

Robert Kozłowicz

## W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli wychowanie przez sport



W zdrowym ciele zdrowy duch to piękna idea i hasło zaczerpnięte od rzymskiego poety Juwenalisa – bardzo aktualne także dzisiaj. Od zawsze sprawność fizyczna była niezbędna człowiekowi, aby przetrwać. W pierwotnych kulturach tylko ten, kto był sprawniejszy i silniejszy mógł przeżyć. Wraz z rozwojem i ewolucją człowieka coraz większą rolę miał intelekt. Ludzie tworzyli narzędzia, oswajali zwierzęta, uprawiali rośliny, osiedlali się. Powstawały społeczności zakładające osady, miasta i państwa. W starożytnych cywilizacjach, gdy człowiek miał zapewnione podstawowe potrzeby życiowe, rozwijała się filozofia, kultura i sztuka. Wtedy to narodził się ideał, do którego dążymy i dziś. Wzorzec wychowania człowieka, w którym oprócz sprawności fizycznej liczy się wiedza, rozwój umysłowy, moralny i estetyczny, czyli kalokagatia.

Sport i wychowanie fizyczne wpisują się doskonale w ten model i niosą ze sobą wiele pięknych idei oraz uniwersalnych wartości. Dzięki aktywnemu uczestnictwu w kulturze fizycznej jesteśmy zdrowsi oraz uczymy się szacunku dla innych. W sporcie kształtujemy swój charakter poprzez pracę nad sobą w dążeniu do wyznaczonych celów. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, redukują stres, pozwalają utrzymać prawidłową wagę i postawę ciała.

W tym artykule chciałbym jednak pisać nie tylko o tym, co piękne i ważne w idei wychowania przez sport, ale o patologiach, które ją wypaczają. Uważam, że należy pokazywać wszystkie niewłaściwe zachowania, towarzyszące procesowi rozwoju dzieci i młodzieży poprzez aktywny udział w kulturze fizycznej, aby w przyszłości móc im skutecznie zapobiegać.

Wychowanie fizyczne przez sport rozpatruję przez pryzmat roli nauczycieli i rodziców biorących udział w tym procesie.

Na początek relacja nauczyciel/trener – uczeń. Nauczyciel powinien być pasjonatem sportu, aktywności i zdrowego trybu życia, aby wychowanie fizyczne miało prawdziwy wpływ na kształtowanie osobowości młodego człowieka. Jego zadaniem jest zachęcenie dziecka do ruchu i wysiłku oraz rozwijanie prawidłowych, prozdrowotnych nawyków. Trener taki uczy i daje narzędzia w postaci ćwiczeń i wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej. Wychowuje w szacunku dla zasad poprzez respektowanie przepisów gier i zabaw. Dbą o dobrą atmosferę w zespole i właściwe relacje między jego członkami. W praktyce często nie wygląda to tak dobrze. Często spotykam się z obiegową opinią, że nauczyciele wychowania fizycznego nic nie robią (i z przykrością stwierdzam, że sam znam takie przypadki). Zajęcia przez takich trenerów są prowadzone na tzw. „macie”, czyli, „macie piłkę – grajcie”, a rola nauczyciela ogranicza się tylko do sprawdzenia obecności i ewentualnie zapobiegania konfliktom na boisku podczas gry. Jak można się domyślić, takie nauczanie prowadzi często do zniechęcenia dzieci aktywnością fizyczną i stroniem od lekcji oraz treningów.

Innym zachowaniem, na jakie chciałbym zwrócić uwagę jest obarczanie zawodników i sędziów za swoje porażki. Widziałem wiele razy, jak nadgorliwy i przekonany o własnej wartości i wiedzy szkolenowiec dawał upust swoim emocjom, krzycząc na dzieci i wymagając od nich niemożliwego. Dla mnie w pracy z uczniami najważniejsza jest zasada: „trenujemy jak gramy, gramy jak trenujemy”. Kierując się tym w życiu, nie mam prawa wymagać od zawodników tego, czego ich nie nauczyłem oraz krzyczeć na nich i obrażać za błędy, które sam jako trener popełniłem.

Jeśli chcemy dzieci nauczyć szacunku do sportu, nauczyciel-trener, musi bezwzględnie szanować i przestrzegać przepisów gier i zabaw oraz werdyktów sędziów. Arbiter też jest człowiekiem, który może się pomylić. Krytyka i podważanie decyzji sędziego wprowadza niepotrzebnie złą atmosferę zarówno wśród członków zespołu na boisku, jak i kibiców na trybunach. Dzieci często podczas rozgrywek narażone są na ogromny stres związany z rywalizacją.

Nie ma sensu dodatkowo w ten negatywny sposób pobudzać i stresować zawodników. Oczywiście z arbitrami można rozmawiać, a czasem nawet należy, ale zawsze trzeba robić to w kulturalny sposób, tonując emocje i dając dobry przykład. W swojej praktyce trenerskiej słyszałem również niewybredne komentarze dotyczące pracy sędziów, których lepiej nie przytaczać. Dzieci na boisku też je słyszą! Ja wierzę, że arbitrzy nie są skorumpowani, nie „gwizdzą” jednostronnie i nie chcą nas oszukać – zwłaszcza, gdy mówimy o rozgrywkach dzieci i młodzieży. Istotne jest, by pokazać naszym podopiecznym, jakie postawy i modele zachowania są właściwe. Dzięki temu oni będą przenosić te wzorce na inne, poza sportowe sfery życia. Jeśli będziemy wychowywać naszych uczniów w przekonaniu, że każdy i wszędzie chce ich oszukać lub okraść, to takie społeczeństwo sobie ukształtujemy. Dodatkowo, wychowując w złej atmosferze, dajemy uczniom pretekst do usprawiedliwiania swoich porażek, szukamy winy zawsze u innych – nigdy u siebie.

Mówiąc o wychowaniu przez sport, należy zwrócić uwagę na relację: rodzic – dziecko. Wiadomo, że dla każdego rodzica, jego dziecko jest najważniejsze, co jest oczywiście naturalne i zrozumiałe. Podczas zawodów sportowych dorośli opiekunowie czasem przedzają się w prawdziwych stadionowych „ultrasów”, których zachowania nie powstydziliby się najwięksi futbolowi chuligani. Rodzice zasiadający na trybunach często widzą lepiej sporne sytuacje, obrażają sędziego, krzyczą i „buczą” na dzieci z przeciwnych drużyn, konfrontują się z innymi rodzicami. Zachowują się po prostu chamsko. Dodatkowo niektórzy rodzice czują się fantastycznymi trenerami, dając dzieciom wskazówki – Podaj!, Strzelaj!, Co robisz?!, Jak Ty grasz?!, itp. Dzieci bardzo przejmują się komentarzami słyszanyymi od rodziców i trenera. Nawet kilka słów zza linii bocznej boiska może przesądzić o negatywnym lub pozytywnym nastawieniu do gry. Stąd tak ważna jest współpraca nauczyciela z rodzicami. W swojej pracy trenerskiej proponuję dorosłym opiekunom młodych sportowców lekturę i wzięcie sobie do „serca” zasad Dekalogu Rodziców – Kibiców:

1. Zawsze wspieraj swoje dziecko. *Zapewnij je, że wykonuje coś dobrego, będąc po prostu częścią drużyny. Pamiętaj, że Twój przekaz do swojego dziecka jest bardzo ważny. Jesteś dla niego największym autorytetem.*
2. Nie usprawiedliwiaj dziecka jeżeli nie gra dobrze, często jest tego jakiś powód. *Zachęcaj dziecko, aby ciężko trenowało i dawało z siebie wszystko. To zdecydowanie najlepsze wyjście, nawet jeśli Twoja pociecha ma słabszy dzień.*

3. Nie krytykuj trenerów. *Musisz pamiętać, że trener jest dla zawodnika szefem i nauczycielem. Jeśli Ty go krytykujesz, jak możesz spodziewać się, że Twoje dziecko będzie go szanować i słuchać?*
4. Ucz zasad dotyczących zachowania, żywienia, nauki, punktualności i dyscypliny. *Sport wymaga ciągłej pracy nad sobą i poświęcenia. Musisz dbać o to, by Twój sportowiec mógł uzyskać jak najlepsze wyniki nie tylko na boisku, ale i poza nim.*
5. Wymagaj od swojego dziecka dobrych ocen. *Sprawdź, ile godzin poświęca na naukę. To Rodzice uczą właściwego podejścia do obowiązków szkolnych. Dla sportowca bardzo ważny jest rozwój intelektualny. Znajdź sposób na zmotywowanie swojego dziecka. Wyeliminuj rzeczy, które zabierają czas na naukę.*
6. Nie krytykuj innych zawodników oraz nie próbuj zastępczo żyć życiem swojego dziecka. *Sport jest dla wszystkich dzieci. Nie okazuj złości ani zazdrości kolegom Twojego dziecka z powodu ich sukcesów. Takie zachowania „przechodzą” na dziecko i mogą zniszczyć zespół.*
7. Zaufaj fachowcom – nie wymądrzaj się. *Trenerzy, pracując z dziećmi przez cały rok i dobrze wiedząc, co każde potrafi lub nie, znają mocne i słabe strony swoich zawodników.*
8. Domagaj się od swojego dziecka godnego, sportowego zachowania na boisku, ale i poza nim. *Wymagaj szacunku dla drużyny i jej zasad, przeciwnika oraz sędziów.*
9. Chwal swoje dziecko, bo to wpłynie na jego samoocenę i wiarę w siebie. *Nie wolno porównywać dziecka z innymi członkami rodziny, którzy kiedyś uprawiali sport. Każdy człowiek jest inny. Nie oczekuj, że będzie ono miało takie osiągnięcia, jak starszy brat, siostra czy kuzynostwo.*
10. Zachęcaj swoje dziecko do podejmowania aktywności fizycznej, tak by pokochało sport. *Pozytywne nastawienie pomoże rozwinąć pasję, nie wywierając presji.*

W pracy z uczniami zawsze zwracam uwagę na jeszcze jedną ważną kwestię – proszę rodziców, aby dostrzegali w dziecku jego rozwój i budowali w nim poczucie własnej skuteczności, porównując jego osiągnięcia tylko z jego własnymi wynikami.

Podsumowując, spróbujmy spojrzeć jak wszystkie negatywne zachowania i sygnały płynące od dorosłych odbiera dziecko. Młody człowiek biorący udział w treningu, a potem w zawodach sportowych jest zawsze pod ogromną presją swoich marzeń o zwycięstwie, oczekiwań rodziców i trenera. Często – my dorośli, nie zdajemy sobie sprawy, że dla dziecka każde zawody sportowe to co najmniej finał mistrzostw świata. Najlepiej taką sytuację obrazuje krótki film przygotowany

przez hiszpańską fundację Brafa. W materiale tym pokazano zestresowanego młodego piłkarza, który idąc na mecz, prosi rodzica:

„Tato nie przychodź na mecz:

1. jeśli myślisz, że zawsze muszę być najlepszy;
2. jeśli dla Ciebie wynik jest najważniejszy;
3. jeśli będziesz krzyczał na sędziego za każdym razem, gdy myślisz, że nie ma racji;
4. jeśli nie możesz przyjąć, że będę siedział na ławce rezerwowych;
5. jeśli denerwujesz się za każdym razem, gdy popełnię błąd.

A jeśli już przyjdiesz, to ciesz się moją grą, wspieraj mnie, a przy okazji sobie odpocznij. Ja tylko chce grać, będąc szczęśliwym i widzieć Ciebie szczęśliwego”.

Ten krótki klip skłania do refleksji osoby dorosłe nad własnym zachowaniem i podejściem do treningów i meczów. Sport to zabawa, którą często my dorośli kradniemy dzieciom. Udział w mitingach, turniejach lub szkolnej lidze powinien być dla dzieci i młodzieży przede wszystkim przyjemnością. Tylko w ten sposób zachęcimy do aktywności fizycznej i sportu oraz wychowamy lepsze i zdrowsze młode pokolenie.

Czy sport zatem we współczesnym świecie wspiera proces wychowania? Oczywiście, ale pod jednym warunkiem: gdy dla nas – nauczycieli, trenerów i rodziców, najważniejsze jest dobro dziecka, a nie wynik sportowy lub niespełnione ambicje. Poprzez wychowanie fizyczne powinniśmy dzieci wzmacniać i podnosić ich poziom dbałości o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Dodatkowo sport rozwija w uczniach uczciwość, szacunek, empatię i asertywność. Cechy te mają później przełożenie na inne sfery życia. To na treningach, meczach, obozach sportowych rodzą się często ponadczasowe dobre relacje i przyjaźnie na całe życie. Udział w zawodach uczy dzieci zasad fair play oraz

radzenia sobie z emocjami, jakie niosą ze sobą pierwsze sukcesy i porażki. Gry zespołowe rozwijają relacje społeczne uczniów i umiejętność współpracy.

Sport to doskonała przestrzeń do zabawy, nauki, doskonalenia i kształtowania swojego charakteru oraz wzmacniania pozytywnych cech osobowości. W dzisiejszym „cyfrowym” świecie, gdzie postęp technologiczny dąży do wyeliminowania aktywności człowieka, jeszcze bardziej staje się aktualne hasło, które w XVI wieku propagował Wojciech Oczko, lekarz królów polskich (Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy): „Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy wszystkie lekarstwa razem wzięte nigdy nie zastąpią ruchu”. Dzięki aktywności sportowej dajemy dzieciom możliwość do bycia lepszą wersją siebie samych.

#### Netografia:

1. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Mens\\_sana\\_in\\_corpore\\_sano](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano) [dostęp: 14.11.2022]
2. <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kalokagatia;3919374.html> [dostęp: 14.11.2022]
3. <https://www.facebook.com/tatatrampkarza/videos/520950426160393> [dostęp: 14.11.2022]
4. <https://www.akademiareissa.pl/zapraszamy-do-zapoznania-sie-z-dekalogiem-rodzica-kibica> [dostęp: 14.11.2022]
5. <http://prostozboiska.pl/dekalog-rodzica-kibica/> [dostęp: 14.11.2022]

#### Bibliografia:

1. Mazur P., „Wychowanie poprzez sport. Wielość spojrzeń i doświadczeń”, Chełm 2014
2. Cendrowski Z., Przewodźcą innym. Poradnik dla liderów zdrowia i sportu, Warszawa 1997

#### Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, nauczyciel wychowania fizycznego oraz trener młodzieżowych zespołów koszykówki Słupskiego Towarzystwa Koszykówki Czarni.

