

Akademia Mistrzów Sportu Mistrzów Życia



asaz

W dniach 19-20 listopada 2014 Akademia Mistrzów Sportu Mistrzów Życia już po raz czwarty zawitała na Opolszczyznę a po raz drugi do Grodkowa. To właśnie tu w roku 2006 podczas Ogólnopolskiego Sejmiku Klubów Olimpijczyka i Regionalnych Rad Olimpijskich zainaugurowano działalność Akademii. Tym razem jednak obecność stowarzyszenia związana była z wybitną postacią opolskiego sportu Grodkowianina zmarłego kilka miesięcy temu Zdzisława Zielonki. Decyzja o przeprowadzeniu kolejnej konferencji AMSMŻ właśnie w tym mieście była formą złożenia hołdu jednej z najbardziej wyrazistych postaci Stowarzyszenia.

Konferencja RUCH NA WAGĘ ZDROWIA organizowana wspólnie z Ministerstwem Sportu i Turystyki przy olbrzymim wsparciu organizacyjnym Burmistrza Marka Antoniewicza została objęta patronatem honorowym przez Posła na Sejm RP Rajmunda Millera, Marszałka Opolskiego Andrzeja Bułę oraz Burmistrza Grodkowa Marka Antoniewicza. Tematyka szkolenia koncentrowała się na problematyce przeciwdziałania nadwadze i otyłości i adresowana była do szeroko rozumianego środowiska sportowego Opolszczyzny tj nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i działaczy sportowych oraz samorządowców związanych z kulturą fizyczną. -Pierwszą część- teoretyczną przeprowadzono w Sali Ośrodka Kultury i Rekreacji. Po serdecznym wspomnieniu o Zdzisławie Zielonce uczestnicy wysłuchali dwóch prelekcji psychologa sportu Polskiego Komitetu Olimpijskiego Marcina Kochanowskiego, Marty Grzelczak - fizjologa sportowego z Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, dietetyka Aleksandry Majos oraz prezesa Szkolnego Związku Sportowego Posła na Sejm RP Wojciecha Ziemiaka. Prelegenci zdiagnozowali w nich w różnych aspektach zjawisko rosnącej nadwagi i otyłości w społeczeństwie głównie wśród ludzi młodych ale i wskazali też właściwe drogi i sposoby przeciwdziałania i walki z tym problemem zarówno przy pomocy zmian w sposobach odżywiania jak również w mobilizowaniu młodych ludzi do większej aktywności ruchowej czy to poprzez uatrakcyjnianie zajęć wychowania fizycznego, czy poprzez propagowanie zdrowego, aktywnego, sportowego trybu życia przez wybitne postaci polskiego sportu. Te dwa aspekty były wiodącymi w drugiej części konferencji, która przeprowadzono w Hali Sportowej grodkowskiego liceum. Prof dr hab. Michał Bronikowski z AWF Poznań przy pomocy grodkowskich uczniów zaprezentował zestaw atrakcyjnych ćwiczeń i gier do wykorzystania na zajęciach wychowania fizycznego, które poprzez swój zabawowy charakter zachęcą do uczestniczenia w zajęciach. Głównym punktem programu w tym dniu było jednak spotkanie ze złotym medalistą Igrzysk Olimpijskich z Pekinu wioślarzem Michałem Jelińskim, który jest wielkim propagatorem zdrowego i aktywnego trybu życia i promowania go na własnym przykładzie. Olimpijczyk opowiadał o swojej przygodzie ze sportem, o walce z problemem zdrowotnym, o stawianiu wzorców osobowych, które mobilizują tak do zwykłej aktywności fizycznej jak i wyczynowego uprawiania sportu i o tym jak wspaniałym narzędziem wychowawczym może być sport. Zgromadzeni mogli obejrzeć trofea sportowe Michała Jelińskiego w tym złoty olimpijski medal z Pekinu. Był też czas na rozmowę, autografy i wspólne zdjęcia z mistrzem.

Ostatnim punktem programu tego dnia była podsumowująca poruszane problemy dyskusja panelowa w której wzięli udział Michał Jeliński, prof. Bronikowski i psycholog sportu Marcin Kochanowski a

włączyli się do niej bardzo aktywnie uczestnicy konferencji. Konkluzją jej było stwierdzenie, że nauczyciel wf, może być osobą, która poprzez prowadzenie atrakcyjnych zajęć zachęca młodzież do różnych form aktywności ruchowej ale też i powinna wychowywać prozdrowotnie młodych ludzi, zwracając uwagę na sposób jego odżywiania ,spędzania wolnego czasu czyli po prostu winien być także trenerem zdrowia.

W drugim dniu mogliśmy dzięki życzliwości właściciela i dyrekcji Hotelu SULISŁAW uczestnicy szkolenia gościli w tym unikatowym kompleksie hotelowo-pałacowym. Mieli możliwość zwiedzenia tego niezwykłego miejsca pieczołowicie odrestaurowanego i wyrastającego na miejsce nie tylko do odpoczynku ale i rozwoju tak fizycznego i mentalnego a niedalekiej przyszłości mającego się stać co najmniej europejskim centrum jogi. Jodze poświęcony był wykład połączony z warsztatami Poprowadził je Chandra Mohan Bhandari były ambasador Indii w Polsce ale przede wszystkim jeden z najwybitniejszych krzewicieli jogi na świecie- osoba o niezwykłej charyzmie. Oprócz przekazania wiedzy na temat tego czym może być joga w życiu człowieka - w tym młodego, dlaczego prowadzone są starania by wprowadzić zajęcia z niej w szkołach, uczestnicy pod jego kierunkiem wzięli udział w praktycznych zajęciach .Zrelaksowani i zachęceni do dalszych spotkań z jogą mogli następnie zapoznać się z kolejną dyscypliną ,która może być ciekawą propozycją do zaproponowania do uprawiania a która wbrew pozorom przestaje już w niektórych regionach być sportem niszowym i egzotycznym a mianowicie sumo. Gościem uczestników była Sylwia Krzemień mistrzyni świat w Sumo ,która pojawiła się wraz z czwórką swoich-młodych ale już utytułowanych na matach Polski-zawodników. Nie tylko opowiadała o tej dyscyplinie i swojej karierze sportowej ale i zaprezentowała przy pomocy dzieci pokazowe zajęcia treningowe. Spotkało się to z dużym zainteresowaniem uczestników, którzy tak jak to było zamierzeniem organizatorów zobaczyli w tym sporcie dyscyplinę w której mogą z powodzeniem odnaleźć się młodzi ludzie.

Konferencja zakończyła się wręczeniem certyfikatów uczestnictwa - jednak nie ten dokument był tym co uczestnicy wywieźli z Grodkowa i Sulisławia. Była tym wiedza ,która z pewnością pozwoli im skutecznie wzbogacić warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcy młodego zdrowego człowieka. Były też tym i nawiązane kontakty i wymienione doświadczenia- takim właśnie rozmowom i dyskusjom sprzyjało wieczorne spotkanie już po za salami- konferencyjną i gimnastyczną, które dodatkowo kulinarnie uatrakcyjniły panie z Kół Gospodyń Wiejskich.

Elżbieta Wysocka