Roczniki Naukowe

Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku

Rocznik nr 27

2019

Redakcja
dr Dorota Sokołowska - **redaktor naczelna**
dr Halina Hanusz - **zastępca redaktor naczelnej**

Redaktorzy tematyczni:
dr Urszula Baranowska - nauki medyczne
dr Robert Dargiewicz - inżynieria sportowa, biomechanika sportu
dr Hanka Delbani - edukacja zdrowotna
dr Halina Hanusz - historia kultury fizycznej, teoria wychowania fizycznego
dr Krzysztof Sobolewski - turystyka, kultura fizyczna
dr Dorota Sokołowska - ekonomia

Redaktor Statystyczny - dr Marzena Filipowicz-Chomko

Redaktorzy językowi:
dr hab. Roman Hajczuk - język rosyjski
mgr Aniela Staszewska - język angielski

RADA PROGRAMOWA:
prof. dr hab. Ryszard Przewęda (Polska)
prof. Władysław Barkow (Białoruś)
prof. Tomasz Jurek (Polska)
prof. Józef Klimowicz (Białoruś)
prof. Jewgienij Masłowski (Białoruś)
prof. Elżbieta Szymańska (Polska)
dr hab. Andrzej Rokita (Polska)
dr hab. Renata Urban (Polska)
dr Hassan Delbani (Liban)
dr Tatiana Morozewicz (Białoruś)
dr Andriej Szpakow (Białoruś)
dr Aleksander Żurawski (Białoruś)

Recenzenci w roku 2019:
prof. dr hab. Andrzej Szpakow
dr hab. Renata Urban, prof. US
dr hab. Jacek Stodółka, prof. AWF
dr Anna Kienig

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego

ISSN 2081-1063

Wersja papierowa Czasopisma jest wersją pierwotną

Strona internetowa Czasopisma: http://wswfit.com.pl/s,roczniki_naukowe,67.html

Wydawca
Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki
15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49
tel. 85 713 15 91
e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Skład komputerowy: mgr Anna Piłaszewicz

Print
Drukarnia cyfrowa online - druk-24h.com.pl
ul. Zwycięstwa 10
15-703 Białystok
tel./fax 85 653 78 04

SPIS TREŚCI

Paweł Słomiński, Aleksandra Nowacka

STRUKTURA TRENINGU I EFEKTYWNOŚĆ STARTOWA MISTRZA ŚWIATA W PŁYWANIU W SEZONIE 2014/2015 6

Elżbieta Hałaburda

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE - STAN I PERSPEKTYWY 21

Paweł Piepiora, Kasper Helbin, Jan Supiński

PROFIL OSOBOWOŚCI ZAWODNIKÓW ŁUCZNICTWA OLIMPIJSKIEGO 31

Jan Supiński, Krzysztof Kałużny, Helena Mroczkowska

OCENA STARTU W ZAWODACH A POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI ORAZ LĘK WŚRÓD ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH INDYWIDUALNE DYSCYPLINY SPORTU 43

А. Ю. Журавский

ПРОФЕССИНАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 56

А. Ю. Журавский, В. В. Шантарович

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ 62

MISCALLANEA

Marek Borek, Dorota Sokołowska

PIŁKARSKI SYSTEM SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W AUSTRII 72

Mirosław Jurowczyk, Anna Kienig

PRZEBIEG KARIERY SPORTOWEJ ZAWODNIKA KYOKUSHIN KARATE PIOTRA SAWICKIEGO 86

STRUKTURA TRENINGU I EFEKTYWNOŚĆ STARTOWA MISTRZA ŚWIATA W PŁYWANIU W SEZONIE 2014/2015

dr Paweł Słomiński[*], *mgr Aleksandra Nowacka*[*]

Wprowadzenie

Dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego a także chęć utrzymania i podnoszenia dyspozycji zawodnika na wyższy poziom sportowy wymagają od trenera skrupulatnego i precyzyjnego planowania [Sozański, 1992, 1994; Bartkowiak, 1999; Hannula, Thornton, 2001; Płatonow, 2011, 2013, 2014]. Roczny cykl szkolenia jest dziś podstawowym cyklem długim (makrocyklem), a także składową poszczególnych etapów i cykli wieloletnich, zbudowany jest ze specyficznych okresów - przygotowawczego, startowego i przejściowego [Maglischo, 1993, 2003; Sozański in., 2013, 2015; Słomiński, 2016 za Sozański, 1999].

Uwzględniając politykę startową (bezpośrednio związaną z liczbą startów głównych) roczny makrocykl może przyjmować strukturę jedno, dwu lub nawet trzycyklową. W pływaniu najczęściej wykorzystywany jest trzycyklowy podział rocznego makrocyklu, w trakcie którego pływacy uczestniczą w 10-25 zawodach startując w nich łącznie od 50 do 150 razy na różnych dystansach [Siewierski, 2007; Słomiński, 2016; Słomiński, Nowacka, 2018]. Ze względu na specyficzność podziału rocznego makrocyklu treningowego w pływaniu na trzycyklowe okresy (kompleksy czasowe) ciężko jest dopasować klasyczny model podziału i terminologii czasowej struktury treningu, który jest dokładnie opisany i ograniczony czasowo (mikrocykl, mezocykl, makrocykl), tym samym dla zachowania przejrzystości rozważań w niniejszej pracy postanowiono posługiwać się terminologią „cykle I, II i III" (bez dodatkowych przedrostków) dla podkreślenia specyficzności rocznego rozkładu czasowej struktury treningu w pływaniu. Należy tu podkreślić, iż każdy z wymienionych cykli może mieć różną długość (mierzoną ilością tygodni) przy zachowaniu jednej wspólnej cechy dla wszystkich z nich jaką jest start główny [Siewierski, 2007; Sozański i in. 2013, 2015; Nowacka, 2016; Słomiński, 2016].

W zależności od specyfiki rozgrywanych zawodów głównych (pływalnia 25 m lub 50 m) w okresie przygotowań do zawodów planuje się zwiększoną liczbę startów na pływalni o długości adekwatnej do tej, na której odbędzie się start główny. Z reguły jednak starty na krótkiej pływalni występują w pierwszej połowie makrocyklu (Zimowe Mistrzostwa Polski - ZMP, Mistrzostwa Europy - ME, Mistrzostwa Świata - MŚ, pływalnia 25 m), a starty na długim obiekcie rozpoczynają się w drugiej połowie makrocyklu, stanowiąc podstawę

[*] *Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego. Katedra Sportów Wodnych i Zimowych*

przygotowania startowego do zawodów w okresie letnim (Letnie Mistrzostwa Polski - LMP, ME lub MŚ, pływalnia 50 m) [Siewierski, 2007; Nowacka, 2016; Słomiński, 2016; Słomiński, Nowacka 2017, 2018].

Struktura makrocyklu oraz wynikająca z niej liczba okresów startowych uzależniona jest także od poziomu sportowego zawodnika. Pływacy wysokiej klasy startują częściej z uwagi na bardziej rozbudowany kalendarz startów i poziom sportowy [Sozański, Siewierski, 2009; Słomiński, 2016; Słomiński, Nowacka, 2018].

Materiał i metody

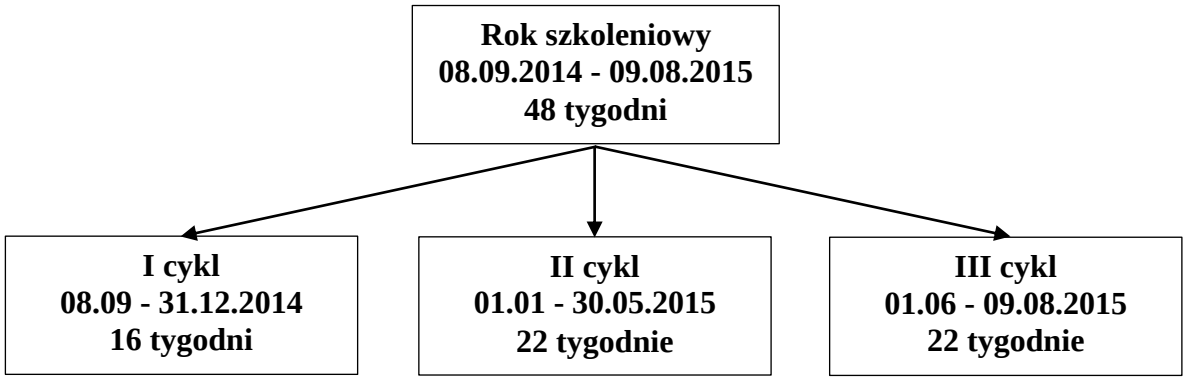
W pracy przedstawiono strukturę rocznego makrocyklu poprzedzającego start w MŚ w Kazaniu (02-09.08.2015) pływaka na światowym poziomie w konkurencji olimpijskiej - 200 m stylem grzbietowym. Pływak reprezentował Polskę podczas dwóch igrzysk olimpijskich - IO (Londyn 2012 i Rio de Janeiro 2016), jest także wielokrotnym medalistą mistrzostw Europy i świata na krótkiej i długiej pływalni oraz finalistą IO (Londyn - 4. miejsce), posiada mistrzowską międzynarodową klasę sportową.

Celem pracy było przedstawienie rozwiązań treningowych zastosowanych u pływaka najwyższej kwalifikacji, a także ocena ich efektywności wyrażona poprzez m.in. wyniki ze startów kontrolnych i głównych. Działania te miały przyczynić się do scharakteryzowania obciążeń treningowych dla zawodników na wysokim poziomie sportowym i przybliżyć do stworzenia współczesnego modelu mistrzostwa sportowego w pływaniu.

Aby dokonać obiektywnej oceny efektywności przygotowanego programu szkolenia w pracy przedstawiono dokładną jego charakterystykę oraz jego wyniki z zawodów (kontrolnych i głównych) analizowanego zawodnika. Przedstawiono roczny plan szkolenia, który zgodnie z przyjętą nomenklaturą został podzielony na trzy cykle (rys. 1). Dla każdego cyklu szczegółowo zaplanowano wielkość obciążeń treningowych, każdy zakończony był także startem w zawodach. Najważniejszymi zawodami w analizowanym sezonie były MŚ na długiej pływalni (50 m, Kazań/ Rosja) dlatego w pracy przedstawiono również intensywność realizowanych obciążeń w Bezpośrednim Przygotowaniu Startowym (BPS) do tych zawodów (km/ %).

Rysunek 1.

Struktura czasowa roku szkoleniowego 2014/2015



Źródło: opracowanie własne

Wyniki

Opracowany plan szkolenia w sezonie 2014/2015 dla analizowanego zawodnika ukierunkowany był na zdobycie medalu w koronnej konkurencji podczas MŚ na krótkiej (25 m, Doh/ Katar, 03-07.12.2014) i długiej (50 m, Kazań/ Rosja, 02-09.08.2015) pływalni. Tabela 1 przedstawia program szkolenia zawodnika w I cyklu sezonu 2014/2015.

Pierwszy cykl szkoleniowy trwał 16 tygodni (08.09-31.12.2014) i został podzielony na okresy: przygotowawczy (7 tygodni), specjalny (3 tygodnie), transformacji (2 tygodnie), startowy (3 tygodnie) oraz przejściowy (1 tydzień). Skrupulatnie zaplanowano obciążenia treningowe i udział w zawodach.

W trakcie tego cyklu zawodnik uczestniczył w pięciu zawodach, w tym w zawodach głównych, którymi były MŚ na krótkiej pływalni (Doha/ Katar, 03-07.12.2014), gdzie wywalczył dwa medale: złoty na dystansie 200 m stylem grzbietowym (st. grzb.) - 1:47,38 (rekord Polski) oraz srebrny na dystansie 100 m st. grzb. - 50,11.

Startami kontrolnymi były trzy zawody z cyklu Grand Prix (GP) - Kraków, Łódź oraz Poznań a także ZMP w Ostrowcu Świętokrzyskim, podczas których zawodnik obronił tytuł mistrza Polski na wszystkich dystansach stylu grzbietowego (50, 100, 200 m).

Na wykresie 1 przedstawiono planowaną i zrealizowaną objętość treningu w I cyklu szkoleniowym w sezonie 2014/2015.

Tabela 1.

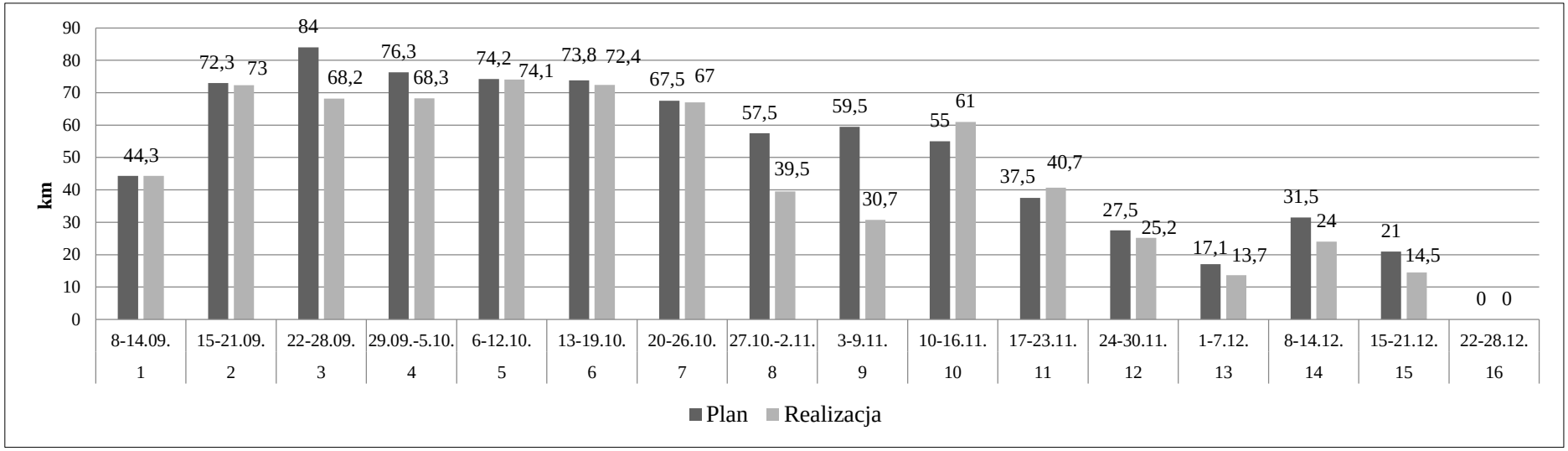
Program szkolenia zawodnika w cyklu I sezonu 2014/2015 (08.09 - 31.12.2014)

Cykl I		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Liczba dni	do MŚ	84	77	70	63	56	49	42	35	28	21	14	7	0	0	0	0
Liczba tyg.		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Udział w zawodach		-	-	-	-	-	-	**GP**	-	**GP**	-	**GP**	-	**MŚ**	-	**ZMP**	-
Okres treningowy		**Przygotowawczy**							**Specjalny**			**Transformacj**		**Startowy**			**Przejściowy**
Jednostki treningowe	woda	11	11	11	11	11	12	12	10	13	11	12	9	10	9	9	0
	ląd	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Liczba godz. treningu	woda	22	22	22	22	22	24	24	20	26	22	24	18	20	18	18	0
	ląd	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Plan [km]		44,3	73,0	84,0	76,3	74,2	73,8	67,5	57,5	59,5	55,0	37,5	27,5	17,1	31,5	21,0	0,0

Źródło: *opracowanie własne*

Wykres 1.

Planowana i zrealizowana objętość treningu w I cyklu sezonu 2014/2015 [km]



Źródło: *opracowanie własne*

W cyklu pierwszym sezonu 2014/2015 zaplanowano obciążenia treningowe na poziomie 799,7 km. Realizacja treści i zadań treningowych zawodnika w analizowanym okresie wyniosła 715,9 km (89,5% planu) (tab. 2).

Tabela 2.

Realizacja programu szkolenia w I cyklu sezonu 2014/2015

Cykl	Plan [km]	Realizacja [km]	Różnica	Opuszczone Treningi*	Realizacja [%]	Śr. km	Plan tren.	Realizacja tren.	Realizacja [%]
I	799,7	715,9	83,8	18	89,5	4,6	170	155	91

Źródło: *opracowanie własne*
*wg średniej km/trening

Drugi cykl szkoleniowy sezonu 2014/2015 trwał 22 tygodnie (01.01-30.05.2015) i został podzielony na okresy: przygotowawczy (16 tygodni), specjalny (3 tygodnie), transformacji (2 tygodnie) i startowy (1 tydzień). Zaplanowano obciążenia treningowe i udział w zawodach.

W cyklu tym zawodnik uczestniczył w sześciu zawodach, w tym w LMP (Szczecin, 28-31.05.2015), które były głównymi zawodami II cyklu sezonu 2014/2015 (kwalifikacja do MŚ w Kazaniu, 02-09.08.2015). Podczas tych zawodów pływak wywalczył cztery medale (dwa złote na dystansie 200 m. st. grzb. – 1:56,38 i 100 m st. grzb. - 54,09 oraz dwa brązowe na dystansie 50 m st. grzb - 25,61 i 200 m st. zmiennym - 2:03,01).

Startami kontrolnymi były cztery zawody z cyklu GP - Kozienice, Gorzów Wielkopolski, Opole, Szczecin oraz Polska Liga Pływania (PLP) w Warszawie.

Tabela 3 przedstawia program szkolenia w II cyklu sezonu 2014/2015.

Tabela 3.

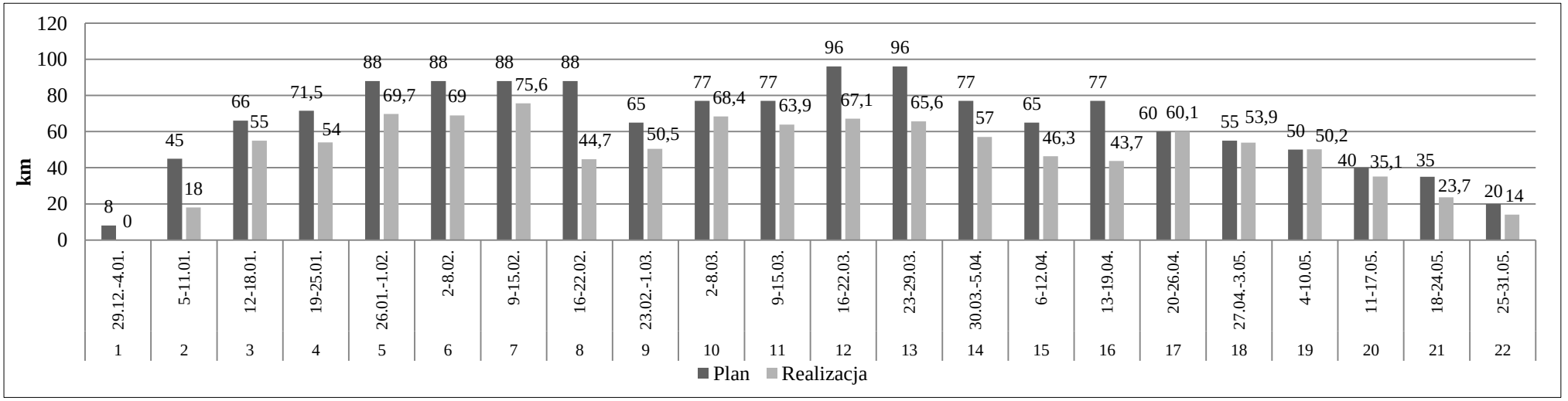
Program szkolenia zawodnika w cyklu II sezonu 2014/2015 (01.01-30.05.2015)

Cykl II		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Liczba tyg. do	MP	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	MŚ	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Liczba dni do	MP	150	143	136	129	122	115	108	101	94	87	80	73	66	59	52	45	38	31	24	17	10	3
	MŚ	217	210	203	196	189	182	175	168	161	154	147	140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70
Udział w zawodach		-	-	-	-	-	-	-	-	**GP**	-	-	-	-	-	-	**PLP**	-	**GP**	**GP**	**GP**	-	**LMP**
Okres treningowy		**Przygotowawczy**																**Specjalny**			**Transforma**		**Star**
Jednostki treningowe	woda	4	9	11	11	11	11	11	11	13	11	11	12	12	11	13	11	11	11	12	13	10	11
	ląd	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Liczba godz. treningu	woda	8	18	22	22	22	22	22	22	26	22	22	24	24	22	26	22	22	22	24	26	20	22
	ląd	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Plan [km]		8,0	45,0	66,0	71,5	88,0	88,0	88,0	88,0	65,0	77,0	77,0	96,0	96,0	77,0	65,0	77,0	60,0	55,0	50,0	40,0	35,0	20,0

Źródło: opracowanie własne

Wykres 2.

Planowana i zrealizowana objętość treningu w II cyklu sezonu 2014/2015 [km]



Źródło: opracowanie własne

W cyklu drugim sezonu 2014/2015 zaplanowano obciążenia treningowe na poziomie 1432,5 km. Realizacja treści i zadań treningowych zawodnika w analizowanym okresie wyniosła 1085,5 km (76% planu) (tab. 4).

Tabela 4.

Realizacja programu szkolenia w II cyklu sezonu 2014/2015

Cykl II	Plan [km]	Realizacja [km]	Różnica	Opuszczone Treningi*	Realizacja [%]	Śr. km	Plan tren.	Realizacja tren.	Realizacja [%]
	1432,5	1085,5	347	24	76	5,3	232	206	88,8

Źródło: opracowanie własne
*wg średniej km/trening

Tabela 5 przedstawia program szkolenia w III cyklu sezonu 2014/2015.

Tabela 5.

Program szkolenia zawodnika w cyklu III sezonu 2014/2015 (01.06-09.08.2015)

Cykl III		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liczba tyg. do	MP	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	MŚ	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Liczba dni do	MP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
	MŚ	63	56	49	42	35	28	21	14	7	-
Udział w zawodach		-	-	-	-	-	-	-	-	-	**MŚ**
Okres treningowy		**Przejściowy**	**Akumulacja**			**Intensyfikacja**			**Transformacja**		**Start**
Jednostki treningowe	woda	4	12	13	10	11	11	11	10	9	11
	ląd	0	3	3	3	3	3	2	2	2	-
Plan [km]		8,0	96,0	70,0	80,0	60,0	55,0	50,0	35,0	35,0	15,0

Źródło: opracowanie własne

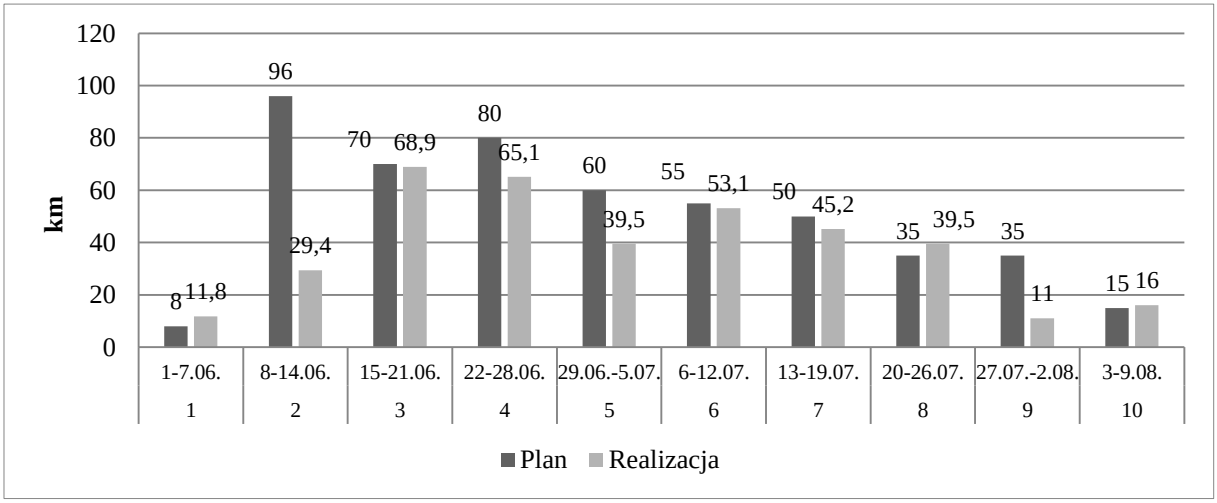
Trzeci cykl sezonu 2014/2015 trwał 10 tygodni (01.06-09.08.2015) i został podzielony na okresy treningowe: przejściowy (1 tydzień), akumulacja (3 tygodnie), intensyfikacji (3 tygodnie), transformacji (2 tygodnie) oraz startowy (1 tydzień).

Startem głównym tego cyklu były MŚ na długiej pływalni (50 m) w Kazaniu (02-09.08.2015) podczas których zawodnik wywalczył srebrny medal na dystansie 200 m. st. grzb. - 1:54,55. Pływak wziął także udział w trzech zawodach kontrolnych: mitingi w Canet i Barcelonie oraz mistrzostwach Węgier w Gyor.

Na wykresie 3 przedstawiono planowaną i zrealizowaną objętość treningu w III cyklu sezonu 2014/2015.

Wykres 3.

Planowana i zrealizowana objętość treningu w III cyklu sezonu 2014/2015 [km]



Źródło: *opracowanie własne*

W cyklu trzecim sezonu 2014/2015 zaplanowano obciążenia treningowe na poziomie 504 km, Realizacja wyniosła 379,5 km (75% planu) (tab. 6).

Tabela 6.

Realizacja programu szkolenia w III cyklu sezonu 2014/2015

Cykl III	Plan [km]	Realizacja [km]	Różnica	Opuszczone Treningi*	Realizacja [%]	Śr. km	Plan tren.	Realizacja tren.	Realizacja [%]
	504	379,5	124,5	8	75	3,5	111	107	96,4

Źródło: *opracowanie własne*
*wg średniej km/trening

Zawodami głównymi dla całego sezonu 2014/2015 oraz tymi które kończyły ostatni (trzeci) cykl sezonu były MŚ na obiekcie olimpijskim (50 m, Kazań/ Rosja, 02-09.08.2015) dlatego też w okresie bezpośrednio przygotowującym zawodnika do tego startu opracowano realizację wielkości obciążeń treningowych w podziale na źródła energetyczne (intensywność wykonanej pracy). Charakterystykę pracy wg. źródeł energetycznych przedstawiono w podziale na pięć zakresów intensywności (T_1 - T_5), realizację wielkości obciążeń treningowych w tym zamyśle przedstawiono w tabeli 7.

Tabela 7.

Realizacja wielkości obciążeń treningowych wg. źródeł energetycznych do MŚ w Kazaniu [km/ %]

Strefy energetyczne									
T_1 (0-1 mmol.)		T_2 (1-3 mmol.)		T_3 (3-5 mmol.)		T_4 (5-... mmol.)		T_5 (sprint.)	
km	%	km	%	km	%	km	%	km	%
85,2	22,5	197,5	52,0	57,0	15,0	24,3	6,4	15,6	4,1

Źródło: *opracowanie własne*

Planowany program szkolenia w sezonie 2014/2015 zakładał realizację obciążeń treningowych na poziomie 2423,6 km. Zawodnik przepłynął 2180,9 km co stanowiło 90% planowanych obciążeń. Średnia objętość kilometrów na jednym treningu wyniosła 4,7 km, (tab. 8).

Tabela 8.

Realizacja programu szkolenia w sezonie 2014/2015

	Plan [km]	Realizacja [km]	Różnica	Opuszczone Treningi*	Realizacja [%]	Śr. km	Plan tren.	Realizacja tren.	Realizacja [%]
Razem	2423,6	2180,9	242,7	52	90	4,7	513	468	91

Źródło: opracowanie własne

*wg średniej km/trening

W sezonie 2014/2015 zawodnik rozpoczął także specjalistyczny trening siły na lądzie. Indywidualny program kształtowania siły mięśniowej na lądzie opracował dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Trzaskoma. Jego autorski program i krótką charakterystykę przedstawiono w tabeli 9.

Tabela 9.

Program kształtowania siły mięśniowej na lądzie wg autorskiego programu Zbigniewa Trzaskomy

Etap treningowy/ ukierunkowane akcenty treningowe	**Termin**	**Liczba tygodni**	**Liczba treningów**
Lokalna wytrzymałość siłowa	05 - 31.01.2015	4	8 (2 razy w tygodniu)
Hipertrofia mięśnia	02 - 28.02.2015	4	8 (2 razy w tygodniu)
Siła mięśniowa	02.03 - 31.05.2015	13	39 (3 razy w tygodniu)
Moc mięśniowa	01.06 - 31.07.2015	9	18 (2 razy w tygodniu)
Lekki Cross Trening (trening obwodowy stabilizacji centrum oraz propriocepcji na niestabilnym podłożu)	24.08 - 30.09.2015	5-6	5 (1 raz w tygodniu)
		35-36	78

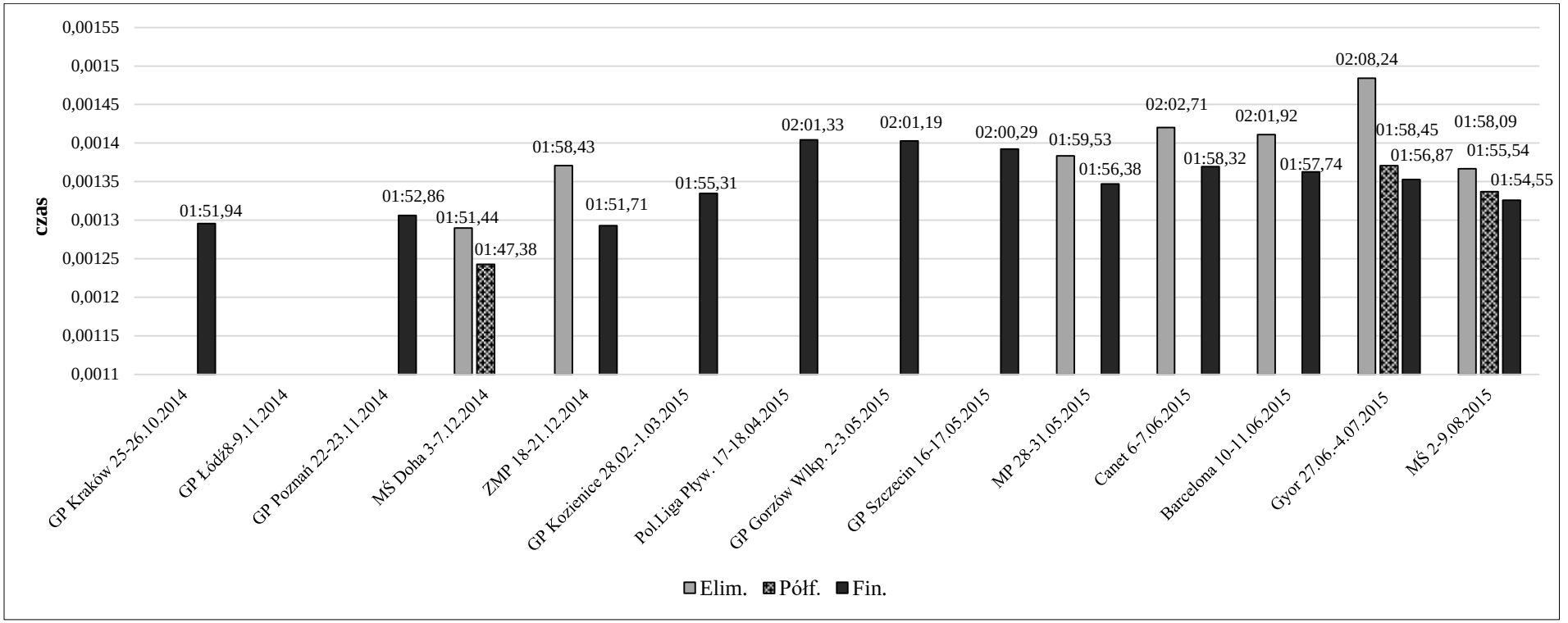
Źródło*: opracowanie własne na podstawie programu Z. Trzaskomy*

Efektem przygotowanego i zrealizowanego programu szkoleniowego dla zawodnika najwyższej kwalifikacji są wyniki osiągane przez niego w koronnej konkurencji (200 m st. grzb.). Dynamikę zmian w wynikach uzyskiwanych podczas zawodów na krótkiej (6 zawodów/ 7 startów) i długiej pływalni (8 zawodów/ 15 startów) zobrazowano na wykresie 4, wyniki przedstawiono w podziale na eliminacje, półfinał i finał.

.

Wykres 4.

Dynamika zmian w wynikach uzyskanych w konkurencji 200 m stylem grzbietowym



Źródło: *opracowanie własne*

.

Dwa najlepsze wyniki na krótkiej pływalni w sezonie 2014/2015 zawodnik uzyskał podczas MŚ w Doha (eliminacje - 1:51,44; półfinał - 1:47,38 konkurencja 200 m st. grzb., złoty medal). Również na olimpijskiej pływalni najlepszy rezultat pływak uzyskał podczas startu głównego - MŚ w Kazaniu (finał - 1:54,55 konkurencja 200 m st. grzb., srebrny medal).

Najprostszą i najwiarygodniejszą miarą efektywności szkolenia sportowego jest wynik sportowy, dlatego uzyskanie przez zawodnika najwyższej dyspozycji startowej w zawodach głównych sezonu 2014/2015 świadczy o poprawności przygotowanych planów i programów szkoleniowych oraz ich właściwej realizacji

Zakończenie

Odpowiednio zaplanowany i zrealizowany trening zwiększa tolerancję organizmu na wysiłek fizyczny, co w konsekwencji umożliwia osiąganie wysokich wyników sportowych. Obciążenia treningowe winno dobierać się w sposób przemyślany i dostosowany do możliwości zawodnika, w taki sposób aby nie przekroczyć granicy jego adaptacji. Należy przy tym pamiętać nie tylko o indywidualizacji treningu, ale również o specyfice każdej z dyscyplin (i konkurencji) oraz wymogach jakie stawia ona przed zawodnikami [Prus, 2003; Ważny, 2004; Nowacka, 2016; Słomiński, 2016; Nowacka, 2017; Słomiński, Nowacka, 2017].

Ważna w różnicowaniu obciążeń treningowych jest wyraźna separacja wysiłków w obrębie poszczególnych stref intensywności (T_1 - T_5). Jak zauważają specjaliści szczególną uwagę należy zwrócić na granicę znajdującą się pomiędzy strefą tlenową i beztlenową [Colwin, 1992; Sozański, Śledziewski, 1995; Kosmol i in., 1998; Leonard, 2002; Maglischo, 2003; Słomiński, Nowacka, 2017].

W badaniach przeprowadzonych przez Kosmola [2000] wykazano różnice w realizacji obciążeń treningowych pomiędzy pływakami o różnym poziomie sportowym. Zawodnicy o wysokim potencjale realizowali znacznie większe obciążenia w drugim i piątym zakresie intensywności (T_2, T_5) oraz na podobnym poziomie w czwartym (T_4) w porównaniu do zawodników o niższym potencjale. Największa różnica między tymi grupami zauważalna była w realizacji wysiłków mieszanych (tlenowo-beztlenowych).

Podobne różnice dotyczące wielkości obciążeń treningowych i ich specyfice wykazano pomiędzy pływaczkami o różnym poziomie sportowym specjalizującymi się na tym samym dystansie. Zauważono znaczne różnice w realizacji obciążeń zarówno w obszarze informacyjnym jak i energetycznym, nie wykazano natomiast znacznej różnicy w liczbie przepłyniętych kilometrów w grupie o zróżnicowanym poziomie sportowym [Nowacka, 2016]. Świadczyć to może o nieodpowiednim rozłożeniu zastosowanych obciążeń, co jest coraz częściej dostrzeganym (także w pływaniu) błędem szkoleniowym.

Kolejna analiza struktury i wielkości obciążeń treningowych zastosowanych tym razem w czteroletnim cyklu szkolenia mistrzyni olimpijskiej w pływaniu wykazała, iż w strukturze rzeczowej wielkość, rodzaj i alokacja obciążeń oraz kwalifikacja środków treningu nakierowana była na kształtowanie przede wszystkim dyspozycji wytrzymałościowych, ze stopniowym wkraczaniem w sferę możliwości szybkościowych [Słomiński, 2016; Słomiński, Nowacka, 2017]. Stosowano również obciążenia realizowane w różnych strefach intensywności (T_1 - T_5). We wszystkich analizowanych cyklach (podobnie jak u Kosmola i niniejszej pracy) przeważały obciążenia o charakterze tlenowym kształtującym (T_2), przy wyraźnie niższym udziale obciążeń tlenowo-beztlenowych (T_3) i najniższym tych najbardziej intensywnych, charakterystycznych dla zadań specjalistycznych - beztlenowych (T_4, T_5) [Słomiński, Nowacka, 2017]. W strukturze czasowej przygotowań Otylii Jędrzejczak zastosowano makrocykle roczne, podzielone na trzy cykle szkolenia [Słomiński, 2016; Słomiński, Nowacka, 2017], podobnie jak w omawianym przypadku.

Poprawę dyspozycji fizycznych zawodnika, w chwili kiedy objętość obciążeń w treningu osiągnie już maksymalne wartości można osiągnąć poprzez zwiększenie jego intensywności [Costill, 1998]. Uważa się także, że bardzo ważne staje się tutaj wprowadzanie do treningu obciążeń realizowanych z prędkością startową [Costill i in., 1983; Costill, 1998, 1999; Jeffrey, Bauerle, 2004; Nowacka, 2016].

Efektywne kierowanie treningiem nie jest możliwe bez precyzyjnego formułowania zadań treningowych o odpowiedniej objętości i intensywności pracy, a te zależne są od wielu czynników tj. indywidualne możliwości czy aktualna dyspozycja zawodnika [Płatonow, 1997, 2000; Słomiński, Nowacka, 2017; Nowacka, Słomiński, 2018; Nowacka in., 2018]. Jedną z dróg osiągnięcia mistrzostwa sportowego jest znalezienie optymalnych zależności między realizacją obciążeń treningowych a zmianami w poziomie wytrenowania zawodnika – indywidualizacja [Prus, 2003; Ważny, 2004; Słomiński, 2016; Nowacka, 2017; Słomiński, Nowacka, 2017]. W literaturze określa się to mianem modelu mistrzostwa sportowego [Sozański i in., 2015].

Planowanie programu szkolenia zawodników (zwłaszcza tych na wysokim poziomie sportowym) oraz dobór form, metod i obciążeń treningowych w sporcie jest bardzo trudny. Uzyskanie najwyższej dyspozycji zawodnika w określonym czasie wymagana uwzględnienia wielu specyficznych aspektów i niejednokrotnie elastyczności w zmianie planów i samej koncepcji szkolenia.

Podsumowanie i wnioski

- najwięcej obiektywnych informacji o przebiegu procesu treningu można odnaleźć w danych dotyczących obciążeń treningowych, są one podstawowym źródłem informacji o treningu,
- istotną składową kompleksowej realizacji programu szkolenia w pływaniu jest także aktywność startowa; optymalną gotowość startową można osiągnąć przy adekwatnie zaplanowanych i zrealizowanych obciążeniach oraz odpowiednim ich dostosowaniu do specjalistycznych wymogów konkurencji, a także indywidualnych predyspozycji zawodnika. Odpowiednie zaplanowanie startów pozwala uzyskać odpowiedź na temat aktualnej dyspozycji startowej zawodnika oraz o efektywności przebiegu całego procesu szkolenia,
- struktura i program realizacyjny rozpatrywanego sezonu (2014/2015) były zgodne z zasadami i wymogami modelowymi formułowanymi w teorii sportu,
- realizacja programu szkolenia w sezonie 2014/2015 wyniosła 2180,9 km (90% planu); największy wymiar pracy w przygotowaniach do MŚ wykonano w drugim zakresie intensywności (T_2 - 197,5 km/ 52%), a najmniejszy w piątym (T_5 - 15,6 km/ 4,1%),
- pozytywne efekty szkolenia (wynik sportowy na zawodach głównych) analizowanego cyklu były wynikiem odpowiednio zaplanowanego procesu treningu; w ujęciu rzeczowym i czasowym trening okazał się efektywny, prowadząc do skutecznego podniesienia stanu wytrenowania zawodnika; czynnikiem sprawczym były starannie zaplanowane i zrealizowane obciążenia treningowe, dostosowane zarówno do specjalistycznych wymogów koronnej konkurencji jak i indywidualnych predyspozycji zawodnika.

Bibliografia:

Bartkowiak E. (1999) *Pływanie sport*owe, Warszawa, COS.

Colwin C. M. (1992) *Swimming into the 21st century*, Champaign, Human Kinetics.

Costill D. L. (1999) *Training adaptations for optimal performance*, [w:] Keskinen K. L., Komi P. V., Hollander A. P. (red.), Proceedings: Biomechanics and Medicine in Swimming VIII, Gummerus Printing, Jyvaskyla.

Costill D. L. (1998) *Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance*, Medicine and Science in Sports and Exercise, nr 20, s. 249-254.

Costill D. L., King D. S., Holdren A., Haregreaves M. (1983) *Swimming speed vs. swimming power*, Swimming Technique, nr 20, s. 20-22.

Hannula D., Thornton N. (2001) (red.) *The Swim Coaching Bible*, Champaign, Human Kinetics.

Jeffrey J., Bauerle J. (2004) *Benefits of balanced training*, Swimming Technique, No. 41, s. 10.

Kosmol A. (2000) *Obciążenia treningowe w rocznym cyklu szkolenia polskich pływaków na różnych etapach rozwoju sportowego*, Trening, nr 3, s. 40-51.

Kosmol A., Hűbner-Woźniak E., Staniszewski T., Słomiński P. (2000) *Kierowanie treningiem pływaków*, [w:] Gabryś T., Kosmol A., (red.), *Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym*, Warszawa, Alma-Press, s. 125-138.

Kosmol A., Hübner-Woźniak E., Staniszewski T., Słomiński P. (1998) *Wpływ obciążeń treningowych na zmiany poziomu wytrenowania pływaków*, Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 1.

Leonard J. (2002) *Tailoring your approach to specific competition level*, Champaign, Human Kinetics.

Maglischo E. W. (2003) *Swimming fastest*. Champaign, Human Kinetics.

Maglischo E. W. (1993) *Swimming even faster*, Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.

Nowacka A., Słomiński P. (2018) *Swimming - an analysis of age and somatic profile of finalists and medalists in Rio 2016*, Science in Swimming VII, AWF, Wrocław, s. 84-91.

Nowacka A., Słomiński P., Batorzyńska P. (2018) *Analiza wieku oraz parametrów budowy ciała najlepszych lekkoatletów uczestników IO w Rio de Janeiro w 2016 roku*, Roczniki Naukowe WSWFiT, vol. 24, nr 2, Białystok, s. 26-36.

Nowacka A. (2017) *Drogi rozwoju karier w pływaniu sportowym kobiet - wybrany przykłady*. Wychowanie przez sport w rodzinie i grupach społecznych, w tym w środowisku akademickim. AWF Warszawa, s. 173-181.

Nowacka A. (2016) *Obciążenia treningowe zawodniczek w pływaniu na tle danych porównawczych modelu mistrzostwa sportowego, Sport i olimpizm w edukacji dzieci i młodzieży - polskie tradycje i nowoczesne tendencje*, AWF Warszawa.

Płatonow W. (2014) *Sistiema podgotowski sportmienow w olimpijskom sporie*, Kijów, Olimpijskaja Litieratura.

Płatonow W. (2013) *Periodizacija sportiwnoj trenirowki*, Obszczaja tieorija i jejo prakticzeskoje primienienie, Kijew, Olimpijskaja Litieratura.

Płatonow W. (2011) (red.) *Sportiwnoje pławanije*, Kijew, Olimpijskaja Litieratura.

Płatonow W. (2000) (red.) *Pławanije*, Kijów, Uczebnik, Olimpijskaja Litieratura.

Płatonow W. (1997) *Trening wyczynowy w pływaniu*, Warszawa, RCMSzKFiS.

Prus G. (2003) *Trening sportowy*, Katowice.

Siewierski M. (2007) *Skuteczność startowa pływaków najwyższej klasy a liczba startów w makrocyklu rocznym*, Sport Wyczynowy, nr 1-3, s. 26-37.

Siewierski M. (2007) *Charakterystyka dwuletniego cyklu szkolenia polskiej kadry olimpijskiej w pływaniu do Mistrzostw Świata 2005 i Mistrzostw Europy 2006*, Rozprawa doktorska, Warszawa, AWF.

Słomiński P., Nowacka A. (2018) *Igrzyska Olimpijskie wyznacznikiem struktury przygotowań - na przykładzie mistrza świata w pływaniu. Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. Sport i olimpizm w polskiej tradycji i edukacji społecznej (rodzina - szkoła - środowisko)*, AWF, Warszawa, s. 94-114.

Słomiński P., Nowacka A. (2018) *Analysis of an Olympic champion's macrocycle as a contribution to the discussion on competition frequency of elite swimmers*, Science in Swimming, Wrocław, VII, s. 65-83.

Słomiński P., Nowacka A. (2017) *Swimming - the structure and volume of training loads in the four-year training cycle of an elite Olympic athlete*, Pol. J. Sport Tourism, No. 24, s. 162-169.

Słomiński P., Nowacka A. (2017) *Ocena stanu wytrenowania pływaka na podstawie wyników testu progresywnego o narastającej prędkości pływania*, Roczniki Naukowe WSWFiT w Białymstoku, vol. 19, nr 1, s. 33-44.

Słomiński P. (2016) *Efektywność procesu treningu mistrzyni i mistrza świata i Europy w pływaniu w cyklu olimpijskim do Igrzysk Olimpijskich w Pekinie (2008)*, Rozprawa doktorska, Warszawa AWF.

Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (2015) *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, T. 2, Warszawa, Biała Podlaska, AWF.

Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (2013) (red.) *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, T. 1, Biała Podlaska, AWF.

Sozański H., Siewierski M. (2009) *System przygotowań olimpijskich, jego składowe, struktura, organizacja systemu. Współczesny sport olimpijski. Zarys problematyki*, Gdańsk, AWFiS, s. 133-156.

Sozański H. (1999) *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, COS.

Sozański H. Śledziewski D. (1995) *Obciążenia treningowe. Dokumentowanie i opracowywanie danych,* Warszawa, RCMSzKFiS.

Sozański H. (1994) *Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu*, Trening, nr 1, s. 17-22.

Sozański H. (1992) *Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych*, Warszawa, AWF.

Ważny Z. (2004*) Rozważania na temat metodyki treningu sportowego*, Sport Wyczynowy, nr 6-7.

Streszczenie

Współczesne wymagania i uporczywe dążenia do wysokiej dyspozycji zawodników na najwyższym poziomie sportowym wymuszają potrzebę bardzo dokładnego planowania procesu treningu w uwzględnieniu zarówno obciążeń jak i programu startów w sezonie. W wielu dyscyplinach (w tym także w pływaniu) proces treningowy prowadzony jest w oparciu o roczny plan szkolenia przygotowywany na podstawie kalendarza zawodów wyznaczanych przez międzynarodowe federacje. Dlatego też warto jest skupić się na analizie programów treningowych, które okazały się efektywne w drodze do osiągnięcia najwyższych wyników sportowych (zarówno w aspekcie naukowym jak i aplikacyjnym). W niniejszej pracy badaniami objęto dane dokumentujące proces szkolenia zawodnika reprezentującego światowy poziom w konkurencji olimpijskiej 200 m stylem grzbietowym. W pracy zaprezentowano strukturę rocznego makrocyklu i obciążenia treningowe w sezonie 2014/2015 poprzedzającego start w mistrzostwach świata w Kazaniu oraz przedstawiono dokładną charakterystykę procesu szkolenia a także wyniki z zawodów kontrolnych i głównych w celu oceny efektywności programu szkolenia. Przedstawione w pracy dane są dowodem zaplanowanego i zrealizowanego programu szkolenia. Materiał faktograficzny oraz wnioski wynikające z jego analizy identyfikują rozwiązania organizacyjne i treningowe zastosowane w szkoleniu na najwyższym poziomie sportowym. Realizacja programu szkolenia w sezonie 2014/2015 wyniosła 2180,9 km (90%). Największy wymiar pracy w przygotowaniach do MŚ wykonano w drugim zakresie intensywności (T_2 - 197,5 km/ 52%), a najmniejszy w piątym (T_5 - 15,6 km/ 4,1%). Wprowadzono także 9-miesięczny specjalistyczny trening siły na lądzie. O skuteczności przedstawionego programu świadczyć mogą osiągnięte przez zawodnika wyniki sportowe. Czynnikiem sprawczym były starannie zaplanowane i zrealizowane obciążenia treningowe, dostosowane zarówno do specjalistycznych wymogów koronnej konkurencji jak i indywidualnych predyspozycji zawodnika.

Słowa kluczowe: pływanie, struktura treningu, wielkość obciążeń, kontrola treningu, polityka startowa

Summary

Contemporary requirements and persistent striving for high performance of athletes at the top sports level enforce the need for very accurate planning of the training process taking into account both the loads and the program of starts in the season. In many disciplines (including swimming) training process is conducted on the basis of an annual training plan, which is prepared on the basis of the schedule of sport competitions/events designated by international federations. Therefore, it is worthwhile to focus on the analysis of training programs, which proved to be effective on the way to achieve the highest sports results (both in the scientific and application aspect). Due to this, in this paper the data documenting training process of the professional top level swimmer (olympic distance 200 m backstroke style) were analyzed. The paper presents the structure of the annual macrocycle and the training loads in the season 2014/2015 preceding the start in the world championships in Kazan and describes the precise characteristics of the training process as well as the results from the control and main competitions in order to evaluate the effectiveness of the training program. The data presented in this paper is a documented proof of the planned and implemented training program. Factual material and conclusions resulting from its analysis identify organizational and training solutions used in training process at the highest professional sports level. The implementation of the training program in the 2014/2015 season amounted 2180.9 km (90% of the total volume of swimming training). The largest amount /volume of work in preparations for the World Championships was made in the second intensity range (T_2 - 197.5 km/ 52%), and the smallest in the fifth (T_5 - 15.6 km/ 4.1%). In addition to training in the water, a 9-month specialized strength training on land was introduced. The effectiveness of the presented training program is confirmed by the sports results achieved by the athletes in The World Championships 2015 (2^{nd} place - silver medal). In the authors' opinion, the main causative factor was carefully planned and implemented training loads, adjusted to both the specialist requirements of the crown discipline and as well as to the individual predispositions of the swimmer.

Keywords: swimming, training structure, volume load, training control, start policy

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE - STAN I PERSPEKTYWY

dr Elżbieta Hałaburda[*]

Wprowadzenie

W zagranicznej literaturze przedmiotu dotyczącej aktywności fizycznej człowieka, motywowania do tej aktywności, czy prowadzenia zajęć szkolnych z zakresu aktywności fizycznej, funkcjonuje równolegle wiele terminów związanych z wychowaniem fizycznym, których wzajemne relacje warto byłoby doprecyzować. Wychowanie fizyczne jest definiowane jako „jedyny przedmiot programowy, który łączy ciało oraz kompetencje fizyczne z uczeniem się i komunikacją opartymi na wartościach, (które) zapewniają naukę będącą bramą do rozwoju umiejętności niezbędnych do odniesienia sukcesu w XXI wieku" [UNESCO, 2015, s. 16]. Wychowanie fizyczne zasadniczo różni się od aktywności fizycznej, definiowanej jako „każdy ruch organu, który powoduje pewne wydatki na energię" [NWA, 2014, s. 1]. „Aktywność fizyczna jest szerokim pojęciem obejmującym uprawianie sportu; ćwiczenia i zajęcia fitness, takie jak taniec, joga i tai-chi; codzienne czynności, takie jak chodzenie do pracy, prace domowe i ogrodnictwo; i wiele formy aktywnego wypoczynku" [ACARA, 2016]. Wiele terminów jest związanych z wychowaniem fizycznym, ale jak to doskonale widać przy definicji aktywności fizycznej, różnią się one od wychowania fizycznego i obejmują więcej aspektów.

W Wielkiej Brytanii Stowarzyszenie Wychowania Fizycznego (AfPE) definiuje zajęcia z zakresu wychowania fizycznego jako planowane, stopniowe uczenie się, które odbywa się zgodnie z planowanym czasem programu nauczania i które jest dostarczane wszystkim uczniom. Obejmuje to zarówno „naukę poruszania się" (tj. stawanie się bardziej sprawnym fizycznie) jak i „naukę poprzez ruch" (np. umiejętności wykraczające poza samą aktywność fizyczną, takie jak współpraca z innymi). W tym aspekcie motorem procesu uczenia się jest aktywność fizyczna, a dzieci doświadczają szerokiego wachlarza aktywności, w tym sportu i tańca [AfPE, 2015].

Jednak Międzynarodowa Rada Zdrowia, Wychowania Fizycznego, Rekreacji, Sportu i Tańca (ICHPER-SD) sugeruje, że edukacja z zakresu wychowania fizycznego nie ogranicza się do zaplanowanego na ten przedmiot czasu w szkole [Lynch, Soukup, 2016]. Jest to podejście podobne do programu UNESCO, gdzie uznaje się rolę wychowania fizycznego jako „podstawy uczestnictwa w aktywności fizycznej przez całe życie" [ACARA, 2016, s. 1].

[*] *Uniwersytet w Białymstoku*

W szczególności UNESCO wprowadza termin „jakość wychowania fizycznego" (QPE - Quality of Physical Education) jako planowane, progresywne, integracyjne doświadczenie edukacyjne, które stanowi część programu nauczania w szkolnictwie podstawowym i średnim. Pod tym względem QPE działa jako fundament aktywności fizycznej i sportu przez całe życie jednostki. Oferowane doświadczenie edukacyjne dzieci i młodzież poprzez lekcje wychowania fizycznego powinno mieć odpowiedni charakter rozwojowy, tak aby pomóc im w nabywaniu umiejętności psychomotorycznych, kompetencji poznawczych i społecznych oraz emocjonalnych, których potrzebują, aby prowadzić aktywne życie fizycznie [UNESCO, 2015, s. 9]. Nieco inne podejście reprezentuje Richards [2016, s. 1], który definiuje też kompetencje fizyczne, rozumiane przez niego jako podstawowe umiejętności ruchowe „obejmujące wiedzę, postawy i motywacje ułatwiające pewne poruszanie się".

Zgodnie z wytycznymi rządu australijskiego, głównym filarem zajęć wychowania fizycznego powinna być aktywność fizyczna, realizowana również poza szkołą: „umiejętności fizyczne mogą być rozumiane jako cel uczestnictwa uczniów i uczenia się poprzez aktywność fizyczną, zajęcia ruchowe i lekcje wychowania fizycznego" [ACARA, 2016, s. 1].

UNESCO opracowało strategię wysokiej jakości wychowania fizycznego, która ma pięć filarów:

1. Edukacja nauczycieli, wspieranie ich i stworzenie warunków do rozwoju zawodowego
2. Udogodnienia, wyposażenie i zasoby placówki
3. Elastyczność programu nauczania
4. Partnerskie relacje ze środowiskiem lokalnym
5. Ewaluacja i monitorowanie jakości [2015, s. 23].

Wyniki badań nad stanem zajęć wychowania fizycznego – doświadczenia światowe

Światowe badania dotyczące monitorowania jakości zajęć z zakresu wychowania fizycznego wykazały, że w szkołach podstawowych lekcje WF prowadzą nieodpowiednio wykształceni i niewystarczająco przygotowani nauczyciele [Hardman, 2008]. W „Drugim światowym badaniu zajęć WF w szkołach" uczestniczyły kraje reprezentujące wszystkie regiony świata: Afrykę, Azję, Amerykę Środkową, Europę, Bliski Wschód, Amerykę Północną i Oceanię. Badanie to zostało przeprowadzone jako jeden z elementów zorganizowanego w 2005 roku przez ONZ „Roku sportu i wychowania fizycznego", w którym zalecenia obejmowały regularne monitorowanie rozwoju zajęć WF w szkole. Problemy zidentyfikowane w ramach tego badania obejmowały: niewystarczający przydział czasu na realizację programu nauczania, postrzegany niższy status przedmiotu, niewystarczająco kompetentni/wykwalifikowani i/lub nieodpowiednio przeszkoleni nauczyciele (szczególnie w szkołach podstawowych), często nieodpowiednie wyposażenie

i sprzęt oraz materiały dydaktyczne, niedofinansowanie, duża liczebność klas [Hardman, 2008, s. 5].

Badania przeprowadzone w Australii, a dotyczące postrzegania przez dyrektorów szkół pozycji zajęć wychowania fizycznego [Lynch, 2013] w nauczaniu podniosły świadomość „rosnącego zapotrzebowania krajowego na uniwersyteckie jednostki edukacyjne prowadzące kształcenie nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach podstawowych ".

Raport TEMAG szczególnie zalecił, aby „szkoły wyższe wyposażały nauczycieli wczesnej edukacji w przynamniej jedną specjalizację przedmiotową" - w domyśle: z zakresu wychowania fizycznego [TEMAG, 2014, s. XV].

Ponadto na arenie międzynarodowej opracowano również kursy (w ciągu ostatnich pięciu lat w Stanach Zjednoczonych, Irlandii i Szkocji), gdzie nauczyciele mogą się przekwalifikować na nauczyciela wiodącego w klasie na poziomie szkoły podstawowej, a także wybrać specjalizację z zakresu wychowania fizycznego (i edukacji zdrowotnej) w szkole podstawowej.

Należy jednoznacznie stwierdzić, że wychowanie fizyczne powinno być znaczącym przedmiotem w szkołach podstawowych, bo jest silnie powiązane z innymi obszarami programu nauczania, a aktywność fizyczna często zwiększa zainteresowanie dzieci nauką, głównie dzięki zdobywaniu nowej wiedzy i umiejętności poprzez ruch i zabawę - podstawową formę aktywności człowieka we wczesnych latach szkoły podstawowej. Zabawa bowiem to ten rodzaj aktywności, którą uczestnik ceni szczególnie: jest zmotywowany, dokonuje swobodnych wyborów i jest zaangażowany. Dzieci aktywnie zaangażowane w zabawę mogą brać udział w różnych zajęciach, niezależnie czy z partnerem czy w grupie. Zabawa jest ściśle związana z rozwojem poznawczym, społeczno-emocjonalnym i motorycznym małych dzieci oraz jest ważną częścią uczenia się na wczesnym etapie rozwoju. [ACARA, 2016]. „Zabawa jest niezwykle korzystnym zajęciem, w którym dzieci uczą się poprzez interakcje, a także przyjęcie i działanie zgodnie z zasadami i wartościami ich własnej grupy kulturowej" [Arthur i in., 2015, s. 99-100]. Arthur i in. [2015] wymieniając rodzaje zabaw w których obecna jest aktywność fizyczna uwzględnili: zabawy ruchowe, zabawy z przedmiotami, zabawy symboliczne, zabawy udawane, zabawy społeczno-dramowe i zabawy z regułami. Podczas gdy tak naprawdę wszystkie te rodzaje zabaw występują podczas lekcji WF, umożliwiając „rozwój wyobraźni i inteligencji, języka, umiejętności społecznych i zdolności percepcyjno-motorycznych" [Frost, 1992, s. 48], to tylko zabawy z regułami dominują w programach nauczania WF.

Australijski program nauczania w zakresie zdrowia i wychowania fizycznego (HPE - Health and Physical Education) wymienia „zabawy aktywne" jako główną metodę nauczania od zerówki do 10 roku życia. Inny australijski program - „Moving our body" stanowi, że

„fundamentem działań w tym programie jest zabawa i podstawowe umiejętności ruchowe”[ACARA, 2016]. Takie podejście do zabawy jako podstawowej metody pracy z małymi dziećmi zostało wręcz zaostrzone w raporcie badającym australijskie programy nauczania, w którym zalecono, aby HPE „był formalnie wprowadzony w 3 roku życia” [Austarlian Government, 2014, s. 1 207].

Podobna „luka” pomiędzy deklaracjami a ich realizacją istnieje w skali międzynarodowej [Hardman, 2008], szczególnie w Europie, gdzie „sedno sytuacji polega na tym, że istnieje luka między obietnicą a rzeczywistością szkolną” [Hardman, 2008, s. 5]. Samorządy lokalne deklarują wprowadzenie standardów zapewniających wszystkim dzieciom możliwość uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, jednak są one rzadko realizowane z powodu braku kadry wykształconych nauczycieli wychowania fizycznego w wielu publicznych szkołach podstawowych [Curry, 2012].

Analiza wyników badań z obszaru psychologii rozwojowej pozwala jednoznacznie stwierdzić, że optymalny czas dla dzieci na naukę i doskonalenie umiejętności motorycznych to wiek przedszkolny i wczesnoszkolny [Espenschade, Eckert, 1980; Branta i in., 1984; Commonwealth Australia, 1992; Kirk, 2005; ACARA, 2012; Lynch, 2015, 2016].

Główne założenia dobrej edukacji zdrowotnej i fizycznej opierają się na tworzeniu wysokiej jakości możliwość uczenia się dzieci przez doświadczenie i to od najmłodszych lat. Priorytetem dla edukacji zdrowotnej i fizycznej jest zapewnienie uczniom stałych, odpowiednich do ich stadium rozwoju warunków, w których będą mogli zdobywać wiedzę i umiejętności niezbędne do utrzymania i poprawiania własnego i cudzego zdrowia i kondycji fizycznej [ACARA, 2012, s. 4].

Bariery stojące przed wychowaniem fizycznym

W literaturze przedmiotu wspominano już niejednokrotnie o braku pewności siebie i niskiej samoocenie kompetencji nauczycieli, czego bezpośrednim skutkiem jest brak zainteresowania i przygotowania do nauczania wychowania fizycznego. Europejskie wychowanie fizyczne jest, jak należy się spodziewać biorąc pod uwagę zróżnicowaną kulturę kontynentu, realizowane na różnym poziomie. Niektóre kraje są uważane za rozwinięte w tym kontekście, inne zaś są identyfikowane jako będące dopiero w początkowej fazie rozwoju. Badania Hardmana [2008, s. 5] wykazały, że w Europie widoczne są braki: w przepisach, szczególnie w zakresie planowania ilości godzin wychowania fizycznego w programach nauczania, w statusie przedmiotu, w finanse, w sferze materialnej (niedostateczne zaopatrzenie w urządzenia i sprzęt) oraz w zasobach ludzkich, w jakości programu wychowania fizycznego i jego realizacji, a także w zakresie skuteczności działań pozaszkolnych.

W szczególności Hardman opisuje „powszechny postrzegany spadek lub marginalizację wychowania fizycznego w szkołach" [2008, s. 5]. Ponadto w latach 90. XX wieku Europejskie Stowarzyszenie Wychowania Fizycznego (EUPEA) przeprowadziło badania, które wykazały, że w większości krajów europejskich:

- czas trwania programu nauczania wychowania fizycznego jest niewystarczający, szczególnie w młodszych grupach wiekowych/klasach,
- jakość wychowania fizycznego w większości krajów nie była lub była niewystarczająco kontrolowana, szczególnie w szkołach podstawowych,
- większość badanych krajów zgłaszała złe programy kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych,
- nie docenia się znaczenia okresu wieku przedszkolnego i młodszego szkolnego w zakresie rozwoju motorycznego i uczenia się motorycznego [Hardman, 2008, s. 5].

Na podstawie analizy wyników badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii zauważono, że „prowadzone w szkołach podstawowych wychowanie fizyczne jest nieefektywne" [Griggs, 2012, s. 4], co jest skutkiem barier w systemie edukacji w Anglii, które obejmują brak strukturalnych podobieństw i kontynuacji pomiędzy programami realizowanymi z małymi dziećmi (przedszkole i szkoła podstawowa) a programami w szkołach ponadpodstawowych [Griggs, 2012].

Kolejną systemową barierą edukacyjną, którą można zidentyfikować w wielu krajach jest przygotowanie nauczycieli wczesnej edukacji do nauczania wychowania fizycznego [Caldecott i in., 2006; ACT Government, 2016; TEMAG, 2014]. Szczególnie w Anglii, gdzie „kluczową przyczyną takiego stanu rzeczy jest brak czasu poświęcanego na ten przedmiot podczas kształcenia nauczycieli" [Griggs, 2012, s. 22]: zajęcia przygotowujące do prowadzenia zajęć z zakresu wychowania fizycznego z małymi dziećmi zajmują w programach studiów wyższych i podyplomowych od 5 do 9 godzin, oprócz tego brakuje kursów doszkalających w zakresie metodyki prowadzenia zajęć wychowania fizycznego [Lynch, 2015]. Taki wymiar kształcenia w tym jakże ważnym obszarze rozwoju powoduje, iż sami nauczyciele nie rozumieją znaczenia tego przedmiotu. Brak przygotowania metodycznego i merytorycznego nauczyciela wpływa negatywnie na doświadczenia uczniów na tym kluczowym etapie nauki [Ofsted, 2009].

Ostatnimi laty popularne stało się zastępowanie wykwalifikowanych nauczycieli wychowania fizycznego trenerami/instruktorami aktywności fizycznej, prowadzącymi zajęcia z różnych dyscyplin sportu w ramach rozwijania aktywności fizycznej w czasie wolnym [Blair, Capel, 2013]. Carney i Howells [2008] ostrzegają, że zatrudnianie trenerów bez kwalifikacji metodycznych nie jest antidotum na brak kadry nauczycielskiej, ale zjawisko to staje się coraz bardziej powszechne. Oczywiście pojawia się pytanie, dlaczego ten sam trend

nie dotyczy lekcji angielskiego, matematyki czy fizyki [Smith, 2013]. Często wyjaśnieniem jest poziom prestiżu przedmiotu: wychowanie fizyczne nie ma tej samej wartości w hierarchii przedmiotów szkolnych co inne. Częstym powodem zatrudniania trenerów/instruktorów zamiast nauczycieli jest też kwestia finansowa: dotacja budżetowa często nie pozwala zatrudnić wykwalifikowanego nauczyciela, a koszt instruktora/trenera jest dużo niższy.

Zdarza się, że zaplanowane programy edukacyjne, mające dodatkowo wspierać rozwój motoryczny dzieci i młodzieży są wykorzystywane jako substytuty zajęć wychowania fizycznego w szkole - tak było na przykład z rządowym programem „Aussie Sport", który w pewnym momencie nawet stał się nawet argumentem w dyskusji o wycofaniu zajęć wychowania fizycznego ze szkół [Moore, 1994]. Ten finansowany przez rząd program okazał się bardziej szkodliwy dla szkół niż pozwolił osiągnąć lepsze rezultaty zdrowotne, jak pierwotnie zakładano. Programy oferowane przez rządy i samorządy lokalne powinny być „logicznym i mile widzianym rozszerzeniem do programu nauczania, a nie jego zastępstwem" [Emmel, 2004, s. 17]. Ten pogląd podziela Lynch [2016], który uważa, że przyszłość optymalizacji zdrowia dzieci, ich samopoczucia i wychowania fizycznego zależy od rozwoju partnerskich relacji i współpracy wielu zainteresowanych stron. Taka współpraca wymaga interakcji pomiędzy podmiotami publicznymi i prywatnymi, promując następnie sprawiedliwość społeczną i tworząc zasoby materialne do prowadzenie zajęć z zakresu wychowania fizycznego.

Analiza danych pochodzących z badania przeprowadzonego przez Lyncha [2005] sugeruje, że najwięcej pieniędzy i czasu powinno być przeznaczone na zmiany w systemie szkolnym, tak aby umożliwić pomyślne realizowanie wychowania fizycznego w godzinach zajęć szkolnych.

Brak kadry nauczycieli wychowania fizycznego to stan, który dotyczy nie tylko Anglii i Nowej Południowej Walii, ale całego świata, gdzie najczęściej to nauczyciele wczesnej edukacji prowadzą zajęcia z zakresu wychowania fizycznego z małymi dziećmi.

Dowody wskazują na braki w podaży nauczycieli, szczególnie w wychowaniu fizycznym. Obawy dotyczące jakości kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego, zasobów dydaktycznych i materialnych, nieodpowiedni nadzór nad praktyką, brak profesjonalizmu i odpowiedniej etyki oraz wpływ subiektywnych doświadczeń na jakość doświadczenia uczniów to problemy, które również są widoczne na całym świecie [UNESCO, 2014].

Na podstawie analizy przytoczonych powyżej wniosków z badań i argumentów, wyraźnie widać iż „szkoły podstawowe same w sobie nie są w stanie zapewnić dzieciom wysokiej jakości edukacji z zakresu wychowania fizycznego, a działanie specjalistów wychowania fizycznego dopiero w szkołach średnich może przyjść zbyt późno, wpływając

negatywnie na większość dzieci w odniesieniu do ich kompetencji, spostrzeżeń i motywacji" [Kirk, 2005, s. 240]. W 2014 roku UNESCO opublikowało trzecie ogólnoświatowe badanie szkolnego wychowania fizycznego, które potwierdziło wcześniejsze wyniki.

Innym problemem w tym kluczowym obszarze uczenia się jest ranga, jaką przypisują wychowaniu fizycznemu nauczyciele. W wielu przypadkach nauczyciele postrzegają lekcje wychowania fizycznego bardziej jako zwolnienie z zajęć w klasie niż integralny aspekt edukacji dzieci [Medland, Taggart, 1993; Clarke, 2000]. Taka percepcja jest często efektem „uwzględniania przez nauczycieli ich wcześniejszych doświadczeń w sporcie i aktywności fizycznej" [Morgan i in., 2001, s. 2]. W przypadku wielu nauczycieli wcześniejsze doświadczenia mogą być często negatywne, które następnie powielają [Morgan, Bourke, 2008]. Hickey [1992, s. 18] argumentował, że „wychowanie fizyczne w programie nauczania szkoły podstawowej jest coraz bardziej powszechnie dewaluowane".

W dziedzinie zdrowia i wychowania fizycznego uczniowie rozwijają wiedzę, zrozumienie i umiejętności wspierania zachowania odporności, silne poczucie własnej wartości, uczą się budować i utrzymywać satysfakcjonujące relacje w celu podejmowania decyzji prozdrowotnych w odniesieniu do ich zdrowia oraz aktywność fizycznej, a także rozwijają kompetencji w zakresie umiejętności zdrowotnych w celu poprawienia zdrowia własnego i innych [ACARA, 2012].

Raporty badawcze wykazały, że:

- około 30% państwowych szkół podstawowych nie zapewnia dwóch godzin planowanej aktywności fizycznej co tydzień,
- prawdopodobnie nawet te szkoły, które teoretycznie organizują po dwie godziny wychowania fizycznego w tygodniu, nie zapewniają dwóch godzin aktywności fizycznej: czas jest marnowany na organizację miejsca do ćwiczeń, ustawianie sprzętu, czekanie na swoją kolej,
- jakość nauczania wychowania fizycznego jest różna w różnych szkołach i przez różnych nauczycieli, w wielu szkołach podstawowych uczniowie nie są w stanie opanować fundamentalnych umiejętności ruchowych wymaganych do uczestnictwa w pełnym zakresie aktywności fizycznej [DEC, 2012].

Zebrane dane pokazują, że zostały zidentyfikowane trzy główne problemy powracające w kolejnych badaniach: zasoby materialne szkół, przygotowanie metodyczne i merytoryczne nauczycieli oraz przydział czasu w programach na prowadzenie zajęć wychowania fizycznego [DEC, 2012].

Podsumowanie

Kształcenie nauczycieli i ich rozwój zawodowy są wymienione jako priorytety w wytycznych dla decydentów w zakresie zapewniania wysokiej jakości zajęć wychowania fizycznego [UNESCO, 2015]. Dane wskazują, że kwalifikacje nauczycieli i przygotowanie nauczycieli do nauczania wychowania fizycznego były poważnym problemem ogólnoświatowym [Hardman, 2008; Griggs, 2012; UNESCO, 2014]. Po prostu „odpowiednio wykwalifikowani nauczyciele wychowania fizycznego nie są zatrudniani do nauczania wychowania fizycznego" [Commonwealth of Australia, 1992, s. XIV]. Taniej zatrudnić instruktora lub skorzystać z dodatkowych programów wspierających aktywność fizyczną.
Coraz mniejszy czas przeznaczany na realizację zajęć z zakresu wychowania fizycznego został zidentyfikowany jako kluczowy problem już w latach 90. XX w. i później spowodował drastyczny spadek poziomu umiejętności i sprawności fizycznej dzieci [Tinning i in., 1994].

Dane uzyskane z badań wskazują, że dyrektorzy szkół cenią i wspierają wychowanie fizyczne wysokiej jakości w szkołach podstawowych, albowiem zdają sobie sprawę, że to planowane, progresywne, integracyjne doświadczenie edukacyjne, które działa jako podstawa przez całe życie w aktywności fizycznej i sporcie. Oferowane dzieci i młodzieży doświadczenie edukacyjne poprzez lekcje wychowania fizycznego powinny mieć charakter rozwojowy, aby pomóc im w nabyciu umiejętności psychomotorycznych, poznawczych i społecznych oraz emocjonalnych, których potrzebują, aby prowadzić aktywne fizycznie życie [UNESCO, 2015].

Ważnym zidentyfikowanym w wielu badaniach problemem są zasoby ludzkie związane z wiedzą fachową w zakresie wychowania fizycznego i formalnym szkoleniem nauczycieli. Od wielu lat literatura kwestionuje jakość doświadczeń w zakresie wychowania fizycznego. Przyczyną tego jest prowadzenie tych zajęć przez niepewnych, z niską samooceną własnych kompetencji nauczycieli, którzy muszą realizować program wychowania fizycznego.

Największą współczesną barierą wydają się być kwalifikacje i przygotowanie wszystkich nauczycieli wczesnej edukacji do prowadzenia zajęć z zakresu wychowania, dlatego kwestię tę należy traktować priorytetowo, tak aby w szkołach były realizowane prawdziwe lekcje wychowania fizycznego, w odpowiednim wymiarze i formie. Prowadzenie tych zajęć z młodszymi dziećmi należy zorganizować w formie zabaw, tak aby łatwiej było im osiągać zakładane cele. Warto rozszerzyć też wymiar godzin przeznaczonych na przygotowanie metodyczne nauczycieli wczesnej edukacji z zakresu wychowania fizycznego w trakcie ich studiów: taki kurs będzie umożliwiał nauczycielom przedszkoli i klas początkowych opracowanie odpowiedniej dydaktyki i całościowe zrozumienie znaczenia wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej na tym poziomie.

Bibliografia:

Arthur L., Beecher B., Death E., Dockett S., Farmer S. (2015) *Programming and planning in early childhood settings*, (6th ed.) South Melbourne: Cengage Learning.

Association for Physical Education (2015) Health position paper https://www.afpe.org.uk/images/stories/afPE_Health_Position_Paper_Web_Version.pdf

Australian Capital Territory Government (2016) *Action research report on building teacher capacity to deliver physical education in ACT public primary schools pilot program* https://www.education.act.gov.au/__data/assets /pdf_file/0004/980572 /20160901- 160201- HWI -Teacher-Capacity-for-PE-Report-FA.pdf

Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority (2012) *Draft shape of the Australian curriculum: Healthand physical education*, https://www.acara.edu.au/hpe.html

Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority (2016) *Australian curriculum health and physical education* https://www.australiancurriculum.edu.au/health-and-physicaleducation /rationale

Australian Government (2014) *Review of the Australian curriculum: Final report* https://docs.education.gov.au/system/files/doc/other/review_of_the_national_ curriculum_final_report.pdf

Blair R., Capel S. (2013) *Who should teach physical education in curriculum and extra-curricular time*? [w:] S. Capel, M. Whitehead (ed.), Debates in Physical Education (s. 171-187) Abingdon: Routledge.

Branta C., Haubenstricker J., Seefeldt V. (1984) *Age changes in motor skills during childhood and adolescence*, Exercise & Sport Sciences Reviews, No. 12, s. 467-520.

Caldecott, S., Warburton, P., & Waring, M. (2006) *A survey of the time devoted to the preparation of primary and junior school trainee teachers to teach physical education in England*, The British Journal of Teaching Physical Education, No. 37, s. 45-48.

Carney P., Howells K. (2008) *The primary physical education specialist*, Physical Education Matters, No. 3, s. 3-5.

Clarke D. (2000) *Save our souls from forward rolls: An investigation of bachelor of education primary students' perceptions of and level of efficacy in teaching personal development, health and physical education (PDHPE) in the K-6 context*, Paper presented at the Conference of the Australian Association for Research in Education, Melbourne.

Commonwealth of Australia (1992) *Physical and sport education - A report by the senate standing committee on environment, recreation and the arts*, Canberra: Senate Printing Unit.

Curry C. (2012) *Why public primary schools need specialist PE teachers*, ACHPER Active & Healthy Magazine, No. 19, s. 17-19.

DEC (Department of Education and Communities) (2012) *New South Wales auditor-general's report performance audit: Physical activity in government primary schools*, Sydney: Audit Office of New South Wales.

Emmel J. (2004) *Re-appointment of national executive director*, ACHPER Healthy Lifestyles Journal, No. 51, s. 17.

Espenschade A., Eckert, H. (1980) *Motor development* (2nd ed.), Sydney: Merrill.

Frost J. (1992) *Play and playscapes*, Albany, NY: Delmar Publishers.

Griggs G. (2012) *An introduction to primary physical education*, London: Routledge.

Hardman K. (2008) *The situation of physical education in schools: A European perspective*, Human Movement, No. 9, s. 5-18.

Kirk D. (2005) *Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences*, European Physical Education Review, No. 11, s. 239-255.

Lynch T. (2005) *An evaluation of school responses to the introduction of the Queensland 1999 health and physical education (HPE) syllabus and policy developments in three Brisbane Catholic primary schools* (Unpublished Doctoral Thesis), Australian Catholic University, Australia, https://researchbank.acu.edu.au/ theses/128/

Lynch T. (2013) *Health and physical education (HPE) teachers in primary schools: Supplementing the debate Australian Council for Health*, Physical Education and Recreation (ACHPER), Active and Healthy Magazine, No. 20, s. 10-12.

Lynch T. (2015) *Health and physical education (HPE):Implementation in primary schools*, International Journal of Educational Research, No. 70, s. 88-100.

Lynch T. (2016) *The future of health, wellbeing and physical education: Optimising children's health and wellbeing through local and global community partnerships*, London: Palgrave Macmillan.

Lynch T., Soukup G. J. (2016) "*Physical education", "health and physical education", "physical literacy" and "health literacy"*: Global nomenclature confusion. Cogent Education, 3.

Moore D. (1994) *The challenges for sport and physical education in schools*, ACHPER Healthy Lifestyles Journal, No. 41, s. 23-28.

Morgan P., Bourke S. (2008) *Non-specialist teachers' confidence to teach PE: The nature and influence of personal school experiences in PE*, Physical Education and Sport Pedagogy, Vol. 13, No. 1, s. 1-29.

Morgan P., Bourke S., Thompson K. (2001) *The influence of personal school physical education experiences on nonspecialist teachers' attitudes and beliefs about physical education*, Paper presented at the annual conference of the Australian Association for Research in Education, Fremantle.

NWA (2014) New South Wales Government Definitions: P*hysical literacy, physical activity, physical education and school sport*, https://www.sports.det.nsw.edu.au/spguide/activities/policy_support/Docs/definitions.pdf

OFSTED Report (2009) *The Annual Report of Her Majesty's Chief Inspector of Education, Children's Services and Skills*, https://www.gov.uk /government/publications/her-majestys-chief-inspector-of-education-childrens-services-and-skills-annual-report-2009-to-2010

Richards R. (2016) *Physical literacy and sport*, https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/sport_participation/community_participation/physical_literacy_and_sport

Smith A. (2013) *Primary school physical education and sports coaches: Evidence from a study of school sport partnerships in north-west England*, Sport, Education and Society, No. 20, s. 872-888.

TEMAG (Teacher Education Ministerial Advisory Group) (2014) *Action now: Classroom ready teachers*, https:// www.studentsfirst.gov.au/ teacher-education-ministerial-advisory-group

Tinning R. (1994) *The sport education movement: Pheonix, bandwagon or hearse*? Paper presented to the ACHPER/SPARC Physical Education and Sport: The Interface Conference, Fremantle, WA.

UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) (2014, 2015) *Quality physical education: Guidelines for policy makers*, https://unesdoc.unesco.org/images /0023/002311/231101E.pdf

Streszczenie

Artykuł zawiera próbę ukazania relacji pojęciowych i interpretacyjnych związanych z terminologią z zakresu zajęć wychowania fizycznego w różnych krajach oraz przedstawia kierunki działań podejmowanych w celu podniesienia (przywrócenia) rangi tego przedmiotu szkolnego. Analiza doświadczeń innych krajów pozwala przyjąć bardziej komfortową perspektywę w kontekście deprecjonowania tego przedmiotu w polskim systemie edukacyjnym, ale także daje możliwość korzystania z tych doświadczeń w celu efektywnej zmiany sytuacji edukacyjnej w zakresie wychowania fizycznego w Polsce.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, szkoła, nauczyciel wychowania fizycznego, polityka oświatowa, system, aktywność fizyczna, WF, lekcja

PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL - STATUS AND PERSPECTIVES

Summary

The article attempts to show conceptual and interpretative relations among the terminology in the field of physical education classes in various countries and presents the directions of actions taken to raise (restore) the rank of this school subject. Analysis of the experience of other countries allows adopting a more comfortable perspective in the context of the depreciation of this subject in the Polish education system, but also gives the opportunity to use these experiences to effectively change the educational situation in physical education in Poland.

Key words: physical education, school, physical education teacher, education policy, system, physical activity, PE, lesson

PROFIL OSOBOWOŚCI ZAWODNIKÓW ŁUCZNICTWA OLIMPIJSKIEGO

dr Paweł Piepiora[*]*, mgr Kasper Helbin*[*]*, dr Jan Supiński*[*]

Wprowadzenie

Od wielu lat zawodnicy i trenerzy rywalizują ze sobą nie tylko w sferze wyniku sportowego, ale również w technologii, metodologii treningu i nie tylko. Sport wyczynowy wymaga od zawodnika wielu wyrzeczeń, konsekwentnej, żmudnej pracy oraz wysokiego progu tolerancji na zmęczenie fizyczne, jak również psychiczne. Sport to nie tylko zawody i rywalizacja. To również doskonałe narzędzie do kształtowania osobowości człowieka. Wartości jakie niesie ze sobą budują u osób trenujących sport takie cechy jak sumienność oraz poczucie skuteczności własnej pracy. Ponadto odpowiednia aktywność fizyczna pozwala na utrzymywanie ludzkiego ciała w dobrej kondycji przez wiele, długich lat. Inną wartością sportu jest uspołecznianie. Możliwość kontaktu z rówieśnikami, osobami zarówno młodszymi i starszymi od siebie, autorytetami w postaci trenerów lub wybitnych zawodników, którzy mogą urosnąć do rangi idoli, daje możliwość prawidłowego rozwoju społecznego oraz zaspokajaniu potrzeb społecznych człowieka.

W czasie systematycznego wzrostu poziomu rywalizacji sportowej na świecie istotną rolę odgrywa selekcja do sportu. Procesy z nią związane odbywają się przez testy fizyczne. Zaś w dyscyplinach strzeleckich bardzo ważną rolę odgrywa selekcja oparta na testach psychologicznych. Takie zjawisko można zaobserwować również w trakcie naborów na takie stanowiska pracy jak żołnierz lub policjant. Jedną z możliwości są testy osobowościowe, zakładające odpowiedzi na pytania o odczucia w pewnych sytuacjach, przekonaniach o sobie i relacjach z innymi, odporności na różne stresujące bodźce lub podejście do powierzonych zadań. Mają one na celu przede wszystkim przewidzenie czy dana jednostka zachowa się odpowiednio pod wpływem silnych, stresujących bodźców lub czy nie wykazuje symptomów zaburzeń psychicznych. Określają one nasilenie poszczególnych cech, co daje możliwość przewidywania zachowań jednostki w danej sytuacji lub w odniesieniu do szczególnych warunków środowiska [Piedmont i in., 1999; Backmand i in., 2003; McKelvie i in., 2003; Paunonen, 2003; Kajtna i in., 2004; Komarraju, Karau, 2005; Blecharz, 2006; Shipley i in., 2007; Wagerman, Funder, 2007; Soto i in., 2008; Anghel i in., 2009; Shrivastaval i in., 2010; Allen i in., 2011, Ilyasi, Salehian, 2011; Kowal, 2011; Binboga i in. 2012; Marks, Bukowska, 2012; Tolea i in., 2012; Allen i in., 2013; Mirzaei i in. 2013; Terracciano i in., 2013;

[*] *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu*

Tok, 2013; Tomczak i in., 2013; Allen, Laborde, 2014; Piepiora i in., 2016, 2017; Piepiora, Witkowski, 2018; Piepiora i in., 2018; Piepiora, 2019; Piepiora, Kaśków, 2019; Piepiora i in., 2019].

Sporty strzeleckie wyróżniają się spośród innych dyscyplin indywidualnych. Łucznictwo, biatlon oraz strzelectwo sportowe posiadają wspólny mianownik, jest nim proces oddawania strzału do celu. Pomimo różnic w sprzęcie, którym posługują się zawodnicy w tych dyscyplinach, można zauważyć bardzo dużo zbieżności. Podczas rywalizacji zawodnik zarówno łucznictwa, jak i strzelectwa nie wchodzi w interakcję ze swoimi rywalami. Pomimo tego, że stoi na linii strzelań pośród innych zawodników, posiada on swój rytm strzelania. Łucznik stojąc w odległości 70 metrów od tarczy z polem punktowanym, kontroluje tylko własne ruchy mając do dyspozycji łuk, strzały, opcjonalnie chorągiewkę sygnalizującą kierunek i siłę wiatru. Warunki pogodowe są jednakowe dla zawodników. Często kluczem do odniesienia sukcesu jest odpowiednie, intuicyjne reagowanie na wiatr. Zakres koncentracji optymalny do takiego typu działania jest bardzo wąski. W kierunku jednocześnie zewnętrznym - łuk, tarcza i zmienny wiatr, jak i wewnętrznym - odpowiednie czucie mięśniowe oraz wykonanie ruchu. Podobnie jest w strzelectwie sportowym, gdzie zawodnicy są skupieni na sobie i swoim celu, a jedyny ich kontakt z przeciwnikiem jest poza strzelaniem między seriami lub rundami. W biatlonie natomiast może dojść do bezpośredniego starcia na zasadzie rywalizacji „bark w bark" podczas biegu narciarskiego. Jednak w tym przypadku, nadal nie dochodzi do kontaktu fizycznego lub jest on niechciany i przypadkowy. Można tutaj zauważyć dużą różnicę między dyscyplinami strzeleckimi, a indywidualnymi, takimi jak tenis, gdzie nie dochodzi do kontaktu fizycznego między graczami ale jednak zawodnicy muszą w czasie rzeczywistym reagować na zagrania przeciwnika; lub zespołowymi, takimi jak piłka nożna, gdzie dochodzi do fizycznego kontaktu fizycznego ale zakres wymaganej koncentracji jest dużo szerszy. W kwestii koncentracji uwagi, łucznictwu bliżej jest do takich dyscyplin jak pływanie, gdzie zawodnik rywalizuje przede wszystkim sam ze sobą, na swoim torze, a jednak w skrajnie innym środowisku; lub dart, gdzie zawodnicy również starają się precyzyjnie zmieścić czubek lotki w małym punkcie tarczy, a posługują się innym osprzętem i techniką.

Celem artykułu była próba określenia różnic w profilach osobowości łuczników olimpijskich. W tym celu dokonano porównań nasilenia cech osobowości między zawodnikami ze względu na rekord życiowy oraz płeć.

Materiał i metoda

Próbkę badawczą stanowiło trzydziestu zawodników należących do kadry narodowej Polskiego Związku Łuczniczego (n=30). Od zawodników łucznictwa olimpijskiego zebrano

informację o ich rekordach życiowych uzyskanych w konkurencji olimpijskiej 2 x 70 m oraz w konkurencji FITA (obecnie runda WA1440). Do pierwszej próbki referencyjnej dobrano osiemnastu strzelców sportowych kadry narodowej (n=18). Drugą próbkę referencyjną tworzyła trzydziestoosobowa grupa biatlonistów, kadry narodowej ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego ze Szklarskiej Poręby (n=30). Całkowita liczba respondentów badania wynosiła siedemdziesiąt osiem osób (N=78). Wiek badanych wahał się między 15 a 39 rokiem życia.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano Inwentarz Osobowości NEO-FFI. Jego autorami są P. T. Costa Jr oraz R. R. McCrae. Narzędzie to wykorzystuje się do pomiaru cech osobowości, które są znane jako pięcioczynnikowy model „Wielkiej Piątki". Słowo „wielka" zastosowano, ponieważ w każdym z czynników, zawarta jest wielka liczba bardziej szczegółowych cech. W kwestionariuszu NEO-FFI znajduje się 60 zdań twierdzących, po 12 pozycji dla każdej z 5 cech. Osoby badane zostały poproszone o adekwatne do własnych odczuć odniesienie się do twierdzeń według pięciostopniowej skali: 1 - „zdecydowanie nie"; 2 - „raczej nie"; 3 - „nie mam zdania"; 4 - „raczej tak"; 5 - „zdecydowanie tak" [Costa Jr., McCrae, 2007].

Model Wielkiej Piątki stworzono w oparciu o pięć cech: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość i sumienność. Poszczególne cechy rozpatruje się w skali od 1 do 10, gdzie liczby skrajne odpowiadają przeciwległym biegunom danej cechy, natomiast wyniki mieszczące się w skali liczbowej od 4 do 6 ustaje się jako cechy zrównoważone. Neurotyczność jest zestawiona z stabilnością emocjonalną w szerokim wachlarzu uczuć takich jak lęk, smutek czy irytacja i napięcie nerwowe. Otwartość na doświadczenia rozpatruje się poprzez stopień poszukiwania nowych bodźców i została zestawiona z zamkniętością na doświadczenia, gdzie cecha ta mówi o mocno sceptycznym podejściu do rzeczy nowych, innowacyjnych i nieszablonowych podejściach do sytuacji i niekonwencyjnego sposobu działania. Ekstrawersja została zestawiona z introwersją, zaś ugodowość z antagonizmem. Obie te cechy (ekstrawersja i ugodowość) mają charakter interpersonalny i zawierają w sobie intencję osób względem siebie. Ostatnią cechą jest sumienność. Mówi ona o ukierunkowaniu jednostki na realizację założonych przez siebie celów oraz kontrolą własnych popędów, zachcianek i szybkiej gloryfikacji wymaganą do realizacji celów. Przeciwstawnie do niej znajduje się brak celu. Podczas prac nad normalizacją Inwentarza Osobowości odnotowano różne nasilenie cech Modelu Wielkiej Piątki pomiędzy płcią żeńską i męską. W wyniku tego ustalono osobne normy dla kobiet i osobne dla mężczyzn. Uwzględniono podział wiekowy na 5 grup. Ustalono normy kwestionariusza dla przedziałów wiekowych: 15-19, 20-29, 30-39, 40-49 i 50-80 lat. Zaobserwowano tendencję spadkową dla neurotyczności, ekstrawersji i otwartości na

doświadczenia, zaś wzrost dla skal ugodowości i sumienności wraz ze wzrostem lat w danych grupach wiekowych [Wiggins, 1996; McCrae, Costa Jr., 2003, 2005].

Badania przeprowadzono między 1 września a 31 grudnia 2018 roku. Eksperyment poznawczy był realizowany podczas zgrupowań kadry i obozów sportowych. Projekt uzyskał pozytywną opinię Senackiej Komisji do spraw Etyki Badań Naukowych przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu o numerze 20/2019.

Wyniki

Statystyki opisowe badanych grup zestawiono w tabelach 1-3.

Tabela 1.

Statystyki wyników w postaci surowej oraz stenów zawodników łucznictwa olimpijskiego

Cecha	Średnia		Min.		Maks.		Med.		Odch. stand.		Skośność	
NEU	19,40	4,57	1	3	9	38	5	20,5	2,16	9	-0,21	-0,18
EKS	28,67	5,60	1	13	9	39	6	30	2,01	6,55	-0,2	-0,4
OTW	26,8	4,9	1	16	8	37	5	27,5	1,73	5,09	-0,48	-0,22
UGD	28,83	4,57	1	10	9	40	5	27	2,19	6,7	0,01	-0,24
SUM	34,1	7,07	4	24	10	42	7	35,5	1,76	5,44	-0,47	-0,56

Źródło: *opracowanie własne*

Tabela 2.

Statystyki wyników w postaci surowej oraz stenów zawodników strzelectwa sportowego

Cecha	Średnia		Min.		Maks.		Med.		Odch. stand.		Skośność	
NEU	20	4,78	2	11	7	30	5	20,5	1,63	6,06	-0,24	0,02
EKS	26,89	4,89	2	14	7	37	5	28	1,49	5,98	-0,27	-0,52
OTW	29,67	5,89	4	24	8	37	6	30	1,02	3,48	-0,13	0,22
UGD	27,33	5,44	1	14	10	40	6	28	2,48	6,68	-0,29	-0,27
SUM	32,89	6,94	4	23	10	42	7	33,5	1,51	5,04	0,22	0,04

Źródło: *opracowanie własne*

Tabela 3.

Statystyki wyników w postaci surowej oraz stenów zawodników biatlonu

Cecha	Średnia		Min.		Maks.		Med.		Odch. stand.		Skośność	
NEU	22,87	5,73	2	6	10	48	5	21	2,3	9,89	0,3	0,7
EKS	28,2	5,37	1	11	10	48	5	28	2,37	8,72	-0,09	0
OTW	23,73	4,17	1	11	7	35	4,5	24,5	1,62	5,11	-0,55	-0,64
UGD	24.73	5,1	1	9	10	41	5,5	26	2,51	7,86	-0,18	-0,38
SUM	30,9	6,6	1	5	10	47	7	32	2,46	10,21	-0,49	-0,56

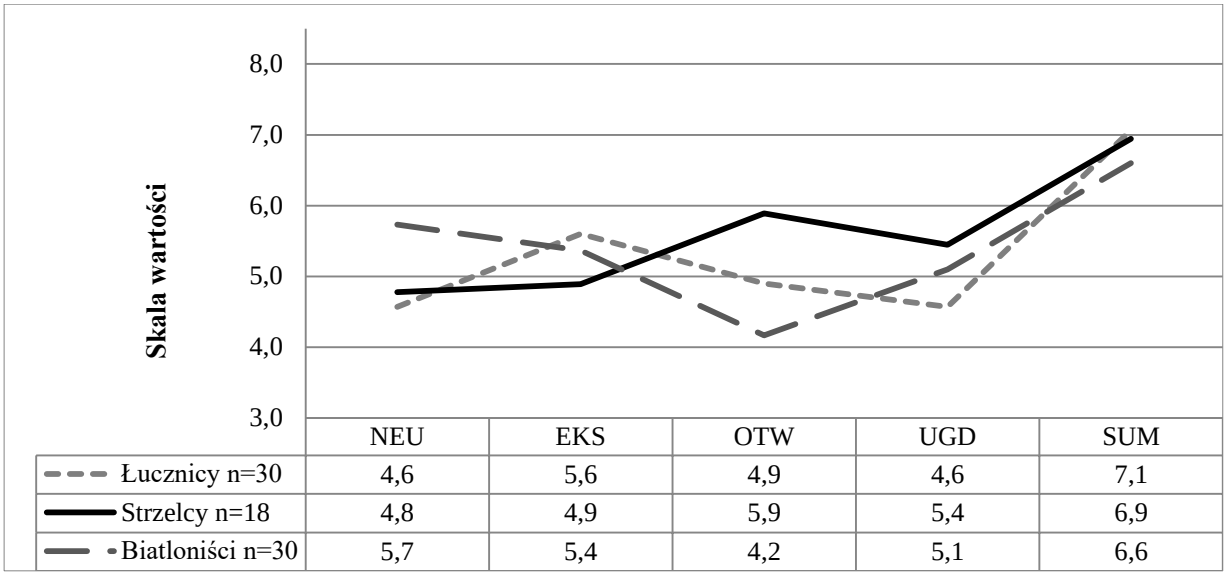
Źródło: *opracowanie własne*

Na podstawie uzyskanych wyników zawodników łucznictwa olimpijskiego, strzelectwa sportowego i biatlonu stworzono profile osobowości zawodników wyżej wymienionych dyscyplin (wyk. 1). Łucznicy i strzelcy wykazali się niższą neurotycznością od biatlonistów. Ekstrawersja oraz ugodowość nieznacznie różnią się wartościami wśród tych trzech grup. Najwyższą wartość w otwartości na doświadczenia odnotowano wśród

zawodników strzelectwa sportowego. Sumienność wszyscy zawodnicy wykazali na wysokim poziomie.

Wykres 1.

Zestawienie cech osobowości zawodników łucznictwa olimpijskiego, strzelectwa sportowego i biatlonu



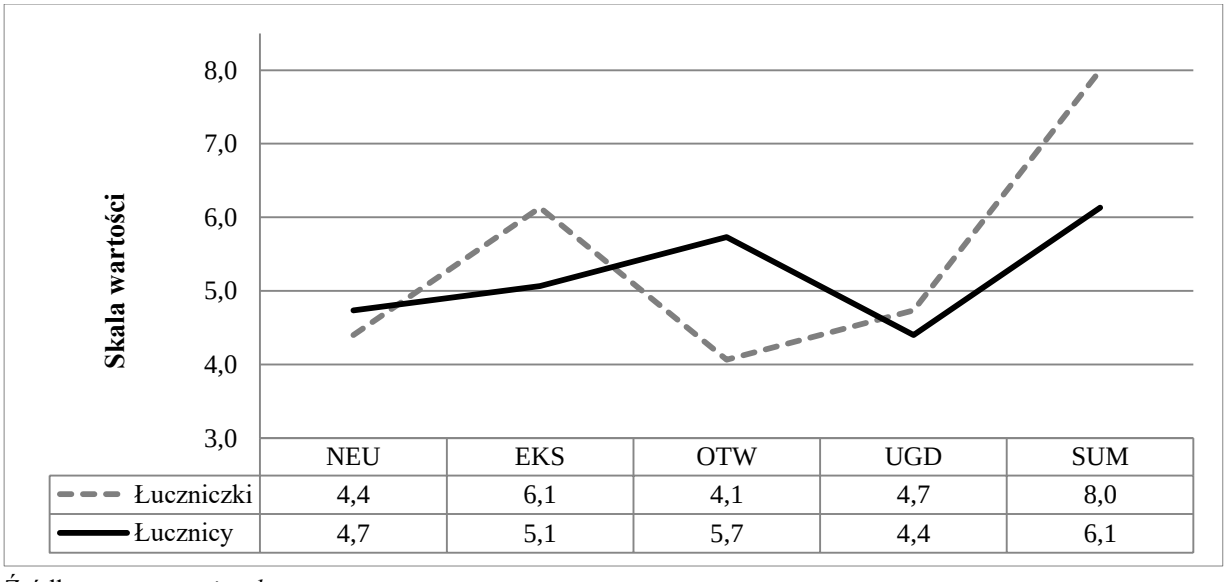
	NEU	EKS	OTW	UGD	SUM
Łucznicy n=30	4,6	5,6	4,9	4,6	7,1
Strzelcy n=18	4,8	4,9	5,9	5,4	6,9
Biatloniści n=30	5,7	5,4	4,2	5,1	6,6

Źródło: *opracowanie własne*

Następnie dokonano podziału grupy łuczników ze względu na płeć (wyk. 2). Nasilenie neurotyczności i ugodowości u obu płci jest podobne. Zauważono większe nasilenie ekstrawersji i sumienności wśród kobiet niż u mężczyzn i jednoczesne odwrotną zależność w skali otwartości na doświadczenia.

Wykres 2.

Różnica cech osobowości między zawodniczkami i zawodnikami łucznictwa olimpijskiego



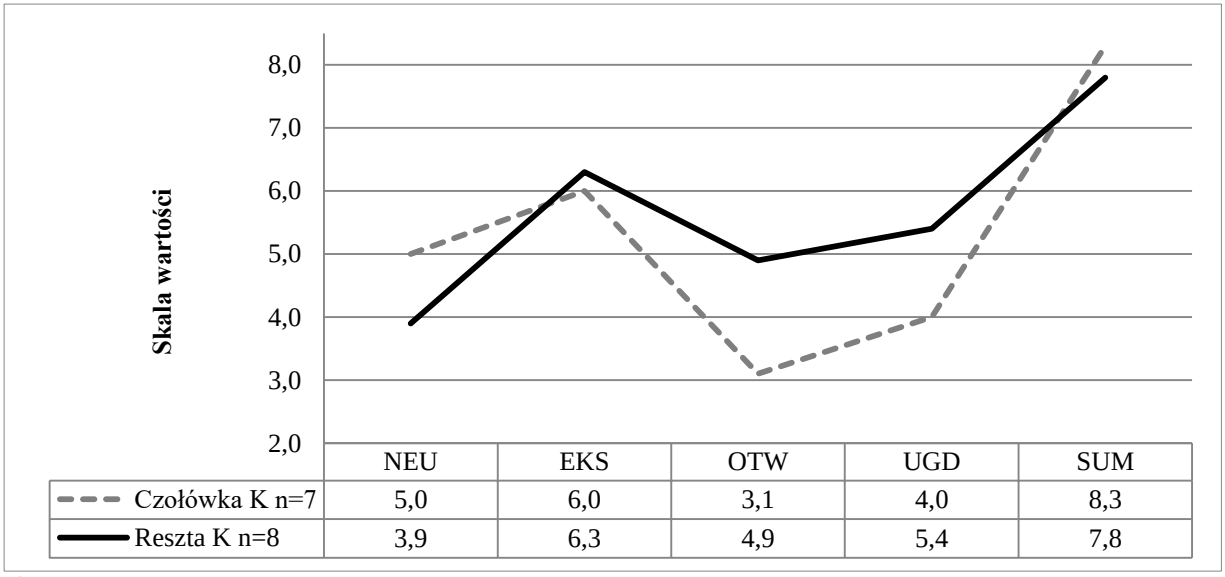
	NEU	EKS	OTW	UGD	SUM
Łuczniczki	4,4	6,1	4,1	4,7	8,0
Łucznicy	4,7	5,1	5,7	4,4	6,1

Źródło: *opracowanie własne*

Dalej, podzielono dokonano podziału zawodników łucznictwa olimpijskiego na najlepszych i dobrych. Spośród dwóch, piętnastoosobowych kadr kobiet i mężczyzn wyłoniono dwie podgrupy. Podziału dokonano ze względu na najwyższy osiągnięty rezultat podczas konkurencji olimpijskiej 2 x 70 m (wyk. 3 i 4) oraz konkurencji WA1440 (wyk. 5 i 6). Wśród kobiet wynik grupy czołowej oscylował między 660 a 653 punkty w rundzie olimpijskiej oraz między 1352 a 1305 punktów w rundzie WA1440. Dla grupy porównawczej kobiet wyniki mieściły się w przedziale 652 a 612 punktów dla konkurencji 2 x 70 m i 1304 a 1223 punkty dla rundy WA1440. Natomiast wśród mężczyzn wynik grupy czołowej oscylował między 676 a 659 punktów w rundzie olimpijskiej oraz między 1345 a 1303 punkty w rundzie WA1440. Różnice między profilami osobowości zawodników uzyskujących wyższe wyniki zauważono w nasileniu skal ugodowości i otwartości na doświadczenia - zawodnicy z wyższymi rekordami uzyskiwali mniejsze nasilenie wyżej wymienionych cech osobowości.

Wykres 3.

Różnica nasilenia poszczególnych cech osobowości u kobiet w odniesieniu do rekordu 2 x 70 m



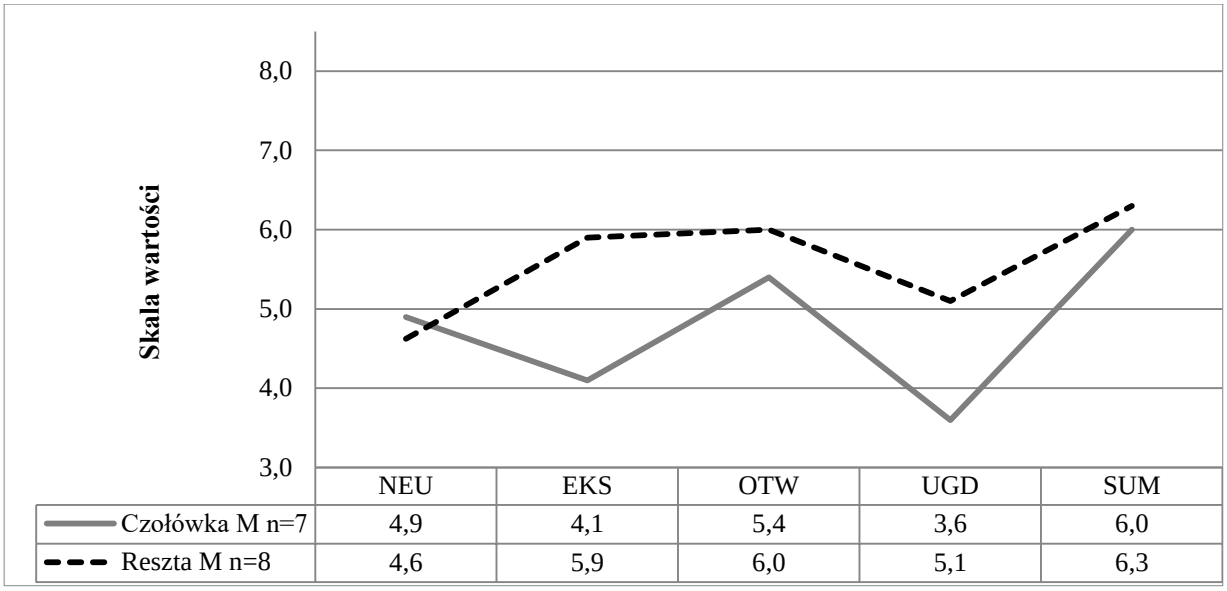
	NEU	EKS	OTW	UGD	SUM
Czołówka K n=7	5,0	6,0	3,1	4,0	8,3
Reszta K n=8	3,9	6,3	4,9	5,4	7,8

Źródło: *opracowanie własne*

Uwzględniając wyniki kobiet i mężczyzn w konkurencji olimpijskiej można zaobserwować różnice w nasileniu otwartości na doświadczenia i ugodowości z tendencją malejącą w grupie zawodników o wyższym rekordzie. Dodatkowo u mężczyzn odnotowano mniejsze nasilenie ekstrawersji u zawodników czołowych. Obserwacje analogiczne do tych można zauważyć odnosząc się do podziału grupy łuczników według rekordu w konkurencji WA1440, gdzie dodatkowo wykazano istotnie większe nasilenie cechy sumienności u kobiet z wyższym rekordem, a u czołowych mężczyzn nieznacznie większe.

Wykres 4.

Różnica nasilenia poszczególnych cech osobowości u mężczyzn w odniesieniu do rekordu 2 x 70 m

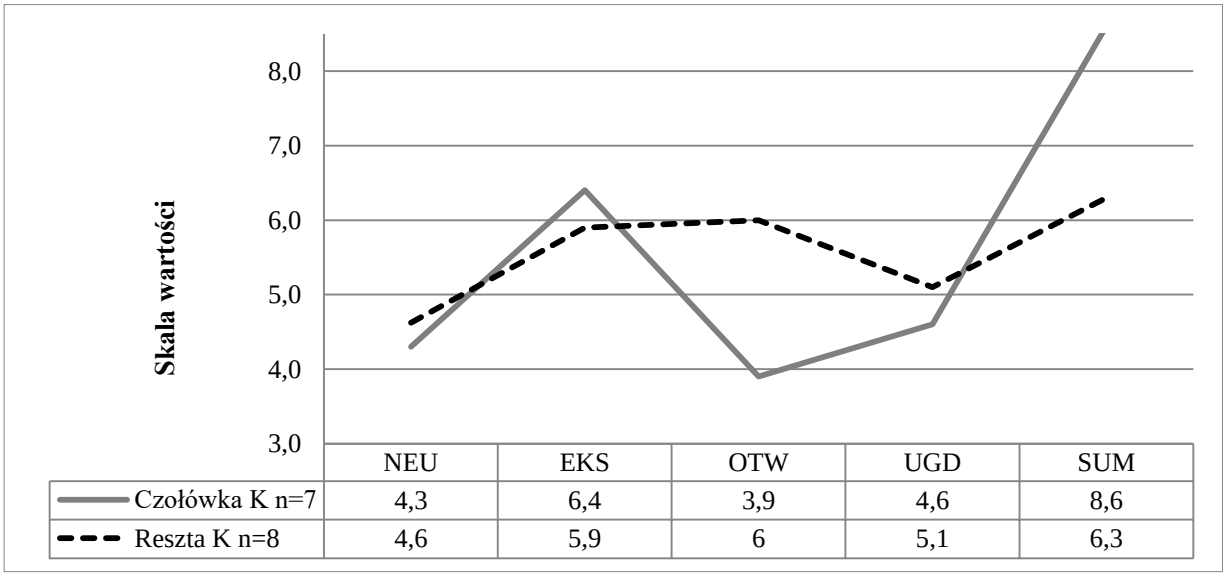


	NEU	EKS	OTW	UGD	SUM
Czołówka M n=7	4,9	4,1	5,4	3,6	6,0
Reszta M n=8	4,6	5,9	6,0	5,1	6,3

Źródło: *opracowanie własne*

Wykres 5.

Różnica nasilenia poszczególnych cech osobowości u kobiet w odniesieniu do rekordu WA1440

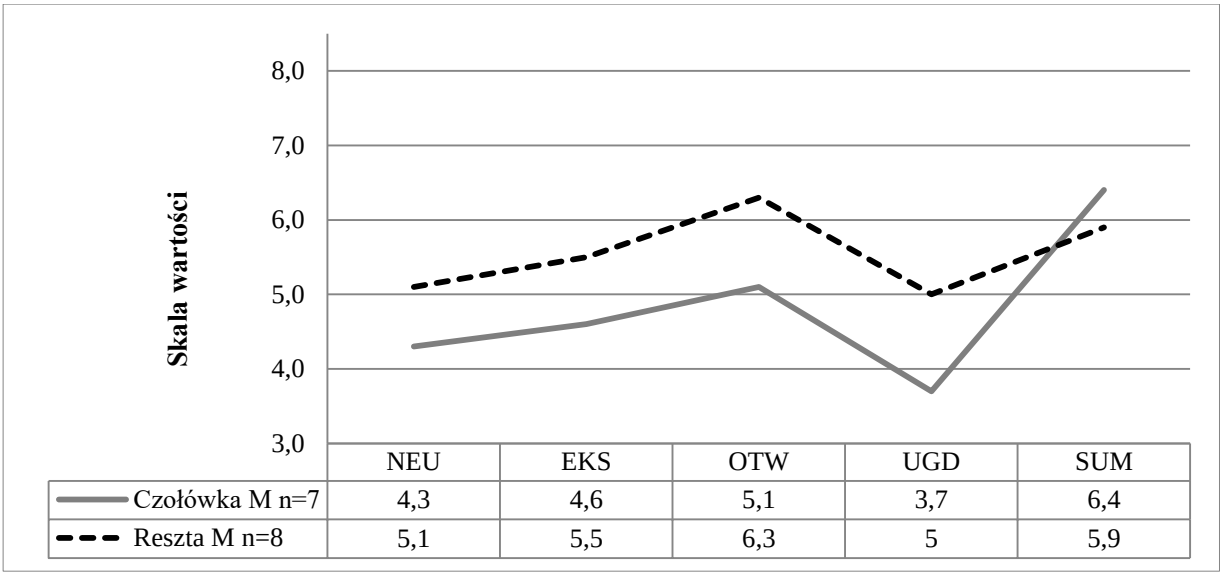


	NEU	EKS	OTW	UGD	SUM
Czołówka K n=7	4,3	6,4	3,9	4,6	8,6
Reszta K n=8	4,6	5,9	6	5,1	6,3

Źródło: *opracowanie własne*

Wykres 6.

Różnica nasilenia poszczególnych cech osobowości u mężczyzn w odniesieniu do rekordu WA1440



Źródło: *opracowanie własne*

Na podstawie uzyskanych danych można stwierdzić nieznaczną różnicę w profilu osobowości zawodników, którzy uzyskali wyższy rekord życiowy w relacji do zawodników z niższym sukcesem sportowym. Wśród kobiet zaobserwowano tendencję do niższej otwartości na doświadczenia i ugodowości u zawodniczek z wyższym rekordem życiowym. Zaś u mężczyzn odnotowano niższą ekstrawersję, otwartość na doświadczenia i ugodowość.

Za pomocą korelacji Pearsona zestawiono możliwy wpływ danej cechy osobowości na rekord życiowy zawodników lub rekord życiowy na daną cechę osobowości. Zestawiono surowe dane oraz wyniki stenowe jednocześnie do rekordów zawodników w konkurencji olimpijskiej oraz WA1440. Za próg błędu przyjęto p=0,05.

Tabela 4.

Korelacja cech osobowości do osiągniętego wyniku wśród zawodników łucznictwa olimpijskiego

Cecha/ Wynik	Korelacja surowy wynik	Istotność (p)	Korelacja sten	Istotność (p)
NEU/ 2x70 m	**-0,04**	**0,83**	*0,08*	*0,67*
NEU/ WA1440	*-0,14*	*0,46*	-0,07	*0,71*
EKS/ 2x70 m	-0,30	0,11	-0,22	0,24
EKS/ WA1440	**-0,04**	**0,82**	-0,01	0,96
OTW/ 2x70 m	-0,19	0,31	-0,1	0,6
OTW/ WA1440	-0,40	0,03	-0,35	0,06
UGD/ 2x70 m	-0,45	0,01	-0,48	0,01
UGD/ WA1440	0,25	0,19	0,33	0,08
SUM/ 2x70 m	0,00	0,98	**-0,03**	**0,88**
SUM/ WA1440	0,25	0,19	0,24	0,19

Źródło: *opracowanie własne*

Cechy osobowości łuczników olimpijskich nie mają w żadnym stopniu korelacji z ich wynikami. Umiarkowaną korelację cechy osobowości na wynik sportowy zaobserwowano przy otwartości na doświadczenie oraz ugodowości, jednak prawdopodobieństwo rzeczywistego zjawiska jest zbyt niska, aby uznać tą korelację za istotną statystycznie. Istotność sięgającą od 0,46 do 0,83 odnotowano przy zestawieniu nasilenia neurotyczności do wyniku sportowego, przy jednoczesnej słabej korelacji. Jednak przy założeniu istotności na poziomie p=0,05, wynik tego zestawienia nie jest istotnie statystyczny.

Dyskusja

Istnieje wielu zawodników wybitnych o odmiennych temperamentach i osobowościach. Rywalizacja sportowa często zaskakuje, kiedy to faworyt przegrywa z obiektywnie słabszym przeciwnikiem. Postępujący progres poziomu sportowego zmusza trenerów do poszukiwań nowych przestrzeni rozwoju dla zawodnika. Jednym z takich przestrzeni może być mentalność i osobowość zawodnika.

Odnosząc się do spostrzeżeń, które nasuwają się po przeanalizowaniu wyników przeprowadzonych badań można stwierdzić, że to nie sumienność decyduje o wysokości osiąganych wyników przez zawodników. Jest to twierdzenie na tyle zaskakujące ponieważ powszechnie uważa się, że to jednostki najbardziej pracowite i konsekwentne odnoszą sukcesy. Zaś w łucznictwie wydaje się, że bardziej od samego nasilenia cechy sumienności o wyniku decydują inne determinanty.

Zmniejszona otwartość na doświadczenia wyróżniająca zawodników z wyższym rekordem życiowym może świadczyć o większym przywiązaniu do sprawdzonych sposobów działania. Podczas rywalizacji na wysokim poziomie w tak specyficznej dyscyplinie jak łucznictwo olimpijskie najlepiej działają sprawdzone, opanowane metody. Natomiast ugodowość można wiązać z mniejszą podatnością zawodnika na wpływ innych osób, co należy rozumieć jako większą samodzielność zawodnika w trakcie zawodów i treningu.

Reasumując łucznik, który jest perfekcjonistą dążącym do doskonałości niekoniecznie będzie uzyskiwał lepsze rezultaty od zawodnika o luźnym podejściu do powierzonych mu zadań. Należy jednak pamiętać, że fundamentem sukcesu sportowego bywa najczęściej ciężka praca podczas treningu i nie musi być ona powiązana tendencją do perfekcjonizmu. A nieprzywiązywanie tak dużej uwagi i dokładności do innych rzeczy pozasportowych nie musi negatywnie wpływać na wyniki zawodnika.

Zebrany materiał badawczy wydaje się niewystarczający do stwierdzenia, że istnieje duża korelacja między nasileniem poszczególnych cech osobowości i wynikiem sportowym łuczników olimpijskich. Zauważone różnice między grupami łuczników podzielonymi ze względu na osiągnięty wynik nie muszą znaleźć odniesienia w innych dyscyplinach sportu.

Mogą być nieistotne przy odpowiednim procesie treningowym. Jest to dobry kierunek do podjęcia kolejnych badań i rozważań naukowych dotyczących roli osobowości w maksymalizacji wyniku sportowego.

Wyniki

1. Profil osobowości zawodników łucznictwa olimpijskiego cechuje przeciętna neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość oraz duże nasilenie sumienności.
2. Czołowe łuczniczki wykazały nieco wyższy wskaźnik sumienności oraz niższy wskaźnik otwartości na doświadczenia od reszty kobiet, zaś u czołowych łuczników odnotowano niższą ekstrawersję, otwartość na doświadczenia i ugodowość w relacji do reszty mężczyzn. Wyniki neurotyczności niewiele się różniły u obu grup.
3. Nasilenie cechy sumienności okazało się nie istotne dla wysokości osiągniętego rekordu życiowego przez członków kadry narodowej.
4. Zawodnicy i zawodniczki łucznictwa olimpijskiego nieznacznie różnią się od siebie. Kobiety wykazują większe nasilenie ekstrawersji i sumienności, zaś mężczyźni otwartości na doświadczenia. Neurotyczność i ugodowość w tych próbkach były na zbliżonym poziomie.
5. Łucznicy i łuczniczki, którzy osiągnęli wysoki rezultat życiowy, wykazali tendencję do niższej otwartości na doświadczenia oraz ugodowości.
6. Zaobserwowano wysoki wskaźniki sumienności u wszystkich sportowców.
7. Profil osobowości łuczników olimpijskich nieznacznie się różni od strzelców sportowych i biatlonistów. Wskaźnik neurotyczności był najwyższy u biatlonistów. Wysoką otwartością na doświadczenia odznaczali się strzelcy sportowi, zaś niską biatloniści. Ekstrawersja, ugodowość i sumienność były na zbliżonym poziomie we wszystkich trzech grupach sportowców.

Bibliografia:

Allen M. S., Greenlees I., Jones M. (2011) *An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport*, Journal of Sport Sciences, No. 29, s. 841-850.

Allen M. S., Greenlees I., Jones M. (2013) *Personality in sport: a comprehensive review*, International Review of Sport and Exercise Psychology, No. 6, s. 184-208.

Allen M. S., Laborde S. (2014) *The role of personality in sport and physical activity*, Current directions in psychological science, No. 23, s. 460-465.

Anghel A., Banica I., Ionescu S. (2009) *Personality features of elite athletes considering the criterion of the sport practiced*, Sport Science Review, No. 1, s. 5-6.

Backmand H., Kapiro J., Kujala U., Sarna S. (2003) *Personality and mood of former elite athletes: a descriptive study*, Internalional Journal of Sports Medicine, No. 22, s. 215-221.

Binboga E., Guven .S, Catikkas F., Bayazit O., Tok S. (2012) *Psychophysiological responses to competition and the Big Five personality traits*, Journal of Human Kinetics, No. 33, s. 187-194.

Blecharz J. (2006) *Psychologia we współczesnym sporcie - punkt wyjścia i możliwości rozwoju*, Przegląd Psychologiczny, vol. 49, nr 4, s. 445-462.

Costa Jr P., McCrae R. (2007) *Inwentarz Osobowości NEO-FFI*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych, Adaptacja polska: B. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepaniak, M. Śliwińska.

Ilyasi G., Salehian M. H. (2011) *Comparison of personality traits between individual and team athletes,* Middle East Journal of Scientific Research, Vol. 9, No. 4, s. 527-530.

Kajtna T., Tusak M., Barić R., Burnik S. (2004) *Personality in high-risk sports athletes,* Kinesiology, Vol. 36 No. 1, s. 24-34.

Komarraju M., Karau S. J. (2005) *The relationship between the big five personality traits and academic motivation, Personality and Individual Differences,* No. 39, s. 557-567.

Kowal P. (2011) Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u tancerzy sportowego tańca towarzyskiego. *Studia Psychologica: Theoria et praxis*, Vol. 11, No. 1, s. 51-64.

Marks M., Bukowska K. (2012) *Specyfika uprawianej dyscypliny sportu a osobowość gimnastyków*, Rozprawy Naukowe AWF, Wrocław, No. 38, s. 41-48.

McCrae R., Costa Jr. P. (2003) *Personality in Adulthood: A Five-Factor theory perspective*, New York: Guilford Press.

McCrae R., Costa Jr. P. (2005) *Osobowość człowieka dorosłego. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, Wydawnictwo WAM, Kraków

McKelvie S. J., Lemieux P., Stout D. (2003) *Ekstraversion and neuroticism in contact athletes, no contact athletes and non-athletes: a research note,* Journal of Sport Psychology, Vol. 5, No. 3, s. 19-27.

Mirzaei A., Nikbakhsh R., Sharififar F. (2013) *The relationship between personality traits and sport performance*, European Journal of Experimental Biology, Vol. 3, No. 3, s. 439-442.

Paunonen S. V. (2003) *Big Five factors of personality and replicated predictions of behavior*, Journal of Personality and Social Psychology, No. 84, s. 411-424.

Piedmont R. L., Hill D., Blanco S. (1999) *Predicting athletic performance using the five factor model of personality*, Personality and Individual Differences, No. 27, s. 69-777.

Piepiora P. (2019) *Behaviors of Professional Athletes in Terms of The Big Five Model Due to the Type of Contact of the Sport Discipline*, [w:] *14th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities at Princeton*, The Erdman Center, 20 Library Place, Princeton, NJ 08540, USA, August 19-20, s. 138-145.

Piepiora P., Cięszczyk I., Krzesiński M. (2017) *Young athlete personality model using the example of selected sport disciplines*, Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, vol. 22, nr 4, 5-13.

Piepiora P., Kaśków K. (2019) *Personality profile of Polish Volleyball players - a case study of players at various sports levels,* Quality in Sport, Vol. 5, No. 2, s. 47-57.

Piepiora P., Migasiewicz J., Napieraj D. (2019) *Personality profile of athletes practising endurance disciplines,* Journal of Education, Health and Sport, Vol. 9, No. 4, s. 394-402.

Piepiora P., Piepiora D., Witkowski K. (2016) *Personality of the karatekas and kumite sport fight systems (in view of the karate culture as the regulator of this interdependence)*, Journal of Combat Sports and Martial Arts, Vol. 7, No. 1, s. 35-41.

Piepiora P., Witkowski K. (2018) *Personality traits of competitive athletes according to type of pressure exerted on opponents,* South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, Vol. 40, No.1, s. 97-109;

Piepiora P., Witkowski K., Piepiora Z. (2018) *Personality profiles of karate masters practising different kumite styles*, Archives of Budo, No. 14, s. 231-241.

Shipley B. A, Weiss G., Der G., Taylor M. D., Dearly I. J. (2007) *Neuroticism, extraversion and mortality in the UK Health and lifestyle survey: A 21-year prospective cohort study*, Psychosomatic Medicine, Vol. 69, No. 9, s. 923-931.

Shrivastaval P., Gopal R., Singh Y. (2010) *A Study of Personality Dimensions in Sports Performance*, Journal of Exercise Science and Physiotherapy, No. 1, s. 39-42.

Soto C. J., John O. P., Gosling S. D, Potter J. (2008) *The developmental psychometrics of Big Five self-reports: acquiescence, factor structure, coherence, and differentiation from ages 10 to 20*, Journal of Personality and Social Psychology, No. 94, s. 718-737.

Terracciano A., Schrack J. A., Sutin A. R, Chan W., Simonsick E. M., Ferrucci L. (2013) *Personality, metabolic rate and aerobic capacity*, Plos One, Vol. 8, No. 1, 547-556.

Tok S. (2013) *The Big Five personality traits and risky sport participation*, Social Behaviour and Personalisty an International Journal, No. 39, s. 1105-1012.

Tolea M. I., Terracciano A., Simonsick E. M., Metter T. J., Costa Jr. P, Ferrucci L. (2012) *Associations between personality traits, physical activity level and muscle strength*, Journal of Research in Personality,Vol. 46, No. 3, 264-270.

Tomczak M., Bręczewski G., Sokołowski M., Kaiser A, Czerniak U. (2013) *Personality traits and stress coping styles in the Polish National Cadet Wrestling Team*, Archives of Budo, No. 2, s. 161-168.

Wagerman S.A., Funder D.C. (2007) *Acquaintance reports of personality and academic achievement: a case for conscientiousness*, Journal of Research in Personality, No. 41, s. 221-229.

Wiggins J. (1996) *The Five-Factor model of personality*, New York: Guildford Press.

Streszczenie

W niniejszym artykule podjęto tematykę osobowości w dyscyplinie strzeleckich, którą można zaliczyć do szerszej dziedziny – psychologii sportu. Próba scharakteryzowania osobowości zawodników łucznictwa olimpijskiego w zależności od uzyskiwanych rekordów życiowych miała na celu ukazanie różnic między zawodnikami dobrymi i najlepszymi, aby następnie ustalić kierunek rozwoju osobowości przychylny do uzyskiwania wysokich wyników w łucznictwie olimpijskim. Jako metodę badawczą wykorzystano Inwentarz Osobowości NEO-FFI. Próbą badawczą stanowili zawodnicy kadry narodowej Polskiego Związku Łuczniczego. Próbki referencyjne stanowili zawodnicy strzelectwa sportowego oraz zawodnicy biatlonu. Zestawienie zebranych wyników pozwoliło zaobserwować nieznaczne różnice między łucznikami, strzelcami i biatlonistami. Podział kadry narodowej łucznictwa olimpijskiego według płci i uzyskanych życiowych rezultatów pozwolił na porównanie wyników kwestionariusza najlepszych zawodników i zawodniczek z resztą kadry narodowej. Wyniki badań ukazały niższe nasilenie cech otwartości na doświadczenia oraz ugodowości u zawodników z wyższym rekordem. Dodatkowo mężczyźni z wyższym rekordem posiadali niższe nasilenie ekstrawersji w relacji do pozostałej części kadry.

Słowa kluczowe: psychologia sportu, osobowość, łucznictwo olimpijskie, NEO-FFI

PERSONALITY PROFILE OF OLYMPIC ARCHERY ATHLETES

Summary

This article addresses the subject of personality in the shooting discipline, which can be included in the broader field – sport psychology. The attempt to characterize the personality of Olympic archery athletes depending on the life records obtained was to show the differences between good and best athletes, to then determine the direction of personality development favorable to achieving high results in Olympic archery. The NEO-FFI Personality Inventory was used as the research method. Players of the Polish Archery Federation were the research sample. The reference samples were sport shooters and biathlon players. The summary of collected results allowed to observe slight differences between archers, shooters and biathlete. The division of the Olympic national archery staff by sex and life results obtained allowed for a comparison of the results of the questionnaire of the best athletes with the rest of the national team. Research results showed lower intensity of openness to experience and agreeableness among players with a higher record. In addition, men with a higher record had a lower intensity of extraversion in relation to the rest of the staff.

Keywords: sport psychology, personality, Olympic archery, NEO-FFI

OCENA STARTU W ZAWODACH A POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI ORAZ LĘK WŚRÓD ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH INDYWIDUALNE DYSCYPLINY SPORTU

dr Jan Supiński[*], mgr Krzysztof Kałużny[**], dr Helena Mroczkowska[***]

Wprowadzenie

Wiele różnych zmiennych psychologicznych może mieć wpływ na wyniki sportowe. Niektóre z nich w większym stopniu sprzyjają ich osiągnięciu, gdy inne je utrudniają. Do pierwszych zmiennych należy poczucie własnej skuteczności [Moritz i in., 2000], do drugich lęk [Feltz i in., 2008]. Ocena startu w zawodach i będące jej skutkiem zadowolenie bądź niezadowolenie, są związane z oczekiwaniami zawodnika i osiągnięciem lub nie osiągnieciem przez niego wyznaczonego celu [Feltz i in., 2008].

Własna skuteczność jest rozumiana jako „*Przekonanie o własnej zdolności do zaplanowania i przeprowadzenia określonych działań koniecznych do osiągnięcia danego celu"* [Bandura, 1997, s. 3].

Poczucie własnej skuteczności jest rodzajem specyficznej pewności siebie w danej sytuacji. Jednostki, które cechuje wysoki poziom poczucia własnej skuteczności, nie tylko podejmują się działań, ale gdy już rozpoczną potrafią przy nich wytrwać i osiągnąć zamierzony cel [Bandura, 1997]. Potrafią również regulować własne stany emocjonalne bądź negatywne myślenie. Ponadto sytuacje współzawodnictwa sportowego spostrzegają jako mniej zagrażające w porównaniu do osób o niskim poczuciu własnej skuteczności. Jak zauważają Short oraz Ross-Stewart [2009], od napisania w 1997 roku przez Alberta Bandurę artykułu dotyczącego własnej skuteczności i stworzenia ram teoretycznych do badań własnej skuteczności, temat był podejmowany przez naukowców wiele razy, zarówno w psychologii ogólnej [Macmull, Ashkenazi, 2019], jak również w obszarze psychologii sportu [Feltz i in., 2008; Moritz, i in., 2000]. Również obecnie temat ten budzi wśród badaczy zainteresowanie [De Pero i in., 2013; Mouloud, El-Kadder, 2016; Villani i in., 2015].

Badania wskazuję, że wysoki poziom poczucia własnej skuteczności koreluje z osiągnieciami sportowymi [Moritz i in., 2000, s. 280]. Pomiędzy zmiennymi istnieje obustronna zależność. Wysoki poziom własnej skuteczności ma pozytywny wpływ na wyniki sportowe i odwrotnie, osiągane wyniki mają pozytywny wpływ na poczucie własnej skuteczności [Feltz i in., 2008]. Zaobserwowano, że może to mieć wpływ na wybór przez zawodnika stylu radzenia sobie ze stresem [Supiński, Kałużny, 2016].

[*] *Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław*
[**] *Wyższa Szkoła Fizjoterapii, Wrocław*
[***] *Instytut Sportu, Warszawa*

W koncepcji Społeczno-Poznawczej poczucie własnej skuteczności odgrywa kluczową rolę w sprawowaniu kontroli nad potencjalnymi zagrożeniami i wzbudzaniem lęku [Bandura 1988]. Jednak to nie same wyobrażenia *per se* są źródłem niepokoju, ale spostrzeganie nieefektywności własnej w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Istotne jest zatem poczucie posiadania odpowiednich kompetencji, które wzrastają poprzez napływające informacje dotyczące zdolności np. formy, strategii czy włożonego wysiłku, albo osiągnięcia ustalonych celów [Bandura, 2007]. Poczucie własnej skuteczności negatywnie koreluje z lękiem [Feltz i in., 2008; Treasure i in., 1996].

Lęk uważa się za czynnik, który zazwyczaj ma negatywny wpływ na wynik sportowy i poziom wykonania podejmowanej czynności [Gallucci, 2013; Parnabas, 2015; Raglin, Hanin, 2000]. Jednocześnie wskazuje się, że jest on powszechny wśród wyczynowych zawodników [Krawczyński, 1991]. Lęk traktowany jest jako reakcja emocjonalna na bodziec bądź sytuację, która spostrzegana jest jako niebezpieczna [Raglin, Hanin, 2000]. Może mieć charakter somatyczny bądź poznawczy, przy czym ten drugi typ lęku może obejmować np. negatywne nastawienie do rywalizacji, zamartwianie się czy zakłócenie procesów myślowych [Martens i in., 1990]. W ujęciu Spielbergera lęk traktowany jest w dwojaki sposób: jako przejściowy stan jednostki, który pojawia się w danej sytuacji (lęk-stan) i wiąże się z aktywnością autonomicznego układu nerwowego albo jako względnie trwała dyspozycja, która sprawia, że jednostka taka częściej niż inni będzie spostrzegała daną sytuacje jako zagrażającą i reagowała lękiem (lęk-cecha) [Wrześniewski, Sosnkowski, 1987, s. 3].

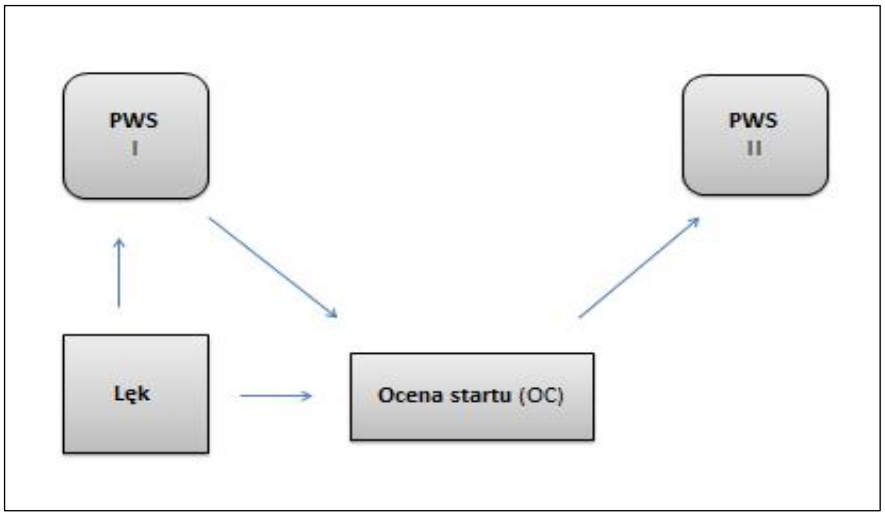
Sportowcy uczestnicząc we współzawodnictwie sportowym nie tylko odnoszą sukcesy, ale również doświadczają porażek Cox [2008]. Gdy pomiędzy wyznaczonymi celami, a osiągniętymi wynikami w rywalizacji sportowej istnieje rozbieżność, wówczas zawodnicy reagują niezadowoleniem [Feltz i in., 2008]. Jak wskazują badania ocena startu i zadowolenie nie musi być obiektywna [Medvec i in., 1995]. W razie niepowodzenia i negatywnej oceny startu istnieje ryzyko krytycznej oceny osobistych dokonań i pojawienia się negatywnych emocji. Podkreśla się, że wzrost przekonań dotyczących poczucia własnej skuteczności, zależy od tego, jak sukces jest interpretowany i przetwarzany przez zawodnika [Feltz i in., 2008]. Wcześniejsze badania wskazywały związki pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a subiektywnymi wynikami sportowymi i lękiem [Nicholls i in., 2010].

Cel badań

Celem niniejszego badania jest określenie wzajemnych związków pomiędzy subiektywną oceną startu w zawodach, a poczuciem własnej skuteczności oraz lękiem w grupie zawodników uprawiających indywidualne dyscypliny sportowe.

Rysunek 1.

Poczucie własnej skuteczności jako przyczyna i skutek oceny startu



Źródło: *opracowanie własne*
Legenda: *PWS I - poczucie własnej skuteczności przed startem, PWS II - Poczucie własnej skuteczności po starcie, lęk - przed startem w zawodach, OC- ocena startu*

Na podstawie analizy literatury przedmiotu sformułowano następujące pytania badawcze:

- Jakie korelacje zachodzą między subiektywnym zadowoleniem z osiągniętych wyników a poczuciem własnej skuteczności oraz lękiem?
- Jakie związki istnieją pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a lękiem?
- Jakie związki zachodzą miedzy własną skutecznością przed zawodami i po zawodach?

We wcześniejszych badaniach zwracano uwagę na wzajemne związki pomiędzy poczuciem własnej skuteczności i lękiem, bądź wspomnianymi zmiennymi a wynikami sportowymi [Chamberlain, Hale, 2007]. Według autorów interesującym obszarem badań jest próba określenia wzajemnych relacji pomiędzy badanymi zmiennymi i określenie wpływu lęku oraz subiektywnej oceny pojedynczego startu na poczucia własnej skuteczności przed i po zawodach.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w roku 2016 podczas treningów oraz bezpośrednio po zawodach. Uczestniczyła w nich grupa 23 zawodników uprawiających indywidualne dyscypliny sportowe. Wiek zawodników mieścił się w przedziale od 16 do 18 r.ż., a staż sportowy od 1 roku do 7 lat. Badania przeprowadzono indywidualnie.

W badaniach wykorzystano następujące narzędzia badawcze:

1. Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) mierzy siłę ogólnego przekonania jednostki co do skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz przeszkodami. GSES zawiera dziesięć twierdzeń, które wchodzą w skład jednego czynnika. Suma

wszystkich ocen daje ogólny wskaźnik własnej skuteczności i mieści się w granicach od 10 do 40 punktów. Im wyższą ocenę uzyska badany, tym posiada większe poczucie własnej skuteczności [Juczyński, 2001].

2. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku - STAI. w opracowaniu: Spielberger, Strelau, Tysarczyk, Wrześniewski - jest wskaźnikiem zarówno lęku jako stanu, jak i lęku jako cechy. Narzędzie to zawiera 40 pozycji i dokonuje pomiaru lęku - stanu, oraz lęku - cechy. Inwentarz STAI, zbudowany jest z dwóch odrębnych podskal, opatrzonych symbolami X-1 oraz X-2. Podskala X-1, służy do pomiaru lęku jako stanu, zawiera 20 stwierdzeń. Podskala X-2, służy do badania lęku jako cechy, składa się również z 20 twierdzeń, które odnoszą się do subiektywnej oceny odczuć osoby podlegającej badaniu [Wrześniewski, Sosnowski, 1987].
3. Skala Likerta. Zawodnik ocenia swój start w 7 stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „Jestem zdecydowanie niezadowolony ze startu w zawodach", natomiast 7 oznacza „Jestem zdecydowanie zadowolony ze startu" [Babbie, 2003; Jarvis, 2003].

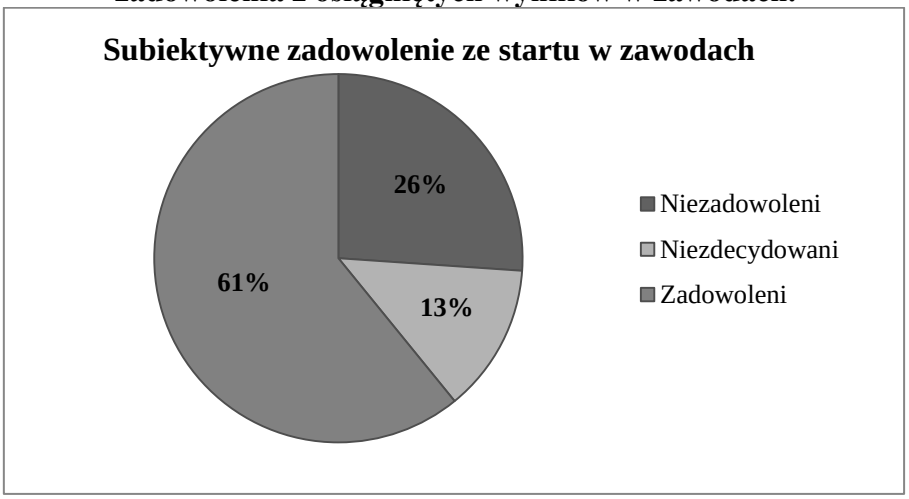
Wyniki

Badania rozpoczęto od badania poziomu lęku oraz poczucie własnej skuteczności wśród zawodników, następnie po w starcie w zawodach określono ich poziom zadowolenia bądź niezadowolenia, by powtórnie po starcie w zawodach określić poziom poczucia własnej skuteczności.

Na wstępnie zawodnicy ocenili swoje subiektywne zadowolenie z osiągniętych wyników. Podobną procedurę badawczą dotyczącą sportu zastosowano w innych badaniach [Nicholls i in., 2010]. Uzyskane wyniki wskazują, że większość badanych zawodników oceniała pozytywnie swój start w zawodach (61%) (wyk. 2).

Wykres 2.

Przyjęty podział badanej grupy zawodników na podstawie ich subiektywnego zadowolenia z osiągniętych wyników w zawodach.



Źródło: *opracowanie własne*

Średnia wartość oceny startu w zawodach w całej badanej grupie zawodników wynosiła 4,8 punktów w skali Likerta - blisko wartości określanej jako „raczej dobry" (szczegółowy rozkład ocen startu: patrz. tab. 1).

Tabela 1.

Rozkład subiektywnych ocen startu w zawodach

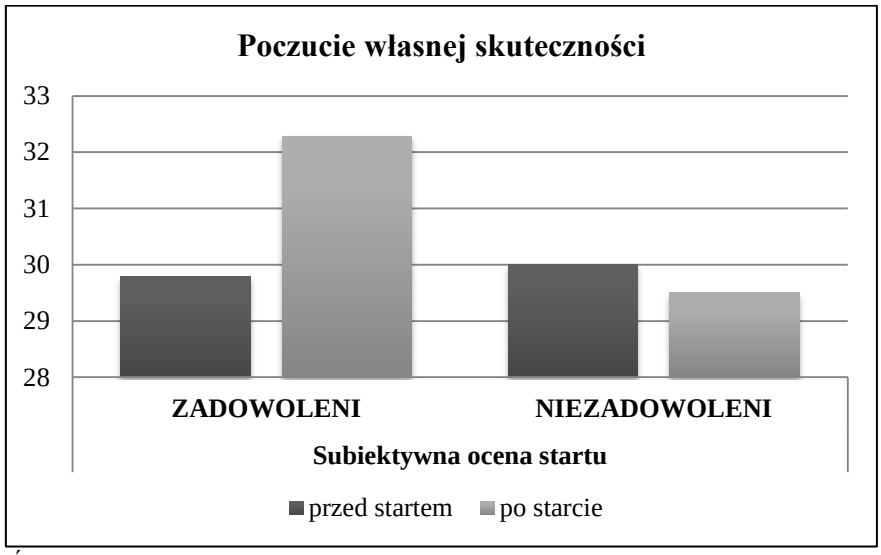
Subiektywna ocena startu w zawodach	Punktacja (skala Likerta)	N	%
Zdecydowanie słaby	1	0	0
Słaby	2	3	13
Raczej słaby	3	3	13
Trudno powiedzieć	4	3	13
Raczej dobry	5	3	13
Dobry	6	9	39
Zdecydowanie dobry	7	2	9

Źródło: *opracowanie własne*

W grupie zadowolonych ze swego startu w zawodach poczucie własnej skuteczności wyraźnie wzrosło po starcie w stosunku do jego poziomu przed startem. Natomiast w grupie niezadowolonych poczucie własnej wartości średnio nieco zmalało (wyk. 3).

Wykres 3.

Średnie wartości poczucia własnej skuteczności przed i po starcie w wyodrębnionych grupach

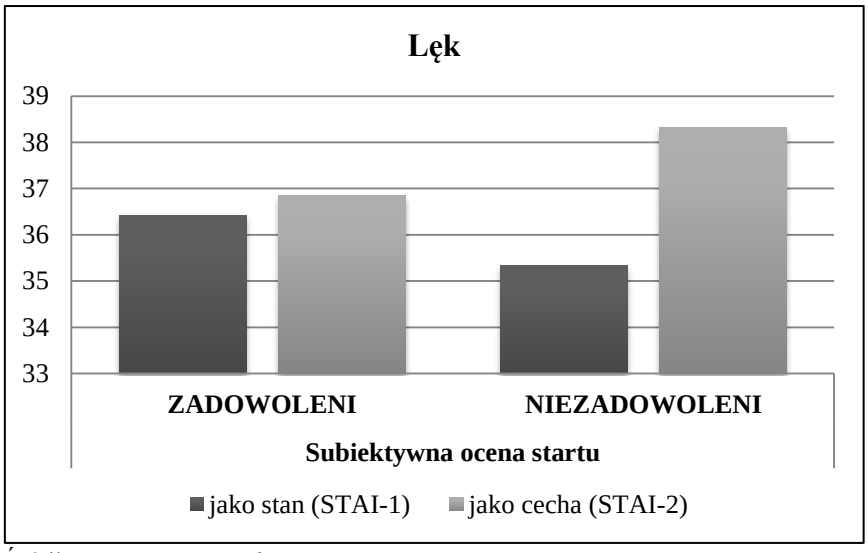


Źródło: *opracowanie własne*

Średnie wartości lęku-stanu i lęku-cechy wykazują zależność od subiektywnej oceny startu. W grupie zadowolonych średnia wartość lęku-stanu i lęku-cechy różnią się niewiele, natomiast w grupę niezadowolonych ze swego startu charakteryzuje wyraźnie wyższy poziom lęku jako cechy (wyk. 4).

Wykres 4.

Średnie wartości lęku jako stan i jako cecha w wyodrębnionych grupach



Źródło: *opracowanie własne*

Porównanie pomiędzy subiektywnym zadowoleniem z osiągniętych wyników, a poczuciem własnej skuteczności przed i po starcie w zawodach, pozwala zaobserwować istotną statystycznie korelację w ostatnim przypadku, która wynosi 0,51 (patrz tab. 2, wyk. 3).

Tabela 2.

Współczynniki korelacji r-Pearsona subiektywnej oceny startu w zawodach z poczuciem własnej skuteczności przed i po starcie w zawodach

Cecha	Poczucie własnej skuteczności		
	przed startem	po starcie	zmiana po starcie
Ocena startu	0,13	**0,51**	**0,63**

Źródło: *opracowanie własne*
Podkreślono korelacje istotne na poziomie p<0,05

Tabela 3.

Porównanie poczucia własnej skuteczności przed i po starcie w zawodach w grupie zadowolonych i niezadowolonych zawodników

Grupa	Ocena	Poczucie własnej skuteczności			Test Studenta (p)
		Średnia	Odch. std.	Średnia zmiana	
OGÓŁEM (N=23)	przed startem	29,7	3,0	1,3	0,020
	po starcie	31,0	3,8		
ZADOWOLENI (N=14)	przed startem	29,8	3,2	2,5	<0,001
	po starcie	32,3	3,1		
NIEZADOWOLENI (N=6)	przed startem	30,0	3,0	-0,5	0,673
	po starcie	29,5	4,3		

Źródło: *opracowanie własne*
Uwaga: *w grupie OGÓŁEM uwzględniono również 3 osoby oceniające swój start w zawodach jako „trudno powiedzieć”*

W badaniu zaobserwowano umiarkowaną ujemną korelację pomiędzy lękiem-cechą, a oceną startu w zawodach (r=-0,28; p < 0,20). Zaobserwowana korelacja nie jest jednak statystycznie istotna (p>0,05). Nie odnotowano korelacji między lękiem-stanem, a oceną startu w zawodach (tab. 5).

Tabela 5.

Współczynniki korelacji r-Pearsona oceny startu w zawodach a lękiem stanem i lękiem cechą

Lęk	Korelacja z oceną startu	
	R	p
Lęk-stan	-0,02	0,94
Lęk-cecha	-0,28	0,20

Źródło: *opracowanie własne*

Różnica średniej oceny lęku-stanu i lęku-cechy w grupie zadowolonych jest niewielka i statystycznie nieistotna, natomiast w grupie niezadowolonych średni lęk-cecha okazał się statystycznie istotnie większy, niż średni poziom lęku-stanu (tab. 4).

Tabela 4.

Porównanie lęku-stanu i lęku-cechy w grupie zadowolonych i niezadowolonych zawodników

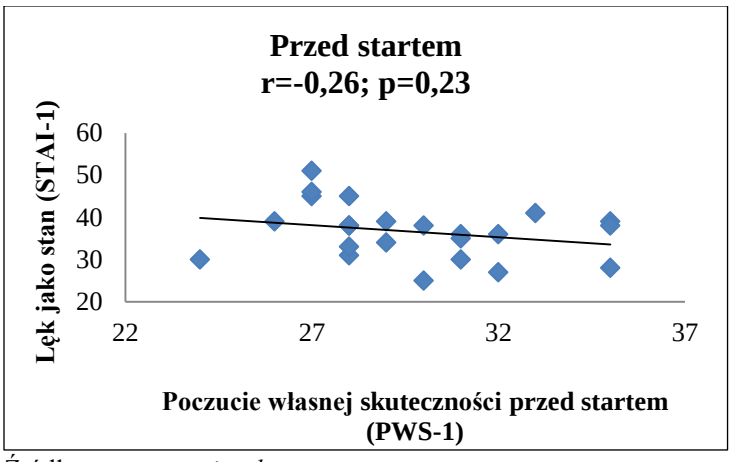
Grupa	Lęk	Punkty (STAI)		Test Studenta (p)
		Średnia	Odch. std	
ZADOWOLENI	jako stan	36,4	7,2	0,747
	jako cecha	36,9	6,4	
NIEZADOWOLENI	jako stan	35,3	5,5	0,027
	jako cecha	38,3	5,0	

Źródło: *opracowanie własne*

W przeprowadzonym badaniu odnotowano ujemną korelację między lękiem-stanem oraz lękiem-cechą, a poczuciem własnej skuteczności przed startem w zawodach. Jednak różnice pomiędzy badanymi zmiennymi nie były statystycznie istotne (wyk. 4, wyk. 5).

Wykres 4.

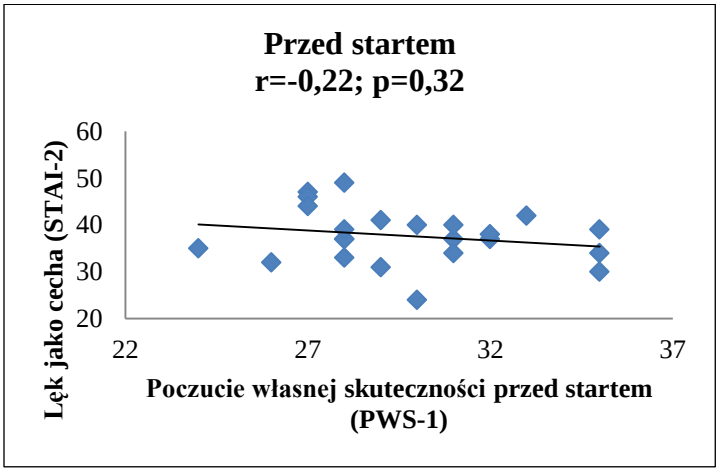
Współzależność poziomu lęku jako stan (STAI-1) i poczucia własnej skuteczności przed udziałem w zawodach (PWS-1). Prosta regresji STAI-1 vs PWS-1



Źródło: *opracowanie własne*

Wykres 5.

Współzależność poziomu lęku jako cecha (STAI-2) i poczucia własnej skuteczności przed udziałem w zawodach (PWS-1). Naniesiono prostą regresji STAI-2 vs PWS-1

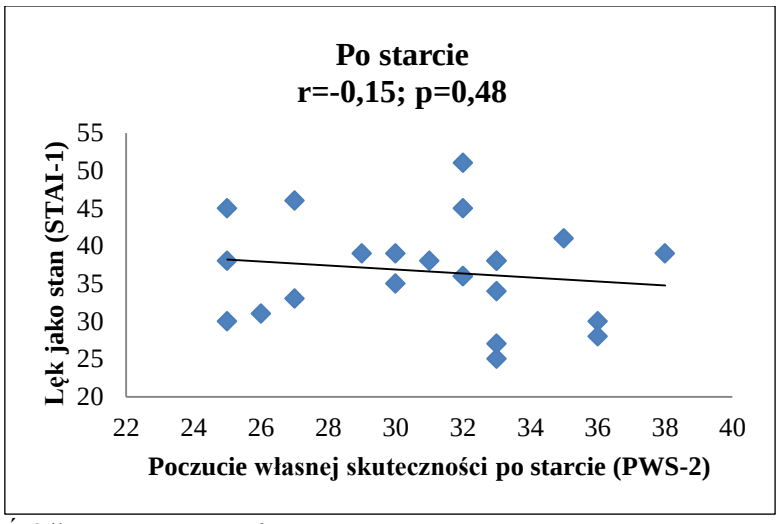


Źródło: *opracowanie własne*

Również w przypadku między związków pomiędzy lękiem-stanem oraz lękiem-cechą, a poczuciem własnej skuteczności po starcie w zawodach stwierdzono korelacje ujemne. Jednak nie były one istotne statystyczne (wyk. 6).

Wykres 6.

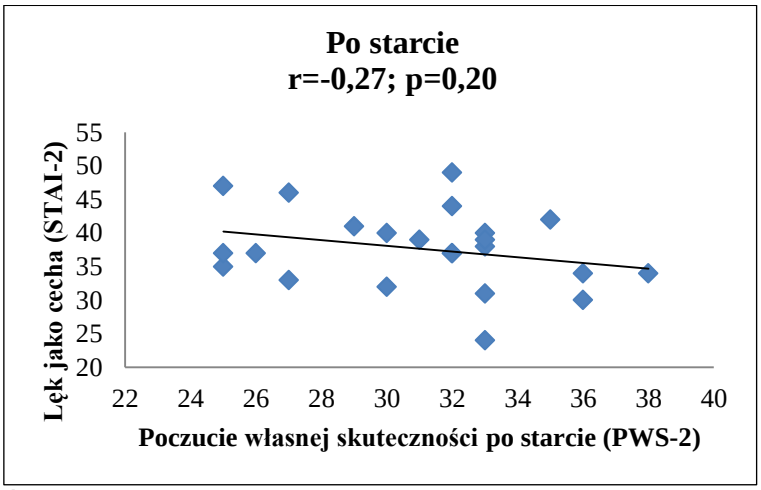
Współzależność poziomu lęku jako stan (STAI-1) i poczucia własnej skuteczności po starcie w zawodach (PWS-2). Naniesiono prostą regresji STAI-1 vs PWS-2



Źródło: *opracowanie własne*

Wykres 7.

Współzależność poziomu lęku jako cecha (STAI-2) i poczucia własnej skuteczności po starcie w zawodach (PWS-2). Naniesiono prostą regresji STAI-2 vs PWS-2



Źródło: *opracowanie własne*

W grupie badanych zawodników poczucie własnej skuteczności istotnie zwiększyło się po zawodach w stosunku do jego poziomu przed startem.

Tabela 2.

Zmiany poczucia własnej skuteczności przed startem i po starcie w zawodach

Cecha	Ocena	Średnia	Odch. std.	Średnia zmiana	Test Studenta (p)
Poczucie własnej skuteczności PWS)	przed startem	29,7	3,0	1,3	0,020
	po starcie	31,0	3,8		

Źródło: *opracowanie własne*

Dyskusja

W przeprowadzonym badaniu zaobserwowano istnienie istotnej statystycznie korelacji pomiędzy poczuciem własnej skuteczności po starcie w zawodach, a jego subiektywnym zadowoleniem z osiągniętych wyników. Związki pomiędzy zmiennymi zaobserwowano tylko w grupie zadowolonych zawodników. Nie stwierdzono zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności przed startem w zawodach, a subiektywnym zadowoleniem z osiągniętych wyników. Udany wstęp wiąże się ze wzrostem poczucia własnej skuteczności [Feltz i in., 2008], ale również z pozytywnymi emocjami, gdy jest zgodny z oczekiwaniami zawodnika [Moritz i in., 2000]. Świadczy to o jego kompetencji i umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz ustaleniu realistycznego celu. W innym badaniu zaobserwowano pozytywne związki pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a subiektywnym zadowoleniem z osiągniętych wyników [Nicholls i in., 2010]. Nie stwierdzono korelacji pomiędzy lękiem-cechą, a subiektywnym zadowoleniem z osiągniętych wyników. Również innym badaczom nie udało się znaleźć związków pomiędzy poznawczym i somatycznym lękiem, a subiektywną oceną wyniku [Nicholls i in., 2010]. We wcześniejszej metaanalizie Woodmana oraz Hardy [2003] nie stwierdzili korelacji pomiędzy lękiem a wynikami sportowymi. Brak zależności pomiędzy badanymi zmiennymi może być związany z rangą zawodów, która wiąże się z poziomem lęku [Karageorghis, Terry, 2011]. W badaniu zaobserwowano statystycznie istotnie większy średni poziom lęku cechy, niż lęku stanu w grupie niezadowolonych zawodników, co może świadczyć, że nawet w niegroźnych sytuacjach mogą reagować lękiem.

W badaniu nie stwierdzono istotnie statystycznie korelacji pomiędzy poczuciem własnej skuteczności przed startem w zawodach, a lękiem-stanem i lękiem-cechą. Według Gallucci [2013] zawodnicy, którzy reagują nadmiernym lękiem, w sytuacjach stresowych osiągają gorsze wyniki w rywalizacji sportowej. W wcześniejszych badaniach zaobserwowano negatywne zależności pomiędzy poziomem własnej skuteczności, a lękiem [George, 1994; Kais, Raudsepp, 2005]. W innych badaniach stwierdzono negatywne związki, pomiędzy poczuciem skuteczności a lękiem poznawczym i somatycznym [Nicholls i in., 2010]. Brak zależności pomiędzy zmiennymi może wiązać się z wiekiem badanych zawodników i stosunkowo niskim poczuciem własnej skuteczności, wątpliwościami co do posiadanych kompetencji oraz brakiem umiejętności radzenia sobie z lękiem.

W badaniu zaobserwowano wzrost poczucia własnej skuteczności po starcie w zawodach w porównaniu do jego poziomu przed startem. Natomiast wzrost poczucia własnej skuteczności wystąpił głównie wśród zawodników zadowolonych z własnego startu. Podobne zależności zaobserwowano wśród niepełnosprawnych sportowców [Zagórska i in. 2006]. Osiągnięcie celu i oczekiwań związanych z zawodami związane jest ze wzrostem poczucia własnej skuteczności, jak również pozytywnymi emocjami i motywacją. Wcześniej

wskazywano, że sukces rodzi sukces i wiąże się ze wzrostem poczucia własnej skuteczności [Feltz i in., 2008].

Wnioski

Przeprowadzone badanie pozwala na stwierdzenie:

- subiektywne zadowolenie z osiągniętych wyników ma wpływ na wzrost poczucia własnej skuteczności,
- poczucie własnej skuteczności jest czynnikiem dynamicznym i potrafi ulec zmianie nawet po jednorazowym starcie w zawodach,
- poczucie własnej skuteczności może redukować poziom lęku i wpływać na efektywność działania zawodników.

Bibliografia:

Babbie E (2003) *Badania społeczne w praktyce*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bandura A. (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs: Prentice Hall Inc.

Bandura A. (1988) *Self-efficacy conception of anxiety*, Anxiety Research, Vol. 1, 77-98.

Bandura A. (1997) *Self-efficacy*: *The exercise of control*, New York: Freeman.

Bandura A. (2007) *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN

Biddle S. J. H., Hanrahao, S. J., Sellars, C. N. (2001) *Attributions: Past, present, and future*, In: R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janellc (Eds.), Handbook of sport psychology, 444–471, New York: Wiley.

Chamberlain S. T., Hale B. D. (2007) *Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task*, Anxiety Stress Coping, Vol. 20, No. 2, 197-207.

Cox R. H. (2008) *Sport psychology. Concepts and Applications*, 6-th edition, McGraw-Hill International Edition.

De Pero R., Minganti C., Pesce C., Capranica L., Piacentini M. F. (2013) *The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite TeamGym athletes*, Kinesiology, Vol. 45, No. 1, 63-72.

Feltz D. L., Short S. E., Sullivan P. J. (2008) *Self-efficacy in sport*, Champaign, IL: Human Kinetics.

Fernandez-Fernandez J. Boullosa D. A. Sanz-Rivas D. Abreu L., Filaire E. Mendez-Villanueva A. (2015) *Psychophysiological Stress Responses during Training and Competition in Young Female Competitive Tennis Players*, Int. J. Sports Med., Vol. 36, No. 1, 22-28.

Gallucci N. T. (2013) *Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams*, Hove: Psychology.

George T. R. (1994) *Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory*, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 16, No. 4, 381-399.

Jarvis M. (2003) *Psychologia sportu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Kais K., Raudsepp L. (2005) *Intensity and direction of competitive state anxiety, self confidence, and athletic performance*, Kinesiology, No. 37, 13-20.

Karageorghis C. I., Terry P. C. (2011) *Inside Sport Psychology*, Human Kinetics.

Krawczyński M. (1991) *Wokół specyfiki lęku sportowego*, [w:] W. Tłokiński (red.), *Lęk. W poszukiwaniu przeżywania*, 45-53. Warszawa: Arx Regia.

Maddux J. E., Lewis J. (1995) *Self-efficacy and adjustment: theory, research, and application*, New York, 37-68.

Macmull M. S., Ashkenazi S. (2019) *Math Anxiety: The Relationship Between Parenting Style and Math Self-Efficacy*, Front. Psychol., 06 August.

Martens R., Vealey R. S., Burton D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*, Champaign: Human Kinetics.

Medvec V., Madey S. F, Gilovich T. (1995) *When less is more: counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists*, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 69, No. 4, 603-610.

Moritz S. E., Feltz D. L, Fahrbach, K. R., Mack D. E. (2000) *The relations of self-efficacy measures to sport performance: A meta - analysis review*, Review Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 71, No. 11, 280-294.

Mouloud K., El-Kadder B. A. (2016) *Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes*, Journal of sports and physical education, Vol. 3, No. 4, 45-48.

Nicholls M. R., Polman R., Levy A. R. (2010) *Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes*, European Journal of Sport Science, Vol. 10, No. 2, 97.

Parnabas V. (2015) *The Relationship between Competitive State Anxiety and Sport Performance on Football Players*; The International Journal of Indian Psychology, Vol. 2, Special Issue.

Supiński J., Kałużny K. (2016) *Poczucie własnej skuteczności oraz umiejscowienia kontroli a styl radzenia sobie ze stresem u lekkoatletów i studentów wychowania fizycznego*. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Nr 54, s. 33-38.

Raglin J., Hanin Y. (2000) *Competitive anxiety and athletic performance*, In Y. L. Hanin (Ed.), Emotions in sport, 93-112, Champaign, IL: Human Kinetics.

Short S., Ross-Stewart L. (2009) *A review of self-efficacy based interventions*, [w:] Mellalieu S. D., Hanton S. Advances in Applied Sport Psychology, 221- 280

Treasure D. C., Monson J., Lox C. L. (1996) *Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition*, The Sport Psychologist, No. 10, 73-83.

Villani V., Caputo M., Balzarotti S., Riva G. (2017) *Enhancing self-efficacy through a blended training: A pilot study with basketball players* International Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 15, No. 2, 160-175.

Woodman, T., Hardy, L. (2003) *The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis*, Journal of Sports Sciences, No. 21, 443-457.

Wrześniewski K., Sosnowski T. (1987) *Inwentarz stanu i cechy lęku (ISCL,* Polska adaptacja STAI podręcznik Warszawa.

Zagórska A., Kuk A., Bujar M. (2006) *Rezultaty sportowe a wsparcie społeczne, własna skuteczność oraz lęk niepełnosprawnych pływaków,* [w:] D. Parzelski, (red.) *Psychologia w sporcie*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 35-41.

Streszczenie

Cel badań. Zweryfikowanie wzajemnych zależności pomiędzy subiektywnym zadowoleniem ze startu a poczuciem własnej skuteczności przed i po zawodach sportowych i roli jaką odgrywa w tym poziom lęku. Materiał i metody. Dobór grupy badanej miał charakter celowy. W badaniach brało udział 23 zawodników trenujących indywidualne dyscypliny sportu. Zastosowano następujące narzędzia badawcze. Skalę uogólnionej własnej skuteczności (GSES), Inwentarz Stanu i Cechy lęku Spilbergera (STAI) oraz Skalę Likerta oceniającą start. Wyniki. Uzyskano statystycznie istotną korelację pomiędzy subiektywną oceną własnego startu a poczuciem własnej skuteczności po zawodach. Wnioski. Wyniki badań wskazują, że ocena startu w zawodach zależy od czynników poznawczych-od tego jak start w zawodach jest interpretowany przez zawodnika. Poczucie własnej skuteczności może ulec zmianie nawet po jednorazowym starcie w zawodach.

Słowa kluczowe: poczucie własnej skuteczności, lęk, ocena startu, sport

THE EVALUATION OF PARTICIPATION IN A COMPETITION VS. SELF-EFFICACY AND ANXIETY AMONG CONTESTANTS IN SELECTED SPORTS DISCIPLINES

Summary

Aim of study. Verification of interdependence between subjective performance satisfaction and self-efficacy before and after sports competitions and the role of the anxiety level in it. Material and methods. A cohort of 23 contestants practicing swimming, badminton and athletics participated in the study. The following research tools were used: The General Self-Efficacy Scale (GSES), Spielberger's State –Trait Anxiety Inventory (STAI) and Likert Scale to evaluate the participation. Results. A statistically significant correlation between the evaluation of one's own participation in a competition and self-efficacy after the competition was obtained. Conclusions. Research results indicate that the evaluation of participation in a competition depends on cognitive factors - the way the participation in a competition is interpreted by the contestant. Self- efficacy may change even after a single competition.

Key words: self-efficacy, anxiety, evaluation of participation in a competition, sport

ПРОФЕССИНАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Журавский А. Ю.[*], *кандидат педагогических наук, доцент*

Введение

В настоящее время появились широкие возможности спасать многих детей, которые, родившись с определенными дефектами, прежде были обречены на „естественное выбывание". Появление новых лекарственных и технических средств сохраняет им жизнь и во многих случаях позволяет компенсировать последствия дефекта. В то же время растет чис-ло лиц с определенными патологиями, которые берут на-чало как раз в этих пренатальных и перинатальных откло-нениях, обстоятельствах первых дней или месяцев жизни ребенка.

Считается, что в втором десятилетии XXI в. спортсмены с ограниченными возможностями здоровья будут составлять не менее 10% всей рабочей силы в промышленно развитых странах, причем, не только на примитивных ручных опера-циях и сложных производственных процессах. Поэтому основными задачами любого государства должны стать:

- максимальная реализация индивидуального реабилитационного потенциала всех лиц с ограниченными возможностями здоровья,
- создание возможности для спортсменов-инвалидов участвовать в социальной жизни общества,
- создание условий профессиональной подготовки и переподготовки людей с ограниченными возможностями здоровья для обеспечения себя и своей семьи материально,
- создание условий для самоактуализации и самореализации человека с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.

В современном обществе постепенно происходит переход от существовавшей долгие годы медицинской модели реабилитации к социальной модели. Сущность медицинской модели заключается в том, что если человек чего-то лишен и находится в невыгодном положении, то для него такая ситуация трагическая, и человек должен приспособиться к обществу. А если человек не такой как все, то он должен подвергнуться процессу реабилитации для того, чтобы соответствовать социальным представлениям о «норме» [Смирнов, 2012, с. 73].

[*] *Полесский государственный университет*

Основная часть

Реабилитации инвалидов с позиции социальной модели реабилитации заключается не только в восстановлении трудоспособности человека, но и в восстановлении всех социальных способностей и связей человека с ограниченными возможностями здоровья.

Ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) – это правовая проблема, требующая знания и анализа основных законодательных актов, закрепляющих равенство прав здоровых людей и людей с ограниченными возможностями:

- человек с ОВЗ не создает проблем и трудностей, их порождает его инвалидность,
- инвалидность это не столько медицинская проблема, сколько проблема неравных возможностей,
- не может быть готового решения, чудодейственного средства для излечения пациента с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому необходимо использовать все возможности, которыми располагает общество.

Новые технологии и методы лечения и реабилитации не могут заменить признания, достоинства и тем более самоуважения, которое дается сознанием собственной полезности [Авчинникова, 2004, с. 7].

Человек с ограниченными возможностями здоровья имеет право:

- на самоопределение,
- на независимую жизнь,
- на включение его во все аспекты жизни общества,
- на свободу выбора.

Помочь ему реализовать это право призвана система реабилитационных мероприятий. Реабилитация включает в себя комплекс социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических, юридических, профессиональных и других мер, целью которых является наиболее полное и скорейшее восстановление утраченных человеком тех или иных функций, личного и социального статуса.

Реабилитация представляет собой комплексную систему мероприятий:

- медицинских,
- психологических,
- социально-экономических,
- социокультурных,
- педагогических и другие.

Эффективный результат реабилитации может быть получен только при использовании комплексного подхода к ее проведению, включающего прежде всего:

– диагностику,
– восстановительное лечение,
– медико-социальную и психолого-педагогическую реабилитацию,
– взаимосвязь и согласованность действий медиков, психологов, педагогов, социальных работников.

Комплексная программа реабилитации разрабатывается на основании:

– диагноза (заболевания, состояния) пациента,
– данных о реабилитационном потенциале.

Реабилитационный потенциал – совокупность имеющихся психофизиологических, физических, психологических способностей и задатков, позволяющих при создании определенных условий в той или иной степени компенсировать или восстановить нарушенные сферы жизнедеятельности.

Социальная реабилитацию признается в настоящее время неотъемлимым правом инвалида и обязанностью общества перед инвалидом.

Цель социальной реабилитации – содействие в улучшении качества жизни пациента, приспособление, адаптация человека к социальной реальности, защита и представление его интересов в различных кругах [Социальная работа, 2004, с. 96].

Согласно «социальной модели» или «модели взаимодействия» ограниченные возможности здоровья не рассматриваются как часть человека или его вина. В «социальной модели» главное – человек с его ближайшим социальным окружением.

Критерием независимости «социальной модели» является не степень дееспособности и самостоятельности человека с ОВЗ в условиях отсутствия помощи, а качество его жизни в условиях предоставляемой помощи. При этой модели пациент с ограниченными возможностями здоровья становится в позицию активного и креативного субъекта. Для реализации этой позиции необходимы условия:

– наличие возможностей,
– учет имеющихся ресурсов,
– информирование об имеющихся возможностях с помощью доступных средств,
– достаточное время для получения информации, анализа вариантов консультаций и принятия решения.

В связи с этим государство должно активно поддерживать включение инвалидов в свободный рынок труда. Такая активная поддержка может осуществ-ляться с помощью различных мероприятий:

– профессиональной подготовки и переподготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в трудовой деятельности на благо общества,

- резервируемое или целевое трудоустройство,
- предоставление ссуд или субсидий мелким предприятиям,
- заключение специальных контрактов и предоставление пре-имущественных прав на производство,
- налоговые льготы,
- гарантию соблюдения контрактов или оказания других ви-дов технической или финансовой помощи предприятиям, нанимающим рабочих-инвалидов.

Следовательно, для решения проблемы социализации и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество необходимо, прежде всего, обеспечить их профессиональную подготовку, дать возможность им для самореализации и самоактуализациии.

Наличие высшего образования значительно повышает конкурентоспособность на рынке труда, делает более высокими шансы человека с ограниченными возможностями здоровья на выгодное трудоустройство.

Это позволяется создать условия для человека с ограниченными возможностями здоровья быть не просто потребителем общественных благ и иждивенцем, но и приносить пользу обществу, повышая его и сове экономическое благосостояние.

Полесский государственный университет, как один из самых динамично развивающихся ВУЗов Беларуси, обладает необходимыми условиями для обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья с целью решения общегосударственной проблемы социализиции, интеграции и реабилитации инвалидов.

Кроме административно-хозяйственных, правовых и материальных ресурсов, которыми обладает ВУЗ, Полесский государственный университет реализует специальности, позволяющие лицам с ограниченными возможностями здоровья после окончания обучения взаимодействовать с инвалидами по принципу «равный равному».

В рамках существующих специальностей в университете в преподавании делается акцент на психологические особенности лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллектуального развития. Это позволяет более глубоко осознать проблемы лиц с данной патологией и использовать психокоррекционные и психореабилитационные мероприятия в процессе их обучения.

Обучение в ВУЗе дает возможность не только творческой самореализации человека с ограниченными возможностями здоровья, но и создаст предпосылки после получения высшего образования быть востребованным на рынке труда.

Заключение

При помощи последовательной системы мер в процессе обучения в высшем учебном заведении может быть достигнуто не только уменьшение воздействия инвалидизирующих факторов на человека с ограниченными возможностями здоровья, но и создание условий для достижения его социальной интеграции, адаптации к жизни в обществе, самоактуализации, самореализации. Следовательно, профессиональная подготовка в высшем учебном заведении позволит сделать жизнь индивида счастливой, полной, самодостаточной. А возможность выбрать специальность, обеспечить материальными средствами себя, построить свою семейную жизнь сделает человека с ограниченными возможностями здоровья не просто инвалидом, иждивенцем, а полноправным членом общества, человеком, который находит удовлетворение в своей жизнедеятельности.

Библиография:

Авчинникова С. О. (2006) *Здоровьсберегающие технологии в образовательном пространстве* вуза, Современные педагогические технологии в образовательном процессе вуза: Материалы межвуз. научно-практ.конф., Смоленск, с. 7-11

Социальная работа (2004) *Введение в профессиональную деятельность*: Учебное пособие, Отв. ред. А. А., Козлов М.: Логос, с. 368

Резюме

В современном обществе существует проблема социализации лиц с ограниченными возможностями, она принадлежит к числу наиболее важных и актуальных, так как рост численности инвалидов выступает в качестве устойчивой тенденции нашего социального развития, и пока нет данных, свидетельствующих о стабилизации положения или об изменении этой тенденции. Кроме того, общая негативная характеристика процессов воспроизводства населения, депопуляционные процессы, снижение рождаемости предъявляют высокие требования к социальным и трудовым ресурсам. Инвалиды являются не только гражданами, нуждающимися в особой социальной помощи, но также возможным значительным резервом развития общества. Интенсивное развитие техники, транспортных технологий и урбанистических процессов, не сопро-вождающееся гуманизацией технических воздействий, приводит к росту техногенного травматизма, что также ведет к росту инвалидности. Напряженное состояние окружающей среды, рост антропологической нагрузки на вмещающий ландшафт, экологические катастрофы, подобные взрыву на Чернобыльской АЭС, ведут к тому, что техногенные загрязнения влияют на повышение частоты генетических патологии, снижение защитных сил организма, возникновение новых болезней, неизвестных ранее. Как ни парадоксально, сами успехи науки, в первую очередь медицины, имеют своей оборотной стороной рост ряда заболеваний и числа инвалидов в целом. Это вызвано тем, что во всех странах на стадии промышленного развития происходит значительный рост продолжительности жизни, поэтому заболевания пожилого возраста становятся неизбежным спутником значительной части населения. Профессиональная реабилитация, использующая технологии физической культуры и спорта, является наиболее актуальной для социализации инвалидов.

Ключевые слова: современное общество, технический прогресс, антропологическая нагрузка, патологическое снижение защитных сил организма, травматизм, инвалидность, профессиональная реабилитация, спорт инвалидов.

PROFESSIONAL REHABILITATION OF ATHLETES WITH DISABILITIES OF HEALTH

Summary

In modern society, there is the problem of the socialization of people with disabilities, it is one of the most important and relevant, since the growth in the number of people with disabilities acts as a stable trend in our social development, and so far there is no evidence of a stabilization of the situation or a change in this trend. In addition, the general negative characteristic of the processes of population reproduction, depopulation processes, and a decrease in the birth rate place high demands on social and labor resources. Persons with disabilities are not only citizens in need of special social assistance, but also a possible significant reserve for the development of society. The intensive development of technology, transport technologies and urban processes, not accompanied by the humanization of technical influences, leads to an increase in industrial injuries, which also leads to an increase in disability. The stress of the environment, the increase in the anthropological burden on the surrounding landscape, environmental disasters like the explosion at the Chernobyl nuclear power plant lead to the fact that technogenic pollution affects an increase in the frequency of genetic pathologies, a decrease in the body's defenses, and the emergence of new diseases unknown previously. Paradoxically, the very successes of science, primarily medicine, have the flip side of the growth of a number of diseases and the number of people with disabilities in general. This is due to the fact that in all countries at the stage of industrial development, there is a significant increase in life expectancy, so elderly diseases become an inevitable companion to a significant part of the population. Vocational rehabilitation using physical education and sports technologies is the most relevant for the socialization of people with disabilities.

Key words: society, technological progress, environmental pollution, anthropological load, pathological decrease of body defenses, traumatism, disability, professional rehabilitation

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Журавский А. Ю.[*]*, кандидат педагогических наук, доцент,*
Шантарович В. В.[*] *гл. тренер сборной команды по гребле*
на байдарках и каноэ Республики Беларусь доцент

Введение

В настоящее время аспекты моделирования в теории и практике спорта являются одними из важнейших. Сведения о заданном объекте при математическом моделировании получают посредством алгоритмических действий исходя из начального описания модели. Некоторые специалисты, на основе анализа периода спортивной тренировки разделяют понятия «идеальной модели» и «текущей модели» [Маслова, 2018, с. 43].

Частое упоминание об индивидуальных особенностях гребцов на байдарках и каноэ, обусловлено тем, что характер воздействия задаваемой нагрузки определяется сугубо индивидуальной реакцией на неё каждого спортсмена и зависит не только от величины тренировочного воздействия, но и адаптационных возможностей субъекта и его функционального состояния в данный момент. Иными словами, одна и та же сила воздействия для одного и того же индивидуума (в зависимости от его состояния в разные периоды времени) может оказаться слабой по силе, оптимальной или чрезмерной. Поэтому управление процессом совершенствования квалифицированных спортсменов должно осуществляться на основе постоянной оценки состояния конкретного гребца и его возможностей с целью применения адекватной этому диагнозу тренировочной нагрузки [Журавский, 2018, с. 177]. То есть, любая система подготовки должна подстраиваться под определенного спортсмена с учётом его состояния (текущего уровня работоспособности) на момент тренировки и индивидуальных особенностей. Исходя из этого, даже самый прекрасный план не может оставаться догмой. В настоящее время большая часть гребцов тренируется следующим образом: составляется план тренировки, нередко построенный на собственном опыте тренера или анализе подготовки сильнейших спортсменов, который часто не сопровождается логической последовательностью и преемственностью, не говоря уже о его научном обосновании. При этом планируемая тренировочная

[*] *Полесский государственный университет*

нагрузка, как правило, не связана с динамикой состояния конкретного гребца на различных периодах годичного цикла.

Материал

Для решения поставленных задач использованы материалы, собранные при непосредственном участии авторов. В результате исследований проведенных на спортсменах обоего пола в возрасте от 18 до 35 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. С 2015 по 2017 годы обследовано 37 человек, по квалификации от кандидата в мастера спорта до заслуженного мастера спорта.

Методы исследования

При проведении исследования использовался комплекс различных методов, которые, по нашему мнению, обеспечивают всесторонний подход к изучению индивидуализации подготовки гребцов. Общая концепция работы, цель и задачи предполагают использование следующих основных методов научного исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы; анализ тренировочных планов многолетней подготовки гребцов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Организация исследований

Исследования были организованы и проведены в условиях учебно-тренировочных сборов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ в Центре олимпийского резерва по водным видам спорта в г. Бресте. а также на базе детско-юношеской спортивной школы по гребным видам спорта в г. Мозыре. В ходе исследований, в частности, были проанализированы планы многолетней подготовки олимпийских чемпионов по гребле на байдарках и каноэ в Пекине Р. П. и А. Б.

Обсуждение результатов исследования

В таблице 1 приведены результаты корреляционной взаимосвязи годовых объёмов основных средств специальной подготовки заслуженного мастера спорта Р. П. с его лучшим спортивным результатом за 8 – летний период.

Таблица 1.

Корреляционная матрица взаимосвязи годовых объёмов индивидуальных нагрузок по изменениям уровня лактата в крови олимпийского чемпиона Р. П. с результатом прохождения в байдарке – одиночке на 500 – метровой дистанции

Показатели	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Спортивный результат	X	0,481	**0,324**	**0,348**	0,634	-0,415	**0,274**
Годовой объём гребли в зоне I - La< 2 ммоль/л	-	X	0,794	**0,231**	0,603	0,393	0,485
Годовой объём гребли в зоне II - La 2-4 ммоль/л	-	-	X	0,435	0,512	0,424	-0,416
Годовой объём гребли в зоне III - La 4-8 ммоль/л	-	-	-	X	0,395	-0,626	0,417
Годовой объём гребли в зоне IV - La> 8 ммоль/л	-	-	-	-	X	0,484	-0,846
Годовой объём гребли в алактатной зоне	-	-	-	-	-	X	-0,568
Годовой объем тренажерной подготовки	-	-	-	-	-	-	X

Примечание: *коэффициенты корреляции достоверны при r= 0,390*

При сравнении полученных данных, изложенных в таблице 1 с результатами таблицы 2 видно, что корреляционная взаимосвязь годовых объёмов средств тренировки со спортивным результатом у Р. П. отличается от подобной групповой взаимосвязи. Так, у него значимые коэффициенты корреляции с годовыми объёмами гребли обнаружены в зоне II (r= 0,324) и в зоне III (r= 0,348), а также с годовым объёмом тренажёрной подготовки (r= 0,274).

Таблица 2.

Показатели объёмов тренировочной нагрузки по изменениям уровня лактата в крови членов мужской сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500 метров

Зоны интенсивности Тренировочные средства	**Показатели**						
	Километраж		Часы		**%**	**r**	**p**
	$\overline{X}$	**σ**	$\overline{X}$	**σ**			
Гребля в зоне I - La< 2 ммоль/л	2383,45	162,63	230,2	14,25	46,6	**0,231**	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1931,94	72,81	180,5	5,47	37,7	0,573	>0,05
Гребля в зоне III –La 4-8 ммоль/л	480,56	29,65	40,2	3,35	9,4	0,784	>0,05
Гребля в зоне IV - La> 8 ммоль/л	229,64	15,73	18,7	2,28	4,5	0,432	>0,05
Гребля в алактатной зоне	92,87	10,85	6,4	0,53	1,8	0,767	>0,05
Общий объём гребли, км (часов)	5118,46	221,67	476	25,88	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98,50	6,38	8,5	1,37	25	0,865	>0,05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	107,4	8,35	27,4	0,484	>0,05
Круговая тренировка на тренажерах	-	-	102,6	7,39	26,1	**0,332**	<0,05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	84,5	3,75	21,5	-	-
Общий объём общей физической подготовки	-	-	393	24,86	100,0	-	-

Примечание: *коэффициенты корреляции достоверны при r= 0,390*

Если ориентироваться на групповые взаимосвязи, то наблюдается иная картина: спортивный результат в большей степени в данном случае связан с годовыми объёмами гребли в первой энергетической зоне, где лактат не превышал 2-х ммоль/л (r= 0,231).

Результаты исследования подтверждают, что направленность на индивидуальное планирование тренировочной нагрузки для развития тех её структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменов, позволит повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить спортивные достижения.

В таблице 3 приведены результаты корреляционной взаимосвязи объёмов основных средств специальной подготовки олимпийского чемпиона в Пекине А. Б. с его лучшим спортивным результатом за 6 – летний период.

Таблица 3.

Корреляционная матрица взаимосвязи годовых объёмов индивидуальных нагрузок по изменениям уровня лактата в крови олимпийского чемпиона А. Б. с результатом прохождения в коноэ - одиночке на 500 – метровой дистанции

Показатели	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Спортивный результат	X	**0,259**	0,472	**0,357**	0,579	**0,386**	**0,326**
Годовой объём гребли в зоне I - La< 2 ммоль/л	-	X	0,581	-0,417	0,583	-0,582	0,534
Годовой объём гребли в зоне II - La 2-4 ммоль/л	-	-	X	0,521	0,467	0,629	0,710
Годовой объём гребли в зоне III –La 4-8 ммоль/л	-	-	-	X	-0,547	-0,824	0,369
Годовой объём гребли в зоне IV - La> 8 ммоль/л	-	-	-	-	X	0,537	**0,231**
Годовой объём гребли в алактатной зоне	-	-	-	-	-	X	0,398
Годовой объем тренажёрной подготовки	-	-	-	-	-	-	X

Примечание: *коэффициенты корреляции достоверны при r= 0,390*

Так, при сравнении результатов, изложенных в таблице 3 с результатами таблицы 4 видно, что корреляционная взаимосвязь годовых объёмов средств тренировки со спортивным результатом у А. Б. также отличается от групповой взаимосвязи. Значимые коэффициенты корреляции обнаружены с годовыми объёмами гребли в зоне II (r= 0,259) и с годовым объёмом тренажёрной подготовки (r= 0,386). Также значимые коэффициенты корреляции выявлены с годовыми объёмами гребли в зоне IV (r= 0,357) и с годовым объёмом тренажёрной подготовки (r= 0,386). Из результатов следует, что направленность на индивидуальное планирование тренировочной нагрузки для развития тех её структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменов,

позволит повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.

Таблица 4.

Показатели объёмов тренировочной нагрузки по изменениям уровня лактата в крови членов мужской сборной команды Республики Беларусь по гребле на каноэ и их взаимосвязь с результатом прохождения дистанции 500 м

Зоны интенсивности Тренировочные средства	**Показатели**						
	Километраж		Часы		**%**	**r**	**P**
	$\overline{X}$	**σ**	$\overline{X}$	**σ**			
Гребля в зоне I - La< 2 ммоль/л	2021,42	151,64	201,2	11,23	41,2	**0,348**	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1745,38	62,87	178,5	5,62	34,3	0,558	>0,05
Гребля в зоне III –La 4-8 ммоль/л	465,63	27,62	38,2	3,02	8,6	0,749	>0,05
Гребля в зоне IV - La> 8 ммоль/л	215,65	13,71	16,7	2,64	4,2	0,642	>0,05
Гребля в алактатной зоне	73,87	7,88	6,1	0,51	1,3	0,812	>0,05
Общий объём гребли, км (часов)	4521,93	263,72	440,07	23,02	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	102,3	7,24	9,3	1,46	23,7	0,736	>0,05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	108,4	8,35	29,2	**0,386**	<0,05
Атлетическая подготовка на силовых тренажёрах по методу круговой тренировки	-	-	98,6	7,82	25,8	0,682	>0,05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	81,9	3,92	21,9	-	-
Общий объём общей физической подготовки	-	-	398,2	20,95	100,0	-	-

Примечание: *коэффициенты корреляции достоверны при r= 0,390*

Довольно часто тренеры из года в год идут по одной «проверенной» методике и боятся что-либо изменить в своей работе. Так, если для спортсменов массовых разрядов унифицированные программы тренировочных нагрузок могут играть положительную роль, то для высококвалифицированных гребцов обоснованное планирование нагрузки должно иметь отправной точкой повышение соответствующих внутренних резервов организма спортсмена. При отсутствии знаний взаимосвязи нагрузки и тех изменений, к которым в текущем уровне специальной работоспособности она приводит, фетишизация плана тренировки, требование беспрекословного его выполнения может сыграть отрицательную роль.

Если с помощью корреляционного анализа можно выявить наиболее значимые индивидуальные воздействия для организации подготовки спортсмена, то использование множественного регрессионного анализа даёт возможность учитывать взаимную компенсацию различных факторов, определяющих ее спортивные достижения.

Результаты регрессионного анализа представлены в таблицах 5, 6 в виде коэффициентов регрессии, рассчитанных в натуральном масштабе, что даёт возможность выражать оцениваемую характеристику в единицах её измерения. Такая форма выражения множественной регрессии указывает, на сколько единиц в мерах своего измерения переменится зависимая переменная (У) при изменении на единицу своего измерения независимой переменной (Х) при выравненном значении остальных независимых переменных.

Таблица 5.

Коэффициенты уравнения регрессии вида $У = B_o + B_1 X_1 + B_2 X_2 + B_3 X_3 + B_4 X_4 + B_5 X_5$ для прогнозирования результата в гребле на байдарках у квалифицированных спортсменов по величине планируемых годичных объемов основных средств подготовки (X_1; X_2; X_3; X_4 ;X_5)

B_0	B_1	B_2	B_3	B_4	B_5	S
21,038	0,021	0,026	0,009	0,005	0,003	2,64

Примечание: *X_1 – гребля в зоне I, км; X_2 – гребля в зоне II, км; X_3 – гребля в зоне III, км; X_4 – гребля в зоне IV, км.; X_5 – гребля в алактатной зоне, км.*

Таблица 6.

Коэффициенты уравнения регрессии вида $У = B_o + B_1 X_1 + B_2 X_2 + B_3 X_3 + B_4 X_4 + B_5 X_5$ для прогнозирования результата в гребле на каноэ у квалифицированных спортсменов по величине планируемых годичных объёмов основных средств подготовки (X_1; X_2; X_3; X_4 ;X_5)

B0	B1	B2	B3	B4	B5	S
20,031	0,013	0,019	0,007	0,004	0,002	2,62

Примечание: *X_1 – гребля в зоне I, км; X_2 – гребля в зоне II, км; X_3 – гребля в зоне III, км; X_4 – гребля в зоне IV, км.; X_5 – гребля в алактатной зоне, км.*

Заключение

Результаты исследования показывают, что в гребле на байдарках и каноэ даже у спортсменов высокой квалификации наблюдается значительная разница в объемах тренировочной нагрузки. Кроме того, временные рамки тренировочной нагрузки и её индивидуальная вариативность довольно широка. Это обусловлено тем, что для решения многообразных задач подготовки спортсменам требуется неодинаковое количество времени. Такая вариативность характерна как для сильнейших гребцов 80-х годов прошлого столетия, так и спортсменов нынешнего поколения. Подобная тенденция свидетельствует о неизменности большой вариативности сочетаний различных по величине и направленности тренирующих воздействий в индивидуальной подготовке гребцов самой высокой квалификации [Журавский, 2016, с. 34].

Таким образом, анализ практического опыта построения тренировки у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ дал возможность определить состав основных средств их подготовки, количественные характеристики объёма и распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле, а также выявил существующие тенденции методики организации макроцикла. Зная реально освоенные объёмы тренировочных нагрузок, представляется возможным довольно точно определить требуемые тренирующие воздействия для того или иного этапа подготовки, а также порядок их распределения. В свою очередь, изучение взаимосвязи между состоянием спортсменов и задаваемой нагрузкой доминирующей направленности позволило определить реакцию организма на специфическое воздействие отдельных тренировочных средств [Журавский, 2016, с. 68; Журавский, 2016, с. 34].

В год главных соревнований (чемпионаты Европы и Мира или Олимпийские Игры) необходимо увеличить адекватность тренирующих воздействий за счёт роста строго дозированной нагрузки в средствах, максимально приближенных к основному соревновательному действию. Это должно способствовать соответствующей адаптации организма, повышению скоростно-силовых качеств гребцов и базовому обеспечению специальной технической подготовленности.

Необходимо комплексно совершенствовать техническое мастерство и основные стороны подготовленности с целью достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и создания условий для максимальной реализации накопленного потенциала. Что касается конкретных показателей выбора тренировочных средств и объёмов целевых нагрузок, то они, конечно же, должны определяться с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, степени их технической и функциональной готовности.

Основанием к построению программ подготовки гребцов должно стать не стремление к часто нереальному максимуму задаваемых нагрузок, а программирование обоснованных индивидуальных двигательных действий и тренировочных эффектов различного характера. Часто преждевременное превышение рационального максимума по отдельным параметрам тренировочной нагрузки приводит к уходу из «большого спорта» перспективных спортсменов.

В практике подготовки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, в основном, превалируют два направления. Представители первого все ещё связывают успех своих подопечных с возрастанием объёма тренировочной нагрузки [Штатенко, 2017, с. 51]. Мы считаем, что это приводит к «засорению» тренировок неспецифическими малоэффективными средствами, которые, как правило, не решают главной задачи – повышения скорости (мощности) прохождения соревновательной

дистанции. Увеличение объёмов в подготовке гребцов происходит от того, что некоторые тренеры видят в использовании большого объёма разнообразных средств основной путь роста спортивных результатов [Яшанин, 2002, с. 54].

Данные проведенного исследования показывают, что не существует достоверных взаимосвязей между спортивным результатом в основном виде и объёмом парциальных нагрузок различной направленности в годичном цикле и на его отдельных этапах. В тоже время, результаты исследования подтверждают тот факт, что успех на этапе высшего спортивного мастерства может принести только та тренировочная работа, при которой соблюдаются основные закономерности тренировочного процесса и учитываются индивидуальные особенности конкретного гребца.

Материалы анализа построения тренировочного процесса гребцами высокой квалификации, результаты проведенных педагогических наблюдений, а также имеющиеся научные достижения в области спортивной тренировки послужили основой для разработки моделей индивидуализации подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

Выводы

1. Выявлено, что индивидуальная корреляционная взаимосвязь годовых объёмов тренировочных средств со спортивным результатом отличается от подобной групповой взаимосвязи. Это подтверждает, что ориентация на индивидуальное планирование тренирующих воздействий для развития тех их структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных гребцов, позволяет повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.
2. Показано, что средние статистические данные не могут эффективно использоваться при непосредственном управлении процессом совершенствования гребцов высокой квалификации и выявлении присущих им индивидуальных особенностей его построения. При этом изучение деятельности ведущих спортсменов, в том или ином виде гребли, с позиций максимальных значений тренирующих воздействий, позволяет выявить их индивидуальные особенности и, тем самым, вскрыть значительные резервы в планировании и организации тренировочного процесса на этапе высших достижений.
3. Полученные в результате статистической обработки уравнения множественной регрессии вида $У = B_o + B_1 X_1 + B_2 X_2 + B_3 X_3 + . . . B_п X_п$ могут быть использованы как для предсказания наиболее вероятного результата, который покажет спортсмен, применяя конкретные годовые объёмы основных средств подготовки, так и для определения должных суммарных величин тренирующих воздействий, которые необходимо достичь в годичном цикле, чтобы добиться запланированного результата.

Библиография:

Журавский А. Ю. (2016) *Моделирование нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на каноэ*, А. Ю. Журавский, *Современные аспекты прикладной кинезиологии в спортивной медицине*, материалы Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 15-16 сентября 2016, г. Пинск: Полесский гос. ун-т., редкол.: К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.], г. Пинск: ПолесГУ, с. 68-73.

Журавский А. Ю. (2016) *Особенности функционального состояния кардио-респираторной системы высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в годичном тренировочном цикле*, А. Ю. Журавский, Е. Г. Каллаур, В. В. Шантарович, *Современные аспекты прикладной кинезиологии в спортивной медицине*: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 15-16 сентября 2016, г. Пинск: Полесский гос. ун-т., редкол.: К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.], г. Пинск: ПолесГУ, с. 16-20.

Журавский А. Ю. (2016) *Содержание годичного тренировочного цикла мужского состава национальной команды Республики Беларусь в гребле на каноэ*, А. Ю. Журавский, В. В. Шантарович, *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму*: XIV Междунар. науч. сессия по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12-14 апреля 2016: в 3 ч., Белорусский гос. ун-т физич. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.], Минск, БГУФК,Ч. 1, с. 34-38.

Журавский А. Ю. (2018) *Индивидуализация тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ*, А. Ю. Журавский, *Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: научное издание*, Курский гос. ун-т, факультет физической культуры и спорта; редкол., Н. Д. Воронцов (гл. ред.) [и др.], Курск: Изд. центр КГУ, с. 177-190.

Маслова И. Н. (2018) *Технология моделирования в управлении подготовкой высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ*, Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. статей VII Всерос. заоч. научно-практич. конф. с междунар. участием, [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой], Воронеж: «Научная книга», с. 36.

Штатенко Н. И. (2017) *Индивидуально-типологические особенности механизмов адаптациии вариабельности сердечного ритма у гребцов в зависимости от направления спортивной деятельности*, Н. И. Штатенко, Г. Н. Галицкий, Л. А. Будько, Проблемы здоровья и экологии, с. 48-57.

Яшанин Я. (2002) *Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок*, Я. Яшанин, Ю. Войнар, Наука в олимпийском спорте, № 1, с. 54-59.

Резюме

В соответствии с индивидуальными особенностями гребцов и в зависимости от направленности подготовки в конкретном годичном тренировочном цикле, необходимо изменять абсолютные значения нагрузок по основным средствам подготовки, сохраняя определённые соотношения между ними. Кроме того, высокие показатели парциальных нагрузок следует планировать в средствах, отвечающих наиболее сильным сторонам индивидуальных возможностей спортсменов. Все другие средства подготовки высококвалифицированных гребцов могут находиться на уровне средних групповых показателей.

Ключевые слова: гребля, байдарки, каноэ, средства подготовки, тренировочная нагрузка, индивидуальные особенности, математическое моделирование.

SIMULATION OF THE TRAINING LOAD OF HIGHLY QUALIFIED PADDLERS ON KAYAKS AND CANOES, TAKING INTO ACCOUNT THEIR INDIVIDUAL CHARACTERISTICS

Summary

The individual characteristics of rowers, depending on the orientation of the training in the annual training cycle, require a change in the loads on the basic means of training, while maintaining certain ratios between them. High partial loads should be planned in accordance with the strengths of the individual capabilities of athletes. All other means of training highly skilled rowers can be at the level of group average indicators.

Key words: rowing, kayaks, canoes, training facilities, training load, individual characteristics, mathematical modeling

M I S C E L L A N E A

PIŁKARSKI SYSTEM SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W AUSTRII[1]

Marek Borek[*], dr Dorota Sokołowska[*]

Wprowadzenie

Praca powstała na podstawie wieloletniego doświadczenia podczas szkolenia drużyn austriackich i obecnej pracy z drużynami polskimi. Są to obserwacje nie tylko aspektu szkoleniowego, ale w głównej mierze organizacyjnego, którego głównym celem jest przygotowanie jak największej liczby młodych zawodników do profesjonalnego uprawiania tej dyscypliny sportu jakim jest piłka nożna.

Zagadnieniem poruszanym w pracy jest system szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży w Austrii. Organizacja tego systemu, w tym naboru, selekcji, przygotowania motorycznego, infrastruktura oraz współpraca ze szkołami powoduje, że w Austrii rozwinięta jest kultura gry w piłkę nożną.

Piłka nożna jest najczęściej uprawianym sportem w Austrii (8 860 000 mieszkańców). Jego ogromna popularność jako sportu widowiskowego i jednocześnie aktywnego ma także wpływ ekonomiczny. W Austrii, dzięki piłce nożnej zatrudnionych jest 21 901 osób. Każde 188 miejsce pracy w Austrii jest bezpośrednio lub pośrednio związane lub wygenerowane przez futbol. Dotarcie do najbliższych obiektów sportowych zajmuje mniej więcej 20 min. pieszo lub rowerem albo 30 min. komunikacją miejską lub samochodem. W około 1000 rożnych ligach związków piłkarskich ok. 1600 klub młodzieżowych w przedziale wiekowym U9 do U18 prowadzi rywalizację w systemie jesień - wiosna. Obecnie tych drużyn jest mniej więcej ponad 6000. Do tego dochodzą liczne turnieje krajowe jak i międzynarodowe, wyjazdy na zgrupowania do innych krajów w okresie zimowym.

W Austrii istnieje dobrze opracowany program szkoleniowy odnośnie szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej. Program ten umożliwia kompleksowe szkolenie piłkarskie młodych piłkarzy. Wojewódzkie związki piłkarskie jak i kluby czy akademie piłkarskie w Austrii dbają o swoich trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego i działaczy, poprzez przesyłanie im najnowszych materiałów trenerskich i wytycznych pozwalających na

[1] artykuł przygotowany na podstawie pracy licencjackiej Marka Borka „Piłkarski system szkolenia dzieci i młodzieży w Austrii" [2019] napisanej pod kierunkiem dr Doroty Sokołowskiej w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

[*] *Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystki w Białymstoku*

efektywny trening młodych, utalentowanych piłkarzy. System szkolenia jest corocznie modyfikowany i uzupełniany w zależności od potrzeb i skuteczności w praktyce szkoleniowej. System jest corocznie modyfikowany i uzupełniany w zależności od potrzeb i skuteczności w praktyce szkoleniowej w myśl zasady „system dla młodzieży, a nie młodzież dla systemu".

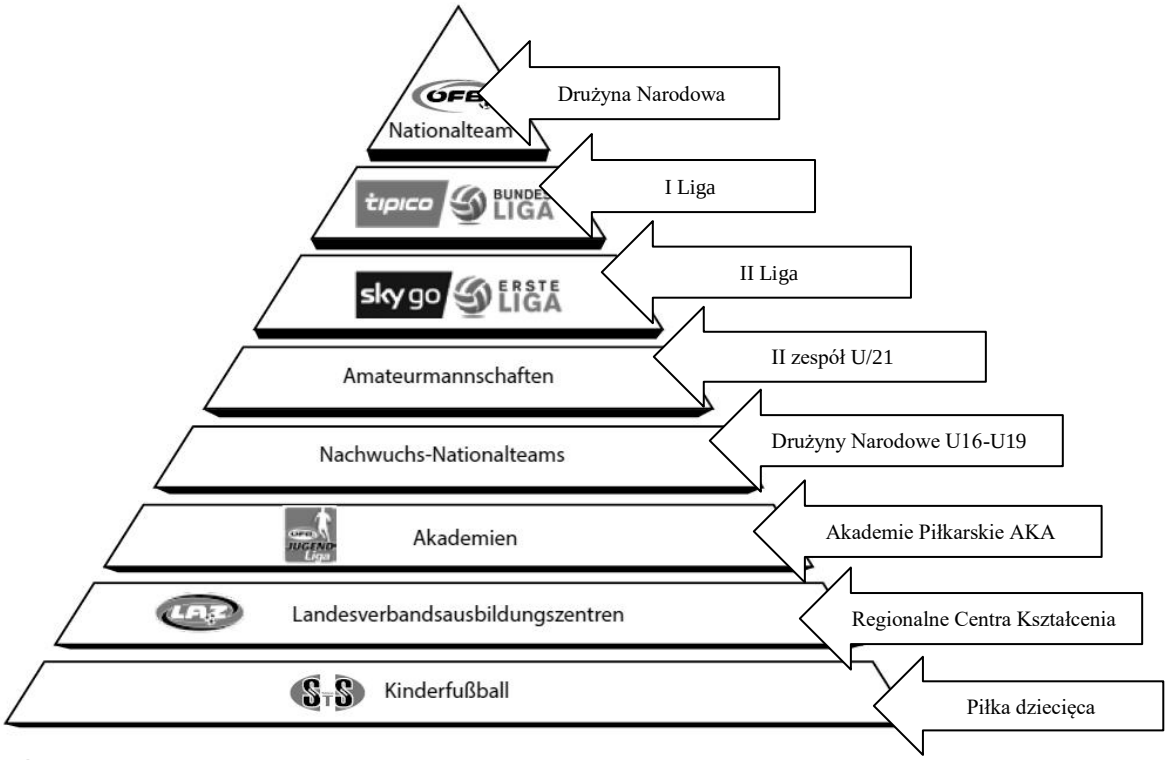
Pod przewodnictwem Austriackiego Związku Piłki Nożnej ÖFB, polityka, kuratoria, media, gospodarka, koncentrują wspólnie swoje siły na rozwoju oraz szkoleniu i w ten sposób dbają o dobro austriackiej piłki nożnej. Obok swoich głównych zadań jak prowadzenie drużyny narodowej, serwisu, głównego kierownictwa, administracji, informacji, ścisłej regulacji, marketingu, itp. ÖFB przywiązuje dużą wagę do amatorskiej piłki nożnej. Służą ku temu środki takie jak strategiczne planowanie i kierowanie, konsekwentne wdrażanie projektów, współczesny controlling i w dużej mierze wspieranie amatorskiej piłki nożnej.

Obok wszystkich specyficznych piłkarskich inicjatyw jako najważniejsze ÖFB upatruje w kompleksowym kształceniu osobowości dzieci i młodzieży. Austriacki Związek Piłki Nożnej współpracuje z kuratorium oświatowym, które wspiera młodych adeptów piłki nożnej na wszystkich poziomach szkoleń. W 2 240 klubach piłki nożnej w Austrii aktualnie gra ponad 300 tysięcy zawodników i zawodniczek, z czego około 160 tysięcy dzieci i młodzieży z czego 151 106 to chłopcy, a 10 600 to dziewczynki, w ponad 8 250 drużynach, niezależnie od kraju pochodzenia, religii, czy koloru skóry. Większość klubów prowadzi 5 drużyn juniorskich. Koszt utrzymania tych drużyn stanowi około 19% całego klubowego budżetu.

Akcja, w której Austriacki Związek Piłki Nożnej promuje młode talenty nosi nazwę „austriackiej drogi". Ta koncepcja szkolenia uwzględnia futbol amatorski męski i żeński, promocję młodych talentów, wsparcie indywidualne zawodników w kierunkach sportowo-zawodowych oraz dalsze kształcenie trenerów piłkarskich. Ośrodki szkoleniowe stowarzyszeń lokalnych (LAZ - Landesverbandzentrum) są ustanawiane przez kraje związkowe Austrii i mają na celu zapewnienie najlepszym, wybitnym młodym sportowcom z klas 5-8 najwyższej możliwej jakości kształcenia. Koncepcja szkolenia wspierana jest również przez medycynę sportową, psychologów sportu i coachingu indywidualnego.

Rysunek 1.

Etap kariery zawodnika od dziecięcej piłki nożnej aż do gry w drużynie narodowej



Źródło: *Austriacki Związek Piłki Nożnej ÖFB*

Wieloosobowy zespół trenerski z Regionalnych Związków piłki nożnej podczas treningów i meczów w ligach związkowych prowadzą dodatkową selekcję najbardziej utalentowanych zawodników, którzy mogą następnie zakwalifikować się do etapu wstępnego LAZ - Landesverbandsaubildungzetrum czyli Regionalnego Centrum Szkoleniowego.

Zadaniem ÖFB (Austriackiego Związku Piłki Nożnej) jest zapewnienie najlepszego możliwego wsparcia w zakresie selekcjonowania młodych talentów i ich rozwoju. Dzięki umieszczeniu LAZ w strukturze wsparcia talentów ÖFB w ostatnim okresie 2006/2018, osiągnięto znaczną poprawę poziomu techniczno-taktycznego młodych zawodników. Jest to widoczne dzięki sukcesom i analizom meczów drużyn narodowych juniorów. Aby móc jeszcze lepiej przygotować swoich graczy do ewentualnego wstąpienia do akademii piłkarskiej, został wprowadzony przez ÖFB etap wstępny - pierwszy stopień LAZ 10-12-latków i drugi dla 12-14 latków (AKA). Najlepsza młodzież kończąca szkolenie w Regionalnych Centrach Szkoleniowych trafia do 12-nastu Akademii Piłkarskich, którą reprezentuje najlepsza młodzież z całej Austrii. Celem jest wyszkolenie najlepszych graczy, którzy osiągną karierę zawodową w kraju, za granicą, lub znajdą się w najlepszych ligach i drużynach narodowych Austrii. Aby móc wybrać, obserwują Trenerzy LAZ - Regionalnego Centrum Szkolenia młodych graczy na terenie kraju związkowego. Na specjalnych tak zwanych „kursach szkoleniowych dla osób utalentowanych" wybrani zostają najlepsi

zawodnicy, a ich poziom sportowy jest poddawany dalszej selekcji. Wieloosobowy zespół trenerski przygotowuje kandydatów do selekcji regionalnej i analizuje ich umiejętności. Testy sprawnościowe wydajności i wykłady teoretyczne uzupełniają ten program. Ci, którzy są wybitnie uzdolnieni, są przygotowywani w ostatnim etapie szkolenia LAZ.

REGIONALNE CENTRA SZKOLENIOWE (LAZ)

Regionalne Centra Szkoleniowe (LAZ Landesausbildungszentrum), są instytucjami regionalnych związków piłki nożnej wspierających i promujących jakościowe szkolenie graczy od 10 do 14 roku życia, zgodnie z koncepcją Austriackiego Związku Piłki Nożnej - ÖFB . Dzięki tym centrom szkoleniowym, prezentującym wysoki standard w obszarze piłki nożnej i szkołach, poprawia się austriacka promocja talentów. Ponadto młodzież w tych ośrodkach w zakresie umiejętności technicznych i taktycznych jest specjalnie przygotowana do sportu wyczynowego. Szkolenie musi być systematyczne i dostosowane do potrzeb stale rozwijającej się piłki nożnej. Zawodnicy trenują trzy razy w tygodniu w LAZ raz w swoim klubie, ale nadal grają w mistrzostwach swoich klubów. LAZ są centrami szkoleniowymi regionalnych związków piłki nożnej współpracującymi z klubami macierzystymi, szkołami i rodzicami.

a) Idea

Zadaniem LAZ jest wyselekcjonowanie najlepszych młodych graczy, aby szkolić ich jako juniorów zgodnie z programem szkoleniowym zaleconym przez ÖFB, by stworzyć niezbędne struktury organizacyjne i administracyjne oraz zapewnić warunki społeczne i kształtujące osobowość, by budować niezbędną infrastrukturę lub ulepszyć istniejącą i zapewnić młodym talentom odpowiednie warunki niezbędne do optymalnego rozwoju w kategoriach sportowych i społecznych.

Hasło przewodnie to: „LAZ - Moja droga do kariery!”. We wszystkich miejscach treningowych umieszcza się poniższe hasła-wartości, aby mogły być praktykowane przez wszystkich graczy, trenerów i pracowników: radość z gry i treningu, jakość, praca zespołowa, odpowiedzialność to nasz system, komunikacja.

b) Cele LAZ

- systematyczne pozyskiwanie utalentowanych młodych zawodników,
- bezpieczne, wysokiej jakości szkolenia dla utalentowanych młodych graczy od piątej do ósmej klasy (szkoły podstawowej),
- tworzenie obiektów szkoleniowych o optymalnych warunkach dla sportowej, edukacyjnej i medycznej opieki ukierunkowanego szkolenia technicznego,
- rozwijanie umiejętności grania,
- kompleksowy rozwój osobowości zawodników,
- troska o image dzięki public relations.

c) Struktura wewnętrzna LAZ

LAZ musi być niezależną jednostką administracyjną pod względem ekonomicznym, organizacyjnym i sportowym, która prowadzi oddzielne rozliczenia. Każdy związek regionalny lub ośrodek LAZ jest zobowiązany do zapewnienia szkolenia sportowego i opieki medycznej dla swoich zawodników. Do dyspozycji na terenie ośrodka LAZ są:

- dyrektor sportowy regionalnego związku sportowego LAZ z licencją UEFA PRO lub UEFA A, i licencją młodzieżową,
- administrator regionalnego związku piłki nożnej LAZ,
- kierownik szkoleniowy z licencją UEFA Pro, czyli zawodową, lub UEFA A, i licencją młodzieżową UEFA dla każdego ośrodka sportowego LAZ, który jednocześnie jest trenerem LAZ dzieci w wieku 12-14 lat. Roczniki 14 latków będzie przygotowywany do krajowych mistrzostwach juniorów w wieku 14 lat.

W każdym ośrodku LAZ dla 10-12 latków jest zatrudniony kwalifikowany trener LAZ z licencją UEFA B (amatorska piłka nożna) i licencją juniorską. W trakcie bieżących kursów piłki nożnej dla dzieci i młodzieży, na terenie ośrodka znajduje się lekarz, fizjoterapeuta lub masażysta. Do dyspozycji są również: trener bramkarzy dwa razy w tygodniu – posiadający licencję lub kurs podstawowy dla trenera bramkarzy. Dodatkowo, przy każdym treningu musi być obecny druga osoba - kierownik sportowy, asystent trenera, trener bramkarzy, trener osobisty, trener koordynacji lub administrator.

d) Lokalizacja i wymagania techniczne

W Austrii jest 29 lokalizacji LAZ. Licencjonowanie jest przeprowadzane przez Dyrekcję Sportu Austriackiego Związku Piłki Nożnej. Każdy z 29 LAZ prowadzi jeden lub więcej wstępnych etapów szkoleniowych. Pierwszy stopień LAZ to zespoły w przedziale wiekowym 10-12 lat, a drugi w przedziale wiekowym 12-14 lat. Maksymalna liczba graczy w drużynie nie może przekroczyć 18-tu zawodników. Przy maksymalnie czterech dziewczynkach w składzie możne być zwiększony rozmiar drużyny do maksimum 22 graczy. Dotarcie gracza do miejsca szkolenia nie powinno przekraczać 50 kilometrów. Przy większych odległościach powinny być oferowane miejsca noclegowe w internacie lub przy rodzinach. Jeśli lokalizacja szkolenia nie spełnia wymaganych kryteriów lub spełnia je tylko częściowo - nie jest uznawana za lokalizację LAZ.

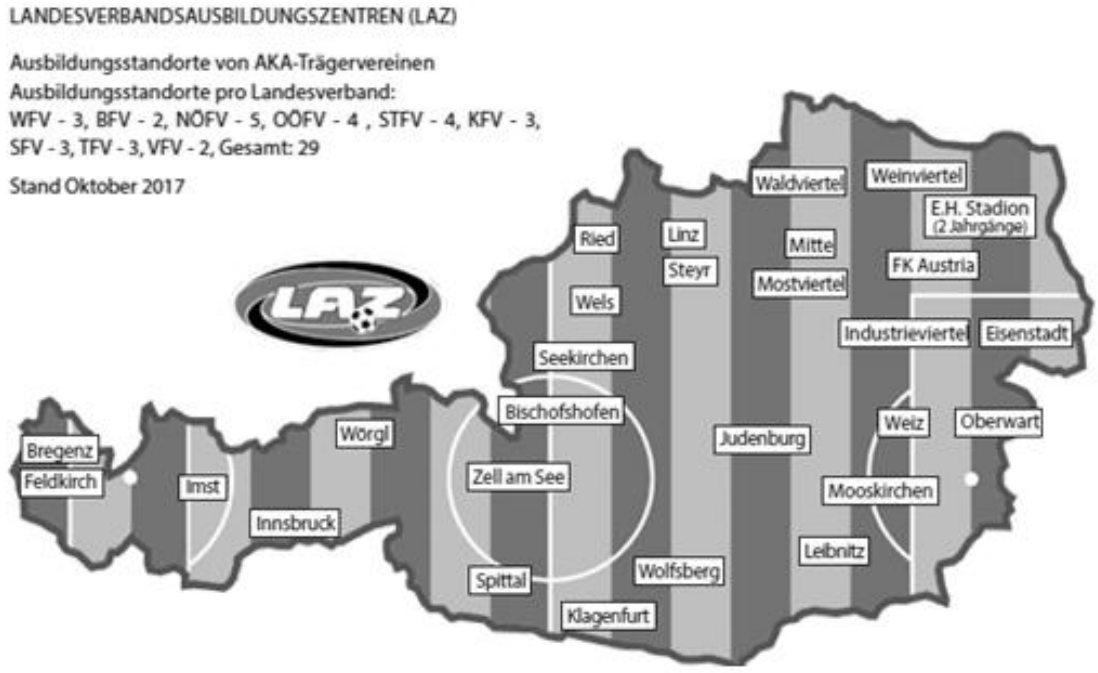
Podstawowym warunkiem kwalifikacji ośrodka sportowego jako LAZ jest spełnienie kryteriów określonych przez Komisję Sportową ÖFB:

- jedno boisko trawiaste zarezerwowane tylko dla treningów LAZ,
- jedno boisko trawiaste zarezerwowane jedynie dla szkolenia wstępnego LAZ,
- jedno boisko do gry w każdą pogodę (boisko ze sztuczną murawą),
- teren treningowy - każdorazowo dla szkolenia LAZ lub szkolenia wstępnego LAZ,

- hala sportowa (możliwość korzystania podczas treningów, zasięg hali sportowej musi być wystarczający do szkolenia technicznego – trening w zimie), ogrzewane szatnie i prysznice w bezpośrednim sąsiedztwie boiska treningowego, odpowiednie przybory treningowe (piłki, czapeczki, kamizelki/koszulki, ruchome bramki, chorągiewki).

Rysunek 2.

Ośrodki szkolenia Regionalnych Centrów Szkoleniowych (LAZ - Landesverbandzentrum) na terenie Austrii



Źródło: *Austriacki Związek Piłki Nożnej ÖFB - https://www.oefb.at*

e) Edukacja i współpraca ze szkołami

LAZ zapewnia również najlepszą edukację szkolną, do której należą współpraca ze szkołą, pomoc w przypadku problemów w nauce, stały kontakt ze szkołami, odpowiedzialna edukacja, edukacja społeczna, kompleksowy rozwój osobowości, stały kontakt z rodzicami, opieka/odpowiedzialność, zachowanie społeczne.

Ośrodek LAZ jest zobowiązany do współpracy przynajmniej z jedną szkołą podstawową. Takie współdziałanie jest umownym porozumieniem pomiędzy szkołą a ośrodkiem LAZ, przez które umożliwia co najmniej raz w tygodniu przeprowadzić poranny trening według planu pod okiem wykwalifikowanego trenera LAZ. Ze względu na obecną sytuację w Austrii jest obowiązkiem Komisji Sportowej, w określonych przypadkach to kryterium odroczyć lub wykluczyć.

f) Wymagania sportowe LAZ

Do wymagań Regionalnych Centrów Szkoleniowych LAZ należą:

- dokumentacja selekcji przed przyjęciem graczy LAZ w ośrodku LAZ (jakość/dywersyfikacja zawodników - maksymalnie 5 graczy z jednego klubu),
- całoroczne szkolenie w ośrodku LAZ, tj. co najmniej 42 tygodnie w roku,
- ośrodki LAZ są zobowiązane do zaoferowania każdemu zawodnikowi LAZ w okresie 42 tygodni co najmniej 168 jednostek szkoleniowych, z czego co najmniej trzy razy w tygodniu z trenerem LAZ,
- w pierwszej fazie kształcenia (wstępny poziom 10-12 latków) trening powinien następować dwa razy w tygodniu,
- turnieje w uprawnionym związku piłkarskim i treningi szkoleniowe,
- wdrażanie treści szkoleniowych określonych przez ÖFB,
- jeśli klub Bundesligi prowadzi LAZ, wówczas 8 graczy z klubu Bundesligi może przynależeć do LAZ (specjalne zezwolenie może zostać przyznane przez dyrekcję sportu ÖFB).

Każdy ośrodek szkolenia, który całkowicie spełnia kryteria szkolenia otrzymuje 18.200 EUR rocznie ze środków ÖFB, Bundesligi i związków regionalnych oraz dodatkowo na wynagrodzenia kadrowe wypłacona jest z ÖFB suma 14 700,00 EUR na każdą lokalizację. Przystępując do LAZ każdy z zawodników jest zobowiązany przejść sportowe badania medyczne zgodnie z wytycznymi ÖFB.

AKADEMIE PIŁKARSKIE (AKA)

Akademie piłkarskie AKA reprezentują najlepszą młodzieżową piłkę nożną w Austrii. Przy wprowadzeniu certyfikacji akademii piłkarskiej w roku 2001 ambitnym celem Austriackiego Związku Piłki Nożnej ÖFB i Bundesligi było to, żeby w przyszłości w Austrii były tylko akademie licencjonowane. Chociaż na początku istniały tylko trzy kluby Bundesligi, które spełniały wszystkie wymagane kryteria jakości, stało się rzeczywistością, że wszystkie 12 podmiotów ligi młodzieżowej (7 klubów Bundesligi i 5 stowarzyszeń regionalnych) może nosić miano akademii piłkarskiej w całej Austrii. Obiekty te podniosły standard wydajności austriackiej piłki nożnej juniorów do ogólnie wyższego poziomu. Integracja drużyn amatorskich, posiadających licencję w kręgu szkoleniowym akademii piłkarskich gwarantuje po ukończeniu wieku juniora przejście utalentowanych młodych zawodników piłki nożnej do drużyn seniorów.

Warunkiem kierowania akademiami piłkarskimi (AKA) jest zdobycie licencji. Jako licencjodawca ÖFB udziela licencji regionalnym stowarzyszeniom i klubom Bundesligi na prowadzenie akademii piłkarskiej. Klub starający się o licencję musi dysponować programem

juniorskim, który obejmuje następujące minimum: cele i filozofię pracy z młodymi zawodnikami lub zorganizowany dział kadr, personel (techniczny i administracyjny oraz medyczny) z jego wymaganym minimum kwalifikacyjnym, infrastrukturę (możliwości szkolenia i rozgrywkach), zasoby finansowe (budżet), programy techniczne i taktyczne dla wszystkich grup wiekowych oparte na planie perspektywicznym ÖFB. Licencja jest udzielana na czas nieokreślony.

W Lidze Młodzieżowej Akademii Piłkarskich ÖFB reprezentowanych jest dziewięć regionalnych stowarzyszeń wraz z klubami (12 klubów/ Projekt 12). Od sezonu 2017/18 wszystkie kluby Bundesligi muszą prowadzić akademię piłkarską albo współpracować z innym klubem Bundesligi lub krajowym stowarzyszeniem. Najbardziej utalentowani gracze są wspierani w Projekcie 12, uwzględniającym rolę osobistego trenera, a także wykorzystującym nauki o sporcie (motorykę, psychologię, medycynę sportową). Przy pomocy tego projektu ÖFB przyspiesza indywidualny tok szkolenia w klubach Bundesligi, jak również w instytucjach wspierających talenty.

a) Idea

Utworzenie Akademii Piłkarskich (AKA) w przedziale wiekowym 15 - 18 lat ma za zadanie angażować najlepsze młode austriackie talenty, przeszkolić tych zawodników zgodnie z programem szkoleniowym zaleconym przez ÖFB, oraz zapewnić infrastrukturę, aby mogli możliwie najlepiej rozwijać się sportowo, zawodowo i osobowościowo.

b) Cele AKA

Celem jest wyszkolenie najlepszych graczy, którzy osiągną karierę zawodową w kraju, za granicą, lub znajdą się w najlepszych ligach i drużynach narodowych Austrii.

c) Struktura wewnętrzna AKA

Administracja akademii piłkarskich (AKA) musi być ekonomicznie, organizacyjnie i sportowo niezależnym podmiotem, który ma także własny dział księgowy. Podmiot jest zobowiązany do przejęcia pełnej odpowiedzialności finansowej za swoją akademię piłkarską.

Pracownicy Akademii powinni być dobrze wyszkoleni i innowacyjni, z umiejętnościami i wiedzą, które spełniają potrzeby i wymagania dzisiejszej piłki nożnej. Projekt 12 umożliwia wybranym młodym zawodnikom indywidualne zajęcia z osobistym trenerem. Taki szkoleniowiec musi posiadać przynajmniej licencję UEFA A i uczestniczyć w kursach kształcenia ustawicznego. Wykonana praca jest rejestrowana w bazach danych. Osoby zatrudnione przez zarząd/administrację muszą być pełnoetatowym pracownikiem licencjobiorcy.

W skład kadry AKA wchodzą:

- dyrektor sportowy - licencja UEFA PRO Dilom lub UEFA A i licencja juniorska
- trenerzy zespołów U15, U16, U18 - licencja UEFA PRO lub licencja UEFA A i licencja juniorska,
- trzy osoby z personelu sportowego, dyrektor sportowy lub trener muszą być pełnoetatowymi pracownikami licencjobiorcy,
- trener koordynujący dla wszystkich drużyn - licencja UEFA B i dyplom Junior B,
- trener indywidualny - licencja UEFA B,
- trener bramkarzy- licencja UEFA Bramkarz A lub licencja trenera bramkarskiego najwyższego stopnia,
- teoretyk z zakresu sportu,
- koordynator szkolny,
- personel medyczny (lekarz, fizjoterapeuta i masażysta). Osoba z personelu medycznego musi być pełnoetatowym pracownikiem licencjobiorcy oraz być pracownikiem zatrudnionym w niepełnym wymiarze godzin,
- psycholog sportowy.
- pełny zespół AKA składa się z: trenera, asystenta trenera/trenera osobistego, trenera bramkarzy, lekarza, psychologa sportowego, fizjoterapeuty, masażysty, trenera fitnessu, managera zespołu i asystenta.

d) Lokalizacja i wymagania techniczne

Austriackie akademie piłkarskie muszą spełniać wymagania odnośnie zaplecza sportowego, do którego musza należeć:

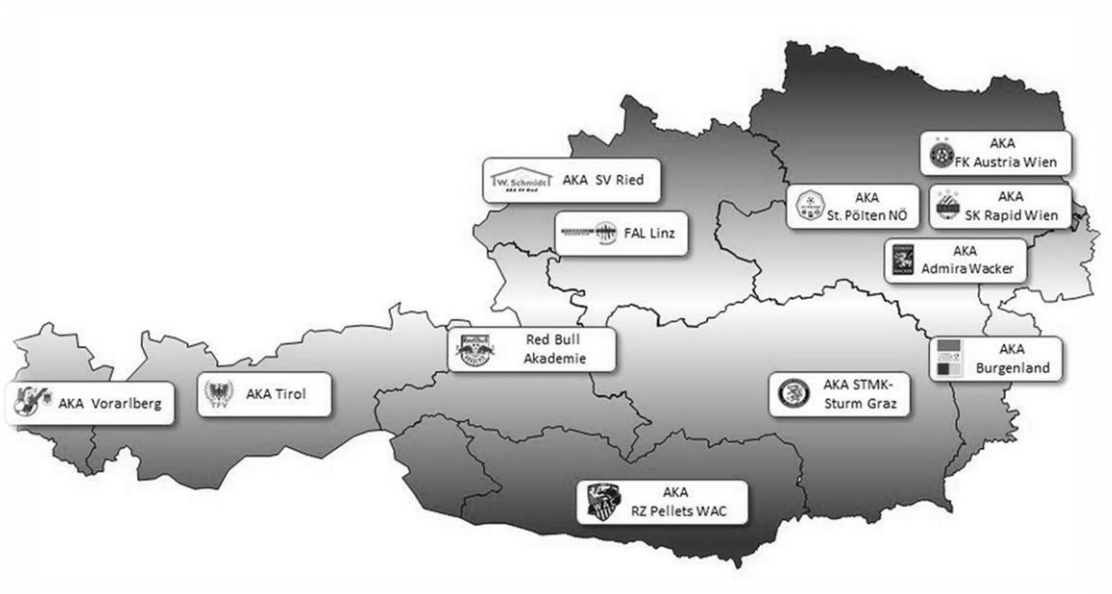
- dwa boiska (minimalnej wielkości) ze sztucznym oświetleniem, które są zarezerwowane wyłącznie do szkolenia AKA,
- boiska do gry w każdą pogodę o sztucznej murawie,
- hala sportowa (22m x 44m x 7m),
- pomieszczenia do odnowy biologicznej, basen (basen z ciepłą wodą, basen pływacki lub jacuzzi),
- sauna,
- 2 pomieszczenia do terapii,
- pomieszczenia dziennej opieki i nauki (1 pokój do nauki, 1 pokój rekreacyjny, 1 pokój opieki, 1 jadalnia).

Kompleks sportowy musi być zatwierdzony zgodnie z regułami ÖFB przeprowadzania zawodów. Dodatkowo kompleks musi spełniać następujące warunki:

- naturalna trawa absolutnie płaska (szerokość od 64-68m, długość od 100 m do 105 m),
- oddzielna miejsce do rozgrzewki (w przypadku rozgrzewki przed meczem nie można grać planowo na tym boisku),
- oświetlone kryte ławki dla min. 9 osób,
- zadaszona trybuna,
- ogrzewane szatnie dla zespołu goszczącego i drużyny gości, oraz dla sędziów,
- stołówka,
- system nagłośnieniowy
- biuro z faksem, telefonem, kopiarką, komputerem i dostępem do internetu.
- kompleksy sportowe do treningów boiska muszą być dla klubu dostępne przez cały rok.

Rysunek 3.

Projekt 12 / Akademie Piłkarskie na terenie Austrii



Źródło: *Austriacki Związek Piłki Nożnej ÖFB - https://www.oefb.at*

e) Edukacja i współpraca ze szkołami

Każda AKA jest zobowiązana do współpracy ze szkołami. Współpraca jest umową między szkołą a akademią, która gwarantuje wielokrotne cotygodniowe poranne szkolenie w ramach działań szkoły. Standardowo muszą być proponowana współpraca z co najmniej dwiema różnymi szkołami średnimi (Liceum, Liceum Sportowym lub Ponadpodstawową Szkołą Handlową) oraz dodatkowo współpraca ze szkołami średnimi zawodowymi (szkoła techniczna w zakresie technologii komputerowych i komunikacyjnych itp.).

Akademia piłkarska ma obowiązek oferować całodzienne wsparcie edukacyjne dla każdego gracza. W przypadku graczy, którzy dojeżdżają więcej niż 50 km lub dłużej niż

godzinę, akademie są zobowiązane zapewnić zakwaterowanie dla minimum 25 graczy (np. internat, pokój przy rodzinie, mieszkania). Spotkania rodziców zawodników danej drużyny odbywają się co najmniej dwa razy w roku.

W akademiach są również oferowane modele współpracy uczniowskiej, przez co rozumie się współpracę umowną pomiędzy nauczycielami, rodzicami i młodymi zawodnikami, w ramach których organizowane są cotygodniowe, przedpołudniowe szkolenia. Do tego modelu systemu kształcenia potrzebne są odpowiednie struktury oraz organizacja.

f) Wymagania strukturalne i organizacyjnie

- wykwalifikowani trenerzy i pracownicy administracji
- odpowiednie środowisko
- wzrost postępu umiejętności
- profesjonalne warunki treningowe
- opieka medyczna i sportowa
- nowoczesny sprzęt
- współpraca ze specjalistami medycyny sportowej

g) Wymagania sportowe AKA

Do wymagań Akademii Piłkarskich należą:

- dokumentacja selekcji przed przyjęciem zawodnika do Akademii Piłkarskiej (jakość/dywersyfikacja);
- całoroczne szkolenie w ośrodku, tj. co najmniej 47 tygodni w roku;
- wdrażanie treści programowych - szkoleniowych określonych przez ÖFB
- przegląd i procesy pod kątem osiągnięcia określonego celu, założonego wyniku
- zapewnienie każdemu zawodnikowi po ukończeniu szkolenia w Akademii minimum wykształcenia średniego lub zawodowego

System rozgrywek ligowych - Akademie piłkarskie (w skrócie AKA - AKAdemie) biorą udział w mistrzostwach Austrii w grupach U15, U16 i U18. Zwycięscy swoich grup wiekowych w rozgrywkach jesień – wiosna są młodzieżowymi mistrzami Austrii. Zespół który zajmie pierwsze miejsce w kategorii wiekowej U18 automatycznie kwalifikuje się do rozgrywek Ligi Mistrzów do lat 19 – UEFA Youth League.

A) Liga młodzieżowa ÖFB - U15

Ogólnoaustriackie mistrzostwa U15 są pierwszą okazją dla dużej liczby zawodników, aby pokazać się od najlepszej strony. Następnie selekcja służy do obserwacji drużyny narodowej U15, do konsolidacji młodych talentów a także do kwalifikacji do zespołu zajmującego wyższe miejsce w grupie (U16).

B) Liga młodzieżowa ÖFB - U16

Ideą współzawodnictwa w mistrzostwach ligowych jest ogólnokrajowe porównanie wyników najbardziej utalentowanych graczy U16, aby móc rywalizować w rozgrywkach na szczeblu Europejskim UEFA i Światowym FIFA Under-17 w następnym roku.

C) Liga młodzieżowa ÖFB - U18

Ideą współzawodnictwa w tej kategorii wiekowej jest przygotowanie zawodników z U18, za pośrednictwem własnych lub innych zespołów amatorskich, na przejście do Bundesligi.

AMATORSKIE ZESPOŁY MŁODZIEŻOWE KLUBÓW BUNDESLIGI W AUSTRII

Członkowie Bundesligi jaki i ligowe zespoły amatorskie są zobowiązani, obok wiodącego pierwszego zespołu - drużyny walczącej w lidze profesjonalnej, do prowadzenia drużyny amatorskiej czyli drugiego zespołu U-21. Amatorski zespół Bundesligi ma funkcję przejściową, to znaczy że najbardziej uzdolnione talenty z akademii mają łatwą drogę do zaprezentowania się w profesjonalnym zespole. W najbardziej profesjonalnych warunkach zawodnicy są przygotowywani do osiągania wysokich wyników osiąganych w profesjonalnej piłce nożnej. Mecze przeciwko drużynom walczącym w mistrzostwach drużyn regionalnych uzupełniają ten cel. Konieczna jest wówczas ścisła współpraca między trenerem klubu a trenerem zespołu amatorskiego U21. Ponadto mecze drużyn młodzieżowych są analizowane przy pomocy nagrań wideo. Do szczegółowej analizy gry młodych drużyn używane jest mobilne rozwiązanie Amisco Pro. Przyrząd do elektronicznej obserwacji treningu jest wbudowany w zagłębienie w jednym z elementów podeszwy, w którym mieści się rewolucyjny sensor prędkości miCoach. Sensor ten pozwala na zarejestrowanie ruchu 360° oraz zmierzenie kluczowych wskaźników wydajności, takich jak: szybkość, średnia prędkość (mierzona co sekundę), szybkość maksymalna (mierzona co pięć sekund), ilość przebytych sprintów, dystans, odległość pokonana przy maksymalnym wysiłku, liczba i szybkość stawianych kroków.

AKADEMIA PIŁKARSKA AKA ST. PÖLTEN

Akademia piłkarska St. Pölten rekrutuje zawodników głównie z największymi talentami z lokalnych ośrodków szkoleniowych (LAZ). Czasami do akademii trafiają „zawodnicy spoza LAZ" lub z innych krajów związkowych. Inną drogą pozyskania zawodników jest obserwacja na terenie własnego województwa czyli Dolnej Austrii (Niederösterreich) 8 głównych lig - grup młodzieżowych Związku Piłkarkiego Dolnej Austrii (NÖFV). Młodzi adepci są stopniowo przygotowywani na potrzeby konkurencyjnej piłki nożnej, a szczególnie przeszkoleni w zakresie techniki i taktyki. Akademia jest ważną częścią

ogólnej koncepcji „austriackiej drogi". W Lidze Młodzieży ÖFB, w której biorą udział drużyny z Bundesligi i stowarzyszeń regionalnych, w 1989 roku zainicjowano nową epokę austriackiej piłki nożnej młodzieżowej. Akademia Piłkarska St. Pölten uzyskała status „akademii" w 2000 roku, spełniając bardziej rygorystyczne kryteria.

Obecni reprezentanci kraju, tacy jak Zlatko Junuzovic, Jakob Jantscher i Aleksandar Dragovic, ale także „starsi zawodnicy", tacy jak Franz Schiemer i Christoph Leitgeb, przeszli szkolenie w centrach i akademiach juniorów. W dalszym latach kariery w lidze krajowej czy ligach zagranicznych oraz w reprezentacji Austrii, osiągali znaczne sukcesy.

Celem Ligi Młodzieżowej ÖFB jest systematyczne szkolenie utalentowanych młodych sportowców, ich monitorowanie etapów szkolenia tak aby wyszkolić jak najwięcej zawodowych piłkarzy. Trenować tych najlepszych młodych zawodników zgodnie z programem treningowym zaleconym przez ÖFB

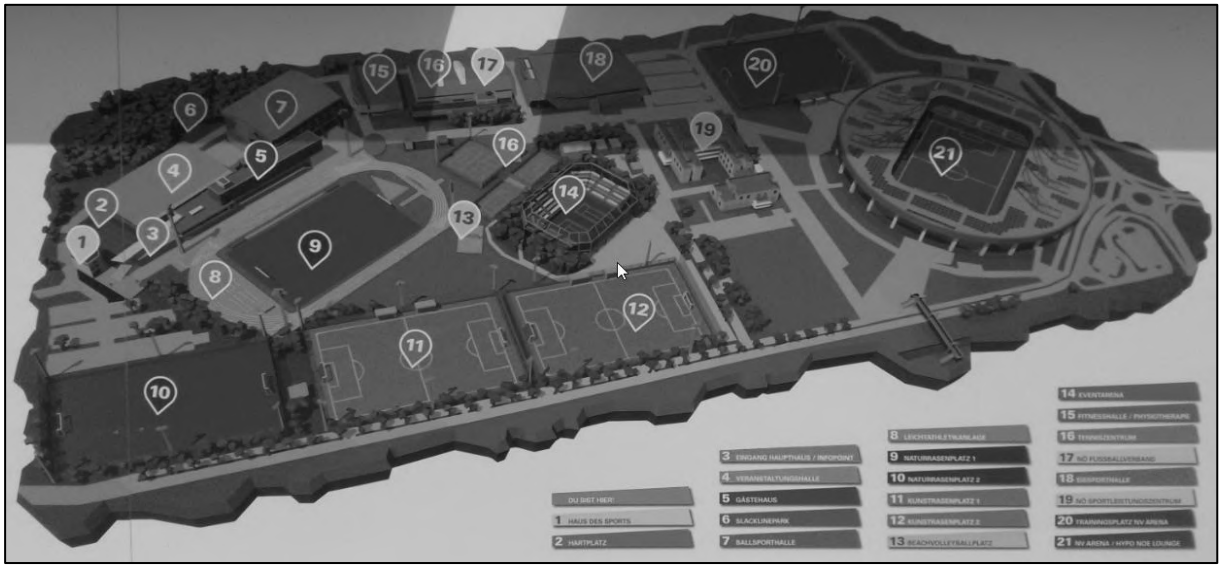
Akademia Piłkarska St. Pölten funkcjonuje jako podmiot gospodarczy pod Patronatem Miejskiego Ośrodka Sportu Miasta i Gminy St. Pölten oraz kraju związkowego Dolnej Austrii.

BAZA SPORTOWA

Poranne treningi (od wtorku do piątku) odbywają się w Centrum Sportowym dolnej Austrii - Sportzentrum NÖ tuż obok budynku szkolnego i internatu. Oprócz bieżni wewnętrznej i zewnętrznej zawodnicy mają do dyspozycji dwa boiska trawiaste, dwa boiska ze sztuczną nawierzchnią, małe boisko do gry na twardej nawierzchni i dwie nowoczesne sale fitness do treningu siłowego oraz treningu po kontuzjach. Dla zawodników jest również dostępny rozległy teren rekreacyjny.

Rysunek 4.

Centrum Sportowe dolnej Austrii w St. Pölten



Źródło: *foto autor*

Popołudniowe treningi (od poniedziałku do piątku) oraz rozgrywki ligowe odbywają się w centrum sportowym Akademii Piłkarskiej, oddalonym o 5 km od Sportzetrum NÖ - Centrum Sportowego Dolnej Austrii. Znajduje się tu 6 boisk trawiastych, 2 boiska do gry podczas różnych warunków pogodowych, siedem szatni, plac zabaw, parcour do gry głową, sauna, pokój relaksacyjny, sale do fizjoterapii, sala konferencyjna, która służy również do analizy wideo.

W trakcie sezonu przygotowawczego latem (3 tygodnie), a zimą (1 tydzień) akademia przygotowuje się na zgrupowaniach piłkarskich w ośrodku Regionalnego Związku Piłki Nożnej Dolnej Austii w Lindabrunn. Ośrodek ten posiada 6 boisk trawiastych, 1 boisko ze sztuczną nawierzchnią, 1 salę treningową, 1 salę fitness i strefę wellness.

Po analizie systemu szkolenia piłkarzy w Austrii z pewnością można stwierdzić, że przedstawiony model szkolenia sprawdza się bardzo dobrze. Świadczy o tym podany przykład tylko z jednej Akademii, jaką jest Akademia St. Pölten, w wykazie wyselekcjonowanych zawodników grających w kraju i za granicą. Jest to efekt pracy kilkunastu ostatnich lat, piłka klubowa jak i narodowa jest coraz silniejsza, a młodzież która jest szkolona jest nadzieją na przyszłość.

Bibliografia:

Austriacki Związek Piłki Nożnej ÖFB

Austriacki Związek Piłki Nożnej ÖFB - https://www.oefb.at

PRZEBIEG KARIERY SPORTOWEJ ZAWODNIKA KYOKUSHIN KARATE PIOTRA SAWICKIEGO[1]

Mirosław Jurowczyk[*], dr Anna Kienig[**]

Wprowadzenie

Idea karate powstała na początku XVII wieku na podbitej przez Japończyków wyspie Okinawa. Ograniczanie swobód, w tym zakaz produkcji i noszenia broni, doprowadził do tego, że *„...pozostawieni bez broni, ludzie z Ryukyu zostali zmuszeni do szkolenia się w wysokim stopniu w walce wręcz i jest to hołd dla ich ducha i zaradności, że wyewoluowali techniki, które najprawdopodobniej przeważyłyby nad jakimkolwiek innym znanym środkiem bez broni"* [Oyama, 1973, s. 35]. Mieszkańcy Okinawy stworzyli system walki, w którym wykorzystywali własne ręce i nogi - nazwali go „*te*", co znaczyło „*ręce*".

Istotą sztuki karate w tym okresie było tzw. „*Kata*", czyli powiązane w serie formy ataku i obrony w ruchu będące zapisem najważniejszych technik poruszania się wojownika, sprzyjające wyraźnemu postępowi w technice walki i poprawie sprawności fizycznej.

W 1875 roku Okinawa stała się częścią Japonii i upubliczniona sztuka „*te*" trafiła do szkół, które lansowały różne jej odmiany. Wraz z nauczaniem „*te*" pojawili się mistrzowie sztuk walki i wykształciły się dwa główne style: shorin-ryu i shorei-ryu. Uznanym mistrzem był Gichin Funakoshi, który jako pierwszy rozpowszechniał styl okinawski „*te*" na terenie Japonii. W 1902 roku Funakoshi robił pokazy dla głównego kuratora oświaty prowincji Kagoshima. Efektem tego był raport do rządu, który podkreślał wychowawczo-zdrowotne zalety okinawskiego „*te*". „*W 1909 roku oficjalnie wprowadzono „te" jako wychowanie fizyczne do szkół na Okinawie. „Te" dopasowane do potrzeb i celów wychowania fizycznego zostało przekształcone w „karate-jutsu". Nazwę tę zapisywano ideogramami oznaczającymi „chińską ręczną sztukę"* [Witkowski i.in., 2016, s. 20]. Funakoshi wniósł szereg zmian do karate, od uproszczenia okinawskich form kata do dodania nowych elementów treningu, czyli kihonu (technik podstawowych) oraz kumite (walki). Funakoshi inspirowany wzorcami zaczerpniętymi z judo stworzył ceremoniał karate, hierarchię stopni „*wtajemniczenia*" i regulamin „*dojo"*. Sławna sentencja mistrza Funakoshi, która stała się naczelną dewizą karate brzmi *„Karate ni sente nashi"* - *„karate nie uderza pierwsze"* [Szeligowski, 2010, s. 28]. Po oficjalnym wejściu karate-jutsu do japońskiego mecenatu sztuk walki budo, nazwę

[1] Artykuł przygotowany na podstawie pracy licencjackiej Mirosława Jurowczyka *„Przebieg kariery sportowej zawodnika kyokushin karate Piotra Sawickiego*" (2019) napisanej pod kierunkiem dr Anny Kienig w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

[*] *Kyokushin Team Wasilków, WSWFiT w Białymstoku*
[**] *Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*

karate Funakoshi zaczął zapisywać innymi znakami. Od tej pory karate znaczyło nie „*chińskie ręce*" a „*puste ręce*". Dodatkowo człon „*jutsu*" zastąpiono członem „*do*"(droga) co oznaczało dążenie do doskonałości nie tylko fizycznej, ale i psychicznej.

Gichin Funakoshi sprzeciwiał się sportowej formie karate, dlatego w swojej szkole karate „Shotokan" preferował gównie trening techniki i kata. Dopiero po jego śmierci w 1957 roku zostały zorganizowane pierwsze w historii zawody sportowe karate.

Twórcą karate kyokushin był Koreańczyk Choi Yeong-eui, który po przybyciu do Japonii przybrał imię Masutatsu Oyama. Styl ten powstał na przełomie 50-60 lat XX wieku. Treningi opierają się na bardzo surowej, rygorystycznej dyscyplinie opartej na wzorcach wojskowych. Japończycy uważają, że mistrzowskie opanowanie sztuki walki wymaga determinacji podczas wielu lat treningu i przechodzenia przez wszystkie etapy rozwoju do fizycznych granic wytrzymałości, a czasami poza nie.

W 1953 roku Masutatsu Oyama otworzył w Tokio swoje pierwsze oficjalne dojo (salę treningową). Zajęcia w „*Dojo Oyama*" był bardzo ciężkie i trwały kilka godzin. Każda technika był wykonywana minimum sto razy, walki odbywały się z pełnym kontakcie. Potem, gdy w dojo treningi prowadzili instruktorzy, Oyama podróżował po Azji, poszerzając swą wiedzę na temat innych sztuk walki.

1 października 1963 roku powstała Międzynarodowa Organizacja Karate Kyokushinkai z głównym Dojo Honbu w Tokio. Obecnie karate kyokushin trenuje na świecie kilka milionów ludzi.

Rozwój karate kyokushin w Polsce

W Polsce styl karate kyokushin pojawił się za sprawą Andrzeja Drewniaka - studenta Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, który posiadał w judo stopień mistrzowski I dan, a karate kyokushin poznawał jako samouk z książek Masutatsu Oyamy dotyczących sztuk walki. W tamtych czasach karate utożsamiane było z czymś wrogim ideologicznie, dlatego pierwsza sekcja założona w 1970 roku nazywała się *Samoobrona i Judo*. Dwa lata później przy AZS AGH powstała oficjalnie pierwsza sekcja karate kyokushin. Poinformowano o tym Światową Organizację Kyokushinkai, w efekcie czego w 1974 roku przyjechał do Polski prezydent europejskiej organizacji Loek Hollander. Instrukcje, jakich udzielił nadały kierunek polskiemu ruchowi karate kyokushin. W roku 1985 Andrzej Drewniak przez 1,5 roku ćwiczył pod okiem Masutatsu Oyamy jako *uchi deshi* czyli wewnętrzny (bezpośredni) uczeń[2], dzięki czemu osiągnął 4 stopień mistrzowski.

[2] http://www.karate.org.pl/kyokushin/hist_polski.php [dostęp: 31.12.2019]

Rozwój karate kyokushin w Białymstoku

W Białymstoku pierwsze treningi karate kyokushin rozpoczęły się w 1977 roku. Powstały dwie grupy - jedna prowadzona przez Marka Bazylko - studenta AWF w Białej Podlaskiej i druga na Politechnice Białostockiej, prowadzona przez studenta PB Romana Hermana (rys. 1).

W 1978 roku powstała oficjalna sekcja przy TKKF Hetman założona przez Marka Bazylko. Zawodnicy białostockiego klubu brali udział w licznych zawodach oraz obozach. Dawali też często pokazy swoich umiejętności, a także zdawali egzaminy na stopnie szkoleniowe w karate kyokushin.

Rysunek1.

Trening na sali Politechniki Białostockiej w roku 1977

Źródło: *prywatne zbiory Romana Hermana*

Od 1981 roku rozwojem karate kyokushin w Białymstoku zajmuje się Jerzy Motolko, który treningi rozpoczynał pod okiem Marka Bazylko.

Pierwszy znaczący sukces sportowy zawodnicy z Białegostoku odnoszą 17 maja 1981 roku, podczas VIII Mistrzostw Polski rozgrywanych w Sieradzu - Jerzy Motolko zdobywa srebrny medal w kategorii ciężkiej, a Marek Bazylko brązowy w kategorii lekkiej. Białystok zajmuje 3 miejsce drużynowo [Szczawiński,1993, s. 47].

W 1983 roku Jerzy Motolko zostaje pierwszą osobą z Białegostoku, która zdobywa czarny pas w karate kyokushin.

W lipcu 1984 roku dzięki przychylności władz sportowych i administracyjnych w Białymstoku powstaje samodzielne Ognisko TKKF *Karate-do Kyokushinkai*. Styl karate

kyokushin w owym czasie cieszy się w Białymstoku ogromną popularnością - w 1985 roku trenuje już około 400 osób.

Po wyjeździe Jerzego Motolko w 1986 do Stanów Zjednoczonych szefem klubu zostaje Marek Lisowski.

18 stycznia 1987 roku ma miejsce w Białymstoku egzamin na stopnie szkoleniowe, o którym szeroko rozpisują się gazety w Polsce (rys. 2). Kilkaset osób zdających musi biegać, a potem stać przed salą gimnastyczną w 18 stopniowym mrozie. Około 20 osób miało wtedy odmrożenia.

W chwili obecnej działa na terenie Białegostoku i okolic kilka klubów karate założonych przez byłych członków Ogniska TKKF *Karate-do Kyokushinkai.*

Rysunek 2.

Egzamin karate na stopnie szkoleniowe w Białymstoku w roku 1987

Źródło: *prywatne zbiory Waldemara Matyki*

Kariera sportowa Piotra Sawickiego

Kariera sportowa Piotra Sawickiego w Karate Kyokushin rozpoczęła się w roku 1989 od treningów w grupie prowadzonej przez Stanisława Klekotko w Szkole Podstawowej nr 5 w Białymstoku. Od drugiego roku zajęć Piotr Sawicki zaczął treningi pod kierunkiem Leszka Klepackiego.

W 1991 roku wziął udział po raz pierwszy w zawodach - był to turniej klubowy, w którym zajął II miejsce. W 1992 roku walczył na Pucharze Mazur w Ełku i regionalnym turnieju w Białymstoku, w obu zajmując pierwsze miejsca. W maju 1992 roku zanotował pierwszy start w Mistrzostwach Polski Seniorów Karate Kyokushin we Włocławku. Walczył wtedy z dużo bardziej doświadczonymi zawodnikami i pomimo tego dotarł do finału, gdzie

przegrał walkę po 2 dogrywkach. W grudniu 1992 roku wywalczył tytuł Mistrza Polski Juniorów w Krośnie. W roku 1993 wygrał Baltic Cup w Kołobrzegu, Mistrzostwa Polski Juniorów w Koszalinie, a na Mistrzostwach Polski Seniorów w Częstochowie uplasował się na 3-miejscu.

Do najważniejszych startów w 1993 roku Piotr Sawicki zalicza Mistrzostwa Polski Seniorów w Kielcach i Mistrzostwa Polski Juniorów w Radomiu, gdzie wywalczył drugie miejsca.

W 1995 roku Piotr Sawicki został powołany do kadry Polski na Mistrzostwa Europy Karate Kyokushin rozgrywanych w Bukareszcie. Do finału wszystkie walki wygrał przed czasem. Finał, decyzją sędziów przegrał i tym samym został ówczesnym wicemistrzem Europy Karate Kyokushin Seniorów. Od tego czasu Piotr Sawicki skoncentrował się wyłącznie na startach w największych międzynarodowych zawodach.

W 1996 roku w Volos w Gracji odbyły się Mistrzostwa Europy Karate Kyokushin Seniorów, w których Piotr Sawicki wywalczył I miejsce.

Przełomowym rokiem w karierze Piotra Sawickiego był rok 1997 - 20 kwietnia 1997 roku w Tokio zdobył tytuł Mistrza Świata w Karate Kyokushin w kategorii wagowej do 70 kg. W drodze do finału pokonał najlepszych zawodników z całego świata, w tym legendarnego „*króla nokautu*” Japończyka Ryu Narushimę. Zdaniem Piotra Sawickiego była to najcięższa walka w jego karierze. Miesiąc później w Gdańsku Piotr Sawicki obronił swój tytuł Mistrza Europy.

18 kwietnia 1998 roku w Paryżu w Drużynowym Pucharze Świata Karate Kyokushin Piotr Sawicki (rys. 3) na tych zawodach stoczył dwie walki, jedną z Rosjaninem drugą z Japończykiem i obie wygrał przez nokaut, dzięki czemu drużyna Europy zdobyła III miejsce na świecie (I miejsce - Japonia, II miejsce Brazylia).

W maju 1998 roku w Saragossie w Hiszpanii roku rozegrano Mistrzostwa Europy Karate Kyokushin, w których Piotr Sawicki zdobył I miejsce. Jeszcze w tym samym roku na zaproszenie Makoto Nakamury, podczas Otwartych Mistrzostwa Japonii Piotr Sawicki stoczył pokazowy pojedynek z Mistrzem Świata Karate Kyokushin w kategorii do 80 kg, Garym O'Neilem. Po 3 rundach walki decyzją sędziów ogłoszono zwycięstwo Australijczyka.

Rysunek 3.

Drużynowy Puchar Świata Paryż

Źródło: *prywatne zbiory Piotra Sawickiego*

W 1999 roku w Tokio Piotr Sawicki walczył w Mistrzostwach Świata Open, przegrywając w trzeciej swojej walce na tym turnieju, tym samym plasując się ostatecznie na 17-miejscu wśród 128-najlepszych na świecie zawodników bez podziału na kategorie wagowe. W tym samym roku na Mistrzostwach Europy w Kijowie ostatecznie zajął V miejsce, a w roku 2000 - w Porto/Portugalia zdobył kolejny tytuł Mistrza Europy i w tym samym roku w Chicago wywalczył tytuł Mistrza Ameryk Karate Kyokushin. W 2001 roku w Osace zajął V miejsce na Mistrzostwach Świata w kategorii do 70 kg.

Po 10 latach startów w zawodach Piotr Sawicki przeżył swój najtrudniejszy okres w karierze sportowej. Doznał kontuzji kręgosłupa i przeszedł poważną operację, po zabiegu postanowił kontynuować karierę sportową. 15 października 2005 roku w Varnie w Bułgarii na Mistrzostwach Europy zdobył 3-miejsce. To był ostatni start w zawodach Piotra Sawickiego.

Z analizy kariery sportowej Piotra Sawickiego wynika, że był to i jest nadal uznany światowej klasy zawodnik kyokushin karate, słynący z wielkiej ambicji i silnego charakteru, a jednocześnie człowiek niezwykle skromny. W swojej karierze zaledwie kilka razy przegrał decyzją sędziów. Pokonał wielu wybitnych zawodników z całego świata. W karate kyokushin zdobył wszystkie najważniejsze trofea i na stałe zapisał się w historii tego sportu.

Rysunek 4.

Piotr Sawicki przy pamiątkowej tablicy poświęconej Masutatsu Oyamie na górze Mitsumine

Źródło: *prywatne zbiory Piotra Sawickiego*

Piotr Sawicki całe swoje życie poświęcił karate, które stało się jego drogą życiową (rys. 4). Najpierw przez kilkanaście lat występował na matach całego świata i skupiał się wyłącznie na karierze sportowej. W tym czasie stał się postacią bardzo rozpoznawalną w świecie sportu, a w karate prawdziwą legendą. Dostał wiele odznaczeń od Ministra Sportu i Turystyki, a także zwyciężał w Plebiscycie na Najlepszego Sportowca Województwa Podlaskiego. O jego popularności w świecie karate świadczy fakt, że został postacią w grze komputerowej „*Ichigeki"* wyprodukowanej przez *Sony Playstation.* Po zakończeniu kariery sportowej Piotr Sawicki kontynuuje „*drogę kyokushin*" jako trener i działacz sportowy.

Bibliografia:

http://www.karate.org.pl/kyokushin/hist_polski.php [dostęp: 31.12.2019]

Jeremicz B. (2017) *Karate kyokushin* , Polska Federacja Kyokushin Karate, Gdańsk.

Jurowczyk M. (2019) *Przebieg kariery sportowej zawodnika kyokushin karate Piotra Sawickiego*" praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr Anny Kienig w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Białystok.

Kaznowski A. (2010) *Słownik japońsko-polski*, Wiedza Powszechna, Warszawa.

Oyama M. (1973) *This is karate*, Japan Publications Inc., Tokyo.

Szczawiński W. (1993) *20 lat karate kyokushin w Polsce*, Testdruk , Katowice.

Szeligowski P. (2009) *Tradycyjne karate kyokushin*, Aha! Łódź.

Witkowski K., Piepiora P., Maśliński J. (2016) *Ewolucja karate: Od plebejskiej formy walki do sportu olimpijskiego,* Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Białystok, vol. 18, nr 4.