



**Konrad Słowik:** Cześć, nazywam się Konrad Słowik i witam Was w kolejnym odcinku podcastu #WystarczyZać, realizowanego przez Fundację Avalon. Rok 2024 to rok pełen sportowych emocji – od Mistrzostw Europy w piłce nożnej, przez Paralimpiadę, aż po Olimpiadę. Ale nie tylko te wielkie wydarzenia są dla nas ważne – mamy także nasze lokalne przedsięwzięcia, które są kluczowe dla Fundacji Avalon, a które realizujemy w ramach projektu Avalon Extreme. Wheelmageddon, Workout Battle, Ekstremalne Wakacje, Ekstraaktywności nad Zegrzem – to tylko niektóre z nich.

Więcej informacji znajdziecie na naszej stronie internetowej:

<https://www.fundacjaavalon.pl/>. A teraz, nie przedłużając, przejdę do naszych gości.

Witam Was jeszcze raz serdecznie, panowie. Cieszę się, że możemy się spotkać. Może zacznę od ciebie, Wojtku.

**Wojtek Makowski:** Witam wszystkich bardzo serdecznie. Bardzo mi miło, że mogę być gościem podcastu #WystarczyZać. Nazywam się Wojtek Makowski i przez 10 lat zajmowałem się zawodowym parapytaniem. W zeszłym roku postanowiłem zakończyć swoją wyczynową karierę, ale nadal jestem blisko sportu – amatorsko biegam, a od niedawna próbuję swoich sił w paratriathlonie. Razem z żoną i przyjaciółmi prowadzimy stowarzyszenie Ruchem do Zmian, którego celem jest promocja i rozwój sportu osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Jak to mówią, wciąż jestem na sportowym szlaku.

**Przemysław Świercz:** To imponująca droga! Trudno się teraz przedstawić po Wojtku, który ma takie osiągnięcia, także paraolimpijskie. Jak już wspomniałeś, nazywam się Przemek Świercz. 12 lat gram w AmpFootball, przez 12 lat miałem zaszczyt być kapitanem reprezentacji Polski w tej dyscyplinie. Obecnie jestem trenerem mentalnym, konsultantem odporności psychicznej. Pracuję zarówno z pełnosprawnymi sportowcami, jak i osobami z niepełnosprawnościami, a także z dziećmi w zakresie budowania odporności psychicznej, zespołowości i pewności siebie. Mam przyjemność

pracować z juniorami w amputbolu, czyli najmłodszymi zawodnikami, którzy już pokochali tę dyscyplinę. Jestem również ambasadorem Fundacji 4F Pomaga.

**Konrad:** Super. Panowie, na początek mam dla Was bardzo oczywiste, ale jednocześnie ciekawe pytanie: od jak dawna sport jest obecny w Waszym życiu?

**Wojtek:** Myślę, że od zawsze. Ze sportem zetknąłem się w wieku ośmiu lat, kiedy rodzice zapisali mnie na naukę pływania. Byłem wtedy już niewidomym dzieckiem, ale pływałem razem z pełnosprawnymi rówieśnikami, co było bardzo ważnym elementem mojej rehabilitacji. Od tamtej pory sport towarzyszy mi nieustannie – od czysto fizycznego ruchu po obecne zainteresowanie mentalnym aspektem, którym również się zajmuję, podobnie jak Przemek. Oboje jesteśmy byłymi wyczynowymi sportowcami i dobrze wiemy, jak ogromne znaczenie ma odpowiednie nastawienie psychiczne. Obecnie jestem w trakcie certyfikacji coachingowej i studiuję psychologię, aby jeszcze lepiej zrozumieć tę sferę, bo sport to nie tylko fizyczność – mentalność to kluczowy element, bez którego sukces nie jest możliwy.

**Przemysław:** Zgadza się, to jak układanka – elementy muszą się idealnie połączyć. U mnie przygoda ze sportem zaczęła się trochę później niż u Wojtka, bo dopiero w trzeciej klasie podstawówki. W szkole zobaczyłem ogłoszenie o naborze do sekcji piłkarskiej Narwi Ostrołęka, z miejscowości, z której pochodzę. To był dla mnie oczywisty wybór – piłka nożna była wtedy najprostszym sportem, do którego wystarczyło zebrać chłopaków i grać. W szkole średniej drogi z klubem piłkarskim się rozeszły, ale sport zawsze był obecny w moim życiu, choćby w formie rekreacji. Później studiowałem na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, więc sport pojawił się z innej perspektywy. Przez pewien czas uczyłem pływania dzieci i dorosłych. Po wypadku moje życie sportowe zaczęło się na nowo – można powiedzieć, że wtedy rozpoczął się mój drugi rozdział.

**Konrad:** I wtedy właśnie zaczęła się Twoja przygoda z amputbolu. "Przygoda" może nie jest odpowiednim słowem, bo tak naprawdę bardzo dużo w tym amputbolu osiągnąłeś.

**Przemysław:** Ale "przygoda" to takie słowo, które jest trochę tajemnicze, ciekawe i myślę, że w moim świecie – ekscytujące. No ale faktycznie, żeby zacząć uprawiać amputbol, trzeba nie mieć jednej ręki albo jednej nogi. I tak się u mnie stało. Pamiętam rok 2011, kiedy zobaczyłem pierwszą relację w Internecie ze zgrupowania w Warszawie, właśnie zawodników amputbolu. To był czas, kiedy szukałem jakiejś dyscypliny sportowej dla osób z niepełnosprawnościami, bo po wypadku czułem, że sport może być dla mnie lekarstwem. Chociaż wtedy może nie do końca zdawałem sobie z tego sprawę. Teraz, jako 44-letni facet, mogę powiedzieć, że sport był takim lekarstwem. Czymś, co mnie ukierunkowało, dało mi energię, radość i cel w życiu. Więc kiedy zobaczyłem tę pierwszą relację ze zgrupowania, stwierdziłem, że wreszcie jest odmiana piłki nożnej dla osób po amputacjach. Chcę dołączyć, chcę grać, chcę poświęcić temu kawał swojego życia.

**Wojtek:** Myślę, że to, co powiedziałeś – że sport może być lekarstwem – dotyczy każdej osoby z niepełnosprawnością, nieważne, czy została ona nabyta w trakcie życia, czy wynika z tego, jacy się urodziliśmy. Do sportu wyczynowego trafiłem przypadkiem. W wieku 21 lat zacząłem bardzo późno uprawiać parapywanie, ale to była pierwsza sytuacja w moim życiu, która pokazała mi, że mogę robić wielkie rzeczy. Mogę przekraczać swoją niepełnosprawność, swoją fizyczność i osiągać rzeczy, które przynoszą mi ogromną satysfakcję i są dla mnie inspirujące. To ważny aspekt sportu – że może być lekarstwem na brak poczucia kontroli, sensu, chęci do działania. Kiedy jako osoba z niepełnosprawnością fizyczną, wzroku czy innego rodzaju, nagle czujesz, że jesteś w stanie coś osiągnąć, że to daje ci radość i pozytywne stany emocjonalne, zyskujesz zupełnie inną perspektywę.

**Przemysław:** Dokładnie tak, i to, co mówisz, wpływa na wzrost poczucia pewności siebie. Nagle uświadamiasz sobie, że – w mojej sytuacji, bo moja niepełnosprawność jest nabyta – świat się nie kończy. Wręcz przeciwnie, może zacząć się na nowo, w bardzo fajny sposób. Sport dla mnie to były takie "krawężniki", które nie pozwalały mi zboczyć z drogi, bo wiadomo, że różne myśli przychodzą po wypadku, prawda? Moje życie mogło się potoczyć w zupełnie inną stronę. Myślę, że amputbol i ludzie, których spotkałem, odegrali ogromną rolę. Zdałem sobie sprawę, że ci ludzie, z którymi gram, mają podobne wyzwania. Jeśli oni sobie radzą, to ja też mogę. Możemy wymieniać się

doświadczeniami, pośmiać się z naszych niepełnosprawności, szukać rozwiązań, porównywać protezy i dzielić się poradami. Sport ma naprawdę szerokie znaczenie i wpływ na nas.

**Wojtek:** Dodatkowo, sport działa nie tylko globalnie, ale też bardzo lokalnie, wręcz punktowo. Zdarza się, że mam taki dzień, kiedy czuję się mniej pewny siebie, jestem ospały i nie wiem, czy sobie poradzę. W takich chwilach robię na przykład 100 pompek, i od razu czuję się lepiej. Mam wrażenie, że mam świat we własnych rękach. Dlatego sport działa w ten sposób – zachęcamy do sprawdzenia własnych możliwości.

**Przemysław:** Właśnie, swoich własnych.

**Wojtek:** Dokładnie.

**Konrad:** Trochę nawiązując do tego, co mówicie, panowie, przychodzi mi na myśl pewien film. Nie wiem, czy go kojarzycie – nazywa się "Trener", po angielsku "Coach Carter". To film o trenerze, który w Stanach Zjednoczonych przejmuje bardzo słabą drużynę koszykarską. Powoli doprowadza ich do sukcesów. Może nie wygrywają finału, ale zajmują bardzo wysokie miejsca, chyba drugie, na poziomie stanowym. Niestety nie znam się na strukturze rozgrywek koszykarskich w USA. Natomiast od razu przypomina mi się ten film, kiedy słyszę, o czym mówicie, bo tam również sport był narzędziem. Ty, Wojtku, masz to szczęście, że mogłeś uprawiać sport zawodowo, ale nie każdy ma taką możliwość. Mimo to, sport – nawiązując do tego, co mówiłeś – może być narzędziem, które pozwala nam przejąć kontrolę nad swoim życiem, wziąć byka za rogi. Może doprowadzić nas do różnych fajnych miejsc, niekoniecznie związanych ze sportem. Tak jak w tym filmie, gdzie tylko jeden czy dwóch zawodników kontynuowało karierę sportową, a reszcie koszykówka otworzyła drogę na studia. Przełamali schemat panujący w tej szkole.

To, o czym wy mówicie, również kojarzy mi się z przełamywaniem barier. Bariery mogą być różne. W waszym przypadku mówimy o barierach związanych z niepełnosprawnością, ale jako Fundacja staramy się pokazywać, że niepełnosprawność nie czyni z nas innych ludzi. Nie jesteśmy inni od reszty społeczeństwa. Każdy człowiek mierzy się z jakimiś barierami. Ty, Przemku, napotkałeś na swoją barierę, Wojtku, ty

również, ale ktoś inny może spotkać się z barierą klasową, wynikającą z trudnych warunków finansowych. Dla takiej osoby start w życiu może być trudniejszy.

Dla mnie osobiście to, co robicie wy i inni sportowcy z niepełnosprawnościami, nie jest tylko opowieścią o niepełnosprawności. To jest opowieść o każdym z nas, bo każdy z nas w życiu może natrafić na jakieś trudne wydarzenie. Od nas zależy, czy zmierzymy się z nim i wyciągniemy z tego coś pozytywnego, tak jak zrobiliście wy, czy poddamy się i odpuścimy. Dlatego rozmowa o sporcie osób z niepełnosprawnościami nie ogranicza się do niepełnosprawności. To temat, który można rozszerzyć na całe społeczeństwo.

Warto też zauważyć, że ty, Wojtku, masz niepełnosprawność od urodzenia, a ty, Przemku, nabyłeś ją później. To ważny temat, który powinien być szerzej omawiany. To, że dzisiaj jestem osobą pełnosprawną, nie znaczy, że jutro nie będę osobą z niepełnosprawnością, np. w wyniku wypadku. Ta rzeczywistość, którą pełnosprawni często postrzegają jako coś odległego, jest w rzeczywistości bardzo blisko. Można ją przekroczyć w każdym momencie.

**Wojtek:** Te rzeczywistości naprawdę się przeplatają. Wystarczy, że będąc pełnosprawnym, złamiesz nogę, rękę, albo dostaniesz zapalenia spojówek i już świat zaczyna wyglądać inaczej. Zresztą każdy w starszym wieku, po 70. czy 80. roku życia, doświadczy spadku funkcjonalności, więc niepełnosprawność w końcu pojawi się w życiu każdego z nas. Każda niepełnosprawność stawia swoje bariery. Tak jak powiedziałaś, sport pomaga przełamywać bariery fizyczne, ale to ma też dalsze konsekwencje. Kiedy ktoś zobaczy, że poprawia swoje wyniki w sporcie, może to przełożyć na inne aspekty życia – nawiązywanie nowych relacji, większą pewność siebie w życiu społecznym. Jeśli poradziłem sobie z życiówką, to nagle okazuje się, że mogę sobie poradzić z ukończeniem studiów czy ogarnięciem życia zawodowego.

Faktem jest jednak, że mając niepełnosprawność, dostęp do sportu nie jest taki prosty, jak dla osób pełnosprawnych. Istnieje wiele ograniczeń, których osoby w pełni sprawne nie doświadczają, a potrzeba naprawdę wielu dostosowań, aby sport był dostępny dla wszystkich. To widać zarówno w sporcie wyczynowym, w paradyscyplinach, jak i w

rekreacyjnym, amatorskim sporcie, który dla osób z niepełnosprawnościami jest dużo trudniejszy do zorganizowania.

Pozwolę sobie krótko dodać, że jako Stowarzyszenie Ruchem do Zmian przeprowadzamy teraz ankietę, bo chcemy oddać głos osobom z niepełnosprawnościami. Chcemy dowiedzieć się, co stanowi dla nich największe trudności w rekreacyjnym uprawianiu sportu i rozwoju fizycznym. Chcielibyśmy na poważnie tworzyć nowoczesne rozwiązania, oparte na realnych potrzebach, których ja sam doświadczyłem. Jednakże, ponieważ mam doświadczenie w sporcie wyczynowym, chciałbym poznać także perspektywę osób, które tego zaplecza nie mają, bo to jest zupełnie inna rzeczywistość.

Zapraszam na stronę <https://ruchemdozmian.pl/ankieta/> – to landing page, który już działa. Główna strona wystartuje niedługo. Chcielibyśmy, abyście wypowiedzieli się jako osoby z niepełnosprawnościami – co dla Was jest największą przeszkodą, aby ruszyć naprzód. Dzięki temu będziemy mogli wspólnie pracować nad zmianami, by sport stał się dostępny dla każdego, bo niepełnosprawność to kolejny powód, dlaczego aktywność fizyczna jest piekielnie ważna.

**Przemysław:** Tak sobie jeszcze myślę o tym, co powiedzieliście, że faktycznie, mówiąc o sporcie, często skupiamy się na sportowcach z najwyższej półki – mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy, igrzyska olimpijskie i paraolimpijskie. Jednak przede wszystkim sport to ten codzienny, powszechny – spacerowanie, bieganie, pływanie, gra w piłkę nożną czy koszykówkę. O tym warto pamiętać. Zastanawiam się nad barierami, o których teraz rozmawiamy. Z własnego doświadczenia, obserwując siebie, jak i inne osoby z niepełnosprawnością, myślę, że wiele barier tworzymy sobie sami. Jestem ciekaw wyników ankiety, którą teraz prowadzi Wojtek. Myślę, że taka ankieta jest bardzo potrzebna.

Warto też zauważyć, że często sami stawiamy sobie bariery, używając ich jako wymówek. Ale przypominam sobie teledysk, który Wojtek stworzył z zespołem Sound'n'Grace. Tytuł „Bo mi się chce” – niby tylko trzy słowa, ale jak bardzo wymowne!

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą pełnosprawną, czy z niepełnosprawnością, warto zadać sobie pytanie: co sprawi, że będę chciał podjąć aktywność fizyczną? Oczywiście mogą pojawić się różne bariery i przeszkody, ale jeśli naprawdę chcesz, to to zrobisz.

Wczoraj dziennikarz zapytał mnie, gdy otwieraliśmy boisko dla dzieci w szkole podstawowej przy okazji działań Fundacji 4F Pomaga, co jest ważniejsze – chęci czy ograniczenia sprzętowe i środowiskowe. Uważam, że kluczem są chęci. Jeśli masz wewnętrzną motywację, to nawet napotykając ograniczenia, znajdziesz sposób, by je przezwyciężyć. Tak jak Wojtek – założył fundację, szuka rozwiązań, by umożliwić sport większej liczbie osób, bo jemu się chce. I myślę, że nasze działania warto właśnie w ten sposób ukierunkować.

**Wojtek:** Myślę, że obaj, Przemek, doświadczyliśmy tego, jak ruch potrafi zmienić życie. Nic innego nie wywarło na nasze życie takiego wpływu jak właśnie ruch. Tak jak powiedziałaś, prawdziwym wyzwaniem jest rozpoczęcie od sportu powszechnego. Skąd ma się wziąć sport wyczynowy, jeśli nie będzie sportu rekreacyjnego? Nikt nie przejdzie nagle do sportu wyczynowego, jeśli najpierw nie doświadczy, jak to jest fajne i ile daje radości. To jest podstawa – sport powszechny. Z doświadczenia widzę, że niestety ta podstawa w Polsce się kurczy, i chciałbym dołożyć swoją cegiełkę, by to zmienić. Myślę, że obaj czujemy, że kiedy po wypadku trafiłeś do ampfutbolu, twoje życie zaczęło się na nowo.

**Przemysław:** Nabrało biało-czerwonych barw.

**Wojtek** No właśnie.

**Przemysław:** Nawiązując do Twojej wypowiedzi, chciałbym dodać, że świat biznesu również doskonale dostrzega i wykorzystuje wartości, które płyną ze sportu. Jeśli wychowamy dziecko w duchu sportu, czyli nauczymy je radzenia sobie z niepowodzeniami, pracy zespołowej, sukcesów, a także niepoddawania się, to nawet jeśli nie zostanie ono sportowcem, będzie miało solidne fundamenty, które może wykorzystać w pracy zawodowej. Niezależnie od tego, czy będzie budować własny biznes, czy dołączy do zespołu dużej firmy, wartości wyniesione ze sportu będą kluczowe. Przecież w biznesie też są ludzie, relacje, małe cele, duże cele, sukcesy i porażki zespołu. Sport może nas nauczyć tych uniwersalnych wartości, których – moim

zdaniem – brakuje teraz w szkole. W szkołach skupiamy się głównie na wynikach, ocenach i rankingach, ale nie uczymy dzieci tych tzw. "miękkich kompetencji". A sport w sposób naturalny uczy nas pracy nad emocjami, co jest niezwykle cenne.

**Konrad:** I właśnie tutaj chciałbym wam zadać jeszcze jedno pytanie, bo to, o czym mówisz, Przemku, jest naprawdę interesujące. Zastanawiam się nad pewną kwestią, ponieważ sport, jak wiele innych dziedzin życia, stał się bardzo skomercjalizowany. I nie mówię tutaj o pozytywnych aspektach komercjalizacji, tylko o tym, że wszystko jest na sprzedaż. Coraz częściej widzimy znanych sportowców w reklamach różnych produktów, często niezwiązanych ze sportem. Dla mnie nie jest to nic złego, ale zastanawiam się, czy kiedy na co dzień widzimy takich ludzi, którzy dokonują nadludzkich wyczynów – na przykład wielką polską tenisistkę czy triatlonistę – to czy nie podcina to skrzydeł nam, „zwykłym” ludziom. Czy nie wpływa to na sport powszechny, który nie jest tylko o wynikach i przełamywaniu barier, ale również o czerpaniu radości z małych sukcesów? To jest coś, o czym wspominałeś, Wojtku, w jednym z wywiadów, kiedy cytowałeś Roosevelta – chodziło o to, żeby odnosić się do miejsca, w którym aktualnie się znajdujemy, i mierzyć się z własnymi możliwościami, a nie porównywać się do wyczynowych sportowców, którzy są na piedestale. Co o tym myślicie?

**Wojtek:** Myślę, że fakt, iż jakiś sportowiec odnosi wielkie sukcesy, zarówno sportowe, jak i komercyjne, nie czyni go „większym” człowiekiem od tego „zwykłego”, o którym wspominałeś. To duży błąd, że postrzegamy siebie jako mniejszych w odniesieniu do innych. Sportowcy to tacy sami ludzie jak my – niezależnie od tego, czy wygrywają US Open, Mistrzostwa Świata czy Mundial. Ta medialność sprawia, że wydaje nam się, iż są oni od nas „więksi”, ale to tylko złudzenie. Pracując w piekarni czy będąc kierowcą, wykonuje się często bardziej społeczne i praktycznie ważniejsze zadania niż sportowiec. Ten sportowiec przede wszystkim inspirować, ale to zupełnie inna rola. Jego działalność nie jest bardziej wartościowa niż praca innych ludzi. Dlatego nie powinniśmy się porównywać, bo to krzywdzi nas wszystkich. A nawet dla samych sportowców może być to pułapka, w której zaczną uważać się za lepszych od innych, co jest niezdrowe dla wszystkich. To moja myśl – ciekaw jestem, co o tym sądzisz, Przemku.



**Przemysław:** Zgadzam się z Wojtkiem. Znamy się już trochę i często mamy podobne wartości, ale faktycznie współczesny świat, zwłaszcza przez media społecznościowe, kreuje taką rzeczywistość, w której zaczynamy żyć życiem innych, a nie swoim. Widzimy, jak super ma Robert Lewandowski, bo ma kontrakt w Hiszpanii, ale nie myślimy o ogromie pracy, którą musiał włożyć, aby to osiągnąć – podobnie jak Iga Świątek czy inni sportowcy. Budujemy sobie wyobrażenia, że oni mają idealne życie, a my jesteśmy słabi i nieudolni. I to bardzo łatwo może prowadzić do negatywnych emocji, a nawet do depresji. Dlatego zachęcam, żeby skupić się na własnym życiu. Inspirujmy się innymi ludźmi, ale niekoniecznie tymi z pierwszych stron gazet – często wokół nas są zwykli, niezwykli ludzie, którzy mogą być dla nas wzorem. Sport traktujmy jako rywalizację z samym sobą – pokonajmy swoje lenistwo, małe trudności. A ci sportowcy, których widzimy na okładkach, to tylko wierzchołek góry lodowej. Nie widzimy tego, co kryje się pod powierzchnią.

**Wojtek:** Niezależnie od tego, czy uprawia się sport na szczycie rankingów sportowych, czy wykonuje go amatorsko, najważniejsze jest, aby nie zgubić frajdy z samego robienia tego sportu. Wszystkie komercyjne aspekty mogą być wielkim afrodyzjakiem – doceniają nas, dowartościowują, ale jeśli przeważą nad pierwotną frajdą, z której zaczęliśmy, mogą pojawić się problemy, depresje, wypalenie. Nawet największe ikony olimpijskiego pływania, takie jak Michael Phelps, Caleb Dressel czy Adam Peaty, doświadczyły depresji. Wiele osób mówi, że sport, mimo że przynosi mnóstwo korzyści, ma również niszczycielską siłę, która potrafi sprowadzić człowieka do parteru. Ja również tego doświadczyłem – miałem kilka lat trudności ze snem, mocne wypalenie i utratę poczucia sensu. To się zdarza. Sport może prowadzić do takich problemów, dlatego ważne jest, aby różnicować sposób życia, zmieniać swoje treningi i nie oddawać się sportowi całkowicie, bo może to prowadzić do wypalenia. Chcę temu przeciwdziałać, współpracując z Fundacją Graj z Głową jako ekspert. Prowadzimy darmowe konsultacje mentalne i psychologiczne dla sportowców i ich otoczenia. Można się zapisać na takie konsultacje za darmo przez telefon – wystarczy znaleźć nas na Facebooku lub w wyszukiwarce. Zachęcamy do skorzystania z tej oferty, ponieważ

sport jest piękny, ale jego piękne strony trzeba pielęgnować i dbać o nie, pamiętając o zagrożeniach.

**Przemysław:** Trzeba głośno mówić o tych problemach, ponieważ w przypadku sportu wyczynowego skupiamy się na treningach motorycznych, taktycznych i fizycznych, a często zapominamy o treningu mentalnym, który jest nieodzownym elementem sportu. Zawodnik na najwyższym poziomie jest na nim 15-20 lat, potem schodzi z tego pułapu, ale nadal jest człowiekiem i musi sobie poradzić z rzeczywistością, gdy światła gasną i zostaje sam ze swoimi myślami. Karol Ancelotti powiedział kiedyś, że zanim zbudujesz zawodnika, zbuduj go jako człowieka, i to jest bardzo ważne.

**Konrad:** To, o czym mówicie, łączy się z tym, o czym mówił Przemek wcześniej. Przemku, mówiłeś, że słowo „przygoda” w kontekście sportu nie jest złe. Teraz, Wojtku, mówiłeś o frajdzie ze sportu. Zauważam, że sport zawodowy często stoi w opozycji do tej przygody i frajdy, bo staje się ciężką, codzienną, powtarzalną pracą i łatwo jest zgubić tę frajdę. Cieszę się, że podkreślacie znaczenie wsparcia mentalnego dla zawodników. Wracając do frajdy – zastanawiam się, jak namówić osoby z niepełnosprawnościami do uprawiania sportu, ponieważ często niepełnosprawność może prowadzić do obniżonego samopoczucia, depresji i braku sensu, co hamuje nas przed podejmowaniem nowych działań, w tym sportowych. Jak z tego błędnego koła można wyjść? Jak sprawić, by sport, rozumiany jako codzienna, fajna przygoda i frajda, był motywacją do działania, a nie porównywaniem się z innymi? Jak namówić osobę z niepełnosprawnością, by wykonała pierwszy krok? Tak jak w tytule naszego podcastu – #WystarczyZacząć – ten pierwszy krok jest najtrudniejszy, ale często po rozpoczęciu wszystko zaczyna płynąć.

Przemysław: Wojtek? Pierwszy?

Wojtek: Może teraz ty zacznij.

**Przemysław:** To zależy. Zależy od osoby, którą mamy po drugiej stronie. Les Brown ma takie fajne słowa, których też często używam: „Nie musisz być wielkim, żeby zacząć, ale trzeba zacząć, żeby być wielkim.” Po prostu trzeba zacząć i nie szukać wielkich zmian czy wielkich kroków, tylko rozpocząć od drobnej aktywności.

Myślę, że jeśli rozmawiamy z osobą, która ma obawy, warto zapytać: „Co sprawia ci przyjemność?” Albo: „Jak myślisz, co by ci sprawiło przyjemność? Jaka aktywność fizyczna?” Zaczniemy od drobnych kroków i zapytajmy: „Co musiałoby się wydarzyć, abyś podjął taką aktywność?” Jeśli uzyskamy odpowiedzi, możemy poszukać rozwiązań. Czasami może wystarczy towarzystwo drugiej osoby, zwykły spacer. Po jakimś czasie może to przerodzić się w bieganie, a potem w inną aktywność – może pójście na siłownię lub na basen.

To bardzo indywidualna kwestia, ale myślę, że uniwersalną zasadą jest to, że często, kiedy chcemy zmienić swoje życie, od razu oczekujemy wielkich zmian, wielkich kroków, które odmieniłyby nasze życie o 180 stopni. Tymczasem zmianę zaczynamy małymi krokami, które potem, jak lawina, jak kula śnieżna, napędzają nasze życie. Po roku czy dwóch spojrzymy wstecz i zauważymy ogromną zmianę, która dokonała się właśnie tą mrówczą pracą, małymi krokami. Tak to widzę z mojej perspektywy.

**Wojtek:** Myślę, że masz pełną rację i chętnie dodałbym od siebie, że warto pamiętać o korzyściach, jakie przynosi sport – nie tylko tych stricte związanych z aktywnością fizyczną, ale również w wymiarze społecznym. Może poznamy kogoś nowego, a może, kiedy zaczniemy uprawiać aktywność fizyczną, znajdzie się grupa ludzi, która będzie robiła to samo. To przecież była rola sportu w dzieciństwie, prawda? Wychodzimy razem coś porobić, nawiązują się przyjaźnie, mamy ludzi wokół siebie. Może to się przenieść na inne dziedziny życia – zaczynamy widzieć, że i tam potrafimy sobie poradzić. Często osoby aktywne osiągają dobre wyniki również w innych obszarach. Na przykład okazuje się, że radzą sobie z nauką, nawiązują nowe znajomości, idą na studia, zdają egzaminy. Skoro jestem w stanie się trochę poruszać, mogę również osiągnąć sukcesy w innych dziedzinach.

Ważne, aby zaczynać od małych kroków. Nie ma nic złego w tym, że jeszcze nie znaleźliśmy dla siebie odpowiedniej formy aktywności. Często nawet osobom w pełni sprawnym jest trudno znaleźć odpowiedni sposób na ruch. Przykładem może być moja żona. Jest w 100% sprawna, ale nigdy nie lubiła się ruszać. Siłownia? Kompletnie nie dla niej. Bieganie? Jeszcze gorzej. Jednak rok temu odkryła padla i teraz jeździ na

treningi 4-5 razy w tygodniu, a ja skończyłem pływać i siedzę w domu, czekając, aż wróci. To pokazuje, że w każdym momencie możemy znaleźć aktywność, która nam odpowiada. Jeśli jeszcze tego nie znaleźliście, to naprawdę nic złego – poznanie swoich preferencji, odkrycie, co lubimy i co nam się podoba, to bardzo ważny, choć trudny etap.

Jeśli chodzi o inne trudności, warto je zapisywać i dostrzegać. Oczywiście, zachęcamy do podzielenia się nimi z nami w ankiecie, bo te trudności mogą nas stopować, ale ich zrozumienie i zapisanie może pomóc w ich przezwyciężeniu.

**Przemysław:** Nawiązując do trudności, o których mówi Wojtek, często jest tak, że gdy te trudności zakorzenia się w naszej głowie, pracują jak małe trybiki i zamykają nas w pewnym schemacie myślowym. Wystarczy jednak, że zapiszemy te trudności na kartce albo podzielimy się nimi w ankiecie, a ktoś powie: „Słuchaj, okej, to dla ciebie jest trudność, ale popatrz, mam tutaj kogoś, kto znalazł rozwiązanie.” I nagle taka rozmowa otwiera nam nowe możliwości i myślimy sobie: „Kurzczę, to wcale nie było takie trudne, wystarczyło tylko z kimś pogadać, i ruszyło.” Dlatego nie powinniśmy się tym zbytnio przejmować. Ważne jest, żeby rozmawiać z ludźmi, pytać, szukać. Mamy teraz tyle możliwości w Internecie, żeby znaleźć różne społeczności, mniejsze i większe, które uprawiają różne dyscypliny sportowe.

Myślę, że najważniejsze, szczególnie w kontekście osób z niepełnosprawnościami, jest postrzeganie siebie jako wartościowego człowieka. To, że jestem osobą z niepełnosprawnością, nie oznacza, że jestem niepełnosprawny. Wciąż jestem człowiekiem. Mam niepełnosprawność, ale to nie daje mi taryfy ulgowej ani nie zwalnia z tego, by żyć pełnią życia i czerpać z niego radość.

**Konrad:** Zgadzam się z tym całkowicie. Myślę, że robicie wspaniałą pracę swoją codzienną działalnością – zarówno Wojtku, w Twojej pracy społecznej, jak i Ty, Przemku, w tym, o czym wspominałeś. Muszę również pochwalić mojego pracodawcę, Fundację Avalon, ponieważ trzeci sektor odgrywa kluczową rolę w stwarzaniu możliwości i diagnozowaniu potrzeb społecznych. Fundacja organizuje różnorodne wydarzenia sportowe w ramach projektu Extreme, ale nie tylko. Mamy też projekt Active, który skupia się na rehabilitacji poprzez sport, taki codzienny, zwykły sport. Na

przykład ostatnio nagrywaliśmy filmik na TikToka, gdzie jedna z naszych terapeutek prowadziła rehabilitację poprzez taniec z pacjentem. Sport może pełnić również rolę rehabilitacyjną.

Zachęcamy wszystkie osoby z niepełnosprawnościami do śledzenia naszych mediów społecznościowych oraz waszych, bo możliwości naprawdę istnieją. Czasami warto przełamać swoje lęki i wyjść ze swojej strefy komfortu. Pierwszy krok, o którym wspomnieliśmy wcześniej, jest bardzo trudny, ale warto go wykonać, spróbować czegoś nowego. Tak jak żona Wojtka znalazła swoją aktywność, tak każdy z nas może odkryć coś, co będzie dla niego odpowiednie.

Twoja opowieść o żonie skłoniła mnie do refleksji, że życie nie jest stałe. Dziś mogę uwielbiać chodzić na basen, ale za kilka lat może mi się to znudzić i znajdę nową pasję, na przykład jazdę na rowerze. W sporcie amatorskim mamy tę elastyczność, że możemy wybierać, co nam się podoba i co w danym momencie odpowiada naszemu ciału i duszy. Profesjonalni sportowcy są zmuszeni trzymać się jednej dyscypliny przez całe życie, co może być dla nich męczące, ale my – amatorzy – mamy pełną wolność wyboru.

Nasze ciało zmienia się z biegiem czasu, mogą pojawić się kontuzje, które wymuszą zmianę aktywności. Jeśli bieganie przestanie być dla nas odpowiednie, możemy przerzucić się na rower albo zacząć pływać. Różne sporty angażują inne grupy mięśni, a każdy z nich przynosi inne korzyści. Dlatego warto z nich korzystać i nie bać się podejmować nowych wyzwań.

**Wojtek:** Myślę, że ciało człowieka nie zostało stworzone do bezruchu, niezależnie od tego, czy jest pełnosprawne, czy niepełnosprawne. Prywatnie uważam, że nieruszanie się to forma autoagresji wobec siebie, to skrzywdzenie się, do którego doprowadzają pewne rzeczy, których się wyuczyliliśmy, pewne trudności, nasze przekonania i nasza sytuacja życiowa. Natomiast, jak wspomnieliśmy, wachlarz możliwości dzisiaj jest ogromny. Próbujmy tego, co mamy pod ręką, pod nogą, czy w zasięgu, a reszta się ułoży. Najważniejszy jest po prostu ruch.

**Konrad:** Na zakończenie chciałem Wam podziękować za to, że przyszście, porozmawialiście ze mną. Jest mi niezmiernie miło. Bardzo się cieszę, że mogłem z Wami porozmawiać, bo macie w sobie mnóstwo pozytywnej energii, którą zarażacie. Mam nadzieję, że ten odcinek sprawi, że nawet kilka osób zobaczy naszą rozmowę i pomyśli sobie: „OK, chciałbym spróbować czegoś nowego.” Gdyby to się udało, byłoby to dla mnie bardzo cenne. Chciałem Wam podziękować nie tylko za to, że tu przyszście, ale również za całą Waszą działalność, którą wykonujecie na co dzień. Bardzo to doceniam. Ja i cała Fundacja Avalon dziękujemy za wszystko, co robicie, bo walczyacie o to, co Fundacja Avalon również promuje w swoich działaniach, czyli normalizujecie wizerunek osób z niepełnosprawnościami. Pokazujecie, że nie jesteście „osobami niepełnosprawnymi” – jak to powiedziałaś, Przemku – tylko że macie niepełnosprawność. To jest jedna z Waszych cech, a nie coś, co Was definiuje i czyni innymi, niepełnymi ludźmi.

Przy okazji Igrzysk Olimpijskich napisaliśmy stanowisko, w którym uważamy, że fajnie by było, gdyby sport osób z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych przestał być dzielony. Gdyby te imprezy odbywały się w jednym czasie. Nie chodzi o to, żeby osoby biegające na protezach rywalizowały z pełnosprawnymi, bo nie o to chodzi, ale żeby nie dzielić tych wydarzeń na dwie osobne imprezy. Sport nie powinien dzielić, tylko łączyć i tak naprawdę nie różni się w swojej istocie. Czy płynie osoba niewidoma, czy w pełni sprawna, to nic nie odbiera widowisku. A dzielenie tych imprez, naszym zdaniem, umniejsza rangę igrzysk paraolimpijskich. Mamy nadzieję, że kiedyś dożyjemy dnia, w którym te zmiany się wydarzą.

**Przemysław:** Jeszcze raz bardzo dziękujemy. Cieszę się, że mogliśmy się tu spotkać. Pół żartem, pół serio – ślepy prowadził kulowego.

**Wojtek:** I to jest najlepszy tandem. Ja również pięknie dziękuję za rozmowę. Fajnie było się z Wami zobaczyć. Dziękujemy wszystkim za obejrzenie całego odcinka.

**Przemysław:** I niech idzie w świat i robi dobro.

**Wojtek:** Niech ruch będzie z Wami.

**Przemysław:** Jasne.

**Konrad:** Dziękujemy.

**Przemysław:** Dziękujemy.