

help

jesteśmy razem

„Wydawać by się mogło, że niewidomi i motocykliści to dwie na tyle różne grupy, że nie można ich złożyć w jedną całość. Temu twierdzeniu zadało kłam stowarzyszenie Motocykliści dla Dzieci, które postanowiło otworzyć się na środowisko osób niewidomych i słabowidzących”

Niewidomi spełniają marzenia na motocyklach
Radosław Nowicki
s. 26



TYFLOSPORT

DNA sportu



s. 35

Niewidomi spełniają marzenia
na motocyklach



s. 26

Oto foto, a oto wystawa



s. 41

help

MIESIĘCZNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

W miesięczniku Help można wykupić reklamę sponsorowaną, zapraszamy do kontaktu.

promocja_help@szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Pekao SA VI O/W-wa nr konta:
22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

WYDAWCA



REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń, materiałów sponsorowanych i informacyjnych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Projekt „HELP – wiedzieć więcej – miesięcznik, wiedza o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” dofinansowany ze środków PFRON oraz środków własnych fundacji.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Spis treści

ODREDAKCJI

Helpowe refleksje – „jesteśmy razem” _____ 4

WYDARZENIA

Paraolimpijskie emocje _____ 6

GO WIECIE O ŚWIECIE?

Ulubione sporty niewidomych na świecie _____ 9

TYFLOSFERA

Ping, pong, pong, pong... _____ 11

Niewidomi pod bronią! _____ 14

Gra dla miliardów w rozumie _____ 16

NAMOJE OKO

Po prostu Groszek _____ 19

Głośna piłka i cisi kibice _____ 22

Niewidomi spełniają marzenia na motocyklach _____ 26

Speedcubing dostępny dla wszystkich _____ 28

Goalball – sport dla twardzieli _____ 31

Aktywność osób niepełnosprawnych _____ 33

JESTEM...

DNA Sportu _____ 35

Tandemy – pasja łącząca ludzi _____ 38

Oto foto, a oto wystawa _____ 41

ŚLEPY ŁOS NA WESOŁO

Nie widzi, a jednak kieruje _____ 43



Helpowe refleksje – jesteśmy razem

Marek Kalbarczyk

Do kogo adresujemy nasz Help? Dla kogo ma być interesujący, komu właściwie ma pomagać i komu ma się przydać? Fundacja Szansa dla Niewidomych, a wcześniej firma Altix, wydają go od roku 1992, mieliśmy więc okazję wielokrotnie omawiać tę kwestię. Gdy właśnie w tym roku Help zmienia swoją formę z kwartalnika na miesięcznik uznaliśmy, że po raz kolejny należy się nad tym zastanowić.

Czy Help jest po prostu dla niewidomych, czy może bardziej dla słabowidzących? Co z ich otoczeniem, czyli osobami widzącymi, którzy mają bliski kontakt z naszym środowiskiem? Artykuły i treści, które tu zamieszczamy, całkowicie zależą przecież od tego ustalenia. Mimo, że decyzja ta jest ważna i pilna, trudno nam ją podjąć. Z jednej strony chcemy przekazywać nasze wiadomości, poglądy i refleksje niewidomym, dzięki czemu być może będą mogli lepiej radzić sobie w życiu. Z drugiej strony misja pisania o świecie dotyku i dźwięku i wyjaśniania osobom widzącym na czym to polega, wydaje się jeszcze ważniejsza. Jaką decyzję powinniśmy podjąć?

Postanowiliśmy kontynuować dotychczasową ścieżkę. Polega ona na uwzględnieniu obu grup czytelników. Piszemy więc do niewidomych i słabowidzących, jak również ich otoczenia, czyli rodzin, grona przyjaciół, urzędników, którzy załatwiają nasze sprawy jako petentów, nauczycieli, którzy uczą naszych następców, pracowników rozmaitych instytucji, którzy mają z nami do czynienia.

Mówi się, że osób z pewnymi ubytkami wzroku jest w Polsce nawet 2.7 mln. Jeśli to prawda, tych osób razem z ich otoczeniem jest pewnie około 10 mln. Czy to prawda? Trudno powiedzieć. Na pewno całkowicie niewidomych jest około 15 tys. Osób, które naprawdę źle widzą jest około 100 tysięcy. Skąd się bierze liczba 2.7 mln? Chodzi o osoby, które na co dzień odczuwają dyskomfort z powodu wzroku. Nie widzą zbyt małych liter w książkach i wymagają powiększenia obrazu. Nie mogą odczytać ogłoszeń na plakatach i billboardach. Widzą sceny w filmie emitowanym w telewizji, ale nie mogą odczytać napisów na pasku informacyjnym itd. Każdego niewidomego i słabowidzącego otaczają ludzie pełnosprawni – przecież nie jedna osoba, lecz co najmniej kilka, albo kilkanaście. Wspomniana liczba 10 mln osób z pewnością nie jest

niewłaściwa. Czy zatem nasz Help jest wydawany dla całej tej grupy? Szczerze mówiąc wygląda na to, że właśnie tak jest.

Jak można pisać do tak różnych osób jak niewidomi i ich otoczenie? Przecież są to dwa odmienne środowiska. Dawno temu zdecydowaliśmy jak to może i powinno być realizowane. Do osób widzących piszemy o naszym świecie, to znaczy o tym, jak w nim egzystujemy. Wyjaśniamy na czym polega życie, w którym się nie widzi lub widzi niewiele, a wzrok jest lepiej lub gorzej zastępowany przez inne zmysły. Okazuje się, że te „inne zmysły” zazwyczaj nie są w przypadku ludzi zdrowych w kwestii wypełnienia roli wzroku rozwijane. Widzący mogą przecież zamknąć oczy i próbować tak działać na przykład przez jedną godzinę, by wiedzieć jak to jest, ale raczej tego nie robią. Stąd biorą się takie scenki, jak rozmawianie z innymi widzącymi z pominięciem niewidomych – byle tylko patrzeć w oczy rozmówcy. Kiedy indziej nie wiedzą jak podejść i coś wyjaśnić. Wolą więc wcale nie podchodzić. Jak deskrybować niewidomemu film, gdy na ekranie dużo się dzieje, a w warstwie dźwiękowej niemal nic? Jak opisać krajobraz, gdy brakuje słów adekwatnych do tego, co się widzi? Dla osób widzących są to trudne zagadnienia głównie dlatego, że nieprzemyślane. Nasz Help ma ambicję uzupełniania tych braków. Uczymy pełnosprawnych czytelników rozumienia naszego środowiska, jego możliwości i trudności, zalet i wad.

Znakomicie, tyle że Help jest adresowany również do samych niewidomych i słabowidzących! Co mamy do powiedzenia naszym czytelnikom? Przecież oni wszystko wiedzą i rozumieją. Nie widząc sami doświadczają świata, o którym opowiadamy. Po co więc mówi o tym Help, gdy ewentualni czytelnicy wiedzą więcej niż autorzy naszych artykułów?

Otóż jest ważny powód, dla którego warto wydawać Help z myślą o niepełnosprawnych wzrokowo. Staramy się wyjaśniać, na czym polegają różnice pomiędzy wymienionymi grupami czytelników. Zależy nam na tym, by niewidomi wiedzieli, jaki jest świat ludzi widzących. Co z kolei oni wiedzą i jak nas postrzegają? W czym mogą nam pomóc, a co jest nierealne? Opisujemy więc charakter obu grup, ich wzajemne relacje. Zwracamy uwagę na niedostatki komunikatów kierowanych wzajemnie przez obie te grupy. Dobrym na to przykładem jest przekazywanie informacji o aktywności fizycznej, a nawet sportowej

niewidomych. To ważny dla osób pełnosprawnych komunikat. Dla ludzi, którzy są przekonani, jak niewiele może umieć osoba niewidoma, wiadomość o fantastycznych osiągnięciach niewidomego sportowca jest wręcz sensacyjna. Z drugiej strony bardzo ważne jest uświadomienie niewidomych o tym, że ludzi widzących tego rodzaju wiadomości zaskakują. Opowiadanie jacy jesteśmy działa na rzecz akceptacji i otwarcia się na nas. To z kolei powinno powodować, że mając szansę na bliskie kontakty z innymi, staramy się do nich upodobnić. W naszej opinii na tym polega prawdziwa integracja. A więc nie chodzi o teoretyczną deklarację – bądźmy razem, lecz o praktyczne wdrożenie tej idei. W ten oto sposób naszym hasłem przewodnim stało się: „Jesteśmy razem”, co z jednej strony jest życzeniem nie znoszącym sprzeciwu, jak również konstatacją faktu, że kto tylko może, już teraz jest razem.

W naszej opinii w najbardziej spektakularny sposób realizują tę misję autorzy trzech artykułów wskazanych na okładce. Niewidomy medalista z Rio, ludzie, którzy zachęcają niewidomych do jazdy na motocyklach oraz niemal niewidomy fotograf, zafascynowany robieniem zdjęć, najbardziej zbliżają do siebie obie grupy naszych czytelników – niewidomych i słabowidzących do osób pełnosprawnych. Inni autorzy piszą w tym samym tonie. Help jest poświęcony integracji, którą ułatwia wiedza o tym, jacy jesteśmy. Prawdziwy proces rehabilitacji oraz skuteczne przekształcanie otoczenia, by było dostępne dla niewidomych, ułatwiają realizację naszego celu. Nie pozostaje nic innego jak namówić Państwa do lektury. Już samo przejrzanie Helpa i zapoznanie się z przedstawionymi tutaj zdjęciami przynosi ogromny pożytek. Co dopiero odczytanie zamieszczonych tu artykułów! Zapraszamy więc do zapoznania się z bezwzrokowymi dyscyplinami sportu, czyli tyflosportem. To fascynujące, gdy niewidomi zdobywają medale olimpijskie, jeżdżą na motocyklach lub rowerach, grają w piłkę lub ping-ponga. Jak się okazuje, mogą także układać kostki Rubika. Prawda, że świat dba również o nas?

help
jesteśmy razem



Paraolimpijskie emocje

Elena Świątkowska

Igrzyska olimpijskie to najstarsza i zarazem największa międzynarodowa impreza sportowa na świecie. Wywodzi się ze starożytnej Grecji. Igrzyska organizowane są co 2 lata, na przemian w kategorii sportów letnich i zimowych. Nowożytne letnie igrzyska olimpijskie rozgrywane są od 1896 r. (Ateny), zaś zimowe od 1924 r. (Chamonix). Hasła, jakie przyświecają olimpiadom, to szlachetne współzawodnictwo i braterstwo wszystkich narodów. Oficjalnym mottem igrzysk jest łacińskie zdanie: „Citius Altius Fortius” oznaczające: „Szybciej, Wyżej, Mocniej.” W igrzyskach mogą brać udział wszyscy sportowcy, pod warunkiem zakwalifikowania się. Przed powstaniem igrzysk paraolimpijskich sportowcy niepełnosprawni byli dopuszczani do udziału w olimpiadach. Pierwszym zawodnikiem z niepełnosprawnością był amerykański gimnastyk George Eyser. Miał protezę nogi. Wystartował w 1904 roku. Skąd więc wziął się pomysł na osobne igrzyska dla osób z niepełnosprawnością?

Inicjatorem igrzysk paraolimpijskich był Ludwig Guttman, lekarz neurolog. Już wcześniej organizował zawody sportowe dla weteranów wojennych z urazami rdzenia kręgowego. Celem Guttmana, było stworzenie elitarnej konkurencji dla osób

pełnosprawnych w sportach tych samych kategorii. Organizowane przez Guttmana zawody skupiały wokół siebie ludzi pełnych pasji i sportowego ducha, lubiących rywalizację. Dysfunkcje fizyczne nie stanowiły dla nich żadnej przeszkody w aktywnym życiu.

Pierwsze igrzyska paraolimpijskie odbyły się w Rzymie w 1960 roku. Były to igrzyska letnie. W 1976 roku zorganizowano pierwszą edycję paraolimpijskich igrzysk zimowych. Obie imprezy niejako zaczęły być ze sobą powiązane od roku 1988. Od tego czasu igrzyska paraolimpijskie odbywają się w tym samym miejscu i czasie co igrzyska olimpijskie. Nawiązuje do tego bezpośrednio nazwa wydarzenia – paraolimpiada. Przyimek grecki „para” oznacza „obok”, „przy”. Mottem paraolimpiady jest „Dusza w ruchu”. Paraolimpijczycy wydolnością fizyczną w niczym nie ustępują pełnosprawnym sportowcom olimpijskim. Ich umiejętności znacznie przewyższają możliwości człowieka, który sportowcem nie jest. Doskonałym przykładem mistrzostwa olimpijskiego jest Natalia Partyka, polska tenisistka stołowa, urodzona bez prawego przedramienia. Natalia z powodzeniem wystartowała zarówno na olimpiadzie, jak i na paraolimpiadzie w Pekinie w 2008 roku.

Pierwsze igrzyska paraolimpijskie odbyły się w Rzymie w 1960 roku. Były to igrzyska letnie. W 1976 roku zorganizowano pierwszą edycję paraolimpijskich igrzysk zimowych. Obie imprezy niejako zaczęły być ze sobą powiązane od roku 1988.

Z uwagi na różnorodność niepełnosprawności zawodników paraolimpijskich, niezbędna była klasyfikacja sportowców do odpowiednich kategorii. Paraolimpijczyków dzieli się więc na sześć głównych kategorii: po amputacji, porażenie mózgowe, niepełnosprawność intelektualna, wózek inwalidzki, niewidomi oraz „Les Autres” („inni”). Do ostatniej z tych kategorii należą sportowcy z niepełnosprawnością, która nie należy do pozostałych, czyli np. osoby ze stwardnieniem rozsianym. Nas oczywiście najbardziej interesuje kategoria „niewidomi”. Są to wszyscy zawodnicy z dysfunkcjami wzroku: osoby jednooczne, niedowidzące i całkowicie niewidome. Na uwagę zasługuje fakt, iż w tej kategorii przewodników osób niewidomych uważa się za część zespołu. W przypadku dobrych wyników obydwójce są nominowani do nagrody.

W tym roku, w dniach 9-18 marca odbyły się XII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pjongczangu. W igrzyskach wzięło udział ośmioro polskich sportowców oraz ich trzech przewodników. Polacy wystąpili

w czterech dyscyplinach: w narciarstwie alpejskim i biegowym oraz biathlonie i parasnowboardzie. W kategorii „niewidomi” wystartowali:

- Piotr Garbowski – narciarz biegowy (przewodnik Jakub Twardowski)
- Maciej Krężel – alpejczyk (przewodnik Anna Ogarzyńska w grupie narciarzy niedowidzących)
- Łukasz Kubica – narciarz biegowy (przewodnik Wojciech Suchwałko).

Pozostali zawodnicy to:

- Kamil Rosiek – narciarz biegowy
- Witold Skupień – narciarz biegowy (wicemistrz świata w sprincie stylem dowolnym)
- Wojciech Taraba – parasnowboardzista
- Iweta Faron – narciarka biegowa
- Igor Sikorski – alpejczyk, wicemistrz świata w slalomie.

Paraolimpijczycy z kategorii „niewidomi” wypadli następująco:

Maciej Krężel w supergigancie (mężczyźni niewidomi i niedowidzący) zajął 12 miejsce. Łukasz Kubica w kategorii narciarstwo zajął 16 miejsce. Piotr Garbowski w biegu narciarskim na 20 kilometrów uplasował się na 9 miejscu.

Z medalem z Pjongczangu wrócił Igor Sikorski. W dyscyplinie slalom gigant (zawodnicy siedzący) zdobył wysokie, 3 miejsce. Pozostali członkowie kadry olimpijskiej niestety bez medali. Iweta Faron (biathlon) miała pecha, tuż przed startem zepsuł jej się karabin i w efekcie, startując z pożyczonym, zajęła 15 miejsce. Witold Skupień w biegu narciarskim na 20 km uplasował się na 5 miejscu. Najwięcej pecha miał Wojciech Taraba, gdyż uległ wypadkowi podczas treningu przed olimpiadą i nie wystąpił na igrzyskach.

Rekordzistą pod względem liczby startów w igrzyskach jest Kamil Rosiek, który trzykrotnie startował na paraolimpiadach: w Turynie, Vancouver i Soczi. On też dostał się zaszczytu bycia chorążym reprezentacji podczas ceremonii otwarcia igrzysk. Dotychczas polska reprezentacja w zimowych igrzyskach zdobyła 44 medale: 11 złotych, 6 srebrnych i 27 brązowych. Na poprzednich zimowych igrzyskach w Soczi nikomu z kadry paraolimpijskiej nie udało się stanąć na podium.



PyeongChang 2018™
PARALYMPIC GAMES



Paraolimpijczycy kochają rywalizację sportową tak samo jak ich pełnosprawni koledzy. Towarzyszą im takie same sportowe emocje: duch walki, przełamywanie barier psychicznych i fizycznych. Ich determinacja w dążeniu do celu jest nieporównywalna z niczym innym.

Niestety, mimo tylu wspólnych wartości, istnieją spore różnice. Jak na dłoni widać dysproporcje w finansowaniu, promocji w mediach i zaangażowaniu sponsorów. Jest to również widoczne w znikomym poparciu społecznym i politycznym dla tego typu imprezy sportowej. Jednak mimo trudności, ruch paraolimpijski w Polsce ciągle się rozwija. W tym roku Polski Komitet Paraolimpijski obchodzi 20-lecie istnienia. Poczta Polska uhonorowała paraolimpijczyków przygotowując po raz drugi okolicznościowy znaczek. Pierwszy znaczek wydano z okazji letniej paraolimpiady w Rio de Janeiro.

Trudno zrozumieć dlaczego sporty niepełnosprawnych nie są popularyzowane i należycie docenione. Każdy sportowiec dąży do tego, aby pobić swój własny rekord, być każdego dnia lepszym o ułamek sekundy. Sportowcy niepełnosprawni oprócz tego, że

dążą do jak najlepszego wyniku, dają dobry przykład na to, że walka z własnymi ograniczeniami jest w zasięgu ręki. Sport to dla niepełnosprawnych najlepsza rehabilitacja z możliwych. Ćwiczącym poprawia się kondycja fizyczna, sportowcy nawiązują znajomości, a przede wszystkim mają w życiu nowy cel.

Paraolimpijczycy stanowią godny naśladowania wzór, nie tylko dla osób zmagających się z własnymi niepełnosprawnościami. W myśl zasady, czym skorupka za młodu nasiąknie, powinno się położyć ogromny nacisk na pokazanie niepełnosprawnym dzieciom i młodzieży możliwości jakie niesie za sobą aktywność fizyczna. Jednak bez odpowiedniego wyposażenia, bez kampanii promującej kulturę sportu niepełnosprawnych, nie da się zarazić dzieci i młodzieży tym bakcyłem. Daje się również odczuć, że społeczeństwo nie bardzo pojmuje ideę parasportów i powtarza szkodliwe i niesprawiedliwe opinie. A to wszystko z niewiedzy. Nawiązując do hasła paraolimpiady miejmy jednak nadzieję, że mimo wszelkich przeciwności „Dusza w ruchu” uleci wysoko, a propagowanie, krzewienie i upowszechnianie zasad oraz idei paraolimpizmu stanie się faktem.



Ulubione sporty niewidomych na świecie

Elżbieta Bednarek

Według oficjalnych zaleceń WHO, osoby dorosłe powinny przeznaczać minimum 150 minut tygodniowo (czyli średnio trochę ponad 20 minut dziennie) na umiarkowaną aktywność fizyczną lub 75 minut na aktywność intensywną (nieco ponad 10 minut dziennie). Jak wprowadzić te zalecenia w życie, jeśli do tej pory nie byliśmy zbyt aktywni? WYROBIENIE nawyku regularnych ćwiczeń jest trudne dla większości ludzi. Dla osób zmagających się z utratą wzroku wyjście na basen czy przejażdżkę rowerem wiąże się z dodatkowym zestawem przeszkód, który tym bardziej zniechęca do porzucenia kanapy i pilota od telewizora.

Postanowiłam dokonać przeglądu Internetu, żeby sprawdzić, które formy ruchu są szczególnie lubiane przez osoby niedowidzące i niewidome w różnych krajach. Mam nadzieję, że ten przegląd zainspiruje Czytelników – zarówno tych, którzy przygodę ze sportem chcieliby zacząć od zera lub po dłuższej przerwie, jak i tych wysportowanych, którzy poszukują zupełnie nowych wrażeń. Jeżeli natomiast są wśród Was osoby, które mają swoje ulubione sporty przyjazne niewidomym i niedowidzącym, chętnie o nich przeczytam. Piszcie do mnie na adres elzbieta.bednarek@gmail.com.

Maribel Steel, niewidoma pisarka, blogerka i edukatorka z Melbourne w Australii najbardziej lubi energiczne spacerowanie w miejskim ogrodzie botanicznym. Wygodne, szerokie, żwirowe ścieżki biegnące pośród bujnej zieleni pozwalają poczuć się pewnie w trakcie spaceru. Ogród botaniczny w Melbourne jest popularnym miejscem odwiedzanym przez wielu spacerowiczów i uprawiających jogging, dlatego oprócz kontaktu z niesamowitą roślinnością, można w nim doświadczyć żywej, energicznej atmosfery. Na marginesie warto dodać, że na terenie ogrodu, podobnie jak w obiektach tego typu w Polsce, zabroniona jest jazda na rowerach, deskorolkach, hulajnogach i wrotkach. Dzięki temu niedowidzący spacerowicze nie muszą obawiać się zderzenia z nieuważnym lub lekkomyślnym rowerzystą czy wrotkarzem.

Mary Hiland, emerytowana dyrektor zarządzająca Amerykańską Radą do Spraw Niewidomych w Ohio, oprócz zażywania spacerów ćwiczy przy użyciu niewielkiej trampoliny z uchwytem zabezpieczającym przed upadkiem. Zdaniem Mary to najprostsze i najtańsza metoda, żeby ćwiczyć przyjemnie i bezpiecznie. Kolejną zaletą trampoliny jest możliwość stopniowania wysiłku – w zależności od aktualnej

kondycji można intensywnie skakać w rytm ulubionej muzyki, albo po prostu zrobić sobie delikatną rozgrzewkę. Trampolina zajmuje mniej miejsca niż na przykład bieżnia czy rower stacjonarny (także wymieniane przez wielu niewidomych jako lubiana przez nich forma aktywności), a do tego niektóre modele można złożyć i schować w miejsce, gdzie nie będą zawadzać. Jest też stosunkowo niedroga w porównaniu do bieżni, orbitreków i innych domowych maszyn sportowych.

W Irlandii NCBI (Narodowa Rada do Spraw Niewidomych w Irlandii) organizuje dla swoich beneficjentów wiele wydarzeń sportowych o charakterze rekreacyjnym, takich jak grupowe przebieżki w parkach lub piesze wędrówki wśród natury. Dla bardziej wysportowanych i lubiących współzawodnictwo istnieje natomiast możliwość przyłączenia się do drużyny NCBI startującej w maratonach i konkursach biegowych. Zawodnikom z niepełnosprawnością wzroku może towarzyszyć osoba widząca w charakterze przewodnika. Zeszłoroczny mini maraton kobiet w Dublinie, w kategorii niepełnosprawnych wzrokowo, wygrała Niamh Delaney. Przed wygraną startowała w mini maratonie od kilku lat. Bieganie to

jej hobby oraz forma aktywności, którą w jej opinii może uprawiać bezpiecznie jako osoba słabowidząca. Zdolność do pokonania linii mety jest dla Niamh najlepszym sposobem, aby poczuć się wolną i niezależną. Start w maratonie jest też okazją do zbierania funduszy na wybraną organizację charytatywną, którą w przypadku Niamh jest NCBI.

Niewidomi w Niemczech mogą wziąć udział w zajęciach ze wspinaczki. Na pomysł zorganizowania takich zajęć wpadł Johannes Egerer, trener wspinaczki, kiedy podjął pracę w Niemieckim Stowarzyszeniu Niewidomych i Niedowidzących. Uczestnicząca w nich Jutta Ruetter, członkini Stowarzyszenia, opisuje zajęcia jako bardzo odprężające – wspinaczka wymaga bowiem tak głębokiego skupienia, że zapomina się o wszystkich sprawach wywołujących stres. Równocześnie dla osób, które wcześniej się nie wspięły, jest to interesujące doświadczenie – zaskakujące jest ilu różnych chwytów można użyć, ciało uczy się nowych, nieznanych wcześniej ruchów, aktywują się rzadko wykorzystywane mięśnie. Ściankę wspinaczkową można badać dotykowo, ale pomoc widzących niekiedy pozwala szybciej znaleźć optymalny chwyt. Pomysłodawca zajęć opisuje je jako bardzo satysfakcjonujące i rozwijające także dla niego jako trenera – wymagają bowiem precyzyjnego i uważnego formułowania instrukcji, na które nie zawsze wystarczająco zwraca się uwagę pracując z widzącymi.

Na koniec pamiętajmy o tym, że ważne jest nie tylko to, ile czasu przeznaczamy na ćwiczenia, ale też co robimy przez resztę dnia, w szczególności ile czasu spędzamy w pozycji siedzącej. Zdaniem ekspertów siedzenie jest najbardziej podstępna formą bez ruchu – z pozoru wydaje się bezpieczne i naturalne, a tymczasem liczne badania naukowe wykazały, że spędzanie kilku godzin dziennie w pozycji siedzącej wiąże się z krótszą długością życia niezależnie od poziomu aktywności fizycznej przez resztę dnia. Wyrobinie nawyku regularnego wstawania z fotela, żeby się rozruszać, to najlepszy plan treningowy dla początkujących. Opanowanie niesiedzenia do perfekcji pozwoli nam odnieść pełnię korzyści ze spacerów, jogi, jazdy tandemem i każdego innego sportu, któremu poświęcimy nasz wolny czas.





Ping, pong, pong, pong...

Marek Kalbarczyk

Kilka lat temu Fundacja Szansa dla Niewidomych zainicjowała akcję promowania specjalnych dyscyplin sportowych, w których można brać udział bez względu na to, ile się widzi. Zdecydowaliśmy się na jak najpoważniejszą promocję takiej aktywności sportowej, wobec czego skorzystaliśmy z wszelkich dostępnych dla nas okazji, by je pokazywać i wyjaśniać. Najefektywniej udaje się to w trakcie edycji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. „Bawiliśmy się” w show-down, który jest specjalną, paraolimpijską odmianą tenisa stołowego w wersji przeznaczonej dla niewidomych. Zorganizowaliśmy mecz, w którym wzięli udział dwaj profesjonalni sportowcy: z Czech i z Polski. Wtedy wygrał Czech, a sprawozdawcą był sam Dariusz Szpakowski. Rok później odbył się w tej dyscyplinie turniej w randze mistrzostw Polski, w której wzięło udział wielu zawodników. W tym samym czasie zainteresowaliśmy się strzelectwem laserowym, czyli dźwiękowym. To był „strzał w dziesiątkę”. W zawodach chciało wziąć udział tyle osób, że kolejka oczekujących nie mieściła się w wynajętej dla tego celu sali. Sport ten przyciąga tłumy przy każdej okazji. Podobnie było również podczas ostatniej REHA, zarówno w Warszawie, jak i w innych miastach, w których miały miejsce wojewódzkie edycje konferencji.

Zaprezentowaliśmy także golf dla niewidomych i ponownie osiągnęliśmy pozytywne opinie. Organizowaliśmy zawody i pokazy różnych dyscyplin sportowych, ale też quasi sportowych, na przykład gry planszowe: szachy, warcaby, reversi, chińczyk itd.

Najwięcej czasu i wysiłku poświęciliśmy jednak ping-pongowi dla niewidomych. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że stoły do tej gry można znaleźć niemal wszędzie, gdzie głównym celem jest odpoczynek i rekreacja. Poza tym, nie ma co ukrywać, gdy tę specjalną grę wymyśliłem ja, a jestem szefem tej Fundacji, trudno sobie wyobrazić, by ktoś odważył się mieć krytyczną opinię o tym pomysle. Tymczasem oczywiście jest lepiej mieć obiektywne opinie. Być może jednak gra się po prostu spodobała, gdy widać zafascynowane miny graczy z opaskami na oczach lub po prostu niewidzących.

Do gry w tę odmianę ping-ponga potrzebny jest zwykły stół do tenisa stołowego ze zdjętą siatką, dwie paletki i normalne piłeczki. Stół można ustawić gdziekolwiek, a więc zarówno w domu, na sali gimnastycznej, jak i na dworze, na przykład w ogrodzie, na działce, obok boiska szkolnego itd. Należy

dopilnować, by stół mający stać na dworze był odporny na warunki atmosferyczne. Inne stoły nie poradzą sobie z zimnem, deszczem czy śniegiem.

Gracze są ustawieni po swoich stronach stołu, jak w zwykłej grze. W meczu biorą udział dwaj zawodnicy i sędzia, który obserwuje odbicia, ocenia ich prawidłowość i oblicza punkty. Dobry dla graczy sędzia „gania” dookoła stołu i podaje im piłeczkę, która z każdym zdobytym (względnie straconym) punktem, wypada na podłogę. Sami zawodnicy są zajęci walką i nie lubią „ganiać” za piłeczką. Jeszcze trudniej byłoby ją szukać zawodnikom niewidzącym.

Zawodnicy trzymają w rękach paletki (każdy swoją), które służą do odbijania piłeczki. Niewidomych graczy lub widzających, którzy zdecydowali się grać z zasłoniętymi oczami, posługujący się tylko słuchem, których określamy wspólnym mianem „niewidzący”, dotyczą zasady bezwzrokowego bronienia swojej strony stołu. Osób widzających, które nie zasłaniają oczu, dotyczą trudniejsze warunki gry, dzięki czemu szanse obu grup (niezależnie od tego czy widzą, czy nie) są mniej więcej wyrównane.

W czasie rozgrywki musi panować względna cisza, tzn. widownia powinna się tak zachowywać, by gracze mogli słyszeć piłeczkę odbijającą się od stołu. W praktyce jest więc mniej więcej tak, jak w tenisie. Podczas rozgrywki sala musi się wyciszyć. Dopiero po zakończeniu wymiany podań można „odetchnąć” i zareagować oklaskami, owacjami, względnie jękami zawodu.

W związku z tym, że można grać na dwa sposoby: wzrokowo oraz bezwzrokowo, wyróżniamy trzy możliwe warianty gry:

- a. Mogą grać ze sobą dwie osoby niewidzące. Każda z nich musi uderzać piłeczkę w taki sposób, by – zanim dotrze do przeciwnika – odbiła się od stołu trzykrotnie.
- b. Może niewidomy grać z widzącym, który ma dodatkowe utrudnienia – proporcjonalnie do większych możliwości wynikających z faktu, że tor lotu lecącej w jego stronę piłeczki jest mu znany od momentu jej uderzenia paletką przez przeciwnika. Niewidzący gracze rozpoznają ten tor bardzo późno – często dopiero po trzecim „pingnięciu” piłeczki o stół.

- c. Mogą także grać ze sobą dwaj widzący i mają wtedy wybór – mogą grać na nasz sposób, albo w zwykłego ping-ponga z siatką i standardowymi zasadami tego sportu.

Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że najlepiej wychodzą mecze niewidomych z widzącymi. Nie jest to ujmą dla naszego projektu. Przeciwnie, bo przecież właśnie o taki cel nam chodziło – integracja. Niewidomi często nie mają co robić w ośrodkach czasowych, sanatoriach, hotelach – na przykład gdy jest zła pogoda lub brakuje interesującego programu pobytu. Widzący idą na bilard, piłkarzyki, air hockey, kręgle, albo właśnie na ping-pong. Nie wszystko da się zaadaptować do potrzeb niewidomych, ale ping-pong to umożliwił. Zmodyfikowane zasady nie są do końca zweryfikowane i wymagają dopracowania, jednak grać, czyli bawić się, ruszać, odchudzać, integrować się da. Chodziło właśnie o to, by i niewidomi mogli się bawić, ćwiczyć i współzawodniczyć. Dzięki temu projektowi mogą pójść na ping-pong wszędzie, gdzie znajdzie się zwykły stół i zagrać z każdym chętnym. Zasady są takie, że można je przedstawić i wyjaśnić w ciągu paru minut. Gra sprzyja aktywności fizycznej, wyrabianiu refleksu, rozwijaniu korelacji ruchowo-słuchowej.

Jak grać? Podobnie do zwykłego ping-ponga, choć ze znaczącymi modyfikacjami wynikającymi z potrzeby dostosowania zasad do gry bez wzroku. Pierwszy zawodnik odbija piłeczkę, czyli podrzuca piłeczkę i uderza w nią paletką. Rzut musi być sensownie zaplanowany i zrealizowany. Zawodnik wie, gdzie skierować piłkę, by zaskoczyć przeciwnika. Chodzi o to, by ten nie odbił jej z powrotem lub odbił tak, by wyleciała na out. W każdym razie zadaniem gracza jest tak skierować piłeczkę, by zdołała trafić w stół, a następnie nie została odbita i wyleciała na out. Wtedy gracz podający dostaje kolejny punkt. Zadaniem przeciwnika jest jednak dobrze zanalizować tor jej lotu i ją odbić tak, by znowu odbiła się od stołu, zaskoczyła pierwszego gracza i wyleciała po jego stronie. Wtedy odbijający gracz dostaje punkt. I tak dalej.

Aby prosta, wzdłuż której leci piłka, była zidentyfikowana przez osobę niewidzącą, należy tak ją uderzyć, by odbiła się od stołu co najmniej trzykrotnie. Okazało się, że tyle odbić jest potrzebnych oraz jest wystarczających, by przy pomocy słuchu określić kierunek jej lotu i przewidywać jej położenie w czasie.

Piłka może odbijać się więcej niż trzy razy, ale to z kolei za bardzo ułatwia grę przeciwnikowi. Musi skakać stosunkowo nisko, na wysokość zbliżoną do rozmiaru paletki, by niewidzący gracz miał szansę obrony i jej odbicia na drugą stronę stołu. Można powiedzieć, że w ten sposób nasza gra jest nieco spłaszczona, dwu i pół wymiarowa, a nie w pełni trzymiarowa. Bez wzroku nie da się zidentyfikować toru lotu piłeczki, gdy nie ograniczy się wysokości lotu, czyli trzeciego wymiaru. Gdy piłka skierowana w stronę gracza niewidzącego odbije się mniej niż 3 razy, podający traci punkt. Gdy podaje się do gracza widzącego, piłeczka ma się odbić tylko raz – jak w zwykłej grze. Za każdym razem piłeczka może odbijać się w dowolnym punkcie na stole. Tak więc osoba zagrywająca do gracza niewidzącego stara się, by piłeczka skakała po stole, a ten drugi musi odbić ją raz i stara się, by piłeczka odbiła się na końcu stołu po stronie widzącego przeciwnika, by miał największe trudności w jej odbiorze. W obu przypadkach im prędkość piłeczki większa, tym trudniej się obronić.

Gracz niewidzący broni tylko swojego końca stołu, czyli krawędzi od lewego do prawego rogu stołu. Gdy piłeczka lecąca w jego stronę nie doleci do tej krawędzi lub wyleci bokiem poza stół, przeciwnik traci punkt. Gdy piłeczka doleci do gracza prawidłowo, a ten jej nie odbije, traci punkt z kolei on.

Gracz widzący broni większego obszaru – zarówno końcowej krawędzi, jak też części lewego i prawego boku stołu, dokładnie – od jego rogu do punktu leżącego na połowie jego połowy, czyli w jednej czwartej stołu. Punkt ten został wyznaczony praktycznie, a nie teoretycznie. Po prostu statystyka wygranych wykazała, że widzący musi mieć dokładnie takie utrudnienie. Większa część stołu za bardzo go dyskryminuje, a mniejsza niż czwarta część – dyskryminuje

niewidzącego gracza. W przypadku ich obu, piłeczka wylatująca na out zawsze powoduje dodanie punktu graczowi odbierającemu. W każdym momencie gracz widzący może zasłonić oczy i przejść na zasady gry obowiązujące gracza niewidzącego.

Punktacja jest dokładnie taka sama jak w zwykłym ping-pongu. Gramy do dwóch wygranych setów, a w secie do wygranych 11 punktów oraz co najmniej dwóch punktów przewagi. Gdy (z powodów praktycznych) zawody mają ograniczony czas, sędziowie mogą zarządzić inną punktację:

- gra się na przykład tylko jeden set,
- gra się na czas – wygrywa gracz, który zdobył więcej punktów,
- gra się do momentu, w którym pierwszy z graczy uzyskuje określoną liczbę punktów, na przykład 11.

Nie jest łatwo grać w tenisa stołowego posługując się słuchem. Potrzebna jest względna cisza na sali i skupienie graczy, by słyszeć „pingnięcie” piłeczki. Podczas odbijania piłeczki trzeba uważnie transponować w wyobraźni otaczającą przestrzeń dźwiękową na obraz, uzmysłwić sobie tor lotu piłki i trafić w nią w taki sposób, by poleciała na drugi koniec stołu. Przeprowadzone do tej pory zawody wykazały, że zamysł jest interesujący. Dzięki dodatkowemu utrudnieniu widzący gracze mają wyrównane szanse z niewidzącymi. Nie zaobserwowano, by któraś z tych dwóch grup zdobyła w zawodach zauważalną przewagę.

Gdy widzący grają bez sędziego, sami podnoszą piłeczkę z podłoża. Gdy jednak grają niewidzący, muszą znaleźć „pomocnika”, albo robić to osobiście. Jakoś muszą dać sobie radę. Nie powinni szukać piłeczki, gdy są w towarzystwie osób widzących, bo to po prostu „obciach”.

Zabawa wymaga ćwiczeń, sprawności i sprytu. Służy zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Może służyć do wykształcenia dobrej wyobraźni przestrzennej, umiejętności przekładania bodźców dźwiękowych na obrazy. Summa summarum – służy do wyrabiania w sobie zdolności „trzeciego oka”, o których często opowiadam.





Niewidomi pod bronią!

Michał Jalinnik

Czy osoba niewidoma może strzelać z broni nie posiadając zmysłu wzroku, który wydawać by się mogło, jest niezbędny? Czy jest to w ogóle możliwe?

Otóż niewidomi strzelają z broni. Co prawda nie strzelają w taki sam sposób jak osoby widzące, jednak posiadając inne, bardziej wyczulone zmysły, potrafią oddawać celne strzały i to ze znacznych odległości. Jest to obwarowane wieloma udogodnieniami, wsparte nowoczesną technologią, a także rozlicznymi pomocnymi regułami i zasadami. Tak czy inaczej osoby niepełnosprawne wzrokowo bawią się bronią strzelając do specjalnych tarcz. Biorą udział w specjalnych konkursach strzeleckich, organizowanych dla nich albo dla osób widzących z zasłoniętymi oczami. Uczestnicy strzelają bezwzrokowo, korzystając

z informacji dźwiękowych docierających do zmysłu słuchu. To znakomity przykład na to, jak inne zmysły zastępują wzrok. Nie widząc tarczy ćwiczą strzelanie, by wreszcie precyzyjnie poruszać bronią i trafić w dziesiątkę. Dzięki temu sportowi niewidomi i widzący z zasłoniętymi oczami pogłębiają swoje zdolności motoryczne. Jak trafić w „sedno”? Niezbędny jest dobry słuch i odpowiednie zdolności manualne. Akurat tego osobom niewidomym korzystającym z programów udźwiękawiających i poznających świat za pomocą słuchu i dotyku odmówić nie można!

Nie jest to typowa broń, którą można zobaczyć w filmach, lecz specjalnie dostosowane urządzenia, które za pomocą profesjonalnych celowników laserowych namierzają cel i sygnalizują dźwiękowo, jak blisko środka tarczy celuje laserowy promień. Do strzelania bezwzrokowego za pomocą słuchu potrzeba tak naprawdę kilku rzeczy. Jednym z najważniejszych elementów osprzętu używanego w tym sporcie jest specjalistyczna broń. W jej skład wchodzi tarcza z walizką z optycznym miernikiem, oprogramowanie instalowane na komputerze i broń z laserowym znacznikiem, który umożliwia wyznaczanie trafianego miejsca na tarczy. Strzelec ma na uszach

słuchawki i za pomocą słuchu stara się trafić jak najbliżej środka tarczy. Znacznik laserowy poruszający się po tarczy jest oznajmiany różną modulacją dźwięków, od najniższego, oznaczającego obrzeże tarczy, do wysokiego, informującego o trafianiu blisko środka. Oprogramowanie jest całkowicie kompatybilne z programami udźwiękowiającymi komputer, zatem osoby niewidome mogą je samodzielnie obsługiwać. W programie można ustawić liczbę graczy – nadać im spersonalizowane nazwy, ustawić liczbę strzałów oddawanych przez każdego z uczestników. Można ustalić długość czasu, jaki mają gracze na oddanie strzału. Możliwe jest także ustawienie parametrów wielkości tarczy, do której będzie się oddawało strzał. Taka funkcja umożliwia symulację znacznych odległości, kiedy na przykład nasze strzelanie odbywa się w mniejszym pomieszczeniu. Zmniejszenie rozmiarów tarczy symuluje zwiększenie odległości, z której oddajemy strzał.

Stosowane są dwie odmiany strzelania bezwzrokowego. Jeden, gdzie strzelamy wirtualnie, naciskając spust, a program liczy to za oddany strzał – czyli nie oddajemy rzeczywistego wystrzału, z lufy nie wylatuje żaden pocisk. Wszystkie parametry przelicza

oprogramowanie zainstalowane na komputerze. Naciśnięcie spustu jest odnotowywane jako miejsce na tarczy, gdzie oddaliśmy strzał. Druga z wersji – bardziej zaawansowana i przeznaczona do strzelectwa sportowego – opiera się na broni śrutowej i tzw. „strzelectwa pneumatycznego”. Tutaj broń jest bezpośrednio połączona z komputerem, a celownik laserowy posiada bardzo precyzyjne urządzenia optyczne. Użytkownik takiej broni także za pomocą dźwięku dowiaduje się jak blisko celu się znajduje, jednak na koniec oddaje rzeczywisty strzał do tarczy. Warto nadmienić, że w tej wersji podobny sprzęt optyczny i laserowy często jest wykorzystywany w różnorodnych wojskowych urządzeniach, służących do namierzania celu.

Wersja podstawowa, jak i przeznaczona do strzelania sportowego, posiadają różne typy broni, tj. krótką, długą, a nawet półautomatyczną. Obie wersje pozwalają na rozwijanie zdolności motoryczne graczy, zwiększając ich precyzję i wrażliwość na bodźce dźwiękowe. Z broni „laserowej” mogą korzystać również osoby pełnosprawne, jednak muszą mieć założoną opaskę na oczy, żeby wszyscy uczestnicy mieli podczas oddawania strzału równe szanse.





Gra dla miliardów w rozumie

Reversi

Marek Kalbarczyk

Kto by się spodziewał, że w szkole w Laskach będzie ciekawiej niż gdziekolwiek indziej? Najpierw czułem się załamany, gdy musiałem wyjechać z domu i zamieszkać w internacie. Z czasem jednak przywykłem, a potem zacząłem korzystać z rozmaitych dobrodziejstw, które tam na mnie i innych chłopców czekały. Jednym z tych dobrodziejstw była możliwość grania w gry planszowe. W karty, chińczyka i warcaby grałem już wcześniej – z rodzicami, krewnymi. Na samym początku pobytu w Laskach nauczyłem się grać w szachy. W którymś momencie doszło do tych zabaw Reversi. Wcześniej o tej grze nie słyszałem. Gdy poznałem zasady, zrozumiałem, jaka to świetna, strategiczna gra! Moja fascynacja nią trwa do tej pory. W związku z tym za każdym razem, gdy mam taką możliwość, promuję „ściganie się” na dziurawej planszy, gdzie włożenie w otworek jednego pionka może dać graczowi przechwycenie kilkunastu innych, albo zajęcie jednego otworka na brzegu lub w samym rogu planszy stworzy taką strategiczną przewagę, że przeciwnik już się nie pozbiera. Skoro więc tak cenię Reversi, opowiem, jak się w to gra.

Co to jest Reversi

W Reversi grają ze sobą dwie osoby – nieważna jest płeć, wiek, staż pracy, grupa inwalidzka, rodzaj niepełnosprawności i wykonywany zawód. Gra jest po prostu dla każdego.

Rozgrywka odbywa się na kwadratowej planszy z okrągłymi otworkami – 8 x 8, spośród których na początku rozgrywki 60 jest pustych, a tylko 4 są wypełnione. Mamy także 64 pionki (tyle samo, co otworków, po 32 do dyspozycji każdego gracza). Pionki mają kształt małych, podłużnych walców, które są na jednym końcu wypukłe, a na drugim wklęsłe. Końcami pionków nazywam podstawy tych małych walców. Oba końce mają też odmienne kolory. Gracze wybierają jeden z dwóch kolorów, co jest równoznaczne z wyborem: wypukłe czy wklęsłe. W ten sposób widzący gracze wybierają kolory, a niewidomi kształt. Raz dokonanego wyboru nie można w trakcie gry zmieniać. Można natomiast losować kształt pionków, czyli swój kolor, poprzez rzut monetą, ale wyłącznie przed rozgrywką. Przydaje się to, gdy gracze nie mogą dojść do porozumienia w tej kwestii.

Ruch w Reversi polega na jak najmądrzejszym wyborze otworka, w który gracz włoży pionek. Za każdym razem gracz wkłada go w taki sposób, by jego koniec pionka wystawał ku górze, a koniec pionka przeciwnika schował się w środku. Raz zajęty otworek pozostanie taki do końca gry. W jej trakcie może być jedynie zmieniony koniec, który będzie wystawał nad planszę. Najlepszy ruch ma tę cechę, że w jego wyniku (od razu lub później) pojawi się na planszy więcej naszych pionków. Z konieczności odbędzie się to kosztem przeciwnika. Ta przewaga może być uwiarygodniona od razu (po dokonaniu bieżącego ruchu), albo po kilku następnych ruchach. Właśnie z tego powodu Reversi należy do gier strategicznych. Trzeba planować rozmieszczenie pionków z analizą kilku, kilkunastu, albo jeszcze więcej ruchów do przodu.

Wsadzanie pionków jest proste: gracz wkłada je tak, by jego strona była zwrócona ku górze. Właśnie tę stronę widać ponad planszą. W związku z tym, że z jej kolorem związana jest wypukłość lub wklęsłość, niewidomy gracz może czuć się nad tym, by na planszy wystawało jak najwięcej wybranych przez niego pionków, (wklęsły lub wypukły), a gracz widzący – nad widocznym od góry kolorem.

Początek gry

Przed rozpoczęciem rozgrywki pionki leżą obok planszy. Gra rozpoczyna się od umieszczenia na jej środku (koniecznie po skosie) czterech pionków – dwa wypukłe i dwa wklęsłe. Podczas ruchu gracze wkładają po jednym swoim pionku, tzn. wkładają je swoją stroną ku górze. Gracze wykonują ruchy przemienne – gracz po graczu, aż do wypełnienia wszystkich otworków, albo zablokowania możliwości wykonania prawidłowego ruchu. Normalnie każdy gracz wykona 30 ruchów, a więc 30-krotnie wstawi pionek swoją stroną do góry. Jednak, gdy okaże się, że na jakimś etapie gry nie może wykonać prawidłowego ruchu, traci go.

Co to jest prawidłowy ruch?

Już wiemy, jak technicznie wykonać ruch. Bierzemy do ręki jeden pionek spośród tych, które leżą obok planszy i wstawiamy go właściwą stroną. Zasady utrudniają to wkładanie. Nie można włożyć pionka wszędzie. Można jedynie tam, gdzie pionek rozbudowuje istniejącą linię pionków wsadzonych wcześniej. Na dodatek kolejny pionek musi sąsiadować

W Reversi grają ze sobą dwie osoby – nieważna jest płeć, wiek, staż pracy, grupa inwalidzka, rodzaj niepełnosprawności i wykonywany zawód. Gra jest po prostu dla każdego.

z pionkiem lub pionkami przeciwnika. Nie może sąsiadować wyłącznie z pustymi otworkami i naszymi pionkami. Gracze mogą więc wkładać swoje pionki na trzy akceptowalne sposoby: rozbudowując poziome, pionowe lub ukośne linie pionków wyłącznie tam, gdzie spełnione są łącznie poniższe warunki:

1. w bezpośrednim sąsiedztwie wypełnianego otworu znajduje się pionek przeciwnika,
2. w tej samej linii może być więcej pionków przeciwnika, ale na końcu ich grupki stoi nasz pionek,
3. pomiędzy naszym (nowo ustawianym) pionkiem i tym naszym (ostatnim w grupie pionków) mogą być jedynie pionki przeciwnika.

Zamienianie pionków przeciwnika na swoje

W każdym ruchu zamykamy (jakby nawiasem) pionki przeciwnika. Gra polega na tym, by zamknięte w takim „nawiasie” pionki należy zamienić na swoje. Wykonuje się to poprzez ich odwrócenie „do góry nogami”. Zamiana pionków na własne dotyczy



wszystkich trzech kierunków, jeśli są spełnione powyższe kryteria. Zamiana w jednej linii nie może przekroczyć miejsca, w którym już stoi nasz pionek. W ten sposób wkłada się jeden własny pionek, a uzyskuje o wiele więcej. Zamienione pionki nie muszą pozostać naszymi. Przeciwnik też chce zamieniać i gdy tylko będzie mógł wykonać stosowny ruch, zamieni je z powrotem.

Cel gry

Wygrywa gracz, który na koniec, tj. po całkowitym wypełnieniu planszy lub wyczerpaniu się możliwości wykonania ruchu, uzbiera więcej pionków.

Rady dla tych, którzy chcą wysilać miliardy w rozumie

Warto zauważyć, że:

1. Przeciwnik nigdy nie zdoła zamienić naszego pionka na swój, gdy ten stoi w rogu planszy.
2. Fajnie jest zająć otworki na brzegu planszy, gdyż one są bezpieczniejsze niż stojące w innych miejscach, choć w tym przypadku nie ma już takiej gwarancji.
3. Należy myśleć strategicznie, bo nie każda zamiana się opłaca. Czasem zamieniamy kilka pionków na swoje, powodując zamianę odwrotną w kolejnym ruchu przeciwnika.
4. Gdy staramy się zająć róg planszy, zdaje się musimy oddać przeciwnikowi co najmniej jeden otworek w jego sąsiedztwie.
5. Trzeba sprawdzać pionki we wszystkich kierunkach, by zamieniać na swoje jak najwięcej pionków przeciwnika.
6. Należy grać prowokacyjnie i "kusić" przeciwnika, by stawiał pionki w miejscach dających nam przewagę.
7. Skoro zależy nam na brzegach i rogach planszy, należy nakłaniać przeciwnika, by wkładał swoje pionki w otworki sąsiednie, czyli w drugich rzędach od brzegów planszy. To z kolei oznacza, że nam opłaci się wkładać pionki w trzecich rzędach itd.

Grajmy:

- Wyjmujemy grę z szuflady.
- Kładziemy planszę na stole i wysypujemy obok niej pionki.
- Wybieramy swój kolor lub wklęsłość, albo się spieramy i losujemy.
- Bierzemy pierwsze dwa pionki i wkładamy je na środek planszy – dwa środkowe, ukośne otworki.
- Nasz przeciwnik bierze dwa kolejne pionki i wkłada je w dwa pozostałe, ukośne otworki na środku.
- Pierwszy gracz wykonuje swój ruch: bierze do ręki trzeci pionek i wkłada go tak, by sąsiadował z pionkiem przeciwnika. Z konieczności będzie to w trzecim rzędzie od któregoś brzegu planszy. Zamienia pionek przeciwnika na swój poprzez jego wyjęcie z planszy i odwrócenie końców.
- Teraz gracz decyduje, który otworek zająć. Bierze swój trzeci pionek ze stołu i wkłada go tam. Zamienia na planszy nasz pionek lub pionki.
- Staramy się grać strategicznie i pilnujemy rzędów, a najbardziej brzegów i rogów.
- Pilnujemy samych siebie i przeciwnika, by ruchy były wykonywane prawidłowo, byśmy wkładali pionki w otworki zgodnie z zasadami oraz wymieniali pionki jego na nasze i nasze na jego.
- Na koniec gry zliczamy pionki stojące na planszy – tu nasze, tam przeciwnika, tu wklęsłe, tam wypukłe, tu na przykład zielone, tam o kolorze drewnianym. Kto ma więcej, ten wygrywa.





Po prostu Groszek

Sylwester Peryt

Bohaterem naszego spotkania jest Henryk Groszkowski, wielki pasjonat sportu i to nie jako kibic, lecz czynnie ten sport uprawiający, od czasów początku naszej znajomości. W Laskach nazywaliśmy go Groszkiem i tak właściwie do dnia dzisiejszego pozostało.

Do Lasek przyszedł w 1962 roku do pierwszej klasy szkoły podstawowej. Mama przywiozła go ze wsi Pękowo w powiecie pułtuskim. Od początku naszej znajomości uczył się technikami brajlowskimi, chociaż miał resztki widzenia w jednym oku. Na drugie nie widział nic. Tak jak dla wielu z nas, przyjazd do Lasek z małych miejscowości to był niemal skok cywilizacyjny. Na początku, jak to każdy „nowy”, powinien wkupić się, wstępując do grona wcześniej przybyłych do zakładu wychowanków. I tu miał miejsce wspomniany do dnia dzisiejszego przez samego bohatera naszego spotkania i przez nas epizod. Na pytanie czy ma coś dobrego z domu, odpowiedział, że ma ciastka – herbatniki. Powiedział, że zostawił je w tym miejscu, gdzie pada taki deszczyk. Wszyscy, którzy w tamtych czasach przybywali po wakacjach do internatu, musieli poddać się obowiązkowej kąpeli w dużej łaźience, gdzie były prysznice. Już nie pamiętam, czy ta słodka zguba się odnalazła.

Od małego był bardzo żywym chłopakiem, ciągle biegającym, podskakującym i wszystkim zainteresowanym.

W dzieciństwie Groszka w pewnym momencie zachodziło podejrzenie o wadę serca. Pamiętam, że po przebiegnięciu dystansu od domków do tarasu przy domu św. Teresy (dystans ok. 60 m), jego głowa wyglądała tak, jakby ktoś wylał na nią niemal wiadro wody. Na szczęście podejrzenia okazały się bezpodstawne, a Groszek był zawsze fizycznie bardzo aktywny. Dobrze wpisał się w naszą klasę i grupę internatową. Miał jeszcze jedną cechę, której mu zazdrościłem, umiał szybko pozyskać sympatię starszych chłopaków, co zaowocowało tym, że już od mniej więcej 5 klasy zabierali go na boisko, gdzie grał z nimi w piłkę nożną.

Od końca szkoły podstawowej występował w reprezentacji Zakładu w Laskach na międzyośrodkowych mistrzostwach Polski. Uprawiał lekkoatletykę, głównie biegi na dystansach sprinterskich, ale i średnich. Oprócz tego dobrze grał w szachy. Zdobywał tytuły mistrzowskie zarówno indywidualnie, jak i w drużynie. Gdy byliśmy już w szkole zawodowej, zdarzył się przykry wypadek. Podczas gry w „nogę”,

Groszek został uderzony piłką w niewidzące oko. Powstał stan zapalny, oko trzeba było usunąć i zastąpić gałką oczną sztucznym zamiennikiem. Niedługo po tym wypadku wracając z międzyszkolnej spartakiady z Bydgoszczy, w Toruniu, podczas postoju pociągu na dworcu, Groszek wyszedł na korytarz i chciał powygłądać przez uchylone okno na peron, gdy konduktor wypowiedział swoje: „Wsiadać proszę”. Groszek szybko ruszył w stronę wyjścia z wagonu i zawołał do konduktora: „Niech pan zaczeka, muszę wyjść poszukać, bo mi oko wypadło”.

Po zakończeniu szkoły zawodowej w Laskach, Groszek podjął naukę w krakowskiej szkole dla niewidomych masażyстів. Po jej ukończeniu pracę zawodową na stanowisku masażysty podjął w zakładzie przyrodoleczniczym w Krakowie Swoszowicach. Przez cały czas pozostawał czynnym sportowcem, startując w barwach krakowskiego Startu.

W 1976 r. Henryk przeprowadził się na stałe do Warszawy, gdzie podjął pracę na stanowisku masażysty i równocześnie podjął naukę w Korespondencyjnym Liceum Ogólnokształcącym dla pracujących. Po przeprowadzce do Warszawy przez pewien okres pozostawał zawodnikiem krakowskiego Startu. Narzucił sobie dużą dyscyplinę treningową.

Pewnego dnia postanowiliśmy wybrać się z wizytą do naszych znajomych mieszkających na warszawskim Wawrzyszewie. Groszek postanowił, że zrobimy sobie zawody, on w ramach treningu pobiegnie, a ja z żoną pojadę komunikacją miejską. Okazało się, że Groszek był pierwszy. Roześmiany opowiadał nam, że gdy biegł nad Wisłą, zaczepił go milicjant z pytaniem co robi. Gdy odpowiedział mu, że trenuje, pan władza zapytał, w którym klubie. Groszek machinalnie odpowiedział, że w „Start” Kraków, na co milicjant zadziwiony zapytał: „To znaczy, że z Krakowa pan biegnie?”

Dzięki zdolności do łatwego adaptowania się do nowych sytuacji życiowych, Groszek dobrze został

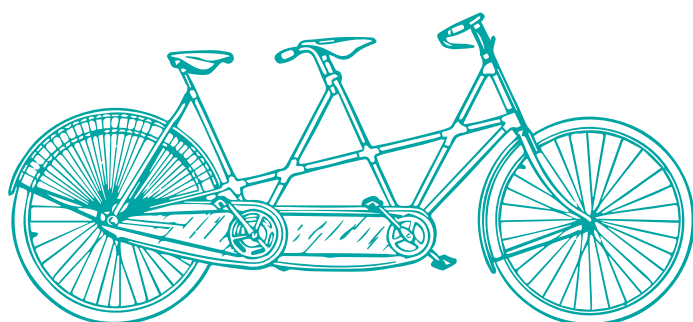
przyjęty przez warszawskie środowisko niewidomych sportowców. W tzw. międzyczasie ukończył liceum ogólnokształcące, cały czas intensywnie uprawiając sport. Sportowi podporządkowywał swoje życie. Urlopy wypoczynkowe głównie przeznaczał na zgrupowanie i starty w zawodach sportowych. Jak wiadomo, niepełnosprawni sportowcy nie mieli prostego życia. Nie mieli fikcyjnych etatów, musieli umieć pogodzić życie zawodowe i prywatne z czynnym uprawianiem sportu. Bez systematycznych treningów zarówno lekkoatletycznych, jak i szachowych, nie da się przez dłuższy czas utrzymywać mistrzowskiego poziomu.

Groszek swoim sportowym bakcylem stara się zarażać inne osoby z dysfunkcją narządu wzroku. Bardzo zależy mu na tym, żeby z pola widzenia sportu niewidomych nie gubić talentów. Dlatego w miarę posiadania wolnego czasu wiele zaangażowania wkłada w popularyzację szachów wśród młodzieży z ośrodków szkolno-wychowawczych dla niewidomych. Ponadto nie można nie wspomnieć o społecznej działalności Henryka Groszkowskiego. W latach 90-tych poprzedniego wieku zaangażował się w stworzenie Stowarzyszenia Sportu i Turystyki Niewidomych „Cross”. Przez kilka lat nawet pełnił tam funkcję wiceprezesa. Jego zdaniem stowarzyszenie to, jak i inne kluby zrzeszające są potrzebne, gdyż specyfika naszej dysfunkcji nie da się wtłoczyć w działalność ogólną sportu osób niepełnosprawnych. Gdy Groszek rozpoczął swoją działalność w „Crossie”, otrzymał zadanie do wprowadzenia nowej dyscypliny, a mianowicie kolarstwa tandemowego zarówno szosowego, jak i torowego. Udało się. Dzisiaj to dyscyplina przynosząca wiele medali w igrzyskach paraolimpijskich i mistrzostwach świata.

Obecnie Groszek pełni funkcję wiceprezesa klubu sportowego „Syrenka”. Uważa, że sport pełni bardzo ważną rolę w procesie rehabilitacji osób z niepełnosprawnością wzrokową.

Gdy zapytałem go o to, co mu daje sport, odpowiedział: „Wszystko. Dzięki uprawianiu sportu mogę zachowywać sprawność fizyczną i kondycję, co pozwala mi na wykonywanie pracy zawodowej i służenie pomocą ludziom chorym.”

Nie mogłem pominąć pytania o wzory niewidomych sportowców najbardziej cenionych przez Groszka. Wskazał bez wahania 2 postacie: całkowicie niewidomy Ryszard Kożuch, multimedalista



paraolimpijski oraz nie żyjący już Jan Brzegowski – sportowiec słabowidzący, także zdobywca wielu trofeów mistrzowskich i paraolimpijskich.

Groszek nie uważa siebie za człowieka wielkiego sukcesu. Mówi, że wszystko, co udało się mu osiągnąć, zawdzięcza przede wszystkim wielu wspianym ludziom, których napotkał na swojej drodze życia. Ponadto niebagatelny czynnik w jego życiu stanowi szczęście, że mimo wielu różnych zdarzeń zachował zdrowie i radość życia.

Zdecydowałem się na przedstawienie Państwu sylwetki Groszka, ponieważ to bardzo pozytywna osoba pełna pasji i umiłowania sportu. Na pozór może on wydawać się takim bezwzględny twardzielem. Jednak moja prawda o Groszku to taka, że jest on twardzielem dla samego siebie, natomiast ma niesamowitą wrażliwość na drugiego człowieka i gdy może w czymkolwiek pomóc, robi to od razu, nie odkładając tego na później. Stosunkowo rzadko można spotkać ludzi z taką pasją i wiernością szkolnym i późniejszym przyjaźniom.

Lubisz sport i zabawę?

W Altix znajdziesz:

- mówiący zegarek, krokomierz i termometr
- gry drewniane i planszowe (warcaby, reversi, sudoku)
- powiększone i brajlowskie karty do gry
- piłki dźwiękowe do blindfootballu i goalballu
- kostkę Rubika i wiele innych!



Odwiedź: sklep.altix.pl



Głośna piłka i cisi kibice

Maja Sekuła

Zbliżamy się do najważniejszego święta dla fanów footballu. W czerwcu rozpoczną się mistrzostwa świata w piłce nożnej. W Rosji zmierzą się 32 drużyny, w tym Polska.

Mimo, że piłka nożna to bodaj najpopularniejszy sport na świecie, wzbudzający najwięcej emocji i przyciągający na stadiony i przed telewizory największą ilość kibiców, mało słyszy się o jej wersji dla niewidomych. Mimo, iż Polska posiada drużynę narodową, zrzeszoną pod logiem Blind Football Poland, media i społeczeństwo przyglądają się tego typu aktywności z dużą dozą niepewności i zdziwienia. O ile stosunkowo łatwo wyobrazić sobie jak osoba niewidoma pływa, ćwiczy na siłowni, jazda na tandemie też nie wzbudza szczególnego zdumienia, to bieganie w 10 osób po boisku za piłką, której nie widać, a jedynie

słysząc, w poszukiwaniu bramki, jest już dużym wyzwaniem dla percepcji przeciętnego Kowalskiego. Jak tu się nie zderzać? Jak rozpoznać czy przy piłce jest przeciwnik czy kolega z drużyny? Gdy ogląda się mecz tego typu, rozgrywany np. na mistrzostwach świata, te problemy wydają się nie istnieć. Gra przebiega płynnie. Wpływać może na to kilka elementów: dobrze zrehabilitowani zawodnicy, z ogromnym poczuciem przestrzeni i jasne, klarowne zasady gry.

Co do zasad, dla mniej wtajemniczonych przytaczam najważniejsze z nich. Na boisku znajduje się 10 zawodników. 8 niewidomych – z dodatkowo zawiązanymi oczami, tak aby zniwelować różnice wynikające z charakterystyki danej wady (np. wrażliwość na bodźce świetlne lub kształty) oraz 2 widzących bramkarzy. Bramkarze to także nawigatorzy zawodników linii obrony. W środkowej strefie boiska nawigatorem jest trener. W strefie ataku podpowiada także trzeci nawigator, z tą różnicą, że dwóch pozostałych podpowiadaczy pozostaje poza obszarem boiska. W piłce jest umieszczony dzwoneczek, który pozwala na lokalizację jej w przestrzeni. Mecz składa się, jak w przypadku standardowej piłki nożnej, z dwóch połów, z tym, że każda trwa 25 minut.

Porównanie standardowej piłki footballowej i dźwiękowej wygląda następująco:

Zwykły football:

Waga: 396–453g

Obwód: 68–70 cm

Ciśnienie: 0,6 do 1,1 atm.

Blind Football:

Waga: 510–540 g

Obwód: 60–62 cm

Ciśnienie: 0,4–0,6 atm.

W blind footballu najważniejszą rolę odgrywa słuch. Cytując trenera polskiej reprezentacji: „Sygnał dźwiękowy i rysowanie boiska w głowie – to najważniejsze rzeczy dla piłkarza”. Uczestnicy gry muszą uważnie nasłuchiwać uwag nawigatorów, wysłuchiwać dźwięków piłki oraz pozostałych graczy, którzy zbliżając się do piłki krzyczą z hiszpańskiego „voy”, czyli „idę”. Stąd głęboka cisza panująca podczas meczu ze strony kibiców, która odróżnia mecze piłki nożnej dla niewidomych od zwykłej. Pomimo emocji nie mniejszych niż przy spotkaniu Ligi Mistrzów, wsparcie kibiców rozumiane jest inaczej. Zwykle kibice dopinają głośnymi krzykami, piosenkami i trąbkami. Tutaj taki krzyk tylko by przeszkodził. Jeżeli chcemy pomóc, musimy zachować ciszę. Brawa są jednak dopuszczalne, ale tylko w niektórych przypadkach: w momencie zdobycia bramki lub przeprowadzenia innej ładnej akcji na boisku.

Kiedy mamy już opanowane zasady, czas wejść na boisko. O praktyce opowie nam Łukasz Byczkowski – członek reprezentacji Polski w blind footballu.

M.S. Blind football to jeden z najpopularniejszych sportów drużynowych dla niewidomych. Skąd zamiłowanie do tej dyscypliny?

Ł.B. Od dziecka uwielbiałem grać w piłkę nożną i w sumie dalej w nią lubię grać. Choć już nie tak często jak kiedyś. Chodziłem do szkoły dla niewidomych i słabowidzących we Wrocławiu. W 2011 roku odezwała się do nas UEFA z zapytaniem czy nie rozegralibyśmy meczu pokazowego w blind footballu przed jednym z meczów na EURO 2012, które było rozgrywane w naszym kraju. Nasz trener podjął się tego zadania. Na początku do treningów używaliśmy zwykłych piłek owiniętych w różne folie czy worki, żeby było je słychać. Potrzebnych było dużo wolontariuszy, którzy dbali o nasze bezpieczeństwo, żebyśmy nie wpadli na słupki i nie zrobili sobie krzywdy. Niedługo później dostaliśmy specjalne bandy przeznaczone do tej dyscypliny, które są ustawione wzdłuż linii bocznej boiska. Oprócz tego dostaliśmy również resztę sprzętu, czyli piłki, gogle, ochraniacze. Ja nie gram w blind football od samego początku. W internacie mieszałem z kolegą, który trenował tę dyscyplinę i zaproponował mi, żebym kiedyś spróbował. Na początku nie byłem przekonany, ale po jakimś czasie postanowiłem zmierzyć się z tą dyscypliną. Na początku trenowałem dosyć krótko, ponieważ na jednym z treningów, które mieliśmy na Sali, biegłem zbyt szybko i miałem bliskie spotkanie ze ścianą!!! Po tym zderzeniu miałem trochę lęków i zrezygnowałem. Po jakimś czasie postanowiłem spróbować jeszcze raz i tak gram do tej pory.

M.S. Kiedy rozpoczęła się Twoja przygoda z tym sportem? Ile lat temu to było?

Ł.B. Pierwszy raz styczność z tą dyscypliną miałem pod koniec 2011, albo na początku 2012, ale w międzyczasie było kilka przerw. Dokładnie nie pamiętam, ale już bez żadnych przerw gram chyba od 2013 roku.

M.S. Przyjęłam takie założenie, że zamiłowanie do sportu i kondycja fizyczna to nie wszystko, żeby osiągnąć sukces w tym sporcie. Przy oglądaniu Waszych potyczek na boisku najbardziej rzuca się ogromna orientacja w przestrzeni. Mimo ciągłego dryblingu wiecie, gdzie dalej biec i gdzie kierować się na bramkę. Czy zgodzisz się ze mną,



że orientacja to podstawa w tym sporcie? A może z praktyki powiesz, że inne umiejętności są najważniejsze?

Ł.B. Zgadam się w zupełności. Na początku zdecydowanie orientacja jest najważniejsza, aby wiedzieć gdzie się jest na boisku, albo w którą stronę trzeba biec. Oczywiście poza orientacją jest też ważne wyszkolenie techniczne, prowadzenie piłki, udane podanie czy strzał na bramkę, ale także utrzymanie równowagi, no i przede wszystkim dobry słuch. Na początku trener mówił nam, że wszystko musimy sobie narysować w głowie. Wyobrazić sobie mniej więcej boisko i jak się po nim poruszać. Dopiero jak mieliśmy w miarę opanowaną orientację, zaczęliśmy pracę z piłkami. Podczas meczu boisko jest podzielone na 3 strefy. Za każdą odpowiada ktoś inny. Jest trzech przewodników: pierwszym jest nasz bramkarz, który steruje strefą obronną. Drugim jest trener. Znajduje się on w połowie boiska za bandą, steruje i podpowiada zawodnikom znajdującym się w tej strefie. Trzecim jest nasz przewodnik, który znajduje się za bramką przeciwnika. Jego rolą jest nakierowanie zawodnika na bramkę.

M.S. Patrząc z boku blind football wydaje się trudną dyscypliną. Doradziłbyś go osobom niewidomym i słabowidzącym, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę ze sportem?

Ł.B. Wydaje mi się, że osobom, które nie uprawiają tej dyscypliny może się wydawać to bardzo trudne. Trzeba mieć dość dobrą orientację, żeby się odnaleźć na boisku.

A co do drugiej części pytania, na pewno bym doradził osobom, które interesują się piłką nożną, aby same spróbowały swoich sił. Może akurat by im się spodobało.

M.S. Czy blind football jest sportem kontuzyjnym?

Ł.B. Zdecydowanie tak. Na meczach często zdarzają się kontuzje. Ja sam już nie raz i nie dwa zderzyłem się z przeciwnikiem głowami. Raz miałem poważniejszy uraz, gdy rozpędzony przeciwnik wpadł we mnie i zderzyliśmy się głowami, a upadając na plecy uderzyłem jeszcze głową o murawę i na krótką chwilę straciłem przytomność. Co prawda w tym meczu nie byłem już w stanie wyjść na boisko, ale na następny

mecz byłem gotowy. W tej dyscyplinie nie brakuje również siniaków na nogach. Często się zdarza, że zawodnicy kopią się po nogach, ale jest to gra dla naprawdę twardych osób, które się tego nie boją. Czasami bywa tak, że zawodnicy z własnej drużyny niechcący wpadną na siebie i coś mogą sobie zrobić.

M.S. Czy to prawda, że Robert Lewandowski zainteresował się Waszą grą?

Ł.B. W 2015 roku okazało się, że jedna z drużyn nie weźmie udziału w Mistrzostwach Europy które odbywały się w Anglii, a nasza reprezentacja była pierwsza w kolejce, więc zaczęliśmy przygotowania do mistrzostw. Brakowało nam pieniędzy na stroje, sprzęt, zgrupowania, no i na „wpisowe” na turniej. Odbyło się kilka koncertów charytatywnych. Na kilku treningach była u nas telewizja. Agent lub inna osoba, która była z Robertem Lewandowskim w dobrych kontaktach, powiedziała mu o tej akcji i po niedługim czasie odezwał się do nas Robert Lewandowski. Powiedział, że nam pomoże.

M.S. Który z rozegranych dotąd meczów był najbardziej emocjonujący i najlepiej go wspominasz?

Ł.B. Hmm... to też jest trudne pytanie. Dla mnie każdy mecz i każdy turniej jest ważny, więc ciężko mi wybrać.

M.S. Masz jakąś drużynę, z którą najbardziej chciałbyś się zmierzyć?

Ł.B. Przyznam, że nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Teraz, w maju, w Krakowie, odbędzie się turniej dla państw takich jak my (czyli grających dopiero od kilku lat) i jestem szczęśliwy, że będę mógł zagrać w tym turnieju z orzełkiem na piersi. Jest to dla mnie wyróżnienie i cieszę się, że będę mógł zagrać z reprezentacjami innych krajów.

M.S. Wiem, że blind football to nie jedyny sport, który trenujesz. Opowiesz o pozostałych dyscyplinach i swoich sukcesach?

Ł.B. Oprócz blind footballu trenuję również goalball i showdown. Blind football, jak i goalball są to dyscypliny paraolimpijskie.

Goalball jest to gra drużynowa. Boisko ma wymiary takie jak boisko do siatkówki, czyli 18 metrów długości

i 9 szerokości. Bramka zajmuje całą szerokość boiska, a wysokość bramki to 1.3 metra. Drużyna składa się z 3 zawodników, którzy mają zasłonięte oczy opatrunkami okulistycznymi i specjalnymi goglami dla wyrównania szans. Boisko jest podzielone na 3 6-metrowe strefy.

Piłka musi być toczona po parkiecie, ale są także rzuty nazywane skoczkami (piłka się nie toczy, ale odbija). Piłka musi mieć kontakt z podłożem przed 6 metrem i przed 12 (czyli 6 od strony przeciwnika). Za różne przewinienia drużyna może dostać karnego i wtedy jeden zawodnik broni całej bramki. Po pierwszym kontakcie piłki z zawodnikiem drużyna broniąca ma 10 sekund na odrzucenie piłki. Mecz trwa 2 razy po 12 minut lub gdy różnica bramek wyniesie 10 (np. 12-2), to wtedy mecz kończy się przed czasem. Jak w każdym sporcie dla niewidomych, piłka posiada dzwoneczki, aby można było ją zlokalizować. Piłka do goalballa waży 1.25 kg. Gram w tę dyscyplinę od 4 lub 5 lat i jestem zawodnikiem drużyny z Wrocławia, której zawodnicy są uczniami lub absolwentami szkoły dla niewidomych i słabowidzących we Wrocławiu. Razem z kolegami zdobyliśmy 3 razy z rzędu Mistrzostwo Polski juniorów oraz Mistrzostwo i Wicemistrzostwo Polski w seniorskich rozgrywkach.

Showdown jest to również gra dla niewidomych i słabowidzących. Showdown (niekiedy błędnie nazywany tenisem stołowym dla niewidomych) jest przeznaczony dla dwóch zawodników. Gra toczy się na prostokątnym stole o długości 4 metrów, stół otoczony jest bandą. Na każdym rogu bandy są zaokrąglone. Na środku stołu jest zamontowana plastikowa tablica. Znajduje się kilkanaście cm nad stołem, tak aby piłka mogła się pod nią zmieścić. Bramki znajdują się na dwóch końcach stołu (podobnie jak w cymbergaju). W showdown gra się przy użyciu drewnianych rakietek i dźwiękowej piłeczki (o wielkości zbliżonej do piłki tenisowej, ale z innego tworzywa) oraz rękawicy ochronnej np. do hokeja. Celem gry jest odbicie piłeczki tak, aby przeszła pod ekranem i wpadła do bramki przeciwnika. Showdown jest grą indywidualną, ale również drużynową. W grze indywidualnej gra się do dwóch lub trzech wygranych setów (zależy od rozgrywki), każdy set do 11 punktów i muszą być 2 punkty przewagi. W grze drużynowej gra się do 31 punktów, po 16 punkcie jest zmiana stron. Drużyna składa się z trzech osób, w tym musi być jedna dziewczyna.

Showdown w Polsce pojawił się w 2010 roku. Z roku na rok przybywa zawodników i zawodniczek. Teraz jest ich około 100. Moje osiągnięcia w tej dyscyplinie to zdobycie Mistrzostwa Polski, dwa razy wicemistrzostwa i – jeśli dobrze pamiętam – 4 razy zająłem 3 miejsce, brałem udział 2 razy w mistrzostwach świata i raz w mistrzostwach Europy. W ubiegłym roku zdobyliśmy drużynowe mistrzostwo świata i oprócz tego indywidualnie dwa brązowe krążki na Mistrzostwach Świata, a w roku 2016 po raz pierwszy nasza reprezentacja zdobyła drużynowe mistrzostwo Europy (na tych mistrzostwach mnie nie było). Na arenie międzynarodowej oprócz medalu w drużynie z ubiegłego roku tylko raz udało mi się stanąć na trzecim stopniu podium w Holandii.

M.S. Zawsze chciałeś być sportowcem?

Ł.B. W dzieciństwie uwielbiałem grać w piłkę nożną i jak każdy dzieciak, który lubi piłkę nożną i ogląda mecze piłkarskie, zawsze marzyłem, żeby być piłkarzem i móc grać na takich dużych stadionach. Ale niestety, jak wzrok mi się pogorszył, marzenia legły w gruzach. Dlatego cieszę się, że istnieje taka dyscyplina jak blind football i mogę w nią grać.

M.S. Który ze znanych sportowców jest dla Ciebie wzorem?

Ł.B. Jak byłem mały, moją ulubioną drużyną była FC Barcelona. Było w niej wielu znakomitych piłkarzy. Dalej im kibicuję, ale myślę, że najlepszym piłkarzem jest Lionel Messi. Kiedy byłem dzieckiem, oprócz Messiego lubiłem jeszcze grającego wtedy w Barcelonie Ronaldinho. Mam kilku piłkarzy, których lubię i podziwiam za ich grę, ale zdecydowanie najlepszy dla mnie jest Messi, a z Polski Robert Lewandowski, Kamil Grosicki i Jakub Błaszczykowski.





Niewidomi spełniają marzenia na motocyklach

Był
Radostaw Nowicki

Wydawać by się mogło, że niewidomi i motocykliści to dwie na tyle różne grupy, że nie można ich złożyć w jedną całość. Temu twierdzeniu zadało kłam stowarzyszenie Motocykliści dla Dzieci, które postanowiło otworzyć się na środowisko osób niewidomych i słabowidzących. Ideą stowarzyszenia jest pomaganie dzieciom, dla których los nie był łaskawy, czyli znajdującym się w szpitalach, domach dziecka czy świetlicach środowiskowych. Jest ono znane z takich akcji jak Moto Mikołaje czy Moto Zajęcie, ale z inicjatywy Marka Gawłowskiego zaczęło współpracę z osobami niewidomymi. – Jesteśmy już dość dużym stowarzyszeniem, mającym spore możliwości organizacyjne. Chcieliśmy swój potencjał wykorzystać, żeby pokazać wam jakąś inną perspektywę życia. Wszystko zaczęło się powoli kręcić. Na razie była tylko jedna akcja, ale na pewno nie damy wam o sobie zapomnieć – skomentował wiceprezes stowarzyszenia, Marcin Pawełko.

Pierwsza wspólna wyprawa motocyklistów z niewidomymi odbyła się ze Szczecina do Nowego Warpna w październiku 2017 roku. Wzięło w niej udział kilkanaście niewidomych i słabowidzących osób, które stały się pasażerami motocyklistów, pokonując trasę

w asyście kilkudziesięciu innych pasjonatów dwóch kółek. Osoby niewidome miały możliwość zetknięcia się z różnymi rodzajami motocykli – od tych szybkich, opływowych, sportowych, aż po takie, które nadają się do jazdy po różnym terenie i są przeznaczone na dłuższe trasy. Niewidomi zazwyczaj korzystali z tych drugich, na których jazda była dla nich bardziej komfortowa. – Były obawy głównie ze względu na bezpieczeństwo. Motocykl jest bardzo otwartą maszyną, więc musieliśmy uważać, żeby nikogo nie zgubić po drodze. Dlatego na początku wybieraliśmy motocykle, które były bardziej bezpieczne do jazdy, czyli miały kufer z tyłu i wygodne siedzenie. Ale uczestnicy próbowali jazdy także na motocyklach sportowych, na których pozycja jest bardziej skulona – zaznaczył Dariusz Rudkiewicz, członek stowarzyszenia Motocykliści dla Dzieci.

Większość motocyklistów nigdy wcześniej nie miała do czynienia z osobami niewidomymi, więc dla nich wspólna wyprawa była ciekawym przeżyciem, z którego wynieśli wiele cennych wskazówek. – Było to dla mnie nowe doświadczenie. Dużo się od was nauczyłem. Na początku byliśmy wobec was zbyt opiekuńczy. Próbowaliśmy wszystko za was robić,

Pierwsza wspólna wyprawa motocyklistów z niewidomymi odbyła się ze Szczecina do Nowego Warpna w październiku 2017 roku. Wzięło w niej udział kilkanaście niewidomych i słabowidzących osób, które stały się pasażerami motocyklistów, pokonując trasę w asyście kilkudziesięciu innych pasjonatów dwóch kółek.

a zaobserwowaliśmy, że chcecie być jak najbardziej samodzielnymi. Byłem pod dużym wrażeniem tego, jak dobrze radzicie sobie w sytuacjach, które dla nas wydają się barierami nie do pokonania – ocenił Rudkiewicz.

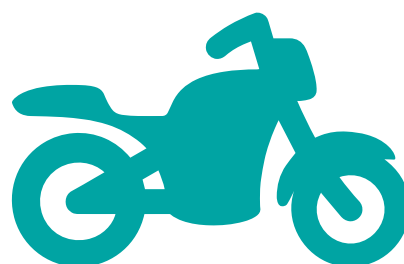
Cała akcja miała na celu nie tylko zwrócenie uwagi na istnienie w społeczeństwie osób z dysfunkcją wzroku, ale także na wyciągnięcie ich z domów i dostarczenie im wrażeń, których nie mogą poczuć na co dzień, tym bardziej, że nie wszyscy są na tyle odważni, żeby samodzielnie przełamywać bariery i radzić sobie z trudami codzienności. – Albo moje środowisko jest na tyle hermetyczne, albo osób niewidomych po prostu nie widać. Nie wiem czy to wynika z faktu, że siedzą w domach i są ograniczone barierami związanymi z poruszaniem się, czy moje życie jest na tyle poukładane, że się nie spotykamy. Dlatego we wspólnej jeździe motocyklem podobało mi się to, że pokazaliśmy ludziom, że jesteście, że istniejecie, że można was zauważyć, że można z wami zrobić coś pożytecznego. Mam z tego powodu dużą satysfakcję – nie ukrywa Pawełko.

Osoby z dysfunkcją wzroku starają się być coraz aktywniejsze zawodowo i społecznie. Przełamują własne słabości i przekraczają bariery, które jeszcze kilkanaście lat temu zdawały się być nie do przeskokowania. Udowadniają sobie, ale też wszystkim wokół, że mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie, a przy pomocy innych ludzi robić to, czego samodzielnie nie mogliby wykonać bez wzroku. Jazda motocyklem jest tego idealnym przykładem, bowiem oddziałuje bardzo mocno na zmysły. Niewidomi słyszą ryk silnika, czują prędkość i swobodę związaną z przemieszczaniem się po drodze, a jednocześnie mogą naładować się pozytywną energią. – Od zawsze



fascynowały mnie te pojazdy. Spotykając je na ulicy, przeraża mnie towarzyszący im hałas, który jest dla mnie bardzo dezorientujący. Kiedy jechałam motocyklem, było zupełnie inaczej. Ryk silnika, zapach spalin i skóry, pęd powietrza, adrenalina, szum wiatru pod kaskiem – to wszystko było niepowtarzalnym przeżyciem, którego sama sobie nie mogłabym dostarczyć – wspomina jedna z niewidomych uczestniczek wyprawy, Monika Czerczak.

Już w grudniu niewidomi mieli po raz drugi wyruszyć w trasę z motocyklistami. Tym razem mieli wziąć udział w akcji Moto Mikołaje, ale na przeszkodzie stanęła nieodpowiednia pogoda, dlatego ze względów bezpieczeństwa w ostatniej chwili wspólna wyprawa została odwołana. Było ślisko, więc mogły przytrafić się jakieś wywrotki, a wówczas zamiast radości ze wspólnej jazdy mogłyby pojawić się negatywne odczucia. – Stwierdziliśmy, że nie ma co się spieszyć, bo będą jeszcze okazje do kolejnych wspólnych wypraw. Mnie marzy się, żeby zabrać was nad morze, żeby była to już dłuższa, całonocna wycieczka – snuje plany Rudkiewicz. Znosi się więc na to, że współpraca stowarzyszenia Motocykliści dla Dzieci ze środowiskiem osób niewidomych będzie nadal się rozwijała. Obie strony mogą czerpać z niej dużo korzyści i satysfakcji. Być może dzięki kolejnej akcji jeszcze więcej osób z dysfunkcją wzroku odważy się zasiąść na motocyklu, a ludzie pełnosprawni dostrzegą, że my – niewidomi i słabowidzący – żyjemy wokół nich.





Speedcubing dostępny dla wszystkich

Cyprian Kalbarczyk

Kostka Rubika powstała ponad 40 lat temu. W tym czasie stała się najpopularniejszą zabawką na świecie, symbolem czegoś, co jest prawie niemożliwe do rozwiązania.

Ale czy naprawdę można ją nazwać „zabawką”? Czy rzeczywiście zdolna do jej ułożenia jest tylko niewielka, utalentowana część społeczeństwa?

Układanie kostki

Zacznę od udzielenia odpowiedzi na drugie pytanie. Myślę, że każdy może ułożyć kostkę Rubika. Jedyny problem w nauce stanowi brak cierpliwości – niektórzy muszą spędzić dużo czasu, zanim zapamiętają algorytmy, kolejność etapów. Tacy ludzie często przestają układać kostkę, ponieważ myślą, że nigdy jej nie ułożą. Co by się stało, gdyby poświęcili układance więcej czasu? Po prostu ułożyliby ją.

Bardzo dobrym przykładem człowieka, który nie poddał się i udało mu się ułożyć kostkę, jest twórca 3x3x3 – Erno Rubik, któremu pierwsze ułożenie (i stworzenie swojej własnej metody) zajęło miesiąc.

Dzisiaj, kiedy mamy powszechny dostęp do Internetu, możemy znaleźć w nim wiele tutoriali, których autorzy szczegółowo opisują ruchy i algorytmy łatwe do zapamiętania, a jednocześnie pozwalają uzyskać czasy poniżej 30 sekund.

Najpopularniejszą metodą podstawową dla kostki 3x3x3 jest LBL – Layer By Layer (w tłumaczeniu „warstwa po warstwie”). Istnieje wiele jej wariacji, ale wszystkie mają wspólne elementy – na początku należy ułożyć pierwszą warstwę (w 2 lub 3 etapach), później środkową, używając trzech lub czterech sekwencji ruchów, a na końcu ostatnią warstwę, która wymaga nauki największej liczby algorytmów.

Inną popularną metodą dla początkujących jest sexy method, która pozwala na ułożenie kostki wykorzystując jeden czteroruchowy algorytm. Dla niektórych jest ona łatwiejsza od LBL-a.

Wiele razy użyłem słowa „algorytm”. Jest to sekwencja ruchów, która pozwala na uzyskanie danej sytuacji na kostce. Układanki układa się przede wszystkim algorytmami, które należy zapamiętać.

Różne kostki

Istnieje wiele różnych kostek – mają różne kształty, osi obrotu, liczbę elementów. Niektóre są zmienno-kształtne, inne potrafią wyglądać na całkowicie pomieszczone po wykonaniu jednego ruchu.

Najpopularniejsze są sześciennie kostki – np. 3x3x3, czyli klasyczna kostka skonstruowana przez Rubika. Najmniejsza układanka to 2x2x2, a największa, którą kiedykolwiek utworzono, to 33x33x33.

Niewiele osób o tym wie, ale 3x3x3 nie była pierwszą układanką – kilka lat wcześniej Uwe Meffert stworzył kostkę pyraminx – czworościenną układankę, która ma 3 warstwy z każdej strony. Istnieją też jej większe wersje, np. master pyraminx, czyli wersja z czterema warstwami.

Bardziej skomplikowane od sześciianów i czworościennów są dwunastościany, których nazwy są zakończone przyrostkiem -minx. Podstawowa wersja to megaminx – wersja 3x3x3. Najmniejszy jest kilominx, a największy to prawdopodobnie yottaminx – wersja 15x15.

Warto wspomnieć o sześciennych układankach, które poruszają się inaczej niż standardowe kostki. Np. warstwy skewba, który ma 8 narożników i 6 centrów (nie posiada krawędzi), czyli elementów znajdujących się na środku każdej ze ścian, obracają się wokół narożników. Przykładem kostki, która zmienia kształt, jest square-1. Wielu ruchów nie można wykonać, ponieważ nie pozwala na to budowa układanki. Z tego powodu bardzo trudno jest ją pomieszać.

Prawdopodobnie grupą kostek, które wyglądają najciekawiej, są modyfikacje, które układa się tak samo (albo prawie tak samo) jak układanki, z których zostały stworzone. Do najpopularniejszych modyfikacji należą m.in.:

- fisher cube, która powstała przez wycięcie z 3x3x3 części rogów oraz kilku krawędzi i przyłączenie ich do pozostałych krawędzi oraz niektórych centrów;
- mirror blocks, czyli zwykła 3x3x3 lub inna kostka, w której elementy można odróżnić przez ich kształty (np. prostokąty różnej wielkości), a nie przez kolory naklejek;

- tetraminx – pyraminx pozbawiony tipów, czyli narożników, które w standardowej wersji układa się niezależnie od pozostałych elementów.

Nietypową grupą kostek są kuboidy, które mają kształt prostopadłościanu. Niektóre mają zablokowane niektóre ruchy (np. 2x2x3, 3x3x4), inne są zmienno-kształtne (2x3x4, 3x3x5).

Speedcubing – hobby czy sport?

Dla coraz większej grupy ludzi kostki stają się ich zainteresowaniem. Większość z tych osób zaczyna mierzyć czasy, w jakich układają różne układanki, kupuje nowe, lepsze ich modele (takie, które są szybsze, nie zacinają się, nie rozpadają się, mają śruby regulacyjne, magnesy, lepiej widoczne kolory naklejek itd.). Niektórzy z nich kolekcjonują różne typy kostek.

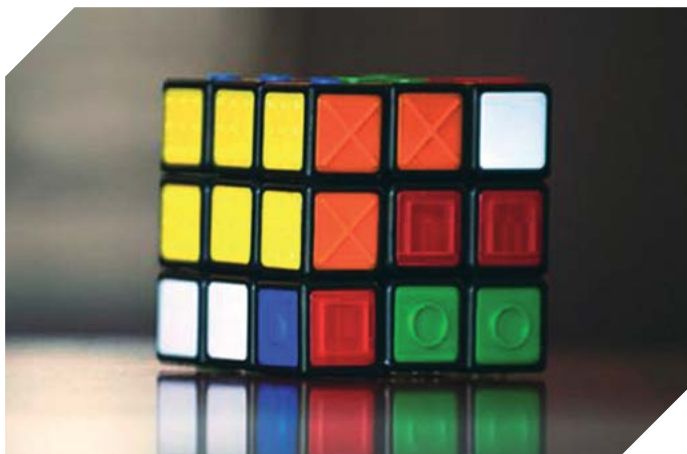
Już w 2003 roku speedcuberzy, czyli ludzie, którzy układają kostki na czas, zorganizowali drugie mistrzostwa świata w speedcubingu i utworzyli WCA (World Cube Association – Światowa Organizacja Speedcubingu).

Pierwsze MŚ odbyły się w 1982 roku, ale miały one jednorazowy charakter. Od kiedy powstało WCA, zawody odbywają się regularnie w różnych krajach. Od tego czasu w oficjalnych zawodach – czyli takich, które są nadzorowane przez delegata światowej organizacji – uczestniczyło ponad 90 tysięcy zawodników.

Głównym zadaniem organizacji jest wprowadzenie regulacji dotyczących organizowania zawodów. W Regulaminie WCA można znaleźć zapisy dotyczące m.in.: funkcji sędziów, mieszaczy i innych osób pomagających w organizacji, oficjalnych konkurencji i ich formatów, rund, limitów czasowych, mieszania kostek itd.

Kilka ważnych informacji dotyczących zawodów:

- każdy zawodnik w danej grupie układa kostkę wymieszaną w ten sam sposób;
- oficjalne konkurencje to: kostki 2x2x2-7x7x7, megaminx, pyraminx, skewb, square-1, clock (układanka, w której trzeba obrócić wskazówki zegarów tak, żeby wszystkie wskazywały godzinę 12), 3x3x3 jedną ręką, 3x3x3 stopami, 3x3x3 – układanie na najmniejszą liczbę ruchów, 3x3x3-5x5x5 bez patrzenia i 3x3x3 – wiele kostek bez patrzenia.



- większość konkurencji układa się według formatu A05 – kostkę układa się 5 razy, a ostateczny wynik jest średnią arytmetyczną z trzech ułożeń – bez najgorszego i najlepszego;
- przed każdym ułożeniem zawodnik ma 15 sekund, które powinien wykorzystać na oglądanie kostki i planowanie pierwszych ruchów.

WCA ma w swoich bazach danych wszystkie wyniki zawodników, ogłasza też wszystkie rekordy świata. Np. najszybsze ułożenie 2x2x2 to 0,49 s, a średnia to 1,35 s. Oba rekordy należą do Macieja Czapiewskiego. W kostce 3x3x3 najlepszy czas wynosi 4,59 s, a należy on do dwóch zawodników – SeungBeoma Cho i Feliksa Zemdegasa, który jako jedyny uzyskał czas poniżej 6 sekund w średniej, a jego najlepszy wynik to 5,80 s.

Prawie taki sam rekord w średniej – 2,03 s i 2,02 s – mają konkurencje skewb i pyraminx. W pierwszej z nich rekordzistą jest Łukasz Burliga, a w drugiej – Tymon Kolasiński.

W układaniu standardowej kostki jedną ręką rekord w singlu, czyli w pojedynczym ułożeniu, w 2015 roku wykręcił Feliks Zemdegas (6,88 s), a w średniej dopiero niedawno udało się zejść poniżej 10 sekund – Max Park uzyskał wynik 9,99 s.

Ciekawą konkurencją jest układanie bez patrzenia. Ułożenie podzielone jest na dwie części. Na początku zawodnik zapamiętuje układ elementów, a później układa kostkę z zasłoniętymi oczami. Obecny rekord w singlu 3x3x3 to niecałe 18 sekund (dokonał tego Max Hilliard), w 4x4x4 – niecałe 1:35 min, w 5x5x5 – ok. 3:45 min (oba rekordy należą do Kaljuna Lina).

Prawdopodobnie najtrudniejszą konkurencją jest układanie wielu kostek 3x3x3 bez patrzenia. Polega ona na zapamiętaniu wszystkich zadeklarowanych kostek, a później ułożeniu ich z zasłoniętymi oczami. Próba nie może przekroczyć godziny. Zawodnicy deklarują, ile ułożą kostek. Wynik jest różnicą kostek ułożonych i nieułożonych. Rekord ustanowił Mark Boyanowski z 42 punktami (43/44 kostki).

Kostka Rubika dla niewidomych

Na początku artykułu napisałem, że kostkę może ułożyć każdy. Stwierdzenie to sprawdza się także w odniesieniu do niewidomych, którzy nie rozpoznają kolorów naklejek, ale mogą kupić lub stworzyć układanki ze specjalnymi oznaczeniami, które można wyczuć palcami.

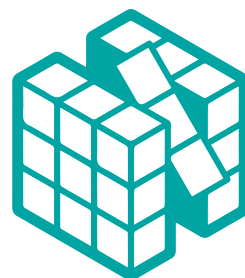
Kostkę 3x3x3 z wypukłymi elementami można kupić w polskich sklepach. W wersji, którą układałem, wszystkie oznaczenia były symetryczne (kwadrat, koło, okrąg, X, 9 kropek), co pomagało w szybkim rozpoznawaniu elementów.

Taką kostkę można wykonać także samodzielnie – należy do zwykłych naklejek (lub płytek) dokleić naklejki np. z literami z alfabetu Braille'a.

Ułożenie nie różni się niczym od standardowej wersji. Jedyny problem stanowi trudność w rozpoznawaniu sytuacji i brak możliwości patrzenia na wiele naklejek jednocześnie. Ale te czynniki przeszkadzają tylko w układaniu na czas.

Jeśli jesteś niewidomy, kup lub stwórz kostkę idealną dla siebie. Udowodnij, że brak wzroku nie przeszkadza w układaniu kostki Rubika.

Układanie kostki polecam każdemu – kształtuje to umiejętność logicznego myślenia, wyobraźnię przestrzenną i pamięć. Nie jest to trudne, a dla własnej satysfakcji i podziwu innych osób warto się tego nauczyć.





Goalball – sport dla twardzieli

Robert Mkrtchyan

Goalball powstał z myślą o rehabilitacji weteranów wojennych, a dziś grają w niego osoby, którym wojsko nie było po drodze z powodu wady wzroku. Goalballowa armia liczy ponad 100 krajów, które uprawiają ten paraolimpijski sport.

Wyobraź sobie boisko do siatkówki. Dodaj do tego piłkę, która wielkością przypomina tę do koszykówki, a bramki na boisku są szersze niż te, do których strzela Robert Lewandowski. Naprzeciw siebie staje po 3 prawdziwych twardzieli z każdej drużyny. Ty jesteś jednym z nich. Zakładasz specjalistyczne gogle, dzięki którym, tak samo jak pozostali gracze, masz wyłączony wzrok. Jedyne, co widzisz, to mapa boiska, którą masz rozrysowaną w swojej wyobraźni. Słyszysz piłkę dzięki wbudowanym dzwoneczkom, ale czasem masz z tym spory problem, ponieważ prędkość rzutu przeciwnika wynosi ponad 80 km/h. Gracz atakującej

drużyny ma za zadanie rzucić piłką w taki sposób, aby wpadła do bramki przeciwnika. Nie jest to jednak łatwe, ponieważ drużyna rywali broni bramki swoim ciałem w pozycji leżącej, nie pozwalając się przedostać piłce za linię bramkową. Piłka do goalballa waży 1,25 kg, gdy do tego dodamy jej prędkość, to nie powinny nas dziwić sytuacje, w których zawodnicy po niefortunnej obronie doznawali kontuzji bądź tracili przytomność. Tak, jest to sport wyłącznie dla twardzieli. Czy jesteś jednym z nich?

Marcin Lubczyk, absolwent ośrodka dla niewidomych we Wrocławiu, zaczął przygodę od podpatrywania poczynąń taty w drużynie Bierutowa. Z czasem narodził się pomysł, aby goalball zawitał również do wrocławskiego ośrodka. Udało się i tak rok 2010 okazał się przełomową linią startu. W 2013 przyszedł pierwsze sukcesy, wśród nich Mistrzostwa Polski juniorów. Od tamtego czasu wrocławscy juniorzy co roku zdobywają ten tytuł. Wtedy też dowodzenie nad zespołem przejął Wacław Falkowski. Z kilku trenujących osób nagle zrobiło się ponad 20 graczy. Powstała kolejna wrocławska drużyna prowadzona przez tego samego trenera. Co ciekawe, przed każdym meczem wszystkie drużyny mają swój okrzyk, aby pokazać

swoją wyższość nad zespołem rywala. A co, jeśli na turnieju staną przeciwko sobie obie drużyny z tego samego miasta? Kibice są wtedy zachwyceni, ponieważ trener zbiera obie drużyny do wspólnego kręgu, aby wszystkie gardła mogły wykrzyczeć: „KTO WYGRA MECZ? WROCŁAW!”.

Zdeterminowany, godny zaufania, szanowany, poświęcający swój własny czas, Sir Alex Ferguson goalballa – tymi słowami zawodnicy określają swojego trenera Wacława Falkowskiego. W 2016 roku wrocławska drużyna zdobyła w kraju wszystkie możliwe tytuły: Mistrzostwa Polski juniorów i seniorów, Puchar Polski, Silesia Cup oraz wygrała Międzynarodowy Turniej Goalballa. Podczas jednego z finałów drużyna z Wrocławia mierzyła się ze swoim największym rywalem – drużyną z Katowic. Sytuacja wydawała się beznadziejna, przegrywali 5 bramkami. Wtedy trener z wrocławskiej drużyny poprosił o czas. Nie wiadomo co powiedział swoim zawodnikom, ale dziś wiemy, że zadziałało i Wrocław zdobył Puchar Polski!

„Przychodzi w życiu człowieka czas, kiedy dźwiga krzyż nasiąknięty bólem, cierpieniem, niespełnionymi marzeniami, brakiem radosnych perspektyw. Często ten

krzyż go przygniata, ciężko jest wtedy wstać i znaleźć sens dalszej egzystencji. Ale ja Ci mówię: wstań i walcz! To Twoje życie, Twój największy skarb” Marek Piotrowski (the Punisher)

Sukcesy przyczyniły się do większego zainteresowania goalballem na dolnym śląsku. Treningi odbywały się pięć razy w tygodniu, a największą popularnością cieszyły się treningi o 6:00 rano, na które uczęszczali uczniowie przed lekcjami. Intensywność przygotowań przyczyniła się do kolejnych osiągnięć i zaskakujących rezultatów. Na odprawie przed meczem z Katowicami trener wrocławskiej drużyny pokazał swoim zawodnikom rysunek, który specjalnie dla nich przygotowały jego córki. Narysowały ich, zawodników, którzy wygrywają mecz przed czasem, zdobywając o 10 bramek więcej od przeciwnika. Jaki to przyniosło skutek? Pierwszy raz w historii drużyna z Wrocławia ograła Katowice różnicą 10 bramek (13:3). Niesamowita historia. Historia, która trwa nadal.

Tak, jest to sport wyłącznie dla twardzieli. Bądź jednym z nich.





Aktywność osób niepełnosprawnych

Marta Maraszek

Jak się zmotywować?

Istnieje wiele dziedzin sportu, w których główną rolę odgrywają osoby niepełnosprawne. Są to np. go-alball, kręgle, pływanie, biegi, taniec i wiele, wiele innych. Osoby z niepełnosprawnością niejednokrotnie udowodniły, że potrafią dorównywać, a nawet pokonywać w sporcie swoich w pełni sprawnych kolegów. Dzięki ciężkiej pracy i wysiłkowi zdobywają dobre wyniki i osiągają sukcesy. Sport to przede wszystkim pasja i ciągły rozwój. W artykule postanowiłam skupić się na motywacyjnych aspektach sportu osób niepełnosprawnych, bazując również na własnych doświadczeniach w różnych dziedzinach życia.

Co może ułatwić dążenie do postawionych przez siebie celów? Z pewnością wytrwałość w działaniu i odporność na porażki. Tylko osoba, która nic nie robi nie myli się i nie doświadcza niepowodzeń. Sukcesem wielkim jest, gdy potrafimy swoją porażkę traktować jako nowe wyzwanie i jest informacją, co źle zrobiliśmy i co należy zmienić, a nie ostateczny koniec i klęska. Z każdego doświadczenia można wyciągnąć jakieś pozytywne wnioski i nauczyć się czegoś nowego. Przecież tak naprawdę to właśnie

nasze małe niepowodzenia kształtują nasze myślenie. Kierują je na inny tor poszukując nowych rozwiązań w danej sytuacji. Nie można osiągnąć prawdziwego sukcesu bez doświadczenia choćby jednej porażki. Sama również jestem osobą z niepełnosprawnością i wielokrotnie spotykałam się z różnymi stresującymi sytuacjami. Zmuszały mnie one do myślenia: co zrobić by osiągnąć to, do czego dążę w tej chwili? Co mogę w sobie zmienić, aby znaleźć się na kolejnym szczeblu rozwoju?

Rozwój to tak naprawdę małe kroczki do przodu. Dopiero po ich pokonaniu, oglądając się w tył, widzimy ile już przeszliśmy. Zatrzymaj się na chwilę. Czytelniku i przypomnij sobie siebie sprzed roku, trzech, pięciu lat. Widzisz te różnice? To właśnie Twój rozwój. Kiedy spojrzysz na dzisiejszego siebie, za jakiś czas znów zobaczysz różnice i właśnie o to w tym chodzi. Na każdym etapie mamy do pokonania pewne zadania, które pokonujemy małymi krokami.

Motywację rozumie się jako ilość poświęconej energii na określone zadanie. To, ile tej energii poświęcisz na dany cel, zależy tylko od Ciebie. Myślisz sobie: Jak to ode mnie? Przecież staram się, a znów

mi nie wyszło... Już nie mam siły i ochoty na kolejne ćwiczenia i zadania – czy to oznacza, że braknie mi motywacji? Usiądź i zastanów się, ile energii potrzebujesz na określone zadanie, zrób listę najbliższych zadań do wykonania i potem postaw obok nich cyferkę, która Twoim zdaniem będzie odzwierciedlała ile tej energii poświęcisz na każde z nich. Energią trzeba oszczędnie i rozsądnie zarządzać. Nie na każde zadanie potrzebujesz 100% energii. Oszczędzaj ją i gromadź – to Ty zdecydujesz, kiedy wykorzystasz jej najwięcej. Pozwól sobie czasem na odpoczynek i regenerację sił. To jest bardzo ważne. Nie obwiniaj się za chwile słabości, bo one są naturalne. Organizm wysyła nam informacje, że potrzebuje odpocząć.

Aby realizować własne cele i dążyć do nich trzeba wiedzieć przede wszystkim do czego dążę, jak chcę to wykonać i jakich oczekuję rezultatów. W tym przypadku przyda się krótka metoda stawiania celów, w której rozpiszesz sobie, jakie to konkretne cele chcesz osiągnąć, w jaki sposób chcesz je uzyskać, czyli co musisz dokładnie zrobić i w jakim dokładnie czasie. Na koniec zastanów się, czy to, co przed chwilą ustaliłeś jest realne do wykonania i czy jesteś w stanie sprostać tym zadaniom w ustalonym przez siebie

czasie. Jeśli nie, to zmień to, co Twoim zdaniem nie jest realne. Jeśli już lista celów i działań jest gotowa – przystąp do działania zgodnie z tym, co zostało zaplanowane. Doceniaj swój wysiłek włożony w każde zadanie i dostrzegaj nawet najmniejsze sukcesy oraz nagradzaj się za nie. Metodę tą można wykorzystywać nie tylko w sporcie, ale również w każdym aspekcie życia, np. studia, praca zawodowa czy nauka nowych umiejętności.

Mam nadzieję, że udało mi się choć na chwilę skoncentrować Twoją uwagę na Twoich mocnych stronach i możliwościach. Pamiętaj, że nie ma prawdziwego sukcesu bez porażek, a w sytuacjach trudnych i beznadziejnych myśl o tym co możesz, a nie czego nie możesz. Stawiaj przed sobą nowe cele i doświadczaj, sprawdzaj siebie. Osiągnięte cele wzmocnią Twoje poczucie własnej wartości i pewność siebie, a niepowodzenia podpowiedzą co jeszcze w sobie możesz zmienić.



Informacja od autorki:

Pochodzę z Bydgoszczy i jestem absolwentką psychologii. Postanowiłam, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniami, pisać artykuły do czasopisma. Jestem osobą niewidomą. Mimo wielu przeciwności losu, które spotykałam, spotykam i pewnie jeszcze nie raz spotkam, jestem osobą bardzo optymistycznie nastawioną do rzeczywistości i otwartą. Cenię sobie możliwość rozwoju i uwielbiam poznawać nowych ludzi. Interesuję się psychologią, zwłaszcza psychologią rehabilitacji i psychologią pozytywną. Interesują mnie także różnice kulturowe ludzi w różnych zakątkach świata, a poza tym uroda i zdrowie. Nie jestem może przykładem wybitnie zdrowego stylu życia, jednak zwracam na nie uwagę i staram się o nie dbać jak najlepiej. Jestem osobą sumienną, pracowitą i upartą, jednocześnie wrażliwą. Zawsze dążę do swoich celów i nigdy się nie poddaję. Staram się z doświadczonych niepowodzeń wyciągnąć zawsze coś dla siebie i pozytywnie to wykorzystać.





DNA Sportu

Wojciech Makowski

Do mety zostało jeszcze 50 metrów, czyli dokładnie połowa dystansu. Po nawrocie, który zazwyczaj jest dla mnie najbardziej newralgicznym momentem, odbijam się nogami od ściany z ulgą stwierdzając, że i tym razem udało się trafić w nią idealnie. Parę kopnięć pod wodą i wracam na powierzchnię. Delikatnie schodzę do prawej strony toru, żeby odnaleźć linę i nie uderzyć w nią ręką lub barkiem, bo to skutkowałoby zgubieniem rytmu i nieznośną stratą cennego czasu. Jest! Odzyskuję pełną orientację w basenie i staram się przyspieszyć. Przede mną ostatnia prosta. To teraz trzeba wydobyć z siebie wszelkie rezerwy, jakie są zmagazynowane w mięśniach. Skupiam się na zachowaniu prostej linii i mocnych pociągnięciach ramion. Dzięki temu odwracam uwagę od narastającego zmęczenia. Zostało 20, może 15 metrów do końca. Częstotliwość pracy rąk mimowolnie spada. Coraz ciężiej mi przerzucać je dynamicznie nad wodą.

W tym momencie staram się położyć nacisk na nogi, żeby utrzymać odpowiednie ułożenie ciała. Czując, że to już ostatnie metry i za kilka sekund będzie po wszystkim, z jeszcze większą łapczywością zagarniam wodę, jakbym przedzierał się przez gęstwinę. Czuję puknięcie pałką, którą taper, czyli najczęściej

trener, oznajmia mi, że zbliżam się do nawrotu lub zakończenia. Uderzam ręką w tablicę, zatrzymując biegnący beztrudno czas i koniec...

Wyszło czy nie wyszło?

Nic więcej zrobić ani poprawić już nie można. Jestem na mecie. Wszystkie emocje i odczucia ulatniają się niczym rozpuszczone przez chlor i pozostawiają mnie w stanie, który roboczo nazwałem „szokiem postartowym”. Po wielu miesiącach przygotowań do tego jednego, najważniejszego startu w roku, poświęceniu się pracy i wreszcie osiągnięciu głębokiej koncentracji, bliskiej transowi przed wyścigiem, zrobiłem co tylko mogłem, ale już po wszystkim. Zrzucenie z siebie takiego ładunku emocjonalnego wprawia mnie w stan odrętwienia, dezorientacji, a wręcz obojętności. Stoję na podnóżku w wodzie po szyję, ledwo trzymając się krawędzi ściany. Serce wali jakby chciało się przebić przez żebra na zewnątrz i zaczerpnąć jeszcze więcej powietrza. Nawet nie próbuję uspokajać oddechu i pozwalam organizmowi dotleniać się do syta. Słyszę, że na torze obok ktoś jeszcze dopływa. Nie jest źle, bo to oznacza, że przynajmniej nie jestem ostatni. Nadal nie znam rozstrzygnięcia tego

wszystkiego. Nie widzę przecież tablicy z wynikami, bo jakbym mógł ją widzieć, skoro jestem niewidomy. Po chwili, która zdaje się ciągnąć bez pardonu, dociera do mnie głos trenera:

– Jesteś drugi, masz medal...

– Co? – wyduszam z siebie, jakby te słowa padły w jakimś obcym języku i były dla mnie niezrozumiałe.

– Jesteś drugi – powtarza cicho, żeby nie zwrócić na siebie uwagi sędziów.

To zdanie dociera do mnie bardzo powoli, jakby uszy nie radziły sobie z przekazaniem go do mózgu, a ten nie wiedział, co ma z tą informacją zrobić. Z niedowierzaniem opuszczam głowę i wypuszczam powietrze z płuc. Nie okazuję żadnej radości. Powoli przepływam pod linami przez sąsiednie tory, aby dostać się do drabinki.

Według przepisów niewidomy zawodnik nie może porozumiewać się ze swoim trenerem, dopóki nie wyjdzie z wody, więc teoretycznie dobre kilkadziesiąt sekund po dopłynięciu do mety nie powinien znać ani swojego czasu, ani miejsca, które właśnie zajął. Sam nie wiem, co jest bardziej męczące, sam start, czy ta barbarzyńska nieświadomość po nim. Dopiero po kontroli sędziowskiej czepka i okularów, trener już oficjalnie potwierdza:

– Gratuluję, jesteś drugi!

Wtedy już wyrzucam ręce do góry w geście powodzenia i zdobywam się na ochrypy, bliżej nieokreślony okrzyk, który jest mieszaniną radości i ulgi. Cała uporczywa praca, trudy i niepokoje, zostają w jednej chwili anulowane i odchodzą w niepamięć. Nigdy nie czuję tak dosadnie i szczerze, że po prostu kocham żyć i nigdy nie czuję się tak spełniony, jak wtedy.

Bo wiem, po co

Atmosfera i echa zawodów milkną jednak bardzo szybko. Jedno powodzenie nie pociąga za sobą kolejnego automatycznie, a wręcz przeciwnie. Rozsmakowując się zbyt długo w słodkim smaku osiągnięcia, łatwo można przegapić moment, w którym należy wrócić do ostrej pracy, życząc sobie następnych.

Zatem już parę tygodni później, dokładnie o 05:20, wrywa mnie ze snu stonowana melodia. To mój budzik, który zresztą zmieniam co jakiś czas, kiedy poprzedni staje się dla mnie już irytujący i oznajmia, że najwyższa pora wstawać. Wyłączam go jak najszybciej, żeby nie obudził mojej dziewczyny i leżę jeszcze kilkadziesiąt sekund, żeby uszły ze mnie resztki snu. Nigdy nie ustawiam dodatkowych drzemek. Wstaję bez wahania, bo wiem, po co wstaję. Czterdzieści minut później wskakuję już do basenu. Nigdy nie myślę o tym, co się zaraz stanie, przygotowując się do tego stojąc na brzegu. Wskakuję do wody, bo wiem dlaczego trzeba to zrobić. Ona przez pierwsze kilka minut treningu próbuje ochłodzić mój zapal, bo wydaje się zwyczajnie zimna w porównaniu do przyjemnego ciepła pościeli, ale po kilkuset metrach rozgrzewki jest dużo lepiej. Rozruszawszy się zapominam, że jeszcze godzinę temu spałem sobie w najlepsze i skupiam się na tym, co mam przepłynąć.

Trening męczy czasem mniej, a czasem bardziej. Jest to dosyć specyficzny rodzaj zmęczenia, ponieważ są pewne sposoby, żeby nad nim nieco zapanować. Przede wszystkim jeżeli wiem, po co się męczę, to przestaję się tego obawiać i dzięki temu stać mnie na więcej. W dodatku, jeśli czuję satysfakcję z treningu, wyrabiam się w limitach czasowych i jestem w stanie utrzymać tempo, to działa jak potężny zastrzyk kofeiny dla organizmu. Najciężej natomiast jest wtedy, gdy pojawia się ból z powodu tak zwanych zakwasów, a zdarza się to wcale nie rzadko. Potrzebuję wtedy znacznie więcej czasu, żeby rozruszać mięśnie i pozbyć się tego nieprzyjemnego uczucia, jakby pomiędzy ich włókna dostały się ziarenka piasku i tarły o nie uporczywie. Zmęczony mięsień nie jest tak wydajny, jak wypoczęty, co przekłada się na możliwości w trakcie treningu. Głowa prze na przód i chciałaby pociągnąć za sobą ręce i nogi, ale te nie są w stanie jej posłuchać i najlepiej zrobić po prostu tyle, na ile jest się w stanie, a potem zadbać o regenerację.

Dzień jak co dzień

Regeneracja jest właściwie tak samo ważna jak trening. Ciało jest dla mnie narzędziem pracy, o które mam obowiązek dbać. Pierwsze, o czym myślę po treningu, jest ponad wszystko jedzenie. Głód bywa tak napastliwy, że dopóki porządnie się nie najem, nie odbieram nawet telefonu, bo nie mam na to najmniejszej ochoty. Staram się wczuwać w to, co organizm mi podpowiada i rozumieć kiedy potrzebuję

zjeść coś zdrowego, bogatego w różne składniki odżywcze, a kiedy bez zastanowienia pochłonąć bardzo wysokokaloryczny posiłek. Pływak potrzebuje i jednego, i drugiego, trzeba tylko nauczyć się wsłuchiwać w siebie.

Następnym krokiem jest bezdyskusyjnie sen, któremu nawet nie próbuję się opierać. Jeżeli nie poddam się mu z własnej woli na około dwie godziny po porannym treningu, to on prędzej czy później pokona mnie sam w ciągu dnia, odbierając świadomość gdzieś w komunikacji miejskiej lub w jakichkolwiek innych okolicznościach. O tym, jak niedobór snu jest fatalnym stanem świadczy to, że będąc niewyspanym miewam nawet kłopoty z płynnym poruszaniem się z białą laską. Kompletnie nie mogę się wtedy skupić, mam problemy z zachowaniem prostej linii, a moje reakcje są spowolnione, co jest dla mnie wręcz niebezpieczne. Z tego powodu nigdy nie żałuję czasu na spanie i zawsze planowanie dnia po porannym treningu zaczynam właśnie od tego.

Celowo podkreślam słowa: „poranny trening”, ponieważ na jednym w ciągu dnia kończyć się nie może w przypadku uprawiania sportu wyczynowo. Zwykle jest jeszcze drugi po południu lub wieczorem w wodzie, a każdy z nich trwa mniej więcej dwie godziny. Nie można przy tym zapomnieć o czymś, co pływacy jako istoty prawie wodne nazywają „łędem”. Chodzi zwyczajnie o odpowiednie ćwiczenia na siłowni, dopasowane do konkretnego zawodnika. Każdy z nas ma w końcu jakieś braki, a pływanie ich nie wybacza. Trzeba je nadrabiać poświęcając na to uczciwą ilość czasu, bo bez tego przygotowanie fizyczne może okazać się niewystarczające.

– A co z czasem dla siebie? – mógłby ktoś zapytać. Otóż on jest gdzieś w ciągu dnia, o ile mądrze sobie go ułożymy. Sportowiec, poza paroma tygodniami wakacji i świąt, cały rok żyje według dokładnie skrojonego schematu doby pod kątem pór treningowych i nie wolno pozwolić sobie na zignorowanie czegokolwiek, bo jedno spóźnienie pociągnie za sobą drugie i cały grafik się rozsypie, tak samo jak w kolejce do lekarza.

– A co w takim razie z pracą? – może zapytać ktoś inny. Pracą dla sportowca wyczynowego jest sport i łączenie go z inną pracą na pełen etat jest niemożliwe.

Samemu donikąd

Wracając po tym wszystkim wieczorem do domu, nie ma nic bardziej napawającego otuchą niż to, że ktoś tam jest i czeka na twój powrót. To nieocenione, że ten ktoś rozumie przy tym, dlaczego nie chce ci się gadać, zanim się porządnie nie najesz, że znów nie zdążycie obejrzeć razem filmu, bo niedługo musicie położyć się spać i czemu po raz kolejny musicie odłożyć na inny dzień wyjście do znajomych czy na zakupy. Moja kobieta to wszystko rozumie i bez jej wsparcia, zrozumienia, a czasem nawet samej obecności, nie dałbym rady okiełznać tej układanki.

Będąc szczerym, nie ma mowy o żadnym powodzeniu bez innych osób obok. Samodzielnie sportowiec ma nikłe szanse, aby dojść do czegokolwiek, bo począwszy od odpowiedniego trenera, przez innych zawodników, z którymi trenuje, aż po fizjoterapeutę, trenera od przygotowania motorycznego, czy nawet lekarza, każdy ma swoją, nieodzowną rolę. Wyniki jednego zawodnika są sumą wkładu i doświadczenia kilkunastu osób, a włączając w to bliskich i przyjaciół, ta grupa robi się naprawdę liczna. W dzisiejszych czasach, kiedy rezultaty są coraz bardziej wyśrubowane, a sport, również ten paraolimpijski, wymaga coraz bardziej zaawansowanego podejścia, a co za tym idzie też i nakładów, w otoczeniu zawodnika nie powinno zabraknąć żadnej z tych osób.

Zakładając, że uda się to wszystko zebrać w całość i zorganizować życie tak, aby móc bez reszty poświęcić się dla sportu, nadal nie ma gwarancji na ostateczny sukces. Sport nie działa bowiem jak zwykła matematyka, gdzie dwa plus dwa zawsze wyniesie cztery, ale jest bardziej jak rachunek prawdopodobieństwa. Każdy zawodnik ryzykuje, rzucając w ofierze lata regularnego wysiłku, rozłąki z bliskimi i czas na wszystko inne, dla marzeń, które mogą się spełnić, albo i nie.

Można by więc na koniec zapytać, po jakie lichy w takim razie to wszystko? Odpowiedź jest prosta: życie z wielkimi celami ma wielki sens, a próba osiągnięcia tych celów już sama w sobie jest sukcesem. A jeżeli drogi Czytelniku dla Ciebie to jeszcze za mało, cofnij się proszę do ostatniego zdania drugiej części tego tekstu, a z pewnością do reszty mnie zrozumiesz.



Tandemy – pasja łącząca ludzi

Radosław Nowicki

„Rower ma duszę. Jeśli go pokochasz, da ci emocje, których nigdy nie zapomnisz” – te słowa, których autorem jest Mario Cipollini, wielokrotny zwycięzca etapów wyścigu Giro d'Italia, najdobitniej ukazują sens jazdy na rowerze, w tym także na tandemie. Dla osób niewidomych jest to raj dla zmysłów, bo siłą własnych mięśni wprowadzają go w ruch, a dzięki temu mogą się przemieszczać. Szum wiatru, ptaków śpiew, odgłosy otaczającej rzeczywistości oraz poczucie wolności i swobody – to wszystko sprawia, że jak ktoś już zaczął swoją przygodę z tandemami, to nie chce jej kończyć. Rowerowy bakcyl jest jak narkotyk, chce się po niego sięgać więcej i częściej.

O ile kilkadziesiąt lat temu niewidomi nie byli najaktywniejszymi osobami na świecie, o tyle ostatnio zaczęło się to zmieniać. Coraz częściej wychodzą z domów, chcą żyć aktywnie, korzystać z wszelkich dobrodziejstw obecnego świata, a także realizować się na studiach, w pracy czy w sporcie. W wielu dyscyplinach mogą startować samodzielnie, ale są i takie, które wymagają pomocy osoby pełnosprawnej. Jest ona potrzebna chociażby przy jeździe rowerem. Ten rodzaj aktywności stał się bardzo popularny w Polsce w ostatnich latach. Jak grzyby po deszczu wyrastają

ścieżki rowerowe, a poszczególne miasta serwują swoim mieszkańcom rowerową alternatywę zamiast samochodu. Można rzec, że rodacy zakochali się w kolarstwie. Rekreacyjnie rowerem jeżdżą mali i duzi, pełno- i niepełnosprawni, bogaci i biedni. Słowem – rower jest dla każdego.

Ja swój pierwszy rower dostałem na komunię. Wówczas jeszcze widziałem na tyle dobrze, że mogłem jeździć samodzielnie, ale stosunkowo szybko mój wzrok się pogorszył, przez co ten rodzaj aktywności poszedł w odstawkę na długie, długie lata. Pewnie byłoby tak nadal, gdyby znajomy nie namówił mnie do wzięcia udziału w corocznym święcie cyklicznym w Szczecinie, ale tym razem na tandemach. Wówczas po raz pierwszy zetknąłem się z tego typu rowerami.

Mimo, że pogoda nas nie rozpieszczała, bo pokonywaliśmy piękne uliczki zachodniopomorskiej stolicy w strugach ulewnego deszczu, jednak nie zniechęciło mnie to do tandemów. Wówczas poczułem, że mogą one stanowić dodatkowy bodziec do podjęcia aktywności sportowej. Dlatego w kolejnych tygodniach były następne wyjazdy z różnymi pilotami. Pokonywane trasy były dłuższe i krótsze, ale

dzięki temu miałem możliwość spędzenia czasu na świeżym powietrzu, poznania nowych ludzi, a także odwiedzania ciekawych miejsc.

Jednak przełom w mojej rowerowej przygodzie nastąpił we wrześniu 2017 roku, kiedy to praktycznie bez żadnego przygotowania pojechałem na kilkudniowy rajd organizowany przez fundację Niewidomi na Tandemach. Obaw było sporo. Przede wszystkim te kondycyjne. Nigdy wcześniej przez kilka dni z rzędu nie pokonywałem odcinków o długości 60-75 km, więc było to dla mnie spore wyzwanie. Ale okazało się, że nie taki wysiłek straszny jak go malują. Mimo, że w trakcie rajdu dały o sobie znać pewne części ciała, to jednak ten dyskomfort był niczym w porównaniu do wielu pięknych chwil, które zapadną mi w pamięci, tym bardziej, że przecież ból jest tymczasowy, a skutki rezygnacji z jazdy na rowerze są wieczne – jak mawiał klasyk, czyli Lance Armstrong.

W minionym roku fundacja zorganizowała trzy rajdy w województwach: wielkopolskim, warmińsko-mazurskim i zachodniopomorskim. W każdym z nich brało udział około 15 tandemów, którymi przemieszczali się ludzie będący w różnym wieku i pochodzący

z różnych zakątków Polski. Często pilot i osoba niewidoma kompletnie się wcześniej nie znali, a musieli sobie zaufać i stworzyć zgrany duet w trakcie jazdy.

– Jeśli ktoś w ogóle podejmuje się jazdy tandemem, to według mnie jest to osoba, która wie z czym to się je. Bardziej bałam się o siebie, ponieważ jazda przez cztery dni po 70 km była dla mnie czymś nowym. Nie wiedziałam czy dam radę przejechać tak duży dystans, ale na szczęście dałam radę. Przeżyłam przygodę życia. Sprawdziłam się, poznałam fajnych ludzi, z którymi kontakt mam do tej pory – nie ukrywa satysfakcji Patrycja Klakla, niewidoma uczestniczka rajdu zachodniopomorskiego.

W podobnym tonie wypowiada się inny z niewidomych uczestników. – Jazda na tandemie ma dla mnie kilka aspektów – ruchowy i sportowy, bo nie pobiegam za piłką, a tandem daje możliwość aktywnego spędzania czasu. Towarzyski, bo na różnych wypadach można poznać dużo fajnych osób. I poznawczy, bo można poznać ciekawe miejsca – tłumaczy Mateusz Przybysławski.



Jeden z uczonych mawiał, że życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz poruszać się naprzód. Trudno odmówić trafności temu stwierdzeniu, ale w jeździe na tandemie nie chodzi tylko o samą aktywność fizyczną, ale przede wszystkim o przełamywanie własnych barier i słabości, o walkę z przeciwnościami losu i wychodzenie z domu, a nie zamykanie się w czterech ścianach. Wreszcie, o poznawanie nowych ludzi, a także o uświadamianie pełnosprawnych o potrzebach osób niewidomych.

– Wcześniej widziałam, więc wiem jak wyglądała drzewa, zwierzęta i inne rzeczy. Lubię wiedzieć, co się wokół mnie dzieje. Nie widzę, ale za to mam wyostrzone inne zmysły. Otaczającą rzeczywistość odbieram słuchem i zapachem. Podczas jazdy tandemem dużą rolę odgrywa pilot, który opisuje teren, a wtedy mogę sobie go wyobrazić. Wówczas jazda nabiera większych emocji. Nie chodzi tylko o pedałowanie, ale też o podziwianie tego, co jest wokół nas – podkreśla Patrycja.

Coraz częściej na rajdy jako piloci zgłaszają się osoby, które nigdy wcześniej nie jeździły na tandemach z osobami niewidomymi. Chcą spróbować swoich sił w jeździe rowerem w duecie. Stanowi ona dla nich pewnego rodzaju zagadkę, wyzwanie, z którym zazwyczaj bardzo dobrze sobie radzą, choć nie ukrywają, że na początku swojej przygody z jazdą na tandemach mają pewne obawy.

– Obawiałam się, czy w ogóle odnajdę się w rajdzie z osobami niewidomymi. Bałam się, że nie sprostam wyzwaniu, a ktoś przeze mnie będzie miał nieudany wyjazd. Nie wiedziałam też czy dam radę jechać na tandemie, ale jakoś poszło, a moje obawy się nie sprawdziły. Wrażenia mam bardzo pozytywne, miło wspominać wyjazd i absolutnie nie żałuję, że zdecydowałam się wziąć w nim udział. Jeśli jeszcze kiedyś nadarzy się okazja, to chętnie ponownie wezmę udział w takim rajdzie – twierdzi Joanna Polak, jedna z pilotek rajdu zachodniopomorskiego.

Nie każdy lubi wysiłek fizyczny, ale zachęcam do spróbowania swoich sił w jeździe na tandemie. Nie jest to wielka filozofia, a frajda może być ogromna. Osoby niewidome coraz częściej mają własne tandemy, ale istnieje niedobór pilotów. Do tanga, a właściwie do tandemu trzeba dwojga, a często brakuje osób widzących, które chciałyby zrobić coś pro publico bono i dać porwać się przyjemności związanej z jazdą rowerem w duecie z osobą niewidomą. Oby tandemów na ulicach polskich miast było jak najwięcej. Oby niewidomi jak najczęściej korzystali z możliwości aktywnego spędzania czasu i zwiedzania ciekawych miejsc. Oby pojawiali się nowi piloci, bo bez nich nawet największy, niewidomy fan kolarstwa daleko nie zajedzie. Tandemy łączą, a przynajmniej powinny łączyć ludzi. Dlatego szanowny Czytelniku wsiadaj na rower, niczego nie żałuj, przez życie pedałuj!





Oto foto, a oto wystawa

Wawrzyniec Krupa

Niebawem miną 23 lata od chwili, gdy zarzuciłem na ramię swój pierwszy aparat fotograficzny i poszedłem gdzieś, na tory. Tak sobie pstrykałem przez te lata w różnych miejscach Polski i nie tylko. Przeszedłem przez rozdział, gdy biała laska klóciła się z aparatem fotograficznym. Wyciągając aparat chowałem laskę i odwrotnie. Było to niebezpieczne i chyba niepoważne. W tych wyprawach wiele osób mi towarzyszyło jako przewodnicy. Jednych przewodników kolej pociągała, innych nie. Wiele tras przebyłem sam.

Pod koniec 2016 roku zdarzyło się tak, że w moim aparacie padły baterijki. Szukałem długo, gdzie by takie nabyć. Od zakupu akumulatorów do fotograficznej wystawy wydaje się daleka droga i nieprawdopodobna. Wydawać by się mogło, że to posty na blogu się pomyliły i gdy polecający mi baterijki Zbyszek mówił coś o oglądaniu moich fotek, też mi się tak wydawało. Obejrzeliśmy fotki i Zbyszek orzekł: trzeba to pokazać.

Początkowo włożyłem to gdzieś między bajki, ale nie na długo. Z wielu setek zdjęć wybrano kilkadziesiąt takich, co to i kadr, i klimat jakiś jest zachowany. Wystawa będzie, a mam nadzieję, że moi przewodnicy

się uśmiechną na wspomnienie przygód ze szlaku. Każde zdjęcie tej wystawy to jakaś przygoda, historia czy zabawne wydarzenie.

Do dnia 20 stycznia zostało niewiele czasu, a ja mam stracha. Czemu? Bo takie leczniczo-wzrokowe pstrykanie będzie oglądane i lekkiego stracha każdy chyba by miał. W czasie wystawy będą towarzyszyć nam dźwięki nagrywane metodą binauralną. Będziemy wewnątrz lokomotyw, dworców i wagonów. Tym dobrym aniołom, co jeździli ze mną w wiele tras, bardzo dziękuję. Oczywiście proszę o więcej i więcej. Oto foto, czyli po wystawie.

Gdy do wystawy było daleko, myślałem sobie, że pewnie kilka osób zechce przyjść i łaskawym okiem rzucić na fotki. Im bliżej wystawy, tym łapki drżały nieco. Moje dziewczyny popełniły bardzo dobre wypieki, wskoczyłem w koszulkę, wypilem coś gorącego i w drogę. Fort 49 okazał się pięknie zaadaptowany. Galeria wystawowa oświetlona tak, by zdjęcia fajnie wyglądały. Prawie od progu usłyszałem, że gdy się widzi taką wystawę, to "chce się chcieć". Te słowa powiedział Dyrektor Domu Kultury. Przecież miało to być tylko pstrykanie, ćwiczenie oka i nic wielkiego.

Takich słów na otwarciu wystawy było wiele. W tle wystawy zabrzmiał gwizd parowozu i pojechał niejeden pociąg. Co jakiś czas brzmiały zapowiedzi z różnych dworców.

Wystawa ta była podziękowaniem dla tych, co towarzyszą mi podczas wielu wypraw. Układ zdjęć także był odpowiednio dobrany. Jest tam zdjęcie przedstawiające wielką grupę ludzi z wycelowanymi aparatami fotograficznymi. Pośrodku tej wielkiej grupy, wydający się być małym – parowóz. Jest również podobający się wielu osobom wagon do przewozu piwa. Uśmiech na twarzach powodowało zdjęcie, gdy parowóz wjeżdżał pod wiadukt i mocno przykopcił tym, co chcieli go fotografować z wiaduktu. Podobno nie wiedzieli czy się poświęcić, czy twardo fotografować.

Tytułowe zdjęcie to takie, przy którym nieźle wymarziłmy. Fotka przedstawia mozolnie wspinający się pociąg w śniegu. Wynurza się czerwona jednostka. W dali – gdyby nie mgła, Tatry jak na dłoni. I tutaj zawsze już chyba będę miał wspomnienie wiatrowo-wisniówkowe. Do zaopiekowania dostałem cenny podarunek – bilet kolejowy z 1921 roku na trasę z miejscowości Tarnopol do Czortkowa. Bilet kosztował 24 marki polskie.

Tą wystawą chciałem także złamać stereotyp. Cemu to niedowidzący człowiek nie może iść i fotografować, gdy go to kręci? Wiele razy podczas tych kilku godzin słyszałem słowo „wariat”. To jednak było takie jakies dobre i budujące. Do takich dni wśród uśmiechu drugiego człowieka można wracać w chwilach zwątpienia. Zbyszek powiedział, że to wypali – i chyba wypaliło.





Niewidzi, a jednak kieruje!

Marek Kalbarczyk

Wyjechaliśmy samochodem do pracy. Po drodze mieliśmy kupić kwiaty. Zatrzymaliśmy się pod kwiatarnią – tuż obok – i chwilę zastanawialiśmy, czy żona idzie po nie sama, czy ze mną.

– Idź sama. Będzie szybciej, a ja i tak w niczym tu nie pomogę.

Poszła. Zostałem w aucie z synem. Rozmawialiśmy sobie miło. W pewnym momencie usłyszałem klakson, a chwilę później drugi. Syn powiedział:

– Tato, to chyba do nas.

– Jak to do nas? Stoimy na parkingu?

– Tak, na parkingu.

– To nie może być do nas.

Klakson znowu się powtórzył. Trochę się zaniepokoiłem. Faktycznie był bliski i głośny. Usłyszałem otwierane drzwi sąsiedniego samochodu, a następnie ich zamknięcie. Wtedy syn powiedział:

– Tato, jakiś gość idzie do nas.

Nie uwierzyłem, bo po co miałby do nas iść jakiś gość, gdy stoimy sobie grzecznie na parkingu. Minęła chwila i słyszę mocne, wręcz niegrzeczne pukanie do mojej szyby. Nie wiem, jak zareagować. Może to być jakiś chuligan, może też chodzić o coś zupełnie innego. Uchylam jednak drzwi i pytam:

– O co chodzi? – a gość odpowiada:

– Nie słyszy pan klaksonu? – powiedział raczej na pastliwie.

– Słyszę, a co?

– Mógłby pan więc zareagować!

– Nie mógłbym, bo jestem niewidomy.

– Skąd miałbym to wiedzieć, gdy ma pan okulary na oczach – odrzekł zaskoczony.

– Nie ma sprawy, ale o co pan wnosi? – zapytałem, a on mimo, że już wie, iż nie widzę, mówi:

– Niech pan przestawi auto.

A ja na to:

– Nie mogę, bo nie umiem.

Na szczęście właśnie wtedy wróciła żona i zaczęła go przepraszać, bo jednak nie staliśmy na parkingu, lecz tuż obok i blokowaliśmy wjazd na jego posesję.

Dwadzieścia lat wcześniej zaparkowaliśmy na Marszałkowskiej, obok Rysiej. Poszliśmy załatwiać sprawę, a gdy wróciliśmy, mieliśmy zablokowane koła. Zadzwoiłem pod wskazany numer i powiedziałem:

– Mam zablokowane koła! Nie wiem dlaczego, bo stoję inwalidzkim samochodem na miejscu dla inwalidów.

– A jest tam za szybko specjalna karta?

– Jest! Jestem niewidomy i mam do tego prawo.

Gość odsuwa nieco słuchawkę i mówi do kolegi z pracy:

– Hej, dzwoni jakiś niewidomy kierowca, któremu zablokowaliśmy koła, a stoi na miejscu dla inwalidów!

Przyjechali po kwadransie, odblokowali koła i przepraszali. Wtedy jednak dowiedzieli się, że to nie ja jestem kierowcą.

Dyscypliny sportu uprawiane przez niewidomych i słabowidzących

Blind football – gra zespołowa, w której drużyna składa się z pięciu osób. Wymyślono go w Brazylii w latach 60. XX wieku.

Blind Tennis – Japończyk Miyoshi Takei przystosował tenis do możliwości osób niewidomych. Pierwsze zawody o tytuł najlepszego niewidomego tenisisty odbyły się w roku 1990.

Jazda na tandemach – bardzo popularny sport o charakterze integracyjnym. Osoby niewidome jeżdżą w parze z widzącymi. Popularne są rajdy tandemowe.

Showdown – początki tego sportu to lata 60. XX wieku. Wymyślił go Joe Lewis – niewidomy Kanadyjczyk. Gra się przy użyciu tzw. wioselek oraz udźwiewkowanej piłeczki. Od roku 2016 w Rio de Janeiro showdown wszedł w skład dyscyplin paraolimpijskich.

Goalball – pierwsza gra drużynowa dla niewidomych i słabowidzących. Rozgrywki w tej dyscyplinie zaprezentowano na Igrzyskach Paraolimpijskich w Toronto w 1976 roku, a 4 lata później została na stałe włączona do programu Igrzysk.

Strzelectwo laserowe i pneumatyczne – uczy koncentracji i motoryki. Jest wspaniałą zabawą także dla osób widzących, które zastanawiają czy i trafiają do tarczy „na słuch”.

Ping-pong – są różne wersje tej gry. Autorem pierwszej jest Marek Kalbarczyk, który zaprezentował ją kilka lat temu podczas konferencji REHA. Autorem innej jest Leszek Szmaj. Pierwsza akcentuje charakter integracyjny gry, a drugą cechuje bardziej rygorystyczny regulamin.

Wioślarstwo – sport dla wszystkich. Wyścigi odbywają się na dystansie 2000 m, tak samo jak w przypadku zawodników pełnosprawnych. Jest to sport zarówno indywidualny, jak i grupowy. Do kanonu Igrzysk Paraolimpijskich został wprowadzony dopiero w Pekinie.

Szachy – mimo różnych opinii, Międzynarodowy Komitet Olimpijski uznaje szachy za dyscyplinę sportu. Pierwszy klub niewidomych szachistów powstał w 1924 roku w Niemczech. Niewidomi grają na takich samych zasadach jak widzący. Wymagają jedynie zaadaptowanej szachownicy i figur. W środku pól wywierca się otworki, w które wsuwa się kołeczki wystające z podstawy figur. Figury czarne mają gwoźdźniki wbite na ich szczycie.

Brydż – niewidomi i słabowidzący grali w brydża już w latach 70. i 80. XX wieku. Od roku 1998 są rozgrywane drużynowe Mistrzostwa Polski, a od 2002 roku indywidualne.

Bowling i kręgle klasyczne – obie dyscypliny są doskonałą formą rehabilitacji. To jeden z najpopularniejszych sportów naszego środowiska, ponieważ nie wymaga dostosowań.

Reversi i warcaby – jedno z ulubionych gier planszowych. Plansza i pionki są specjalnie oznakowane. Dzięki temu może w nie grać cała rodzina.

Golf – zainicjowano go w Stanach Zjednoczonych w 1925 roku. Zainteresował się nim Clint Russell. Został spopularyzowany pod koniec XX w. Wacław Laszkiewicz (zawodowy golfista) rozpoczął promocję tej dyscypliny w Polsce.

Nordic Walking – najczęściej organizuje się wycieczki dużymi grupami. Widząca i niewidoma osoba idą zawsze w parze – łączy je rozciągliwa linka o długości około 1,5 m.

Żeglarstwo – sport, który zrzesza osoby widzące i niewidome. Wszyscy wykonują rozmaite zadania związane z funkcjonowaniem żaglowca. W Polsce istnieje wiele organizacji, które zachęcają do wzięcia udziału w morskiej przygodzie.

Narciarstwo – coraz więcej niewidomych i słabowidzących zakłada narty, a nawet odważa się zjeżdżać na stokach.