Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Czy każde dziecko może zostać sportowcem?”

Numer odcinka: RJ #19

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Grzegorz Więcław

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

OLA: Gościem dzisiejszej rozmowy w 18 odcinku podcastu Rodzicem Jestem będzie Grzegorz Więcław. Grzegorz jest psychologiem sportu, wspiera mentalnie zawodników oraz pomaga trenerom budować relacje z zawodnikami.

W swojej codziennej pracy stawia na pracę w atmosferze zaufania opartą o dobre relacje. Jako prelegent prowadził warsztaty i wykłady na konferencjach dotyczących psychologii sportu i aktywności fizycznej m.in. w Polsce, Finlandii, Niemczech, Belgii, Francji oraz na Cyprze.

Sport jest dla Grzegorza cały życiem. Nawet jeśli nie pracuje, to i tak aktywnie spędzam swój czas. Od dzieciństwa aktywność fizyczna była dla niego ważną częścią planu dnia. Trenował tenis i piłkę nożną, a potem siatkówkę. Na uczelni grał w reprezentacji. Przebiegł dwa maratony. Teraz sporo podróżuje. Jest też kibicem i lubi spędzać wolny czas na trybunach aren sportowych. Poza tym pasjonują go podróże, odkrywanie nowych kultur oraz kinematografia.

SYLWIA: Cześć Grzegorz, dziękuję Ci za przyjęcie zaproszenia do naszego podcastu. Bardzo się cieszę, że będziemy mogli porozmawiać o czymś nietypowym dla nas - o sporcie. A właściwie o tym jak sport wpływa na budowanie kompetencji życiowych u dzieci. Zanim przejdziemy do tematu,chciałam Cię zapytać czym się zajmujesz? Czym się zajmuje psycholog sportu?

GRZEGORZ: Bardzo dziękuję za zaproszenie. Miło mi, że będę mógł podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu psychologii sportu. Jako psycholog sportu przede wszystkim zajmuję się budowaniem kompetencji mentalnych u zawodników, trenerów, rodziców również, ale też całych organizacji sportowych.

Psycholog sportu ma za zadanie wspierać zawodnika w jego rozwoju i pokazywać mu różne sposoby, techniki treningu mentalnego, które potem może wykorzystać czy na arenie zmagań sportowych czy w przypadku młodych zawodników, w różnych innych kontekstach życiowych. W szkole, w domu, na placu zabaw, na ulicy.

To są takie umiejętności, których każdy od nas wymaga, ale nikt formalnie nie uczy. Czyli umiejętności takie jak koncentracja uwagi, radzenie sobie ze stresem i presją. To są takie kwestie jak budowanie samoświadomości zawodniczej, poszukiwanie tego kim ja jestem i kim chcę być. Wszystkie takie kwestie rozważamy w gabinecie czy na salach wykładowych z zawodnikami, trenerami, rodzicami i różnymi, że tak powiem graczami w sporcie.

SYLWIA: Jak to wygląda w kontekście z dzieci? Pracujesz z dziećmi. Co taki psycholog sportu robi podczas treningu z najmłodszymi?

GRZEGORZ: To jest duże zadanie, bo psycholog jeśli chce być efektywny w pracy z dziećmi i młodzieżą, to moim zdaniem nie może pracować tak samo jak pracuje z dorosłymi. Musi być kreatywny i wymyślać sposoby na to, żeby przemycać rzetelną wiedzę i wartości, które płyną z badań psychologicznych w sposób, który jest zabawą, grą. Tak bardzo często pracujemy, szczególnie w kontekście grupowym, gdzie staram się tłumaczyć pewne skomplikowane konstrukty psychologiczne poprzez jakąś grę, zabawę. Praca indywidualna rządzi się swoimi prawami, ale też staram się dostosować tę pracę do wieku młodego zawodnika i oczywiście jego rodzica.

SYLWIA: Powiedz jeszcze co trenują Twoje dzieci?

GRZEGORZ: O rany! To ja mam pod sobą bardzo zróżnicowaną grupę zawodników, zarówno jeśli chodzi o wiek, poziom zaawansowania, dyscypliny jakie uprawiają. W swojej karierze psychologa miałem styczność z ponad 20-stoma dyscyplinami sportu. Obecnie jestem psychologiem nauczycielem w Ośrodku Szkolenia Piłki Ręcznej w Gliwicach, gdzie stworzyłem przedmiot pt. psychologia sportu, który jest normalnie w siatce godzin tak samo jak języki, matematyka czy wychowanie fizyczne i piłka ręczna w tym wypadku. Uczennice z tego przedmiotu dostają ocenę, która potem jest również na świadectwie dojrzałości.

SYLWIA: Czego się uczą?

GRZEGORZ: Przede wszystkim uczą się tych podstawowych kompetencji mentalnych, o których już wspominałem, czyli choćby koncentracji, opanowania emocji, radzenia sobie ze stresem. Uczenia się swojego ciała i umysłu, jak on funkcjonuje i jak może robić to optymalnie. A także odpowiadają na ważne pytanie kim jestem i kim chcę być w życiu, w sporcie i w jaki sposób mogę to wszystko wykorzystać na dalszej mojej drodze. Niezależnie od tego czy w tym sporcie zostanę czy nie.

Drugą dyscypliną, która zajmuje duże miejsce w moim grafiku jest piłka nożna. Jestem psychologiem Akademii Piasta Gliwice, obecnego Mistrza Polski. Też mam przekrój tych młodych chłopaków od 12-tego do 20-tego roku życia.

SYLWIA: To jak już jesteśmy przy piłce nożnej, często rodzice, zwłaszcza tatusiowe posiadający syna marzą o tym, żeby mieć w domu Lewandowskiego. Czy jeśli rodzice nie są usportowieni, jest szansa, że ich syn będzie Lewandowskim? Czy każde dziecko może zostać sportowcem?

GRZEGORZ: Mówimy tutaj o zawodowym uprawianiu sportu. Wydaje mi się, że dużo zależy od tego jak to dziecko będzie prowadzone przez rodziców, którzy do pewnego czasu zajmują najważniejsze miejsce wśród osób, które mają wpływ na jego rozwój. W pewnym momencie ważne jest też na jakich trenerów, do jakiego środowiska trafią i na ile ono im się pozwoli rozwijać. Na ile Ci trenerzy czy koordynatorzy szkolenia pozwolą mu wypływać coraz dalej na te piłkarskie wody.

Jeśli chodzi o piłkę nożną, to jest to sport tak niskonakładowy finansowo, że nie będąc w klanie sportowym można śmiało powiedzieć, że każdy młody człowiek, który ma pasję do piłki ma też szansę na to, żeby się rozwinąć i dać sobie szansę, żeby stać się zawodowcem. Oczywiście piłka nożna jest o tyle specyficzna, że można ten sport uczynić swoją pracą. Do drugiej, trzeciej ligi zawodnicy zarabiają tyle, że nie muszą dodatkowo pracować, ale też konkurencja jest większa, bo więcej osób chce zostać piłkarzami niż np. skoczkami narciarskimi. Od tego to zależy.

W innych sportach, z którymi miałem do czynienia jak np. żużel widzimy, że są takie potężne rodziny żużlowe, z których wypływają kolejni młodzi adepci. Są takie nazwiska, które po prostu w tym polskim żużlu są już jakiś czas i tutaj będzie zdecydowanie ciężej.

SYLWIA: Czyli zależy pewnie od dyscypliny i kultu, bo w Polsce jednak można powiedzieć mamy kult piłki nożnej. Inne dyscypliny raczej są trochę spychane na pobocze, co widać podczas mistrzostw różnego rodzaju.

GRZEGORZ: Ale mówiąc o sporcie dzieci i młodzieży myślę, że najważniejsze jest to, żeby na tym wczesnym etapie rozwoju, powiedzmy do 13-14-tego roku życia, nie myśleć o tym czy ten młody człowiek zostanie zawodowym sportowcem czy nie. Ale myśleć o tym, żeby dzięki sportowi rozwijały się poprawnie w takiej ogólnej domenie psychomotorycznej, żeby pokochały ruch, poznawały nowych fajnych ludzi i cieszyły się z tego, że mogą być aktywne fizycznie.

SYLWIA: My rodzice często mamy taki problem czy zapisując dziecko na treningi, bo jest to jakaś dyscyplina, obowiązek, rezygnacja choćby z tego, że wtedy nie idą z

koleżankami i kolegami na podwórko, tylko na trening, czy my nie odbieramy dzieciom dzieciństwa?

GRZEGORZ: To jest świetne pytanie i wydaje mi się, że rzeczywiście trochę brakuje współczesnym dzieciom takiej wolnej zabawy, która też jest ważna w kształtowaniu różnego rodzaju kompetencji. To co nasze pokolenie uczyło się na podwórku, młodzi ludzie mają teraz mają poukładane i ustrukturyzowane w formie treningów, zajęć pozalekcyjnych itd.

Wiemy, że ta wolna zabawa jest ważna i płynie z niej wiele korzyści. Fajnie jest ją stymulować poprzez właśnie zostawienie jakiegoś popołudnia, które jest bez dodatkowych zajęć. To dziecko może wtedy wyjść na podwórko i pobawić się z dziećmi z okolicy. Nawet się ponudzić trochę, bo nie dajemy dzieciom się nudzić. Wiemy, że to może być bardzo korzystne dla jego rozwoju, nawet w kontekście konkretnej dyscypliny sportowej.

Mamy na to twarde badania, że przez tą wolną zabawę, w tym wypadku rozmawialiśmy o piłce nożnej, ale niech to będzie inna dyscyplina basket czy hokej czy lekkoatletyka. Na podwórku poprzez wolną zabawę robi się rzeczy, które na treningu są zabronione albo nie wypada robić. Czyli mogę być np. bardziej kreatywny w zabawie z piłką, mogę zrobić z nią co chce. Mogę spędzić na podbijaniu piłki nogą tyle czasu ile chcę, a nie tyle ile nakaże mi trener. Mogę poćwiczyć zwody, które zobaczyłem gdzieś w internecie tyle ile będzie mi się podobać, a nie tyle ile ktoś mi powie. To w kontekście twardych koncepcji psychologicznych zaspokaja potrzebę autonomii dziecka, gdzie ono decyduje o tym co i ile robi.

SYLWIA: Kiedy dziecko powinno zacząć takie regularne treningi? Jeśli widzimy, że są predyspozycje i chce, to kiedy jest ten odpowiedni moment?

GRZEGORZ: Niestety obecnie cały czas widzimy taki trend w myśleniu trenerów i rodziców, że im wcześniej tym lepiej. Rzeczywiście mogę się zgodzić z tym, że wczesny kontakt ze sportem i aktywnością fizyczną jako taką jest bardzo dobry. Wczesna specjalizacja sportowa już nie.

Wczesna specjalizacja sportowa oznacza wczesne ukierunkowanie się na jedną dyscyplinę pod względem treningów, pod względem zawodów. Natomiast ona niesie za sobą wiele niepokojących efektów takich jak wcześniejsze odpadanie ze sportu, kontuzje czy urazy fizyczne, a także mniejsza satysfakcja z uprawiania sportów w późniejszych etapach życia.

Wczesny kontakt ze sportem i aktywnością fizyczną i taki multisport, zarówno z badań jak i z mojej praktyki i doświadczenia, jest bardzo dobry dla rozwoju psychofizycznego dziecka. Czyli takie próbowanie, tutaj jakieś zajęcia z gimnastyki, tutaj pojedziemy razem na rower, tu będziemy na nartach jeździć. Przy okazji może raz w tygodniu będzie dżudo i drugi raz w tygodniu piłka nożna. Na wczesnym etapie rozwoju to jest bardzo dobre, bo dziecko ma szansę na to, żeby doświadczać różnych rzeczy, próbować różnych wzorców ruchowych. To jest super.

Są oczywiście dyscypliny, których jeśli chcemy myśleć o zawodowstwie, to ta wczesna specjalizacja wydaje się być nieodzowna. To są dyscypliny, w których zawodnicy osiągają sukces przed osiągnięciem dojrzałości płciowej. Akrobatyka, czyli gimnastyka sportowa, gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe.

SYLWIA: Te dziewczynki, które coś osiągają to są młodziutkie nastolatki.

GRZEGORZ: Tak i to są dziewczyny, które zaczynają nawet w wieku 2-3 lat i są bardzo mocno popychane do uprawiania tej konkretnej dyscypliny sportu przez dorosłych. W wieku 2-3 lat taki młody człowiek nie jest w stanie...

SYLWIA: One też wcześnie kończą karierę, bo taka łyżwiarka figurowa to już po 30-tce to już słabo.

GRZEGORZ: Po 20-tce jest już "dinozaurem". Nie ujmując nikomu, bo są też dziewczyny i chłopcy, którzy kontynuują karierę. Ale tutaj psychologia nie ma odpowiedzi na pytanie co zrobić z tymi dyscyplinami jakie wymieniłem. Ale jeśli chodzi o dyscypliny zespołowe, o sporty wytrzymałościowe, tutaj jak najbardziej wskazany jest multisport. Są takie fajne przykłady zawodników, nawet polskich, którzy zaczęli trenować swoje dyscypliny bardzo późno.

SYLWIA: Co Ty masz na myśli mówiąc późno? O jakim wieku mówimy?

GRZEGORZ: Dam konkretny przykład. Anegdotyczny oczywiście. Znasz zawodnika o nazwisku Gortat. Marcin Gortat. Jeden z trzech Polaków w historii, który zagrał w NBA. Obecnie bez klubu, ale może jeszcze coś się wydarzy. Marcin Gortat był piłkarzem do 18-tego roku życia. Dopiero w 3 czy 4 klasie technikum zaczął trenować koszykówkę w Łodzi, bo któryś z nauczycieli WF-u stwierdził, że ma predyspozycje.

Oczywiście miał trochę łatwiej, bo genetycznie był ukierunkowany na to, żeby jednak grać w dyscyplinie, gdzie ten wzrost jest atutem. Ale jak opowiadał o tych swoich początkach, to on na tym boisku do koszykówki był totalnie zagubiony. To co mu pomagało to to, że on już był sportowcem i miał jakieś pojęcie o przestrzeni, o tym jak się poruszać, jak funkcjonuje szatnia. O tym dlaczego trener jest osobą, która powinna mieć autorytet i szacunek i dlaczego warto go słuchać. Mamy wiele takich przykładów późnego transferu, jak właśnie u Marcina.

SYLWIA: Jak uważasz, jaki jest taki optymalny wiek na specjalizację?

GRZEGORZ: Z badań wynika, że wiek 13-14 lat to jest moment na to, że podjąć decyzję o specjalizacji.

SYLWIA: Czyli generalnie w szkole podstawowej, tak upraszczając.

GRZEGORZ: To teraz jest końcówka szkoły podstawowej. Kiedyś to była pierwsza klasa gimnazjum. Jeśli są szkoły sportowe czy placówki, które mogą tych sportowców dalej kształcić, to jest dobry moment, żeby pójść już w specjalizację. Ale to tego 13-tego roku życia dobrze jest pokazywać wachlarz aktywności i tego co można ze swoim ciałem i swoim życiem robić.

SYLWIA: To też na pewno pozytywnie wpłynie na całokształt kultury fizycznej nazwijmy to. Powiedz mi, czym w ogóle jest filozofia sportu pozytywnego? Często o niej wspominasz, piszesz. Pytanie na cały odcinek.

GRZEGORZ: Tak, jak wszystkie Twoje pytania.

SYLWIA: Śmialiśmy się przed wywiadem, że z tych pytań wyjdzie ze 20 odcinków, więc może wyjdzie cała seria.

GRZEGORZ: Zobaczymy. Jeśli Wam się spodoba, to chętnie będziemy to kontynuować. Wydaje mi się, że najłatwiej powiedzieć, to że sport jest tylko narzędziem. Sport nie jest jakiś. Sport jest neutralny i tak naprawdę osoby, który prowadzą młodych zawodników nadają mu jakąś barwę. Wydaje mi się, że współcześnie obserwując zmagania zawodników, zespołów, czy obserwując trenerów i rodziców, to sport jest takim medalem o dwóch stronach.

Jest oczywiście ta jasna strona mocy, gdzie sport może uczyć pozytywnych wartości, umiejętności fizycznych, mentalnych. Może początkować i zacieśniać więzy międzyludzkie. Czasami nawet na całe życie. Ale jest też ta ciemna strona, gdzie spotykamy się niestety z agresją, z wypaleniem, z nadużyciami różnego rodzaju. Z negatywnymi relacjami na linii trener-rodzic, trener-zawodnik i różnymi konfrontacjami, które prowadzą do negatywnych zachowań. Też negatywnych wartości, bo przecież jest doping i różnego rodzaju oszustwa, które zdarzają się w sporcie. To jest właśnie ta ciemna strona medalu, która cały czas istnieje.

Myślę, że sport pozytywny, który jest przede wszystkim krzewiony w Polsce przez Fundację Sportu Pozytywnego z Trójmiasta. Pozdrawiam bardzo serdecznie całą ekipę. Jest odpowiedzią na to, że sport jest narzędziem, które warto jest mądrze i dobrze wykorzystywać dla pozytywnego rozwoju młodych ludzi.

SYLWIA: Co to znaczy dobrze i mądrze wykorzystywać?

GRZEGORZ: Właśnie myślę, że w taki sposób, żeby instalować wartości związane ze współpracą, z uczciwością, ciągłym rozwojem samego siebie niezależnie od tego czy w kontekście sportowym czy pozasportowym. Relacjami z innymi ludźmi, szacunkiem do drugiego człowiek, niezależnie od tego czy jest moim kolegą z drużyny, przeciwnikiem, sędzią czy kimkolwiek innym na arenie zmagań sportowych.

Tutaj myślę, że warto też wspomnieć o takiej fundacji amerykańskiej Positive Coaching Alliance, która krzewi taką ideę trenera i rodzica dwóch celów. O co chodzi w dwóch celach? W sporcie celem zawsze jest zwycięstwo i myślę, że ani psychologowie sportu, ani ludzie związani z Fundacją Sportu Pozytywnego nie będą tego negować. Ale chodzi o to, żeby to zwycięstwo nie było za wszelką cenę. Czyli pierwszym celem jest zwycięstwo dla trenera, rodzica i zawodnika, ale drugim celem jest nauczanie ważnych lekcji życiowych poprzez sport.

SYLWIA: Piękne jest to co mówisz.

GRZEGORZ: Ten drugi cel jest nawet ważniejszy niż ten pierwszy. Czyli ten pierwszy cel nie może sprawić, że zapomnimy o drugim.

SYLWIA: Wspominasz o tym jak bardzo ważny jest dobry trener. Jakie są cechy i kompetencje takiego dobrego trenera? Czym on się powinien charakteryzować Twoim zdaniem?

GRZEGORZ: Prowadząc szkolenia dla trenerów i współpracując z trenerami, zarówno tymi w sporcie dzieci i młodzieży, jak i tymi na tym najwyższym poziomie w swoich dyscyplinach, dwie rzeczy wydają się być absolutnie kluczowe. I znowu one są ważne równolegle.

Pierwsza z nich to jest ta twarda część, czyli wiedza, doświadczenie i pojęcie o tym co ten trener chce i ma przekazać swoim zawodnikom. Druga rzecz to jest kwestia relacji. Umiejętności budowania relacji, podtrzymywania ich. To są chyba takie dwie rzeczy, które są kluczem do sukcesu w trenerstwie jako takim.

Wydaje mi się, że im niżej schodzimy mówiąc o wieku dzieci, tym ważniejsza będzie ta cecha związana z budowaniem relacji, ze sprawieniem, że ten młody człowiek chce iść na trening, do tego trenera. Zresztą tutaj mamą piękną analogię do szkoły. Dzieci lubią te przedmioty, których uczą fajni nauczyciele. Widać to bardzo wyraźnie w momencie, kiedy zmieniają szkołę i dany przedmiot uczony jest przez innego, może mniej fajnego, ciekawego nauczyciela. Automatycznie zainteresowanie tym przedmiotem pryska. Tutaj myślę, że jest bardzo podobnie.

Podsumowując, twarda wiedza merytoryczna na temat tego czego trener chce nauczyć i nastawianie na budowanie relacje z nim i z jego świtą w postaci rodziców, dziadków czy innych ludzi, którzy go wspierają.

A jak myślisz dlaczego trenerzy czy nauczyciele nie budują relacji tak dobrze jak by chcieli?

SYLWIA: Wydaje mi się, że nikt ich tego nie nauczył. Tobie pewnie trudno będzie, bo Ty nie studiowałeś na AWF.

GRZEGORZ: Studiowałem, ale nie w Polsce.

SYLWIA: Tak, to miałam podkreślić, że nie w Polsce. Mam kilku znajomych, którzy studiowali na AWF. Co prawda fizjoterapię czy tego typu rzeczy, ale rozmawiając z nimi nie usłyszałam, żeby uczyli ich właśnie takich kompetencji miękkich. Takich, które wydają nam się, że są niepotrzebne. Nauczyciele tak samo uważam, że mają dobrą intencję, ale nikt ich nie nauczył jak budować relacje i jak radzić sobie z wyzwaniami.

GRZEGORZ: Intencji nigdy nikomu nie zabieraj. Każdy kto jest w otoczeniu młodego człowieka, rodzic, nauczyciel czy trener, naprawdę chce dobrze, ale czasami nie wie jak. Dorzucę jeszcze jedną rzecz, czyli kwestię czasu, który dorośli pracujący z dziećmi obecnie mają. Mając grupę 20-stu paru chłopaków i nawet spotykając się z nimi codzienne na treningach czy jednostkach, trener nie ma jak każdemu poświęcić wystarczająco uwagi, tak jakbyśmy sobie tego życzyli.

To jest druga rzecz, ale wydaje mi się, że się łączy z tym co powiedziałaś, bo jeśli ktoś nauczyłby ich jak tym wszystkim żonglować, to może byłoby im łatwiej rozwiązać ten problem.

SYLWIA: Ja też myślę, że jest jeszcze jedna kwestia. To co powiedziałeś, to poświęcenie wystarczającej uwagi, pytanie co oznacza wystarczającej. Może chcemy za wiele, a czasami wystarczy powiedzieć widzę Cię, klepnąć po ramieniu, powiedzieć super robota, ale się dzisiaj przyłożyłeś do treningu. Myślę, że to nie wymaga aż takiego nakładu czasu. Czasami nasza wizja, że chcemy zrobić coś perfekcyjnie, maksymalnie powoduje, że zapominamy o tych małych kroczkach.

GRZEGORZ: Tak. Indywidualizacja wszystkiego jest teraz trendem i w treningu motorycznym i mentalnym. Powiem Ci, że wczoraj miałem taką konsultację z zawodnikiem, który powiedział, że nienawidzę jak rodzic i trener mówią mi wierzę w Ciebie, bo to znaczy w mojej głowie, że im się wydaje, że nie jestem przygotowany.

SYLWIA: Bardzo często doceniamy sukces, a nie drogę. Podobnie jest w szkole. Są oceny, skupiamy się na tym, że dziecko dostało piątkę, ale nikt nie skupia się na tym za co ta piątka była. Czasami gorsza ocena wymaga więcej wysiłku dla tego dziecka. Nie patrzymy na drogę do celu, tylko na sam cel. My rodzice, trenerzy w taki sposób to postrzegamy, co wydaje mi się nie jest do końca dobrą drogą, ale też nas nikt innej nie nauczył.

GRZEGORZ: Fajne jest, nawiązując jeszcze do sportu, w jaki sposób staramy się uczyć zawodników, żeby oceniali swoje kompetencje np. w piłce nożnej. Mamy takie trzy szerokie aspekty. Są kwestie związane z grą w obronie, ataku, postawą i mentale. Zawodnik w tych trzech obszarach może siebie oceni, trener może go ocenić. Na przykład jeśli postawa nie jest wystarczająca, to będzie miał wysokie oceny w pozostałych dwóch obszarach, ale będzie mieć też informację, że coś jest nie tak z moją postawą.

Tak jak mówisz, to jest w ogóle ciekawy osobny temat, że wczesna specjalizacja, o której mówiłem wcześniej jedyne do czego często prowadzi to wczesny sukces sportowy. A wczesny sukces sportowy w ogóle nie jest skorelowany ze sukcesem w sporcie seniorskim, a wręcz niektóre badania korelują to negatywnie. A więc dzieci i młodzież, które osiągają sukces wcześnie, potem nie są w stanie tego utrzymać. Z różnych powodów i moglibyśmy znowu zrobić kolejny odcinek na ten temat. To jest akurat moja praca magisterska, więc mam trochę przemyśleń na ten temat. Ale tutaj chciałem tylko zajawić, że ze wczesnym sukcesem jest szalenie trudno sobie poradzić. Znacznie trudniej niż ze wczesnym niepowodzeniem.

SYLWIA: Mówimy o sukcesach, a przejdźmy do tej ciemnej strony medalu. Co jeśli dziecko chce zrezygnować z uprawiania jakiegoś sportu? Jak powinniśmy je motywować w tych trudnych chwilach? Czy powinniśmy naciskać czy odpuścić? Co ma zrobić rodzic, co ma zrobić trener?

GRZEGORZ: O rany! Ja bym się przyjrzał przede wszystkim powodom tego dlaczego dziecko chce rezygnować. Odwołując się do badań, najczęstszym powodem rezygnacji ze sportu wśród nastolatków - wtedy jest największy procent dzieci, które odpadają z treningu, okolice 12-13 roku życia - jest to, że to przestaje im sprawiać radość.

Drugim powodem będą słabe relacje z trenerem. Oczywiście nie chcę tu mówić o jakiś przykładach poważnych nadużyć. Chociaż co jakiś czas się spotykamy z takimi

kwestiami, ale najczęściej to jest takie traktowanie przedmiotowe, z góry, nie jako partnera we wspólnym rozwoju, a kogoś kto ma wykonywać moje polecenia. To się po prostu współcześnie nie sprawdza.

Trzecim powodem są kontuzje i urazy fizyczne, które zdarzają się coraz częściej i coraz wcześniej. To są często urazy przeciążeniowe, związane właśnie ze specjalizacją i ze zbyt częstym wykonywaniem danego ruchu.

Teraz w zależności od tego jaki to jest powód, to myślę, że jeśli to jest powód pierwszy, czyli przestaje mi to sprawiać radość i frajdę, to zaproponowałbym zmniejszyć częstotliwość aktywności. Czyli np. w przypadku pływaków, bo to jest najbardziej ekstremalny przykład. Ci pływacy na poziomie 13-14 roku życia trenują 10 razy w tygodniu, bo mają trening codziennie rano i popołudniu często. Do tego często trening na lądzie, zawody w weekend i to jest naprawdę obciążenie masakryczne. Biorąc pod uwagę też monotonny charakter tego sportu to naprawdę mają prawo. Rozumiem ich. I żeby w ogóle nie rezygnować z tego pływania, to ja bym im dał przerwę albo zmniejszył częstotliwość treningów. I sprawdził czy to jest ok., czy to jest jakieś rozwiązanie dla nich.

W przypadku negatywnych relacji z trenerem, to można spróbować zmienić klub. Zmienić środowisko, w którym ten młody człowiek się rozwija sportowo i sprawdzić czy to było to. Ostatnia rzecz, kontuzja i urazy fizyczne, to myślę, że trzeba po prostu przede wszystkim zadbać o zdrowie. Zwrócić się do lekarza i fizjoterapeuty przed ewentualnym kontynuowaniem aktywności sportowej.

SYLWIA: Dzieci bardzo często źle znoszą porażki, a to jest nieodzowny element sportu i droga do sukcesu. Jak my rodzice możemy je wspierać w takich momentach, kiedy coś poszło nie tak?

GRZEGORZ: Przytulić. Serio, to jest pierwsza rzecz, którą bym zarekomendował. Może nie od razu rozmawiać o tym trudnym wydarzeniu. Jest taka fajna reguła 24 godzin. Czyli jeśli zdarza się coś co emocjonalnie odpala młodego człowieka związanego właśnie z przegraną czy porażką na arenie zmagań sportowych, to wtedy przytulić, dać dobre jedzenie, być. Może wracając z meczu czy treningu do domu puścić jakąś ulubioną muzykę tego młodego człowieka, swojego dziecka.

Starałbym się nie drążyć tego specjalnie tak natychmiast, na gorąco, żeby emocje trochę opadły. Potem ewentualnie sprawdzić czy chce o tym porozmawiać. Jeśli chce to rozmawiajmy, ale starajmy się też nie wchodzić w buty trenera. To też jest chyba współcześnie największy błąd rodziców, którzy wchodzą w kompetencje trenerów. Nawet jeśli oni sami mają odpowiednie kwalifikacje do tego, żeby dać jakieś wskazówki techniczno-taktyczne, to tego nie robić.

SYLWIA: Czyli technikę i taktykę zostawić trenerom, a po prostu być przy dziecku, wysłuchać.

GRZEGORZ: Takie wsparcie społeczne, fizyczne. Jestem blisko, rozumiem co się stało. Wiem, że Ci może być teraz smutno, że możesz być wkurzony.

SYLWIA: Myślę też, że powinniśmy pozwolić dzieciom na odczuwanie tych emocji, bo one są potrzebne, żeby się pozbierać i pójść dalej.

GRZEGORZ: Absolutnie tak. Jeszcze jedną rekomendację, możesz to wrzucić gdzieś w linkach pod odcinkiem, Śląski Związek Piłki Nożnej parę lat temu zrobił fantastyczny materiał właśnie na temat tego jak rodzic może się zachować po wydarzeniu sportowym. On jest do znalezienia na YouTube, był konsultowany przez mojego kolegę po fachu psychologa sportu z Katowic, więc naprawdę jest rzetelny.

Historia jest mniej więcej taka, że jakiś mecz nie idzie 13-letniemu piłkarzowi i są dwa alternatywne zakończenia. Jedno gdzie ten rodzic jest surowy, oschły i zamyka swojego syna nawet na dalszą grę w piłkę. A drugie zakończenie charakteryzuje się tym, że ten rodzic jest pozytywny, wspierający i tak naprawdę pomaga temu synowi poradzić sobie z tą trudną sytuacją.

SYLWIA: Podlinkujemy. Jeszcze teraz mi się nasunęło pytanie. Mamy jakąś porażkę, przegrany mecz. Dziecko było obrońcą i ewidentnie dwie akcje puściło i po tym padła bramka. My rodzice często mówimy nic się nie stało, to nie Twoja wina, mimo wszystko super zagrałeś. Czy to jest dobra droga? Mnie się wydaje, że nie do końca, a to się jednak zdarza.

GRZEGORZ: Jasne, że tutaj trzeba stawić czoło swojemu błędowi i niepowodzeniu. Wydaje mi się, że tu rolą rodzica nie będzie ocena tego co się stało, bo znowu wejdziemy w kompetencje trenera. To co rodzic na pewno może powiedzieć czy zaproponować to, żeby ten młody zawodnik podszedł do trenera i zapytał o swoje ustawienie w tej sytuacji, o to co może zrobić lepiej następnym razem. Chyba to jest najwłaściwsza droga.

Teraz nawet na poziomie akademii te mecze są nagrywane i trenerzy korzystają z materiałów wideo, więc trener może nawet usiąść z zawodnikiem i pokazać mu to wizualnie i zaproponować jakieś rozwiązanie. Jeśli ta sytuacja wydarzyła się raz, to jest szansa, że się powtórzy w jakimś kontekście w przyszłości.

SYLWIA: Dlatego bądźmy wsparciem, tak jak już wcześniej wspominaliśmy, a przede wszystkim nie krytykujmy ani trenera, ani dziecko, bo to na pewno nie pomoże. Rozmawiajmy o faktach.

GRZEGORZ: Tak, ale tutaj mówiłaś o czymś innym niż krytyce, tylko takim przyzwoleniu czy bagatelizowaniu, że coś się wydarzyło, negowanie rzeczywistości.

SYLWIA: O pięknie to nazwałeś. Takie negowanie rzeczywistości zarówno w jedną, jak i drugą stronę. Tak jak mówiłeś o tym filmiku, że zarówno kiedy powiemy byłeś beznadziejny, to wszystko Twoja wina albo nie było tak źle, było super, to też nie jest prawda. Takie dziecko nie będzie nam ufać, bo ono wie, że dało ciała, zdaje sobie z tego sprawę i słyszy od nas, że było inaczej.

GRZEGORZ: Tak jak rozmawialiśmy wcześniej o emocjach, to tutaj też możemy powiedzieć wiem, że popełniłeś błąd, widziałem to, piłka przeszła, nie sięgnąłeś jej, co możemy teraz z tym zrobić. Podyskytujmy, ale dopiero jak emocje opadną.

SYLWIA: To są te 24 godziny.

GRZEGORZ: Tak, myślę, że to jest taka fajna reguła, którą polecam wszystkim rodzicom, trenerom i nauczycielom.

SYLWIA: Zajmujesz się treningiem mentalnym. Co to w ogóle jest? Po co i dla kogo?

GRZEGORZ: Najprościej myślę, że można tutaj zdefiniować trening mentalny jako taki zbiór technik i narzędzi, sposobów na to, żeby trenować, polepszać, optymalizować działanie swojego umysłu. Wiadomo, że tych technik jest obecnie co najmniej kilka. Takie najbardziej znane to pewnie ustalanie celów, które już jest w kanonie treningu mentalnego. Trening wyobrażeniowy często błędnie zwany wizualizacją. Trening związany z głosem wewnętrznym, mową wewnętrzną, a także trening relaksacyjny i trening powiedziałbym redukcji stresu.To są podstawowe narzędzia treningu mentalnego, które wprowadzam do pracy z zawodnikami i trenerami, żeby polepszać kompetencje i umiejętności mentalne.

SYLWIA: Mówisz o celach. Cele ustalają dzieci same? Jak to wygląda technicznie?

GRZEGORZ: Bardzo bym chciał, żeby one ustalały swoje cele same, ale to chyba nie jest możliwe nawet w najlepszym ze światów. Dzieci jednak przesiąkają tym co mówią dorośli dookoła nich. Nawet jeśli nie mamy tutaj do czynienia z rodzicem, który walnie pięścią w stół i powie taki jest Twój cel na ten sezon albo chcę, żebyś Ty został zawodowym piłkarzem i to jest Twój cel albo jeszcze częściej mówią rodzice to jest nasz cel. Ta liczba mnoga jest czasami taką pomarańczową lampką dla mnie w gabinecie. Nawet jeśli mamy takich rodziców, którzy są naprawdę fajni i współpracujący, dający autonomię, to jednak dzieci chłoną to co mówią, to jaką rodzice mają postawę i na tej bazie ustalają własne cele.

SYLWIA: Może są to zbyt duże wymagania, bo jak mówimy o celach, to od razu myślimy o sukcesie. Mistrzostwo Polski, olimpiada itd. Może właśnie trzeba zejść troszkę niżej i mniejsze cele ustalać. Na przykład może to będzie zupełnie z czapy, bo nie jestem ani trenerem, ani sportowcem, ale może, że w tym tygodniu nie opuszczę żadnego treningu.

GRZEGORZ: To są świetne cele, tylko one nie działają na wyobraźnię. Nie zrozum mnie źle. Jeśli młody zawodnik ma cel zostania zawodowym piłkarzem i zagrania w Barcelonie albo Manchesterze United, to jest to jakiś cel. To jest taki cel-marzenie, jakiś horyzont. Warto mieć takie cele, które stymulują naszą wyobraźnię i pozwalają potem ustalać takie pośrednie, bardziej przyziemne cele, które są już w moim zasięgu. Czyli tak jak powiedziałaś, nie opuszczę żadnego treningu albo będę ćwiczyć lewą nogę czy słabszą nogę. Cały czas jesteśmy w tym kontekście piłkarskim, ale myślę, że słuchacze to wybaczą, bo jednak ten sport chyba najlepiej zrozumieją. Jakbyśmy rozmawiali w innym kontekście to byłoby trochę ciężej.

Właśnie na bazie tego celu-marzenia czy celu-horyzontu, jak to czasami nazywam, można formułować te mniejsze cele. Im potem te cele są mniejsze, tym lepiej dla procesu i wykonania. Tyle wiem na pewno i niezależnie od tego czy rozmawiamy o dzieciach czy o dorosłych.

SYLWIA: Mówiłeś jeszcze, nie chcę powiedzieć wizualizacji, bo to zapamiętałam…

GRZEGORZ: O wyobrażeniach. A wiesz dlaczego wizualizacja jest błędnym określeniem?

SYLWIA: Właśnie chciałam zapytać dlaczego i na czym to wyobrażenie polega.

GRZEGORZ: Z angielskiego trening wyobrażeniowy znaczy imaginary czyli wyobraźnia, wyobrażenie i jednym z kluczowych elementów skutecznego treningu wyobrażeniowego jest jego wielozmysłowość. Czyli nie wyobrażam sobie tylko tego co widzę, ale też mogę sobie wyobrazić to co słyszę, co smakuje, co czuję. Zawsze sport ma taki jeden konkretny zapach. Jak np. pływakowi powiem o chlorze, to będzie wiedzieć o co chodzi. Jak zapaśnikowi powiem o stęchliźnie maty, to będzie dokładnie wiedzieć o co chodzi. Każdy sport ma swój specyficzny zapach i to też warto włączać w trening wyobrażeniowy.

Wizualizacja to jest tylko obraz. Tutaj się niestety w języku polskim mocno utarło. Mam taką osobistą batalię z tym określeniem i chcę, żeby ludzie mówili po prostu poprawnie.

SYLWIA: Co daje trening mentalny zawodnikom?

GRZEGORZ: Na pewno daje większy dostęp do samego siebie i pozwala zawodnikowi nauczyć się kim jest. Tego jak funkcjonuje jego ciało i umysł oraz w jaki sposób może je wykorzystywać do realizowania swoich celów. To jest taka nadrzędna korzyść, a oprócz tego oczywiście są te konkretne umiejętności mentalne, które wiemy z badań, że idą w górę. Takie jak koncentracja uwagi, pewność siebie, umiejętności związane z kontrolą emocji czy panowaniem nad stresem. Tutaj akurat mamy konkretne wskaźniki, które pozwalają nam twierdzić, że tak rzeczywiście jest.

SYLWIA: Studiowałeś za granicą. Jak bardzo Twoim zdaniem odbiegamy od Europy, jeśli chodzi o podejście do sportu. O chociażby edukację sportową w szkołach. Odbiegamy czy nie jest tak źle? Jak byś to ocenił?

GRZEGORZ: Mieszkałem przez 10 lat za granicą. W Norwegii, Kanadzie, Finlandii i Niemczech. W kilku krajach się uczyłem, trochę pracowałem i podróżowałem, ale zawsze byłem związany ze sportem. Myślę, że mogę powiedzieć, że za granicą ten sport powszechny jest zdecydowanie na wyższym poziomie. Nie mówimy tutaj o specjalistycznym szkoleniu, ale o takim szerokim społeczeństwie, które po prostu się rusza i lubi się ruszać. Tutaj szczególnie myślę o krajach nordyckich, Finlandia, Norwegia. Tam naprawdę jest to w pewnym sensie kulturą ich, żeby po prostu się ruszać, być na świeżym powietrzu, cieszyć się naturą. W ogóle w Finlandii, to jest ciekawe, lekcje WF-u są odwoływane na dworze zimą, ale dopiero przy minus 20 stopniach.

SYLWIA: Finlandia w ogóle słynie z przedszkoli leśnych i tego typu rzeczy.

GRZEGORZ: To jest na pewno inne. W Kanadzie trochę bardziej amerykańsko i to społeczeństwo jest rozwarstwione na tych, którzy są super sprawni i tych, którzy są totalnie zapuszczeni i zaniedbani w swoich ciałach. W miastach, w których mieszkałem

było trochę tak po skandynawsku. Mieszkałem w Vancouver i tam jest tak naprawdę otwarta przestrzeń, w godzinę jesteś w górach i dużo mieszkańców cieszyło się tym.

SYLWIA: Vancouver słynie ze skoków i dyscyplin zimowych.

GRZEGORZ: Tak. Ja miałem wielkie szczęście i przyjemność być tam w trakcie igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich w 2010 roku, więc doświadczyłem tego z pierwszej ręki.

SYLWIA: Czyli jeszcze mamy nad czym pracować w Polsce.

GRZEGORZ: Tak. Jeśli chodzi o ten sport i szkolenie specjalistyczne, to często narzekamy, czy słyszę trenerów, którzy narzekają na to, że nie mamy ośrodków, obiektów, a to wydaje mi się, że nie do końca jest prawda. Naprawdę nasze COS-y, na przykład COS w Szczyrku…

SYLWIA: COS czyli?

GRZEGORZ: Centralny Ośrodek Sportu. To są takie ośrodki, które są w różnych miejscach w Polsce. Jeden jest w Zakopanem, w Szczyrku, Wałczu, Spale, Cetniewie, Giżycku chyba jeszcze. Tam naprawdę zawodnicy mają coraz lepsze warunki, żeby przygotować się do różnych imprez. To co nas najbardziej różni to jest chyba cały czas umniejszanie tym rzeczom, których nie widać, a o których cały czas rozmawiamy. Czyli budowaniem pozytywnych relacji, kontaktu z drugim człowiekiem.

Nie wiem czy oglądałaś Mistrzostwa Świata w koszykówce albo śledziłaś. Polacy zajęli ósme miejsce. Doszli do ćwierćfinału. Kosmiczny sukces. Nie da się tego wyrazić słowami. To, że oni w ogóle pojechali na te mistrzostwa jako jeden z 32 zespołów, to było osiągnięcie na miarę koszykarskiej dekady.

Tę drużynę prowadzi Amerykanin Mike Taylor. Miałem przyjemność prowadzić zajęcia na seminarium trenerskim na zlecenie Polskiego Związku Koszykówki, kiedy on był zatrudniony jako trener. To był jakoś 2013 czy 2014 rok. Kilka lat temu. On prowadził taki trening pokazowy na sali w Spale dla młodych chłopców z jednego z klubów tutaj w Polsce. Siedziałem wśród trenerów i komentarze były takie, że on jest po prostu miękka pała i śmiali się z niego. Z tego, że on jest miły dla tych chłopaków, że się do nich uśmiecha, zbija z nimi piątki. Podchodzi do nich po prostu w pozytywny sposób, mimo że to są juniorzy wyłącznie i mają jeszcze dużo do nauczenia. Z tego, że on daje im szansę i pozytywny feedback.

Teraz wracając do Twojego pytania czego nam brakuje, to chyba jeszcze takiej mentalności, żeby być dla siebie dobrymi ludźmi. Jeszcze inny przykład zagranicznego trenera, który pokazuje naszą mentalność, to Vital Heynen, trener siatkarzy. Belg.

SYLWIA: Widziałam właśnie u Ciebie jak pięknie się wypowiadał i Twój komentarz do tego.

GRZEGORZ: Tak. I co on powiedział po wygraniu któregoś z meczów teraz na Mistrzostwach Europy w siatkówce? Powiedział, że zazdrości Polakom, że są Polakami, bo jako siatkarze mogą grać przed tak fantastyczną publicznością. A ja na swoim fanpage zapytałem czy my doceniamy to, że jesteśmy Polakami.

SYLWIA: Dokładnie, to jest dobre pytanie w każdym kontekście. My często dużo narzekamy, marudzimy, a naprawdę mamy się czym szczycić i chwalić. Myślę, że trzeba docenić te plusy.

GRZEGORZ: Więc chyba ta mentalność jest jeszcze tym punktem różnicowym.

SYLWIA: Będziemy się powoli zbliżać do końca. Temat, który mieliśmy dzisiaj przed sobą to jak sport wpływa na budowanie kompetencji. Jakbyś na koniec podsumował, jakie Twoim zdaniem kompetencje życiowe buduje u dzieci sport?

GRZEGORZ: Sport sam w sobie nie buduje kompetencji. Sport może budować kompetencje i być fantastycznym narzędziem do tego, żeby je kształtować, jeśli jest w rękach odpowiedzialnych i mądrych trenerów i nauczycieli. Jeśli tak rzeczywiście jest, to kształtuje umiejętności począwszy od konkretnych umiejętności fizycznych i sprawności motorycznej, przez szereg kompetencji mentalnych aż po te psychospołeczne. Czyli umiejętność odnalezienia się grupie, budowania relacji, rozwiązywania konfliktów. Wszystko to co dzieje się na treningu czy meczu w jakimkolwiek sporcie potem można wyciągnąć z tego lekcję i zastosować do szerokiego życia.

Mój profesor psychologii sportu na uniwersytecie w Kanadzie miał takie powiedzonko, którym zawsze zaczynał i kończył swoje wykłady, że sport jest mikrokosmosem życia. Rzeczywiście cały czas na to tak patrzę, że ze sportu możemy wyciągać lekcje i dzięki zaangażowaniu w sport stawać się nie tylko lepszymi zawodnikami, trenerami, ale też lepszymi ludźmi.

SYLWIA: Pięknie to podsumowałeś. Bardzo Ci dziękuję. Zanim się pożegnamy, powiedz gdzie można Ciebie znaleźć - online i offline.

GRZEGORZ: Jestem człowiekiem z Gliwic, lokalnym patriotą, więc można mnie znaleźć w gabinecie w Gliwicach. Online można do mnie dotrzeć z każdego miejsca na świecie. Funkcjonuję w internecie jako Głowa rządzi, www.glowarzadzi.pl. W mediach społecznościowych tak samo - na Facebooku i Instagramie. Oprócz tego prowadzę też swoją własną audycję podcastową, która nazywa się Głowa rządzi. Na wszystkich tych podstawowych platformach podcastowych mnie znajdziecie.

SYLWIA: Jeżeli interesujecie się psychologia sportu, sport, to na pewno w audycjach Grzesia, w jego podcaście Głowa rządzi znajdziecie coś dla siebie. Bardzo Ci dziękuję Grzesiu za tę rozmowę. Jednak się udało, co nie wyklucza, że kolejnych odcinków, bo jak widać psychologia sportu bardzo się wiąże z psychologią i rozwojem ogólnych. Na pewno wiele tematów się jeszcze znajdzie. Bardzo nam było miło. Dziękuję Ci bardzo za ten poświęcony czas i mam nadzieję do następnego.

GRZEGORZ: Dziękuję. Cała przyjemność po mojej stronie. Pozdrawiam wszystkich.

PODSUMOWANIE:

W 18 odcinku naszego podcastu miałyśmy przyjemność gościć Grzegorza Więcław. Nasz gość zmierzył się z tematem w jaki sposób sport pomaga budować życiowe kompetencje u dzieci.

Rozmawialiśmy o tym, czy każde dziecko może zostać sportowcem. Zdaniem Grzegorza wiele zależy od tego w jaki sposób będzie prowadzone przez rodziców, a w na późniejszym etapie przez trenerów. Dużo zależy też od dyscypliny, bo są specjalizacje sportowe, gdzie sport to tradycja rodzinna i ciężej jest się tam przebić.

Dla dziecka, które trenuje lub zamierza trenować priorytetem powinna być wolna zabawa. Na taką aktywność zawsze powinien być czas, bo tylko ona gwarantuje, że dziecko będzie budować swoją autonomię, pozwala decydować co, jak i ile czasu chce ono robić. Na treningach nie ma takiej możliwości.
Nasz rozmówca rekomenduje dla dzieci do co najmniej 14 roku multisport. Polecam, żeby rodzice pozwalali dzieciom próbować różnych dyscyplin. Ze specjalizacją radzi wstrzymać się do około 7-8 klasy szkoły podstawowej.

Grzegorz zwrócił też uwagę na ciemne strony sportu zawodowego, o których niewiele się mówi. Agresja, nadużycia, negatywne relacje na linii trener-zawodnik, trener-rodzic, doping czy oszustwa.
Zwraca uwagę, że filozofia sportu pozytywnego jest antidotum na wymienione niebezpieczeństwa.

Według Grzegorza sport będzie narzędziem w budowaniu kompetencji u dzieci, tylko wtedy kiedy to narzędzie trafi w odpowiednie ręce. Dobry trener to podstawa. A co charakteryzuje dobrego trenera? Trener musi posiadać wiedzę i doświadczenie. Jednak tak samo ważne jest, aby posiadał umiejętności budowania relacji.

A co zrobić kiedy dziecko chce skończyć ze sportem? Grzegorz proponuje na początek przyjrzeć i poszukać przyczyny. Są trzy możliwości i na każdą z nich zaproponował lekarstwo.

1. Przeciążenie treningami - wtedy dobrze zmniejszyć ich ilość, żeby dać odpocząć organizmowi.
2. Trener - kiedy nie układa się współpraca można poszukać nowego klubu czy trenera.
3. Kontuzja - tutaj przede wszystkim trzeba zadbać o stan zdrowia.

Na koniec Grzegorz odpowiedział na pytanie jakie korzyści daje dzieciom regularne trenowanie sportu i jeszcze raz podkreślił, że sport to cudowne narzędzie wspierające budowanie kompetencji życiowych tylko i wyłącznie jeśli jest w dobrych rękach. Dziękujemy za wysłuchanie odcinka, a po więcej zapraszamy na stronę www.rodzicemjestem.pl. Do usłyszenia.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage Rodzicielski Drogowskaz, stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!