INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 22.04.2020 r.

**TRENUJ CHARAKTER DOSŁOWNIE**

**Aktywność fizyczna ceniona jest za pozytywny wpływ na zdrowie, kondycję czy sylwetkę. Często jest formą spędzania wolnego czasu. Rzadko jednak pamiętamy o zaletach sportu związanych z kształtowaniem cech osobowościowych. Prowadzenie aktywności ruchowej od najmłodszych lat uczy cennych wartości. O tym, jaki wpływ ma sport na charakter, opowiada Kacper Piechocki, libero PGE Skry Bełchatów.**

 **GENERATOR PEWNOŚCI SIEBIE**

W czasie treningów wyznaczamy sobie cele, które początkowo wydają się trudne do osiągnięcia. To wymaga od nas przekroczenia granicy swoich możliwości, wykazania się ogromną odwagą, wytrzymałością i siłą wewnętrzną. Kiedy ćwiczenia przynoszą spodziewane efekty, budujemy pewność siebie i podnosimy poziom naszej samooceny. Przekłada się to na życie codzienne. Dzięki wytrwałości, której nauczył nas sport, zaczynamy osiągać więcej i nie poddajemy się w dążeniach do obranych celów. Dzięki sukcesom sportowym odzyskujemy wiarę we własne siły. Zaczynamy postępować w myśl zasady „chcieć to móc”. Błędy czy gorsze wyniki są naturalne na boisku. Pewni siebie wiemy, jak wysunąć wnioski i je poprawić.

**LEKCJA SAMODYSCYPLINY**

Uprawiając sport, uczymy się samodyscypliny, czyli kontrolowania swoich emocji i zachowań nawet w sytuacjach, gdzie jesteśmy pod wpływem stresu. Podczas aktywności ruchowej poznajemy swoje wady i zalety, zaczynamy pracować nie tylko nad ciałem, ale i nad własnym charakterem. Regularne ćwiczenia motywują do działania i samodoskonalenia. Sport uczy systematyczności i organizacji czasu. Sami musimy wykazać się silną wolą i realizować wyznaczone harmonogramy treningów.

*– Sport uczy pokory, cierpliwości, ale i determinacji. Pomaga w wielu dziedzinach życia. Zwłaszcza gdy wyznaczony cel jest ciężki do zdobycia i po drodze musimy zmierzyć się z wieloma trudnościami. Dzięki siatkówce doceniam ciężką pracę i ludzi, którzy wytrwale realizują swoje pasje oraz obowiązki –* mówi Kacper Piechocki, zawodnik PGE Skra Bełchatów.

**UWOLNIJ NAPIĘCIE**

Aktywność fizyczna pomaga radzić sobie ze stresem. Dzięki świadomości swojego ciała, umiejętności regulowania oddechu czy technikom rozluźniania mięśni zawodnicy sportowi potrafią opanować nerwy i mierzyć się z porażkami. Sport pokazuje, że przegrywając, nie można się poddawać, tylko próbować jeszcze raz i szukać przyczyn niepowodzenia. Wyrabia samokontrolę i uczy panowania nad negatywnymi emocjami. Dzięki temu nabywamy pokory i potrafimy dystansować się od problemów także w życiu prywatnym.

**W GRUPIE SIŁA**

Kolejną ważną wartością, jaką kształtuje w nas sport, jest współpraca z innymi ludźmi. Szczególnie widoczne jest to w sportach drużynowych, gdzie prawidłowa komunikacja i umiejętność pracy w zespole są niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Współzawodnictwo pokazuje, jak z szacunkiem traktować innych oraz zrozumieć, na czym polegają kompromisy. Dzięki sportowej rywalizacji możemy nauczyć się wyrozumiałości i tolerancji do innych.

*–* *Sport przekazał mi ważne wartości w życiu. Nauczył mnie wytrwałości w dążeniu do celu, pewności siebie, radzenia sobie w trudniejszych momentach życia. Warto pamiętać o zaletach aktywności sportowej, które kształtują nie tylko naszą sylwetkę, ale również nasz charakter* – podsumowuje Kacper Piechocki.