ABSOLWENCI

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

NR 3(35)2020

PRO MEMORIA

Krystyna Hajec-Wleciałowa (1930–2020)

Dwudziestego sierpnia na Powązkach Wojskowych w Warszawie, rodzina i liczne grono przyjaciół, w tym byłe siatkarki AZS-AWF, przedstawiciele Zarządu Głównego AZS i warszawskiego klubu AZS-AWF – z pocztami sztandarowymi tych organizacji – żegnało jedną z najwybitniejszych postaci polskiej i akademickiej siatkówki. Odeszła Krystyna Hajec-Wleciałowa, wielka osobowość, prawy człowiek, pedagog i trenerka, której życiową pasją był sport – a szczególnie ukochana przez nią siatkówka. Była absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (1953).

Karierę sportową rozpoczęła w Spójni Grudziądz (1948), później przez wiele lat siatkarka AZS i AZS-AWF Warszawa (1950-1965). 11-krotnie wywalczyła z tym zespołem tytuł mistrza Polski (1952-1966), będąc także wieloletnim kapitanem drużyny. W jej sportowym życiorysie widnieją tytuły wicemistrzyni świata (1952) i akademickiej mistrzyni świata (1957), dwukrotnie była brązową medalistką akademickich MŚ (1951,1954) i medalistką ME (1955, 1958), wielokrotną reprezentantką Polski (1951-1963). Łącznie w biało-czerwonych barwach wystąpiła 147 razy. Okazjonalnie występowała także w drużynie piłki ręcznej AZS-AWF Warszawa 11-osobowej, zdobywając mistrzostwo Polski w 1953 r.

Po zakończeniu bogatej kariery sportowej została trenerką sekcji siatkówki kobiet AZS-AWF Warszawa (1966-1986; 1988-1989). – *Zaraziła nas pasją, a może miłością do sportu* – mówią jej zawodniczki.

Stawiana za wzór adeptom sportu, Krystyna Wleciałowa zapamiętana zostanie jako osoba niezwykle emocjonalnie zaangażowana w działalność społeczną i trenerską. Była członkinią władz AZS-AWF Warszawa, członkinią Komisji Szkolenia Sportowego OZPS i PZPS. Odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi (1964), Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (1985). W 1997 roku otrzymała godność Członka Honorowego Akademickiego Związku Sportowego. **HH**

Od redakcji

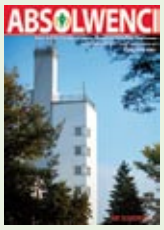
Jesienny numer naszego pisma zawsze przynosił informacje dotyczące inauguracji nowego roku akademickiego. Tak jest i tym razem. Tegoroczna inauguracja, chociaż przebiegała według tradycyjnego schematu, była jednak wyjątkowa – pracę rozpoczynały nowe władze uczelni z nowym rektorem, prof. Bartoszem Molikiem na czele.

Na stanowisku rektora zasiadł wychowanek Akademii, który spędził w niej swoje dotychczasowe życie zawodowe, poznał ją dobrze od każdej strony. Ma na swoim koncie niemałe sukcesy: m.in. uzyskanie przez Wydział Rehabilitacji, którym kierował tzw. kategorii „A", czy dla siebie tytułu „profesora belwederskiego", jaki niedawno otrzymał z rąk prezydenta RP Andrzeja Dudy. Ma opinię człowieka otwartego na ludzi, nie stroniącego od dyskusji. Z wielu stron słychać głosy: *liczymy na powrót dobrej atmosfery, z której kiedyś słynęła nasza Alma Mater*. W obszernym wywiadzie, udzielonym naszemu czasopismu pan rektor przedstawił swoje zamierzenia dotyczące bliższych i dalszych perspektyw rozwoju uczelni. Prof. Molik nie buja w obłokach, jest świadom trudności, jakie go czekają, ale zarazem jest pełen wiary w powodzenie swego ambitnego projektu. Wiele zależy od tego, jak wobec tych planów zachowa się środowisko akademickie. Czy podejmie wyzwanie do walki o nowoczesną uczelnię? – Jeśli tak, Akademia ma szanse stać się liderem wśród szkół krajowych, znaną również za granicami Polski.

Jak pisaliśmy, przyjęta niedawno ustawa o szkolnictwie wyższym powierza rektorowi dużą władzę. Jaki zrobi z niej użytek osoba pełniąca tę funkcję zależy, czy potrafi z niej w odpowiedni sposób korzystać. Stowarzyszenie Absolwentów pokłada duże nadzieje w nowym kierownictwie uczelni i deklaruje współpracę nad *ukulturalnieniem* środowiska akademickiego. W tej dziedzinie Stowarzyszenie dysponuje wyjątkowym narzędziem, jakim jest kontynuator tradycji Relaxu, klub Relax Qultura. Posiada też niemałe doświadczenie w tym zakresie. Potrzebuje dla swoich działań inaczej niż było to do tej pory, większego zrozumienia i swobody. Ze spotkania z panem rektorem, które miało miejsce w końcu września, wyszliśmy mocno podbudowani, wygląda na to, że nasza współpraca nie musi się ograniczać do sfery kultury.

Bieżący numer przynosi wiele interesujących pozycji. Wśród nich polecam, jak zawsze ciekawy, reportaż Jerzego Samusika, tym razem z podróży na Madagaskar oraz „opis przypadku" bezgranicznego zauroczenia golfem, czego doznał nasz kolega, Czesław Kruk, po osiedleniu się w Szkocji. Obecnie marzeniem Cześka jest, by golf znalazł trwałe miejsce w AWF. Kto wie, może wart szerszego upowszechnienia jest *golf rekreacyjny*. Może wtedy ożyłyby martwe, bardziej dostępne dla zwykłych ludzi boiska i tereny AWF? **ZS**

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 07.10.2020
Wydanie 3(35)2020.
Zdjęcie na okładce: Szymon Sikora

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

Stowarzyszenie Absolwentów w czasach zarazy

Kiedy w czerwcu przekładaliśmy z przykrością Zjazd na przyszły rok, mieliśmy 300 zachorowań na Covid-19 dziennie. Dzisiaj jest ich ponad 1500 i końca nie widać. Wygląda na to, że musimy się nauczyć żyć z koronawirusem, choć to niełatwe. Liczymy jednak, że w końcu pojawi się środek zapobiegawczy i pandemia zostanie opanowana. Maski przecież nie wystarczą. Tak więc, mamy nadzieję, że w przyszłym roku będziemy mogli spotkać się na zjeździe – już bez strachu o swoje bezpieczeństwo.

Ustaliliśmy z kierownictwem Uczelni, że **przełożony na przyszły rok Zjazd Absolwentów odbędzie się ostatecznie w dniach 18-19 września 2021**. Od stycznia ruszamy z nowymi zapisami. Wierzymy, że będziecie zainteresowani uczestnictwem w tym ważnym dla środowiska wydarzeniu.

Do maja mieliśmy 370 zgłoszeń uczestników. Po komunikacie o przesunięciu Zjazdu, 40 osób wycofało wpłaty, a 13 osób anulowało rezerwację pokoju na terenie AWF – choć ostrzegaliśmy, że z uwagi na długą listę oczekujących, może to skutkować brakiem uzyskania miejsca w przyszłym roku. Informujemy, że dotychczasowe rezerwacje hotelowe obowiązują w roku przyszłym i nie wymagają potwierdzenia.

Przeżywamy trudne chwile związane z brakiem kontaktów, jednakże nadal serdecznie zapraszamy Was do klubu Relax Qultura, który otwarty jest przez cztery godziny dziennie (godz. 10-14, bez sobót i niedziel). Mimo trudnego okresu zorganizowaliśmy tam, we współpracy z Polskim Komitetem Olimpijskim i Muzeum Sportu i Turystyki, dwie ciekawe wystawy starych fotogramów. Nieśmiało zaczynają spotykać się w lokalu klubu absolwenci niektórych roczników. Nie spełnia to, oczywiście, naszych oczekiwań. Problem polega na rozluźnieniu kontaktów, do których musimy powoli wrócić, kultywować je i rozwijać. Opracowujemy nowy program. Cieszymy się deklaracją JM Rektora rozszerzenia współpracy ze Stowarzyszeniem i klubem, mamy kilka pomysłów na kolejne wydawnictwa, które przygotujemy na wrześniowe spotkanie. Mamy ambicję, by przełamać niezawiniony przez nikogo impas, dla wszystkich bardzo trudny.

W trakcie tej przymusowej przerwy, nasz przyjaciel z Edynburga Czesław Kruk (R-66), podczas krótkiego spotkania z kierownictwem Stowarzyszenia, podjął inicjatywę zebrania pieniędzy na instalację urządzeń klimatyzacyjnych w Klubie. Jego apele spotkały się ze skutecznym odzewem. Udało mu się zebrać na ten cel 21500 złotych. On sam zresztą wpłacił najwięcej. Brakuje do zamknięcia kosztów jeszcze 7,5 tysiąca złotych, ale jesteśmy przekonani, że przy Waszym zaangażowaniu, kwotę tę uda się wkrótce zgromadzić. Klimatyzacja została już zamontowana i działa znakomicie. Zwiększył się komfort przebywania w pomieszczeniach Klubu. Czekamy na Was! **ZS**

Inicjatywa **Czesława Kruka** w sprawie ufundowania dla klubu Relax Qultura urządzeń klimatyzacyjnych została zrealizowana dzięki Jego wsparciu oraz donacjom naszych absolwentów: **Karola Różyckiego**, **Marka Głowackiego**, **Saszy Młotkowskiego**, **Ewy Tobolewskiej**, **Czesława Kaźmierczaka**, **Jerzego Zielińskiego** i **Andrzeja Nikoniuka**.

Dziękujemy Wam za to. To dla nas satysfakcja, że jesteście skłonni wspomagać nasze projekty, służące uczelnianemu środowisku.

Zarząd Stowarzyszenia
Absolwentów AWF w Warszawie

Ogłoszenia rozpoczęcia nowego roku akademickiego 2020/2021 dokonał JM Rektor AWF prof. dr hab. Bartosz Molik.

Przedstawiciele rocznika, który rozpoczynał studia 50 lat temu – dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń i prezes Stowarzyszenia Absolwentów AWF Zbigniew Sikora z JM Rektorem

Tegoroczna inauguracja roku akademickiego miała inny charakter niż poprzednie, a to ze względu na ograniczenia związane z pandemią Covid 19. Uczestniczyła w niej bezpośrednio skromniejsza liczba osób, ale transmisja online pozwoliła obejrzeć ją wszystkim chętnym.

Gospodarzem wydarzenia był debiutujący w roli Rektora – prof. dr hab. Bartosz Molik. Za główny cel nadchodzącej kadencji uznał on stworzenie nowoczesnej uczelni – lidera na rynku edukacyjnym, ośrodka sportu, profilaktyki zdrowia Polaków, określając przy tym trzy priorytety: poprawę jakości kształcenia, podniesienie poziomu nauki oraz nowe inwestycje.

Aktualnie uczelnia kształci ponad 4500 studentów na 9 kierunkach studiów. Studia w naszej Akademii wciąż cieszą się dużym zainteresowaniem, o czym może świadczyć fakt, że do tegorocznej rekrutacji przystąpiło prawie 5000 kandydatów, a o jedno miejsce rywalizowało nawet 8 osób.

Mówca podkreślił, że nowe władze rozpoczęły swoją służbę w sytuacji nie spotykanych dotąd ograniczeń funkcjonalnych, jakie wymusiła pandemia Covid 19.

Odnosząc się do kwestii związanych z badaniami naukowymi, rektor stwierdził, iż winny być one podporządkowane procesowi ewaluacji uczelni. Poprawę efektywności naukowej oraz rozwoju naukowego jej pracowników mają zapewnić utworzone w styczniu 2020 roku Szkoły Naukowe.

Plan nowych inwestycji zawiera m.in.: budowę budynku biurowo-konferencyjnego (nowy rektorat), boiska ze sztuczną murawą i oświetleniem oraz wielofunkcyjnej hali widowiskowej wraz z centrum badawczo-rozwojowym (Akademickie Centrum Olimpijskie).

Wykład inauguracyjny wygłosił gość z Krakowa, znany psycholog sportu, prof. Jan Blecharz. Wskazał on na korzyści, jakie mogą płynąć z „nadprogramowych" zmagań sportowców z trudnościami epidemii koronawirusa.

Na koniec uroczystości wręczono dyplomy: doktora habilitowanego (same kobiety) oraz medale Zygmunta Gilewicza za dobre wyniki w nauce (same kobiety + 1 mężczyzna). **ZS**

Tradycyjnym zwyczajem, podczas uroczystości inauguracji roku akademickiego w Akademii, głos zabiera przedstawiciel rocznika, podejmującego studia przed 50 laty. Wystąpienie skierowane jest przede wszystkim do najmłodszych, tych, którzy wkraczają w mury uczelni. 28 września br. w imieniu absolwentów-seniorów wystąpiła dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń. Oto obszerne fragmenty jej przemówienia.

Przesłanie do rozpoczynających studia — Drodzy, młodzi przyjaciele rozpoczynający dzisiaj swoją przygodę rozwoju! Chciałam pogratulować Wam wyboru kierunku studiów i Uczelni. Ta uczelnia bowiem ma w sobie coś magicznego.

Magiczne jest to miejsce i 90-letnia historia, magiczny jest też klimat, który tworzą ludzie – naukowcy i dydaktycy oraz brać studencka. Cała nasza społeczność akademicka połączona jest wspólną pasją, którą wyraża hasło **„Różne pokolenia, ta sama pasja"**. Tą pasją jest miłość do **ruchu**, działania, bycia z ludźmi i dla ludzi. I, niezależnie od wybranego kierunku studiów, wszyscy posługujemy się tym samym środkiem, który w naszych rękach specjalistów staje się uniwersalnym narzędziem.

I czy to będzie działanie promujące zdrowie wśród dzieci i młodzieży, osób dorosłych i starszych – budujące sprawność, odporność i przeciwdziałanie chorobom, czy pomoc w przywracaniu zdrowia i sprawności fizycznej, czy też kształtowanie najwyższego potencjału mistrzostwa sportowego – zawsze musimy kierować się wszechstronną wiedzą o człowieku, funkcjonowaniu jego organizmu i zasadach budowania obciążeń wysiłkowych. Aby zaordynowana konkretnej osobie aktywność fizyczna przyniosła oczekiwane efekty, musimy dysponować również umiejętnością nauczania ruchu oraz wzbudzania motywacji.

Właśnie do takiego działania przygotowują te studia.

Niespotykaną gdzie indziej, wyjątkową cechą zbiorowości absolwentów warszawskiej AWF jest to, że nikt z nich, nigdy nie żałował ukończenia tej uczelni. Prawdopodobnie dzięki cechującej ją różnorodności oferty programowej. Nie zawsze bowiem udaje się otrzymać „z marszu" pracę, o której się marzyło.

Mówią, że mowa jest srebrem, milczenie złotem, a działanie – diamentem. Szlifujcie swój diament – potencjał intelektualny i fizyczny, działaniem, starajcie się być w tym, co robicie, najlepsi. Spełniajcie swoje marzenia.

Powodzenia!

Pragnę stworzyć uczelnię nowoczesną – lidera na rynku edukacyjnym

Rozmowa z prof. Bartoszem Molikiem, nowym rektorem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

■ **Gratuluję Panu wygranej rywalizacji o stanowisko rektora Akademii, zwycięstwo było zdecydowane – czy spodziewał się pan takiego obrotu sprawy?**

Bardzo dziękuję. Nie ukrywam, że zdecydowałem się na kandydowanie na funkcję rektora, licząc na zwycięstwo. Nie sądziłem jednak, że zwycięstwo będzie tak wyraźne. Tym bardziej czuję ogromną odpowiedzialność za przyszłość Uczelni.

■ **Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie jest pana prawdziwą Alma Mater – matką karmicielką, wyedukowała pana, dała zatrudnienie, stworzyła warunki dla rozwoju naukowej kariery. Teraz ma pan okazję, żeby się Jej odwdzięczyć …**

Tak, jak najbardziej. Nie lubię stwierdzenia *Uczelnia zrobiła coś dla Ciebie, a teraz Ty zrób coś dla Uczelni*, ale faktycznie coś w tym jest.

■ **Dysponując silnym mandatem, śmiało może podjąć swój plan modernizacji uczelni, którą pragnie pan uczynić nowoczesną. – Jaką treść mieści w sobie, w tym przypadku, słowo „nowoczesna"? Czy „nowoczesna Akademia" ma być szkołą, która dostarczy studentom współczesnej wiedzy ogólnej i specjalnej, wyposaży ich w kompetencje niezbędne w przyszłej pracy zawodowej, używając przy tym odpowiednich metod, środków i prowadząc proces edukacyjny w odpowiednich warunkach? Jeśli tak, to znaczy, że unowocześnienie Akademii będzie musiało potrwać dobrych kilka, jeśli nie więcej, lat…**

Nowoczesna uczelnia to taka, która ma doskonałą infrastrukturę, kampus z bazą dydaktyczną i naukową, oferuje studentom wysoki poziom kształcenia, przekazując najnowsze treści, reprezentuje najwyższy poziom naukowy, a dla tzw. interesariuszy zewnętrznych jest atrakcyjnym miejscem realizacji wspólnych celów, np. poprzez korzystanie z centrum badawczo-rozwojowego. Przez nowoczesność rozumiem również umiejętność łączenia teorii z praktyką.

Odpowiadając na drugie pytanie, potwierdzam Pana słowa. Liczę na istotną poprawę jakości kształcenia. Sytuację może zmienić wprowadzenie dość nieoczekiwanie zdalnego nauczania, które pozwala np. na zapraszanie wybitnych polskich i zagranicznych wykładowców, bez konieczności kontaktu bezpośredniego. Unowocześnienie procesu edukacyjnego na pewno będzie związane

z modernizacją obiektów oraz budową centrum biurowo-konferencyjnego. Na pewno proces ten zostanie spowolniony ze względu na pandemię i kryzys ekonomiczny. Mimo to nie boję się inwestowania i realizacji strategii przyjętej przez Senat uczelni.

■ **Jednym z trudniejszych zadań, prowadzących do wspomnianego celu głównego, wydaje się podniesienie poziomu naukowo-dydaktycznego na wydziałach uczelni. Pan zamierza dokonać tego poprzez: *…optymalizację wykorzystania infrastruktury badawczej oraz potencjału naukowego pracowników*. Czy to wystarczy?**

W uczelni mamy wielu pracowników o ogromnym potencjale naukowym, publikacyjnym. Mają oni wiele pomysłów i mogą być liderami, którzy tworzą interdyscyplinarne zespoły badawcze. Będę próbował udrażniać pracę najlepszym naukowcom poprzez pozytywną stymulację oraz skuteczną pomoc administracyjną. Innym sposobem może być pozyskiwanie wybitnych, młodych i zmotywowanych naukowców, a także wdrażanie współpracy z uczelniami zagranicznymi oraz polskimi instytutami badawczymi. Liczę na systematyczne zwiększanie liczby pracowników badawczo-dydaktycznych w uczelni.

Wręczenie dyplomów doktora habilitowanego

Przechodząc do infrastruktury badawczej przypomnę, że w Białej Podlaskiej funkcjonuje Regionalny Ośrodek Badań i Rozwoju, jedno z najlepiej wyposażonych centrów naukowych w Polsce. Dwa działające warszawskie laboratoria badawcze również posiadają nowoczesną aparaturę. W związku z tym trzeba skoncentrować się na właściwym wykorzystaniu obu ośrodków. Istotne będzie przygotowanie oferty badawczej dla klubów i związków sportowych, szkół, szpitali itp. Uważam, że realizacja badań diagnostycznych może być doskonałą możliwością realizacji założonych przez szkoły naukowe zadań, a także zacieśnienia współpracy z interesariuszami zewnętrznymi. Oczywiście w miarę potrzeb deklarowanych głównie przez przedstawicieli szkół naukowych oraz naszych partnerów będę dążył do wyposażania ośrodków w dodatkową aparaturę. Te wszystkie działania powinny zapewnić nam wysoką kategorię w procesie ewaluacji, zachowanie statusu uczelni akademickiej.

■ **Ostatnio ujawniło się napięcie wśród „kadry nauczającej", konkretnie między „metodykami-praktykami" a „dydaktykami-teoretykami". Ci pierwsi czują się „gorszymi", a tymczasem uważają, że to z nimi związana jest tzw. „tożsamość" uczelni. Ten spór wydaje mi się sztuczny, albowiem obie grupy muszą istnieć i kooperować ze sobą, w tego rodzaju uczelni. Nie potrafię ocenić, jak głęboko sięga ten spór, ale wymaga on rozwiązania, gdyż na dobre funkcjonowanie uczelni wpływ ma panująca wśród jej „kadry" atmosfera…**

Przyznam, że nie mam wiedzy na temat tego sporu. Podział na „teoretyków" i „praktyków" jest naturalny i wynika ze specjalizacji pracowników oraz rodzaju prowadzonych przedmiotów. Nie sądzę, że słowo spór jest w tym przypadku właściwe.

Podkreślam jednak, że jestem osobą ekstrawertyczną, preferującą od razu wyjaśniać nieporozumienia. Będę chciał regularnie spotykać się z grupami pracowników, dyskutować, słuchać, rozwiązywać ewentualne spory.

Dla mnie każdy członek społeczności akademickiej jest niezwykle ważny. Uważam, że wszyscy tworzymy tożsamość uczelni. Mój nauczyciel, profesor Andrzej Kosmol, wychował nas i ukształto-

wał w Katedrze, w ten sposób, że mamy poczucie silnego utożsamiania się z uczelnią. Czasem drażni mnie jak widzę pracowników, dla których uczelnia jest wyłącznie miejscem realizacji określonej liczby godzin dydaktycznych. Myślę, że warto pomyśleć jak można zmienić tę sytuację i „wiązać" pracownika z uczelnią. Mam na to pewne pomysły. Słowo klucz to *zespołowość*.

■ **Sprawność działania uczelni, decydująca o jej efektach i klasyfikacji w gronie szkół podobnego typu, zależy od jej struktury wewnętrznej. Decyzje dotyczące tej ważnej kwestii zapowiedział pan podjąć po dyskusji. – Wokół jakich zagadnień miałaby ta dyskusja się toczyć i kto byłby jej uczestnikiem?**

Struktura wewnętrzna uczelni została wprowadzona w październiku 2019 roku. Zatem trudno jest ocenić jej funkcjonowanie, szczególnie że większość tego okresu spędziliśmy w izolacji. Mimo to dałem pewną niezależność nowym dziekanom w przygotowaniu autorskich propozycji tworzenia struktur wydziałowych, zgodnie z wprowadzonym jesienią statutem uczelni. Dziekani, na początku września z pewnością będą wprowadzać swoje pomysły, które zostaną zaopiniowane podczas posiedzeń Rad Wydziałów. Nowe struktury wydziałowe wraz z kierownikami będą funkcjonować od października.

Podsumowując, jestem po dyskusji z dziekanami, a po wakacjach struktura zostanie przedstawiona pracownikom wydziałów.

Nieco inaczej wygląda sprawa kompetencji i struktur prorektorów i administracji centralnej. W gronie czterech prorektorów omówiliśmy zasadnicze wyzwania, podzieliliśmy obowiązki. Rozmowy doprecyzowujące nasze zadania trwają. Nie lubię zaskakiwać pracowników, więc w kilku przypadkach przeprowadziłem rozmowy informując o niektórych decyzjach personalnych, które będę chciał podjąć jesienią. Uważam, że to dobre i uczciwe rozwiązanie. Preferuję szczerą rozmowę, niż trzymanie ludzi w niepewności przez okres wakacji.

Goście inauguracji z uczelni warszawskich

■ **Uczelnia wyższa musi dbać o promocję swoich osiągnięć – naukowo-badawczych, dydaktycznych. Temu celowi służą czasopisma. Posiadanie przez uczelnię własnych wydawnictw, to dziś jeden z warunków jej powodzenia na rynku edukacyjnym. Nie wiem, z jakich powodów Akademia pozbyła się renomowanych, o długiej tradycji, czasopism: Wychowanie Fizyczne i Sport oraz Kultura Fizyczną, ale jestem przekonany, że przywrócenie ich do życia znajdzie się w ramach projektu unowocześnienia Akademii…**

W uczelni wydawane są cztery czasopisma naukowe: *Physical Culture and Sport Studies and Research*, *Biomedical Human Kinetics*, *Polish Journal of Sport and Tourism, Advances in Rehabilitation*. Przypomnę, że w miejsce dwóch wspomnianych czasopism pojawiły się nowe. Nie znam innej szkoły wyższej podobnej wielkości, która miałaby tak dużą liczbę czasopism z jednej dyscypliny naukowej. Każde z czasopism rozwija się i poprawia swoje wskaźniki. Czasopisma otrzymały 20 pkt. w ocenie MNiSW. Co więcej, „Biomedical Human Kinetics" osiągnęło w tym roku tzw. poziom q3 w bazie Scopus (przejście z niższego poziomu q4).

Najważniejszym wyzwaniem jest uzyskanie przez jedno z czasopism współczynnika Impact Factor. Nie jest to łatwe, ale stawiamy sobie ambitne cele. Dodam, że każde z czasopism jest dofinansowywane ze środków uczelnianych.

Podsumowując, tworzenie kolejnego czasopisma nie wydaje mi się skutecznym rozwiązaniem. Wolałbym, abyśmy energię skoncentrowali na poprawie wskaźników już istniejących czasopism naukowych. Podkreślam jednak, że jestem zwolennikiem wspierania wszelkich inicjatyw, nie ich hamowania – jeżeli zgłosi się grupa pracowników zdecydowana na reaktywację czasopism, dam zielone światło.

■ **Irytującym dla naszej uczelni problemem jest sport, konkretnie – jego obecny status i stan. W pana zapowiedziach programowych czytamy: *istotnym wyzwaniem będzie dla mnie odbudowa pozycji sportu w Uczelni*. Słusznie, należy wszakże wyjaśnić, o jaki sport chodzi. Czy na Akademii mają funkcjonować sekcje zawodowe klubu AZS-AWF, rywalizujące w rozgrywkach najwyższych lig, czy chodzi o sport średniego poziomu, „na którym" studenci mogliby praktykować, a pracownicy zakładów prowadzić badania eksperymentalne i specjalizacje?**
Na sport uczelniany można spojrzeć od jeszcze innej strony. – Ileż mogłyby wnieść do życia społeczności studentów np. rozgrywki międzywydziałowe w zespołowych grach i innych sportach.

Tak, wyraźnie podkreślałem podczas spotkań ze społecznością akademicką o wartości sportu w uczelni. Ja podzieliłbym sport na kwalifikowany, powszechny oraz w związku ze specyfiką uczelni – na akademicki.

Zaczynając od sportu kwalifikowanego, priorytetem będzie zacieśnienie kontaktów ze sportowcami na poziomie olimpijskim i paraolimpijskim. Nasza uczelnia powinna przygotować atrakcyjną

Immatrykulacja studentów rozpoczynających studia 2020/2021

ofertę realizacji treningów i badań diagnostycznych – zacząć bezpośrednie rozmowy ze związkami sportowymi, a także czołowymi klubami sportowymi z Mazowsza.

Drugi obszar ukierunkowany powinien być na realizację badań diagnostycznych, ale również działań prozdrowotnych zarówno na poziomie sportu dzieci i młodzieży, sportu amatorskiego, jak również aktywności fizycznej osób starszych oraz ze specjalnymi potrzebami. W tym obszarze warto skupić się na tzw. komercjalizacji badań oraz prozdrowotnej roli sportu i aktywności fizycznej.

Przechodząc do sportu akademickiego, liczę na utworzenie Akademickiego Centrum Sportowego. Budowa hali sportowej, hotelu oraz centrum badawczo-dydaktycznego w okolicy ulicy Podleśnej to moje marzenie.

Realia nie pozwalają nam myśleć o tym, iż sport akademicki w uczelni będzie oparty o rozgrywki w najwyższych klasach. Na to potrzeba dodatkowego wsparcia sponsorów, udziałowców, władz lokalnych. Jestem natomiast za tworzeniem jak największej liczby sekcji sportowych i wprowadzaniem rozgrywek nawet na poziomie międzywydziałowym. Pozwoli to studentom na realizację praktyk zawodowych, pracownikom na przekazywaniu swojej wiedzy i umiejętności praktycznych.

■ **Uczelnia, żeby móc pełnić przypisane jej zasadnicze funkcje – potrzebuje środków finansowych. Pańska deklaracja: Skoncentruję się również na wzroście przychodów – brzmi dość enigmatycznie. Pytam wprost: czy będzie miał pan za co przekształcać Akademię w nowoczesną szkołę, lidera na rynku edukacyjnym?**

Tak, jasno deklaruję, że powinniśmy skupić się na wzroście przychodów uczelni. Niespodziewana dla nas sytuacja i wyraźne zmniejszenie przychodów ze względu na panującą pandemię istotnie wpłynęła na modyfikację planów.

W pierwszej kolejności zajmujemy się optymalną realizacją zajęć dydaktycznych dla studentów w semestrze zimowym. Przygotowujemy tzw. nauczanie w systemie hybrydowym (zajęcia praktyczne w kontakcie, wykłady i zajęcia teoretyczne online). Wierzę, że w semestrze letnim wrócimy do zajęć w kontakcie. Nad tym aktualnie intensywnie pracujemy.

Drugim wyzwaniem jest praca nad uzyskaniem jak najwyższej oceny w procesie ewaluacji naukowej uczelni za lata 2017-2021. Zadania w tym obszarze zostały wstępnie podzielone – prace trwają.

Trzecim wyzwaniem jest właśnie wzrost przychodów. W związku z tym, obok kanclerza, powołam prorektora ds. promocji i rozwoju uczelni. Pracujemy nad optymalnym rozwiązaniem, które umożliwi utworzenie zespołu, intensywnie pracującego nad pozyskiwaniem środków finansowania zewnętrznego, rozszerzaniem efektywnej współpracy międzynarodowej, współpracą ze związkami sportowymi oraz promocją uczelni.

Odpowiadając na pytanie: czy będę miał za co przekształcać Akademię w nowoczesną szkołę – wierzę, że tak. Mam młody, jednocześnie doświadczony oraz pozytywnie zmotywowany zespół, któremu ufam. Jestem przekonany, że wybrałem najlepszy zespół, który będzie działał na rzecz uczelni.

SKŁADY KOLEGIÓW

Kolegium Rektorskie

Rektor – prof. dr hab. Bartosz Molik

Prorektor ds. Nauki – dr hab. Paweł Tomaszewski prof. AWF

Prorektor ds. Studenckich i Kształcenia – dr hab. Ida Wiszomirska prof. AWF

Prorektor ds. Promocji i Rozwoju Uczelni – dr hab. Jolanta Żyśko

Prorektor ds. Filii AWF – prof. dr hab. Jerzy Sadowski

Kolegium Dziekańskie Wydziału Wychowania Fizycznego

Dziekan – dr hab. Jakub Adamczyk prof. AWF

Prodziekan ds. kierunków Wychowania Fizycznego i Sportu – dr Edyta Sienkiewicz-Dianzenza

Prodziekan ds. kierunku Turystyka i Rekreacja – dr Joanna Kalecińska

Prodziekan ds. Nauki – dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid prof. AWF

Prodziekan ds. Organizacyjnych i Studenckich – dr Michał Staniszewski

Kolegium Dziekańskie Wydziału Rehabilitacji

Dziekan – dr hab. Natalia Morgulec-Adamowicz prof. AWF

Prodziekan ds. Nauki i Rozwoju – dr hab. Jolanta Marszałek prof. AWF

Prodziekan ds. Studenckich i Dydaktycznych – doc. dr Paweł Targosiński

Kolegium Dziekańskie Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Dziekan – dr hab. Hubert Makaruk prof. AWF

Prodziekan ds. Rozwoju – dr Anna Bodasińska

Prodziekan ds. Kierunków Medycznych – dr Martyna Jarocka

Prodziekan ds. Dydaktycznych i Studenckich – dr Janusz Zieliński

■ **Ostatnio, z okazji jubileuszowych rocznic, wiele mówi się o integracji naszego środowiska – akademickiego, bielańskiego oraz absolwentów. Pragniemy przypomnieć, że Stowarzyszenie Absolwentów AWF tę ideę realizuje od wielu lat z pozytywnymi efektami. Byłyby one być jeszcze większe, gdyby współpraca Stowarzyszenia z władzami uczelni osiągnęła „wyższy poziom". Bardzo liczymy na to, że za pana kadencji to nastąpi.**

Jak najbardziej jestem za kontynuacją oraz zacieśnieniem współpracy ze Stowarzyszeniem Absolwentów AWF. Moi współpracownicy doskonale wiedzą, że bardzo cenię sobie integrację zespołu. Absolwenci są istotną częścią Zespołu Społeczności Akademickiej. Z niecierpliwością czekam na Państwa propozycje i już zapraszam do siebie w pierwszych dniach września.

■ **Życzę pomyślności w realizacji pańskich zamierzeń. Mam również nadzieję, że za niedługo pozbędziemy się chińskiego wirusa, który utrudnia nam i uczelni normalne życie. Pierwszą pana jako rektora decyzją miało być powołanie Kolegium Rektorskiego, zespołu, z którym wiąże pan duże nadzieje na poprawę sprawności działania uczelni – czy to Kolegium już istnieje?**

Tak, jak zapowiedziałem, już w lipcu przedstawiłem skład osób, które dostały propozycje pracy w kolegium rektorskim. Co więcej, w porozumieniu z nowymi dziekanami elektami powołaliśmy składy kolegiów dziekańskich.

Rozmawiał: Andrzej Pac-Pomarnacki

Nasi protoplaści czyli od Bratniaka do Stowarzyszenia Absolwentów AWF cz. 2

W poprzednim numerze nakreśliliśmy historię Stowarzyszenia Absolwentów AWF od zarania uczelni do połowy lat siedemdziesiątych, kiedy to narodziła się inicjatywa reaktywowania Stowarzyszenia. Realne kształty nabrała ona dopiero w 1987 roku. Po wielu meandrach, Stowarzyszenie na trwale wplotło się w życie uczelni, stając się ważnym ogniwem pomiędzy nią i jej wychowankami.

Reanimacja – i zapaść

Reaktywowane, po czterdziestu latach od pierwszej, powojennej edycji, Stowarzyszenie nieoczekiwanie – zaledwie po roku swego istnienia – popadło w letarg. „Istniało, ale nie wykazywało znaczącej działalności", jak alarmowały ukazujące się w tamtym czasie *Wiadomości z Uczelni pod Laskiem,* w numerze 3/7/1997 r. (Miesięcznik ten, wydawany był w latach 1996-1999 przez zespół redakcyjny pod kierownictwem prof. Antoniego Gajewskiego, jako nie dotowana przez uczelnię *gazeta pracowników, studentów i absolwentów AWF*, jak głoszono w podtytule. Ukazało się 29 numerów). Środowisko coraz mocniej domagało się zmian w kierunkach działania Stowarzyszenia, sposobie jego pracy, jego statucie, a nawet w nazwie. W wyniku nacisków środowiska, w dniu 20 stycznia 1997 roku, odbyło się spotkanie dotychczasowych władz Stowarzyszenia z przedstawicielami Roczników, w obecności nowo wybranego rektora, prof. Henryka Sozańskiego. W trakcie posiedzenia jednomyślnie przyjęto uchwałę o nadaniu profesorowi Romanowi Trześniowskiemu godności Honorowego Prezesa Stowarzyszenia, a nadto tytułów Honorowych Członków Stowarzyszenia wszystkim byłym rektorom oraz **żyjącym** absolwentom CIWF i AWF sprzed 1939 roku. Wśród trzydziestu osób, znajdujemy takie nazwiska, jak: Arkadiusz Brzezicki, Zygmunt Bielczyk, Kazimierz Markiewicz, Roman Trześniowski, Maria Morawińska-Brzezicka, Jerzy Ustupski, Roger Verey. Wybrano „robocze" prezydium Stowarzyszenia, które miało za zadanie przygotować propozycje nowych form organizacyjnych i programowych. Ukonstytuowało się ono po kilku dniach (29 stycznia), powołując jednocześnie Janusza Wachowiaka na prezesa Stowarzyszenia. Wydarzenia nabrały tempa. W krótkim czasie, na kolejnych, otwartych zebraniach w *Klubie Pracownika i Studenta AWF,* zaprezentowano projekty zmian statutowych, organizacyjnych oraz nakreślono program działania.

Prof. Roman Trześniowski

Problemów ciąg dalszy

Cóż – nieskuteczne okazały się owe próby sanacji. Niefrasobliwość poprzednich władz w zakresie porządku formalnego, w tym niezgodność działań z obowiązującym prawem o stowarzyszeniach (nota bene, już w 1991 roku wygasła kadencja owych władz), braki w dokumentacji członkowskiej, wykazie opłaconych składek itp. spowodowały, że nie można było kontynuować działalności Stowarzyszenia. Trzeba było więc wszystko zacząć od nowa. Stąd, w dniu 12 kwietnia odbyło się kolejne zebranie – tym razem „założycielskie", które w obecności 55 członków założycieli, otworzył nestor prof. Roman Trześniowski. Przyjęto nową uchwałę o założeniu (sic!) Stowarzyszenia Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz o przyjęciu statutu. Kolejny raz wybrano tymczasowe (do czasu

uprawomocnienia się postanowienia o rejestracji) władze Stowarzyszenia – i Janusza Wachowiaka, jako przewodniczącego. Potwierdzono nadanie profesorowi Romanowi Trześniowskiemu godności Honorowego Prezesa Stowarzyszenia. Nadal jednak Stowarzyszenie, jako nieformalne, nie mogło podejmować działalności. Przyszło z tym czekać do 28 sierpnia, kiedy właściwy wydział Sądu Wojewódzkiego zawiadomił, że: – „założone w dniu 12 kwietnia 1997 roku Stowarzyszenie (…) zostało zarejestrowane 22 lipca 1997 roku (…). Ufff…

Otworzył się czas działania

Strategia programowa ogniskowała się wokół pozyskiwania sponsorów dla ratowania infrastruktury uczelni; wspierania jej w organizacji jubileuszu 130 rocznicy urodzin Józefa Piłsudskiego; włączania się w program obchodów 70-lecia AWF (prezes Stowarzyszenia został członkiem Komitetu Organizacyjnego Obchodów Jubileuszowych) i realizację zjazdu Absolwentów. Pierwsze zadanie przerosło możliwości autorów programu, jednakże kolejne udało się wykonać z powodzeniem. Z ciekawszych dokonań warto tu przypomnieć: inicjatywę ufundowania sztandaru uczelni (projekt sztandaru wykonał Włodzimierz Dorcz, wykonawcą była artystka-hafciarka Jadwiga Rojek), akcję posadzenia *Świerkowej Alei Absolwentów*, wykonanie tablicy upamiętniającej jubileusz uczelni oraz płaskorzeźb profesorów, umiejscowionych w salach wykładowych, popiersia Zygmunta Gilewicza w auli Jego imienia, partycypację przy wykonaniu postaci *Chłopca z piłką* (powstałej z inspiracji i przy częściowym nakładzie finansowym profesora R. Trześniowskiego), wydanie *Wspomnień absolwentów CIWF-AWF z lat 1929-1939*. W tym też okresie pojawiła się, zgłoszona przez absolwentów Rocznika 1947-1950 inicjatywa, która przerodziła się w tradycję do dziś żywą, zapraszania na inaugurację roku akademickiego tych, którzy przed pięćdziesięciu laty rozpoczęli studia. Pierwszy taki zjazd miał miejsce 25-26 września 1997 roku. Stowarzyszenie kontynuowało także, zapoczątkowaną w 1990 roku, realizację kolejnego zjazdu absolwentów (w dniach 9-10 września 2000 roku). W tamtym też okresie Stowarzyszenie zostało współgospodarzem Klubu Pracownika i Studenta, umiejscowionego w lokalu po klubie Relax. Odtąd klub ten przyjął nazwę **Klub Pracowników i Absolwentów AW**F, a charakteryzując się znaczącą aktywnością kulturalną, stał się świetnym miejscem integracji środowiska absolwentów. Świetnie sprawdzała się także w tym okresie formuła organizowania absolwentów poprzez liderów Roczników.

Sztandar Uczelni ufundowany przez Stowarzyszenie Absolwentów. Od lewej: E. Ryszkowska, J. Wachowiak (prezes Stowarzyszenia), M. Liepelt, W. Cygański

Odsłonięcie rzeźby „Chłopiec z piłką". Prof. dr R. Trześniowski (w środku), w towarzystwie rektora prof. dr. H. Sozańskiego (z prawej) i prof. dr. hab. W. Ryszkowskiego

Dwie dekady

Ostatnie dwudziestolecie otwiera kadencja, rozpoczęta 11 stycznia 2003 roku. Prezesem został wówczas Janusz Borowiecki. Nowelizacja przepisów rejestracyjnych w sprawie stowarzyszeń, wymogła podjęcia kolejnych działań prawnych, w wyniku których uzyskano wpis do Krajowego Rejestru Stowarzyszeń (11.02.2004 r.). Program rzeczowy ogniskował się wokół re-

alizacji jubileuszowego zjazdu (10-11 września 2005 r.). Zorganizowano przy tej okazji zbiórkę środków na wykonanie płaskorzeźby pamiątkowej, poświęconej profesorowi Romanowi Trześniowskiemu, którą uroczyście odsłonięto w pierwszym dniu zjazdu. Regułą stały się koleżeńskie spotkania w Klubie Pracownika i Absolwenta. Ożywioną działalność zanotowano w obszarze rekreacji sportowej. Powstało Bractwo Żeglarskie oraz zespoły rekreacyjne turystyki rowerowej i tenisa ziemnego. Podjęto wysiłek powołania polonijnych klubów absolwentów. Zorganizowano pobyty wakacyjne dla dzieci i nauczycieli polskich, mieszkających na Ukrainie (inicjatorem i bezpośrednim organizatorem tych wieloletnich akcji był Stanisław Furman).

20 kwietnia 2007 roku wybrano kolejny zarząd z prezesem Januszem Borowieckim, a Mieczysława Klimaja wyróżniono tytułem Honorowego Prezesa Stowarzyszenia. Znaczącym dokonaniem było w tej kadencji uzyskanie statusu Organizacji Pożytku Publicznego (24.10.2008 r.). Wzmocniło to nie tylko potencjał finansowy Stowarzyszenia, ale pozwoliło także rozwinąć wcześniej zapoczątkowane akcje charytatywne, o których wyżej wspomniano. Stowarzyszenie wzięło wówczas na swoje barki także realizację programową zjazdu absolwentów, kończącego uroczystości 80-lecia AWF (4-5 września 2010 roku). Zdecydowano, że techniczną organizacją zajmie się specjalistyczna firma. Okazało się to dobrym rozwiązaniem, bowiem przy okazji Stowarzyszenie pozyskało środki na realizację koncertu plenerowego Maryli Rodowicz, który stał się gwoździem programu. Z okazji jubileuszu wydano, przy współudziale uczelni, ważną z punktu widzenia historii uczelni *Księgę Pamiątkową AWF* (wyd. Estrella). Warto także zwrócić uwagę na zorganizowanie w trakcie Igrzysk Polonijnych w Toruniu (w sierpniu 2007 roku) interesującego mitingu z polonijnymi absolwentami.

absolwenci.awf
PISMO STOWARZYSZENIA ABSOLWENTÓW AWF WARSZAWA
1/2011
Wszyscy mamy jedno imię
Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

Od dnia 18 maja 2011 roku Stowarzyszeniem kierował Ryszard Wysoczański. Program działania na tę kadencję, został opublikowany w pierwszym numerze kwartalnika *Absolwenci AWF* (2011 r.), pisma powołanego przez Stowarzyszenie. W tymże kwartalniku (nr 1/13/2015) – zamieszczono także relację z realizacji programu. Wymieńmy ważniejsze jego elementy: – sfinansowanie rewitalizacji *Świerkowej Alei Absolwentów* oraz wprowadzenie zwyczaju uroczystego pożegnania słuchaczy, kończących studia, połączone z powitaniem ich w gronie absolwentów. Tę uroczystość zorganizowano po raz pierwszy 15 lipca 2013 roku, przy ufundowanym przez członków Stowarzyszenia, Głazie Absolwentów. Warto przypomnieć także *Jesienny Piknik Absolwentów* (15 września 2012 roku), z udziałem setek uczestników, w tym mieszkańców Bielan, połączony z wystawą historycznych fotogramów z życia AWF oraz spotkaniem absolwentów z władzami uczelni; organizację polonijnego forum absolwentów AWF – przy okazji Igrzysk Polonijnych w Szczyrku, Wrocławiu i Kielcach; kontynuowanie pomocy dla rodaków na Ukrainie i organizowanie w Warszawie pobytów polskiej młodzieży kresowej i tamtejszych polskich grup nauczycielskich. Zorganizowano nadto szereg akcji, których tematem były ważne dla środowiska problemy. Do takich zaliczyć należałoby konferencję *Quo Vadis Uczelnio,* poświęconą perspektywom związku sportu z uczelnią. W tamtym okresie zdecydowano o podjęciu kroków, zmierzających do pozyskania (po rozwiązaniu umowy z dzierżawcą) lokalu po dawnym klubie *Relax*. Podjęto prace koncepcyjne, ukierunkowane na jego przekształcenie w *Klub Absolwenta*. Projekt ten zainicjował i prowadził Zbigniew Sikora, wiceprezes Stowarzyszenia. Pod koniec kadencji, na Nadzwyczajnym Walnym Zjeździe (21.03.2014), dokonano znaczących zmian w statucie, w celu usprawnienia pracy przyszłych władz Stowarzyszenia.

Pod rządami nowego statutu, ograniczającego skład Zarządu do sześciu osób, 17 kwietnia 2015 roku, Walny Zjazd wybrał władze Stowarzyszenia. Prezesem został Zbigniew Sikora. Zamierzenia nowych władz zaprezentowano w kwartalniku *Absolwenci AWF,* w numerze 2/14/2015. Wynika z nich, że kierunkowe cele aktywności Stowarzyszenia: integracja międzypokoleniowa absolwentów oraz wzmacnianie związków tego środowiska z uczelnią, a nadto promocja AWF, pozostają bez zmian. Natomiast w zakresie zadań bliżej zdefiniowanych,

zaakcentowano dwa zasadnicze: uruchomienie klubu *Relax Qultura* oraz organizację Zjazdu Absolwentów – w dniach 5-6 września 2015 roku. Obydwa te zadania udało się zrealizować z sukcesem. Klub oficjalnie otwarto z udziałem władz uczelni w dniu 29 listopada 2017 roku (relacja w nr 4/24/2017 kwartalnika). Od tamtej pory *Relax-Qultura*, gości dziesiątki imprez artystycznych, jest organizatorem wystaw i znacznej liczby spotkań z przedstawicielami świata nauki, sportu i kultury oraz wydarzeń ważnych dla środowiska. Staje się znaczącym ośrodkiem życia kulturalnego uczelni. Udanie także wypadła organizacja Zjazdu Absolwentów. Paradę Roczników komentował Włodzimierz Szaranowicz, bal muzycznie poprowadził Marek Sierocki, a gwiazdą koncertu plenerowego był Andrzej Rosiewicz. Kwartalnik zamieścił relację z tego wydarzenia w nr 3/15/2015. Dodajmy, że opublikowano przy tej okazji *Przewodnik po Akademii Wychowania Fizycznego*, autorstwa Waldemara Dorcza.

Ostatnie wybory władz Stowarzyszenia (18 czerwca 2019 r.) przyniosły rezultat w postaci ponownego wyboru Zbigniewa Sikory na funkcję prezesa, wiceprezesami zostali: Wiera Jungrav, Joanna Kalecińska, Ewa Kozdroń, Jerzy Książek, Danuta Moskwa, Zbigniew Pacelt. Ustalono, że Zarząd skoncentruje się na: kontynuacji działalności klubu *Relax-Qultura* i poszerzaniu jego oferty programowej; wzbogacaniu infrastruktury klubu; działalności wydawniczej – w tym kontynuacji wydawania kwartalnika *Absolwenci AWF;* organizacji Zjazdu Absolwentów z okazji

Zjazd Absolwentów 2015

Klub Relax Qultura otwarcie – występ Maryli Rodowicz

90-lecia AWF (p. kwartalnik, nr 2/30/2019). Wypada uznać, że Stowarzyszenie Absolwentów AWF, to zasłużona dla uczelni organizacja, której dokonania, historia oraz rodowód, sięgający genezy Akademii Wychowania Fizycznego, znajduje niewiele odpowiedników w kraju.

Ryszard Wysoczański

Artykuł jest uzupełnioną i poprawioną wersją autorskiego materiału, zamieszczonego w Jubileuszowym Newsletterze AWF, nr 8/11. 2019 (www.awf.edu.pl); nadto wykorzystano: *Wychowanie Fizyczne*, nr 1 i 2/1947 oraz *Wiadomości z Uczelni pod Laskiem*, 1996-1999.

HONOROWA LISTA CZŁONKÓW WSPIERAJĄCYCH 2020

Jan Dąbrowski
Marek Głowacki
Halina Jagodzińska
Czesław Kaźmierczak
Irena Kopiszka
Czesław Kruk
Grażyna Kwintal
Tadeusz Milewski
Sasza Młotkowski
Gabriel Mościcki
Andrzej Nikoniuk
Antoni Piechniczek
Karol Różycki
Franciszek Sagan
Franciszek Słomka
Ewa Tobolewska
Jerzy Wężowski
Jacek Wójtowicz
Jerzy Zieliński

Dziękujemy Wam za wsparcie, cieszymy się, że jesteście z nami!

Zachęcamy wszystkich Absolwentów do udziału w tym przedsięwzięciu.

Wszystkie pozyskane w ten sposób środki przeznaczamy na rozwinięcie działalności naszego Klubu Relax Qultura.

Prosimy o wpłacanie darowizn na konto:

66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

Antananariwa z lotu ptaka

Z wędrówek po Madagaskarze

Spotkania z duchami nocy i duchami przodków

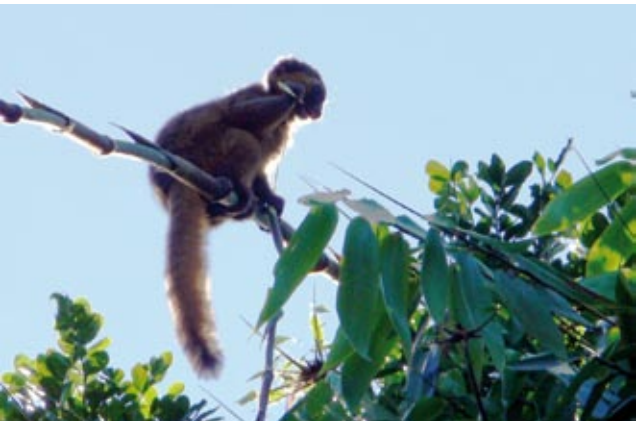
Po 22-godzinnej podróży z Warszawy, z przesiadką w Paryżu i na Mauritiusie, z ulgą lądujemy w Antananariwie, stolicy Madagaskaru. Jest lipiec, środek tutejszej zimy, pory suchej i niezbyt upalnej. Na tę wyspę na Oceanie Indyjskim zwabiła nas przyroda, niespotykana w innych częściach świata. Dzięki temu, że przed milionami lat oddzieliła się od dzisiejszej Afryki, a potem od Indii i pozostała oddaloną od innych kontynentów dużą wyspą, przetrwały na niej takie gatunki zwierząt i roślin, które gdzie indziej dawno już wyginęły. Endemitami na Madagaskarze jest 99% płazów, 93% gadów, 84% ssaków i 67% ptaków. Powinniśmy więc co krok spotykać zwierzęta, których dotychczas jeszcze nie widzieliśmy. Trzeba tylko wynieść się z miasta.

Opuszczamy więc na drugi dzień po przylocie Antananariwę, czyli Tanę – jak nazywają Malgasze w skrócie swoją stolicę. Wyruszam z moim przyjacielem, Januszem Badurskim, wypożyczonym jeepem w kierunku Parku Narodowego Ranomafana, położonego 400 km na południe od Tany. Szosa wije się między wzgórzami, na stokach których zielenią się tarasowato położone pólka ryżowe. Gdzieniegdzie pasą się małe stadka krów rasy zebu, z charakterystycznymi garbami tłuszczowymi, wyrastającymi tuż za karkiem. Mijamy liczne wsie zabudowane piętrowymi domami, wzniesionymi z laterytowych, czerwonych cegieł, wytwarzanych własnoręcznie przez mieszkańców należących do ludu Merina, jednego z najliczniejszych spośród 18 plemion Madagaskaru. Na parterze ich domostw znajdują się sypialnie i pomieszczenia dla hodowanych zwierząt, na piętrze zaś kuchnie, w których paleniska nie posiadają odprowadzenia do kominów i dym ulatnia się przez okna. Drzwi do domów zbite są z kilku desek, otwory okienne nie mają ani ram, ani szyb, dachy pozbawione kominów to strzechy wykonane z liści palmowych. To wszystko świadczy o ubóstwie ich mieszkańców. A mimo to są bardzo pogodni i kiedy zatrzymujemy się w którejś z wiosek, chętnie z nami rozmawiają, nie skarżą się na swój los, nie proszą o jałmużnę.

Laterytowa wioska Merinów

Pod wieczór docieramy do Ranomafany, miasteczka o tej samej co i park narodowy nazwie. Mimo późnej pory nie udajemy się na spoczynek do hotelu, lecz zaopatrzeni w latarki wyruszamy w głąb deszczowego lasu na spotkanie z duchami nocy. Tak nazywane są bowiem lemury. Swoją łacińską nazwę *lemures*, czyli „duchy nocy" zawdzięczają odblaskowi oczu charakterystycznemu dla nocnych gatunków tych zwierząt. Nie wszystkie lemury prowadzą nocny tryb życia. W Ranomafanie nocą żeruje lemur myszaty – najmniejszy z lemurokształtnych małpiatek, który w dzień chowa się w wysoko położonych dziuplach. Niestety, mimo dwugodzinnych poszukiwań nie udało nam się zobaczyć w świetle latarki tego mierzącego zaledwie kilkanaście centymetrów lemurka, chociaż nasz przewodnik Damian bardzo się o to starał.

Niezrażeni nocnym niepowodzeniem, zaraz po śniadaniu znowu wyruszamy w głąb tropikalnej dżungli. Brniemy wąską ścieżką po kostki w błocie przez leśną gęstwinę. Stanowią ją drzewa i krzewy zupełnie nam nieznane. No, może z wyjątkiem bambusów. Właśnie przed taką, bardzo wysoką, bambusową kępą zatrzymuje nas przewodnik, wskazując ręką na jej wierzchołek. Początkowo nie wiemy, na co mamy patrzeć, ale po chwili spoza liści wyłania się pokryte złoto-rudym futerkiem zwierzątko, wyglądające jakby było skrzyżowaniem kota, psa i wiewiórki. A więc w końcu widzimy lemura i to złotego lemura bambusowego (taka jest jego oficjalna nazwa), którego istnienie stwierdzono po raz pierwszy dopiero w 1986 roku. Gapimy się na niego z wielką ciekawością, gdyż jest to bardzo rzadki gatunek małpiatki, a on tymczasem zupełnie na nas nie zważa, tylko objada się bambusowymi pędami. Robimy mu kilka zdjęć i zostawiamy w spokoju. Przewodnik prowadzi nas dalej, obiecując spotkanie z jeszcze innymi lemurami. Od czasu do czasu widzimy jakiś ruch w koronach drzew, jakieś zwierzęta skaczą z gałęzi na gałąź tak szybko i tak wysoko, że nie jesteśmy w stanie ich rozpoznać. Staramy się podążać za nimi, biegnąc ścieżką, jeśli zwierzęta przemieszczają się ponad nią, lub



Złoty lemur bambusowy

Lemur katta

Lemury katta w poszukiwaniu pożywienia

przedzierając się przez chaszcze, z tym samym ciągle skutkiem – lemury giną nam z oczu. Wędrujemy tak po deszczowym lesie jeszcze przez kilka godzin, ale poza usadowionym w gęstej koronie wysokiego drzewa lemurem brązowym żadnych małpiatek już nie zobaczyliśmy. Szczególnie żałujemy, że nie spotkaliśmy lemurów katta, z pięknymi, długimi ogonami.

Jedziemy więc następnego dnia do innego parku, o nazwie Isalo, w skład którego wchodzi pierwotny las Safahana. Samochód zostawiamy na prowizorycznym parkingu i wędrujemy dalej pieszo wzdłuż strumienia, dnem szerokiego wąwozu. Rosną tu drzewa i krzewy tworzące gęste skupiska, przypominające nieco las deszczowy. Ta gęstwina stanowi naturalne środowisko dla lemurów; może więc wreszcie zobaczymy te wymarzone lemury katta. I rzeczywiście, najpierw miga nam wysoko, w koronach drzew czarno-biała sifaka, oddalając się tak szybko, że nie zdążyliśmy nawet wycelować w nią obiektywem aparatu, a potem, po przejściu kilkuset metrów pojawia się na maleńkiej polance stadko katta ze sterczącymi pionowo w górę długimi, puszystymi ogonami, pokrytymi na przemian białymi i czarnymi, futrzanymi obrączkami.

Są w odległości około 30 m od nas, możemy więc dokładnie im się przyjrzeć i porobić zdjęcia. Kiedy próbujemy zbliżyć się do nich, niespiesznie oddalają się i nikną między drzewami. Zagłębiamy się dalej w las i znowu spotykamy lemury katta, tym razem siedzące na gałęziach drzew i zjadające ich liście. Wystarczą im one za pożywienie w porze suchej, natomiast w porze deszczowej objadają się różnymi owocami. Nie uciekają przed nami, patrzą na nas z góry, nie przerywając posiłku. Najwyraźniej zdają sobie sprawę z tego, że niczym im nie zagrażamy. Podczas dalszej wędrówki przez krzaczastą gęstwinę Safahany nie spotykamy już duchów nocy, ale gdy w drodze powrotnej zbliżamy się do parkingu, wychodzi na ścieżkę lemur płowy, siada na niej i przygląda nam się niesamowicie smutnymi oczami.

Zarówno w Ranomafanie, jak i Safahanie nie ograniczamy się do obserwacji i fotografowania lemurów. Mnóstwo tu przecież niezwykle barwnych, niespotykanych gdzie indziej ptaków, jaszczurek, kameleonów. Oto w płytkiej wodzie leśnej rzeczki tapla się drzewica białolica, podobna nieco do naszego świstuna, a po piaszczystym brzegu biega żółto-siwa pliszka malgaska. Ponad nimi przysiadła na suchej gałęzi czapla złotawa, złocąca się rzeczywiście w promieniach słońca, a nieco dalej – chociaż tylko biało-czarny, ale też bardzo efektowny – ibis czczony. I ciągle, gdy tak zagłębiamy się w las, coś skrzydlatego siedzi na gałęzi, podfruwa lub drepcze po ziemi. A to czarny jak kruk dziwogon czubaty albo trochę jaśniejsza majna brunatna, maleńki nektarnik lub niewiele większy chaszczak czy turkaweczka czarnogardła.

Kiedy po kilku dniach wracamy do Antananariwy i przejeżdżamy przez wioskę Ambatofitorahanę, widzimy na podwórzu jednego z domostw rozstawione i nakryte stoły, zebrany tłumek i nieco z boku kilku chłopców z prymitywnymi instrumentami. Zatrzymujemy się i po chwili już wiemy, że trafiliśmy na uroczystość związaną z malgaskimi Zaduszkami. Ich nazwa to *famadihana*, którą można przetłumaczyć jako „powrót zmarłych przodków". Odbywają się one głównie w lipcu, który na Madagaskarze jest miesiącem zimowym. Nie trwają tylko jeden dzień i nie mają ściśle określonej daty, mogą zająć kilka dni, a nawet cały tydzień w okresie od czerwca do września.

Dziwogon czubaty
Obok: Lemur płowy

Nie ma na świecie drugiej takiej krainy, w której kult przodków odgrywałby w codziennym życiu tak dużą rolę, jak na Madagaskarze. Mówi się nawet o malgaskiej cywilizacji, iż jest ona naznaczona piętnem zmarłych. Widać to zarówno podczas odświętnych ceremoniałów, jak i w powszednim życiu. Każdy Malgasz rozmawia codziennie z duchami swoich antenatów: opowiada im o aktualnych wydarzeniach w rodzinie; radzi się, w jaki sposób ma rozwiązywać skomplikowane problemy; prosi o pomoc, gdy sam nie może uporać się z wykonaniem trudnej czynności; wzywa zmarłych na świadków, kiedy zawiera ważną umowę; przysięga na ich imię, aby uzyskać wiarygodność.

W każdej wsi kawałek gruntu na jej skraju jest przeznaczony dla duchów przodków, zwanych *razana*, skąd miałyby one oddziaływać pomyślnie na mieszkańców. Wszyscy na wyspie wierzą, że zmarli wiodą po śmierci takie same życie jak przed zgonem. Mają więc gdzieś tam swoje pola, które uprawiają, mają domowe zwierzęta, które hodują, mają instrumenty, na których muzykują i przy których grze tańczą, mają broń do prowadzenia wojen, zastanawiają się też wspólnie, w jaki sposób pomóc lub zaszkodzić pozostałym przy życiu członkom swoich rodzin.

Zaproszono nas do jednego ze stołów zastawionego miskami z ryżem i tłustym, wołowym mięsem oraz szklaneczkami napełnionymi rumem. Młodzieżowa orkiestra zaczęła grać zupełnie udanie jakąś skoczną melodię i szybko zapanowała ogólna wesołość, zwłaszcza że rumu sobie nie żałowano. Trochę to nas dziwiło, bowiem u nas podczas Zaduszek zmarłych

Zaczyna się famadihana

Zaduszkowa orkiestra

wspomina się ze smutkiem. Gdy głód przestał doskwierać biesiadnikom, a w ich głowach dobrze już szumiało od wypitego rumu, mistrz ceremonii zarządził wymarsz na rodzinny cmentarz, gdzie miała mieć miejsce najważniejsza część *famadihany*. Cmentarz usytuowany jest na ziemi lichej, z której żywi nie są już w stanie uzyskać żadnych plonów, ale mogą wznieść na niej grobowce. Są one tak starannie wykonane i tak bogato zdobione, że bardziej przyciągają wzrok niż najładniejsze domy mieszkalne. Zbudowane z kamienia mają podziemną izbę, w której zmarli zawinięci w jedwabne całuny leżą na drewnianych półkach.

Grobowce i kapliczki plemienia Betsileo

Grobowce plemienia Merina (po lewej)

Na cmentarzu ceremoniałem dyryguje naczelnik rodu pospołu z katolickim księdzem, jako że Malgaszowie w dużej mierze są katolikami, chociaż nie stronią też od starych, pogańskich wierzeń i obyczajów. Mija radosny nastrój, milknie orkiestra, ksiądz odmawia modlitwę i śpiewa psalmy, a potem wymienia nazwiska wszystkich zmarłych członków rodu. Grób zostaje odsłonięty i zwłoki wydobywa się na zewnątrz. Szczątki starego całunu zostają odrzucone; w przypadku dużego rozkładu zwłok czyści się dokładnie czaszkę i wszystkie kości, a potem namaszcza je balsamem i zawija w nową, ozdobnie haftowaną szatę pogrzebową, utkaną na domowym warsztacie z nici otrzymanych z kokonów madagaskarskiego jedwabnika *Landibe* lub pajęczynowej sieci pająka *Neflila.* Każdy z obecnych dotyka szkieletu przodka, aby przejąć część „boskiej mocy", jaką on posiada, nim znów znajdzie się w grobie na kilka następnych lat. *Famadihana* nie odbywa się bowiem tylko jeden raz, „powrót zmarłego przodka" może być organizowany wiele razy, a liczba ceremoniałów będzie zależała od statusu materialnego rodziny.

Nie mogliśmy uczestniczyć w tej części *famadihany,* gdyż nie jest ona dostępna turystom. Nie udało się nam też zobaczyć wnętrz grobowców, ponoć piękniej dekorowanych niż ich ściany zewnętrzne. Nie wolno do nich wejść białoskórym przybyszom z Europy, zwanym przez tuziemców *baka'fot* („wyrywaczami serc"), bowiem uważają oni, iż biali zdolni są wyrządzić im największą krzywdę, zabrać ich duszę.

Tekst i zdjęcia: Jerzy Samusik

Aktywność fizyczna a odporność organizmu

Dr Piotr Wiśnik

Wtargnięcie w nasze życie koronawirusa Covid-19 sprawiło, że szereg zagadnień, o których mało wiedzieliśmy, teraz chcielibyśmy bliżej poznać i zrozumieć. Po to, żeby reakcja z naszej strony na wirusowe zagrożenie była świadoma i skuteczna. Jednym z nich jest – odporność organizmu. Ma ona wiele aspektów. Jednym z nich – relacją, jaka istnieje między aktywnością fizyczną osobnika a odpornością jego organizmu zajmuje się w poniższej publikacji Piotr Wiśnik. Lektura tego tekstu ma dla Czytelnika ten dodatkowy walor, że pozwala przypomnieć szereg zagadnień i terminów z fizjologii ogólnej oraz fizjologii wysiłku – przedmiotów należących do trzonu programowego naszej Akademii.

Wysiłek fizyczny – cudowny lek

Z wyników bardzo wielu badań naukowych można wyprowadzić ogólny wniosek, że wysiłek fizyczny, nawet w postaci jednej sesji treningowej, prowadzi do pozytywnych zmian stanu organizmu, m.in. poprawy glikemii (poziom glukozy w krwi) i ciśnienia krwi. A odpowiednio dobrany i regularnie stosowany (przynajmniej 3 razy tygodniowo) *wysiłek tlenowy* (zwany też *aerobowym*, którego intensywność pozwala korzystać z energii wytwarzanej w drodze przemian tlenowych), może radykalnie obniżyć podwyższone ciśnienie krwi. Tego rodzaju trening jest bardzo pomocny w walce z cukrzycą, chorobami układu krążenia, niewydolnością nerek czy nowotworami: prostaty, jelita grubego oraz sutka. Korzystania z ćwiczeń fizycznych nie należy obawiać się nawet w przypadku stosowania insuliny, ponieważ wysiłek nie zmniejsza jej stężenia w krwi. Podczas wysiłku glukoza trafia do komórek bez „pomocy" insuliny, to dlatego zmniejsza się insulinooporność. Osoby, których ten problem dotyczy, dobrze wiedzą jak ważna dla nich jest ta informacja.

Wskazuję na tę kwestię dlatego, ponieważ podwyższony poziom cukru generuje stany zapalne, a długotrwałe stany zapalne (nawet bardzo małe) powodują obniżenie odporności organizmu, biorąc praktycznie – są podstawową przyczyną niemal wszystkich schorzeń.

Mitochondria oraz ich rola

Generalizując, ocenę funkcjonowania organizmu sprowadzić można do poziomu energii, jaką on dysponuje. Jej ilość i jakość zależą od stanu *mitochondriów* (organelli komórkowych, w których odbywa się produkcja energii). Wysiłek tlenowy nie tylko stymuluje *autofagię* (usuwanie uszkodzonych mitochondriów), ale również jest jednym z najsilniejszych stymulatorów *biogenezy* (powielania zdrowych mitochondriów). Zdrowe mitochondria dostarczają około 95% energii potrzebnej dla wszystkich fizjologicznych procesów w organizmie. Im więcej dobrze funkcjonujących mitochondriów w organizmie, tym lepszy jest ogólny stan zdrowia oraz długość życia osobnika.

Jak pobudzić biogenezę mitochondriów

Na dzień dzisiejszy znane są dwa niezawodne sposoby pobudzenia biogenezy mitochondriów. Pierwszy to odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny (tlenowy). Drugi

– odpowiednie odżywianie (rezygnacja z nadmiaru spożywanych kalorii). Wysiłek tlenowy jest skuteczny zwłaszcza w działaniach profilaktycznych i naprawczych organizmu. Spotkać można opinię, że 70-80% odporności znajduje się w brzuchu. To prawda, ale nie wolno pomijać faktu, że głównym magazynem energii dla układu odpornościowego są mięśnie. Większa masa mięśniowa skuteczniej chroni przed wszelkiego rodzaju infekcjami wirusowymi oraz zmniejsza ryzyko poważniejszych chorób. To wskazuje na znaczenie treningu siłowego, który również mocno stymuluje mózg. Autorzy niedawnej publikacji w jednym z renomowanych czasopism naukowych dowodzą, że sprawne mięśnie pozwalają zmniejszyć o 10% ryzyko infekcji bakteryjnych. W przypadku np. dróg moczowych, ryzyko to zmniejsza się o 20-30%. Z kolei inni badacze ujawnili, że 30 minut ekspozycji na jasne światło wczesnym rankiem, to w efekcie wyraźnie wyższy poziom testosteronu w organizmie, co, z kolei, oznacza wyższą jego odporność. Warto fakt ten uwzględnić przy planowaniu wysiłku fizycznego.

Kiedy i gdzie ćwiczyć?

Jeśli to ma być trening siłowy, obejmujący wszystkie regiony ciała, należy oczekiwać wzrostu poziomu testosteronu. Badania chromosomów u osób regularnie wykonujących wysiłek zawierający elementy treningu siłowego wykazały, że ich *telomery* (fragmenty chromosomów zlokalizowane na ich końcach) są dłuższe, niż u nietrenujących. Długość telomerów jest wskaźnikiem m.in. aktywności procesu odbudowy komórek. Jak dowodzą wyniki badań, prawidłowo przeprowadzony 10-tygodniowy trening siłowy, może spowodować zwiększenie o 40% liczby komórek satelitarnych, których aktywność związana jest z długością telomerów. Komórki satelitarne znajdują się na obwodzie włókna mięśniowego i zachowują zdolność do *replikacji DNA* (proces samoodtwarzania się DNA) i *podziałów mitotycznych* (mitoza – podział pośredni jądra komórkowego, któremu towarzyszy precyzyjne rozdzielenie chromosomów do dwóch komórek potomnych), są odpowiedzialne m.in. za regenerację tkanki mięśniowej. Pamiętać należy, żeby rano (przed śniadaniem i przed wysiłkiem) wypić 2 szklanki przegotowanej, ciepłej wody, ze względu na krew, która rano jest gęstsza. Wysiłek bez wypicia wody grozi nawet udarem mózgu.

Testosteron, szczytowy poziom osiąga, tak mówią badania naukowe, w 20-30 minucie wysiłku. Jeśli do tego dołożymy około 10 minut rozgrzewki oraz, na zakończenie, 10 minut wysiłku regeneracyjnego (tlenowego), to w sumie da nam 50 minut. Wynika z tego, iż sesja treningowa powinna zamykać się, maksymalnie, w 60 minutach. Dłuższy wysiłek, połączony z wysoką intensywnością, powoduje niekorzystną zmianę proporcji pomiędzy testosteronem a kortyzolem. Wyższy poziom kortyzolu prowadzi do utraty mięśni i niszczenia również innych tkanek organizmu. Dlatego ważne znaczenie ma wysiłek regeneracyjny, ponieważ w jego trakcie kortyzol jest szybciej usuwany, niż tworzony. Bezwzględnie należy o tym pamiętać, kiedy decydujemy się na wysiłek fizyczny, który w założeniu ma wpłynąć na poprawę zdrowia.

Jeśli umiejętnie połączymy czynniki, mające istotny wpływ na efekt adaptacyjny do wysiłku, jego prozdrowotne działanie zdecydowanie zwiększymy. Należy więc uwzględnić nie tylko liczbę wysiłków treningowych w cyklu tygodniowym, ale również czas trwania pojedynczego wysiłku (treningu) oraz jego intensywność. Każda zainteresowana osoba może to zrobić samodzielnie, wykorzystując m.in. pomiar częstości skurczów serca, wykonany po wstaniu z łóżka (między godziną 6.00 a 9.00) oraz dostosowując obciążenia siłowe do możliwości swojego organizmu.

Piotr Wiśnik

Autor tekstu z pucharem Ryder Cup

Golf to nie sport – to choroba
(powiedzenie szkockie)

Czesław Kruk

Moje przygody z golfem

Warszawska AWF, lata 60.

Historię sportu, a dokładnie mówiąc, różnych dyscyplin sportowych, poznałem podczas studiów w warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Działo się to dawno temu, ale wiele z tych rzeczy pamiętam. Podobnie jak nazwiska niektórych wykładowców: prof. Roman Trześniowski, dr Ryszard Przewęda, dr Walenty Kłyszejko, dr Kajetan Hądzelek, dr Zygmunt Bielczyk… Pamiętam też, jak w 1965 roku, pojawił się w uczelni nowy sport – rugby. Gra dla silnych, odważnych mężczyzn. Spora grupa naszych kolegów szybko nauczyła się tej gry, najlepsi stworzyli drużynę, która później, przez wiele lat, nie dawała szans rywalom na krajowych boiskach, dostarczając zarazem „cennego materiału" do reprezentacji Polski.

O golfie w owym czasie nie słyszeliśmy nic. Dopiero grubo po studiach, kiedy w 1974 roku wylądowałem w Szkocji, okazało się, że to sport narodowy tubylców. Moi nowi szkoccy koledzy stwierdzili bez wahania, że golf jest wprost idealnym sportem dla mnie. Jeszcze nie czułem się stary, ale – myśląc realnie – na sukcesy w piłce nożnej raczej już nie mogłem liczyć. Pomyślałem – spróbuję. W końcu Szkoci gry w golfa uczyli ludzi na całym świecie, mogę im zaufać. Wypożyczyłem kije golfowe i stawiłem się na pierwszy trening. Tak rozpoczęła się moja przygoda z golfem.

Golf – jaka naprawdę jest ta gra?

Wydawało mi się, że golf to zajęcie dla starszych panów. Za łatwe dla mnie, awuefiaka w średnim wieku. Po kilku treningach musiałem jednak skorygować tę opinię. Co najważniejsze, ku memu zaskoczeniu, stwierdziłem, że ta gra sprawia mi przyjemność. Zachwycony tym odkryciem, zacząłem trenować po kilka godzin dziennie. Wtedy okazało się, że golf wymaga kondycji. Jeszcze później stwierdziłem, że dla dobrego, precyzyjnego uderzenia piłeczki oprócz siły mięśni, niezbędne są także koordynacja ruchów i koncentracja uwagi. Osiągnięcie wysokiego poziomu golfowych umiejętności wymaga czasu, jak w każdej dyscyplinie sportu kandydat na dobrego golfistę musi wyrabiać w sobie cierpliwość.

Wyjątkowym walorem golfa jest to, że gra toczy się na otwartym powietrzu, często w otoczeniu pięknej przyrody. I, co nie mniej ważne, w miłym towarzystwie.

Zostałem zauroczony golfem, więcej – całkowicie pochłonięty przez ten sport. Pewnego razu ktoś ze znajomych powiedział do mnie: *Musisz wiedzieć, że golf to nie jest sport – to choroba. Widzę, kolego, że się nią zaraziłeś!* Miał rację, zaznaczę jedynie, że z golfowej choroby nigdy nie chciałem się wyleczyć. Kocham tę grę. Po 30 latach grania w golfa, a w ostatnich 10 latach kijami z drzewa hikorowego, w większości wyprodukowanymi sto lat temu, nadal uprawiam ten sport z wielką przyjemnością.

W poszukiwaniu początków golfa

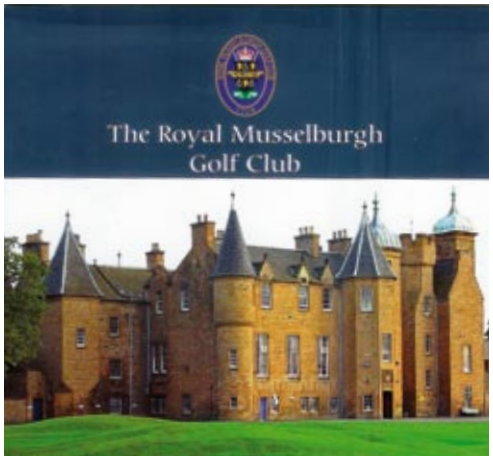
Klubów golfowych w Szkocji są tysiące. Jednak, żeby stać się formalnie członkiem takiego klubu, trzeba nieraz odczekać kilka lat. Mnie się udało, już po roku zostałem członkiem historycznego, założonego w 1774 roku, klubu Royal Musselburgh. Tu dowiedziałem się wielu ciekawych rzeczy na temat historii golfa, m.in., że Szkoci grają w golfa od XIV wieku na polu leżącym blisko mojego domu w Leith, gdzie, w 1744 roku, ustalono pierwsze przepisy tej gry i organizowano pierwsze turnieje golfowe.

Kiedy golf pojawił się w Polsce?

…Szkoci, podróżując po świecie, głównie w celach handlowych, nie rozstawali się ze sprzętem golfowym. Jeśli tylko nadarzała się okazja – rozpoczynali swoją ulubioną grę. Od XVI wieku Szkoci zaczęli osiedlać się w Polsce. Tu zajmowali się nie tylko handlem, byli też żołnierzami i doradcami polskich królów. Nie miałem wątpliwości – tylko oni mogli przywieźć golfa do Polski. Kiedy, gdzie i jak to się stało – ta sprawa zaczęła mnie nurtować poważnie. Kiedy w 1993 roku przyjechałem do Polski, miałem konkretny plan – szukać odpowiedzi na pytanie: *Kto w 1757 roku kupował w Gdańsku (Danzig) kije i piłki do golfa?* Liczyłem, że mój kolega ze studiów noszący nazwisko Szot (nota bene, tak kiedyś w Polsce nazywano Szkotów) pomoże mi w tym. Niestety, Zbyszek Szot, choć starał się bardzo, niewiele mi pomógł (szkocka krew nie płynęła w jego żyłach). Ostatnia wiadomość, jaką o nim otrzymałem pod koniec ubiegłego roku brzmiała: *profesor Zbigniew Szot, absolwent warszawskiej AWF rocznik 1965, pracownik AWF w Gdańsku, zmarł nagle.* Myślimy o Tobie Zbyszku!

Odkrycie w Rajszewie

Moja wizyta w Polsce w 1993 roku nie była całkiem bezowocna, niedaleko Warszawy, w Rajszewie nad Wisłą, odkryłem urocze pole golfowe. Twórcami tego pierwszego w powojennej Polsce pola byli … Szwedzi. Pomyślałem: Boże, nowy „najazd"! Ale panowie Pierre Karstrom i Erick Jacobson okazali się sympatyczni i nawet pozwolili zagrać bez opłaty kilka dołków na swoim obiekcie.



Czesław Kruk jest od 1984 roku członkiem ekskluzywnego Klubu Royal Musselburgh założonego w 1774 roku.

Narodowa Art Gallery Edinburgh otwarcie Wystawy Golfowej w 2014 z kolegami historykami i kolekcjonerami golfa

Piękna Góra, 1993 turniej golfa podczas Zjazdu rocznika 66

Odkrycie w Aberdeen

Od tamtego wydarzenia upłynęło wiele lat. Dopiero w 2018 roku, penetrując z jednym z profesorów Uniwersytetu w Aberdeen dokumenty miejskiego archiwum dotyczące handlu Szkocji z Europą wschodnią w XVI wieku, natknęliśmy się na pewien ślad, który mógł prowadzić do odpowiedzi na tamto moje pytanie. Był to wyrok sądu dotyczący niejakiego W. Andresona, kapitana statku, który miał dostarczyć do portu Danzig 3 tuziny kijów golfowych i 2 tuziny piłek do golfa (*fetherys*, w tamtych czasach piłki do golfa były robione z ptasich piór i skóry). Niestety, ta przesyłka do odbiorcy nie dotarła. Kapitan Andreson widocznie sprzedał ją gdzieś po drodze. Sąd zasądził wysoką grzywnę i obciążył go kosztami procesowymi.

Z drugiej strony, pamiętam, zarówno były senator i prezes PZG, kolekcjoner golfowy, Andrzej Person sugerował, że już w XVIII wieku w okolicach Pruszcza Gdańskiego znajdowało się pole golfowe. O sprawdzenie tej informacji poproszę mojego kolegę ze studiów, Krzysztofa Milcarza, który mieszka w Gdańsku.

Druga wizyta w Polsce

W 2011 roku ponownie przyjechałem do Polski w celach golfowych. Tym razem, by uczestniczyć w Otwartym Turnieju Hikorowym, granym według starych przepisów po raz pierwszy w powojennej Polsce. Organizatorem tego unikalnego turnieju była Zofia Lelakowska entuzjastka golfa, która po kilku latach pobytu w USA wróciła do Polski i właśnie to zrobiła po raz pierwszy przy pomocy Związku Golfa, który już istniał od 1998 roku.

Graliśmy w First Warsaw Golf Club w Rajszewie. Było nas, uczestników z Polski, Szkocji, Szwecji, Niemiec i Finlandii ponad 13. Ku memu zaskoczeniu i radości, to ja wygrałem turniej. Wśród rywalizujących znalazło się kilka znanych osób, m.in. Ela Panas, obecna prezes Polskiego Stowarzyszenia Golfa Kobiet, A. Strzelecki – aktor, W. Pijanowski członek PZG

Czesław Kruk na polu golfowym w Pinehurst USA podczas meczu Europa - USA (2012)

Po prawej: Autor z Andrzejem Personem przed wejściem do R&A w St. Andrews, Szkocja („Watykan" golfa)

i paru innych młodych miłośników golfa. Zwycięzcy otrzymali w nagrodę medale i symboliczny kryształowy puchar, a uroczystość miała miejsce w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego, więc byłem wzruszony.

Golf wchodzi do AWF przez… Bibliotekę Główną

Żywe zainteresowanie golfem, które niebawem przekształciło się w konkretne działania, ujawniła pani Violetta Perzyńska, dyrektor Biblioteki Głównej AWF. Jej współpracy z prof. Ewą Kozdroń (Uniwersytet Trzeciego Wieku AWF) należy zawdzięczać, że golf był atrakcją *Seniorady*. Dzięki jej inicjatywie powstała unikalna kolekcja książek o golfie. Zawiera ona wie-

le pozycji wydawanych przez Brytyjskie Stowarzyszenie Historyków i Kolekcjonerów Golfa (BGCS) oraz Europejskich Historyków Golfa (EAGHC).

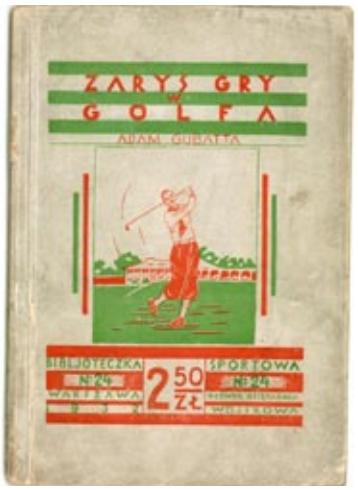
Warto przypomnieć, że Biblioteka Główna AWF była także organizatorem wystaw sportowych, w tym kolekcjonerskiego sprzętu golfowego. Wystawę tę połączono z prelekcją dra K. Zuchory oraz pokazem mody sportowej. W jej organizacji pomogło Muzeum Sportu i Turystyki, Elżbieta Panas oraz ja – użyczając swoich zbiorów. Podarowałem Bibliotece kilka historycznych kijów i setów do gry dla początkujących golfistów.

Kolejnym przedsięwzięciem, jakie planuje pani dyrektor Perzyńska, przy współpracy Wydziału Wychowania Fizycznego na kierunku Turystyka i Rekreacja, jest utworzenie na uczelni klubu golfa. Byłby on miejscem spotkań studentów i pracowników Akademii, zainteresowanych grą w golfa. Być może klub golfa powstanie również przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku AWF? Ja natomiast oczekuję na powołanie Zakładu Golfa – jednostki dydaktycznej, kształcącej specjalistów tego sportu.

Dobre czasy dla golfa w Polsce

Golf w Polsce systematycznie się rozwija. Obecnie istnieje ponad 75 klubów golfowych zrzeszających tysiące członków. Mamy również zawodników znanych na arenach międzynarodowych, jak Adrian Meronek czy Mateusz Gradecki. Także polscy golfiści - amatorzy prezentują przyzwoity poziom. To zasługa prywatnych klubów golfowych. Nie jesteśmy w tej mierze pozbawieni tradycji. W latach 20-tych grano w golfa w Warszawie, przy dzisiejszej ulicy Bartyckiej, a także w Powsinie, Głogówku, Giszowcu k. Katowic, w Łańcucie, gdzie brytyjski Książe Kentu George, brat ojca obecnej Królowej Elżbiety II, grywał z księciem Radziwiłłem i hr. Zamojskimi w 1935 roku.

Pierwszą w Polsce książkę o golfie – *„Zarys Golfa”* – wydał Adam Gubatta w 1932 roku. To unikalne dzieło jest w posiadaniu zaledwie kilku kolekcjonerów. Miałem szczęście oglądać je na własne oczy.



Okładka książki Adama Gubatty z 1932 roku

Po lewej: Julin koło Łańcuta 1935 rok. Książę Kentu George przed meczem golfowym z Radziwiłłami i Zamojskimi

Przyszłość golfa w świecie

O przyszłość golfa się nie martwię. Ten sport ma przed sobą znakomite perspektywy. Dlatego, że odpowiada nowoczesnej cywilizacji, w której człowiek poszukuje umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej i psychicznego odprężenia w przyjemnych, zdrowych warunkach otoczenia. Mam nadzieję, że moja uczelnia dostrzeże potrzebę szkolenia specjalistów golfa, tak jak kiedyś stało się to z rugby.

Czesław Kruk
Edynburg, Szkocja

HOTEL BUCZYŃSKI ****
MEDICAL & SPA

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

www.hotelbuczynski.pl
recepcja@hotelbuczynski.pl

Komfortowe Hotele położone w sercu Gór Izerskich zapraszają na wymarzony urlop! Oferujemy szeroką gamę pakietów pobytowych i programów Wellness & SPA oraz wiele możliwości aktywnego wypoczynku. Zapraszamy na liczne szlaki turystyczne, ścieżki rowerowe oraz Single Track. Istnieje możliwość wypożyczenia rowerów na miejscu.

Hotel Buczyński **** Medical & Spa to także doskonałe miejsce do organizacji pobytu firmowego lub wyjazdu integracyjnego.

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

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

www.parkhotel.pl
parkhotel@parkhotel.pl

PARK HOTEL ****
KUR & SPA