Turystyki i Rekreacji odbyło się spotkanie podróżnicze z Ewą Chojnowską, która opowiadała o swojej podróży po Etiopii. **SB**

Fot. Jerzy Samusik

8 maja otwarta została wystawa zdjęć prof. Jerzego Samusika, absolwenta AWF z 1959 roku pt. *Wiosna nad Narwią*. Obok podróżnictwa, pasją Jerzego Samusika jest fotografowanie i pisanie książek. Ostatnio specjalizuje się on w wydawaniu pięknych albumów. Kolejny – w przygotowaniu. **ZS**

14 maja spotkanie z laureatem medalu Kalos Kagathos **prof. Aleksandrem Ronikierem.** Gościem specjalnym był prof. Józef Lipiec, animator tej nagrody, którą przyznaje Uniwersytet Jagielloński. Zebrani usłyszeli autentyczną opowieść o historii tego prestiżowego dziś wyróżnienia, podkreślającego osiągnięcia „osoby sportowej" – poza sportem. Drugim absolwentem warszawskiej AWF, który otrzymał Medal w tym roku był Zbigniew Pacelt. Z satysfakcją pragniemy zaznaczyć, że obaj laureaci pełnią funkcje Wiceprezesów naszego Stowarzyszenia. **ZS**

Fot. Maciej Jałoszyński

18 czerwca wieczór klubowy poświęcony został **Zygmuntowi Szelestowi**, długoletniemu nauczycielowi akademickiemu, sławnemu trenerowi nazywanemu „ojcem polskiej szkoły oszczepu". Do grupy jego zawodników należeli Janusz Sidło, Władysław Nikiciuk, Jerzy Głogowski, Piotr Bielczyk – czołowi polscy oszczepnicy, odnoszący zwycięstwa na licznych, prestiżowych zawodach lekkoatletycznych w kraju i za granicą. Spotkanie prowadził Krzysztof Zuchora umiejętnie inspirując obecnych do wypowiedzi. Wychowankowie trenera Szelesta mówili o jego metodach, podejściu do pracy – rzetelności, sumienności, opiece nad zawodnikiem. Niezwykle ciepło, „po synowsku" trenera Zygmunta Szelesta wspominał Władysław Nikiciuk. Przypominano sobie także anegdoty i zabawne zdarzenia, zapamiętane z tamtego okresu. Wszyscy podkreślali wyjątkową życzliwość do ludzi, jaka cechowała Zygmunta Szelesta. **MJ**

ADAM KRÓLIKIEWICZ – SZWOLEŻER DOSKONAŁY

Adam Królikiewicz, Kawaler Orderu Wojennego Virtuti Militari, Krzyża Walecznych (dwa razy). Posiadał Medal za Wojnę 1918 - 1921, Medal Dziesięciolecia Odzyskania Niepodległości, Gwiazdę Rumunii, Coronę d'Italia, Krzyż Królewski (Szwecja), Legię Honorową (Francja). Brązowy medalista na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w Konkursie Skoków przez Przeszkody. Mistrz Polski w Wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego. Trener. Działacz Polskiego Związku Jeździeckiego.

Po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku w życiu społecznym Polaków powoli, ale systematycznie sport zdobywał sobie prawo obywatelstwa. Igrzyska olimpijskie wskrzeszono z górą 20 lat wcześniej, ale polska flaga miała pojawić się dopiero na wznowionych po wojennej przerwie igrzyskach w Antwerpii w roku 1920. Obrona Polski przed bolszewicką nawałnicą sprawiła jednak, że ci, którzy mieli jechać na igrzyska olimpijskie, stanęli do obrony Ojczyzny. Biało-czerwone barwy pojawiły się więc dopiero cztery lata później.

Igrzyska olimpijskie 1924 roku w Paryżu były niezwykle rozciągnięte w czasie. Rozpoczęły się czwartego maja, kończyły 27 lipca. Niemal do końca zdawało się, że Polacy ze swego premierowego występu będą wracać bez medalu. Ale też ze startem Polaków w Paryżu nie wiązano specjalnych nadziei. Ostatni dzień igrzysk niespodziewanie jednak sprawił, że Polacy dwukrotnie stawali na olimpijskim podium.

Na torze kolarskim Vincennes czwórka fantastycznych kolarzy: Józef Lange, Jan Łazarski, Tomasz Stankiewicz i Franciszek Szymczyk zdobyła wicemistrzostwo olimpijskie w wyścigu na 4 kilometry, a w ostatniej konkurencji, poprzedzającej uroczyste zakończenie na zbudowanym specjalnie na te igrzyska, 60-tysięcznym stadionie w Colombes, na obrzeżach Paryża, w jeździeckim konkursie skoków przez przeszkody Adam Królikiewicz na Picadorze zdobył medal brązowy.

Pierwszy szwoleżer Rzeczypospolitej, *un cavaliere perfetto*, jak go nazwali Włosi, Adam Królikiewicz, w wojskowym mundurze szczęśliwie przeżył dwie wojny światowe i wojnę 1920 roku z bolszewikami, choć zawsze był na pierwszej linii frontu. Pochodził z licznej lwowskiej, mieszczańskiej i niezwykle patriotycznej rodziny. Był szóstym z kolei synem, po nim urodziło się jeszcze dwóch chłopców. I choć wcześnie stracili ojca, a kilka lat później także matkę, wychowali się w duchu patriotycznym marząc o wolnej Polsce. W 1914 roku, mając lat niespełna dwadzieścia, Adam podobnie, jak starsi bracia, wstąpił do Legionów. Wcielony siłą do wojska austriackiego uciekł nie chcąc walczyć dla zaborcy.

Sześciu starszych braci Królikiewiczów walczyło w Legionach. Adam, tak jak bardzo chciał, trafił do I Szwadronu Ułanów, choć jedyny koń, na jakim siedział w dzieciństwie był konikiem na biegunach. Przeszedł cały szlak bojowy, wielokrotnie doświadczał niezwykłych okropności światowej wojny. W ułanach najpierw zdobył siodło, potem Opatrzność zrządziła, że podczas

krwawego boju pod Kielcami trafił mu się koń. Był więc już ułanem całą gębą. Podobnie, jak bracia walczył w obronie Lwowa, potem, w 1920 roku w wojnie z bolszewikami. Odznaczony został Krzyżem Walecznych. Nieco wcześniej, w grudniu 1919 roku ożenił się ze śliczną Tomisławą, z którego to małżeństwa po dwóch latach narodziła się Krystyna. Po wojnie wybitna aktorka teatralna. Piękna kobieta, której synem jest Cezary Harasimowicz. Znany scenarzysta, aktor i pisarz.

Tuż po odzyskaniu przez Polskę niepodległości pułk Szwoleżerów, którym dowodził porucznik Królikiewicz, trafił we Włodawie nad Bugiem do majątku, w którym – w zamian za przyjęcie właściciela do oddziału szwoleżerów – dostał dwa konie. Cesarskie wojsko oceniło je jako mało przydatne. Jasnogniadego wałacha i kasztankę. Wałach dostał na imię Jasiek i towarzyszył Królikiewiczowi przez następne lata. Wcześniej służył w węgierskich husarzach, a nawet ciągnął armatę w artylerii konnej. Jakiś czas później okazało się, że ów gniadosz w służbie Jego Cesarskiej Mości nazywał się Mantel, ale do końca swych dni pozostał już Jaśkiem.

Wiosną 1920 roku porucznik Królikiewicz, jako dowódca szwadronu, stacjonował w Warszawie i z wielką atencją przyglądał się na Agrykoli jeźdźcom przygotowującym się do startu w igrzyskach olimpijskich w Antwerpii. Wśród nich był major Karol Rómmel, który w 1912 roku, startując w reprezentacji carskiej Rosji omal nie zdobył na igrzyskach w Sztokholmie złotego medalu. Po bezbłędnym pokonaniu niemal całego parcoursu przed ostatnią przeszkodą koń wypowiedział posłuszeństwo. Może nie chciał, by Polak zdobywał olimpijski laur dla Rosji?

Adam Królikiewicz, podczas międzynarodowych zawodów hippicznych w Łazienkach Królewskich, 1927 (fot. MSiT)

Królikiewicz marzył o tym, by jeździć tak, jak Rómmel. Polscy sportowcy wszelkich dyscyplin zamiast na igrzyska pojechali jednak latem na front walczyć z bolszewicką nawałnicą. Niektórzy polegli. Olimpijskie plany trzeba było odłożyć o cztery lata.

Te cztery lata wypełnione były ciężką pracą i pierwszymi sportowymi sukcesami. Wkrótce porucznik Królikiewicz miał w swym władaniu drugiego konia. Amerykańskiego, narowistego gniadosza, który trafił do Europy poprzez armię francuską, i z którym nie mogli sobie poradzić inni. Mustang nazywał się Picador i był częściowo okaleczony, bowiem w czasie wojny został poddany przykremu zabiegowi kurtyzowania, czyli pozbawienia kości ogonowej, a zatem i ogona. Ponoć ogon potrafił się wkręcać w uprząż. Ten defekt nie miał jednak – jak się miało wkrótce okazać – wpływu na sportowe wyczyny. Zdemobilizowany gniady wałach trenowany przez Adama Królikiewicza został niebawem jednym z najlepszych skoczków na świecie.

Porucznik wylał na Picadorze hektolitry potu, aż wreszcie doszło do zgodnej współpracy i Picador z wolna zaczął pokazywać swoje, skrywane wcześniej, możliwości. Podobnie rzecz się miała z Jaśkiem. Dwa konie, przecież z demobilu, stawały się coraz bardziej sławne nie ustępując klaczom, ogierom i wałachom z rodowodami startującymi pod jeźdźcami z hodowli w krajach o ugruntowanej renomie: z niemal całej zachodniej Europy i Stanów Zjednoczonych.

Jasiek, Picador i porucznik Adam Królikiewicz zmierzają teraz ku sławie. W kwietniu 1923 roku Królikiewicz oraz pułkownik Sergiusz Zahorski, nazywany ojcem polskiego jeździectwa i major Karol Rómmel ruszają ze swymi końmi na podbój Europy. Spędzają

siedem dni w pociągu zmierzającym w stronę Riwiery. Najpierw Nicea, potem Rzym. Polscy jeźdźcy zaczynają odnosić pierwsze międzynarodowe sukcesy. Podobnie jest późną wiosną i latem w roku olimpijskim, 1924, kiedy polska flaga wreszcie łopoce na igrzyskach. Po raz pierwszy w historii.

W drodze, nieco okrężnej, do olimpijskiego Paryża, polscy jeźdźcy startują w Nicei i Lucernie i odnoszą kapitalne sukcesy. Zaczynają naprawdę się liczyć w międzynarodowej stawce i na hipodromach Paryża są już jednymi z faworytów. Najpierw jednak zimny prysznic. W WKKW – wszechstronnym konkursie konia wierzchowego Karol Rómmel, już podpułkownik, najlepszy z Polaków, jest dziesiąty. Major Tadeusz Komorowski – późniejszy generał „Bór", główny komendant Armii Krajowej i dowódca Powstania Warszawskiego dopiero 26. W innych dyscyplinach sportu też Polakom jakoś się nie wiedzie. Wreszcie przychodzi ostatni dzień igrzysk – 27 lipca. Z welodromu w Vincennes nadchodzi radosna wiadomość. Lange, Łazarski, Stankiewicz i Szymczyk zdobywają srebrny medal w torowym wyścigu na 4 kilometry.

Adam Królikiewicz na koniu Picador

Jeźdźcy nie chcą być gorsi, a największa nadzieja w poruczniku Królikiewiczu i Picadorze. Na stadionie w podparyskim Colombes, zbudowanym specjalnie na te igrzyska i mogącym pomieścić 60 tysięcy widzów, za kilka godzin zgaśnie ogień olimpijski. Wcześniej jednak należy rozegrać konkurs skoków przez przeszkody. Organizatorzy zrobili jednak coś całkiem niespodziewanego. Posypali tor grubą warstwą piachu, przez co stał się śliski, piach usuwał się spod kopyt, a technika, precyzja i sztuka musiały ustąpić sile. Te warunki całkowicie nie odpowiadają Picadorowi, a mimo to Adam Królikiewicz i Picador zdobywają brązowy medal. Ustępują Szwajcarowi Gemusenowi na fantastycznej klaczy Lucette i Włochowi Lequio, który na dobrą sprawę powinien być zdyskwalifikowany. Po jednej z przeszkód omal nie spadł z konia, a z pomocą pospieszył mu któryś z fotoreporterów. Polacy honorowo nie składali jednak protestu.

Dwa następne lata to seria triumfów polskich jeźdźców z Adamem Królikiewiczem na czele. Na prestiżowych torach Włoch, Szwajcarii, Francji, a także Anglii seria sukcesów. Porucznik, a rychło rotmistrz i major Królikiewicz wygrywa w tym czasie aż indywidualne 24 konkursy. Bije światowy rekord w potędze skoku uzyskując 2 metry 20 centymetrów. Polacy triumfują także w wielu konkursach drużynowych, a wśród znakomitych jeźdźców pojawia się kilku o znanych nazwiskach z Henrykiem Dobrzańskim, późniejszym „Hubalem", a także Władysławem Andersem.

Po zawodach w Rzymie w roku 1926 sprawozdawca „Kuriera Warszawskiego" tak pisał o starcie Adama Królikiewicza na Picadorze:

„Oto rozlega się dzwonek i zaczyna się najpiękniejszy z biegów. Jeździec z koniem nie walczy, zwierzęcia nie poskramia, stanowią jedną myśl i wspólny, harmonijny wysiłek. Bez trudności, ruchem naturalnym i celowym przesadza płoty, bariery, murki i cokolwiek mu ludzka przemyślność na drodze ustawiła, a robi to z takim wdziękiem, tak rzekłbyś łatwo i bez wysiłku, że zdumienie ogarnia, że każdy tego nie potrafi".

Włosi już wcześniej nazwali Królikiewicza „un Cavaliere perfetto" – jeździec doskonały, zaś o Picadorze, który tym startem kończył swoją karierę na parcoursach całej Europy, mówili: *On nie chodzi jak koń, on chodzi jak zegarek*.

Pod koniec tego samego, 1926 roku na zaproszenie Amerykanów rotmistrz Adam Królikiewicz i jego dwaj przyjaciele, major Toczek i porucznik Szosland, a wraz z nimi

sześć koni, udali się na wielkie zawody do Nowego Jorku. Popłynęli z Antwerpii statkiem „Lapland", który nie był dziełem najnowszej myśli konstruktorskiej i pokonywał Atlantyk aż w dziesięć dni. Królikiewicza zmogła morska choroba, która ustąpiła dopiero po zejściu na ląd. Nie przeszkodziło to jednak rotmistrzowi zanotować kolejny kapitalny występ. Polacy zdobyli łącznie dziesięć nagród w rozmaitych konkursach rozgrywanych przez kilka dni w słynnej Madison Square Garden. Najważniejszy był oczywiście Puchar Narodów – drużynowy konkurs skoków. Rotmistrz Królikiewicz, teraz na Jacku, narowistym ogierze, który podobnie, jak Picador, miał pochodzenie amerykańskie, startował jako ostatni z Polaków. I ten występ był niemal idealny, bo „złapał" tylko półtora punktu karnego, co w tych zawodach, na niezwykle trudnym parkurze, było osiągnięciem niezwykłym. Dzięki temu Polacy sięgnęli po zwycięstwo. W nagrodę otrzymali piękną srebrną paterę z czterema złotymi podkowami, którą po powrocie przekazali prezydentowi Ignacemu Mościckiemu.

Przychodzi jednak pora kończenia sportowej kariery. Tym bardziej, że Wojsko Polskie wiąże z majorem Adamem Królikiewiczem duże nadzieje. Najpierw odbywa gruntowne studia we Francji i we Włoszech, po czym zostaje szefem szkolenia polskich kawalerzystów w Grudziądzu. Następnie bliżej Warszawy, w Garwolinie obejmuje dowództwo Ośrodka Zapasowego Kawalerii. Przychodzi okrutny, krwawy wrzesień 1939 roku. Hitlerowska Luftwaffe bombarduje hale ośrodka. Na szczęście major, jego małżonka i 18-letnia Krysia wychodzą bez szwanku, ale łzy płyną im po policzkach, gdy patrzą na płonące magazyny, w których spopieleniu ulega dorobek ich życia i wszystkie nagrody, puchary, dyplomy zdobyte podczas sportowej kariery.

Polska ekipa podczas międzynarodowych zawodów hippicznych w Londynie: (od prawej) Kazimierz Szosland, Henryk Dobrzański (późniejszy major „Hubal"), Karol Rómmel, Adam Królikiewicz, 1925 (fot. NAC)

Wojenne przeżycia Adama Królikiewicza to oddzielna karta. Pełna niebezpieczeństw, z których udaje się – nieraz cudem – wyjść cało. Najpierw ukrywa się w piwnicy w zajętym przez Sowietów Lwowie, potem rodzina Królikiewiczów zostaje przez przewodnika pod osłoną nocy przeprowadzona do polskiej części Przemyśla. W Krakowie podejmuje działalność konspiracyjną, trafia do sławetnego więzienia przy Montelupich, udaje się z niego wydostać i pod przybranym nazwiskiem pracuje w towarzystwie ubezpieczeniowym. Po wojnie nadal działa w swej ukochanej dziedzinie – jeździectwie, a gdy ma lat prawie 70 Andrzej Wajda zaprasza go jako konsultanta do realizowanego właśnie filmu Popioły. Królikiewicz koniecznie chce na koniu poprowadzić filmową szarżę na Samossierę. Wajda i inni stanowczo mu to odradzają. Królikiewicz jest jednak uparty i nad miarę ambitny. Jak w całym życiu. Niestety, koń wpada w tak zwany wilczy dół zrzucając jeźdźca, na plecy którego nadeptują inne konie. Złamany w kilku miejscach kręgosłup i powolne, w wielkim cierpieniu rozstawanie się z tym światem. Umiera w ośrodku w Konstancinie 4 maja 1966 roku.

Krzysztof Miklas

Kierunek: jakość życia

Od pewnego czasu mówi się o Wydziale Rehabilitacji, jako dynamicznej jednostce organizacyjnej uczelni. Wśród licznych inicjatyw, podejmowanych przez władze Wydziału, na uwagę zasługuje powołanie nowego kierunku studiów, pod nazwą Terapia Zajęciowa. Kierunek ten, znalazł się w ofercie dydaktycznej studiów pierwszego stopnia od 2016 roku – zyskując znaczące uznanie wśród studentów. Jest to także interesujący ruch, odpowiadający na wzrastające zapotrzebowanie w obszarze polityki społecznej, ukierunkowanej na wsparcie osób z niepełnosprawnością. Rozmawiamy na ten temat z **dr Idą Wiszomirską**, prodziekanem ds. Rozwoju na tym Wydziale.

dr Ida Wiszomirska

■ **Otwarcie kierunku Terapia Zajęciowa, to wyjście naprzeciw współczesnym trendom terapii i socjalizacji osób z niepełnosprawnością, odpowiedź na sygnały płynące ze strony zainteresowanych środowisk, czy efekt presji w postaci rosnącej konkurencji wśród ośrodków kształcenia?**

Terapia zajęciowa to bardzo popularny i dobrze rozwinięty kierunek w wielu krajach Europy, a także w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Australii, Nowej Zelandii. Dobrze wyszkolony *terapeuta zajęciowy* stanowi bardzo mocne ogniwo zespołu terapeutycznego i doskonale go uzupełnia. W Polsce, w ciągu ostatnich dwudziestu lat, fizjoterapia bardzo się rozwinęła, co skutkuje wyłonieniem w tym zawodzie wielu specjalności, dla przykładu: neurologiczna, ortopedyczna czy pediatryczna. Nie są to formalnie regulowane podziały, niemniej jednak istnieją. W chwili obecnej fizjoterapeuta wykonuje wiele zadań w terapii pacjenta, np. w zakresie ćwiczeń dużej i małej motoryki, ćwiczeń sensorycznych, świadczy pomoc w doborze zaopatrzenia ortopedycznego, dostosowania tego sprzętu itp. Można by wymieniać bardzo długo. Generalnie to właśnie fizjoterapeuta pracuje na wszystkich poziomach niepełnosprawności, określonych dokumentem ICF (ICF – *Międzynarodowa Klasyfikacja Funkcji, Niepełnosprawności i Zdrowia*, przyjęta przez WHO). Przyznać jednak trzeba, że intensywność i zakres partycypacji osób z niepełnosprawnością w życiu codziennym i zawodowym jest daleki od oczekiwanego. Problem ten jest mocno zaniedbany, a sposoby i zakres jego rozwiązywania budzą wiele zastrzeżeń. Zauważmy, że w krajach, w których *terapeuci zajęciowi* są specjalnie przygotowani, to właśnie oni skupiają się na poprawie jakości życia pacjenta w aspekcie szeroko rozumianej aktywności. To oni pracują nad doskonaleniem jego sprawności – zarówno w zakresie czynności życia codziennego, jak i włączając go w życie społeczne, aktywizując zawodowo, a także rozwijając zainteresowania osoby dotkniętej niepełnosprawnością lub wykluczeniem społecznym. Należy więc przyjąć, że *terapeuta zajęciowy* może doskonale uzupełniać pracę fizjoterapeuty. A ponieważ zapotrzebowanie na specjalistów tego zakresu dzisiaj rośnie, to na-

turalną odpowiedzią na owo zapotrzebowanie było stworzenie kierunku, który je zaspokoi.

Natomiast, jeśli chodzi o tzw. presję rynku dydaktycznego – to oczywiście staramy się sprostać wymogom konkurencji – ale raczej nie mamy powodów do niepokoju. Marka Wydziału Rehabilitacji naszej uczelni od lat wydaje się dość ugruntowana. Nie zasypiamy jednak gruszek w popiele – jak widać.

■ **Jakie są główne założenia programu studiów na tym kierunku? Jakie uprawnienia uzyskuje absolwent kierunku?**

Terapeuta zajęciowy zajmuje się głównie poprawą jakości życia pacjenta na poziomie partycypacji, czyli pracuje nad doskonaleniem jego czynności w obszarze życia codziennego, aktywizacją zawodową i społeczną oraz rozwojem zainteresowań takiej osoby. Obszar jego pracy, w którym zawarte są również cele oddziaływań terapeuty, to między innymi: kształtowanie rozwoju poznawczego, interakcji socjalnych, budowanie optymalnej w warunkach niepełnosprawności sensomotoryki, formowanie cech umożliwiających adaptację do wykonywania różnorakich zadań i adaptację do środowiska. Tego rodzaju specjalista pełnić winien także rolę konsultanta i sprawującego pieczę nad permanentnym procesem terapii zajęciowej (coaching).

Dla wypełnienia bogatego obrazu dydaktycznego tego kierunku, wskażę na takie elementy programu kształcenia, jak:

- adaptacje środowiskowe (dom, praca, szkoła), elementy ergoterapii,
- pozycjonowanie osób z różnego rodzaju schorzeniami lub/i niepełnosprawnością,
- dobór i nauka obsługi sprzętu wspierającego dla dzieci i dorosłych,
- terapia zajęciowa dla osób słabo widzących i niewidomych,
- doradztwo w kwestii projektowania uniwersalnego,
- terapia zajęciowa w środowisku społecznym osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- projektowanie i dobór pomocy edukacyjnych dla dzieci i dorosłych,
- wsparcie osób z demencją oraz ich rodzin,
- terapia osób po wylewie,
- doradztwo w kwestii radzenia sobie z chorobą i planowania czynności codziennych,
- terapia osób z uzależnieniami oraz ich rodzin,
- strategie zwalczania bólu,
- doradztwo i reorientacja zawodowa,
- współpraca z rodzicami dzieci ze specjalnymi potrzebami,
- aktywizacja i socjalizacja osób starszych,
- prewencja upadków dla osób starszych,
- prewencja wypadków i urazów w zakładach pracy.

■ **Dzisiejsza teoria medycyny formułuje zasadę holistycznego traktowania ludzkiego organizmu. I choć to idea sięgająca najdawniejszych filozofii, to w rodzimej praktyce medycznej nie**

jest zbyt powszechna. Interdyscyplinarny charakter rehabilitacji wymusza jednakże, przynajmniej w założeniach teoretycznych, owo holistyczne podejście. Czy w praktyce udaje się je realizować?

Nie tylko udaje się realizować, ale powiem więcej: bez holistycznego podejścia do leczenia i terapii pacjenta efekty pracy mogą być mało zadowalające. Kluczem do sukcesu w terapii jest tworzenie interdyscyplinarnych (niektórzy preferują określenie: transdyscyplinarnych lub multidyscyplinarnych) zespołów terapeutycznych, gdzie poszczególni specjaliści są otwarci na dialog i wspólne rozwiązywanie problemów. Model ten w polskiej rehabilitacji istnieje od wielu lat, ale opublikowanie w 2001 roku Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcji, Niepełnosprawności i Zdrowia (ICF) zmusiło środowisko medyczne do całościowego spojrzenia na pacjenta i dostrzeżenie nielinearnych, dynamicznych związków pomiędzy osobą a środowiskiem. Podkreślono rolę czynników środowiskowych i osobowych oraz ich wpływ na stan zdrowia pacjenta, a także pokazano, że uszkodzenie na poziomie struktury nie zawsze musi przekładać się na ograniczenie na poziomie partycypacji. Takie podejście otwiera wiele możliwości pracy z pacjentem, ale jednocześnie zmusza do działania w zespole specjalistów. Oczywiście mamy jeszcze bardzo dużo do zrobienia w obszarze pracy zespołowej, ale ważne jest, że idziemy w dobrym kierunku.

■ **Domyślać się należy, że Wydział realizuje ten program – szczególnie w zakresie praktyki – w kooperacji z innymi jednostkami. To trudne zadanie…**

Tak jest to trudne zadanie, choć rozwijamy się i pozyskujemy nowe ośrodki do współpracy w prowadzeniu zajęć klinicznych, jak też praktyk. Naszymi partnerami są liczne placówki medyczne, takie jak: Centrum Intensywnej Terapii – Olinek (prezentujemy zdjęcia z tego ośrodka), Medicover, Instytut Neurologii i Psychiatrii, Instytut Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka, Samodzielny Zespół Publiczny Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Dzieci Warszawy, Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ, Szpital Bielański, MEDI-system, Narodowy Instytut Geriatrii Reumatologii i Rehabilitacji, Przychodnia Lekarska ADER, Ośrodek Wczesnej Interwencji, ale też wiele palcówek działających w środowisku społecznym, takich jak: Stowarzyszenie Otwarte Drzwi, Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście, Fundacja Pomocy Ludziom Niepełnosprawnym, Fundacja Perpetuum Mobile, warsztaty terapii zajęciowej i wiele innych. Dzięki tym instytucjom i wysokiej klasy specjalistom tam pracującym, jesteśmy w stanie kształcić na wysokim poziomie studentów na tak potrzebnym, multidyscyplinarnym kierunku studiów.

■ **Czy znane są potrzeby rynku pracy w tym zakresie? Jakie są perspektywy rozwoju kierunku?**

W Polsce brakuje specjalistów terapii zajęciowej kształconych na poziomie wyższym – niewiele szkół wyższych ma uprawnienia do prowadzenia nauczania w zakresie terapii zajęciowej. Potencjalny rynek pracy jawi się dość bogato, natomiast wiele zależy od polityki Państwa w tym zakresie, a także od aktywności i możliwości finansowych samorządów lokalnych. Warto wskazać na przykładowe miejsca pracy dla tego rodzaju specjalistów, a są wśród nich: placówki służby zdrowia (ośrodki rehabilitacyjne, oddziały szpitalne, sanatoria), placówki edukacyjne, placówki wsparcia społecznego, zakłady opiekuńczo-lecznicze, świetlice terapeutyczne, domy pomocy społecznej i kluby seniora, warsztaty terapii zajęciowej i ośrodki reorientacji zawodowej, wreszcie – miejsce zamieszkania beneficjenta.

Wiele wskazuje na to, że wzrastający poziom ekonomiczny i cywilizacyjny, a także wzrost świadomości naszego społeczeństwa, spowoduje zwiększenie zainteresowania decydentów rozwojem rynku pracy dla tej formy terapii.

Rozmawiał: Ryszard Wysoczański

(Dziękuję za współpracę Pani mgr Beacie Wnuk)

Sport w naszej mowie

Przeciwni są mu głównie pięknoduchy, które nie splamiły swego życiorysu epizodami biegowymi, tenisowymi, czy – nie daj Boże – futbolem lub sztangą. Ci jednak, którzy znają się na rzeczy i doświadczyli sportowego życia, potu na treningu, drugiego oddechu na trasie, porażki i sukcesu, adrenaliny w walce… A jednocześnie nie stronili od kultury (choćby na tyle, że nie pomylą Bacha z Bachotkiem, a Norwida z Nordstreamem) – ci będą zdolni dostrzec sport jako jedno wśród wielu źródeł cywilizacji. To fenomen o bogatych odniesieniach symbolicznych i emblematycznych, więcej jeszcze – o głębokim wyrazie, sensie i wielu walorach kulturotwórczych.

Spójrzmy na wybrany symptom kultury, jakim jest język. Na „język, którym rozmawiamy wszyscy" (St. Barańczak). W nim są zakodowane zjawiska, konkrety i abstrakcje, pojęcia i nastroje, które niesie w sobie życie. Wiele z tego, czym żyjemy, ma swoje odzwierciedlenie i swoiste miejsce w naszym słownictwie. Ileż to mamy w nim aluzji i zapożyczeń z żargonu technicznego (*„docisnąć śrubę"*) lub ze słownika militarnego (*„postawić na baczność"*)… A także – jak łatwo tworzy się przenośnie i jak często znajdujemy wręcz cytaty wzięte z języka sportowego. Nadaje się im znaczenie oderwane od użytku oryginalnego, stworzonego w sporcie, a stosuje do zjawisk poza nim. Każdy łatwo znajdzie przykłady. Słyszymy je w mowie potocznej, w mediach, czytamy w prasie, niekiedy w literaturze, nawet i w poezji.

Wynotowałem z pamięci kilkanaście zwrotów bezdyskusyjnie pochodzących ze słownictwa sportowego, należących do języka boiska, trybun i szatni. Służą one w powszechnej polszczyźnie do opisu zjawisk i wyrażenia emocji – poza sportem. Oto dla przykładu kilkanaście idiomów, słów, haseł i cytatów: →

Każdy potrafiłby dać znacznie więcej przykładów. Każdy z Czytelników miesięcznika „Absolwenci" może nadesłać je i dołączyć do kolekcji. Ten, kto przyśle hasło setne – ma u mnie zgrzewkę piwa Warka Strong – trunku, jak wiadomo najbardziej sportowego ze wszystkich.

Baltazar K.

Zdanie, że „Sport jest częścią Kultury", trafia nierzadko na sprzeciw i opór, a nawet na szydercze odrzucenie. To błąd.

„Postawić wysoko poprzeczkę"
„Przeciwnik wagi ciężkiej"
„Wyjść na prostą"
„Złapać drugi oddech"
„Popełnić falstart"
„To był nokaut!"
„Położyć na łopatki"
„Pójść za ciosem"
„Oddać walkowerem"
„Krótka piłka"
„Spalony!"
„Znaleźć się na aucie"
„Stanąć na pudle"
„Dostać czerwoną kartkę"
„Z pierwszego podejścia"
„Dołączyć do peletonu"
„Wyjść na remis"
„Rzutem na taśmę"
„Pójść po bandzie"
„Zrobić unik"

Bielańska szkoła trenerska (8)

DR ADAM KRÓLAK
absolwent AWF, rocznik 1958, trener tenisa, od 1947 r. związany z warszawskim AZS, wiceprezes PZT przez dwie kadencje – trener i kapitan reprezentacji Polski w rozgrywkach o Puchar Daviesa, kierownik Zakładu Tenisa AWF w Warszawie, autor licznych publikacji naukowo-metodycznych poświęconych grze w tenisa, członek Międzynarodowego Stowarzyszenia Trenerów Tenisa.

Tenis jest piękną grą, ale trudną. Trener musi ją poznać do głębi i rozumieć.

■ **W ostatnich latach odbywasz regularne podróże po świecie utartym szlakiem: Melbourne, Paryż, Londyn, Nowy Jork. W tych miastach odbywają się wielkie międzynarodowe turnieje firmowane przez Międzynarodową Federację Tenisa. W Twojej opinii obserwacja czołówki światowej tenisistów podczas walki w takich zawodach to najcenniejsze źródło wiedzy o aktualnym stanie tenisa w przekroju światowym …**

Rzeczywiście tak uważam. Zwycięzcami tych turniejów, a także zajmującymi czołowe miejsca, nie zostają gracze przypadkowi. Kryterium selekcyjne, jakim jest „skuteczność gry" jest tu bardzo surowe.

Jako trener, powinienem wiedzieć, po pierwsze – jakie elementy i, po drugie – w jakich proporcjach, składają się na wysoką „skuteczność gry" mistrzów. Dlatego zagłębiam się, poprzez analizy zarejestrowanych pojedynków, do wnętrza tenisa, staram się uchwycić zależności techniczno-taktycznych rozwiązań, stosowanych aktualnie na kortach przez najlepszych tenisistów. Ta sfera wiedzy jest dla trenera tenisa najważniejsza. Na niej bowiem opiera się struktura nauczania i treningu w tenisie. Taką właśnie wiedzę staram się tworzyć poprzez gromadzenie i opracowywanie informacji uzyskanych podczas obserwacji najważniejszych turniejów, systematyzować je i przekazywać w różnych formach – publikacjach prasowych, wykładach, w książkach.

■ **Ile książek wyszło spod Twego pióra w ostatnich latach?**

Wykorzystując doświadczenie z własnej pracy trenerskiej w AZS i PZT, a zwłaszcza z obserwacji ciągłych prowadzonych na największych turniejach (90 turniejów wielkoszlemowych od 1962 do 2018) udało się opublikować 320 artykułów oraz 16 książek.

■ **Wymień te, które uważasz za najcenniejsze.**

Myślę, że każda następna jest cenniejsza, nie tylko dla mnie. Ocena środowiska trenerskiego jest najbardziej obiektywna. Wymienię kilka: „Technika współczesnego tenisa", „Tenis – nauczanie gry", „Tenis – technika, trening,

psychomotoryka". Muszę tu dodać ogromny wkład ich wydawców oraz profesjonalizm i cierpliwość (do mnie) ze strony Zbyszka Sikory i Przemka Mańkowskiego.

■ **Wśród ich odbiorców-czytelników w pierwszym rzędzie są kursanci specjalizacji tenisa na Twoim rodzimym AWF-ie w Warszawie…**

Obecnie studenci AWF raczej nie czytają tych książek, gdyż specjalizacja tenisowa przestała istnieć. Przed laty, kiedy zostałem kierownikiem Zakładu Tenisa, zmieniłem całkowicie założenia programowe kursu specjalizacji. Kończący studia specjalista tenisa miał pełne wyobrażenie o systemie szkolenia, jego etapach (celach i charakterze każdego etapu, elementach i zależnościach, jakie występują między nimi) oraz opanowaną metodykę treningu, krótko mówiąc – musiał umieć uczyć czynności ruchowych/technicznych, wedle najnowszych wzorów, zweryfikowanych przez najwyższej klasy praktykę. To była nowoczesna koncepcja, którą, jeśli ktoś chce, może nazwać „bielańską szkołą tenisa":

■ **Co jeszcze charakteryzowało „bielańską szkołę trenerską"?**

Działanie w równoramiennym trójkącie: Zakład Tenisa – I-ligowa Sekcja Tenisowa AZS i Polski Związek Tenisowy. Chcę podkreślić niezwykłą przychylność Rektora Tadeusza Ulatowskiego i wieloletniego kierownika Zakładu Sportowych Gier Zespołowych dr. Jerzego Talagi. Innym wymiarem była współpraca z zakładami tenisa innych uczelni i coroczne ich spotkanie w warszawskiej AWF.

Obowiązkowe praktyki trenerskie przeniesiono do własnej sekcji na Bielanach. To był dobry krok, bo stwarzał obustronne korzyści ich rzetelnej realizacji m.in. z liczną grupą dzieci pracowników.

Innym podstawowym elementem systemu kształcenia był uczelniany klub sportowy. W nim dokonywała się ważna część specjalistycznego szkolenia. Przy współpracy z Olkiem Zawadzkim – niezrównanym, wspaniałym pedagogiem tenisowym – udało się wychować od podstaw ośmiu mistrzów i reprezentantów Polski. Awans zespołu AZS-AWF do pierwszej ligi i zdobycie wicemistrzostwa Polski, opartego na własnych wychowankach potwierdzał zasadność przyjętej strategii szkolenia.

„Święto tenisa" lekcja pokazowa dzieci kończąca praktyki trenerskie w dołku obok „Meksyku". Przeżycie bardziej emocjonujące dla fanów na trybunach niż dla samych ćwiczących

Paweł Strauss – absolwent specjalizacji pracujący od ponad 25 lat w Szwecji i w Danii – zaproszony z pokazem i wykładem na zajęcia specjalizacji

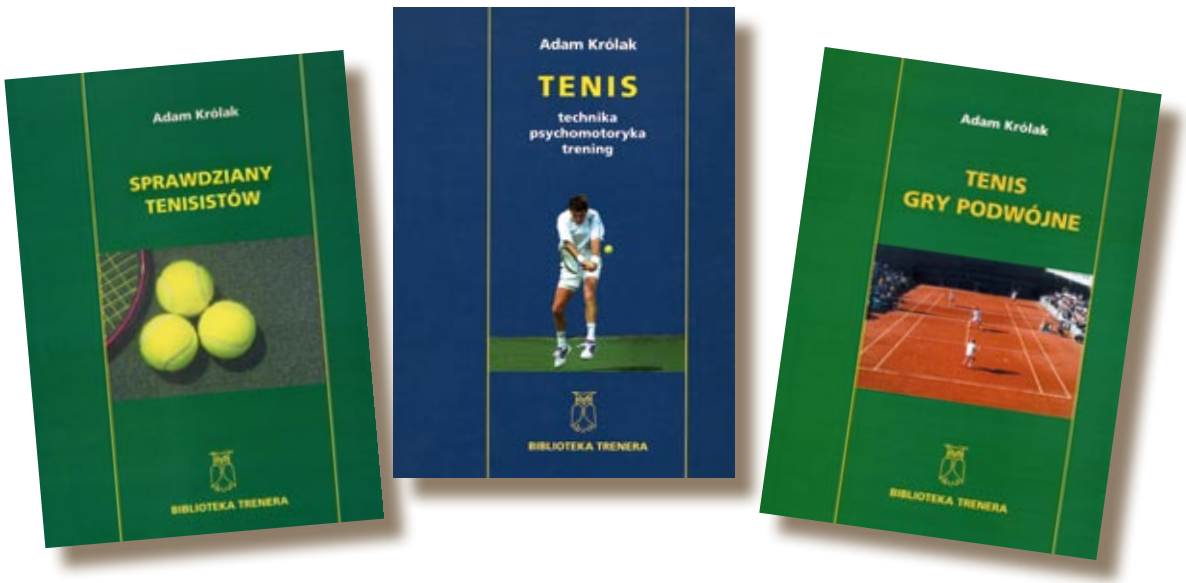
Uczestnicy specjalizacji i studiów podyplomowych z Richardem Schonbörnem

Myślę, że ligowa sekcja AZS-AWF była wyjątkowym poligonem doświadczalnym przyszłych trenerów tenisa. Warto dodać, że specjalizację tenisową w latach 1961–2005 ukończyło 1064 absolwentów naszej Uczelni. Przez klub przewijali się znani zawodnicy i szkoleniowcy, pochodzący także z zagranicy. Nasza specjalizacja realizowała międzynarodowe sympozja z udziałem najwybitniejszych trenerów jak Gil de Kermadec, Jean Paul Loth, Leif Dahlgren, Richard Schönborn, Dave Miley, Miguel Crespo i inni.

- **Ja zapytam o tenis – czemu tych dobrych wzorów nie kontynuowano? Tenis na pewno jeszcze przez długie lata będzie cieszył się popularnością i potrzebował specjalistów – nauczycieli, instruktorów, trenerów…**

Mam nadzieję, że to jakaś chwilowa „niedyspozycja organizacyjna" i że sytuacja rychło wróci do normy, to znaczy, bielańską akademię będą opuszczać solidnie wykształceni specjaliści tenisa. Tenis to dziwna gra – **wciąż jest ten sam, ale nie taki sam**. Zmienia się prawie niedostrzegalnie, dlatego trzeba bacznie przypatrywać się jego drodze rozwojowej…

Tenis w ciągu ostatniego okresu wprowadza zmiany ostrożnie, tak by pozostać sobą. Korzysta też z nowoczesnych technologii, np. przy produkcji sprzętu, nawierzchni kortowych oraz urządzeń



Dave Miley – dyrektor ds. rozwoju ITF (Międzynarodowej Federacji Tenisa) z Adamem Królakiem na kortach obok boiska do rugby

wspomagających pracę. Jednak najistotniejsze wydaje się coraz pełniejsze wykorzystanie w codziennej pracy trenerskiej osiągnięć nauk podstawowych z fizjologią i biomechaniką na czele, kumulacji doświadczeń poprzednich i aktualnych elit, a także dorobku i dostępności do wyników doświadczeń – stale powiększającego się kręgu wiedzy tenisowej.

- **Do treningu tenisisty wkroczyła też nauka…**

Trening tenisisty zaczyna się w bardzo wczesnym wieku i jest precyzyjnie rozplanowany na lata. Gdy chodzi o czołówkę światową, planuje ona swoje starty w cyklu rocznym. Przy czym okres przejściowy, oddzielający kolejne okresy startowe, stał się ostatnio bardzo krótki. A liczba startów zwiększyła się w ostatnich latach bardzo wyraźnie. Niestety, to jest tendencja niekorzystna. Tylko niewielu tenisistom udaje się utrzymać najwyższą formę przez sezon lub przez kilka kolejnych lat. Przybywa natomiast przeciążeń aparatu ruchu i urazów, to groźne zjawisko i wyzwanie dla współczesnego coachingu. Jednak decydującym czynnikiem jest coraz pełniejsze wykorzystanie osiągnięć nauk podstawowych (fizjologii, biomechaniki i innych) w codziennej pracy trenerskiej.

- **Ludzie pasjonują się tenisem na całym świecie, chcieliby oglądać grę najlepszych tenisistów na okrągło…**

Tenis stał się poniekąd ofiarą swojej popularności… i własnych przepisów gry przewidujących 25-sekundowe przerwy po każdym rozegranym punkcie oraz 90-sekundowe przerwy po każdych dwóch nieparzystych gemach (z wyjątkiem przerwy 60-sekundowej po każdym pierwszym gemie w kolejnych setach). To idealne warunki dla krótkich i bardzo licznych reklam telewizyjnych. Trener winien być doskonałym specjalistą a zarazem osobą, która obserwuje dokonujące się wokół niego przemiany i potrafi wysnuwać z nich odpowiednie wnioski – dla siebie, swojej pracy i swoich wychowanków.

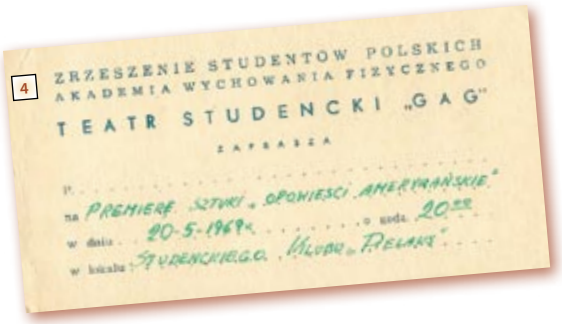
Rozmawiał: Andrzej Pac-Pomarnacki

KULTURALNI STUDENCI Z LAT 1968-76

1

2

3



4

Po reaktywacji klubu **Relax**, który obecnie nosi nazwę **Relax Qultura,** wróciły wspomnienia lat, które spędziłem w uczelni, najpierw jako student, a później jako pracownik Ośrodka Informacji Naukowej.

Od początku studiów, czyli lat 1968/69, zaangażowałem się w działalność kulturalną. Trwała ona wiele lat.

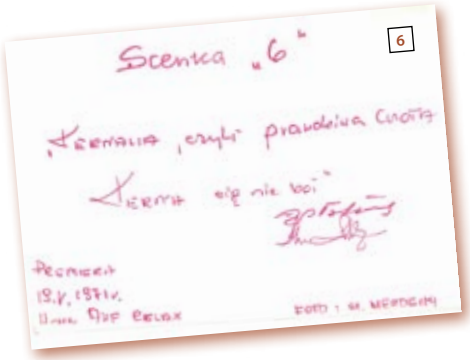
*

Kiedy rozpoczynałem studia, wielką popularnością cieszył się **Zespół Tańca Ludowego**. Prowadzony był on przez **Marię Młodzikowską, Czesława Srokę** i **Ryszarda Teperka**. Występowaliśmy na uroczystościach uczelnianych oraz na przeglądach i festiwalach studenckich w Polsce. (Fot. 1)

Po pierwszych sukcesach **Maryli Rodowicz** ściągnięty został do Relaxu znany w środowisku warszawskim reżyser i tekściarz **Andrzej Śmigielski**. Jego pomysłem było włączenie piosenki Maryli do nowego programu kabaretu **GAG** pt. „Opowiastki amerykańskie". Stanowiło je 9 krótkich historyjek opisanych przez znanego w tamtym okresie amerykańskiego dziennikarza **Arta Buchwalda**. Po każdej z nich Maryla Rodowicz i jej gitarzyści śpiewali jedną balladę. Oprócz Maryli była nas grupka 4 aktorów, odgrywających historyjkę. Pamiętam tematy kilku – prześladowania Murzynów, wojna w Wietnamie, początki komputeryzacji w Stanach. (Fot. 2, 3)

Z premierą „Opowiastek amerykańskich" wiąże się anegdotyczna historia. Ponieważ spektakl omawiał sprawy dziejące się w USA, potrzebne były akcesoria, takie jak butelki Coca-Coli, nagrania z musicalu Hair, paczki amerykańskich papierosów, puste butelki po whisky. Zwróciliśmy się z prośbą o pomoc do ambasady amerykańskiej. Plotka głosiła, że zaoferowano nam pełne

5


Scenka „6"
6

7

8

butelki, a my nie odmówiliśmy. Na premierę, oczywiście zostali zaproszeni i przyjechali przedstawiciele ambasady amerykańskiej, ale jako goście prywatni, taksówkami. Byli zaskoczeni, że w Polsce ktoś podjął się zrobienia spektaklu z artykułów Arta Buchwalda. Pamiętam, że wystąpiliśmy z tym w Relaxie dwa razy, a potem raz w Hybrydach i raz na Jelonkach w klubie Karuzela. (Fot. 4)

W latach 1970/71 powstała poetycka **„Scenka 6-ciu"**. Wystąpiliśmy z romantycznym programem o miłości wykorzystując wiersze **Zosi Aleszko** i innych znanych autorów. Ten spektakl prezentowaliśmy na AWF i w filii w Białej Podlaskiej. (Fot. 6, 7**)**

W tym samym czasie na uczelni prężnie działało założone w 1962 roku, obecnie ogólnopolskie pismo studentów AWF i WSWF **„Miniatury"**. Swoje pierwsze dziennikarskie kroki stawiali tu **Janusz Świerczyński** i **Włodzimierz Szaranowicz.** (Fot. 8)

W Relaxie miała próby i występowała grupa **Studenckiego Teatru Pantomimy „Akademia Ruchu"**, która przez wiele lat odnosiła sukcesy w kraju i za granicą.

W latach 1971-73 stworzyliśmy, wraz z **Ryśkiem Lenarem,** duet gitarowy i wystąpiliśmy na VIII Ogólnopolskiej Giełdzie Piosenki Studenckiej w Opolu, gdzie otrzymaliśmy wyróżnienie. (Fot. 9, 10, 11, 12)

Po tym sukcesie występowaliśmy w paru znanych klubach studenckich: w Stodole, Rivierze, mieliśmy również nagranie w telewizji i w Polskim Radiu. Dostaliśmy legitymacje ZAKR – Związku Autorów i Kompozytorów Utworów Rozrywkowych. Występowaliśmy w Hotelu Bristol, gdzie w tym samym czasie startował **Jacek Kaczmarski.** Oprócz tego mieliśmy nagrania w Radiu Akademik na Placu Narutowicza, występowaliśmy też w PKOl-u, w Teatrze Komedia, w kinie Elektronik oraz na przeglądach studenckiej twórczości artystycznej. (Fot. 13)

9

10

11

12

13

W 1972 roku zorganizowaliśmy pierwsze na AWF „Otrzęsiny” (Fot. 14, 15, 16 + 17, 18)

Potem przez kolejne lata organizowane były tzw. „Relaxówki”. Były to często spontaniczne happeningi, gdzie zawsze była śpiewana jakaś przewodnia piosenka. (Fot. 19, 20)

Po nas przejęli ten pomysł młodsi koledzy urządzając „Pele-mele”.

Działalność klubu Relax, prowadzonego przez **Maćka Sadowskiego,** była znana w całym środowisku studenckim Warszawy. Przyjeżdżało do nas Polskie Radio i nagrywało program prowadzony przez spikerów, do którego zapraszani byli znani ludzie ze świata kultury i sztuki a publiczność zadawała pytania. Program ten transmitowany był na falach długich Polskiego Radia w godzinach popołudniowych w niedziele. (Fot. 21)

Jak widać w tych latach działalność studentów na polu kultury była imponująca i niestety nigdy więcej nie powtórzyła się. Skarbnicą wiedzy na ten temat są „Miniatury”– ogólnopolskie pismo studentów wychowania fizycznego.

W ramach V Festiwalu Kultury Studentów PRL w Lublinie w dniach 13-16 IV 1971, odbył się Przegląd Studenckich Zespołów Folklorystycznych „Terpsychora”, gdzie nasz Zespół Tańca Ludowego, wraz z Zespołem Politechniki Warszawskiej, reprezentował środowisko warszawskie. (Fot. 26)

Komisja Kultury RU ZSP AWF nawiązała kontakt z Dzielnicą Żoliborz w celu propagowania studenckiego ruchu artystycznego. Zespół Tańca Ludowego zaprezentował swój program parokrotnie dla Dzielnicy. Ponadto dał również występy w Konstancinie, w ośrodku rehabilitacji, gdzie nasi studenci odbywali praktyki.

14

15

16

17

18

19

20

21

W latach późniejszych, tj. 1975, studenci AWF występowali w Dzielnicowym Finale Teleturnieju „Na Olimpijskim Szlaku” w kinie Elektronik oraz w Finale Młodzieżowej Wiosny Kulturalnej w Teatrze Komedia. (Fot. 31, 32, 33, 34)

Przypuszczam, że niewielu obecnych studentów wie, jak bogatą tradycją w zakresie działalności kulturalnej ma prawo się chlubić. Jest więc do czego nawiązywać, a talentów nie powinno brakować i wśród dzisiejszych studentów.

Tadeusz Guranowski

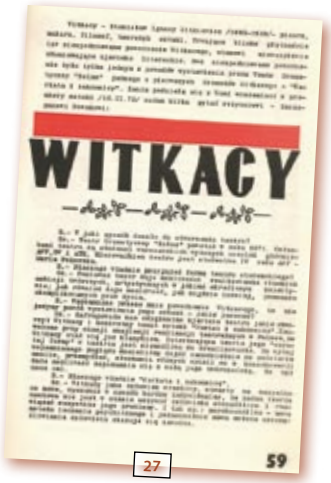
... pod dyrekcją
22

23

RELAX
24

„Sekcja JANA”
25

26


WITKACY
27

28

29

ogólnopolski przegląd dorobku artystycznego studentów szkół wychowania fizycznego kraków marzec 71
30

PARTER
MŁODZIEŻOWEJ WIOSNY KULTURALNEJ
FSZMP
31

teatr KOMEDIA
32

33

SWK
34

Racjonalne odżywianie + ruch = zdrowie

Rozmowa z dr. Piotrem Wiśnikiem

Piotr Wiśnik jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (rocznik 1974). Ukończył specjalizację z zakresu piłki nożnej. W pierwszym okresie pracy zawodowej zajmował się szkoleniem piłkarzy. Później pochłonęły go zagadnienia fizjologii wysiłku oraz żywienia w aspekcie zdrowia i sprawności fizycznej.

Dr Piotr Wiśnik

■ **Dawniej program kursu specjalizacji piłkarskiej koncentrował się na zagadnieniach systematyki i metodyki kształtowania *specjalnych umiejętności ruchowych* oraz elementach taktyki gry. Głębsze poznanie fizjologicznego podłoża czynności ruchowych, jakby mniej ważne (?), miało pozostać poza sferą zasadniczej wiedzy przyszłego trenera. Ten pozornie drobny fakt miał poważne konsekwencje dla efektywności pracy trenera…**

Teraz, kiedy spotykam się z trenerami kształconymi w „modelu związkowym", stwierdzam z przerażeniem, że ich wiedza dotycząca fizjologii wysiłku jest praktycznie zerowa. Nie otrzymują odrobiny wiadomości odnoszących się do szeroko pojętego **zdrowia**, a dbałość o zdrowie zawodnika powinna stanowić fundamentalny cel pracy każdego trenera, w szczególności pracującego z dziećmi. Uczestnicy trenerskich kursów związkowych to w większości byli zawodnicy, kończąc je i przechodząc do pracy, niestety, często powielają to, co wynieśli z własnego doświadczenia treningowego i boiskowego. Jako trener pracowałem przez dwadzieścia sześć lat i wiedzę fizjologiczną oraz biochemiczną często w swojej pracy wykorzystywałem. Nie wyobrażałem sobie i nadal nie wyobrażam, że można inaczej.

■ **W naszej praktyce piłkarskiej przyjęło się uważać, że trener ma się skupić na zagadnieniach techniki i taktyki, dbać o skuteczność gry zespołu. Do sprawy motoryczności, żywienia, psychologii – wynajmie się specjalistów. – Musisz przyznać – taki niekompletnie wykształcony trener to jednak problem…**

Trener, nawet jak korzysta z całego sztabu pomocniczego, powinien posiadać ogólną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu w różnych warunkach wysiłkowych. Użyłeś pojęcia „niekompletnie wykształcony trener". Powiedziałbym raczej, że mamy do czynienia z kompletnie niewykształconymi trenerami, chociaż najczęściej nie z ich winy. Co należałoby zrobić dla poprawy sytuacji? W pierwszej kolejności, należałoby wyszkolić tych, którzy ich szkolą! Stwierdzenie to opieram na podstawie rozmów z trenerami szkolącymi trenerów, którzy zgłaszają się do mnie na konsultacje oraz na obserwacji pracy trenerów, szczególnie z najmłodszymi piłkarzami. Tam forma zdecydowanie przerasta treść.

Dobre jakościowo piłki, równe nawierzchnie (najczęściej sztuczne) boisk, dobrze ustawione „pachołki" oraz inne znaczniki, jednakowe stroje – wcale nie świadczą o dobrym jakościowo treningu. Piłka nożna to gra ruchowa, wymagająca umiejętnego wykorzystania w szkoleniu i treningu, indywidualnego potencjału zdrowotnego zawodnika. **Nie osiągnie się jednak tego celu nie mając podstawowej wiedzy dotyczącej reakcji organizmu na wysiłek, procesów jego regeneracji i adaptacji.**

■ **W klubach, gdzie byłeś zatrudniony jako trener, do zagadnień szkoleniowych dodawałeś jeszcze sprawy odżywiania zawodników. – Czy dlatego, że były one bardzo zaniedbane?**

Dodawałem, ponieważ proces treningowy, mówiąc w skrócie, składa się z trzech zasadniczych elementów: pierwszy – **odżywianie**, drugi – **trening**, trzeci – **regeneracja**. Tytuł mego zatrudnienia w klubach bywał różny. Pracowałem jako *fizjolog*. Jednak to pojęcie, nawet wśród kadry czołowych polskich klubów, nie było poprawnie rozumiane. W jednym z nich, już po wszystkich uzgodnieniach, wręczono mi do podpisania gotowy kontrakt i wówczas okazało się, że mam być *fizjoterapeutą*. Można by żartując stwierdzić, niewielka różnica – jedno słowo na literę *f* i drugie na *f*.

Co do wiedzy trenerów o racjonalnym odżywianiu. Otóż spotkałem nawet takich, którzy nie wahali się twierdzić, że *ich specjalnie nie interesuje, jak się zawodnicy odżywiają, jak prowadzą, byle dobrze trenowali i grali*. Czy da się to pogodzić? Ale zdarzyło mi się spotkać również trenerów, którzy dysponowali sporą wiedzą związaną ze zdrowiem, fizjologią, byli nimi absolwenci AWF.

■ **O pewnej części polskich piłkarzy mówi się: to profesjonaliści, mając chyba na myśli biegłość w sprawach kontraktów i tym podobnych…**

Nie jest za wielu takich, którzy podchodzą do swego zawodu w sposób profesjonalny mając na względzie nie tylko zarobki. Mają świadomość istnienia pewnych czynników, od których zależy powodzenie w sporcie, jednak nie figuruje wśród nich wiedza o zasadach funkcjonowania organizmu. Ci, którzy przeszli przez moje ręce, respektowali moje zalecenia i wskazówki zazwyczaj wynosili korzyści, np.., nie mieli urazów, trafiali do lepszych klubów zagranicznych.

Szeroka wiedza o zdrowiu i zasadach funkcjonowania organizmu jest niezbędna szczególnie trenerom, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą.

■ **Odczuwając potrzebę pogłębienia swojej wiedzy, nawiązałeś kontakt, a później współpracę,, z PAN-owską placówką. Po latach zaowocowała ona twoim doktoratem. – Jaką tematyką w nim się zajmowałeś?**

Tytuł mojej pracy doktorskiej to – **,,Wpływ suplementacji aminokwasami o rozgałęzionych łańcuchach (BCAA) na szybkość działania piłkarza podczas wysiłku symulującego mecz piłki nożnej"**. Wtedy szefem Zakładu Fizjologii Stosowanej PAN, była śp. **prof. Hanna Kaciuba-Uściłko.** W tym czasie w różnych zespołach, z moim udziałem i pod moim przewodnictwem, realizowaliśmy wśród piłkarzy wiele eksperymentów naukowych. Dążyliśmy do ustalenia pewnych zależności, m.in. pomiędzy sprawnością psychomotoryczną (ocenianą na podstawie przebiegu zmian czasu reakcji różnicowej, CRR) a stężeniem amin katecholowych i mleczanu we krwi podczas stopniowanego wysiłku fizycznego, określaliśmy reakcje fizjologiczne i psychomotoryczne na zróżnicowaną temperaturę otoczenia podczas stopniowanego wysiłku fizycznego, ocenialiśmy wpływ wspomagania preparatem żeń-szeń na sprawność psychomotoryczną podczas stopniowanego wysiłku fizycznego oraz wpływ suplementacji aminokwasami rozgałęzionymi (BCAA) na sprawność psychomotoryczną podczas wysiłku fizycznego o podobnym charakterze a także wpływ suplementacji aminokwasami rozgałęzionymi (BCAA) i tauryną na sprawność psychomotoryczną podczas testu wysiłkowego symulującego obciążenie meczowe.

Wyniki tych badań przedstawiane były na wielu międzynarodowych konferencjach naukowych oraz publikowane w renomowanych czasopismach, m.in.: International Journal of Sport Nutrition, Osterreichisches Journal Fur Sportmedizin, Biology of Sport, Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, Medicina Sportiva, Sport Wyczynowy. Kilka publikacji otrzymało nagrody roku, jako najlepsze artykuły.

Stan wiedzy o żywieniu wśród polskich piłkarzy jest zatrważająco niski.

■ **W ostatnich latach coraz rzadziej kooperowałeś z klubami piłkarskimi a coraz więcej uwagi poświęcałeś sprawie stworzenia ośrodka żywieniowego, otwartego na potrzeby wszystkich, nie tylko sportowców…**

Przy poziomie świadomości, jaki prezentują obecnie decydenci w polskich klubach piłkarskich, trudno liczyć na racjonalną współpracę. Nadal otrzymuję dużo propozycji badań, konsultacji, ale najczęściej zamawiający je chcą iść „na skróty". Kiedy samochód, zamiast czterech, posiada trzy koła, wiemy, że nie będzie mógł poruszać się sprawnie. Dziwimy się natomiast, dlaczego kiepsko wypadamy w bezpośredniej konfrontacji z tymi, których proces treningu objęty jest pełnym monitoringiem.

Bardzo mnie interesowały, i dlatego głęboko w nie wszedłem problemy komórkowej energetyki. Wiem, że zaniedbania na tym poziomie prowadzą nieuchronnie do degradacji organizmu. Ale ta wiedza nie dotarła jeszcze do trenerów.

■ **Twój ośrodek zyskał sporą renomę. Jego „pacjenci" przechodzą najpierw wszechstronną ocenę stanu zdrowia, przy użyciu nowoczesnych metod, a następnie aplikowany jest dla każdego indywidualny program dietetyczny i aktywności ruchowej…**

Życie i zdrowie tkwi w komórce. Tylko sprawnie działająca komórka jest gwarantem dobrego zdrowia. Dlatego badanie wstępne naszych podopiecznych przeprowadzamy na poziomie komórkowym. Oznaczamy sześćset wskaźników organizmu. Następnie dokonywana jest korelacja pomiędzy nimi, w wyniku czego każda badana osoba otrzymuje (w formie opisowej) zalecenia, jak w naturalny sposób i czym uzupełnić braki w organizmie. Opis zawiera również rozkład dnia, tzn. co powinna zrobić od wstania z łóżka rano, aż do położenia się spać wieczorem. Wszystko to zawiera się w ramach podstawowej usługi, z której korzysta obecnie z dobrym skutkiem dużo osób, nie tylko z Polski.

Forma rozszerzona naszej oferty zawiera układanie jadłospisów (nie używam pojęcia *dieta*) sportowcom, osobom chorym oraz wszystkim chętnym. W przypadku sportowców ułożenie i ciągły monitoring tego, jak się odżywiają daje nie tylko doskonałe rezultaty sportowe (wyniki), ale również zdrowotne (brak urazów, w przypadkach, gdzie wcześniej były wręcz plagą). Odnotowaliśmy przypadki osób bardzo poważnie chorych, którym medycyna dawała kilka miesięcy życia, które żyją już kilka lat. **Należy pamiętać o tym, że organizm ludzki to doskonały, samoregulujący się mechanizm, dlatego nie powinniśmy niczym zaburzać jego funkcji, wystarczy jeśli będziemy mu dostarczać wszystkie potrzebne do regulacji składniki.**

■ **Twierdzisz, że dwa czynniki: *racjonalne odżywianie i ruch* – dają gwarancję dobrego zdrowia. A ono, z kolei, jest szansą na długie życie. Od innych już czynników zależy, żeby to życie było ciekawe i satysfakcjonujące…**

Co do odżywiania, często spotykam się z pojęciem „zbilansowana dieta". Kiedy pytam osobę używającą takiego określenia – co ono konkretnie znaczy – nie otrzymuję jasnej, logicznej odpowiedzi. No, bo jak można zbilansować odżywianie (jadłospis) danej osoby, kiedy nie wiemy, jaki jest w jej organizmie poziom: minerałów, witamin, koenzymów, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Jakie jest natlenienie i nawodnienie komórki. Jedynym składnikiem energetycznym komórki, a w konsekwencji całego organizmu, jest adenozynotrifosforan (ATP). Aby jego resynteza przebiegała sprawnie, do komórki (mitochondrium) musi trafić tlen i wodory. Używając skrótu, tlen z oddychania, wodory z pożywienia. W przypadku tlenu doskonale możemy to zrobić przez właściwie dozowany wysiłek oraz odpowiedni sposób oddychania.

Nie bez znaczenia jest fakt, że prawidłowo aplikowana aktywność fizyczna usprawnia nie tylko nasze mięśnie, ale również poprawia dotlenienie mózgu, zapobiega demencji, może zahamować rozwój Alzheimera, poprawia ogólną koncentrację, zapobiega depresji.

Sprawne dotarcie wodorów do mitochondrium zależne jest natomiast od wielu składników związanych z rozkładem spożytego pożywienia. W żadnym razie nie może ich zabraknąć. Na ilość enzymów i koenzymów (od nich zależy szybkość reakcji biochemicznych), dostępność substratów i szybkość usuwania produktów przemiany, można skutecznie wpływać przez odpowiednie odżywianie, właściwy wysiłek oraz suplementację i tylko w takiej kolejności. Wtedy możemy utrzymać wysoki poziom energetyczny komórki, co jest równoznaczne z dobrym zdrowiem.

Co do wartości ruchu wystarczy jeśli przypomnę opinię doktora medycyny i filozofa **Wojciecha Oczko**, nadwornego lekarza królów polskich: Zygmunta Augusta, Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy, który mówił – ***Ruch może zastąpić każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu***. Opinia ta wciąż obowiązuje.

Rozmawiał: Andrzej Pac-Pomarnacki

PORTRETY ROCZNIKÓW cd.

R-51

67 lat temu, w 1948 roku, kiedy w każdym miejscu w Polsce, widoczne były zniszczenia wojenne, a Warszawa leżała jeszcze w gruzach, zjechało nas kilkudziesięciu maturzystów na Bielany do Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie na egzamin wstępny. Akademia, nie była doszczętnie zniszczona dlatego stosunkowo wcześnie mogła przyjąć studentów.

Na egzaminie wstępnym zaliczaliśmy próby z ćwiczeń fizycznych, oraz egzamin teoretyczny. Ja zapamiętałem szczególnie wspinanie się po linie, bowiem po szybkim osiągnięciu górnej linii, zjechałem na dół i zdarłem skórę na obu dłoniach i do końca egzaminu chodziłem z zabandażowanymi rękami. Na I rok studiów przyjęto nieco ponad sześćdziesięciu chłopaków i około 30 dziewcząt.

1 października 1948 rozpoczęliśmy studia w AWF.

Mieszkaliśmy w południowym skrzydle Akademii, gdzie wówczas mieścił się dom studencki męski po trzech w pokoju.

Koleżanki zamieszkały w internacie żeńskim. Dzień na uczelni wyglądał następująco: godz. 7.00 śniadanie w stołówce, od 8.00 do 11.00 wykłady i zajęcia praktyczne, potem drugie śniadanie. Od 12.00 do 15.00 ciąg dalszy zajęć.

Po 16.00 można było korzystać z obiektów sportowych, sal wykładowych i zakładów naukowych. Zawsze, czekali tam na nas instruktorzy i wykładowcy służący radą i pomocą, których zapamiętaliśmy jako znakomitych fachowców.

Dyrektorem AWF był wówczas płk Stanisław Górny, dziekanem płk prof. Zygmunt Gilewicz. Anatomię wykładał dr Stanisław Borowiec, biologię Jan Mydlarski, psychologię prof. Eugeniusz Geblewicz, zajęcia z gimnastyki prowadził ppłk Zbigniew Noskiewicz, za gry sportowe odpowiadał Walenty Kłyszejko, za pływanie – mjr Roman Roszko, Zygmunt Pabiś prowadził zajęcia z lekkiej atletyki, prof. Włodzimierz Misiuro wykładał fizjologię.

To byli wspaniali ludzie oddani studentom całkowicie.

Do każdego z nich można było podejść, poprosić o pomoc, poradę w każdej sprawie. Po zajęciach co pewien czas jeździliśmy na Starówkę i pracowaliśmy tam przy odgruzowywaniu miasta.

Pierwszy rok przeleciał błyskawicznie, mieliśmy i wyjazd na narty i obóz żeglarski. Drugi rok rozpoczął się bardzo dziwnie. Wielu naszych kolegów w czasie wakacji usunięto z Uczelni i nikt nam nie powiedział co było tego przyczyną.

Wspominając o naszym Roczniku, trzeba powiedzieć, że byli wśród nas znakomici sportowcy, którzy uzyskiwali wspaniałe wyniki. Zaistnieli też w świecie naukowym, a także jako nauczyciele akademiccy.

Zygmunt Kuraś, znakomity biegacz na średnich dystansach, ścisła czołówka krajowa, płk Stefan Milewski – pierwszy po wojnie skoczył w dal ponad 7 m, długoletni prezes i wiceprezes PZLA, Czesław Kujawa – oszczepnik, pierwszy po wojnie rzucił ponad 60 m. Zygmunt Olesiewicz – znakomity koszykarz i wieloletni trener, Ludomir Nitkowski – tyczkarz, świetny trener, wieloletni szef wyszkolenia PZLA, Aleksander Rękas – znakomity skoczek do wody, Mieczysław Bilski – wybitny dziennikarz i wielu innych.

Kilku naszych kolegów poświęciło niemal całe życie pracy w Uczelni: prof. Ryszard Przewęda, prof. Anna Ziemilska, prof. Erazm Wasilewski, prof. Zygmunt Kuraś, Tadeusz Kochanowski, Stanisław Marek, Andrzej Mazur. Ponadto 10 kolegów z naszego roku skierowano do pracy w Wojsku Polskim, gdzie kierowali sportem i wychowaniem fizycznym.

Dr Stanisław Stępień
płk WP w stanie spoczynku

Karykatury naszych kolegów narysowane przez Aleksandra Rękasa.

Obóz nad morzem, 1949.

Zajęcia z lekkiej atletyki, 1950.

Po pochodzie pierwszomajowym, 1949.

Nauka rzutu oszczepem na stadionie lekkoatletycznym, 1949.

Zwycięzcy Mistrzostw Warszawy w lekkiej atletyce, 1950.

Zajęcia z gimnastyki sportowej, 1948.

Mistrzynie Warszawy w gimnastyce sportowej, 1950.