

Temat: W wychowaniu jak w sporcie - wysiłek przynosi owoce

Cele:

- ukazanie istoty wychowania i jego znaczenia w życiu człowieka
- uświadomienie istotnej roli osób wspierających w drodze ku dojrzałości
- przedstawienie głównych celów wychowania
- uświadomienie wychowawczej roli sportu
- pokazanie analogii między uprawianiem sportu a rozwojem dojrzałości w procesie wychowania
- ukazanie warunków umożliwiających pozytywne wykorzystanie sportu w procesie wychowania i samowychowania
- kształtowanie postawy troski o własny rozwój i samowychowanie
- rozwijanie postawy zaufania do rodziców i wychowawców
- kształtowanie postawy integralnego rozwijania wszystkich sfer wychowawczych

Metody: pogadanka, praca z tekstem, opowiadanie, wywiad dziennikarski, metody aktywizujące

Formy pracy: zajęcia zbiorowe i praca w grupach

Środki dydaktyczne: Pismo Święte, tekst wywiadu ze skoczkiem narciarskim, Aleksandrem Zniszczołem

1. Wprowadzenie

- Katecheta prosi uczniów o podanie skojarzeń ze słowem „wychowanie” i zapisanie ich na rozdanych karteczkach. Wykorzystując metodę „słoneczka” poleca umieścić karteczki wokół tarczy z napisem „WYCHOWANIE”. Następnie analizuje wynik pracy, zwracając szczególnie uwagę na najdłuższe promienie, mówiące o tym, jak przedstawione pojęcie rozumie większość uczniów.

2. Rozwinięcie

- Uczący dokonuje podziału klasy na grupy. Każda z nich otrzymuje tekst

wywiadu z Aleksandrem Zniszczołem, dwukrotnym wicemistrzem świata juniorów w skokach narciarskich z 2012 r. Można zwrócić uwagę, że rozmowa przeprowadzona została w dniu 9 czerwca 2012 r., a jej treść adresowana jest specjalnie do uczniów, którzy będą uczestniczyć w tej katechezie.

- Katecheta prosi, by każda z grup udzieliła odpowiedzi na 2 pytania:

Grupa 1

- o *Kto wpłynął na odkrycie zainteresowań sportowych Aleksandra?*
- o *Jakie osoby wspierają obecnie młodego Skoczka w rozwoju jego talentu?*

Grupa 2

- o *Co Aleksander mówi o swojej relacji z rodzicami?*
- o *Jakie cele stawia sobie Skoczek - w czasie treningów i na zawodach?*

Grupa 3

- o *Jakie cechy charakteru rozwinął w sobie Aleksander dzięki uprawianiu sportu?*
- o *Jak wygląda dzień treningu Sportowca?*

Grupa 4

- o *Jakich poświęceń wymaga doskonalenie umiejętności sportowych przez Aleksandra?*
- o *Co pozwala Aleksandrowi odzyskać siłę w trudnych momentach?*

Grupa 5

- o *Od czego zależą wyniki osiągnięte przez Aleksandra w czasie konkursów i turniejów narciarskich?*
- o *Jakich rad udzielił Sportowiec młodym ludziom, pragnącym zrealizować swoje marzenia?*

- Przedstawiciele poszczególnych grup referują po kolei wyniki wspólnej pracy udzielając głośno odpowiedzi na otrzymane pytania.
- Prowadzący zajęcia szkicuje na tablicy tabelę. Poszczególne odpowiedzi zapisywane są pod kontrolą nauczyciela w środkowej kolumnie tabeli opatrzonej nagłówkiem „SPORT”:

	SPORT	WYCHOWANIE
Osoba	Zawodnik	Wychowanek
Świadek	<i>Ideał inspirujący do uprawiania sportu (Adam Małysz)</i>	<i>Ideał wychowawczy – Chrystus, święci, osoby, które mogą imponować swoją dojrzałością</i>
Osoby wspierające	Trenerzy, rodzice, przyjaciele	Rodzice, nauczyciele, księża, katecheci, przyjaciele
Relacja z osobami, które wspierają	Zaufanie do trenera i rodziców mobilizujących do wysiłku	Zaufanie do rodziców, duszpasterzy, nauczycieli, wychowawców, przyjaciół
Cel	Osiąganie sukcesów sportowych, rozwój fizyczny, kształtowanie charakteru	Osiągnięcie dojrzałości, zdobycie potrzebnych umiejętności i, wiedzy, itd.
Konieczność troski o rozwój wszystkich elementów, składających się na ogólny sukces	<i>Troska o ogólny rozwój fizyczny, potrzebny w efektywnym uprawianiu skoków narciarskich (siła, odpowiednia sylwetka ciała)</i>	<i>Trzeba pamiętać o konieczności rozwoju wszystkich sfer człowieka: duchowej, intelektualnej, emocjonalnej, moralnej składających się na ogólną dojrzałość</i>
Kształtowanie charakteru	Cechy charakteru rozwijane przez sport: wytrwałość, konsekwencja, pracowitość, uczciwość, skromność	Cechy charakteru rozwijane przez wychowanie: (tu wymienione zostaną poszczególne cechy świadczące o dojrzałości osobowej)
Konieczny wysiłek	Wysiłek na treningach, poświęcenie, rezygnacja z czasu wolnego	Trud wychowawczy – to co wartościowe musi kosztować
Sposób przezwycięzania trudności	Koncentracja na celu do osiągnięcia – celu głównym i celach pośrednich (a nie na trudnościach), oparcie w przyjaciółach, odpoczynek	Koncentracja na celu, do którego zmierzam, radość z małych sukcesów, wsparcie przyjaciół i osób gotowych pomóc w drodze do dojrzałości, pomoc łaski Bożej
Wierność zasadom	Konieczność przestrzegania zasad techniki sportowej (np. odpowiednia postawa w czasie skoku, od której zależy jego długość)	Wierność przykazaniom Bożym, zasadom, od których zależą owoce wychowania

- Następuje lektura 1 Kor 9, 24-27: „Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą. Ja przeto biegnę nie jakby na oślep; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę, abym innym głosząc naukę, sam przypadkiem nie został uznany za niezdatnego”
- Prowadzący zajęcia wyjaśnia: Św. Paweł porównuje dążenie do zbawienia (a z nim przecież związane jest również wychowanie) do zawodów sportowych. Ukazuje wysiłek związany z osiaganiem celów sportowych

(„odmawianie sobie wszystkiego”) i przyrównuje go do trudu „zapanowania nad swoim ciałem” w walce duchowej. O wiele większą motywację niż zawodnicy podejmujący wyrzeczenia, by odnieść zwycięstwo doczesne, mają ci, którzy walczą nie o nagrodę przemijającą – ale o tę, która nie przemija.

- Katecheta wraz z uczniami szuka analogii pomiędzy zaangażowaniem w uprawianie sportu a wychowaniem. Do każdego z haseł zawartych w lewej kolumnie tabeli, młodzież z pomocą uczącego stara się przyporządkować analogiczne wartości z zakresu wychowania (patrz - tabela na poprzedniej stronie).

3. Podsumowanie

- Prowadzący w rozmowie z uczniami podsumowuje lekcję opierając się na schemacie wyznaczonym przez hasła zawarte w pierwszej kolumnie tabeli:
 - o Świadek
 - o Osoby wspierające
 - o Relacja z osobami, które wspierają
 - o Cel
 - o Konieczność troski o rozwój wszystkich elementów, składających się na ogólny sukces
 - o Kształtowanie charakteru
 - o Konieczny wysiłek
 - o Sposób przezwyciężania trudności
 - o Wierność zasadom
- Uczący przytacza słowa św. Jana Bosko: *"Boisko martwe - diabeł żywy, boisko żywe - diabeł martwy"* i prosi młodzież o ich interpretację.
- Katecheta proponuje uczniom, by w ramach zadania domowego postarali się ułożyć rady dla osób uprawiających sport, przedstawiając je w formie „Dekalogu sportowca”.

Załącznik 1.

Wywiad ze skoczkiem narciarskim - Aleksandrem Zniszczołem

Znajdujemy się w Wiśle, w domu Aleksandra Zniszczoła, dwukrotnego wicemistrza świata juniorów w skokach narciarskich. Olek zgodził się opowiedzieć nam o sobie i o swoim życiu wypełnionym przez piękną pasję uprawiania trudnego sportu, jakim są skoki narciarskie.

- Otku, czy mógłbyś powiedzieć, w jaki sposób odkryłeś swe zainteresowania sportowe?

Wszystko zaczęło się w okresie tzw. „Małyszomanii”. Oglądaliśmy z kolegami skoki Adama Małysza i zachwycaliśmy się jego sukcesami. Marzyliśmy, by móc pójść w jego ślady. Zaczęliśmy od skoków na nartach zjazdowych w najbliższej okolicy. Potem zaczęliśmy chodzić na zajęcia do klubu. Miałem również wiele innych zainteresowań, na przykład grałem na skrzypcach. (Do dziś zresztą mam zainteresowania pozasportowe - interesuję elektroniką, motoryzacją, informatyką.) Ale w końcu zwyciężył sport.

Rodzice trochę bali o mnie, kiedy powiedziałem, że moim marzeniem są skoki narciarskie. Początkowo mieli obawy i wątpliwości, czy pozwolili mi chodzić na treningi, ale w końcu udało mi się ich przekonać :)

Z całą pewnością wzorem do naśladowania był dla mnie Adam Małysz. Pokazywał, że w życiu można do czegoś konsekwentnie dążyć. Patrząc na niego, widziałem, co można osiągnąć przez ciężką pracę. Później, kiedy obserwowałem już z bliska jego treningi, widziałem, ile trzeba poświęcić, żeby coś osiągnąć.

- A czy rodzice też mieli wpływ na wybór przez Ciebie Twej sportowej drogi?

Na pewno mieli wielki wpływ. Szczególnie tata, który żyje sportem i jest „zakręcony” na tym punkcie. Tata bardzo mnie wspiera, jeździ ze mną na zawody, mogę na nim polegać. Rodzicom trzeba zaufać i nie dziwić się, gdy mobilizują do pracy. Nie można się przestraszyć, kiedy stawiają wymagania. Przede wszystkim trzeba umieć polegać na rodzicach. Mama i tata są ze mną stale, bardzo mnie wspierają i są moimi najwierniejszymi kibicami.

- Twoi młodszy koledzy, którzy będą czytali ten wywiad, będą z pewnością zainteresowani, gdzie się uczysz?

Mieszkam w Wiśle, ale uczę się w Szczyrku. Jestem uczniem drugiej klasy Liceum Ogólnokształcącego Szkoły Mistrzostwa Sportowego Sportów Zimowych w Szczyrku. To liceum, oprócz tego wszystkiego, co daje każda szkoła, pozwala realizować mi moje zainteresowania i daje szansę rozwoju sportowego.

- Jak wygląda dzień, w którym intensywnie trenujesz?

Dzień na obozie wygląda następująco – rano trening od godziny 9.00 do 12.00, potem obiad, godzina przerwy i trening od 14.00 do 17.00, następnie jest kolacja, godzina przerwy i trening od 19 do 21.30. Taki dzień jest naprawdę męczący. W nocy, w czasie snu trzeba się zregenerować i być przygotowanym na kolejny dzień treningu. Tydzień obozu może naprawdę zmęczyć.

- Czy miewasz momenty zniechęcenia?

Oczywiście, przychodzą takie momenty. Cięższe chwile zdarzają się zwłaszcza wtedy, gdy coś się nie układa po mojej myśli, bo chciałoby się coś zrobić inaczej.

Trenowanie wymaga wielu wyrzeczeń. Wyjeżdżamy w różne miejsca i bardzo często nie ma nas w domu. W czasie wyjazdów, w grupie, jesteśmy odizolowani od kolegów, nie mamy kontaktu z przyjaciółmi. Chciałoby się spędzić czas z przyjaciółmi, wyjść gdzieś z kolegami, a tu niestety nie zawsze można to robić...

- Co Ci daje najwięcej siły w takich momentach?

Pięć kółek olimpijskich :) Siłę daje mi cel, który sobie wyznaczam. Mam wizję, której się trzymam i ta wizja mnie motywuje. Nie zawsze chodzi tu o jakiś wielki cel. Choć oczywiście, mam taki cel, ale trzeba też mieć mniejsze cele, trzeba starać się je realizować i umieć się cieszyć, kiedy uda się je osiągnąć.

Sztuką jest również umieć wypoczywać - był trening, wieczorem jest czas wolny, trzeba umieć na chwilę zapomnieć o ciężkim treningu i zająć się czymś innym.

- Z pewnością wielu ludzi sądzi, że trening skoczka narciarskiego polega jedynie na ćwiczeniu samych skoków. Czy to prawda?

Skoki wymagają rozwijania ogólnej kondycji i siły. Ostatnio na przykład ćwiczyłem bieg przez płotki. Trzeba dbać też o odpowiednią dietę. Dla rozgrzewki w czasie treningu gramy w gry zespołowe, na przykład w siatkę czy piłkę nożną.

- Co przeżywasz w czasie skoku - może towarzyszy ci lęk? Czy w trakcie wykonywania skoku, możesz jakoś przewidzieć wynik?

Na początku oczywiście trochę się bałem, teraz już raczej nie – choć zdarzają się wyjątki. Trochę można się przestraszyć, na przykład stojąc na skoczni w Planicy. Skacząc raczej zawsze już przewiduję, jaki może być wynik. Chodzi o odpowiednią pozycję, układ ciała w czasie lotu – po tym, na ile uda mi się utrzymać optymalną pozycję, mogę wnioskować, jaki będzie wynik.

- Co przeżywasz, gdy uda Ci się osiągnąć sukces?

Patrzę na to tak – była fajna pozycja na liście wyników, ale są następne zawody, na których też trzeba się pokazać. Wolałbym raczej cieszyć się całym sezonem, a nie tylko jednymi udanymi zawodami. Po takich udanych zawodach odczuwam satysfakcję, ale wiem, że za tydzień może za dwa tygodnie jest kolejny start. Nie można osiąść na laurach.

- Czego nauczył Cię sport? Czy pomógł Ci w kształtowaniu Twego charakteru, osobowości?

Sport nauczył mnie poświęcenia - teraz łatwiej mi coś poświęcić dla większego celu. Dał mi umiejętność mobilizowania się do pracy. Pokazał mi, jak mam się zachowywać w ciężkich chwilach - trzeba iść dalej, nie można się poddawać. Z kolei po odniesionym sukcesie nie można też osiąść na laurach. Rywalizacja sportowa uczy pokory. Sport kształtuje też umiejętność przestrzegania pewnych reguł, nie można być nieuczciwym, nie można oszukiwać. Mogę powiedzieć, że sport nauczył mnie zycia.

- A gdybyś miał zebrać katalog cech, jakimi powinien odznaczać się dobry sportowiec?

Na pewno musi być konsekwentny, skłonny do ciężkiej pracy i wytrwały. Dobry zawodnik jest skromny, nie pokazuje ostentacyjnie tego, że jest dobry. Nie można być zachłannym. Trzeba być koleżeńskim, bo bez wsparcia przyjaciół nie można odnieść sukcesu. Trzeba mieć osobę, na której można polegać i której można ufać.

- Co doradziłbyś młodym ludziom, którzy mają swoje marzenia i plany i chcieliby je zrealizować?

Powiedziałbym im, że nie mogą poddawać się w ciężkich chwilach. Trzeba umieć przeżyć nie tylko sukcesy, ale też to, co trudne – mieć świadomość, że teraz może są ciężkie chwile, ale jak je przetrwam, potem może być o wiele lepiej. Jeżeli kiedyś było dobrze, potem przyszedł co prawda okres trudniejszy, ale dlaczego znów nie miałyby być lepiej?

W imieniu wszystkich dziewcząt i chłopców, którzy będą czytali wywiad, którego zgodziłeś się udzielić z okazji Tygodnia Wychowania, życzę Ci błogosławieństwa Bożego, dobrego wykorzystania talentów i wielu sukcesów na dalszej sportowej drodze. Dziękuję za miłą rozmowę – ks. Marek Studenski