

Przykłady dobrych praktyk w sporcie – Marian Gryglas

Temat	<i>Były sportowiec, paraolimpijczyk</i>
Tytuł	<i>Od sportu wyczynowego do sportu rekreacyjnego</i>
Nazwa instytucji	<i>Ośrodek jeździecki « Gryglasówka »</i>
Kraj	<i>Polska</i>
Podsumowanie	<i>Marian Gryglas, polski sztangista, paraolimpijczyk, były reprezentant Polski w wyciskaniu sztangi w pozycji leżącej. Na Mistrzostwach Świata w 1983 roku w Paryżu zdobył brązowy medal.</i> <i>Jako junior trenował podnoszenie ciężarów w klubie Stocznowiec Gdańsk. W 1978 roku miał wypadek, w którym stracił nogę. Szybko wrócił do pełnej aktywności i sportu, bez którego nie wyobrażał sobie życia. Pierwszy brązowy medal w wyciskaniu sztangi w pozycji leżącej zdobył pięć lat po wypadku, na Mistrzostwach Świata w Paryżu.</i> <i>Po zakończeniu kariery, przez kilka lat był trenerem sekcji podnoszenia ciężarów w Uczniowskim Klubie Sportowym w Komarnie.</i> <i>Paraolimpijczyk senior, ze względu na problemy zdrowotne, nie bierze udziału w zawodach weteranów. Nie ma też żadnego wsparcia ze strony związku sportowego czy władz lokalnych. Kilka razy w tygodniu ćwiczy we własnej, skromnie wyposażonej siłowni. Motywem do podejmowania aktywności fizycznej jest dbanie o kondycję fizyczną, wzmocnienie osłabionych mięśni po operacji biodra i dobre samopoczucie.</i> <i>Dzięki zaangażowaniu w sport rekreacyjny, jako senior sportowiec jest bardzo pozytywnym wzorem do naśladowania.</i>
Dodatkowe informacje	<i>Przez kolejne lata odnosił liczne sukcesy na arenie międzynarodowej zdobywając 18 medali. Mistrzostwa Polski wygrał 20 razy. Na Igrzyskach Paraolimpijskich w Barcelonie (1992) zajął 6 miejsce. Kariere zawodniczą zakończył w 2010 roku. Żonaty, czwórka dzieci.</i> <i>Po zakończeniu kariery sportowej, w wyborach samorządowych uzyskał mandat radnego gminy i funkcję tą pełnił przez 4 lata. Pracował jako organizator imprez sportowych oraz trener. Obecnie jego wychowanek startuje z sukcesami na arenie międzynarodowej (Tomasz Kociubiński, 9 pozycja na MŚ), reprezentując klub START Wrocław.</i>

	<i>Wspaniały organizator. Osiem razy współorganizował regionalne zawody sportowe « Puchar Podlasia » w wyciskaniu leżąc i trójboju siłowym, na które przyjeżdżali zawodnicy z całego świata.</i> <i>Zawsze marzył o jeździectwie. Pomimo, że sam już nie jeździ konno, założył z żoną w 1997 roku ośrodek jeździecki zwany „Gryglasówką”. W 2012 roku został Mistrzem turystyki konnej. Obecnie ma 16 koni (arabów i angloarabów), bryczki i sanie. Dwóch synów i córka są instruktorami jazdy konnej w rodzinnej firmie, on powozi zaprzęgami.</i> <i>„Gryglasówka” cieszy się dużym uznaniem w regionie. Przyjeżdżają tu osoby, które chcą profesjonalnie nauczyć się jazdy konnej albo udać się na przejażdżkę bryczką czy saniami. Coraz częściej przyjeżdżają też grupy osób z niepełnosprawnością ruchową. Skromność, pozytywna energia i poczucie humoru byłego sportowca sprawiają, że dla tej grupy gości staje się on często inspiracją do zmiany stylu życia na bardziej aktywny.</i>
Dane kontaktowe	<i>Marian Gryglas</i>

Przykłady dobrych praktyk w sporcie – Wojciech Gawroński

Temat	<i>Były sportowiec, trener, lekarz</i>
Tytuł	<i>Od sportu wyczynowego do sportu rekreacyjnego</i>
Podtytuł	Slalomem przez życie - z perspektywy zawodnika, trenera, lekarza
Nazwa instytucji	Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, Wydział Lekarski
Kraj	Polska
Podsumowanie	Wojciech Gawroński – były sportowiec, polski kajakarz slalomowy, olimpijczyk, były reprezentant Polski w slalomie kajakowym. Reprezentował Polskę 5-krotnie na Mistrzostwach Świata (M.Św.). W 1973 roku w Szwajcarii zdobył po raz pierwszy w historii Polski brązowy medal w konkurencji K-1. W tym samym roku i w kolejnych M. Świata (1975) wywalczył srebrne medale, a dodatkowo w 1975 zdobył brązowy medal w zespole K-1x3. W 1972 roku brał udział w Igrzyskach Olimpijskich w Monachium. Międzynarodową karierę zawodniczą zakończył w 1979 roku. W roku 1976 ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, a następnie w 1984 wydział lekarski w Akademii Medycznej w Krakowie. Lekarz, specjalista medycyny sportowej oraz rehabilitacji medycznej. Żona - lekarz specjalista neonatolog, 2 dzieci: córka - lekarz specjalista radiolog, syn - absolwent Akademii Ekonomicznej.
Dodatkowe informacje	Wojciech Gawroński mieszka na stałe w Nowym Sączu. Od 1984 roku pracował w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie w Zakładzie Medycyny Sportowej. W latach 1989-1992 pełnił funkcję trenera kadry slalomistów w trakcie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w 1992 r. w Barcelonie. Po zakończeniu pracy trenerskiej, tuż po IO Barcelonie (w okresie 1992 – 1998) pracował w firmie farmaceutycznej Krka, w której przede wszystkim nabył praktyki menedżerskiej, co następnie wykorzystał w organizacji sympozjów naukowych oraz w działalności społecznej. I tak: wielokrotnie organizował Międzynarodowe Sympozja Medicina Sportiva (w latach 1996-2008) oraz krajowe Medicina Sportiva Practica (2000-2015). Był założycielem czasopism o tych samych tytułach, będąc w pierwszym (Medicina Sportiva) zastępcą redaktora naczelnego, a w drugim (Medicina Sportiva Practica) nadal jest redaktorem naczelnym. Ponadto przez wiele był członkiem ZG Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej i jego wiceprezesem w latach 1999-2009. W tym okresie uzyskał stopień doktora nauk o kulturze fizycznej (1994), a tematem pracy była ‘Analiza zmian fizjologiczno-biochemicznych w rocznym cyklu treningowym u slalomistów kajakowych’. Początkiem obecnego stulecia utworzył poradnię medycyny sportowej w Nowym Sączu i Krakowie. W 2000 r. objął opieką kadrę narodową narciarzy paraolimpijskich, a następnie 3-krotnie był lekarzem na zimowych Igrzyskach Paraolimpijskich (IP) w Turynie, Vancouver oraz Soczi oraz szefem misji medycznej na IP w Pekinie oraz Londynie. Pokłosiem opieki lekarskiej nad paraolimpijczykami jest kilka doniesień w znaczących zagranicznych czasopismach naukowych.

	W 2012 r. zmienił zatrudnienie i podjął pracę w Uniwersytecie Jagiellońskim, gdzie pracuje do dzisiaj. Na Wydziale Lekarskim prowadzi przede wszystkim zajęcia z medycyny sportowej, dzisiaj rozumianej szeroko jako medycyna aktywności fizycznej, oraz przekłada teorię na praktykę prowadząc poradnię medycyny sportowej w Szpitalu Uniwersyteckim. Cały ten czas łączył poszczególne prace z zatrudnieniem na AWF oraz UJ.
Wywiad	Motywacja do ćwiczeń, treningów oraz udziału w zawodach Od dzieciństwa był aktywny fizycznie oraz pasjonował się sportem jeśli chodzi o wyniki i rekordy, a przede wszystkim zafascynowany był osiągnięciami wybitnych sportowców. Inspiracją do podjęcia treningów była sprezentowana przez szwagra Jacka książka «Droga do Tokio» z dedykacją «Na pamiątkę Wojtkowi, aby w przyszłości reprezentował nasz kraj na Olimpiadzie». Lektura tej książki rozbudziła chęć zostania olimpijczykiem. Niemniej pierwszą fascynacją było narciarstwo alpejskie. Dobrze pamięta przejazd A. Bachledy na IO w Grenoble w 1968 r., podczas których zdobył on 6 miejsc w slalomie. Natomiast tego samego roku w lecie wspomniany Jacek zabrał go na zgrupowanie kajakowe klubu, którego był trenerem. W tym czasie, mimochodem, opanował pływanie na kajaku klasycznym. Tak więc już w 1969 r. alternatywą w stosunku do nart zostało kajakarstwo, i to slalomowe. Kolega zaprowadził go do klubu «Dunajec», w którym rozpoczął właśnie prowadzenie treningów w sekcji kajakowej założonej przez Antoniego Kurcza, późniejszego trenera kadry olimpijskiej w Monachium, której członkiem został także Pan Gawroński. Jak sam mówi, «takich trenerów już nie ma!». Porwał go wraz z kolegami z klubu swą charyzmą, «zaraził» wyczynowym treningiem i doprowadził do udziału w IO oraz sukcesów w kolejnych Mistrzostwach Świata. Jak często trenował i trenuje W okresie przygotowań do IO oraz MŚ treningi miały miejsce codziennie, a trakcie zgrupowań 2, a nawet 3 razy dziennie. Natomiast po zakończeniu wyczynowego uprawiania sportu pozostał aktywny fizycznie, nie tylko w kajakach ale także w kolarstwie czy narciarstwie biegowym. Natrudniejszym okresem w realizacji aktywności fizycznej były studia medyczne, pierwsze lata po założeniu rodziny oraz okres uzyskiwania kolejnych specjalizacji lekarskich, ale udawało się przynajmniej poświęcić trochę czasu na aktywność fizyczną w weekend. Podobnie trudno było o systematyczną aktywność w czasie prowadzenia reprezentacji. Działalność społeczna w GOPR i związana z tym aktywność fizyczna pozwoliła na utrzymanie wydolności na przyzwoitym poziomie. Obecnie, po 60-tce, wykonuje prozdrowotny trening, przynajmniej 3-4 razy w tygodniu, według obowiązujących zasad, jakie sam przekazuje młodym lekarzom. Mówi tak: dzień bez aktywności fizycznej to dzień stracony! Swoją aktywność nazywa «treningiem intuicyjnym» i robi to na co aktualnie ma ochotę i na co pozwalają warunki pogodowe oraz możliwości czasowe. Aktywność fizyczną opiera na różnych sportach na powietrzu, tj. jazda na rowerze górskim lub szosowym, lubi pływanie wpraw, ale najczęściej na kajaku zjazdowym oraz sporadycznie slalomowym. Poza tym jest to narciarstwo zjazdowe, turowe oraz biegowe. W razie niesprzyjających warunków

pogodowych pozostaje ergometr rowerowy.

Gdzie trenuje i w jakich warunkach; finanse

«Trenuje» - jest aktywny fizycznie przede wszystkim w Nowym Sączu i okolicy korzystając z bliskości do gór, jeziora i rzeki, do której ma dosłownie 300 metrów. W Krakowie jest to najczęściej rower lub ergometr rowerowy. Wszystkie koszty z tym związane pokrywa sam.

Organizacja treningów, przynależność do grup treningowych, itp.

Preferuje samotną aktywność fizyczną, którą sam sobie organizuje, choć czasem z kolegami z dawnych wyczynowych czasów. Unika wtedy niepotrzebnej rywalizacji. Szczególnie ceni sobie wspólne wyjazdy z dorosłymi dziećmi na narty zjazdowe oraz dłuższe, jednodniowe wycieczki rowerowe lub na nartach turowych.

Organizacja sportu weteranów w Polsce – zawody krajowe i międzynarodowe

Jesli chodzi o kajakarstwo slalomowe i zjazdowe, to organizowane są zawody weteranów najczęściej przy okazji zawodów młodzików. Odbywają się także zawody weteranów o mistrzostwo Polski w poszczególnych kategoriach wiekowych, w których jednak startuje sporadycznie. Niemniej kilkakrotnie zdobywał w nich złote medale. Podobnie brał udział z sukcesami medalowymi w 2017 roku w World Masters Games w Nowej Zelandii oraz w 2019 we Włoszech w European Masters Games, podczas których spotkał dawnych rywali z IO i M.Św. W tym roku w Polsce zorganizowano na zlecenie Międzynarodowej Federacji Kajakowej I Mistrzostwa Świata weteranów w slalomie kajakowym. Niestety, nie brał w nich udziału.

Co należy zrobić, aby sport weteranów był bardziej zróżnicowany i angażujący

Kluby czy też związki sportowe nie powinny tracić kontaktu ze swoimi zawodnikami. Nie mogą to być tylko spotkania towarzyskie przy okazji różnych jubileuszy, ale przede wszystkim okazja do wspólnego spędzenia czasu na aktywności fizycznej i jej promowania. Szczególną rolę, poza związkami sportowymi, powinien odegrać w życiu zawodników tuż po zakończeniu kariery PKOl oraz PKPar. Powinien pomóc zawodnikom umiejętnie przejść z treningu wyczynowego w prozdrowotną aktywność fizyczną. Można to zrobić organizując spotkania zwiększające świadomość zdrowotną zawodników. Ponadto należy objąć szeroką opieką przede wszystkim tych zawodników, którzy doznali uszczerbku na zdrowiu oraz pomóc im w organizacji leczenia i rehabilitacji. Powstałe w 1991 roku Towarzystwo Olimpijczyków Polskich (TOP), które jest stowarzyszeniem kultury fizycznej o zasięgu ogólnokrajowym, jest także statutowym organem Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz Światowego Stowarzyszenia Olimpijczyków (World Olympians Association), jako jeden z celów stawia sobie opiekę materialną i zdrowotną nad olimpijczykami oraz paraolimpijczykami, którzy jej potrzebują. Niemniej TOP powinien położyć większy nacisk na promocję zdrowia oraz na profilaktykę chorób cywilizacyjnych wśród wszystkich byłych sportowców.

Co według Pana Wojciecha Gawrońskiego jest główną wskazówką dla byłych sportowców aby utrzymali aktywność fizyczną

Wszystko zależy od wzorców jakie nabędzie się podczas uprawiania wyczynowego

	sportu. Bardzo istotny jest moment zakończenia kariery i jej przyczyny. Często powodem jest brak sukcesów, uszczerbek na zdrowiu czy też swoiste «obrażenie się» na swój klub, związek, a nawet dyscyplinę sportową. Nagłe «odstawienie» aktywności fizycznej jest niekorzystne dla organizmu, a kultywowanie sedentarnego trybu życia jest wręcz niebezpieczne dla zdrowia. Dlatego pokazując dobre wzorce zachowań zdrowotnych wśród byłych uczestników igrzysk na spotkaniach czy konferencjach naukowych wsparte uzasadnieniem lekarskim może zmotywować innych sportowców do pozostania aktywnym fizycznie na poziomie stosownym do wieku. Poza tym w środowisku sportowym byłych zawodników musi nastąpić przewartościowanie celów uprawiania sportu po zakończeniu kariery sportowej. Teraz nie ma liczyć się wynik sportowy, zwycięstwo itp., a jedynie zdrowie i zadowolenie. Pan Wojciech Gawroński uważa, że dla zachowania odpowiedniej wydolności organizmu konieczne jest realizowanie codziennie godzinnej aktywności fizycznej, w której zgodnie z wynikami epidemiologicznymi powinny dominować wysiłki wytrzymałościowe. Oczywiście najtańszą formą aktywności jest bieg, ale do wyboru mamy wiele innych naturalnych form jak żwawy marsz (chód sportowy) trucht, Nordic walking, jazda na rowerze, bieg narciarski stylem klasycznym, pływanie, wiosłowanie, itp.; wszystkie sporty, które są cykliczne i symetryczne. Tak prowadzony trening zdrowotny powinien być regularny i powtarzany systematycznie 3-4 razy na tydzień bez względu na warunki pogodowe. Natomiast do udziału w zawodach <i>mastersów</i> nie należy podejmować specjalnych przygotowań, a jedynie niejako z marszu wziąć w nich udział. Jednak warunkiem podstawowym jest bycie aktywnym fizycznie i dodatkowo podtrzymywanie specyficznych umiejętności ruchowych w swojej dyscyplinie sportowej. Program treningu musi być dostosowany do wieku, poziomu wydolności fizycznej oraz ewentualnych obciążeń chorobowych. Dlatego były sportowiec nie może zapomnieć o regularnym badaniu lekarskim. Obecnie jest to w Polsce ułatwione i każdy obywatel może sobie sam wystawić e-skierowanie na odpowiednie badania diagnostyczne po wypełnieniu ankiety, ponieważ od lipca 2021 r. uruchomiony jest Program Profilaktyka 40+. Oczywiście także każdy były sportowiec po 40-tce powinien z tego skorzystać, a następnie zbadać się u swojego lekarza rodzinnego lub u lekarza medycyny sportowej, który da mu receptę „Ku zdrowiu”. Powinien pamiętać, że w tym okresie (40+) nie liczy się wyczyn i wynik w igrzyskach, ale udział w nich, co kreował Pierre de Coubertin. A dobrym wyznacznikiem celu byłego sportowca mają być zadowalające granice pozytywnych wskaźników zdrowia takich jak: wydolność tlenowa, ciśnienie tętnicze, profil lipidowy krwi i zadowolenie z samorealizacji podczas zawodów <i>mastersów</i>. Przez całe swoje życie Pan Gawroński był i jest aktywny fizycznie. Początkowo w okresie dzieciństwa wynikało to ze spontanicznej chęci indywidualnego uczenia się jazdy na rowerku, nartach, a nawet pływania na kajaku oraz uprawiania różnych konkurencji lekkoatletycznych oraz gier zespołowych. Następnie było to związane z wyczynowym treningiem, a aktualnie wiąże się z indywidualnie realizowaną, wynikającą z wewnętrznej potrzeby, aktywnością fizyczną.
Dane kontaktowe	w.gawronski@medcinasportiva.pl

Przykłady dobrych praktyk w sporcie – Olgierd Stański

Theme	<i>Były elitarny sportowiec</i>
Title	<i>Od sportu wyczynowego do sportu rekreacyjnego i kolejnych rekordów</i>
Sub-title (optional)	<i>Wywiad z lekkoatletą</i>
Name of the institution(s)	
Country concerned	<i>Polska</i>
Summary	Olgierd Stański, polski lekkoatleta, dyskobol, Olimpijczyk. Trzykrotny mistrz Polski (1999-2001) z rekordem życiowym 64.20, trzykrotny wicemistrz kraju (2002, 2004, 2006) i brązowy medalista w latach 1996, 2003, 2005, 2008, 2010. Dwukrotny uczestnik Uniwersjady (1999 Palma de Mallorca i 2001 Pekin), gdzie zajął 6 miejsca (61.04 i 60.16). Trzykrotny uczestnik meczy międzypaństwowych (2000-2002), 3 starty, 1 zwycięstwo indywidualne. W 2000 roku w I lidze Pucharu Europy zajął I miejsce. Dwukrotny uczestnik superligi Pucharu Europy w Bremie w 2001 (4 m. – 61.11) i w Annecy w 2002 (3 m. – 60.88) oraz mistrzostw Europy w Monachium (2002). Olimpijczyk z Sydney (2000). Po ukończeniu studiów w Instytucie Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej podjął pracę jako asystent w Zakładzie Teorii Sportu. Od 2008 jest funkcjonariuszem Straży Granicznej.
Additional information (optional)	<i>Jaka jest motywacja do treningu?</i> Naturalna potrzeba ruchu, to styl życia. Przez wiele lat uprawiał sport wyczynowo i oficjalnie nie zakończył kariery sportowej. Chce nadal utrzymać wysoki poziom sprawności fizycznej a „przy okazji” trenować rzut dyskiem. Nadal posiada licencję zawodniczą PZLA, startuje w Mistrzostwach Polski. <i>Jak często i gdzie trenuje?</i> Sam organizuje swoje treningi. Zależy to od pracy, służby. Najczęściej 4 – 6 razy w tygodniu po 1,5 godziny. Jako absolwent FAWF Biała Podlaska i były nauczyciel akademicki oraz zawodnik AZS AWF może bezpłatnie korzystać ze sportowych obiektów Uczelni (stadion lekkoatletyczny, hala lekkoatletyczna, siłownia). <i>Czy bierze udział w zawodach weteranów?</i> Nie bierze udziału, mimo, że takie zawody są organizowane przez Polski Związek Weteranów Lekkiej Atletyki. Uważa, że startuje w tych zawodach mało byłych zawodników na bardzo wysokim

	poziomie, więc nie byłoby rywalizacji. Jako funkcjonariusz Nadbużańskiego Oddziału Straży Granicznej, od 2011 roku bierze udział w Światowych Igrzyskach Służb Policyjnych i Straży Pożarnych “World Police & Fire Games”. To takie płynne przejście od kariery w sporcie wyczynowym.. W zawodach z cyklu “World Police & Fire Games” zdobył łącznie 21 medali. Jest bezkonkurencyjny w rzucie dyskiem, pchnięciu kulą, zdobywa medale w rzucie młotem. Jego największym ostatnim sukcesem na Światowych Igrzyskach Służb Policyjnych i Straży Pożarnych – “World Police & Fire Games”, które odbyły się w sierpniu 2019 r. w Chengdu w Chinach, był złoty medal w pchnięciu kulą oraz w rzucie dyskiem. Uzyskując wynik 50,28 m., ustanowił jednocześnie rekord mistrzostw w kategorii Master B (44 – 49 lat). <i>Co można zrobić, aby byli sportowcy byli bardziej zaangażowani i aktywni w sporcie?</i> Przede wszystkim większa promocja sportu weteranów i zaangażowanie związków sportowych. Bardzo istotne jest umożliwienie darmowego korzystania z obiektów sportowych, bez trenera ale w grupie, ponieważ większa jest motywacja i zaangażowanie. Sam pełnił i pełni wiele funkcji w sporcie (sportowiec, trener, nauczyciel wychowania fizycznego). Jest społecznym trenerem zawodniczek w rzucie dyskiem i syna, który systematycznie jest finalistą Mistrzostw Polski Juniorów i zdobywcą brązowego medalu.
Contact details for more information	<i>Olgiard Stański</i>