S P O R T
M E G A Z I N

SPIS TREŚCI

student vs biblioteka 4
sporty walki 5
sport uniwersytecki 6
gry studenckie 8
zarobki w e-sporcie 9
wf na studiach 10
wywiad 12
sport we Wrocławiu 14
recenzja 15

Zin stworzyli:

Aleksandra Kalka, Łukasz Mikulski, Mikołaj Czerwiński, Filip Sikba, Alex Schmidt, Nazar Yakovets, Bartek Królikowski i Kacper Specylak

Grafika na okładce: Martyna Bubacz

Wyobraźcie sobie współczesną wersję bajki o Śnieżce i siedmiu krasnoludkach. Krasnale chodzą na studia, średnio ogarniają rzeczywistość, ale po dobrej imprezie już nawet nie dziwią się, że ktoś spał w ich łóżeczku i pił z ich kubeczków. Śnieżka to ja. Na szczęście nie mam złej macochy, bo krasnale wystarczająco często ~~podnoszą moje ciśnienie~~ wymagają uświadomienia, co było na zajęciach i z czego mają się przygotować.

Ale dość już o bajkach. Chłopcy bardzo się postarali, żeby stworzyć teksty, które mam nadzieję przeczytacie. Ja pozwoliłam sobie zebrać wszystko w całość i przygotować do druku.

Myślę, że Wam się spodoba i nawet „niesportowi" znajdą coś dla siebie!

Enjoy!

Aleksandra Kalka

grafika: Adobe Stock

STUDENT SKUTY KAJDANAMI W BIBLIOTECE

Student to leniuch. „Zrobię to na ostatnią chwilę", wysyłając pracę klika sekund przed deadlinem. „Pośpię jeszcze pięć minut", budząc się spóźnionym o godzinę. Zwlekamy ze sprzątaniem, gotowaniem, nawet zrobieniem zakupów. Studia to przecież czas zabawy, niekończącej się imprezy i korzystania z życia. Jak nie teraz, to kiedy?

W przypadku studiów chcielibyśmy mieć wszystko wyłożone na tacy. Żeby sesje były krótkie i łatwe, żeby na zajęcia nie trzeba było dużo robić. Co natomiast jeżeli trzeba przemieszczać się z jednej sali do drugiej? Teraz uważajcie, co jeżeli, o zgrozo, trzeba iść DO INNEGO BUDYNKU???

Tragedia. Student doświadcza jej na porządku dziennym. Przechodząc do pięknej instytucji Biblioteki Uniwersyteckiej usytuowanej na ulicy Fryderyka Joliot-Curie 12, musimy pokonać piekielne 200 metrów (sic!) z Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej.

Nie tylko sam dystans jest utrapieniem studenta. Wchodząc, swoją drogą, do bardzo ładnego budynku, jesteśmy osaczeni, a wręcz atakowani przez tamtejszych strażników! Zalecenia „siły wyższej" gmachu nakazują, aby każdy student zdejmował swoją kurtkę. Co jednak jeżeli ktoś jest chory, ma gorączkę i nie chce pozbywać się odzienia?

Studenci dzienniennikarstwa sportowego wcielili się w detektywów, aby poznać odpowiedź na to trudne pytanie. Brzmi ona: „było zostać w domu". Drogie Panie i Panowie, którzy tak pilnie strzeżecie biblioteki na Joliot-Curie 12, uwierzcie, że chcielibyśmy zostać w domu. Bo przecież każdy student to leniuch.

Filip Skiba

fot. Adobe Stock

TAKI DUŻY, TAKI MAŁY...
CZYLI O SPORTACH WALKI SŁÓW KILKA

Mało na świecie jest takich dziedzin, w których absolutnie każdy jest w stanie się odnaleźć. Szczególnie, jeśli idzie o sport. Tu rozmaite predyspozycje często mają olbrzymie znaczenie i ostatecznie decydują, czy w danej dyscyplinie jesteś w stanie funkcjonować, czy też absolutnie nie. Myślę, że jeśli marzysz, by zostać koszykarzem, a natura nie była najhojniejsza w obdarowaniu Cię wzrostem, masz marne szanse stać się następcą Michaela Jordana, mimo platonicznej miłości do niego. Myślę też, że jeśli nie mierzysz mniej niż 170 centymetrów wzrostu, a Twoje kości wraz z całą resztą tkanek przekraczają wagę 65-ciu kilogramów, będzie Ci ciężko na wzór Adama Małysza podziwiać Zakopane z lotu ptaka. Ale na tym moje myślenie się nie kończy. Bo myślę też, że nieważne, czy masz lat 10, czy 70. Czy jesteś długi, czy krótki. Chudy czy gruby. Szybki czy wolny. Sporty walki, szczególnie w wydaniu z 2020 roku, bezapelacyjnie są właśnie dla Ciebie.

Specyfika treningu któregokolwiek ze sportów walki nie dyskwalifikuje na starcie absolutnie nikogo. Dywizje wagowe pozwalają rozwinąć swoje naturalne atrybuty, a przewaga nad przeciwnikiem może być uzyskana tylko poprzez regularnie szkolone umiejętności. Warto zaznaczyć, że sporty walki na przestrzeni lat przeszły porządny proces uszlachetnienia. Ludzie, którzy dziś się nimi zajmują, nie mają nic wspólnego z neandertalczykami, którzy są na kursie kolizyjnym ze zdaniem pojedynczym podrzędnie złożonym, a po każdych zajęciach muszą odwiedzać szpitalny oddział ratunkowy. W puszczy amazońskiej. Ze względu na wielką falę popularności na rynku są w stanie utrzymać się tylko i wyłącznie eksperci, którzy nie dopuszczą, byś na treningu zrobił sobie, czy komuś, krzywdę.

Szczerze mówiąc, w klubie, w którym mam okazję trenować, najwięcej sukcesów odnoszą... dzieci. Małe szkraby, od 3 do 12 roku życia, które trenują Judo i Brazylijskie Jiu-Jitsu pod okiem głównego trenera. Nie okładają się po twarzach. Współpracują. Uczą się, jak uszanować wysiłek drugiego człowieka, bo po ich czołach spływa dokładnie ten sam pot. A przy okazji przywożą medale z europejskich i krajowych imprez, budując swoje poczucie wartości. Jednak to, co najbardziej mi w nich imponuje, to posłuszeństwo, opanowanie i szczery uśmiech na twarzy. Gdy są na macie, nie przypominają tych znerwicowanych, pełnych złych emocji dzieciaków, które nie są w stanie poradzić sobie z napływającym od najmłodszych lat, i to z każdej strony, stresem. Może to dobry czas, by i Twój szkrab odnalazł patent na lepszy nastrój? Empirycznie potwierdzam, że sporty walki, spośród wszystkich sportów, mają na wywoływanie endorfin najlepsze papiery.

Kacper Specylak

fot. Wrox Gym Wrocław

NCAA, CZYLI INNY WYMIAR SPORTU UNIWERSYTECKIEGO

Na polskich uczelniach sport jest dodatkiem. Dla wielu zbędnym, bo obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego mają całe grono przeciwników. Dla pasjonatów i trenujących zawodniczo są co prawda różne rozgrywki i Akademickie Mistrzostwa Polski, ale czym to jest w porównaniu do amerykańskiej NCAA?

Dla milionów Amerykanów sport akademicki jest równie ważny, co NBA i NFL, i najpopularniejsze zawodowe ligi w kraju. Najbogatsze i najlepsze szkoły mają imponujące obiekty sportowe. Na przykład, Uniwersytet Stanowy Luizjany posiada futbolowy Tiger Stadium, który może pomieścić ponad 100 tysięcy kibiców. To szósty największy stadion na świecie, a przecież gra na nim drużyna akademicka! Pod kątem oprawy oraz zainteresowania mediów i kibiców, nie da się tego porównać do polskich AZS i AMP. Wynika to jednak z zupełnie innych ról uniwersytetów, w naszym i amerykańskim systemie szkolenia sportowców.

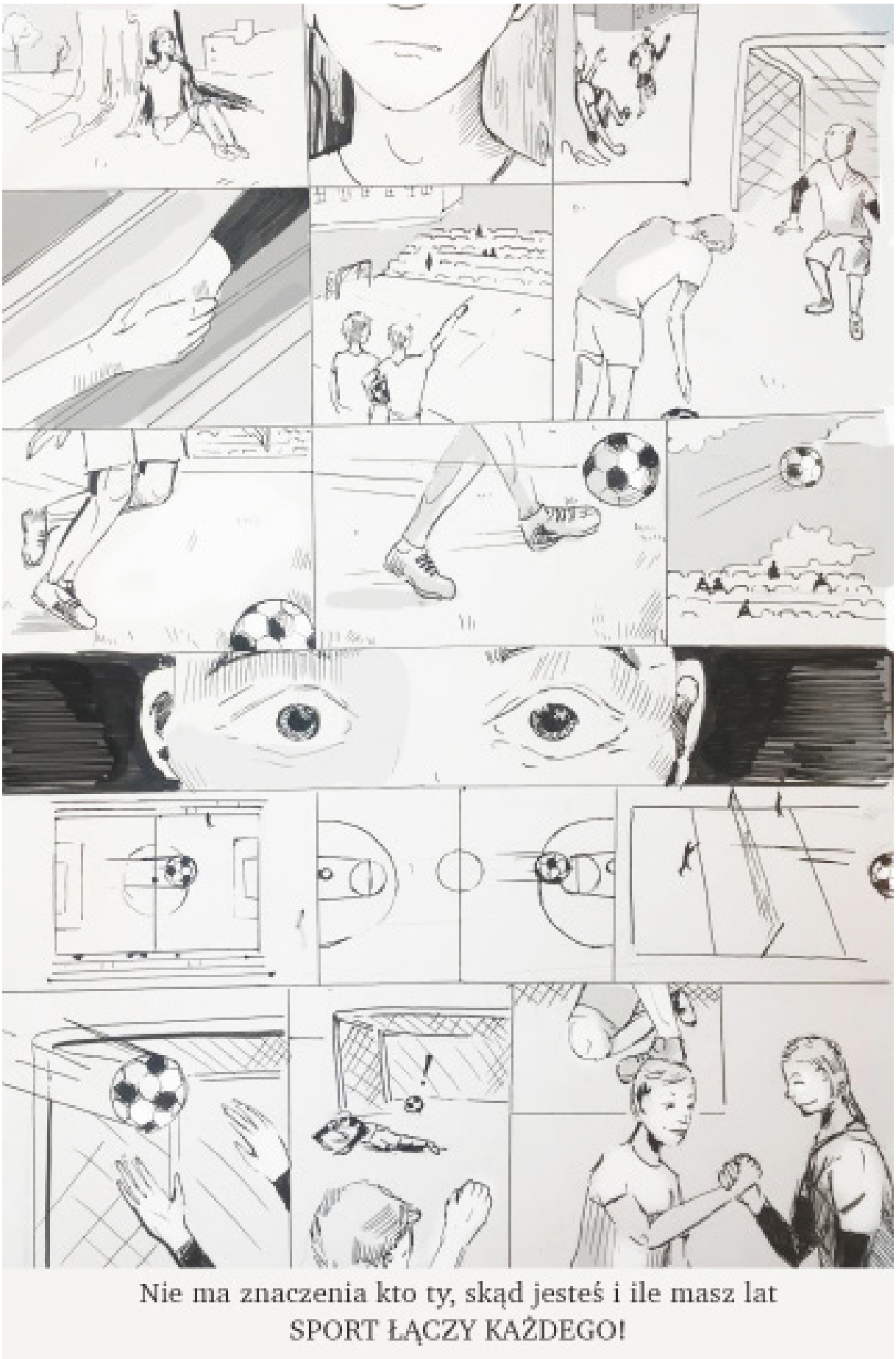
W Stanach Zjednoczonych szkoła jest bardzo ważnym okresem kariery sportowej. Amerykańskie mistrzowstwa szkół średnich cieszą się nieportównywalnie większym prestiżem niż polskie licealiady. "High School" to pierwszy poważny etap, potem jest uniwersytet. NCAA dla sportowców pełni funkcję trampoliny do przejścia na zawodowstwo. Zanim Michael Jordan trafił do Chicago Bulls, przez 3 lata grał dla Uniwersytetu Północnej Karoliny. Sportowcy chcą reprezentować uczelnie. Uniwersytety fundują im stypendia i dają świetne warunki do rozwoju. To nie dodatek, to naturalny szczebel, który trzeba przejść w drodze na szczyt. W Polsce funkcjonuje to inaczej. Szkoła wyższa oferuje tylko dyplom, bo rozgrywki międzyuczelniane nie są prestiżowe. Wszystko ma jednak uzasadnienie w modelu, który przyjęto w Stanach, a który nie występuje w Europie.

Można to wyjaśnić na przykładzie sportów zespołowych. W amerykańskich ligach nie ma systemu spadków i awansów. Jest stała liczba drużyn, ewentualnie czasem ktoś dołączy albo zrezygnuje. Kluby nie mają też własnych akademii. Nie zajmują się szkoleniem młodych zawodników. Nie ma takiej potrzeby. Zapleczem jest NCAA (w dalszej kolejności mniej prestiżowe ligi zawodowe, czasem talent trafi się też w liceum) i tam w szuka się nowych graczy. Młodzi sportowcy dostają stypendia, więc nie muszą martwić się o finanse. Uczą się, trenują i jak wreszcie są gotowi, trafiają do najlepszych zespołów w kraju.

Amerykanie na Igrzyskach zdobywają więcej medali od Polaków. To nic nam jednak nie mówi. Są przecież inne kraje, które nie mają odpowiednika NCAA, a osiągają świetne rezultaty. W polskim systemie uczelnie odgrywają po prostu marginalną rolę w szkoleniu sportowców. Czy traci na tym sam polski sport? Raczej nie. Choć zawodnikom trudniej godzić naukę z treningiem. W końcu w Stanach to uczelnia zabiega o zdolnych sportowców.

Mikołaj Czerwiński

grafika: NCAA.com



grafika: Karolina Litvynchuk

W CO GRAJĄ STUDENCI?

Flanki – kto wie, być może najpopularniejsza alkodyscyplina? W końcu kto nigdy nie widział meczów rozgrywanych na Wyspie Słodowej, niech pierwszy rzuci kamieniem!

Zasady:

1. Grać można 1 na 1 lub drużyna na drużynę (dowolna liczba zawodników, byle było po równo).
2. Potrzebne są: kilkanaście metrów kwadratowych płaskiego terenu, identyczna ilość piwa dla każdego zawodnika (z reguły jedna puszka/butelka), pusta puszka ustawiona na środku boiska, piłeczka/kamień.
3. Celem gry jest jak najszybsze wypicie alkoholu. Pić można tylko wtedy, gdy ktoś z drużyny trafi piłeczką/kamieniem puszkę ustawioną na środku boiska. Gdy atakujący (atakujący i broniący zmieniają się co turę, czyli co jeden rzut) przewrócą puszkę, zawodnik broniących (sprinter) musi ją ponownie ustawić i jak najszybciej wrócić na linię rzutu. Gdy sprinter wykona swoje zadanie, atakujący muszą natychmiast odłożyć trunki.
4. Za wszelkie nieczyste zagranie (faule) grozi rzut karny – dodatkowa próba strącenia puszki dla pokrzywdzonej strony.

Beer pong – odmiana ping ponga, w której nie ma siatki i paletek, ale jest stół, piłeczka i dużo alkoholu.

1. Gra się 1 na 1 lub drużyna na drużynę.
2. Potrzebny jest stół, plastikowe kubki z piwem ustawione w piramidę i piłeczka do ping ponga.
3. Drużyna wykonuje dwa rzuty, starając się trafić do kubków przeciwnika. Każdy ustrzelony kubeczek rywale muszą wypić, zanim będą rzucać w swojej turze. Para, której skończą się kubki, przegrywa i musi wypić wszystko, co zostało na stole.
4. Trafienie do własnego kubka to samobój (trzeba wtedy wypić jego zawartość); podwójne trafienie w kolejce daje rzut bonusowy; wykonując rzut, nie wolno przekraczać łokciami krawędzi stołu.

Alkostatki – tradycyjne statki, tyle że każde zatopienie okrętu oznacza wypicie jego ładunku.

1. Gra się 1 na 1.
2. Potrzebne jest „coś”, co będzie pełniło funkcję tradycyjnej planszy do gry w statki. Może być to oryginalny zestaw, ale równie dobrze można skorzystać z kartki papieru lub pudełka po pizzy.
3. Tak jak w tradycyjnych statkach rozmieszczamy okręty na ponumerowanych polach. Każdy statek przewozi alkohol (kieliszek wódki, szota, co kto lubi). Trafienie oznacza, że broniący musi wypić zatopiony ładunek.
4. Kto zatopi wszystkie okręty, wygrywa.

Mikołaj Czerwiński

GRY ZA MILION: ILE ZARABIAJĄ PROFESJONALNI E-SPORTOWCY?

Na trybunach ogromnej areny nie ma pustych miejsc. Tysiące widzów czeka na przedstawienie, na które przybyli z różnych krajów i miast. Na moment gasną ogromne ekrany LED i płomienie pochodni świecą w ciemności. Na krzyki radosnego tłumu lider ogłasza tych, którzy zapewnią publiczności spektakl. Wchodzą w płonącą scenę.

Najstarsi zawodnicy mają zaledwie trzydzieści lat, a nagrody pieniężne otrzymywane przez zwycięzców są liczone w okrągłych kwotach do pięciu, a nawet do sześciu zer. Nie są to popularni artyści, piłkarze ani gwiazdy NBA. To gracze. Dla wielu z nich kariera rozpoczęła się na monitorze domowego komputera. Po miesiącach (a nawet latach) gry stali się popularnymi sportowcami, za *selfie* z którymi fani są gotowi stanąć w kolejce. I to nie tylko nastolatki, ale także dorosła publiczność.

Jak pasja studentów przekształciła się w wysoko płatny zawód?

E-sport to stosunkowo młody przemysł. W latach siedemdziesiątych konkursy gier były tylko rozrywką dla studentów, którzy grali w *Spacewar* po zajęciach. Później pojawiły się *DOOM* i *Quake* z możliwością trybu wielu użytkowników. Rozgrywka była tak ekscytująca, że bitwy sieciowe wkrótce przekształciły się w pełnoprawne mistrzostwa, a w 1997 r. w Stanach Zjednoczonych pojawiła się pierwsza profesjonalna liga cybersports Cyberathlete Professional League (CPL).

W 2017 r. Amerykańska agencja SuperData oszacowała branżę e-sportu na 1,5 miliarda dolarów, przewidując jej roczny wzrost wraz ze wzrostem liczby odbiorców. W 2018 r. było ich 395 milionów, a ta liczba stale rośnie.

Ile zarabiają e-sportowcy?

Zawodowi e-sportowcy mają kilka źródeł dochodów: pensje drużynowe, nagrody pieniężne za udział w zawodach, opłaty za reklamę i wsparcie osobistego sponsora. Gracze CS: GO otrzymują również procent ze sprzedaży naklejek - wirtualnych broni z autografami i emblematami swoich ulubionych drużyn, które fani kupują podczas zawodów.

Na liście najlepiej prosperujących graczy znajduje się niemiecki zawodnik *DOTA 2* Kuro „KuroKy" Salehi Tahasomi, który zarobił 4 164 000 $. Najbogatszy sportowiec CS: GO - Astralis Andreas „Xyp9x" Hoyslet z Danii wygrał 1 424 000 w ciągu swojej kariery.

Jakie umiejętności potrzebujesz, aby zostać e-sportowcem?

Aby dostać się na wielkie turnieje, granie przez kilka godzin dziennie nie wystarczy. Dla e-sportowców hobby zamieniło się w pracę. Ciężką pracę. Ich znaczenie zależy od umiejętności taktycznych i pracy zespołowej, poziomu gry.

„Trening rozpoczyna się o drugiej po południu. Poświęcamy godzinę na teorię, a następnie od trzech do dziesięciu godzin gramy pięć na pięć z drużyną przeciwną i trenujemy omówione strategie. Następnie staramy się grać osobno w lidze, aby rozwijać umiejętności indywidualne" - mówi Abay Khasenov, zawodnik drużyny Gambit Sport, jednej z największych w Europie Wchodniej.

Zaletą e-sportu jest to, że prawie każdy może spróbować, niezależnie od płci i możliwości fizycznych. Potrzebujesz tylko komputera i dostępu do Internetu.

Nazar Yakovets

PO CO NAM WF NA STUDIACH?

W tym roku pójdę na coś, co mnie interesuje, może dzięki temu będę tam chętniej chodził. Ale jechać specjalnie na drugi koniec miasta tylko po to, aby dwie godziny pograć? Nie ma sensu. Dobra, może wybiorę co innego? O, to brzmi ciekawie, tylko który termin? Wtorek, 8 rano? Nie, to i tak już jedyny dzień w tygodniu, kiedy mogę dłużej pospać. Godziny wieczorne też odpadają, nie będzie mi się tam przecież chciało specjalnie jechać. A reszta terminów już w ogóle nie pasuje - albo jestem na uczelni, albo w pracy. I co tu zrobić?

Również zadawaliście sobie podobne pytania, zastanawiając się przed semestrem, który ze sportów wybrać? Jeśli tak, to sami już dobrze wiecie, że było to niepotrzebne. Nasz „cudowny" system nie jest w stanie obsłużyć wszystkich studentów w tym samym momencie, więc serwery po prostu padają i nie można wtedy wejść na stronę. Jeśli jakimś cudem już zostaniemy dopuszczeni, to zazwyczaj zostają nam same kursy, których normalnie byśmy nie wybrali lub takie, za które będziemy musieli zapłacić. Czy to jednak oznacza, że WF przez większość studentów jest uważany za zbędny? Niekoniecznie!

Chcąc wiedzieć, jak odnoszą się do tego sami studenci, zapytaliśmy osoby w naszym Instytucie, co sądzą o zajęciach z wychowania fizycznego. Oto, co nam powiedzieli studenci dziennikarstwa i komunikacji społecznej oraz komunikacji wizerunkowej:

„Na co one nam są potrzebne, niczego nie wnoszą, a tylko zabierają czas, który moglibyśmy przeznaczyć na ważniejsze sprawy."

„Najgorsze są pory tych zajęć oraz miejsca, w których się odbywają. Jeśli ktoś ma jeszcze drugi kierunek lub pracuje, to ciężko jest mu wszystko pogodzić."

„Jesteśmy dorośli, więc nie rozumiem, czemu uniwersytet zmusza nas do uprawiania sportu. Przecież to nasza prywatna sprawa, czy chcemy ćwiczyć."

„Sam WF może i nie jest zły, ale ten cały system to tragedia. Nie można zapisać się na zajęcia, na które by się chciało, a niekiedy w ogóle się nie zdąży zapisać i trzeba wtedy czekać do kolejnego semestru."

„Ja nawet lubię na nie chodzić, mam je na koniec stresującego dnia, więc dla mnie sport jest wtedy taką odskocznią i mogę na moment zapomnieć o innych sprawach."

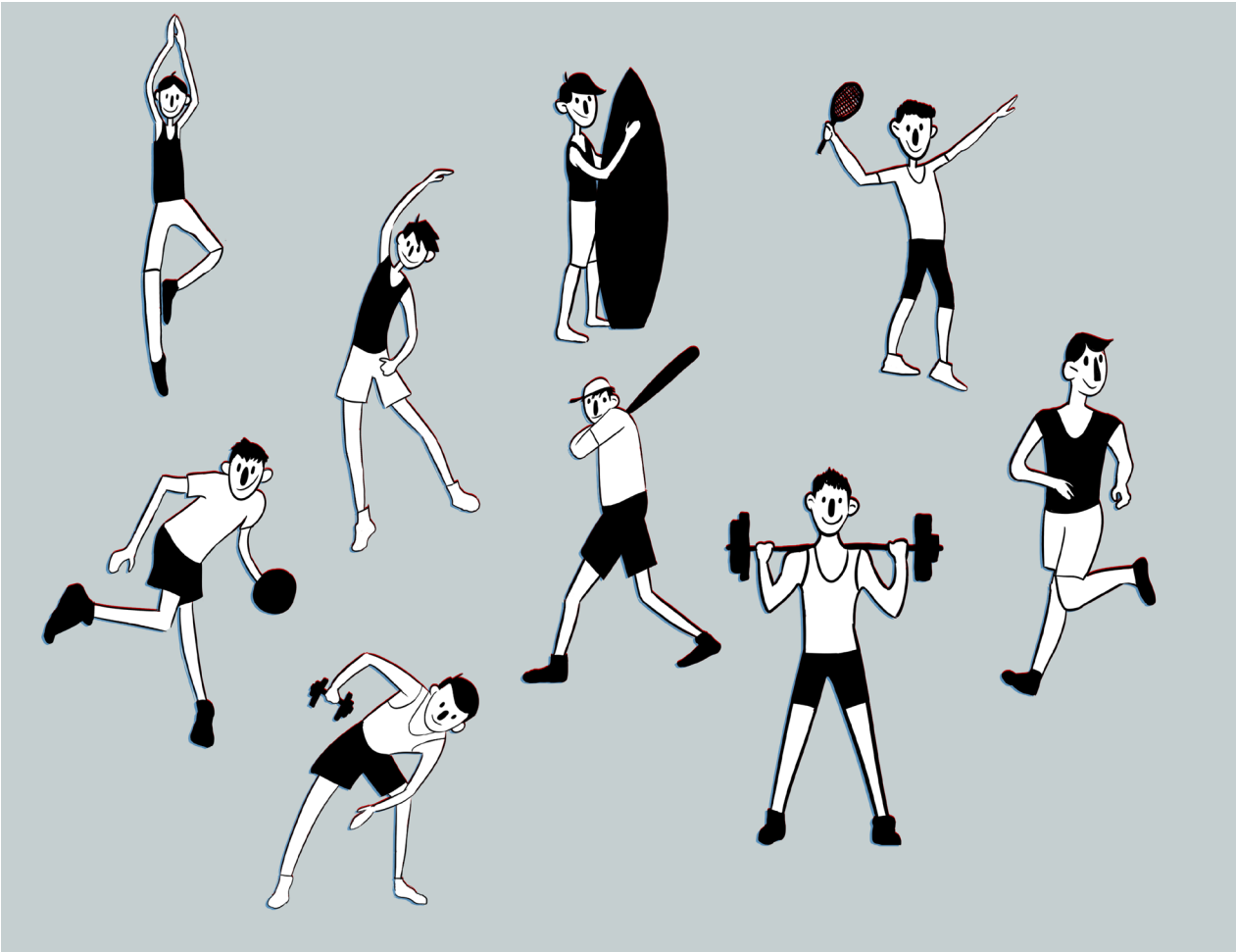
„Fajne jest to, iż pewnych sportów można nauczyć się od podstaw. W tamtym roku zapisałam się na squasha, nigdy wcześniej w niego nie grając. Tak mi się spodobało, że teraz gram w niego prywatnie."

To kilka najciekawszych, ale chyba też najbardziej trafnych wypowiedzi naszych studentów. Większość opinii była negatywna, aczkolwiek to raczej wina funkcjonowania obecnego systemu. Gdyby każdy miał bezproblemowy dostęp do strony i mógł wybrać interesujący go sport, pewnie byłoby inaczej. Odpowiednie dla studentów godziny oraz inny sposób odrabiania zajęć również poprawiłyby sytuację. Nie można jednak mówić, że te zajęcia to samo zło. Dla niektórych osób to pewnie jedyny raz w tygodniu, kiedy intensywniej się ruszają, z kolei tym, którzy ćwiczą w wolnym czasie, jeden dodatkowy trening na pewno nie zaszkodzi. Według mnie jedną z największych zalet jest natomiast to, że jeśli będziemy mieli szczęście przy rejestracji, to raz w tygodniu możemy porobić coś, co naprawdę lubimy, a na co poza studiami nie znajdujemy czasu. Na dodatek udział w wielu z tych płatnych zajęć jest zwyczajnie korzystniejszy niż uprawianie tego sportu prywatnie. Weźmy np. taki tenis, gdzie za samo wynajęcie kortu zapłacilibyśmy zdecydowanie więcej, a tu mamy jeszcze wykwalifikowanego instruktora. Teoretycznie każdy może rozważać, czy takie zajęcia na studiach są potrzebne, czy też nie, jednak, aby swój kierunek skończyć, te dwa semestry WF po prostu zaliczyć trzeba.

Alex Schmidt

RED. MAREK DUDZIŃSKI

Nie widzę absolutnie nic dziwnego w tym, że można nie zaliczyć roku z wychowania fizycznego. Widziałbym dwie kategorie oceniania: na ile na przestrzeni czasu się poprawiłeś, i drugi, w którym miejscu grupy jesteś. Warto wytłumaczyć, dlaczego tak sądzę. Państwo, finansując publiczną edukację na publicznych uczelniach, inwestuje. Inwestuje w swoich obywateli, za których pośrednio jest odpowiedzialne przez dalsze lata życia. Inwestycja ta ma na celu, by naród budowali obywatele rozwinięci w każdym aspekcie: intelektualnym, emocjonalnym, ale też i fizycznym, by byli sobie w stanie radzić z codziennymi czynnościami, omijając gabinety lekarskie na tyle, ile jest to możliwe – to też kosztuje, stąd ta inwestycja. Kultura fizyczna jest w związku z tym bardzo potrzebna, bo państwu zależy na zdrowych, samodzielnych w każdym sensie obywatelach. Gdybyśmy my, pracownicy uniwersytetu, mieli zorganizowane zajęcia z WF-u, bardzo chętnie bym na nie uczęszczał. Chciałbym tylko, abym mógł mniej więcej wybrać dyscyplinę, która interesuje mnie najbardziej. I oczywiście, tego WF-u jest w moim odczuciu za mało, bo nie sądzę, by obecna dawka ruchu była optymalna dla potrzeb młodego człowieka. Mądry, wykształcony, inteligentny, ale i zdrowy inżynier. W tę stronę powinniśmy iść.



grafika: Martyna Bubacz

PŁYWANIE TO NIE TYLKO BASEN

77 kilometrów i 500 metrów - oto wynik należący do Krzysztofa Gajewskiego i zatwierdzony przez Marathon Swimmers Federation. Wrocławianin w lipcu 2019 roku podjął się próby pobicia rekordu świata w pływaniu długodystansowym, który wynosi 168 kilometrów. Do najlepszego rezultatu w historii zabrakło dość sporo, jednak udało się ustanowić rekord Europy. 29-latek opowiada o kulisach tego wielkiego przedsięwzięcia oraz dzieli się refleksjami po jego zakończeniu.

Łukasz Mikulski: Lipiec 2019 roku. "Wpław po rekord". Niemalże 32 godziny w wodzie. O czym myśli się, płynąc tak długo?

Krzysztof Gajewski: Powiedziałbym, że o niczym konkretnym. Nie ucieka się myślami w żadnym określonym kierunku. Jest się w pełni skupionym na tym, co się robi i każde rozkojarzenie, czyli na przykład zastanawianie się nad swoim życiem, problemami, zmartwieniami czy snucie planów na przyszłość, automatycznie oznacza porażkę, ponieważ nie daje się wtedy z siebie stu procent.

Czyli musisz maksymalnie koncentrować się na zadaniu, które wykonujesz?

Zdecydowanie tak. Całkowicie mylne jest wrażenie, że podczas tak długiego płynięcia nie ma czym zająć myśli. Nieustannie muszę analizować, co dzieje się ze mną i wokół mnie: czy czuję się dobrze, czy płynę prawidłowo pod kątem technicznym, czy zmieniają się warunki. Przez to rozumiem wzrost lub spadek temperatury powietrza i wody, nasilenie lub osłabienie wiatru, a co za tym idzie zwiększenie lub zmniejszenie falowania, które może być także warunkowane obecnością łodzi w okolicy lub jej brakiem. A już po kilku godzinach nie ma się w głowie miejsca na żadne poboczne kwestie. Całe ciało zaczyna coraz bardziej boleć i przestawia się na podstawowe potrzeby, takie jak minimalizowanie bólu oraz koncentrację, by jakkolwiek przetrwać.

Jak wpłynęła na Ciebie informacja o rezygnacji Michała Jeki, który równocześnie z Tobą podjął się tego wyzwania? Jemu udało się pokonać 52 kilometry.

To, że Michał zrezygnuje wcześniej, było dla nas prawie pewne. Powodem takich przypuszczeń nie był nawet fakt, że pływa trochę mniej ode mnie, a wyższa w moim przypadku tolerancja zimna. Równolegle do pływania długodystansowego trenuję bowiem pływanie zimowe. Niska temperatura wody nigdy nie stanowiła dla mnie problemu, więc jeśli któryś z nas miał być gotowy na tak niesprzyjające warunki, to byłem to ja. Kiedy Michał zrezygnował, dotarła do mnie tak naprawdę jedna informacja: mój zegar zaczął tykać. Jeśli on przedwcześnie zakończył próbę z powodu hipotermii, oznaczało to, że prędzej czy później również i ja dotrę do swojej granicy. Nie miałem pojęcia, czy stanie się to za pół godziny, za godzinę czy za dziesięć. A to dlatego, że w takich okolicznościach, czyli nie nagłego i drastycznego, a powolnego i długotrwałego wychładzania, aż do tamtego dnia nigdy nie dotarłem do maksimum wytrzymałości. Wtedy do tego doszło i mogę uczciwie przyznać, że nie przepłynąłbym kilometra więcej. Bardzo dobrze zdawałem sobie sprawę z coraz intensywniej postępującej i coraz bardziej dającej się we znaki hipotermii.

Jakie były jej objawy?

Po wpłynięciu na Śniardwy zacząłem doświadczać poważnych trudności z niektórymi funkcjami mózgu. Poza naturalnym przy wychłodzeniu spowolnieniem ruchów, największy kłopot stanowiły omamy wzrokowe. Przez ostatnie dwie godziny przy każdym oddechu, czyli co parę sekund, gdy patrzyłem na płynący przy mnie kajak, byłem przekonany, że jest złamany wpół. Na jego burcie znajdował się wzór złożony z trzech równoległych czarnych pasków, które w moich przywidzeniach zaginały się w połowie długości. Podobnie sytuacja wyglądała z silnikiem zaburtowym łodzi asekurującej. Byłem pewien, że człowiek wypadł za burtę i nie mogłem pojąć, czemu nikt go nie ratuje. Widziałem pewien obraz, oczy przekazywały mózgowi bodźce, które on interpretował inaczej niż zwykle, inaczej niż powinien. Pomimo to, starałem się myśleć trzeźwo, co nie było łatwe. Całe szczęście podczas rozmów z załogą wypowiadałem się logicznie, a mam nawet wrażenie, że na sam koniec, z powodu adrenaliny, byłem najbardziej racjonalnie myślący ze wszystkich.

Jak wyglądały ostatnie chwile w wodzie?

Było mi okropnie zimno, każde niepotrzebne zatrzymanie oznaczało coraz bliższy koniec, tak więc debatą nad taktyką zajmowali się ludzie na łodziach. Zdecydowano, bym płynął, póki dam radę i zobaczymy, jak dalej rozwijać się będą irytujące mnie zwidy. W pewnym momencie przestało mi być zimno, przestałem się trząść, przeszły mi wszelkie dotychczasowe objawy i zaczęło mi być wręcz przyjemnie. Poczułem się wyluzowany, pogodzony z tym, że to koniec, nie miałem na nic ochoty, a to oznaczało, że wychłodzenie zaczyna przybierać bardzo poważne rozmiary. Dzięki Bogu, do brzegu było mniej niż 500 metrów, ponieważ jak wspomniałem, z całym przekonaniem stwierdzam, że nie przepłynąłbym kilometra więcej. A przepisy mówią, że żeby przeprawa została zaliczona, trzeba o własnych siłach wyjść na brzeg.

W podsumowaniu tego wydarzenia na swoim fanpage'u na facebook'u napisałeś, że gdy zapadła decyzja o przerwaniu próby, gotowy byłeś wejść na łódź i zaprzepaścić 32 godziny wysiłku. Dlaczego?

W chwili, w której okazało się, że to definitywny koniec i, choć bardzo pragnąłem kontynuować wyzwanie, choć uporczywie trzymałem się motywacyjnych stwierdzeń w stylu "wszystko jest w głowie, wszystko zależy od Ciebie", nie było innego wyjścia i próbę trzeba było przerwać, to dopadła mnie frustracja. Poczułem złość, jednocześnie rozkojarzyłem się, przestałem nad sobą panować. Po dodaniu do tego mocno zaburzonej gospodarki hormonalnej i zaburzonego działania krwioobiegu, nic dziwnego, że reagowałem irracjonalnie. Zwłaszcza, że przed startem cel był jeden: przynajmniej 85 kilometrów. Nie został on zrealizowany, więc w tamtym stanie fizycznym i psychicznym, z mojej perspektywy było wszystko jedno, czy wyjdę z wody od razu na łódź, czy kilometr dalej dopłynę do brzegu. Tym bardziej, że miałem świadomość, iż ponawiamy próbę w najbliższym możliwym terminie.

Łukasz Mikulski

fot. arch. pryw. Krzysztofa Gajewskiego

RUCHU ODROBINA W ZGIEŁKU MIEJSKICH ULIC. JAKIE SPORTY MOŻNA UPRAWIAĆ WE WROCŁAWIU?

Mieszkanie w wielkiej metropolii kreuje nam mnóstwo szans do uprawiania sportu. Gdzie bowiem, jak nie w mieście, znajdziemy obiekty, na których w aktywny sposób zadbamy o nasze zdrowie, dobrze się przy tym bawiąc. Wrocław nie jest tu wyjątkiem, a przemierzając stolicę Dolnego Śląska, możemy znaleźć wiele miejsc, w których mamy sposobność uprawiać nasze ulubione dyscypliny.

Po całym Wrocławiu rozsiane są miejsca, w których dostępne do wynajęcia są różne boiska do sportów drużynowych. Ktoś, kto preferuje sport grupowy, może bez przeszkód udać się choćby na tereny AWF-u, by tam potrenować siatkówkę, koszykówkę bądź piłkę ręczną. Zawsze można też pojechać na Kłokoczyce. Tam od początku bieżącego roku funkcjonują nowoczesne boiska piłkarskie, które za opłatą można wynająć na prywatny użytek. Jeśli natomiast komuś w pełni wystarczy zwykłe boisko, bez dodatkowych udogodnień, to m.in. Orlików, które otwarte są dla każdego, również we Wrocławiu nie brakuje. Oczywiście można do sprawy podejść bardziej indywidualnie i udać się na korty tenisowe, dla przykładu na Stadion Olimpijski, by pograć ze znajomymi lub z trenerem.

Amatorzy pływania i wszystkiego, co związane z wodą również znajdą we Wrocławiu swój kawałek sportowego „tortu". Dobrym pomysłem może być na przykład połączenie sportu z dodatkową rozrywką. Wszakże we Wrocławiu znajdują się baseny w sąsiedztwie z Halą Orbita. Zatem zanim wrocławianin ruszy wspierać z trybun zawodników koszykarskiego Śląska Wrocław lub KFC Gwardii Wrocław, może sam zafundować sobie dawkę podwodnych ćwiczeń. Sport związany niejako z wodą, da się w stolicy Dolnego Śląska uprawiać bez konieczności wchodzenia do niej. Chodzi oczywiście o lodowiska, gdzie na łyżwach można szaleć do woli. Tym razem znów warto odwiedzić Halę Orbita lub Halę Stulecia.

We Wrocławiu można zająć się dyscyplinami odbiegającymi nieco od swego rodzaju „mainstreamu". Znajduje się tu chociażby bardzo nowoczesna strzelnica sportowa WKS Śląsk Wrocław, na której trenować mogą entuzjaści bardziej „wystrzałowych" rozrywek. Istnieje również opcja udania się na Tarnogaj do tamtejszego Centrum Wspinaczkowego, by przetestować siłę swoich mięśni, działając na wysokości. Do tego może posłuży nam Park Linowy „Wyspa Przygody" przy ul. Braci Gierymskich, gdzie można szaleć zasadniczo cały dzień.

Wniosek z tego wszystkiego nasuwa się prosty. Wrocław to miasto, które fanom aktywnego wypoczynku wiele może zaoferować, a typowych „kanapowiczów" wyraźnie zachęcić do większej aktywności. Miejsca do uprawiania sportu są i stoją otworem.

Bartek Królikowski

grafika: pixabay

RECENZJA
JOSE MOURINHO. PROSTO W OCZY

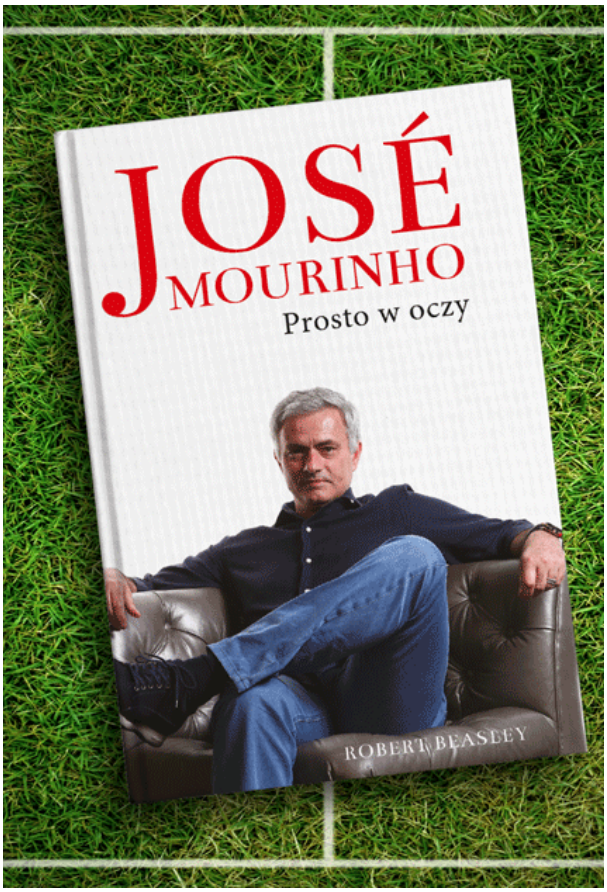
The Special One. Portugalczyk, który odmienił oblicze piłki. Jak i dlaczego potrafił to zrobić? Odpowiedź na to pytanie znajdziecie w biografii Jose Mourinho. *Prosto w oczy*.

Książka opowiada historię jednego z najpopularniejszych i najbardziej aroganckich trenerów wszech czasów. W tej książce autor i przyjaciel Jose – Robert Beasley – pokazuje drugą stronę życia trenera. To, jak chodzili do restauracji, o czym pisali i z kim rozmawiali – wszystko, o czym marzy dowiedzieć się zagorzały kibic. Wielką zaletą tej książki jest jej precyzyjność. Liczne fakty zostały szczegółowo opisane, a popularne przy tworzeniu biografii zniesienie chronologicznego opowiadania zmusza do czytania wszystkego po kolei, żeby nie przegapić ważnych fragmentów. Propozycje od PSG, nieudany transfer Varana do Chelsea czy konflikt z Florentino Perezem to oczywiście tylko część z tego, czego dowiecie się podczas czytania książki.

Jeśli chodzi o wady – mogę zaznaczyć bardzo silną subiektywność, stronniczość autora. Wyobraźcie sobie, że wam zaproponowali napisanie książki o swoim najlepszym przyjacielu, z którym rozmawiacie dzień w dzień i z którym znacie się jak łyse konie. Czy napiszesz o nim źle? Wątpię. Robert Beasley stworzył piękny obraz Mourinho, w międzyczasie niszcząc Arsena Wengera, Guardiolę czy Benitesa, który od Beasley'a dostał najwięcej „obiektywnej" krytyki.

Najlepszą recenzją dla tej książki jest sam charakter Portugalczyka. Jednego dnia spokojnie opowiada o roli zespołu w jego życiu, a kolejnego krytykuje swoich napastników za przeciwstawianie się jego bardzo ofensywnej taktyce, czyli stawianiu tzw. ,,autobusu" we własnym polu karnym. Jeśli szukasz ciekawostek z życia The Special One – to książka dla ciebie. Kiedy szukasz obiektywnej oceny jego działalności, zapraszam jednak do obejrzenia pomeczowych wywiadów, które ukazują jego prawdziwy charakter.

Nazar Yakovets

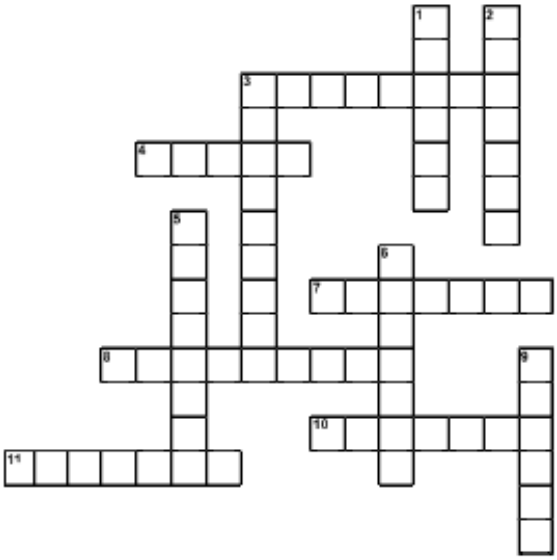


fot. kronika-futbolu.pl

10 (SUBIEKTYWNIE) NAJLEPSZYCH POLSKICH ZDJĘĆ SPORTOWYCH

SPORTOWA PLAYLISTA

SPORTOWA KRZYŻÓWKA



Poziomo:

3. Galeria przy ulicy Legnickiej
4. Dawny główny sponsor #VolleyWrocław
7. Jedna ze specjalizacji na dziennikarstwie
8. Maciej... - legenda wrocławskiej koszykówki
10. Wyspa ... - miejsce rozgrywania zawodów we Flanki
11. Regularnie się wykoleja

Pionowo:

1. ul. Fryderyka ... - Curie - przy niej mieści się Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej
2. KFC ... Wrocław
3. Przydomek Zagłębia Lubin
5. Hala ... - dawniej Ludowa
6. Przystanek - Arkady ...
9. Żużlowy klub z Wrocławia