

# Zbigniew Czajkowski

---

## Inne spojrzenie na pierwszy etap szkolenia na przykładzie szermierki

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 5, 35-52

---

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Autor opisuje i omawia – na podstawie własnego, wieloletniego doświadczenia pracy trenerskiej, własnych badań i sprawdzianów oraz piśmiennictwa – wybrane zagadnienia wstępnego etapu szkolenia i pracy trenera na tym etapie.

Szczególnie dokładnie omawia motywację dzieci i młodzieży w działalności sportowej, która często znacznie różni się od motywacji dorosłych oraz podkreśla konieczność dbania o radość z uprawiania sportu. Omawia również motywację trenerów oraz ich zadania. Podkreśla najważniejsze i często niedoceniane lub błędnie przedstawiane czynniki, cele, zadania, zasady i metody odnoszące się do szkolenia dzieci i młodzieży.

Chociaż opracowanie niniejsze dotyczy głównie szermierki, to wiele uwag, wniosków, zaleceń może znaleźć zastosowanie w innych dziedzinach sportu – szczególnie tych, w których występują liczne otwarte (zewnętrzne) nawyki czuciowo-ruchowe typu poznawczo-ruchowego, również tych o dużym znaczeniu taktyki oraz umiejętności psychoruchowych, a więc głównie w sportach walki i grach sportowych.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI  
AWF Katowice

## Inne spojrzenie na pierwszy etap szkolenia na przykładzie szermierki

Słowa kluczowe: trening dzieci i młodzieży – wstępny etap szkolenia – istota, treść i motywacja pierwszego etapu szkolenia, zadania trenera w pierwszym etapie szkolenia

### WSTĘP

*A przecież żadne patenty ani tytuły nie zwalniają nikogo – ani trenera, ani uczonego – z obowiązku stałego doskonalenia się, poszerzania i utrwalania zdobytej wiedzy, powracania do już utrwalonych praw i sprawdzania, czy nadal brzmią prawdziwie, czy może w świetle nowych faktów naukowych należałoby się zastanowić nad ich weryfikacją.*

Andrzej Pac Pomarański

Sprawy etapów szkolenia poruszałem niejednokrotnie [Czajkowski 1995a; 1995b; 1997]. W niniejszym opracowaniu pragnę przedstawić nieco dokładniej moje poglądy na wybrane zagadnienia pierwszego etapu szkolenia.

Moje poglądy oparte są na prawie siedemdziesięcioletniej działalności w szermierce (zawodnik, trener, sędzia, działacz, badacz, autor opracowań), na licznych zapiskach z ćwiczeń i zawodów oraz obserwacji postaw i zachowań młodych szermierzy oraz trenerów, licznych sprawdzianach i badaniach, m.in. wpływu różnych czynników na wyniki w różnych etapach szkolenia, zmiany szybkości odpowiedzi ruchowych pod wpływem różnych ćwiczeń stosowanych w zaprawie szermierza, stylów kierowania stosowanych przez trenerów pracujących z dziećmi i młodzieżą, etc. [Czajkowski, 1991; 1993; 1998; 2002a; 2002b; 1994]. Moje doświadczenia praktyczne, badania i sprawdziany, wyniki moich obserwacji, wnioski i poglądy dotyczą przede wszystkim szermierki, ale – jak sądzę – mogą być przydatne, pobudzające do przemyśleń czy porównań również w innych dziedzinach sportu, zwłaszcza w tych, w których występują liczne nawyki ruchowe otwarte, typu poznawczo-ruchowego i w których ważne są umiejętności techniczno – taktyczne, taktyczne oraz procesy psychoruchowe (szybkość i trafność postrzegania na wyższym poziomie, szybkość i trafność reagowania w różnych odmianach odpowiedzi czuciowo-ruchowych, skupienie i inne właściwości uwagi, wybór działań w zmiennych sytuacjach, przy czynnie przeciwdziałającym przeciwniku).

Błędem jest jednostronne przedstawianie zasady okresowości treningu. W uczelniach wychowania fizycznego oraz na rozmaitych kursach trenerskich najwięcej czasu i uwagi poświęca się podziałowi roku (makrocykl szkoleniowy) na okresy treningowe (okres przygotowawczy, główny, czyli startowy i przejściowy), a znacznie mniej uwagi poświęca się podziałowi całego procesu zaprawy na etapy treningu. Ścisłe przestrzeganie okresów treningowych (najpierw siła, potem wytrzymałość, potem szybkość, potem technika etc.) jest jednostronne i nielogiczne i stanowi swoistą fiksję funkcjonalną czasów, kiedy nie było krytych hal, sal sportowych, pływalni czy sztucznych lodowisk.

Poza tym, obecnie w ogromnej większości sportów zawody odbywają się w ciągu całego roku, przy czym często stanowią one eliminacje czy kwalifikacje do innych, ważniejszych zawodów i właściwie tenisista, gimnastyk czy szermierz musi być w stanie „gotowości bojowej” prawie przez cały rok, z wyjątkiem krótkiego okresu czynnego odpoczynku.

Oczywiście zależnie od kalendarza sportowego należy zmieniać proporcje, liczbę, natężenie różnego rodzaju ćwiczeń, ale przez cały rok ćwiczymy, doskonalimy przejawy sprawności

wysiłkowej, zbornościowej, uczymy się, doskonalimy technikę, umiejętności taktyczne i procesy poznawcze etc.

Podział wieloletniego procesu zaprawy sportowej na etapy z uwzględnieniem tylko sprawności wysiłkowej (kolejno nacisk na zdolności ogólne, ukierunkowane, swoiste) jest też przejawem jednostronności pojmowania istoty treningu. Podział ten nie uwzględnia oczywistego faktu, że wpływ różnych czynników, m.in. zdolności wysiłkowych (kondycyjnych) na wyniki w zawodach jest bardzo różny w różnych etapach szkolenia.

Wykazałem to dokładnie przy pomocy wielu badań określających właśnie wpływ sprawności wysiłkowej, podstaw techniki, zdolności psychoruchowych etc. na wyniki szermierzy w różnych etapach szkolenia [Czajkowski 1991; 1993; 1998; 2002a; 2002b; 1994].

Z badań tych wynika jasno i wyraźnie, że:

- a) sprawność wszechstronna (ogólna) wywiera dodatni wpływ na wyniki w zawodach tylko w pierwszym etapie szkolenia, a w kolejnych etapach jej znaczenie wyraźnie obniża się,
- b) zależność poziomu sprawności ukierunkowanej i swoistej (specjalnej) od ogólnej maleje wyraźnie w kolejnych etapach szkolenia,
- c) znaczenie i dodatni wpływ na wyniki sprawności ukierunkowanej w kolejnych etapach szkolenia nieznacznie obniża się, ale jest stale istotny,
- d) znaczenie umiejętności technicznych i taktycznych oraz ich wpływ na wyniki stale wzrastają w kolejnych etapach szkolenia,
- e) znaczenie zdolności psychoruchowych (postrzeganie, właściwości uwagi, trafność i szybkość odpowiedzi ruchowych etc.) stale wzrasta w kolejnych etapach szkolenia,
- f) ćwiczenia wysiłkowe ogólnorozwojowe w etapie mistrzowskim nie wywierają prawie żadnego wpływu na wyniki w zawodach, posiadają jedynie znaczenie jako czynny odpoczynek, odprężenie psychiczne, zapobieganie przeciążeniom, przyspieszenie procesu odnowy.

#### **Istota i najważniejsze zadania wstępnego etapu szkolenia**

*Jeżeli źle zapniesz pierwszy guzik, to już się dobrze nie pozapinasz*

Wyróżniam cztery etapy szkolenia: **wstępny, podstawowy, zawodniczy i mistrzowski**, ale w odróżnieniu od innych autorów, kryterium mego podziału nie stanowi kolejność kształtowania sprawności: czynnościowo-ruchowej ogólnej (1. etap), ukierunkowanej (2. etap), swoistej (3. etap) oraz nauczanie techniki i taktyki (4. etap).

Istotę mego podziału i główne zadania poszczególnych etapów zaprawy jak również wpływ sprawności ukierunkowanej i swoistej oraz innych czynników zaprawy (w tym zdolności psychoruchowych) na wyniki zawodów w kolejnych etapach szkolenia przedstawiłem w oddzielnym opracowaniu. Szkoleniu dzieci i młodzieży (pierwszy etap szkolenia) poświęciłem kilka opracowań [Czajkowski 1995a; 1995b; 1997]. Głoszone jeszcze z uporem maniaka przez wielu teoretyków sportu poglądy, że w pierwszym etapie szkolenia należy stosować tylko i wyłącznie ćwiczenia ogólne (wszechstronne, ogólnorozwojowe) i to jak najbardziej „oddalone” od wybranej dziedziny sportu są niedorzecznością, bo dlaczego i po co młody szermierz, pięściarz, piłkarz czy tenisista ma kształtować np. wytrzymałość długodystansowca: ruchy miarowe, cykliczne, niezmiennie, bez zmian sytuacji, bez przeciwnika, bez postrzegania i reagowania, przemiany tlenowe, włókna wolnokurczliwe. Mam tu na myśli, oczywiście, długodystansowe biegi terenowe pięściarzy i szermierzy oraz 10 okrążeń piłkarzy dookoła boiska.

Wymienione powyżej dziedziny sportu wymagają czegoś odmiennego: przemiany bez-tlenowe, włókna szybko kurczliwe, wysiłek zmienny, ciągłe zmiany sytuacji, walka z przeciwnikiem, ogromne znaczenie uwagi, postrzegania, myślenia taktycznego, wyborów działania etc. Zresztą moje liczne badania wpływu różnych odmian sprawności czynnościowo-ruchowej, szczególnie zdolności wysiłkowych (energetycznych, kondycyjnych) i innych czynników na wyniki w zawodach w różnych etapach szkolenia wykazały niezbicie, że wraz z dojrzewaniem zawodnika, znaczenie sprawności ogólnej stale i wyraźnie maleje.

W etapach zawodniczym i mistrzowskim sprawność ogólna jest przydatna tylko jako czynny odpoczynek, odprężenie psychiczne, zapobieganie przeciążeniom i ułatwianie odpoczynku po dużym wysiłku swoistym. Rozumiem oczywiście, że pewien poziom sprawności ogólnej, podsta-

wowej jest potrzebny (w pierwszym etapie na ćwiczenia ogólnospawnościowe należy przeznaczyć około 30 % czasu, na ćwiczenia sprawności ukierunkowanej i swoistej (specjalnej) 30 %, a na ćwiczenia specjalne – podstawy techniki i taktyki – 40 %).

Stopniowo te proporcje ulegają zmianie na korzyść sprawności ukierunkowanej oraz nauczania techniki i taktyki.

Z głównego celu pierwszego etapu szkolenia wynikają następujące główne zadania:

1. podniesienie podstawowej, wszechstronnej sprawności czynnościowo-ruchowej, podniesienie zdrowotności, zahartowanie, powiększenie możliwości czynnościowych i przystosowawczych uczniów,
2. kształtowanie sprawności ukierunkowanej i specjalnej,
3. nauczanie podstaw techniki i taktyki,
4. przekazanie młodocianym sportowcom podstawowych wiadomości o szermierce, zaprawie i walce sportowej,
5. odpowiednie oddziaływanie wychowawcze,
6. zapewnienie, co jest niezwykle ważne w odniesieniu do dzieci, zabawy, rozrywki, odpowiedniego poziomu pobudzenia i poczucia własnej wartości oraz rozwijanie inicjatywy, samodzielności, niezależności,
7. kształtowanie odpowiedniej, co do treści, kierunku i natężenia, motywacji, z rozwinięciem przede wszystkim motywów wewnętrznych (umiłowanie danej gałęzi sportu, radość z jej uprawiania, bez myśli o nagrodach zewnętrznych). Jak powiedział Witalij Arkadjew: „pierwszym obowiązkiem trenera jest sfanatyzowanie ucznia” (inteligentny czytelnik, a tacy czytają „Rocznik Naukowy IDO” zrozumie oczywiście, że Arkadjew nie ma na myśli fanatyzmu w rodzaju islamskich terrorystów, ale właściwą treść i poziom motywacji zawodnika i umiłowanie swojej dziedziny sportu). W zakresie motywacji osiągnięć nacisk kładziemy na: mistrzostwo (samodoskonalenie), samodzielność i niezależność, „rozsądne” dawkowanie współzawodnictwa i motywacji powodzenia,
8. wprowadzanie, podstawowych zasad indywidualizacji (np. odmienne traktowanie introwertyka i ekstrawertyka, flegmatyka i sangwinika, etc.).

Warto jeszcze dodać i podkreślić, że pierwszy etap szkolenia młodocianych szermierzy, w którym – obok pewnej „dawki” ćwiczeń sprawności ogólnej – stosuje się dużo ćwiczeń sprawnościowych ukierunkowanych i specjalnych oraz ćwiczeń techniki i taktyki – też wpływa wyraźnie na podniesienie poziomu sprawności wysiłkowej wszechstronnej (podstawowej, ogólnej) [Stokłosa 1997].

### **Motywacja dzieci i młodzieży w działalności sportowej**

*Słabą stroną piśmiennictwa fachowego jest tendencja do uogólniania i przenoszenia teorii i koncepcji opartych na badaniach dorosłych do sportu dzieci*

John J. Duda

O znaczeniu i wpływie motywacji i pobudzenia oraz motywacji osiągnięć na postawy, zachowania i wyniki zawodników pisałem sporo [Czajkowski 1999; 1989; 1996; 1988; 2001] poruszając m.in. sprawę motywacji i czynników zachęcających w sporcie dzieci.

Trener zajmujący się szkoleniem dzieci i młodzieży (a tak jest właśnie w etapie wstępnym) musi sobie zadawać pytania dotyczące motywacji, m.in.:

- jaka treść, kierunek i poziom motywacji są najlepsze w szkoleniu dzieci?
- jak wpływać na motywację dzieci, aby uprawianie sportu sprawiało im radość, aby odpowiednio i wszechstronnie rozwijały się, i aby w przyszłości osiągały wysokie wyniki sportowe?
- jak kształtować motywację dzieci, aby jednocześnie wychowywać oraz rozwijać samodzielność, dociekliwość, czynne i świadome postawy dzieci?
- i bardzo ważne, a często pomijane pytanie: jaka powinna być motywacja trenera?

Aby odpowiedzieć na powyższe pytania, trzeba sobie zdać sprawę z tego, że:

1. motywy ludzkiego działania i postępowania są związane z zaspokojeniem potrzeb – biologicznych, społecznych, psychologicznych, świadomych, a często nieświadomych,

2. motywacja dzieci często różni się bardzo znacznie od motywacji dorosłych,
3. działalność ludzka jest często wielomotywowa (jednym działaniem zaspokajamy różne potrzeby),
4. motywacja działalności w sporcie ulega przemianom (np. od motywów wewnętrznych zawodnik przechodzi do motywacji zewnętrznej),
5. aby odpowiednio kształtować motywację młodocianego sportowca – jej treść, kierunek, poziom, wartość społeczną – trzeba znać i rozumieć potrzeby dziecka, jego zainteresowania, aspiracje oraz odpowiednio na nie wpływać.

Z powyższego wynika, że kluczem do motywacji jest zrozumienie potrzeb dzieci i młodzieży – i pomaganie im w ich zaspokajaniu.

Z nader licznych badań i obserwacji wynika, że wśród dużej liczby najrozmaitszych motywów podjęcia działalności sportowej przez dzieci, za najważniejsze i najczęściej występujące należy uznać:

1. potrzebę ruchu, rozrywki i zabawy,
2. potrzebę odpowiedniego poziomu pobudzenia,
3. potrzebę poczucia własnej wartości (kompetencji, umiejętności, porównywania się z innymi, postawy współzawodnicze)
4. poczucie przynależności do zwartej drużyny, koleżeństwo; współpraca i współzawodnictwo.

Aby człowiek mógł działać skutecznie (działalność wszelkiego rodzaju), aby jego procesy psychiczne (uwaga, postrzeganie, myślenie etc.) były sprawne, aby mógł zachować dobre samopoczucie, potrzebny jest odpowiedni poziom pobudzenia całego ustroju.

Kiedy pobudzenie jest zbyt niskie, odczuwamy nudę i działanie nasze jest mało sprawne. Podobnie zbyt wysoki stan pobudzenia działa ujemnie na skuteczność naszych działań. Jednym ze sposobów dostarczania odpowiedniej liczby bodźców, wpływających na poziom pobudzenia, są – zwłaszcza dla dzieci – gry, zabawy i sport. W związku z powyższym zadania powinny być nie za łatwe, aby nie były nudne, ćwiczenia powinny być „barwne”, różnorodne, urozmaicone, pobudzające uczucie radości. Ważnym czynnikiem pobudzającym motywację młodocianych sportowców jest stawianie zadań, przy czym dla dzieci daleko ważniejsze są zadania szkoleniowe (czego mają się nauczyć, jak mają poprawić sprawność) niż zadania wynikowe (jakie wyniki mają osiągnąć w zawodach). Dobry trener stopniowo i umiejętnie wprowadza pojęcie zadań długofalowych, dalekosiężnych (wielkie wyniki w etapie zawodniczym i mistrzowskim). W sporcie czynnikiem oczywistym i bardzo ważnym jest współzawodnictwo. Bez współzawodnictwa nie ma sportu. Początkowo jednakże nie należy przesadzać w podkreślaniu współzawodnictwa, wyników oraz postaw współzawodniczych. Dzieci nie powinny odczuwać, że zwycięstwo w walce to sukces, a niepowodzenie – to klęska.

Trzeba podkreślać znaczenie „współzawodnictwa z samym sobą”, porównywanie swoich umiejętności w kolejnych stadiach treningu. Trzeba utwierdzić w dzieciach przekonanie, że celem walki w zawodach jest zwycięstwo lub osiągnięcie jak najlepszego wyniku, a w walce ćwiczebnej – celem jest uczenie się, doskonalenie umiejętności, zdobywanie doświadczenia. Należy też cierpliwie i taktownie tłumaczyć dzieciom, że porażki w walkach ćwiczebnych czy nawet w zawodach oraz błędy w wykonaniu działań szermierczych stanowią naturalną część procesu uczenia się, a świadome usuwanie błędów jest koniecznym czynnikiem rozwoju zawodnika. Ważnym zadaniem trenera jest przekonanie, że sukces to nie tylko zwycięstwo w walce, ale urzeczywistnienie swoich zadań w dążeniu do nadrzędnego celu. Przedwczesny i przesadny nacisk na osiąganie wyników w zawodach u dzieci może przynosić doraźne sukcesy, ale na długą metę przynosi zahamowanie rozwoju i brak perspektyw wielkich wyników w wieku seniora.

Stale należy dbać o optymalny poziom motywacji i pobudzenia.

W motywowaniu młodych (i starszych) zawodników należy wziąć pod uwagę to, że stawianie zadań różnie wpływa na poszczególnych sportowców i tak można wyróżnić m.in. powstawanie następujących postaw:

1. chęć pokazania swoich uzdolnień, sprawności i umiejętności, a więc chęć osiągnięcia wielkiego wyniku (postawa współzawodnicza, silnie zaznaczony motyw powodzenia, nastawienie na „JA”, odpowiednik amerykańskiej koncepcji *ego involvement*),
2. ześrodkowanie całej uwagi na samym działaniu, na podwyższaniu swojej umiejętności (nastawienie na mistrzostwo, samodoskonalenie się, *task involvement*),
3. poszukiwanie społecznego uznania, zaspokajanie potrzeb poczucia własnej wartości.

Czynnik pierwszy stanowi motywację zewnętrzną, w której – w różnym stopniu – może przeważać wymiar informacyjny albo wymiar kontrolujący, czynnik drugi jest silnie związany z motywacją wewnętrzną, a czynnik trzeci to silnie podkreślony aspekt informujący motywacji zewnętrznej.

W stosunku do dzieci trzeba umiejętnie rozwijać i kształtować wszystkie trzy czynniki, ale ze szczególnym naciskiem na czynnik drugi (motywy wewnętrzne).

W motywowaniu młodocianych sportowców należy bezwzględnie unikać przedmiotowego, instrumentalnego traktowania dzieci i młodzieży. Trener musi pamiętać, że to sport jest dla dzieci, a nie dzieci dla sportu. Niektórzy „ambicjonalni” trenerzy traktują dzieci jedynie jako „narzędzia” do zaspokojenia ich (trenerów) ambicji. Dzieci – wbrew pozorom – są bardzo spostrzegawcze i nie cenią takich trenerów. Arcymistrzem w umiejętności motywowania zawodników (i to w tak jednostajnym i nużącym sporcie, jak pływanie) był słynny pływak, trener i naukowiec James Counsilman, który tak ciekawie i mądrze napisał na temat motywacji dzieci: „Najgorszy błąd, jaki trenerzy mogą popełnić w motywowaniu zawodników, to motywowanie przez strach i niepokój. Czasami trzeba być stanowczym wobec chłopców, ale jeżeli stale motywuje się poprzez strach i niepokój, traci się zawodników. Szczególnie traci się dzieci, które nie lubią ostrego traktowania, takich jest sporo, one rzucają pływanie. Stereotyp twardego, gruboskórnego trenera naprawdę razi wielu zawodników. Nowi trenerzy sądzą, że to jest sposób w jaki powinni prowadzić szkolenie, nawet jeżeli to im się nie podoba. A dzieci trzeba traktować z godnością i szacunkiem, a wówczas połowa walki o motywację jest wygrana” [Counsilman 1975].

Pewne zestawienie względnie trwałych motywów, składających się na motywację osiągnięć – tworzy stały wymiar osobowości. Na motywację osiągnięć składają się następujące części składowe – motywy: motyw powodzenia, wiara w znaczenie „morderczego” wysiłku w toku ćwiczeń, nastawienie na samodoskonalenie się, poczucie niezależności i odpowiedzialności, motyw obawy przed porażką oraz – czasami występujący, zwłaszcza u kobiet – motyw obawy przed powodzeniem. Wbrew opinii wielu trenerów, na podstawie doświadczeń uważam, że najważniejsze i najbardziej wartościowe motywy to nastawienie na samodoskonalenie się i poczucie niezależności, przy odpowiednim poziomie motywu powodzenia (współzawodnictwa). Ostatnie liczne badania amerykańskich psychologów, zwolenników tak bardzo płodnej i humanistycznej psychologii poznawczej wykazały, że zgodnie z teorią nadrzędnego celu (*goal perspective theory*), osobiste cele wywierają wielki wpływ na to, jak ludzie czują i działają w sytuacjach współzawodniczych. Wyróżniają oni dwa główne nastawienia: na zadanie (*task involvement*) i nastawienie na „JA” (*ego involvement*). To pierwsze związane jest silnie z motywem wewnętrznym, a to drugie z motywem zewnętrznym. Sportowcy z nastawieniem na „JA”, czyli z silnie zaznaczoną postawą współzawodniczą, za sukces uważają zwycięstwo, wykazanie swoich umiejętności, pokonanie przeciwnika. Zawodnicy nastawieni na zadania cenią poprawę własnych umiejętności, niekoniecznie związane ze zwycięstwem w zawodach.

Zgodnie z teorią nadrzędnego (długofalowego) celu, zawodnicy nastawieni na zadania (samodoskonalenie się) nie zrażają się łatwo porażkami, ale szukają racjonalnych dróg do poprawienia swojej sprawności i umiejętności. Złe wyniki u zawodników nastawionych tylko na współzawodnictwo i zwyciężanie (nastawienie na „JA”) często powodują powątpiewanie w swoje uzdolnienia i możliwości. U tych zawodników wysoka motywacja występuje tylko wtedy, kiedy oceniają bardzo wysoko swoje umiejętności i możliwości osiągnięcia wysokich wyników. Jak już podkreślałem powyżej, młodociani sportowcy pragną poprzez działalność sportową m.in. przyjemnych doznań, wyzycia się, radości. Jest to tak ważne, że należy temu zagadnieniu poświęcić więcej uwagi. Na ogół, ale z dużym uproszczeniem mówimy, że motyw wewnętrzny to właśnie doznawanie przyjemności, to zadowolenie z tego co robimy, z naszej działalności. Radość sprawia nam samo wykonywanie ruchów, uczenie się szermierki, władanie bronią. Czyli radość, zadowolenie jest bardzo mocno związane z motywem wewnętrznym, wewnętrż pochodnym. Ale może być i tak, i nader często bywa, że nasze zadowolenie, radość związane są z czynnikami zewnętrż pochodnymi. Na przykład dziecko otrzymuje nagrodę za dobry wynik w pierwszych zawodach. Jest to oczywiście motyw zewnętrzny, ale ponieważ wpływa na nasze emocje i samopoczucie dziecka – nagroda jest wszak przejawem uznania i doceniania jego wartości, wysiłku, osiągnięć – wywołuje wielkie zadowolenie i radość, poczucie własnej kompetencji, co już związane jest bardzo ściśle z motywacją wewnętrzną. Takie działanie wywiera

funkcja informująca motywacji zewnętrznej. Nagrody, pieniądze, przejawy szacunku, popularność, etc. stanowią przejaw uznania dla zawodnika i źródło głębokiej satysfakcji i radości (w odróżnieniu od funkcji kontrolującej motywacji zewnętrznej, kiedy kontrola działania przechodzi od zawodnika niejako na zewnątrz: „ty masz ćwiczyć i osiągać dobre wyniki, bo my ci za to płacimy”).

W ostatnich latach spora grupa psychologów amerykańskich zajęła się badaniami, na czym polega zjawisko „przyjemności z uprawiania sportu” (*sport enjoyment*), co sprawia, jakie czynniki, jakie motywy – dają największą radość sportowcom, zwłaszcza bardzo młodym.

Zjawisko przyjemności z uprawiania sportu można określić jako dodatnią odpowiedź uczuciową, polegającą na odczuwaniu przyjemności, radości, zabawy, rozrywki, upodobania, dodatnich wrażeń, w działalności sportowej.

M. Csikszentmihalyi [1975], na podstawie kwestionariuszy wypełnionych przez szkolnych piłkarzy i hokeistów, wyróżnił oddzielne źródła, składniki przyjemności z uprawiania sportu.

Następnie przeprowadził badania wśród 40 szkolnych koszykarzy. Kolejność „ważności” tych źródeł przyjemności z uprawiania sportu była następująca:

1. współzawodnictwo, porównywanie się z innymi,
2. uczenie się, doskonalenie własnych umiejętności,
3. przyjaźń, koleżeństwo,
4. sama działalność,
5. przyjemność stosowania w grze nabytych umiejętności,
6. porównywanie siebie z samym sobą (porównywanie siebie ze swymi ideałami),
7. prestiż, nagrody, uznanie, szacunek,
8. wyżycie się (wyładowanie emocji).

Mimo, że przyjemność z uprawiania sportu jest wyraźnie związana z motywacją wewnętrzną, to w opisanym badaniu jedynie czwarty i piąty czynnik (źródło radości) można uznać za całkowicie (prawie całkowicie) wewnątrzpochodny. Wynika z tego, że pojęcie przyjemności z uprawiania sportu, dawanie dzieciom radości i zabawy obejmuje znacznie szerszy wachlarz możliwości niż *sensu stricto* motywacja wewnętrzna, co oczywiście stanowi dla trenera bardzo ważną wskazówkę praktyczną: jak przyciągać i jak utrzymywać dzieci w sporcie.

L. M. Wankel i P. S. J. Kreisel [Wankel, Kreisel 1985] określili 10 czynników stanowiących źródła przyjemności z uprawiania sportu i stworzyli odpowiedni kwestionariusz. Z odpowiedzi 822 chłopców w wieku od 7 do 14 lat, uprawiających piłkę nożną, hokej i *baseball* wynika, że:

1. najwyżej jako źródło przyjemności uznane były czynniki wewnętrzne (czynniki wykonawcze, *process factors*): porównywanie umiejętności, radość z samej gry (pobudzenie, wyładowanie emocjonalne), osobiste dokonania, stosowanie w grze wyuczonych umiejętności,
2. niżej ocenione czynniki społeczne: bycie członkiem drużyny, przebywanie z przyjaciółmi,
3. najmniej zaszeregowano czynniki zewnątrzpochodne, wyniki i następstwa działalności: odnośnienie zwycięstwa, otrzymywanie nagród, sprawianie przyjemności innym (kolegom, rodzicom, trenerowi).

I te wyniki są nader pouczające dla trenera (nawiasem mówiąc, są bardzo podobne do moich wyników wieloletnich obserwacji, rozważań i przemyśleń) i potwierdzają od lat powtarzane przeze mnie wskazówki dla trenerów, a szczególnie dla trenerów pracujących z dziećmi i młodzieżą: w oddziaływaniu wychowawczym oraz inspirowaniu i motywowaniu młodocianych sportowców starajcie się rozwijać właściwą treść, kierunek i poziom motywacji, dbajcie o motywy wewnętrzne oraz te motywy zewnątrzpochodne, które wywierają wyraźny, dodatni wpływ na motywację wewnętrzną.

W badaniach nad źródłami przyjemności i radości z uprawiania sportu, tak ważnymi w sporcie dzieci i młodzieży (pierwszy etap szkolenia), T. K. Scanlan i R. Lewthwaite [Scanlan, Lewthwaite 1986] wprowadzili bardzo ciekawy pomysł polegający na rozpatrywaniu nie tylko czynników mocno i bezpośrednio związanych z osiągnięciami, ale również czynników zewnątrzpochodnych oraz nie związanych z osiągnięciami (ryc. 1). Koncepcja ta wydaje mi się bardzo ciekawa i płodna, i warto aby trenerzy się z nią zaznajomili, wysnuwając odpowiednie wnioski praktyczne.

A więc przyjemność uprawiania sportu może być związana ze znaczeniem osiągnięć oraz z czynnikami nie związanymi z osiągnięciami, a oba te czynniki mogą być zarówno wewnątrz-

jak i zewnętrzne. Czynniki wewnętrzne związane z osiągnięciami (ćwiartka I na ryc. 1) odnoszą się do postrzegania przez ucznia własnej wartości, umiejętności, kompetencji, np. poprzez odczucie własnego mistrzostwa w wykonaniu określonego działania. Czynniki zewnętrzne związane z osiągnięciami (ćwiartka II) wpływają na poczucie wartości, umiejętności, kompetencji wynikające z zewnętrznego sprzężenia zwrotnego takiego jak ocena, pochwała innych, uznanie społeczne.

Czynniki wewnętrzne nie związane z osiągnięciami (ćwiartka III) to odczucia przyjemności samej działalności, przyjemne wrażenia odczuwane w toku ćwiczeń czy zawodów. Czynniki zewnętrzne nie związane z osiągnięciami (ćwiartka IV) dotyczą niewspółzawodniczych stron sportu, jak styczność koleżeńska z rówieśnikami czy ważnymi osobami.

Ważnym zadaniem trenera jest rozpoznanie, wykorzystanie w zaprawie oraz oddziaływanie na poszczególne czynniki wpływające na zadowolenie, doznawanie radości oraz motywację młodocianych sportowców; należy przy tym pamiętać, że nie tylko osiągnięcia są źródłem zadowolenia oraz motywem uprawiania sportu.



Ryc. 1. Różne źródła radości w działalności sportowej: wewnętrzne, zewnętrzne, związane z osiągnięciami i nie związane z osiągnięciami. Rysunek na podstawie pomysłu: Scanlan T. K., Stein G. L., Ravizza K. (1989), „Journal of Sport and Exercise Psychology”, nr 11 / Various sources of joy in sport activity. On the basis on idea by: Scanlan T. K., Stein G. L., Ravizza K. (1989) “Journal of Sport and Exercise Psychology”, No. 11



## Współzawodnictwo i udział w zawodach

*Współzawodnictwo sportowe winno być zwalczane.*

ksiądz Stanisław Ruciński

*Zwycięstwo nie jest czymś najważniejszym.*

*Zwycięstwo – jest wszystkim.*

Vince Lombardi

Oba przeciwstawne poglądy – przedstawione jako motta – są niezupełnie słuszne.

Znaczenia współzawodnictwa i zwycięstwa nie należy fetyszyzować ani przeceniać, należy dostrzegać również inne czynniki i wartości w działalności sportowej. Nie wolno również nie dostrzegać oczywistego faktu, że współzawodnictwo, chęć porównywania się z innymi, chęć wygrywania stanowią jeden z najbardziej istotnych czynników sportu.

Bez współzawodnictwa po prostu nie ma sportu. Współzawodnictwo, walka, zdrowa ambicja, chęć zwyciężania stanowią sprężynę rozwoju i postępu, wynikają z przesłanek biologicznych, a walka sportowa stanowi wysublimowaną, uszlachetnioną postać rywalizacji.

Walka sportowa, a szczególnie szermierka i inne sporty walki, to nie tylko współzawodnictwo w zakresie siły, szybkości, wytrzymałości, odwagi, umiejętności technicznych i taktycznych, ale nie w pełni uświadomionych potrzeb psychicznych takich, jak potrzeba panowania, uznania, poczucia własnej wartości, współzawodnictwa, a także potrzeba współpracy, przynależności, przyjaźni, solidarności.

Jak już podkreśliłem, w motywacji osiągnięć, rozumianej jako zestaw motywów stanowiących stały wymiar osobowości, najbardziej przydatne i skuteczne w działalności sportowej są:

- nastawienie na mistrzostwo (samodoskonalenie),
- samodzielność i niezależność, ale przy odpowiednim poziomie motywu powodzenia, związanego z chęcią współzawodniczenia, zwyciężania i wiary we własne siły.

Czynnik współzawodnictwa jest niezmiernie ważny, ale nie należy z tym przesadzać w stosunku do dzieci.

U dzieci, w etapie wstępnym, należy bardzo podkreślać rolę i znaczenie motywów wewnętrznych (umiłowanie i zainteresowanie szermierką), dążenie do mistrzowskiego opanowania techniki i taktyki, porównywanie się z samym sobą, poczucie niezależności, a więc raczej zadania szkoleniowe niż wynikowe.

Jest to szczególnie ważne w stosunku do dzieci introwertywnych, wrażliwych i delikatnych, ambitnych, zamkniętych w sobie typu: „technik”. Wobec ekstrawertyków, bardzo ekspansywnych szermierzy typu „wojownik” [Czajkowski 1984; 1978], można i trzeba śmiało stosować oddziaływanie podkreślające znaczenie rywalizacji. Tak więc w pełni doceniając znaczenie współzawodnictwa i wyników sportowych oraz stopniowo coraz bardziej podkreślając i wprowadzając do zaprawy metody i sytuacje współzawodnicze, nie należy popadać w przesadę.

Jednostronnie postępując według mnie ci trenerzy, którzy od samego początku przesadnie eksponują postawy współzawodnicze, a nawet agresywne i poza dobrymi wynikami w zawodach, w sporcie niczego innego nie dostrzegają.

Jeden z naszych znanych i cenionych trenerów powiedział nawet, że szermierz bez agresywności i bezwzględności niczego na planszy nie osiągnie. Jest to zupełna nieprawda. Dość wspomnieć postawy, sposób zachowania się na planszy i poza nią np. Egona Frankego, mistrza olimpijskiego i wielokrotnego medalisty igrzysk i mistrzostw świata, czy dobrodusznego „misia” – Bogdana Andrzejewskiego, mistrza świata w szpadzie (indywidualnie i w drużynie), by stwierdzić, że bez postaw agresywnych można sięgać po najwyższe laury. Ciekawe, że obok nielicznych trenerów osiągających wielkie wyniki szkoleniowe, a podkreślających szczególnie znaczenie współzawodnictwa, zwyciężania, a nawet agresywności (Janos Kevey, Emil Beck, Adam Medyński), ogromna większość najwybitniejszych trenerów, którzy wychowali plejadę czołowych szermierzy, nie podkreślała specjalnie w toku treningu czynnika współzawodniczości czy zwycięstwa „za wszelką cenę” (Jan Pieczyński, Zygmunt Fokt, Adolf Czypionka, Iwan Manajenko, Witalij Arkadiew, Laszlo Szabo, Ernest Revenue, Giuseppe Mangiarotti, Bela Bay i inni).

Znany amerykański psycholog sportu John Nicholls zauważył słusznie, że „obsesyjne nastawienie na zwyciężanie, pokonanie innych może prowadzić do braku troski o sprawiedliwość i zasady czystej gry, kiedy zwycięstwo jest wszystkim, to warto wszystko dla jego osiągnięcia

zrobić”. P. Heroux natomiast stwierdził: „w końcu sport powinien pociągać również wartościami estetycznymi. Podstawowe zasady są chyba złe w tych przypadkach, kiedy sport nie jest przyjemny ani do uprawiania ani do oglądania. Trzeba rozwijać takie nastawienie, aby szermierka nie była jedynie sposobem współzawodnictwa, ale również przyjemnością, inaczej sport ten będzie przyciągał jedynie garstkę krwiożerczych ludzi” [Heroux 1979]. Rozpatrując życiorysy, poglądy, umiejętności i osiągnięcia najlepszych trenerów szermierki można też zauważyć, że ci trenerzy, którzy doceniając w „zdrowych” proporcjach znaczenie współzawodnictwa i wyników, zwracają również należytą uwagę na motywy wewnętrzne (własne i zawodników), nastawienie na samodoskonalenie się i inne wartości sportu, na dokładne, wszechstronne szkolenia oraz oddziaływanie wychowawcze, że właśnie ci trenerzy nie tylko odnoszą wielkie sukcesy szkoleniowe w postaci mistrzowskich wyników swoich uczniów, ale również w znacznym stopniu przyczyniają się do rozwoju szermierki (wiedzy, teorii, metodyki, taktyki) oraz mogą pochwalić się przygotowaniem dobrze wyszkolonych młodszych trenerów.

Ostatnio ważnym zagadnieniem staje się pytanie: kiedy należy wprowadzać dla dzieci walki ćwiczebne, a następnie udział w zawodach. Obecnie daje się zauważyć duży nacisk na wczesne przystępowanie do walk i do zawodów młodocianych szermierzy – dzieci, często jeszcze słabo wyszkolonych technicznie i nie w pełni przygotowanych do walk.

Warto zauważyć, że we wszystkich rodzajach działalności ludzkiej, w której występują liczne nawyki czuciowo-ruchowe, dużo złożonych umiejętności, odporność na sytuacje trudne, np. gra na skrzypcach czy fortepianie, balet, akrobatyka, jazda figurowa na łyżwach etc. zaczyna się szkolenie wcześniej, ale początkowo zwraca się uwagę przede wszystkim na przyswojenie „podstaw technicznych”. Muzycy ćwiczą gamy, wprawki, palcówki przed występem na estradzie. I tak powinno być w sporcie.

Niemniej wielu trenerów, biorąc pod uwagę znaczenie współzawodnictwa, liczne zawody dla młodzieńskich szermierzy, znaczenie przypisywane wynikom – szkoli swych uczniów raczej powierzchownie, niedokładnie i bardzo wcześnie wprowadza do treningu walki ćwiczebne, a samo nauczanie ruchów, działań szermierczych prowadzi w warunkach nacisków psychicznych (wczesny nacisk na szybkość wykonania, nauczanie w trudnych warunkach).

Jeżeli uczeń jest zdolny, to może wcześniej osiągać wyniki w zawodach dla młodzików, ale potem wychodzą na jaw braki techniczne i hamują dalszy postęp.

W związku z tym trzeba podkreślić, co następuje:

1. nauczanie w warunkach trudnych, „nerwowych”, pośpiesznie jest nauczaniem szybkim, ale niedokładnym, nietrwałym i nieplastycznym. Nauczanie spokojne, systematyczne w warunkach łatwych, jest powolniejsze, ale efekty są lepsze, trwalsze oraz – co ważne – bardziej plastyczne.
2. uczeń korzysta z wolnych walk naprawdę tylko wtedy, kiedy dość dobrze opanował pewien zasób podstawowych nawyków czuciowo-ruchowych i umiejętności.

Tylko wówczas może skupić uwagę na taktyce, obserwacji przeciwnika, wyborze działania, etc., kiedy samo wykonanie ruchów jest zautomatyzowane, prawie bez udziału świadomości.

Biorąc pod uwagę obie oczywiste konieczności, tj. niezbędność dobrego opanowania nawyków i umiejętności oraz znaczenie zawodów i wyników, można by dać trenerom takie ogólne wskazówki:

1. Ogólną zasadą powinno być wprowadzenie walk, a następnie zawodów nie za wcześnie i nie za późno oraz zachowanie właściwych proporcji czasowych między ćwiczeniami wyodrębnionymi (analitycznymi – nauczanie i doskonalenie nawyków i umiejętności), a całościowymi (syntetycznymi – walki ćwiczebne i zawody). Obecnie, już we wstępnym etapie – daje się zauważyć – by użyć nieco żargonowych określeń – znaczna przewaga „obciążeń startowych” nad „obciążeniami treningowymi”.
2. Po opanowaniu budowy podstawowych działań (nawyków czuciowo-ruchowych) należy ćwiczyć je w warunkach zbliżonych do warunków walki (manewrowanie, wybór działania, reagowanie, zmiana odległości, zaskoczenie, etc.), ale bez nacisku na szybkość, oraz w warunkach stosunkowo łatwych.

3. Dopiero po opanowaniu podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych (umiejętności opartych na przejawach odpowiedzi czuciowo-ruchowych) możemy wprowadzać młodych szermierzy stopniowo do walk ćwiczebnych, początkowo w małym wymiarze czasu i pod nadzorem trenera (początkowo wolne walki, czyli walki ćwiczebne, bez liczenia trafień oraz walki z zadaniami – próby zastosowania wyznaczonych działań).
4. Szermierz może w pełni korzystać z walk ćwiczebnych tylko wtedy, kiedy opanował dość dobrze podstawowe nawyki i umiejętności techniczno-taktyczne. Bez tego w walce zwraca uwagę na to, jak wykonać dane działanie, a nie na taktykę – nie dostrzega ani nie rozumie ruchów przeciwnika, zbyt wolno reaguje, popełnia istotne błędy postrzegania, techniczne i taktyczne. Dlatego zbyt wczesne wprowadzanie do walk może prowadzić do powstania licznych błędów, które potem trudno jest naprawić.
5. Pierwsze walki ćwiczebne należy kontrolować, a wprowadzanie walk powinno zależeć od postępów grupy ćwiczebnej, stopnia opanowania podstawowej techniki.
6. Pierwsze próby walk powinny nastąpić po kilku miesiącach szkolenia (pod czujnym nadzorem trenera), jako wolne walki (bez liczenia trafień), a dopiero po pewnym czasie jako walki z liczeniem trafień, z naciskiem na przenoszenie wprawy – stosowanie w walce wyuczonych w ćwiczeniach nawyków i umiejętności.

Pierwsze zawody na małą skalę (np. pierwszy krok szermierczy) można wprowadzać po 6–8 miesiącach. Należy też przestrzegać przed przesadą w przeciwnym kierunku. Przesadnie długie, jednostronne, pedantyczne nauczanie i doskonalenie ruchów, bez nauczania umiejętności ich stosowania w walce, bez nauczania umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych, bez kształtowania spostrzegawczości i umiejętności błyskawicznej oceny sytuacji i wyczucia zaskoczenia może doprowadzić do tego, że młody szermierz – kiedy wreszcie przystąpi do walki – okaże się zupełnie bezradnym.

### **Trener – osobowość, umiejętności szkoleniowe, zdolności przywódcze, style kierowania i praca w pierwszym etapie szkolenia**

*Młodociani sportowcy, pod wpływem oddziaływania chorobliwie ambitnych i nieczułych trenerów, nie tylko szybko tracą zainteresowanie sportem, ale również narażeni są na zgubne skutki przetrenowania.*

Brian J. Sharkey

Zacząć należy od przypomnienia, że nie ma jednego jedyne, idealnego wzorca trenera.

Trenerzy bywają najrozmaitsi, a do wybitnych wyników dochodzą trenerzy o różnych wymiarach osobowości, o różnych cechach temperamentu, stosujących różne – nieraz bardzo odmienne – metody wychowawcze i szkoleniowe. Nie ma jednej, jedynej, jedynie słusznej „filozofii trenerskiej”. Niemniej najwybitniejsi trenerzy wykazują pewne cechy wspólne.

Uderzyło mnie to, kiedy studiowałem dzieje szermierki i starałem się zdobyć jak najwięcej wiadomości o życiu, działalności, poglądach i praktykach najwybitniejszych fecht mistrzów ubiegłych stuleci. Najwybitniejsi nauczyciele szermierki, ci sprzed stuleci i ci dzisiejsi, odznaczają się pewnymi wspólnymi właściwościami i cechami, wśród których wymienić należy: wielkie umiłowanie szermierki i swojego zawodu, wysokie mniemanie o wartości swojej działalności, pasję pracy i przekazywania wiedzy oraz umiejętności praktycznych, twórcze i nowatorskie postawy, ekspansywność i energię w działaniu, sugestywny wpływ na otoczenie i swoich uczniów, wiarę w skuteczność stosowanych metod, wielką motywację osiągnięć, ale równie silne motywy wewnętrzne (umiłowanie szermierki i radość z jej nauczania). Te typowe postawy i poglądy świetnie – chociaż nieco żartobliwie – przedstawił Molier w swej znakomitej komedii *Mieszczanin szlachcicem* słowami fechtmistrza: „A ja powiadam, że sztuka władania bronią jest najpiękniejszą i najużyteczniejszą ze wszystkich” oraz „Toż ci pajace byli na tyle bezczelni, by swoje rzemiosło porównywać do mojej sztuki”.

Zasięg wiedzy i praktycznych umiejętności oraz pewnych postaw, stylu działania, cech i właściwości potrzebnych dla sprawnego działania trenera jest niezmiernie szeroki i obejmuje:

1. rozległą fachową i ogólną oraz konieczność jej stałego poszerzania, sprawdzania, uzupełniania, korzystania z dorobku innych gałęzi sportu oraz innych dziedzin wiedzy,
2. wysokie umiejętności techniczne, zapewniające dobre nauczanie i wysoką jakość pokazów,

3. zdolność przekazywania wiedzy i umiejętności, wysoki poziom praktycznych umiejętności metodycznych,
4. zdolności przywódcze i organizatorskie,
5. umiejętności oddziaływania wychowawczego, inspirowania i motywowania uczniów, przy czym w wychowaniu pierwszorzędną rolę odgrywa osobisty przykład trenera („wychowujemy nie tyle tym co mówimy, ale tym kim jesteśmy”),
6. postawy nowatorskie, stałe doskonalenie się, umiejętność planowania i programowania szkolenia, stosowania kontroli treningu, wnikliwej obserwacji zawodów, prowadzenia dokumentacji szkoleniowej,
7. umiejętności korzystania z wyników badań psychologicznych i innych, współpracy z lekarzem, psychologiem, działaczami, etc.,
8. przekazywanie swojej wiedzy i doświadczenia młodszym trenerom i instruktorom, pouczenia słowne, dyskusja, pokazy, metody szkoleniowe, konferencje metodyczne, kursy, zgrupowania. Doceniając w pełni znaczenie korzystania z dorobku nauki, trzeba również korzystać z doświadczenia praktycznego, intuicji pedagogicznej oraz... zdrowego rozsądku.

Po tych ogólnych uwagach o roli i umiejętnościach trenera przejdźmy do krótkiego omówienia pracy i kwalifikacji trenera szermierki, zwłaszcza uwzględniając swoiste potrzeby i właściwości pracy z dziećmi i młodzieżą (etap wstępny szkolenia). Ostatnio u nas i w niektórych krajach pojawia się specjalizacja trenerów polegająca na tym, że trener zna i naucza tylko jednej broni. Chociaż jestem zwolennikiem specjalizacji zawodników w jednej broni, to jestem przeciwnikiem takiej specjalizacji wśród fichtmistrzów.

Uważam, że trener szermierki, godny tej nazwy, powinien dobrze znać wszystkie trzy bronie, chociaż w pewnym okresie czy w pewnych warunkach (praca w klubie, prowadzenie szkółki wybranej broni, funkcja trenera kadry) może szczególnie zajmować się jedną bronią.

Przesadna specjalizacja w jednej broni może prowadzić do zacieśniania widnokręgów poznawczych, do popadania w rutyniarstwo. Nauczanie różnych broni, obserwacja zawodów różnych broni stanowić może źródło cennych porównań i inspiracji. Następnie trzeba odpowiedzieć na bardzo ważne pytania: kto powinien prowadzić szkolenie w etapie wstępnym? Na czym polega szczególnie rola szkolącego, a więc wychowującego dzieci i młodzieży? Postaramy się odpowiedzieć na te bardzo istotne, często wywołujące różnice poglądów, pytania. Zaczniemy od tego, że istnieją tu różne, nieraz bardzo odmienne poglądy oraz że praktyka szkolenia młodzieży jest bardzo zróżnicowana. Różne poglądy i różne metody mają swoje zalety i wady, a wiele zależy od tego, jak konsekwentnie – wykorzystując zalety i starając się „łepić” wady – wprowadzamy w życie nasze poglądy.

Niech przykładem będzie średnicowa różnica poglądów i praktyki między dwoma niedawno zmarłymi, wspaniałymi trenerami radzieckimi. Iwan Manajenko z „Dynamo” uważał, że trener powinien prowadzić swojego ucznia od etapu wstępnego do mistrzowskiego. Witalij Arkadiew z CSKKA był zupełnie przeciwnego zdania, on nigdy nie „tknął” zawodnika poniżej klasy mistrzowskiej. Obaj wyszkolili licznych medalistów olimpijskich i mistrzów świata, dorobek obu jest ogromny i imponujący (z tym, że W. Arkadiew, obok pracy praktycznej, pozostawił po sobie imponujący dorobek piśmienniczy, dziesiątki książek i artykułów, uważano go za „ojca radzieckiej szkoły”) [Czajkowski 1997]. Osobiście uważam, że każdy trener powinien zacząć od szkolenia podstawowego, od dzieci i młodzieży, a w miarę swojego rozwoju zawodowego, zdobywania coraz większej wiedzy i doświadczenia, kolejno zajmować się szkoleniem w następnych etapach, a więc szkoleniem zawodników wyższych klas. Szkoleniem podstawowym powinien się zajmować dobry instruktor, dobry młody trener.

Do nauczania w szkole podstawowej potrzebny jest dobry nauczyciel, nie musi to być przecież wykładowca akademicki, sławny uczony. Podobnie do nauczania podstaw gry na fortepianie czy skrzypcach w społecznym ognisku muzyki nie jest potrzebny wirtuoz klasy Paganiniego czy Artura Rubinsteina. Zawsze bawiło mnie hasło wysuwane w „minionym okresie” przez dziennikarzy: „Najlepsi trenerzy do szkolenia młodzieży”. Najlepsi trenerzy, z największym dorobkiem, wiedzą, umiejętnościami, doświadczeniem powinni szkolić najlepszych zawodników w klubie czy w kadrze.

Podsumowując uważam, że:

1. każdy trener powinien zacząć od szkolenia podstawowego, od dzieci i młodzieży,
2. następnie może albo specjalizować się wyłącznie w szkoleniu dzieci i młodzieży albo kolejno obejmować szkolenie zawodników wyższych klas, w następnych etapach szkolenia,
3. powierzanie trenerom klasy I czy mistrzowskiej szkolenia dzieci to jednak strata czasu i wielkiego doświadczenia trenera. Wybitny trener powinien szkolić wybitnych zawodników. Przekazywanie trenerowi klasy mistrzowskiej szkolenia dzieci, to takie samo nieporozumienie jak wyznaczanie na trenera kadry szkoleniowca, który nie posiada odpowiednich kwalifikacji, doświadczenia i nie wyszkolił jeszcze ani jednego zawodnika na wysokim poziomie. Powyższe stwierdzenia w niczym nie umniejszają szczególnej, ważnej roli trenera prowadzącego szkolenie w etapie pierwszym. Musi on być wysokiej klasy fachowcem właśnie na tym, wstępnym poziomie. Wpływ pierwszego nauczyciela jest znany. Od niego zależy nauczanie dobrych podstaw szermierki, zaszczepienie umiłowania tego sportu, kształtowanie osobowości młodzieńskich sportowców, właściwe motywowanie, stworzenie podstaw dalszego rozwoju zawodnika. Ja w swoim życiu i wieloletniej działalności sportowej spotykałem dziesiątki różnych trenerów, w tym bardzo sławnych i wybitnych (Władysław Segda, Leon Crosnier, Roger Crosnier, Witalij Arkadjew, Iwan Manajenko, Janos Kevey, Laszlo Szabo, Bela Bay, Adolf Cypionka, Władysław Kurpiewski, brałem u wielu z nich lekcje, obserwowałem ich pracę, ale zawsze myślami wracam do wspaniałej postaci mojego pierwszego fechtmistrza Jana Pieczyńskiego, który nauczył mnie umiłowania szermierki i dał bardzo dobre podstawy i to we wszystkich broniach. Nigdy nie zapominam, ile mu zawdzięczam. Pierwszy nauczyciel wywiera wielki wpływ na swoich wychowanków. Prowadząc przed kilkoma laty kurs trenerski w Baltimore w USA, dałem uczestnikom kursu ankietę do wypełnienia, w której jedno z pytań brzmiało: Kto wywarł największy wpływ na Pańskie poglądy i metody nauczania? Na dwudziestu pięciu uczestników kursu prawie wszyscy wymienili nazwiska (obok innych) swoich pierwszych, często mało znanych i bardzo skromnych – trenerów. Często jestem pytany o znaczenie doświadczenia zawodniczego w pracy i działalności trenera. Uważam, że jest ono niezmiernie ważne we wszystkich dziedzinach sportu, a szczególnie ważne i istotne w sportach walki, grach raketowych oraz zespołowych grach sportowych. Trener, który przez wiele lat był zawodnikiem, trenował, brał udział w zawodach, znacznie lepiej rozumie potrzeby i trudności zawodnika, jego stany emocjonalne w toku zawodów, kłopoty z przeniesieniem wyuczonych umiejętności z zaprawy do walki w zawodach. W szermierce trudno sobie wprost wyobrazić fechtmistrza udzielającego lekcji indywidualnych bez oparcia o poprzednie doświadczenia zawodnicze.

Rozważając to zagadnienie zauważyłem, że nie zawsze klasa zawodnika znajduje swoje bezpośrednie odbicie w poziomie umiejętności i wynikach pracy trenera. Było i jest sporo wybitnych trenerów, którzy poprzednio byli całkiem przeciętnymi zawodnikami (np. Emil Beck, Janos Kevey, Adam Medyński). Spotykamy też takie zjawisko, że wybitny zawodnik staje się raczej przeciętnym trenerem. W tych przypadkach przeszkodą w osiągnięciu wielkich osiągnięć szkoleniowych mogą być takie czynniki, jak: pewien egocentryzm, brak zdolności pedagogicznych, brak sympatii dla dzieci, brak cierpliwości, niemożność zrozumienia, że to co dla nich było takie łatwe, jest dla młodych uczniów niezmiernie trudne.

Najlepiej jest, kiedy wybitny zawodnik staje się wybitnym trenerem – co nie zdarza się zbyt często – i szkoląc czołowych zawodników wykorzystuje swój autorytet i doświadczenie (np. Egon Franke, Ziemowit Wojciechowski, Ryszard Zub, Antoni Sobik, Lew Sajczuk, Dawid Tyszler, Lew Kuźniecowa, Daniel Revenu i inni).

Podsumowując, możemy stwierdzić, że doświadczenie zawodnicze posiada ogromne, trudne do przecenienia znaczenie w działalności trenerskiej, ale pod warunkiem, że trener posiada zdolności i zamiłowania do działalności pedagogicznej, że przekazywanie swoich umiejętności i doświadczenia sprawia mu radość i zadowolenie, że potrafi ze swego doświadczenia odpowiednio korzystać, tzn. uczyć racjonalnie i realistycznie, wiązać nauczanie ruchów z ich zastosowaniem w walce, kształtować umiejętności zawodnicze swoich uczniów.

Natomiast bezkrytyczne i bezrefleksyjne korzystanie przez trenera z umiejętności i doświadczenia zawodniczego kryje w sobie następujące niebezpieczeństwa:

1. szermierka się zmienia (technika, taktyka, styl walki, przepisy, nowi zawodnicy), a trener, były świetny zawodnik, tego nie zauważa i naucza tak, jak nauczano 20–30 lat temu (fiksacja funkcjonalna),
2. trener narzuca swój styl, swoje ulubione zagrywki taktyczne uczniom o zupełnie innych wymiarach osobowości i innych cechach przyrodności (temperamentu), o innych uzdolnieniach i skłonnościach.

Następne zagadnienie to motywacja trenerów szkolących dzieci i młodzież. Wśród wielkiej liczby przeróżnych motywów, które wpływają na nasze postępowanie i działalność, wśród trenerów można ogólnie wyróżnić następujące trzy duże zestawy motywów:

1. trener uznaje za główny, najważniejszy, a często jedyny cel osiągnięcie jak najwyższych osiągnięć sportowych jego uczniów,
2. trener dąży do zapewnienia swoim podopiecznym pobudzenia, radości, przyjemności i rozrywki,
3. za główny cel i motywy swojej pracy trener uważa zapewnienie dzieciom wszechstronnego rozwoju i wychowania poprzez właściwą motywację, rozwijanie osobowości dzieci, samodzielności. Dba o rozwój fizyczny i społeczno-psychiczny oraz umysłowy.

Jeżeli trener pracuje z młodzieżą czy w sporcie rekreacyjnym, to oczywiście jego motywacja powinna opierać się przede wszystkim na motywie drugim oraz trzecim.

Jeżeli trener pracuje w klubie wyczynowym i jego praca z dziećmi stanowi etap wstępny przygotowujący do następnych etapów, to dbając o zaspokojenie motywów drugiego i trzeciego, musi „wkalkulować” do procesu szkolenia i motywowania – w dalszej perspektywie – również motyw pierwszy. W żadnym jednakże przypadku motyw pierwszy nie może być motywem dominującym czy jedynym w pierwszym etapie szkolenia!

Gdybyśmy wszystkie umiejętności trenera uszeregowali w trzy wielkie zestawienia – umiejętności „czysto” szkoleniowe, wychowawczo-motywacyjne oraz organizatorsko-przywódcze, to dla trenera pracującego z dziećmi najważniejsze są wychowawczo-motywujące, następnie przywódczo-organizatorskie, dopiero potem (co może wywołać zdziwienie) – wiedza fachowa i umiejętności szkoleniowe. Ustalając taką kolejność ważności nie chcę umniejszać roli i znaczenia kwalifikacji szkoleniowych, chcę jedynie mocno podkreślić znaczenie umiejętności wychowawczych oraz organizacyjnych. Liczne są przykłady trenerów o małym doświadczeniu szkoleniowym i stosunkowo niskich umiejętnościach „technicznych”, którzy – dzięki postawie pełnej zapału, dobrej organizacji, umiejętnościach inspirowania i motywowania dzieci – osiągnęli dobre wyniki szkoleniowe dzieci i młodzieży i w znacznym stopniu przyczyniali się do dalszego rozwoju przyszłych wybitnych zawodników. U trenerów szkolących zawodników klasy mistrzowskiej kolejność znaczenia zestawów umiejętności jest zupełnie przeciwna. Zmorą szkolenia początkujących jest stosunkowo duży odsiew dzieci, których dotychczasowe szkolenie kosztowało wiele czasu, wysiłku, pracy i pieniędzy. Powstaje, oczywiście pytanie, dlaczego dzieci rzucają uprawianie sportu. Przyczyn może być wiele, ale najogólniej można powiedzieć, że dzieci rzucają sport wtedy, kiedy nie znajdują w nim tego, czego oczekiwały. I tak np. kiedy młody chłopak pod wpływem *Pana Wołodyjowskiego* czy *Trzech muszkietierów* spodziewa się „romantycznych przygód z bronią”, a bezbarwny trener „serwuje” mu kilka miesięcy ćwiczeń pracy nóg bez broni, wykrzykując kolejne komendy: „szermiercza!”, „krok w przód”, „krok w tył”, „wypad”, etc., to oczywiście przynosi to znużenie.

Inne dziecko wstępując do klubu pragnie zaspokoić swoje potrzeby przynależności, uznania, szuka przyjaźni i koleżeństwa, ale kiedy stosunki międzyludzkie w zespole są niedobre, rzuca uprawianie sportu. Jeszcze inne dziecko poszukuje pobudzenia, rozrywki, zabawy, radości, ale ćwiczenia okazują się tak nudne, bezbarwne, że zraża się do dalszego uprawiania sportu.

Niezmiernie ważnym zadaniem trenera jest rozpoznanie i wykorzystanie w procesie zaprawy różnych czynników wpływających dodatnio na motywację sportowców oraz sprawiających im radość i zadowolenie, przy czym należy pamiętać, że nie tylko wysokie osiągnięcia sportowe są źródłem zadowolenia oraz czynnikiem motywującym w sporcie.

W szkoleniu, a szczególnie w etapie wstępnym trener powinien umiejętnie stosować następujące czynniki zachęcające (motywujące): możliwość zaspokajania wielu potrzeb poprzez uprawianie wybranej dziedziny sportu (ruch, zdrowie, poczucie kompetencji, rozwijanie możliwości czynnościowych i przystosowawczych, współpraca, koleżeństwo, poczucie przynależności do zespołu, wspólnota celów i zadań etc.), motywy wewnątrzpochodne oraz radość z uprawiania sportu; osoba trenera jako „czynnik” motywujący (jego osobowość, wiedza i umiejętności, pracowitość i punktualność, poczucie humoru etc.); stawianie celów i zadań oraz znajomość i wspólna ocena wyników zadań szkoleniowych i wynikowych; zmienność, różnorodność, dobór i ciekawe sposoby prowadzenia ćwiczeń; zawody jako czynnik motywujący; wykorzystanie sytuacji trudnych jako czynnik motywujący; poczucie jedności i spójności zespołu sportowego: współpracujący i przyjazny styl kierowania zespołem przez trenera.

Na zakończenie chciałbym jeszcze pokrótce wspomnieć o wzorcu wiedzy oraz zasadzie swoistości. Model wiedzy (w odróżnieniu od modelu postępowania) polega na tym, że należy najpierw dążyć do dogłębnego, wszechstronnego poznania dziedziny swojej działalności (w naszym przypadku szermierki) i dopiero potem wyznaczyć cel nadrzędny i wynikające z niego zadania (cele pośrednie), formy i metody urzeczywistnienia tych zadań.

Stosowane przez trenera w praktyce wzorce wiedzy zapobiegają popełnieniu wielu błędów w toku zaprawy, pozwalają na właściwy dobór metod i form szkolenia, znakomicie ułatwiają stosowanie tak ważnej, a u nas często niedocenianej zasady swoistości.

Aby dobrze poznać i określić swoją gałąź sportu najprościej jest rozpatrzeć dokładnie następujące zagadnienia:

1. istota wybranego sportu,
2. znaczenie w nim zdolności wysiłkowych [Czajkowski 1999],
3. znaczenie zdolności zbornościowych (trzy poziomy zborności i trzy główne zestawienia zdolności zbornościowych – pojętność ruchowa, kierowanie ruchami, przystosowanie ruchowe),
4. stosunek i współzależności między zdolnościami sprawnościowymi (wysiłkowymi i zbornościowymi) a techniką i taktyką,
5. rodzaj oraz typ nawyków czuciowo-ruchowych (a więc np. w szermierce – nawyki bardzo liczne, otwarte, typu poznawczo-ruchowego),
6. znaczenie zdolności psychoruchowych (właściwości uwagi, postrzegania, myślenia, podejmowania decyzji, etc.),
7. istota i znaczenie taktyki i praktycznych umiejętności taktycznych.

Z dobrze rozumianego modelu wiedzy wynika, że cały proces szkolenia powinien być oparty na wzorcu zawodów z uwzględnieniem indywidualnych cech osobowości poszczególnych zawodników [Czajkowski 1999; 1994].

Wspomniałem już o tym, że zasadę indywidualizacji należy stosować od pierwszego etapu szkolenia. Inaczej szkolimy i inaczej oddziałujemy na dzieci introwertyczne i ekstrawertyczne, na typy „wojownika” i „technika”, na dzieci o różnych cechach przyrodności (temperamentu).

By dać tylko jeden przykład: w stosunku do choleryków wykorzystujemy ich niespożytą energię, pewien egocentryzm, wielką ambicję, ekspansywność, uczymy ich wielu działań zaczepnych, wymagających inicjatywy, w oddziaływaniu wychowawczym stosujemy środki „ostre”, czasami nawet „represyjne”, u flegmatyka wykorzystujemy zamilowanie do porządku, systematycznej pracy, ścisłego przestrzegania programu, a jego braki w szybkości i ruchliwości procesów psychicznych staramy się nadrobić nauczaniem i stosowaniem działań przewidzianych w drugim zamiarze; dużą ruchliwość procesów psychicznych sangwinika wykorzystujemy poprzez kształtowanie stylu walki opartego na działaniu nieprzewidywanym, błyskawicznej improwizacji, etc.

O motywacji dzieci i młodzieży pisałem sporo w części pierwszej niniejszego opracowania. W tym miejscu chciałbym podkreślić, że motywowanie i inspirowanie zawodnika łączy się ściśle z zasadą indywidualizacji. Każdego zawodnika trzeba inaczej motywować: „takie samo traktowanie różnych osób może wywierać dramatycznie odmienne skutki. To jest najważniejszy wniosek ze współczesnych prac badawczych w dziedzinie motywacji – stanowiący wyzwanie dla tych, którzy myślą, że stosując jedną metodę nauczania i wychowania osiągną najlepszy poziom

motywacji uczenia się dla wszystkich uczniów, niezależnie od ich osobowości” [Atkinson, McClelland, 1964].

Zasada swoistości zaprawy jest niezmiernie ważna i nader często niedoceniana i niestosowana. Stosowanie zasady swoistości zapewnia dodatnie przenoszenie wprawy co oznacza, że ćwiczenia, które przerabiają młodzi (i starsi) sportowcy pomagają im w zastosowaniu odpowiednich działań w trakcie zawodów. Jak często powtarzam „bieganiem wokół boiska nie podniesiemy poziomu gry w piłkę nożną, podobnie jak chodzeniem wokół stołu nie poprawimy poziomu gry w bilard”.

Osobiście uważam zasadę swoistości za jedną z najbardziej podstawowych zasad treningu, przy czym odnosi się ona nie tylko do kształtowania sprawności czynnościowo-ruchowej, ale do wszystkich części składowych zaprawy, a więc również nauczania techniki, taktyki, etc. Wieloletnie doświadczenia myślących i twórczych trenerów, jak i rozliczne badania naukowe, wykazują konieczność stosowania swoitych form, metod i środków, obciążeń, etc. dostosowanych ściśle i logicznie do potrzeb wybranej gałęzi sportu.

Narazając się na zarzut powtarzania podkreślam to jeszcze raz, ponieważ zasada ta jest nader często niedoceniana i niestosowana w praktyce. Zasada swoistości zakłada ścisłe powiązanie kształtowania sprawności czynnościowo-ruchowej (zdolności wysiłkowych, mieszanych i zbornościowych) z nauczaniem, doskonaleniem i stosowaniem nawyków i odpowiedzi czuciowo-ruchowych oraz specjalnych umiejętności zawodnika.

Nad wyraz trafnie ujmuje to B. Sharkey i dlatego pozwolę sobie na dłuższy cytat [Sharkey 1986]: „Ćwiczenia doskonalące nawyki ruchowe stanowią często najbardziej skuteczny sposób podnoszenia sprawności mięśniowej i energetycznej i to w swoitych, dostosowanych do danego sportu, postaciach. Chociaż nawyki i umiejętności ruchowe są bezużyteczne, kiedy sportowcy nie są na tyle sprawni, aby móc je wykonać, to jednak nie można całego czasu przeznaczanego na trening poświęcać ćwiczeniom sprawnościowym. Przygotowanie wszechstronno-sprawnościowe wcale nie musi wywierać pożądanego wpływu na sprawność specjalną. Nauczanie nowych nawyków ruchowych i doskonalenie już poznanych, nauczanie obronnych i zaczepnych umiejętności taktycznych, poznanie przepisów i obyczajów gry musi być włączone do programu ćwiczeń w taki sposób, aby polepszało sprawność specjalną.

Ważnym zadaniem wszystkich trenerów jest ustalenie właściwych proporcji między kształtowaniem sprawności mięśniowej i energetycznej oraz nauczaniem nawyków czuciowo-ruchowych. Należy spojrzeć analitycznie na swoją dziedzinę sportu, dojrzeć swoiste wzorce ruchowe, określić swoiste potrzeby w zakresie sprawności czynnościowo-ruchowej, a następnie zaplanować ćwiczenia, które będą rozwijać zarówno nawyki ruchowe, jak i sprawność czynnościowo-ruchową”.

Omawiając pracę i kwalifikacje zawodowe trenera należy wspomnieć koniecznie o jeszcze jednej niedocenianej zasadzie, mianowicie o zasadzie umiarkowania. Wielu trenerów stawia na ilość, a nie na jakość treningu, co stanowi poważny błąd, szczególnie w etapie wstępnym.

Dotyczy to zazwyczaj trenerów o stylu władczym, typu „wojownik”, którzy lubują się w „aplikowaniu” bardzo uciążliwych i wyczerpujących ćwiczeń, a przy tym z upodobaniem chcą pokazać „kto tu rządzi”. Tymczasem stosowanie zbyt dużych obciążeń, zwłaszcza w stosunku do dzieci, przynosi skutki przeciwne do zamierzonych. Nawet w sportach wytrzymałościowych zbyt duże obciążenia nie prowadzą do podniesienia wytrzymałości, ale przeciwnie – obniżają odporność na zmęczenie. Podstawą długofalowych i stałych osiągnięć jest... umiarkowanie w treningu. Należy przede wszystkim zwracać uwagę na jakość i racjonalność zaprawy, a nie szukać złudnych sukcesów poprzez stałe zwiększenie obciążeń treningowych. Zawodnicy poddawani „morderczemu” treningowi na ogół nie osiągają błyskotliwych wyników i – co ciekawe – na ogół nie odznaczają się nadzwyczajną wytrzymałością. Wielu trenerów tego nie dostrzega, bo „najtrudniej jest dostrzec rzeczy oczywiste”. Chociaż popieramy zawodników utalentowanych, bojowych i pracowitych, to czasami musimy ich powstrzymywać od nadmiernego wysiłku, który prowadzi do znużenia i przetrenowania. A poza tym trener musi pamiętać, że nic tak nie odrzuca dzieci od sportu jak nadmiar bezmyślnych, uciążliwych ćwiczeń „kondycyjnych”. Trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że siła nie jest „dobra na wszystko” – należy kształtować takie przejawy i taki poziom siły, jaki jest potrzebny w danej dziedzinie sportu. Następną sprawą, niezmiernie ważną w pracy trenera, to docenianie znaczenia słowa w działalności sportowej. Niestety, wielu jeszcze trenerów stosuje metody ściśle naśladowcze, a zamiast



nauczania nawyków czuciowo-ruchowych, kształtuje odruchy warunkowe. Jest to zaprzeczenie istoty racjonalizacji zaprawy, werbalizacji i intelektualizacji. Znaczenie słowa, teorii, właściwego nazewnictwa jest ogromne, zwłaszcza w takim sporcie, jak szermierka. Trener musi pamiętać – i przekazywać to młodocianym zawodnikom – że rozumienie istoty ćwiczeń, poprawne nazewnictwo są niezmiernie ważne nie tylko w toku zaprawy, ale i w walce.

Skuteczność uczenia się działania i walki w zawodach zależy w dużym stopniu od wybiórczości, trafności i szybkości postrzegania, co ułatwia szybkość decyzji. A postrzegamy naprawdę (na poziomie znaczeniowo-czynnościowym) tylko to, co znamy, rozumiemy i potrafimy nazwać. Ślepe naśladowanie ruchów, bez stosowania nazewnictwa, bez rozumienia istoty i celów ruchów, to zamienienie procesu pedagogicznego, jakim powinien być trening, w tresurę. Ćwiczenia ściśle naśladowcze, bez słów i objaśnień utrudniają poznanie taktyki i nabywanie umiejętności taktycznych, a jak nader trafnie zauważył Konfucjusz: „poznanie właściwej nazwy rzeczy jest początkiem mądrości”.

Ważnym zadaniem trenera w toku szkolenia, a zwłaszcza oddziaływania wychowawczego, jest kształtowanie samodzielności i niezależnej postawy młodego ucznia.

Samodzielność zawodnika kształtuje się przede wszystkim poprzez:

- racjonalny, intelektualny trening, oparty na wzorcu wiedzy (teoria, nazewnictwo, objaśnienia słowne, logiczny tok ćwiczeń, zainteresowanie wynikami dziecka w szkole),
- czynny, świadomy współudział dziecka w procesie zaprawy (ćwiczenia w dwójkach, praca samodzielna, stawianie zadań, samoanaliza zawodnika),
- omawianie planu szkoleniowego, programu zgrupowania, lekcji,
- analiza zawodów.

Na koniec trzeba podkreślić znaczenie i konieczność stałego podnoszenia kwalifikacji zawodowych trenera, śledzenie przemian zachodzących w danej dziedzinie sportu, korzystanie z dorobku nauki i różnych rodzajów wiedzy (nieraz pozornie bardzo odległych od działalności sportowej). Konieczna jest też pilna obserwacja zawodów, analiza procesu treningu, rozmowy z innymi trenerami oraz szczególnie ważne czytanie fachowego piśmiennictwa – czytanie jest pracą twórczą i czytając coś z dużym skupieniem uwagi nieraz czujemy, jak potok nowych myśli napływa nam do głowy. I tak dochodzimy do końca tego obszernego opracowania na temat etapu wstępnego, ale sądzę, że ważność zagadnienia usprawiedliwia rozmiary artykułu. Flavius Gratianus Augustus (IV wiek) w jednym ze swych edyktów nakazał: „prawo boskie i cesarskie zabrania wszelkiej herezji i powinny one zginąć na zawsze”. Obawiam się, że niektóre z moich stwierdzeń, spostrzeżeń czy wskazówek dla trenerów mogą się wydać „herezją” dla niektórych czytelników – ale pocieszam się tym, mam nadzieję (ba, mam pewność), że wiele z nich okaże się słusznych i znajdując zastosowanie w procesie zaprawy, przyczyniając się do wysokich osiągnięć przyszłych mistrzów, obecnie początkujących z etapu wstępnego.

Ponieważ stale wszystko się zmienia, w tym i szermierka, i taktyka, i metody szkoleniowe, jestem pewien, że wkrótce ukaza się nowe „herezje”, które też okażą się słuszne i skuteczne w praktyce, albowiem, jak mądrze zauważył Leopold Tyrmand, „żaden osąd nie ma ostatecznej mocy ani wartości, póki życie trwa”.

A nawiasem mówiąc, poglądy Kopernika przez długi okres czasu uważane były za herezję.

## BIBLIOGRAFIA

1. Atkinson J. W., Mc Clelland T. (1964), *An Introduction to Motivation*, Van Nostrand Company, New York.
2. Counsilman J. (1986), *The science of swimming*, N1975. Prentice Hall Inc.
3. Csuszentimihalyi M. (1975), *Beyond boredom and anxiety*, Hoesy- Bass, San Francisko.
4. Czajkowski Z., „Zeszyty pokładowe” (81 tomów) – Prywatne zapiski autora z przebiegu ćwiczeń, zawodów, zgrupowań, kursów trenerskich etc.
5. Czajkowski Z. (1978), *Niektóre aspekty indywidualizacji treningu i walki szermierczej*. „Sport Wyczynowy”, nr 8.
6. Czajkowski Z. (1979), *Nastawienie zawodnika do treningu i walk, podstawą indywidualizacji treningu*. „Sport Wyczynowy”, nr 9.

7. Czajkowski Z. (1984), *Taktyka i psychologia w szermierce*, AWF, Katowice.
8. Czajkowski Z. (1986), *James Counsilman trener – naukowiec*, „Sport Wyczynowy”, nr 6.
9. Czajkowski Z. (1987), „*Na dwu krańcach – dwa przeciwne Bogi*”, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4.
10. Czajkowski Z. (1988), *Motywacja w szkoleniu dzieci i młodzieży*, „Sport Wyczynowy”, nr 1.
11. Czajkowski Z. (1989), *Najistotniejsze zasady i czynniki warunkujące skuteczność szkolenia*, „Trening”, nr 4
12. Czajkowski Z. (1989), *Motywacja w sporcie*, RCMSKFIS, Warszawa.
13. Czajkowski Z. (1991), *Z badań nad czynnikami wpływającymi na wyniki sportowe w szermierce*, „Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF Katowice”.
14. Czajkowski Z. (1991), *Zawody i osobowość zawodnika*, „Trening”, nr 1.
15. Czajkowski Z. (1993), *Znaczenie sprawności czynnościowo-ruchowej*, „Trening”, nr 1.
16. Czajkowski Z. (1994), *Nauczanie dla przyszłości – rozważania o sporcie dzieci i młodzieży*, „Sport Wyczynowy”, nr 11–12.
17. Czajkowski Z. (1994), *To sport jest dla dzieci, a nie dzieci dla sportu*, „Sport Wyczynowy”, nr 1–2.
18. Czajkowski Z. (1994), *Zdolności sprawnościowe, a nawyki czuciowo-ruchowe*, „Sport Wyczynowy”, nr 5–6.
19. Czajkowski Z. (1995), *Pierwszy etap szkolenia sportowego (na przykładzie szermierki)*, ZSKF Makroregion Śląski, Katowice.
20. Czajkowski Z. (1995), *Nowe spojrzenie na etapy szkolenia*, „Sport Wyczynowy”, nr 1–2.
21. Czajkowski Z. (1996), *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*, RCMSKFIS, Warszawa.
22. Czajkowski Z. (1997), *O treningu i pracy trenera we wstępnym etapie szkolenia*, „Sport Wyczynowym”, nr 9–10.
23. Czajkowski Z. (1999), *Wpływ sprawności czynnościowo-ruchowej na wyniki szermierzy*, „Sport Wyczynowy”, nr 9–10.
24. Czajkowski Z. (1999), *Motywacja i pobudzenie w działalności sportowej*, „Rocznik Naukowy AWF Gdańsk”, tom VIII.
25. Czajkowski Z. (2001), *Directing the process of training taking competition as a model*, “The Swordmaster” part 1, spring, part 2, fall 2001.
26. Czajkowski Z. (2001), *Motywacja osiągnąć – nastawienie na „Ja” oraz nastawienie na zadania*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4.
27. Czajkowski Z. (2002), *Zdolności przywódcze trenera i style kierowania*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury” tom 3.
28. Czajkowski Z. (2002), *Istota, znaczenie i budowanie spistości zespołu sportowego*, „Rocznik Naukowy IDO – Ruch dla Kultury” tom 3.
29. Heroux P. (1979), *Some aspects of fencers psychology*, “The Sword”, nr 4.
30. Scanlan T. K., Lewthwaite R. (1986), *Social psychological aspects of the competitive sport experience for youth sport participants. Predictors of enjoyment*, “Journal of Sport Psychology”, nr 8.
31. Sharkey B. J. (1986), *Coaches Guide to Psychology*, Human Kinetics Publishers, Champaign.
32. Stokłosa A. (1997), *Czy i w jakim stopniu uprawianie szermierki w pierwszym etapie szkolenia wpływa na polepszenie wybranych wskaźników sprawności czynnościowo-ruchowej*, Praca magisterska, AWF Katowice.
33. Wankel M. L., Kreisel P. L. J. (1985), *Factors underlying enjoyment of youth sport, Sport and age groups comparisons*, “Journal of Sport Psychology”, nr 7.

### The coach's work and tasks in the first stages of training

**Key words:** training of children and youth – introductory stage of training – essence, contents and motivation in the first stage of training – coach's tasks in the first stage of training

The author describes and discusses – taking advantage of his many years of practical experience, first as a competitor and then as a coach (he has been in fencing since 1935), numerous tests, research and literature – the first, introductory period of athlete's training. He pays special attention to children motivation which in many respects differs markedly from adults motives and stresses the importance of youth and children sport enjoyment. The children should enjoy training; and taking part in their first competitions. They ought to know their branch of sport (cognitive aspect) and love it (emotional aspect), The sources of pleasure and sport enjoyment for children ought to be versatile – of extrinsic and intrinsic origin, connected and not connected with the performance and competition results. The author also discusses in detail the coach's motivation, attitudes, knowledge, practical skills and motivation as well as his tasks in the process of training, including children and youth education and developing their positive dimensions of personality. He also stresses the importance of certain aims, tasks, methods particularly important in children and youth training and coaching- and yet very often underestimated and neglected. He underlines that training in the first, introductory stage is

a typical education for the future. The “real” results, high level of performance, competition success ought to come at next stages of long, many years lasting process of athletic training, Educational and training tasks (level of energy fitness, level of co-ordination, mastering the basic technique and tactics of a given sport) at the introductory stage are far more important than mere results in first, junior competitions. The high, stable results and sound progress ought to be obtained in the next stages of training. And this depends on the quality, right choice of forms and methods of exercises, right level and direction of motivation (intrinsic motivation and information aspect of extrinsic motivation), educational influence exerted by the coach at the first stage of training process. Although this article refers mainly to fencing, many statements, remarks, advice, methods, etc. may be very useful also in other branches of sport, especially in sports where there are numerous motor skills, open skills of cognitive-motor type, with great importance of tactical and psychomotor abilities (contest sports, games).