

# LEKKIM KROKIEM

F O T O G R A F I E S Y L W I A P I W O W A R

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie to uczelnia, której działalność jest silnie skoncentrowana na zdrowiu – zarówno edukuje przyszłych specjalistów, jak i prowadzi badania naukowe oraz działalność społeczną. AWF ma swój wkład w rozwój wiedzy i praktyk związanych ze zdrowiem, które mają realny wpływ na życie jednostek i całych społeczności.



Stadion lekkoatletyczny  
im. Zygmunta Szelesty



Fot. 1  
Hala lekkoatletyczna  
im. Janusza Kusocińskiego

**A**kademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie to jedna z najstarszych uczelni sportowych w Polsce, której misją jest promowanie zdrowia i aktywnego stylu życia. Kampus uczelni w Warszawie, funkcjonującej od 95 lat, ma powierzchnię ponad 58 ha. W tym miejscu kształcą się nie tylko nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy i instruktorzy, lecz także fizjoterapeuci, pielęgniarki, kosmetolodzy, specjaliści terapii zajęciowej, a także turystyki i rekreacji. Akademia posiada trzy wydziały: Wychowania Fizycznego, Rehabilitacji oraz Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej. Prowadzi również studia podyplomowe i szkołę doktorską.

Studenci kierunków sportowych na AWF zdobywają m.in. wiedzę z treningu personalnego i przygotowania motorycznego. Kształcą się na przyszłych nauczycieli, trenerów i instruktorów, których celem jest poprawa kondycji fizycznej społeczeństwa. Podczas studiów uczą się, jak dostosowywać programy treningowe do indywidualnych potrzeb osób o różnym poziomie sprawności fizycznej i różnych celach zdrowotnych – od redukcji masy ciała, przez budowanie wytrzymałości, po profilaktykę zdrowotną. Studenci fizjoterapii zdobywają umiejętności niezbędne do wspierania pacjentów w odzyskiwaniu sprawności fizycznej i łagodzeniu dolegliwości zdrowotnych. W ramach zajęć praktycznych uczą się nowoczesnych metod fizjoterapii. Studenci, przyszli specjaliści w dziedzinie sportu, fizjoterapii i rehabilitacji, poznają zarówno podstawy nauk o zdrowiu, jak i nowoczesne podejścia do profilaktyki zdrowotnej. W ramach swoich studiów uczestniczą w zajęciach, na których uczą się m.in. diagnozowania problemów zdrowotnych oraz dobierania odpowiednich ćwiczeń profilaktycznych i fizjoterapeutycznych.

AWF Warszawa jest również znaczącym ośrodkiem badań naukowych dotyczących zdrowia i są tam realizowane liczne projekty badawcze nad wpływem aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne, a także nad skutecznymi metodami rehabilitacji i regeneracji. Przykładem jest rozwój badań nad wpływem ćwiczeń na zdrowie osób starszych, które stanowią coraz większą część społeczeństwa. Badania są prowadzone w Centralnym Laboratorium Badawczym, Międzywydziałowym Laboratorium Neuropsychofizjologii, Regionalnym Ośrodku Badań i Rozwoju w Białej Podlaskiej, a także w licznych ośrodkach i klinikach, z którymi uczelnia współpracuje. W ostatnim czasie w AWF Warszawa powstało Centrum Transferu Technologii i Wiedzy, którego głównym celem jest tworzenie systemu komercjalizacji wiedzy oraz transferu technologii do gospodarki.

Istotnym punktem działalności uczelni stanowi również promocja zdrowia. Na AWF odbywają się różne kampanie edukacyjne, warsztaty i wydarzenia, mające na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowego stylu życia. Programy profilaktyczne, współpraca z placówkami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi, a także organizacja imprez sportowych – to tylko niektóre z działań podejmowanych przez uczelnię, które wspierają zdrowie społeczności lokalnej.

DR AGNIESZKA ZDRODOWSKA, DR HAB. KATARZYNA KACZMARCZYK, PROF. AWF



Fot. 2  
Gablota z pucharami  
za sukcesy sportowe

Fot. 3  
Pomnik Marszałka  
Józefa Piłsudskiego

Fot. 4  
Boisko treningowe do zajęć  
dydaktycznych

Fot. 5  
Hala lekkoatletyczna  
im. Janusza Kusocińskiego

Fot. 6  
Złoty Krąg wybitnych  
osobowości sportu





7

Fot. 7  
Poligon rzutów  
– miejsce do treningu  
dyskoboli i młociarzy

Fot. 8  
Stanowisko do pomiaru  
wydolności wysiłkowej  
dla osób jeżdżących  
na wózkach, Centralne  
Laboratorium Badawcze



8

Fot. 9  
Stanowisko pomiarowe BBS  
do oceny stabilności  
posturalnej, Centralne  
Laboratorium Badawcze



9

Fot. 10  
Hala lekkoatletyczna  
im. Janusza Kusocińskiego

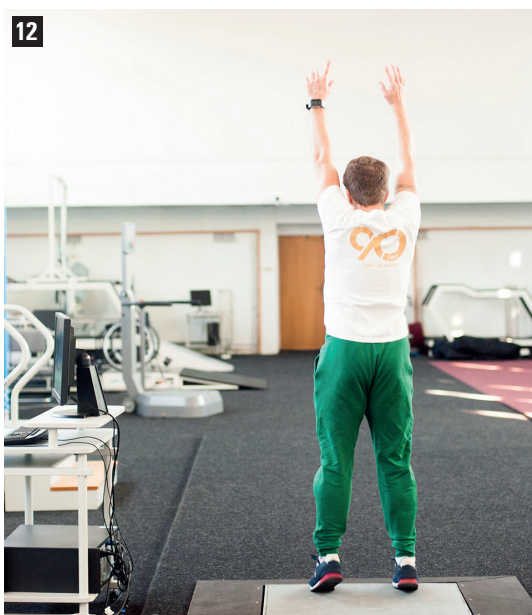


10

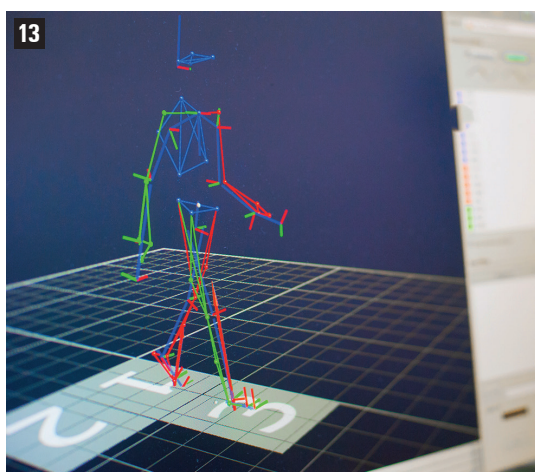
Fot. 11  
Monoprofilowe Centrum  
Symulacji Medycznej



11



12



13



15



14



16

Fot. 12  
Platforma do badania  
wysoków JBA Staniak,  
Centralne Laboratorium  
Badawcze

Fot. 13  
Analiza ruchów człowieka  
w 3D (system Vicon),  
Centralne Laboratorium  
Badawcze

Fot. 14  
Analiza chodu i równowagi  
(platforma dynamograficzna  
Zebris), Centralne  
Laboratorium Badawcze

Fot. 15  
Trening koszykówki,  
hala gier zespołowych

Fot. 16  
Pływalnia