

MIEJSCE SPORTU W FORMACJI WEWNĘTRZNEJ ALUMNA**I. Wstęp**

Uprawianie sportu jak i bycie chrześcijaninem to nie tylko indywidualność. To przede wszystkim wspólnota i bycie z innymi¹. Każdy sportowiec potrzebuje rywala, trenera czy kibiców. Jest to swoistego rodzaju wspólnota, która podobna jest do wspólnoty chrześcijan. Poprzez wspólnotę na płaszczyźnie sportu, którego budowniczym jest człowiek dochodzi do międzyludzkiej komunikacji i wspólnego działania. Przekłada się to na wewnętrzne tworzenie swojej osoby w relacji z innymi, a także w relacji do siebie samego².

Wychowanie sportowe w przekonaniu Ojca Świętego Jana Pawła II posiada zalety fizyczne lecz także i moralne. Każdy sportowiec czuje się lepiej, poprzez odnajdywanie w sporcie odprężenia fizycznego. Wypracowuje także zręczność, zwinność, wytrzymałość. Wzmacnia ogólnie pojęte zdrowie fizyczne. Zasada „fair play”, którą przestrzega sportowiec uczy go współzawodnictwa, pomaga w wypracowaniu zachowań, które przekładają się na poszanowanie osoby ludzkiej³.

Sport jest na tyle powszechnym i uniwersalnym zjawiskiem, że stał się podstawowym elementem życia każdego człowieka. Poprzez swoją wartość i wszechobecność wywiera niesamowicie wielki wpływ na młodych ludzi. Praktykowany na założeniach humanistycznych i nastawiony głównie na człowieka, a nie jak czasami bywa tylko na pieniądze i sławę, będzie kształtował odpowiedzialność i szacunek do drugiej osoby⁴. Tym samym sport jako kultura staje się dla całego społeczeństwa dobrą

Jacek Łukaszewicz; alumn II roku Wyższego Seminarium Duchownego w Ełku;
adres do korespondencji: jacek740@wp.pl

¹ *Athletes in Action Polska, Nie jesteś sam*, w: *Pełne zwycięstwo. Nowy Testament. Wydanie dla sportowców*, Warszawa 2002, s. 282.

² J. Niewęglowski, *Kultura, religia, sport: współzależności*, w: *Sport jako kulturowa rzeczywistość*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2005, s. 138.

³ Tamże, s. 142.

⁴ Tamże, s. 144.

metodą wychowywania i pomocy przy kształtowaniu ludzkiego ducha i ciała.

Analizując kulturę sportu pod kątem pozytywnych jej elementów mogących posłużyć do samowychowania lub wychowania innych, nie możemy również zapomnieć o drugiej negatywnej jej stronie. Zdarza się, że na stadionach i boiskach mamy do czynienia z całą paletą zachowań agresywnych. Coraz częściej, w dobie rozwijającej się techniki i medycyny da się słyszeć o zażywaniu niedozwolonych środków dopingujących przez sportowców. niesprawiedliwość sportowa czy „sprzedanie meczu” nie jest już czymś nowym. Tak więc z jednej strony zauważamy, że sport może uczyć dobrych i wartościowych rzeczy, a z drugiej pokazuje nam kłamstwo i drogę dążenia „do celu po trupach”. Tej negatywnej stronie sportu wychodzą naprzeciw różnego rodzaju instytucje i związki sportowe. Między innymi FIFA (fr. Fédération Internationale de Football Association) – międzynarodowa organizacja pozarządowa zrzeszająca 219 narodowych federacji piłki nożnej wydaje co roku przepisy gry w piłkę nożną, które stają się przestrożą i zmierzają ku temu, by złe zachowania w sporcie nie były przykładem, lecz stawały się przestrożą. Dla przykładu artykuł nr.12 mówiący o niesportowym zachowaniu karanym napomniem: *„Zawodnik musi być ukarany za niesportowe zachowanie jeżeli:*

- *popelni przewinienie w taktycznym celu przeszkodzenia w prowadzeniu korzystnej akcji albo jej przerwania,*
- *zagrywa piłkę ręką, w celu uniemożliwienia przeciwnikowi przejęcia piłki albo rozwinięcia ataku,*
- *podając piłkę do własnego bramkarza, rozmyślnie używa takich sztuczek aby ominąć Przepisy Gry, umożliwiające bramkarzowi złapanie piłki w ręce po podaniu mu jej głową, klatką piersiową czy kolanem. W takich okolicznościach, nieistotnym jest, czy bramkarz później dotknie piłkę ręką, czy nie. Przewinienie jest popelnione przez zawodnika jako usiłowanie obejścia zarówno litery, jak i ducha Art. 12”⁵.*

Tak często występujące zjawisko zachowań agresywnych, stosowanie nieetycznych i niegodnych środków do osiągnięcia celu czy dosłownie niesprawiedliwość sportowców nie mogą przesłonić nam złożonego i wieloaspektowego fenomenu, którym jest dzisiaj sport w jej róż-

⁵ M. Łukiewski, *Zmiany w przepisach gry w piłkę nożną. Porównanie wydania 2010/11 do 2009/10*, Olsztyn 2011, s. 20.

nych formach. Sport to coś więcej niż tylko forma spędzania czasu i rekreacji. To podstawowy element w życiu każdego człowieka, który żyje, rusza się, wykonuje podstawowe czynności. Ten kto dba o rozwój fizyczny i nie jest mu obojętne utrzymanie kondycji duszy i ciała ten wpisał już sport w swoją egzystencję.

II. Sport w życiu alumna i mężczyzny

Praktyka sportowa w życiu alumnów Wyższych Seminariów Duchownych odgrywa taką samą rolę jak w życiu każdego mężczyzny. Sport, który przywiązuje dużą wagę do harmonijnego oraz pełnego rozwoju człowieka, tj. duszy i ciała skierowany jest do wszystkich ludzi. Do tych, którym nie obce jest wychowywanie, rozwijanie i umacnianie ciała ludzkiego⁶. Dlatego tym bardziej każdy alumn, który w swojej formacji ludzkiej, intelektualnej, duchowej i pastoralnej dąży do kapłaństwa⁷ nie może pomijać aktywności ruchowej. Aktywności, której podstawowym zadaniem będzie osiągnięcie ludzkiej dojrzałości osobistej i stawanie się sprawniejszym fizycznie.

Błogosławiony Jan Paweł II jest przykładem człowieka mocno związanego ze sportem. Teoretyczny dorobek w sporcie poprzedzał praktyką i bezpośrednim uczestnictwem w aktywnościach ruchowych. Jako młody człowiek uczestniczył w meczach piłki nożnej, a także fascynował się wędrówkami górskimi, spływami kajakowymi i narciarstwem. Bardzo dobrze jeździł na nartach, biegał, spacerował i pływał. Błogosławiony Jan Paweł II dostrzegał wartości pozytywne w sporcie i rozwijaniu ciała przez aktywność fizyczną a także w różnego rodzaju zabawach i grach o charakterze ruchowym. Uznał również udział ciała we wszystkich fundamentalnych wydarzeniach ludzkiego bytu.

Uczestnictwo błogosławionego Jana Pawła II w sporcie daje nam żywy wzór harmonijnego, wszechstronnego rozwoju człowieka, gdzie wszystkie sfery i płaszczyzny człowieka są integralne i komplementarne⁸.

⁶ J. Niewęglowski, *Wychowawcze walory sportu według Jana Pawła II*, w: *Kultura fizyczna w społeczeństwie nowoczesnym*, red. Z. Dziubiński, K. Jankowski, Warszawa 2009, s. 401.

⁷ A. Jaśko, *Formacja musi iść z duchem czasu*, „Martyria” 12(2010), s. 7.

⁸ Z. Dziubiński, *Przesłanie Ojca Świętego Jana Pawła II do świata sportu*, „Seminare”, 16(2000), s. 356-357.

Praktyka sportowa mężczyzny a dalej alumna sprowadza się do jego zamiłowań i potrzeb osobistych w sferze aktywności ruchowej. Natomiast ograniczona jest poprzez przestrzeganie i dostosowanie się do przyjętego regulaminu oraz ram formacji ogólnej i szczegółowej przygotowującej nie do bycia sportowcem, ale przede wszystkim kapłanem. Ludzie młodzi z wielkimi ambicjami sportowymi, które przesłaniałyby powołanie do kapłaństwa powinni zastanowić się nad wyborem studiów o charakterze akademii wychowania fizycznego.

Alumni w trakcie formacji uczą się pogłębiając swoją wiedzę na wykładach i w czasie studium własnego, wykonują różnego rodzaju obowiązki, modlą się pogłębiając swoją relację z Bogiem. Mają także czas dla siebie, czas tzw. rekreacji, którą każdy wykorzystuje według własnych zapotrzebowań. Niektórzy alumni wykorzystują ten czas na odpoczynek, czytanie książek, spotkania we własnym gronie. Inne grupy wolny czas wykorzystują w sposób czynny, uprawiając sport. W trakcie zimy są to narty i snowboard zaś w trakcie lata: rower, piłka nożna, kajaki, spacer i bieganie. Przez cały rok mają oni możliwość korzystania z basenu i hali sportowej⁹.

Alumni mając możliwość uprawiania sportu odnoszą same korzyści. Każdy rodzaj aktywności fizycznej wpływa na lepsze samopoczucie. Z taką aktywnością związanych jest także wiele pozytywnych zmian w organizmie człowieka. Obok lepszej kondycji i poprawionej sylwetki zachodzą także zmiany wewnątrz organizmu: u osoby ćwiczącej wydzielają się więcej hormonów, np.: serotonina, która działa antydepresyjnie oraz wykazuje działanie nasenne. W nocy przekształca się w melatoninę odpowiedzialną za nasz relaksujący i spokojny sen. Nie ulega więc wątpliwości, że sport w życiu alumna staje się doskonałą pomocą w doskonaleniu odporności organizmu i utrzymywaniu odpowiedniej sprawności fizycznej¹⁰.

III. Sport czyli kształtowanie pewnych doskonałości na podstawie chrześcijańskiej jedności człowieka

Sport uprawiany świadomie i z umiarkowaniem wzmacnia sprawność fizyczną oraz doskonali ciało, czyni je zdrowym, świeżym i sprawnym. Za cel najbliższy przyjmuje rozwój i wzmocnienie ciała pod

⁹ J. Łukasiewicz, *Sport w WSD*, „Głos Serca” 98(2010), s. 12.

¹⁰ M. Gołąb, *Kulturystyka nie może stać się sposobem na życie*, „Kulturystyka i fitness” 107(2009), z. 2, s. 86-87.

względem statycznym i dynamicznym. Celem dalszym, dla każdego chrześcijanina będzie wykorzystanie udoskonalonego ciała dla rozwoju życia zewnętrznego czy wewnętrznego osoby. Udoskonalając własne ciało odnajdujemy cel głębszy. Natomiast celem najwyższym jest każde ludzkie działanie, czyli między innymi uprawianie sportu, mające na celu przybliżenie człowieka do Boga.

Kształtowanie ludzkich doskonałości odbywa się na dwóch płaszczyznach konstytuujących człowieka: sferze cielesnej i duchowej. Wszystkie wysiłki zmierzające do osiągnięcia lepszej kondycji fizycznej jednocześnie wpływają na dobrą formę psychiczną. Człowiek więc jest według chrześcijańskiej koncepcji ciałem i duszą, które w takim samym stopniu zasługują na należyte zainteresowanie, szacunek i mądrą opiekę, gdyż istnieją jedno dzięki drugiemu i jedno w drugim¹¹. Takie rozumienie ciała pozwala na doskonalenie pewnych doskonałości człowieka.

Pewna doskonałość człowieka, zdolność do dobrego działania to nic innego jak cnota. Zmagania sportowe angażujące wolę, wiarę i rozum mają swój udział w rozwoju moralnych doskonałości człowieka. Cnoty, nad którymi powinien pracować każdy sportowiec to m.in.: roztropność, sprawiedliwość, męstwo i umiarkowanie. Są to więc sprawności kardynalne, w których kształtowaniu uczestniczy sport.

Udział sportu w kształtowaniu roztropności to przede wszystkim usprawnienie człowieka w spostrzegawczości i przytomności umysłu. Poprzez np. zabawy, gry ruchowe czy systematycznie przeprowadzane ćwiczenia sportowe możemy doskonalić nasz umysł w roztważnym wyszukiwaniu, rozsądzaniu oraz stosowaniu najlepszych środków, które poprowadzą nas do osiągnięcia najważniejszego celu życia. Uprawianie sportu to także udoskonalanie roztropności w koncentrowaniu się i zachowywaniu dyscypliny czy dysponowaniu swoją energią¹².

Każdy sportowiec uprawiając sport nie może zapominać o takim usprawnieniu człowieka, które odnosi się do bycia sprawiedliwym. W swoim życiu nie możemy szkodzić sobie i innym, pod względem zdrowia, mienia, dobrej sławy i życia rodzinnego. Lecz powinniśmy sumiennie spełniać obowiązki, przestrzegając prawdomówności, szczer-

¹¹ M. Graczyk, *Udział sportu w kształtowaniu moralnych doskonałości człowieka. Studium z teologii sportu*, w: *Kościół a sport*, red. M. Barlak, Z. Dziubiński, Warszawa 1995, s. 74-77.

¹² Tamże, s. 80-81.

ści, karności, posłuszeństwa, wdzięczności i uprzejmości. Wychowanie fizyczne doskonali ową cnotę poprzez rozwijanie poczucia życia społecznego i solidarności. Przecież każdy zawodnik, grający w jednej drużynie uczy się podporządkowywać swoje ambicje i zachcianki dla dobra zespołu. Czuje się także zobligowany do pomocy tym zawodnikom swojej drużyny, do których może nawet czuć niechęć. Ogólnie rzecz biorąc, każdy człowiek uprawiający sport wyzbywa się skłonności antyspołecznych¹³ oraz buduje w sobie potrzebę bycia *fair* względem siebie i innych. Zdolność sprawiedliwego działania w każdych warunkach i sytuacjach to niewątpliwie umiejętność trudna i czasami wymagająca wielkiego poświęcenia. Dlatego właśnie, to przez sport należy kształtować tę doskonałość, stanowiącą ważne miejsce w życiu każdego człowieka, a tym bardziej wszystkich alumnów dążących do kapłaństwa.

Uprawianie sportu, które często wymaga wiele trudów, niewygód, wyrzeczeń czy przykrości stwarza okazję do udoskonalania popędu do walki przez opanowanie uczuć z nimi związanych, tj. odwagi, bojaźni czy szlachetnej ambicji. Opanowanie uczuć ma na celu pomóc człowiekowi w wytrwałym i cierpliwym spełnianiu swoich obowiązków pomimo trudności, nieszczęść i przeszkód, nawet w niebezpieczeństwie śmierci. Takie opanowanie uczuć jest zadaniem męstwa i innych cnót¹⁴. Poprzez sport, który zakłada cel i drogę do osiągnięcia tego celu, każdy mężczyzna spotyka się z masą przeszkód i niedogodności, które w miarę postępu mogą się nasilać. Systematyczne i wytrwałe pokonywanie tych przeciwności prowadzi do nabycia wielu zdolności, w tym między innymi męstwa i stałości, które prowadzą do nieustępliwości i cierpliwości w spełnieniu obowiązku, aż do końca.

Człowiek w swoim życiu korzysta z wielu przyjemności. Moralne ich wartości nie są w sposób jednoznaczny dobre lub złe. Stają się dopiero wtedy dobrymi lub złymi zależnie od tego czy panujemy nad nimi, czy umiejętnie korzystamy z nich i nie pozwalamy by stały się jedynym dążeniem w życiu¹⁵. Każdy sportowiec by osiągnąć cel, niejednokrotnie musi wyzbywać się przyjemności. Droga do mistrzostwa jest niełatwa, wymaga wielu poświęceń. Rezygnowanie z przyjemności bywa nieraz kluczem do zwycięstwa i chwały. Praktyka prowadząca przez rozmaite

¹³ Tamże, s. 81-82.

¹⁴ Tamże, s. 83.

¹⁵ Tamże, s. 88.

trudności wiedzie do nabycia umiejętności panowania nad popędem do przyjemności.

Kultura fizyczna jest z socjologicznego punktu widzenia elementem kultury, która przejawia swoją bytowość w aktywności społecznej i osobowej a także jako miejsce odpowiedzialne za komunikację społeczną¹⁶. W swojej specyfice i ze względu na złożoną strukturę posiada szeroki wachlarz oddziaływania. Kultura fizyczna kształtowana przez człowieka, w sposób zwrotny kształtuje sposób życia, kształtuje społeczeństwo i środowisko. Ma charakter globalny i obejmuje cały ucłowieczony świat natury i kultury¹⁷.

Sport potrafi kształtować cnoty, czyli doskonałości człowieka i nie zamyka się do udoskonalania tylko sprawności fizycznej. Jest to także dobry sposób na nudę i monotoność. Z ludzkiego i chrześcijańskiego punktu widzenia aktywne spędzanie czasu to po prostu wielka korzyść, i dla ciała, i dla ducha, która wpływa na pomyślność zawodową, społeczną, rodzinną, a także na rozwój i trwanie gatunku ludzkiego¹⁸.

IV. Praktyka duchowa a praktyka sportowa alumna

Uprawianie sportu, które bardzo mocno wpisuje się w życie seminaryjne pomaga w lepszym kontynuowaniu formacji intelektualnej i duchowej. Po codziennym uczestnictwie we Mszy Świętej, rozmyślaniu, praktykach duchowych i intelektualnych przychodzi chwila odpoczynku. Podczas takiej chwili odpoczynku można uprawiać sport, orzeźwiając w ten sposób ciało i ducha. W trakcie uprawiania sportu można odpocząć od nauki, a jednocześnie myśląc o Bogu praktykować modlitwę. Natomiast podczas wieczornego rachunku sumienia, zdać sprawę z tego, czy w ciągu całego dnia i we wszystkich czynnościach widziało się Boga i kierowało się do niego swoje myśli¹⁹.

Każdy sportowiec jak i alumn powinien dbać o godność swego trudu i wysiłku wkładanego w różnego rodzaju zajęcia sportowe. Niezależnie od tego jak realizowana jest praca w sporcie, to jej godność zależy

¹⁶ Z. Dziubiński, *Wstęp*, w: *Sport jako kulturowa rzeczywistość*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2005, s. 10.

¹⁷ Tamże, s. 13.

¹⁸ Tamże, s. 11.

¹⁹ E. Ejsmont, *Sport w formacji seminaryjnej*, „Nasz Prąd” 71(2011), z. 1, s. 11.

w dużym stopniu od ludzkiego sumienia. Tutaj bowiem dokonuje się jej wartościowanie²⁰. W identyczny sposób każdy alumn może w swojej formacji nadawać sens i wartość praktykom duchowym.

Praktyka duchowa alumna to modlitwa, która jest z jednej strony darem łaski, a z drugiej odpowiedzią na ten dar. Modlitwa to duchowa walka, która zakłada pewien wysiłek. Walka skierowana jest przede wszystkim przeciwko podstępom kusiciela oraz samego modlącego się. Modlitwa odzwierciedla to jak żyjemy, ponieważ nasze życie pokazuje jak się modlimy²¹. Analogicznie patrząc, wysiłek sportowca to także walka z samym sobą oraz pokusami. W dzisiejszym świecie sportowiec ma dostęp do wielkiej ilości niemoralnych, nieetycznych i zakazanych metod i środków pomagających dojść do sukcesu. Rezygnacja z szybkiej i łatwej drogi do osiągnięcia celu to nieustanna walka.

Praktyka duchowa i praktyka sportowa alumna są pod wieloma względami do siebie podobne, ale także na wielu płaszczyznach mogą się uzupełniać. Na przykładzie: cierpienia, niepowodzenia i systematycznej pracy, które dotyczą tak sfery duchowej jak i sfery sportowej możemy odnaleźć relacje i podobieństwa między tymi praktykami.

Aby osiągnąć sukces w sporcie i chociaż przez chwilę poczuć smak zwycięstwa trzeba niejednokrotnie zderzyć się z porażką. Taką przegrana jednak może tylko zmotywować do cięższej pracy. Ale to co można nazwać cierpieniem to nie tylko nie zdobycie pierwszego miejsca w zawodach. Choroba, nieoczekiwana kontuzja, tragiczny wypadek w rodzinie, to jest wielki dramat sportowca. Cierpienie te ma dwie strony: może zniechęcić człowieka, a z drugiej strony uszlachetnić²². Podobnie wygląda praktyka modlitewna alumna, który niejednokrotnie doświadczając niepowodzenia może popaść w zwątpienie, albo wznieść się na wyżyny swojej egzystencji i jednocześnie doskonalić modlitwę zbliżając się do Boga. Podstawowymi trudnościami w praktykowaniu modlitwy są roztargnienie i oschłość. Przeszkodzić w modlitwie może także brak wiary i znużenie²³. Postawa alumna i sportowca musi być połączona z chęcią walki z samym sobą i przeciwnościami stającymi na drodze do sukcesu.

²⁰ Z. Dziubiński, *Przesłanie Ojca Świętego*, s. 374.

²¹ Katechizm Kościoła Katolickiego, Poznań 1994, 2725.

²² Z. Dziubiński, *Przesłanie Ojca Świętego*, s. 359-360.

²³ KKK 2729-2737.

Praktyka duchowa jak i sportowa przenikają się wzajemnie. Mogą uzupełniać się oraz być pomocne jedna dla drugiej. Alumn, który lubi uprawiać sport nie powinien spychać na daleki plan praktyk sportowych podczas formacji seminaryjnej, ale jednocześnie nie traktować sportu jako czegoś najważniejszego – priorytetowego.

V. Podsumowanie

Sport będąc darem Bożym służy rozwojowi człowieka integralnego i wspólnoty osób. Umiłowanie sportu przez alumna stawać się powinno budulcem ludzkiej solidarności na drodze przyjaźni i dobrej woli względem każdego napotkanego człowieka²⁴. Jednocześnie rozwijając tężyznę fizyczną i hartując charakter nie powinien nigdy odwracać uwagi od obowiązków duchowych. Dlatego każdy alumn – sportowiec, obok wymiaru duchowego w formacji seminaryjnej, może w dalszej kolejności postawić praktykę sportową, która na wielu płaszczyznach przyczyni się do lepszego przygotowania do kapłaństwa.

Praktyka sportowa, która jest ludzką przypadłością, odpowiadającą za pewnego rodzaju sprawność, rozumianą jako zespół cech typowo ludzkich jest z natury ludzkiej zjawiskiem, na które było, jest i będzie spore zapotrzebowanie²⁵. Obecność sportu w formacji alumna, winna być niezaprzeczalnie udostępniania i wspomagana różnymi metodami aktywizacji. Sport jest zaspokojeniem pewnych potrzeb, które nie są zwykłymi zachciankami lecz wynikających z samej natury człowieka. Zauważył to już w średniowieczu św. Tomasz z Akwinu, który dynamizm człowieka wyjaśnił, że jest to tzw. popęd do walki, którego usprawnienie jest typowe dla każdego rodzaju sportu. Tak więc, aby człowiek mógł osiągnąć jak najlepsze wyniki w sprawności cielesnej i duchowej uprawia sport usprawniając ducha woli walki kierowanego rozumem²⁶.

Czas łaski, który zwykle nazywać się czasem wolnym warto więc wykorzystać w sposób aktywny²⁷, szczególnie przez alumnów, chcących przede wszystkim wspomóc swój rozwój fizyczny i duchowy oraz przy-

²⁴ Jan Paweł II, *Teologiczno-religijne oblicze sportu*, w: *Aksjologia sporu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2001, s. 18-23

²⁵ M. Mylik, *Uwagi o sporcie i o człowieku*, w: *Antropologia sportu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2002, s. 98-103.

²⁶ Tamże, s. 98.

²⁷ F. Pereira, *Czas wolny czasem łaski*, „Communio” 4(2006)26, s. 51-59.

gotować się do samodzielnej troski o ciało w życiu dorosłym²⁸ i kapłańskim.

PLACE OF SPORT IN THE FORMATION OF THE INNER ALUMNUS

Summary

Sport is a very widespread and universal phenomenon that it has become an essential element of everyone's life. Its value and pervasiveness has extremely great influence on youth. Practiced as the concept of the humanities and geared mainly towards the individual, not as it is sometimes only for money and fame, will shape responsibility and respect for the others.

The practice of sport which is about great importance of a harmonious and full development of a human, i.e. body and soul, is addressed to all people, and also students of the Seminaries. Therefore, the more each alumnus in his formation, human, intellectual, spiritual and pastoral, aims for the priesthood cannot ignore the physical activity, as it will be a primary task to achieve personal maturity and becoming physically fitter.

The love for sports by alumnus should become a building block of human solidarity in the way of friendship and goodwill in respect of each person you encounter. At the same time developing the physical prowess and becoming tougher should never distract Alumnus from the spiritual duties. Therefore, each alumnus - the athlete, in addition to the spiritual dimension of seminary formation, may then work on practice of sport, which in many ways contributes to better preparation for the priesthood.

²⁸ L. Michalik, *Aktywność sportowa w zachowaniu kondycji nie tylko ciała*, w: *Pedagogika wiary*, red. A. Hajduk, J. Mólka, Kraków 2007, s. 240.