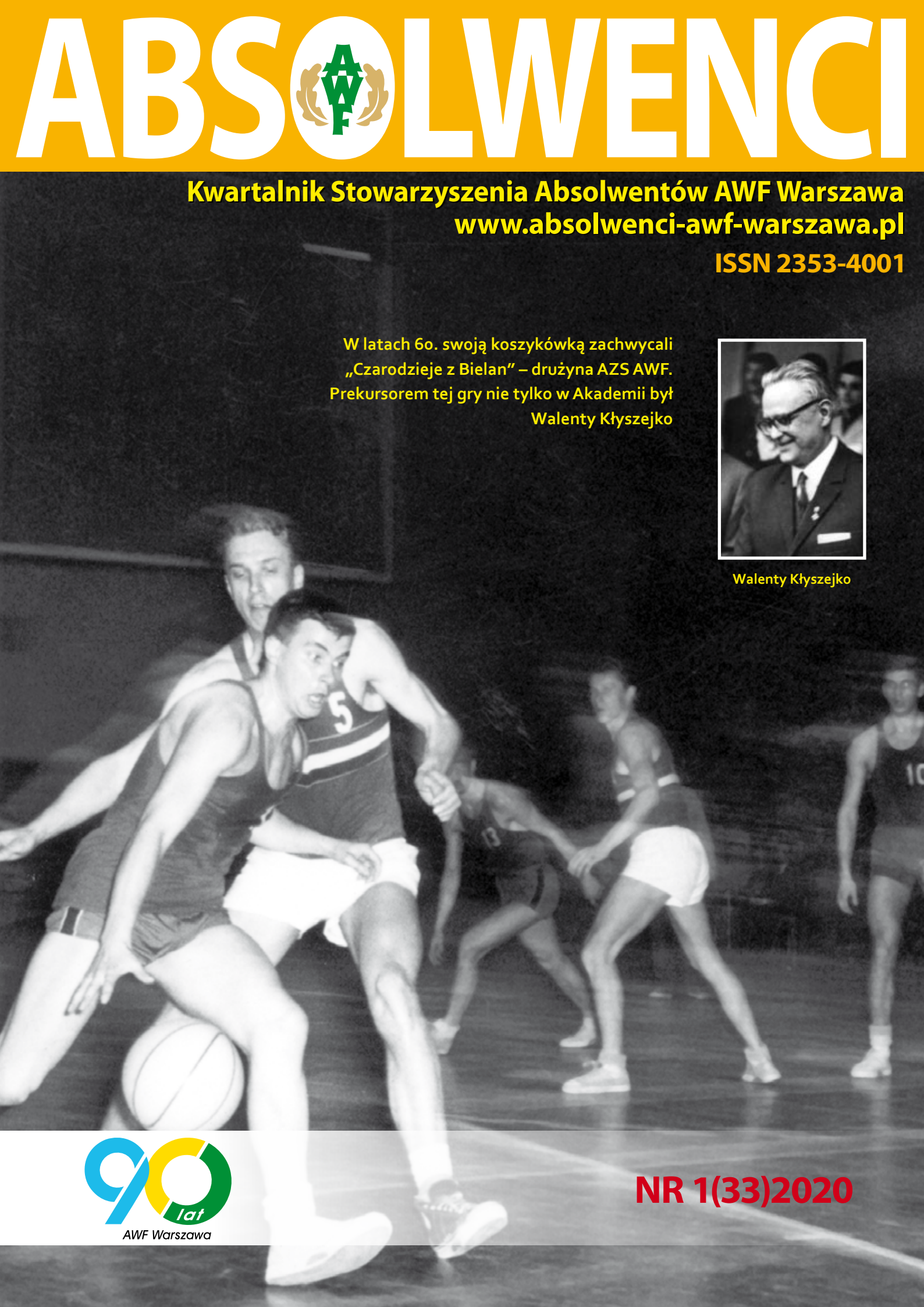
ABSOLWENCI

Kwartalnik Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa
www.absolwenci-awf-warszawa.pl
ISSN 2353-4001

W latach 60. swoją koszykówką zachwycali „Czarodzieje z Bielan" – drużyna AZS AWF. Prekursorem tej gry nie tylko w Akademii był Walenty Kłyszejko

Walenty Kłyszejko



90 lat AWF Warszawa

NR 1(33)2020

Podatek na pożyteczny cel

Koleżanki i Koledzy

Każdego roku zwracamy się do Was z gorącą prośbą o przekazanie na rzecz naszego Stowarzyszenia kwoty 1% podatku. Środki, które otrzymujemy z tego tytułu przeznaczane są w całości na jego działalność statutową. Dzięki nim m.in. wydajemy, cieszący się coraz większym zainteresowaniem, kwartalnik *Absolwenci AWF*, a od dwóch lat prowadzimy misję kulturalno-oświatową skierowaną do całego środowiska akademickiego, za pośrednictwem klubu Relax Qultura.

Nasze Stowarzyszenie nie otrzymuje żadnych dotacji. Źródłem finansowego wsparcia naszej działalności są wyłącznie darowizny i ów 1% podatek. Wasza decyzja w tej sprawie ma zatem kolosalny wpływ na to – w jakim zakresie program Stowarzyszenia będzie mógł być realizowany.

W 2020 roku stają przed Stowarzyszeniem poważne zadania. Najważniejsze to organizacja Zjazdu Absolwentów z okazji 90-lecia Uczelni. Przedsięwzięcie to stanowi nie tylko wyzwanie organizacyjne, ale wymaga także niemałych środków finansowych.

Liczymy, że i tym razem apel nasz spotka się z życzliwą odpowiedzią z Waszej strony. Przypominamy zatem: do formularza PIT należy wpisać kwotę wyliczoną jako 1% podatku oraz nasz numer KRS

0000194157

Zarząd
Stowarzyszenia Absolwentów AWF

Z uwagi na znaczną podwyżkę cen przesyłek listowych koszt rocznej prenumeraty (cztery numery) Kwartalnika *Absolwenci AWF* na rok 2020 wynosi **40 zł** wraz z wysyłką.

Wpłaty na konto:
66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

Od redakcji

Wielkimi krokami zbliża się, zamykający obchody jubileuszu uczelni, Zjazd Absolwentów. Czytelnicy znajdą w tym numerze oficjalne przesłanie i zaproszenie JM Rektora, nadto szereg informacji organizacyjnych, związanych z tym wydarzeniem.

Swego rodzaju remanentem historycznym jest materiał poświęcony jubileuszowi klubu AZS AWF, wieloletniego symbolu uczelni oraz jej znaczenia na sportowej mapie Polski i Europy. Przedstawiona w Galerii Zasłużonych, postać Walentego Kłyszejki, stanowiąc ilustrację owocnej kompozycji uczelni ze sportem, ukazuje nie tylko oddanego Nauczyciela, ale i patriotę targanego historią.

Antoni Piechniczek i Jerzy Zieliński, zaciekawią Was z pewnością, jako bohaterowie wywiadów prezentujących alternatywne osiągnięcia sportowe. Natomiast higienistom, dbającym o swój organizm, polecamy kolejną już rozprawę na ten temat pióra Piotra Wiśnika.

Prezentowany numer zawiera nadto rozważania na temat wychowawczej roli sportu w kształtowaniu postaw ponowoczesnych pokoleń oraz – niejako w korespondencji do tego tematu – esej, podnoszący kwestię odpowiedzialności akademii wychowania fizycznego w formowaniu nowoczesnego nauczyciela wychowania fizycznego.

Czytelnikowi zorientowanemu na przyszłość oferujemy refleksję, związaną z wyborem przyszłych władz uczelni. Przemiany organizacyjno-strukturalne szkolnictwa wyższego, które dokonały się w roku minionym, to jedno z uwarunkowań wyznaczających charakter i perspektywę zmian w tym obszarze, jednak – jak zawsze – nie do przecenienia są kompetencje organów zarządzających. Autor eseju sprowadza je w skrócie do: umiejętności organizacyjnych, zdolności do współdziałania, zmysłu pragmatyczno-wizjonerskiego. Przede wszystkim zaś swoistej charyzmy, co wiąże się z koniecznością usunięcia z pierwszego planu własnych ambicji zawodowych – na rzecz zadań wynikających z kierowania uczelnią. **RW**

PS. A przede wszystkim należy czytać Samusika.

WSPIERAJĄ NAS

Sponsorem *Kwartalnika* nr 1(33)2020 jest Czesław Kruk z Edynburga.

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-warszawa.pl
Redaguje zespół: Halina Hanusz, Jadwiga Kłodecka-Różalska, Andrzej Martynkin, Andrzej Pac-Pomarnacki, Zbigniew Sikora, Ryszard Wysoczański
Numer zamknięto 22.01.2020
Wydanie 1(33)2020. Na okładce: Drużyna „Czarodziejów z Bielan" (na pierwszym planie A. Ronikier)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za opinie wyrażane w listach kierowanych na jej adres.

REKTOR
AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE

00-968 Warszawa, Marymoncka 34, skr. poczt. 55,
tel./fax.: (48-22) 865 12 20, 865 10 80; e-mail: rektor@awf.edu.pl

Koleżanki i Koledzy Absolwenci
Akademii Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Z okazji 90. rocznicy powstania Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie mam zaszczyt zaprosić Państwa w imieniu swoim i głównego organizatora – Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa, na

ZJAZD ABSOLWENTÓW AWF WARSZAWA,

który odbędzie się w dniach 12 – 13 września 2020 r. w Warszawie.

Zjazd Absolwentów stanowił będzie ważne zakończenie roku obchodów jubileuszowych Uczelni.

Liczę na Państwa niezawodne przybycie i jestem przekonany, że spotkanie dostarczy Państwu wielu niezapomnianych wrażeń i będzie okazją do spotkania kolegów i koleżanek ze studiów, odnowienia dawnych kontaktów i być może poznania grona pozostałych absolwentów AWF Warszawa.

Szczegółowe informacje organizacyjne dotyczące przygotowywanego Zjazdu Absolwentów AWF Warszawa w roku 2020 znajdą Państwo na stronach internetowych Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa oraz AWF Warszawa.

Z poważaniem,

Rektor
Dr hab. prof. AWF Andrzej Mastalerz

Honorowy patronat nad Zjazdem absolwentów AWF 2020 z okazji 90-lecia uczelni objął JM rektor AWF doc. dr hab. prof. AWF Andrzej Mastalerz.

Komunikat organizacyjny Zjazdu Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie z okazji Jubileuszu 90-lecia

Termin: 12-13 września 2020 r.

Miejsce: obiekty Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, ul. Marymoncka 34

Organizator: Stowarzyszenie Absolwentów AWF w Warszawie we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Zgłoszenia:

- listownie na formularzu załączonym do zaproszenia, wysyłając na adres: Stowarzyszenie Absolwentów AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa
- lub na „Formularzu Zgłoszeniowym" dostępnym na stronie Stowarzyszenia: www.absolwenci-awf-warszawa.pl
- lub na Facebooku Stowarzyszenia Absolwentów AWF www.facebook.com/absolwenci.awf
- lub osobiście w Klubie Relax Qultura od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-16.00

Kontakt w sprawie Zjazdu:

- e-mail: zjazd.absolwentow2020@gmail.com
- lub osobisty/ telefoniczny podczas dyżurów organizatorów zjazdu w siedzibie Stowarzyszenia, AWF, ul. Marymoncka 34, pokój 360; tel. 48 22 835 48 90, tel. 48 22 834 04 31 w. 596 w poniedziałki i czwartki w godz. 14.00-16.00
- lub przez Klub Relax Qultura od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-16.00

Program:

- **11 września, piątek** – przyjazd uczestników, akredytacja (hala nr 4)
  godz. 14.00 – spotkanie diaspory w klubie Relax Qultura
  godz. 20.00 – ognisko „w dołku" na tyłach akademika żeńskiego
- **12 września, sobota** – akredytacja cd. (hala nr 4),
  godz. 10.00 – zbiórka roczników na stadionie głównym i tradycyjna defilada
  godz. 11.30 – piknik/spotkania rocznikowe na boisku lekkoatletycznym, złożenie wieńca pod pomnikiem Marszałka
  godz. 21.00 – bal w hali lekkoatletycznej im. Janusza Kusocińskiego
- **13 września, niedziela – godz. 11.00** – zakończenie Zjazdu na stadionie lekkoatletycznym

Koszty uczestnictwa:

- płatne do dnia 30 kwietnia 2020 r. – 100 zł piknik, 150 zł bal (pakiet 250 zł)
- płatne od 1 maja do dnia 31 sierpnia 2020 r. – 150 zł piknik, 200 zł bal (pakiet 350 zł)
- płatne po 1 września 2020 r. – 200 zł piknik, 250 zł bal (pakiet 450 zł)

Uwaga! W przypadku rezygnacji z udziału w Zjeździe w terminie do 31 sierpnia możliwy jest zwrot kosztów.

Wpłaty na konto:

92 1090 1014 0000 0001 2951 9661

Stowarzyszenie Absolwentów AWF w Warszawie; wpłaty zza granicy BIC/SWIFT/WBKPPLPP tytułem Zjazd Absolwentów 2020, imię i nazwisko uczestnika, rok ukończenia studiów.

Rezerwacja hoteli na czas Zjazdu we własnym zakresie uczestnika

Do wyboru:

- **Domy studenckie na terenie AWF** – koszt 50,00 zł/doba (pokój dwuosobowy), 60,00 zł/doba (pokój jednosobowy), 100 zł/doba (pokój dwuosobowy z przeznaczeniem dla 1 osoby).
  Adres: AWF ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa. Koordynatorem zakwaterowania jest Pani Renata Górna – tel. 48 22 834 47 96; e-mail: renata.gorna@awf edu.pl;
  Dom studencki męski tel. 22 835 13 06; e-mail: wieslawa.balcerzak@awf.edu.pl
  Dom studencki żeński tel. 22 835 28 07; e-mail: malgorzata.rechnio@awf.edu.pl Termin rezerwacji 16.12.2019 – 30.05.2020 drogą mailową;
  Nr konta Domów Studenckich 97 1090 1014 0000 0001 0499 4964 z koniecznym dopiskiem *Zjazd Absolwentów 2020*. Warunkiem rezerwacji jest dokonanie wpłaty do 30.05.2020. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń, do wyczerpania limitu.
- **Hotel Meksyk** mieści się na terenie AWF – koszt 150–190 zł/doba (20 miejsc).
  Adres: ul. Marymoncka 34, 01-968 Warszawa; tel. 48 22 834 62 10, 48 22 834 44 63;
  e-mail: info@hotelmeksyk.com; strona: www.hotelmeksyk.com
- **Dom Nauk**i ok. 1,5 km od AWF koszt 50 zł/doba pokoje 2-3 os. z umywalkami (90 miejsc)
  Adres: ul. Schroegera 82, 01-828 Warszawa; tel. 509 336 430;
  e-mail: rezerwacja@cmkp.edu.pl

Formularz zgłoszeniowy (listowny)

Potwierdzam udział w Zjeździe Absolwentów AWF w dniach 12-13.09.2020 r.

Imię i nazwisko oraz nazwisko panieńskie .....

Rok ukończenia studiów .....

Adres zamieszkania .....

.....

Telefon ..... *e-mail* .....

Deklaruję udział w Pikniku ☐, balu ☐, w obu tych wydarzeniach ☐ (*proszę zaznaczyć krzyżykiem*)

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych (imię i nazwisko, adres zamieszkania, adres e-mail, nr telefonu) przez Stowarzyszenie Absolwentów AWF w Warszawie z siedzibą w Warszawie, przy ul. Marymonckiej 34, KRS nr 0000194157 (Stowarzyszenie), w zakresie niezbędnym dla organizacji i realizacji zjazdu absolwentów AWF w Warszawie oraz wynikającym z moich działań w przyszłości a związanych z organizacją zjazdów, spotkań i innych wydarzeń wynikających ze statutowej działalności Stowarzyszenia. Oświadczam, że zapoznałem się z informacją o ochronie moich danych osobowych.

.....

Data i czytelny podpis

Bogata, oryginalna historia oraz osiągnięcia klubu AZS AWF Warszawa stanowią ważną kartę historii sportu polskiego

70 lat klubu AZS AWF Warszawa. Jubileuszowe obrachunki

24 listopada 1949 r., z inicjatywy studentów, powołano do życia Koło Sportowe Akademickiego Zrzeszenia Sportowego przy Akademii Wychowania Fizycznego Warszawa (w skrócie AZS AWF Warszawa) z dziesięcioma sekcjami.

***

Handicap

Klub posiadał znakomitą bazę sportową i fachową kadrę trenerską. Szybko stał się najsilniejszym ośrodkiem sportu akademickiego w kraju i jednym z największych polskich klubów sportowych. W okresie najbardziej dynamicznego rozwoju klubu, w latach siedemdziesiątych XX wieku, trenowało w nim od 1500 do 1800 zawodników (Maria Rotkiewicz, *AZS-AWF Warszawa, 1949-2009*). Jego członkowie odnosili liczne sukcesy, zdobywali medale w mistrzostwach Polski i akademickich mistrzostwach Polski, ustanawiali rekordy krajowe.

Osiągnięcia 1949-2009

Do 2009 r. zawodnicy klubu wywalczyli łącznie 260 medali na zawodach międzynarodowych (M. Rotkiewicz, *op. cit.)*. Byli zdobywcami: 105 medali na mistrzostwach Europy (33 złote, 34 srebrne, 38 brązowych); 76 medali na mistrzostwach świata (22 złote, 25 srebrnych, 29 brązowych); 58 medali uzyskanych na letnich uniwersjadach (18 złotych, 12 srebrnych, 28 brązowych); 21 medali zostało wywalczonych na igrzyskach olimpijskich (7 złotych, 7 srebrnych, 7 brązowych). Od tego czasu przybyło wiele sukcesów i medali.

Nowy typ klubu akademickiego

AZS AWF Warszawa był pierwszym akademickim klubem sportowym, założonym przy wyższej uczelni wychowania fizycznego i pozostawał jedynym tego typu w Polsce aż do roku 1976.

Co decydowało o jego wyjątkowych sukcesach? Na to pytanie najkrótsza odpowiedź brzmi: warunki, czyli sportowa infrastruktura oraz ludzie – utalentowana młodzież i znakomici trenerzy-specjaliści, spośród których większość była związana kontraktami pracy dydaktycznej z uczelnią. Zajęcia szkoleniowe prowadzone były na nieodpłatnie udostępnianych przez uczelnię obiektach.

Klub elementem kształcenia, wybitni trenerzy nauczycielami akademickimi

W kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów, sekcje klubu AZS AWF odgrywały ważną rolę. Mury uczelni opuszczali absolwenci o wysokim poziomie przygotowania zawodowego. W tych warunkach często rodziły się oryginalne koncepcje treningowo-metodyczne i szkoleniowe. Wzbogacone doświadczeniem praktycznym zmieniały się w *szkoły trenerskie,* z którymi do dziś kojarzone są nazwiska tak wybitnych specjalistów polskiego sportu, jak dla przykładu: Walenty Kłyszejko, Zygmunt Kraus, Mieczysław Kamiński, Jerzy Talaga, Marian Bondarowicz w sportowych grach zespołowych, Tadeusz Kochanowski w judo, Czesław Borejsza i Augustyn Dziedzic w podnoszeniu ciężarów, Zbigniew Skrudlik, Jerzy Wężowski w szermierce, Edmund Bartkowiak w pływaniu. Wielu wybitnych trenerów pracowników AWF miała lekkoatletyka. Zygmunt Szelest, Włodzimierz Drużbiak, Wiesław Czwórnóg, Antoni Morończyk, Janusz Koszewski to budowniczowie potęgi polskiego Wűnderteamu lat 60. i 70.

W klubie także pracowało (niektórzy pracują nadal) wielu wybitnych trenerów niezwiązanych zawodowo z uczelnią. Nie sposób ich tutaj wszystkich wymienić, ale należy wspomnieć choćby: Wojciecha Borowiaka, Halinę Chrząszcz-Bartkowiak, Teodora Kocerkę, Andrzeja Kopyta, Zygmunta Olesiewicza, Zygmunta Składanowskiego, Krystynę Wleciałową czy Romana Wszołę.

Kamila Pytka

Patrycja Adamkiewicz

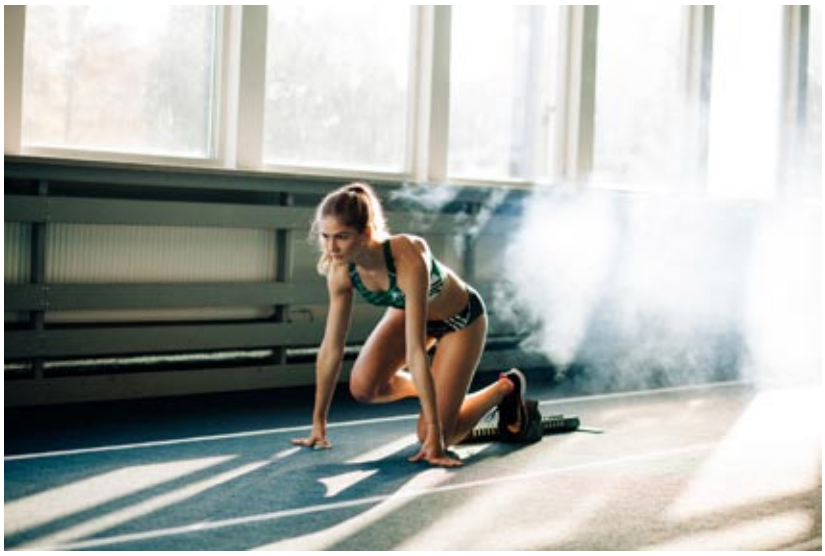
Galeria sportowych sław

Plon pracy wymienionych i wielu innych trenerów klubu AZS AWF był nader obfity. Lista sportowych gwiazd, świecących najjaśniejszym blaskiem mistrzów, medalistów, rekordzistów zawiera setki nazwisk, od najstarszych pokoleń, których reprezentantami są Waldemar Baszanowski, Zenon Ważny, Roma Olesiewicz, Zbigniew Skrudlik, poprzez kolejnych, jak: Jacek Wszoła, Paweł Nastula, Dariusz Wódke, Marek Dąbrowski, do niedawnych: Otylii Jędrzejczak, Tomasza Majewskiego, Danuty Dmowskiej-Andrzejuk, Joanny Jóźwik.

Koniec XX wieku – kryzys

W latach osiemdziesiątych XX wieku dał się zauważyć pewien regres wyników w tradycyjnie mocnych sekcjach koszykówki i siatkówki. Ostatnia dekada ubiegłego wieku przyniosła wyraźne pogorszenie stanu finansów klubu, w jego wyniku doszło do rozwiązania 10 sekcji. Blisko 500 sportowców musiało opuścić szeregi jego członków. Jednak mozolna praca nad odbudową potencjału sportowego sekcji została uwieńczona sukcesem. Obecnie klub AZS AWF Warszawa zrzesza prawie trzykrotnie więcej członków, ćwiczących w 14 sekcjach.

Agnieszka Kobus-Zawojska, Szymon Pośnik, Krystyna Lemańczyk-Dobrzelak



Pia Skrzyszowska, wicemistrzyni Europy juniorek w biegu na 100 m ppł w 2019 r.

Sekcje i wyróżniający się zawodnicy

Chlubą bielańskiego klubu są sportowcy sekcji lekkoatletycznej, pływackiej, wioślarskiej, szermierczej i taekwondo. W ostatniej dekadzie mogliśmy obserwować powrót lekkoatletów klubu do poziomu z lat chwały. Wśród nich wyróżniał się kulomiot, czterokrotny uczestnik letnich igrzysk olimpijskich i dwukrotny złoty medalista Tomasz Majewski (obecnie wiceprezes PZLA) oraz Joanna Jóźwik, piąta zawodniczka ostatnich Igrzysk Olimpijskich w biegu na 800 metrów. Sekcja dysponuje niezłym potencjałem, o czym świadczy zdobycie w 2017 r. tytułu Drużynowego Mistrza Polski. W sekcji wioślarskiej błyszczy Agnieszka Kobus-Zawojska, brązowa medalistka niedawnych IO. Sekcja szermierki, tradycyjnie zachowuje wysoki sportowy poziom. Wspaniale rozwija się kariera szpadzistki Magdaleny Piekarskiej, mistrzyni Europy i srebrnej medalistki mistrzostw świata. Niezłe wyniki osiąga jej koleżanka Kamila Pytka, wicemistrzyni i medalistka dwóch Uniwersjad. W sekcji taekwondo olimpijskie, obiecująco rozwija się talent Patrycji Adamkiewicz, złotej medalistki Młodzieżowych Mistrzostw Europy i złotej medalistki Paris/French Open. Natomiast w sekcji pływania głośno o karierze wielokrotnego mistrza świata i Europy w stylu grzbietowym, Radosława Kaweckiego.

Wymienione wyżej przykłady dzisiejszych osiągnięć, to bynajmniej nie cały potencjał klubu AZS AWF. Można określić go jako rozwojowy. Nadzieja na jego pomyślną przyszłość jest całkiem realna.

Jerzy Chełmecki

Łacińskiego pochodzenia słowu *rektor* (*rector*), odpowiadają polskie – *władca*, *zarządca*. Trudno jednak nie wyczuć między nimi różnicy. Ona właśnie stanowi punkt wyjścia dla podjętych poniżej rozważań.

Wśród wielu opinii na temat ostatnio dokonanej reformy szkolnictwa wyższego w Polsce, można spotkać i taką, że przyniosła ona wzmocnienie pozycji rektora. Niektórzy uważają, że nadmierne. Praktycznie oznacza to, że wybór osoby na stanowisko rektora staje się decyzją o kolosalnym znaczeniu i wielkiej odpowiedzialności. Dlatego warto tej sprawie poświęcić chwilę uwagi.

Nasza uczelnia potrzebuje rektora – sprawnego zarządcy i wizjonera w jednej osobie.

REKTOR, CZYLI KTO?

Najpierw pytanie w kwestii formalnej – kto może pełnić funkcję rektora? Przepis powiada, iż *w Polsce, w uczelni publicznej rektorem może być osoba posiadająca co najmniej stopień naukowy doktora, zatrudniona w uczelni jako podstawowym miejscu pracy*. Wymagania formalne, jak widać, nie są zbyt wygórowane. W grę zatem muszą wchodzić inne kryteria/cechy i predyspozycje „dobrego rektora", który miałby się sprawdzić w określonych warunkach.

Z odpowiedzią na pytanie: jaki model sprawowania władzy rektorskiej – *władcy* czy *zarządcy* – bardziej odpowiadałby społeczności naszej Akademii, trudności być nie powinno. Dożyliśmy czasów demokracji w Polsce i chcielibyśmy z niej korzystać jak najpowszechniej. Sprawą trudniejszą natomiast jest określenie wszystkich niezbędnych cech i dyspozycji, które powinny cechować osobę kandydata na, nazwijmy go umownie, „dobrego rektora". W tej kwestii powiem tyle, ile podpowiada mi doświadczenie (życiowe, rektorem nigdy nie byłem) i „znajomość terenu" oraz historia Akademii.

Bezwzględnie najważniejsze jest to, żeby osoba, od której zależeć będzie życie codzienne i przyszłość uczelni, była zdolna poświęcić się jej całkowicie. Dobro szkoły pozostać ma na pierwszym miejscu, sprawy własnej kariery odsunąć trzeba na plan dalszy. Wiem, patrząc po ludzku na taką sytuację, że to sprawa nieprosta.

Po drugie. Obecna sytuacja Akademii wymaga, by kandydat na rektora przyszedł z koncepcją jej rozwoju. Aprobata dla jego projektu byłaby silnym argumentem na rzecz wyboru. Nie od rzeczy byłaby też publiczna deklaracja dotycząca gotowości realizacji tego projektu.

Po trzecie. Tylko uczciwość osoby, która zadeklarowała, że gdy obejmie stanowisko rektora, wszystkie swe siły poświęci uczelni, może wykluczyć motywację typu: *korzystaj z wszelkich przywilejów, jakie daje władza, pamiętaj, kadencja rektora trwa tylko cztery lata.*

Trudną do jednoznacznego rozstrzygnięcia kwestią jest to, czy lepszym kandydatem na rektora jest naukowiec o wysokiej pozycji w swojej profesji, ale bez wyraźnych zdolności zarządczych. Uczelnia zyskuje, gdy znany uczony zostaje jej rektorem. Gdy potem jednak okazuje się, że nie potrafi on poradzić sobie z elementarnymi sprawami dotyczącymi wyboru decyzji, koordynacji działań – życie uczelni staje się trudne dla wszystkich.

Ważną cechą, a nie tak często spotykaną wśród *zarządców* (*władcy* w ogóle o tym nie myślą) jest zdolność do współpracy z ludźmi, tworzenie tzw. „dobrej atmosfery". W takich właśnie warunkach powstaje efekt synergii, wówczas można osiągnąć więcej, szybciej, mniejszym kosztem. Już kiedyś o tym wspomnieliśmy, że lista inicjatyw na rzecz naszej uczelni byłaby z pewnością o wiele dłuższa, gdyby atmosfera szczerej współpracy zapanowała między ustępującymi obecnie władzami Akademii a Stowarzyszeniem Absolwentów.

Rok 2020 zapowiada się dla Bielańskiej Akademii jako ważny, a może okazać się przełomowy, albowiem niebawem czekają nas wybory nowych władz uczelni. **PP**

Bielańska szkoła trenerska (10)

Antoni Piechniczek

Absolwent AWF 1965. Trener klasy mistrzowskiej; UEFA Pro. Dwukrotnie trener selekcjoner Narodowej Reprezentacji Polski (1981-1986 i 1996-1997. Był także selekcjonerem reprezentacji Tunezji i Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Po powrocie do kraju jest Wiceprzewodniczącym Sejmiku Śląskiego (2002) i radnym Samorządu Wojewódzkiego. W 2007 r. zostaje senatorem RP. W latach 2002-2006 jest Wiceprezesem ds. Szkolenia Polskiego Związku Piłki Nożnej. Wykładowca w AWF Katowice w Zakładzie Sportowych Gier. Jest także wykładowcą w Szkole Trenerów PZPN i AWF Warszawa oraz w wielu innych jednostkach. Trener roku 1978, 1981, 1982. Zaliczany do wąskiej grupy najwybitniejszych trenerów piłki nożnej w naszym kraju w historii tej dyscypliny.

■ **Jak i dlaczego trafiłeś na studia do Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, jak je w tamtym czasie odbierałeś?**

Sportem interesowałem się już w wieku dziecięcym, wychowując się w cieniu KS Ruch Chorzów. Moi przodkowie – dokładnie bracia babci, byli współzałożycielami tego klubu (20.04.1920 r.). W wieku szkolnym grałem w MKS Zryw Chorzów, z którym zdobyłem tytuł Mistrza Polski Juniorów. Maturę zdawałem będąc piłkarzem II-ligowego Naprzodu Lipiny (dzielnica Świętochłowic). Kontynuację sportowych zainteresowań widziałem jedynie poprzez studia w tego typu szkole wyższej. Akademią na warszawskich Bielanach, od momentu zdania egzaminu wstępnego, byłem oczarowany. Piękny teren, liczne obiekty, a przede wszystkim spotykani, niemal co krok, wybitni sportowcy – mistrzowie i rekordziści świata, medaliści olimpijscy. I ich wychowawcy, z którymi mieliśmy mieć zajęcia. Dla mnie był to prawdziwy dar od Boga.

■ **Jak Ci szło na studiach?**

Byłem nimi poważnie zainteresowany, fizycznie sprawny, więc – szło mi dobrze. Z każdym rokiem dowiadywałem się nowych, ciekawych rzeczy, pogłębiałem swoją wiedzę o sporcie. Równocześnie nabierałem pewności siebie i przeświadczenia, że jak ukończę studia i zostanę trenerem, to będę umiał dokonać wielu rzeczy…

■ **Co powiesz o specjalizacji piłkarskiej, prowadzonej przez Jerzego Talagę, mówiono, że jest „wyjątkowa" – co to miało znaczyć?**

W Zakładzie Sportowych Gier Zespołowych pracowało wielu wybitnych trenerów – koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej i nożnej. W tej grupie wyróżniał się dr Jerzy Talaga. Był doskonałym fachowcem a zarazem wychowawcą. Dzięki niemu zacząłem patrzeć na piłkę innymi oczyma, poprzez meto-

dykę nauczania i systematykę ćwiczeń, rozumieć różnice między terminem „nauczanie" i „trening", rozpoznawać znaczenie wszechstronnej sprawności fizycznej dla rozwoju piłkarza itd. Klimat, jaki wówczas panował na specjalizacji piłki nożnej był specyficzny, a brał się po części stąd, że niektórzy spośród studentów, członkowie uczelnianego klubu, uczestniczyli w regularnych rozgrywkach na poziomie III ligi i międzyokręgowej. Na marginesie dodam, że spośród nich pochodzili przyszli selekcjonerzy reprezentacji i inni szkoleniowcy, pełniący ważniejsze funkcje w strukturach polskiej piłki nożnej, w okresie jej największego rozwoju.

■ **Byłeś piłkarzem, dobrze wiesz, że sama gra w piłkę nie daje wiedzy o procesie treningowym, jego uwarunkowaniach metodycznych, fizjologicznych, psychologicznych, ani o jego kierowaniu – do tego potrzebne są solidne studia. Czy Akademia dała Ci tyle wiedzy i umiejętności, że w swojej pracy wiedziałeś, gdzie i jak szukać rozwiązań Twoich problemów?**

Antoni Piechniczek podczas treningu przed meczem

O, tak, na tym właśnie polega wartość tych studiów. Absolwent kończący specjalizację na Akademii wie doskonale, że trening to nie są tylko zestawy specjalnych ćwiczeń, lecz wieloaspektowy, wieloetapowy proces zaplanowany i kierowany przez trenera. W sportowych grach zespołowych jest on wyjątkowo trudny do prowadzenia. Dlatego tak dużej wiedzy wymaga zawód trenera piłkarskiego.

■ **Trenerem reprezentacji zostałeś w stosunkowo młodym wieku…**

Tu oceny i kryteria są dość różne. Faktem pozostanie, że jako czterdziestolatek wracałem z medalem za zdobycie trzeciego miejsca przez naszą reprezentację na mistrzostwach świata w Hiszpanii (1982 r.). Inny fakt – byłem pierwszym selekcjonerem reprezentacji piłkarskiej w naszym kraju, który do pełnienia tej odpowiedzialnej funkcji miał akademickie przygotowanie.

Na ławce trenerskiej podczas meczu reprezentacji

■ **Co, Twoim zdaniem, dobry trener piłkarski powinien posiadać, oprócz solidnej wiedzy?**

Równie ważne są jego cechy psychiczne, takie jak – odwaga, stanowczość. Przydają się zwłaszcza przy podejmowaniu decyzji, a jest ich bez liku, mniejszych i większych oraz w sytuacjach trudnych z zawodnikami. Ja starałem się przekonywać do swoich metod pracy, a osiągane wyniki potwierdzały słuszność obranej drogi. Zawodnicy są różni, osobowościowo i, powiedzmy, „piłkarsko". Praca z wybitnym piłkarzem jest, w jakimś stopniu, wzajemną edukacją, ale ostatnie słowo i decyzje należeć muszą do trenera, bo on jest kierownikiem procesu treningowego. Tak było u mnie.

■ **Po mistrzostwach świata w Hiszpanii coś chyba w Twojej reprezentacji się zmieniło?**

Przede wszystkim rozpoczęły się wyjazdy piłkarzy do klubów zagranicznych. Ograniczyło to bieżące kontakty, a także możliwość dłuższych zgrupowań przed ważnymi meczami reprezentacji. Co istotne, nie zauważyłem wielkich postępów w grze zawod-

ników. Owszem, życiowo stawali się dojrzalsi, a na boisku bardziej nastawieni na grę „pod siebie”.

- **Nie zechciałbyś skomentować gry aktualnej naszej reprezentacji? Coś się w niej nie klei, a przecież trzeba wiedzieć – co i dlaczego, gdyż bez obiektywnej oceny stanu rzeczy, trudno wyobrazić sobie możliwość racjonalnej pracy w perspektywie …**

Zgoda, taki obowiązek ma trener selekcjoner z jego sztabem, inne organa statutowo-szkoleniowe związku. Nie uważam natomiast za sensowne traktowanie na równi wywodów „znawców-amatorów piłkarstwa”, których mamy w Polsce bez liku, z analizami i analizami prawdziwych specjalistów. Dlatego nie chcę uczestniczyć w masowej „dyskusji” o tym dlaczego tak, a nie inaczej gra obecnie nasza reprezentacja.

- **Co jeszcze przydaje się trenerowi w pracy z zawodnikiem, z grupą?**

Wzajemna lojalność, czyli odpowiedzialność za każde słowo, nawet za gest. Brak lojalności w grupie, to, wcześniej czy później, wyrok śmierci na zespół. Dlatego nie może być pobłażania dla osób nielojalnych, wykluczeni za nielojalność nie mają prawa powrotu do zespołu.

- **W czasie naszej rozmowy padło stwierdzenie, że praca trenera z wybitnym zawodnikiem to szansa na wzajemną edukację. Cóż mówić o sytuacji, gdy trener selekcjoner ma do czynienia z niejednym takim piłkarzem, grającym np. w czołowym klubie europejskim…**

To dla niego niewyczerpalne źródła informacji o najlepszych wzorach obowiązujących we współczesnej piłce. Jednak sytuacja taka stawia przed trenerem selekcjonerem reprezentacji krajowej szczególnie wysokie wymagania; praktycznie biorąc musi on swoim poziomem fachowym starać się dorównać trenerom klubów, z których pochodzą ci wybitni zawodnicy reprezentacji.

- **Przez jakiś czas byłeś senatorem, jak wspominasz swoją działalność polityczną, czy udało Ci się przeforsować uchwalenie jakiegoś korzystnego dla sportu prawa?**

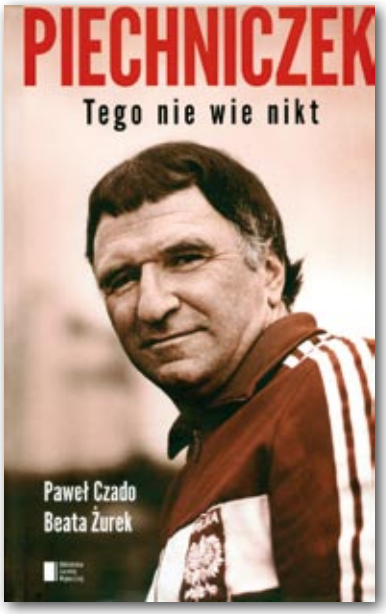
W roli senatora występowałem przez jedną kadencję. Byłem członkiem Komisji Edukacji i Sportu, współorganizowałem konferencję na temat przygotowań do Euro 2012. Próbowałem też przekonać senatorów, by zawód trenera zechcieli potraktować podobnie jak zawód nauczyciela, obejmując go określonymi prawami. – Bezskutecznie.

- **Praca z reprezentacją to chyba marzenie każdego trenera, to ukoronowanie jego kariery zawodowej. Niestety, tylko nieliczni mają szanse sięgnąć tego pułapu, a tylko pojedynczy opuszczają to miejsce z tarczą. Ty należysz do takich wyjątków…**

Praca z reprezentacją jest dla trenera szczytem marzeń, wielką satysfakcją zawodową, ale jeszcze większą odpowiedzialnością. Nie ma jednego, cudownego sposobu, jednej drogi na sukces w pracy z zespołem piłkarskim. Zbyt wiele czynników gra tu rolę, by wszystkie je ogarnąć. Można by raczej powiedzieć: *wszystkie drogi prowadzą do Rzymu*, jedni selekcjonerzy potrafią osiągać sukcesy na krótszej drodze, inni na dłuższej. Na końcu zawsze pozostają wyniki. Dziś jako życiowo doświadczony człowiek, wiele spraw widzę jaśniej i ostrzej. Wiem, ile naprawdę dała mi moja Alma Mater i jej wspaniali nauczyciele-wychowawcy. To oni są ojcami moich sukcesów.

Rozmawiał: Zbigniew Sikora

Jest wykładowcą na wielu kursach szkoleniowych



Książka autorstwa Pawła Czado i Beaty Żurek wydana w 2018 roku

Galeria Zasłużonych

Walenty Kłyszejko

Dla ukochanej uczelni i koszykówki

Doc. dr Walenty Kłyszejko (1909-1987), wieloletni kierownik Katedry Sportowych Gier Zespołowych i prodziekan Wydziału WF. Związany z uczelnią przez cały okres swego zawodowego życia. Jeden z prekursorów koszykówki w Polsce i uznany ekspert w zakresie metodyki szkolenia w grach zespołowych, trener żeńskiej i olimpijskiej męskiej (1936) reprezentacji koszykówki. W czasie II wojny światowej obrońca Warszawy, później czołgista korpusu gen. Stanisława Maczka. Odznaczony wielokrotnie za osiągnięcia naukowo-dydaktyczne i sportowe, honorowany także francuskimi i brytyjskimi odznaczeniami za bohaterską postawę w czasie działań bojowych.

Jest koniec marca 1939 roku. W niewielkiej salce warszawskiej YMCA miłośnicy koszykówki wiwatują na cześć polskich koszykarzy, gromiących swego przeciwnika w stosunku 50:10 w meczu międzypaństwowym. Pokonani, to oficjalna reprezentacja Niemiec. Radość kibiców zrozumiała tym bardziej, że wzajemne stosunki między Rzeszą a Polską są w tym już czasie napięte do granic możliwości. Polski zespół prowadzony jest przez niedawnego absolwenta CIWF, trenera Walentego Kłyszejkę.

Pół roku później. Jest 5.20, pierwszy września. W głośnikach radiowych i ulicznych megafonach rozlega się alarm lotniczy dla Warszawy. Z wieży Akademii Wychowania Fizycznego płynie do sztabu obrony stolicy meldunek o ataku niemieckich bombowców. Ten pierwszy w tej wojnie meldunek przekazuje dyżurujący na wieży, Walenty Kłyszejko.

Ochotniczy obrońca Warszawy dopiero od niespełna roku ma polskie obywatelstwo. Do jesieni 1938 roku był Polakiem z obywatelstwem Estonii. Urodził się w Petersburgu, w polskiej rodzinie inteligenckiej, która po rewolucji październikowej uciekła do Tallina. Pieszo. *Powiedział kiedyś* – wspominał syn Andrzej – *że najgorsze chwile, jakie w życiu pamięta, to te z drogi ucieczki*. W Tallinie Kłyszejko uzyska maturę. Tu, w wolnym czasie uprawia wiele dyscyplin sportowych. Kocha sport, a wybranką staje się koszykówka. Szybko okazuje się na tyle dobrym zawodnikiem, iż nie dość, że gra w drużynie mistrza Estonii, to także zostaje reprezentantem tego kraju (w latach 1928-1933). Także w Tallinie uzyskuje pierwsze uprawnienia instruktorskie, co pozwala mu podjąć pracę z grupami juniorskimi w klubie sportowym i w szkole, w charakterze wychowawcy fizycznego. Do Polski trafia w 1933 roku, skierowany do Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego przez Związek Polaków Za Granicą. Kończy dwuletnie studia w 1935 roku, a po przedłużeniu trybu kształcenia w CIWF do lat trzech, uzupełnia je w 1938 roku. W tym także roku rozpoczyna pracę w AWF na stanowisku asystenta (magisterium uzyskał po wojnie – w 1953 r., doktorat w 1963 r.).

Nie bez powodu Walenty Kłyszejko uznawany jest za jednego z głównych prekursorów koszykówki w Polsce (przepisy gry przywiózł z USA Włodzimierz Świątkiewicz; pierwszy turniej rozegrano w 1909 roku we Lwowie, w Parku Towarzystwa Zabaw Ruchowych). Jego doświadczenie i wiedza spowodowały, że już w czasie studiów w CIWF był trenerem i instruktorem koszykówki.

Natychmiast też po ukończeniu studiów otrzymał posadę trenera państwowego w Polskim Związku Gier Sportowych (1935). Wcześniej, zaledwie rok po przyjeździe do Polski, prowadził reprezentację kobiet w turnieju Światowych Igrzysk Kobiet w Londynie (1934 r.). To z Walentym Kłyszejką wiążą się pierwsze polskie sukcesy w koszykówce: był trenerem męskich zespołów w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Berlinie (IV miejsce – 1936 r.) oraz Mistrzostw Europy w Rydze (IV miejsce – 1937 r.) i Kownie (III miejsce – 1939 r.). Szczególne wrażenie wywołała postawa polskich koszykarzy na IO w Berlinie, podczas których polski zespół okazał się najlepszy spośród drużyn europejskich. *Tak sobie wyobrażam grę w koszykówkę* – miał powiedzieć o stylu zaprezentowanym wówczas przez Polaków twórca tej dyscypliny, James Naismith.

Walenty Kłyszejko był jednym z twórców koszykówki polskiej

Kłyszejko okazał się nie tylko znakomitym trenerem, ale także nowatorem w zakresie rozwiązań organizacyjnych oraz uznanym teoretykiem systemu szkolenia i metodyki tej raczkującej wówczas dyscypliny w Polsce. Dokonał między innymi unifikacji – zróżnicowanych dotąd na naszym gruncie – przepisów regulaminowych, uporządkował także system rozgrywek o mistrzostwo kraju. Jego aktywność nie ograniczała się do ukochanej koszykówki, zajmował się także rozwojem innych gier zespołowych. Jego autorstwa są bowiem pierwsze w Polsce opracowania z lat trzydziestych o metodyce nauczania gier sportowych.

Pracownicy Zakładu (lata 70.)

Druga wojna światowa rzuciła Walentego Kłyszejkę poza granice kraju. Po upadku stolicy, korzystając z estońskiego paszportu, poprzez Węgry przedostał się do Francji. Tam zgłosił się do tworzących się oddziałów Wojska Polskiego. Z nimi, po upadku Francji, znalazł się w Anglii, gdzie odbył przeszkolenie w Szkole Podchorążych Broni Pancernej. Po ukończeniu szkoły powołano go w szeregi I Pułku Pancernego I Dywizji Pancernej gen. Stanisława Maczka. Jako dowódca plutonu czołgów przeszedł szlak bojowy od Francji, poprzez Belgię do Holandii. Był wielokrotnie, poważnie ranny. Już jako oficer został przeniesiony do Centrum Wyszkolenia Broni Pancernej, później do Ośrodka Rehabilitacyjnego Polskich Sił Lądowych w Poebles, w Szkocji, gdzie kierował procesem rehabilitacyjnym rannych żołnierzy. Wrócił do kraju latem 1947 roku.

Po powrocie do Polski niemal natychmiast (1 września) podjął pracę w Uczelni, wiążąc się z nią już na stałe. Od powrotu do przejścia na emeryturę (1976 r.) kierował, najpierw Działem, później Katedrą i Zakładem Sportowych Gier Zespołowych. Był przez wiele lat członkiem se-

natu i wielu organów uczelnianych. Przez dwie kadencje (1953-56 i 1958-61) pełnił funkcję prodziekana. Należał do inicjatorów przebudowy hali sportowej i budowy hali do gier sportowych.

Walenty Kłyszejko niezwykle aktywnie uczestniczył w sportowym ruchu studentów, będąc – od powstania klubu AZS AWF (1949 r.) – przez wiele lat jego kuratorem z ramienia uczelni (do roku 1974); a w latach 1962-1965, także jego prezesem. Stał się inicjatorem powołania sekcji koszykówki w tym klubie, zaliczanej przez wiele lat do najsilniejszych w kraju, będącej nadto znakomitym poligonem szkoleniowym dla dziesiątek osób kończących specjalizację trenerską w tej dyscyplinie. Przez wiele lat był trenerem liczącego się w kraju zespołu koszykarzy AZS AWF (1950-58 r.), sławnych z czasem – już pod kierunkiem Zygmunta Olesiewicza – „Czarodziejów z Bielan".

Szczególną rolę odegrał w rozwoju powojennej koszykówki, a także piłki ręcznej, w Polsce. Jak pisze Kajetan Hądzelek – *był w tym środowisku swoistą instytucją*. Jako osoba z ogromnym doświadczeniem i kompetencjami, cieszył się powszechnym autorytetem i uznaniem. Posiadał najwyższe kwalifikacje trenerskie, był autorem dziesiątek prac naukowo-metodycznych i programów nauczania gier sportowych. Wychował setki trenerów i instruktorów koszykówki – wśród nich także Witolda Zagórskiego – twórcę największego dotąd sukcesu polskich koszykarzy, w postaci tytułu wicemistrza Europy (Wrocław, 1963 r.) Trudno w tym miejscu wymienić wszystkie funkcje Walentego Kłyszejki w tym obszarze. Wystarczy tylko niektóre. Przez kilka lat był prezesem Polskiego Związku Koszykówki (1968-73), (wcześniej także wiceprezesem Polskiego Związku Piłki Ręcznej) przez długi okres członkiem zarządu PZKosz), członkiem Komisji Sportowej PKOl, członkiem Komisji Koszykówki Kobiet Międzynarodowej Federacji Koszykówki (FIBA), sędzią międzynarodowym i komisarzem technicznym wielu imprez międzynarodowych. Był osobowością wysoko cenioną, jako ekspert koszykówki na arenie międzynarodowej.

Prezes PZKosz Walenty Kłyszejko wręcza Henrykowi Cegielskiemu proporczyk z okazji jego setnego meczu w reprezentacji kraju (w środku trener W. Zagórski)

Jednakże my – starsi absolwenci AWF – pamiętamy nadto Walentego Kłyszejkę, jako głęboko emocjonalnie zaangażowanego w pracę dydaktyczną i wychowawczą. Człowieka o wielu zainteresowaniach pozasportowych: filatelistycznych, szachowych, brydżowych – a także wielkiego miłośnika zwierząt. Barwną postać wielu sympatycznych, środowiskowych anegdot. Dobrego człowieka, wrosłego w życie uczelni tamtych lat.

Ryszard Wysoczański

Na podstawie m.in.: K. Hądzelek, *Walenty Kłyszejko, Słownik biograficzny pracowników CIWF i AWF,* t.1., 2000 r.; M. Rotkiewicz, *AZS-AWF Warszawa 1949-2009*, W-wa 2014, J. Wojczyński, *Historia weterana (…)*, www.ps.pl/koszykowka (01.03.2018).

Od redakcji: Z braku miejsca nie zamieściliśmy w numerze 32. bibliografii do artykułu o Stanisławie Górnym. Oto ona: J. Chełmecki, St. Górny, *Słownik biograficzny pracowników CIWF i AWF*, t. IV., 2005; K. Hądzelek, *Geneza (…)* (w:) *Księga Pamiątkowa AWF*, 2010; Z. Gilewicz, W. Gniewkowski (w:) *Akademia Wychowania Fizycznego 1929-59*, 1960; M. Bilski, I. Dąbrowski (red.), *Jak żywe kamienie (…)*, 2000; R. Przewęda, *Epizod studencki*, (maszyn. niepubl.) 2016; R. Trześniowski (oprac.), *Wspomnienia absolwentów CIWF-AWF* (…), 1990; *„Wychowanie Fizyczne"*, 1947-48.

Podróże kształcą

Każdy absolwent AWF ma za sobą „podstawową szkołę żeglarską", niektórzy sięgnęli później wyższych stopni żeglarskiego wtajemniczenia, niemal wszyscy pozostają pod urokiem tego sportu, który teraz stał się dla nich atrakcyjnym sposobem turystycznego wypoczynku.

Jacht można dziś wypożyczyć bez trudu, a trasę wędrówki po wodnych akwenach wytyczyć dowolną, w zależności od pomysłu czy zainteresowań uczestników rejsu. Jeśli dopisze załoga – sukces takiej eskapady – murowany.

Żeglowanie oznacza stałe obcowanie z Naturą, kierowanie jachtem to stałe odczytywanie i reagowanie na stawiane przez Nią warunki. Mocowanie się, ale równocześnie respektowanie Jej praw. Bywają momenty, kiedy Natura dowodzi, że jest silniejsza. Wtedy należy jej ustąpić – „zejść z linii ciosu", zmienić trasę rejsu lub poszukać schronienia w najbliższym porcie.

Opisem takiego właśnie rejsu jachtem po Morzu Egejskim i przymusowego – a jakże ciekawego – pobytu na wyspie Egina, dzieli się z nami Jerzy Samusik – znany dotąd z relacji w najwyższe góry świata, Himalaje.

Pod żaglami po Morzu Egejskim

Postój na Wyspie Gołębi

Jeszcze przed awarią silnika

Po dwutygodniowym żeglowaniu po Morzu Egejskim wracaliśmy do Pireusu. Ostatnią noc spędziliśmy w Methanie, małym, portowym miasteczku, leżącym na Peloponezie. Kiedy rankiem wzięliśmy kurs na marinę Kalamaki, nic nie wskazywało, że nie szybko do niej dotrzemy. Wiał lekki wiatr z południowego wschodu, więc zamiast foka postawiliśmy genuę, żeby wczesnym popołudniem zakończyć nasz rejs. U wejścia do Zatoki Sarońskiej wiatr począł się wzmagać, a kiedy na trawersie pojawił się południowy cypel Eginy, jego siła przekraczała już „szóstkę". Gdy byliśmy w połowie wyspy, dmuchnęło jeszcze mocniej. Zwinęliśmy grot, a kiedy w pośpiechu rolowaliśmy genuę, jej fał wyrwał się z rolera. Wielki żagiel rozszalał się przed dziobem jachtu. Rzuciłem się ze Sławkiem, żeby go poskromić. Nie było to jednak łatwe. Duże fale rozbijały się na dziobie i zalewały nas hektolitrami wody. W pewnym momencie jakiś szczególnie duży bałwan wtoczył się na pokład, podciął mi nogi i pociągnął ze sobą na zanurzoną w morzu burtę. W ostatniej chwili chwyciłem za reling i nie dałem zepchnąć się z jachtu. Doczołgałem się z powrotem do Sławka, by dalej w strumieniach wody nawijać na sztag genuę, przymocowując ją do niego zapasowymi szotami.

Popłynęliśmy dalej na silniku, ale już nie w kierunku Pireusu – uciekaliśmy przed sztormem do Eginy. Tuż przed wejściem do portu silnik zgasł – coś się w nim urwało. Jacht stracił sterowność. Wysoka fala niosła nas prosto na kamienny pirs. Jakimś cudem nasz skiper, Staszek Boczoń, nie dał się zepchnąć na kamienie i zmieścił łódź w wąskim wejściu do basenu portowego. A tam tłok niesamowity. Jachty, które schroniły się przed sztormem, kręciły się na silnikach w kółko, gdyż przy kejach nie było już miejsc. Na próżno usiłowali-

śmy wypatrzyć jakąś lukę między stłoczonymi przy niej łodziami. Wydawało się, że nic nas nie uchroni od rozbicia się o sterczące w naszą stronę dzioby jachtów przycumowanych do przybrzeżnej kei, na którą pchał nas wiatr. Staszek począł dawać jakieś znaki załogantom dwóch holenderskich jednostek stykających się burtami, a oni odepchnęli swoje łodzie od siebie i zrobili dla nas miejsce. Przy ich pomocy wcisnęliśmy się w utworzoną szczelinę. Awaria silnika okazała się poważna, trzeba było sprowadzić z Aten jakąś część, co oznaczało co najmniej dwudniowy postój w porcie. Nie bardzo to nas zmartwiło, nadarzyła się bowiem okazja bliższego poznania Eginy.

Zaczynamy od stołecznego miasta, liczącego 6 tys. mieszkańców, noszącego tę samą, co i wyspa nazwę. Już samo nabrzeże jest interesujące, stoją przy nim klasycystyczne budynki, wzniesione w latach 1826-28, kiedy Egina była stolicą całej Grecji, wyzwolonej właśnie z niewoli tureckiej. Mieszkali w nich członkowie greckiego rządu wraz z pierwszym prezydentem nowożytnej Grecji, Ioannisem Kapodistriasem, na którego pomnik natknęliśmy się na jednej z bocznych uliczek. Na południowym krańcu nadmorskiego bulwaru góruje ponad portem

Port rybacki i kościół Panagitsa

Agios Nektarios

rybackim kościół Panagitsa z 1806 r., dedykowany Matce Bożej. Tuż przy nim znajduje się owocowo-warzywny targ. Zamiast na straganach sprzedawcy wykładają przywożone ze stałego lądu owoce i warzywa na przycumowanych do nabrzeża łodziach, zwanych kaikami. Kręci się przy nich mnóstwo kupujących, my również uzupełniamy tutaj jachtową spiżarnię.

Na przeciwległym, północnym krańcu bulwaru, w pobliżu przystani promowej stoi rząd konnych dorożek. Sadowimy się do jednej z nich, aby za 10 euro odbyć przejażdżkę po oddalonych od nabrzeża rejonach miasta. Dorożkarz wiezie nas najpierw do zbudowanego w 1802 r. przez wenecjan warownego domostwa, zwanego Pyrgos Markellos, siedziby pierwszego rządu niepodległej Grecji w latach 1826-28. Postawiony na planie kwadratu trójkondygnacyjny budynek, o solidnych ścianach, maleńkich oknach, narożnych półbasztach i zwieńczeniach w postaci trójkątnych sterczyn na każdym z rogów wygląda na opuszczony, chociaż mieści ponoć miejski dom kultury. Oglądamy też usytuowany po sąsiedzku duży kościół Agios Nikolaos (św. Mikołaja). Między dwiema wieżami – zegarową i dzwonnicą – znajduje się główny korpus świątyni o charakterze bazyliki, zbudowany z materiału, który czerpano z ruin antycznych budowli otaczających tutejszy akropol. Obszerne wnętrze ozdobione jest licznymi naściennymi freskami, a szczególną uwagę przykuwa rzeźbiony w marmurze ikonostas.

Dorożkarz, który stał się naszym przewodnikiem, zachwala znacznie jego zdaniem ciekawszy Omorfi Ekklisia, czyli „Piękny Kościół", zbudowany w 1289 r. i dedykowany św. Teodorowi. Żeby obejrzeć zdobiące go XIII-wieczne freski, przedstawiające sceny z życia i męczeństwa patrona świątyni, pozwalamy zawieść się na odległe peryferie miasta. Również

w peryferyjnej dzielnicy Livadi odnajdujemy niepozorny domek, w którym Nikos Kazantzakis napisał „Greka Zorbę", swoją najsłynniejszą powieść. Rzuciwszy tylko nań okiem, jako że nie jest zbyt interesujący, jedziemy zobaczyć, co zostało z egineckiego akropolu.

Położony na niewysokim wzgórzu w północnej części Eginy, już poza miejską zabudową, nosi nazwę Kolonna (kolumna), ponieważ do dzisiejszych czasów zachowała się z całej jego zabudowy tylko jedna kolumna. Pochodzi ona ze stojącej na akropolu świątyni Apollina, zbudowanej w latach 520-500 p.n.e. jako dorycki peripteros z dwunastoma kolumnami o wysokości 6 m w boku długim i sześcioma w krótkim. Świątynię tę, jako pogańską, kazał zburzyć cesarz Konstantyn w 354 r. n.e. Pozostały po niej tylko dwie kolumny i odcinek architrawu przez nie podparty. W 1810 r. potężny sztorm zniszczył i ten fragment, pozostawiając tylko jedną, znacznie okaleczoną kolumnę.

Po obejrzeniu resztek akropolu i leżącego u jego podnóża teatru zwalniamy naszego dorożkarza i cicerone w jednej osobie, a sami kończymy zwiedzanie miasta w Muzeum Archeologicznym Eginy, najstarszym muzeum w Grecji, utworzonym w 1829 r. W małym, parterowym pawilonie, zbudowanym tuż przy Kolonnie w 1980 r. jako dar bawarskich archeologów, zgromadzono znalezione na wyspie podczas wykopalisk archeologicznych przedmioty. Widzimy tu naczynia z przedhistorycznych wieków, narzędzia z okresu neolitu (lata 3500-3000 p.n.e.), ceramikę kreteńską i pochodzącą z Cyklad, duże egejskie dzbany z namalowanymi morskimi scenami. Największe wrażenie robi pochodzący z 460 r. p.n.e. marmurowy sfinks przedstawiony jako pół-lew, pół-orzeł z kobiecą głową, umieszczony w środku holu.

Świątynia Afai

Drugi dzień postoju na Eginie przeznaczmy na objazd wyspy. Wyruszamy wypożyczonym samochodem (50 euro za dobę) w kierunku Agia Marina – popularnej miejscowości kuracyjnej, leżącej na wschodnim krańcu wyspy. Mniej więcej w połowie drogi zatrzymuje nas imponujący, największy w całej Grecji kościół. Nazwano go Agios Nektarios na cześć biskupa Nektariosa (1846-1920), kanonizowanego w 1962 r., świętego kościoła greckiego. Kościół jest zupełnie świeżej daty, oddany do użytku w 1994 r. Jego pierwowzorem miała być konstantynopolitańska Hagia Sofia. Między dwoma smukłymi wieżami widzimy olbrzymią budowlę z dwoma rzędami arkad, czterema rzędami okien, zwieńczoną wielką kopułą wspartą na wewnętrznych kolumnach, pod którą może zmieścić się 9 tysięcy osób.

Po przeciwnej stronie szosy wznosi się wysokie, skaliste wzgórze. Na jego zachodnim stoku dostrzegamy niewielkie kościółki porozrzucane na dość dużym obszarze wśród pojedynczych pinii i cyprysów. To Palaiochora, bizantyjskie miasto, które było stolicą wyspy przez kilkaset lat. Zaczęto budować je w 896 r., kiedy arabscy piraci napadli na Eginę i zniszczyli ją kompletnie. Egińczycy przenieśli się w głąb lądu i rozpoczęli budowę nowych siedzib. Oprócz budynków mieszkalnych wznieśli 365 kościołów – po jednym na każdy dzień roku. Wprawdzie Palaiochora została zniszczona w 1536 r. przez wojsko Barbarossy, jednego z wodzów sułtana Sulejmana Wspaniałego, ale dopiero w 1826 r. wyludniła się zupełnie. Dzisiaj nikt już tutaj nie mieszka, trudno nawet rozpoznać miejsca, gdzie stały domy mieszkańców. Pozostało natomiast 38 kościołów. Zostawiamy samochód u podnóża wzgórza, by pieszo wędrować po wymarłym mieście. Jest wczesne przedpołudnie, więc upał jeszcze nie doskwiera, chociaż słońce świeci już pełnym blaskiem. Szeroka, kamienista ścieżka prowadzi nas zakosami pod górę. Oprócz nas nie ma tu nikogo, słychać tylko grające cykady, pachną nagrzane słońcem zioła, czerwienią się kwitnące na poboczu maki. Kościoły są bardzo małe, zdolne pomieścić po kilkanaście czy nawet kilka zaledwie osób. Większość z nich jest bardzo zniszczona, tyl-

ko w niektórych zachowały się fragmenty fresków lub reliefów ściennych. Ale trzy czy cztery są czynne do dzisiaj. Świadczą o tym prowizoryczne ołtarzyki, bukiety zwiędłych kwiatów, ślady po wypalonych świecach. Kiedy docieramy na szczyt wzgórza, ze stojącego na nim kościoła św. Jerzego wychodzi brodaty kapłan, a za nim mniszka w czarnym habicie. Przed ikoną patrona świątyni stoi bukiet świeżych kwiatów polnych i palą się dwie świeczki.

Ruszamy dalej na wschód i nie dojeżdżając do cypla, na którym leży Agia Marina, skręcamy na boczną drogę, pnącą się serpentynami na szczyt porośniętego piniowym lasem wzgórza. Na samym wierzchołku drzewa rzedną i ustępują miejsca doryckim kolumnom starogreckiej świątyni. To przybytek bogini Afai, córki nimfy Karme i Zeusa. Mieszkała ona na Krecie i wpadła w oko jej władcy, Minosowi. Nie chcąc zostać jego kochanką, skoczyła do morza i wynurzyła się dopiero przy Eginie, by ukryć się w tutejszym gaju i stać się niewidzialną (*afaja*). Około 500 r. p.n.e. mieszkańcy wyspy zbudowali na jej cześć świątynię. Była ona – podobnie jak świątynia Apollona w Eginie – doryckim peripterosem, o takiej samej liczbie kolumn na końcach i po bokach, z dachem podpartym przez dwie dwukondygnacyjne kolumnady, znajdujące się wewnątrz celli. Kolumny, ściany celli, architraw i inne części belkowania były wykonane z miejscowego wapienia i pokryte tynkiem. Rzeźby na tympanonach i akroteriony (dekoracyjne motywy rzeźbiarskie umieszczane na rogach i szczytach budowli) były wykonane z marmuru i pomalowane.

Tympanony świątyni Afai, datowane na lata 490-480 p.n.e., zawierały sceny z wojen trojańskich. Wschodni przedstawiał kampanię Heraklesa przeciwko królowi Laomedonowi, zachodni – wyprawę pod wodzą Agamemnona przeciwko Troi Priama. Pośrodku każdego tympanonu stała bogini Atena, po jej obu stronach walczyli wojownicy. Ich postaci były pochylone do przodu lub odchylone ku tyłowi, klękające, upadające na ziemię lub leżące na niej, tworząc grupy poddane rytmowi zwężających się ku bokom przyczółków. Rzeźby z tympanonów, tzw. marmury egineckie zostały znalezione podczas prac wykopaliskowych prowadzonych w 1811 r. przez barona Hallera von Hallersteina i architekta C.R. Cockerell'a. Dwa lata później kupił je na aukcji we Włoszech Ludwik I Bawarski i umieścił w Gliptotece w Monachium, gdzie przebywają do dzisiaj. Części zniszczonego wschodniego tympanonu zostały znalezione podczas prac wykopaliskowych prowadzonych przez Adolfa Furtwänglera i znajdują się teraz w Narodowym Muzeum Archeologicznym w Atenach. Ponieważ środek każdego przyczółka zajmowała Atena, sądzono, że świątynia była zbudowana na cześć Ateny. Dopiero kiedy w 1901 r. Furtwängler odnalazł inskrypcję odnoszącą się do Afai, wyjaśnił, że świątynia była dedykowana tej bogini, a nie Atenie.

Do początku turystycznego sezonu jeszcze daleko, więc jesteśmy tu sami i dowoli możemy fotografować jedną z najpiękniejszych i najlepiej zachowanych świątyń archaicznej Grecji, jej różne fragmenty, okoliczne drzewa i rozległe panoramy widocz-

Pyrgos Markellos

Wnętrze egineckiej cerkiewki

ne z wierzchołka świątynnego wzgórza. Ale w końcu głód zaczyna nam przypominać, że już dawno nastała obiadowa pora. Zjeżdżamy więc do Agii Mariny, by na tarasie położonej tuż nad morzem tawerny delektować się tutejszymi specjałami. Jeden z nas zamawia *dolmadhes*, czyli gołąbki, w których kapustę zastępują winogronowe liście, drugi wybiera *moussakę*, na którą składa się drobno posiekana baranina, z bakłażanem, serem i sosem pomidorowym, ja zaś decyduję się na *souvlaki* – pyszne szaszłyki z jagnięcego mięsa. Do tego butelka czerwonej *retsiny*, otrzymanej z winogron szczepu Rhoditis, z dodatkiem odrobiny żywicy pochodzącej z sosny aleppo, dodanej podczas fermentacji do moszczu. No i sałatka kreteńska. W pierwszej chwili wydaje nam się, że nie różni się ona niczym od typowej sałatki greckiej. Widzimy bowiem w niej pomidory, ogórki, zieloną paprykę, krążki cebuli, kawałki fety. Ale na dnie miseczki leży duża pajda ciemnego chleba, na którą ścieka oliwa wraz z sokiem wydobywającym się z warzyw przyprawionych oregano. I ten nasączony smakowitym sosem chleb czyni tę sałatkę zupełnie niepodobną do greckiej. Takiej kreteńskiej sałatki nie jedliśmy nawet na Krecie. I tak sobie teraz myślimy, że dobrze się stało, iż sztorm spowodował awarię silnika w naszym jachcie i zmusił nas do zatrzymania się na Eginie, czyli Wyspie Gołębi – jak ją nazwali przed wielu wiekami Fenicjanie.

Tekst i zdjęcia: Jerzy Samusik

Prowizorki są najtrwalsze

Pawilon PKOl (później użytkowało go wiele instytucji i organizacji sportowych) zniknął nagle z powierzchni ziemi przy końcu listopada zeszłego roku. Gdy tylko zapadła w tej sprawie decyzja, jedna koparka i jeden spychacz wykonały całą robotę – z wyrównaniem terenu włącznie – w kilka dni.

Pawilon postawiono opodal akademika żeńskiego w 1966 roku. Miał służyć pilnym potrzebom sportowej administracji. Ich horyzont określano na kilka lat. Nie pytano wówczas władz Akademii – czy można by na jej terenie (uczelnia, jak wiadomo, cieszyła się i cieszy autonomią) ulokować instytucję, która nie ma bezpośrednio związku z uczelnią. Tym bardziej nie przejmowano się tym, jak na tle architektury kampusu prezentować się będzie drewniane pudło baraku. Wcześniej zresztą, blisko tego miejsca, wciśnięto cztery pawilony sportowe projektu architekta oszołomionego urokiem Japonii, też nie pytając uczelni o zdanie. To dla jej dobra, mówiono, będą mogli z nich korzystać także studenci, a naprawdę chodziło o umiejscowienie na jej terenie ośrodka olimpijskich przygotowań, i, w tym przypadku, o doposażenie go w infrastrukturę.

Pawilon administracyjny polskich związków sportowych (2002 r.). Fot. M. Godlewska

Pawilon PKOl, obiekt o mało wyszukanej estetyce i niepewnej konstrukcji, wielokrotnie przekraczał dopuszczalne granice wieku użytkowania. I tylko strażacy, przybijając pieczęć na dokumencie potwierdzającym jego użyteczność, wiedzieli, za jaką cenę podejmują za każdym razem to ryzyko. Ostatnie lata swoim istnieniem i wyglądem mógł pawilon tylko straszyć i grozić katastrofą budowlaną. Szczęśliwie dotrwał do końca. Teraz, gdy zniknął z widoku rodzi się pytanie: co powstanie na jego miejscu?

Nam się wydaje, że uczelnia, korzystając z okazji, powinna pomyśleć o własnych potrzebach. A nowy obiekt, jakimkolwiek celom by nie służył, swoim stylem mógłby nawiązać do pierwszych i najlepszych tradycji uczelni, czyli norwerthowskiego CIWF-u. **RedAn**

Tęsknota za przeszłością

Jerzy Zieliński – zawodowy amator

Jestem pewien, że żaden z najwybitniejszych sportowców AWF z medalistami olimpijskimi i mistrzami świata włącznie, nie może pochwalić się takim dorobkiem: 206 pucharów, 453 dyplomy w tym 167 za 1. miejsce. Ważą ponad 15 kg! Tyle zgromadził Jerzy Zieliński, absolwent AWF rocznik 1958. Zaczynał od tenisa stołowego w Kolejarzu Otwock, w 1951 r. jako 15-latek został mistrzem województwa warszawskiego.

Później grał w siatkówkę w I lidze w warszawskich klubach: Spójni, Polonii, Lotniku, a na końcu w Huraganie Wołomin. Na „starość", w wieku 27 lat, zaczął starty w imprezach amatorskich, najpierw w turniejach tenisa ziemnego i też zaczął odnosić sukcesy.

- **Jak długo zajęło ci uzyskanie tylu pucharów, dyplomów?**
  Niech policzę. Sporo, aż 42 lata.
- **Gdybyś teraz miał 27 lat i chciał osiągnąć to, co przed laty, było by to niemożliwe?**
  Oczywiście. Co by nie mówić o czasach dawno minionych, które na szczęście minęły bezpowrotnie, to nie można nie wiedzieć, że ówczesne władze dbały o kulturę fizyczną, rekreację i sport dla wszystkich. Branżowe związki zawodowe organizowały turnieje, np. w tenisie, grach zespołowych, imprezy kolarskie w lekkiej atletyce i innych dyscyplinach. Istniały bardzo liczne Ludowe Zespoły Sportowe (LZS).
- **Potwierdzam. W moim pokoju na ścianie nad biurkiem wśród innych dyplomów wisi jeden za 2. miejsce w biegu na 1000 m w czasie 2:39,1 w zawodach organizowanych przez WRZZ (Wojewódzka Rada Związków Zawodowych) we wrześniu 1953 r.**
  Obecnie o takich możemy tylko pomarzyć. Jakie obecnie związki zawodowe interesują się sportem? Żadne. Masowymi stały tylko biegi długodystansowe i maratony. Takim jak ja pozostała tęsknota za przeszłością, za udział nic się nie płaciło, a jeszcze dostawało nagrody. Oczywiście mówię tylko o sporcie amatorskim. Brałem udział w turniejach, gdy w tenisie startowało nawet ponad 150 uczestników, graliśmy też w Czechosłowacji, NRD, na Węgrzech.
- **Obecnie amatorzy tężyzny fizycznej mają tysiące klubów fitness, lecz niestety… słono trzeba za uczestnictwo płacić.**
  Właśnie, gdy powstawały, wówczas nazywały się kulturystyczne, korzystanie z nich nic nie kosztowało.
- **Pochwal się osiągnięciami.**
  Byłem 9 razy mistrzem Polski amatorów w grze pojedynczej, 6 razy w turniejach międzynarodowych, 12 razy na najwyższym podium w deblu. Grałem prawie w stu turniejach. Startowałem też w turniejach tenisa stołowego i siatkówce.
- **Które z tych trofeów cenisz najbardziej?**
  Niech się chwilę zastanowię. Dwukrotne międzynarodowe mistrzostwa Litwy w singlu.
- **Można powiedzieć, że byłeś zawodowym amatorem.**
  Jeśli chodzi o czas, w jakim się amatorskim sportem zajmowałem, to tak, lecz pieniędzy za to nie było.
- **Sport sportem, ale musiałeś z czegoś żyć.**
  Pracowałem w wielu miejscach. Po AWF byłem nauczycielem wf w szkole podstawowej nr 38 przy ulicy Świętokrzyskiej, potem pracowałem m.in. w OPO na AWF i Energobudowie w Warszawie, jako wizytator szkół przyzakładowych w całej Polsce oczywiście do spraw związanych z wf i sportem. Pracowałem także kilka lat w NRD. Było tam sporo polskich firm i pracowników, trzeba było ich nieco rozruszać.
- **Tyle lat bawiłeś się w sport, to na co teraz narzekasz?**
  Oczywiście na kręgosłup. Właśnie jestem w trakcie kolejnych zabiegów.
- **Co się stanie z tyloma pucharami, dyplomami, masz komu je zostawić?**
  Na szczęście mam, lecz na razie o tym nie myślę.

Rozmawiał: Andrzej Martynkin

Jelita i mózg – część 2

Dr Piotr Wiśnik

Jednym z podstawowych warunków zapewniających prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego jest utrzymanie na optymalnym poziomie flory bakteryjnej jelit. Olbrzymie znaczenie odgrywa tu odżywianie. Dziś doskonale wiemy, jakie składniki powinny się znaleźć się w jadłospisie, który ten cel ma osiągnąć. Omówimy je po kolei:

Produkty roślinne wysokobłonnikowe: cebula, czosnek, szalotka, szparagi, karczochy, pory, rośliny strączkowe (soczewica, fasola, groch, soja itd.), owoce, zboża z półpełnego przemiału niskoglutenowe (gryka, komosa ryżowa, chia, amarantus, owies itd.), nasiona oleiste (całe migdały), cykoria i wiele innych.

Błonnik – należy do grupy tzw. **prebiotyków**, które są pożywieniem dla przyjaznych bakterii. Enzymy nie są w stanie ich rozłożyć, więc niestrawione docierają do okrężnicy i stają się pożywką dla komensalnej flory. Spożywanie pokarmów bogatych w błonnik może stukrotnie zwiększyć liczbę *Akkermansia muciniphila*, bakterii odkrytej w 2004 r., która ma istotny wpływ na grubość warstwy ochronnej błony śluzowej jelita grubego, chronionego przez śluz. To daje dobry efekt przeciwzapalny, zmniejsza przenikanie endotoksyn, zapobiega tyciu, nietolerancji glukozy i cukrzycy.

Produkty roślinne zawierające inulinę – pożywieniem dla bifidobakterii jest żywność o wysokiej zawartości inuliny (włókien pokarmowych zaliczanych do fruktanów) i fruktooligosacharydów (FOS). Najwięcej tych substancji znajduje się m.in. w burakach, porach, cebuli, czosnku, karczochu, szparagach, topinamburze, cykorii.

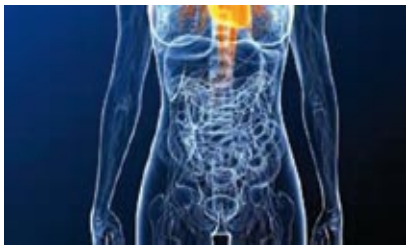
Osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego, wzdęcia lub chorobę Leśniowskiego-Crohna – pokarmy bogate w błonnik i fruktooligosacharydy (FODMAPS) powinny wprowadzać stopniowo lub ich zupełnie unikać. Pozostałe osoby powinny adaptować się stopniowo.

Produkty roślinne i inne źródła polifenoli – kolorowe warzywa i owoce (zwłaszcza owoce jagodowe i cytrusy), przyprawy (kurkuma, imbir, goździki), zielone i czarne herbaty bio, oliwa z oliwek extra virgin, czekolada, całe migdały, czerwone wino (w umiarkowanej ilości, nie używać w zespole jelita drażliwego oraz nietolerancji pokarmowej). Żywność i napoje bogate w polifenole korzystnie regulują populacje bakterii jelitowych (zmniejszają populacje *Firmicutes* i zwiększają populacje należące do *Bacteroides*). Pomagają usuwać nadmiar żelaza i są silnie przeciwzapalne. Wykazano, że wiele polifenoli wspomaga wzrost wymienionej wyżej – *Akkermansia muciniphila* (działa przeciwzapalnie, zwiększa szczelność jelit, zapobiega tyciu, nietolerancji glukozy i cukrzycy).

Żywność bogata w probiotyki, w szczególności w *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*.
To nie tylko warzywa kiszone tradycyjną metodą fermentacji mlekowej, np. kiszona kapusta, ogórki, jogurty sojowe, miso i tempeh, lecz także surowe warzywa, np. warzywa zielone (np. liść szpinaku zawiera prawie 800 gatunków mikroorganizmów, z których wiele pozostaje przy życiu mimo działania kwasu solnego i całego procesu trawienia, ponieważ są to w większości mikroorganizmy wewnątrzkomórkowe). A oliwki zawierają bifidobakterie *Plantarium*.

Żywność bogata w cynk – cynk ułatwia rozwój bakterii o działaniu ochronnym. Występuje w cielęcinie, wołowinie, wątrobie wołowej, wieprzowej, cielęcej, indyku, węgorzu, homarach, krabach, ostrygach surowych bez muszli, ostrygach wędzonych, ślimakach, śledziach, serze żółtym, żółtkach jaj. Należy brać pod uwagę fakt, że wszystkie te produkty są jednak coraz bardziej zanieczyszczone i mogą działać prozapalnie na organizm. Cynk występuje również w produktach zbożowych, nasionach słonecznika, nasionach sezamu, ziarnach kakaowca, dyni i pestkach dyni, orzechach, ale z nich zdecydowanie słabiej się wchłania.

Kwasy omega-3 – jadłospis bogaty w kwasy omega-3 może być korzystny w szczególności dla *Akkermansia muciniphila*. Ponieważ źródła pochodzenia zwierzęcego są coraz bardziej zanieczyszczone (ryby, skorupiaki, owoce morza), spożywać je należy rzadziej. Wybierać źródła roślinne, np. siemię lniane, nasiona chia, olej rzepakowy bio (w ciemnej butelce szklanej), olej lniany.



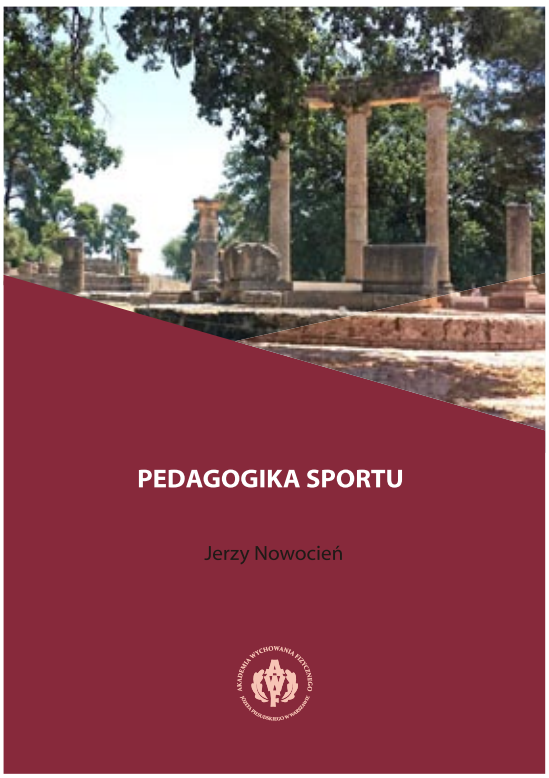
Piotr Wiśnik

Piśmiennictwo dostępne u autora

W dniu 2 grudnia 2019 r. w Klubie Relax Qultura odbyła się uroczysta promocja książki Jerzego Nowocienia pt. „Pedagogika sportu". W zagajeniu autor przedstawił polskie drogi rozwoju teorii i praktyki wychowania fizycznego zapoczątkowane w okresie działalności Komisji Edukacji Narodowej i kontynuowane w dalszych latach aż po naszą współczesność. Polskie rozwiązania Jerzy Nowocień ukazuje na tle historii wychowania w Europie. Zatrzymuje naszą uwagę na tych rozwiązaniach, w których zamysł teoretyczny znajdował odzwierciedlenie w nowoczesnej rzeczywistości edukacyjnej. Polskie drogi prowadziły od ćwiczeń cielesnych i wychowania fizycznego opartego na podłożu biologicznym, poprzez wychowanie „co do ciała" jako etapu pośredniego wzbogaconego refleksją nad stylem życia, w którym aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę.

Refleksje na tle lektury „Pedagogiki sportu" Jerzego Nowocienia

Podkreślając to, Jerzy Nowocień mówił, że pedagogika sportowa jest subdyscypliną naukową normatywno-praktyczną zajmującą się badaniem, opisem i wyjaśnianiem zjawisk społeczno-wychowawczych w sporcie i wokół sportu. Wychowanie poprzez sport traktowane jest jako przekazywanie dorobku kulturalnego i wartości obejmujących wiedzę, wzory i postawy w relacji pokoleniowej. Sport i wychowanie łączą czynniki od siebie współzależne.



W świecie ponowoczesnym opartym na wiedzy i technologii informatycznej nabiera znaczenia indywidualny styl życia, który wpływa na zdrowie i relacje między ludźmi w globalnym świecie. Wielkim wyzwaniem dla współczesnego świata jest ochrona środowiska przyrodniczego znajdująca szerokie międzynarodowe wsparcie w obronie klimatu na Ziemi. Doświadczenia obecne dowodzą, że restrykcyjne systemy prawne, mimo dużych nakładów finansowych przeznaczonych na ten cel, nie przynoszą oczekiwanych wyników. Naprawa świata i relacji międzyludzkich nie dokona się inaczej niż przez właściwą i systematycznie od najmłodszych lat prowadzoną edukację w rodzinie, w szkołach, stowarzyszeniach i środowiskach społecznych.

Ochrona przyrody staje się tak samo ważna z punktu widzenia wy-

chowawczego jak dbałość o zdrowie w wymiarze indywidualnym i społecznym. Jednego i drugiego trzeba się uczyć przez całe życie. Należy dbać o to, aby sport i aktywność w naturalnym środowisku przyrodniczym wiązała się u dzieci i młodzieży z ich stylem życia. Wzory zachowań sportowych i zdrowotnych ukształtowane w dzieciństwie i w latach młodości przeniosą się na ich wiek dojrzały i późniejszy.

Sport i zabawy ruchowe wyznaczają pole, na którym samodzielna działalność dzieci i młodzieży nabiera szczególnego znaczenia. Rozwój osobowy opiera się na życzliwej współpracy i rywalizacji zadaniowej w zespołach rówieśniczych.

Również współczesny sport lokalny i międzynarodowy nie może rozwijać się w oderwaniu od uwarunkowań środowiskowych i politycznych wpływających na nasze życie.

Przykłady z boiska dowodzą, że jeśli uda się nam obronić sport przed niszczącym dopingiem, agresywnym biznesem i nadmierną eksploatacją zdrowia zawodników, to wówczas możemy uznać szkołę sportu jako instytucję nowego typu, przygotowującą do życia w przyszłości.

Jerzy Nowocień apeluje, aby działalności sportowej i edukacji olimpijskiej przywrócić humanistyczne oblicze. Ma na tej drodze do odnotowania własne sukcesy naukowe i organizacyjne. Podkreśla w swym ostatnim dziele pt. „Pedagogika sportu", że istotą wychowania jest respektowanie psychofizycznej jedności człowieka trwale związanego z jakością środowiska przyrodniczego i refleksją humanistyczną wskazującą perspektywy jutra.

„Pedagogika sportu" w takim ujęciu naukowym i praktycznym, jak robi to Jerzy Nowocień, daje podstawy do tego, aby na przykładzie sportu i olimpizmu kształtować wiedzę, wzory, postawy, wrażliwość na piękno i właściwe nawyki moralne wszędzie tam, gdzie chodzi o prawa człowieka, gdzie wybiera się kierunek własnej drogi życiowej prowadzącej od człowieka do człowieka.

Krzysztof Zuchora

Jerzy Nowocień *Pedagogika sportu* (AWF Warszawa 2019)

Kierownik ćwiczeń ruchowych – *dzisiaj*

Nie pamiętam, kiedy słyszałem podobnie mądre słowa na temat zawodu nauczyciela wychowania fizycznego, jak te, które przytoczył dr Kajetan Hądzelek w trakcie swego wykładu inaugurującego bieżący rok akademicki, cytując wystąpienie prof. W. Osmolskiego z okazji rozpoczęcia pracy dydaktycznej CIWF-u w 1929 r. (na wszelki wypadek przypominam, CIWF to w prostej linii protoplasta naszej AWF). Oto istotny ich fragment: *…zawód kierownika ćwiczeń ruchowych i w szkole i w klubie sportowym, to ani łatwy, ani prosty. Ażeby z ćwiczeń fizycznych wycisnąć ich wartość higieniczną, etyczną i społeczną, trzeba być zdrowym optymistą, przyjacielem ludzi i młodzieży, trzeba dużo umieć i wiele potrafić, trzeba promienieć radością Polski i życia. Takich nauczycieli, absolwentów chce i musi produkować Szkoła Bielańska.*

Ten cytat robi wrażenie, od tamtej pory minie za chwilę sto lat, a wygląda na to, że wzorzec nauczyciela wf chyba się aż tak nie zmienił. Wprawdzie „kierownik ćwiczeń ruchowych" to nie to samo, co „nauczyciel wychowania fizycznego", ale przecie do zadań tego pierwszego należało również umieć *…z ćwiczeń fizycznych wycisnąć ich wartość higieniczną, etyczną i społeczną*. Współczesny nauczyciel wf operuje, w zasadzie, takim samym rodzajem podstawowych środków – *ćwiczeniami fizycznymi*. Podobnych też spodziewamy się po ich stosowaniu efektów. Nie tylko czysto fizycznych! Skoro tak, to pytanie: czy zawód ten nie skostniał w swoich sztywnych ramach?

Wbrew pozorom odpowiedź nie jest prosta. Łatwiej było mi dojść do wniosku, że dzisiejszemu wychowawcy fizycznemu dużo łatwiej powinna przychodzić realizacja podobnych zadań, niż jego dawnemu koledze. Nie tylko dlatego, że dysponuje on bogatszymi zestawami środków i lepszymi warunkami dla ich stosowania, lecz głównie z powodu **wiedzy metodycznej i dydaktycznej**, a ponadto pedagogicznej, psychologicznej i społecznej, z jakiej może korzystać. Tej wiedzy wiele przybyło w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Opinia ta jest pewnym uogólnieniem. Niestety, nie dotyczy wszystkich nauczycieli wf, nie wiem nawet, czy odnosi się do większości. Albowiem tylko dobre uczelnie potrafią gromadzić, wzbogacać zasób tej wiedzy i przekazywać (uczyć posługiwania się nią) swych studentów – przyszłych nauczycieli wf.

Jak radzi sobie z tymi zadaniami spadkobierczyni Szkoły Bielańskiej, nasza AWF? Warto nad tą kwestią się zastanowić. Tym bardziej, że niektóre klasyfikacje nie stawiają warszawskiej AWF na pozycji krajowego lidera wśród szkół tego typu. Pora jest sprzyjająca: zbliżają się wybory władz uczelni, wraz z kandydatami do objęcia funkcji kierowniczych powinny pojawić się – nowe propozycje programowe, organizacyjne itd., itd.

Rafał Zwierzyniecki

PRO MEMORIA

Jerzy Janowicz
(1946 – 2019)

23 listopada 2019 roku zmarł nagle nasz przyjaciel. Całe zawodowe życie związał się z trzema środowiskami: Jako lekarz chirurg z 1. stopniem specjalizacji pracował w Pogotowiu Ratunkowym i Szpitalu Praskim w Warszawie. Jako lekarz związał się również ze sportem wyczynowym. Na początku swojej kariery pracował z reprezentacją Polski Juniorów w Polskim Związku LA, później zaś przez ponad 30 lat do ostatnich chwil swego życia związał się z Olimpiadami Specjalnymi Polska. W Olimpiadach Specjalnych Polska udzielał się jako lekarz, opiekun, wychowawca. Jestem pewny, że zawodnicy Olimpiad Specjalnych mieli w Jurku także wiernego przyjaciela.
Jako nauczyciel akademicki związał się z AWF Warszawa. Pracował w Zakładzie Medycyny Sportu od stanowiska asystenta od 1973 roku do starszego wykładowcy w 2006. Przez wszystkie lata na AWF dał się poznać jako osoba wyjątkowa. W kontaktach ze studentami był życzliwy, wyrozumiały, ale także stanowczy. Towarzyszył studentom i pracownikom również jako medyk. Leczył nas na obozach letnich i zimowych, na obozach wędrownych. Dbał o nasze zdrowie tak kompetentnie i przyjaźnie, że po pierwszych kontaktach zyskiwał naszą przyjaźń i uznanie. My koledzy z AWF docenialiśmy Go przede wszystkim za fachowość związaną z wykonywanym zawodem, za bezpośredniość w kontaktach międzyludzkich, za chęć bycia razem na dobre i na złe oraz za wspólną zabawę. Był naszym przyjacielem na złą i dobrą pogodę, na ciszę i sztorm, na mróz i roztopy. Jerzy Janowicz nazwany był przez studentów Doktorencja przez kolegów z AWF Jurojano, Żorżyk, Dohtór. Wszystko to świadczy o uczuciu jakim byłeś wśród nas studentów i pracowników darzony. Nauczyliśmy Cię Jurek żeglować i jeździć na nartach, otrzymując w zamian tyle przyjaźni i miłości, że już dziś wiemy, że będziemy za Tobą tęsknić i wspominać czas wspólnie spędzony. Do zobaczenia drogi przyjacielu. **MM**

Zbigniew Szot
(1938 – 2019)

Pełen werwy, interesująco poprowadził w Relaksie Qultura swój autorski wieczór: *Wzory animacji w kształceniu nauczycieli kultury fizycznej,* a ponieważ – obok dydaktyki – muzyka zawsze była Jego pasją – więc i wówczas nie zabrakło akordeonu, skrzypiec i śpiewu w Jego wykonaniu. Wyszliśmy z owego listopadowego spotkania pełni pozytywnej energii.
Krótko po Świętach Bożego Narodzenia uderzyła nas wiadomość, że Zbyszek nie żyje. Zmarł niespodziewanie 29 grudnia.
Zbigniew Szot był przez wiele lat nauczycielem akademickim gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu (do 2012 r.), profesorem nauk o kulturze fizycznej (2005). Znakomitym metodykiem i autorem ponad 300 publikacji. Przez lata kierował Katedrą Gimnastyki AWFiS. Był także trenerem gimnastyki sportowej; a nadto twórcą uczelnianego zespołu tańca ludowego *NEPTUN*. Autorem i animatorem niezliczonych pokazów sportowych i taneczno-muzycznych.
Od kilku już był na emeryturze, nadal jednak imponował twórczą energią, zarówno jako dydaktyk a także propagator aktywności fizycznej. Był uznanym specjalistą w zakresie terapii autyzmu poprzez ćwiczenia fizyczne, notując tu znaczące sukcesy. Wysoko ceniona jest na tym polu jego publikacja *Aktywność ruchowa w terapii dzieci autystycznych*.
Zbyszek był absolwentem naszej uczelni (1965), wielokrotnie dającym wyraz głębokiego do niej przywiązania – poprzez refleksje, kierowane do publikacji w *Absolwentach AWF*. Był także w gronie głównych redaktorów *albumu wspomnieniowego* swego Rocznika.
Znany powszechnie z konsekwencji i systematyczności oraz dbałości o stawianie jasnych wymagań, zwykł mawiać: *Kto zadowala wszystkich, krzywdzi najlepszych.*
To dobre po nim przesłanie. **RW**

HOTEL BUCZYŃSKI ****
MEDICAL & SPA

ul. B. Prusa 2, 59-850 Świeradów-Zdrój
tel. 75 781 19 00

www.hotelbuczynski.pl
recepcja@hotelbuczynski.pl

NARTY, RELAKS, ZDROWIE – TYLKO W ŚWIERADOWIE!

Wszystkich miłośników białego szaleństwa serdecznie zapraszamy do komfortowego **Hotel Buczyński****** **Medical & SPA** oraz **Park Hotel****** **Kur & SPA** w Świeradowie Zdroju!

Członkowie wspierający Stowarzyszenie Absolwentów AWF w Warszawie otrzymują 20% zniżki na pobyt w naszych hotelach do końca 2020 roku (z wyłączeniem Bożego Narodzenia i Wielkanocy).

Szczegółowe informacje: **www.hotelbuczynski.pl** oraz **www.parkhotel.pl**

ul. Orzeszkowej 2, 59-850 Świeradów-Zdrój
tel. 75 781 62 29

www.parkhotel.pl
parkhotel@parkhotel.pl

PARK HOTEL ****
KUR & SPA