



Przemysław Staniszewski
Prezydent Miasta Zgierza

Zgierz, dnia 04.12.2024 r.

Komisja Oświaty, Kultury,
Sportu i Rekreacji
Rady Miasta Zgierza

Stosownie do tematu posiedzenia Komisji w miesiącu grudniu 2024 r., przedkładam w załączeniu informacje nt. „Działalność klubów i stowarzyszeń sportowych - Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy MUKS Zgierz”.

PREZYDENT
MIASTA ZGIERZA
Przemysław Staniszewski



Działalność Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego MUKS Zgierz

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy "MUKS Zgierz" powstał w roku 2005 i od tego czasu nieprzerwanie prowadzi zajęcia dla uczennic i uczniów szkół zgierskich.

To w naszym klubie swoje pierwsze kroki pływackie stawiały zawodniczki, które w późniejszych latach reprezentując barwy sąsiednich klubów pływackich z Aleksandrowa Łódzkiego i Łodzi stawały na podium:

- Mistrzostw Polski - Izabela Jakubowska, 50 m stylem klasycznym podczas Mistrzostw Polski Juniorów, 2014,
- Mistrzostw Europy - Justyna Potemka, Mistrzostwa Europy w Ratownictwie Wodnym, Hiszpania, 2021,
- a także podczas Mistrzostw Świata - Julia Wróbel, Mistrzostwa Świata w Ratownictwie Wodnym, Australia 2018.

Rzetelna praca u podstaw realizowana podczas treningów prowadzonych przez trenerów w klubie MUKS Zgierz pozwoliła na późniejszy rozkwit formy wymienionych powyżej zawodniczek.

OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW MUKS ZGIERZ

Prężnie rozwija się sekcja dzieci, których reprezentacja bardzo często zajmuje czołowe miejsca podczas tak istotnych zawodów, jak:

- Mistrzostwa Województwa Łódzkiego,
 - Liga Dzieci i Młodzików
 - Ogólnopolski cykl zawodów pływackich OMDO - Od Młodzika Do Olimpijczyka,
- a także w szeregu innych zawodów pływackich o zasięgu regionalnym i okręgowym organizowanym przez Okręgowe Związki Pływackie w całym kraju.

Mistrzostwa Województwa Łódzkiego

Marzec 2023

W dniu 13 marca 2023 roku na pięknej i nowoczesnej pływalni Zatoka Sportu Politechniki Łódzkiej reprezentacja MUKS Zgierz wzięła udział w jednej z najważniejszych imprez pływackiego kalendarza młodych pływaków - Mistrzostwach Województwa Łódzkiego w pływaniu dzieci 9, 10 i 11-letnich, których organizatorem był Łódzki Okręgowy Związek Pływacki. Nasi młodzi pływacy wywalczyli 5 medali oraz ustanowili 8 rekordów życiowych.

ŻAK Anastazja
50m dowolnym, 2 m-ce

25m motylkowym, 1 m-ce

NAJBERT Matylda

50m dowolnym, 3 m-ce

50m klasycznym, 1 m-ce

NAJBERT Marcelina

50m dowolnym, 7 m-ce

50m klasycznym, 2 m-ce

Dzięki powyższym osiągnięciom MUKS Zgierz został sklasyfikowany na 5 m-cu w klasyfikacji medalowej wśród 15 klubów z województwa łódzkiego biorących udział w tych zawodach.

Link do statystyk i wyników omawianych zawodów:

http://live.livetiming.pl/kalisiak/2023/03_13_lodz/index.html?fbclid=IwAR3PVVc787Z1kDTy4WD8wl4_IWS3rCoEO1CfYTqVzD09kZ_vG2xMFOI176k

Listopad 2023

Nasi utalentowani pływacy podczas jesiennych Mistrzostw Województwa Łódzkiego wywalczyli 5 medali (3 złote i 2 srebrne) zajmując jednocześnie 3 miejsce w klasyfikacji medalowej wśród 15 klubów biorących udział w tych zawodach. Dodatkowo ustanowili aż 10 nowych rekordów życiowych. Najwyższe wyniki ustanowiły:

- ŻAK Anastazja została podwójną Mistrzynią Województwa Łódzkiego w stylu motylkowym i stylu zmiennym,
- NAJBERT Matylda, mistrzyni w stylu klasycznym i v-ce mistrzyni w stylu zmiennym,
- NAJBERT Marcelina, v-ce mistrzyni w stylu klasycznym.

Wysokie 3 m-ce w klasyfikacji medalowej tych zawodów świadczy o silnej pozycji jaką MUKS Zgierz zajmuje w województwie łódzkim - stanowi to duże osiągnięcie zawodników jak również ich trenerów.

Link do wyników i statystyk tych zawodów:

http://live.livetiming.pl/kalisiak/2023/11_10_lodz/index.html?fbclid=IwAR0BZnybiZH3YWV-_3YIFADJ-3OgUxPHil42wpvxbQ6KOultj9-aqzRak_Y

Listopad 2024

22 listopada 2024 roku na pływalni Zatoka Sportu w Łodzi odbyły się Mistrzostwa Województwa Łódzkiego w pływaniu dla dzieci w wieku 8, 9 i 10 lat.

Reprezentantka Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego MUKS Zgierz, Julia SZYMAŃSKA, zdobyła trzy medale:

- Srebrny medal na dystansie 50 metrów stylem dowolnym

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy MUKS Zgierz

www.muks.pl

facebook.com/muksZgierz

Opracował: Maciej Kacprzak, grudzień 2024

- Srebrny medal na dystansie 25 metrów stylem klasycznym
- Brązowy medal na dystansie 50 metrów stylem grzbietowym

Świetne wyniki osiągnęły również:

- Helena WOJCIECHOWSKA: 4. miejsce na 100 metrów stylem zmiennym oraz 5. miejsce na 50 metrów stylem motylkowym
- Maja POBORSKA: 6. miejsce na 25 metrów stylem klasycznym oraz 8. miejsce na 50 metrów stylem dowolnym

Nasi reprezentanci ustanowili również dziesięć nowych rekordów życiowych.

Link do wszystkich wyników i statystyk:

https://live.livetiming.pl/kalisiak/2024/11_22_lodz/index.html

Liga Dzieci i Młodzików

Sezon 2023/2024

13 listopada 2023 Łódzki Okręgowy Związek Pływacki na pływalni Zatoka Sportu zorganizował pierwszą rundę tegorocznej Ligi Dzieci i Młodzików - reprezentacja pływaków MUKS Zgierz wywalczyła tam 4 medale (2 złote, 1 srebrny, 1 brązowy) jednocześnie ustanawiając aż 13 rekordów życiowych. Nasi medaliści, to::

ŻAK Anastazja:

100m grzbietowym, 1 m-ce, rekord życiowy

100m dowolnym, 1 m-ce, rekord życiowy

NAJBERT Matylda:

50m klasycznym, 2 m-ce, rekord życiowy

KWIATKOWSKI Alan:

100m grzbietowym, 3 m-ce.

Powyższe osiągnięcia pozwoliły na zajęcie 6 pozycji w generalnej klasyfikacji medalowej spośród 13 klubów biorących udział w tych zawodach.

Link do wszystkich wyników i statystyk:

http://live.livetiming.pl/kalisiak/2023/11_13_lodz/index.html?fbclid=IwAR1UL2xpD8jbmVN39_enuz9Epl3z8Q2g63lcKk-prz_gUPXI6A5sfHJ63ZI

Sezon 2024/2025

Pierwsza runda Ligi Dzieci i Młodzików sezonu 2024/2025. 25 listopada na Zatoce Sportu w Łodzi zawodnicy MUKS Zgierz zaprezentowali wysoki poziom, zdobywając łącznie 6 medali: 3 złote, 1 srebrny oraz 2 brązowe. Dodatkowo, ośmiokrotnie poprawili swoje rekordy życiowe, co stanowi doskonały dowód na efekty ciężkiej pracy i zaangażowania.

Nasze medalistki z MUKS Zgierz to:

Anastazja ŻAK:

200 m stylem dowolnym – złoty medal

50 m stylem motylkowym – złoty medal

Helena WOJCIECHOWSKA:

100 m stylem dowolnym – srebrny medal

Matylda NAJBERT:

100 m stylem grzbietowym – brązowy medal

100 m stylem klasycznym – brązowy medal

Marcelina NAJBERT:

100 m stylem klasycznym – złoty medal

Link do wszystkich wyników i statystyk:

https://live.livetiming.pl/kalisiak/2024/11_25_lodz/index.html

OMDO - Od Młodzika Do Olimpijczyka

Sezon 2022/2023

Podczas edycji 2022/2023 cyklu zawodów Od Młodzika Do Olimpijczyka (OMDO) wielokrotnie na stopniach podium stanęły zawodniczki MUKS Zgierz: Anastazja Żak oraz siostry Marcelina i Matylda Najbert, co zaowocowało wysokimi lokatami w Klasyfikacji Generalnej tworzonej na zakończenie zmagania spośród wszystkich 6 zawodów eliminacyjnych oraz zawodów finałowych.

Miejsca zawodniczek MUKS Zgierz w Klasyfikacji Generalnej OMDO edycji 2022/2023 dziewcząt z rocznika 2013 przedstawiają się następująco:

- Anastazja Żak III m-ce,
- Matylda Najbert, VIII m-ce,
- Marcelina Najbert, XIII m-ce.

Link do oficjalnych wyników klasyfikacji generalnej OMDO 2022/2023:

https://omdo.pl/wp-content/uploads/2023/05/Klasyfikacja-generalna-OMDO-2022_2023-Dziezwczeta_6-3.pdf

Sezon 2023/2024

W sezonie 2023/2024 zawodów OMDO reprezentanci MUKS Zgierz radzili sobie równie dobrze - miejsca w pierwszych dziesiątkach klasyfikacji generalnej wywalczyli:

Dziewczeta

- Anastazja Żak, I m-ce,
- Marcelina Najbert, IX m-ce.

Niestety, Matylda Najbert, ze względu na kontuzję nie mogła startować w wymaganej ilości zawodów eliminacyjnych i znalazła się poza pierwszą dziesiątką.

Link do oficjalnych wyników klasyfikacji generalnej dziewcząt, OMDO 2023/2024:

https://omdo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Klasyfikacja-generalna-OMDO-2023_2024-Dziewczeta_6-2.pdf

Chłopcy

- Mikołaj Mazulewicz, VIII m-ce

Link do oficjalnych wyników klasyfikacji generalnej chłopców, OMDO 2023/2024:

https://omdo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Klasyfikacja-generalna-OMDO-2023_2024-Chlopcy_6-2.pdf

Sezon 2024/2025

W trwającym aktualnie sezonie 2024/2025 odbyły się dwie edycje zawodów eliminacyjnych cyklu OMDO, w których reprezentanci MUKS Zgierz uczestnicząc również odnoszą sukcesy. Dotychczas zdobyli 9 medali (2 złote, 4 srebrne i 3 brązowe) a także, co jest istotne z punktu szkolenia i rozwoju zawodników, aż 44 razy poprawiali swoje rekordy życiowe.

RANKING SWIMRANKINGS.NET

W październiku 2024 r. pojawiła się bardzo ważna informacja dotycząca sukcesów zawodniczek reprezentujących MUKS Zgierz - Anastazja ŻAK, Marcelina NAJBERT i Matylda NAJBERT znalazły się w pierwszych trójkach ogólnopolskiej klasyfikacji TOP 10 dziewcząt 11-12 lat, według najnowszych rankingów opublikowanych na www.swimrankings.net (dostęp z dnia 21 października 2024).

Oto osiągnięcia naszych zawodniczek:

- Anastazja ŻAK
 1. miejsce na 100m stylem dowolnym.
 2. miejsce na 100m stylem grzbietowym.
 2. miejsce na 100m stylem motylkowym.
- Matylda NAJBERT
 2. miejsce na 100m stylem klasycznym.
- Marcelina NAJBERT
 3. miejsce na 100m stylem klasycznym.

Jest to prestiżowe wyróżnienie dla naszych reprezentantów, ponieważ Swimrankings.net, to niezależna internetowa baza danych wyników pływackich, oferująca szczegółowe informacje o zawodach, wynikach, rankingach i rekordach pływackich. Strona umożliwia

przeglądanie wyników zawodów pływackich, śledzenie postępów zawodników oraz analizę statystyk pływackich.

PODSUMOWANIE OSIĄGNIĘĆ 2022/2023

Poniżej znajdują się tabele uwzględniające wszystkie zawody wraz z osiągnięciami, które ustanowili pływacy MUKS Zgierz w sezonach 2022/2023, 2023/2024 oraz bieżącym sezonie 2024/2025.

Podsumowując pływacki sezon 2022/2023 należy podkreślić, że zawodnicy reprezentujący MUKS Zgierz w terminie od 08 października 2022 do 22 czerwca 2023 łącznie:

- Wystartowali w 17 zawodach pływackich na szczeblu lokalnym, okręgowym, Mistrzostwach Województwa Łódzkiego oraz zawodach ogólnopolskich,
- Wywalczyli 93 medale (27 złotych, 32 srebrne, 34 brązowe),
- Ustanowili 93 rekordy życiowe.

OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW MUKS ZGIERZ W SEZONIE 2022/2023							
L.p.	Data	Nazwa	Zdobyte medale				Rekordy życiowe
			Złoto	Srebro	Brą z	Raze m	
1	22 czerwca 2023	Grand Prix Dzieci o Puchar Łódzkich Olimpijczyków	2	2		4	
2	13 maja 2023	OMDO - 6	-	-	2	2	13
3	29 kwietnia 2023	XXVII Memoriał ZAWORA	4	7	6	17	
4	24 kwietnia 2023	Grand Prix o Puchar Prezesa Łódzkiego Okręgowego Związku Pływackiego	3	2	-	5	11
5	01 kwietnia 2023	OMDO - 5			1	1	6
6	26 marca 2023	Charytatywne Zawody Pływackie PŁYWAM DLA ZDROWIA	3	1	3	7	
7	13 marca 2023	Mistrzostw Województwa Łódzkiego w pływaniu dzieci 9, 10 i 11-letnich	2	2	1	5	8
8	11 marca 2023	OMDO - 4	1		3	4	15
9	05 marca 2023	Każdy Pływać Chce - Ciechanów	3	2	2	7	12
10	29 stycznia 2023	II Zgierskie Noworoczne Zawody pływackie dla dzieci pod patronatem Prezydenta Miasta Zgierza	4	10	5	19	
11	styczeń 2023	XXIV Grand Prix Ciechanowa	2	4	4	10	12
12	17 grudnia 2022	Otylia Swim Cup			1	1	

13	10 grudnia 2022	OMDO - 3		1	1	2	6
14	19 listopada 2022	OMDO - 2			2	2	10
15	21 października 2022	Mistrzostw Województwa Łódzkiego w Pływaniu Dzieci 8, 9 i 10-cio letnich.	1	1	1	3	
16	01 października 2022	VI Pływacki Festiwal Sprinterski Warszawianka 2022	2		1	3	
17	08 października 2022	OMDO - 1			1	1	
RAZEM:			27	32	34	93	93

PODSUMOWANIE OSIĄGNIĘĆ 2023/2024

W sezonie 2023/2024, w terminie od 23 września 2023 do 19 czerwca 2024, pływacy reprezentujący MUKS Zgierz:

- Wystartowali w 19 zawodach pływackich na szczeblu lokalnym, okręgowym, Mistrzostwach Województwa Łódzkiego oraz zawodach ogólnopolskich,
- Wywalczyli 97 medali (50 złote, 33 srebrnych i 18 brązowych),
- Ustanowili 210 rekordów życiowych.

Tabela 02 - OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW MUKS ZGIERZ W SEZONIE 2023/2024							
L.p.	Data	Nazwa	Zdobyte medale				Rekordy życiowe
			Złoto	Srebro	Brąz	Razem	
1	23 września 2023	Ogólnopolskie Zawody Pływackie - Otwarcie Sezonu na Termach, Poznań	7	2	1	10	16
2	14 października 2023	OMDO - 1 eliminacje, Warszawa	4	-	-	4	11
3	21 października 2023	Ogólnopolskie Zawody Pływackie z okazji Jubileuszu XX-lecia UKS NAWA Skierniewice i XXV-lecia Pływania Sportowego w Skierniewicach	7	8	6	21	22
4	10 listopada 2023	Mistrzostwa Województwa Łódzkiego Dzieci 8, 9,10 lat	3	2	-	5	10
5	13 listopada 2023	Liga Dzieci i Młodzików - Runda 1	2	1	1	4	13
6	25 listopada 2023	OMDO - 2 eliminacje, Lublin	1	3	-	4	17
7	16 grudnia 2023	OMDO - 3 eliminacje, W-wa	1	3	-	4	13
8	19 stycznia 2024	Liga Dzieci i Młodzików - Runda 2	3	1	-	4	8
9	20 stycznia 2024	Mistrzostwa Ozorkowa	2	1	-	3	-

10	21 stycznia 2024	III Mistrzostwa ENGIE	-	-	-	0	-
11	08 marca 2024	Mistrzostwa Województwa Łódzkiego Dzieci 9, 10, 11 lat	3	1	1	5	8
12	16 marca 2024	OMDO - 4 eliminacje	3	2	-	5	20
13	5 kwietnia 2024	Liga Dzieci i Młodzików - Runda 3	3	-	-	3	8
14	20 kwietnia 2024	OMDO - 5 eliminacje	-	-	-	0	6
15	9-10 maja 2024	Otwarte Mistrzostwa Okręgu Łódzkiego	-	-	2	2	12
16	13 maja 2024	Grand Prix Dzieci o Puchar Aleksandry Bednarek	4	1	2	7	16
17	18 maja 2024	OMDO - 6 eliminacje	2	1	2	5	6
18	18 czerwca 2024	Puchar Sprintu Filipa Wypycha	4	5	2	11	24
19	19 czerwca 2024	OMDO - Finał	1	2	1	4	-
RAZEM:			50	33	18	97	210
			Złoto	Srebro	Brąz	Medale Razem	Rekordy życiowe

PODSUMOWANIE OSIĄGNIĘĆ 2024/2025

W trwającym aktualnie sezonie 2024/2025, w terminie od 05 października 2024 do 25 listopada 2024, pływacy reprezentujący MUKS Zgierz:

- Wystartowali w 8 zawodach pływackich na szczeblu lokalnym, okręgowym, Mistrzostwach Województwa Łódzkiego oraz zawodach ogólnopolskich,
- Dotychczas wywalczyli 29 medali (6 złotych, 10 srebrnych i 13 brązowych),
- Ustanowili 71 rekordów życiowych.

Tabela 03 - OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW MUKS ZGIERZ W SEZONIE 2024/2025							
L.p.	Data	Nazwa	Zdobyte medale				Rekordy życiowe
			Złoto	Srebro	Brąz	Razem	
1	5 października 2024	OMDO - 1	2	2	1	5	21
2	19 października 2024	Ogólnopolskie Zawody Pływackie 13 Urodziny Term Maltańskich	-	-	-	0	2
3	11 listopada 2024	XVII Ogólnopolskie zawody pływackie z okazji Święta Niepodległości o Puchar Burmistrza Miasta Sochaczewa	-	1	2	3	2
4	15 listopada 2024	Ogólnopolski Sprawdzian Wytrzymałości i Wszechstronności Stylowej 11 i 12 lat					

5	16 listopada 2024	OMDO - 2	-	2	2	4	23
6	22 listopada 2024	Mistrzostwa Województwa Łódzkiego 8-10 lat	-	2	1	3	10
7	23 listopada 2024	IV Memoriał Wojciecha Ostrzyckiego OSTRY CUP	1	2	5	8	5
8	25 listopada 2024	Liga Dzieci i Młodzików	3	1	2	6	8
RAZEM:			6	10	13	29	71
			Złoto	Srebro	Brąz	Medale Razem	Rekordy życiowe

Powyższa tabela 03 zawiera informacje o zdobytych medalach i ustanowionych rekordach życiowych w bieżącym sezonie 2024/2025. Będzie ona systematycznie uzupełniana o kolejne osiągnięcia zawodników MUKS Zgierz, związane z ich udziałem w nadchodzących zawodach.

Wysokie miejsca w klasyfikacjach medalowych Mistrzostw Województwa Łódzkiego, a także znacząca ilość rekordów życiowych świadczą o silnej pozycji Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego "MUKS Zgierz" w województwie łódzkim.

Czołowe miejsca zajmowane podczas zawodów ogólnopolskich potwierdzają silną pozycję klubu MUKS Zgierz w kraju w kategoriach wiekowych dzieci 8, 9 i 10-cio letnich.

Znacząca ilość rekordów życiowych wskazuje na systematyczny rozwój zawodników trenujących w MUKS Zgierz.

ZESTAWIENIE OSIĄGNIĘĆ

Poniższa tabela uwzględniająca zestawienie wywalczonych medali i ustanowionych rekordów życiowych w okresie od 08 października 2022 do 25 listopada 2024.

Sezon	Zdobyte medale				Rekordy życiowe
	Złoto	Srebro	Brąz	Razem	
2022/2023	27	32	34	93	93
2023/2024	50	33	18	97	210
2024/2025	6	10	13	29	71
RAZEM:	83	75	65	219	374

Relacje, zdjęcia, statystyki i wyniki ze wszystkich zawodów, w których startowali pływacy reprezentujący MUKS Zgierz dostępne są na naszej klubowej stronie FB pod adresem: <https://www.facebook.com/muksZgierz> - zachęcamy do odwiedzin.

TRENINGI I PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Treningi w MUKS Zgierz są prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów:

- Bartłomiej Jurek - główny trener klubu, prowadzi popołudniowe treningi z grupą najbardziej zaawansowanych pływaków oraz szkoli najmłodsze grupy zawodników.
- Maciej Kacprzak - prowadzi treningi lądowe dwa razy w tygodniu oraz treningi w wodzie z grupą naborową i najmłodszymi grupami wiekowymi.
- Grzegorz Rajtar - prowadzi treningi poranne dla najbardziej zaawansowanych pływaków.

Od czasu nawiązania współpracy z fizjoterapeutką Aleksandrą Delikatną (kwiecień 2023), wprowadzono treningi lądowe, które mają na celu lepsze przygotowanie fizyczne zawodników, zminimalizowanie ryzyka kontuzji oraz dbałość o ich rozwój motoryczny. Treningi lądowe są niezwykle istotnym elementem przygotowań – zwiększają siłę, elastyczność i poprawiają koordynację, co bezpośrednio przekłada się na lepsze wyniki w wodzie.

Treningi w wodzie prowadzone są zarówno rano, jak i po południu. Popołudniowe zajęcia pod kierunkiem Bartłomieja Jurka i Macieja Kacprzaka obejmują treningi techniczne i wytrzymałościowe, natomiast poranne sesje prowadzone przez Grzegorza Rajtara są dedykowane najbardziej zaawansowanym zawodnikom, którzy dążą do jeszcze wyższego poziomu. Dzięki temu nasi zawodnicy mają możliwość intensywnego rozwoju zarówno fizycznego, jak i mentalnego.

WSPÓŁPRACA

Powyższe wyniki nie byłyby możliwe, gdyby nie ścisła współpraca pomiędzy zawodnikami, ich rodzicami, trenerami i wieloma instytucjami z terenu Miasta Zgierza i nie tylko.

W lutym 2023 podpisana została bardzo ważna trójstronna umowa o współpracy pomiędzy Urzędem Miasta Zgierza, SP 8 i Międzyszkolnym Uczniowskim Klubem Sportowym "MUKS Zgierz", dzięki której otworzyły się przed klubem i naszymi zawodnikami dodatkowe możliwości - jesteśmy dumni i bardzo wdzięczni, że wspólnie możemy zadbać o progres naszych zawodników stwarzając im coraz lepsze warunki do treningu.

W kwietniu 2023 nawiązaliśmy współpracę z renomowaną fizjoterapeutką, Aleksandrą Delikatną, która opiekując się naszymi zawodnikami dba o ich prawidłowy rozwój motoryczny zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji.

18 grudnia 2023, podczas treningu mieliśmy niesamowitą przyjemność gościć Pana Mateusza Matczaka, złotego medalistę Mistrzostw Świata w Pływaniu Juniorów z Rio de Janeiro 2006 oraz Mistrzostw Europy Juniorów w Antwerpii 2007!

Pan Mateusz Matczak bez problemu nawiązał świetny kontakt z naszymi zawodnikami i podzielił się swoją wiedzą i niezwykłymi umiejętnościami, skupiając się szczególnie na technice odbicia od ściany nawrotowej oraz pływaniu pod wodą w stylu klasycznym.

Zawodnicy MUKS Zgierz mieli okazję wziąć udział w niecodziennych zajęciach, gdzie pierwsza część poświęcona była teorii, a druga - już w wodzie - pozwoliła praktycznie zastosować zdobytą wiedzę. Nie tylko nasi pływacy, ale również trenerzy wsłuchiwali się w rady i wskazówki mistrza świata.

W grudniu 2022 zorganizowaliśmy spotkanie rodziców naszych zawodników z doradczynią dietetyczną, panią Magdaleną Sikorską, która przekazała rodzicom podstawy związane z właściwym żywieniem dzieci trenujących pływanie. W myśl zasady, że jesteśmy tym, co zjemy, odpowiedni dobór składników żywieniowych w dniach treningowych, nie treningowych, podczas zawodów, a także właściwe nawodnienie, mają znaczący wpływ nie tylko na same wyniki uzyskiwane przez naszych zawodników, ale przede wszystkim na ich właściwy rozwój fizyczny, co jest naszym priorytetem podczas codziennej pracy na treningach.

MASTERS

Od dwóch lat MUKS Zgierz, poza sekcją dzieci, ma w swoich szeregach zawodników starszych wiekiem, czyli MASTERSÓW. Z racji wieku i związanych z nim obowiązków mastersi trenują we własnym zakresie, co nie znaczy, że z mniejszymi sukcesami - podczas zawodów, w których biorą udział, zawsze stają na stopniach podium poprawiając swoje rekordy życiowe. Jesteśmy dumni, że MUKS Zgierz zrzesza starsze koleżanki i kolegów, bo jest to dowód na to, że sport łączy pokolenia.

ORGANIZACJA ZAWODÓW

Przez niemalże 20 lat działalności MUKS Zgierz nie tylko z powodzeniem kształcił pływaków, ale i organizował zawody pływackie. Byliśmy współorganizatorami takich zawodów jak:

- Memoriał ZAWORA,
- Charytatywne Zawody Pływackie PŁYWAM DLA ZDROWIA,
- Zimowe Mistrzostwa Polski w Pływaniu MASTERS.

Memoriał ZAWORA

Zawody te niemalże wrosły już w kalendarz imprez sportowych organizowanych w naszym mieście. 29 kwietnia 2023 zawody te odbyły się już po raz 27. Wspólnie z MOSiR Zgierz MUKS Zgierz zaprosił do ścigania się w wodzie mieszkańców Zgierza (i nie tylko), którzy licznie odpowiedzieli na to zaproszenie. Pływalnia pękała w szwach od ilości uczestników, ale i kibiców, którzy gromko dopingowali zawodnikom.

Pływam dla zdrowia

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy MUKS Zgierz

www.muks.pl

facebook.com/muksZgierz

Opracował: Maciej Kacprzak, grudzień 2024

Charytatywne Zawody Pływackie PŁYWAM DLA ZDROWIA miały na celu zbiórkę pieniędzy na leczenie jednej z zawodniczek sekcji Masters Zgierz. Zawody te swoim honorowym patronatem objął Przemysław Staniszewski - Prezydent Miasta Zgierza.

Gośćmi specjalnymi tych zawodów byli Filip Wypych, reprezentant kraju podczas igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 2016, oraz Mateusz Matczak, mistrz świata juniorów w konkurencji 400m stylem dowolnym (Rio de Janeiro 2006), którzy uświetnili zawody prezentując swoje umiejętności przed licznie zgromadzoną publicznością.

Pokazowe wyścigi zaprezentowali również pływacy z Masters Zgierz - pływanie w parach, sztafeta ze zmianą koszulki wzbudziły sporo pozytywnych emocji

Wśród wyścigów pokazowych można było również oglądać sztafetę 4 x 50 m stylem zmiennym w wykonaniu zawodniczek MUKS Zgierz - Agaty Kałuży, Marceliny i Matyldy Najbert oraz Anastazji Żak.

Wszyscy zawodnicy startujący w tych zawodach dzielnie walczyli dając z siebie wszystko. Dla części z nich, stojących u progu przygody z pływaniem sportowym, były to pierwsze prawdziwe zawody, a dla części kolejne, na których wywalczyli swoje kolejne medale. Organizatorami zawodów byli MASTERS Zgierz oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Otwarte Zimowe Mistrzostwa Polski w Pływaniu Masters

Zawody te odbyły się na łódzkiej pływalni Zatoka Sportu w dniach 10-12 listopada 2023. Zgromadziły bardzo liczne grono uczestników - 498 zawodników reprezentujących aż 86 klubów z całej Polski. Trzeba zaznaczyć, że od lat mistrzostwa polski masters nie cieszyły się aż tak dużym zainteresowaniem. Dodatkowo na tych zawodach panowała wyjątkowo przyjazna atmosfera, o czym świadczą opinie na portalu Facebook publikowane przez startujących w nich zawodników z całej Polski. Organizatorem tych zawodów była sekcja Masters MUKS Zgierz. Jesteśmy dumni z naszych mastersów, że zorganizowali tak wspaniałe zawody, tym bardziej, że w klasyfikacji medalowej wywalczyli w nich 3 miejsce.

PODSUMOWANIE

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy "MUKS Zgierz", to klub z tradycjami, który od blisko 20 lat z powodzeniem promuje sport pływacki w Zgierzu i nie tylko. Przez lata swojej działalności kształtował charaktery mnóstwa młodych ludzi, z których wielu do dziś pozostaje aktywnych fizycznie. Pod skrzydłami trenerów MUKS Zgierz rozwijali się zawodnicy zdobywając rzetelne podstawy techniczne, którzy kontynuując swoją przygodę z pływaniem w barwach sąsiednich klubów pływackich sięgali po zaszczytne tytuły podczas mistrzostw polski, europy a także świata.

MUKS Zgierz od wielu lat jest współorganizatorem lokalnych zawodów pływackich Memoriał ZAWORA promując aktywność ruchową i zachęcając do rozwoju swoich pływackich umiejętności mieszkańców Zgierza i nie tylko. Jest również organizatorem Zimowych Otwartych Mistrzostw Polski w Pływaniu MASTERS, które okazały się wspaniałymi zawodami, jakich od lat nie było "na rynku" mistrzostw polski masters.

MUKS Zgierz realnie pokazuje, że sport może z powodzeniem łączyć pokolenia, ponieważ od dwóch lat w barwach klubu startują też starsi pływacy, czyli mastersi.

Dziś prężnie rozwijając sekcję dzieci, MUKS Zgierz kształci kolejne pokolenia młodych pływaków, którzy dzielnie rywalizując na zawodach lokalnych, na Mistrzostwach Łodzi oraz podczas zawodów ogólnopolskich stanowią świetną wizytówkę naszego miasta. Wizytówkę potwierdzającą, że właściwa współpraca pomiędzy klubem, władzami miasta, szkołą, zawodnikami, ich rodzicami i specjalistami z zakresu fizjoterapii i żywienia stanowią doskonałą podbudowę dla kolejnych sukcesów reprezentujących miasto i klub młodych zawodników.

MUKS ZGIERZ
PREZES
Grzegorz Rajtar