**Przykłady dobrych praktyk w sporcie – Marian Gryglas**

|  |  |
| --- | --- |
| **Temat** | *Były sportowiec, paraolimpijczyk* |
| **Tytuł** | ***Od sportu wyczynowego do sportu rekreacyjnego*** |
| **Nazwa instytucji** | *Ośrodek jeździecki « Gryglasówka »* |
| **Kraj** | *Polska* |
| **Podsumowanie** | *Marian Gryglas, polski sztangista, paraolimpijczyk, były reprezentant Polski w wyciskaniu sztangi w pozycji leżącej. Na Mistrzostwach Świata w 1983 roku w Paryżu zdobył brązowy medal.*  *Jako junior trenował podnoszenie ciężarów w klubie Stoczniowiec Gdańsk. W 1978 roku miał wypadek, w którym stracił nogę. Szybko wrócił do pełnej aktywności i sportu, bez którego nie wyobrażał sobie życia. Pierwszy brązowy medal w wyciskaniu sztangi w pozycji leżacej zdobył pięć lat po wypadku, na Mistrzostwach Świata w Paryżu.*  *Po zakończeniu kariery, przez kilka lat był trenerem sekcji podnoszenia ciężarów w Uczniowskim Klubie Sportowym w Komarnie.*  *Paraolimpijczyk senior, ze względu na problemy zdrowotne, nie bierze udziału w zawodach weteranów. Nie ma też żadnego wsparcia ze strony związku sportowego czy władz lokalnych. Kilka razy w tygodniu ćwiczy we własnej, skromnie wyposażonej siłowni. Motywem do podejmowania aktywności fizycznej jest dbanie o kondycję fizyczną, wzmocnienie osłabionych mięśni po operacji biodra i dobre samopoczucie.*  *Dzięki zaangażowaniu w sport rekreacyjny, jako senior sportowiec jest bardzo pozytywnym wzorem do naśladowania.* |
| **Dodatkowe informacje** | *Przez kolejne lata odnosił liczne sukcesy na arenie międzynarodowej zdobywając 18 medali. Mistrzostwa Polski wygrał 20 razy. Na Igrzyskach Paraolimpijskich w Barcelonie (1992) zajął 6 miejsce. Karierę zawodniczą zakończył w 2010 roku. Żonaty, czwórka dzieci.*  *Po zakończeniu kariery sprtowej, w*[*wyborach samorządowych*](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wybory_samorz%C4%85dowe_w_Polsce_w_2010_roku) *uzyskał mandat*[*radnego*](https://pl.wikipedia.org/wiki/Radny)*gminy i funkcję tą pełnił przez 4 lata. Pracował jako organizator imprez sportowych oraz trener. Obecnie jego wychowanek startuje z sukcesami na arenie międzynarodowej (Tomasz Kociubiński, 9 pozycja na MŚ), reprezentując klub START Wrocław.*  *Wspaniały organizator. Osiem razy współorganizował regionalne zawody sportowe « Puchar Podlasia » w wyciskaniu leżąc i trójboju siłowym, na które przyjeżdzali zawodnicy z całego świata.*  *Zawsze marzył o jeździectwie. Pomimo że sam już nie jeździ konno, założył z żoną w 1997 roku ośrodek jeździecki zwany Gryglasówką. W 2012 roku został Mistrzem turystyki konnej. Obecnie ma 16 koni (arabów i angloarabów), bryczki i sanie. Dwóch synów i córka są instruktorami jazdy konnej w rodzinnej firmie, on powozi zaprzęgami.*  *Gryglasówka cieszy się dużym uznaniem w regionie. Przyjeżdżają tu osoby, które chcą profesjonalnie nauczyć się jazdy konnej albo udać się na przejażdżkę bryczką czy saniami. Coraz częściej przyjeżdżają też grupy osób z niepełnosprawnością ruchową. Skromność, pozytywna energia i poczucie humoru byłego sportowca sprawiają, że dla tej grupy gości staje się on często inspiracją do zmiany stylu życia na bardziej aktywny.* |
| **Dane kontaktowe** | [*maria.bilska@awf.edu.pl*](mailto:maria.bilska@awf.edu.pl)  [*mariusz.buszta@awf.edu.pl*](mailto:mariusz.buszta@awf.edu.pl) |