

„Sportowiec jako wzór osobowy”





Sprawność fizyczna współczesnych dzieci i młodzieży w ostatnich dekadach pogarsza się w każdym aspekcie. Badania wskazują, że w 1979 r. chłopcy w wieku 7 lat byli w stanie zwiśać na drążku 17 s, podczas gdy w 2009 r. - było to już tylko 7 s. Również pogorszyły się wyniki w biegu na 600 m. W 1979 r. przeciętny 7-latek uzyskał czas o 39,2 s krótszy niż obecnie. Drastyczny spadek sprawności u współczesnej, polskiej młodzieży i u dzieci, wynika z braku ruchu i aktywności fizycznej. Głównym powodem spadku sprawności fizycznej jest zmiana stylu życia dzieci i młodzieży. Współczesność oferuje dzieciom atrakcyjniejsze, ale i bardziej szkodliwe sposoby spędzania czasu.

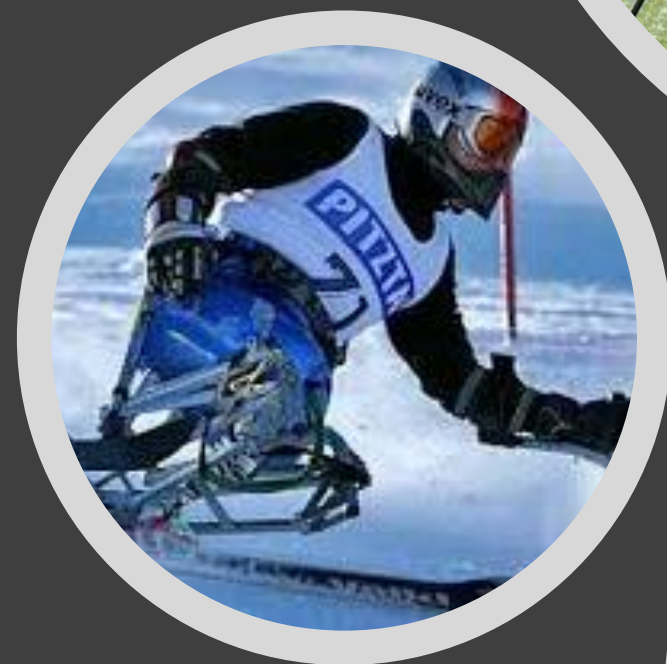
Natychmiastowe korzyści z uprawiania sportu :

- zredukowanie stresu
- oczyszczenie umysłu
- poprawa koncentracji
- poprawa nastroju
- przyptyw energii



NIE(PEŁNOSPRAWNI) SPORTOWCY

Nowoczesne sprzęty, w połączeniu z coraz bardziej zaawansowanymi metodami usprawniania pozwalają pacjentom angażować się niemal we wszystkie aktywności sportowe. Aktywność sportowa, dopasowana do potrzeb i możliwości niepełnosprawnych, pomaga poprawić ich kondycję, wzmocnić siłę mięśniową, wypracować lepsze wzorce ruchowe, usprawnić koordynację ruchów. Daje im siłę do pokonywania barier każdego dnia. Sprawność uzyskana przez trening sportowy, pozwala na łatwiejsze wykonanie czynności dnia codziennego. Regularna aktywność fizyczna w znaczący sposób wpływa na poprawę jakości życia osoby z niepełnosprawnością.



Gra fair play

Fair Play, to termin o którym każdy słyszał, ale nie każdy go rozumie. Jest to zasada niezwykle potrzebna w życiu każdego człowieka, często przyporządkowywana wyłącznie do zagadnień związanych ze sportem. Fair Play to: czysta, uczciwa gra, prowadzona nie tylko w sposób zgodny z przepisami, ale także piękny i szlachetny.



JEŻELI NIE FAIR PLAY, TO CO?

Co tracą sportowcy, postępujący w sposób sprzeczny z zasadą fair play?

- Tracą własną godność i honor, gdyż naginają reguły gry do własnych potrzeb.
- Tracą szacunek w oczach innych zawodników, trenerów i kibiców.
- Tracą poczucie własnej wartości gdyż nieuczciwie wygrany mecz zmniejsza szansę na odniesienie podobnego sukcesu w przyszłości.
- Tracą możliwość pełnego cieszenia się ze zwycięstwa, gdyż zostało ono odniesione kosztem wartości uważanych za sedno sportu i kosztem samej gry.



Wiara a sport

Wielu może dziwić zestawienie sportu z wiarą. Jednak sam papież Franciszek, odniósł się do tego zagadnienia w słowach: „Uprawianie sportu pobudza do zdrowego przewycięzania samego siebie i własnych egoizmów, kształtuje ducha poświęcenia i sprzyja lojalności w relacjach międzyludzkich, przyjaźni i poszanowaniu reguł”.



Sportowiec i wiara

Są pasjonatami, nie boją się ryzyka i podnoszą się po porażkach. Osoby, które realizują się w sporcie, często posiadają cechy idealnego pracownika. Kiedyś sportowcy bardzo rzadko poruszali publicznie temat swojej wiary, dziś często dzielą się swoimi przemyśleniami na tematy duchowe i dają swego rodzaju świadectwa. Niektórzy z nich całkowicie podporządkowali życie Bogu. Dla mnie idealnym przykładem jest **Dawid Kubacki**.



Dawid Kubacki

Jest jednym z najważniejszych zawodników reprezentacji Polski w skokach narciarskich.

Dawid Kubacki urodził się 12 marca 1990 r. w Nowym Targu. Mieszka w Szaflarach, na co dzień trenuje w TS Wisła Zakopane. Do spróbowania sił w skokach narciarskich zainspirował go w 1996 r. oglądany w telewizji Kazuyoshi Funaki.



Rodzice wspominają, że jako dziecko osiągał dobre oceny, a nauka nie sprawiała mu kłopotów. Gdy po zakończeniu nauki w gimnazjum, musiał wybrać dalszą drogę życiową, Dawid wybrał sport. Argumentował to faktem, że nie potrafił pracować, siedząc za biurkiem. Pomimo profesjonalnej, bardzo absorbującej kariery sportowej, ukończył studia na Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Oprócz sportu jego pasją jest modelarstwo – w wolnych chwilach skleja modele samolotów. Dawid Kubacki jest również pilotem szybowcowym.



Początek kariery

We wrześniu 2005 r. w wieku 15 lat zadebiutował w konkursie FIS Cup w Bischofshofen. Przez kilka lat występował w konkursach tej kategorii, startował również w Mistrzostwach Świata juniorów, jednak bez większych sukcesów. Pierwszy występ w zawodach Pucharu Świata odnotował 16 stycznia 2009 r. Zajął wtedy 49 miejsce.





Przez kilka kolejnych sezonów występował w Pucharze Kontynentalnym, kwalifikował się również do zawodów Pucharu Świata. Jednak pierwsze punkty w tym najwyższym poziomie rozgrywek zdobył dopiero 1 grudnia 2012 r. w Kuusamo, zajmując 22 miejsce.



Podczas Turnieju Czterech Skoczni 2018 r., Dawid Kubacki w klasyfikacji najtrudniejszego w sezonie turnieju, został drugim najlepszym polskim reprezentantem. Rok później został zwycięzcą Turnieju Czterech Skoczni!

Jest trzecim Polakiem po Adamie Małysz i Kamili Stochu, który tego dokonał.



Kubacki nie wstydzi się swojej wiary, co możemy zobaczyć za każdym razem, gdy siada na belce startowej i wykonuje znak krzyża. Został za to zaatakowany przez „Gazetę Wyborczą”, a konkretnie przez dziennikarza Wojciecha Kuczoka, który stwierdził, że „Sportowcy manifestujący wiarę podczas transmitowanych zawodów obrażają uczucia ateistyczne”.



„Wydaje mi się, że ten znak krzyża pomaga mi być lepszym zawodnikiem. Dzięki temu czuję, że mam na skoczni dodatkowe wsparcie. Tak, jakbym miał przy sobie psychologa. Dzięki temu ze spokojem podchodzę do pewnych rzeczy, mając świadomość, że ma się wsparcie z góry. Nie uważam, żebym musiał się ograniczać albo tłumaczyć, dlaczego to robię – wskazał Kubacki.



Bibliografia:

<https://zyciorysy.pl/biografia/dawid-kubacki/>

<https://www.echokatolickie.pl/index.php?str=100&id=17876>

<https://sport.tvp.pl/44612070/fair-play-wartosc-ponaddyscyplinarna>

<https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C32850%2Ceksperci-sprawnosci-fizyczna-dzieci-w-polsce-drastycznie-spada.html>

Jakub Tarnówka
IV Liceum Ogólnokształcące im. K. K. Baczyńskiego w Olkuszu
kl. 2 B g