

bum w



idea p...
to s...
d...
d...
p...
w...
p...

Czeska
pr...
cz...
razem...
ine...
n...

Wystawa malarska „Słowo i obraz” jest efektem przeprowadzonych warsztatów plastycznych, literackich i performatywnych dla uczennic i uczniów Państwowego Liceum Plastycznego im. W. Gersona w Warszawie, zorganizowanych przez Polski Komitet Olimpijski. Prezentowane prace są interpretacją wybranych fragmentów opowiadań z Ogólnopolskiego Konkursu im. Jana Parandowskiego na opowiadanie o tematyce olimpijskiej, który od 33 lat organizowany jest przez Polski Komitet Olimpijski. Sport i igrzyska olimpijskie to tematy, które mogą inspirować artystów. Piękno wysiłku, praca mięśni, harmonia ruchów, a przy tym towarzyszący im bogaty świat myśli, emocji, skojarzeń i odwołań do doświadczeń rówieśniczego życia – to wątki, które można odnaleźć na wystawie. Wszelki wysiłek fizyczny jest przestrzenią prawdy. Aktywność sportowców i młodych artystów łączy idea PROCESU, który trwa wiele miesięcy i jest sposobem na stopniowe odkrywanie i wyrażanie siebie: ruch (pomysł) – trening (szkice/warsztaty) – zawody (akt twórczy) – rezultat (dzieło/wystawa). Tym razem także jest to niezależny głos młodego pokolenia, prośba o wolność do samostanowienia. Wystawa poprzez warstwę literacką (słowo) oraz graficzną (obraz) poszerza perspektywę rozumienia i odczuwania sportu.

SŁOWO

**WORD
AND
IMAGE**

OBRAZ



**Warsztaty literacko-plastyczne-Literary-artistic-cum-performative
performatywne, które odbyły sięworkshops held at the Polish Olympic
w Polskim Komitecie OlimpijskimCommittee and Wojciech Gerson
i w Państwowym Liceum SztukState Secondary Art School in Warsaw.
Plastycznych im. Wojciecha Gersona
w Warszawie.**

*Fot. PKOl, Liceum Plastyczne
Photo: NOC Poland, State Secondary Art School*



Tradycja uważnej obecności literatury i sztuk wizualnych przy doświadczeniu sportowym jest bardzo długa. Nasza publikacja jest zaproszeniem do nieustawiania w badaniu relacji pomiędzy słowem a obrazem, osadzonych w kontekście sportowym. Nie bądźmy onieśmieleni powagą tej tradycji albo zniechęceni przekonaniem, że już wszystko „zostało dopowiedziane”.

Pojęcie „olimpiada-olimpijski” ma znaczenie Góry, wznoszącej się nad życiem współczesnym (...). Misteria uczyły i wskazywały drogę ku człowieko-boskości. (Tadeusz Miciński)

Każdy z nas ma prawo i przywilej, by sport odkrywać na nowo. Poniekąd może jest to nawet nasz obowiązek, aby język nadążał za opisywaniem zmieniającego się świata. Uprawomocnia to filozofia olimpizmu, która pozwala nam poczuć się częścią wspólnoty – obserwator igrzysk olimpijskich być może nigdy nie będzie olimpijczykiem, ale jego optyka i wrażliwość pogłębiają dyskurs o sporcie. „Razem” ze zmienionego w 2020 roku motto olimpijskiego brzmi w tym kontekście szczególnie. Ponadto może czas już nadszedł na zadanie pytania: czy do świata tego, co tradycyjnie nazywamy sztuką, nie zaprosić nowych form ekspresji? W dobie cyfrowej rewolucji i przeniesienia sportowych emocji przed ekrany wydaje się to coraz bardziej zasadne.

Niezależnie od epoki utrwalanie „dla potomności” krótkotrwałego ze swej natury ruchu i następujących w jego wyniku zjawisk powinno być nie tylko nawykiem wzbudzonym przez względy estetyczne, ale wyrazem gotowości do przyjęcia postawy otwartej i ciągle interpretującej zarówno nasz świat wewnętrzny, jak i zewnętrzny. Zaproszenie to kierujemy w szczególności do uczniów, nauczycieli, animatorów i edukatorów. Nasz eksperyment dowiódł, że potrzeba naprawdę niewiele, aby sport uczynić polem kreacji: kartka papieru, farby, przestrzeń fizyczna i twórcza odwaga, trochę ciszy (aby wsłuchać się w sygnały płynące z ciała), dialog, pierwszy krok na treningu.

Czy na początku było słowo?

Wiecie, co zrobiłam po zdobyciu medalu? Z euforii, stresu przeżytego przez media, presji wykorzystania momentu oraz ogólnego zderzenia ze światem po nie zjadłam prawie nic przez dwa dni. (...) Z perspektywy wielu miesięcy teraz dopiero widzę, jak bardzo nie byłam gotowa na to wszystko, ale coś tam dźwignęłam i mam zamiar to kontynuować. Oczywiście mam medal olimpijski, co jest spełnieniem mojego dziecięcego marzenia. Jestem w zasadzie osobą, którą nawet nie marzyłam, że się stanę. Dalej jem makaron z sosem pomidorowym. (Katarzyna Zillmann)

Polski Komitet Olimpijski

There is a long tradition of the mindful presence of literature and visual arts in sporting experience. Our publication is an invitation to continue exploration of the relationship between words and images in the context of sports. We should not be daunted by the solemnity of this tradition or discouraged by the belief that everything “has been said before.”

The term the „Olympic Games-Olympic” means a Mountain rising above contemporary life (...). Mysteries have taught and guided us towards human-divinity. (Tadeusz Miciński)

All of us have the right and the privilege to rediscover sports. It is perhaps our duty to make sure that the language keeps up the pace to describe the evolving world. This is legitimized by the philosophy of Olympism which enables us to have a sense of belonging to a community - a spectator of the Olympic Games may never become an Olympian, but his or her perception and sensitivity broaden the discourse on sports. The word “Together” from the Olympic motto changed in 2020 has a unique meaning in this context. In addition, perhaps it’s time to ask the question: should we invite new forms of expression to the universe commonly known as art? It seems ever justified in the age of the digital revolution when sporting emotions are brought to the screen.

Regardless of the period, capturing “for posterity” the intrinsically ephemeral movement and phenomena that follow should not only be a habit developed for aesthetic considerations, but an expression of a willingness to adopt an open attitude that continues to interpret both our internal and external world. We address our invitation in particular to students, teachers, animators, and educators. Our experiment has proven that it takes very little to transform sports into a creative field: all it takes is a piece of paper, paint, physical space and creative courage, a bit of silence (to listen to the signals of your body), dialogue, and the first step made during a workout session.

Was the word in the beginning?

Do you know what I did when I won a medal? Overwhelmed by the euphoria, stress brought on by the media, the pressure to make the most of the moment and the overall confrontation with the world, I ate practically nothing for two days. (...) Looking back many months later, I can now see that I was not ready for all that, but I took some of it on my shoulders and want to follow up on it. Obviously, the Olympic medal is the ultimate fulfilment of my childhood dream. Basically, I am a person I have never dreamt of becoming. I still have pasta with tomato sauce. (Katarzyna Zillmann)

The Polish Olympic Committee

UKŁAD OTWARTY

Sport i sztuka to układ otwarty. Niejednoznaczne piękno sportu staje się oczywiste dla sztuki. Artystyczne piękno jest glorią dla sportowców i ich wysiłku. Czy sport potrzebuje artystów? Zależy to raczej od tego, co świat sportu ma do zaoferowania.

Gdy igrzyska olimpijskie zostały uznane za pogańskie przez pierwszych chrześcijan w IV w. n.e., zniknęły z mapy kultury na około 15 wieków, a odrodziły się dopiero w świecie ekspansywnych odkryć technologicznych i podboju każdego zakątka świata w XIX wieku. W zasadzie igrzyska same w sobie są wynalazkiem, który ma w swoim założeniu służyć ludzkości i pomagać ludziom. Igrzyska dzisiaj to zbiorowe emocje i nieskończona skala międzykulturowych napięć, znajdujące rozwiązanie zero-jedynkowe – wygrany–przeegrany. Niekiedy wykwinny komentator sportowy potrafi ukierunkować odbiorcę na wewnętrzny odbiór wysiłku sportowców. Bo chyba w sporcie chodzi o coś więcej niż tylko o wynik.

Gdyby chcieć obejrzeć wszystkie relacje ostatnich Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020, musielibyśmy spędzić 157 dni, bez przerwy oglądając wszystkie dyscypliny, dzień i noc. Transmisja igrzysk olimpijskich to wszakże 3775 godzin antenowych. W przypadku zimowych igrzysk, które w programie mają mniej sportów, łączna liczba godzin jest mniejsza, ale to i tak stanowi wyzwanie bez pokrycia. To jasne więc, że doświadczenie igrzysk staje się wybiórcze, a one same są skazane na wyrwykowość i sprowadzone do statystyki medalowej. Wartość sportu robi się nieuchwytna, niewidzialna, efemeryczna. Tutaj już nie pomogą ani starożytni Grecy, ani mądrości Pierre'a de Coubertin o szlachetności udziału w igrzyskach. W zasadzie możemy tylko spojrzeć głęboko w zwierciadło.

Kontynuując dziedzictwo starożytnych protoplastów, można stwierdzić, że dzisiaj uwiecznianie zmagania sportowców wzięta na swoje barki fotografia sportowa – poezja obrazu, z kolei opisywanie rozgrywek – dziennikarska rutyna, a peany na cześć – internet. Telewizja w tym rozdaniu jest heroldem obrazu ruchomego. W kontekście olimpijskim sport i sztuka, związane węzłem małżeńskim przez Pierre'a de Coubertin w ramach Olimpijskich Konkursów Sztuki i Literatury, wzięły rozwód po 20 latach (1928–1948).

Nadaremno szukać więc bezpośrednich związków sportu ze sztuką, choć tych spontanicznych jest więcej w XX wieku, ale dzisiaj na tę relację wypada spojrzeć inaczej. Sport jest kulturą powszechną i uniwersalną na tyle, że ruch i współzawodnictwo nie mają granic etnicznych, politycznych, kulturowych. Sport stanowi wartość egzystencjalną, zatem decydującą o człowieku w różnym wymiarze. W sporcie przede wszystkim chodzi o przepracowanie nagromadzonych emocji oraz poznanie siebie. Jego piękno powstaje z autentyczności przekazu i własnego trudu względem innego człowieka. Poprzez to, co widzialne, docieramy do uznania tego, co niewidzialne. Gdybyśmy zechcieli zamknąć oczy na czas rozbiegu, lotu, skoku i lotu skoczek narciarskiego i targnąć się na dźwiękowe doznanie tego procesu, a nie ostatecznej odległości, być może okazałoby się, że uznajemy zupełnie coś innego za sens tego zmagania. Jednakże nie ma odważnych do zamykania oczu, bo nade wszystko chcemy być świadkami i uczestnikami historii. Uznajemy niewidzialne, bo widzimy to, co widzimy.

Igrzyska olimpijskie są wydarzeniem bezprecedensowym. Odkąd zostały zaproponowane nowożytnemu światu pod koniec XIX wieku jako rozwiązanie na wojny, rozwój państw i poszanowanie kultur, czerpały ze zmieniającego się świata problemy, zagrożenia i pokusy. Jednak przez blisko 130 lat, gdy powstał i rozwijał się ruch olimpijski, jedno zostało niezmienione w odbiorze – ponadczasowa autentyczność sportowca, która przekonuje publikę do unikatowych doznań i myśli.

AN OPEN-LOOP SYSTEM

Sports and art are an open-loop system. The ambiguous beauty of sport becomes obvious to art. Artistic beauty is a glory to athletes and their effort. But do sports need artists? It rather depends on what the world of sports has to offer.

When the Olympic Games were declared pagan by the first Christians in the 4th century A. D., they disappeared from the cultural map for about 15 centuries to be revived in the world of expansive technological discoveries and conquest of every corner of the world that took place in the 19th century. In essence, the very Games are an invention intended to serve humanity and help people. Today's Olympics are a collective emotion and an endless magnitude of intercultural tensions, a zero-one game with a win-lose result. Sometimes an articulate sports commentator is able to bring sports audience to the state of internal understanding of athletes' efforts. Because sports are something more than downright results.

If you wanted to watch all coverages of the recent Tokyo 2020 Summer Olympics, you would have to spend 157 days watching all the disciplines non-stop, day and night. After all, the broadcasting time of the Olympic Games lasted 3,775 hours. In the case of the Winter Games whose programme features fewer disciplines, the total number of hours is lower, but this still presents a daunting challenge. It is clear then that the experience of the Olympic Games is becoming selective, with the Games doomed to randomness and reduced to medal statistics. The value of sports is becoming elusive, invisible, ephemeral. This won't be helped by the ancient Greeks or the sagacity of Pierre de Coubertin about the noble participation in the Games. In fact, we can only look deep into the mirror.

Continuing the heritage of ancient precursors, it can be said that the function of capturing the struggles of athletes has nowadays been leveraged by sports photography – the poetry of the image, description of the games – covered by journalistic routine, and the praise of the event as well as its participants – taken by the Internet. There is also television – the herald of moving images. In the Olympic context, sports and art were married by Pierre de Coubertin as part of the Olympic Games Art Competition and divorced after twenty years (1928–1948).

Therefore, it is futile to look for direct links between sports and art, although one may find many spontaneous examples in the 20th century. Today, however, one should look at this relationship from a different angle. Sports are a popular and universal culture, so much that movement and competition have no ethnic, political, not even cultural boundaries. Sports are an existential value; therefore they decide about an individual in various ways. Sports are all about working through the accumulated emotions and getting to know oneself. The beauty of sports arises from the authenticity of the message and one's own effort towards another individual. Through the visible, we come to appreciate the invisible. If we closed our eyes for the duration of a ski jump, the ski jumper's descend, lift-off and flight, only to focus on the sonic experience of this feat and not on the jump length, we would perhaps find that the meaning of the jump is completely different. However, none of us is brave enough to close our eyes, as we want to be witnesses and participants in history above all. We recognise the invisible as we see what is visible.

The Olympic Games are an unprecedented event. Since they were offered to the modern world in the late 19th century as a remedy to wars, the advancement of states and respect for cultures, they absorbed the problems, threats and temptations of the changing world. However, for nearly 130 years since the foundation and development of the Olympic movement, one thing has remained unchanged in perception – the timeless authenticity of an athlete, which invites the spectators to the realm of unique experiences and ideas.

Wydaje się, że w nieustannie zmieniającym się, coraz nowocześniejszym świecie artysta, który sięga po temat przedstawienia sportu, wyczynu sportowego i do kanonu igrzysk olimpijskich, staje się przewodnikiem po świecie wartości uniwersalnych, choć w pierwszym odbiorze niewidzialnych. Doznanie sportu, a w szczególności igrzysk olimpijskich, przychodzi poprzez wygodne urządzenie, które można trzymać w dłoni. Cały świat emocji, niereżyserowanej choreografii, okazjonalnego stosowania środków artystycznego wyrazu przez sportowców przy jednoczesnym zachowaniu technik rytualnych i doskonałości powtórzeń – jest zamknięty w ekranie mniejszym od powierzchni książki. Wewnętrzny świat odbiorcy jest obszerniejszy niż liczba godzin transmisyjnych. Synteza w przedstawieniu sportów jest więc taką syntezą, jaką serwują nam sportowcy w trakcie osobistej prezentacji doskonałości podczas igrzysk olimpijskich.

Sport i sztuka to układ otwarty. W kontekście projektu „Słowo i obraz”, w którym uczestniczyli zarówno dorośli (nauczyciele, edukatorzy, kurator), jak i uzdolniona artystycznie młodzież (autorzy prac malarskich oraz – pośrednio – młodzi pisarze, laureaci konkursu literackiego PKOl), słuszne wydaje się także stwierdzenie, że postawa otwarcia oznacza też gotowość do spotkania i zrozumienia. Sztuka próbuje zrozumieć sport, dzieło plastyczne wchodzi w dialog z tekstem literackim, dorośli stają się partnerami młodzieży w rozmowie. „Wspólne uczestnictwo w sztuce może stać się pierwszym krokiem w stronę realnego spotkania. Spotkanie może też stać się sztuką – oparte na partnerskiej relacji, współpracy i szacunku dla podmiotowości każdego z jego uczestników, ma potencjał uwalniania energii twórczej” .

Katarzyna Deberny –
– olimpijka z Pekinu z 2008 roku,
zajęła 9. miejsce w żeglarskiej klasie Laser Radial,
mistrzyni świata, mistrzyni Polski i Uniwersjady.
Pracuje w Polskim Komitecie Olimpijskim.
Mama trzech synów.

It seems that in a world that is subject to an ever lasting modernization, an artist who depicts sports, sporting achievements and the essentials of the Olympic Games becomes a guide through the world of universal values which are initially invisible. The experience of sports, and the Olympic Games in particular, comes to us through a handy device we may clutch in our hand. The whole world of emotions, unstaged choreography, occasional use of the means of artistic expression by athletes while maintaining ritual techniques and the perfection of repetition – all of it locked in a screen smaller than that of a book cover. The recipient's inner world is larger than that of the broadcast time. The synthesis in the presentation of winter sports is therefore the synthesis that athletes give us during their individual presentation of excellence at the Olympic Games.

Sports and art are an open-loop system. In the context of the “Word and Image” project, which involved both adults (teachers, educators, curator) and artistically gifted young people (authors of paintings and – indirectly – young writers, winners of the PCO literary competition), it also seems right to say that an open attitude also stands for being ready to meet and understand. Art attempts to understand sports, while a work of art enters into dialogue with a literary work; adults and youths become partners in a discussion. “Joint participation in art may become the first step towards a real meeting. A meeting can also become art – based on partnership, collaboration and respect to empower all participants; it has the potential to unleash the creative energy.” .

Katarzyna Deberny –
- an Olympian competing at the Beijing 2008 Olympic Games,
ranked 9th in the Laser Radial sailing class, world champion,
Polish champion and Universiade champion.
She works in the Polish Olympic Committee.
A mother of three sons.

SIŁA I PIĘKNO. O SPORCIE W SZTUCE

Sport i sztuka są identyczne w swej istocie. Pełnią ważną rolę estetyczną i artystyczną, wpływają na rzeczywistość, jakoś faktów i zjawisk. Każdy artysta i sportowiec mają własny pogląd na życie, lecz nie zawsze za nim podążają. Ani życie nie istnieje dla życia, ani sztuka dla sztuki, każde jest po coś, chociaż inaczej. Sport zajmuje wysoką pozycję w kulturze medialnej, a sportowcy stają się ikonami i celebrytami porównywalnymi z gwiazdami show-biznesu.

Sportowcy są „atletami ducha”, ponieważ przekraczają granice biologicznych możliwości. Jednak u „ludzi boiska” rachunek sumienia nie odbiega od innych zachowań człowieka. Obejmuje przede wszystkim stosunek do samego siebie i innych ludzi spotkanych na boisku. Sport ma swoje umocowanie nie tyle na fundamencie etycznym, ile na podstawie godności człowieka. Sport, podobnie jak inne dziedziny sztuki, oparty jest na dialogu międzykulturowym, pogłębia możliwości intelektualne i emocjonalne człowieka.

Pamiętam wypowiedź Karola Estreichera na temat spotkania ze sztuką. Najważniejszy jest pierwszy kontakt z dziełem. Jeżeli od razu nie zatrzyma ono naszej uwagi na dłużej, trudno będzie zrobić to później przez odwołanie się do wiedzy, formalnego kunsztu czy biografii artysty. Dobrze to wszystko wiedzieć, lecz „pierwszy odruch wzruszenia” jest najważniejszy. Opinia profesora jest szczególnie trafna, jeśli chodzi o plakat sportowy. Artysta przekształca sobie znanymi sposobami realność w abstrakcję, doświadczenie osobiste czyni uniwersalnym. Sztuka posługuje się językiem znanym różnym ludziom. Dobry plakat nie potrzebuje tłumacza. Pamięć lepiej przechowuje obrazy niż słowa. Plakat nie agituje, ale rozbudza wyobraźnię. Zwłaszcza plakat sportowy, gdzie ekspresja powinna dominować nad refleksją. Ważne jest, aby ten, kto się spieszy, kiedy zobaczy billboard na ulicy, zatrzymał na nim wzrok i odczytał podstawową informację: na przykład o mistrzostwach świata w skokach narciarskich. Z obrazu na plakacie będzie wynikać, czy konkurs odbędzie się w Wiśle Malince, czy na Wielkiej Krokwi w Zakopanem.

Pierwowzorem plakatu sportowego było malarstwo na wazach, czarno- i czerwonofiguratywne, jako rodzaj sztuki użytkowej. Ozdobne wazy i inne naczynia stanowiły ważny dodatek, jeśli chodzi o nagradzanie zwycięzców i promowanie greckiej agonistyki (sportu). Grecy definiowali sztukę jako rzecz wyjątkową w wymiarze fizycznym jako rekordu. Dzięki zachowanym naczyniom pokrytym rysunkami dowiadujemy się, jak wyglądało w starożytności życie, w tym także ogólnogreckie igrzyska. Wiemy, jak rzucano oszczepem czy dyskiem, czym różniły się biegi na krótkim i długim dystansie, jak trenowano zapasy i walkę na pięści. Boks wysoko cenił Homer, który uważał, że jest to sprawdzian dzielności. Natomiast polski poeta Zbigniew Herbert porównywał boks do poezji, głosił, że w jednym i drugim wypadku liczy się głównie „serce do walki”.

Dyskobol Myrona, będący przykładem rzeźby wiernie naśladowującej zawodnika w ruchu, pojawia się jako symbol na wielu plakatach informujących o igrzyskach olimpijskich, a także widnieje w graficznym emblemacie Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie.

Twórców prac zebranych w tym katalogu charakteryzuje inwencja twórcza, różnorodna technika, zaangażowanie emocjonalne w podejściu do tematu sportowego z pozycji, że iluzja ruchu robi lepsze wrażenie na widzach niż rzeczywistość. Dzieła kultury duchowej nie znajdują w rzeczach materialnych tak trwałego oparcia, żeby mogły istnieć bez świadomego działania artysty, który modeluje nasze myśli, uczucia i przeżycia. Istnieje też pewna dystynkcja moralna, która twórcy i widzowi zapewnia wolność w odbiorze sztuki.

STRENGTH AND BEAUTY. ON SPORT IN ART

Sports and art are quintessentially identical. They serve an important aesthetic and artistic purpose, impact the reality, the quality of facts and phenomena. Each artist and athlete has his or her outlook on life but does not always pursue it. Life does not exist for the sake of life, just like art which does not exist for itself. They exist for a reason, although differently. Sports are celebrated in the media culture, while athletes become icons and celebrities comparable to showbusiness stars.

Athletes are “athletes of the spirit” as they go above and beyond their biological capabilities. Meanwhile, sportspeople examine their conscience just like any other people. They mainly focus on the attitude to themselves and other people they meet on the arena. Foundations of sports include ethics as well as human dignity. And alike other fields of arts, sports is driven by cross-cultural dialogue and enhances human intellectual and emotional capabilities.

I remember what Karol Estreicher said about the encounter with art. What is most important is the first contact with a work of art. If it fails to capture our attention for a longer period of time, it is unlikely that it will do it later by making a reference to knowledge, formal craftsmanship or the artist’s biography. All those things are good to know, but it is the “first impulse of emotion” that matters most. Estreicher’s opinion is particularly fitting when it comes to the sports poster. An artist uses familiar means to transform the reality into abstraction to make personal experience universal. Art speaks a language known to different people. A good poster needs no translation. Images are better etched in the memory than words. The poster is not campaigning but igniting the imagination. Especially the sports poster, where expression should prevail over reflection. It is important to make sure that when a rushing person sees a billboard in the street, he or she should fasten his or her eyes on it and read basic information, for example, about ski jumping world championships, while the image on the poster will reveal whether the competition is held at Wisła Malinka, or Wielka Krokiew in Zakopane.

Black and red-figure vase painting, used as a type of applied art, was the precursor of the sports poster. Decorative vases and other vessels were an important addition used to reward winners and promote Greek agonistic (sporting) competitions. The Greeks defined art as something unique in its physical dimension as a record. Preserved vessels decorated with drawings offer a rare insight into the reality of life in the antiquity, including the Panhellenic Games. We know how the javelin, or the discus were thrown, how short and long-distance races differed from each other, how wrestling and boxing were practiced. Boxing was highly valued by Homer who believed that it puts courage to a test. Meanwhile, the Polish poet Zbigniew Herbert compared boxing to poetry and claimed that both put “the valiant heart” centre stage.

The Discobolus by Myron, an example of a sculpture that faithfully imitates an athlete in motion, appears as a symbol on many Olympic Games posters. It is also featured in the graphic symbol of the Museum of Sport and Tourism in Warsaw.

Authors of works from this catalogue demonstrate creativity, the command of diverse techniques, and emotional dedication to the theme of sport based on the belief that an illusion of movement makes a greater impression on the audience than reality. Works of the spiritual culture fail to find a lasting grounding in material things and exist without a conscious action of the artist who is shaping our thoughts, feelings, and experiences. There is also a certain moral distinction which gives the creator and the spectator the freedom in the reception of art.

Dzieło o tematyce sportowej wykracza poza to, co widzą oczy. Stara się metaforycznym językiem ukazać obraz sportu w taki sposób, aby go dopełnić wyobraźnią i intuicją artysty nadającego dziełu indywidualny charakter. Stadion według Władysława Hasióra jest takim miejscem, gdzie wyobraźnia artysty spotyka się z wyobraźnią widza. Przypomina wtedy galerię sztuki, w której żywioły ognia, wody i wiatru służą jako symbole prawdy, dobra i piękna. Najwyższą wartością sportu jest kultura osobista zawodników, w której niezależność sumienia spotyka się z wynikającym z niego obowiązkiem.

W niektórych pracach widać wyraźnie, że sport niejedno ma imię i uczy wrażliwości na piękno w połączeniu z moralnością. Spełniają tym samym kryteria, jakie obowiązują w sztuce. Artyści zauważyli, że sporty takie jak zapasy, podnoszenie ciężarów, gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie czy jeździectwo posiadają wysokie walory plastyczne. „Sport jest doskonałym tematem dla sztuki”, jak powiedział Jan Parandowski. Poznanie i działanie występują jednocześnie w metaforycznym obrazie, w którym zawarte emocje udzielają się widzom.

Sztuka o tematyce sportowej ma swój ekspresyjny język i własne narzędzia, którymi posługuje się w praktyce, oraz katalog wartości określający zasięg kulturowy i społeczny. Własne przeżycia są ważniejsze niż forma, której można się dorobić dzięki treningowi. Ale do tego, żeby uprawiać piękno w szerokim rozumieniu tego słowa, konieczne są „zapasy duchowe” gromadzone od dzieciństwa do późnej starości. Niekiedy wartości są złudne i budzą rozczarowanie. Wielkość „atlety ducha” hartuje się przez to, że pokonuje przeszkody i realizuje swoje marzenia.

Rolę mecenasu sportu w sztuce pełni Polski Komitet Olimpijski. Wyrosła na tym podłożu osobliwa forma edukacji olimpijskiej poprzez sztukę łączącą siłę i piękno. Przesłaniem dla nas mogą być słowa Henryka Sienkiewicza, że sport jest po to, aby polskiej duszy dać sprawne polskie ciało.

*Dr Krzysztof Jan Zuchora –
– poeta i eseista, pedagog, historyk idei olimpijskiej
oraz wychowawca młodzieży akademickiej.*

A sport-themed work of art goes beyond the visible. It uses a metaphorical language to try to portray the image of sports in a way that it is complemented by the imagination and intuition of the artist who lends a work of art its individual character. According to Władysław Hasiór, the stadium is a place where the artist's imagination meets the imagination of the spectator. It then resembles an art gallery where the forces of fire, water, and wind embody the truth, good, and beauty. The ultimate value of sports is the personal culture of players, which brings together the independence of conscience with the resulting duty.

In some works of art, it is clear that sports has more than one name as it teaches sensitivity to beauty and instils morality. It hence meets the criteria applicable to art. Artists have noticed that sports such as wrestling, weightlifting, gymnastics, athletics, swimming and riding have high artistic merits. Jan Parandowski said that “sports make a great theme for art.” Cognition and action are intertwined in the metaphorical image and emotions it conveys touches on the audience.

Sports-themed works of art have their own expressive language, original tools they put to practice, and a catalogue of values defining the cultural and social reach. One's own experiences are more important than the form that can be enhanced through training. But in order to cultivate beauty in a broad sense, one needs “spiritual reserves” accumulated from childhood until the old age. Sometimes values are deceptive and bring disappointment. The greatness of the “athlete of spirit” is tempered by the obstacles one overcomes and dreams he or she realises.

The Polish Olympic Committee is playing the role of the patron of sports in art, what has given rise to a distinctive form of Olympic education powered by art that combines strength and beauty. We may adopt as our motto words of Henryk Sienkiewicz who said that sports exists to give the Polish soul a fit Polish body.

*Dr Krzysztof Jan Zuchora –
– a poet and essayist, educator,
Olympic historian and academic educator.*

SPORT I SZTUKA. INTERDYSCYPLINARNY DIALOG W/DLA EDUKACJI

WSTĘP

Rola szkolnego systemu edukacji w XXI wieku zdecydowanie maleje, gdy rozpatrujemy miejsca i efektywność nauczania w budowaniu się wykształconego, dojrzałego i szczęśliwego człowieka. Dziś uczymy się po prostu, żyjąc i rozwiązując napotkane problemy, bo dynamiczne zmiany w otaczającym nas świecie wyraźnie wyprzedzają wszelkie programy i systemowe opracowania edukacyjne¹. Cechą nowoczesnej edukacji jest interdyscyplinarność, ale też wielozmysłowość w działaniach, co skutkuje powszechnym, komplementarnym wychowywaniem w zgodzie z naturą i potrzebami człowieka. Miejsc uczenia się jest wiele, zwłaszcza w edukacji artystycznej i kulturowej.

Jak twierdził Pierre Bourdieu, rzeczywistość świata zbudowana jest na bezspornych faktach o wielości rzeczy, względnej jedności rzeczywistości i fakcie istnienia „świata rzeczy”, którą potwierdza samo życie². Kluczem do aktywnego życia jest naturalne wyposażenie każdego człowieka, czyli zmysły, ich sprawność oraz zróżnicowany jednostkowo poziom wrażliwości.

Zmysłowe ciało odgrywa podstawową rolę w procesach edukacyjnych i kulturotwórczych. W tym kontekście pragnę poprowadzić rozważania o świadomym i pełnym wykorzystaniu ciała w procesach twórczej edukacji, która rozciąga się poza klasy szkolne.

SZTUKA JAKO NARZĘDZIE EDUKACYJNE

Interdyscyplinarne podejście w procesach edukacji jest dziś szeroko praktykowane i ma tradycję sięgającą starożytności. W praktyce uczenia się trudno bowiem dzielić otoczenie i wydarzające się zjawiska na przedmioty szkolne, a sposoby nabywania wiedzy – na działania przez rozum, ciało czy emocje. Uczymy się komplementarnie, a człowiek z całym swoim „wyposażeniem zmysłowo-rozumowym” bierze udział w tym procesie.

Interdyscyplinarne projekty z dziećmi i młodzieżą, realizowane przy współpracy instytucji kultury z instytucjami edukacyjnymi i wychowawczymi, przynoszą zaskakująco pozytywne efekty, ponieważ dzięki sztuce poszerza się świat doświadczeń i wiedzy w różnych dziedzinach i dyscyplinach. Wprowadzanie sztuki i twórczości w procesy uczenia się, nie tylko w szkołach artystycznych, stało się zalecaną przez pedagogów praktyką i odbywa się poza murami szkół: w muzeach, galeriach, teatrach, przestrzeni miejskiej, w lesie itp. Nie chodzi tu o estetyczny naddatek i uatrakcyjnienie systemu edukacyjnego, a o stworzenie autentycznych warunków dla twórczości uczniowskiej w przeróżnych dziedzinach, gdzie sztuka zajmowałaby miejsce inspiratora oraz inkubatora idei i pomysłów.

Związki przyczynowo-skutkowe łączące kulturę z różnymi zjawiskami mają charakter złożony, wielostronny i zwrotny, dlatego edukacja przez sztukę z interdyscyplinarnym podejściem jest nie tylko uzasadniona, ale i konieczna. Łączenie dyscyplin za pomocą twórczych aktywności pozwala ukazać wiedzę i świat w holistycznym ujęciu, bo świat nie dzieli się na przedmioty,

SPORT AND ART: AN INTERDISCIPLINARY DIALOGUE FOR (AND IN) EDUCATION

INTRODUCTION

The role of the school system in the twenty-first century definitely wanes when we consider the effectiveness of teaching in creating knowledgeable, mature, and happy human beings. Today, we simply learn by living and solving problems because dynamic changes in the world around us outpace all educational¹ curricula and publications. Contemporary education is interdisciplinary, but it is also characterized by a sensory approach, which leads to a general, complementary upbringing that corresponds to our nature and needs. There are many places we can learn in, especially when it comes to artistic and cultural education.

As Pierre Bourdieu argued, the reality of the world is based on indisputable facts about the plurality of things, the relative unity of reality and the existence of a “world of things”, corroborated by life² itself. The key to an active life is man’s natural endowment, i.e. the senses, their being in good working condition, and our individually differentiated sensitivity.

The sensory/sensual body plays a foundational role in educational and culture-making processes. It is in this context that I would like to set my reflections on the conscious and full use of the body within the framework of creative education that isn’t limited to the classroom.

ART AS AN EDUCATIONAL TOOL

The interdisciplinary approach to education is widely employed today and has roots reaching back to Antiquity. The practice of teaching hardly justifies neatly dividing the world and the phenomena around us into discrete subjects, and differentiating knowledge acquisition pathways into reason-, body-, or emotion-centred. We learn in an inclusive fashion, in a process involves the entire person with all their “sensory-mental apparatus”.

Interdisciplinary projects for children and young people that involve cultural and educational institutions working together bring unexpectedly positive results because art makes the world of experience and knowledge expand across different domains and disciplines. Bringing art into the learning process – not just in art schools – has become a practice recommended by educational practitioners and is often seen outside the classroom – in museums, galleries, theatres, in the street, in parks, etc. It is not about adding an aesthetic touch or making the educational system more attractive, but about setting up genuine conditions for student creativity across a range of fields, where artworks can act as an inspiration or an incubator for ideas.

The cause-effect bonds that connect culture to other phenomena are complex, many-sided, and involve feedback loops, which means that interdisciplinary education through art isn’t merely useful, but in fact necessary. Bridging disciplines through creative activities lets us showcase knowledge and the world holistically, since the world is not a collection of independent entities but an intricate network of interconnected parts. In educational practice, artworks can inspire activities that lead to a deeper understanding of a variety of topics. This is because art is an extension of man, human work, and the environment.

a stanowi nierozdzielalną i wzajemnie zależną całość. W praktyce edukacyjnej wytwory sztuki inspirują do działań, które prowadzą do głębszego rozumienia przeróżnych tematów. Sztuka bowiem stanowi spójny konglomerat wraz z człowiekiem, jego pracą i środowiskiem. Dzięki ekspresji plastycznej można osiągnąć cele wychowawcze usprawniające harmonijny, nieinstrumentalny rozwój jednostki. Sztuka przekracza granice świadomości, przyspiesza myślenie i sprawdza wszystko w działaniu, więc w tym kontekście sięga nawet głębiej niż nauka. W drugiej dekadzie XX wieku wykładowcy słynnej szkoły artystycznej Bauhaus wytyczyli dla sztuki nowe cele społeczne, aby stanowiła ona element łączący różne dziedziny ludzkiego życia i miała służebną rolę, w tym edukacyjną, zamiast elitarnej i estetyzującej.

TRADYCJA EDUKOWANIA PRZEZ SZTUKĘ I SPORT (CIAŁO)

Już w starożytności podkreślano rolę interdyscyplinarnej i łączącej edukacji. Celem wychowania, według Platona, było ukształtowanie człowieka pod kątem dążenia do godnego życia, czyli istnienia w zdrowiu i w pięknie. Sam filozof uzyskał typowe greckie wykształcenie: wychowanie intelektualne, czyli wychowanie w służbie dziewięciu muz – opiekunek nauki i sztuki; moralne oraz fizyczne, czyli sportowe. Platonowski proces edukacyjny rozpoczynał się w 10. roku życia i polegał na uczeniu się matematyki, grze na lutni i uprawianiu sportu. W zamyśle Platona wychowanie to harmonijny i proporcjonalny proces uwzględniający takie wartości jak: dobro, szlachetność, mądrość, dzielność (męstwo), umiar, sprawiedliwość i piękno. Założona przez niego Akademia krzewiła ideę dialogu jako podstawowego sposobu na uczenie się przez zadawanie pytań w celu: „jak wiedzieć o sobie samym”. Metody heurystyczne (oparte na twórczym myśleniu i kombinacjach logicznych, prowadzące do stawiania hipotez) miały naprowadzić ucznia na drogę samodzielnych poszukiwań, przy czym szczególny nacisk kładziono na cztery dyscypliny: arytmetykę, wiecznie istniejącą geometrię, astronomię i harmonię, która była wiedzą o prawidłowościach i porządku w świecie dźwięków. Uczono tego przez praktyczne działania, bo, jak sądzono, „przez naukę praktyczną rozwijamy umysł”. Kształcenie wrażliwości estetycznej, a jednocześnie hartu ducha i ciała uważał Platon za bardzo istotne dla równowagi i harmonii psychicznej człowieka.

Arystoteles, uczeń Platona, głosił interdyscyplinarność w myśleniu, próbując stworzyć pierwszą encyklopedię wiedzy ludzkiej – *System logiki. Teoria wiedzy*, gdzie w rozdziale *Etyka wielka* podkreślał nierozdzielalność moralności, czyli oceny czynu z jego estetycznym wymiarem. Cały proces wychowania i uczenia, w którym dużą rolę do odegrania mieli rodzice dbający o zdrowie i rozwój ciała dziecka jeszcze w okresie prenatalnym, miał przygotować młodego człowieka do pełnienia różnych obowiązków życiowych i działalności publicznej. Co ciekawe, Arystoteles uznawał wartość rysunków w edukowaniu, dzieląc proces edukacyjny na nauczanie czterech przedmiotów: gramatyki, gimnastyki, muzyki i rysunku właśnie. Arystotelesowska koncepcja człowieka opierała się na twierdzeniu, że człowiek posiada trzy dusze: wegetatywną, zmysłową i rozumową, które podlegają pięciu władzom: wzrostu, pożądania, ruchu, doznań zmysłowych i rozumu. Człowiek rozwija się w trzech fazach: rozbudowywania sił fizycznych, wychowania moralnego i kształtowania umysłu. Zgodnie z tymi okresami proces edukacji powinien obejmować kolejno: rozwijanie sprawności fizycznych, rozwijanie instynktu oraz rozwijanie rozumu.

Starożytne założenia edukacyjne, zamykające się w rzymskiej sentencji „w zdrowym ciele zdrowy duch”, odnalazły odzwierciedlenie w ideach pedagogicznych z pierwszej połowy XX wieku, kiedy podkreślano niebagatelne znaczenie doświadczenia w procesach uczenia się. Nowe Wychowanie, jak nazwano ten nowatorski ruch pedagogiczny, wiąże się z postacią Johna Deweya (1859–1952), który propagował połączenie doświadczenia estetycznego z życiowym, co dopiero całościowo kształtuje

Visual expression allows us to attain educational objectives that foster harmonious, non-instrumental human development. Art transcends the boundaries of consciousness, it accelerates thinking and tests things in practice, so in this context it goes even deeper than science. In the second decade of the twentieth century the lecturers at the Bauhaus art school set new social objectives for art. Art – traditionally an aesthetics-centred elitist enterprise – was meant to bridge different areas of human life and be of service to society.

EDUCATING THROUGH ART AND SPORTS (THE BODY) IN HISTORY

Already in Antiquity the role of interdisciplinary and holistic education was emphasized. According to Plato, the aim of education was to shape people who pursue a dignified life, that is life in health and beauty. The philosopher himself obtained a typical Greek intellectual upbringing: he was educated in the service of the nine Muses (patronesses of the sciences and arts), in addition to obtaining a moral and physical (sports) education. The Platonic curriculum began at the age of 10 and consisted of mathematics, playing the lyre, and physical exercise. Plato saw education as a harmonious and proportional process inculcating values such as goodness, nobility, wisdom, courage (virtue), moderation, justice, and beauty. Plato's Academy cultivated the idea of dialogue as the basic learning method by asking questions in order to “know oneself”. Heuristic methods (based on creative thinking and logical exploration, leading to the formulation of hypotheses) were to steer the student towards an independent search for truth, while special emphasis was placed on four disciplines: arithmetic, eternal geometry, astronomy, and harmony, i.e. the science of the regularities and the order of sounds. All of this was taught through practical exercises, as it was believed that “we develop the mind through practical learning”. Plato considered aesthetic sensitivity and spiritual and physical resilience the cornerstone of man's mental balance and harmony.

Plato's disciple, Aristotle, adopted an interdisciplinary approach to thought when trying to write the first encyclopedia of human knowledge. In his “Magna Moralia”, he emphasized the unity of morality and argued that a deed must be judged along with its aesthetic dimension. The whole process of educating and teaching, in which parents play a cardinal role, caring for the baby's health and healthy development as in the pre-natal period, was supposed to prepare the young person for various duties and for public activity. Interestingly, Aristotle appreciated the value of drawing, dividing the educational curriculum into four subjects: grammar, gymnastics, music, and drawing, precisely. The Aristotelian concept of man was based on the idea of a tripartite soul: nutritive or vegetative, sensitive, and rational. These three types of soul are subject to five powers: growth, desire, locomotion, sense perception, and reason. Man's development consists of three phases: developing his physical capacities, his moral capacity, and his mind. Accordingly, the educational process should be geared towards developing (in the same order) physical ability, instinct, and reasoning.

The ancient premises of education, as summarized in the sentence “A healthy mind in a healthy body”, were reflected in the pedagogical ideals of the first half of the twentieth century, when the non-trivial significance of experience in learning began to be emphasized once again. The innovative New Education movement was linked to John Dewey (1859–1952), who promoted the combination of aesthetic and lived experience, which only together give a holistic shape to the experience of man. According to Dewey³, we gain knowledge through the experience of a continually changing reality, without artificially segregating thinking from the sensing and feeling body. Educational processes take place continually between man as an evolving organism and his

doświadczenie człowieka. Według Deweya³ wiedzę zdobywamy na drodze doświadczania wciąż zmieniającej się rzeczywistości, bez sztucznego oddzielania od siebie myśli i czującego ciała. Procesy edukacyjne przebiegają pomiędzy nieustannie ewoluującym organizmem człowieka a otaczającym go i zmieniającym się środowiskiem. Dewey uznawał reakcje sensomotoryczne, wrażenia zmysłowe i połączenia centralne za funkcjonujące na zasadzie układu scalonego przez zamiary reagującego podmiotu. Zewnętrzne bodźce są interpretowane przez doświadczającego jako motywy możliwych działań przy uwzględnieniu własnych, bieżących potrzeb. Dewey wprowadził pojęcie jakości doświadczenia, dlatego niezwykle ważną pozostaje właściwa praca nad kultywowaniem i pogłębianiem estetycznej świadomości ciała w codzienności życia. Jest to szczególnie znaczące we współczesnym, stechnologizowanym i zindustrializowanym świecie.

Punktem wyjścia w pedagogicznej filozofii Deweya nie jest wytwór, lecz człowiek; nie umysł, ale człowiek konkretny, widziany jako całość – nie tylko jako indywidualna jednostka określona psychofizycznie, lecz człowiek wzięty wraz z jego aktywnym otoczeniem. W wyniku interakcji człowieka z otoczeniem tworzy się system planów i zainteresowań, opartych na wielostronnych i żywych związkach pomiędzy reaktywnym podmiotem a środowiskiem, które gra podwójną rolę w zaistniałym, progresywnym procesie jako suma rozwojowych podniet i środków zaspokajających doraźne potrzeby człowieka. Dyskursywna, kolektywnie uporządkowana świadomość poznawcza nie jest punktem wyjścia, jest nim praktyczne, intuicyjne poczucie istnienia wraz z całokształtem danych cech, zainteresowań, popędów bardziej lub mniej świadomych, w odniesieniu do świata, będącego przedmiotem rozpoznania, działań, uczuć, zainteresowań i popędów.

Dewey upatrywał w muzeach doskonałe miejsce społecznej interakcji. Widział je jako przestrzeń, gdzie ludzie o różnym statusie materialnym, pochodzeniu etnicznym i poglądach politycznych mogą się spotykać i poznawać. Rozumienie powiązania edukacji z życiem w przypadku muzeów oznaczało organizowanie wystaw, które powinno wynikać z doświadczenia życiowego i nawiązywać do sytuacji spoza samego muzeum. W tym duchu w roku 1922 doszło do współpracy Deweya z Fundacją Barnesa, która de facto była instytucją edukacyjną posiadającą imponującą kolekcję sztuki, w budynku specjalnie do tego zaprojektowanym. Po dziś dzień realizuje się tam oryginalny program edukacyjny oparty na doświadczeniu estetycznym, które jest składową doświadczenia życiowego, co było myślą przewodnią zarówno Johna Deweya, jak i Alberta C. Barnes'a. „Uczenie się patrzenia” nie było jedynie ezoteryczną i efemeryczną aktywnością, lecz kształceniem umiejętności, które pomagały rozwiązywać problemy życiowe. Przystępując do tworzenia miejsca, w którym prezentowano kolekcję sztuki wraz z artefaktami wyjętymi prosto z codziennego życia, myślano o stworzeniu takiej instytucji, w której adepci zdobywaliby wiedzę zarówno o życiu, jak i o sztuce.

Do it yourself – głosili konstruktywiści wychowania (J. Piaget, 1966; L. Wygotzky, 1978; J. Bruner, 1971; E. von Glasersfeld, 1995) i konstrukcjoniści (S. Papert, 1996), namawiając edukatorów/nauczycieli, aby uczyć przez doświadczenie, by oddawać proces kształcenia w ręce samych uczniów. Skoro „wiedza jest konsekwencją doświadczenia” (Piaget), to edukacja opiera się na eksperymencie, który jest twórczym procesem prowadzącym do rzeczywistego zrozumienia rzeczy i świata przez samodzielne poszukiwanie rozwiązań.

Dziś odżywa model szkoły aktywnej, którego tradycje sięgają początków XX wieku i oparte są na ukonstytuowanej myśli – Johna Deweya i innych wybitnych pedagogów (Alfreda Bineta, Granville’a Stanleya Halla, Ovide’a Decroly’ego, Marii Montessori, Édouarda Claparèdego, Célestina Freineta; w Polsce: Jana Władysława Dawida, Henryka Rowida, Władysława Spasowskiego) – która zakłada, że człowiek jest przede wszystkim istotą działającą, wykorzystującą pełnię swoich zasobów psychofizycznych.

changing environment. Dewey considered sensorimotor reactions, sense perception, and the central nervous system a united whole, bound together by intention. External stimuli are experienced as a motive for action in accordance with the subject’s current needs. Dewey introduced the notion of qualitative experience, which makes it ever so crucial to undertake the right sort of work to cultivate and deepen the body’s aesthetic awareness in everyday life. It is particularly important in today’s technological and industrialized world.

The point of departure in Dewey’s pedagogical thought is not the thing produced, but man; not the mind, but a particular individual taken as a whole – not just a person with psycho-physical boundaries, but man together with his active surroundings. As a result of man’s interaction with the environment, a system of plans and interests comes into being, based on multi-faceted and vital connections between the reacting subject and the environment which plays a double role in this emergent, ongoing process – as the sum of developmental stimuli and that which can satisfy man’s current needs. Discursive, collectively ordered consciousness is not the point of departure; instead, we start with the practical, intuitive sense of existence along with the totality of a person’s traits, interests, drives (whether conscious or unconscious) aimed at the world which is the object of cognitions, actions, interests, and drives.

Dewey saw museums as a great place for social interaction, a place where people of different material status, ethnic background, and political views could meet and get to know one another. In the case of museums, understanding the link between education and life meant organizing exhibitions informed by life experience and alluding to situations outside the museum walls. It was in this spirit that in 1922 Dewey began to cooperate with the Barnes Foundation which was in fact an educational institution with an impressive art collection inside a custom-designed building. To this day it has an original educational programme based on aesthetic experience – an idea Dewey shared with Albert C. Barnes. “Learning to see” was not just an esoteric formula and ephemeral pursuit, but a way of acquiring skills that would help one solve the problems of life. When setting out to create a place where an art collection would be exhibited alongside everyday artefacts, the idea was to create an institution whose disciples could learn both life and art.

Do it yourself – said the educational constructivists (J. Piaget, 1966; L. Wygotzky, 1978; J. Bruner, 1971; E. von Glasersfeld, 1995) and the constructivists (S. Papert, 1996), calling on educators and teachers to teach through experience and to hand the learning process over to the students themselves. Since “knowledge is a consequence of experience” (Piaget), then education is by definition based on experimentation, a creative process that leads to a true understanding of things and the world through an independent search for solutions.

Today, we are witnessing a renaissance of active schooling whose traditions date back to the early twentieth century and stem from the mature thought of John Dewey and other prominent educators (Alfred Binet, Granville Stanley Hall, Ovide Decroly, Maria Montessori, Édouard Claparède, and Célestin Freinet; and in Poland: Jan Władysław Dawid, Henryk Rowid, and Władysław Spasowski) which assumed that man is first and foremost an active being who draws on the totality of his or her psycho-physical resources.

WSPÓŁCZESNE IDEE TWÓRCZEGO UCZENIA SIĘ PRZEZ ZMYSŁY

Richard Shusterman dokonał własnej reinterpretacji myśli Deweya o roli doświadczenia życiowego/cielesnego. Wydobył dla swego projektu „estetyki pragmatycznej” przede wszystkim ideę doświadczenia interaktywnego, somatycznego, doświadczenia poszerzonego. Stworzył pojęcie „somaestetyki”, prowizorycznie ją definiując jako „krytyczne badanie doświadczenia człowieka i użycia ciała jako ośrodka sensoryczno-estetycznej świadomości (aesthesis) oraz kreatywnego kształtowania siebie”⁴. Dostrzegał złożoną, metafizyczną strukturę ciała, które jest dla niego zarówno materialnym obiektem istniejącym w świecie, jak i intencjonalną podmiotowością nakierowaną na ten świat.

Somaestetyka ma charakter interdyscyplinary, a nawet transdyscyplinary. Shusterman, kiedy tworzył estetyczną teorię rapu, jako Rich Frosted dołączył do grupy hip-hopowców, pisząc dla nich teksty, w trakcie budowania „teorii somaestetyki” praktykował terapię metodą Feldenkreisa, został tancerzem i performerem. W celu wkroczenia w pełni somatycznego doświadczenia prowadził warsztaty z artystami, współuczestniczył w organizowaniu wystaw, współpracował z paryskim artystą badaczem (Yann Toma), realizując zainteresowanie somatycznością fotografii, praktykował zen pod kierunkiem japońskiego mistrza, chcąc zgłębić istotę doświadczenia charakterystycznego dla innych kultur.

Według Arnolda Berleanta doświadczenie natury (środowiska) winno stać się wzorcem dla doświadczenia estetycznego, także tego nakierowanego na dzieło sztuki. Doświadczający nie wyodrębnia się ze środowiska, nie przyjmuje postawy dystansu i oglądu, lecz wchodzi w zmysłową i zarazem intymną interakcję z otoczeniem. Nie ma tu miejsca na dychotomiczną relację podmiotu i przedmiotu, bo „środowisko jest naszym przedłużeniem”⁵. Stawia wniosek, że doświadczenie środowiska jest zawsze wielozmysłowe, angażujące wszystkie zmysły, przy czym percepcja zostaje wyostrzona i spotęgowana. W doświadczeniu bierze udział nie jeden wydzielony element, lecz całe najbliższe otoczenie; doświadczamy środowiska, będąc zarazem jego częścią. Według Berleanta doświadczenie środowiska i doświadczenie sztuki są takie same i nie ma powodu wyróżniania osobnej klasy doświadczeń estetycznych nakierowanych na wytwory artystyczne. Charakterystyczne jest, że Berleant w swej koncepcji estetyki przesunął akcent ze sztuki na doświadczenie estetyczne i właśnie sama sztuka współczesna w pełni potwierdziła trafność jego nowatorskiej koncepcji.

Powyższy enaktywizm był kontynuowany w pracach takich teoretyków jak S. Gallagher, A. Noë, E. Thompson, F. Varela, E. Rosch. Ich zdaniem doświadczanie rzeczywistości wpisane jest zawsze w cielesną naturę wzajemnych oddziaływań, jakie zachodzą między konkretnym podmiotem a jego sensualnym otoczeniem. Enaktywizm podkreśla więc interaktywny i cielesny wymiar sensotwórczej aktywności podmiotu. Według enaktywistów aktywność poznawcza opiera się na cielesnych możliwościach działania, bowiem umysł w swej istocie przynależy do działającego ciała. Sensoryczne i motoryczne procesy, percepcja i działanie, są nierozłączne w poznawaniu.

Margaret Wilson, autorka „teorii ucieleśnionego poznania”⁶, utrzymuje, że procesy poznawcze są głęboko zanurzone w naszych interakcjach ze światem. Poznanie zawsze rozgrywa się w jakimś środowisku fizycznym, w którym przebywamy i którego doświadczamy, ale jest ono jednocześnie ograniczające dla procesów poznawczych. Trudne czy wymagające warunki mogą być blokadą dla uwagi czy skupienia. Według Wilson nasze środowisko jest częścią systemu poznawczego i uznawanie wyłącznie mózgu za narzędzie umysłu jest błędne. Ponadto umysł nakierowany jest na działanie wynikające z poruszania ciałem i radzenia sobie w trójwymiarowym środowisku, co angażuje zmysłowo-motoryczne struktury mózgu. Dowiedziono pamięci ciała, którą obserwujemy w niezmiennej, raz nabytej umiejętności, np. odnośnie do jeżdżenia na rowerze czy pływania. Możemy ją w pełni wykorzystywać w procesach edukowania.

CONTEMPORARY IDEAS ABOUT CREATIVE LEARNING THROUGH THE SENSES

Richard Shusterman performed his own re-interpretation of John Dewey on the role of life/bodily experience. For his “pragmatist aesthetics”, he drew primarily on the idea of interactional, somatic, and extended experience. He coined the notion of somaesthetics, provisionally defining it as “the critical study and meliorative cultivation of how we experience and use the living body (or soma) as a site of sensory appreciation (aesthesis) and creative self-fashioning⁴.” He took note of the complex meta-physical structure of the body – both a material object existing in the world and an intentional subjectivity oriented at the world.

Somaesthetics is interdisciplinary or even transdisciplinary. When formulating an aesthetic theory of rap, Shusterman, as Rich Frosted, joined a group of hip-hoppers, writing texts for them. When developing his theory of somaesthetics, he was a Feldenkreis method practitioner and became a dancer and performer. To live the full somatic experience, he conducted workshops with artists, took part in organizing exhibitions, collaborated with the Paris artist and researcher Yann Toma on the somatic nature of photography, and practised Zen with a Japanese master to learn about the experience of cultures.

According to Arnold Berleant, the experience of nature (environment) should serve as a template of aesthetic experience and of our experience of the artwork. The experiencing subject does not stand aloof from the environment, makes no effort to distance himself or to initiate observation, but enters into a sensual and intimate interaction with the surroundings. There is no room here for a dichotomous relationship between subject and object because “the aesthetic environment is everyone’s medium”⁵. Berleant makes the claim that we always experience the environment in a multi-sensory way that involves all the senses and fine-tunes and amplifies our perception. It is not one isolated element that is experienced but all of one’s immediate surroundings. We experience the environment while being part of it. Berleant argues that the experience of nature and art is the same, and that there is no reason to distinguish a separate class of aesthetic experiences aimed at artistic creation. It is telling that in his theory of aesthetics, Berleant shifts the emphasis from art to aesthetic experience; in fact contemporary art itself has fully confirmed the aptness of his innovative ideas.

This idea of enactivism, suggested above, was further developed by theorists like S. Gallagher, A. Noë, E. Thompson, F. Varela, and E. Rosch. In their view, the experience of reality is always part and parcel of the corporeal nature of the interaction that occurs between a specific subject and its sensory surroundings. Enactivism therefore underlines the interactive and bodily dimension of the subject’s sense-making activity. According to the enactivists, cognition is based on embodied capacities because mind, in essence, belongs to the acting body. Sensorimotor processes, perception, and action are not separable in cognition.

Margaret Wilson, the author of the “embodied cognition” theory,⁶ maintains that cognitive processes are deeply embedded in our interactions with the world. Cognition always takes place in some kind of physical environment that we are in and experience, but it is also bounded by the said surroundings. Difficult or challenging conditions can block our attention. Wilson says that our environment is part of our cognitive system and it is wrong to identify the mind only with the brain. Moreover, the mind is geared towards action that comes from moving the body and dealing with a three-dimensional environment, which process engages the brain’s sensorimotor structures. Science has proven there is a such a thing as body memory, as seen in acquired skills like riding a bicycle or swimming. We can use it to our advantage in education.

When formulating the theory of “perceptual symbol systems”, cognitivist Lawrence Barsalou⁷ claimed that using conceptual representations involves the activity of the brain’s sense-perception areas and the motor system. A body immersed in and moving through three-dimensional space gains knowledge about the world, thus one is educated through the body and the above idea can be expanded to include to “perceptual-motor symbols”. Contemporary visual culture fuels the “embodied mind”. If you say “I see”, it

Tworząc „teorię symboli percepcyjnych”, kognitywista Lawrence Barsalau⁷ twierdzi, że wykorzystanie reprezentacji pojęciowych opiera się na działaniu zmysłowych obszarów percepcyjnych i systemu motorycznego. Ciało zanurzone i poruszające się w trójwymiarowej przestrzeni zdobywa wiedzę o świecie, czyli edukuje się przez ciało, więc powyższą ideę można rozszerzyć do teorii „symboli percepcyjno-motorycznych”. Współczesna kultura wizualna jest pożywką dla „ucieleśnionego umysłu”. Poczucie „widzę” znaczy „rozumiem”, co koreluje z umysłem, który działa w materialnym, trójwymiarowym świecie. Proces edukacji odbywa się więc przez wszystkie elementy otoczenia i działania w ramach funkcjonowania młodego człowieka w placówkach edukacyjnych i poza nimi.

Uczenie się przez doświadczenie „sięga po inteligencję ciała w celu zrozumienia abstrakcyjnych pojęć”⁸. Badania Daniela Schwartza ujawniają, jak wprzęgana jest inteligencja percepcyjno-motoryczna w procesy uczenia się, kiedy wykorzystujemy w pełni swoje ciała i zmysły. Na początku dziecko poznaje świat wielozmysłowo w kontakcie z materialnym światem (zbiera dane), aby potem przejść do rozumienia zależności zjawisk i pojęć abstrakcyjnych (metoda rusztowania). Teoria, że nasze układy czuciowo-ruchowe mogą rozumieć abstrakcyjne pomysły, nazywa się „ucieleśnionym poznaniem”. Odkrycie neurobiologicznych korelatów pamięci przestrzennej, które zaowocowało przyznaniem Nagrody Nobla w 2014 roku w dziedzinie medycyny Johnowi O’Keefe’owi oraz May-Britt i Edvardowi Moserom, jest niewątpliwie jednym z największych dokonań neurobiologii ostatnich czasów. Unikatowy sposób kodowania informacji przestrzennej oraz wspomnień epizodycznych wydaje się oparty na zbliżonym mechanizmie u wszystkich ssaków, także *Homo sapiens*. Badania pogłębiające wiedzę o mechanizmach kodowania pamięci przestrzennej są jednymi z najciekawszych neurobiologicznych wyzwań, zwłaszcza w zakresie praktycznego ich wykorzystania w procesach edukacyjnych.

EDUKACJA POPRZEZ SPORT I CIAŁO

Procesy poznawcze traktowane są dziś konceptualnie, co sprawia, że ludzki umysł porównuje się do komputera. Początkowo wyższe procesy poznawcze rozumiane były jako quasi-językowe, abstrakcyjne i amodalne manipulacje na symbolach. Zgodnie z nowym ujęciem wyższe procesy poznawcze zależą również od aktywności sensoryczno-motorycznej. Wcześni kognitywiści jednak nie interesowali się zbytnio mózgiem, twierdząc, że wyjaśnienia psychologiczne są autonomiczne względem neuronauki. Rozwój tej ostatniej dziedziny zmienił w kilku ostatnich dekadach ten stan rzeczy, a w edukacji ma to zawrotne znaczenie – powrotu do działań kinestetycznych, które odnajdują źródło w wartościach estetycznych.

Coraz częściej z dala od uznanych szkół czy tradycyjnych muzeów otwierają się drzwi na nowe praktyki edukacyjne, gdzie jest miejsce na wymianę pomiędzy uczestnikami zaistniałych procesów, na łączenie wiedzy, interdyscyplinarne realizacje i uczenie przez zmysły i ciało. Tam sztuka współczesna staje się codziennością, a jej twórcy, wyczuleni na potrzeby otoczenia, konsolidują się w działaniach o ważne sprawy i realizują je przez twórczość. Jej objawy w każdej postaci dotyczą nas wszystkich, z całą różnorodnością postaw i języków porozumienia, co ma miejsce szczególnie w edukacji artystycznej. Przykładem jest wybitna, wieloletnia działalność Liceum Plastycznego w Warszawie, które obecnie odsłania się w artystyczno-sportowym projekcie przy współpracy z Centrum Olimpijskim. Uczniowie i uczennice warszawskiego „plastyka” odpowiedzieli twórczo obrazami na przykłady literackie wyłonione w drodze konkursu. Pod okiem profesora Jerzego Mierzwiaka splotły się tu dwie idee edukacyjne w jednym celu: edukowania przez sztukę i dla sztuki.

means “I understand”, which goes back to a mind that acts in a three-dimensional material world. Education is thus facilitated by all the elements in one’s surroundings and by what a young person does in educational establishments and outside them.

Learning through experience “harnesses the intelligence of the body to help make sense of abstract concepts”⁸. Daniel Schwartz’s research shows how perceptual-motor intelligence participates in learning when we fully use our bodies and senses. A small child gets to know the world with all of its senses as it confronts the material world (collecting information), then proceeds to an understanding of cause and effect, and finally abstract notions (the scaffolding method). The theory that our sensorimotor systems can understand abstract ideas is called “embodied cognition”. The discovery of neurobiological circuits for spatial memory for which the Nobel Prize in physiology was awarded in 2014 to John O’Keefe, May-Britt Moser and Edvard Moser, is doubtless one of the biggest achievements in neurobiology in recent times. This unique way of coding spatial information and episodic memories seems to be based on a similar mechanism observed in all mammals, including *homo sapiens*. Research on spatial memory coding is one of the most interesting neurobiological challenges, especially when we consider how the findings could be used in education.

EDUCATION THROUGH SPORTS AND THE BODY

Today cognitive processes are treated conceptually, which makes people think of the brain as a computer. Initially, higher-order cognition was thought of as quasi-linguistic, abstract and amodal operations on symbols. In the new approach higher-order cognitive processes also depend on sensorimotor activity. The early cognitivists however, were not so interested in the brain, claiming that psychological explanations do not belong in neuroscience. The explosive growth of the latter discipline over the past few decades has changed this state of affairs, which has had tremendous repercussions for education, e.g. returning to kinesthetic activities rooted in aesthetic values.

More and more often nowadays, far from prestigious schools and traditional museums, the door is opening for new educational practices that make room for exchange, combining knowledge, interdisciplinary undertakings, and learning through the senses and the body. Contemporary art becomes commonplace, while its creators, attuned to the needs of their communities, come together to fight for important causes and promote them through art. Its manifold manifestations concern us all, regardless our of attitudes and communication languages, which is especially true in art education. One excellent example is the Art High School in Warsaw which is currently involved in an art and sports project in collaboration with the Olympic Centre. The students of the Warsaw art school have responded creatively with paintings to literary examples selected in a competition. Under the watchful eye of Prof. Jerzy Mierzwiaak two educational ideals united in the service of a common cause: educating through art and for art.

Another example that very much fits into the interdisciplinary education context is the project *Połączenia sztuką Art Connections*, financed by the Ministry of Culture and National Heritage in 2015, addressed to a variety of groups, including players of the Legia Warsaw Academy. The project, which received the First Warsaw Cultural Education Award, activated the creative potential of its participants across a variety of fields, where art functioned as a common denominator. Athletes ran to the Zachęta National Art Gallery to experience contemporary art about football. At the National Museum, dancers looked for rhythm in the artworks – rhythm that turned out to be identical to the one in music. Physicists delved into colour theory in order to rediscover optics through an Impressionist lens.

Innym przykładem wpisującym się w interdyscyplinarny kontekst edukacji jest projekt „Połączenia sztuką”, finansowany przez MKiDN w 2015 roku, który skierowany był do różnych grup społecznych, m.in. do zawodników Piłkarskiej Akademii Legii Warszawa⁹. Projekt, który wyróżniony został I Warszawską Nagrodą Edukacji Kulturalnej w 2016 roku, aktywował potencjał twórczy uczestników w różnych dziedzinach. Sprawdzonym czynnikiem łączącym okazała się sztuka. Sportowcy biegali do Narodowej Galerii Sztuki „Zachęta”, aby doświadczać sztuki współczesnej traktującej o futbolu. Tancerki w salach Muzeum Narodowego w dziełach sztuki plastycznej poszukiwały rytmu, który okazywał się tożsamy z rytmem w muzyce. Fizycy zajmowali się teorią koloru, aby zobaczyć na nowo optykę przez pryzmat twórczości impresjonistów.

Jeszcze innym przykładem edukacyjnego połączenia sportu ze sztuką była akcja performatywna „Bieg po rzeźby”, która odbyła się w 2016 roku na zaproszenie Muzeum Sztuki Nowoczesnej w ramach VIII odsłony Parku Rzeźby pn. „Mieszczanie z Bródna”. Poświęcona była rozpoznaniu mieszkańców tej dzielnicy. Dziś to jedna z najbardziej różnorodnych etnicznie i społecznie dzielnic Warszawy. Analizując przekrój społeczny mieszkańców Bródna, okazało się, że dużą grupę stanowią kibice piłki nożnej. Aby połączyć zainteresowania sportowe mieszkańców Bródna z możliwościami kulturalnymi rozwijającego się Parku Rzeźby, zostało zrealizowane spotkanie dla młodzieżowych grup piłkarskich z Pragi w celu włączenia środowiska sportowego w życie kulturalne. Animatora kultury i zawodnicy z Klubu Sportowego Bródno (rocznik 2001/2002) wraz z trenerem Dariuszem Morawą przebiegli alejkami Parku Bródnowskiego pomiędzy umieszczonymi tam obiektami sztuki współczesnej. Każdy przystanek przy kolejnych rzeźbach wzbogacony został działaniami w odniesieniu do formy, zawartej treści albo anegdoty powstania dzieła¹⁰.

Swoją edukacyjną rolę spełniły też wystawy podejmujące temat sportu, jak na przykład obszerna zbiorowa ekspozycja „Sport w sztuce” krakowskiego Mocaka z 2012 roku¹¹ czy „Kanibalizm w sztuce” w Galerii Narodowej „Zachęta”, gdzie znaleźć można było dzieła odnoszące się do zapożyczeń z kultury sportowej¹². Spektakularny wydzźwięk miała wystawa w warszawskiej Zachęcie pt. „Portrety XXI wieku” (2009), gdzie można było obejrzeć mecz piłkarski z pozycji jednego zawodnika. W wideoinstalacji Douglasa Gordona i Philippe’a Parreno „Zidane: portret XXI wieku” (2006) widz obserwował, jak ciało piłkarza oddawało emocje i dramaturgię rozgrywki. Perfekcyjne prowadzenie kamery pozwalało przeżyć wydarzenie sportowe, a jednocześnie zachwycić widza formą i wymową artystyczną. W wydarzeniu edukacyjno-artystycznym w odniesieniu do tego dzieła wzięli udział kilkunastoletni zawodnicy KS Drukarz, którzy w ramach swojego treningu biegli ulicami Warszawy do galerii sztuki, aby poznać dzieło traktujące o ich pasji piłkarskiej (działania w ramach projektu artystycznego „Sport i sztuka” Małgorzaty Minchberg)¹³.

Współcześnie naukowcy zgadzają się co do głównego czynnika sprawczego, który aktywizuje człowieka i pobudza do rozwoju. Jest to aktywność twórcza, którą warunkuje genetyka. Dla rozwoju struktur poznawczych istotne jest to, czego się uczy, ale też w jakim kontekście, np. fizycznym, społecznym, kulturowym. Kontekst tworzonych w umyśle reprezentacji wpływa na interpretacje zależne od wieloznacznych warunków, w których przebiega proces edukacji. Sztuka staje się obszarem negocjowania znaczeń. Wskazuje na współpracę w grupie rówieśniczej jako bardziej efektywny czynnik zmiany rozwojowej, w odróżnieniu od asymetrycznej relacji nauczyciel–uczeń. W nowej sytuacji edukacyjnej rola nauczyciela ukierunkowuje się na tworzenie optymalnej i bezpiecznej przestrzeni do psychocieleśnego doświadczania. W dynamicznie zmieniającym się świecie powinniśmy uczyć, jak pozyskiwać wiedzę w różnych okolicznościach, jak ją weryfikować, a następnie twórczo wykorzystać. Tego można nauczyć się tylko przez aktywne, pełne i wielozmysłowe doświadczanie procesu twórczego.

Yet another example of combining sports and art in education was the performative campaign *Bieg po rzeźby (Run for Sculptures)*, organized in 2016 at the invitation of the Museum of Modern Art in Warsaw within the framework of the 8th edition of the Bródno Sculpture Park, entitled *Mieszczanie z Bródna The „Burghers of Bródno”*. It was dedicated to exploring the population of the neighbourhood – one of the most ethnically and socially diverse in Warsaw⁹. When analysing the social structure of the local population, it was discovered that football fans are a big group living there. To connect the sports interests of Bródno residents with the cultural opportunities offered by the developing Sculpture Park, a meeting was organized for youth football clubs and groups from the district of Praga in order to involve the sports community in cultural life. A cultural animator and players from the Bródno Sports Club (b. 2000/2001) along with coach Dariusz Morawa ran down the alleys of Bródno Park among the contemporary artworks placed there. Every stop at a sculpture included some activities inspired by its form, meaning, or an anecdote related to how the sculpture was created¹⁰.

Exhibitions talking about sports, like the large-scale collective exhibition “*Sport in Art*” at the Mocak in Kraków (2012)¹¹ and “*Cannibalism On Appropriation in Art*” at the Zachęta, where one could find works dealing with borrowings from sports culture¹², also played a unique educational role. The Zachęta’s temporary exhibition “*A 21st Century Portrait*” (2009), where one could watch a football game from the perspective of a player, enjoyed spectacular success. In Douglas Gordon’s and Philippe Parreno’s video-installation “*Zidane: A 21st-century portrait*” (2006) the viewer could see the emotions and the drama of the game reflected in the footballer’s body. The perfect camera work allowed viewers to step into the sports experience while admiring the form and artistic expression of the piece. Teenage players from the Drukarz sports club took part in the art/education event involving this work – as part of their training, they ran through the streets of Warsaw to the art gallery to get to know a work about their football passion (within the framework of Małgorzata Minchberg’s art project “*Sport i sztuka*”)¹³.

Today scientists are largely in agreement as to what it is that empowers people and stimulates their development. This causal factor is creativity, which is determined by genetics. What one learns is important when it comes to developing cognitive structures, but the context, e.g. physical, social, or cultural, is also significant. The context of the representations formed in our minds impacts interpretations which in turn depend on the polysemous conditions of the education process. Art becomes an arena for negotiating meanings. It identifies peer group work as a more effective factor in developmental change, as opposed to the asymmetrical teacher–student relationship. In this new educational situation, the teacher’s role is geared towards establishing an optimal and safe space for psycho-physical experience. In a world of dynamic change we should be teaching kids how to obtain knowledge in different circumstances and how to fact-check it and use it creatively. This can only be learned through an active, comprehensive and multisensory creative experience.

PODSUMOWANIE

Proces edukacji to proces recepcji rzeczywistości, który polega na świadomym odczuwaniu wszystkimi zmysłami, a następnie refleksji nad zdobytym i zmagazynowanym zasobem doświadczeń związanych z kompetencjami poznawczymi. Na efektywne uczenie się z jednej strony wpływa przestrzeń, w której następuje rozwój człowieka i proces jego socjalizacji, a z drugiej strony działanie, w którym zachodzi proces edukowania zbudowany na faktach i doznaniach zmysłowych. Człowiek jako badacz poznaje świat i tworzy wiedzę w umyśle nieustannie od chwili narodzin, formułując hipotezy i teorie, ciągle je weryfikując i rekonstruując. Wielką zdobyczą ucieleśnionego uczenia jest nadanie sensu, bo nasze zmysły pomagają nadać sens abstrakcyjnym symbolom. Źródłem ludzkiej wiedzy są somatyczne i estetyczne doświadczenia rzeczywistości, o czym po raz pierwszy wspomniął w swojej psychologicznej i pedagogicznej twórczości John Dewey, a którą rozwinęli Richard Shusterman w „teorii somaestetyki” i Margaret Wilson „ideą poznania ucieleśnionego”.

Stary zestaw akademickich kompetencji ustępuje dziś pola uczeniu na drodze doświadczenia, a następnie tworzenia przy wykorzystaniu kreatywności – potencjału twórczego, immanentnego dla każdej ludzkiej istoty. Odtwórcze i podawcze metody dydaktyczne zastępowane są twórczą, polimetodyczną edukacją. W tym świetle Konfucjańską maksymę dydaktyczną należy rozszerzyć: „Powiedz, a zapomnę; pokaż, a zrozumiem; daj doświadczyć, zapamiętam; pozwól przeżyć, uwewnętrznię na zawsze”; bo doświadczenie aktu twórczego niezaprzeczalnie stanowi o mocy podejmowanych działań i skuteczności procesu nauczania, zwłaszcza jeśli wykorzystana zostaje pełnia psychomotorycznego wyposażenia człowieka.

Dr Małgorzata Minchberg

Artystka wizualna, doktor nauk społecznych w dyscyplinie pedagogika, specjalistka edukacji kulturalnej i artystycznej, animatorka kultury, stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Bibliografia:

- ¹ M. Minchberg (2022), *Interdyscyplinarna edukacja przez sztukę. Budowanie środowiska estetycznego wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo APS.
- ² P. Bourdieu (2005), *Dystynkcje. Społeczna władza sądzona*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- ³ J. Dewey (2014), *Doświadczenie i edukacja*. tłum. E. Czujko-Moszyk, Warszawa: Warszawska Firma Wydawnicza.
- ⁴ R. Shusterman (2008), *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*. tłum. W. Małecki, S. Stankiewicz, Kraków: Universitas.
- ⁵ A. Berleant (1992), *The Aesthetics of Environment*, Philadelphia: Temple University Press.
- ⁶ M. Wilson (2002), *Six views of embodied cognition*, <https://philpapers.org/archive/ADAEC-2.pdf> (dostęp: 12.12.2020).
- ⁷ L. Barsalau (1992), *Cognitive Psychology: An Overview for Cognitive Scientists*, New York: Taylor & Francis Inc.
- ⁸ D.L. Schwartz, J.M. Tsang, K.P. Blair (2017), *Jak się uczymy. 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów*, Warszawa: PWN.
- ⁹ <https://polesztuki.pl/polaczenie-sztuka/> (dostęp: 22.03.2023).
- ¹⁰ <https://polesztuki.pl/bieg-po-rzezby/> (dostęp: 22.03.2023).
- ¹¹ <https://www.mocak.pl/sport-w-sztuce> (dostęp: 20.04.2023).
- ¹² <https://zacheta.art.pl/pl/wystawy/kanibalizm> (dostęp: 20.04.2023).
- ¹³ <https://www.dwutygodnik.com/artukul/572-wystawa-portret-xxi-wieku-w-zachecie.html> (dostęp: 20.04.2023).

CONCLUSION

Education is a process of reception that consists in consciously feeling with all of our senses and then reflecting on the experiential resources thus obtained and stored, relevant to cognitive skills. Effective learning is influenced both by the space human development and socialization take place in and by action that facilitates the educational endeavour based on facts and sensory experience. Since the moment of birth, man is an explorer, getting to know the world and generating knowledge in his mind, formulating hypotheses and verifying and reformulating them. One great gain of embodied learning is seeing things as meaningful – because our senses give meaning to abstract symbols. Human knowledge stems from the somatic and aesthetic experience of reality. This posit was first enounced by John Dewey in his works on philosophy and education. His ideas were developed by Richard Shusterman in his theory of “somaesthetics” and Margaret Wilson in her concept of “embodied cognition”.

The old academic skill set is currently giving way to experiential learning and using creativity – the creative potential immanent to each human being. Regurgitation as a didactic method is being displaced by creative, poly-method education. Given these developments, the Confucian maxim should be expanded to “Tell me and I will forget, show me and I may remember; involve me and I will understand; let me experience, and I will internalize it forever”. Because the experience of the creative act lends power to our actions and efficacy to the teaching process, especially if the full range of our psycho-motor capability is tapped into.

Dr Małgorzata Minchberg

A visual artist, doctor of Social Sciences specializing in pedagogy, expert in cultural and art education, cultural animator, scholarship holder of the Ministry of Culture and National Heritage

Bibliography:

- ¹ M. Minchberg (2022), *Interdyscyplinarna edukacja przez sztukę. Budowanie środowiska estetycznego wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo APS.
- ² P. Bourdieu (2005), *Dystynkcje. Społeczna władza sądzona*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- ³ J. Dewey (2014), *Doświadczenie i edukacja*. tłum. E. Czujko-Moszyk, Warszawa: Warszawska Firma Wydawnicza.
- ⁴ R. Shusterman (2008), *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*. tłum. W. Małecki, S. Stankiewicz, Kraków: Universitas.
- ⁵ A. Berleant (1992), *The Aesthetics of Environment*, Philadelphia: Temple University Press.
- ⁶ M. Wilson (2002), *Six views of embodied cognition*, <https://philpapers.org/archive/ADAEC-2.pdf> (dostęp: 12.12.2020).
- ⁷ L. Barsalau (1992), *Cognitive Psychology: An Overview for Cognitive Scientists*, New York: Taylor & Francis Inc.
- ⁸ D.L. Schwartz, J.M. Tsang, K.P. Blair (2017), *Jak się uczymy. 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów*, Warszawa: PWN.
- ⁹ <https://polesztuki.pl/polaczenie-sztuka/> (dostęp: 22.03.2023).
- ¹⁰ <https://polesztuki.pl/bieg-po-rzezby/> (dostęp: 22.03.2023).
- ¹¹ <https://www.mocak.pl/sport-w-sztuce> (dostęp: 20.04.2023).
- ¹² <https://zacheta.art.pl/pl/wystawy/kanibalizm> (dostęp: 20.04.2023).
- ¹³ <https://www.dwutygodnik.com/artukul/572-wystawa-portret-xxi-wieku-w-zachecie.html> (dostęp: 20.04.2023).

SPORT NARZĘDZIEM SAMOPOZNANIA

Sport i sztuka mieszczą w sobie pełną gamę doświadczeń. Jest w nich miejsce na to, co przyjemne i satysfakcjonujące – na przyjaźnię, radość z działania, wygrane, postępy, realizację pasji – ale też to, co nieprzyjemne i trudne – poczucie wykluczenia, doświadczanie przegranej, konfrontację z niepowodzeniami, wkładanie codziennego wysiłku bez gwarancji dobrego rezultatu czy wystawienie na ocenę innych. Stają się tym samym obszarami wykonania, dzięki którym młody człowiek doświadcza sytuacji mogących przekuć się w istotne lekcje, ale i ważne wnioski życiowe, dzięki czemu mogą pełnić istotną funkcję w życiu młodych ludzi.

Uczestnicząc w sporcie, dzieci i młodzież niewątpliwie mają możliwość nabycia zdrowych nawyków, rozwijania zainteresowań, nauczenia się respektowania zasad, funkcjonowania w różnych sytuacjach społecznych, ponadto radzenia sobie z różnymi stanami emocjonalnymi, stawiania czoła przeciwnościom i uczenia się na błędach, a także poznawania swoich mocnych stron i ograniczeń. Jednocześnie sport może uwidocznic to, co otwarcie i skrycie towarzyszy dzieciom i młodzieży. Pokazuje to, co dzieci i młodzież myślą, co czują, jak reagują. Uwidacznia wewnętrzny świat młodych, zarówno na poziomie świadomym – tego, co mówią wprost – jak i tym ukrytym, który czasem trudno wyartykułować słowami. Odzwierciedla najgłębsze potrzeby, pragnienia, tęsknoty, ale też wartości i marzenia. Staje się tym samym sposobem samopoznania dla nich samych, jak również ważną informacją dla tych, którzy przy nich są – pokazując, z czym się na co dzień mierzą i co im towarzyszy. Sport uczy życia. Podobne funkcje może pełnić sztuka, która sprzyja wyrażaniu siebie, rozwija kreatywność. Zarówno sport, jak i sztuka są sposobami, które wspierają dzieci i młodzież w procesie budowania dobrostanu.

Po zapoznaniu się z pracami, zarówno literackimi, jak i plastycznymi, chcemy podzielić się refleksją, przedstawić swoją perspektywę. Chcemy skierować uwagę na to, na co warto być uważnym, aby faktycznie sport stanowił arenę samorozwoju.

DWIE STRONY MEDALU

Chciałoby się jednoznacznie i kategorycznie pozostać przy stwierdzeniu, że sport to wszystko, co najlepsze. Trzeba jednak zauważyć jego szerszy kontekst i dwie strony medalu. W niektórych pracach dzieci obserwujemy, że sport może być uwalniający, może wzmocnić poczucie wartości, pokazać, że stać nas na więcej, niż czasem nam się wydaje. Daje wiarę, że po prostu jesteśmy w czymś skuteczni, dobrzy i możemy działać z poczuciem sensu, nawet jeśli na drodze pojawiają się trudności. Dzięki niemu możemy znaleźć swoją ścieżkę, która przynosi satysfakcję. Prace mówią jednak też o drugiej stronie: presji wywieranej na siebie samego czy tej wywieranej przez innych, przekraczaniu siebie, obsesji zaangażowania za wszelką cenę – zachowaniach świadczących o niesprzyjającym perfekcjonizmie, tłumieniu emocji, realizowaniu ambicji osób trzecich czy konfrontacji z często trudną do udźwignięcia etykietą „jesteś inny”. Dodatkowo w przedstawionych pracach można zauważyć znaczenie roli osób ważnych w życiu dzieci i młodzieży, które zmieniają się wraz z wiekiem i etapem rozwoju, a także moc nie zawsze wspierających przekazów społecznych oraz czasem niekonstruktywnych przekonań dotyczących uczestniczenia w sporcie.

ART AND SPORTS AS AVENUES OF SELF-DISCOVERY

Sports and art encompass a whole range of experiences. They hold room for what is pleasurable and satisfying – friendships, enjoyment, winning, progress, pursuing one’s dreams; but also for the unpleasant and difficult – being excluded, losing, having to deal with failure, putting in a daily effort with no guarantee of success, and exposing oneself to judgment. By this token, they are areas of performance that let young people experience situations from which they can draw important life lessons, and may therefore play an important role in their lives.

By participating in sports, children and young people can develop healthy habits, develop their interests, learn fair play, find their bearings in a variety of social situations, learn to handle different emotions, confront adversity, and learn from mistakes, as well discover their strengths and limitations. At the same time, sport can throw light on what children and young people have inside, whether they choose to hide it or not. It shows what they think, feel, and how they react. It illuminates the inner world of young people, both on the conscious level – that of what they say – and the unconscious level, where things are often hard to put into words. It reflects their deepest needs, desires, values, and dreams. It therefore becomes a path of self-discovery for them, as well as a source of important information for their caregivers, bringing to light what children are dealing with on a daily basis and what matters to them. Sport teaches life. Art can serve a similar purpose, as it is conducive to self-expression and teaches creativity. Both sports and art are ways of supporting children and young people in the process of striving towards well-being.

After familiarizing ourselves with the literary works and artworks, we want to share our thoughts and perspective. We want to highlight what we need to be mindful of so that sport does indeed become an avenue of self-development.

TWO SIDES OF THE COIN

It is tempting to make the unequivocal and categorical claim that sport is all good, and indeed the very best. But one has to look at the broader context and both sides of the coin. In some of the artworks we see that sport can be freeing, that it can boost our self-esteem, show us that we are capable of more than we think. It gives us confidence in our efficacy, that we are good at something and can act with purpose, even if there are difficulties along the way. It allows us to find our path to satisfaction. But the works also talk about another aspect: the way we pressure ourselves or are pressured by others, pushing ourselves, and being obsessive about commitment – attitudes and behaviours that point to a harmful perfectionism, the repression of one’s feelings, pursuing someone else’s ambitions, or having to confront the oppressive label “you’re different”. The works also depict people who are important in the lives of children and young people, different at different ages and stages, as well as the impact of less-than-supportive social messaging and non-constructive beliefs regarding participation in sports.

„SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ, RAZEM”

Młodzi ludzie są w stanie zrobić bardzo dużo, aby dorośli obdarzyli ich uwagą. Nierzadko dążą do osiągnięcia tego, co w świecie dorosłych uważane jest za wartościowe, by zyskać aprobatę, bywa, że nawet kosztem siebie. Prace literackie i plastyczne, stworzone na podstawie wybranych przez uczniów kluczowych sentencji z materiału literackiego, to dowód na to, że młodzi autorzy pragną być dostrzeżeni, usłyszani, a także walczą w ten sposób o prawo do głosu i samostanowienia w ich życiu. Stworzone dzieła uwidaczniają, jak bardzo młodzi czują się czasem niedostrzegani i niezrozumiani przez nas, dorosłych. Czują, że chcemy wrzucić ich w nasze wizje i wyobrażenia tego, jakimi mają być, bez uwzględnienia ich zdania. To też wyraźny sprzeciw wobec presji dopasowywania się do ram wyznaczonych przez nas, dorosłych, jak również wyraźny postulat: „zobacz mnie”, a zaraz za nim: „usłysz i zrozum mnie takim, jakim jestem”; proszą, żebyśmy w końcu usłyszeli to, czego nikt nie słyszy. Proszą o czas, próbę ich zrozumienia, o zauważenie tego, co im towarzyszy na co dzień i z czym się zmagają. Proszą, by przy nich być w tym, co piękne i trudne, w codzienności podejmowanych wysiłków, które przynoszą różne skutki. Proszą o nadanie właśnie temu wartości, a nie jedynie rezultatom, które osiągają. Proszą też, aby nie być w tej podróży samotnym.

W procesie poznawania siebie i świata, oprócz otwartości na samorozwój i samopoznanie, młodzi potrzebują otoczenia mądrych dorosłych. Otoczenia, które da im przestrzeń na różne zachowania, pomoże je zrozumieć, ale też pokaże inne możliwości, które oni zdołają zweryfikować w oparciu o to, co może służyć w długoterminowej perspektywie. To daje dzieciom i młodzieży siłę do szczerego mówienia i wiarę, że można podejmować własne wybory, a w ich konsekwencji mogą liczyć na nasze wsparcie. Wówczas łatwiej o poczucie bezpieczeństwa. Budowanie takiej relacji na linii dziecko–dorosły jest procesem, wymaga czasu i cierpliwości. Cierpliwości głównie po stronie nas, dorosłych, ponieważ to my modelujemy zachowania i tym samym oddziałujemy na młodszych.

Przedstawione prace to historia pewnego marzenia – o dorosłych, którzy wykazują się uważnością na młodego człowieka: na to, co i w jaki sposób on mówi, także na to, co niewypowiedziane, bo czasem „smutne, puste oczy” wyrażają więcej niż słowa. Ale to także historia o tym, żebyśmy nie wiedzieli lepiej od nich samych, weryfikowali to, co wydaje nam się, że wiemy, ale też aktualizowali tę wiedzę. Bo przecież wszyscy się zmieniamy, dzieci również.

W myśl motta olimpijskiego, poprzez swoje prace młodzi zapraszają nas do bycia razem – w obustronnym porozumieniu, na podobnych podstawowych prawach człowieka, na płaszczyźnie partnerskiej. W oparciu o szacunek, szczerą chęć zrozumienia, danie przyzwolenia do wyrażania siebie w całości. „Nie ma ludzi zamkniętych... są niewysłuchani” – mówi Tomasz Zieliński (inicjator akcji „Usłyszeć na Czas”), a to rzutuje na całe ich dalsze życie.

KIEDY SPORT PROWADZI DO DOBROSTANU

Patrząc na sport z perspektywy rozwojowej, warto ukierunkować swoją uwagę i działania tak, żeby wzmacniać to, co jest sprzyjające i pozytywne. Tak aby sport był przestrzenią, w której zawodnicy, bez względu na poziom sportowy, mogli się realizować i rozwijać. Gdzie uwaga skupiona byłaby zatem na wzroście jakości doświadczeń sportowych i mądrym działaniu w zgodzie ze sobą, przy jednoczesnym akcentowaniu zdrowia i wzrostu osobistego.

Martin Seligman wyróżnia pięć kluczowych aspektów, na które warto zwrócić naszą uwagę w codziennym indywidualnym funkcjonowaniu sportowym dzieci i młodzieży, aby mogły w zdrowy sposób poznawać siebie i realizować się na sportowej ścieżce w dbaniu o swój dobrostan.

“FASTER, HIGHER, STRONGER – TOGETHER”

Young people are willing to go the extra mile to get noticed by the adults in their lives. They often strive to do what adults consider valuable in order to gain their approval, sometimes even sacrificing themselves. The literary and visual works based on quotations selected by the students are proof that the young authors want to be seen, heard, and are also fighting for the right to speak up and to chart their own course through life. The works illustrate how the young often feel unseen and misunderstood by us, the grown-ups. They feel we want to squeeze them into our visions and ideas about who they are without taking their perspective into account. We also see a clear “no” to the pressure to fit into the frames we define for them, as well as a clear call to “see me” and “hear and understand me the way I am”; they are asking us to finally hear what no one else can hear. They are asking for our time, the effort to understand them, to notice what they are up against every day and what lives in their soul. They are asking us to be there with them, in the midst of the beautiful and the difficult, in their daily struggle, whether successful or not. They are asking us to value their effort, not just their outcomes. They also don’t want to be alone on this journey.

Aside from openness to self-development and self-discovery, young people need the presence of wise adults as they learn to navigate themselves and the world. An environment that will give them room for a variety of behaviours and help them understand them, while also showing other options that they can test to determine what is going to benefit them in the long-run. This gives children and young people the strength to be honest, and faith in their ability to make their own choices while being able to count on our support when facing their consequences. This provides them with a sense of security. Building this type of adult-child relationship is a process that requires time and patience. Patience from us, adults, because we are the ones who model behaviour and therefore influence the young.

The works presented here are the story of a certain dream – about adults who are mindful of young people – mindful of what young people have to say, and how they say it, as well as what they aren’t saying because sometimes “sad, empty eyes” say more than words. But it’s also a story of how we shouldn’t know better than them, how we should verify what we think, and keep updating our knowledge. Because we are all changing, children included.

Like the Olympic motto says, through their works the children are inviting us to be together with them – in mutual understanding, based on fundamental human rights, as partners. With respect, a real willingness to understand, and giving one another permission to express ourselves fully. There are no withdrawn people... only those who haven’t been heard – says Tomasz Zieliński (initiator of the campaign “Listening in Time”), and this impacts all of their subsequent lives.

WHEN SPORT FOSTERS WELL-BEING

Looking at sport from a developmental perspective, it is worth focusing our effort to amplify the favourable and positive aspects. To ensure that sport is a space where competitors, regardless of skill, can experience fulfilment and growth. Where attention is on improving the quality of the athletic experience and on wise decisions that align with us, while putting emphasis on health and personal development.

Martin Seligman distinguishes five key aspects that we should pay attention to in the everyday individual functioning of children and young people in sports so they can gain healthy insight into themselves and develop resilience along the athletic path to well-being.

1. POZYTYWNE EMOCJE – stanowią podstawę dobrostanu, prowadzą do sukcesu, a także wspierają całościowy i pozytywny rozwój.

Żyjemy w kulturze, w której wyrażanie i tolerowanie pełnej gamy emocji nie przychodzi nam łatwo. Z otwartymi ramionami przyjmujemy radość, spokój, ekscytację, ale problem zaczyna się, gdy do głosu dochodzą złość, frustracja, strach, rozczarowanie, zazdrość czy wstyd. Kluczem do sukcesu jest to, aby uczyć dzieci nazywać towarzyszące im emocje, dać możliwość, żeby je poczuć i zrozumieć. Dać czas na to, aby wybrzmiały, zamiast zaklejać je plastrem „przestań, nic takiego się nie stało”, „nie ma się czego bać” czy „zjedz ciasteczko – będzie ci lepiej”. Często nie jest łatwo być z nimi w chwilach przeżywania emocji, to jasne. Zresztą używając jedynie „plastra”, prowadzimy do zagłuszania emocji, które prędzej czy później wywalczą do głosu. Zazwyczaj ma to miejsce w takich momentach, w których się tego nie spodziewamy, i z taką intensywnością, że ciężko i dzieciom, i nam sobie z nimi poradzić, zachowując się tak, jak byśmy tego chcieli. Jako dorośli oddziałujemy na samopoczucie i dobrostan dzieci. Warto pamiętać, że to nasza odpowiedzialność, by zamiast „plastra” dać młodym poczucie, że ich emocje są okej i zawsze jesteśmy obok.

Od najmłodszych lat warto uczyć młodych świadomości dotyczącej różnych stanów emocjonalnych i odczuć z nimi związanych. Warto uczyć głowę, by słuchała ciała i szanowała wysyłane sygnały. Rozmowę na ten temat można zacząć od, z pozoru prostych, pytań: co dziś czujesz? Czego w związku z tym potrzebuje twoje ciało i umysł? A czego być może potrzebuje mniej? Regularne odpowiadanie na te pytania wpływa na lepsze rozumienie siebie, a w związku z tym uczy słuchania i szanowania własnych odczuć. Stymulując rozmowy o emocjach, pokazujemy, że te nie zrobią nam krzywdy. Wręcz przeciwnie, to nasze najbardziej pierwotne informatory, drogowskazy dotyczące tego, co dzieje się w nas. Słuchając ich, młody człowiek od najmłodszych lat buduje własną świadomość emocjonalną, co sprzyja stawianiu granic sobie i innym oraz dokonywaniu wyborów w zgodzie z wartościami, w zdrowy, zrównoważony sposób. Kiedy zbudujemy bazę związaną z rozumieniem emocji, możemy zachęcać i wspierać młodych do intencjonalnej pracy związanej z codziennym przeżywaniem emocji przyjemnych w odczuwaniu.

2. RELACJE – możemy wzmocnić poczucie dobrostanu przez budowanie silnej sieci relacji z ludźmi, którzy nas otaczają.

Poczucie przynależności jest podstawową potrzebą każdego człowieka, relacje są najważniejszym, centralnym elementem wpływającym na nasze samopoczucie, nasz dobrostan. To niezwykle istotne, ponieważ trudno o szczere wyrażenie siebie, gdy dzieci i młodzież spotykają się z warunkową akceptacją ze strony innych osób i dostają ją tylko wtedy, gdy dopasują się do wyobrażenia innych o nich samych. Wzmacnia to poczucie bycia „nie takim, jak trzeba”. Wtedy też w poszukiwaniu akceptacji próbują stać się kimś innym, aby się do tego obrazka dopasować. A wtedy to, co widać na zewnątrz, nie pokrywa się z tym, co jest realnie wewnątrz. W zamian za bycie autentycznym i akceptującym siebie samego, co sprzyja samopoznaniu, mamy gotowy przepis na ucieczkę od siebie i tłumienie swoich potrzeb. A przecież nie chcemy, aby dzieci i młodzież wyciągały takie oto lekcje ze sportu. Co więcej, możemy temu zapobiec. Czasami wystarczy jeden dorosły, jeden rówieśnik, który nas dostrzeże i który da nam swój czas i uwagę. Będzie przy nas niezależnie od okoliczności – osiągniętych wyników, wzlotów lub upadków czy podejmowanych decyzji. Takie wspierające relacje oparte na zaufaniu i akceptacji dają poczucie bezpiecznego gruntu, bezpiecznej bazy w sporcie i życiu. Dlatego tak ważne jest, aby zwrócić uwagę na sposób, w jaki wspieramy dzieci i młodzież. Dla każdego z nastolatków może on dotyczyć zupełnie innych aspektów. Wspieranie jest unikalne, tak samo jak wyjątkowy jest każdy człowiek zawodnik. Myśląc o dzieciach i młodzieży, szczególne znaczenie mają relacje w grupie rówieśniczej, które niejako warunkują poczucie własnej wartości młodego człowieka. A więc warto też zwrócić uwagę na to, jakie zachowania jako dorośli promujemy wśród grupy rówieśniczej, tak by sprzyjały współpracy i opierały się na szacunku do drugiego człowieka.

1. POSITIVE EMOTION - is the basis of well-being and leads to success, while also supporting holistic and positive growth.

We live in a culture in which expressing and tolerating the full range of emotion does not come easy. We embrace joy, peace, and excitement, but have a problem with anger, frustration, anxiety, disappointment, envy, or shame. The key to success is teaching children how to name all of their emotions, give them an opportunity to feel and understand them. Let them take the time to experience those emotions, instead of putting a band-aid on them – “come on, it’s nothing”, “there’s nothing to be afraid of”, or “have a cookie, you’ll feel better”. Sometimes it isn’t easy to accompany them when they are going through these emotions – that’s clear. As a matter of fact, using a “band-aid” only dampens the emotions, which are going to come back sooner or later, clamouring for their right to be heard. This usually happens when we least expect it and with such intensity that it is hard for us – let alone our children – to deal with the emotional eruption and to act gracefully. As adults, we affect children’s mood and well-being. It is worth remembering that it is our responsibility to tell young people that feelings are okay and that we’re always there for them, instead of giving them a “band-aid.”

From an early age, it is worth teaching young people how to be aware of different emotional states and of the feelings that emerge. It is worth teaching the head to listen to the body and to respect the signals it is sending. You can start a conversation on this subject with simple but powerful questions: What are you feeling today? What does your mind and body need? What does it need less of, perhaps? Regularly answering these questions improves self-understanding and therefore teaches us to listen to and respect our gut feelings. By starting conversations about emotions we are also showing that they are not dangerous. On the contrary, they are our most primal informers and guides to what is happening inside us. By listening to their emotions, a young person learns emotional awareness from an early age, which is conducive to setting boundaries for ourselves and others as well as making choices that are aligned with our values, in a healthy and sustainable way. Once we have found our emotional bearings, we can invite and support young people to work intentionally on the everyday experience of pleasurable emotions.

2. RELATIONS – we can improve well-being by building a strong network of relations with the people around us.

Everyone needs to feel that they belong, and relations are the most important thing impacting our sense of happiness and well-being. This is crucial because no genuine self-expression occurs when children and young people get conditional acceptance, receiving it only when they conform to what others think they should be. This amplifies the feeling that “there is something wrong with me”. Seeking acceptance, they try to become someone else in order to fit that vision. And then what’s inside is not synchronized with what is on the outside. Instead of being authentic and self-accepting, which nourishes self-knowledge, we have a recipe for escapism and repressing one’s needs. And those are not the type of takeaways we want children and young people to get from sports. Especially as we can prevent it. Sometimes all it takes is a single peer or adult who notices us and gives us their time and attention. A person who is with us regardless of the circumstances – the outcomes we achieve, our ups and downs, or the decisions we make. Supportive relationships of this kind, based on trust and acceptance, provide a sense of stability, a safe base – whether in sports or in life. That’s why it’s so important to pay attention to how we support young people and children. This may involve different aspects for different teens. Support is unique, just as every person and every athlete is. When it comes to children and young people, relations within the peer group are especially important, conditioning, as it were, the young person’s self-esteem. It is therefore worth noting what types of behaviours we promote among peer groups and make sure they support cooperation and are based on respect.

3. POCZUCIE SENSU – *dają działania skierowane na rzecz realizacji osobistych wartości, wspierające funkcjonowanie w zgodzie ze sobą, które jest spójne i autentyczne.*

Przez pierwszy okres życia dzieci to my, dorośli, w procesie pierwotnej socjalizacji przekazujemy im wartości – to, co jest ważne. Dopiero później następuje proces ich sprawdzania, podawania w wątpliwość czy świadomego zgadzania lub nie zgadzania się z nimi. Właśnie dlatego warto zwrócić uwagę na to, co modelujemy, jakie wartości wpajamy. Co uznajemy za ważne i jak o tym mówimy na co dzień, na co kładziemy nacisk. Większość aktywnych fizycznie dzieci nie będzie zaangażowana w sport wyczynowy/zawodowy, ale to, co sport może dać, może być dźwignią życiowych wartości. Ponadto każdy, kto decyduje się na sport, tkwi w nim, bo czegoś w nim poszukuje. Odkrywając to, dociera do nieskończonych pokładów wewnętrznej siły napędzającej do działania, nawet pomimo tego, co czasem trudne czy stanowiące wyzwanie. Dlatego warto wspierać dzieci i młodzież w procesie poszukiwania tego, co autentyczne i istotne dla nich. Zachęcajmy je do szukania i określania własnych, osobistych wartości. Rozmawiajmy z nimi o tym, co jest dla nich ważne i dlaczego. Jak poprzez codzienne aktywności i zachowanie mogą dbać o to, by wzmacniać poczucie sensu i satysfakcji w działaniu.

4. ZAANGAŻOWANIE – *sprzyja wykorzystywaniu osobistych zdolności i kompetencji, co wpływa na samoocenę i wzmacnia samoskuteczność jednostki.*

Od najmłodszych lat warto uczyć dzieci i młodzież szukania i pielęgnowania pasji, a także obserwacji rozwoju własnych zdolności i kompetencji, które ujawniają się podczas realizowania jej. Umiejętność angażowania się w wybrany sport może być dobrym narzędziem do nauki wyznaczania celów, obserwacji własnych postępów, ale i skutecznego radzenia sobie z niepowodzeniami. Warto szukać tego, co dla młodzieży jest źródłem zaangażowania w sport, i podążać w tym za młodym sportowcem. Trzeba pokazać odbiorcom sportu, że zaangażowanie jest wartością samą w sobie, jeśli jest zdrowe – ze świadomością, co można osiągnąć, ale też z uwzględnieniem posiadanych ograniczeń. Niewątpliwie bez pracy, wysiłku i zaangażowania nie ma wyniku. Jednocześnie ważne jest, aby proces angażowania się na drodze do realizacji celów nie przysłonił ich samych. Zwracajmy jako dorośli uwagę na to, że to, co wartościowe w sporcie, to, co nas buduje, nie jest związane tylko z sukcesem wynikowym, a to, co satysfakcjonujące, może brać się również z rozwijania rezerw czy podejmowania działań, które stanowią dla nas wyzwanie. Samo to warte jest zaangażowania. Wnioski, lekcje życiowe możemy wyciągać zarówno z tych miłych, jak i trudnych doświadczeń. Wszystko nas buduje i w jakiś sposób ugruntowuje, a także wpływa na kształtowanie adekwatnej i stabilnej pewności siebie oraz staje się jakością nie tylko w sporcie, ale i życiu.

5. OSIĄGNIĘCIA – *oznaczają umiejętności i wysiłki wkładane w realizację określonych celów, gdzie koncentracja skierowana jest na proces, a nie efekt (Kaczmarek, 2016).*

W sporcie każdy, kto nie jest pierwszy, musiał w którymś momencie przegrać. Warto pokazać młodym sportowcom, że w sporcie nie chodzi tylko o rywalizację, wyniki, rezultat. Każdy, kto angażuje się w sport, wkłada w niego wysiłek, i to jest warte docenienia. Uczestnictwo w sporcie wiąże się też z wieloma innymi aspektami, korzyściami, do których celowo i świadomie możemy dążyć, ale i takimi, których się nie docenia i nie zauważa na co dzień. Potrzebujemy nauczyć się je dostrzegać, a w tym pomocna jest uważność i wdzięczność za to, co mamy, jakie posiadamy zasoby, umiejętności, czego doświadczamy na drodze realizacji celów, marzeń. Wtedy siła ciężkości przechyla się na rzecz procesu, a nie samego efektu. W życiu bowiem nie liczy się tylko ten, kto wygrywa, i nie warto definiować się przez pryzmat jedynie takich osiągnięć.

3. A SENSE OF MEANING – *comes from activities aimed at putting personal ideals into action as well as acting in a way that aligns with us in a consistent and authentic manner.*

During the early period of children's lives, it is us, the adults, who transmit our values to them in the process of early socialization, teaching them what is important. Only later do they actually start testing these ideas, questioning them, or consciously embracing them as their own. That's why we need to be mindful of the sort of values we are modelling for our children. What we consider important and how we talk about it on a daily basis, what sort of things we emphasize. Most physically active children will not get involved in professional or commercial sports, but what they get out of sports can provide moral leverage throughout their lives. Moreover, all those who practice sports keep going because they are searching for something there. By discovering it, they tap into resources that help them overcome difficulties and challenges. This is why it is worth supporting children and young people in their search for their authentic gift, their sense of meaning. Let us encourage them to seek and identify their own, personal values. Let us talk to them about what is important to them and why. How they can cultivate the things that give them a sense of purpose and satisfaction through daily activities and actions.

4. ENGAGEMENT – *fosters the use of personal talents and skills, which impacts a person's self-esteem and sense of agency.*

From an early age, it is worth teaching children and young people to identify and cultivate their passions as well as follow and track the development of the talents and skills that emerge. The ability to commit to a chosen sport can be good practice when it comes to goal-setting, tracking one's progress and dealing with failure constructively. It is worth identifying what makes young people get involved in and commit to sports, and to affirm this in the young athlete. We need to show sports recipients that engagement is a value in itself, provided it is healthy – informed by an awareness of what we can achieve, but also of our limitations. Certainly, there are no performance outcomes without work, effort, and engagement. At the same time it is important that commitment to goals does not overshadow the goals themselves. As adults, we need to pay attention to the valuable things in sport, the things that build us up and aren't always related to outcomes. Developing our inner reserves or taking on new challenges can be a source of fulfilment, too. It is worth doing for its own sake. Life lessons can be drawn both from pleasant and difficult experiences. Everything potentially contributes to our growth and gives us grounding, in some sense, while contributing to realistic and stable self-perception and bringing quality not just to our sports performance, but to our lives.

5. ACHIEVEMENTS – *represent the skills and effort we put in to achieve specific goals, where the focus is on the process, not the outcome (Kaczmarek, 2016).*

In sports, everyone who does not stand on the podium has lost, in a sense. It is worth showing young athletes that it is not just about the competition, scores, times, and outcomes. Anyone who does sports puts in effort, and this is something to celebrate. Participation in sports also involves many other benefits that we can purposely and consciously strive for. Some of these are often underappreciated. We need to learn to notice them, and here we can be helped by mindfulness and gratitude – for what we have, for the resources and skills we possess, and the things we experience on our journey, not just the end result. The emphasis then shifts to the process rather than the outcome. Life is about so much more than just winning and it simply isn't worth it to define oneself within such narrow notions of achievement.

NAJWAŻNIEJSZE, CO MOŻEMY DAĆ...

Bliskie nam jest stwierdzenie, że sport uczy życia i może być wartościowym sposobem wspierającym samopoznanie i budowanie dobrostanu. Jednocześnie to również na nas, dorosłych, spoczywa odpowiedzialność za to, czy tak rzeczywiście się stanie. Najważniejsza dla zrozumienia świata zawodnika dziecka/nastolatka jest rozmowa zawierająca w sobie nie tylko mówienie, ale i równie ważny – o ile nie najważniejszy – komponent, jakim jest słuchanie. Warto zaznaczyć, że jest znacząca różnica pomiędzy jedynie „słyszeniem” – biernym odbiorem tego, co druga strona komunikuje – a aktywnym słuchaniem – kiedy realnie dążymy do zrozumienia tego, co dziecko/nastolatek chce nam przekazać. Wiele z tego, co ważne, wypływa od młodych ludzi. I naszą odpowiedzialnością jest danie im przestrzeni do rozmowy i wysłuchania ich, a także modelowania rozmów, które mogą pozytywnie oddziaływać na proces wzrostu świadomości i rozumienia samego siebie. Nie bójmy się rozmawiać z dziećmi o tym, co znajduje się wewnątrz nich i wewnątrz nas samych. Młodzi ludzie od najmłodszych lat mogą uczyć się podejmować tematy trudne, uczyć się, że kiedy mierzą się z problemami, nie muszą być z nimi sami. A my, dorośli, powinniśmy dawać im pozytywny przykład. Naszą rolą jest zapewniać im przestrzeń do wyrażania siebie, dawać poczucie bezpieczeństwa, uwagę, poświęcać czas na rozmowę, a także zachęcać do dbania o podstawowe potrzeby, w tym relacji, autonomii i kompetencji. Naszą rolą jest zauważenie, co młodzi (tutaj: autorzy prac) wykrzykują odnośnie do tego, co czują, co ważne i towarzyszy im skrycie. Potrzebujemy stworzyć im grunt, m.in. relacyjny, emocjonalny, społeczny, do komfortowej pracy nad samopoznaniem, które jest niezbędne do aktywnego dbania o swój dobrostan.

Dr Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Pola Weiner –
– *psycholożki specjalizujące się w psychologii sportu oraz wykonania.*
Współpracują z zawodnikami na poziomie młodzieżowym i seniorskim.
Należą do Fundacji Sportu Pozytywnego.

Bibliografia:

Cohn M.A., Fredrickson B.L., *Continuing benefits from loving-kindness meditation, one year later*, manuscript in preparation, 2009.
Kaczmarek Ł.D., *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*, Zysk i S-ka, 2016, s. 51–78.
Lyubomirsky S., King L., Diener E., *The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?*, „Psychological Bulletin” 131(6), 2005, s. 803–855.
Kossakowska M., *Projekt dobre życie*, Smak Słowa, 2017, s. 5–8.
Seligman M.E.P., *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Media Rodzina, 2011.

Polecane:

Blecharz J., Siekańska, M., Tenenbaum G., *Jak zostać mistrzem w sporcie i życiu*, CeDeWu, 2021.
Kaczmarzyk M., *Strefa napięć*, Element, Gliwice 2020.
Kozak A., Berendt J., *Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek relacji*, CoJaNaTo, Warszawa 2021.
Panfil Ł., Olek-Stępień M., *Sport uczy życia*, Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław 2019.

Profil na Facebooku: Tomasz Zieliński.

Karty do pracy z dziećmi z Gadżety Trenera (www.gadzetytrenera.pl): *Jupitajnia dla rodziców.*
Gra kreatywna: *Wzmacniacz.*

THE MOST IMPORTANT THING WE CAN GIVE...

The idea that sport is a school of life and can be a worthwhile way of fostering self-knowledge and well-being is central to our philosophy. At the same time it is our duty as adults to ensure this actually happens. To understand the world of the child or teenage athlete, we need first of all to have a conversation, which isn't just about speaking, but perhaps – more importantly – about listening. There is a significant difference between just “hearing” what someone is saying – passively receiving what the other side is communicating – and actively listening, when we really make an effort to understand what the child or teen is trying to tell us. Young people actually do communicate much of what is important to them. It is our responsibility to give them the space to talk and to be truly heard, as well as to model conversations that positively impact growth, awareness, and self-understanding. Let's not be afraid to talk to children about what they and we really think. Young people can learn from an early age to address difficult subjects and learn that they don't have to face their problems alone. And we, the adults, should be positive role models. Our role is to give them room to imagine themselves, to provide safety, attention, to take the time to talk, and also to encourage them to meet their basic needs, including the need for relationship, autonomy and competence. We need to see what young people (here: the authors of the works) are shouting about what they feel, what they value, and what they keep secret. We need to lay the relational, social and emotional groundwork to make the acquisition of self-knowledge a comfortable process so that well-being can actively be pursued.

Dr Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Pola Weiner –
– *psychologists specializing in sports and performance psychology.*
They work with young and senior athletes.
Members of the Positive Sports Foundation

Bibliography:

Cohn M.A., Fredrickson B.L., *Continuing benefits from loving-kindness meditation, one year later*, manuscript in preparation, 2009.
Kaczmarek Ł.D., *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*, Zysk i S-ka, 2016, pp. 51–78.
Lyubomirsky S., King L., Diener E., “The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?”, *Psychological Bulletin* 131(6), 2005, pp. 803–855.
Kossakowska M., *Projekt dobre życie*, Smak Słowa, 2017, pp. 5–8.
Seligman M.E.P., *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Media Rodzina, 2011.

Recommended Reading:

Blecharz J., Siekańska, M., Tenenbaum G., *Jak zostać mistrzem w sporcie i życiu*, CeDeWu, 2021.
Kaczmarzyk M., *Strefa napięć*, Element, Gliwice 2020.
Kozak A., Berendt J., *Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek relacji*, CoJaNaTo, Warszawa 2021.
Panfil Ł., Olek-Stępień M., *Sport uczy życia*, Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław 2019.

Facebook profile: Tomasz Zieliński.

Worksheets for working with children from Gadżety Trenera (www.gadzetytrenera.pl): *Jupitajnia dla rodziców.*
Wzmacniacz: creative game.



Interpretacja utworów literackich Literary-artistic-cum-performative
w szkicach i dziełach malarskich uczniów workshops held at the Polish Olympic
z Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych Committee and Wojciech Gerson
im. Wojciecha Gersona State Secondary Art School
w Warszawie. in Warsaw.



Aleksandra
Bodzon

Katarzyna Ściagała, *Biegnijmy do gwiazd*

Michał spojrzał
na linię horyzontu
i pomyślał,
że Adam właśnie
dokładnie tak
umieścił swoje marzenia...
pomiędzy fikcją
a rzeczywistością.



Bodzon



Aleksandra

ALEKSANDRA

JANIK

Michał Pawłowski, *Zbyt niski na marzenia?*

Tylko że ja nie lubię się poddawać
i swój smutek i rozczarowanie
spróbuję pokonać coraz większą pracą własną.
Nie chcę, by znowu coś odebrało mi marzenia.



Janik





Alicja

ALICJA
JANKOWIAK

Amelia Polak, *Nigdy się nie poddawaj*

Skracała przy tym wodze Orylkowi,
który tylko czekał na okazję,
żeby wyrwać się spod kontroli
wodzy i pogalopować sobie troszkę.



Jankowiak

ALICJA JANKOWIAK



Alicja

ALICJA WODNICKA

Aleksandra Padewska, *Uciekaj*

Kiedy miałam może z sześć lat, pamiętam, jak przybiegłam z płaczem do domu. Rodziców akurat nie było, pilnowała mnie ciocia. Wpadłam zapłakana do kuchni, zostawiając otwarte drzwi i wpuszczając do środka ciepłe, letnie powietrze. Ciocia siedziała przy naszym małym, prostokątnym stole. Musiałam przedstawiać niezwykle żałosny widok – drobne, przerażone dziecko zalane łzami. Pamiętam, że ciocia uklękła przede mną i mnie przytuliła. A kiedy już się trochę uspokoiłam, sięgnęła do najwyższej z szafek i wyjęła z niej ciastka. Krucho specjały naszej rodziny, jak to mama mawia do tej pory: „Na każde smutki najlepsze są imbirowe ciasteczka twojej babci”. W najciemniejszym rogu najwyższej i najgłębszej szafki zawsze krył się stoik ciasteczek na zapas. W razie nagłego wypadku, naturalnie. Moja ciocia zatem postawiła przede mną właśnie tę awaryjną porcję słodyczy i usiadła obok mnie, podczas gdy ja przecierałam oczy małą rączką, i powiedziała:

- Wiesz, że oni ci zazdroszczą?
- Czego? – zapytałam, przetykając łzy. Wtedy ciocia uśmiechnęła się do mnie.
- Bo ty jesteś tęczą – powiedziała, odsuwając krzesło i zapraszającym gestem wskazując na swoje kolana.
- Bo ty jesteś śliczną kolorową tęczą, a oni są zupełnie bezbarwni.

A kto nie chciałby być pełen kolorów, tak jak jesteśmy my?

Wodnicka



Amelia

Amelia
Mizerska

Marianna Królicka, *Woda – mój żywioł*

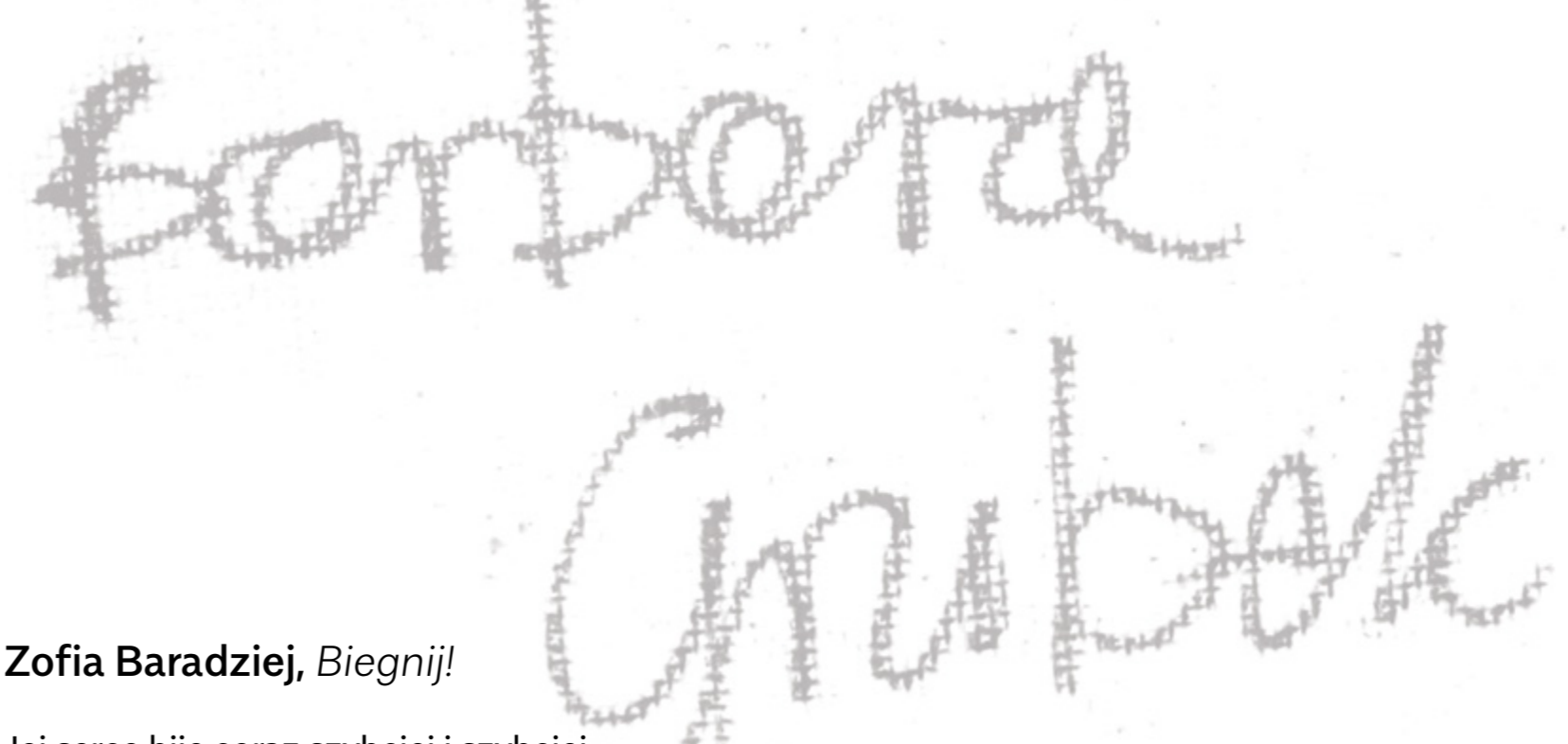
Jeden skok zmienia wszystko.
W ułamku sekundy jestem pod wodą,
w zupełnie innym wymiarze przestrzeni.
Skupiam się na oddechu, ruchu,
wynurzam głowę nad powierzchnię wody
i zaczynam płynąć.
– Dawaj, dawaj! – słyszę głos trenera.
Raz głośny, dopingujący,
za chwilę stłumiony,
dochodzący znad powierzchni wody,
a może tylko wybrzmiewający
w mojej głowie.

Mizerska



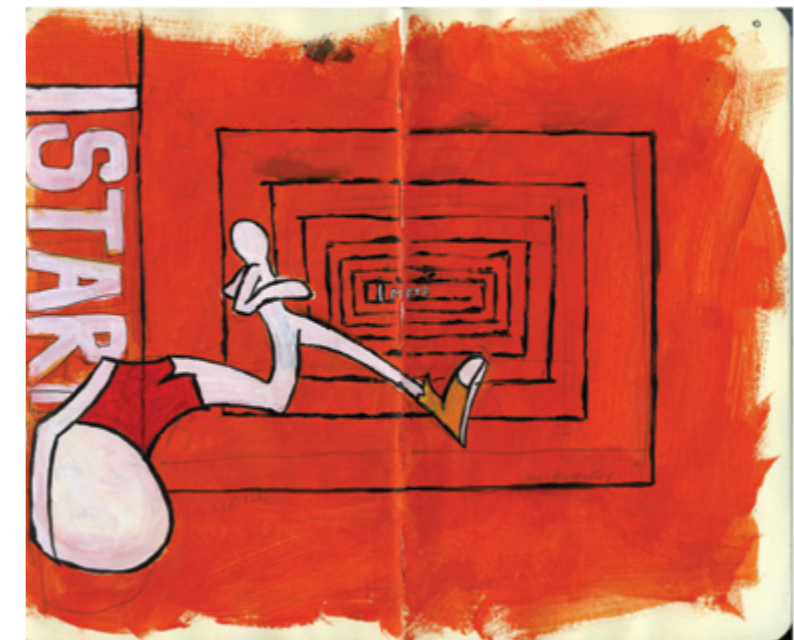


Barbara



Zofia Baradziej, *Biegnij!*

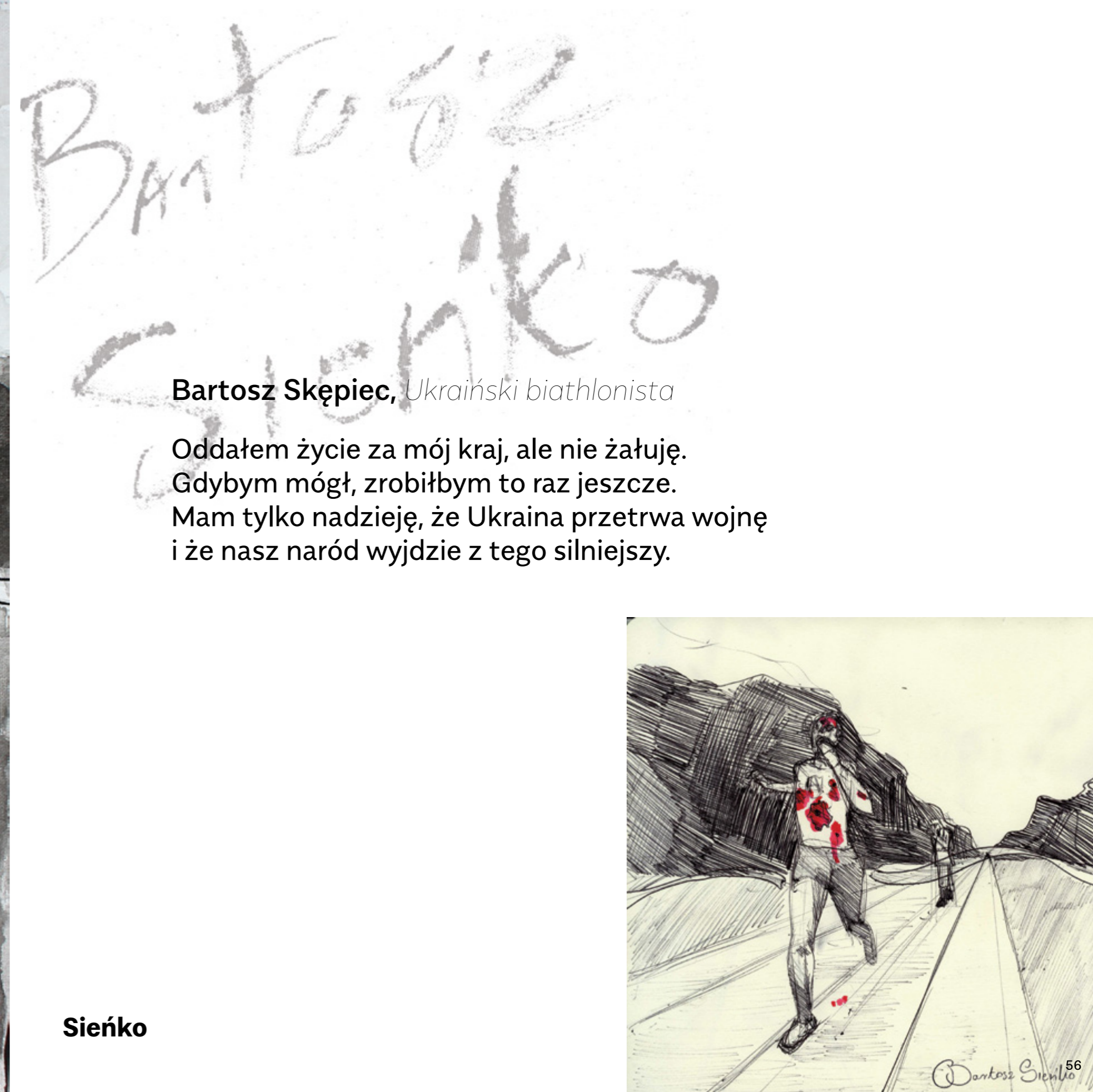
Jej serce bije coraz szybciej i szybciej.
Biegnie. Biegnie, marząc, by zobaczyć metę.
Ale nie może jej dostrzec. Bo w tym wyścigu nie ma mety.
Tylko ona o tym jeszcze nie wie. Nie umie nadążyć za własnymi nogami.
Ale biegnie, bo nie może się zatrzymać. Jej ciało krzyczy:
Dość! Przestań! Ona nie potrafi. Zbyt wiele lat żyła w tym schemacie.
Za wiele wyrzeczeń ją to kosztowało.
Nie mogłaby teraz przestać.
Trudno się zatrzymać.
Rozumiem ją.



Grubek



Bartosz



Bartosz Skępiec, *Ukraiński biathlonista*

Oddałem życie za mój kraj, ale nie żałuję.
Gdybym mógł, zrobiłbym to raz jeszcze.
Mam tylko nadzieję, że Ukraina przetrwa wojnę
i że nasz naród wyjdzie z tego silniejszy.

Sieńko

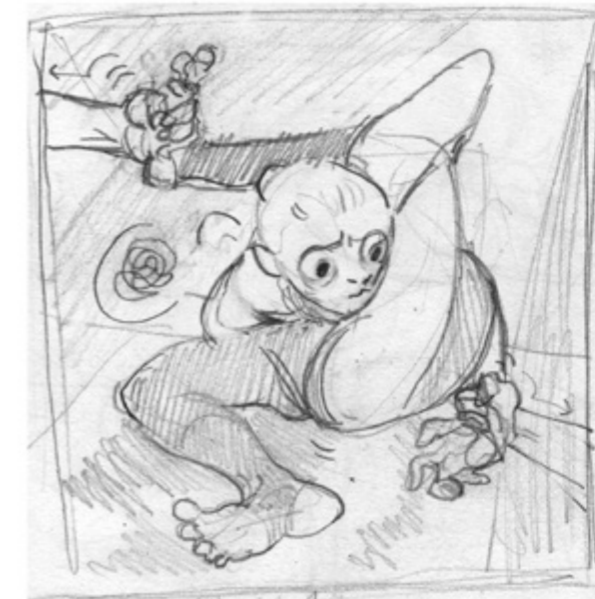


Blanka

BLANKA JAWOREK

Maja Klejman, *Presja*

(...) Musisz się starać bardziej!
Tak naprawdę miałam wielkie marzenie,
które wiedziałam, że się nie spełni.
Chciałam skończyć z gimnastyką.
Chciałam być wolna.



Jaworek



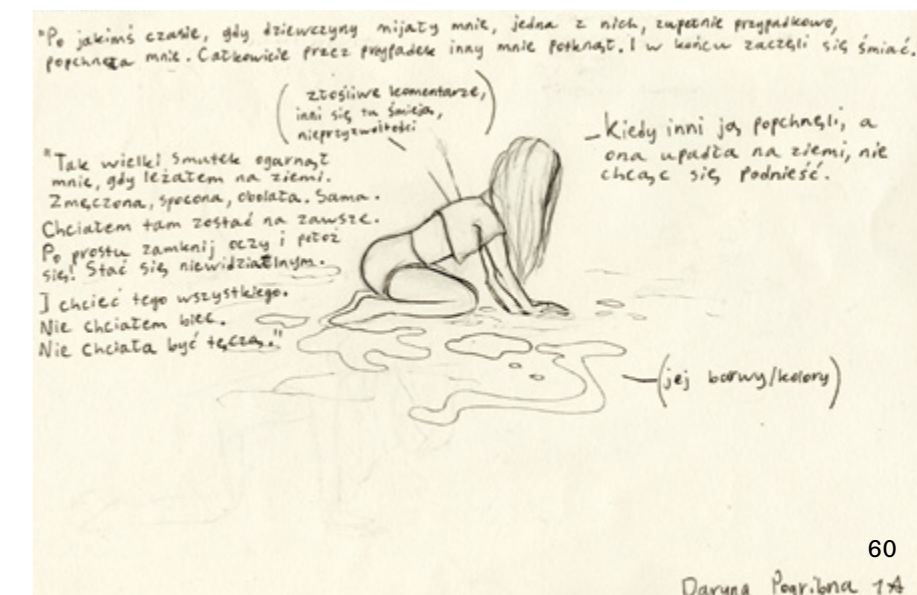


Daryna

DARYNA POGRIBNA

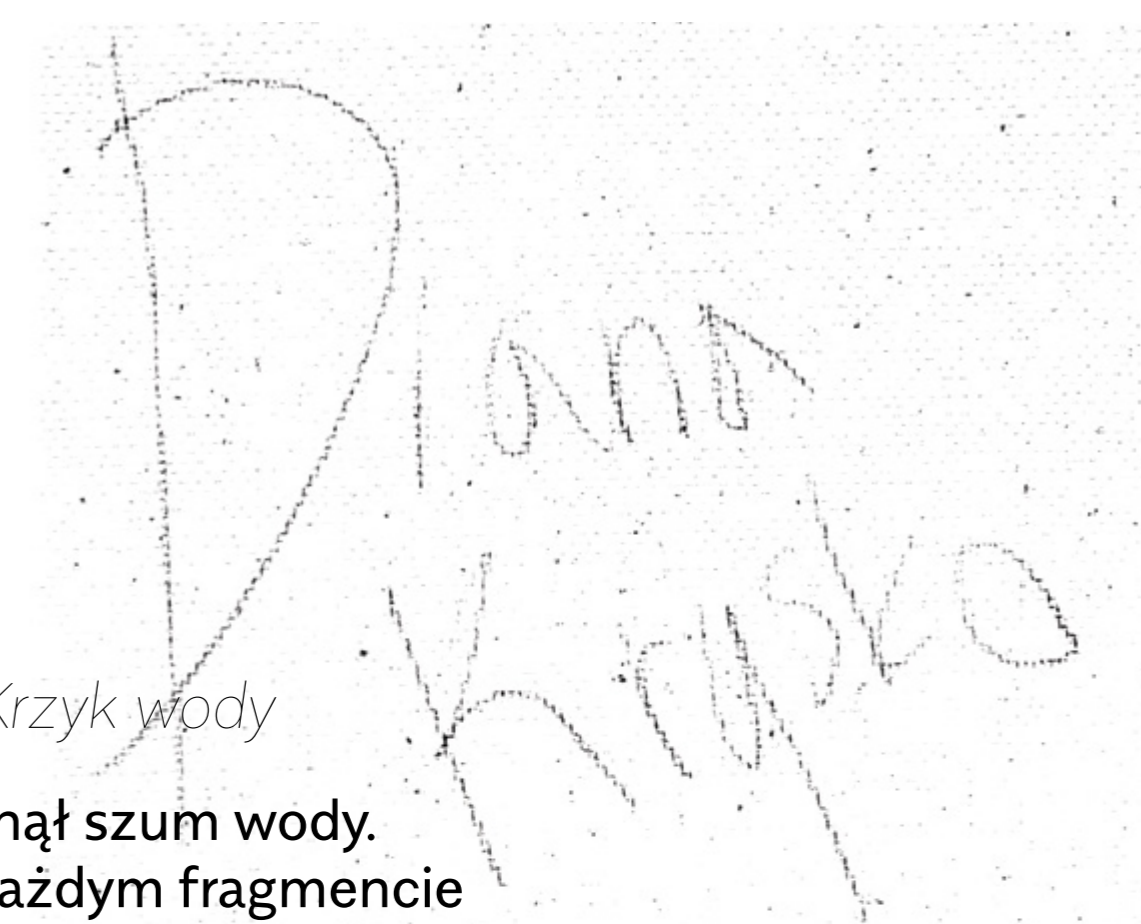
Aleksandra Padewska, *Uciekaj*

Cofnęłam się aż do białej linii, patrząc, jak wszystkie witają się ze sobą z uśmiechem, jak piszczą, krzyczą i rozmawiają. Tym razem jednak moja moc niewidzialności nie zadziałała. Wreszcie któraś mnie zauważyła. Posypały się jakże zabawne żarty i komentarze, rozbijające moje serce, i rozbijające, i rozbijające, i rozbijające... – Przestańcie – stanowczy głos przedarł się przez ogólną wrzawę. – Agata stanęła przede mną. – Kaja jest dzisiaj ze mną, więc jeśli coś wam nie pasuje, to słucham. – Zapadła zupełna cisza. Widziałam napięte ramiona Agaty, uniesiony podbródek, złość i zdziwienie w oczach pozostałych. – Zaczynamy – przyszła nauczycielka ze stoperem w ręku, rozpraszając ciemną atmosferę. Wszystkie nagle stanęły na linii startu, a po gruntownym rozciąganiu – wystartowałyśmy. To znaczy – one. Ja już po pierwszych dwóch sekundach zostałam w tyle. Kiedy miałam za sobą połowę okrążenia, większość robiła już drugie kółko. Moje serce biło tysiąc razy szybciej, płuca rozpaczliwie łapały powietrze, ciało nie potrafiło stworzyć jedności. Gdy po jakimś czasie dziewczyny przebiegały obok mnie, jedna z nich absolutnie niechcący mnie popchnęła. Absolutnie przypadkiem kolejna podstawiła mi nogę. I wreszcie zaczęły się śmiać. Ale skądże, oczywiście nie ze mnie. Taka ogromna żalność mnie ogarnęła, kiedy leżałam na ziemi. Zmęczona, spocona, obolała. Sama. Miałam ochotę zostać tam na zawsze. Po prostu zamknąć oczy i leżeć! Stać się niewidzialną. Nie chciałam tego wszystkiego. Nie chciałam biegania. Nie chciałam być tęczą.



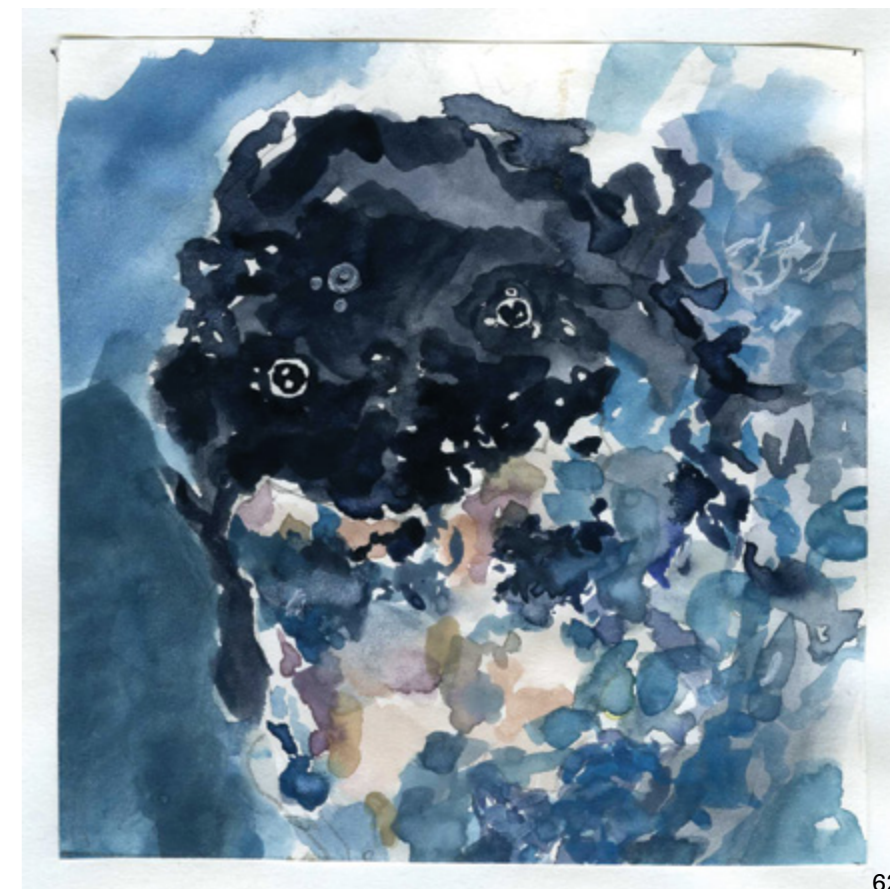


Diana



Maria Piskorz, *Krzyk wody*

Moje myśli owładnął szum wody.
Skupiłem się na każdym fragmencie
mojego ciała, na każdej kropli wody
dotykającej mojej skóry.
Czułem całkowitą harmonię
i wewnętrzny spokój.



Kryska



Eryk



Barbara Szopa, *Bez ograniczeń*

Co nas nie zabije, to nas wzmocni.
Już rozumiem znaczenie tych słów.
Jedziemy.

Czuję takie podniecenie na myśl
o najważniejszych zawodach mojego życia.

Czuję też strach.

Paraliżuje mnie od środka...
ale nie dam się mu.

Pokonać strach, ograniczenia.
Mogę wszystko.



Szar



Franciszek

FRANCISZEK
MACIAŻEK

Zofia Baradziej, *Biegnij!*

Musisz! Biegnij! Dalej! Nie możesz się zatrzymać. Ani mi się waż zwalniać. Tylko spróbuj zbiec z kursu. Nigdy ci tego nie wybaczę. Szybciej!

Co, jesteś taka słaba? Przestało ci zależeć? Przecież tyle się napracowałeś. To jest twoja szansa. Drugiej nie będzie. Myślisz o tym, że mogłabyś ją tak bezczelnie zmarnować?!

No co to ma być?

I ty uważasz, że jesteś w czymś dobra?

Twoi rodzice tak się poświęcali, a ty tak się im teraz odwdzięczasz?

Czym oni sobie na to zasłużyli, niewdzięcznico?

Będą tacy rozczarowani. Nigdy cię nie docenią.

Nigdy nie zauważą. Liczy się tylko podium.

Inne miejsca są dla nieudaczników.

Tych, którzy nigdzie nie dojdą.

Chyba nie chcesz być jak oni?

Liczy się tylko pierwsze miejsce.

Twój trener był wtedy z ciebie dumny.

Widziałaś respekt w jego oczach.

Pamiętasz to uczucie? Wyobraź sobie,

że mogłabyś to stracić.

Nie, lepiej nawet o tym nie myśl.

Ciśnij!

No, mocniej!



Maciażek



Helena



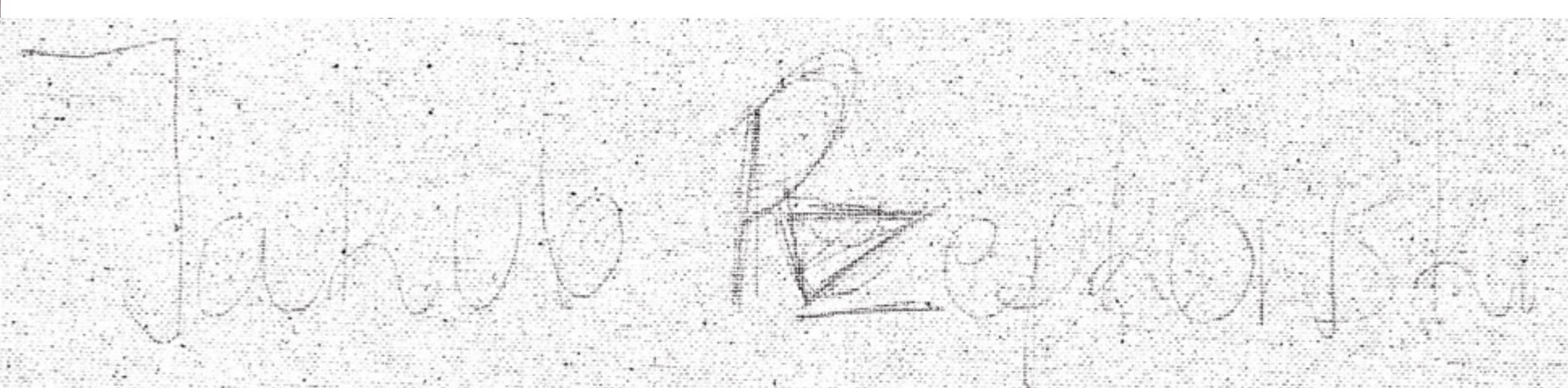
Florian Wienke,
Niesamowity Szwed

Armand lubi zabawiać ludzi,
bo skakanie jest dla niego radością.

Wicher



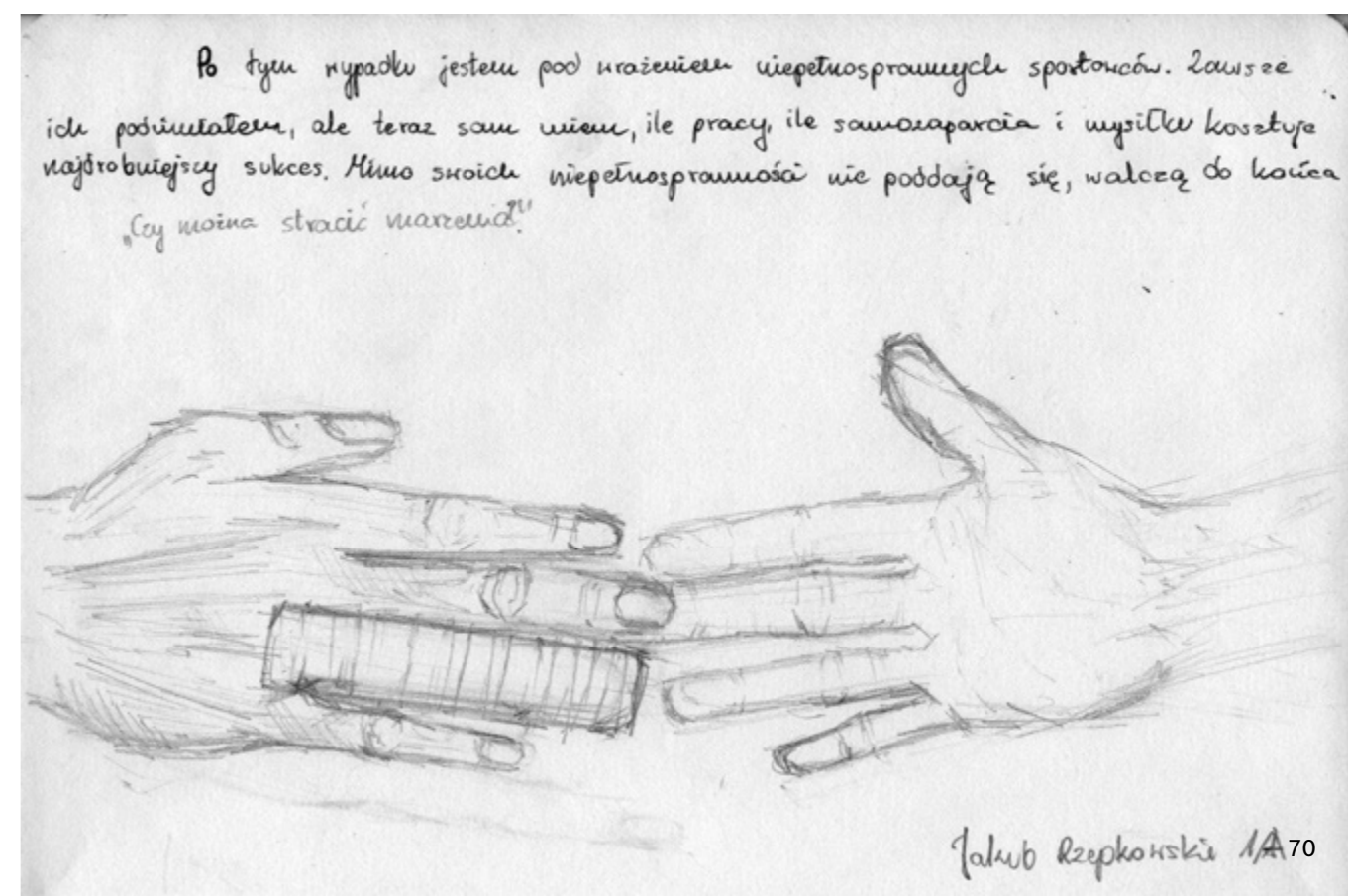
Jakub



Wiktor Lipa, *Czy można stracić marzenia?*

Po tym wypadku jestem pod wrażeniem niepełnosprawnych sportowców. Zawsze ich podziwiałem, ale teraz sam wiem, ile pracy, ile samozaparcia i wysiłku kosztuje najdrobniejszy sukces.

Mimo swoich niepełnosprawności nie poddaję się, walczę do końca.



Rzepkowski

Jakub Rzepkowski 1A70



Jan

2.16

JAN KIKOWSKI

Zuzanna Bukolt, *Prawy sierpowy z warkoczem*

Pan Marek miał dla Jagody pewną propozycję. Dał jej skrawek papieru, na którym znajdował się kolorowy napis: „Żeńska sekcja boksu”. Poprosił, aby przyszła na trening, ponieważ to może być lekiem na jej obecną sytuację. Obiecał też, że nie powie o kolejnej bójce dyrektorowi szkoły ani mamie Jagody. Dziewczyna nie była przekonana do cudownego pomysłu nauczyciela - bo niby jak boks ma jej pomóc w ukojeniu nerwów - ale bała się kolejnej wizyty u dyrektora, dlatego w końcu się zgodziła. Pomyślała, że pójdzie tam tylko raz. Przecież dziewczyna nie może zostać bokserem!



Kikowski



Julia

Julia Kalinowska

Ola Wiśnios, *5 wdechów*

Bierzesz łyk powietrza.
Czujesz ten zastrzyk emocji,
jak zimno pulsuje ci w nozdrzach.

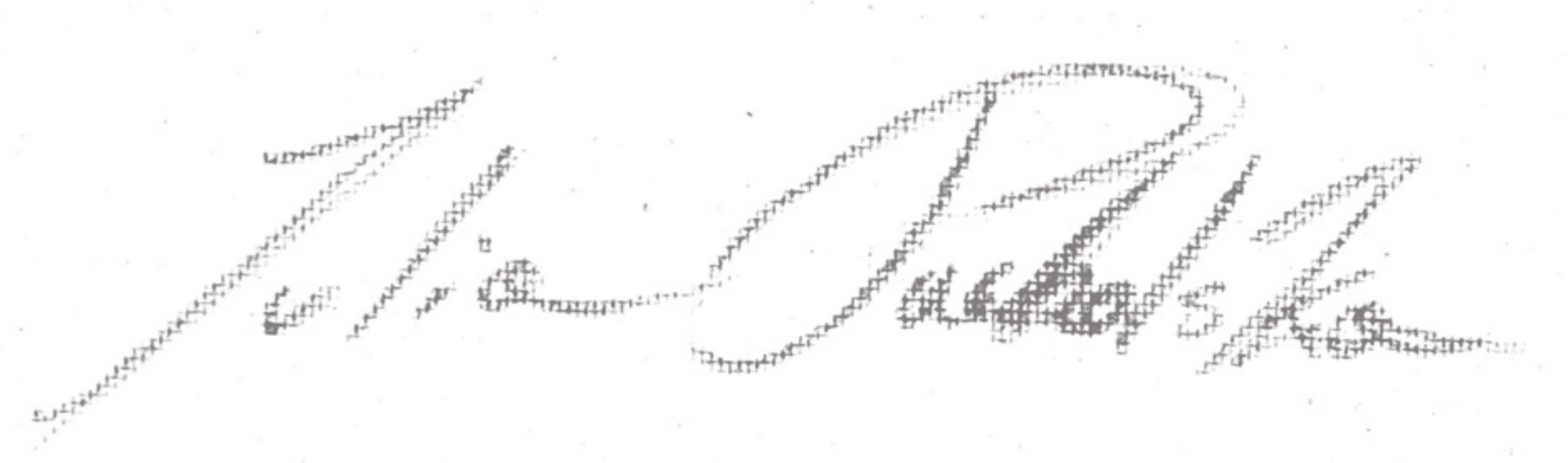


Kalinowska





Julia



Ola Wiśnios, *5 wdechów*

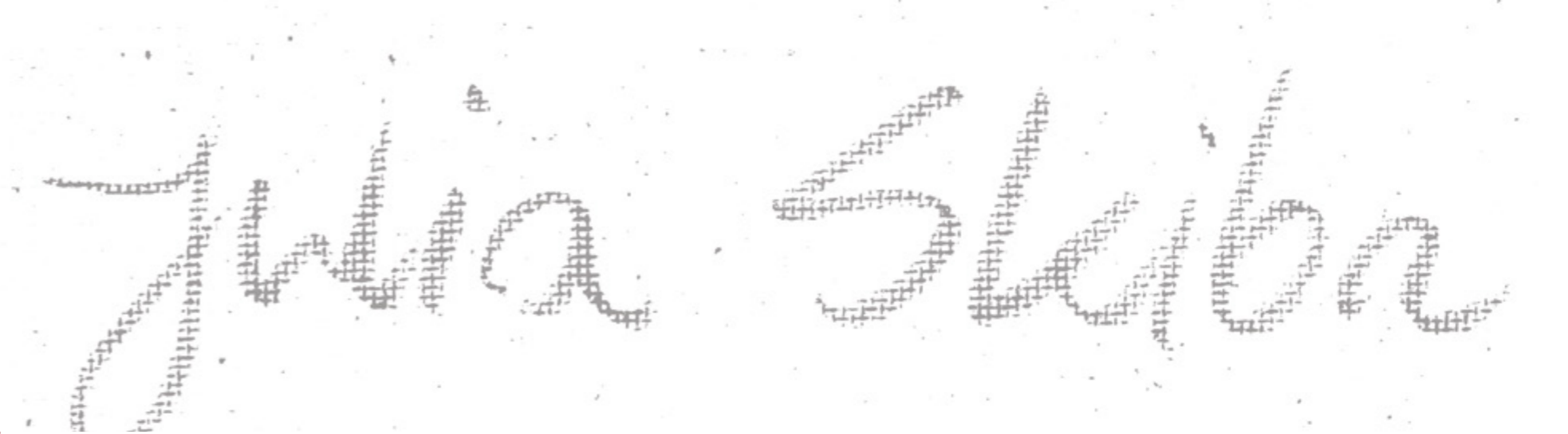
Siadasz na trawie i spoglądasz w słońce.
To ono daje energię całemu światu.
Prosisz, by dziś dało ją tobie.



Pacholska

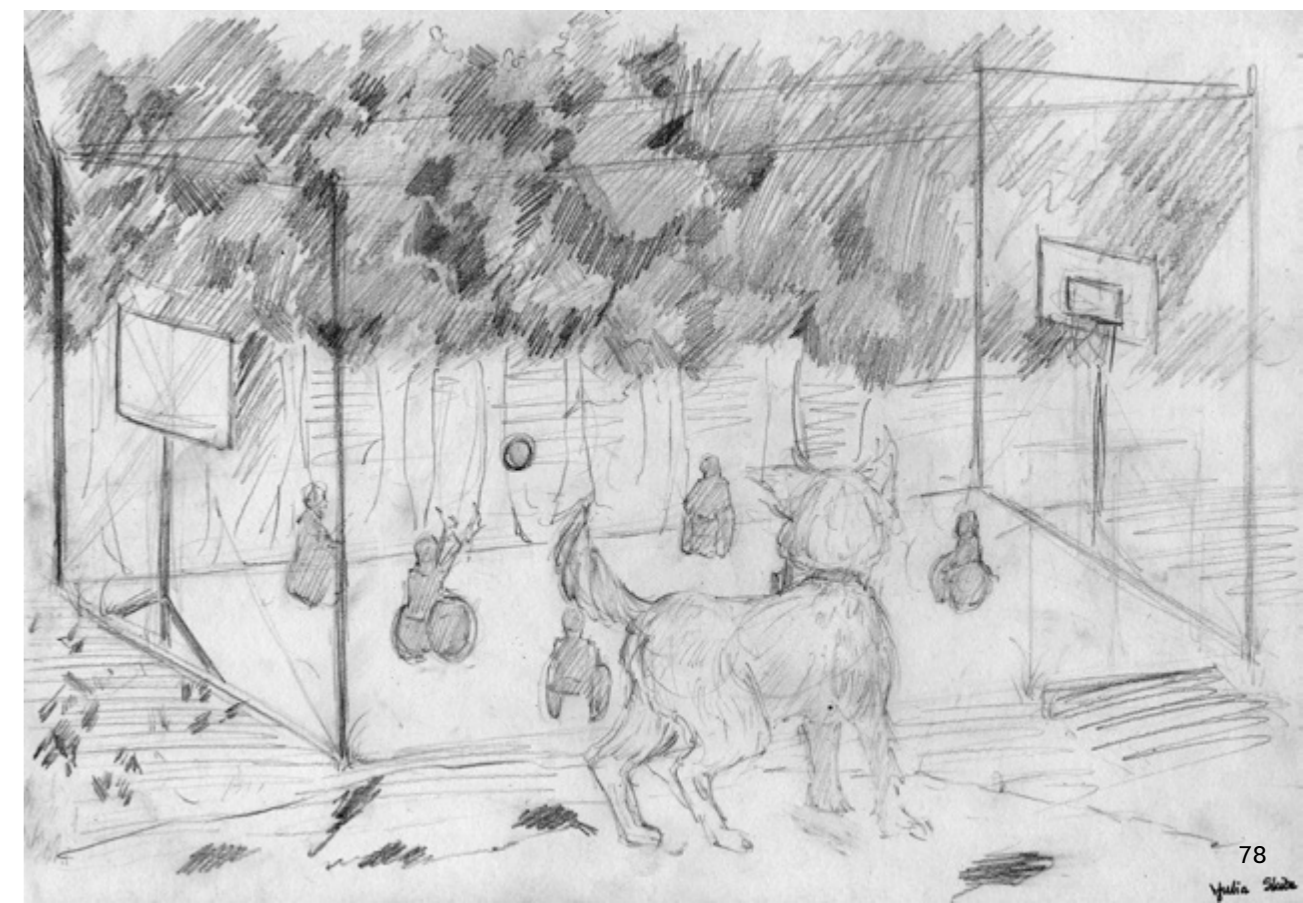


Julia



Maja Pawlaczyk, *Jesienny liść*

Wiele dni ćwiczeń, płaczu, ale chłopiec się nie poddaje.
Co prawda rzadziej się z nim spotygam,
ale wiem, że to jest dla niego naprawdę ważne.



Skiba



Karolina

Karolina Gołbiowska

Katarzyna Ścigała, *Biegnijmy do gwiazd*

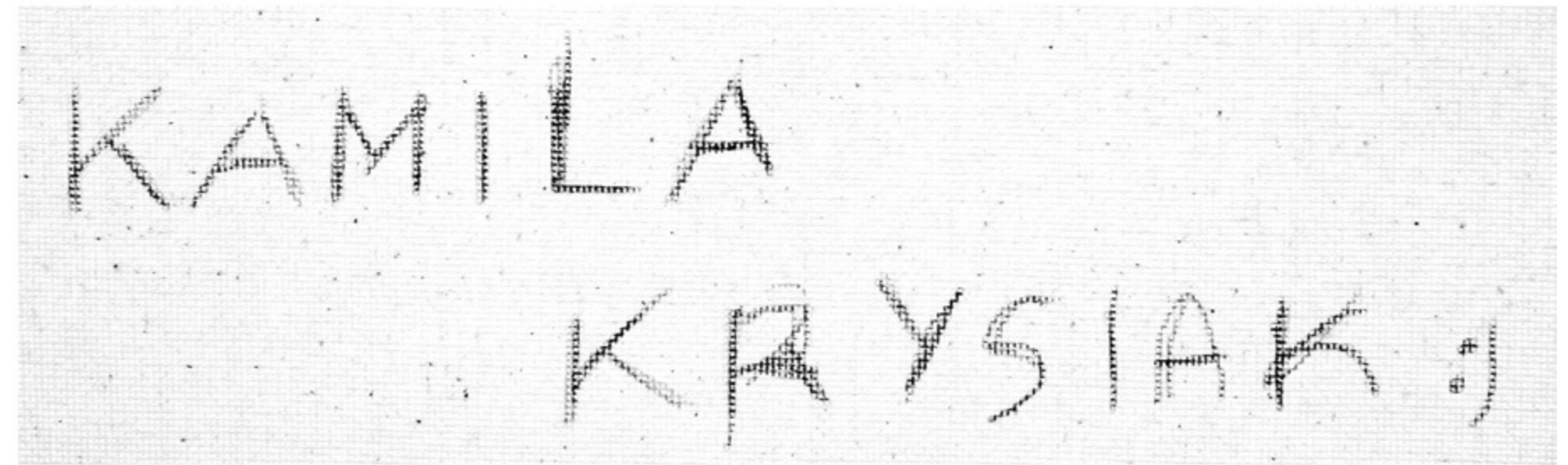
Kiedy biegnę, wszystko poza biegiem jest wtedy takie marne
– smutki, żale, tęsknoty przechodzą na drugi plan (...)



Gołbiowska



Kamila



Katarzyna Kur, *Srebro też może być złotem*

Taki gest nawet z ostatniego miejsca
czyni zwycięstwo
i zasługuje
na złoty medal.



Krysiak



Karolina

KAROLINA
CYBULSKA

Maja Klejman, *Presja*

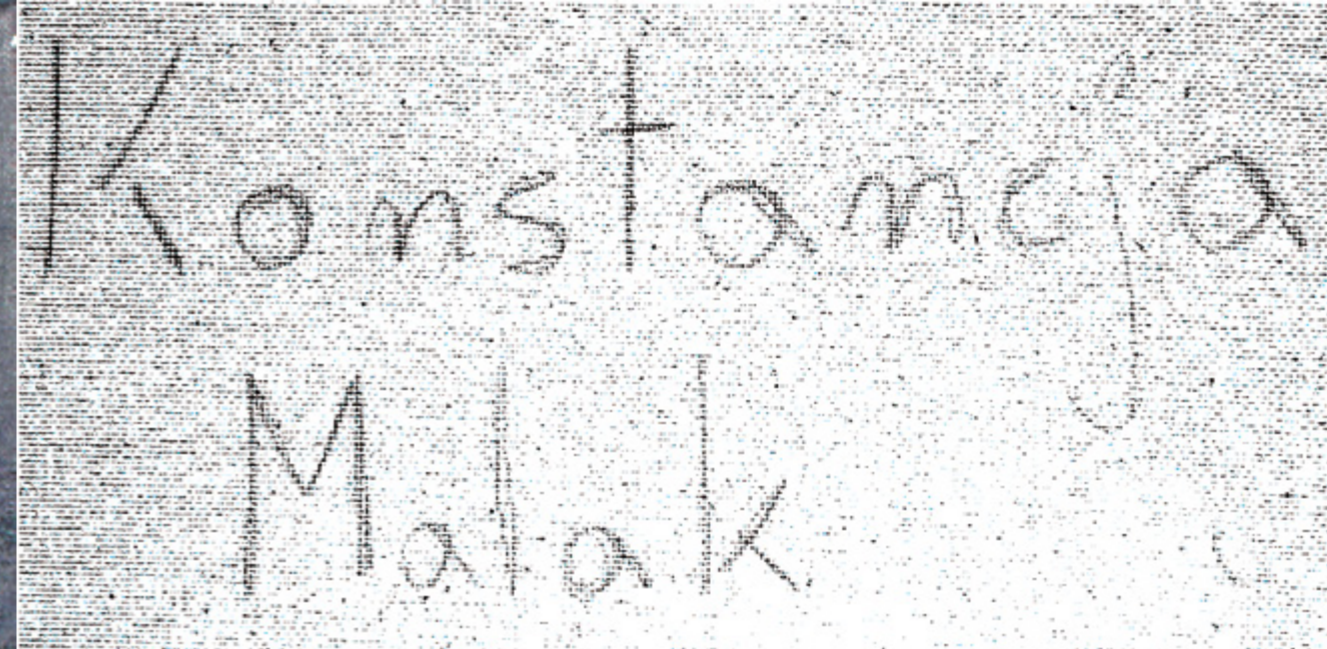
Chciałam skończyć z gimnastyką.
Chciałam być wolna.



Cybulska



Konstancja



Aleksandra Padewska, *Uciekaj*

- Dlaczego biegasz?
- Żeby uciec.
- Przed czym?
- Przed moimi demonami.



Malak

An abstract painting with a vibrant, textured surface. The left side is dominated by thick, vertical strokes of red and orange, which transition into a bright yellow and green area on the right. The bottom edge features swirling, dark blue and purple tones. The overall effect is one of intense energy and movement.

Maja Klejman, *Presja*

Nie mieszkam już z rodzicami. Na razie nie. Moja ciocia i mój wujek – rodzice Anny, zaproponowali, abym z nimi zamieszkała – tak długo, jak zechcę. Uważają, że ja i moi rodzice powinniśmy od siebie odpocząć. Teraz jestem szczęśliwa. Chodzę do normalnej szkoły. Mam prawdziwych przyjaciół, a nawet chłopaka! Nauczyłam się jeździć na rowerze i bardzo to polubiłam. Moje doświadczenia nie zniechęciły mnie całkowicie do sportu. Mimo wszystko nadal jestem sobą zawiedziona. Nie uszczęśliwiłam moich rodziców. Już nigdy ich nie zadowolę. Nie będę taka, jak chcą, abym była. To mnie zasmuca, ale staram się żyć dalej...

Magdalena

An abstract painting characterized by dynamic, swirling patterns. The colors range from deep blues and purples at the bottom to bright yellows and greens at the top. The brushstrokes are thick and expressive, creating a sense of movement and depth. The overall composition is reminiscent of a turbulent sea or a stormy sky.

Maria Piskorz, *Krzyk wody*

Wstałem i wskoczyłem do basenu.
Woda przyjemnie otaczała moją skórę i zatapiała ponure myśli.
Gładziła porysowane serce.
Krzyczała moim głosem, roznoszonym przez fale.

Biernat



Maja

MAJA DORODZIŃSKA

Maja Klejman, *Presja*

Za dwa tygodnie miałam zawody. Dostałam się już do drugiego etapu ogólnokrajowych zawodów, wiedziałam, że jeśli go przejdę, to będę o krok od mistrzostwa kraju. Moich rodziców niezmiernie by to ucieszyło, ale nie będą w pełni zadowoleni, póki nie zostanę mistrzynią świata.

Dorodzińska



Maja

maja rulska

Zuzanna Bukolt, *Prawy sierpowy z warkoczem*

Jagoda to średniego wzrostu, szczupła dziewczyna z długimi, ciemnobrązowymi włosami zawsze zaplecionymi w warkocz. Z tego, co wiem, jest bardzo dobrą uczennicą, zawsze przygotowaną do lekcji, nie wyróżnia się za bardzo wśród swoich kolegów poza jednym szczegółem: dużą różową torbą, z którą przychodzi na lekcje. To w niej trzyma wszystko, co potrzebne na trening po lekcjach.



Rulska



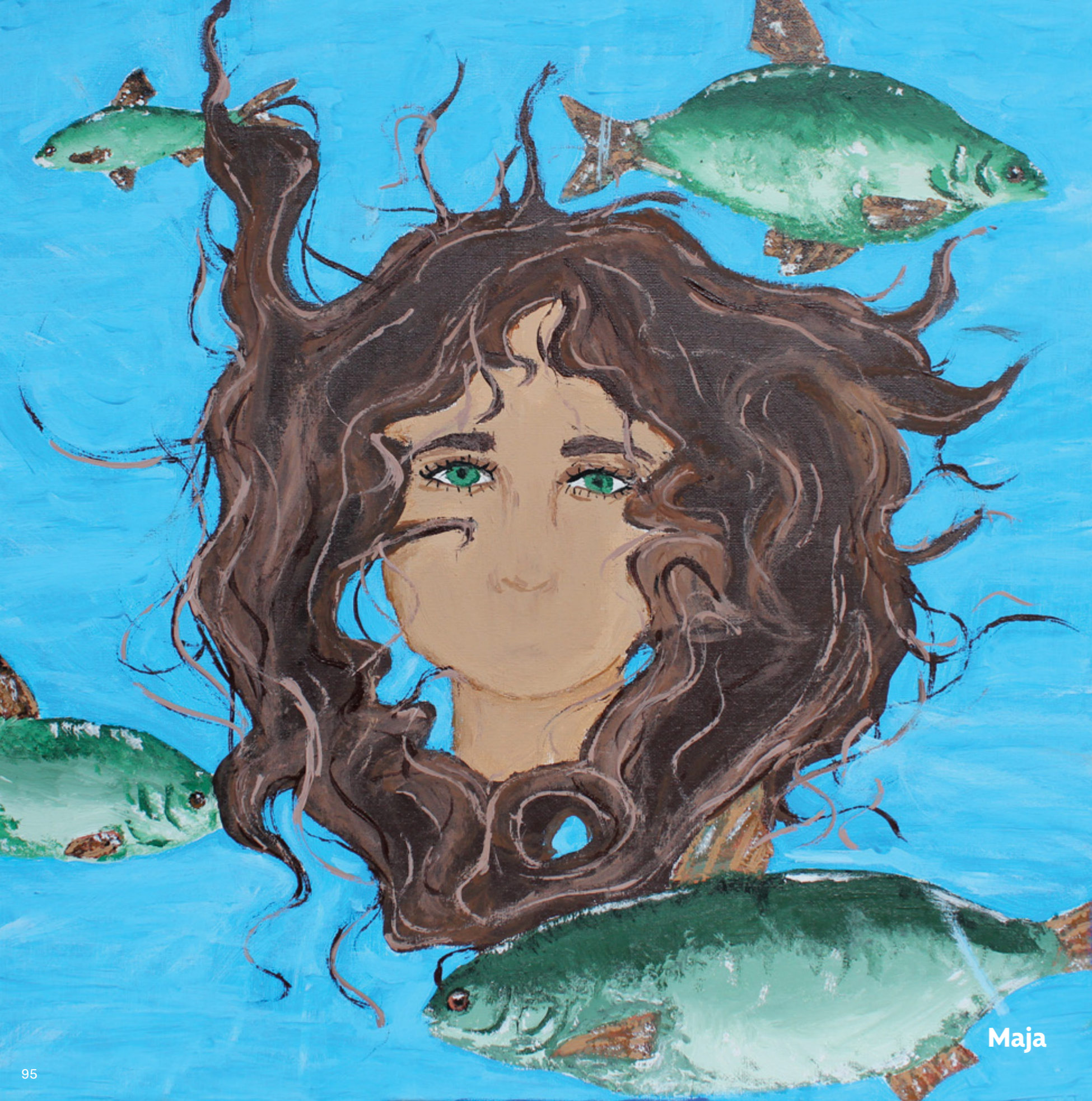
Maja

MAJA SZYMKOWIAK

Katarzyna Kur, *Srebro też może być złotem*

– Zwycięstwo!!! – krzyczał trener. – Jesteśmy niepokonani!
W Emilu jednak coś pękło.
Nie mogę tak po prostu wygrać, kiedy on tam leży,
pomyślał i zatrzymał się.
Widownia ucichła,
ludzie wstali z miejsc,
wszyscy wpatrywali się w niego.
Chłopiec odwrócił się i zaczął biec w drugą stronę.
Widział Rudego leżącego na bieżni.
Podbiegł i pomógł mu wstać.

Szymkowiak



Maja

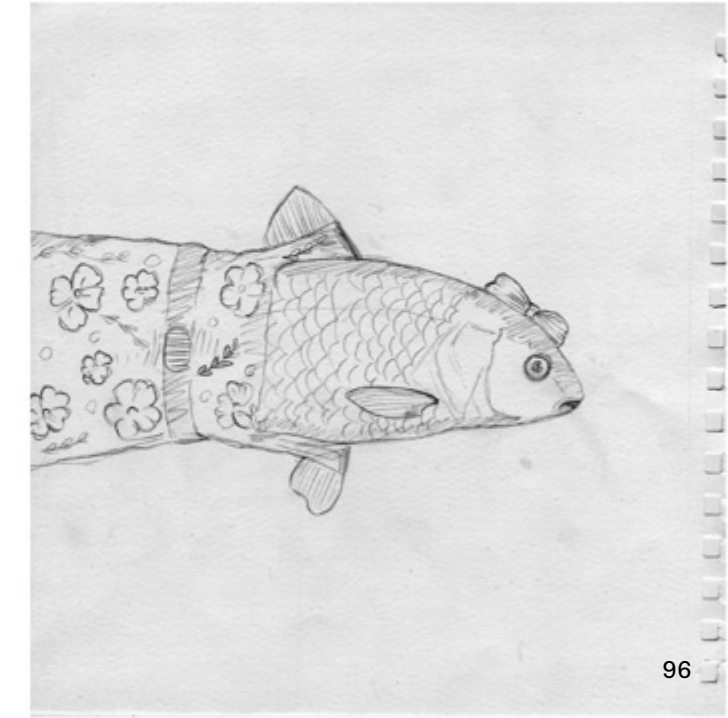
MAJA ZARZYCKA

Maja Wróbel, *Chcę być jak ona*

Najbardziej zabawne było to, że NIKT, dosłownie nikt nie zapytał mnie o zdanie. Zresztą jestem tylko dzieckiem, a podobno dzieci i ryby głosu nie mają.



Zarzycka





Małgorzata

Małgorzata Żelińska

Maja Pawlaczyk, *Jesienny liść*

(...) Pewnego dnia pobiegłem do parku, by pobawić się w moją ulubioną zabawę. Czekałem na podmuch wiatru. (...) Uwielbiam bawić się spadającymi liśćmi.
(...) Liść spadł na nogi chłopca, zastanawiałem się, czemu nie wstaje i nie pobawi się jak inne dzieci w parku.



Zielińska



Max

MAX
HAŃDEREK

Barbara Szopa, *Bez ograniczeń*

Staję się istotą stworzoną z cierpienia i szczęścia.

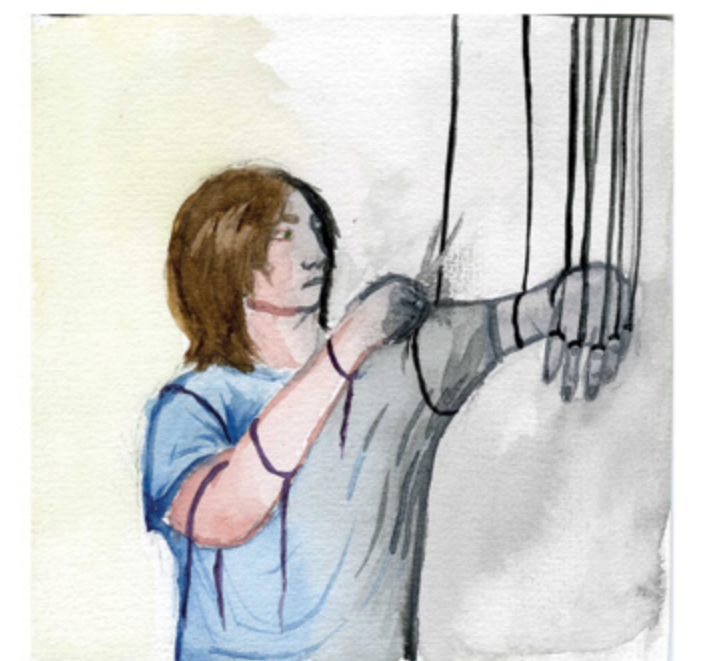
To śmieszne, że cierpienie daje mi szczęście...

Ale teraz tak jest. Pokonuję wewnętrzne bariery, zrywam łańcuchy.

To, że nazywają mnie kaleką, nie oznacza, że mam nim być...

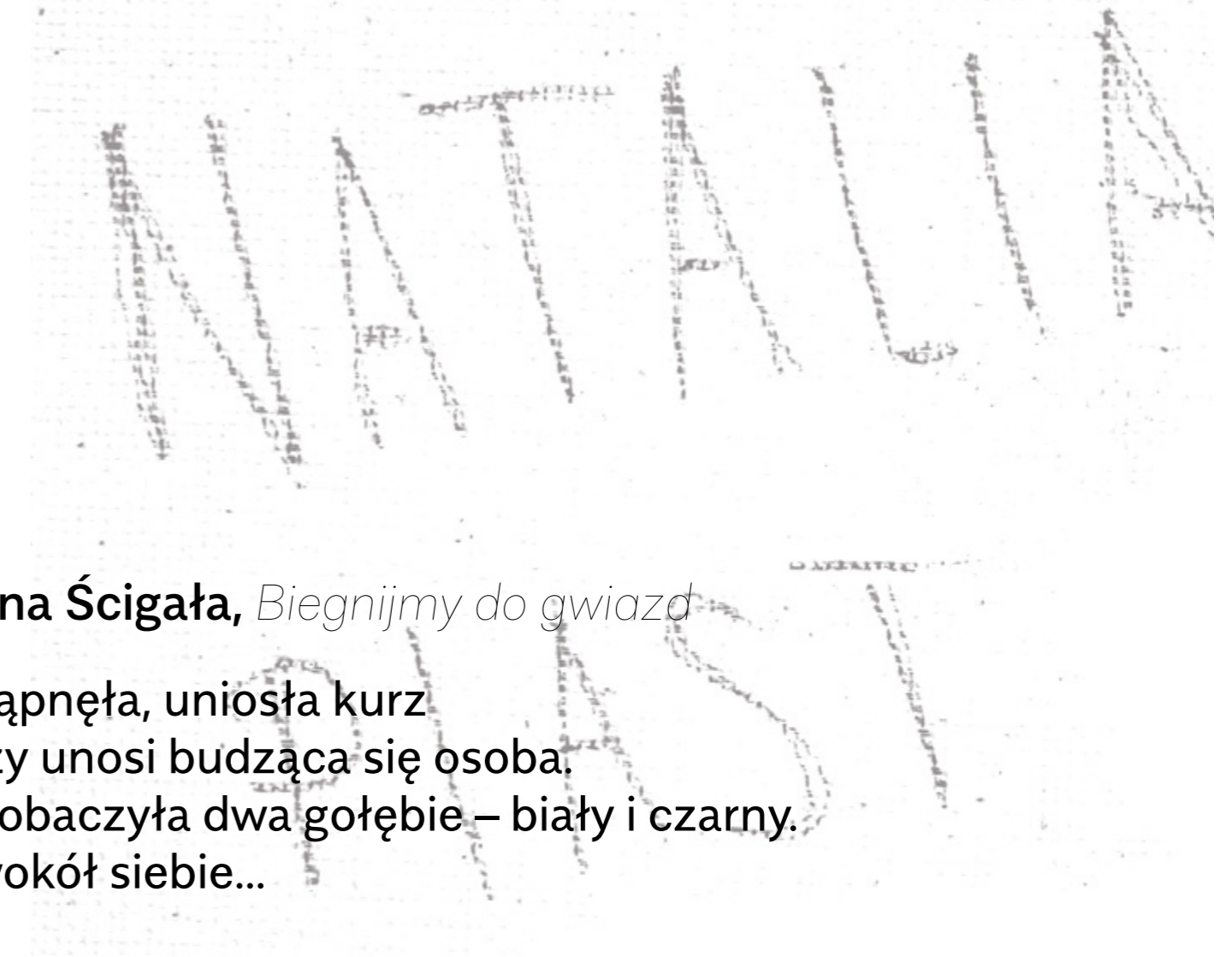


Hańderek





Natalia



Katarzyna Ścigała, *Biegnijmy do gwiazd*

Kiedy stąpnęła, uniosła kurz
– jak oczy unosi budząca się osoba.
Wtedy zobaczyła dwa gołębie – biały i czarny.
Latały wokół siebie...

Piast



Natasha



Michał Pawłowski, *Za niski na marzenia?*

Tylko że ja nie lubię się poddawać i swój smutek i rozczarowanie spróbuję pokonać coraz większą pracą własną. Nie chcę, by znowu coś odebrało mi marzenia.

Pamiętacie?

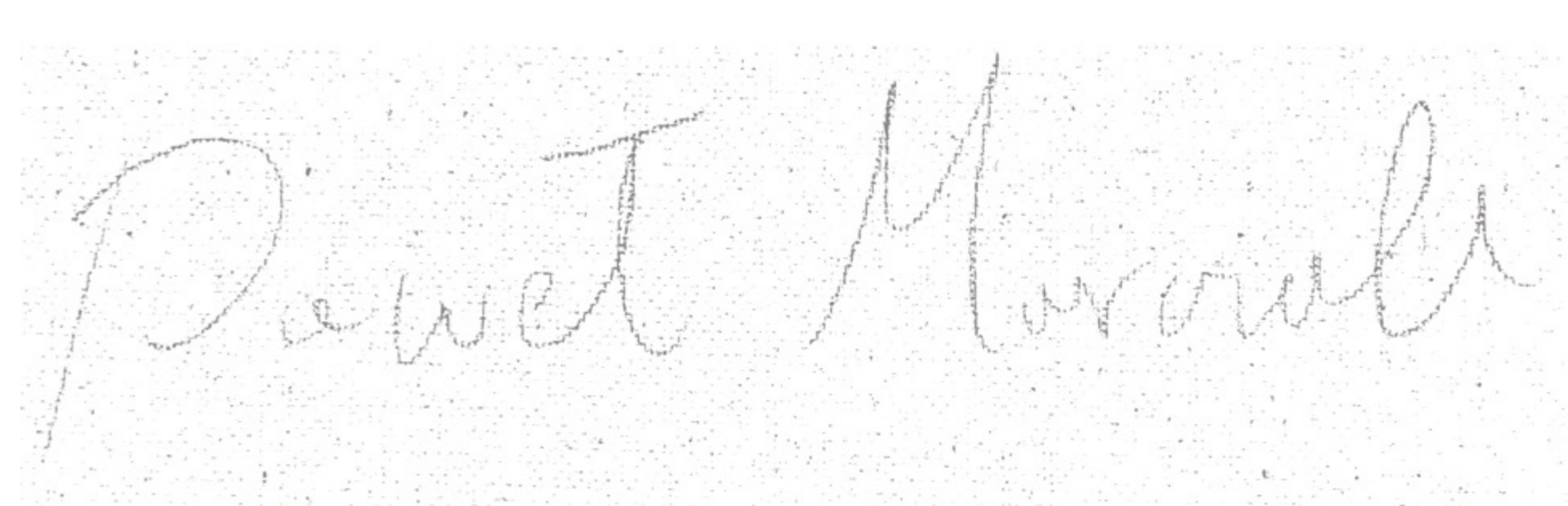
Chciałbym wygrać mistrzostwo Europy lub mistrzostwo Polski z drużyną Jastrzębskiego Węgla.

Trompiz





Paweł



Zuzanna Bukolt, *Prawy sierpowy z warkoczem*

Na drugi dzień gazety pisały o młodej dziewczynie,
o odkrytym talencie.
Może o przyszłej złotej medalistce igrzysk olimpijskich.



Marczak



Robin

Robin
Wysokiński

Natalia Frys, *Elegia o chłopcu zwycięskim* (opowiadania z 2019 r.)

Był złotym chłopcem swojej podstawówki.



Wysokiński



Shira

Shira Reshef

Aleksandra Padewska, *Uciekaj*

Nie chcę już uciekać.
Z każdym krokiem ogarnia mnie coraz większy spokój,
a ja biegnę dalej przed siebie.
Nie chcę już uciekać.



Reshef



Teresa

TERESA

WACHLEWSKA



Maja Klejman, *Presja*

Moja opowieść nie należy do najprzyjemniejszych.
Nie jest to historia wielkiego zwycięstwa, dumy z wygranej.
Jest to historia o tym, jak marnowałam swoje życie do chwili,
w której uświadomiłam sobie, że nie chcę i nie mogę dłużej tego robić.



Wachlewska





Yana

YANA
VIACHORKKA

Katarzyna Ścigała, *Biegnijmy do gwiazd*

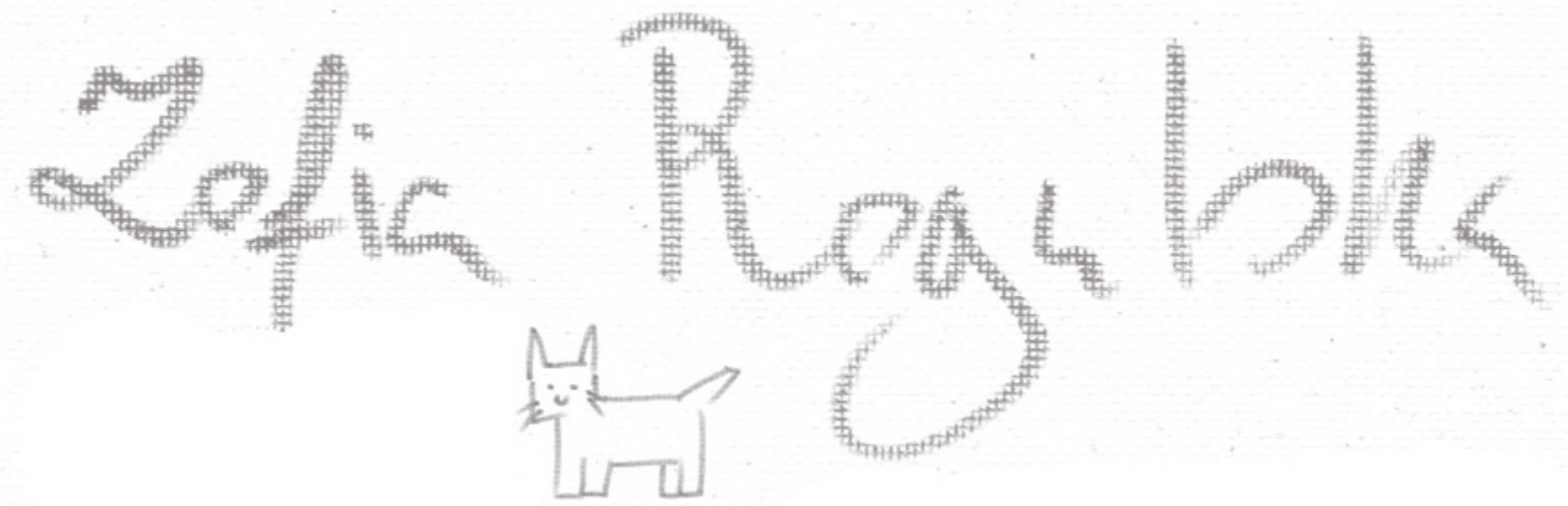
Gdy biały rozkładał skrzydła,
czarny mocno je przyciskał do brzucha.



Viachorka

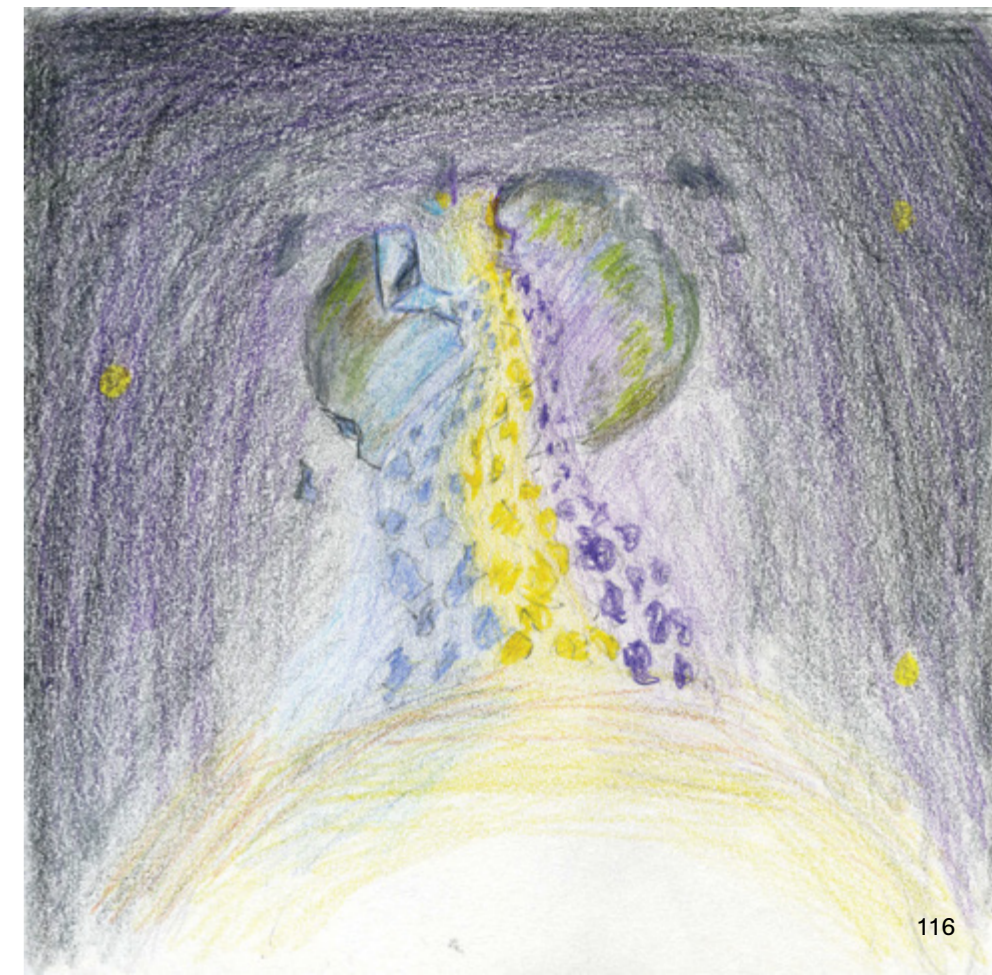


Zofia



Katarzyna Ściagała, *Biegnijmy do gwiazd*

Czuję wtedy swoją jedność ze światem.
Nie jako jego cząstkę, a ogromną, nieogarnioną jedność.
Wtedy świat nie ma przede mną tajemnic, nawet gdy jest niewidoczny.

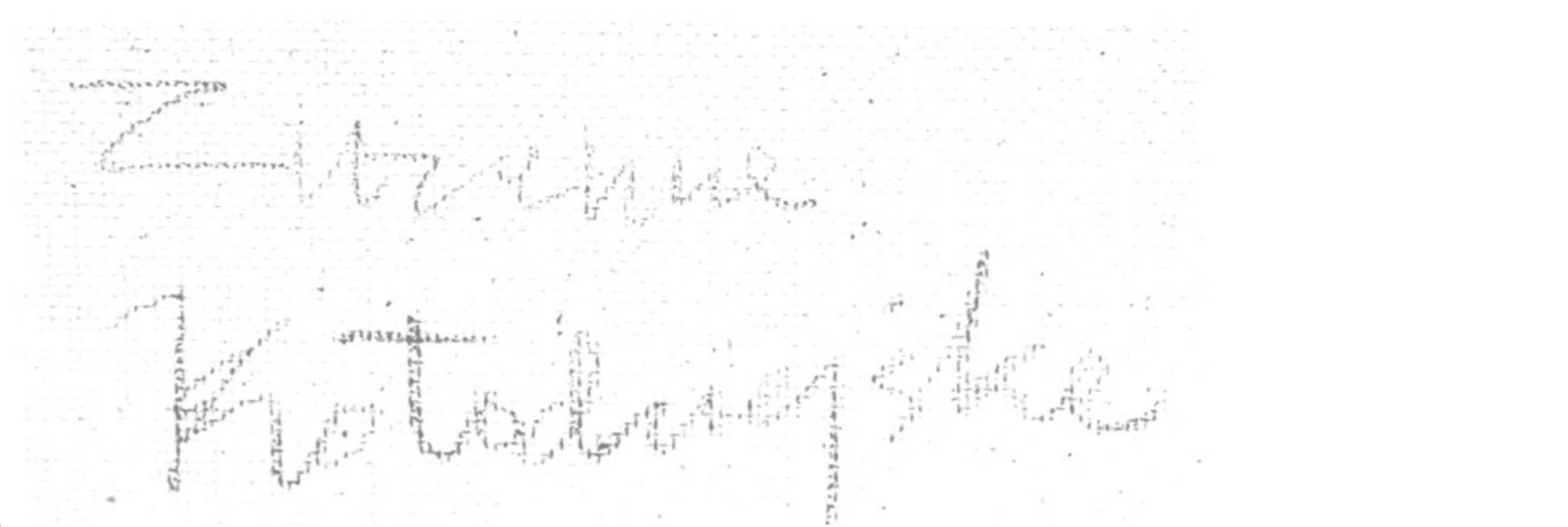


Rogulska



Zuzanna

Zuzanna
Kołodziejczak



Zofia Baradziej, *Biegnij!*

Walczę z sobą, od kiedy pamiętam.
Przetestowałam, doświadczyłam, mam dość.
To nie dla mnie.

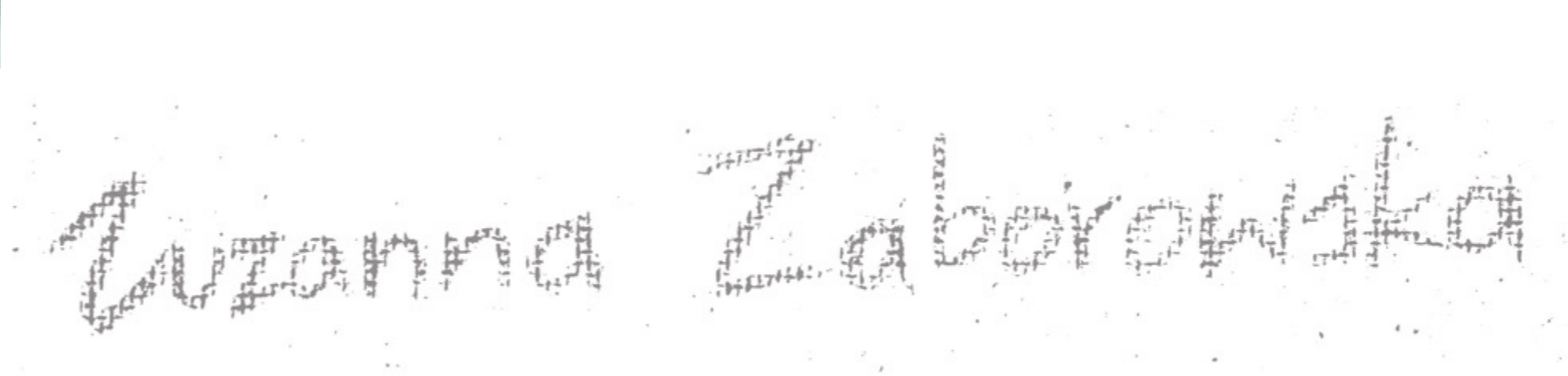


Walczę z sobą, od kiedy pamiętam.
Przetestowałam, doświadczyłam, mam
dość. To nie dla mnie.
"Biegnij!"
Zofia Baradziej





Zuzanna



Zaborowska

Aleksandra Padewska, *Uciekaj*

I prawdopodobnie nadal by tak było.





Wernisaż wystawy „Słowo i obraz”The opening of the exhibition
w Galerii (-1) w Centrum Olimpijskim“Word and Image” at the (-1) Gallery
w Warszawie.in the Olympic Centre in Warsaw.

Fot. PKOl, Leszek Fidusiewicz



I prawdopodobnie nadal by tak bylo.

SŁOWO I OBRAZ



SŁOWO I OBRAZ

WYKONANIE PRZEZ
KOMISJĘ

Na drodze dźwięku grały w młodości dźwięcznymi, a odkrytym talentem. Mała a przesyła (zobacz) medalistka Igrzysk olimpijskich.

Tak naprawdę miałam wielkie marzenie, które wiedziałam, że się nie spełni. Chciałam skończyć z gimnastyką. Chciałam być wolna.

Za dwa tygodnie miałam zawody. Dostałam się już do drugiego etapu ogólnokrajowych zawodów, wiedziałam, że jeśli go przejdę, to będę o krok od mistrzostwa kraju. Moich rodziców niezmiernie by to ucieszyło, ale nie będą w pełni zadowoleni, póki nie zostanę mistrzynią świata.

Profesjonalizm

WOLNOŚĆ

wolność

spis treści

contents

Warsztaty literacko-plastyczno-performatywne, które odbyły się w Polskim Komitecie Olimpijskim i w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych im. Wojciecha Gersona w Warszawie.	5-6	Literary-artistic-cum-performative workshops held at the Polish Olympic Committee and Wojciech Gerson State Secondary Art School in Warsaw.
Polski Komitet Olimpijski	7-8	The Polish Olympic Committee
UKŁAD OTWARTY	9-12	AN OPEN-LOOP SYSTEM
SIŁA I PIĘKNO. O SPORCIE W SZTUCE	13-16	STRENGTH AND BEAUTY. ON SPORT IN ART
SPORT I SZTUKA. INTERDYSCYPLINARNY DIALOG W/DLA EDUKACJI	17-30	SPORT AND ART: AN INTERDISCIPLINARY DIALOGUE FOR (AND IN) EDUCATION
SPORT NARZĘDZIEM SAMOPOZNANIA	31-40	ART AND SPORTS AS AVENUES OF SELF-DISCOVERY
Interpretacja utworów literackich w szkicach i dziełach malarskich uczniów z Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Wojciecha Gersona w Warszawie.	43-120	Literary-artistic-cum-performative workshops held at the Polish Olympic Committee and Wojciech Gerson State Secondary Art School in Warsaw.
Wernisaż wystawy „Słowo i obraz” w Galerii (-1) w Centrum Olimpijskim w Warszawie.	123-126	The opening of the exhibition “Word and Image” at the (-1) Gallery in the Olympic Centre in Warsaw.



WydawcaPublisher
Polski Komitet OlimpijskiPolski Komitet Olimpijski

RedakcjaEdited by
Polski Komitet OlimpijskiPolski Komitet Olimpijski

Teksty:Texts:
Katarzyna Deberny
„Układ otwart” „An open-loop system”
Krzysztof Jan Zuchora
„Siła i piękno. O sporcie w sztuce” „Strength and beauty. On sport in art”
dr Małgorzata Minchberg
„Sport i sztuka. Interdyscyplinarny dialog w/dla edukacji” „Sport and art. An interdisciplinary dialogue for (and in) education”
dr Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Pola Weiner
„Sport narzędziem samopoznania” „Art and sports as avenues of self-discovery”

KorektaProofreaders
Katarzyna Kusojć

Tłumaczenie angielskieEnglish translation
Agnieszka Chrościcka

Projekt graficznyGraphic design
Piotr Szulkowski

ISBN
978-83-965691-8-9

CopyrightCopyright
© Polski Komitet Olimpijski Warszawa 2024 © by Polish Olympic Committee Warsaw 2024

Realizacja warsztatów:Implementation of workshops:
Katarzyna Deberny,
Monika Myszowska,
Katarzyna Niedźwiedzka,
Piotr Szulkowski

W katalogu wykorzystano fragmenty tekstów opowiadań z Ogólnopolskiego Konkursu The catalogue features fragments of stories from Jan Parandowski im. Jana Parandowskiego na opowiadania o tematyce olimpijskiej, National Competition for Olympic-themed stories organizowanego przez Polski Komitet Olimpijski w latach 1989-2023. organised by the Polish Olympic Committee from 1989 until 2023.



The painting exhibition “Word and Image” presents outcomes of art, literary and performative workshops for students of W. Gerson State Secondary Art School in Warsaw organised by the Polish Olympic Committee. Presented works are an interpretation of selected fragments of stories from Jan Parandowski National Competition for the best Olympic themed story organised by the Polish Olympic Committee for 33 years. Sports and Olympic Games are themes that may provide artists with an inspiration. The beauty of physical effort, the work of muscles, the harmony of movements, accompanied by the complex world of thoughts, emotions, associations and references to the life of peers - these are the themes highlighted by the exhibition. All physical effort is a space of truth. Activities of athletes and young artists are connected by the concept of the PROCESS that lasts for many months and enables gradual self-discovery and self-expression: movement (idea) - workout (sketches/workshops) - competition (a creative act) - result (work/exhibition). This time, it is also an independent voice of the young generation, a plea for freedom of self-determination. Through the literary (word) and visual layers (image), the exhibition expands the perspective of understanding and experiencing sports.



Przeżyć siebie
Determinacja może doprowadzić do sprawienia, że człowiek potrafi osiągnąć cele
HR
ANTYSTWA JANA



- pisanie
- chęć, głębia
- nieświadomość
- spójność
- determinacja
- melanczność
- chęć polityczna
- przytępnienie
- świadomość
- robienie czegoś dla drugiej osoby

Ten obrót świata
ma bardzo mierną uciechę
z jednej strony jest to osoba,
która biegać musi, że ktoś próbuje
ją zatrzymać. Może może nie potrafi
to myśleć uprzedzić może w
dyktando, że na tej stronie
obserwacji.
Z drugiej strony przedstawia
a myślenie osoba dyktando w ten
sposób markonformacyjny portret
jej radość, lub niechęć
nie przyjmować się inny



Widzisz że
kobieta jest
odważna.
wszystko dzieje
w niej ale
to nie pokazuj.
"Don't judge a
book by its cover"

