

Załącznik 1 – Sportowcy o sukcesach i porażkach

Grupa 1

Natalia Partyka

Polska tenisistka stołowa (ur. 27 lipca 1989 w Gdańsku). Jest sześciokrotną mistrzynią paraolimpijską oraz pięciokrotną uczestniczką Igrzysk Olimpijskich. Reprezentantka kadry narodowej seniorek. Pomimo niepełnosprawności (urodziła się bez prawego przedramienia) rywalizuje w zawodach z zawodniczkami pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi.

(na podstawie Wikipedia, Natalia Partyka, https://pl.wikipedia.org/wiki/Natalia_Partyka.)

“Niepełnosprawność nigdy mnie nie ograniczyła” — fragment wywiadu przeprowadzonego przez Damiana Gajdę z Natalią Partyką:

„Dziś odnosisz wielkie sukcesy, cieszysz się uznaniem trenerów. Ale droga, którą pokonałaś, żeby być teraz na szczycie, prowadziła krętymi ścieżkami. Gdybyś mogła podjąć decyzję: robię to po raz kolejny albo odpuszczam i zajmuję się czymś innym, co byś wybrała? Kiedy zaczynałam, byłam dzieckiem. Niczego nieświadomym, ale ciekawym, co może się wydarzyć. Kierowałam się intuicją i marzeniami. To one zawsze popychały mnie do przodu. W momentach zwątpienia, bo takie też się przecież zdarzały, pozwalały uwierzyć, że to, co robię, ma sens. Gdybym mogła wybrać jeszcze raz, jaką ścieżką pójdę przez życie, podjęłabym tę samą decyzję. Oczywiście, ile mnie to tak naprawdę kosztowało, wiem tylko ja i najbliżsi. Sport wymaga poświęceń, rezygnacji z niektórych przywilejów życia, ale wiem, że warto było...

Kiedy patrzysz z perspektywy czasu na swoją karierę, uważasz, że bardziej motywowały Cię sukcesy czy porażki?

W życiu sportowca są potrzebne i sukcesy, i porażki. Na początku więcej jest niepowodzeń. Zawsze powtarzam, że bez nich nie ma zwycięstw. Ważne, jakie lekcje wyciągniemy z tych trudnych momentów. Czego dzięki nim nauczymy się również o sobie.

A jak Ty tłumaczyłaś sobie przegrane?

Myślałam: „Muszę zrobić wszystko, by więcej się tak nie czuć”. Gdy byłam młodsza, na pewno trudniej akceptowałam niepowodzenia. Nie chciałam podczas turnieju obserwować gry zawodników z perspektywy widza. Bardzo mnie to bolało. Może nie umiałam poradzić sobie ze swoją ambicją? Z wiekiem to się zmieniło – mam inne podejście do porażek. Wiem, że czasami trzeba przegrać dwa mecze, by potem odnieść kilka spektakularnych sukcesów. Całe nasze życie jest przecież lekcją (...).

Uważasz, że Twoja niepełnosprawność sprawiła, że paradoksalnie stałaś się silniejsza?

Myślę, że tak. Gdy zaczęłam brać udział w zawodowych turniejach, często słyszałam: „A ona? Po co pcha się między pełnosprawnych sportowców, skoro nie ma przedramienia?”. To bolało, ale też dawało siłę, kopniaka, że potrafię, że umiem, że dam radę. Paradoksalnie chyba dzięki temu przekraczałam kolejne granice, to mnie napędzało do jeszcze większej pracy nad sobą.”

Na podstawie: Niepełnosprawność nigdy mnie nie ograniczyła, www.kobieta.pl/artukul/natalia-partyka-sukces-to-suma-porazek-210318125510.

Grupa 2

Piotr Wyszomirski

Polski piłkarz ręczny, gra na pozycji bramkarza, reprezentant Polski, uczestnik Mistrzostw Świata i Igrzysk Olimpijskich.

(Na podstawie: Piotr Wyszomirski, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Piotr_Wyszomirski)

“Trzeba walczyć o życie” — fragment wywiadu dla „Szlachetnej Paczki” przeprowadzonego z Piotrem Wyszomirskim przez Jakuba Marczyńskiego.

„Pamiętasz najtrudniejszy moment? Dotkliwy upadek, porażkę?”

Nie muszę daleko szukać. Gdy grałem na Węgrzech, przenieśliśmy się z Csurgoi do Pick Segedyn. Miałem walczyć o pozycję pierwszego bramkarza w klubie, ale nie udawało się, dlatego trener dawał mi mocno w kość. Moja forma nie zachwycała. Nie mogłem pomóc drużynie, tak jak ja tego oczekiwałem, trenerzy, kibice.

I co wtedy czułeś?

Jestem bardzo emocjonalnym człowiekiem, dlatego to były dla mnie trudne chwile. Momentami nie miałem siły. Na szczęście mam wspaniałą żonę i po długich rozmowach postanowiliśmy odezwać się do psychologa – Pawła Habrata, który bardzo mi pomógł. On, żona i modlitwa.

W jaki sposób z nim pracowałeś? Dawał ci konkretne wskazówki, jak radzić sobie z trenerem, ze swoimi emocjami?

Zacząłem pracować nad koncentracją. Nad tym, żeby nie przywiązywać uwagi do tych wszystkich „wskazówek” trenera. Ale nie zawsze byłem w stanie, bo jednak masz z nim kontakt wzrokowy i słyszysz co i w jaki sposób do ciebie mówi. Pamiętam, że po jednym z kompletnie nieudanych meczów trener tak mnie ochrzanił, że wróciłem do domu załamany. Powiedziałem wtedy do żony, że trzeba coś w życiu zmienić. Nie chciałem rezygnować, bo kocham piłkę ręczną, ale może przejść do innego klubu, zmienić otoczenie. Miałem po dziurki w nosie tego wszystkiego. Na szczęście teraz w Bundeslidze mam spokojnego trenera, który mi ufa. Trener Dujszebajew też nie należy do spokojnych ludzi, ale on potrafił rozgryźć moją psychikę, i nie było z jego strony żadnych krzyków. Nawet po beznadziejnym meczu z Niemcami, kiedy wpuściłem piłkę z jedenastego czy dwunastego metra, po bloku. Myślałem wtedy „ciekawe, co mi teraz trener powie”. A on rzucił tylko: „Piotrek, to powinna być twoja piłka”. I tyle. Zupełnie inny człowiek. Dlatego zagrałem, jak zagrałem.

Po tym przegranym meczu o brąz przytoczyłeś słowa pana Marka Piotrowskiego: „przychodzi w życiu człowieka czas, kiedy dźwiga krzyż naciągnięty bólem, cierpieniem, niespełnionymi marzeniami, brakiem radosnych perspektyw. Często ten krzyż go przygniata, ciężko jest wtedy wstać, znaleźć sens dalszej egzystencji. Ale ja ci mówię, wstań i walcz. To twoje życie, twój największy skarb.”

Zawsze przed meczami staram się motywować muzyką i mądrymi słowami. Na ten cytat trafiłem przez przypadek, jeszcze gdy grałem na Węgrzech. Znalazłem też film „Wojownik”. Przez moją sytuację w klubie, ten cytat utknął mi w głowie. Pan Marek to prawdziwy wojownik. Z takich ludzi należy brać przykład”

(Na podstawie: Marczyński J., Piotr Wyszomirski: trzeba walczyć o życie, <https://przegladSPORTOWY.onet.pl/pilka-reczna/piotr-wyszomirski-trzeba-walczyc-o-zycie/gdjk5m0>)

Grupa 3

Zbigniew Bródka

Polski panczenista, mistrz olimpijski, specjalizujący się na dystansie 1500 m. Pierwszy Polak, który zdobył Puchar Świata w łyżwiarstwie szybkim (na dystansie 1500 m) oraz mistrzostwo olimpijskie na tym dystansie.

(Na podstawie Zbigniew Bródka, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Zbigniew_Br%C3%B3dka)

„Nigdy się nie poddałem” — fragment wywiadu ze Zbigniewem Bródką przeprowadzonego przez Tomasza Kalembę dla Onet.pl:

Kiedy patrzy się na pana karierę, to miała ona wspaniałą historię. I nie mówię tylko o złym medalu, bo ta historia jest najpiękniejsza. To była droga od zawodnika, którego nie chcieli w short tracku, do mistrza olimpijskiego w łyżwiarstwie szybkim. A na koniec kariery ten nieoczekiwany powrót.

Żeby zdobywać medale, to trzeba mieć bardzo silny charakter. Ja taki mam. Kiedy już skreślano mnie z reprezentacji short tracku, kiedy miałem problemy z kontuzjami, ja się nie poddałem, szukałem sobie miejsca i zdecydowałem się na długi tor. To był strzał w dziesiątkę, choć za to też trzeba było zapłacić ciężkimi treningami, nauką techniki. I tą ciężką oraz systematyczną pracą dotarłem do dwóch medali olimpijskich.

Co było punktem zwrotnym w pana karierze?

To był moment powrotu z igrzysk Vancouver, kiedy pomyślałem sobie, że na następne — do Soczi — jadę po medal. Równolegle starałem się myśleć o swojej pracy zawodowej. Rozpocząłem pracę w Państwowej Straży Pożarnej. To mi dało poduszkę bezpieczeństwa. Gdyby nie wypaliło w sporcie, to miałem gdzie wracać. To było dla mnie bardzo ważne. Później medale, które zdobyłem, ułatwiły mi dalszą drogę, ale miałem też świadomość, że oczekiwania były dużo większe.

Pana te sukcesy przytłoczyły?

Nie. Byłem na to gotów. Miałem dokładnie zaplanowany okres od igrzysk w Soczi do tych w Pjongczangu. Chciałem znowu się pokazać z dobrej strony, ale kontuzja na trzy tygodnie przed startem w Pjongczangu mocno mnie ograniczyła. Pozostał niedosyt, złość sportowa, że nie wyszło, jak trzeba. Po tych igrzyskach byłem zmęczony. Chciałem odpocząć. Nie sądziłem jednak, że przerwa potrwa aż dwa lata.

Zebrał się pan jednak, wrócił do rywalizacji i jeszcze zakwalifikował się na igrzyska.

Chciałem godnie pożegnać się z kibicami. Podjąłem próbę walki o igrzyska. I to się udało. Pomyśl pojawił się rok temu, a w realizację wszedł dopiero w maju. To jest naprawdę wielki czyn. Dlatego bardzo dziękuję wszystkim osobom, które mnie w tym wspierały. Szczególnie mojej rodzinie, która zrozumiała, że chcę dalej realizować tę pasję. Miałem też wielką pomoc Państwowej Straży Pożarnej. Zawsze miałem od nich zielone światło. Trafiałem na komendantów, którzy rozumieli moją potrzebę realizacji się także w sporcie. Teraz kończę karierę sportową i będę mógł się skupić tylko na służbie w PSP. Czuję się spełniony”.

(Na podstawie: Kalemba T., Polski mistrz olimpijski zakończył karierę. „Nigdy się nie poddałem”, <https://przehladsportowy.onet.pl/igrzyska-olimpijskie/polski-mistrz-olimpijski-zakonczyl-kariere-nigdy-sie-nie-podda-lem/v1pqbe4>)

Grupa 4

Czesław Stanisław Lang

Polski kolarz torowy i szosowy (ur. 17 maja 1955 w Kołczygłowach) — wicemistrz olimpijski oraz dwukrotny medalista szosowych mistrzostw świata, Kaszub. Po zakończeniu kariery sportowej działacz sportowy oraz organizator Tour de Pologne UCI World Tour, Tour de Pologne Amatorów, Skandia Maraton Lang Team oraz Tauron Lang Team Race.

(Na podstawie: Czesław Lang, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Czes%C5%82aw_Lang)

„O wzlotach, upadkach i wielkiej mocy modlitwy” — fragment wywiadu przeprowadzonego z Czesławem Langiem przez Marcina Jakimowicza:

„Marcin Jakimowicz: Pamiętam obrazki z czasów, gdy moje dzieci uczyły się jeździć. Na trudnym podejździe zrezygnowane rzucały rowerami. Pan też rzucał?”

Czesław Lang: Nie, nie rzucałem. Raczej schodziłem z roweru i pchałem go, ze świadomością, że gdy już zataszczę na górę, to będzie łatwiej. Będzie z górki. Jak w życiu: są góry i doliny, momenty, w których jest bardzo ciężko i trzeba nieść ze sobą ten ciężar, wierząc, że po burzy wyjdzie słońce. I to jest piękne. I w kolarstwie, i w życiu.

A co napędzało Czesława Langa, gdy na koszmarnie trudnym odcinku w głowie kołatała jedna myśl: „Dalej nie dam rady”. O czym Pan wtedy myślał?

Przede wszystkim o tym, że nie może być ciągle źle: „Będzie lepiej, zaciśnij zęby i wytrzymaj!”. Bardzo pomagała mi wówczas wiara. Mówię to z głębokim przekonaniem. Czuję opiekę Maryi. (...) Bez wiary nic nie ma sensu. Jasne, jako chrześcijanie odnosimy tę rzeczywistość do Boga, ale chodzi mi o wiarę w ogóle. Jeśli nie wierzyłbym w powodzenie tego, co robię, nie zabierałbym się za to. Jeśli nie miałbym wiary w to, że znajdę sponsorów, partnerów biznesowych Tour de Pologne, nie dałbym rady. Niektórzy nazywają to przeznaczeniem, a ja wierzę, że sprawia to Pan Bóg.

A ma Pan doświadczenie, że jest On specjalistą od zmiany przekleństwa w błogosławieństwo?

Oczywiście! Ileż razy to, co było dla mnie trudne i bolesne, okazywało się wygraną na loterii. Przeżyłem w sporcie różne momenty, wzloty i bolesne upadki. Najbardziej dramatyczny był wypadek na Wyścigu Pokoju, po którym niemal pół roku spędziłem w szpitalu. Miałem stracić rękę, zostałem wyrzucony z kadry. To był czas ogromnej walki wewnętrznej, gdy moją głowę bombardowały tysiące wątpliwości. Ale pozbierałem się, bo była we mnie ogromna sportowa złość, dlatego że mnie wykluczono. Postanowiłem, że zrobię wszystko, by pokazać, że wrócę. I wróciłem! Po tym doświadczeniu wygrałem Tour de Pologne, na olimpiadzie zdobyłem czwarte miejsce, wygrałem wyścig w Meksyku, właściwie wygrywałem to, co chciałem. I co ciekawe, właśnie to bolesne doświadczenie otworzyło mi drogę do zawodowstwa. Gdyby nie ono, myślę, że zostałbym bardzo dobrym kolarzem, ale nie uprawiałbym kolarstwa zawodowo. Dopiero to otworzyło mi horyzonty na poznanie nowego świata, innego sposobu ścigania się. Zacząłem jeździć w największych wyścigach, w Tour de France, Giro d'Italia. Tam uczyłem się języków i zdobywałem doświadczenie, które później, gdy zacząłem organizować Tour de Pologne, przeniósłem nad Wisłę. A robię to już 30 lat! Błogosławiony wypadek... Tak dziś na to patrzę. Gdyby nie on, nie byłbym w tym miejscu, w którym jestem. Widzę w tym Boże prowadzenie. Przecież wydawało się, że wszystko jest już pozamiatane, stracone...”

(Na podstawie: Jakimowicz M., Wstawaj!, <https://www.gosc.pl/doc/7866753.Wstawaj>)

Załącznik 2

Karta pracy nr 1

1. Jakich trudności doświadczył sportowiec?
2. W jaki sposób radził sobie z nimi?
3. Co pomagało sportowcowi w radzeniu sobie z trudnościami?
4. Jakie były efekty?

Załącznik 3

Karta pracy nr 2 Jak przekuć błędy i porażki w siłę?

Zdarzenie	Co może być porażką?	Co może dać nam siłę i przynieść sukces?
Nie dostałam/dostałem się do wymarzonej szkoły		
Pomimo tego, że się przyłożyłam/przyłożyłem do nauki kiepsko poszedł mi sprawdzian i dostałem/dostałam złą ocenę		
Koleżanki/koledzy z klasy nie zaprosili mnie na imprezę, na której była większość klasy		
Strzeliłam/strzeliłem gola do własnej bramki i przegraliśmy mecz w międzyszkolnych zawodach		
Okłamałam/okłamałem rodziców i sytuacja się wydała		
Dostałam/dostałem „kosza” od chłopaka/dziewczyny		
Twój własny przykład...		