

## **„SPORTOWIEC - WZÓR OSOBOWY”**

*„Jeśli nie umiesz latać, biegnij. Jeśli nie umiesz biegać, chodź. Jeśli nie umiesz chodzić, czołgaj się. Ale bez względu na wszystko - posuwaj się naprzód” (Martin Luther King)*

Sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego.

Sport i wysiłek fizyczny towarzyszy ludziom od zawsze. Już od najmłodszych lat uczymy się biegać, skakać i pokonywać przeszkody. Dla wielu ludzi jest to przyjemność i rozrywka, a dla niektórych nawet praca i zarobek. Sport jest bardzo ważnym aspektem w życiu człowieka. Ma bardzo pozytywny wpływ na zdrowie i buduje siłę walki czy przetrwania.

Sportowiec najczęściej jest wzorem osobowym, godnym do naśladowania. Osoba, która od najmłodszych lat poświęca się i walczy o jak największe osiągnięcia i sukcesy ma ogromną determinację i siłę walki, by iść ciągle do przodu. To ktoś, kto mimo przeciwności losu, gorszych dni czy słabszego samopoczucia stara się dawać z siebie wszystko. Każdy z nas może się wiele nauczyć od sportowców.

Dla mnie najlepszym i najbardziej wiarygodnym przykładem sportowca jest mój tata, Adam Bączkowski, który mimo wielu przeciwności losu, nie poddawał się, tylko dawał z siebie wszystko. Jeśli człowiek naprawdę czegoś pragnie, to uważam, że mu się uda. Mój tata jest dla mnie inspiracją do walki i nie poddawania się, mimo niepowodzeń czy upadków. Adam Bączkowski 18 roku życia mieszkał w Gliwicach, niedaleko kortów tenisowych. Miał wiele pasji i zainteresowań. Już jako dziewięciolatek podziwiał tenisistów grających na kortach. Bardzo zadziwiała go ta gra, ponieważ nigdy wcześniej jej nie widział. Przez wiele

tygodni z zaciekawieniem oglądał treningi i mecze. Pewnego dnia postanowił spróbować swoich sił i zapytał, czy ktoś mógłby pożyczyć mu raketę, bo niestety swojej jeszcze nie miał. Ktoś pożyczył mu swoją raketę i mógł poodbijać o ściankę tenisową, spróbować trafić w piłkę i samemu nauczyć się uderzeń. Codziennie rano wstawał, by ćwiczyć jeszcze przed szkołą. Pracował nad szybkością, gibkością, balansem czy reflekssem. Dla dziecka nie jest to łatwe. Ale tata się nie poddawał. W końcu zaczął trenować z prawdziwym trenerem, a nie ze ścianką. Pierwsze ruchy, sposoby poruszania się czy liczenie punktów były zupełną nowością. Dawał z siebie wszystko, grał niemal codziennie. Po czasie zaczął grać z innymi. Brał udział w rozgrywkach międzyklubowych. Poświęcał bardzo dużo czasu na doskonalenie serwisu i pracę nad sobą, gdy partnerzy nie mieli czasu z nim grać. Przekłada się to na bardzo dobry serwis teraz. Grał z dużo starszymi kolegami. Do 16. roku życia grał w sekcji tenisa ziemnego w klubie.

Niestety później musiał pójść do pracy, zmieniły się priorytety. Bardzo brakowało mu tenisa i w ogóle sportu. Po wielu latach wrócił do gry, jednak szybko się przekonał, że koledzy przez ten czas nie próżnowali i grają dużo lepiej niż kiedyś. Zderzenie z rzeczywistością nie było łatwe, natomiast tata wierzył w siebie i chciał pokazać, na co go stać. Wiele osób pewnie by odpuściło, zajęło się czymś innym. Ale właśnie to, co wypracował w sobie jako dziecko, wartości sportowe jak: determinacja, siła walki, cierpliwość czy wiara w swoje możliwości dało motywację do pracy nad sobą. Postawił sobie kilka celów, które w swojej nowo zapoczątkowanej karierze chciał zrealizować. Swoją pracę zaczął od systematycznych treningów, zarówno na korcie jak i poza nim. Musiał przypomnieć sobie wszystko czego nauczył się jako dziecko. Wraz z nowo poznanym młodszym kolegą po fachu, zaczęli spędzać na korcie coraz więcej czasu, wylewając litry potu na każdym z treningu. Wspólnie ćwiczyli taktyki i strategię, chcieli wygrywać. Mimo gorszych dni czy porażek szli do przodu. „*Non progredi est regredi*” - „*Nie posuwać się naprzód, to cofać się*”.

Drogę po upragnione Mistrzostwo Polski, rozpoczął od regularnych występów w turniejach rozgrywanych w ramach Amatorskiego Tenisa Śląskiego. Na efekty nie trzeba było długo czekać, po rozegraniu kilkunastu turniejów oraz kilkudziesięciu meczów na przełomie paru miesięcy, sięgnął po końcowy triumf w klasyfikacji generalnej.

W kolejnych latach ilość spędzonych godzin na korcie niezależnie od pory roku i warunków atmosferycznych systematycznie wzrastała. Miał ogromną determinację, by być jeszcze lepszym. Potrafił przegrywać przez cały mecz, ale gdy doszło do piłki meczowej przeciwnika, odwracał losy spotkania. Walczył zawsze do końca.

Po umocnieniu swojej pozycji przyszedł czas na zawody ogólnopolskie. Brał udział w turniejach prawie na każdym obiekcie tenisowym od Zakopanego aż po Bałtyk oraz za granicą. Połączenie doświadczenia, opanowania, kapitalnej gry i spokoju doprowadziło do coraz większych sukcesów. Jego marzeniem było osiągnięcie wielkiego sukcesu, jak każdy sportowiec.

Zwieńczeniem ciężkiej pracy okazał się upragniony tytuł Mistrza Polski w Halowych Narodowych Mistrzostwach Polski. Ktoś mógłby pomyśleć, że po takim sukcesie można wreszcie osiąść na laurach. Ale to właśnie zdobycie tego prestiżowego tytułu było największym impulsem do dalszych działań. Przywiązywał ogromną wagę do swoich treningów, uczył się nowych uderzeń, strategii i poznawał swoje mocne i słabe strony.

Do tej pory jego słynne powiedzenie brzmi: *„Czego nie zrobisz na treningu, tego na meczu też nie zrobisz”*.

Od kilku lat jest trenerem tenisa ziemnego. Uczy jak grać, jak radzić sobie ze stresem oraz jak osiągać wyznaczone cele.

Tata przekazał mi najważniejsze wartości, dzięki niemu pokochałam sport, tak jak on. Od zawsze uprawiam sport, co prawda różne dyscypliny, ale bez względu na różnice w dyscyplinach, pojęcie sportowca pozostaje takie samo. Dla mnie sportowiec to wzór osobowy, godny do naśladowania, który poświęca całego siebie, by osiągnąć coś wielkiego. Co prawda bycie sportowcem wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, ale mimo wszystko jest to cudowne przeżycie i dzięki niemu można poznać prawdziwego siebie. Możemy odkryć mocne i słabe strony, pracować nad sobą, nad cierpliwością i wiarą.

Zawsze najważniejszą zasadą dla sportowca powinna być zasada fair play. Sport uczy uczciwości i cierpliwości. W trakcie kariery poznaje się wiele osób, uczy się współpracy i sprawiedliwej rywalizacji. Dzięki porażkom można budować siebie, by stawać się lepszym i podążać za marzeniami. Każdy pojedynek czy mecz kształtuje charakter i uczy pokory.

Także wiara w Boga odgrywa ważną rolę w życiu człowieka i sportowca. Modlitwa daje siłę duchową i moc. Wiara w Boga dodaje siły i pozwala pokonywać słabości. Papież Jan Paweł II

poświęcał bardzo dużo uwagi wobec sportu, kultury fizycznej. Kiedyś przeczytałam pewną wypowiedź papieża, która wywarła na mnie duże wrażenie. „Sport ujawnia nie tylko bogate możliwości fizyczne człowieka, ale także jego zdolności intelektualne i duchowe. Nie polega jedynie na sile fizycznej i wydolności mięśni, ale ma także duszę i dlatego musi w pełni ukazywać swe oblicze.” – pisał papież, który często podkreślał, że w sporcie ważne są takie wartości jak lojalność, wytrwałość, przyjaźń i solidarność.

Tata podczas bardzo trudnych pojedynków prosił Boga o pomoc w wygraniu, większą cierpliwość, wytrzymałość i lepsze zagrania. Często się modlił. Po każdym meczu dziękował Bogu za siłę i pomoc w wygraniu pojedynku. Do tej pory tak robi. Wierzy, że Bóg pomaga mu na kortach, podczas meczów. Wiara w każdym sporcie przekłada się na wyniki. Wielu sportowców dzięki właśnie wierze, osiągało najlepsze wyniki i wygrywało spotkania. Ja także w moich sportowych wyczynach nie zapominam o Bogu.

#### Bibliografia:

- [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)
- [www.sport.episkopat.pl](http://www.sport.episkopat.pl)
- [www.sport.tvp.pl](http://www.sport.tvp.pl)