

„Wkładka szkoleniowa” to integralna część naszego magazynu, a zarazem odrębna całość. Autonomię tych kolumn wyznacza szczegółowa tematyka związana z warsztatem trenerskim, organizacją i systemami szkolenia, wszelkimi formami wsparcia medycznego oraz naukowym zapleczem lekkiej atletyki. Wymiana wiedzy i doświadczeń jest fundamentem postępu i na tych łamach chcemy taką wymianę umożliwić. Do współpracy zapraszamy wszystkich, którzy podzielają pogląd, że dorobek intelektualny dyscypliny jest dobrem wspólnym i należy go utrzymywać. Żywimy też głębokie przekonanie, że wkładka stanie się w niedługim czasie szerokim, zawodowym forum dyskusyjnym o problemach naszego sportu, poczynając od spraw młodzieży, a na seniorach kończąc.

Autorytet trenera i jego znaczenie dla efektywności wychowania młodych sportowców

Marcin Czechowski – AWF Warszawa

Efektywność pracy edukacyjnej zależy od tego, w jakim stopniu wychowanek (uczeń, zawodnik, dziecko) uzna/zakceptuje wychowawcę i zdecyduje się przyjąć od niego to, co tamten stara się mu dać. Wydaje się, że to uwarunkowanie sukcesu występuje wyłącznie w zawodach nauczycielskich, co wyróżnia je na tle wszystkich innych profesji. Warto to rozumieć i pamiętać przez całą karierę pedagogiczną.

Autorytet stanowi kategorię bardzo często podejmowaną w pracach pedagogicznych. Powszechnie uważa się, że jest niezbędnym czynnikiem warunkującym osiągnięcie sukcesu w procesie wychowawczym, bez względu na to, czy przebiega on w rodzinie, szkole, czy klubie sportowym. Należy podkreślić, że autorytet nie występuje jako wyizolowana kategoria warsztatu trenera, ale jest ściśle powiązany z jego pozostałymi elementami, jak kompetencje przedmiotowe i pedagogiczne, styl kierowania, a także z charakter i osobowość wychowawcy. To wszystko ujawnia się w określonym środowisku, w którym najważniejszym elementem są tworzący go ludzie, głównie zawodnicy, ich rodzice, kierownictwo klubu, działacze, personel.

W literaturze występuje wiele definicji i typologii autorytetu. Jest to pojęcie wieloznaczne, ale także dość dobrze rozumiane potocznie. W naszych rozważaniach przyjmujemy perspektywę pedagogiczną, zgodnie z nią autorytet wynika z relacji między dwiema osobami, z których jedna budzi uznanie drugiej, chętnie się jej podporządkuje – jest skłonna dostosować się do jej wymagań i oczekiwań. Tutaj skoncentrujemy się na relacji trenera z zawodnikiem, mając świadomość, że nie wyczerpuje ona wszystkich możliwości, jakie mogą zaistnieć w sporcie. Trener może być autorytetem dla rodzica swojego podopiecznego, dla kibica, innego trenera itd. We wszystkich tych relacjach bycie autorytetem stawia trenera na uprzywilejowanej wychowawczo pozycji, czyli pozwala mu na wpływanie na osobowość tych ludzi. Oznacza to, że z autorytetem wiąże się odpowiedzialność, tym większa im większym uznaniem obdarzany jest trener-wychowawca. Chcieliby-

śmy podkreślić, że chociaż praca trenerska najczęściej przyjmuje formę grupową, kierowanie zespołem sportowym, to uznanie trener otrzymuje zawsze indywidualnie od każdego zawodnika. Dlatego wychowawca powinien rozumieć, że nie zabiega o autorytet grupy (zespołu lekkoatletycznego) tylko konkretnej osoby (Rafała, Małgosi, Jakuba). Grupa poprzez swoje mechanizmy może mieć i zazwyczaj ma duży wpływ na indywidualną postawę jej członka także wobec trenera, ale w ostatecznym rozrachunku autorytet jest wartością zbudowaną w bezpośredniej relacji i tylko wtedy ma sens wychowawczy. Podejście to różni się istotnie od ujęcia socjologicznego, które określa czyjś autorytet jako wynik uznania społecznego np. w wyniku wyborów prezydenckich, lub ujęcia deontologicznego, jako konsekwencja posiadanego formalnie stanowiska. Oczywiście trener może być gremialnie wybierany (co się rzadko zdarza) i ma stanowisko, które daje mu określoną władzę, ale nie jest ona „władzą dusz” tylko konsekwencją umowy – trzeba go słuchać, ale nie ma konieczności mu ufać. Zaufanie może powstać jedynie jako wynik relacji – trzeba na nie zapracować.

Mając świadomość tego, że autorytet trenera jest kategorią dynamiczną – nie osiąga się go raz na zawsze, stale trzeba o niego zabiegać – a jego tworzenie się jest procesem uwarunkowanym oddziaływaniem wielu powiązanych ze sobą czynników, spróbujemy scharakteryzować jego wymiar wychowawczy. Postaramy się również wskazać na znaczenie tak pojętego autorytetu w prowadzeniu zawodnika i zespołu sportowego. Z uwagi na niewielkie rozmiary tego opracowania ograniczymy się do wybranych aspektów tego zagadnienia.

Trener z racji piastowanego stanowiska ma autorytet formalny, którego bronią obowiązujące w klubie zasady i przepisy zewnętrzne (kodeksy, ustawy, rozporządzenia). Odpowiada on za bezpieczeństwo, wyniki sportowe, morale swoich podopiecznych, kieruje ich sportową edukacją, ma więc prawo wydawać polecenia, decydować o tym, co sportowcy będą robić, może ich karać i nagradzać, itd.

Mimo, że taki autorytet trener dostaje na wejściu nie oznacza, że będzie potrafił go utrzymać i konstruktywnie rozwijać. Może się okazać, że ze względu na popełniane przez trenera błędy posiadana przez niego władza zostanie niejako „przejęta” przez zawodników, ich rodziców lub działaczy, czy nawet kibiców. Natomiast rozważne decyzje i dobre zarządzanie umocnią jego pozycję w środowisku, co ułatwi trenerowi pracę, ale nie przesądzi o tym, czy zyska on zaufanie i uznanie swoich podopiecznych. Niemniej jednak autorytet formalny jest trenerowi potrzebny i wydaje się niezbędny do budowania autorytetu wychowawczego.

Niewłaściwe sprawowanie władzy przez trenera, polegające na podążaniu za wygórowanymi ambicjami i motywowane żądzą sprawowania kontroli nad innymi prowadzi do uzyskania tzw. autorytetu ujarzmiającego. Charakteryzuje się on podporządkowywaniem sobie podopiecznych poprzez stosowanie przymusu i ustanawianie arbitralnych zakazów bądź nakazów. W takim przypadku wychowankowie wykazują uległość wobec trenera nie dlatego, że tego chcą, ale dlatego, że muszą, bo boją się konsekwencji złamania narzuconych zasad. W sporcie dość łatwo rozwinąć skrajną postać tego typu autorytetu i związanego z nim stylu kierowania zawodnikiem i zespołem sportowym. Wynika to stąd, że takie podejście może przynieść szybkie efekty w postaci wyników sportowych, jako skutek sprawnej organizacji procesu treningowego. Dlaczego więc nie uznać ujarzmiania za właściwy sposób traktowania sportowców? Po pierwsze, dlatego że wrogość trenera wobec indywidualizmu oraz wymuszanie uległości za pośrednictwem cenzury, rywalizacji selektywnej, czy represji za nieposłuszeństwo skutkować będzie bardzo dużym odpływem ze sportu dzieci i młodzieży, również tej utalentowanej. Po drugie, wyrządzi to krzywdę w rozwoju psychicznym oraz społecznym podopiecznych i wbrew pozorom nie przygotowuje ich do długoletniej kariery sportowej, do której potrzebna jest silna osobowość zbudowana nie na strachu, ale na woli walki i świadomym wyborze.

Przeciwieństwem autorytetu ujarzmiającego jest autorytet wyzwalający. Obdarzony nim trener inspiruje i konstruktywnie wpływa na postępowanie swoich zawodników. Mobilizuje ich do podejmowania samodzielnych działań, stymuluje wyobraźnię i intelekt. Współpraca z takim trenerem/autorytetem nie wynika z przymusu zewnętrznego czy narzuconego obowiązku, lecz jest dobrowolna. Taki autorytet ma wartość wychowawczą.

Podziw i uznanie zawodników trener może zdobyć dzięki swojej dużej wiedzy i doświadczeniu. Mówimy wtedy, że posiada autorytet epistemiczny (profesjonalny, intelektualny) – jest kompetentny, wie więcej od innych i przez to jest wiarygodny w tym co mówi i robi. To bardzo ważny wymiar autorytetu trenera, wymagający ciągłego rozwoju, ale także umiejętności w dzieleniu się wiedzą – trzeba być mądrym i zarazem zrozumiałym dla wychowanków. Trzeba też pamiętać, że ten autorytet działa w obszarze specjalności trenerskiej, poza nią już nie. Występowanie w roli wszytkowiedzącego stanowi pułapkę dla trenera i ryzyko utraty zaufania.

Trener zdobywa autorytet wewnętrzny dzięki temu, że ma – w ocenie wychowanka – niezwykle cechy charak-

teru i wartości, które konsekwentnie realizuje. Jest to typ autorytetu bardzo potrzebny młodemu sportowcom, gdyż w wymagającej dziedzinie sportu niezbędne są drogowskazy, które wytyczą właściwy kierunek postępowania, dając oparcie i wiarę na realizację celów. Uzyskanie takiego autorytetu wymaga spełnienia dwóch warunków. Po pierwsze trzeba samemu mieć to, co leży w sferze zainteresowań podopiecznych (sukces sportowy, uznanie społeczne i dobre relacje, atrakcyjny wygląd, wysoka sprawność fizyczna) oraz osiągać to zgodnie z przyjętymi zasadami moralnymi. Wychowanek podziwia trenera i wzoruje się na nim ponieważ chce być/mieć to, co jego idol – mówimy wtedy, że jest dla niego wzorem osobowym. Trener nie powinien nigdy rezygnować ze starań żeby być (w każdej sytuacji i przez całą karierę) wzorem dla swoich podopiecznych mimo, że ten wysiłek stosunkowo rzadko zostaje zauważony i otwarcie doceniony. Niemniej jednak bez tego elementu trudno mówić o pełnym autorytecie wychowawczym.

Najwyższą wartość edukacyjną ma autorytet moralny. Trener może go uzyskać, gdy zawsze myśli i działa preferencyjnie dla dobra zawodnika. Wymaga to od niego świadomości własnych powinności etycznych obowiązujących go we współpracy z podopiecznymi oraz umiejętności dokonywania zgodnych z nimi wyborów („kręgosłup moralny”). Taki trener posiada zdolność do pogłębionej refleksji moralnej przy ocenie różnych zachowań (również własnych), stara się poznać wszelkie uwarunkowania tych czynów i na ich podstawie dąży do postawienia sprawiedliwej oceny. Nie ulega presji innych osób (rodziców, działaczy, kierownictwa klubu), będąc jednocześnie otwarty na głos każdej strony. Niczego z góry nie przesądza, a decyzje podejmuje wtedy, gdy dokładnie się z daną sprawą zapozna. Szczególnie trudne w uzyskaniu autorytetu moralnego przez trenera jest to, że ma on do spełnienia wiele zadań. Oczekuje się, że przygotowuje zawodników do walki sportowej tak, że uzyskają oni najlepsze wyniki oraz doprowadzi do wielostronnego rozwoju osobowości zawodników. Obie te funkcje są ze sobą ściśle powiązane. I chociaż często w praktyce o to się nie zabiega, a przez to tych związków nie dostrzega to uważamy, że harmonijne połączenie inwestycji w rozwój osobowości z kształtowaniem sprawności startowej zawodnika optymalizuje cały proces zwiększając szanse na osiągnięcie zarówno wyniku sportowego jak i dojrzałej osobowości. W codziennej pracy zdarza się, że ta szeroka perspektywa rozwojowa umyka wychowawcom sportu, co powoduje, że kierują się doraźnymi korzyściami. Konsekwencją jest zaprzepaszczenie optymalnego rozwoju zarówno zawodnika jak i drużyny. Przykładem może być trener, który „przymyka oko” na niesportowe zachowanie młodego zdolnego sportowca. Po jakimś czasie ma kapryśnego „gwiazdora” i zdemotywowany zespół oraz brak rozeznania komu taką sytuację zawdzięcza.

Te różne typy autorytetów w praktyce nie występują w czystej postaci. Każdy trener wypracowuje autorytet o niepowtarzalnym profilu. Na wejściu dostaje władzę wychowawczą wynikającą z zajmowanego formalnie stanowiska niejako automatycznie. Dodatkowo jego wychowankowie i ich rodzice przypisują mu posiadanie kompetencji me-

rytorycznych/przedmiotowych, co z upływem czasu poddawane jest coraz bardziej intensywnej, niekiedy bolesnej dla trenera weryfikacji. Na autorytet moralny i wewnętrzny trener pracuje budując relacje oparte na zaufaniu, wsparciu oraz pomocy w sytuacjach często wykraczających poza sferę sportową. Jeżeli uda mu się takie uznanie u swoich podopiecznych uzyskać jego praca wychowawcza i szkoleniowa osiągnie wyższą jakość. Podopieczni będą brać z niego przykład, a nie tylko słuchać jego poleceń. Skutkuje to tym, że zawodnicy uczą się układać swoje życie sportowe i pozasportowe zgodnie z wartościami, jakie przekazuje im trener. Wtedy coraz rzadziej pojawia się potrzeba, żeby regulować wszystkie zachowania szczegółowymi kodeksami, budować listy wszystkich możliwych do przewidzenia aspektów aktywności zawodników i wiązać je z określonymi konsekwencjami. Opinie, sugestie i argumenty takiego trenera mają dla podopiecznych wartość, ponieważ są traktowane przede wszystkim jako droga do ich własnego sukcesu, a nie sukcesu trenera i klubu. Chociaż jest to współzależne to, nie można tracić w procesie szkoleniowym busoli moralnej. Klub sportowy jest instytucją, która ma służyć rozwojowi zawodników a nie odwrotnie.

Szczególnie wymagającym okresem wychowawczym jest czas nasilenia się procesów dojrzewania fizycznego, umysłowego, emocjonalnego i społecznego sportowców. Dobrze wiemy, że ich przebieg jest indywidualny i zależy od płci oraz innych czynników, głównie społecznych. Autorytet trenera-wychowawcy w tym czasie poddawany jest ciężkiej próbie. Podopieczni rozwijają zdolność krytycznego myślenia, zmieniają się ich potrzeby, doświadczają napięć psychicznych. Stają także do bardziej wymagającej bo społecznie eksponowanej rywalizacji sportowej (w drużynie i w rozgrywkach ligowych). Mądry trener wie, że niezbędna jest zmiana w traktowaniu swoich wychowanków. Przede wszystkim powinien sobie uświadomić, że jego zawodnika przestaje satysfakcjonować to, co dotychczas. Staje się on bardzo ambitny i wrażliwy na opinie rówieśników – wcześniej liczyło się głównie zdanie trenera i rodziców. Kształtująca się tożsamość wymaga buntu i jest on nieodzowny dla jej prawidłowego rozwoju. W takich uwarunkowaniach lepiej poradzi sobie trener, który budował wyzwalający autorytet wychowawczy oparty na dobrym przykładzie, doradztwie, byciu przyjacielem, usamodzielnianiu. Wtedy okres burzy i naporu natrafi na płaszczyznę porozumienia. Jeżeli natomiast trener radził sobie w oparciu o autorytet ujarzmiający spotka się ze „ścianą” odrzucenia, negacji i wycofania. Prawdopodobnie nie uda mu

się tego zrozumieć i popełni największy błąd z możliwych – zaostre metody ujarzmiania. Część jego podopiecznych tego nie wytrzyma i odejdzie, a część wytrwa kosztem dodatkowego stresu, załamań, pogorszenia relacji z rodzicami, nauczycielami, obniżeniem wyników w nauce i w sporcie. Niektórzy pewnie w takich sytuacjach powiedzą, że jest to naturalny proces selekcji – po prostu ci, co zrezygnowali nie nadawali się do sportu. Nic bardziej mylnego. To raczej trener się nie nadawał, żeby ich do sportu wychować. Warto zdać sobie sprawę z tego, że każde odejście, strata, obniżenie uczestnictwa itd. wymyka się ewaluacji. Nie sposób określić, co by było gdyby inaczej potoczyły się czyjeś losy w klubie sportowym. Ile ten ktoś by na tym stracił lub zyskał. Dlatego stosunkowo łatwo bezrefleksyjnie przechodzić nad „małymi” dramataми – „trudno, jak nie chce, nie radzi sobie to widocznie tak musi być”. Uważamy, że to błędne myślenie wynikające z wygody i braku kompetencji.

Każdy, kto wychowuje natrafi na problemy ze swoimi podopiecznymi. Nie można tych problemów uniknąć, błędem jest oszukiwanie siebie i innych, że ich nie ma. Można natomiast i trzeba te problemy dostrzegać i pomagać przez nie przejść swoim podopiecznym. Dobrze to zrobić może wyłącznie ten trener, który od początku pracuje na autorytet wychowawczy komplementarny z jego warsztatem zawodowym.

Chcielibyśmy zachęcić wszystkich trenerów-wychowawców do poszukiwania wiedzy i inspiracji w bardzo bogatym piśmiennictwie poświęconym trenerowi. Poniżej podajemy autorów i tytuły kilku wybranych prac. Zawarta w nich wiedza oparta jest na badaniach i doświadczeniu uznanych specjalistów. Zaproponowane pozycje posiadają bogatą bibliografię, z tego względu mogą posłużyć za drogowskaz do dalszych studiów.

Piśmiennictwo

- Perkowski K. (2009) Doskonalenie kompetencji zawodowych trenerów sportu wyczynowego w Polsce, Warszawa.
- Rutkowski W. (2003) znaczenie autorytetu trenera w jego oddziaływaniu wychowawczym. Sport Wyczynowy nr 1-2.
- Sozański H., Sadowski J. red. (2013) Trener wczoraj, dziś i jutro, Białka Podlaska.
- Żukowska Z., Żukowski R. (1997) Pedagogiczne uwarunkowania efektywności procesu szkolenia w sporcie. Trening, nr 2.
- Żukowski R. (1989) Praca i zawód trenera, Warszawa.



Dr Marcin Czechowski,

Absolwent AWF Warszawa – zawodnik i trener piłki ręcznej, specjalista rekreacji i turystyki, nauczyciel wychowania fizycznego. Od 1995 roku adiunkt w Zakładzie Pedagogiki w macierzystej uczelni. Członek Klubu Fair Play Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiej Akademii Olimpijskiej. Autor prac naukowych na temat wychowawczych wartości sportu i olimpizmu oraz edukacji zdrowotnej.

ETAPIZACJA SZKOLENIA

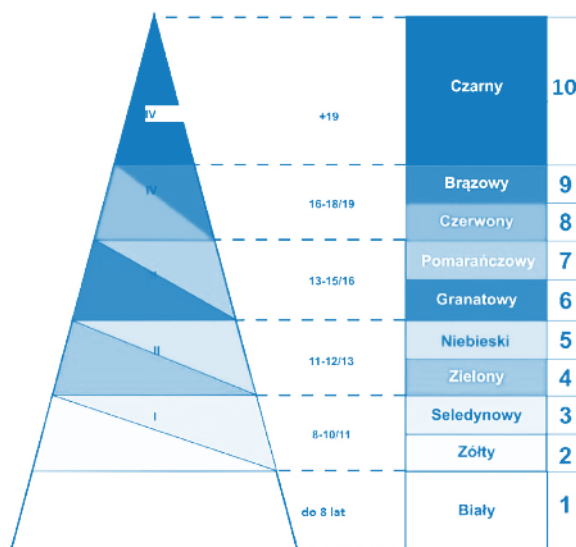
- koncepcja unifikacji szkolenia w lekkiej atletyce

Marek Wochna, współpraca Paweł Czapiewski

Wiele czynników w ostatnich latach wpłynęło na podejście i organizację treningu młodocianych. Teoria, która była aktualna wczoraj, niekoniecznie pasuje do rzeczywistości i oczekiwań dnia dzisiejszego. Nadażanie za rozwojem wymaga ciągłego uaktualniania wiedzy, podporządkowania jej praktyce, tak aby była impulsem do dalszego rozwoju. Szkolenie sportowe więc powinno dopasowywać się do tych zmian. Drogi, dzięki którym lekkoatleta - sportowiec osiąga mistrzostwo sportowe są różne. W dużej liczbie przypadków można mówić o modelowych rozwiązaniach doprowadzających do tego etapu. Jednocześnie zdarzają się osoby, które przypadkowo znalazły się w sporcie (selekcja naturalna) i także osiągnęły ten pułap. Obecnie dąży się poprzez osiągnięcia nauk przyrodniczych do systemowego podejścia (H. Sozański) i objęcia pełną kontrolą procesu szkolenia sportowego, od naboru, poprzez selekcję kierowaną, specjalistyczną.

W Polsce podstawowym i najważniejszym systemem jest szkolenie w klubach. Przy współpracy z klubami organizowane jest również szkolenie w klasach sportowych i szkołach Mistrzostwa Sportowego. Te dwa systemy generowały sukcesy lekkoatletów, ale ich większość jest po stronie szkolenia klubowego. Kluby sportowe, choć ciągle borykają się z problemem niedofinansowania, spełniają rolę głównego animatora sukcesów polskiej lekkoatletyki. Polski Związek Lekkiej Atletyki skupiający kluby sportowe poprzez swoje okręgowe agendy miał znikomy wpływ na organizację szkolenia podstawowego, a przede wszystkim na jej jakość. Staraniem działaczy było doprowadzenie do sytuacji, gdzie najbardziej zainteresowany podmiot w tej sprawie, a więc PZLA będzie miał jakościowy i organizacyjny wpływ na przebieg szkolenia sportowego na wszystkich etapach rozwoju lekkoatlety. Powstały dwa programy realizowane i finansowane przez budżet państwa - upowszechniania lekkiej atletyki w szkołach podstawowych i rozwoju uzdolnionych, młodych lekkoatletów; Gimnazjalne Ośrodki lekkoatletyczne- GOLA. Z uwagi na zaangażowanie wielu podmiotów wspomagających realizację tych programów: jednostki samorządów terytorialnych, szkoły, kluby sportowe, powinny mieć charakter kompleksowy. Określenie celów strategicznych opartych na systemowym rozwiązaniu szkolenia jest w tej sytuacji jak najbardziej konieczne, jest wymogiem czasu. Program „Lekkoatletyka dla każdego” z uwagi na obszar działania oraz obsługę programu przez Polski Związek Lekkiej Atletyki, a więc osób związanych bezpośrednio ze szkoleniem lekkoatletów, ma duży potencjał organizacyj-

ny, finansowy oraz merytoryczny. Mając na uwadze, że podstawą organizacji szkolenia na wstępnych etapach jest szkoła, przy opracowaniu strategii szkolenia należy uwzględnić obecny system edukacji w Polsce: szkoła podstawowa (wiek 6/7–12/13 lat), gimnazjum (wiek 13–15/16lat), liceum, technikum, szkoły zawodowe (wiek 16–18/19lat), szkoły policealne, studia (pow. 19 lat).



Ryc. 1 Piramida szkoleniowa- etapy szkolenia w lekkiej atletyce oraz stopnie klasyfikacyjne.

Etapy szkolenia w lekkiej atletyce (propozycja)

I-Wstępny : LA dla dzieci do lat 8	Inicjacja ruchowa
LA dla dzieci 8-10/11 lat -	Przygotowanie ogólnomotoryczne
II-Wszechstronny: 11-12/13 lat	Wszystkie konkurencje,
III-Ukierunkowany : 13-15/16 lat	Grupa konkurencji
IV-Specjalistyczny: 16-18/19 lat	Specjalizacja wstępna- wybór konkurencji
pow. 19 lat	Specjalizacja właściwa- rywalizacja

Doświadczenie oraz wiedza na temat rozwiązań szkoleniowych w lekkiej atletyce pozwala na przedłożenia spójnej koncepcji szkolenia opartej na takich zagadnieniach jak:

- programy szkoleniowe dla poszczególnych etapów,
- metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych,
- dostosowanie zadań i celów etapowych do wieku biologicznego ćwiczących, szans rozwojowych cech motorycznych (okresy sensoryczne),

ETAP	ZADANIA	FORMY REALIZACJI	Organizacja szkolenia
Inicjacja ruchowa do 8 r.ż.	rozwój szybkości i zręczności i zwinności	zabawy i gry ruchowe na lekcjach w. f. w nauczaniu początkowym, zajęcia pozalekcyjne z udziałem rodziców, eventy szkolne i międzyszkolne wg programu „Lekkoatletyka dla każdego”	szkoły podstawowe (wychowanie fizyczne w nauczaniu początkowym), zajęcia sportowe z rodzicami
Przygotowanie ogólnomotoryczne 8- 10/11 r.ż.	wszechstronna obserwacja dzieci, rozwój motoryczności „złoty wiek” (szybkość, zwinność, moc) udział w Eventach szkolnych i międzyszkolnych programu „LA dla każdego”	zabawy i gry lekkoatletyczne drużynowe wg programu „Lekkoatletyka dla każdego” indywidualna rywalizacja-Mistrzostwa Gminy, Powiatu	udział w zajęciach lekkoatletycznych pozalekcyjnych (grupy naborowe),
Wszystkie konkurencje 11- 12/13 r.ż.	rozwój zainteresowań uprawianiem sportu, rozwój sprawności ogólnej, wytrzymałości tlenowej oraz podstawowych umiejętności lekkoatletycznych, nauczanie techniki konkurencji lekkoatletycznych	test OSF*, udział w Trójboju i Czwórboju lekkoatletycznym, indywidualna rywalizacja-Mistrzostwa Powiatu, rejonu (8-10 powiatów)	klasy sportowe, udział w zajęciach lekkoatletycznych pozalekcyjnych-grupy naborowe w klubach sportowych
Grupa konkurencji 13- 15/16 r.ż.	określenie predyspozycji indywidualnych do lekkiej atletyki (I grupa; wytrzymałość, II grupa; sprinty, skoki i wieloboje, III grupa rzuty), rozwój szybkości, siły, wytrzymałości aerobowej, „budowanie silnika”	testy sprawności specjalnej, wieloboje lekkoatletyczne ukierunkowane. Indywidualna rywalizacja (Mistrzostwa Województwa, Polski)	Ośrodki Szkolenia Sportowego w oparciu o organizację szkolenia w klubach wiodących (gimnazjalne, z możliwością zakwaterowania w internacie)
Specjalizacja wstępna 16- 18/19 r.ż.	wybór konkurencji, rozwój siły, sprawności specjalnej (siła, szybkość, wytrzymałość) „tuning silnika”,	Udział w zawodach- Mistrzostwa Polski, Europy, Świata, w kategoriach juniorskich	Ośrodki Szkolenia Sportowego w oparciu o organizację szkolenia w klubach wiodących (ponadgimnazjalne)
Specjalizacja właściwa pow. 19 r.ż.	rozwój cech specjalnych, (umiejętności, psychicznych- motywacyjnych, motorycznych), optymalizacja wyniku sportowego	Udział w zawodach mistrzowskich w kategorii senior (Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Europy, Świata, Olimpijskie)	Ośrodki Szkolenia Mistrzowskiego, współpraca - Uczelnia Wyższe

Tabela nr 1. Etapy szkolenia

***Test OSF** – Ocena Sprawności Fizycznej- test składający się z czterech prób: 3x10m, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską oburącz w przód z nad głowy, bieg 4’

- właściwa oparta o doświadczenia i osiągnięcia nauk organizacja procesu naboru i selekcji i odpowiednie normy klasyfikacyjne ,
- edukacja kadry trenerskiej prowadzącej szkolenie dzieci i młodzieży (permanentna),
- dostosowanie i wyposażenie sprzętu treningowego do wieku ćwiczących,
- poprawienie bazy sportowej: boiska z bieżnią (okrężna - minimum 200 m), rozbieżniami do skoków i rzutów budowę hal sportowych umożliwiający całoroczny trening.

Przedstawione zadania i cele etapowe powinny być przestrzegane, gdyż drabinka rozwoju lekkoatlety, po której on się wspina powinna być odzwierciedleniem jego rozwoju motorycznego, morfo-funkcjonalnego i zdolności do uczenia się ruchu.

Ważnym elementem pokonywania poszczególnych szczebli rozwoju indywidualnego jest sposób oceny, a z tym związane nagradzanie zawodnika. Oczywiście odrzucając czynnik komercyjny, który występuje praktycznie na etapie specjalizacji właściwej - rywalizację można nagradzać za osiągnięcia na poszczególnych etapach tzw. opaskami, które będą utożsamiać za-

Kol.	Opaska	Normy klasyfikacyjne
10	Czarny	Udział w zawodach Mistrzostwa Polski, Europy Świata, Igrzyskach Olimpijskich, uzyskanie norm wynikowych w konkurencjach indywidualnych
9	Brązowy	Udział w zawodach Mistrzostwa Polski (min.), uzyskanie norm wynikowych w konkurencjach indywidualnych
8	Czerwony	Udział w zawodach Mistrzostwa Województwa (min.), uzyskanie norm wynikowych w konkurencjach indywidualnych
7	Pomarańczowy	Udział w zawodach LA dla każdego, wieloboje ukierunkowane- minimum ocena dobra
6	Granatowy	Udział w zawodach LA dla każdego, wieloboje ukierunkowane- minimum ocena dostateczna
5	Niebieski	Udział w zawodach LA dla każdego, test OSF minimum ocena dobra
4	Zielony	Udział w zawodach LA dla każdego, test OSF minimum ocena dostateczna
3	Seledynowy	udział w ewencie międzyszkolnym, test OSF- minimum ocena dostateczna
2	Żółty	udział w ewencie międzyszkolnym,
1	Biały	udział w grach i zabawach ruchowych- dyplom

Tabela nr 2. Normy osiągnięcia celów etapowych

wodnika z poziomem wyszkolenia. Dziecko motywuje nagroda, która powinna być adekwatna do wieku oraz wykonanych zadań i stopniowana, a dziecko musi poczuć, że warto.

Obecnie system przyznawania klas sportowych praktycznie zniknął z procesu szkolenia. Dawniej były nadawane klasy sportowe i miało to duże znaczenie motywacyjne, szczególnie dla najmłodszych

Przedstawiony wyżej schemat piramidy szkolenia zawiera 10 stopniowe nagradzanie za realizację zadań na poszczególnych etapach. Zadaniem na 1 etapie-białym będzie udział w grach i zabawach ruchowych, a nagrodą będzie dyplom. Na drugim z kolei etapie-żółtym za udział w ewencie międzyszkolnym nagrodą będzie opaska w kolorze żółtym. Dalej wraz z pokonywaniem poszczególnych szczebli nagradzanie opaskami w odpowiednim kolorze aż do czarnego. Na etapie czarnym będą sami mistrzowie, którzy nosząc opaskę czarną będą wzorem dla młodszych adeptów lekkiej

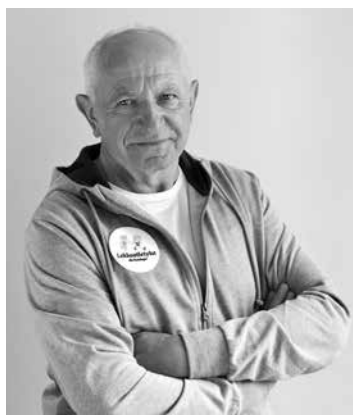
atletyki. Na etapie indywidualizacji treningu wskazane jest wyznaczenie norm wynikowych.

Na etapie czarnym można wprowadzić dodatkowe 6 do 10 stopni, różnicujące osiągnięcia sportowe np. mistrz olimpijski ma prawo nosić opaskę ze złotym obramowaniem a wicemistrz ze srebrnym itd.

Pragmatyzm i kompleksowe podejście do problemu organizacji szkolenia w lekkiej atletyce powinno naszą dyscyplinę skierować na właściwe ścieżki rozwoju.

Literatura:

1. Thomson Peter J.L. „Podstawy treningu lekkoatletycznego” Oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów- Wyd. IAAF 2009, PZLA 2014
2. Sozański H. „Podstawy teorii treningu” Biblioteka trenera, RCM-SZ KFiS Warszawa 1993



Marek Wochna

Absolwent AWFis Gdańsk, mgr sportu , trener klasy I w LA, trener kadry narodowej juniorów 400/400 pł w latach 1984-1987, wychowawca rekordzisty Polski na 110 m ppł, Artura Kohutka i wielu reprezentantów Polski, medalistów mistrzostw Polski - m.in. Krzysztofa Andrzejaka, Roberta Michniewskiego, Jolanty Marzec. W latach 1998 do 2013 autor programów kształcenia instruktorów i trenerów w lekkiej atletyce zatwierdzonych przez Radę programową przy Ministerstwie Sportu i Turystyki pod przewodnictwem prof. Henryka Sozańskiego . Obecnie metodyk PZLA koordynator programu Lekkoatletyka dla każdego.

Psychologiczne bariery i ich wpływ na wyniki sportowe

Krzysztof Kałużny

Ostatnie mistrzostwa świata w lekkoatletyce, które odbyły się w Pekinie są już poza nami. Perspektywa czasu pozwala nam na spokojną ich analizę. Mamy powody by być zadowoleni z wyników, jakie osiągnęli zawodnicy. Jest jednak coś, co zwróciło moją szczególną uwagę, i nie tylko moją. To zmiana „geografii medalowej” w niektórych konkurencjach, czyli zdobycie złotych medali przez Holenderkę Dafne Schippers w biegu na 200 m kobiet, Rosjankę Siergieja Szubienkowa w biegu na 110 m. przez płotki, czy Kenijczyka Juliusa Yego w rzucie oszczepem. Ich wyniki muszą budzić szacunek nie tylko z powodu zdobycia przez każdego z wymienionych zawodników medalu ale również dlatego, że zwyciężyli w konkurencjach, które wydawały się być „zarezerwowane”, przez przedstawicieli zupełnie innych krajów. Przecież rzut oszczepem powinien wygrać Fin, jeśli nie on, to jakiś inny zawodnik pochodzący ze Skandynawii. Przecież na 200 m kobiet miejsca na podium powinny być zarezerwowane dla zawodniczek z Jamajki bądź Stanów Zjednoczonych. Przecież ...to się nie powinno zdarzyć.

Tak myślą niektórzy z nas. Gdyby był to sposób myślenia zawodnika, to mógłby ograniczać jego możliwości. Gdyby podobnie myślały inne osoby z jego otoczenia, np. trener, to tego typu sposób myślenia mógłby być u zawodnika jeszcze wzmacniany. Istnieje jeszcze taka możliwość, że zawodnik zostaje „zarażony” tego typu myśleniem przez inne osoby i może już na początku swojej kariery, czy w jej trakcie, budować negatywne przekonania odnośnie własnych kompetencji czy talentu.

Przypomnijmy sobie doskonałego Rogera Bannistera - średniodystansowca, który jako pierwszy przebiegł jedną milę w czasie poniżej czterech minut. W owych czasach, czyli przeszło 60 lat temu, wydawało się to niemożliwe. Bannister był przekonany, że może tego dokonać, i tego dokonał, ale prawdą jest również to, że poparte to było ciężkim treningiem.

Nie mniej wymowny jest przykład Muggsy Bogues'a. To był amerykański koszykarz, który spędził kilka sezonów w NBA, a więc najsilniejszej lidze świata. Nawet jeśli przez wspomnianą ligę przewinęło się całe mnóstwo koszykarzy, a niektórzy z nich z pewnością osiągnęli większe sukcesy od niego, to warto o nim wspomnieć, gdyż koszykarz ten mierzył ledwie 158 cm wzrostu! Bez przekonania, że może dostać się do ligi NBA, bez wiary w siebie, nie byłoby to możliwe. Czy miałby on szansę na karierę w naszej rodzimej lidze? To pytanie jest tylko pytaniem retorycznym. Jest oczywiste, że istnieją ograniczenia narzucone np. przez wiek, mogą być również ograniczenia natury fizycznej, ale tak czy inaczej, to my sami stawiamy przed sobą bariery psychologiczne tj. przekonania, czego możemy dokonać, a co jest poza naszym zasięgiem. Wróćmy jednak do Rogera Bannistera, bo interesujące jest to, co stało się nieco póź-

niej, już po jego rekordowym biegu. Ledwie sześć tygodni później udało się pobiec poniżej czterech minut następnemu zawodnikowi, a potem tej sztuki dokonało w przeciągu roku kilkunastu innych zawodników, a potem osiąganie podobnych rezultatów stało się czymś powszechnym.

Jak wspomniani zawodnicy tego dokonali? Dlaczego tak szybko? Za mało mieli przecież czasu by, zmienić trening czy dietę. Tak naprawdę to zawodnicy nic nie zmienili. Ich rezultaty były konsekwencją zmiany sposobu myślenia. Kierowali się zasadą: „Jeśli on to zrobił - to ja mogę tego również dokonać”.

Dlaczego tak się stało, pomaga nam wyjaśnić kanadyjski psycholog Albert Bandura. Badacz ten stworzył pojęcie – poczucie własnej skuteczności. W uproszczeniu jest to przekonanie jednostki co może ona osiągnąć dzięki posiadanym umiejętnościom. Źródłem takich przekonań są: przeszłe osiągnięcia, doświadczenia zastępcze, perswazja słowna czy reakcje fizjologiczne organizmu np. podczas startu w zawodach. Pierwsze z nich to przywoływanie w pamięci własnych sukcesów. Jeśli osiągnąłem sukces w przeszłości, wzrasta moje poczucie własnej skuteczności, i zwiększa się szansa na podobne wyniki w przyszłości. W myśl zasady - „Sukces rodzi sukces.” Doświadczenia zastępcze to następny z czynników, pod którego wpływem kształtuje się poczucie własnej skuteczności. To sytuacja, w której zawodnik znajduje model do naśladowania (np. zawodnika o podobnych zdolnościach i stażu), który realizuje swoje cele i osiąga sukcesy. Wzmacnia to jego przekonanie o własnej skuteczności, że i on może tego dokonać. Pozostałe czynniki, o których już wspomniano, to perswazja słowna oraz reakcje fizjologiczne. Pierwszy z nich oznacza przekonujące oddziaływanie trenera na zawodnika w realizacji zamierzonych celów, np. zdobycia umiejętności technicznej i wykorzystania jej podczas startu w zawodach ale również motywacyjnych stwierdzeń w postaci takich jak, np. „Dasz radę.” Drugi z czynników to reakcje fizjologiczne - zawodnik podczas startu w zawodach jest skuteczniejszy kiedy jest w dobrej formie psychofizycznej, dzięki czemu jest przekonany, że panuje nad sytuacją.

Barier psychologicznych, jakie tworzą nasze przekonania każdy z nas może posiadać mnóstwo. Mogą one dotyczyć najrozmaitszych sfer, np. polityki czy religii, ale również mogą to być przekonania dotyczące sportu, np. treningu, talentu, itp. Są one częścią nas, jesteśmy do nich przywiązani, jak do starych wygodnych butów.

Niektóre z tych przekonań potrafimy modyfikować, za to inne pozostają w niezmienionej formie, trzymając nasz umysł w pułapce tychże przekonań. Możemy mieć trudności by sobie z nimi radzić, ponieważ traktujemy je jak prawdy absolutne, a takie przecież nie podlegają weryfikacji. Podkreśmy, że przekonania obejmują naszą wiedzę i za ich pomocą porządkujemy informacje dotyczące danego te-

matu - działają jak filtry. Oznacza to, że przetwarzają informacje docierające do nas tak, by potwierdzać nasze wcześniejsze przekonania. Ma to zaletę, - dzięki temu nasz umysł jest spokojny. Ale z drugiej strony nie dopuszcza innych przekonań alternatywnych. Możemy być, np. przekonani, że tylko posiadanie odpowiednich genów umożliwia sukces sportowy w danej dyscyplinie. Podążając za tego typu myśleniem, staramy się określić geny zwycięzcy. Wykonujemy badania, które mają wskazać predyspozycje zawodnika do danej konkurencji bądź dyscypliny sportowej: sprinter będzie potrzebował szybkości, maratończyk wytrzymałości. Teraz tylko trening, a wynik musi przyjść. Brzmi to sensownie. Ale prawda jest nieco inna. Po pierwsze, istnieje tak wiele kombinacji genów, że jesteśmy jeszcze daleko do skutecznej selekcji, po drugie spór o to, co jest ważniejsze geny czy środowisko, jeśli go jeszcze nie odłożyliśmy do lamusa, to powinniśmy to uczynić jak najprędzej.

Jak podkreśla Daniel Goleman pogląd według którego oba wspomniane czynniki są od siebie niezależne jest nieprawdziwy. Geny i środowisko wywierają na siebie wzajemny wpływ, a samo posiadanie danego genu jest czymś innym niż stopień, w jakim gen ten udostępnia zawarte w nim informacje o budowie danego białka, co nazywamy ekspresją. Bez tego procesu moglibyśmy danego genu w ogóle nie posiadać. I teraz być może najważniejsze: proces ten bywa regulowany przez sygnały płynące ze środowiska. Właśnie w ten sposób nasze geny mogą być „włączane” („wyłączane” zresztą również). Wygląda więc, że choć to geny piszą scenariusz, to nie one są reżyserem.

Dla przykładu bliźnięta jednojajowe posiadające w chwili urodzenia ten sam zespół genów wykazują inne wzorce aktywności genowej w wieku siedemdziesięciu lat. Powodem zmiany aktywności ich genów było różne środowisko: dieta, stres, poziom aktywności czy rodzaj związków z innymi.

Zwrócenie szczególnej uwagi na przekonanie odnośnie roli genów w osiągnięciu sukcesów wydaje się zasadne

w kontekście medalistów Mistrzostw Świata w Pekinie. Inne przekonanie, warte zwrócenia uwagi - „Bez niedozwolonych środków nic nie można osiągnąć.” Chce być dobrze zrozumiały, nie twierdzą, że hormon wzrostu (HGH) czy erytropoetyna (EPO) nie mają wpływu na wydolność zawodnika. Nie w tym rzecz. Ale budując takie przekonanie, po raz kolejny wpadamy w objęcia samospełniającej się przepowiedni - bez środków nic nie można zrobić, i tak dokładnie się dzieje. Podobnie jak w przypadku takich przekonań jak, np. „Brak mi talentu”, „I tak niewiele ode mnie zależy.” Konsekwencją takich przekonań, może być obawa przed wyznaczaniem ambitnych celów, brak motywacji ale również doświadczanie wielu negatywnych emocji, np. lęku czy frustracji.

To, o czym tu mówimy, ściśle łączy się z naszą postawą i nastawieniem na rozwój bądź na stałość. Nastawienie na rozwój oznacza, że podstawowe cechy takie jak: inteligencja czy talent można rozwijać. Nastawienie na stałość, że cechy te są niezmiennie, ustalone raz na zawsze: „Jestem jaki jestem.” W zależności od tego jaki typ nastawienia charakteryzuje daną osobę ma to konsekwencje w podejściu do nauki. Osoby, które charakteryzuje nastawienie na rozwój, rozwijają i doskonalą własne kompetencje i wierzą, że dzięki pracy poprawią własne osiągnięcia. Ci drudzy odrzucają możliwość uczenia się, uważają, skoro jestem utalentowany nie ma potrzeby wkładania wysiłku w trening. Oba przedstawione nastawienia, choć są dość stabilne, mogą być modyfikowane bądź zmieniane.

Siła przekonań może być podstawą osiągniętych przez zawodników dobrych wyników i prowadzić do sukcesu, ale siła przekonań, gdy są one nieprawdziwe, mogą być groźne dla własnego rozwoju. Wybierając je, wybieramy drogę donikąd, to tak jakbyśmy wjechali samochodem na rondo, a później już cały czas na nim pozostawali i jeździli w kółko. By tak się nie stało, potrzebna jest otwartość oraz ciekawość, często odwaga, nie zaszkodzi choć szczypta pokory i zadanie sobie pytania - Dlaczego myślę w ten sposób?



Krzysztof Kałużny

Psycholog olimpijski i trener mentalny. Pracownik Międzywojewódzkiej Przychodni Sportowo-Lekarskiej we Wrocławiu oraz PATM (Polskiej Akademii Treningu Mentalnego). Współpracuje od szeregu lat z PZLA.

Zeszyt szkoleniowy – biblioteka trenera
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 7/8 2015

Wydawca:
Lama Production Anna Jóźwik
Kazimierza Wielkiego 6/2, 05-230 Kobyłka
e-mail: redakcja@magazyn-lekkoatletyczny.pl
tel: + 48 503 749 003

magazyn **LEKKO**
ATLETYCZNY

www.magazyn-lekkoatletyczny.pl