



## Pozwólmy dziecku ćwiczyć

2024-09-25

- Nauczyciel wychowania fizycznego powinien umieć pokazać, jak wykonać dane ćwiczenie, a nie tylko powiedzieć, jak je wykonać. Wtedy od razu zyskuje szacunek i autorytet - uważa Grzegorz Sudoł, olimpijczyk, obecnie trener i wykładowca krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Tadeusz Mordarski pytał go, jak powinny wyglądać idealne lekcje wuefu, kto powinien je prowadzić oraz jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej. - Trudno to zrobić, jeśli sami siedzimy na kanapie przed telewizorem - mówi sportowiec.

### Co złego jest w tym, że dziecko unika wychowania fizycznego?

**Grzegorz Sudoł:** Przede wszystkim zaburzony zostaje jego prawidłowy rozwój. Czas między 7. a 12. rokiem życia to tzw. złoty okres motoryczności, szczególnie korzystny dla kształtowania szybkości, zwinności, mocy, koordynacji, czasu reakcji. Jeśli dziecko się tego nie nauczy, to te zaniedbania będą się za nim ciągnąć przez całe życie. Nazywam to inwestycją w emeryturę ruchową. Poza tym dziecko, które jest aktywne fizycznie, łatwiej zapamiętuje i efektywniej się uczy innych przedmiotów.

### Jak Pan ocenia lekcje wuefu w krakowskich szkołach?

Nie można generalizować, bo bywają rozbieżności między szkołami wynikające choćby z możliwości: dostępności sal czy sprzętu. Byłem w szkołach, gdzie hale są wyposażone fenomenalnie, ale byłem i w takich, w których trudno znaleźć pięć dobrych piłek. I zawsze pozostaje jeszcze kwestia nauczycieli. Nadal zdarzają się tacy, którzy wychodzą z „kantorka” tylko po to, by rzucić uczniom piłkę. Takie podejście bardzo rzutuje na stosunek dzieci do samego wuefu. Przecież podobnie jest z innymi przedmiotami: jak nie lubimy nauczyciela matematyki, to nie przepadamy za samą matematyką.

### Jaki więc powinien być idealny nauczyciel wuefu?

Sprawiedliwy, wymagający i wyrozumiały. Powinien poświęcać czas słabszym ruchowo, a nie tylko najlepszym, którzy biorą udział w szkolnych zawodach. I powinien umieć pokazać, jak wykonać dane ćwiczenie, a nie tylko powiedzieć, jak to zrobić. Wtedy od razu zyskuje szacunek i autorytet. Mój nauczyciel wuefu był takim człowiekiem, do którego zawsze mogliśmy się zwrócić z różnymi problemami, choćby tymi z nauką innych przedmiotów. Wstawiał się za nami, pomagał nam, był empatyczny. Jednak nawet najlepszy nauczyciel zrobi niewiele, jeśli rodzice będą zwalniać dziecko z wuefu. A od pewnego czasu obserwuję taki paradoks, że rodzic zwalnia dziecko z lekcji w szkole, a jednocześnie opłaca mu zajęcia dodatkowe.

### Choć nie zawsze są to treningi sportowe. Wielu młodych ludzi ma wręcz przepełniony kalendarz zajęć pozalekcyjnych. W czym taka akrobatyka jest lepsza od gry na akordeonie?

Nie chcę deprecjonować gry na akordeonie. Jednak z perspektywy trenera akrobatyka to nauka trzymania poprawnej postawy ciała. Do tego dochodzi cała gama zalet: czucie ciała, budowa mięśni, lepsza stabilizacja, co z kolei ma wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, jego sylwetkę i brak urazów w przyszłości. Nigdy w życiu nie miałem skręconego stawu skokowego dzięki temu, że mój trener o to dbał. Biegaliśmy na bosaka po trawie, po piasku, boso chodziliśmy po



skośnym wale...

**Czy to nie jest jednak tak, że rodzice, mając do dyspozycji bogatą ofertę zajęć dodatkowych dla dziecka, często rezygnują właśnie z tych sportowych?**

Ale takie zajęcia dodatkowe nie są konieczne, jeżeli dziecko ma w szkole mądrze prowadzone lekcje wuefu. Wystarczy, że raz w tygodniu uczeń chodzi na basen, na pozostałych lekcjach efektywnie ćwiczy, a w weekend zagra jeszcze w piłkę z kolegami czy pojeździ na rowerze. Nie namawiam, by posyłać dziecko na wszystkie zajęcia dodatkowe, jakie tylko przyjdą nam do głowy, bo to dziecko będzie przebodźcowane, przemęczone, nieefektywne. Posyłajmy je tylko na te zajęcia, które naprawdę lubi. Obserwuję, że - jako rodzice - często przerzucamy na dzieci własne niezrealizowane cele i pasje. Tymczasem warto z nimi rozmawiać, nasze pociechy same powiedzą, co chcą robić. Pracując z dziećmi, które unikały wuefu, proponowałem im różne aktywności: skoki na trampolinie, łyżwy, rolki, rowery, szermierkę. Pokazywałem im około 15 dyscyplin, wierząc w to, że któraś im się spodoba. Miasto Kraków także prowadzi bezpłatne treningi różnego rodzaju nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale także dla dorosłych i seniorów. Może dobrym pomysłem będzie zabranie dziecka na wspólne zajęcia? Pokażmy, że my także jesteśmy aktywni. Trudno jest bowiem zachęcić do uprawiania sportu, jeśli sami siedzimy na kanapie przed telewizorem.

*dr Grzegorz Sudół - trzykrotny olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym; absolwent, a obecnie pracownik Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, gdzie kształci m.in. przyszłych nauczycieli wuefu; trener pierwszej klasy Polskiego Związku Lekkiej Atletyki; brał udział w programie Fundacji LOTTO „Kumulacja aktywności”, zachęcającym dzieci i młodzież do aktywności fizycznej poprzez treningi pod okiem utytułowanych sportowców; współpracuje z Zarządem Infrastruktury Sportowej, prowadząc treningi dla mieszkańców Krakowa; ojciec dwójki dzieci*