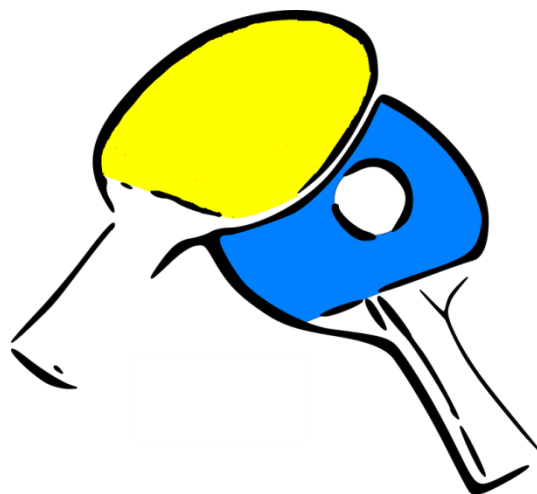


Tenis stołowy



BARCIN

2019 - 2020

Tenis stołowy znacząco poprawia sprawność chorych na Alzheimera i Parkinsona !!!

Ta dyscyplina wymagająca świetnej koordynacji ręka-oka, spostrzegawczości oraz refleksu, sprawdza się świetnie nie tylko jako rozrywka, ma ważne właściwości terapeutyczne,

a przynajmniej jeśli chodzi o chorobę Alzheimera, demencję i inne choroby związane z aktywnością mózgu, co właśnie udowodnili naukowcy z Japonii. Postanowili oni przetestować popularnego ping-ponga jako środek wspomagający leczenie objawów choroby Parkinsona, a po 6 miesiącach podzielić się wynikami. Wyniki są bardzo zachęcające, szczególnie że tenis stołowy jest relatywnie niedrogą formą terapii, a może wyraźnie poprawić jakość życia w chorobie Parkinsona.

Po grze w ping-ponga znacznie wzrosła ich zdolność do wykonywania pewnych zadań, jak mówienie, ręczne pisanie, ubieranie się, wstawanie z łóżka czy chodzenie. Na początku badań uczestnicy potrzebowali średnio dwóch prób, żeby podnieść się rano z łóżka, podczas gdy po pół roku wszystkim udawało się to za pierwszym razem. Naukowcy twierdzą również, że można było zaobserwować widoczne zmiany również w innych aspektach, jak ekspresja twarzy, postawa, trzęsienie rąk czy sztywność karku /Źródło: [GeekWeek.pl/American Academy of Neurology/](http://GeekWeek.pl/AmericanAcademyofNeurology/).



Raport ze Światowego Dnia Tenisa Stołowego

5 SIERPNIA 2019r.

Badania naukowe wykazały, że u osób, grających w tenisa stołowego, zauważono wzrost przepływu krwi i aktywności w regionie hipokamp mózgu, która odpowiedzialna jest głównie za długotrwałą pamięć. Dlatego też lekarze zalecają tenis stołowy w walce z demencją chorobą Parkinsona i Alzheimera u starszych ludzi.

Stąd też Światowa Federacja Tenisa Stołowego po raz pierwszy zorganizowała w dniach 11-13 października 2019 r. Mistrzostwa Świata w Tenisie Stołowym dla osób z chorobą Parkinsona.



DLACZEGO TENIS STOŁOWY?

wg dr Daniela G. AMEN z USA

tenis stołowy jest najlepszym na świecie
sportem dla rozwoju mózgu

- ➔ łączy w sobie trening aerobowy i różnorodny ruch całego ciała -to takie aerobowe szachy
 - ➔ stymuluje pracę całego mózgu
- ➔ poprawia koordynację wzrokowo-ruchową
 - ➔ poprawia koncentrację
 - ➔ buduje odporność psychiczną
- ➔ uczy konsekwencji i obowiązkowości

TENIS STOŁOWY W BARCINIE

Klub powstał w roku 2006

Od tej pory działa w ramach Uczniowskich Klubów Sportowych i Kujawsko-Pomorskiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego.

Od 2018r. funkcjonuje w strukturach BOSiR-u.

Od początku istnienia ma znaczące osiągnięcia w tenisie stołowym.

Największe w kategoriach dzieci i młodzieży.

Wojciech Kowal

trener i nauczyciel

Tenis stołowy na terenie Barcina od zawsze był kojarzony z osobą
Wojciecha Kowala

- ★ trener II klasy tenisa stołowego
- ★ wieloletni trener kadry wojewódzkiej młodzików i juniorów młodszych
- ★ wielokrotnie odznaczany za zasługi dla rozwoju tenisa stołowego
- ★ zasłużony pedagog, otrzymał medal za zasługi dla rozwoju sportu
szkolnego, wielokrotnie nagrodzony przez Burmistrza i
trzykrotnie przez Kuratora Oświaty
- ★ otrzymał nagrodę MEN oraz srebrny krzyż zasługi



MEDALE

Przez te wszystkie lata zawodnicy trenera Wojciecha Kowala zdobyli:

ponad 30 medali na Mistrzostwach Polski

oraz

ponad 200 na Mistrzostwach Województwa



Sezon 2019/2020
dla naszych tenisistów
stołowych był pracowity i
zaowocował wieloma sukcesami





Artur Kowal

zdożył złoty medal w
Wałbrzychu na
Mistrzostwach Polski Policji-
indywidualnie i drużynowo

oraz

złoty medal na
Mistrzostwach Polski
Międzynarodowego
Stowarzyszenia Polski
Policji indywidualnie i
drużynowo.

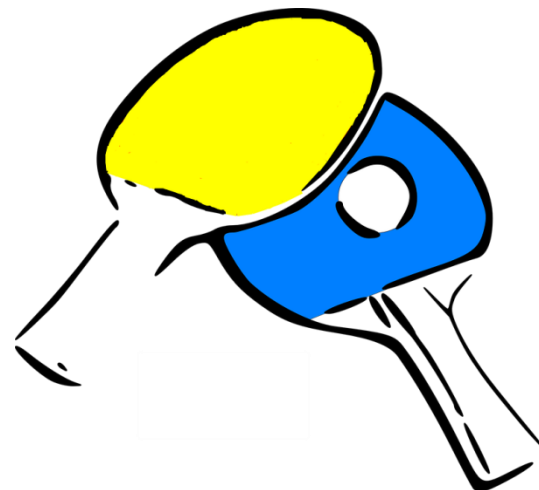


Andrzej Lewandowski

wywalczył w Iławie
III miejsce w Mistrzostwach Polski
w Tenisie Stołowym Kolejarzy



W 2019 roku na
Indywidualnych Mistrzostwach
Województwa w Gniewkowie
nasze juniorki zdobyły:



II miejsce - Julia Łącka
VI miejsce - Weronika Kaczmarek

W grze
podwójnej



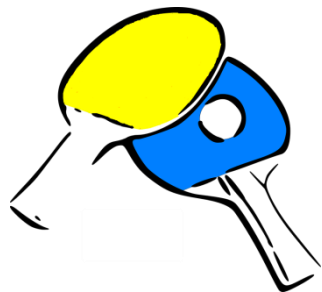
II miejsce - Julia Łacka i Weronika Ostrowska
III miejsce - Weronika Kaczmarek i Julia Rękas

W Mixed doubles



II miejsce -Julia Łacka i Maciej Krause

III miejsce -Weronika Kaczmarek i Paweł Ciołkowski



Drużynowo **ULKS / BOSIR BARCIN**
zajął III miejsce

KADETKI

Mistrzostwa Województwa w Gniewkowie 2019



Gry podwójne:

III miejsce

Sara Wachowska i Marcelina Kamrowska



Drużynowo:

III miejsce

Sara Wachowska i Nadia Czerwińska



Mistrzostwa Województwa Kadetek Gniewkowo 2019



SKRZATKI

Indywidualne Mistrzostwa Województwa w Chełmnie 2019



I miejsce

Zuzanna
Kwaśniewska



II miejsce



Julia Ratajczak

III miejsce

Vanessa
Fidala



V miejsce

Zofia
Ratajczak



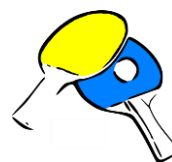


Vanessa Fidala

Julia Ratajczak

Zuzanna Kwaśniewska

Zofia Ratajczak



Juniorki Mistrzostwa Województwa w Gniewkowie 2020



Sara
Wachowska
i
Weronika
Kaczmarek



DRUŻYNOWO
I miejsce
GRA PODWÓJNA
II miejsce

Sara Wachowska i Weronika Kaczmarek

indywidualnie  Sara Wachowska III miejsce

mikst  Weronika Kaczmarek III miejsce

mikst  Sara Wachowska III miejsce



KUJAWSKO-POMORSKI
OKRĘGOWY ZWIĄZEK
TENISA STOŁOWEGO

Dyplom
dla

BOSIA ULKS BARCIN

za zajęcie I miejsca

w Drużynowych Mistrzostwach
Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Junierek

SEDZIA
SEDZIA
Tomasz Drzyński

KPOZTS
Prezes
Andrzej Jędrzejowski

Gniewkowo, 14.03.2020



Drużynowy Mistrz
Województwa Kuj.-Pom.
Junierek
Gniewkowo, 14.03.2020 r.

I Grand Prix Polski Osób Niepełnosprawnych w Tenisie Stołowym Gorzów Wielkopolski 2020



I miejsce
Monika
Sikorska

X miejsce
Przemysław
Lisiecki



ŻACZKI

Mistrzostwa Województwa w Laskowicach



II miejsce drużynowo

Zuzanna Kwaśniewska

Julia Ratajczak

Zofia Ratajczak

III miejsce gra podwójna

Zuzanna Kwaśniewska

Julia Ratajczak



Mistrzostwa Województwa Żaczek Gniewkowo 2020

SKRZATKI

Indywidualne Mistrzostwa Województwa w Chełmnie 2020

II miejsce



Zofia
Ratajczak

