

RODZINA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

NA START!

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Sportu
i Turystyki

Zapraszamy na naszą stronę internetową: www.rodzinaanastart.pl

Październik 2016

Sport to życie.
Życie to sport.

→ str. 6-7

Przede wszystkim
dobra zabawa

→ str. 10-11

SMS – jak połączyć
sport z nauką

→ str. 12-13

Mistrzowie Zdzisław
i Karol Hoffmanowie

→ str. 14-15



Fot. 123RF

Zachęć dziecko do aktywności!

→ str. 2

Szanowni Państwo

Z przyjemnością przekazujemy pierwszy numer „Rodzina na start!”. Za pośrednictwem starostw powiatowych w całej Polsce do końca roku dostarczymy Państwu w sumie trzy wydania bezpłatnej gazety. Z jej pomocą będziemy starali się przekonać Państwa, że

aktywność fizyczna jest nam potrzebna w każdym wieku tak samo jak sen czy jedzenie. Ruch to życie – przekonują lekarze oraz fizjoterapeuci i mają na to niezbitą dowody. Niestety w Polsce przeszło 40% młodych ludzi w ogóle nie uprawia sportu. Jeszcze gorzej jest wśród osób starszych – tylko 12% osób po 60. roku życia regularnie ćwiczy, a 75% nie robi tego wcale.

Zamiłowanie do sportu to pasja, którą wynosi się z domu. Mamy nadzieję, że dzięki niniejszemu wydawnictwu uda nam się przekonać Państwa, iż aktywność fizyczna to doskonały sposób na rodzinne spędzanie czasu. Ruszać mogą się wspólnie dzieci, rodzice i dziadkowie. Na kolejnych stronach podpowiadamy, gdzie i jak można zaplanować taką

międzypokoleniową aktywność. Pokazujemy też rodziny, które są doskonałym przykładem zdrowego trybu życia.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej www.rodzinaanastart.pl

Życzymy przyjemnej lektury!

Zespół redakcyjny „Rodzina na start!”

Rolki i wycieczka zamiast telewizora. Zachęć dziecko do aktywności. To proste!

Twoje dziecko spędza godziny przed ekranem komputera lub telewizora? Zamiast zabaw na boisku woli piłkarskie rozgrywki na tablecie? Samo upominanie dziecka i przekonywanie, by ruszyło się z fotela, nic nie wskóra. Sprawdź, jak rozbudzić w najmłodszych pasję do ruchu.

Wykaż się pomysłowością

Same komunikaty słowne nie przyniosą efektu, jeśli w ślad za nimi nie pójdzie działanie. Przekonywanie syna czy córki, by oderwali się od ekranu, nic nie da, jeśli dziecko nie dostanie w zamian atrakcyjnej alternatywy. Zaproponuj wyłącznie telewizora i zaoferuj wspólną wycieczkę rowerową albo wyjście na rolki. Młodsze dzieci można przekonać do wyjścia na plac zabaw, przejażdżki na hulajnodze czy gry w piłkę w ogrodku lub na okolicznym boisku.

Jeśli brakuje Ci czasu, poszukaj zorganizowanych ofert. Zajęcia sportowe już dla kilkulatek organizowane są m.in. w domach i centrach kultury, a także przez placówki prywatne (np. siłownie, baseny czy centra rekreacji). Pozaletkowe kluby sportowe działają również w wielu szkołach.

Szukaj dodatkowych motywacji

Wykorzystaj różne okazje do promowania aktywności. Jeśli dziecko polubi ruch, możesz np. zorganizować urodziny w parku trampolin czy na basenie. Również nowa piłka, buty sportowe lub rolki mogą okazać się doskonałym prezentem.

Dzieci lubią gadżety, a sklepy sportowe prześcigają się w ofercie najróżniejszych akcesoriów do uprawiania sportu. Koszulka z imieniem dziecka, kolorowy strój do baletu czy sukienka na tańce mogą być wspaniałym pretekstem do rozpoczęcia aktywności.



Fot. 123RF

W kwestii kupowania sprzętów i akcesoriów należy oczywiście zachować zdrowy rozsądek i umiar, czasami jednak właśnie taki drobiazg może stanowić doskonały początek przygody ze sportem.

Do niektórych łatwiej dotrzeć, zaczynając od teorii. Jeśli Twoje dziecko od aktywności woli książki, wykorzystaj to i podrzucaj mu lektury tematyczne. Mogą to być życiorysy będących obecnie na topie gwiazd sportu czy powieści, w których sport odgrywa znaczącą rolę. Sposobem na dotarcie do nieprzekonanych może być rozpoczęcie od kibicowania. Wybierzcie się na rozgrywki ulubionej drużyny, poobserwujcie wyczyny deskorolkowców. A jeśli masz taką możliwość, zorganizuj wspólne wyjście na mecz ze znajomymi dziećmi.

Wspieraniu aktywności może pomóc także robienie zdjęć pod-

czas wycieczek rowerowych czy zajęć sportowych dziecka. Im częściej będziesz pokazywać synowi czy córce, że ruch jest fajny, tym lepiej.

Nic na siłę

Pozwól dziecku wybrać aktywność, którą naprawdę polubi. Pokaż różne warianty i pomysły. Dla jednego prawdziwą frajdą będą łyżwy czy ścianka wspinaczkowa, inne dzieci polubią basen lub zajęcia grupowe (np. karate czy balet). Nie wzbudź w dziecku poczucia winy, jeśli po semestrze zajęć pozalekcyjnych z łucznictwa nie będzie chciało kontynuować ćwiczeń. Najważniejsze jest pokazanie możliwości i zezwolenie na świadomy wybór. Półroczne zajęcia, nawet jeśli nie będą kontynuowane, nie są czasem straconym. Dziecko spędzało czas aktywnie,

zdobyło nowe umiejętności, doświadczenia i być może nawiązało nowe znajomości.

Nie nastawiaj się też na spektakularne efekty i sukcesy – jeśli przyjdą, to dobrze. A jeśli nie – potraktuj sport tylko jako inwestycję w zdrowie dziecka. Wspieraj swoją pociechę i motywuj. Początki bywają trudne, dlatego nie stawiaj poprzeczki zbyt wysoko i nie narzucaj rygorystycznych treningów. Jeśli syn czy córka poczuje, że nie spełniają Twoich oczekiwań, szybko się zniechęcą. Ruch ma być przyjemnością, a nie obowiązkiem wykonywanym pod presją i z nastawieniem wyłącznie na wyniki.

Bądź dobrym przykładem

Dzieci to doskonali obserwatorzy i uczą się, naśladując dorosłych. Nie będziesz wiarygodnym rodzicem, jeśli zaczniesz zachęcać dziecko do ruchu, samemu spędzając czas na kanapie. Pokaż najmłodszemu, że sport jest ważny także dla Ciebie. Nawet będąc zabieganym rodzicem, możesz od czasu do czasu popedałować na rowerze stacjonarnym, oglądając przy tym program informacyjny. W internecie znajdziesz też mnóstwo filmików z przykładowymi treningami do wykonania w domu. Wracając ze szkoły autobusem, wysiądźcie przystanek wcześniej i pójście spacerem do domu. Wybierzcie się do sklepu piechotą albo wybierzcie schody zamiast windy. Jeśli dziecko zobaczy, że ruch jest obecny w Twoim życiu, chętniej znajdzie dla niego miejsce także w swoim.

Warto również, planując weekendowe i wakacyjne wyjazdy, uwzględnić w nich aktywność. Zaczynajcie od łatwych wycieczek w niższe góry, wyjazdów rowerowych czy przejażdżek na rolnkach. Z czasem możecie stawiać sobie ambitniejsze plany, a ruch stanie się nieodłącznym elementem Waszego czasu wolnego. ●



Fot. archiwum KPRM

Nowe siłownie na świeżym powietrzu, strefy gier i zabaw – Ministerstwo Sportu stawia na aktywność całych rodzin!

Aż 100 mln zł w ciągu dwóch lat przeznaczy Ministerstwo Sportu i Turystyki na wsparcie tzw. małej infrastruktury sportowej. Dzięki nowemu rządowemu programowi OSA (Otwarte Strefy Aktywności) tylko w ciągu przyszłego roku ma powstać w Polsce nawet 3 tys. ogólnodostępnych obiektów sportowych, z których korzystać będą mogły całe rodziny; od najmłodszych dzieci aż po seniorów.

Otwarte Strefy Aktywności to ogólnodostępne miejsca plenerowe stworzone z myślą o rekreacji, sporcie i wypoczynku. Są to m.in. sprawnościowe place zabaw dla najmłodszych, siłownie na świeżym powietrzu czy strefy gier i relaksu dla całych rodzin. Z założenia mają to być obiekty zlokalizowane w niedalekim sąsiedztwie, tak aby przedstawiciele wszystkich pokoleń mogli w wolnych chwilach

wybrać się np. do siłowni i aktywnie spędzić czas. Wspólne międzypokoleniowe ćwiczenia mają pobudzać do aktywności, wyrobić zdrowe nawyki i integrować. Dostępność i brak opłat za korzystanie z obiektów może być także motywacją do uprawiania sportu przez osoby starsze.

Jak tłumaczył Minister Sportu i Turystyki Witold Bańka, w 2016 r. ministerstwo przeprowadziło badania, aby sprawdzić, jakich obiektów najbardziej życzyliby sobie Polacy w swojej okolicy. Okazało się, że Otwarte Strefy Aktywności byłyby bardzo pożądane, zwłaszcza w małych i średnich gminach. Mieszkańcy wskazywali na potrzebę tworzenia obiektów, w których mogłyby spotykać się całe rodziny i które łączyłyby sport z rekreacją. Jak mówił minister, wyniki badań utwierdziły go w przekonaniu, że program OSA jest wart realizacji.

– To program skierowany do wszystkich pokoleń. Mamy na-

dzieję, że na tych placach zabaw będą spotykali się dziadkowie, dzieci i wnukowie. To będzie miejsce rekreacji całych rodzin, gdzie będą spotykać się przyjaciele, a młodzież i osoby starsze będą spędzać czas. Robimy to także po to, by zadbać o zdrowie i kondycję Polaków – mówiła premier Beata Szydło podczas prezentacji nowego rządowego projektu.

Jak tłumaczyła premier, strefy aktywności zostaną zlokalizowane przede wszystkim w mniejszych miejscowościach, gdzie obecnie mieszkańcy nie mają dostępu do profesjonalnych obiektów sportowych. – Chcemy, by każdy miał szansę skorzystania z takich urządzeń i sprzętu – wyjaśniła.

O dofinansowanie z rządowego programu budowy Otwartych Stref Aktywności będą mogły ubiegać się jednostki samorządu terytorialnego, podmioty mające osobowość prawną, np. stowarzyszenia, fundacje czy spółdzielnie

mieszkańciew. Przystąpienie do programu będzie miało uproszczoną procedurę, np. w ramach jednego wniosku jedna gmina będzie mogła starać się o dofinansowanie kilku stref aktywności. Start naboru wniosków do programu planowany jest na styczeń 2018 r.

W ramach programu będzie można otrzymać dofinansowanie na budowę stref w dwóch wariantach: podstawowym, w którym budowa obiektu wyniesie ok. 50 tys. zł, oraz rozszerzonym – do ok. 100 tys. zł. Ministerstwo dofinansuje nawet do 70% wartości inwestycji w przypadku najmniej zamożnych gmin. Standardowe dofinansowanie dla gmin wyniesie 50%.

Minister Witold Bańka zapowiedział, że w 2018 r. MSiP będzie miało rekordowy budżet na dofinansowanie infrastruktury sportowej – ponad 0,5 mld zł. Poza ok. 3 tys. Otwartych Stref Aktywności mają powstać m.in. nowe hale, stadiony i boiska. ●

Najlepsza dieta dla młodego sportowca? Nie ma uniwersalnej recepty

– Na początek należy zadać sobie pytanie, czy dziecko trenuje amatorsko, czy zawodniczo. Amator powinien bardziej skupić się na prozdrowotnym działaniu wysiłku fizycznego, bo celem jest nie wynik, ale przyjemność – mówi dietetyk **Paweł Janus**. Jakie są najważniejsze składniki diety aktywnego dziecka? Jakie błędy najczęściej popełniają rodzice?

Moje dziecko jest bardzo aktywne – chodzi regularnie na WF, SKS, często jeździ na rowerze, ale nie trenuje wyczynowo. Czy to oznacza, że powinien mu układać specjalną dietę?

Najprostsze rozwiązanie to dieta urozmaicona, oparta na produktach nieprzetworzonych oraz przygotowana z wykorzystaniem różnorodnych technik kulinarnych, jak duszenie, pieczenie czy gotowanie na parze. Pamiętajmy przy tym, że dziecko – zarówno młody sportowiec, jak i jego kolega stroniący od aktywności fizycznej – to nie są byty odrębne w swoich środowiskach. Zawsze liczy się odżywianie całej rodziny, zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Bardzo często nawyki żywieniowe nabyte za młodu potrafią przetrwać do życia dorosłego – i te dobre, i niestety te złe. Ważne, by spożywanie warzyw i owoców, produktów nieprzetworzonych, a także picie wody nie wynikało z dozoru rodzicielskiego, ale stało się nieodzownym elementem stylu życia całej rodziny, w tym młodego, aktywnego fizycznie człowieka.

W tym miejscu należy jeszcze wspomnieć o pewnym prawie dotyczącym sportu amatorskiego, aktualnym w każdym wieku. Tak zwane prawo efektu mówi, że jeżeli widzimy sukces w swoich działaniach, staramy się zwiększyć jego wymiar, co często ma

odzwierciedlenie w przestrzeganiu zasad prawidłowego odżywiania, zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Na co zwracać największą uwagę przy układaniu diety dziecka?

Wydaje się, że najważniejsze jest sprawdzanie, czy dziecko zjada posiłki, które mu się przygotowuje. Zdarza się, że kanapki, sałatki i inne pożywne rarytasy nie są spożywane, a ich miejsce zajmują słodkie napoje czy kupione przygodnie słodycze. Nie jest tajemnicą, że część rodziców, idąc na łatwiznę, zamiast wyprawić dziecko z pożywym drugim śniadaniem, wręcza pieniądze, pozwalając tym samym na zakup tego, na co ich pociecha ma ochotę. Jak pokazują raporty o stanie odżywienia dzieci, można śmiało założyć, że wydają oni otrzymane środki częściej na łakocie niż na pożywne posiłki.

Inny problem stanowi to, że dzieci już w młodym wieku bywają przetrenowane przez nadgorliwych rodziców. Znam przypadek ludowych i dwóch godzinach basenu zemdlało z braku sił na zajęciach z samoobrony. To przykład ambiwalencji dzisiejszych czasów: z jednej strony dzieci bywają przeciążone zajęciami dodatkowymi, z drugiej zaś mamy młodych ludzi niezbyt chętnych do wysiłku, przyklejonych do ekranów komputerów.

Jeśli dziecko prowadzi aktywny tryb życia, ile posiłków dziennie powinno spożywać? Około 4–5 posiłków.

Jak wkomponować je w plan napiętego dnia treningowego? Niedopuszczalne jest, żeby zaczynać wysiłek zaraz po posiłku. Niestety bardzo często napięty grafik aktywnego dziecka zmusza je do jedzenia obiadu 30 minut przed treningiem. Jest to odstęp co najmniej trzykrotnie za krótki.

A co z cukrem? Niby zdrowiej go unikać, ale panuje też przekonanie, że cukier wpływa na pobudzenie organizmu.

llekroć mowa o cukrze, przypomina mi się kampania reklamowa z 1930 r.: „Matko! Nie żałuj dziecku cukru, cukier wzmacnia kości!”. W kwestii cukrów prostych (glukoza, fruktoza) oraz dwucukrów (sacharoza, maltoza) nader aktualne jest stwierdzenie naszych babć: cukier, sól i mąka to białe trucizny. Czy cukier pobudza? Jeśli nawet u niektórych osób spożycie cukru wywołuje efekt pobudzający, to jest on krótkotrwały i bardziej przybliża dziecko do ADHD niż do uzyskiwania wyników sportowych. Pamiętajmy, że pobudzenie węglowodanowe, o ile zachodzi, jest krótkotrwałe i dosyć szybko przemienia się w osłabienie. Efekt ten wynika wprost z zależności pomiędzy spożyciem cukrów a uwolnieniem insuliny do krwi. Podsumowując, cukrów prostych

należy unikać, zastępując je węglowodanami złożonymi.

Który składnik diety jest zatem najważniejszy dla aktywnego dziecka?

Młody, ciągle rozwijający się organizm potrzebuje wszystkich mikro- i makroelementów w ilości wynikającej wprost z norm żywienia. Jednak gdyby wybrać składniki najważniejsze, byłyby to węglowodany złożone, pochodzące z pełnoziarnistego pieczywa, ryżu, makaronu czy kasz, oraz woda. Cukry pochodzące z wymienionych produktów są paliwem najwyższej jakości, a ich dostępność dla mięśni ma duże przełożenie na wyniki osiągane w sporcie. Jednak sama koncepcja przekształcania dziecka w biomaszynę do osiągania wyników kłóci się nawet z najlżejszymi standardami etycznymi. Wszystkie praktyki żywieniowe stosowane w celu zwiększenia koncentracji glikogenu, czyli węglowodanu zawartego w komórkach mięśniowych, powinny być zarezerwowane dla starszych zawodników. Zdrowie dziecka jest jedno, a o ciemnej stronie sportu często wspomina się zbyt rzadko.

Czy da się rozróżnić, kiedy dziecko powinno zacząć jeść jak wyczynowy młody sportowiec?

Proszę zwrócić uwagę, że dieta wyczynowego sportowca składa się z tych samych produktów, co

dieta normalnego człowieka czy dziecka (pomijając suplementację). Oczywiście w sporcie profesjonalnym istnieje wiele obostrzeń co do masy ciała zawodników, zachowań żywieniowych w okresie przygotowania treningowego czy przy samych startach. Nie istnieje jednak coś takiego jak „dieta sportowca” czy „dieta młodego sportowca” rozumiana jako uniwersalny, zwarty konstrukt żywieniowy.

Na początek należy zadać sobie pytanie, czy dziecko trenuje amatorsko (przypomnę, że amator to osoba, która lubi coś robić), czy wyczynowo (startuje w zawodach). Amator powinien skupić się na prozdrowotnym działaniu wysiłku fizycznego, bo celem nie jest wynik, ale przyjemność. Inaczej sprawa będzie się mieć u dzieci trenujących, by uzyskiwać na zawodach kolejne rekordy życiowe.

Co do objętości i zmienności jakościowej posiłków, powinny one być adekwatne do obciążeń treningowych, rodzaju aktywności fizycznej oraz wieku dziecka. Sztynnej granicy nie ma, ale można posłużyć się zasadą panującą wśród zawodników futbolu amerykańskiego: „Jeźdź, jeśli zasłużyłeś”, oczywiście kontrolując na bieżąco zmiany ciężaru ciała dziecka oraz proporcje tkankowe. Przyzwolenie na jedzenie „wedle uznania” dotyczy oczywiście produktów zbożowych, strączków, jaj, nabiału, warzyw, owoców, ryb i chudych mięs, nie zaś słodzonych napojów czy słodyczy.

Skoro „wedle uznania”, to może trzeba dziecka po prostu słuchać: kiedy czuje mniejszy lub większy głód i dostosować dietę pod te upodobania? Moja babcia zawsze tłumaczyła: „Skoro młody organizm potrzebuje, to musi dostać!” Najprostsze podejścia często bywają najskuteczniejsze. Sprawne mechanizmy głodu i sytości skutecznie pobudzą łaknienie lub je zahamują w zależności od fizjologicznych potrzeb młodego organizmu. Dziecka należy oczywiście słuchać, jednak to osoba dorosła zawsze powinna stać na straży doboru produktów, którymi głód ma zostać zaspokojony. Prawda jest taka, że im dziecko jest młodsze, tym jego odżywianie bardziej zależy od opiekunów niż od dziecka.

Gdy mówię o odpowiedzialności za odżywianie, często przypominam mi się scena z filmu dokumentalnego dotyczącego żywienia,



Fot. archiwum prywatne

Paweł Janus

Dietetyk, fizjoterapeuta, wykładowca Akademii Dietetyki organizującej kursy w 10 polskich miastach. Były sportowiec, lekkoatleta. Autor artykułów naukowych oraz popularnonaukowych. Obecnie związany z leczeniem uzdrowiskowym i poradnictwem indywidualnym. W pracy naukowej podejmuje tematy z zakresu kardiopulmonologii, redukcji masy ciała, nutrigenomiki oraz dietetyki populacyjnej. Stały uczestnik konferencji Polskiego Towarzystwa Dietetyki oraz Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji.

w którym nastolatek wypowiadał się na temat stołowania się w popularnych fast foodach. Wygłosił tezę, że wystarczy kilka pompek, by zrównoważyć energię podaną w „szybkim posiłku”. Oczywiście nie jest to do końca prawda. Nawet jeśli u młodego aktywnego człowieka nie dojdzie do nadmiernego wzrostu masy ciała, to w przyszłości istnieje duże prawdopodobieństwo tego, gdy tylko tempo przemian metabolicznych w jego ustroju zwolni, zapewne już ok. 26. roku życia. Ważne jest też to, aby nie mylić sposobu żywienia z wyrażaniem uczuć, do czego niestety nasze babcie mają dużą tendencję.

Jaki błąd najczęściej popełniają rodzice w układaniu diet aktywnych dzieci?

Wydaje mi się, że takim błędem jest bezrefleksyjne włączanie do jadłospisu suplementów diety. Suplement diety jest pewną formą koncentratu spożywczego, którego spożycie należy uzasadnić. W większości przypadków aktywnych sportowo dzieci nie ma wskazań żywieniowych do włącza-

nia suplementów. Wszystkie potrzebne składniki diety mogą być bez większego trudu dostarczane z posiłkiem. Jednak w wielu przypadkach suplementacja staje się elementem kultury fit bądź stałym elementem treningów, szczególnie siłowych. To fascynuje zwłaszcza młode osoby.

A jeśli już dziecko skierowało się na ścieżkę bardziej zawodniczą, to jak powinna wyglądać jego dieta? Załóżmy, że młody sportowiec odbywa treningi codziennie.

Ważne jest to, w jakich godzinach dziecko trenuje. Jeżeli trening przypada na godziny poranne, to należy rozpocząć dzień od przekąski zawierającej białka i węglowodany złożone. Przykładem może być mała porcja tuńczyka z ryżem brązowym i pomidorami koktajlowymi. W takim przypadku główny posiłek poranny przypadnie po treningu. Najlepiej spożyć go do 30 minut po zakończonym wysiłku fizycznym. Natomiast gdy planowana aktywność przypada na godziny popołudniowe, obiad należy spożyć 1,5 godziny przed

treningiem. W takim układzie podwieczorek staje się przekąską po-treningową. W doborze posiłków dobrze wziąć pod uwagę upodobania kulinarne dziecka oraz techniczną możliwość przygotowania i zjedzenia posiłku.

A co z nawadnianiem, zwłaszcza że woda nie jest ulubionym płynem do gaszenia pragnienia wśród młodych?

Zgadza się, dzieci rzadko sięgają po wodę, która zasadniczo nie ma dla nich smaku. Oczywiście można temu łatwo zaradzić, dodając odrobinę cytryny, mięty bądź pomarańczy. Innym rozwiązaniem jest rozcieńczanie wodą soków stuprocentowych (najlepiej nie z koncentratu) w proporcji jeden do dwóch, bezpośrednio przed spożyciem. Napoje izotoniczne, czy to gotowe, czy przyrządzane z proszku, mogą być stosowane jako źródło płynów podczas intensywnych treningów w czasie zgrupowań. Nie powinno się natomiast zastępować nimi wody pitnej na co dzień, nawet w przypadku aktywnych dzieci.

Jak zapotrzebowanie energetyczne dzieci zmienia się z wiekiem?

Zależy ono przede wszystkim od wieku, płci i stopnia aktywności fizycznej. Im dziecko jest starsze, im bardziej aktywne, tym więcej energii pochodzącej z żywności będzie potrzebowało. Jednak zwróćmy uwagę, że truchtając, spalamy ok. 2–5 kcal na minutę. Godzinny bieg skutkuje więc deficytem ok. 180–300 kcal, podczas gdy zjedzenie pączka z lukrem dostarczy nam ok. 300 kcal.

Reasumując: dieta ma wpływ na wyniki sportowe dziecka, także te amatorskie?

Stwierdzenie jednego z najbardziej rozpoznawalnych fizjologów wysiłku fizycznego brzmi mniej więcej tak: „Chcesz być sportowcem? Wybierz sobie rodziców!”. I coś w tym jest, gdyż osiągi sportowe zależą w dużej mierze od zapisów w kodzie genetycznym. Jednak sam sukces zależy już od determinacji, woli walki, właściwych strategii treningowych oraz odżywiania. Jestem w stanie zaryzykować stwierdzenie, że właściwa dieta nie pozwoli pokonać ograniczeń wynikających wprost z kodu DNA, jednak niewłaściwa nawet nie umożliwi zbliżenia się do nich.

Sport to życie. Życie to sport

Panie doktorze, jest szansa umówić się na wywiad? Odpowiedź: „Jestem na turnieju w Zielnej”.

Za jakiś czas nieśmiało ponawiam prośbę: „Panie doktorze, kiedy jest pan w Krakowie, umówimy się?”. „Teraz gram w Czechach”.

Kolejne podejście: „Panie doktorze, czy można prosić o wypowiedź do tekstu o sporcie?”. „Wiozę dziecko na trening”.

Nie poddaję się i za kilka dni znowu pytam: „Panie doktorze, skomentuje pan, dlaczego aktywność fizyczna jest dla nas ważna?”. „Dziś gram jeden z najtrudniejszych meczów swojego życia. Chyba przegram, ale będę walczył. Uwielbiam to”.

Nie wiadomo, kiedy ten człowiek śpi albo zwyczajnie nic nie robi. Jeśli nie operuje lub nie konsultuje, to pędzi na treningi, które, zdaje się, nie kończą się nigdy. Bo najpierw sam coś ćwiczy, potem wiezie jedno dziecko na kort, drugie na ogólnorozwojówkę, albo w odwrotnej kolejności. I tak w kółko. Kiedy ma na wszystkim czas – sam nie wie, ale i nie zastanawia się nad tym. Faktem jest to, że właśnie sport nauczył Jana Paradowskiego, chirurga urazowego z Krakowa, świetnej, wręcz perfekcyjnej organizacji czasu. W genach tego krakusa musi płynąć pruska krew, która układa mu co dnia skrupulatny grafik sportowo-zawodowy.

O tym, jak telewizor zmienił życie małego Jasia

Tatuś go spytał: „Jasiu, jaki sport chcesz uprawiać? Pora, synu, czymś się zająć”. Jasiu jakby czekał na to pytanie – odpowiedź była szybka jak return Rafaela Nadala: „Tenis!”.

Rodzina artystów krakowskich, choć była zaskoczona wyborem sześciolatniego Jana Paradowskiego (bo nikt w życiu rakiety w rękę nie trzymał), nie dała po sobie tego poznać.

Skąd tenis pojawił się w głowie Jaska? Banalna historia. Pewnego popołudnia u wujka oglądał tele-



Rodzina Paradowskich na nartach

Fot. archiwum prywatne

O tym, jak pasja małego chłopca staje się pasją całej rodziny

wizję, zapatrzył się i stracił poczucie rzeczywistości. Łatwo zgadnąć, że zobaczył po raz pierwszy mecz tenisowy. Nawet nieważne, kto wtedy grał, kto wygrał. Latająca piłeczka zafascynowała kilkulatka tak, że zaraził swoją miłością do tenisa nie tylko swoich rodziców, lecz także – w przyszłości – swoje dzieci.

Rodzice Jana, którzy do tej pory nawet w telewizji meczów nie oglądali, zaczęli wozić młodego na treningi, potem na zawody. Denerwowali się tak, że Jaś aż dreszczy dostawał przez ich nerwy. Dla dobra wszystkich rodzice przestali jeździć na ważne turnieje. Jan zostawał sam na sam ze swoim lękiem i tremą. Właśnie to pomogło Paradowskiemu uodpornić się na stres.

Jan Paradowski junior (7 lat) i Zosia Paradowska (14 lat) swoje życie też nie wyobrażają sobie bez codziennych treningów. Tak, trenują dzień w dzień co najmniej dwie godziny, a przed turniejami zdarza im się dwa razy dziennie stać na korcie.

– Może ktoś powie, że nienormalny tatuś swoje chore ambicje przerzuca na dzieci – śmieje się Jan Paradowski. – Ale to nie jest tak. Pokazałem, nauczyłem, zachęciłem swoje dzieci do gry w tenisa, bo to najlepsze, co sam umiem. Łyżwy, siatkówka, lekka

atletyka – wspinałem dyscypliny, ale nie umiałbym pomóc dzieciom na takim poziomie, jak to robię na treningach tenisowych – dodaje.

Trzeba być szczerym do końca: Jaś junior prócz tenisa zafascynowany jest też piłką nożną. Siedmiolatki tak mają.

Sukcesy i trofea – mogą być, lecz nie muszą

Treningi muszą być ciężkie, pracowite, że aż pot, łzy i krew. Inaczej Jan nie potrafi. Dzięki wysiłkowi stał się, jak sam twierdzi, nie tylko odporny, ale i „megapracowity”. „Albo cały oddaję się czemuś, albo lepiej w ogóle tego nie robić” – powtarzał to kiedyś sobie, a dziś mówi tak dzieciom. – Nie muszą zdobywać medali, wygrywać jednego meczu za drugim. Nie zależy mi na tym. Cenniejsza dla mnie jest ich praca, wysiłek, poważne traktowanie tego, co robią. Trening nie może być byle jaki. Muszą dać z siebie wszystko, na 200 procent.

Brzmi jak monolog sportowego tyrańca, który marzy o swoim Federerze czy Radwańskiej. Błąd. Jan Paradowski szlemów od swoich dzieci nie żąda. To po prostu życiowy *fighter*. Nie odpuści i już. Nie chce medali, chce respektu dla sportu.

„Panie doktorze, skomentuje pan, dlaczego sport jest ważny dla

nas?” „Później. Dziś gram jeden z najtrudniejszych meczów swojego życia. Chyba przegram, ale będę walczył. Uwielbiam to”.

Przegrał. – *Fight* był straszny, ale niestety nie udało mi się wygrać. Już go prawie miałem, ale „prawie” robi wielką różnicę – opowiada Jan senior bez rozdarcia szat, żalu czy rozpaczy. Zafascynowany przeciwnikiem i uszczęśliwiony samą grą. Więcej nie potrzebuje. Zwycięstwo to radość olbrzymia, ale bez niej nie jest mniej szczęśliwy.

Paweł Skrzyński, prywatnie mąż Magdy Grzybowskiej (w latach 90. była największą gwiazdą polskiego tenisa) i przyjaciół kortowy Paradowskiego, jest przekonany, że tenis ukształtował ich charaktery. Trenowali razem od dzieciństwa.

– Byłem w starszej grupie, gdy dołączył do nas Jan Paradowski. Wtedy był to mały Jaś. Miał w sobie ducha walki. Z czasem stawał się coraz bardziej głodny sukcesów. To norma dla wyczynowca – wspomina Skrzyński.

Pokory ucz się na korcie

Jan Paradowski zaznacza, że tenis nauczył go pokory. Chce, by i jego dzieci przyswoiły tę lekcję życia.

– To sport indywidualny i nie ma żadnych pleców z tyłu czy przodu, które zasłonią moje niedoróbki, przykryją moje niedoskonałości.

Na korcie jestem sam – podkreśla Jan Paradowski. Pokora przydaje mu się także na bloku operacyjnym, gdy czyha porażka w najbardziej niespodziewanym momencie. – Pokora to największa zaleta chirurga – podkreśla.

Zosia Paradowska najtrudniejszą lekcję pokory ma już za sobą. Rok temu zrezygnowała z turniejów. Trenowała, i to solidnie, ale na rozgrywki nie jeździła. Mimo że doskonale rozumiała, że właśnie na meczach zdobywa się formę. Nie radziła sobie, zbyt dużo ją to kosztowało. Tata Zosi nawet palcem nie kiwnął, by zachęcać córkę do rywalizacji. Czekał, aż sama zechce przeżyć te dreszcze i emocje.

– Poradziła sobie ze stresem i nerwami, teraz chętnie uczestniczy w turniejach, przygotowuje się do nich. Niemniej jednak wie, że pierwszy turniej wygra być może dopiero po kilku latach ciężkiej pracy na korcie. Teraz już jej to nie zraża – zdradza szczęśliwy ojciec zapalonych tenisistów, zawodników klubu „Nadwiślan”.

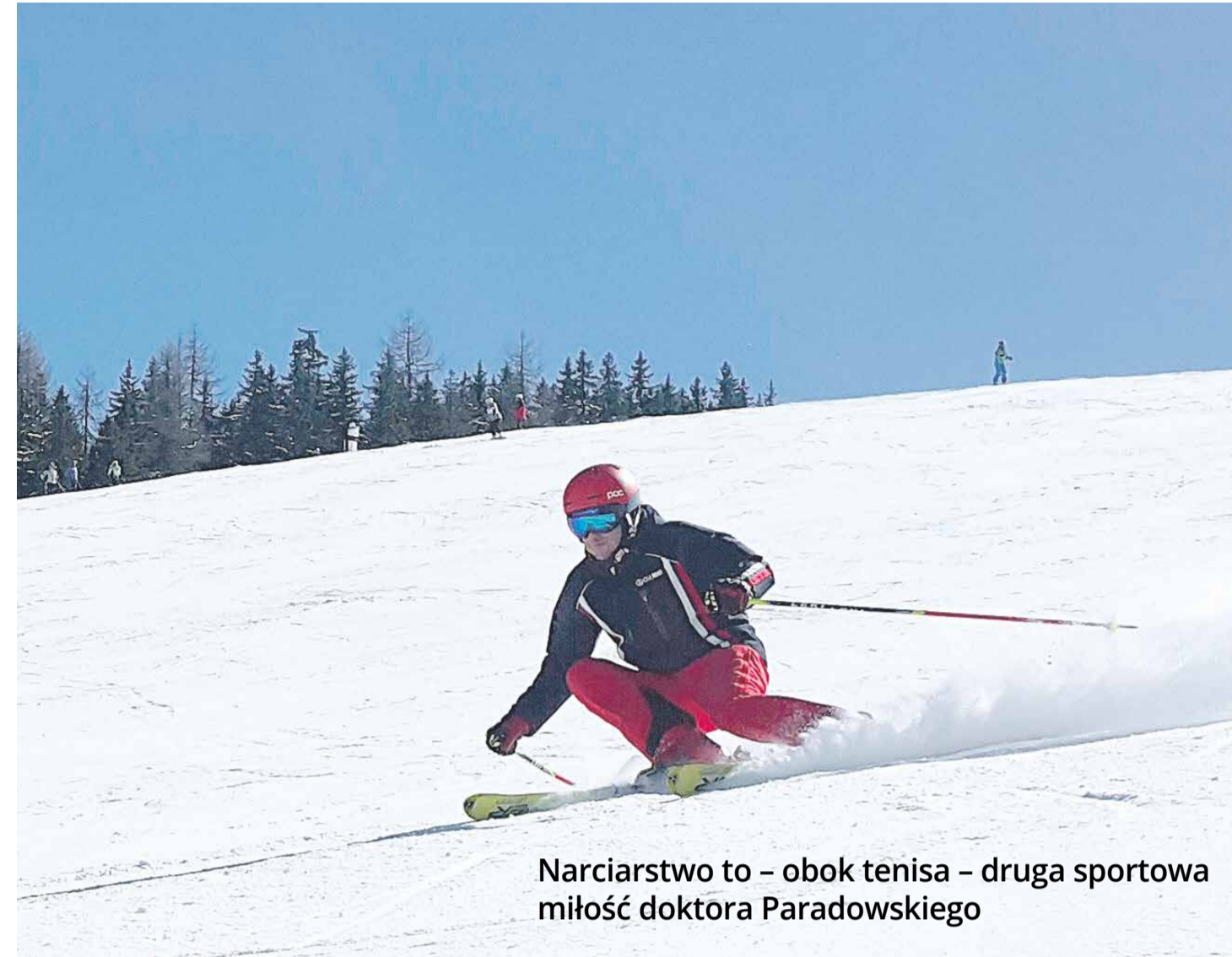
Tenis rano, w dzień i wieczór

Jego ojciec, Piotr Paradowski, znany polski reżyser, też był dumny z syna. Może marzył, by Jaś zaraził się wspinaczką, którą sam uwielbiał? Nigdy w każdym razie namolnie nie namawiał syna, gdy sam wybierał się w góry. Dolinę Pięciu Stawów znał jak własną kieszeń. Co weekend zakładał raki.

– Tata sprawił, że i ja, i moi bracia pokochaliśmy sport, adrenalinę. Wytrzymałość, odporność na stres, pracowitość, zdrowy tryb życia – to wszystko uzyskałem dzięki sportowi – zaznacza Paradowski.

Trenować w brzuchu mamy

Plan dnia Zosi Paradowskiej wygląda tak: lekcje, a po południu trening – albo na korcie, albo ogólnorozwojówka, czyli biegi,



Narciarstwo to – obok tenisa – druga sportowa miłość doktora Paradowskiego

Fot. archiwum prywatne

skoki, ćwiczenia siłowe. Dwie godziny harówki. – Po zajęciach jestem wykończona, nic mi się nie chce – opowiada z uśmiechem na ustach. Ale następnego dnia znowu z radością pakuje torbę na trening.

– Tenis mam w genach po tacie – poważnie wyjaśnia. – Bez tej dawki aktywności źle się czuję. Sport nauczył mnie pewności siebie nie tylko na korcie, ale i w życiu – kwituje Zosia.

Jasiek Paradowski junior, choć turnieju wielkoszlemowego jeszcze nie wygrał, i tak jest już rasowym tenisistą. Należy do czołówki małopolskich zawodników, wygrywa mecze w starszych kategoriach. Gra od zawsze: jeździł na treningi starszej siostry jeszcze wtedy, gdy nie było go nawet na świecie, w brzuchu mamy Dominiki.

Chłopiec w ogóle nie rozstaje się z rakieta. Najpierw przez dwie godziny na treningu niezmordowanie szlifuje serwis, wolej i return. Gdy wraca do domu, pierwsze, co robi, to odbija piłeczkę o ścianę. Facet nie do zdarcia. Dobrze mu to wróży. Przeskoczy tych wszystkich Federerów i Nadali o głowę. Smyk ma talent.

– Ogląda mecz jak poważny sportowiec, analizuje każdą sytuację, wie, kto i kiedy popełnił błąd, trafnie określa przyczyny przegranej, zna na pamięć całe mecze, serwisy – te najbardziej udane i beznadziejne. Ogląda szlem jak thrillery – zachwyca się ojciec.

Z małym trudno dyskutować, wiedzy tenisowej może mu pozazdrościć nawet Karol Stopa.

Ulubiony tenisista juniora: Rafael Nadal.

Ulubiony tenisista seniora: Roger Federer.

Ulubiona tenisistka seniora: Maria Szarapowa, Agnieszka Radwańska.

Junior: – Dziewczyny nie umieją grać – ucina.

Czy zostanie sławnym, czy przeżyje swoje złote czasy tenisowe – czas pokaże. Pewne jest jedno: dzieciak ma olbrzymią pasję.

– Czego jeszcze potrzeba chłopcu w jego wieku? – zastanawia się Jan Paradowski.

Debiut na korcie po długiej przerwie

Jan Paradowski nie wpadł w depresję, gdy na chwilę musiał schować rakieta do szafy. Pierwszy raz zdarzyło się to, gdy przygotowywał się do egzaminów na studia medyczne, drugi – gdy czekała go specjalizacja. Przerwy tak naprawdę nie były chwilowe. Trwały dobrych kilka lat.

Wrócił na kort przypadkowo, namówił go kolega. I od razu bingo: zdobył mistrzostwa świata lekarzy w tenisie ziemnym. Zwycięstwo nakręciło lekarza. Zaczął trenować jak wyczynowiec. Kolejne mistrzostwa i kolejne złoto. Nie dawał nikomu wtedy szans na korcie.

– To było absolutne szczęście. Jakbym był na orbicie – rozmarza się.

Kim jest Jan Paradowski – nagrody i wyróżnienia

Przez ponad 10 lat był profesjonalnym tenisistą. Po zakończeniu kariery zawodniczej został dwukrotnie mistrzem świata lekarzy w tenisie ziemnym w latach 2010 i 2011. Doświadczenie sportowe wykorzystał m.in. jako wieloletni lekarz reprezentacji Polskiej juniorów PZPN oraz lekarz reprezentacji Polski w tenisie ziemnym w turnieju Fed Cup by BNP Paribas Polska – Rosja (7-8 lutego 2015, Kraków Arena).

Nagrody:

- 2011 – mistrz świata lekarzy w tenisie ziemnym (WMTS – World Medical Tennis Society)
- 2011 – debiut roku w kategorii Sport – Naczelna Izba Lekarska, Warszawa
- 2010 – mistrz świata lekarzy w tenisie ziemnym (WMTS – World Medical Tennis Society)
- 2003 – srebrna odznaka Polskiego Związku Tenisa

Ze sportem jest jak z ziewaniem, czyli jak zachęcić dzieci do lekcji WF

Czasem wystarczy jedna, z pozoru błaża sytuacja, żeby dziecko zniechęciło się do zajęć WF – złośliwy dowcip kolegi z klasy albo niska ocena za wykonane ćwiczenie. Niektórzy uczniowie brak sympatii do zajęć sportowych łączą z osobą nauczyciela lub ze wzorcami, które wnoszą z domu. Eksperci nie mają jednak wątpliwości: niezależnie od przyczyn trzeba przełamywać w dzieciach niechęć do lekcji wychowania fizycznego. W przeciwnym razie grozi nam epidemia otyłych dzieci, które w przyszłości wyrosną na schorowanych, zestresowanych i zakompleksionych dorosłych.

Liczby mówią same za siebie

W jednym ze swoich raportów Najwyższa Izba Kontroli alarmuje: coraz więcej polskich dzieci unika ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego. Kontrolerzy przez tydzień przyglądali się lekcjom w wybranych szkołach i efekt ich zaskoczył. W klasach IV-VI nie ćwiczyło ok. 15% uczniów, w gimnazjach – 23%, a w szkołach ponadgimnazjalnych – aż 30% uczniów! Alarmujące wyniki dały też badania przeprowadzone przez prof. Barbarę Woynarowską z Uniwersytetu Warszawskiego oraz ekspertki z Instytutu Matki i Dziecka: dr hab. nauk med. Annę Oblacińską i dr hab. nauk o zdrowiu Joannę Mazur – prawie co trzeci uczeń nie uczestniczył we wszystkich lekcjach WF, a co dziesiąty ćwiczył tylko na maksymalnie połowie z nich. Sytuacji nie poprawia fakt, że zwalnianie z lekcji stało się zjawiskiem powszechnym. Usprawiedliwienie od rodziców (nie od lekarza) przy-

nosiło 70% uczniów, a samemu zwolniło się 43%. Jak zauważyły badaczki, co piąty uczeń był zwalniany z lekcji WF przez rodziców wielokrotnie, a co dziesiąty – robił to kilkukrotnie sam. Efekty? Najwyższa Izba Kontroli wypunktowała je już kilka lat temu: w 2013 r. blisko pół miliona uczniów w Polsce miało problemy z nadwagą lub cierpiało z powodu skrzywienia kręgosłupa. A z roku na rok sytuacja wcale się nie poprawia.

Wybór musi być

Jak więc zachęcić dzieci do aktywności fizycznej? Podpowiedzi można szukać u samych uczniów. Z ankiety NIK wynika, że aż 31% dzieci nie chce ćwiczyć na WF, bo zajęcia są dla nich mało atrakcyjne. – Żyjemy w czasach, w których sport ma poważnych konkurentów – to nowoczesne technologie. Często większą przyjemność niż gra w piłkę czy jazda na rowerze sprawia surfowanie po internecie czy granie na konsoli. Nauczyciele muszą być tego świadomi i tak konstruować program zajęć, by był możliwie najbardziej różnorodny. Tylko przez pokazanie szerokiego spektrum sportu dajemy uczniom szansę na znalezienie czegoś, co faktycznie może ich zainteresować. Bo nie ma lepszej czy gorszej formy aktywności fizycznej – najważniejsze jest to, by sport sprawiał uczniowi frajdę. Bez tego dziecko dalej będzie przesiadywało godzinami przed ekranem komputera – podkreśla Grzegorz Więclaw, psycholog sportu.

Krzysztof „Żaba” Wiśniowski, nauczyciel wychowania fizycznego z Zakopanego z ponad 20-letnim doświadczeniem, potwierdza: uczeń musi mieć wybór. – Warun-

ków, jakie nasi uczniowie mają w Zakopanem, faktycznie można pozazdrościć. W sezonie zimowym w ramach lekcji dzieci mają szansę jeździć na nartach zjazdowych, spróbować swoich sił na biegówkach czy pojeździć na łyżwach. Bo najważniejsze jest to, żeby zaszczyścić w uczniach miłość do sportu. A tego nie robi się, przymuszając ich do robienia przewrotu w przód, którego nie cierpią, albo skakania przez kozła, którego się boją – mówi zakopiański nauczyciel.

Katarzyna Guratowska z Krakowa, mama Piotrka, sama mówi, że nie ma nic gorszego na lekcji WF niż bylejakość. – Nasz syn uczy się w klasie o profilu sportowym. Widzę jednak, że znajomi rodzice, których dzieci są w innych szkołach, bardzo narzekają. Szczególnie w pierwszych trzech klasach podstawówki, gdzie bardzo często zdarza się, że WF prowadzą wychowawczynie. Czasem to kilka skłonów na korytarzu, nawet bez zmiany stroju! Nie wspominając już o tym, że wiele tych lekcji się odwołuje – z powodu apeli czy innych uroczystości. Efekt? Wiele dzieci nie ma takiej zdrowej sylwetki jak mój Piotrek czy jego koledzy z klasy, nie łąda wyzwaniem jest też dla nich wycieczka w góry. Mój syn wbiega, a inne dzieci mają zadyszkę – podkreśla mama piątoklasisty.

Elżbieta Biela, nauczycielka WF w Szkole Podstawowej nr 2 w Zakopanem, również jest zdania, że nie wolno zaniedbywać zajęć sportowych na wczesnym etapie szkoły podstawowej – Jestem ogromnym zwolennikiem tego, żeby WF w klasach I-III był prowadzony przez profesjonalistę. Ma się wtedy gwarancję, że zajęcia faktycznie wspomagają rozwój fizyczny dziecka i mają pozytywny

efekt wychowawczy. Dzieci mają styczność z innym nauczycielem, uczą się odpowiedniej dyscypliny i samodzielności – bo przebrać na zajęcia muszą się przecież same, a to w tym wieku nie bywa tak oczywiste – zauważa nauczycielka z Zakopanego.

Jak podkreślają zarówno Krzysztof Wiśniowski, jak i Elżbieta Biela, do sportu zachęca uczniów także to, że zajęcia są dostosowane do ich potrzeb. – Od IV klasy zajęcia wychowania fizycznego powinny być już rozdzielone – osobne dla chłopców, osobne dla dziewczynek. Uczniowie zaczynają wtedy dostrzegać i trzeba do tego dostosować rodzaj ruchu – wskazuje Biela.

Wiśniowski dodaje: – Chłopcy preferują przede wszystkim gry zespołowe. Z kolei z dziewczynkami warto poeksperymentować i dodać ćwiczenia z elementami tańca czy gimnastyki. Nie oznacza to jednak, że nie warto od czasu do czasu skonfrontować obu płci ze sobą. Ja na swoich zajęciach raz na jakiś czas organizuję np. wspólny mecz siatkówki – bo są przecież takie dyscypliny sportowe, w których uczniowie i uczennice mogą spokojnie ze sobą rywalizować. I trzeba im to też pokazać – kończy zakopiański nauczyciel.

Najlepszy wykład – przez przykład

Grzegorz Więclaw nie ma wątpliwości: w zachęceniu dzieci do aktywności fizycznej ogromną rolę odgrywają dorośli. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele WF. – To wynika z teorii uczenia się społecznego – młody człowiek musi mieć wzór do naśladowania, kogoś, kto go inspiruje. Trzeba jednak pamiętać, że dziecko to świetny obserwator



Fot. 123RF

i nie ma szans go oszukać. Dlatego zawsze powtarzam rodzicom czy nauczycielom: najlepszym wykład to przykład. Syn czy córka nie będą poświęcać czasu na dodatkowe zajęcia sportowe, jeśli zobaczą, że rodzic najchętniej spędza weekendy na kanapie. A uczniowie nie będą wierzyć w prozdrowotne wypowiedzi swojego wuefisty, jeśli na przerwie będą go widzieć z papierosem czy fast foodem. Dzieci dostrzegają wszystko, a już szczególnie to, co w naszym mniemaniu skrywanie – wylicza psycholog sportu.

Krzysztof „Żaba” Wiśniowski swoich uczniów motywuje do ćwiczeń przez przykład sportowców. – Udało się już zorganizować kilka spotkań z mistrzami olimpijskimi, którzy wywodzą się z Zakopanego. Dzięki temu dzieci widzą, że sport może być ciekawym sposobem na życie, szansą na podróżowanie po całym świecie! Od jakiegoś czasu zapraszam paraolimpijczyków, bo mam pod swoją opieką także uczniów z różnymi niepełnosprawnościami. To zawsze bardzo poruszające rozmowy, ale widzę, że dzięki nim dzieci naprawdę zaczynają wierzyć, że sport nie ma żadnych granic. A o to właśnie chodzi – podkreśla nauczyciel.

– Kiedy wspominam swoje lekcje WF, to zauważam jeszcze wyraźniej, jak wiele zależało od nauczyciela. Pamiętam zajęcia, gdzie oceniano nas za osiągnięte wyniki i dla mnie, jako dzieciaka, który nie był fizycznie szczególnie sprawny, było to bardzo demotywujące. Dlatego równolegle pojawiły się nieobecne na lekcjach judo, tenis i rower. Później, w gimnazjum i liceum, było już więcej możliwości, co przełożyło się na większy zapał do ćwiczeń. To właśnie tam miałem szczęście trafić na nauczycieli, którzy poza podstawami programowymi potrafili przekazywać wiedzę o zasadach, strategii i taktyce poszczególnych dyscyplin. A to przecież równie ciekawe jak rozgrywka sama w sobie! – wspomina 26-letni Mateusz Matrejek, informatyk, który każdą wolną chwilę spędza na rowerze. Miesięcznie przejeżdża nawet 1000 km.

A jak miłość do sportu mogą zaszczyć rodzice? Najłatwiej oczywiście tym, dla których sport jest pasją. Patrycja Wiśniowska trenowała kiedyś biegi i skoki w dal, dzisiaj w jej ślady idzie powoli 6-letnia córka Gabrysia. – Tu świetną pomocą są imprezy biegowe organizowane specjalnie dla dzieci. Nie ma lęku przed przegraną,

bo dystans jest dostosowany do ich możliwości, a poza tym każdy zawodnik dostaje medal – każdy więc czuje się zwycięzcą. To świetnie motywuje do pracy nad kondycją! – mówi mama młodej biegaczki, dodając, że sport to także świetna metoda na naukę wytrwałości w dążeniu do celu.

WF rzeźbi mięśnie i... charakter

Katarzyna Guratowska zapytana o największą korzyść nauki w klasie sportowej odpowiada: praca nad charakterem uczniów. – Mielśmy przypadek ucznia, który został przeniesiony z innej klasy, nie o profilu sportowym. Był tak niedyscyplinowany, że istniała groźba usunięcia go ze szkoły. Po kilku tygodniach w klasie Piotrka, kiedy wpadł w całą tę machinę treningów sportowych, uspokoił się zupełnie – podkreśla mama i dodaje: – To nie wszystko: uczniowie z klasy syna na tle pozostałych, niesportowych klas nie tylko lepiej się zachowują, ale mają też lepsze oceny z innych przedmiotów – i to bynajmniej nie dlatego, że nauczyciele im pობлаżają! Dyscyplina i ciężka praca na treningach przekładają się na pozostałe lekcje, choć wiadomo, że bywa trudno.

Zdarzają się przecież okresy przemęczenia czy kontuzje – kończy.

Grzegorz Więclaw wtóruje mamie młodego sportowca: – Mójemu pokoleniu próbowano niestety wmówić, że można być albo mięśniakiem, albo kujonem. A to przecież kompletna nieprawda! Sport to tylko narzędzie – jak młotek, którym można wbijać gwoździe, ale można też zmiażdżyć sobie palce. Mądry trener potrafi tak pokierować uczniami, że odpowiednio ukształtuje nie tylko ich sportowe predyspozycje, ale też charakter. Nauczy obowiązkowości, dyscypliny i szacunku do nauki – podkreśla psycholog.

W to, że sport stanowi świetną metodę wychowawczą, wierzą również Paulina i Piotr Noskowie, rodzice 3-letniej Aureliki. Dziewczynka właśnie zaczęła treningi taekwondo. – Nasza córka jest niezwykle aktywnym i pełnym energii dzieckiem, uwielbia się wspinać, biegać, jeździć na rowerze, ale ma pewne problemy z dyscypliną – co w jej wieku jest absolutnie normalne. Dlatego razem z przedszkolem zapisałyśmy ją na taekwondo. Już pierwsze treningi przyniosły córce wiele radości! Mam nadzieję, że ta dyscyplina przeniesie się na jej zachowanie w domu i coraz łatwiej będzie nam przechodzić bunty 4-, 5-latką i kolejne – mówią z uśmiechem rodzice.

Tomasz Pogon, radca prawny z Krakowa i zapalony maratończyk, dodaje na koniec: podejście do WF dzieci mogą zmienić, jeśli wytłumaczy się im, że to tak naprawdę najlepszy sposób na szkolny stres. – Na innych lekcjach co chwilę sprawdziany, zadania domowe... A na WF ani jednego, ani drugiego! Do dzisiaj pamiętam, że to były długo wyczekiwane zajęcia, w czasie których można było odpocząć od przedmiotów ścisłych, pobiegać i się poruszać. Wiem, że moje pokolenie nie miało internetu, smartfonów, ale jestem pewien, że ciekawe, mądre prowadzone i urozmaicone lekcje wychowania fizycznego są także dla współczesnych uczniów zachęcające – mówi prawnik, który na swoim koncie ma już pięć ukończonych maratonów.

– Z aktywnością fizyczną jest jak z ziewaniem w tramwaju. Wystarczy, żeby zrobił to jeden pasażer, a zaraz reszta idzie w jego ślady. Ze sportem tak samo: ważne, żeby dzieci miały obok siebie kogoś, kto je tą pasją zarazi. Reszta idzie się już sama – puentuje Grzegorz Więclaw.

Sport dla dzieci ma być przede wszystkim dobrą zabawą

Jak trenować, żeby nie przetrenować? Jak zmotywować do uprawiania sportu, ale tego bezpiecznego? I co robić, jeśli dziecko, zamiast ślicznie galopować na białym koniu, chce koniecznie boksować lub uprawiać groźne sztuki walki? Rodzic, który chce mieć wysportowane pociechy, musi stawić czoła wielu wyzwaniom.

Dr n. med. Bogusław Rataj, chirurg urazowy z Łodzi, zdradza, że w sporcie chodzi głównie o zabawę. – Siedmiolatka nie warto obciążać obowiązkiem bycia najszybszym, najlepszym, najsukuteczniejszym czy najlepiej strzelającym gole. Ma czerpać przyjemność z trenowania – wyjaśnia dr Rataj.

Widziałam ogłoszenia, w których kluby sportowe zapraszają na treningi trzy, czterolatków. Czy nie za wcześnie na takie „żłobki piłkarskie”?

Stanowczo za wcześnie. Ja bym odradzał rozpoczynanie kariery w tym wieku.

A jeśli potem będzie za późno na wychowanie kolejnej Radwańskiej czy Lewandowskiego?

Nie zgadzam się z twierdzeniem, że im wcześniej dziecko zaczyna uprawiać sport wyczynowo, tym większa szansa, że osiągnie sukces. Mnie jest bliska idea stworzenia systemu, w którym sport jest dla dzieci, a nie dzieci dla sportu.

Czyli jak należy zorganizować czas trzylatkowi?

Biegamy z nim po placu zabaw, turlamy piłkę po boisku, przeskakujemy przez kałuże, wspina się po drabinkach, bawimy się. Uprawiać sport można przez zabawę, a w tym wieku nawet trzeba w ten sposób aktywizować młodego człowieka. Dzięki ruchliwej zabawie uzyskamy ten sam efekt, co na żmudnym, półtoragodzinnym treningu. Dopiero w późniejszym okresie rodzice powinni szukać pomysłu na konkretną dyscyplinę dla swojego dziecka.

Później, czyli kiedy?

Na pewno nie popędzałbym do klubu sportowego trzy-, cztery – czy pięciolatków. Zabawy ruchowe na podwórku i gimnastyka w przedszkolu powinny wystarczyć na tym etapie. Z kolei sześć-, siedmio – czy ośmiolatki mają już lekcje wychowania fizycznego w szkole lub naukę pływania, a to ma pozytywny wpływ na rozwój młodego organizmu i powinno wystarczyć, pod warunkiem że w weekendy bierzemy dziecko na rower, rolki lub poskakać na trampolinach. Moim zdaniem specjalistyczny wybór dyscypliny, którą dziecko chciałoby uprawiać, powinien nastąpić w okolicach 10. roku życia. Zbyt wczesna indywidualizacja może spowodować pewne ograniczenia mięśniowe, ruchowe, które trudno będzie potem korygować.

O jakie ograniczenia chodzi?

Uprawianie przez dłuższy czas konkretnej dyscypliny, np. tenisa, prowadzi do zmian w układach mięśniowym, kostnym – i z czasem nie da się już przywrócić ich do normy. Takie zmiany pozostaną na zawsze.

Rodzice powinni zdawać sobie sprawę, że do regularnych treningów należy się przygotować?

Zaden specjalista nie określi jed-

noznacznie, kiedy dziecko może zacząć trenować na poważnie. Wszystko zależy od młodego sportowca, a także od dyscypliny. 10-latek może trenować piłkę nożną, koszykówkę czy tenis, ale podno-

szenie ciężarów w tym wieku jest wykluczone.

Coraz częściej mówi się o przetrenowaniu. Czy zdarza się to również u dzieci?



Fot. archiwum prywatne

Dr Bogusław Rataj: – Nie wolno wymagać za wiele od dziecka ze względu na jego dobro fizyczne i psychiczne. Cały jego układ ruchowy, czyli mięśnie, kości, więzadła i stawy, dopiero się rozwija.

Nie wolno wymagać za wiele od dziecka ze względu na jego dobro fizyczne i psychiczne. Cały jego układ ruchowy, czyli mięśnie, kości, więzadła i stawy, dopiero się rozwija. Najważniejszy mięsień, czyli serce, także powinien dostawać umiarkowaną dawkę wysiłku. Rodzice muszą cały czas kontrolować stan dziecka, jego samopoczucie. Nie mogą lekceważyć nowych zachowań, których wcześniej nie dostrzegali.

Z kolei treningi w klubach sportowych powinny tak prowadzone, żeby młody zawodnik ćwiczył tyle, ile powinien. Cykliczne badania u lekarza medycyny sportowej również służą temu, by kontrolować stan dziecka. Pamiętajmy, że mówimy o uprawianiu sportu przez zdrowe dziecko. Wszystko zmienia się w sytuacji, gdy jest ono obciążone jakąś chorobą.

Można powiedzieć, że ruch to skuteczny lek na otyłość i nadwagę?

Bez wątpliwości! A ja jestem świetnym tego przykładem – od 52 lat gram w piłkę nożną, od 40 – w tenisa, teraz jeszcze miłuję się w kolarstwie. Nigdy nie miałem problemów z nadwagą, nie potrzebowałem diet. Jestem zwolennikiem teorii, że nieważna jest liczba i wielkość posiłków, tylko całodobowa liczba kalorii.

Ruch to zdrowie dla dziecka?

Oczywiście! I to od początku rozwoju, ponieważ aż 50% układu mięśniowo-kostnego jest stworzone do ruchu. Ruch powoduje prawidłowy rozwój tego układu, wpływa na przebieg procesu kostnienia szkieletu i zapewnia jego wzrost. Kontrolowany ruch zapobiega też wadom postawy u dziecka. Korzyści wynikające z ruchu są powszechne i oczywiste!

Co panu dał sport?

Zwyrodnienie stawu kolanowego! [śmiej] Oczywiście żartuję, nie jest ze mną tak źle – kolano radzi sobie z obciążeniem, które mu funduję. Sport to moje życie, nie wyobrażam sobie funkcjonowania bez niego i nie zamierzam rezygnować z regularnego kopania. We wtorek – jak co tydzień – znów pójdę grać na halę.

Na jakiej pozycji pan gra?

W piłce halowej nie ma stałych pozycji, każdy może być obrońcą i strzelcem.



Fot. 123RF

Amerykańskie Towarzystwo Lekarskie opracowało 10 złotych zasad – praw młodego sportowca. Jeśli rodzice marzą o wielkiej karierze sportowej swojego dziecka, to warto, by zapamiętali te prawa i ich przestrzegali:

- prawo do uczestnictwa w sporcie niezależnie od stopnia umiejętności,
- prawo do uczestnictwa w sporcie na poziomie adekwatnym do stopnia rozwoju dziecka,
- prawo do kwalifikowanej opieki ze strony dorosłych,
- prawo do działania w pierwszoligowym środowisku sportowym,
- prawo do współudziału w przywództwie i podejmowaniu decyzji,
- prawo do zachowywania się jak dziecko, a nie jak dorosły,
- prawo do wcześniejszego przygotowania do uczestniczenia w sporcie,
- prawo do jednakowej walki,
- prawo do bycia traktowanym z szacunkiem przez wszystkich zaangażowanych przez sport,
- prawo do czerpania radości ze sportu.

To ostatnie prawo jest kwintesencją tego, czym jest sport dla dzieci. Niech radość pozostanie priorytetem!

15 minut kołysania, masowania, turlania i głaskania noworodka przez rodziców czterokrotnie w ciągu dnia znacznie poprawia jego koordynację ruchową i zdolność uczenia się. Dzieje się tak, gdyż stymulowany jest tzw. układ przedsiorkowy. Dzieci dzięki regularnemu uprawianiu ćwiczeń fizycznych wydatnie wspierają rozwój mózgu.

Źródło: G. Dryen, J. Vos, *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 2003

Zmęczenie u Twojego dziecka utrzymuje się powyżej 24 godzin? To znak, że dziecko jest przeciążone treningami. Objawy przetrenowania to:

- pogorszenie samopoczucia,
- rozdrażnienie,
- apatia, bezsenność,
- osłabienie apetytu,
- obniżona sprawność i wydolność fizyczna organizmu,
- spadek wagi,
- wydłużenie czasu reakcji,
- zaburzenia pracy serca.

Nadmierne lub jednostronne obciążanie organizmu w okresie jego dojrzewania może prowadzić do nieharmonijnego rozwoju ciała, powstawania wad postawy, obniżenia gęstości mineralnej kości oraz zakłócenia cyklu menstruacyjnego u dziewcząt.

Pomysłów na to, jak dawkować wysiłek fizyczny, jest wiele. Ustalenia zaproponowane przez American College of Sports Medicine w 2007 r. stosuje jednak wiele sportowych organizacji. Dzieciom i młodzieży – zdrowym 5-18-latkom – proponuje się 60 minut lub więcej aktywności ruchowej dziennie (wysiłek od umiarkowanego do intensywnego), niezbędnej dla rozwoju, uwzględniającej różne formy aktywności.

Umiarkowane formy aktywności fizycznej to np. szybki spacer, taniec, praca w ogrodzie, rekreacyjna gra w piłkę, siatkówkę, spokojna jazda na rowerze, wolne pływanie, tenis stołowy, tenis ziemny (debel). Intensywna aktywność, powodująca zwiększenie liczby oddechów i wzrost uderzeń serca, to np. bieganie, bardzo szybki marsz, aerobic, szybka jazda na rowerze, gry sportowe o charakterze współzawodnictwa (piłka nożna, siatkówka itp.), tenis ziemny (singiel), jazda na nartach.

Źródło: W. Osiński, *Aktywność fizyczna – czy może zmieniać mózg?*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 4/2011

Szkoły mistrzostwa sportowego, czyli jak połączyć sport z nauką

Mateusz Mika, Kamil Stoch, Tomasz Jodłowiec – gdy słyszy się te nazwiska absolwentów szkół mistrzostwa sportowego, mogłoby się wydawać, że wybór takiej szkoły to autostrada do sukcesu dla trenującego dziecka. Jednak nie zawsze tak jest. O tym, kiedy szkoła mistrzostwa sportowego to dobra decyzja, o jej plusach i minusach, opowiadają trenerzy, dyrektorzy i sami uczniowie.

Szkoły mistrzostwa sportowego specjalizują się w jednej lub kilku dyscyplinach sportowych i kształcą pod kątem sportowym w jeszcze większym zakresie niż szkoły czy klasy sportowe. Szkołami mistrzostwa sportowego mogą być podstawówki, gimnazja lub licea, a zasady ich działania reguluje zarządzenie Ministra Edukacji Narodowej. Jednym z jego warunków jest fakt, że uczniowie szkół mistrzostwa sportowego odbywają tygodniowo co najmniej 16 godzin zajęć sportowych. Szkoły współpracują zazwyczaj z klubami sportowymi, stowarzyszeniami kultury fizycznej czy AWF-ami.

Zdążyć na trening, zdążyć na lekcje

We wszystkich placówkach lekcje ułożone są tak, by nie kolidowały z treningami, a więc te często zaczynają się dopiero po południu. Istnieją też szkoły, do których zjeżdżają się uczniowie z całej Polski – ich organizacja jest jeszcze lepiej dostosowana do potrzeb młodych sportowców. Na przykład w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Szczyrku, działającej pod egidą Polskiego Związku Piłki Siatkowej, dla dziewczyn przygotowywane są gotowe śniadania, obiady i kolacje, a dzięki czemu uczennice przyzwyczajają się do rytmu profesjonalnego sportowca. Co ciekawe, pierwszy tydzień ferii przypada już na listopad (a nie styczeń czy luty) ze względu na tęsknotę najmłodszych uczennic za rodziną.

Możliwość regularnych treningów to, obok nauki, jeden z największych plusów szkół mistrzostwa sportowego. Trenerzy mówią wprost: widać wyraźną różnicę w podejściu do treningów między uczniami zwykłych szkół a tymi, którzy uczęszczają do szkół mistrzostwa sportowego. Co ważne, treningi odbywają się czasem dwa razy dziennie, nawet jeśli nie wszyscy uczniowie mieszkają w tej samej miejscowości. To dlatego przy szkołach mistrzostwa sportowego funkcjonują internaty.

– Nasze uczennice traktują treningi jako obowiązek szkolny. Natomiast w przypadku zespołów powstałych przy zwykłych szkołach trudniej wyegzekwować dyscyplinę od uczniów. Niestety młode osoby trudno zmusić do czegośkolwiek – ocenia Grzegorz Kosatka, trener BKS SMS Edu-Sport Bielsko-Biała.

Uczniowie bardzo sobie cenią świetną organizację zajęć. Michał, który jest dziś pierwszoligowym zawodnikiem piłki nożnej, zdecydował się na szkołę mistrzostwa sportowego w gimnazjum: – Taka szkoła to świetna sprawa dla tych, którzy chcą połączyć treningi i naukę. Szkoła nie raz szła mi na rękę, miałem indywidualny tok nauczania i zdawania, co niesamowicie ułatwiało łączenie treningów i obowiązków przygotowawczych – mówi.

Agnieszka dołączyła do szkoły mistrzostwa sportowego pod koniec gimnazjum, choć później nie związała się z siatkówką seniorską. – Gdy mieliśmy ważne zawody ogólnopolskie, nauczyciele szli

nam na rękę i pozwalali przełożyć sprawdziany czy kartkówki. Zajęcia nigdy nie kolidowały z lekcjami.

O łączenie nauki z treningami martwią się też rodzice, którzy posyłają swoje dzieci do szkół mistrzostwa sportowego. Czy słusznie? Michał zauważa, że egzaminy przed szkołą średnią czy maturą są takie same dla wszystkich uczniów, a niektórzy nauczyciele wręcz przesadnie mobilizują ich do nauki.

– Trenerzy również zwracają uwagę na to, jak uczą się ich wychowankowie – podkreśla Miłosz Majka, były trener szkoły mistrzostwa sportowego w Szczyrku. – Wszyscy mamy świadomość, że w życiu jest różnica – jednego dnia uprawia się sport, ale drugiego dnia może już tak nie być. Nie dla wszystkich jest też miejsce w sporcie wyczynowym. Zresztą nasze dziewczyny bardzo dobrze zdały w tym roku maturę, było wiele wyróżnień i świadectw z paskami. Już w trakcie rekrutacji zwraca się uwagę na wyniki szkolne.

Z kolei Piotr Kocąb dodaje: – Zawsze to powtarzałem trenerom: nie wszyscy uczniowie muszą w przyszłości grać w piłkę nożną, ale wszyscy muszą funkcjonować i żyć. Trzeba ich przede wszystkim wychowywać, a nie tylko trenować, bo spędzamy z nimi w szkole więcej czasu niż ich pracujący rodzice.

XXI wiek: wyczerpujący trening, nowe kontuzje

Kolejna wątpliwość rodziców: czy szkoła zadba o zdrowie dziecka

przy jego zwiększonym, czasem wręcz ekstremalnym wysiłku?

– Jeśli chodzi o zabezpieczenie rehabilitacji, psychoterapii, odnowy biologicznej, to jest to na bardzo wysokim poziomie. Fizjoterapeuci są z dziewczynami przed treningiem, w trakcie i po nim. Sprzęt też jest świetnej jakości. Myślę, że nie wszystkie kluby ekstraklasy mają takie sprzęty do fizjoterapii jak szkoły mistrzostwa sportowego. Zdrowie jest najważniejsze, dlatego nasza szkoła współpracuje ze Szpitalem św. Łukasza w Bielsku-Białej. Jeśli zdarzą się kontuzje, dziewczyny zawsze stają na nogi – opowiada trener Majka.

Ryzyko kontuzji i obciążenie zdrowotne to, mimo odpowiedniego zaplecza medycznego, chleb powszedni uczniów. Rodzic, który kieruje dziecko na ścieżkę profesjonalnego sportu, musi o tym pamiętać. – Oprócz talentu do sportu trzeba mieć talent do zdrowia – zauważa były dyrektor szkoły mistrzostwa sportowego w Krakowie. – Bez tego nie da się marzyć o sukcesach, bo obecnie treninigi są wyczerpujące: pojawiają się kontuzje, o których kiedyś w ogóle się nie myślało.

Szkoła mistrzostwa charakteru

Szkoła mistrzostwa sportowego zapewnia nie tylko odpowiednią organizację treningów i zajęć oraz zaplecze medyczne, ale jest też po prostu szkołą życia. Trenerzy, nauczyciele, psychologowie widzą, że ich uczniowie lepiej organizują



nym regułom, a sport znajdzie się na pierwszym miejscu. Oczywiście nauczyciele robią wszystko, żeby pomagać uczniom w nauce, ale i tak samemu trzeba być zdeterminowanym do osiągania sukcesów w sporcie – mówi trener Majka.

Warto zauważyć, że są takie szkoły, w których to nie rodzice, lecz trenerzy decydują o tym, którzy uczniowie zostaną przyjęci do szkoły. Jest tak chociażby w szkole mistrzostwa sportowego w Szczyrku.

– Wydaje mi się, że szkoła mistrzostwa sportowego to dobry pomysł dla wybranej i wyselekcjonowanej grupy młodzieży, nie dla każdego – wyjaśnia trener Grzegorz Kosatka. – Do takich placówek powinni chodzić najbardziej uzdolnieni, wtedy szkoła spełni swoje zadanie. Niestety nie wszystkie szkoły dokonują właściwej selekcji uczniów. Uważam, że w takich placówkach powinni znaleźć się najlepsi z najlepszych, ci, którzy myślą o sporcie na poważnie. Taka szkoła pozwala utrzymać odpowiedni poziom treningów, a trudno osiągnąć podobne rezultaty w zwykłej szkole czy klubie.

Szkoła podstawowa – najważniejszy moment

Wspomniani eksperci zwracają uwagę, że już na poziomie szkoły podstawowej należy zwracać większą uwagę na edukację sportową. To najlepszy moment na podjęcie decyzji o przyszłości dziecka, a dla nauczycieli WF-u – szansa na wyłonienie z grona uczniów tych najbardziej uzdolnionych i skierowanie ich do odpowiedniej placówki. Gdyby powstawało więcej klubów sportowych przy szkołach, nie każdy młodziak musiałby decydować się na sport wyczynowy, żeby trenować ukochany sport. To też punkt odniesienia dla rodzica – można znaleźć dziecku inną formę aktywności w jego ulubionej dyscyplinie niż profesjonalny klub i szkoła mistrzostwa sportowego.

– Szkoła podstawowa to potencjał, który musimy wykorzystywać. Nauczyciele WF-u z prawdziwego zdarzenia potrafią wychwycić uczniów, którzy mają predyspozycje do różnych dyscyplin, a szkoła podstawowa stanowi najlepszy moment, by odnaleźć prawdziwe talenty. Często jednak zbyt późno mówi się dzieciom, że nie mają możliwości osiągnięcia wyników, o których marzą – komentuje Piotr Kocąb.

sobie czas, są niezwykle zdyscyplinowani, bardziej pewni siebie.

– Na boisku wszyscy na nas patrzyli, zdawałyśmy sobie z tego sprawę i widzę, że w dorosłym życiu dało nam to pewną odporność psychiczną. Warto też dodać, że choć niewiele dziewczyn poświęciło się siatkówce w życiu dorosłym, to dla sporej grupy sport wciąż jest ważny. Wiele dziewczyn poszło na AWF, kilka jest trenerkami fitness – wspomina Agnieszka.

– Jedną z byłych zawodniczek, Aleksandra Dutka, która obecnie jest modelką na bardzo wysokim poziomie, robi zawrotną karierę. Udało jej się zmienić plany na przyszłość. Sport na pewno jej w tym pomógł. Ktoś, kto w sporcie coś osiągnął, lepiej sobie radzi

w życiu, przełamuje wiele barier – zaznacza trener Majka.

A co jeśli rodzic mimo wszystko ma wątpliwości, czy jego dziecko powinno trenować profesjonalnie i uczęszczać do szkoły mistrzostwa sportowego? Nasi rozmówcy przyznają: to trudna i odpowiedzialna decyzja.

– Teraz jest duży boom na piłkę nożną, środki masowego przekazu transmitują spotkania przeróżnych lig, właściwie z całego świata. Dawniej czegoś takiego nie było. Gdy pracowałem jako trener, przyjmowaliśmy do klubu chłopców w wieku 9–10 lat i większość z nich umiała już grać, bo wynieśli to z podwórka. Dziś nie ma takich zwyczajów, więc rodzice, chcąc przygotować swoje pociechy na

sportową przyszłość, wysyłają je do różnego rodzaju szkółek już w wieku przedszkolnym. Wydaje mi się, że trend, żeby „być drugim Lewandowskim”, jest przesadzony. Znam wiele przypadków wybitnych talentów, które nie przebiły się do piłki seniorskiej, natomiast zawodnicy, którzy mieli niesamowity charakter i dyscyplinę, doszli do świetnych wyników. Moim zdaniem należy więc najpierw zobaczyć, czy dziecko ma charakter i samo tego chce – ocenia Piotr Kocąb.

– Szkoła mistrzostwa sportowego to dobre miejsce przede wszystkim dla tych, którzy chcą tam być. Zawodnicy i zawodniczki muszą zdawać sobie sprawę, że będzie trzeba podporządkować się pew-

Mistrzowie z jednego pnia

Zdzisław i Karol Hoffmanowie – ojciec i syn, mistrzowie w trójskoku. Zdzisław – mistrz świata z Helsinek z 1983 r., syn – wicemistrz Europy z Amsterdamu z 2016 r. Kiedy pytają ich, kiedy syn pobije ojca, mają gotową odpowiedź: – Tak go wychowałem, że mnie bić nie będzie. Może najwyżej przeskoczyć, ha, ha! – śmieje się Zdzisław Hoffman.

Kort tenisowy gdzieś w Warszawie, grają dzieci. Jak to dzieci: a to serwis nie wyjdzie, a to piłka posłana w siatkę. W końcu dziewczynka z lewej przegrywa. I wtedy z trybuny słychać wściekły ryk jej ojca: – Jak mogłaś? Tyle w ciebie zainwestowałem! – Straszne to było – wspomina Zdzisław Hoffman. – Rodzice często wymyślają dziecku karierę. To błąd – podkreśla. Dlatego on swojego Karola nigdy nie trenował ani do niczego nie zmuszał. Obaj są dziś z tego zadowoleni.

Nikt nas o zdanie nie pytał

Na YouTube do dziś można zobaczyć słynny trójskok Zdzisława Hoffmana z mistrzostw świata w Helsinkach: z tyłu niewyraźny, rozkrzyczany tłum, a na pierwszym planie długonogi olbrzym, który prze do przodu w zwolnionym tempie. – To było fantastyczne. Trudno zrozumieć te emocje niesportowców – mówi Zdzisław Hoffman.

Był wtedy u szczytu formy – czuł, że może zmierzyć się z najlepszymi. Rok później, w 1984 r., odbyła się słynna olimpiada w Los Angeles. Polskich sportowców na niej jednak nie było. – Polityka... Związek Radziecki i państwa komunistyczne nie pojechały na olimpiadę. Oczywiście nas, zawodników, nikt o zdanie nie pytał. Przekazano nam po prostu taką informację, i koniec. A ja osiągałem wtedy najlepsze wyniki – wspomina Hoffman.

W zamian odbyły się zawody Przyjaźń-84, które miały konku-

rować z olimpiadą. – Nie chciało mi się trenować. Miałem zryta psychikę przez tę sprawę. Chciałem rzucić do wszytko na diabły – nie kryje rozczarowania Hoffman.

Wtedy jego trener dał mu ważną lekcję. Powiedział: „Weź się w garść! Życie się nie kończy, gdy ktoś ci mówi: »nie«”. Hoffman wrócił do trenowania. Rok później w Madrycie osiągnął życiowy wynik: 17,53 m. Aż trudno uwierzyć, ale jest to do dzisiaj rekord Polski.

Indianie i pistolety z patyka

Jak to się stało, że chłopak z niewielkiego Świebodzina został mistrzem świata? Może dlatego, że nie potrafił usiedzieć w miejscu?

– Ciężko nas było w domu utrzymać. Razem z rodzicami i sędmiorgiem rodzeństwa mieszkaliśmy pod lasem. Więc ciągle były: podchody, zabawa w Indian, piłka, rower, zabawa w wojnę, bo to lata 60., pistolety z patyków, Hans Kloss i czterej pancerni – wylicza Zdzisław Hoffman. Grał w piłkę nożną – miał ksywkę Gorgoń, jak piłkarz z Górniką Zabrze – członek legendarnej drużyny Kazimierza Górskiego.

Potem się okazało, że Hoffman ma talent do skoków. Wyjechał do Warszawy jako 18-latek. Jako najlepszy czas w sportowym życiu wspomina moment, kiedy jako młody chłopak zaczął wygrywać, m.in. na spartakiadzie młodzieży w Łodzi w 1977 r. – To dało mi kopa – przyznaje.

Z jego synem, Karolem, było podobnie. Tak jak ojciec był dość zwawym dzieckiem i chwycił się

Zdzisław Hoffman

Rocznik 1959, urodzony w Świebodzynie. Mistrz świata w trójskoku (Helsinki 1983 r., 17,42 m), wielokrotny mistrz polski w tej dyscyplinie na stadionie i hali (w latach 1980–1989). Jego wynik 17,53 m z 1985 r. jest aktualnym rekordem Polski. Gdy zakończył karierę, zajął się biznesem i trenowaniem młodzieży w lekkiej atletyce.

Karol Hoffman

Rocznik 1989 r. Wicemistrz Europy w trójskoku (Amsterdam 2016 r., 17,16 m), kilkukrotny mistrz Polski na hali i stadionie (jako senior, a wcześniej w młodzieżowych mistrzostwach Polski). Obecnie w barwach MKS Aleksandrów Łódzki.

wielu sportów. Kopał piłkę na Legii Warszawa już jako 9-latek. Miał ksywkę „Carlos” – od Roberto Carlosa. – Z wakacji w Hiszpanii przywoziłem koszulkę z jego imieniem. Bardzo lubiłem piłkę, grałem ze starszymi chłopakami – wspomina Karol Hoffman.

Raz podczas meczu jeden z nich złamał mu nos. Przypadkiem, ale i tak Karol przez pół roku nie mógł grać. – Mama zabroniła mi wtedy sportów kontaktowych – wspomina Karol.

Żeby go rozerwać, ojciec zabierał go na tzw. czwartki lekkoatletyczne na AZS AWF w Warszawie. Karol się wciągnął. Gdy wystartował w pierwszych w życiu zawo-

dach, wygrał: skok w dal i bieg na 60 m.

– Do dziś pamiętam wynik: 4,90 m w dal. Na trybunach wrzawa, aplauz – wbrew pozorom na dziecięcych zawodach jest więcej publiczności niż u dorosłych! Miałem 10 lat. A w nagrodę pojechaliśmy do Disneylandu w Paryżu. To było coś, supersprawa – wspomina Karol Hoffman. Odtąd chciał trenować lekkoatletykę codziennie. – Jako dziecku trudno mi było usiedzieć na miejscu, więc sport był naturalnym rozwiązaniem. Zresztą w moim pokoleniu moi rówieśnicy też byli tak chowani: wszyscy kopali piłkę, jeździli na rowerze. Dziś trochę się to zmieniło – podkreśla.

Nic na siłę

Zdzisław Hoffman w sportowym wychowaniu dzieci przyjął zasadę: nie zmuszać.

– Nie można nic im kazać, bo entuzjazmu z tego nie będzie. Po prostu pokazywałem im (bo Karol ma jeszcze dwie siostry), że coś może być fajne. Jeździliśmy na narty do Zakopanego i Szczyrku, latem nad morze (dzieci umiały już wtedy pływać) – wylicza Hoffman senior. – Chodziłem też z nimi na mecze, kibicowałem: futbol, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna.

To Karol uczył tatę jeździć na nartach. Jego starsza siostra, Kamila, trenowała m.in. bieg przez płotki. Robiła to dla siebie – sportowcem nie została.

Kiedy się okazało, że Karol ma talent, wspierałem go. Starłem się to robić mądrze: jeśli widziałem, że jest bardzo zmęczony, nie cisnąłem na forsowny trening – wspomina Zdzisław Hoffman.



Zdzisław i Karol Hoffmanowie, ojciec i syn, mistrzowie w trójskoku

– Chyba mam umiejętność spokojnego przekazywania wiedzy. Ale i tak do pewnych rzeczy Karol musiał dojść sam. Strasznie denerwują mnie rodzice, co to: załóż dresik, bo będziesz miał katarek! Karol wiedział, że będzie miał katar, jak zapomni o dresie, bo sam się na własnej skórze przekonał! Mówiłem: nie wkładaj, sam zobaczysz.

Ale trenerem syna nigdy nie był. Mówi, że to zbyt trudne. Zawsze jest pokusa, że by przenieść na dziecko własne ambicje. – To prawda, tata rzadko chodził na treningi, a kiedy nawet przychodził, to się nie wtrącał – przyznaje Karol Hoffman.

Gdy się okazało, że Karol chce startować w trójskoku, ojciec trochę się bał. To bardzo urazowy sport. No i te ciągle porównania do taty, których dziennikarze mu nie poskąpią. Ale Karol stwierdził, że mu to nie przeszkadza,

i poszedł swoją drogą. – To prawda, że zaangażowanie moich rodziców w sport przetarło mi drogę. Ale wyborów dokonywałem sam – podkreśla. Nie przeszkadza mu to do dziś prowadzić wielogodzinnych rozmów o sporcie z ojcem.

A gdy ojciec oglądał go na podium ME w Amsterdamie w 2016 r., był dumny. – Pogratulowałem mu srebrnego medalu, w męskich słowach, cytować nie będę. Kiedy patrzyłem na niego na podium, Karol miał trochę sztuczny uśmiech, bo szczęki mocno zaciskał, żeby się nie rozpląkać. Miałem to samo, ha, ha! – śmieje się Zdzisław Hoffman.

Już nawet nie pamiętam, co mówił, telefon dzwonił bez przerwy, a emocje były ogromne – wspomina Karol Hoffman. Gdy wrócił do domu, czekały go udekorowane plakaty pokoje i rodzinna impreza.

Sport uczy przegrywać

Jak podkreśla Hoffman senior, takie chwile zdarzają się jednak rzadko. – Sport uczy przede wszystkim przegrywać. Przegrywać z klasą. Bo tu częściej się przegrywa, niż wygrywa. Ale to nic – dziś przegram, jutro znów spróbuję – tłumaczy.

Bo sportowców jest dużo, ale mistrzów mało. – Tak jak w życiu, nie każdy jest prezesem, prawda? Ale niech dzieciaki spróbują, jak to jest pobiegać, poskakać. Dziś ja wygram, a za rok kto inny, ale niech mi będzie dane cieszyć się tym zwycięstwem. Niech dziecko ma swoje 5 minut – tłumaczy Zdzisław Hoffman.

Dziś trenuje dzieciaki w Aleksandrówce Łódzkiej. Dbą o to, żeby na każde zawody przyjeżdżała lokalna telewizja. Po to by ciocie, babcie, mamy zobaczyły sukces dziecka – to bardzo ważne, żeby dać impuls, popchać

w stronę sportu. Nie każdy będzie sportowcem, ale jak już się spróbuje, to przynajmniej zdrowe przyzwyczajenia zostają. – Nieważne, czy dziecko zostanie programistą czy urzędnikiem, ale będzie umiało dobrze piłkę zapać. Albo przynajmniej sprawnie nogę na nogę założyć! – podkreśla Zdzisław Hoffman.

Sam także dba o wspomniane nogi. Chodzi m.in. na jogę i pilates. – Nie jestem sam, razem jest nas trzech facetów! – śmieje się. – Moi koledzy ze szkoły to już dziadki, bo się nie ruszają. Kanała i telewizor zabija szybciej i więcej niż kontuzje sportowców, proszę mi wierzyć! – przekonuje.

Jego syn mierzy wyżej. Intensywnie trenuje, żeby zdobyć to, o czym marzy: medal mistrzostw świata. Złoty? – No pewnie, ale będę się cieszył z każdego kolo-ru – kwituje Karol Hoffman.

W chowanego, w gumę, w klasy... Pokaż dzieciom zabawy z dzieciństwa

Zapewne pamiętasz, z jak wielkim niepokojem nasłuchiwałaś wieczorem, czy mama nie wzywa już z podwórka do domu na kolację i kąpiel. W czasach młodości dzisiejszych rodziców siedzenie w domu było największą karą. Jak zachęcić dzieci do wyjścia i aktywnych zabaw? Pokaż im, jak się bawiliście, będąc w ich wieku! Zachęćcie do udziału dziadków – zapewne także mają wiele pomysłów na zabawę pod chmurką. Wspólne gry to doskonała okazja zarówno do budzenia w dziecku pasji do aktywności, jak i do budowania rodzinnych więzi. Przypominamy kilka najpopularniejszych zabaw, które powinny przypaść do gustu każdemu – bez względu na wiek.

W chowanego

Im więcej uczestników tej gry, tym lepsza zabawa. Jedna osoba zasłania oczy i stojąc tyłem do pozostałych, odlicza do 10 lub 20. W tym czasie pozostali gracze się chowają. Gdy gracz skończy odliczać, zaczyna szukać kolegów. Jeśli zobaczy kogoś z ukrytych, wraca do miejsca odliczania i „zaklepuje” go, mówiąc „zaklepuję” i dodając imię odnalezionego. Jeżeli odnaleziony zorientuje się, że odkryto jego kryjówkę, może samemu dobiec do miejsca odliczania i „zaklepać się” okrzykiem „Jestem!”. Zabawa trwa do czasu, aż wszyscy schowani zostaną „zaklepani” lub zaklepią się sami. W kolejnej rundzie szuka osoba, która została odnaleziona jako pierwsza.

Gra w gumę

Gumę do gry możesz kupić w każdym sklepie sportowym czy sklepie z zabawkami. Można też wykorzystać gumę stosowaną w krawiectwie. Do zabawy potrzebne są minimum trzy osoby. Dwie stają w gumie, tworząc dla niej oparcie, jedna skacze. Dwie osoby stają w środku z rozstawionymi nogami, naciągając gumę na wysokość kostek. Guma powinna tworzyć równoległe i napięte linie. Na początek osoba skacząca wskakuje do środka, między dwie linie utworzone z gumy, trzymając nogi złączone. Następnie wyskakuje jedną nogą na zewnątrz, by guma znalazła się pomiędzy jej nogami. Potem znów wskakuje do środka itd. Układ można dowol-



Gra w klasy

Fot. 123RF

nie modyfikować i czynić go coraz trudniejszym. Ustalony układ powtarza się, unosząc gumę coraz wyżej: na wysokość łydek, kolan, ud itd. Skaczący próbuje swoich sił do czasu popełnienia błędu. Gdy się pomyli, wówczas zajmuje miejsce jednego z trzymających gumę. Wygrywa ten, kto dojdzie z ustawieniem gumy najwyżej. W przypadku zbyt małej liczby graczy gumę można zamocować np. o krzesło.

Gra w klasy

Klasy to znakomita gra dla dwóch lub więcej zawodników. Potrzebny jest tylko kawałek beto-

nu lub asfaltu, kreda i kamyk. Aby zacząć, na betonie należy narysować siedem takich samych kwadratów i jedno koło na górze. Kwadraty numerujemy kolejno od 1 do 8. Grę rozpoczyna zawodnik, który pierwszy trafi kamykiem w pole z cyfrą 1, przy czym należy rzucać, stojąc tyłem do narysowanych pól. Osoba, która zdoła trafić w jedynekę, rozpoczyna zabawę. Na jednej nodze skacze po wszystkich polach, przy polu podwójnym stając w rozkroku. Po zaliczeniu pierwszej rundy kolejną rozpoczynamy, gdy któryś z zawodników trafi kamykiem w pole z cyfrą 2.

Głupi Jaś

Do zabawy potrzebujemy co najmniej trojga zawodników i piłki. Spośród graczy losujemy osobę, która w pierwszej rundzie będzie Jasiem. Jaś staje pośrodku, pozostałe osoby otaczają go i rzucają do siebie piłkę. Należy przekazywać ją sobie w taki sposób, aby Jaś nie zdołał jej przechwycić. Kiedy zdoła złapać piłkę, wychodzi na zewnątrz, a jego miejsce zastępuje osoba, od której piłka została przejęta.

Kapsle

To gra, przy której długie godziny spędzali chyba wszyscy dzisiejsi dziadkowie. Do zabawy potrzebne są kapsle od butelek (opcjonalnie mogą być nakrętki). Kapsle można wcześniej dowolnie ozdobić, oklejając je np. kolorowym papierem lub plasteliną. Na ziemi rysujemy trasę wyścigu (np. kredą lub patykami po ubitej ziemi). Każdy z uczestników kolejno pstryka palcami swój kapsel, tak aby pokonać całą trasę i jednocześnie nie wypaść za linię. Wygrywa ten zawodnik, który dotrze do mety jako pierwszy. Wykroczenie kapslem poza linię oznacza konieczność powrotu na start.

Zabawy z balonem

Do gry potrzeba przynajmniej dwojga zawodników i bezwietrznej pogody. Zawodnicy serwują do siebie nadmuchany balon. W zabawie chodzi o to, by balonik nie upadł na ziemię. Zawodnik, który dopuści do tego, że balon spadnie, otrzymuje ujemne punkty. Wygrywa osoba, która zbierze najmniej punktów. Jeśli chętnych do gry jest więcej, można ją trochę utrudnić, używając dwóch balonów jednocześnie. ●