



## Newsletter Życie Akademickie styczeń 2021

### Spis treści

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Informacje.....</b>                                                                  | <b>2</b>  |
| Z „Życia” uczelni.....                                                                  | 3         |
| <b>KRUWiO.....</b>                                                                      | <b>7</b>  |
| Informacje.....                                                                         | 7         |
| <b>Relacje .....</b>                                                                    | <b>9</b>  |
| <b>Wywiady.....</b>                                                                     | <b>12</b> |
| Rozmowa z kanclerzem Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Panem Adamem           |           |
| Rocznikiem.....                                                                         | 12        |
| <b>Nauka .....</b>                                                                      | <b>15</b> |
| Projekt międzynarodowy: Kidmove – athlete centered coaching practices.....              | 15        |
| <b>Centrum Historii Uczelni.....</b>                                                    | <b>17</b> |
| 90. rocznica urodzin prof. dra hab. Zbigniewa Nagłaka.....                              | 17        |
| <b>Znane twarze Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu .....</b>                   | <b>20</b> |
| Ryszard Szurkowski.....                                                                 | 20        |
| <b>Psychologia na co dzień .....</b>                                                    | <b>22</b> |
| Jak zamienić zwykłe notatki w super przydatną bazę, do której chce się wracać? .....    | 22        |
| <b>Biuro Karier i Rekrutacji .....</b>                                                  | <b>25</b> |
| Drużyna Biznesu AWF Wrocław.....                                                        | 25        |
| <b>Studenckie Towarzystwo Naukowe .....</b>                                             | <b>26</b> |
| IV Ogólnopolska Konferencja Dla Młodych Naukowców. ....                                 | 26        |
| Mały czy duży krok - każdy się liczy!.....                                              | 27        |
| <b>Uniwersytet Trzeciego Wieku .....</b>                                                | <b>29</b> |
| „NESTOR „ Zespół Taneczny studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku AWF we Wrocławiu. .... | 29        |
| <b>Kultura .....</b>                                                                    | <b>31</b> |
| Niebo o północy.....                                                                    | 31        |
| Remigiusz Mróz: Listy zza grobu .....                                                   | 32        |
| <b>Wydawnictwo .....</b>                                                                | <b>33</b> |
| Zapowiedzi wydawnicze .....                                                             | 33        |
| <b>Sport.....</b>                                                                       | <b>34</b> |
| Informacje.....                                                                         | 34        |
| Koszykówka w weekend.....                                                               | 36        |
| <b>Kartka z kalendarza .....</b>                                                        | <b>38</b> |
| 31 stycznia.....                                                                        | 38        |
| <b>Anegdoty Henryka Nawary.....</b>                                                     | <b>40</b> |
| Wędrujące jezioro .....                                                                 | 40        |



#wiedza #sport #sukces

**XXVIII Plebiscyt  
"Życia Akademickiego"  
na najlepszego  
Sportowca i Trenera  
AWF Wrocław  
i Klubu Sportowego  
AZS-AWF Wrocław 2020 r.**

AKADEMIA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO  
WE WROCŁAWIU@awf.wroc  
@samorząd.awf.wroclaw@awf\_wroclaw  
@urssawfwroclaw



## Z „Życia” uczelni

### Dr hab. Jarosław Marusiak uzyskał tytuł Profesora

Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda, postanowieniem z dnia 11 stycznia 2021 r. nadał dr hab. Jarosławowi Marusiakowi tytuł profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu.



KOPIA

PREZYDENT  
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJSzanowny Pan  
dr hab. Jarosław MARUSIAKPostanowieniem z dnia 4 stycznia 2021 r.  
nadamę Panu tytuł profesora nauk medycznych i nauk  
o zdrowiu.  
Andrzej Duda

Warszawa, dnia 11 stycznia 2021 r.

### Dr Wojciech Fedyk członkiem Rady Ekspertów ds. Turystyki

Dr Wojciech Fedyk został powołany do grona członków Rady Ekspertów ds. Turystyki utworzonej z dniem 26.01.2021 r., jako organu pomocniczego Ministra Rozwoju, Pracy i Technologi.



**Prof. Joanna Szczepańska-Gieracha wyróżniona na Gali 30 Kreatywnych Wrocławia**

Dr. hab. Joanna Szczepańska-Gieracha, prof. nadzw. wraz z zespołem została wyróżniona przez Journal of Rehabilitation Medicine za badania prowadzone w obszarze wykorzystania wirtualnej rzeczywistości (virtual reality, VR) wspierającej proces rehabilitacji poudarowej. Badania były realizowane w ramach grantu NCBiR, który zakończył się opracowaniem urządzenia medycznego i jego komercjalizacją, czyli sprzedażą gotowego produktu VR TierOne® - wirtualna terapia i rehabilitacja. Dzięki temu projektowi miasto Wrocław przyznało wyróżnienie dr hab. Joannie Szczepańskiej-Gieracha w postaci wyboru do grona 30 Kreatywnych Wrocławia spośród 160 zgłoszonych kandydatów.

Notka biograficzna



dr hab. Joanna Szczepańska-Gieracha, prof. AWF

Fizjoterapeutka, psychoterapeutka. Zainteresowania naukowe - rola czynników psychicznych w procesie zdrowienia i rehabilitacji. Ukończyła wieloletnie szkolenie z zakresu psychoterapii atestowane przez Sekcję Naukową Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i przez Sekcję Naukową Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz zaawansowane szkolenie z zakresu hipnozy klinicznej w Milton Erickson Foundation Phoenix, USA. Certyfikowana terapeutka European Association of Psychotherapy (EAP). Nauczycielka psychoterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim w Łodzi. Członkini Komitetu Rehabilitacji Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk. W 2014 roku powołała do życia Fundację Aktywizacji Seniorów Siwy Dym, gdzie prowadzi projekty z zakresu Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego skierowane do osób starszych, finansowane przez Wydział Zdrowia Gminy Wrocław. Obecnie kieruje grantem Narodowego Centrum Badań i Rozwoju (NCBiR) - "VR TierOne" - wirtualna terapia wspierająca rehabilitację pacjentów po udarze mózgu.

**Regionalne Dni Olimpijskiego**

16 grudnia, w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu odbyły się Regionalne Dni Olimpijskiego.

Imprezę tradycyjnie zorganizowała prężnie działająca Regionalna Rada Olimpijska wraz z Akademią Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jej Rektor oraz Polski Komitet Olimpijski objęli wydarzenie swoim patronatem. Nie odbyłoby się ono bez wsparcia partnerów: Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Miasta Wrocław, Szkolnego Związku Sportowego „Dolny Śląsk”, Dolnośląskiej Federacji Sportu oraz Dolnośląskiego Związku Zapaśniczego.

W samo południe warto było otworzyć kanał youtube wrocławskiej AWF, by sięgnąć gwiazd. Gwiazd światowego i polskiego sportu. Wśród nich znalazły się m.in. wicemistrz Europy w koszykówce z 1963 roku i prezes Regionalnej Rady Olimpijskiej we Wrocławiu – Mieczysław Łopatka, sekretarz generalny PKOl i medalista olimpijski we florecie – Adam Krzesiński, dwukrotna mistrzyni olimpijska - Renata Mauer-Różańska, ostatni polski medalista olimpijski w boksie - Wojciech Bartnik, trzykrotny medalista olimpijski w zapasach klasycznych – Józef Tracz, mistrz Europy w judo – Wiesław Błach, czy wreszcie olimpijka z Moskwy, rekordzistka Polski w skoku wzwyż – Danuta Bułkowska-Milej. Ale to tylko część wspomnianej konstelacji gwiazd.





Akademii Wychowania Fizycznego reprezentowali Rektor Prof. Andrzej Rokita oraz Prorektor ds. Organizacyjnych i Współpracy z Otoczeniem - dr Ireneusz Cichy.

Wśród gości nie zabrakło też m.in. Wojciecha Bilińskiego – dyrektora Departamentu Rozwoju Społecznego i Rynku Pracy UMWD, Piotra Mazura – dyrektora Biura Sportu Urzędu Miejskiego Wrocławia, Zbigniewa Kulika – dyrektora Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu, Adama Szymczaka – wiceprzewodniczącego SZS „Dolny Śląsk” czy Henryka Urbasia – redaktora Magazynu Olimpijskiego.

Jaki był cel imprezy? Jak zwykle, propagowanie idei olimpijskiej, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. A konkretnie? Dr Ireneusz Cichy przedstawił szczegóły konkursu wiedzy o igrzyskach olimpijskich, a Mieczysław Łopatka zdradził, kiedy ukaże się trzecie wydanie książki pt. „Dolnośląscy Olimpijczycy”. Był też czas na wyjątkowe olimpijskie wspomnienia i pytania od dziennikarzy. A skoro jesteśmy przy mediach – patronat nad imprezą objęły Radio Wrocław i Słowo Sportowe, ale nie zabrakło też przedstawicieli TVP Sport i Sports Channel Sportgame.

**„REGIONALNE DNI OLIMPIJCZYKA”**  
**W AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU**  
 16 grudnia 2020 r. godz. 12.00  
 telekonferencja na kanale YouTube AWF we Wrocławiu

**Regionalna Rada Olimpijska we Wrocławiu**



**ORGANIZATORZY:**



<https://www.youtube.com/user/awfwroclaw>

**Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu**



**PATRONAT HONOROWY:**



Polski Komitet Olimpijski  
Polish Olympic Committee



Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
Prof. dr hab. Andrzej Rokita

**PATRONAT MEDIALNY:**




**PARTNERZY:**







## Wyniki Konkursu na najlepsze prace magisterskie roku 2019/2020

Miło nam poinformować, że ogłoszone zostały wyniki konkursu zorganizowanego przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów wraz z czasopismem naukowym Physiotherapy Review, na najlepsze prace magisterskie tegorocznych absolwentów kierunku fizjoterapia.

Komisja Konkursowa w składzie: prof. dr hab. Tadeusz Kasperczyk, prof. dr hab. Anna Lubkowska, dr hab. Maciej Krawczyk, dr Małgorzata Kulesa-Mrowiecka, dr Joanna Kostka, dr Andrzej Permoda, dr



Zbigniew Wroński oraz dr Adrian Kużdżał, oceniała prace w czterech kategoriach: metodyka, wartość merytoryczna, znaczenie pracy z perspektywy naukowej oraz nowatorski charakter pracy. Zgłoszone prace dyplomowe prezentowały wysoki i wyrównany poziom, a podjęcie decyzji o wyborze tylko 3 najlepszych okazało się bardzo trudne. Z tego powodu Komisja Konkursowa zdecydowała o zwiększeniu puli nagród i wybraniu nie trzech, a większej liczby zwycięzców.

I miejsce, zajęła między innymi:

Paulina Balińska (AWF Wrocław, promotor prof. Michał Kuczyński) – „Wpływ faktury podłoża na równowagę ciała młodych osób w pozycji naturalnej”

III miejsce, zajęła między innymi:

Marta Kuczkowska (AWF Wrocław, promotor prof. Anna Skrzek) – „Analiza składu i temperatury ciała w zależności od poziomu aktywności fizycznej u osób trenujących CrossFit®”

### **Odsłonięcie tablic upamiętniających prof. Tadeusza Skolimowskiego**



8 grudnia, w holu budynku im. Prof. Zdzisława Zagrobelnego (P4), odsłonięto tablice pamiątkowe, poświęcone pamięci Profesora Tadeusza Skolimowskiego, pioniera polskiej fizjoterapii, wieloletniego pracownika naszej Akademii, Dziekana dwóch kadencji Wydziału Fizjoterapii, laureata najwyższego wyróżnienia przyznawanego pracownikom AWF Wrocław, „Lauru Akademii”. Tablice zostały umieszczone nad wejściami do Sali Rady Wydziału Fizjoterapii, która nosi imię Profesora Tadeusza Skolimowskiego.

Mimo sytuacji epidemiologicznej, odsłonięcia tablic, w jubileuszowym roku 25-lecia Wydziału Fizjoterapii (wcześniej Rehabilitacji Ruchowej), dokonali: Rektor naszej Akademii, Profesor Andrzej Rokita wraz z Panią Dziekan Wydziału Fizjoterapii, Profesor Anną Skrzek.





## KRUWiO

### Informacje

Wigilia 2020 będzie wyjątkowa. Ze względu na panującą pandemię, wprowadzone zostały liczne restrykcje i obostrzenia, mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa ludziom oraz minimalizację ryzyka zarażenia. Z tego powodu spotkanie Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia zaplanowano w nietradycyjnej formie.

Tegoroczna Wigilia, była niepowtarzalnym i wyjątkowym spotkaniem za pomocą platformy on-line. Przewodniczący KRUWIO prof. Andrzej Rokita, Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu dołożył wszelkich starań, aby Święta online, z udziałem Rektorów naszych 11 wrocławskich i 2 opolskich uczelni oraz zaproszonych Gości, były radosnym wydarzeniem i nie straciły na uroku.

W spotkaniu wigilijnym wzięli udział zaproszeni Goście: Wojewoda Dolnośląski Pan Jarosław Obremski, w zastępstwie za Marszałka Województwa Dolnośląskiego – pełnomocnik Marszałka ds. Współpracy z KRUWIO Pani Ewa Mańkowska oraz Pan prof. Edward Czapiewski, Wiceprezydent Wrocławia Pan Jakub Mazur, oraz przedstawiciele Prezydenta – Pan dr Jacek Ossowski Sekretarz Rady ds. Szkolnictwa Wyższego i Nauki przy Prezydencie Wrocławia oraz Pan Tomasz Janoś Dyrektor Biura Współpracy z Uczelniami Wyższymi. W gronie gości swoją obecnością zaszczytili także Prezes Oddziału PAN we Wrocławiu Pan prof. Lechosław Latos-Grażyński i Wiceprezes Oddziału Pan prof. Andrzej Żelaźniewicz oraz Honorowy Przewodniczący KRUWIO Pan prof. inż. Cezary Madryas.

Z okazji zbliżających się Świąt wszyscy goście składali ciepłe, pełne nadziei na lepszą przyszłość, życzenia zdrowia, radości i sukcesów. Wojewoda Dolnośląski Pan Jarosław Obremski podkreślił, ... że czas jest emocjonujący i trudny, ale szukamy wspólnych rozwiązań. Wszystkiego dobrego dla całej społeczności akademickiej. Życzę ocalenia uniwersyteckości, gdyż chciałbym, aby nasze uczelnie zaistniały w globalnych wyzwaniach, jakim jest m.in. walka z pandemią. Życzę ocalenia elitarności. Rektorom życzę tej mądrości, aby znaleźć to, co stanowiło siłę uniwersytetu. Życzę wyższym uczelniom takiej mądrości w mozołę poznawania prawdy i nie odrzucenia prawdy.

Składając życzenia, Wiceprezydent Wrocławia Pan Jakub Mazur podkreślił: ... to uczelnie, to studenci, to kadra akademicka i Państwo Rektorzy tworzą wyjątkowe, atrakcyjne i piękne Miasto. Dziękuję w imieniu Prezydenta Wrocławia Pana Jacka Sutryka oraz swoim, za tę pracę i trud wkładany we wspólne budowanie niezwykłego Miasta i pomoc nam, urzędnikom.

Pięknych Świąt, ambitnych, wspólnych projektów we Wrocławiu, w regionie, by chwalić się tym, co uda nam się zrobić w przyszłym roku, w Polsce i poza jej granicami. Dla wszystkich Państwa i Państwa rodzin wiele, wiele zdrowia.

Wyjątkowe życzenia składali także przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego oraz Urzędu Miasta, a także Polskiej Akademii Nauk i nasi Rektorzy, reprezentujący uczelnie KRUWIO.

W klimat Świąt Bożego narodzenia, w imieniu abp. Józefa Kupnego Metropolity Wrocławskiego, wprowadził wszystkich Rektor Papieskiego Wydziału Teologicznego ks. prof. Włodzimierz Wołyniec. W aspekcie rozważania Bożego Narodzenia, wyraził piękne wigilijne życzenia: ... w teologii używamy dwóch modeli, pierwszy z pochodzenia greckiego Logos Anthropos, odwieczne słowo Ojca stało się człowiekiem. Pragnę życzyć tego, o czym nieraz zapominamy, radości z bycia człowiekiem, czyli bycia



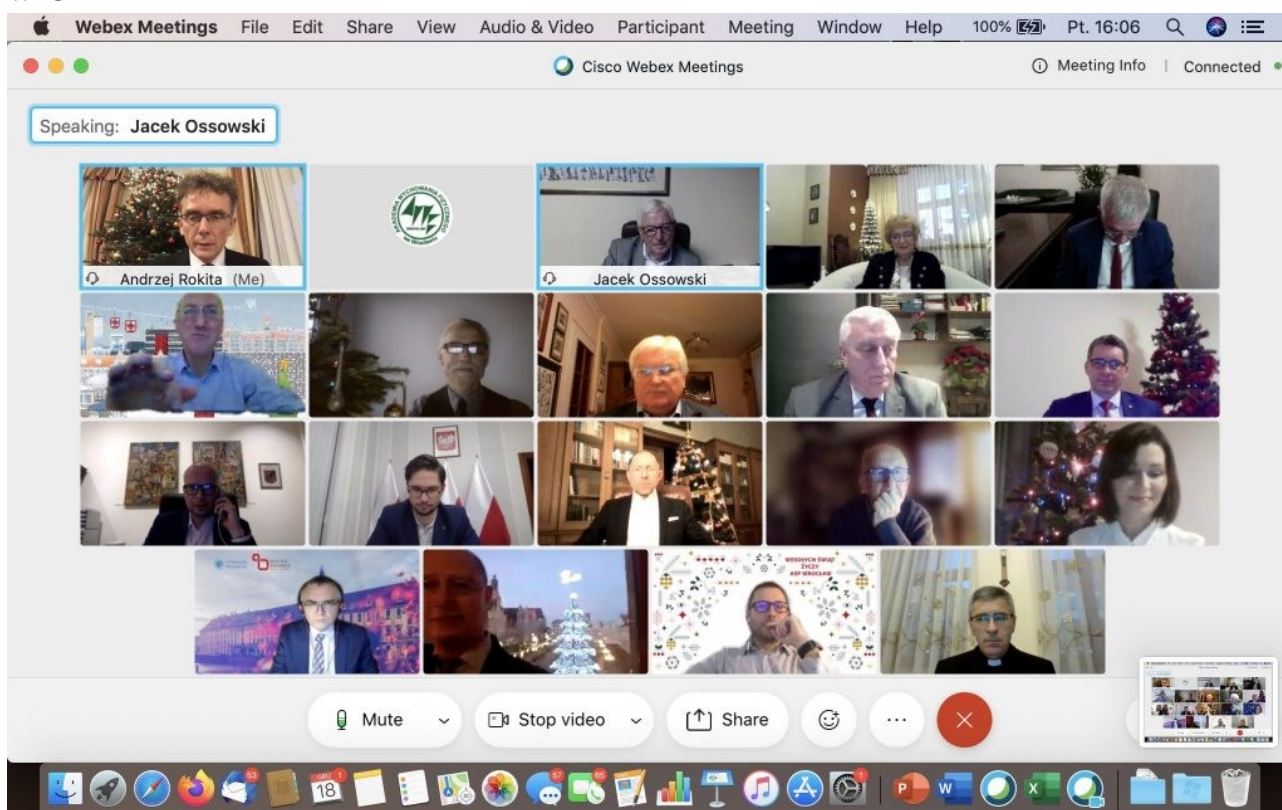


istotą, która może myśleć, odkrywać prawdę, może komunikować się, a przede wszystkim może kochać. Życzę, żeby czas, był czasem zamyślenia i zadziwienia nad sobą. To zadziwienie nie może prowadzić do próżnej pychy, lecz do pokory z dotknięcia tajemnicy człowieka. Chciałbym także życzyć radości ze spotkania i przebywania z drugim człowiekiem, z najbliższymi, z rodziną, z tymi, których znamy, ale także z tymi, których jeszcze nie znamy.

Drugi model Logos Sarx – słowo stało się ciałem. Duchowość chrześcijańska jest duchowością cielesną, w której duch łączy się z ciałem, a materia nabiera większego sensu... Życzę odkrywania wartości rzeczy materialnych, które przynoszą radość i dobro, kiedy wkładamy w nie serce. Posługiwanie się małymi rzeczami ma wielką wartość. Taką małą rzeczą jest mały opłatek, mały kawałek chleba, którym dzielimy się przy wigilijnym stole. Ile jest duchowej mocy w przemieniającym sercu, w tym prostym kawałku chleba. Życzę, aby posługiwanie się każdą najdrobniejszą rzeczą, pomnażało w naszym ludzkim świecie pokój i dobro. Błogosławionych Świąt.

W klimat świątecznego nastroju wprowadziły nas kolędy w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca KALINA AWF Wrocław oraz w wykonaniu duetu studentów AWF.

Przewodniczący KRUWIO prof. Andrzej Rokita podziękował wszystkim za udział w spotkaniu i życzył, aby radość i ciepło zagościły w naszych domach. Słowami: współpracujemy, podejmujemy wspólne decyzje, dziękuję bardzo za dzisiejszą obecność i atmosferę – zakończył świąteczne posiedzenie KRUWIO.



Marta Szot-Masłowska





## Relacje

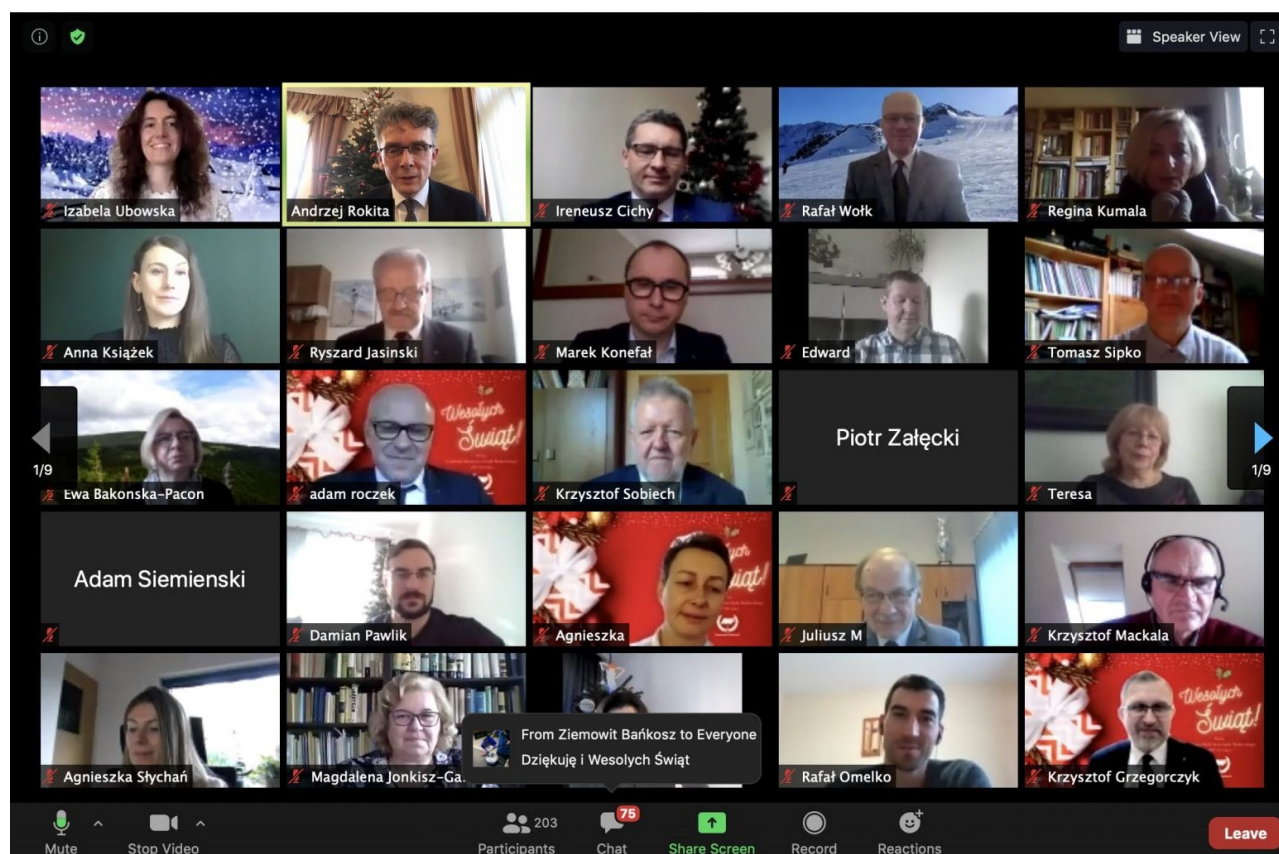
**18 grudnia 2020**, jak co roku Rektor naszej Uczelni prof. dr hab. Andrzej Rokita spotkał się z pracownikami Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Ze względu na sytuację epidemiologiczną spowodowaną SARS-CoV-2, spotkanie miało charakter zdalny.

Mimo tych niecodziennych okoliczności, które towarzyszyły wirtualnemu spotkaniu, panował świąteczny nastrój. Podczas spotkania Rektor przedstawił informacje podsumowujące funkcjonowanie Akademii w 2020 roku, we wszystkich obszarach jej działalności, a także plany na kolejny rok. Rektor nawiązał do aktualnej, bardzo trudnej sytuacji związanej z pandemią Sars-CoV-2, która w bieżącym roku bardzo mocno wpłynęła na funkcjonowanie Uczelni. Skierował także podziękowania do wszystkim pracowników, studentów i doktorantów za ciężką pracę w tej nowej rzeczywistości, która była na wszystkich olbrzymim wyzwaniem.

Prof. Andrzej Rokita podziękował także pracownikom odchodzącym na emeryturę i kończącym pracę w naszej Akademii. Skierował również słowa podziękowania do wszystkich pracowników, którzy swoim zaangażowaniem i zrozumieniem związanym, z tą jakże nową i trudną dla wszystkich sytuacją, przyczynili się do tego, że nasza Uczelnia rok 2020 kończy w dobrej kondycji z perspektywą nowych inwestycji i nowych wyzwań.

Dopełnieniem spotkania były życzenia i występ Kaliny, której jak zawsze nie mogło zabraknąć.

Na zakończenie Pan Rektor złożył wszystkim życzenia świąteczne, aby przede wszystkim były spędzone w zdrowiu i wśród najbliższych osób.



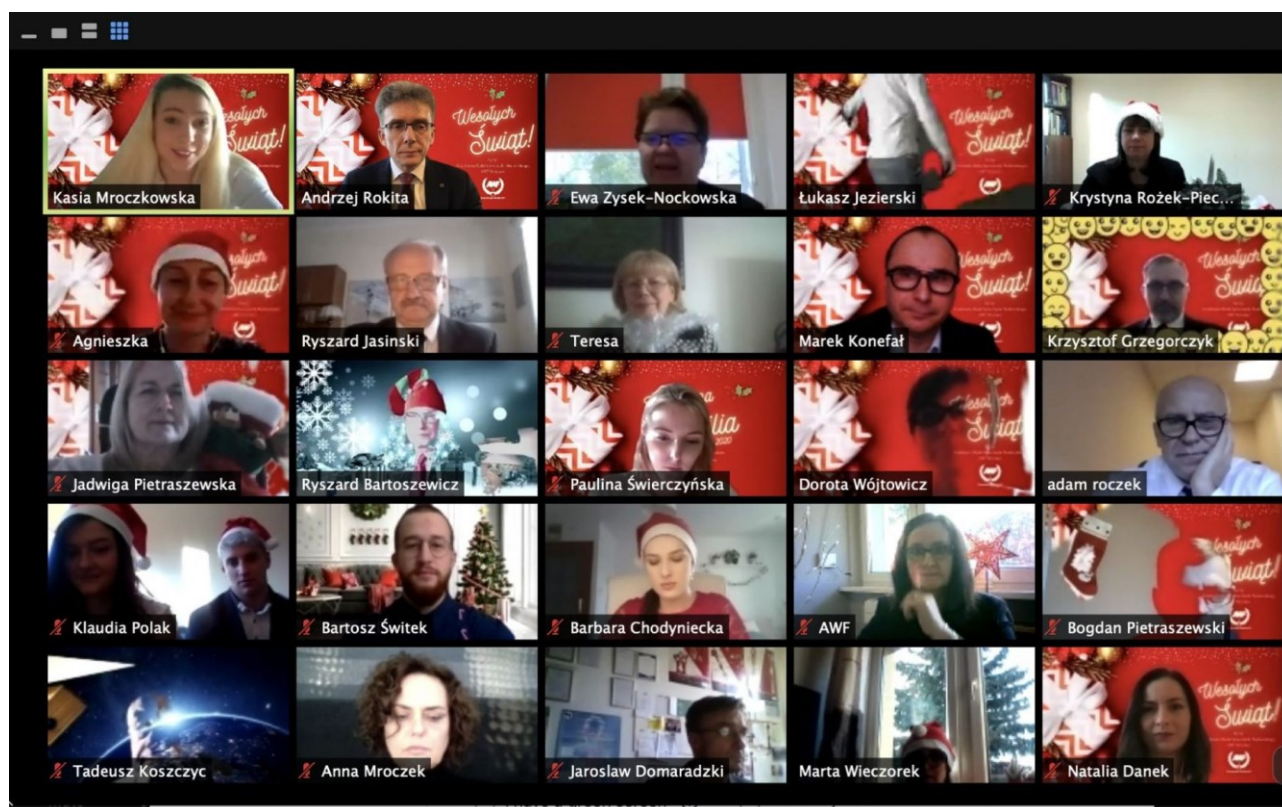


**17 grudnia 2020r** - tuż po zakończeniu posiedzenia Senatu naszej Uczelni, wszyscy jego uczestnicy wzięli udział w zorganizowanym przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego, spotkaniu przedświątecznym. Spotkanie odbyło się w zdalnej formule, ale nikogo z nas aktualnie to już nie dziwi, ponieważ ze względów epidemicznych to jedyne bezpieczne rozwiązanie.

Studenci zapraszając uczestników na spotkanie zadbali, aby każdy poczuł atmosferę Świąt Bożego Narodzenia. I tak faktycznie było. Atmosfera była wspaniała, na co zwrócił uwagę Rektor naszej Akademii Profesor Andrzej Rokita, który składając naszym pracowitym Studentom życzenia poprosił, aby nigdy nie przestawali nas pozytywnie zaskakiwać, do czego zdążyliśmy się już wszyscy przyzwyczaić. Przewodnicząca Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Katarzyna Mroczkowska, która prowadziła spotkanie, podsumowała roczną działalność naszych Żaków, którzy uczestniczyli w różnych projektach, takich jak: „Ćwicz z nami AWFiakami”, przygotowanie wrocławskiego izolatorium, „AWF oddaje krew”, Pro Juvenes, czy Konferencji Samorządów Akademii Wychowania Fizycznego. To podsumowanie zakończyła serdecznym podziękowaniem złożonym na ręce Pana Rektora oraz Pani Prorektor dr Agnieszki Pisuli-Lewandowskiej, zwracającą szczególną uwagę na fakt, że wydarzenia organizowane przez URSS nie mogłyby się odbyć bez wsparcia i pomocy pracowników naszej Akademii. Te słowa zostały przyjęte z ogromnymi emocjami, ponieważ pokazują jak wartościowych, pracowitych i świadomych mamy Studentów. Rektor podkreślił ogrom pracy, który w mijającym roku wykonali nasi Studenci, mimo wielu przeciwności losu.

Podczas spotkania wszyscy zebrani mogli posłuchać utworów, utrzymanych w świątecznym nastroju, w przepięknym wykonaniu naszych utalentowanych Studentów.

Wszyscy jednak byli zgodni, że z niecierpliwością czekamy na możliwość udziału w tego typu spotkaniach, ale w bezpośrednim kontakcie.

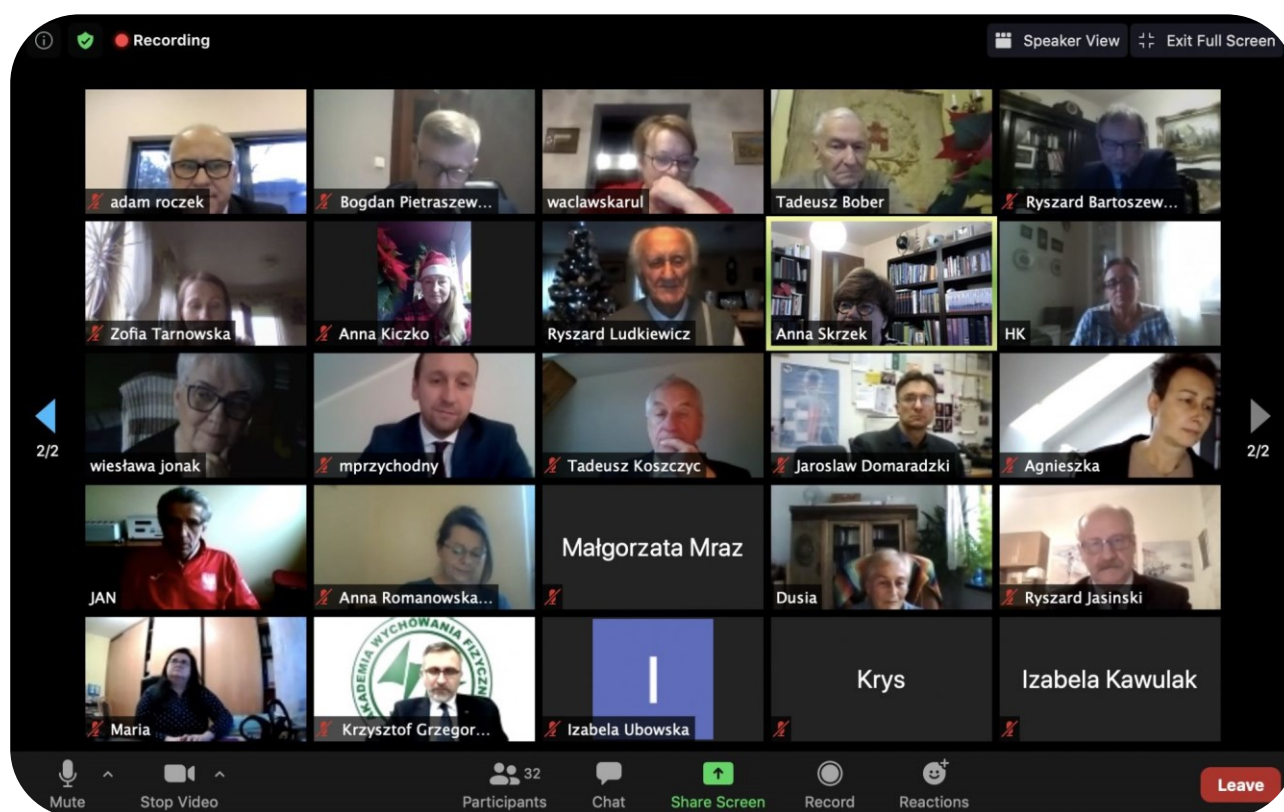






**16 grudnia 2020 roku**, jak co roku JM Rektor prof. dr hab. Andrzej Rokita wraz z Kolegium Zarządczym i byłymi Rektorami, spotkał się z naszymi byłymi pracownikami, którzy przez wiele lat tworzyli historię naszej Akademii. Ze względu na sytuację epidemiologiczną spowodowaną SARS-CoV-2, spotkanie miało charakter zdalny. Mimo niecodziennych okoliczności, które towarzyszyły wirtualnemu spotkaniu, wspaniałą atmosferą była wspaniała i niepowtarzalna. Jak zwykle mogliśmy posłuchać interesujących historii, które w emocjonujący sposób przekazywali nam Pionierzy naszej Uczelni. Dopelnieniem spotkania były życzenia i występ Kaliny, której jak zawsze nie mogło zabraknąć podczas spotkania z Seniorami.

Konkluzja tego spotkania była jednoznaczna, że istnieje silna potrzeba organizowania tego typu spotkań, a jak tylko będzie to możliwe w bezpośrednim kontakcie. Utwierdziło nas to w przekonaniu jak bardzo są one nam wszystkim potrzebne. Na zakończenie Pan Rektor złożył wszystkim uczestnikom spotkania życzenia świąteczne, aby przede wszystkim były spędzone w zdrowiu i wśród najbliższych osób.





## Wywiady

### Rozmowa z kanclerzem Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Panem Adamem Roczkim



**Od tego roku akademickiego przejął Pan obowiązki od ustępującego po wielu latach kanclerza dr. Zdzisława Paligi. Jest to zatem kadencja zmian czy kontynuacji?**

Akademia realizując swoje statutowe zadania zawsze pozostaje w tych dwóch stanach: kontynuacji, bo podstawowe zadania związane z prowadzeniem działalności dydaktycznej i naukowo-badawczej są niezmiennie oraz zmiany, bo w sposób ciągły dostosowuje środki i metody działania do zmieniających się przepisów prawnych i zmian w otoczeniu. Będę korzystał z wypracowanych dotychczas dobrze działających procedur, a jednocześnie dostosowywał działanie jednostek organizacyjnych pionu kanclerza do zadań określonych w Statucie Akademii, Regulaminie Organizacyjnym oraz Strategii Rozwoju na najbliższe dziesięciolecie.

**A czy jest Pan dostatecznie przygotowany do pełnienia tej funkcji? Pana osoba zawsze kojarzyła mi się raczej ze sportem, z AZS-em Środowisko, a później oczywiście z Radą Uczelni. Czy pełnione dotychczas przez Pana funkcje oraz obecne stanowisko kanclerza – w jakiś sposób się zazębiają, uzupełniają?**

JM Rektor Prof. dr hab. Andrzej Rokita przy podejmowaniu decyzji o zaproszeniu mnie do pracy w Akademii brał na pewno pod uwagę moje dotychczasowe doświadczenie zawodowe. Za to zaproszenie jestem JM Rektorowi niezmiennie wdzięczny. Myślę, że uzupełniają się. Moje dotychczasowe doświadczenie zawodowe w przeważającej mierze związane jest z pracą na rzecz organizacji pozarządowych, Akademia jest jednostką finansów publicznych, w której obowiązują procedury określone przez ustawodawcę. Procedury oczywiście znam, tym niemniej stosowania ich w codziennej praktyce cały czas się uczę.

**Będąc kanclerzem uczelni, jest Pan przełożonym pracowników administracyjno – technicznych. Stanowią oni dość pokaźną i ważną grupę pracowniczą, ale czasami chyba nie do końca docenianą/dostrzeganą. Czy uczelnia byłaby w stanie bez nich funkcjonować?**

Uczestnicząc w pracach ciał kolegialnych Akademii kierowanych przez JM Rektora, mogę tylko potwierdzić, że ta grupa zawodowa jest dostrzegana i doceniana. Również pracownicy administracyjno – techniczni doceniają możliwość pracy na rzecz Akademii. Bez tej grupy zawodowej, tworzącej wspólnie



z nauczycielami akademickim wspólnotę Uczelni, Akademia nie mogłaby oczywiście funkcjonować. Naszym zadaniem jest taka realizacja powierzonych zadań, aby nauczyciele akademicki mogli w jak najbardziej efektywny sposób prowadzić zajęcia dydaktyczne i prace badawcze.

**Od 1 września pojawiły się również w Pana pionie, nowe funkcje. Zaczniemy od Dyrektora ds. Informatyzacji i Rozwoju Uczelni. Zarządza On Centrum Informatycznym oraz Biurem Projektów i Funduszy Zewnętrznych. Centrum Informatyczne – wiadomo czym się zajmuje. Mam jednak pytanie odnośnie dynamicznych zmian personalnych w dziale IT. Czym są one spowodowane? Czy współcześni informatycy wolą pracę w doskonale płatnych korporacjach niż w jednostce budżetowej?**

Tak naprawdę nastąpiła zmiana nazwy stanowiska. Dyrektor poza bezpośrednim nadzorem nad działem informatycznym, koordynuje prace związane z rozwojem uczelni. JM Rektor powierzył mu również koordynowanie tworzenia Strategii Akademii, a następnie przygotowania narzędzi kontroli jej realizacji. Dyrektor Krzysztof Grzegorzczak koordynuje również tworzenie procedur dotyczących systemu informacji o szkolnictwie wyższym POLON. Dodatkowo jest on zaangażowany w jakże ważną dla przyszłości Akademii ewaluację działalności naukowej.

Wracając do zmian personalnych w Centrum Informatycznym, nie odbiegają one do ruchów kadrowych z poprzednich lat. Niestety nasze możliwości finansowe nie pozwalają nam konkurować na tym rynku pracy, i zdarza się że, po zdobyciu doświadczenia zawodowego pracownicy nas opuszczają.

Znając plany rozwojowe oraz zdeterminowanie Dyrektora Grzegorzczaka i kierownictwa Centrum Informatycznego, wiem, że rok 2021 będzie stał pod znakiem intensywnego rozwoju narzędzi informatycznych. Wdrożymy Elektroniczny Obieg Dokumentów, Multiportal, system depozytorów, nowy system kadrowo-płacowy, system planowania i rozliczania pensum i kilka mniejszych systemów. Będziemy poszukiwać osób, które wspomogą wdrażanie tych rozwiązań, zarówno wewnątrz uczelni jak i poza nią.

### **A czym się zajmuje Biuro Projektów i Funduszy Zewnętrznych?**

Działania Biura, którego pracę koordynuje Kierownik Izabela Moska, nakierowane są na nadzór nad realizowanymi przez Uczelnię projektami finansowanymi z pozyskanych w procedurze konkursowej środków unijnych. W roku 2021 realizowanych jest 7 projektów o łącznej wartości ponad 23 milionów zł. W miarę, jak będą się pojawiały informacje o konkursach w ramach nowej perspektywy finansowej 2021-2027, Biuro Projektów będzie przysyłało do władz Uczelni informacje o możliwych źródłach dofinansowania. W odpowiedzi na priorytety, określone w Strategii Rozwoju Uczelni, pozyskiwanie dofinansowania nakierowane byłoby między innymi na: projekty związane z umiędzynarodowieniem Uczelni, szkolenia dla studentów odpowiadające na aktualne potrzeby rynku pracy, projekty na rzecz informatyzacji Uczelni, projekty podnoszące kompetencje kadry dydaktycznej i pracowników administracyjnych. Warto podkreślić, że ze środków projektowych zakupiono wiele środków trwałych, które będą służyć do realizacji zadań Uczelni również po zakończeniu okresu trwałości projektu.



**Pojawił się również w Pana pionie Dział Domów Studenckich i obiektów noclegowych. Skąd pomysł na jego utworzenie i czym zajmuje się Pani Dyrektor Działu?**

Dział Domów Studenckich i obiektów noclegowych kierowany przez Dyrektora Dorotę Dankiewicz – Pęziol zajmuje się administrowaniem domami studenckimi i obiektami noclegowymi Uczelni. W ramach tego zadania realizuje plany zakwaterowania w roku akademickim oraz w trakcie wakacji, stwarza optymalne warunki zamieszkania pod względem wyposażenia w sprzęt kwaterunkowy, zapewnienia sprawność eksploatacyjną urządzeń i instalacji, zapewnienia właściwe warunki sanitarno-epidemiologiczne, przeciwpożarowe oraz bezpieczeństwa budynków, prowadzeni rozliczenia finansowe oraz gospodaruje powierzonymi składnikami majątkowymi.

**Proszę powiedzieć też jak uczelnia radzi sobie od strony technicznej czy organizacyjnej z panującą wciąż pandemią koronawirusa?**

Dyrektor Marek Janusz wraz z-cą Andrzejem Raszkowkim, bardzo dobrze, nie w mojej ocenie, bo może być ona subiektywna, ale w ocenie społeczności Akademii w sposób prawidłowy przygotowali infrastrukturę Uczelni do wymogów sanitarno – epidemiologicznych. Użytkownicy naszej infrastruktury są poinformowani o zasadach sanitarnych, mają do dyspozycji środki dezynfekujące zlokalizowane w wielu, łatwo dostępnych punktach. Posiadamy urządzenia do odkażania pomieszczeń oraz do dezynfekcji korespondencji zewnętrznej. Wszyscy pracownicy oraz studenci otrzymali maski wielorazowego użytku, a nauczyciele akademicki ubiór ochronny, zgodny z przyjętymi standardami. Ponadto do dyspozycji są przyłbice i pół-przyłbice dystrybuowane przez odpowiedzialną za sprawy BHP Panią Elżbietę Jodłowską. Staramy się zrobić wszystko, aby osoby przebywające na terenie Uczelni czuły się bezpiecznie. Oczywiście, poczucie bezpieczeństwa, szczególnie w trakcie pandemii, jest odczuciem subiektywnym.

**Na koniec, jeśli Pan pozwoli, zapytam o Pana zainteresowania pozapracowe. Czym się Pan interesuje, jak spędza Pan wolny czas?**

Moje zaangażowanie w sprawy sportu akademickiego pozostaje niezmiennie, zostałem wybrany na funkcję wiceprezesa Zarządu Głównego ds. organizacyjnych w 2019 roku na czteroletnią kadencję. Od 2012 roku pełnię rolę Prezydenta Europejskiego Stowarzyszenia Sportu Akademickiego i jednocześnie członka zarządu władz światowych. Śledzę na bieżąco wydarzenia polityczne, społeczne i sportowe. Staram się dużo czytać, głównie reportaży (szczególnie cenię serie wydawnictwa 'Czarne'). Staram się utrzymywać w dobrym zdrowiu, w związku z tym w miarę regularnie ćwiczę. Jak wielu z nas, szczególnie w ostatnim okresie, korzystam z oferty platform streamingowych typu Netflix czy HBO Go.

**Bardzo serdecznie dziękuję za rozmowę i życzę przede wszystkim zdrowia.**

Rozmawiała: Ligia Poniatowska



## Nauka

### Projekt międzynarodowy: Kidmove – athlete centered coaching practices

We wrześniu 2018 Erasmus+ poinformował o wynikach konkursu na finansowanie projektów. Z dużą przyjemnością przeczytaliśmy mail, że projekt nad którym wspólnie pracowaliśmy w gronie kolegów i koleżanek z 5 krajów (Finlandii, Czech, Austrii, Holandii i Polski) uzyskał 92 na 100 możliwych punktów i został zakwalifikowany do finansowania. Oznaczało to konieczność rozpoczęcia przygotowań do wyęzionej dwuletniej pracy (2019-2020), na którą Erasmus+ przeznaczył 401 800 euro. Dziś o projekcie tym można mówić już w czasie przeszłym; jego koordynatorem byli Finowie z Metropolia University of Applied Science w Helsinkach (Finlandia), zaś partnerami: Icehearts Association (Finlandia), Windesheim University of Applied Science (Holandia), Special Heroes (Holandia), Sportunion-Steiermark (Austria), Masaryk University (Republika Czeska), Bulldogs Brno (Republika Czeska) oraz Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i AZS AWF Wrocław. Po stronie polskiej w projekcie wzięli udział pracownicy Zakładu Biostruktury: dr. hab. Grzegorz Żurek, prof. AWF (kierownik projektu) oraz dr Kamila Czajka, jak też dr hab. Jacek Stodółka – kierownik Zakładu Lekkoatletyki a jednocześnie Prezes KS AZS-AWF Wrocław.





Celem projektu **Kidmove** było poszukiwanie dobrych praktyk w obszarze sportu dzieci i młodzieży (11-15 lat), których celem byłoby zmniejszanie odsetka młodych sportowców rezygnujących z uprawiania sportu. Zajmowaliśmy się ponadto poszukiwaniem źródeł motywacji i radości z uczestnictwa w sporcie, zapobieganiem przedwczesnej rezygnacji z aktywności sportowej oraz przeciwdziałaniem urazom związanym z uprawianiem sportu.

Efektom naszej współpracy było:

- 1) kilkanaście publikacji, które ukazały się w siedmiu różnych językach,
- 2) przygotowanie microbook'a zawierającego opis dobrych praktyk w sporcie dzieci i młodzieży,
- 3) zorganizowanie we Wrocławiu (w najlepszym czasie niewielkiego zagrożenia epidemicznego) eventu sportowego propagującego dobre praktyki. Wydarzenie to, rozłożone na dwa dni, zgromadziło łącznie niemal 300 dzieci, młodzieży i trenerów, którzy aktywnie włączali się w proponowane formy współpracy, słuchali jak zapobiegać kontuzjom, dowiadawali się o roli nawadniania i czy technik wspomagających pracę z młodymi ludźmi (np. o psychologii pozytywnej),
- 4) przeprowadzenie online ogólnopolskich warsztatów dla ok. 400 nauczycieli i trenerów, które poświęcone były dobrym praktykom zapobiegającym rezygnacji z uprawiania sportu. Warsztaty te spotkały się z żywym odzewem, były źródłem dyskusji, rozmów i dzielenia się własnymi doświadczeniami z innymi.

Dużym wyróżnieniem, które spotkało członków polskiego zespołu było zaproszenie do uczestnictwa w ogólnopolskiej konferencji Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Konferencja ta odbyła się pod patronatem Ministra Sportu w grudniu 2019 roku na Stadionie Narodowym w Warszawie. Spośród wszystkich projektów finansowanych przez Erasmus+ w Polsce projekt Kidmove wybrany został do prezentacji podczas konferencji. Jego cele, realizacja i sposób prowadzenia został bardzo wysoko oceniony przez uczestników, czego wyrazem były liczne nawiązane kontakty i zaproszenie do współpracy w kolejnych projektach Erasmus+.

Pewnym cieniem na przebiegu projektu położyła się sytuacja epidemiczna związana z COVID-19, która ograniczyła możliwości kontaktów bezpośrednich z partnerami projektu, choć dzięki intensywnej pracy całego zespołu nie spowodowała zagrożenia dla realizacji jego celu.

Mamy nadzieję, że dobre doświadczenia będące efektem pracy całego zespołu międzynarodowego i polskiego, doświadczenie doskonałego zarządzania potencjałem osób pracujących na rzecz projektu oraz zdobyte umiejętności pracy w zespole międzynarodowym będą w nas doskonale procentować w dalszej pracy zawodowej. Chcemy jednocześnie podkreślić wielką rolę lidera projektu Kidmove – mgr Anity Ahlstrand z Metropolia University, której umiejętności współpracy, motywowania, wspierania i życzliwego kierowania są wielką inspiracją i doświadczeniem, które zawsze będziemy nieśli ze sobą wraz z efektami naszej pracy.

Ze swej strony serdecznie dziękuję moim współpracownikom, dr Kamili Czajce oraz dr hab. Jackowi Stodółce za życzliwą atmosferę współpracy i wzajemne zaufanie na każdym etapie realizacji projektu.

Osoby zainteresowane projektem Kidmove zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej: [www.kidmove.eu](http://www.kidmove.eu)

Grzegorz Zurek ([grzegorz.zurek@awf.wroc.pl](mailto:grzegorz.zurek@awf.wroc.pl))

## Centrum Historii Uczelni

### 90. rocznica urodzin prof. dra hab. Zbigniewa Naglaka



Niespełna dwa miesiące temu prof. dr hab. Zbigniew Naglak obchodził jubileusz 90-lecia urodzin. Z tej okazji pragniemy przypomnieć sylwetkę i dokonania Pana Profesora

Prof. dr hab. Zbigniew Naglak urodził się 11 grudnia 1930 roku w Krotoszynie.

Po ukończeniu Liceum im. Hugona Kollątaja w Krotoszynie w latach 1950–1953 studiował w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Po zakończeniu studiów, rozpoczął pracę jako nauczyciel akademicki na stanowisku asystenta w Zakładzie Zespołowych Gier Sportowych uzyskując stopnie naukowe w zakresie nauk o kulturze fizycznej, ze specjalności teoria sportu: w 1956 r. uzyskał stopień magistra, w 1967 r. – doktora nauk o kulturze fizycznej, w 1989 r. – doktora habilitowanego i profesora nadzwyczajnego, a w 1995 r. – tytuł profesora zwyczajnego.

Zajmował się badaniami w zakresie poznawania gry sportowej oraz procesu treningowego osób uzdolnionych do wielopodmiotowych działań.

Był współtwórcą programu kształcenia z zakresu teorii sportu; wykorzystania prakseologicznych wskazań do badania i usprawniania procesu treningowego w wieloetapowym kształceniu sportowców; pionierskiej koncepcji zastosowania pilek edukacyjnych na poziomie zintegrowanego kształcenia dzieci.

Posiadając wykształcenie zawodowe (trener sportu klasy mistrzowskiej) wprowadził do I ligi państwowej studencką drużynę specjalizującą się w grze w piłkę ręczną. W tej dyscyplinie sportu współdziałał z zespołem studentek, które osiągnęły najwyższe lokaty we współzawodnictwie krajowym (trzykrotny Mistrz Polski). Jako wieloletni prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Ręcznej wraz ze studentami i absolwentami WSWF we Wrocławiu doprowadził do rozwoju gry w piłkę ręczną na tym terenie. Był wieloletnim działaczem uczelnianego Klubu Sportowego, członkiem założycielem Międzynarodowego Towarzystwa Naukowego Gier Sportowych.





Profesor Zbigniew Naglak brał udział w tworzeniu podstaw teoretycznych - wylonionej z teorii sportu - teorii treningu sportowego. Jest autorem pierwszego podręcznika akademickiego pt. „Trening sportowy. Teoria i praktyka”, którego trzy wydania ukazały się w 26 tys. egzemplarzy oraz m.in. m.in. podręczników:

Spoleczne i metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego, Zespołowa gra sportowa, Teoria zespołowej gry sportowej, kształcenie gracza, Nauczanie i uczenie się gry wielopodmiotowej na wstępnym etapie, Metodyka trenowania sportowca

Stworzył typologię odmian sportu (podział na sport klasyfikowany i nieklasyfikowany) wraz z charakterystyką dyscyplin sportowych, uwzględniając istotę współzawodnictwa.

Osiągnięcia naukowe i dydaktyczne prof. Zbigniewa Naglaka są imponujące. wykraczają poza statystyczne dokonania autorskie, i które, poprzez ich wartości naukowe i społeczne, można oceniać w ponadczasowym wymiarze.

Dokonał szczegółowej charakterystyki gry wielopodmiotowej, z wyraźnym ukierunkowaniem na prakseologiczną koncepcję jej poznania.

Opracował założenia teoretyczne i metodyczne etapizacji treningu sportowego ze szczególnym uwzględnieniem kształcenia gracza, przyjmując koncepcję uwzględniającą wiek rozwojowy, rozmiar dyspozycji oraz cele etapu. Etapizacja stała się podstawą przygotowania programu kształcenia uzdolnionych sportowców.

Uczestniczył w opracowaniu prakseologiczno-systemowej koncepcji badania i usprawniania treningu sportowego.

Kierował zespołem naukowo-metodycznym, pracującym na rzecz kadr narodowych przy Polskim Komitecie Olimpijskim.

Organizował i prowadził wiele konferencji naukowych z zakresu kierowania treningiem sportowym, które ze względu na poziom i skalę były przedsięwzięciami o europejskim wymiarze. Nie bez powodów zaczęto mówić o wrocławskiej szkole teorii treningu sportowego.

Wypromował 13 dr nauk o kulturze fizycznej. Jest autorem w 76 publikacjach oraz 8 książek.



Pracując ponad 55 lat w naszej Uczelni pełnił wiele funkcji m.in.: kierownika Zakładu, kierownika Katedry oraz Prorektorów (ds. Nauki, ds. Dydaktyki, oraz ds. Studenckich i Sportu Akademickiego), Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego.

Był również przez wiele lat przewodniczącym Komitetu Wydawniczego oraz Przewodniczącym Senackiej Komisji Historii Uczelni.

W uznaniu zasług otrzymał m.in. Medal Komisji Edukacji Narodowej, Złoty Krzyż Zasługi oraz Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, ponadto otrzymał Medal „Zasłużony Działacz Kultury Fizycznej”, Medal „Zasłużony Nauczyciel PRL” oraz Laur Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Za działalność społeczną został odznaczony Diamentową Odznaką Związku Piłki Ręcznej w Polsce oraz Złotą Odznaką AZS.

Przeszedł na emeryturę w 2007 roku, pracując nadal na Uczelni, odszedł z pracy ostatecznie 31.07.2015 roku.



Centrum Historii Uczelni

Regina Kumala

Elżbieta Radziwon



## Znane twarze Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

### Ryszard Szurkowski

Dotarła do nas bardzo smutna informacja 1 lutego zmarł Ryszard Szurkowski - jeden z najwybitniejszych polskich sportowców w historii, najlepszy polski kolarz szosowy.

Urodził się w 1946r. , pochodził z Dolnego Śląska. We Wrocławiu ukończył liceum ogólnokształcące, a następnie wrocławską Akademię Wychowania Fizycznego. Z wykształcenia był nauczycielem wf, oraz trenerem kolarstwa.

Kolarstwo zaczął uprawiać w Miliczu. Był samoukiem obdarzonym naturalnym talentem kolarskim. Swoją karierę sportową rozpoczął od udziału w amatorskich wyścigach kolarskich, by wreszcie od 1969 r. zostać członkiem kadry narodowej. Od tego momentu wielokrotnie brał udział w słynnych Wyścigach Pokoju, niejednokrotnie stając na podium.

Bohdan Tomaszewski, legendarny komentator sportowy, tak wspominał pierwszy start Szurkowskiego w Wyścigu Pokoju: Po raz pierwszy zetknąłem się z nim przy mikrofonie w 1969 roku na mecie w Łodzi, kiedy po raz pierwszy jechał w Wyścigu i po raz pierwszy wygrał etap. Stał koło rozstawionych stolów na skraju boiska i pokrzepiał się herbatą. Sięgnął po parówkę i znów popił herbatą. Był uśmiechnięty, zamorusany i prawie nie zmęczony. Z trudem przecisnąłem się do niego. Serdeczne słowa gratulacji rzucane w pośpiechu, ścisku i gwarze podnieconych głosów. Spojrzał na reportera weselo. – Kolarstwo to czar! – powiedział i lekko trącił w przednie koło swojego roweru, aż zakręciło się i rozbłysło srebrzystą smugą.

Od tej chwili zaczęły się wielkie sukcesy sportowe: wielokrotne indywidualne mistrzostwo Polski,



mistrzostwo Polski w wyścigu górskim, drużynowe mistrzostwo Polski, dwukrotny srebrny medal olimpijski w drużynowej jeździe na czas.

Dziewięć razy startował w Mistrzostwach Świata, dwukrotnie był drużynowym mistrzem świata, w 1973 r. w Barcelonie zdobył złoty medal MŚ ze startu wspólnego, a w 1974 r. w Montrealu – srebrny.







Ostatni raz w reprezentacji Polski wystartował w 1980 r., a cztery lata później zakończył karierę sportową. Nie rozstał się jednak z kolarstwem. Został trenerem kadry narodowej szosowców. To on doprowadził do triumfu w Wyścigu Pokoju Lecha Piaseckiego i zdobycia przez niego tytułu indywidualnego mistrza świata.

W 2001r. przeżył ogromną tragedię osobistą – jego syn Norbert zginął w zamachach na World Trade Center (jak przez mgłę pamiętam małego Norberta, po którego przyjeździe do naszego przedszkola na Witelona jakiś pan na rowerze. Moja mama mówiła wtedy – Patrz, to Szurkowski przyjechał po syna. - przyp. red.).

Po zakończeniu kariery uczestniczył w wielu wyścigach dla weteranów. Podczas jednego z nich, w 2018 r. w Kolonii miał groźny wypadek, od tego czasu był sparaliżowany. Mimo to nie poddawał się, wierzył, że wszędzie jeszcze kiedyś na rower.



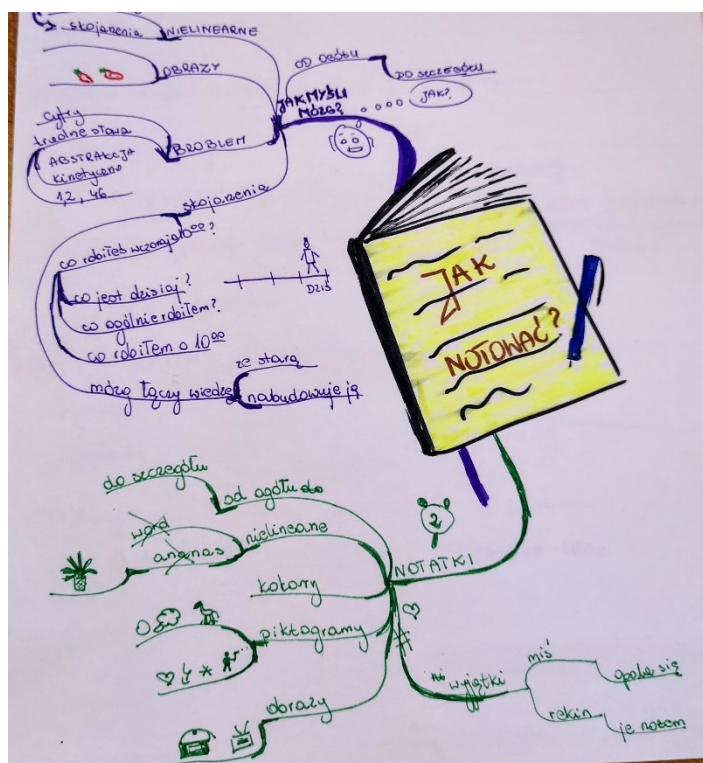
Cytat i zdjęcia: internet

# Psychologia na co dzień

## Jak zamienić zwykłe notatki w super przydatną bazę, do której chce się wracać?

**Notatki...** na małych kartkach, na dużych, pisane na kolanie, pisane przy biurku, krótkie, długie, kolorowe, pisane na szybko czy może przez 3 godziny? A może to przez pismo ręczne czy wręcz przeciwnie – te zawsze czytelne czyli komputerowe? Co sprawia, że jedne notatki szybciej docierają do naszego mózgu, a drugie nie?

Może się domyślasz, a może już wiesz, że efektywnego notowania można się nauczyć? Niestety nikt tego w szkole nie uczy, a szkoda, bo robienie notatek i późniejsze korzystanie z nich zabierałyby mniej czasu w życiu. I co więcej, wtedy można byłoby poświęcić więcej czasu na oglądanie seriali na Netflixie. 😊

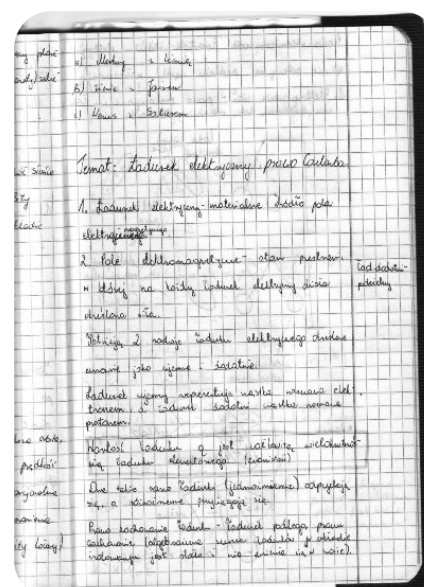


Teraz już wiesz, że są notatki lepsze, efektywniejsze i te nad którymi trzeba posiedzieć dłużej, żeby „weszły” do głowy. Mam jeszcze jedną ciekawostkę. Nasz mózg, który nadal jest nieodkryty do końca przez naukowców, myśli w określony sposób. On podobnie jak Ty niektóre rzeczy lubi bardziej, a inne mniej. Ten fakt wykorzystał m.in. Tony Buzan i opisał w jednej ze swoich książek, jak powinno wyglądać robienie notatek. On skupia się na mapach myśli, ale Ty nie musisz ich robić. Ważne, żebyś wykorzystał 5 faktów, które Ci za chwilę przedstawię.

## 1. Mózg myśli obrazami.

Nie wierzysz? To zróbmy mały test. Za chwilę podam Ci 2 słowa, a Twoim zadaniem jest je sobie wyobrazić. Wyobraź sobie pierwsze i przejdź do kolejnego. Pierwsze słowo to „lampa”. Drugie słowo to „wakacje”.

Teraz wyjaśnię Ci jaki był cel tego zadania. W głowie zamiast „lampa” czy „wakacje” zobaczyłeś obraz. Ja np. wyobraziłam sobie długą stojącą czarną lampę z wielkim jasnym kloszem. Przy słowie „wakacje” wyobraziłam sobie plażę z błękitną wodą, bez ludzi.





## Jak to wykorzystać w notatkach?

Rób małe rysunki. (Nie umiesz rysować? Możesz też skorzystać z piktogramów).

## 2. Mózg kocha kolory.

Gdy mamy przed sobą 2 zdjęcia. Czarno białe i kolorowe to w pierwszej kolejności spojrzymy na kolorowe. Dlatego robiąc notatki powinniśmy używać kolorów.

### 3. Mózg myśli przez skojarzenia

Chwilę temu wyobrażałeś sobie 2 słowa, ale skupmy się na słowie „wakacje”. Możliwe, że wyobraziłeś sobie miejsce gdzie już byłeś i chciałbyś jeszcze raz wrócić, albo widziałeś je na zdjęciu i chciałbyś tam pojechać. To wszystko są to skojarzenia. Mózg widział już to i „dokleił” do tego kolejne informacje, czyli test, który wykonywałeś. W ten sposób nie zapomnisz o nim tak szybko, ale o tym przekonasz się w przyszłości.

Co możesz z tym zrobić?

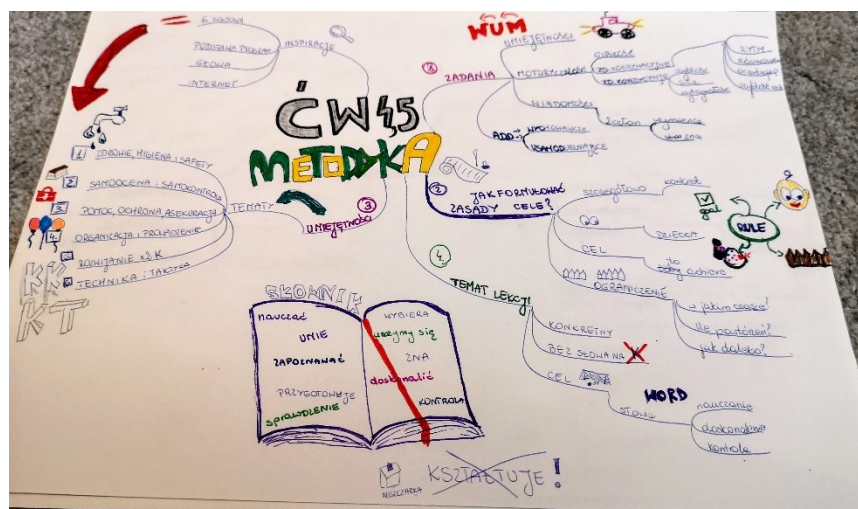
Podczas notatek napisz, a najlepiej narysuj co Ci się z tym kojarzy.

#### 4. Mózg myśli od ogółu do szczegółu.

Budując dom zaczniesz od szukania dodatków do mieszkania czy rozejrzysz się w jakiej okolicy miałby stać? Zapewne zaczniesz od rozpoznania terenu, dlatego robiąc notatki myśl w ten sam sposób. Najpierw zastanów się do czego przyda Ci się konkretny wzór, a później napisz z czego on się składa. Jeszcze jeden przykład, który wpadł mi do głowy to nauka anatomii, zaczynasz od nauki przyczepów danego mięśnia i informacji do której grupy on należy i gdzie mniej więcej leży? To samo tyczy się innych przedmiotów.

## 5. Mózg myśli nielinearnie

Powiedziałam Ci już o tym przy myśleniu obrazowym, ale chcę żebyś dobrze to zapamiętał. Mózg nie myśli słowami, dlatego tekst ciągły nie jest dobrym pomysłem na notatki. A na pewno nie bardzo długi.







Podsumowując. Robiąc notatki musisz pamiętać o kilku faktach, ale tak naprawdę skupmy się na jednym zdaniu! Notatki muszą przyciągać Twój wzrok. Jeśli nie będą tego robić, Twój mózg nie będzie chciał do nich wracać. Będą go nU-dZi-Ly! ☹️ A co trzeba zrobić żeby go nie nudziły?

- ✓ Używaj kolorów
- ✓ Rysuj \*.\* → ☺️ ←
- ✓ Szukaj skojarzeń
- ✓ Podkreślaj i pogrubiaj

Małgorzata Ciemna

Zdjęcia wykorzystane w artykule pochodzą z archiwum prywatnego autorki.



## Biuro Karier i Rekrutacji



### BIURO KARIER I REKRUTACJI

#### Drużyna Biznesu AWF Wrocław

W 2019 roku Biuro Karier i Przedsiębiorczości nawiązało współpracę z Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej działającym w Dolnośląskim Wojewódzkim Urzędzie Pracy. W przeciwieństwie do urzędów

powiatowych, gdzie klientami jest osoby bezrobotne, w DWUP klientami są osoby, które pracują i chcą rozwijać się zawodowo, zmienić profil zawodowy lub myślą o założeniu własnej firmy. W ramach współpracy organizowano już warsztaty z wykorzystaniem gry planszowej „Szkola Biznesu” jednak pandemia uniemożliwiła dalsze spotkania w bezpośrednim kontakcie. Tymczasem co raz więcej osób zgłaszało chęć założenia własnej firmy. I tak powstał projekt #druzyna.biznesu.awf.

Pierwszym etapem projektu były indywidualne spotkania online z doradcami Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej. W czasie tych spotkań uczestnicy rozwiązywali testy i zadania, które miały na celu określenie preferencji i predyspozycji, słabych i mocnych strony oraz pozwoliły stworzyć indywidualne profile przyszłych przedsiębiorców. Dzięki nim każdy z uczestników dowiedział się lub upewnił czy i w jaki sposób jest w stanie poprowadzić własną firmę.

Podsumowaniem cyklu testów i zadań było spotkanie online, na którym uczestnicy wraz z doradcą omawiali i interpretowali poszczególne wyniki, które można uzyskać na określonych skalach, nierzadko dzieląc się swoimi wynikami. Dla jednych było to potwierdzenie dotychczasowych przekonań a dla innych zaskoczenie, którego się nie spodziewali.

Obecnie każdy z uczestników otrzymuje informacje o kursach, szkoleniach, webinarach i warsztatach dedykowanych osobom, które chcą założyć własną działalność gospodarczą i prowadzić firmę. Spośród wielu możliwości każdy wybiera dla siebie to co interesuje go najbardziej i w ten sposób poszerza swoją wiedzę i określa kolejne cele.

Podsumowaniem dotychczasowych działań będzie marcowa konferencja online „Gotowi na Biznes” z udziałem przedstawicieli Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Państwowej Inspekcji Pracy oraz Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, na którą zapraszamy nie tylko uczestników projektu Drużyna Biznesu AWF.

## #druzyna biznesu awf

## #moja firma



Anna Olszańska

## Studenckie Towarzystwo Naukowe

### IV Ogólnopolska Konferencja Dla Młodych Naukowców.

Studenckie Towarzystwo Naukowe nie zwalnia tempa działań. Mamy za sobą IV Ogólnopolską Konferencję Dla Młodych Naukowców: Wieczór Naukowca 2020 - WOKÓŁ CZŁOWIEKA w trybie on-line. Jest to cykliczne wydarzenie studenckie, które od 2009 roku cieszy się dużym zainteresowaniem wśród młodych naukowców oraz opiekunów naukowych prowadzących koła naukowe. Dedykowana jest studentom I, II i III stopnia studiów, którzy zajmują się szeroko pojętymi badaniami "wokół człowieka". W tym roku wzięło w niej udział ponad siedemdziesięciu uczestników z całej Polski.

W trakcie konferencji mieliśmy przyjemność wysłuchania wykładu inauguracyjnego pt. „Mózg – plac niekończącej się budowy...”. Wykład wygłosiła dr hab. Małgorzata Mraz, prof. AWF Wrocław, Dyrektor Szkoły Doktor- skiej Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Ponadto swoim seminarium naukowym pt.: „Po- tencjał pracowników – czynniki, obszary i skale ujawniania” zaszczylił nas prof. dr hab. Gabriel Łasiński, pracownik Zakładu Komunikacji i Zarządzania, Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

W trakcie konferencji mogliśmy poznać wiele nowych i ciekawych działań Młodych Naukowców. Wszystkie prezentacje były godne uwagi, jednak chcielibyśmy przedstawić Państwu prace, które zasłużyły na nagrody i wyróżnienia w każdej z kategorii.

#### S1. REHABILITACJA – CZĘŚĆ I

Aleksandra Kowaluk, Adrian Sobczyk, Anna Żmudka, Klaudia Głód, Tomasz Ściepuro, Jakub Ję- drzychowski

- AWF Wrocław

Wydolność krążeniowo-oddechowa oraz poziom aktywności fizycznej dzieci leczonych z powodu białaczki

#### S2. REHABILITACJA – CZĘŚĆ II

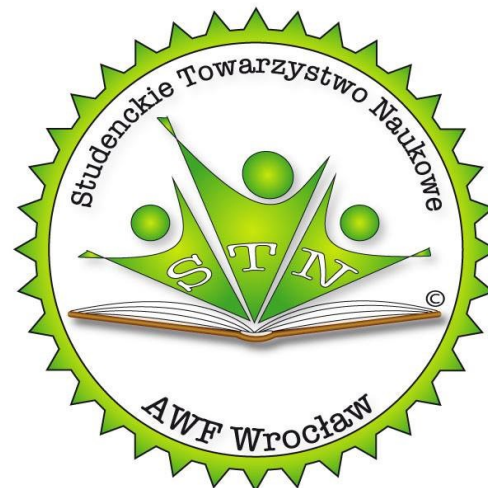
Magdalena Siemiatycka, Aleksandra Pawłowska, Bartosz Kamiński, Paulina Malczyńska, Małgorzata Chalimoniuk, Katarzyna Kisiel-Sajewicz, Artur Jaskólski, Jarosław Marusiak

- AWF Wrocław

Szywność mięśni kończyny dolnej u osób chorujących na chorobę Parkinsona i osób zdrowych mie- rzona za pomocą miometrii

#### S3. SPORT

Kacper Krasucki, Mateusz Kosmalski, Artur Struzik







działają we Wrocławskim Przylądku Nadziei oraz pomagają w organizacji Onkoigrzysk. Zespół koła zgodnie powtarza, że: „Odpowiednia dawka aktywności fizycznej pomaga, a nie szkodzi.”

Członkowie koła OnkoActive wraz z Opiekunem i Przewodniczącą systematycznie organizowali zajęcia aktywności fizycznej dla dzieci będących w trakcie leczenia z powodu choroby nowotworowej przebywających na leczeniu stacjonarnym w Klinice Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej, „Przylądek Nadziei”. Program ćwiczeń o charakterze ogólnousprawniającym miał na celu poprawę mobilności funkcjonalnej, siły mięśniowej, równowagi, gibkości oraz ogólnej wydolności fizycznej dzieci. Ćwiczenia w formie zabawy były ukierunkowane na poprawę naturalnych czynności ruchowych, a przy okazji korzystnie wpływały na proces socjalizacji dzieci w środowisku rówieśników. Niestety z powodu pandemii wirusa SARS-CoV-2 zajęcia zostały zawieszone. Zespół koła liczy na jak najszybszy powrót do działań w formie stacjonarnej w Klinice „Przylądek Nadziei”.

Bardzo zależy nam, aby móc dalej kontynuować zajęcia i szerzyć wśród rodziców oraz dzieci przekonanie o korzystnym wpływie wysiłku fizycznego na proces leczenia choroby nowotworowej – potwierdza Przewodnicząca koła OnkoActive. – Chcielibyśmy, aby nasze działania w formie „małych kroków” poprawiły samopoczucie leczonych dzieci. Jest to szczególnie ważne teraz, w czasie pandemii oraz restrykcyjnego zakazu odwiedzin w klinice – dodają Studenci koła OnkoActive.

Innym obszarem działalności koła OnkoActive jest pomoc w organizacji Onkoigrzysk Dzieci i Młodzieży, podczas których zespół, w ramach działalności naukowej, przeprowadza badania oceniające sprawność fizyczną. Bada się także różne aspekty jakości życia dzieci będących po zakończonym leczeniu choroby nowotworowej.

W ostatnim czasie koło naukowe odniosło duży sukces podczas corocznej Ogólnopolskiej Konferencji Wieczór Naukowca - Wokół Człowieka 2020. Zespół zdobył nagrodę wyróżnienia w sesji dotyczącej rehabilitacji. Ponadto mgr Aleksandra Kowaluk – wygłaszająca referat o temacie: Wydolność krążeniowo-oddechowa oraz poziom aktywności fizycznej dzieci leczonych z powodu białaczki – zdobyła nagrodę publiczności.



Aktualnie zespół prowadzi badania w grupie rodziców oraz dzieci z chorobą nowotworową. Badania są przeprowadzane w formie zdalnej i opierają się na ankietowej ocenie samopoczucia dzieci oraz ich rodzin w dobie pandemii. – Planujemy poszerzyć zakres naszych badań. Chcielibyśmy zorganizować dodatkowe zajęcia ruchowe, dla dzieci z Przylądka, które stanowiłyby dodatkową, a niekiedy jedyną formę aktywności fizycznej. Oczywiście zajęcia przebiegałyby w formie zdalnej. Są to plany, które chcemy wdrożyć w życie i przeobrazić w działanie – dodaje Opiekun koła OnkoActive.

Aleksandra Kowaluk



## Uniwersytet Trzeciego Wieku

### „NESTOR „ Zespół Taneczny studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku AWF we Wrocławiu.

Zespół taneczny „Nestor” to efekt wspaniałych zajęć programowych („tańce integracyjne”) prowadzonych z nami, studentami UTW we Wrocławiu przez pełną miłości i cierpliwości do nas - Panią dr Annę Malską-Śmiałowską.

Już w pierwszym roku trwania zajęć poprosiliśmy prowadzącą o przygotowanie z nami jednego tańca, który moglibyśmy zaprezentować na uroczystym zakończeniu roku akademickiego naszego Uniwersytetu Pani Anna zaproponowała taniec góralski do melodii „W mурwanej piwnicy” i ulubionego przez nas „Orzeszka” – to zabawa rękami w połączeniu z muzyką (w ramach rozgrzewki rozpoczynamy nim każde zajęcia). Występ bardzo się spodobał, a „Orzeszek” rozbawił i roztańczył wszystkich obecnych na uroczystości.



Czas mijał, a nam studentom zaczął się marzyć taki nasz zespół... studentów UTW AWF we Wrocławiu. „Kaliną” nigdy nie będziemy, ale my też chcieliśmy rozwijać i prezentować nasze taneczne pasje, tym bardziej, że Pani dr Anna Malska-Śmiałowska na każdych zajęciach utwierdzała nas w tym, że potrafimy nie tylko się bawić tańcem, ale też tańczyć.

Na zakończenie roku akademickiego 2017/2018 przygotowaliśmy dwa tańce. Ubrani na białą czarno i z białą-czerwonymi szarfami zatańczyliśmy „Poloneza” i układ taneczny do melodii „Przybyli ułani pod okienko”. W ten sposób uczciliśmy 100 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.



Byliśmy przed występem bardzo stremowani. Pierwszy raz pokazaliśmy się przed ważnymi zaproszonymi gośćmi. Pozytywne przyjęcie jeszcze bardziej rozbudziło w nas chęć utworzenia naszego zespołu. Zaczęliśmy głośno i coraz częściej mówić o zespole, o dodatkowych zajęciach, o występach... Widzieliśmy w tym naszą szansę i większy sens, choć nie wszyscy uczestnicy zajęć programowych wyrażali chęć udziału w występach. Ku naszej radości otrzymaliśmy zgodę na utworzenie zespołu i na korzystanie z sali... I tak zaczęliśmy już regularne

próby w zespole. Na początku spotykaliśmy się raz w tygodniu. Postanowiliśmy przygotować układ taneczny do „Zorby”. Układ opracowaliśmy wspólnie z dr Malską-Śmiałowską, nie korzystaliśmy z gotowej choreografii. Powstały układ ćwiczyliśmy do perfekcji, żeby zaprezentować go już jako zespół o





nazwie „NESTOR” w czasie festynu PRZEWIETRZ SIĘ NA OLIMPIJSKIM z AWF WROCŁAW w maju 2019 roku. Występ został bardzo ciepło przyjęty przez publiczność, a dla nas był kolejnym sukcesem, dając nam wiele radości i satysfakcji.



Skład zespołu ulegał zmianom, ale nie przeszkodziło to w tworzeniu nowych układów tanecznych. Naszym kolejnym wyzwaniem było przygotowanie tańca, który zaprezentowaliśmy w czasie spotkania noworocznego w styczniu 2020 roku. Od początku roku akademickiego czyli od października 2019 roku do spotkania noworocznego (10 stycznia 2020) było niewiele czasu i szczerze mówiąc dr Anna Malska-Śmiałowska, jako osoba odpowiedzialna za zespół miała poważne obawy czy zdążymy dostatecznie dobrze przygotować zupełnie nowy układ. Członkowie zespołu, czyli studenci naszego UTW, stwierdzili „DAMY RADĘ” i tak powstał „Taniec Kowbojski”. Podobnie jak przy opracowywaniu układu do „Zorby” wspólnie w czasie zajęć korygowaliśmy pomysły naszej prowadzącej. Tym razem jako zespół NESTOR mieliśmy wsparcie władz uczelni. Otrzymaliśmy zgodę nie tylko na dostęp do sali, dodatkowe godziny, ale również uzyskaliśmy wsparcie finansowe na zakup rekwizytów (kapeluszy kowbojskich), które bardzo uatrakcyjniły nasz występ. Oczywiście zatańczyliśmy z ogromną dumą i radością. Niektórzy żalowali, że w napiętym programie uroczystości znaleźliśmy się w jej końcowej części i nie wszyscy mogli nas zobaczyć, ale i tak byliśmy zadowoleni.

Niesieni falą sukcesów udanych występów, w semestrze letnim 2019/2020 z zapalem zabraliśmy się do przygotowania kolejnego układu. Tym razem miał to być „Taniec szkocki”. Jak już wspomniałam tradycją zespołu NESTOR jest wspólne tworzenie układów tanecznych. Byliśmy na początku drogi, kiedy pandemia przerwała nasze próby. Czekamy z niecierpliwością aż przeminie i będziemy mogli znowu przyjąć uśmiechnięci, pełni energii na salę i dokończyć rozpoczęte przedsięwzięcie. Jesteśmy przekonani, że ciąg dalszy nastąpi, tym bardziej, że tworzyliśmy zgraną, bardzo lubiącą się grupę.



Joanna Kwiatkowska studentka UTW, członkini zespołu NESTOR

## Kultura

### Niebo o północy

Kolejna Netflixowa propozycja. Film powstał na podstawie powieści Lily Brooks-Dalton pt. „Dzień dobry, północy”, a wyreżyserowany został i „wygrany” przez samego George’a Clooney’a. Jak Clooney to oczywiście ważny temat na czasie....nasza planeta.

Akcja filmu toczy się w nie tak bardzo odległej przyszłości - w 2049 r. Ziemia zniszczona przez ludzi nie nadaje się już do zamieszkiwania, muszą ją zatem opuścić. Powietrze pozostaje czyste tylko na biegunach – ale do czasu. I właśnie w bazie na Arktyce pozostaje naukowiec – Augustine Lofthouse, które odmawia ewakuacji. Próbuje nawiązać kontakt z astronautami wracającymi na pokładzie statku kosmicznego na Ziemię. Są nieświadomi zagrożenia, które na nich czeka. Augustin próbuje ich ostrzec. Tak więc akcja filmu toczy się równolegle na biegunie i w kosmosie. Augustine powoli zaczyna godzić się z myślą o samotnej śmierci. Niespodziewanie dla samego siebie spotyka jednak w bazie...dziecko, dziewczynkę i to wydarzenie zmienia całkowicie jego sytuację. Chcąc odkupić swoje winy z przeszłości (częste retrospekcje), stara się pomóc dziecku.

Jak dla mnie – film taki sobie, nie lubię specjalnie takich klimatów. Wszystko wydaje się mało prawdopodobne. Ale przypomnijmy sobie film z 1995r. „Epidemia” z Dustinem Hoffmanem w roli głównej. Ogólnoświatowa transmisja wirusa też jawiła się wówczas jako mało prawdopodobne zjawisko, a tymczasem....

Dbajmy zatem o naszą planetę, bo kataklizm ekologiczny czai się „tuż za rogiem”.

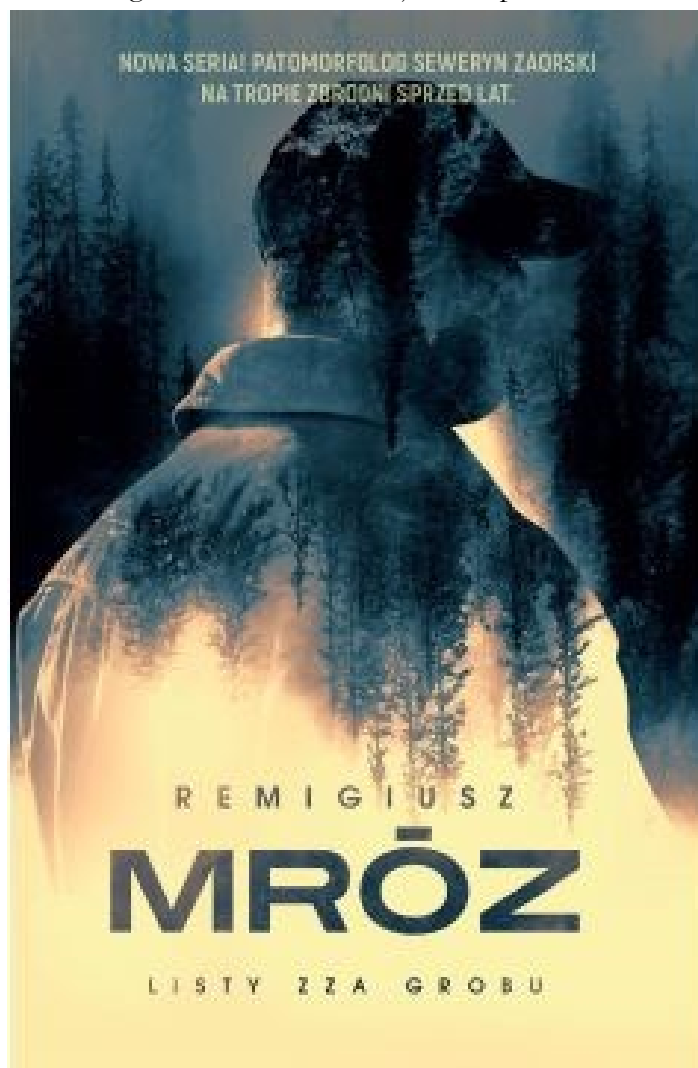


## Remigiusz Mróz: Listy zza grobu

Po raz pierwszy sięgnęłam po książkę R. Mroza. Padło na „Listy zza grobu”, oczywiście kryminał. Tym tytułem autor otwiera serię o patomorfologu Sewerynie Zaorskim. Akcja toczy się w małym miasteczku – Żeromicach. To rodzinna miejscowość naszego bohatera, do której wraca po kilkadziesiąt lat. Ponownie nawiązuje znajomość z przyjaciółmi z czasów licealnych, a zwłaszcza z panią policjantką - pseudonim „Burza”.

Otrzymuje ona tytułowe listy zza grobu od swojego nieżyjącego ojca z pewnymi wskazówkami. Zagadkę listów próbuje rozwiązać właśnie z kolegą sprzed lat. Jako że nie jestem ścisłym umysłem – nie za bardzo rozumiałam występujące w książce nawiązania do matematyki, a konkretnie - kombinatoryki i liczb Catelana (cokolwiek to znaczy 😊).

Do pewnego momentu czyta się fajnie, można powiedzieć, że nawet książka wciąga, ale im bliżej zakończenia – tym bardziej robi się ono przewidywalne – przynajmniej dla mnie.



Czy polecam? Hmm – nie czytałam innych książek tego autora, więc trudno mi wyrokować. A...i nie chciałabym, aby niniejsza odsłona „Kultury” była taka bardzo „na nie”.

Iga Poniatowska



## Wydawnictwo

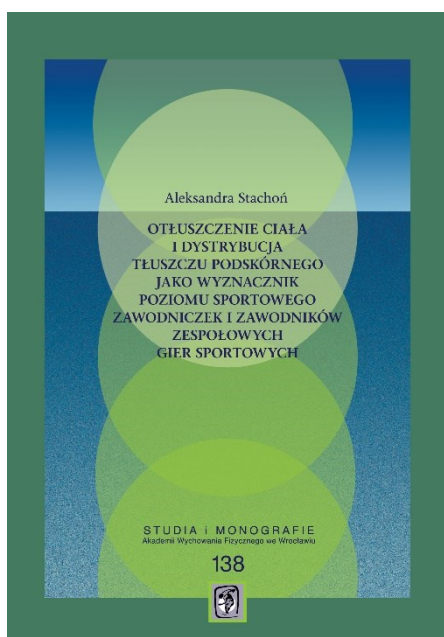
### Zapowiedzi wydawnicze

**Anna Romanowska-Tołłoczko, Kompetencje miękkie – dyspozycje niezbędne do pracy w zawodach społecznych (2020)**

Opracowanie stanowi bazę teoretyczną niezbędną do ugruntowania i dopełnienia wiedzy przekazywanej studentom podczas zajęć realizowanych w ramach przedmiotów warsztaty rozwoju kompetencji psychospołecznych oraz psychospołeczne uwarunkowania pracy z klientem. Jest także adresowane do osób zainteresowanych rozwojem osobistym, pragnących świadomie budować i ulepszać swoje kontakty z ludźmi. Książka składa się z 6 rozdziałów. W pierwszym autorka przedstawia koncepcje różnych autorów na temat elementów wchodzących w skład kompetencji psychospołecznych. W kolejnych rozdziałach omawia specyfikę oraz uwarunkowania umiejętności składowych tychże kompetencji. Wskazuje także narzędzia badawcze służące do pomiaru opisywanych właściwości. Ostatnia część dotyczy syndromu wypalenia zawodowego oraz znaczenia kompetencji miękkich w zapobieganiu i niwelowaniu jego skutków.



**Aleksandra Stachoń, Otluszczenie ciała i dystrybucja tłuszczu podskórnego jako wyznacznik poziomu sportowego zawodniczek i zawodników zespołowych gier sportowych (Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, nr 138, 2020)**



Celem pracy było sprawdzenie, czy istnieje związek pomiędzy wielkością otluszczenia i dystrybucją tłuszczu podskórnego a poziomem sportowym zawodniczek i zawodników zespołowych gier sportowych: koszykówki, piłki siatkowej, piłki ręcznej i piłki nożnej. Cechy otluszczenia określono na podstawie bezpośredniego pomiaru grubości fałdów skórno-tłuszczowych w różnych miejscach ciała, wskaźników otluszczenia, a także pomiaru ogólnej zawartości tłuszczu w masie ciała. Autorka opracowała również tzw. mapy otluszczenia, czyli wykresy radarowe obrazujące wzorce otluszczenia podskórnego badanych. Mapy te mogą posłużyć trenerom, dietetykom sportowym i naukowcom różnych dziedzin do oceny stopnia rozwoju otluszczenia podskórnego w indywidualnych przypadkach, co może się przyczynić do zoptymalizowania treningu i programu żywieniowego w zespołowych grach sportowych.



## Sport

### Informacje

#### **Piłkarska reprezentacja AWF w futsalu akademickim Mistrzem Polski studentów pierwszego roku**

Reprezentacja Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu złożona ze studentów I roku, w dniach od 4.12-6.12.2020 r. wzięła udział w XI Ogólnopolskim Finale Igrzysk Studentów Pierwszego Roku. W turnieju, który odbył się w Wilkasach uczestniczyło 8 najlepszych drużyn z całej Polski, wyłonionych poprzez eliminacje regionalne. Swoje zmagania nasi studenci rozpoczęli w sobotę tj. 5.12, gdzie rywalizowali z reprezentacjami akademickimi z Gdańska, Łodzi i Poznania. Wygrywając dwa pierwsze mecze i jeden remisując, zajęli pierwsze miejsce w grupie, co skutkowało awansem do strefy medalowej. Kolejnego dnia, na futsalistów z Wrocławia w półfinale czekała drużyna z Lublina. Po bardzo zaciętym meczu, nasi studenci zwyciężyli 1:0. Do meczu o złoty medal przystąpili z ogromną motywacją i chęcią zwycięstwa. W finale spotkali się z Akademią Wychowania Fizycznego z Krakowa, która reprezentowała zbliżony poziom sportowy. Bój o prymat zakończył się sukcesem. Reprezentacja AWF Wrocław pokonała studentów z Krakowa 3:1. Warto podkreślić, że Reprezentanci AWF Wrocław turniej zakończyli bez porażki, w dodatku okazali się najlepsi w ataku zdobywając 11 bramek, oraz najlepsi w obronie tracąc zaledwie trzy bramki w całym turnieju. Królem strzelców naszej drużyny został Szymon Cukier zdobywając 6 bramek.

Jest to już trzeci medal zdobyty przez naszą Uczelnię na Igrzyskach Studentów Pierwszego Roku. Po złotym (2013 – trener Paweł Wolański) i srebrnym (2016 – trener Piotr Wysoczański) medalu, przyszedł czas po raz kolejny na najwyższy stopień podium.

Cały turniej trener naszej drużyny skomentował: „Jestem bardzo zadowolony z naszych chłopaków. Osiągnęliśmy coś niesamowitego, coś co na lata zostaje w pamięci, zostaliśmy Akademickim Mistrzem Polski. Jeszcze to do nas nie dociera, nie jesteśmy w stanie w to uwierzyć. W związku z panującą sytuacją pandemiczną nie mogliśmy regularnie trenować, lecz to nam nie przeszkodziło, aby umiejętnościami piłkarskimi i ogromnym zaangażowaniem osiągnąć sukces”.

Reprezentacja stworzona ze studentów różnych kierunków grających w różnych klubach, pokazała, że na boisku i po za nim są zwartym kolektywem, co przyczyniło się do zdobycia mistrzostwa. Pokazała, że potrafi grać w futsal, w każdym meczu narzucając przeciwnikom swój styl gry, utrzymując inicjatywę na boisku od pierwszej do ostatniej minuty.

W tym miejscu należą się podziękowania każdemu zawodnikowi z osobna za walkę i zaangażowanie, oraz Władzom Uczelni za umożliwienie i pomoc w realizacji marzeń każdego studenta jakim jest Akademickie Mistrzostwo Polski.

**Reprezentanci AWF Wrocław biorący udział w Igrzyskach:**

Kacper Czapran, Szymon Cukier, Kacper Filip, Filip Radomski, Adam Moczura, Michał Czykieta, Krystian Pabiniak, Tomasz Woszczyk, Tomasz Tracz, Jan Leończyk.

**Droga do mistrzostwa**

- AWF Wrocław 2-0 AWF Gdańsk  
Strzelcy: Cukier, Moczura
- AWF Wrocław 4-1 Uniwersytet Łódzki  
Strzelcy: Cukier x3, Moczura
- AWF Wrocław 1-1 UAM Poznań  
Strzelcy: Czykieta
- AWF Wrocław 1-0 Politechnika Lubuska  
Strzelcy: Leończyk
- AWF Wrocław 3-1 AWF Kraków  
Strzelcy: Cukier x2, Moczura

Trener Reprezentacji AWF Wrocław: **Daniel Dudek**

Koordynator Ligi Międzyuczelnianej Piłki Nożnej AWF Wrocław: dr **Jarosław Nosal**

Opiekun z ramienia uczelni: Prorektor ds. Studenckich i Sportu Akademickiego: dr **Agnieszka Pisula-Lewandowska**



## Koszykówka w weekend

### Pierwsze kroki w koszykówce. Jak wykonać rzut piłką do kosza

Jednym z najważniejszych momentów w szkoleniu młodych koszykarek i koszykarzy jest etap nauki poprawnego rzutu. W dzisiejszej koszykówce, każdy zawodnik niezależnie od pozycji zajmowanej na boisku powinien stwarzać zagrożenie rzutem zarówno spod kosza jak i z dystansu. Dzisiaj przedstawimy kilka podstawowych zasad poprawnego rzutu.



### Bądź zawsze przygotowany do rzutu!

1. Piłka powinna spoczywać na palcach a nie na całej dłoni, dzięki temu mamy lepsze czucie i kontrolę nad piłką. Kciuk i palec wskazujący tworzą literę “V” na pilce.



2. Ustawienie ciała w pozycji “potrójnego zagrożenia”: ciało skierowane w stronę kosza, biodra i kolana ugięte, stopy na szerokości bioder (równoległe do siebie). Stopa jednoimienna do ręki rzucającej, lekko wysunięta do przodu. Barki w tej samej odległości od tablicy. Pozycja “potrójnego zagrożenia” pozwala nam na szybkie wykonanie rzutu, kozłowanie i podanie.



3. Ręka w stawie łokciowym zgięta pod kątem 90 stopni a piłka znajduje się na wysokości klatki piersiowej. Wzrok skierowany na kosz nad piłką.



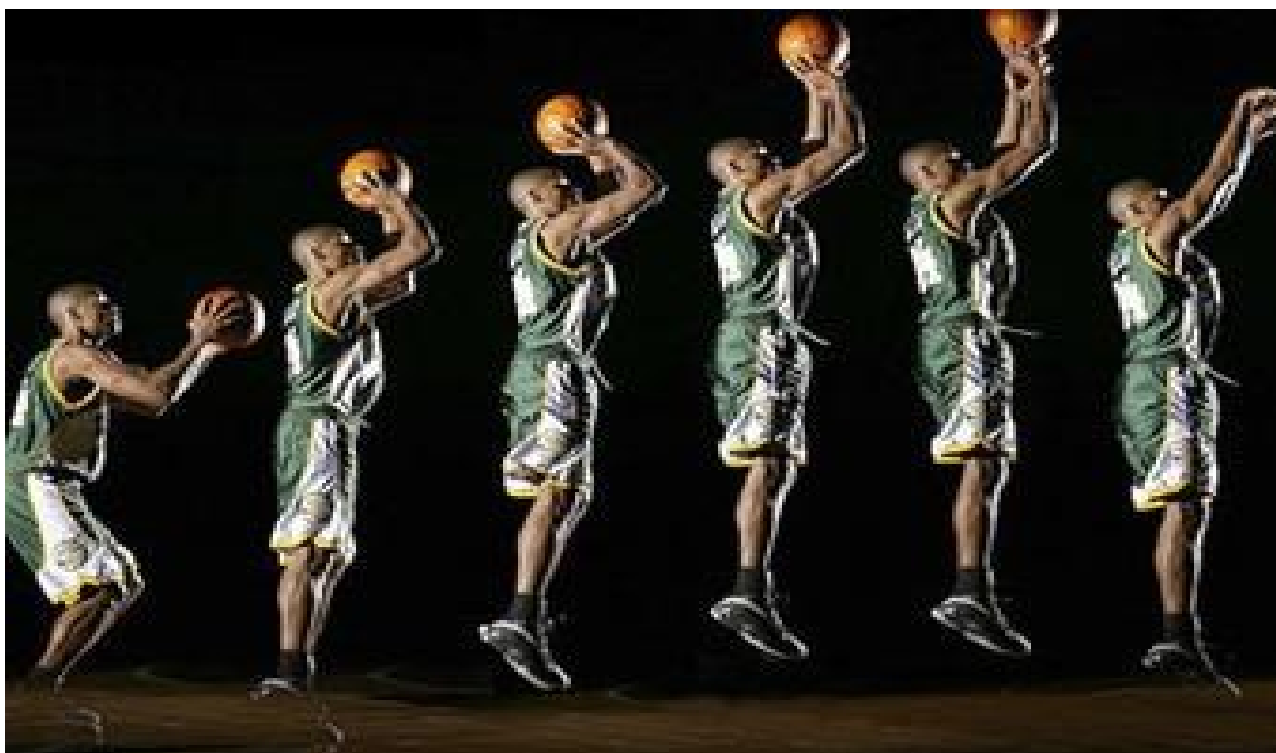
4. Ręka nierzucająca przytrzymuje piłkę od bocznej strony w początkowej fazie. Cała dłoń posiada kontakt z piłką. Palce ręki szeroko rozstawione. Kciuki ręki rzucającej i podtrzymującej piłkę z boku tworzą na pilce literę “T”. Natomiast w momencie końcowej fazy rzutu ręka przytrzymująca piłkę z boku nie prostuje się.

W pierwszej kolejności podnosimy piłkę na wysokość czoła. Wzrok skierowany na kosz jest pod piłką. Prostujemy się w kolanach i biodrach oraz wykonujemy wyskok pionowy. Gdy znajdujemy się w najwyższym punkcie wyskoku prostujemy rękę w stawie łokciowym oraz wykonujemy zgięcie dłoniowe nadgarstka, aby nadać piłce rotację wsteczną. Rzut w ostatnim momencie wykonywany jest przez trzy palce (kciuk, wskazujący, serdeczny). Bardzo ważne, aby wyrobić nawyk zostawiania ręki po rzucie i skierować

palec wskazujący w kierunku kosza, dzięki temu unikniemy zbyt szybkiego chowania ręki, nie dokładnemu wykonaniu rzutu czy wydłużymy czas trwania akcji rzutowej.

Do najczęściej stosowanych rzutów podczas gry należy zaliczyć: rzuty z miejsca po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa oraz rzut w biegu “dwutakt”. Rzut po zatrzymaniu na jedno tempo występuje, gdy po chwycie piłki po kozłowaniu lub po podaniu wykonamy naskok na obie nogi jednocześnie, natomiast na dwa tempa, gdy ustawiamy nogi równolegle zaczynając od nogi lewej a następnie prawą lub odwrotnie. Bardzo ważne, aby w obu przypadkach zatrzymać się w pozycji potrójnego zagrożenia a następnie swobodnie przejść do rzutu opisanego powyżej.

“Dwutakt” jako podstawowy rzut w biegu, wykonujemy po chwycie oburącz piłki po podaniu lub kozłowaniu. Następnie będąc w posiadaniu piłki wykonujemy dwa kroki, a potem wyskok po odbiciu jednonoż. Podczas wyskoku unoszone jest do góry kolano jednoimienne do ręki rzucającej. Ważne, aby wyskok odbywał się w górę a nie do przodu. Zaleca się szczególnie na początku nauczania, aby ręce z piłką były ułożone w taki sam sposób jak przy rzucie z miejsca (na wysokości głowy).



Dr. Marek Popowczak  
Michał Janiszewski  
Weronika Słowińska  
Maciej Nowy  
#ballislife



Fot. Internet

## Kartka z kalendarza

### 31 stycznia

1259 – Trzęsienie ziemi w okolicach Krakowa o sile szacowanej na 4,8 stopni w skali Richtera.

1845– Amerykanin Elias Howe opatentował maszynę do szycia.



1865 – Izba Reprezentantów Stanów Zjednoczonych przyjęła 13. poprawkę do konstytucji znoszącą niewolnictwo.

1925 – W „Kurjerze Warszawskim” ukazała się pierwsza polska krzyżówka.



1892 – Na skoczni w norweskim Holmenkollen odbył się pierwszy w historii konkurs skoków narciarskich.



1915 – I wojna światowa: w walce z Rosjanami pod Bolimowem (powiat skierniewicki) armia niemiecka użyła po raz pierwszy broni chemicznej (bromku ksylilu), który z powodu niskiej temperatury okazał się nieskuteczny.

1924 – Przyjęto konstytucję ZSRR.

1941 – Premiera amerykańskiej komedii romantycznej Pan i Pani Smith w reżyserii Alfreda Hitchcocka.



1945 -Szeregowiec Eddie Slovik został rozstrzelany za dezercję jako jedyny żołnierz US Army od zakończenia wojny secesyjnej.

1950 – Prezydent Harry Truman ogłosił zamiar wyprodukowania amerykańskiej bomby wodorowej.







1962 – Kuba została usunięta z Organizacji Państw Amerykańskich.

1976 -Do Sejmu trafił tzw. Memorial 101 – wystąpienie polskich intelektualistów przeciwko planowanym zmianom konstytucji PRL.



2016 – W rozegranym w Krakowie finale XII Mistrzostw Europy w Piłce Ręcznej Mężczyzn Niemcy pokonały Hiszpanię 24:17.

2020 - Wielka Brytania wystąpiła z Unii Europejskiej.

Źródło: Wikipedia  
Fot. Internet

## Anegdoty Henryka Nawary

### Wędrujące jezioro

Pewnego dnia, bardzo wczesnym rankiem – godzinę przed apelem porannym, wyszedłem z psem do pobliskiego lasu sprawdzić, czy pojawiły się grzyby. Nagle, znajdując się jeszcze na terenie ośrodka, usłyszałem trzask łamanych gałęzi, który dochodził z krzaków rosnących tuż obok drogi. Pies zaczął szczekać. Pomyślałem, że to pewnie jakieś zwierzę: zając, może sarna. Pies ujadł coraz głośniejsze. Zaniepokoiłem się. Po chwili z krzaków wyłoniła się dziwna postać. Pełznąca po woli na czworakach, zbliżył się do mnie mocno podchmielony jegomość, uniósł głowę, zmrużył oczy i mamrocząc niewyraźnie, zapytał:

– Przepraszam pana, czy pan jest tutejszy?

– Tak – odpowiedziałem, co było niemal zgodne z prawdą, bo w Olejnicy spędziłem blisko połowę życia.

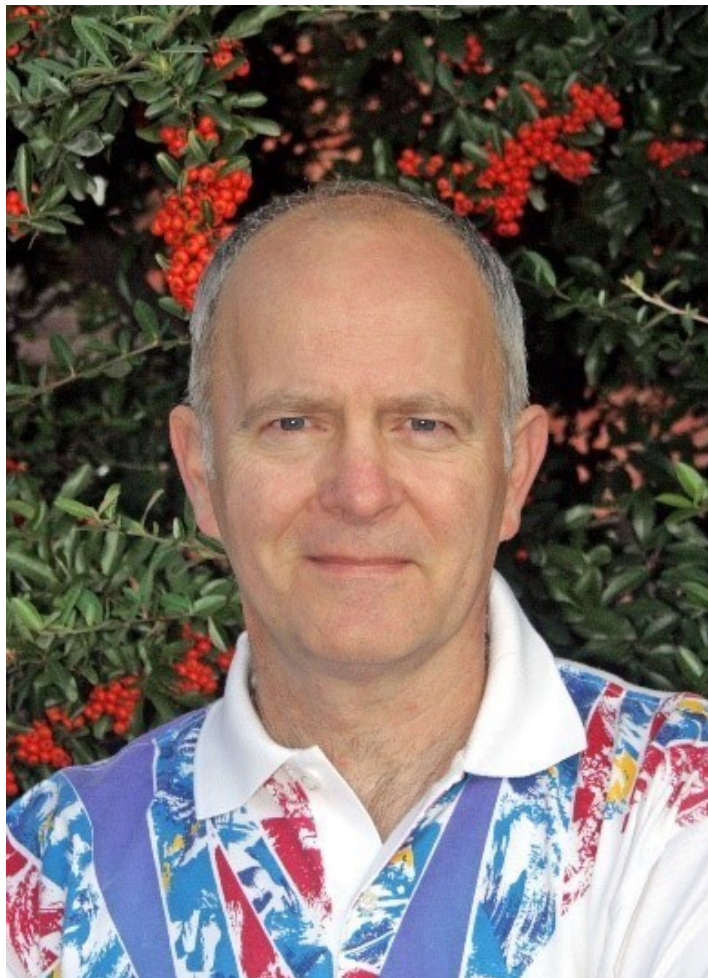
– Bo wie pan... – kontynuował mój nieoczekiwany rozmówca – mamy tu w Olejnicy zjazd rocznika, wczoraj trochę wypiliśmy, no i szukam... jeziora. Czy kolega się orientuje, gdzie tu jest jezioro?

– Powinien pan najpierw pójść do hotelu i porządnie się wyspać – dałem mu dobrą radę.

– Mniejsza o szczegóły – przerwał mi. – To gdzie jest to jezioro?

– Z prawej strony, trzydzieści metrów od pana – odparłem i wskazałem ręką właściwy kierunek.

– Oooo, nieprawda! – zaprotestował gwałtownie. – Na moim obozie było tam... – powiedział i uniósł rękę, pokazując dokładnie przeciwny kierunek, tam gdzie od wielu lat mieszczą się sanitariaty.



H. Nawara

#### Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny – Anna Cierniak,

Współpracownicy- Edyta Pieniacka, Elżbieta Jakubczak, Małgorzata Ciemna, Fot. Andrzej Nowak

Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: [zycie@awf.wroc.pl](mailto:zycie@awf.wroc.pl), tel. 602695221, 609109764.