

ews

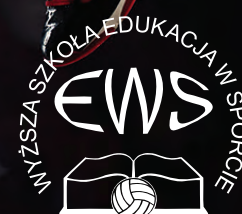
edukacja · wychowanie · sport

WYDAWNICTWO WYŻSZEJ SZKOŁY EDUKACJA W SPORCIE • WWW.EWS.EDU.PL

ISSN 2353-8643

2023

**INDYWIDUALIZACJA ZADAŃ
TRENINGOWYCH
A EFEKTYWNOŚĆ SZKOLENIA
SPORTOWCÓW
NA PRZYKŁADZIE GRY
W KOSZYKÓWKĘ s. 2**





Profesjonalna diagnoza zaburzeń
integracji sensorycznej, autyzmu
oraz zespołu Aspergera



Poradnia Centrum Integracji Sensorycznej



Zadzwoń



22 125 51 51

lub napisz



sekretariat@centrumsi.pl



**Centrum Integracji Sensorycznej
Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 88
00-992 Warszawa**

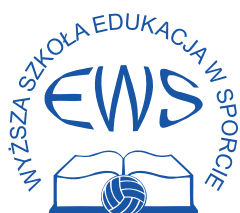


www.centrumsi.pl



W numerze:

Indywidualizacja zadań treningowych a efektywność szkolenia sportowców na przykładzie gry w koszykówkę	2
Efekty treningów biegowych o różnej strukturze wysiłku na przykładach biegaczy amatorów	8
Olimpijski pokój – co dalej?	11
Relacja trener-rodzic-dziecko na przykładzie tenisa ziemnego	16
Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w dobie COVID-19	26
Obiekty do aktywności fizycznej gminy miejsko-wiejskiej Błonie	32
Obiekty i finanse Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu	38
Nauczanie pływania a polski system edukacji	43
Rozwój sposobów pływania i technik pływackich	51
Analiza werdyktów sędziów bokserskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro 2016	58
Ocena atrakcyjności toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym	74
Z życia nauki	90



W tegorocznym numerze EWS zaczynamy od Jacka Dembińskiego, który rozważa różne aspekty indywidualizacji procesu treningowego na przykładzie koszykówki. Przede wszystkim autor analizuje wskaźnik wartości mierzonej cechy, jaki powinien osiągnąć sportowiec w ściśle określonym interwale czasowym.

Następnie Henryk Norkowski bada efekty treningów biegowych o różnej strukturze wysiłku. Wyniki laboratoryjnego testu „do odmowy” na biegni mechanicznej po zakończeniu treningu dwóch badanych biegaczy amatorów wykazały znaczne zróżnicowanie wartości wskaźników wydolności tlenowej i beztlenowej opisujących efekty zastosowanych zróżnicowanych obciążeń wysiłkowych.

O stosunku środowiska sportu do wojny Rosji z Ukrainą pisze niżej podpisany (SW). Blisko 2 lata agresywnej wojny prowadzonej przez Rosję wspieranej przez Białoruś wywołało masowy protest i oburzenie, które dały między innymi efekt w postaci wykluczenia sportowców z obu krajów z rywalizacji – w tym przede wszystkim zbliżających się Igrzysk w Paryżu – sportowców obu zaangażowanych w wojnę krajów. Na tym tle autor próbuje szukać rozwiązań, które mogłyby spowodować utrwalenie powszechnego przekonania o pokojowej misji i sprawczości sportu olimpijskiego.

Trójka autorów z Gdańska (Stanisław i Jacek Przybylski oraz Przemysław Kwiatkowski) próbuje zgłębić relacje trener-rodzic-dziecko na przykładzie tenisa ziemnego. Analizę ogólną tej relacji i charakterystykę tenisa jako dyscypliny sportu, uzupełnia część główna pracy, a więc badania pogłębione wywiadami z rodzicami.

O aktywności fizycznej kobiet w ciąży w czasie epidemii COVID-19 piszą Marta Sierputowska i Jarosław Płusa. Badania przeprowadzone wśród 117 kobiet pokazały, że kobiety ciężarne w czasie epidemii najchętniej wybierały spacerować oraz proste ćwiczenia w domu odbywające się maksymalnie 2 razy w tygodniu trwające od 20 do 40 minut.

Jerzy Telak i Jakub Śliwka analizują infrastrukturę sportowo-rekreacyjną podwarszawskiej gminy Błonie. Liczne badania wykazują, że większość społeczności nie jest aktywna. Tymczasem jednostki samorządowe mają obowiązek zapewnienia możliwości uprawiania aktywności fizycznej mieszkańcom lokalnym. W powiecie warszawskim – zachodnim funkcjonuje wiele obiektów sportowych, w tym w Błoniu szereg obiektów do uprawiania aktywności fizycznej.

W pewnym sensie, w uzupełnieniu tekstu poprzedniego, tym razem samodzielnie, Jakub Śliwka bada szczegółowo obiekty sportowe i rekreacyjne w Błoniu. Oferta Gminy i miasta jest zaskakująco bogata. O nauczaniu pływania w polskim systemie edukacyjnym piszą Daniel Szymański wraz z Jerzym Telakiem. Pływanie uprawiane jest dzisiaj przez coraz większą część populacji. Toteż coraz ważniejsze jest zapewnienie bezpieczeństwa i umiejętnego korzystania z obszarów wodnych. A to najczęściej zapewniają instruktorzy pływania, kształtujący przyszłych i obecnych użytkowników pływalni i otwartych obszarów wodnych.

Oliwia Kaleta prezentuje również rozważania wokół tego samego tematu – pływania. Tym razem jest to jednak pogłębiony wykład o historii tej dyscypliny sportu od czasów najdawniejszych do dzisiaj.

Marcin Żelazowski wraca do turnieju bokserskiego podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro 2016, analizując rzetelność werdyktów sędziowskich. Analiza materiałów wideo z 122 walk tego turnieju wykazała, że autor badań uważa, iż ocena 18 walk była błędna.

Dominika Karolak próbuje ocenić reformę dziejącą się w pięcioboju nowoczesnym. Autorka przeprowadziła badania wśród trenerów i zawodników, kobiet i mężczyzn, próbując wysłuchać, co uważają na temat zamiany jeździectwa na biegowy tor przeszkód.

Tradycyjnie numer zamykamy informacją „Z życia nauki”.

Redaktor naczelny Sławomir Wilk

Indywidualizacja zadań treningowych a efektywność szkolenia sportowców na przykładzie gry w koszykówkę

JACEK DEMBIŃSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

W niniejszym artykule zaprezentowano wskaźnik planowania wartości mierzonej cechy, jaki powinien osiągnąć sportowiec w ściśle określonym interwale czasowym oraz przykłady jego praktycznego wykorzystania w odniesieniu do pojedynczego sportowca.

W wyniku przedstawionej analizy autor stwierdził, że: Istnieje potrzeba planowania indywidualnych postępów sportowca; Zaprezentowany wskaźnik różnicuje indywidualne tempo wzrostu (lub regresji) badanej cechy; Interwał dokonywanych pomiarów powinien być dostosowany do etapu szkolenia i jego poziomu sportowego; Zaprezentowany wskaźnik w zestawieniu z wartością rzeczywiście osiągniętą, stanowi obiektywną ocenę zrealizowanego programu treningowego; Wspólne monitorowanie (trenera i zawodnika) wartości planowanej i rzeczywiście osiągananej, stanowi bardzo istotny czynnik motywacyjny w dążeniu do samodoskonalenia się sportowca; W prowadzonych pomiarach należy pamiętać, aby tym pomiarom towarzyszyły; pobudzenie emocjonalne (stres), oraz czynniki zakłócające poprawność i skuteczność wykonania określonego zadania (doping, zmęczenie fizyczne i inne); Autor pozostaje w przekonaniu, że wielu trenerów, z różnych dyscyplin sportu, będzie z powodzeniem korzystało z opisanego wskaźnika.

Słowa kluczowe: indywidualizacja, wskaźnik, praktyczne wykorzystanie, koszykówka.

SUMMARY

This article presents the indicator of planning the value of the measured feature that should be achieved by an athlete in a stri-

ctly defined time interval and examples of its practical use in relation to a single athlete.

As a result of the presented analysis, the author concluded that: There is a need to plan the athlete's individual progress; The presented indicator differentiates the individual rate of growth (or regression) of the examined feature; The interval of measurements should be adapted to the stage of training and its sports level; The presented indicator, in comparison with the value actually achieved, is an objective assessment of the completed training program; Joint monitoring (of the coach and the competitor) of the planned and actually achieved value is a very important motivational factor in the pursuit of self-improvement of the athlete; In the conducted measurements, it should be remembered that these measurements should be accompanied by; emotional arousal (stress), and factors interfering with the correctness and effectiveness of performing a specific task (doping, physical fatigue and others); The author remains convinced that many coaches from various sports disciplines will successfully use the described indicator.

Keywords: individualization, indicator, practical use, basketball.

WSTĘP

Przepływający wzrost wyników osiąganych przez sportowców w różnych dyscyplinach sportu, stawia przed nimi coraz to bardziej złożone i wielostronne wymagania. Dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego doprowadziło między innymi do przeniesienia znacznego ciężaru szkolenia sportowego na okres dziecięcy oraz młodzieńczy. Taki kierunek postępowania jest generalnie

prawidłowy, lecz w szczegółowych rozwiązaniach staje się jednak zbyt często przyczyną wielu błędów i deformacji, czy wręcz wynaturzeń (Raczek 1991).

Słowa H. Sozańskiego (1986 s. 5) od przeszło trzydziestu lat są wciąż aktualne i w tym zakresie niewiele się zmieniło „... sport dzieci i młodzieży winien być traktowany jako specyficzny podsystem sportu wyczynowego, w którym są realizowane pierwsze etapy szkolenia. Celem jest tu nauczanie umiejętności ruchowych i budowanie funkcjonalnych podstaw dla osiągnięcia maksymalnych wyników w wieku dojrzałym, w pełni biologicznych możliwości organizmu. Określa to funkcje podsystemu i umiejscawia w makrostrukturze sportu jako początkowy etap procesu”. Od siebie dodałbym, że zmieniały się na korzyść warunki funkcjonowania dzieci i młodzieży w sporcie. Mamy coraz więcej obiektów sportowych, które są dobrze lub bardzo dobrze wyposażone w urządzenia i sprzęt. Mamy też coraz lepiej wykształconą kadrę instruktorsko trenerską. Mamy również coraz większą świadomość społeczną (rodziców, opiekunów, nauczycieli i uczniów) w zakresie codziennej potrzeby aktywności fizycznej jako zdrowego stylu życia, który zapobiega nie tylko nadwadze, cukrzycy i innym chorobom, ale stanowi też swoiste antidotum na niekorzystne zjawiska społeczne, które coraz częściej występują nie tylko w rodzinach młodocianych sportowców, ale również w ich kręgach rówieśniczych. Mam tutaj na myśli różne stany lękowe i depresyjne wśród dzieci i młodzieży, które czują się zagubione i niepotrzebne we współczesnym świecie. Tak więc z jednej strony jest łatwiej ze względu na poprawę warunków uprawiania sportu, ale jednocześnie jest trudniej ze względu

na brak wzorców i niską motywację do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych w różnej formie.

Liczne prace badawcze, realizowane na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci przez: Chromińskiego (1980), Drabika (1992), Jonkisa (1989), Naglaka (1989, 1991, 1999, 2005, 2010), Raczkę (1986a, 1986b, 1987, 1988, 1991), Czajkowskiego (2004), Czerwińskiego (2018), Dembińskiego (2011, 2020, 2021, 2022), Hucińskiego, Kisiela (2008), Maciejewskiego, Kopaczewskiego (2012), Sozańskiego (1986, 1988a, 1988b) i innych szeroko opisują problemy związane z uprawianiem sportu przez dzieci i młodzież, w różnych aspektach problematyki badawczej. Dotyczą one zarówno kierunków oddziaływania, wyważenia odpowiednich proporcji ilościowych i jakościowych, jak również uwzględnienia licznych uwarunkowań sprzyjających nauczaniu nowych i doskonaleniu już opanowanych umiejętności. Zagadnienia te nabierają szczególnej wagi w treningu dzieci i młodzieży, kiedy to interakcje: rozwój biologiczny i trening sportowy są najbardziej nasilone (za Sozańskim 1986).

Jak pisze Raczek (1991 s. 6) „...nadmierna zbyt wczesna eksploatacja młodocianych zawodników powoduje niekorzystne następstwa, doprowadzające w efekcie nie tylko do przedwczesnej eliminacji wielu utalentowanych jednostek ze sportu, ale co ważniejsze pozostawiająca także często negatywne ślady w ich organizmie i psychice”.

Wielu autorów publikacji naukowych wskazuje na pilną potrzebę rozpoznania związków między charakterem treningu, jego strukturą czasową i rzeczową, a rozwojem uzyskanych wyników, w trakcie trwania sezonu sportowego. Ma to ogromne znaczenia dla optymalizacji treningu. W świetle doniesień naukowych dostrzeżono fakt zróżnicowanego rozwoju wyników sportowych osiągniętych przez sportowców. Przyrosty wyników rozkładają się bardzo indywidualnie i mają charakter progresywny lub intensywny. Jest to wynikiem indywidualnej reakcji ich organizmów na zadany bodziec w ramach wieloletniego procesu treningowego. W związku z tym zagadnienie indywidualnego doboru zadań treningowych (kierunku oddziaływania, obciążenia, metod i form realizacji) w sposób niejako naturalny staje się jednym z głównych problemów badawczych współczesnych rozważań naukowych.

Jak pisze Naglak (2010 s. 69): „Umiejętność kierowania indywidualnym tokiem treningu sportowca dotyczy wszystkich

dyscyplin sportu zarówno indywidualnych jak i zespołowych. Wiele lat temu wspólne działanie sportowców na boisku zasugerowało trenerom konieczność stosowania jednolitego przygotowania wszystkich graczy i stan ten trwa do dziś. Obecnie współczesnym wymaganiom, może sprostać zawodnik trenowany indywidualnie. Wynika to z faktu, że w grach zespołowych każdy z graczy, zajmujący określoną pozycję na boisku, dysponuje odrębnymi możliwościami; somatycznymi, psychicznymi, kondycyjnymi, umiejętnościami specjalnymi a także jest na swoistym etapie własnego rozwoju. Najistotniejsze jest jednak to, że charakteryzuje się własnym odrębnym zestawem cech, które decydują o jego klasie zawodniczej. Kierowanie treningiem, polega na tym, aby te odrębności w porę dostrzec i poddać doskonaleniu”. W związku z powyższym podjęto poszukiwania badawcze zmierzające do zwrócenia szczególnej uwagi na problem indywidualizacji zadań treningowych w odniesieniu do pojedynczego sportowca także w grach zespołowych. Nowatorstwo podjętych poszukiwań sprowadza się do zebrania specjalistycznej wiedzy w zakresie szeroko rozumianej indywidualizacji. Autor niniejszego doniesienia ma świadomość, że nie jest w stanie opisać wszystkich uwarunkowań dotyczących kwestii indywidualizacji, ale pozostaje w przekonaniu, że opisane tu kwestie mają charakter praktyczny i mogą być stosowane, przede wszystkim, w tre-

ningu dzieci i młodzieży nie tylko w grach zespołowych, ale i w dyscyplinach indywidualnych.

METODA INDYWIDUALNEGO PLANOWANIA ZADAŃ TRENINGOWYCH

Właściwe i odpowiednie sformułowanie zadania (celu) jest niezwykle istotnym i znaczącym elementem kierowania treningiem sportowca. Postawiony cel (zadanie) zbyt wysoko lub zbyt nisko zniechęca i demotywuje sportowca. Każdy sportowiec powinien mieć swój wieloletni plan perspektywicznego rozwoju. Jego kariera sportowa powinna być podzielona na krótsze odcinki czasu (miesięczne, kwartalne, półroczne i roczne). Dla każdego z tych przedziałów czasowych, powinny być określone zadania (cele), które sportowiec powinien osiągnąć. Problem tkwi w swoistości i odrębnościach każdego organizmu ludzkiego i nieregularnym postępie (czasami regresji) w jego umiejętnościach sportowych. Zaobserwowano, że w młodszych kategoriach wiekowych, przypadających na okres 7-14 lat określany „złotym wiekiem rozwoju motoryczności człowieka” generalnie postęp jest bardzo dynamiczny. Obserwuje się poprawę uzyskiwanych rezultatów niemalże z tygodnia na tydzień i z miesiąca na miesiąc. Chłopcy i dziewczęta stają się; szybsi, silniejsi, bardziej wytrzymali i zdecydowanie potrafią operować coraz większym wachlarzem, nabytych w trakcie treningu, technicz- »



» nych umiejętności charakterystycznych dla uprawianej dyscypliny sportu. Proces ten zdecydowanie spowalnia w miarę zbliżania się do „okresu pokwitania” nazywanego też okresem „dojrzwiania płciowego” lub „skoku pokwitaniowego”. Wielu autorów nazywa też ten okres jako „okres krytyczny” ze względu na zahamowanie rozwoju zdolności motorycznych, a w wielu przypadkach zaobserwowano nawet obniżenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej.

Jak więc racjonalnie wyznaczyć cel (zadanie) dla młodocianego sportowca, aby ten cel był możliwy do osiągnięcia, biorąc pod uwagę jego indywidualne tempo rozwoju. Przez wiele lat poszukiwano, prostego, uniwersalnego sposobu wyznaczania wartości planowanego wyniku w odniesieniu do indywidualnego tempa rozwoju danego sportowca. Stworzenie takiej metody zakończyło się sukcesem, a inspiracją był staż odbyty na Wydziale Matematyki Uniwersytetu Wrocławskiego u profesora Bolesława Kopocińskiego, któremu tutaj składam wyrazy serdecznego podziękowania za wielomiesięczną opiekę i współpracę.

W koncepcji, którą tutaj zaprezentowano, potrzebne są dwa pomiary danej cechy (danego argumentu) wykonanych w ściśle określonym odstępie czasowym (tygodnia, miesiąca, kwartału, okresu półrocznego czy rocznego). Wyznaczenie tego okresu jest ważne i zależy od kategorii wiekowej. Dla młodszych kategorii wiekowych powinien być to okres względnie krótki (około miesiąca), a dla starszych zdecydowanie dłuższy (kwartał lub okres półroczny). Dla przykładu weźmy tu miarę z teorii sportu i teorii treningu, standardowy okres mezo-cykliczny, który składa się z czterech mikro-cykłów siedmiodniowych (około jednego miesiąca = 28 dni).

W1 – będzie to wartość pomiaru osiągnięta przez sportowca na samym początku tego ww. mezo-cyklu;

W2 – będzie to wartość pomiaru osiągnięta przez sportowca na końcu tego samego ww. mezo-cyklu;

Wp – będzie to wartość planowana, jaką powinien uzyskać sportowiec na koniec kolejnego mezo-cyklu, czyli po kolejnych 28 dniach treningowych (czterech mikro-cykłach).

$(W2/W1)$ – wartość $W2/W1$ określa indywidualny współczynnik przyrostu wartości danej cechy, jeśli W2 jest wartością większą od W1, to wartość jego będzie powyżej 1. Jeśli miarą są centymetry $W1=40$ cm a $W2=50$ cm to $W2/W1= 50/40 = 1,25$, jeśli miarą badanej cechy będzie czas, wartość tego współczynnika będzie miała wartość

mniej niż od wartości 1. Np. pomiar biegu na 300 metrów, $W1= 55$ s, $W2=50$ s to $W2/W1= 50/55 = 0,91$, wskaźnik ten świadczy o postępie, gdyż czas biegu na dystansie 300 metrów uległ skróceniu,

$(W2 - W1)$ – to wyrażenie obrazuje rzeczywistą różnicę wartości w pomiarach W1 i W2, dokonanych w odstępie jednego mezo-cyklu, w przypadku pomiaru wyrażonego w centymetrach, kilogramach, etc. wartość dodatnia świadczy o przyroście tej cechy, a wartość ujemna świadczy będzie o regresji (spadku) badanej cechy. W przypadku pomiarów wyrażonych w jednostkach czasu wartość ujemna świadczy będzie o skróceniu się czasu, czyli postępie, a wartość dodatnia świadczy będzie o regresji (spadku) badanej cechy.

Po tych objaśnieniach możemy przystąpić do prezentacji całościowej formuły wyznaczającej wartość planowaną (Wp):

$$Wp = [(W2/W1) \times (W2 - W1)] + W2$$

Wyrażenie $[(W2/W1) \times (W2 - W1)]$ określa nam, o jaką wartość powinien zmienić się pomiar $Wp=W3$ w odniesieniu do wartości W2, dla takiego samego odstępu czasowego (tutaj jeden mezo-cykł, tj. 28 dni, czyli po czterech kolejnych mikro-cykłach).

Weźmy dla przykładu pomiar skoku w dal z miejsca, z odbicia obunóż, dla mezo-cyklu 1, sportowiec uzyskał $W1=140$ cm a $W2=150$ cm planowana wartość (po mezo-cyklu 2), którą powinien osiągnąć zawodnik, wyliczymy w sposób następujący: $Wp = [150/140] \times (150 - 140)] + 150 = (1,07 \times 10) + 150 = 10,7 + 150 = 160,7$ cm

Wartość 160,7 cm powinien osiągnąć sportowiec, przy założeniu, że jego tempo rozwoju mierzonej cechy będzie identyczne jak dla poprzedniego okresu (mezo-cykł1 = mezo-cykł 2). W sytuacji, kiedy pojawi się kontuzja, absencja w treningach lub inne czynniki zakłócające tempo rozwoju zawodnik nie osiągnie wyznaczonej (planowanej) wartości wyniku po mezo-cyklu 2. Będzie to konkretna wartość, która obniży planowane tempo wzrostu. Założymy, że sportowiec w ww. próbie uzyskał wartość 155 cm, to dla kolejnego okresu (mezo-cyklu nr 3) obliczymy tę wartość, podstawiając do wzoru nowe wartości;

$$Wp = [(155/150) \times (155-150)] + 155 = (1,033 \times 5) + 155 = 160,16 \text{ cm}$$

Jeśli zawodnik uzyska wyższą wartość tzn., że tempo rozwoju badanej cechy ponownie wzrosło i zmianie ulegnie planowana wartość po kolejnym mezo-cyklu.

Weźmy dla przykładu inny wariant tzn. pomiar biegu na dystansie 300 metrów,

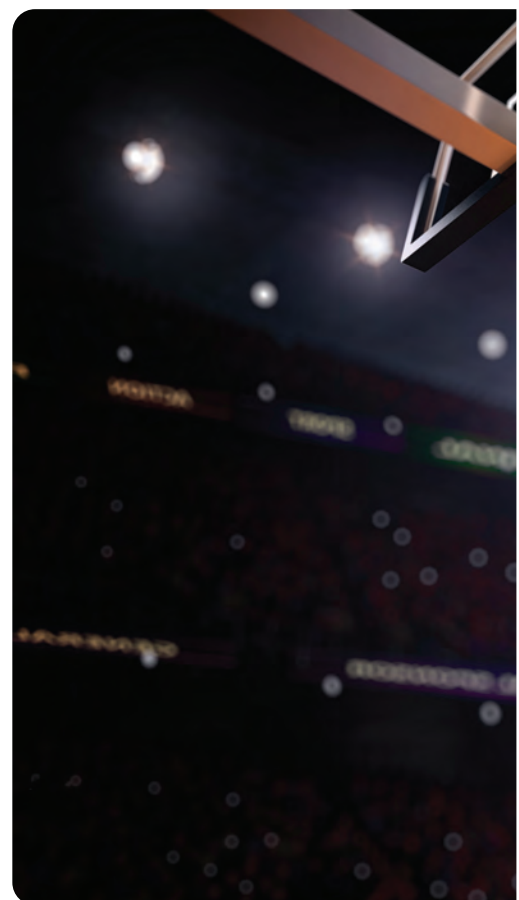
gdzie $W1=55$ s, a $W2=50$ s tak więc wartość planowana;

$$Wp = [(50/55) \times (50 - 55)] + 50 = [0,91 \times (-5)] + 50 = (-4,55 + 50) = 45,05 \text{ s.}$$

Biorąc pod uwagę tempo postępów, jakie zrobił sportowiec w analogicznym okresie (po mezo-cyklu 2 powinien uzyskać wartość 45,05 s. w biegu na 300 metrów. Jeśli nie uzyska tej wartości i będzie ona wyższa, świadczy to o spowolnieniu rozwoju tej cechy (obniżenie wartości wyniku – gorszy czas). Jeśli natomiast sportowiec uzyska wynik niższy od wartości planowanej tzn., że dynamika rozwoju tej cechy wzrosła (zawodnik uzyskał lepszy czas).

Dobór interwału czasowego pomiędzy pomiarami W1 i W2 jest kluczową kwestią i powinien być dostosowany do specyfiki dyscypliny, wieku i etapu szkolenia sportowego oraz do praktycznej możliwości jego wykorzystania w treningu.

Poniżej opisano jeden z praktycznych sposobów wykorzystania wartości planowanej (Wp) w treningu koszykarek i koszykarzy. Powszechnie wiadomo, że niezwykle istotnym elementem sprawności w grze, w koszykówkę jest poziom skuteczności wykonywania rzutów wolnych. Na poziomie polskiej ekstraklasy u koszykarek i koszykarzy kształtuje się on w granicach 70-80 %. Wartość ta oznacza, że na każ-



de 10 wykonanych rzutów skutecznych (celnych) jest 7-8 z nich i 2-3 z nich są nie-skuteczne (niecelne). Dla młodego adepta koszykówki są to wartości nieosiągalne. Większość trenerów przyjmuje pewien swoisty program doskonalenia (stałego podwyższania) skuteczności wykonania rzutów wolnych. Jest to stały fragment gry, w którym nikt fizycznie zawodnikowi nie przeszkadza w jego wykonaniu. Podnoszenie skuteczności wykonania rzutów to żmudna, systematyczna i mozolna praca polegająca na dokładnym i wielokrotnym powtarzaniu tego samego ćwiczenia. Aby skutecznie wykonać rzut wolny, należy być skupionym na zadaniu i precyzyjnie wykonywać poszczególne fazy tej czynności ruchowej, zawsze tak samo, zawsze w ściśle ustalonej kolejności. Kiedy sędzia wręcza piłkę zawodnikowi, aby ten wykonał rzut wolny, rozpoczyna się „procedura” lub inaczej „liturgia” wykonania rzutu wolnego. Faza pierwsza, chwycić piłkę oburącz (trzymaj ją poniżej linii wzroku) i ustaw poprawnie stopy przed linią rzutów wolnych, jeśli najpierw ustawiasz stopę lewą, to zawsze pilnuj, aby w pierwszej kolejności ją postawić, jeśli w drugiej kolejności ustawiasz stopę prawą, to zawsze pilnuj, aby w drugiej kolejności ją postawić. Po ustawieniu stóp wzrok skieruj na obręcz kosza

i obniż postawę ciała tak, aby skontrolować stabilność całego ciała. W tym momencie możesz dokonać korekty ustawienia stóp. Postawa powinna być wygodna, stopy rozstawione na szerokość bioder powinny zapewnić maksymalną stabilność całego ciała. Pamiętaj, że brak stabilności i równowagi ciała podczas rzutu będzie miało wpływ na jego skuteczność, a każde odchylenie (wychwianie) z pozycji pionowej będzie przenoszone na piłkę, a ściślej, na tor jej lotu, co ma bezpośredni wpływ, na skuteczność rzutu.

Faza druga to pozycja przygotowawcza przed rzutem i oddech. Jeśli już stoisz stabilnie i wzrok masz skierowany na obręcz kosza, weź głęboki oddech i odbij piłkę o podłoże (jeśli odbijasz ją jeden raz to zawsze jeden raz, jeśli odbijasz ją dwa razy, to zawsze dwa razy pamiętaj, aby zawsze postępować tak samo, każdy rzut wolny powinien być identyczny). Po ostatnim odbiciu od podłoża ustaw poprawnie palce na piłce trzymając ją na wysokości klatki piersiowej. Weź głęboki wdech, wypuść powietrze i przyjmij poprawną postawę do rzutu, tzn. podnosząc piłkę powyżej linii wzroku, jednocześnie należy obniżyć postawę ciała przez ugięcie stawów skokowych, kolanowych i biodrowych (obniżona postawa wyrzutna, gdzie linia wzroku –

linia celowania przebiega pod piłką „oko – dolna krawędź piłki – obręcz kosza”).

Faza trzecia to czynność rzutu do kosza, którą wykonujemy po wydechu powietrza, (powietrze nie powinno wypełniać płuc) rozpoczyna się od prostowania stawów najbardziej położonych od piłki, tzn. skokowych, kolanowych, biodrowych, następnie prostujemy staw ramienny ręki rzucającej, staw łokciowy i na samym końcu nadgarstek przechodzi ze zgięcia grzbietowego w dłoniowe. Występuje tu zjawisko synergizmu mięśniowego, czyli wzajemnego wspomagania się poszczególnych grup mięśni, poczynając od nóg, a kończąc na przedramieniu. Dlatego, faza druga i trzecia wykonywane powinny być w sposób płynny, w jednym, naturalnym tempie, bez dodatkowych przy ruchów. Cały ruch ciała powinien być wykonany w płaszczyźnie strzałkowej i po rzucie, rzucający powinien, przez moment, przytrzymać rękę wyprostowaną w stawie łokciowym ze zgiętym dłoniowo nadgarstkiem ręki rzucającej (palce dłoni rzucającej skierowane powinny być w dół). Opuszczanie ręki rzucającej lub jej odwodzenie na zewnątrz lub do środka, natychmiast po rzucie, jest błędem, gdyż ruch ręki (na zewnątrz lub do środka) nadaje piłce rotację boczną, a to z kolei powoduje, że piłka po odbiciu od obręczy odskoczy w bok i rzut nie będzie celny. Sam wyrzut piłki następować powinien przez palce tak, aby piłka miała wsteczną rotację (przeciwną do kierunku rzutu). W takim przypadku, po odbiciu piłki od obręczy kosza, spadnie ona pionowo w dół do kosza (rzut będzie celny). Tor lotu piłki powinien mieć kształt paraboli, która w swoim najwyższym punkcie zdecydowanie przewyższa wysokość obręczy kosza. Biomechanicy wyliczyli optymalny tor lotu piłki, po wykonanym rzucie do kosza. Wysokość optymalnej paraboli rzutu zależy od odległości od kosza, jak również od końcowej wysokości, z której piłka jest wyrzucona, kąta wyrzutu i prędkości początkowej piłki. Stwierdzono prostą zależność im większa odległość od kosza, tym przewyższenie maksymalnego punktu paraboli rzutu (w odniesieniu do wysokości obręczy kosza) powinno być większe. Przy rzutach za 3 punkty z odległości 6,75 m i większej, maksymalny punkt paraboli rzutu do kosza powinien znajdować się zdecydowanie powyżej górnej krawędzi tablicy kosza (3,95 m). Jaka powinna być więc optymalna parabola toru lotu piłki przy wykonaniu rzutu wolnego? Z pewnością rzut ten nie może być zbyt „płaski”, tzn. przewyższenie maksymalnego punktu »



» paraboli toru lotu piłki w odniesieniu do wysokości obręczy kosza nie może być zbyt małe. W praktyce przyjmuje się, że maksymalny punkt paraboli toru lotu piłki powinien dochodzić do górnej krawędzi tablicy kosza. Ćwiczenia praktyczne, tyśiące wykonanych rzutów powodują, że pojawia się pewien automatyzm u gracza, który bezbłędnie potrafi dostosować, siłę wyrzutu piłki, kąt jej wyrzutu (parabolę) w zależności od odległości od kosza, w jakiej się znajduje.

Reasumując, przy rzutach wolnych, najważniejsza jest powtarzalność i identyczność tej czynności. Samo przebrnięcie przez wszystkie niuanse wykonania rzutu wolnego jest bardzo „nudne” i „monotonne”. Dlatego ustawicznie trzeba monitorować sposób, w jaki jest wykonywany każdy rzut wolny. Powinniśmy je wykonywać na początku treningu, w trakcie jego trwania i na jego końcu.

Wróćmy teraz do naszego wskaźnika wartości planowanej i praktycznego jego sposobu wykorzystania w doskonaleniu rzutów wolnych. W tym konkretnym przypadku wskaźnik ten będzie pełnił funkcję samooceny i motywacji w odniesieniu do każdego gracza indywidualnie. Jeśli przyjmimy pewien program treningowy doskonalenia skuteczności rzutów wolnych (w ramach ogólnego programu treningowego), to wprowadzenie wartości planowanej wzrostu tego parametru z pewnością zwiększy indywidualną motywację do dalszego samo doskonalenia się w tym zakresie. Sportowiec, widząc wynik, jaki osiągnął sam, zauważy, czy robi w tym zakresie postępy czy też nie. Jego uwaga skupiona będzie na detalach w każdym powtórzeniu, bo każde będzie miało wpływ na ogólny wynik końcowy. Podobnie jest na zawodach, każdy celny rzut wolny przybliży nas do zwycięstwa, a rzut niecelny oddala. W warunkach treningowych trudno jest wyegzekwować odpowiedni poziom pobudzenia emocjonalnego, który zawsze występuje na zawodach sportowych.

Z reguły młodociani sportowcy osiągają lepsze rezultaty na treningu, a na zawodach nie potrafią w pełni zaprezentować swojego potencjału. Pobudzenie emocjonalne wywołane rywalizacją na zawodach ujemnie wpływa na ich ogólną sprawność i skuteczność. Dlatego bardzo ważnym czynnikiem jest symulowanie pewnych sytuacji stresowych w warunkach treningowych. Na podstawie wieloletniego doświadczenia praktycznego stwierdzono, że jeśli trener zarządzi wykonywanie rzutów wolnych (indywidualnie czy w innej

formie organizacyjnej) bez dodatkowych wymogów to podopieczni potraktują to jako zabawę. Każdy rzut będzie wyglądał inaczej (brak przestrzegania poszczególnych faz rzutu), sportowcy nie będą skupieni na zadaniu prowadząc rozmowy między sobą. Jeśli wprowadzimy pewien czynnik współzawodnictwa np. w parach lub grupach to skupienie i motywacja będą o wiele wyższe.

Osobiście polecam rywalizację z „zawodowcem”, która polega na jak najmniejszej liczbie wykonanych rzutów niecelnych. Gracz rywalizuje sam ze sobą; jeśli wykona poprawnie i skutecznie rzut wolny to ma 1 pkt, jeśli nie trafi do kosza, to „zawodowiec” otrzymuje również 1 pkt. Tak zadysonowane ćwiczenie wymusza skupienie i uwagę na każdym rzucie i aby wygrać z „zawodowcem” trzeba mieć skuteczność powyżej 50%. Jeśli ta forma ćwiczenia będzie zbyt łatwa, to podnosimy trudność i za każdy niecelny rzut „zawodowiec” otrzymuje 2 pkt, a my po celnym rzucie otrzymujemy w dalszym ciągu 1 pkt. Aby pokonać zawodowca nasza skuteczność musi być wyższa niż 60%. Kolejny poziom trudności to „zawodowiec” otrzymuje 3 pkt za niecelny rzut, a my w dalszym ciągu 1 pkt za każdy celny rzut. Aby wygrać rywalizację do 10 pkt, możemy pomylić się jedynie 3 razy, a nasza skuteczność będzie wyższa od 70%.

Dodatkowym czynnikiem mającym wpływ na skuteczność wykonania rzutów wolnych ma również zmęczenie. Wysiłek fizyczny + pobudzenie emocjonalne (rywalizacja, stres) to główne czynniki mające wpływ na błędy, jakie popełniamy podczas zawodów sportowych. Tak więc dodatkowego znaczenia nabierają ćwiczenia wykonywania rzutów wolnych w końcowej fazie treningu. Wtedy, kiedy ciężko oddychamy, trudno jest zapanować nad własnym ciałem, tym bardziej że pojawia się drżenie mięśni, a stres spowodowany chęcią zwycięstwa czy obrony przed porażką dodatkowo utrudniają wykonanie zadania.

Pokonanie „zawodowca” w ostatnich minutach jednostki głównej treningowej (rozumianej jako jednostki o największym obciążeniu fizycznym) w mikrocyklu nie będzie już tak prostym zadaniem jak na początku treningu. Osiągnięcie wyniku powyżej 70% skuteczności będzie wynikiem bardzo dobrym. Umieszczenie grupy ćwiczeń doskonalących skuteczność wykonania rzutów wolnych, w części końcowej treningu, jest bardzo istotną przesłanką warunkującą poprawę skuteczności rzutów wolnych.

Ponadto kontrola postępów naszych podopiecznych jest również oceną poprawności przyjętej „drogi” treningowej. Jeśli stwierdzimy, że brak jest postępów, w tym przypadku, w skuteczności wykonania rzutów wolnych, należy rozważyć zmianę dotychczasowego programu treningowego (liczby ćwiczeń w jednostce treningowej, liczby ćwiczeń w mikrocyklu, kolejność i częstotliwość ich występowania, jakości wykonania etc.).

PODSUMOWANIE

Reasumując dotychczasowe rozważania, można pokusić się o następujące wnioski: Istnieje potrzeba planowania indywidualnych postępów sportowca w przodujących, dla danej dyscypliny sportu, cechach istotnie warunkujących uzyskanie znaczących rezultatów sportowych.

Zaprezentowana formuła wyliczenia wartości planowanej różnicuje indywidualne tempo wzrostu lub regresji badanej cechy, oraz może być zastosowana również w próbach, których miarą jest czas.

Interwał dokonywanych pomiarów powinien być dostosowany do etapu szkolenia i jego poziomu sportowego. Zaleca się, aby ten interwał w odniesieniu do grup młodzieżowych (etap wstępny) był względnie krótki (około jednego mezocyklu tj. około jednego miesiąca), a w grupach starszych (etap podstawowy i specjalny) był dłuższy (cykle pomiarów powinny być kwartalne lub półroczne).

Zaprezentowana formuła wartości planowanej w zestawieniu z wartością rzeczywiste osiągnięta, stanowi obiektywną ocenę zrealizowanego programu treningowego i może stanowić ważny czynnik mający wpływ na zmianę dotychczasowego programu treningowego w odniesieniu do pojedynczego sportowca.

Wspólne (trenera i zawodnika) monitorowanie wartości planowanej i rzeczywiste osiągniętej przez sportowca, stanowi bardzo istotny czynnik motywacyjny w dążeniu do samodoskonalenia się sportowca i pełnego zaangażowania w monotonna, codziennej pracy treningowej.

Dokonując pomiaru cech istotnie warunkujących uzyskiwanie znaczących rezultatów sportowych, powinniśmy pamiętać, aby tym pomiarom towarzyszyły: pobudzenie emocjonalne (stres), czynniki zakłócające poprawność i skuteczność wykonania określonego zadania (doping, zmęczenie fizyczne i inne).

Autor pozostaje w przekonaniu, że wielu trenerów, z różnych dyscyplin sportu, będzie z powodzeniem korzystało z opisanego wskaźnika.

Piśmiennictwo:

1. Chroński Z., Metodyka sportu dzieci i młodzieży, Biblioteka sportu szkolnego, Sport i Turystyka, Warszawa 1980
2. Czajkowski Z., Nauczanie techniki sportowej, Warszawa 2004
3. Czerwiński J., Wybrane elementy teorii i technologii treningu sportowego, W-wa 2018
4. Dembiński J., Koszykówka. WSEWS Wyd. 2, Warszawa 2011
5. Dembiński J., Nowoczesna edukacja – uwarunkowania i potrzeby. Edukacja – Wychowanie – Sport” s. 05-08, 2020
6. Dembiński J., Kwantyfikacja potencjału działania zespołowego a potencjał indywidualny na przykładzie koszykówki (Cz. 1). „Edukacja – Wychowanie – Sport” s. 13-16, 2021
7. Dembiński J., Naczek M., Charakterystyka profili koszykarek na podstawie oceny ich działania w grze na przykładzie zespołu Embutidos Pajariel Bemibre. (Cz.2) „Edukacja – Wychowanie – Sport” 2022 s. 10-18.
8. Drabik J., Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej, AWF Gdańsk 1992
9. Huciński T., Kisiel E., Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka, Warszawa 2008
10. Jonkisz J., Drogi rozwoju systemu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży szkolnej, problemy aktualne i potrzeby przyszłości. Zeszyty Naukowe AWF Wrocław nr 48, 1989
11. Maciejewski D., Kopaczewski J., Pierwsze kroki w nauczaniu koszykówki: technika, systematyka, metodyka, gry i zabawy, zdolności ruchowe, przepisy, Gorzów Wlkp. 2012
12. Naglak Z., Metodyczne aspekty doboru i selekcji dzieci i młodzieży do sportu klasyfikowanego. Zeszyty Naukowe AWF Wrocław nr 48, 1989
13. Naglak Z., Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław 1991
14. Naglak Z., Metodyka trenowania sportowca, Wrocław 1999
15. Naglak Z., Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. T.1. Kształcenie gracza na wstępnym etapie, Wrocław 2005
16. Naglak Z., Kształcenie gracza na podstawowym etapie, Wrocław 2010
17. Raczek J., Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF Katowice 1986
18. Raczek J., Motoryczność dzieci i młodzieży – aspekty. I Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Międzybrodzie 12-14 grudnia 1985 [w:] Sport Wyczynowy nr 3-4, Warszawa 1986
19. Raczek J., Uwarunkowania rozwojowe szkolenia dzieci i młodzieży. AWF Katowice 1987
20. Raczek J., Okresy krytyczne w treningu dzieci i młodzieży. [w:] Sport Wyczynowy nr 12, Warszawa 1988
21. Raczek J., Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Biblioteka trenera, RCMSKFIS Warszawa (1991)
22. Sozański H., Zróżnicowanie rozwoju sportowego młodocianych zawodników w zależności od rodzaju treningu. AWF Warszawa 1986
23. Sozański H., Szkolenie sportowe młodzieży w Polsce – zastrzeżenia i uwagi. Sport Wyczynowy nr 5, Warszawa 1988
24. Sozański H., Cele strategiczne oraz uwarunkowania sportu dzieci i młodzieży. Zasady planowania i kontroli szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. [w:] Materiały szkoleniowe dla trenerów, RCMSKFIS Warszawa 1988b

Efekty treningów biegowych o różnej strukturze wysiłku na przykładach biegaczy amatorów

HENRYK NORKOWSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

W opracowaniu przedstawiono efekty 6 tygodni treningu biegowego o różnej strukturze wysiłku zrealizowanego przez dwóch biegaczy amatorów o podobnym wyjściowym poziomie wydolności tlenowej i beztlenowej. Wyniki laboratoryjnego testu „do odmowy” na bieżni mechanicznej po zakończeniu treningu obu biegaczy wykazały znaczne zróżnicowanie wartości wskaźników wydolności tlenowej i beztlenowej opisujących efekty zastosowanych obciążeń wysiłkowych.

Słowa kluczowe: bieganie, wydolność tlenowa i beztlenowa.

SUMMARY

The study presents the effects of 6 weeks of running training with different effort structures carried out by two amateur runners with a similar initial level of aerobic and anaerobic capacity. The results of the laboratory „to refuse” test on a treadmill after the training of both runners showed significant differences in the values of aerobic and anaerobic capacity indicators describing the effects of the applied exercise loads.

Keywords: running, aerobic and anaerobic capacity.

WSTĘP

Problemem badawczym w niniejszym opracowaniu jest trening wydolności tlenowej analizowany z perspektywy efektów różnych metod jej kształtowania zastosowanych przez dwóch młodych mężczyzn uprawiających amatorsko biegi długodystansowe.

Wydolność tlenowa definiowana jest jako zdolność do wykonywania ciężkich lub długotrwałych wysiłków fizycznych bez szybko narastającego zmęczenia. Rzeczywistą miarą wydolności tlenowej organizmu jest czas wykonywania długotrwałych wysiłków o określonej stałej lub wzrastającej

intensywności (np. bieg na bieżni do całkowitego wyczerpania), a podstawowym parametrem opisującym jej poziom jest wielkość maksymalnego pochłaniania tlenu (VO_2max), czyli pułap tlenowy.

Wśród czynników determinujących potencjał tlenowy człowieka (oprócz uwarunkowań genetycznych) należy wymienić wentylację minutową płuc, pojemność minutową serca, wielkość przepływu krwi przez pracujące mięśnie, liczbę mitochondriów komórek mięśni oraz aktywność enzymów oksydacyjnych.

Wartość VO_2max wyrażana jest w ml/kg/min i u zdrowych osób waha się w zakresie 15-85 ml/kg/min . Przyjmuje się, że najniższa wartość VO_2max umożliwiająca niezależność lokomotoryjną człowieka wynosi około 15 ml/kg/min . Wartości pułapu tlenowego na poziomie powyżej 50 ml/kg/min dotyczą osób bardzo aktywnych fizycznie.

Głównym celem treningu wydolności tlenowej jest korzystna zmiana wartości wskaźników opisujących reakcję organizmu na kolejnych progach metabolicznych wysiłku, a więc tlenowym (PCHO), beztlenowym (PPA) i fosfagenowym (PCR).

W zależności od założeń szkoleniowych w treningu wydolności tlenowej stosuje się metodę ciągłą, powtórzeniową lub interwałową. W opracowaniu przedstawiono efekty dwóch różnych pod względem struktury wysiłku koncepcji kształtowania tej cechy.

METODOLOGIA BADAŃ

Osoby badane: dwaj mężczyźni biegacze amatorzy biorący udział w biegach ulicznych na dystansach od 5000 metrów do maratonów włącznie.

Metody badań: Przed rozpoczęciem i po zakończeniu treningów obaj biegacze wykonali laboratoryjne testy „do odmowy” w celu określenia progów metabolicznych stanowiących wyznaczniki poziomu intensywności biegu oraz dla ustalenia efektów zastosowanych obciążeń wysiłkowych. W trakcie próby wysiłkowej polegającej na ciągłym biegu na bieżni mechanicznej o narastającej intensywności na bieżąco rejestrowano wskaźniki reakcji organizmu na kolejnych progach metabolicznych wysiłku, a mianowicie: wartości pochłaniania tlenu (VO_2), częstość skurczów serca (HR), stężenie kwasu mlekowego we krwi (LA) oraz prędkość biegu na progu wentylacyjnym

Tabela 1. Struktura treści treningu biegowego realizowanego przez biegacza A i B

Schemat struktury obciążenia w mikrocyklu treningowym biegacza A						
Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Met. powt. $V \geq \text{PPA}^{**}$ dystans 15 km	Met. powt. $V < \text{PPA}^{***}$ dystans 2,5 km	Odp.	Met. powt. $V \geq \text{PPA}^{**}$ dystans 15 km	Met. powt. $V < \text{PPA}^{***}$ dystans 2,5 km	Met. Ciągła $V = \text{PCHO}^*$ dystans 20 km	Odp.
Schemat struktury obciążenia w mikrocyklu treningowym biegacza B						
Met. Ciągła $V = \text{PCHO}^*$ dystans 20 km	Met. Ciągła $V = \text{PCHO}^*$ dystans 20 km	Odp.	Met. Ciągła $V = \text{PCHO}^*$ dystans 20 km	Odp.	Met. Ciągła $V = \text{PCHO}^*$ dystans 20 km	Odp.

Legenda: * – prędkość biegu na poziomie progu PCHO, ** – prędkość biegu na poziomie 90-100% PPA, *** – prędkość biegu na poziomie <PPA

(VPCO), na progu przemian beztlenowych (VPPA) oraz prędkość na progu fosfagenowym (PPCR), tj. w momencie przerywania wysiłku (V_{max}).

Organizacja treningu: Objętość i strukturę obciążeń realizowanych w mikrocyklu treningowym przez obu biegaczy przedstawiono w tabeli 1.

W treningu biegacza A stosowano 3 metody treningu:

- metodę ciągłą o intensywności biegu na poziomie progu tlenowego (PHCO) realizowaną w terenie;
- metodę powtórzeniową o stałej prędkości biegu w przedziale 90-100% wartości progu beztlenowego (PPA), która polegała na ciągłym monitorowaniu prędkości biegu na 200 metrowych odcinkach bieżni lekkoatletycznej i przerywaniu wysiłku w momencie obniżenia założonej prędkości oraz dalszym kontynuowaniu biegu po przerwie o czasie równym czasowi wysiłku;
- metodę powtórzeniową o intensywności biegu powyżej prędkości na poziomie progu przemian beztlenowych (PPA), która polegała na wykonaniu 13 maksymalnych sprintów na łącznym dystansie 2500 m. w kolejności: 1 × 400 m, 2 × 300 m, 5 × 200 m, 5 × 100 m. Po każdym odcinku sprintu następowała 3-5 minutowa przerwa.

W treningu biegacza B stosowano wyłącznie metodę ciągłą w terenie na poziomie intensywności zbliżonej do progu tlenowego I (PCHO).

Materiał badań: Materiał badań w niniejszej pracy stanowią wyniki laboratoryjnego testu „do odmowy” na bieżni mechanicznej wykonanego przez obu biegaczy przed rozpoczęciem i po zakończeniu 6 tygodni treningu biegowego.

Wyniki badań: Zestawienie wyników testu do odmowy wykonanego przez obu biegaczy przed treningiem przedstawionych w powyższej tabeli wykazało brak znaczących różnic wartości wskaźników opisujących prędkość biegu na kolejnych progach metabolicznych, poziom maksymalnego pochłaniania tlenu, stężenie kwasu mlekowego i maksymalną częstość skurczów serca w momencie maksymalnej intensywności wysiłku. co wskazuje na zbliżony poziom wydolności tlenowej badanych osób.

Zestawienie wyników testu biegacza A przed i po treningu wykazało:

- wydłużenie czasu trwania testu o ponad minutę,
- wzrost prędkości biegu na kolejnych progach metabolicznych (odpowiednio

15,15%, 14,11%, 15,04%), co świadczy o wyraźnej poprawie możliwości wysiłkowych zarówno w zakresie wydolności tlenowej, jak i beztlenowej,

- wzrost stężenia kwasu mlekowego w momencie maksymalnego wysiłku o 8,64%, co wskazuje na poprawę zdolności kontynuowania wysiłku w warunkach narastającego długu tlenowego,
- wzrost maksymalnego poboru tlenu o 9,43%, co jest podstawowym wskaźnikiem wzrostu wydolności wysiłkowej organizmu,
- brak zmian wartości tętna maksymalnego w momencie szczytowego wysiłku.

Analiza wyników testu biegacza B przed i po zakończeniu treningu wykazała znacznie mniejszy zakres zmian poszczególnych wskaźników. Największe przyrosty wartości zaobserwowano na progu PCHO (+10,82%) oraz na progu PPA (+5,43%). Należy zwrócić uwagę na nieznaczny przyrost prędkości biegu w szczytowym momencie wysiłku (+3,52%) i stężenia kwasu mlekowego (+3,80%) oraz niewielki wzrost maksymalnego poboru tlenu (+4,33%).

DYSKUSJA

W opracowaniu przedstawiono dwie koncepcje treningu wydolności tlenowej, które różniły się zarówno pod względem ogólnej objętości pracy, jak i zastosowanych metod. Pierwsza, realizowana przez biegacza A, charakteryzowała się kombinacją metody powtórzeniowej i ciągłej z wyraźną dominacją metody powtórzeniowej o wysokiej intensywności, która stanowiła łącznie ponad 63% ogólnej objętości w mikrocyklu tygodniowym. Metoda ciągła, stanowiąca ok. 37%, była stosowana w ostatnim dniu treningu w postaci biegu w terenie ze średnią prędkością w granicach 3 m/s (ok. 11 km/godz.), co umożliwiało kontynuowanie wysiłku w czasie zbliżonym do 2 godzin. Bliższa analiza treści tego treningu (tab. 2) wykazała, że 54,54% ogólnej objętości

zajmował bieg z intensywnością zbliżoną do maksymalnej prędkości tlenowej (PPA), a 9,1% stanowiły maksymalne wysiłki beztlenowe.

Druga koncepcja treningu, realizowana przez biegacza B, zawierała wyłącznie wysiłki ciągłe na poziomie pierwszego progu tlenowego (PCHO), w których prędkość biegu wynosiła ok. 3 m/s, co sprawiało, że był to wysiłek realizowany w całości w strefie względnego komfortu tlenowego. Weryfikacja efektów obu koncepcji kształtowania tej cechy wydolności, którą stanowiły wyniki testów laboratoryjnych wykonane przed i zakończeniu treningu, bezspornie wykazała wyższą skuteczność koncepcji biegacza A, zawierającej w swej strukturze wysiłki tlenowe i beztlenowe o różnej intensywności i czasie trwania. Dowodzą tego wyraźne, korzystne zmiany obserwowane na kolejnych progach metabolicznych. zarówno w dolnym, jak i górnym zakresie wydolności tlenowej. Pierwszym efektem jest tu wyższa prędkość biegu na pierwszym progu wentylacyjnym (PCHO), który jest początkiem wzmożonej reakcji układu oddechowego na wysiłek, czyli stanowi dolną granicę skutecznego treningu tlenowego.

Drugi korzystny efekt to wzrost prędkości biegu na progu przemian beztlenowych (PPA), co świadczy z kolei o wyraźnej poprawie tzw. mocy tlenowej, czyli wyższej prędkości biegu w warunkach równowagi między dostarczaniem tlenu a jego zapotrzebowaniem przez zaangażowane w wysiłek mięśnie.

Kolejnym, trzecim efektem wartym podkreślenia jest również znaczący wzrost wydolności beztlenowej, polegający na poprawie zdolności wysiłkowych w warunkach długu tlenowego i narastającego stężenia kwasu mlekowego w komórkach mięśni.

Rozpatrując z kolei efekty wywołane treningiem realizowanym przez biegacza B, wyraźnie widać, że koncepcja polegająca na powielaniu metody ciągłej o stałej, »

Tabela 2. Proporcja intensywności obciążeń w mikrocyklu biegacza A i B

Met. ciągła* $V=PCHO$	Met. powt.** $V \geq PPA$	Met. powt.** $V < PPA$	Suma objętości mikrocyklu
biegacz A			
20 km	30 km	5 km	55 km
36,36%	54,54%	9,10%	100%
biegacz B			
80 km	0	0	80 km
100%	0	0	100%

» Tabela 3. Wyniki laboratoryjnego testu do odmowy” biegacza A i B przed i po treningu

Wskaźniki	Biegacz A			Biegacz B		
	Przed tren.	Po tren.	Zmiana	Przed tren.	Po tren.	Zmiana
Czas trwania testu [min]	27	28,06	+3,93%	26	26,5	+1,92%
Prędkość biegu na progu PCHO [m/s]	2,97	3,42	+15,15%	3,05	3,38	+10,82%
Prędkość biegu na progu PPA [m/s]	4,04	4,61	+14,11%	4,05	4,27	+5,43%
Maksymalna prędkość biegu [m/s]	4,52	5,20	+15,04%	4,55	4,71	+3,52%
Max. stężenie mleczanów we krwi [mmol/l]	8,1	8,8	+8,64%	7,9	8,2	+3,80%
VO2 max. [ml/min/kg]	58,3	63,8	+9,43%	57,8	60,3	+4,33%
HR max. [ud./min]	193	190	-1,55%	197	194	-1,52%

» stosunkowo niskiej intensywności spowodowała w zasadzie jedną znaczącą zmianę, a mianowicie wzrost prędkości biegu na progu wentylacyjnym pierwszym, co świadczy jedynie o poprawie wytrzymałości tlenowej.

Istotnym aspektem, różniącym obie koncepcje treningu, jest także objętość pracy wykonanej w każdym tygodniu, a w konsekwencji, w całym sześciotygodniowym

cyklu. Zestawienie tych wskaźników (tab. 2) wskazuje, że biegacz B przebiegał w tygodniu o 25 kilometrów więcej, co w całym cyklu dawało 150 kilometrów różnicy.

Ostatnią kwestią, którą należy brać pod uwagę w planowaniu treści treningu, gdy uczestniczy się w biegach ulicznych, gdzie występuje zwykle różne ukształtowanie terenu (podbiegi, przyspieszenia itp.) jest konieczność dostosowania struktury wy-

siłku do zmiennych wymagań startowych (dystans, temperatura zewnętrzna itp.)

Reasumując, powyższe w kontekście wiedzy z zakresu teorii sportu należy stwierdzić, że koncepcja kształtowania wydolności zrealizowana przez biegacza A, empirycznie potwierdziła zasadność tezy mówiącej o potrzebie zmienności i różnorodności środków oddziaływania stosowanych w procesie treningu. ●

Piśmiennictwo:

1. Bompa T., Haff G. Periodyzacja teoria i metodyka treningu. Wyd. Biblioteka trenera Warszawa 2010
2. Górski J. (red.) Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wyd. lekarskie PZWL Warszawa 2001
3. Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Wyd. Biblioteka trenera Warszawa 2008
4. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom II. Wyd. Warszawa-Biała Podlaska 2015



Olimpijski pokój – co dalej?

SŁAWOMIR WILK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest przedstawienie różnych stanowisk szeroko rozumianego środowiska sportowego wobec dziejącej się od blisko dwóch lat wojny w Ukrainie, a na tym tle pojawiających się – często bardzo odmiennych – opinii na temat udziału w międzynarodowej rywalizacji sportowców z kraju agresora, czyli z Rosji, a także wspierającej ją Białorusi.

Zjawisko, z którym świat ma dzisiaj do czynienia, będę chciał też odnieść do ideowych, historycznych pryncypiów współczesnego sportu. A wszystko... w poszukiwaniu racjonalizmu i etyki w sporcie czasów wojny. W konkluzji rozważań pojawia się pytanie o sens nieustannej obecności w olimpijskiej filozofii i statucie idei pokoju i apolityczności. A może nastał czas, aby wreszcie poważnie i konsekwentnie podejść do tych ideowych pryncypiów?

Słowa kluczowe: sport a pokój, apolityczność w sporcie, wykluczenie ze sportu.

SUMMARY

The aim of the article is to present various positions of the broadly understood sports community towards the war in Ukraine that

has been going on for almost two years, and against this background – often very different – opinions on the participation in international competition of athletes from the aggressor country, i.e. Russia, as well as supporting Belarus.

I would also like to relate the phenomenon that the world is dealing with today to the ideological and historical principles of contemporary sport. And all this... in search of rationalism and ethics in wartime sports. The conclusion of the considerations raises the question about the sense of the constant presence of the idea of peace and apoliticality in the Olympic philosophy and statute. Or maybe it's time to finally approach these ideological principles seriously and consistently?

Keywords: sport and peace, apolitical nature in sport, exclusion from sport.

WSTĘP

Dość powszechna we współczesnym świecie świadomość mówi o ruchu olimpijskim i Igrzyskach jako największym ruchu pokojowym na świecie. Ale z drugiej strony bez mała 130 lat historii nowożytnych igrzysk przynosi wiele znaków zapytania wska-

zujących na wątpliwości co do uczciwości i przede wszystkim wiarygodności olimpiizmu jako strażnika apolityczności i piewcy światowego pokoju¹.

I nie chodzi wyłącznie o czas obu wojen światowych, wszak wówczas rytm niezależnych olimpiad został naruszony, a trzy igrzyska nie odbyły się (1916, 1940, 1944), tym samym nie wieńcząc kolejnych Olimpiad – VI, XII i XIII. Co więcej, Niemców i ich wojennych sprzymierzeńców nie dopuszczono do pierwszych powojennych igrzysk w 1920 i 1948 roku. Na marginesie można dodać, że o ile w odniesieniu do II wojny światowej takie działanie było ze wszech miar uzasadnione; o tyle w odniesieniu do szukania winnych wybuchu I wojny można wyrazić pewne wątpliwości. Ale to jedyny przypadek w historii Igrzysk, kiedy sportowcy krajów – uznanych za sprawców »

1 Por.: Z. Dziubiński, Polityka i sport: antynomie i konwergencje [W:] Kultura fizyczna a polityka. Red. Z. Dziubiński, K. Jankowski. Warszawa 2015, s. 15-43

» wojen nie zostali dopuszczeni do zawodów olimpijskich.

Minione stulecie obfitowało natomiast w wojny lokalne, bardzo krwawe, często z elementami ludobójstwa, że wymieńmy choćby wojny w Korei, Wietnamie, Afganistanie, Czarnej Afryce, na Bałkanach i na Bliskim Wschodzie. I nawet można w większości przypadków wskazać głównego sprawcę owych tragedii. Na pytanie, czy wobec sportowców z owych krajów obwinionych za agresję, mordowanie ludności cywilnej, często też za akty ludobójstwa, nałożono dyskwalifikacje i nie dopuszczono do udziału w igrzyskach olimpijskich – odpowiedź brzmi nie! Poza sprawcami dwóch wojen światowych, nigdy bowiem takich zachowań ze strony organizatorów igrzysk i MKOl nie odnotowano².

Karta Olimpijska głosi natomiast w preambule: „Celem olimpizmu jest, aby sport służył harmonijnemu rozwojowi człowieka, z wizją propagowania miłującego pokój społeczeństwa i poszanowania ludzkiej godności”³.

Być może więc Międzynarodowy Komitet Olimpijski czeka w najbliższej przyszłości głęboki namysł nad zastosowaniem kryteriów dostępności udziału w igrzyskach dla sportowców reprezentujących kraje prowadzące agresywne wojny, w których masowo giną niewinni ludzie. Aby zapisy w Karcie Olimpijskiej przestały być pustymi słowami! A poczucie hipokryzji zniknęło z aren olimpijskich.

EKECHEIRIA DZISIAJ

Starożytni Grecy stawiali sprawę jasno. Kto nie przestrzegą Pokoju Bożego, będzie potępiony i wyklęty przez bogów olimpijskiego panteonu. Traktat podpisany przez królów trzech największych greckich polis gwarantował nietykalność Olimpii, a więc miejsca kultu Zeusa, a zarazem miejsca rozgrywania Igrzysk Olimpijskich, gwarantował też bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom Igrzysk, zapewniał zawieszenie broni na czas przed, w trakcie i po Igrzyskach.⁴

Królewskie podpisy pod traktatem złożone na glinianym dysku utrzymały swoją ważność co najmniej przez 1169 lat! Od pierwszych odnotowanych zawodów w Olimpii, czyli od 776 roku p.n.e. (choć wiele wskazuje, że Igrzyska w Olimpii odbywały się już wcześniej...) aż do roku 393 n.e. (zamknięte jako święto pogańskie). W historii ludzkiej cywilizacji trudno by szukać drugiego przykładu tak trwałej umowy, co więcej umowy o pokoju.⁵

Skąd zatem u Greków taka determinacja? Po pierwsze ze względów bardzo praktycznych. Starożytna Hellada była teatrem permanentnej wojny wszystkich ze wszystkimi; jedynie w okresie najazdów wroga zewnętrznego (np. Persów) Grecy jednomyślnie siłą i występowali przeciwko wspólnemu wrogowi. Żeby umożliwić przeprowadzenie Igrzysk, należało więc zaprzestać wojen, ogłosić pokój, rozejm na czas Igrzysk oraz przed i po zawodach, aby uczestnicy mogli przybyć do Olimpii, a następnie rozjechać się do domów. Ale najważniejsze było prze-

stanie samych zawodów; Igrzyska Olimpijskie były bowiem poświęcone pierwszemu w panteonie greckim Zeusowi. Olimpia to zresztą główne miejsce kultu Zeusa, a zawody olimpijskie były najważniejszym sposobem oddawania mu czci. Święte dla każdego Greka było więc i miejsce, i czas. Pokój Boży nie był zatem żadną fanaberią, ale niezwykle silną tradycją (ponad tysiąc lat trwania...), która odeszła dopiero wraz z epoką religii przedchrześcijańskich.⁶

Pytanie o to, dlaczego dzisiaj nie zaprzestajemy wojen na czas trwania igrzysk, można zatem potraktować jako retoryczne. Igrzyska nowożytne rozgrywane są w różnych miejscach, na niemal całym świecie (tylko Afryka, jako kontynent nie miała jeszcze swojego miasta – organizatora igrzysk). W czasach Antyku Igrzyska były własnością świata Greków, ich kultury, religii i obyczaju. Dzisiaj są własnością całej ludzkości. Na Ziemi mamy wiele religii, często mocno różniących się między sobą, a nawet sobie nieprzychylnych. Odwołanie się do jednego boga jest zatem – nawet przy wielkiej przy-

5 K. Zuchora, *Od ekecheirii do wychowania przez sport do pokoju* [W:] *Spółeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu*. Red. J. Chełmecki. Warszawa 2007, s. 10-16

6 Zob. szerzej: B. Biliński, *Olimpizm Pierre'a de Coubertina i Antyk*, „Kultura Fizyczna” 1989, nr 9-10; 1990, nr 11-12; 1992, nr 11-12

2 Por.: J. Lipiec, *Polityka i sport* [W:] *Tamże*, s. 165-172

3 Pkt. 2. Preambuła Karty Olimpijskiej: www.olimpijski.pl (dostęp 16.11.2023)

4 Zob. szerzej: B. Kunicki, *Kultura fizyczna antycznej Grecji*. Poznań 2002; J. Łanowski, *Święte igrzyska olimpijskie*. Poznań 2000; S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006



chyłności i globalnej aprobacie dla idei pokoju – mało możliwe, a wręcz niemożliwe. Zresztą współczesne Igrzyska od zarania głoszą otwarcie dostępność dla wszystkich, bez względu na płeć, rasę, poglądy polityczne, pochodzenie społeczne i własnie wyznanie religijne. Stąd współczesne Igrzyska mają w pełni świecki charakter, nie faworyzując żadnej ze światowych religii. Toteż powtórka z antycznego pokoju bożego nie jest dzisiaj możliwa. Pointując – powiedzmy ze względu na ewolucję świata, który się tak bardzo zmienił – nakazanie wszystkim pokoju nie wchodzi w grę.

Gdzie zatem szukać szans na współczesny pokój boży? Oczywiście wnioskiem wydaje się konieczność szukania fundamentów dla trwałego pokoju w świecie, w czym sport i ruch olimpijski w szczególności, mogą wiele pomóc. Wymaga to oczywiście przededefiniowania całej filozofii politycznej obecnej w świecie od czasów Antyku aż do współczesności.⁷

Używając języka kolokwialnego, nauczyliśmy się przez tysiąclecia jak zabijać drugiego człowieka, czas najwyższy podjąć naukę, jak żyć w pokoju i w miłości. Sport

jest bez wątpienia taką dziedziną ludzkiej aktywności, która zakłada apoteozę walki, ale bez czynienia drugiej osobie krzywdy, a wręcz przeciwnie, z poszanowaniem nie tylko reguł i zasad, ale i z zachowaniem szacunku dla przeciwnika w owej walce-rywalizacji. Tym bardziej więc, w sporcie, a osobliwie w sporcie olimpijskim, należy szukać różnych możliwości naprawiania świata, a przede wszystkim potępienia wojny jako najgorszego, i dramatycznie tragicznego, sposobu uprawiania polityki. Niektórzy głoszą nawet pogląd o sporcie jako substytucji wojny, dodajmy bez ofiar.⁸

ŚWIAT SPORTU WOBEC ROSYJSKIEJ WOJNY W UKRAINIE

Swoistym probierzem opinii świata sportu wobec świata wojny jest obecnie stosunek sportowych władz i ludzi sportu do toczącej się od bez mała dwóch lat wojny na Ukrainie. Wywołanej agresją Rosji i prowadzonej przez agresora z pogwałcenia zasad humanitaryzmu, a nawet praw wojennych. Wielu politycznych obserwatorów uważa, że na terenie walk rosyjski najeżdźca dopuszcza się zbrodni wojennych na ludności cywilnej. Część oskarżeń kierowana jest również w stronę Białorusi, która od początku napaści popiera słowem i czynem agresję rosyjską.

Świat sportu jest podzielony. Jednak większość potępia Rosję, wyraża współczucie i chęć pomocy cierpiącej Ukrainie. Słowa potępienia agresora przenoszone są również na sportowców z tego kraju. Wśród polskich zawodników, byłych i obecnych, zdecydowanie przeważa opinia, że należy wykluczyć sportowców z Rosji z międzynarodowej rywalizacji. Takie zdecydowane opinie w mediach przedstawili między innymi: Iga Świątek, Otylia Jędrzejczak, Robert Korzeniowski, Marcin Lewandowski, Tomasz Majewski, Adam Małysz, Kamil Stoch.

Różnice pojawiały się jedynie w ewentualnym przyzwoleniu na udział w rywalizacji, ale bez symboli narodowych, a nawet tylko po stwierdzeniu braku akceptacji dla polityki agresji i ludobójstwa wobec Ukrainy. Zaś na drugim radykalnym biegunie – odrzucenia w ogóle możliwości startu w międzynarodowej rywalizacji

sportowców z Rosji i Białorusi aż do momentu zakończenia wojny.

Nieco odmienny punkt widzenia prezentuje Maja Włoszczowska, członkini Rady Zawodników w MKOl. Przekonuje, że ruch olimpijski jest często daleko od europejskich wyobrażeń i przekonań. Toteż trzeba liczyć się z innym poglądem w sprawie udziału sportowców Rosji i Białorusi w międzynarodowej rywalizacji...⁹

MKOl, głosem swego przewodniczącego Thomasa Bacha, ogłosił, że zamierza dopuścić sportowców z Rosji i Białorusi, występujących jednak bez flag i hymnów narodowych. Później dodano jeszcze, że nie mogą być reprezentantami klubów wojskowych i policyjnych, nie mogą też popierać w żaden sposób rosyjskiej agresji na Ukrainę.

Jednocześnie w eliminacjach Igrzysk Olimpijskich organizowanych w Azji biorą udział sportowcy rosyjscy. Na Olimpiadę organizowaną przez część krajów Ameryki Południowej pod egidą Wenezueli i Kuby, zaproszono też sportowców z Rosji. A problemu udziału sportowców z Rosji i Białorusi w zbliżających się igrzyskach w Paryżu nie widzi też większość krajów afrykańskich. Różne są też opinie w rzeczonyj sprawie światowych federacji sportowych. Przeciwno udziałowi sportowców z obu krajów są na przykład federacje większości gier zespołowych, lekkiej atletyki, surfing, badmintonu, wspinaczki sportowej. Za są natomiast federacje szermiercza, łucznicza, pięcioboju, tenisa stołowego, judo, taekwondo. Choć wyrażane w tej sprawie poglądy nie są nadmiernie trwałe, tym bardziej że światowa opinia publiczna – co trudno nawet wyrazić słowem pisanym, ale tak jest – coraz bardziej przyzwyczajają się do wojny w Ukrainie, jako do czegoś normalnego, codziennego. Media informację » o wojnie coraz rzadziej umieszczają na czołówkach, a o sportowcach z Rosji coraz

9 Włoszczowska prezentowała swoje poglądy w „Przeglądzie Sportowym” i w mediach internetowych; słusznie podnosząc fakt, że sport jest pomysłem europejskim, i w wielu innych częściach świata inaczej postrzega się jego europejskie korzenie, a także inaczej interpretuje bieżące wydarzenia. Na przykład w krajach Ameryki Południowej za polityczne „ZłO” uchodzi USA, a nie Rosja; podobnie w Afryce, Rosja bywa często dobroczyńcą, a kraje Europy sprawcą złego kolonializmu i jego wciąż odczuwalnych złych konsekwencji. Komentarz nasuwa się jeden – świat nie jest zerojedynkowy...

8 O tym mówi m.in. znany historyk sportu, od niedawna wicedyrektor warszawskiego Muzeum Sportu, Robert Gawkowski, w wywiadzie opublikowanym przed kilku laty: www.wPolityce.pl (dostęp 26.11.2023)



» częściej mówi się i pisze bez politycznego i wojennego kontekstu.¹⁰

Ponadto, co ważne, sportowcy rosyjscy i białoruscy są dopuszczani do międzynarodowej rywalizacji w dyscyplinach indywidualnych, a szczególnie w mocno uzawodowionych, np. w boksie, kolarstwie i w tenisie. Choć i tu niepodawane są w ramach systemu informacji na żywo i w mediach, ani nazwy krajów pochodzenia, ani tym bardziej flagi narodowe.

Część krajów – zarówno reprezentantów narodowych komitetów olimpijskich, jak i władz politycznych – zapowiadała nawet bojkot igrzysk w Paryżu, jeżeli zostaną tam dopuszczeni do startu sportowcy z dwóch ww. krajów. Media podawały rok przed Igrzyskami w Paryżu, że bojkot może dotyczyć nawet 30 krajów. Z czasem zapowiedzi o dużym bojkocie ucichły. Kluczowa wydaje się decyzja w tej sprawie USA i najważniejszych w światowym sporcie państw europejskich.

Wybrany w kwietniu 2023 roku nowy prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Radosław Piesiewicz zapowiedział, że najważniejszą sprawą pierwszego roku jego kadencji będzie walka o niedopuszczenie do Igrzysk w Paryżu sportowców z Rosji i Białorusi. W kolejnych miesiącach po wyborze nowy Prezes nie powtarzał już tak jednoznacznych zapowiedzi.

Kluczowe wydaje się stanowisko w tej sprawie organizatorów Igrzysk i władz MKOl. Francja i Paryż jako miasto gospodarz Igrzysk 33. Olimpiady niespełna rok przed zawodami nie były w pełni zdeklarowane w tej sprawie, choć burmistrz Paryża wypowiadała się krytycznie o udziale Rosji w tych igrzyskach. W podobnym tonie wypowiedziała się też ministra sportu Francji. O opinii niemieckiego prezydenta MKOl, o czym było już wyżej, można tylko dodać, że był w tej sprawie konsekwentny – wciąż uważał, że sportowców z obu oskarżanych o agresję ukraińską krajów należy dopuścić do udziału w igrzyskach, ale bez

narodowych insygniów (flaga i hymn). Swoje zastrzeżenia uzupełnił dodatkowymi obostrzeniami – sportowcy z Rosji i Białorusi nie mogą być związani ze służbami mundurowymi, a ponadto mieli złożyć oświadczenie potępiające agresywną wojnę prowadzoną przez ich kraje w Ukrainie. Nieco upraszczając, można przyjąć, że kraje spoza cywilizacji euroatlantyckiej skłonne są zaakceptować udział Rosji i Białorusi w światowym sporcie, część z nich widzi nawet ich udział bez żadnych ograniczeń. Natomiast Europa i kulturowo bliskie im USA, Kanada, Australia, Nowa Zelandia – tego nie akceptują.

Nieprzejednane stanowisko w tej sprawie – co zrozumiałe – prezentują władze Ukrainy. Na przełomie 2022/2023 zakazały nawet rywalizacji ze sportowcami z Rosji i Białorusi, a każdy taki przypadek miał być karany dyskwalifikacją i pozbawieniem wszystkich przywilejów reprezentanta kraju. Część sportowców ukraińskich wyraziła wobec tej decyzji władz dezaprobatę. Pod koniec 2023 roku od tych drastycznych rozwiązań w zasadzie odstąpiono. Zresztą w najbardziej uzawodowionych dyscyplinach, jak na przykład w tenisie – wprowadzenie takich rozwiązań oznaczałoby w praktyce wykluczenie przedstawicieli Ukrainy, w tej dyscyplinie sportu przede wszystkim przedstawicieli, z międzynarodowej rywalizacji. Pozostały więc gesty, na przykład niepodawanie ręki na powitanie i pożegnanie/podziękowanie. Gesty solidarności z walczącą Ukrainą prezentowały też rywalizacji z innymi krajami. Często solidarność z walczącą Ukrainą okazywała Iga Świątek. Ze strony sportowców rosyjskich często padają argumenty wyjęte wprost z kremlofskiej propagandy, przedstawiającej agresywną napaść Rosji na Ukrainę jako operację wojskową skierowaną przeciwko zagrażającym Rosji terrorystom, rasistom i nazistom z Ukrainy, a w ogóle jako obronę przed Zachodem, zagrażającym Rosji i pokojowi na świecie. Choć z drugiej strony, jest coraz więcej sportowców światowego formatu wywodzących się z Rosji, ale żyjących i trenujących na owym „złym” Zachodzie. Ich ogląd całej sytuacji jest bardziej wyważony.

Igrzyska w Paryżu odbędą się – można przypuszczać – w wyniku bardzo daleko idącego kompromisu... Ale na razie większość rosyjskiego politycznego i sportowego establishmentu wypowiada się bardzo krytycznie o propozycjach MKOl wykluczających narodową identyfikację (nazwa kraju, flaga, hymn) sportowców rosyjskich (i białoruskich). Tym bardziej negatyw-

nie i wręcz ze złymi emocjami, delikatnie rzecz nazywając, władze Rosji i rosyjskiego sportu reagują na pomysły wykluczenia z Igrzysk sportowców rosyjskich reprezentujących kluby wojskowe i milicyjne (i w ogóle służby mundurowe). A już największe oburzenie Rosji budzi pomysł wykluczenia z Igrzysk sportowców jawnie popierających rosyjską agresję i wojnę; pojawiają się nawet pomysły wprowadzenia obowiązku podpisania przez uczestników Igrzysk z obu krajów deklaracji potępienia wojny prowadzonej przez Rosję. Im bliżej do paryskich Igrzysk, tym głosy obu stron tego polityczno-sportowego sporu tracą nieco na gwałtowności. Perspektywa kompromisu wydaje się coraz bardziej realna. Ale jakiego kompromisu, wciąż nie wiadomo.

CO DALEJ...?

Pytanie odnosi się także do przyszłości; nie tylko rozwiązań odnoszących się do uczestnictwa sportowców Rosji i Białorusi w najbliższych Igrzyskach w Paryżu. Przyszłość bowiem to przede wszystkim ustalenie uniwersalnych i obowiązujących wszystkich, norm uczestnictwa w rywalizacji sportowej tylko dla tych, którzy nie są zaangażowani w wojny agresywne, a już na pewno nie są sprawcami ludobójstwa. W innym wypadku sport światowy, w tym przede wszystkim sport olimpijski, stanie się przestrzenią wypełnioną kłamstwem i hipokryzją...

Pewnie „uderzyć się w pierś” muszą również dzisiejsi najwięksi krytycy rosyjskiego imperializmu i agresji. W ponad stuletniej historii nowożytnych igrzysk praktycznie nieustannie w świecie toczono wojny, dwukrotnie światowe, a wciąż wojny lokalne. Sport olimpijski pozostawał zazwyczaj neutralny wobec tych wojennych zdarzeń, często masowych tragedii. Nikogo nie skazano na olimpijski niebyt za prowadzenie agresywnej, krwawej wojny. Może poza trzema przykładami. O dwóch wyżej była już mowa, kiedy państwa uznane za sprawców hekatombi pierwszej i drugiej światowej wojny zostały pozbawione prawa do wystąpienia swoich sportowców na igrzyska rozegrane tuż po zakończeniu obu wojen. Trzecie zdarzenie miało zdecydowanie inne podłoże i charakter. Amerykański prezydent Jimmy Carter ogłosił w 1980 roku bojkot Igrzysk w Moskwie. Ponad 60 krajów (a ściślej narodowych komitetów olimpijskich) posłuchało apelu Cartera i do Moskwy nie wysłało swoich sportowców. Ten największy bojkot w historii nowożytnego olimpizmu był wyrazem potępienia

10 Na potrzeby niniejszej pracy wykonano analizę zawartości „Przeglądu Sportowego” w pierwszym roku wojny w Ukrainie. Okazało się, że w pierwszych miesiącach widać było wielkie zaangażowanie Dziennika; artykuły na czołówkach, obszerna publicystyka, tematy wojny podejmowane w felietonistycie PS. Z czasem ta wzmożona aktywność zanikała, a w drugim roku wojna stała się jednym z wielu aktualnych tematów podnoszonych na łamach PS. Przykre, ale chyba normalne...

agresji i rozpoczętej wojny Rosji (wówczas ZSRR) w Afganistanie; potępienia, które nie było jednak inicjatywą MKOl (wszak Igrzyska w Moskwie odbyły się), ale świata polityki.¹¹

Na marginesie można przypomnieć – a przypominanie tego faktu i szukanie takich analogii bywa w polskim piśmiennictwie raczej rzadkością – że wojska sowieckie wycofały się po 10 latach, zostawiając po sobie tysiące (statystyki mówią nawet o 2 milionach) ofiar i Afganistan pogrążony w domowej wojnie. Po dekadzie, w 2001 roku ten sam Afganistan został nawiedzony przez wojska USA wraz z krajami sprzymierzonymi. Mówiono o wojnie z terroryzmem. W tej interwencji zbrojnej, która trwała do 2021 roku, po stronie afgańskiej było ponad 60 tysięcy ofiar, ponad 4 tysiące zginęło żołnierzy wojsk interwencyjnych. Wojna w Afganistanie z XXI wieku nie wywołała żadnych protestów w świecie sportu. Nie było żadnych bojkotów ani żądań wykluczenia sportowców. Czy zatem wojna z udziałem Sowietów była

gorsza i nieuzasadniona, natomiast wojna Amerykanów była lepsza, bo w słusznej sprawie? Wydaje się, że dla osiągnięcia celów pokojowych przez sport, należałoby wykazać się zdecydowaną konsekwencją – wobec każdej agresji, nawet tej uzasadnionej, a tym bardziej trudno jest różnicować oceny w zależności od skali ofiar i skali tragedii. Jeżeli zatem świat sportu chce osiągnąć efekt w postaci potępienia dla agresywnej wojny Rosji w Ukrainie, należałoby zweryfikować słuszność przyzwolenia na porównywalne akty, za którymi kryła się przemoc, agresja i zabijanie w nie tak znowu odległej przeszłości. A winni nigdy, poza przykładami obu wojen światowych, nie ponosili żadnej odpowiedzialności w świecie sportu. Byli też obecni na Igrzyskach Olimpijskich, ciągnąc za sobą cień hipokryzji. Odnosi się to również do największych potęg współczesnego świata, po wszystkich stronach politycznego pejzażu. Realizm podpowiada, że takiej samokrytyki trudno wręcz oczekiwać, ale intelektualne remedium – może jest ze wszech miar potrzebne.

WNIOSKI

Jak można więc postrzegać tę najbliższą i tę nieco dalszą przyszłość ruchu olimpijskiego i w ogóle międzynarodowej rywalizacji

w sporcie? Czy możliwe jest potępienie przez cały świat sportu takich zbrodni wojennych, jak tę dziejącą się za sprawą Rosji na Ukrainie?

Przytoczone powyżej fakty, opinie i garść autorskich refleksji – mogą prowadzić do następujących wniosków. Zostawiając historię, której naprawić się już nie da, można zająć się przyszłością. Na przykład ustanowieniem zasady, że każdy kraj prowadzący agresywną wojnę nie ma prawa wysyłać swoich sportowców na igrzyska olimpijskie, aż do czasu ustanowienia pokoju przyjętego przez wszystkie strony konfliktu, a także przez opinię międzynarodową. Czyż taka deklaracja nie byłaby skuteczna w eliminowaniu z rywalizacji w światowym sporcie, może nie tylko olimpijskim, zwolenników przemocy i zabijania. Być może też dla sportowców z tych inkryminowanych krajów należałoby stworzyć możliwość startu w igrzyskach na zasadzie podobnej do praktykowanych w ruchu olimpijskim ekip uchodźczych. Jednym słowem, szukać by należało sposobów niekarania niczemu niewinnych sportowców... Na pytanie zasadnicze, czy sport jest w stanie powstrzymać szczególnie rodzaj „umiatowania wojny” przez człowieka – trudno szukać jednoznacznej odpowiedzi. Ale próbować należy, a na pewno nie zaszkodzi. ●

11 Zob. M. Słoniewski, *Bojkot igrzysk olimpijskich jako instrument polityki międzynarodowej w latach 1976-1988*. Warszawa 2016

Piśmiennictwo:

1. Biliński B. Olimpizm Pierre'a de Coubertina i Antyk, „Kultura Fizyczna” 1989, nr 9-10, 1990, nr 5-6, 1991, nr 11-12, 1992, nr 11-12
2. Dziubiński Z. Polityka i sport: antynomie i konwergencje [W:] *Kultura fizyczna a polityka*. Red. Z. Dziubiński, K. Jankowski. Warszawa 2015, s. 15-43
3. Kunicki B. *Kultura fizyczna antycznej Grecji*. Poznań 2002
4. Lipiec J. Polityka i sport [W:] *Kultura fizyczna a polityka*. Red. Z. Dziubiński, K. Jankowski, Warszawa 2015, s. 165-172
5. Łanowski J. *Święte igrzyska olimpijskie*. Poznań 2000
6. Miller S.G. *Starożytni olimpijczycy*. Warszawa 2006
7. Słoniewski M. *Bojkot igrzysk olimpijskich jako instrument polityki międzynarodowej w latach 1976-1988*. Warszawa 2016
8. Zuchora K. *Od ekecheirii do wychowania przez sport do pokoju [W:] Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu*. Red. J. Chetmecki. Warszawa 2007
9. Strony internetowe: olimpijski.pl; sportowefakty.pl; interia.sport.pl; wPolityce.pl

Relacja trener-rodzic-dziecko na przykładzie tenisa ziemnego

STANISŁAW PRZYBYLSKI, PRZEMYSŁAW KWIATKOWSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE
JACEK PRZYBYLSKI UNIWERSYTET GDAŃSKI

STRESZCZENIE

Praca ma na celu ukazanie wartości i znaczenia relacji z rodzicem i trenerem w życiu dziecka na drodze do sukcesów sportowych. W części wstępnej zostało opisane miejsce sportu oraz jego znaczenie w procesie wychowania dziecka. Przedstawiono również charakterystykę tenisa ziemnego jako dyscypliny odpowiedniej dla najmłodszych, a dalej dziecko jako sportowca odnoszącego sukcesy, postawę trenera w oczach zawodnika oraz współpracę rodziców i trenerów. W końcowej części zostały zaprezentowane badania własne, poparte wywiadem wśród rodziców. Pracę kończą wnioski wraz z podsumowaniem. Słowa kluczowe: sport, tenis ziemny, relacje, trener, rodzic, dziecko, komunikacja interpersonalna.

SUMMARY

The work aims to show the value and importance of relationships with parents and coaches in a child's life on the way to sports success. The introductory part describes the place of sport and its importance in the process of raising a child. The characteristics of tennis as a discipline suitable for the youngest were also presented, as well as the child as a successful athlete, the attitude of the coach in the eyes of the player and the cooperation of parents and coaches. The final part presents our own research, supported by an interview with parents. The work ends with conclusions and a summary.

Keywords: sport, tennis, relationships, coach, parent, child, interpersonal communication.

WSTĘP

Sport i aktywność fizyczna stanowią niezwykle ważny element w procesie rozwoju fizycznego oraz psychicznego dzieci i młodzieży. Kształtowanie dobrych nawyków sportowych od najmłodszych lat daje nie tylko pozytywne efekty w sferze ruchowej, ale także w budowaniu pewności siebie, poczuciu własnej wartości i w relacjach

z rówieśnikami. Nieodłącznym elementem prawidłowego rozwoju dzieci są ich relacje z rodzicami oraz osobami z najbliższego otoczenia, które powinny opierać się m.in. na zrozumieniu, akceptacji, szacunku i dialogu. Komunikacja interpersonalna jest niezbędnym elementem codziennego funkcjonowania ludzi, także w sporcie. Obecnie popularną dyscypliną sportową, na którą rodzice zapisują swoje dzieci, jest tenis ziemny. Sport ten rozwija sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie i wytrzymałość, poprawia postawę ciała i kondycję fizyczną, a także wpływa znacząco na kompetencje społeczne oraz umiejętność współpracy. Niezwykle ważne w tym sporcie są relacje na linii trener-rodzic-dziecko. Dziecko potrzebuje wsparcia i motywacji ze strony najbliższych oraz zrozumienia jego potrzeb. Współpraca rodziców z trenerem jest tu istotnym elementem, aby dziecko nie otrzymywało sprzecznych komunikatów i porad dotyczących gry na korcie, a mogło skupić się na dobrej zabawie i pracy nad sobą. Rolą trenera jest m.in. przekazywanie swojej wiedzy i umiejętności tenisowych oraz motywowanie zawodnika podczas treningów oraz meczów. Rolą rodziców jest zaś wspieranie, kibicowanie, bycie uważnym na potrzeby dziecka, a także uszanowanie pracy oraz stanowiska trenera.

TEORETYCZNE KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Jako komunikację interpersonalną najczęściej definiuje się przekazywanie i odbieranie informacji pomiędzy nadawcą a odbiorcą lub w małej grupie w bezpośrednim kontakcie. Prawidłowy i owocny proces komunikowania się powinien przebiegać dwukierunkowo. Po jednej stronie nadawca przekazuje swój komunikat, a po drugiej odbiorca reaguje tak, że zwrótnie przesyła odpowiedź nadawcy. Tak więc procesy związane z komunikacją interpersonalną rozumie się jako wymianę werbalnych i niewerbalnych sygnałów w celu osiągnięcia lepszego zrozumienia (1).

Komunikowanie się jest niezbędnym elementem codzienności ludzi funkcjonujących we wszystkich społecznościach. Aby możliwe było przeprowadzenie procesu komunikacyjnego, bezwzględnie potrzebny jest nadawca oraz odbiorca komunikatu, muszą oni znać tożsame zasady kodowania, kontekst oraz cele, aby właściwie interpretować oraz nadawać komunikaty. Wyróżnia się dwa typy komunikatów, które wykorzystywane są w procesie komunikowania się z innymi osobami, zalicza się tu komunikację werbalną oraz niewerbalną (2).

Komunikacja werbalna to powszechne porozumiewanie się przy wykorzystaniu języka. Słowa niosą za sobą informacje, które mogą odnosić się do realnej, jak i abstrakcyjnej tematyki. Aby słowa spełniały swoją rolę podczas rozmowy, muszą spełniać następujące warunki: muszą precyzyjnie oddawać to, co chce powiedzieć nadawca, muszą być odpowiednio dobrane do możliwości rozumienia słuchacza, muszą być dobrze słyszalne (3).

Natomiast komunikaty niewerbalne, czyli pozasłowne są utożsamiane ze wszystkimi znakami, jakie pochodzą z ludzkiego ciała („mowa ciała”), które współrozmówcy odbierają i są w stanie jednoznacznie zinterpretować. W ramach komunikacji niewerbalnej wyróżnia się cztery typy ekspresji. Są to: mimika twarzy, kinezytyka, proksemika, parajęzyk (4).

Komunikacja niewerbalna to zespół komunikatów nadawanych i odbieranych przez ludzi, odbywa się ona wielotorowo, zatem istnieje możliwość nadawania wielu sygnałów jednocześnie. Informują one o podstawowych stanach emocjonalnych, intencjach, oczekiwaniach wobec rozmówcy, pozycji społecznej, pochodzeniu, wykształceniu, samoocenie, cechach temperamentu itd. Komunikaty niewerbalne mieszczą się najczęściej w polu nieświadomości, jednak mogą być również nadawane i odbierane naumyślnie, zależnie od wprawy nadawcy (5).

Środowisko badawcze i jego wysiłki w zakresie badań nad komunikacją zaowocowały

wały opracowaniem wzoru, przedstawiającego wpływ każdego z kanałów na ogólną interpretację przekazu informacji. Przyjęto, iż 7% to komunikat wyrażony słowami; 38% głosem; 55% wyrażony mimiką, postawą i ruchami ciała (6).

Istotę komunikowania interpretuje się przede wszystkim jako złożony proces życia społecznego, który jest:

- Symboliczny, czyli opiera się na określonych znakach, czyli elementach służących zastąpieniu rzeczy, zdarzenia, określonego procesu. Mają one charakter realny, a ich formy przybierają obraz symptomów, symboli lub rytuałów.
- Społeczny, więc mieszczący w sobie wymianę znaków między poszczególnymi jednostkami, gdzie uczestniczy więcej niż jedna osoba.

Wzajemny, gdzie powinna być zachowana optymalna doza symetrii, tak, aby pełnione role społeczne miały swoje odniesienie w procesie komunikacyjnym.

- Kiedy zachodzi dokładna symetria jednostki są sobie równorzędne, kiedy jej brak, to jedna ze stron komunikujących się znajduje się na wyższej pozycji.
- Indywidualny, odnoszący się do interpretacji przekazywanych informacji, tak więc rozumienie powinno mieścić się w ramach ogólnie przyjętego dla wspólnoty systemu znaczeń.
- Kontekstowy, czyli odnoszącym się do danej sytuacji bądź okoliczności, w jakich zachodzi proces. Kontekst jest w stanie w dużym stopniu wpłynąć na wydźwięk przekazywanego komunikatu.
- Świadomy i celowy, więc podmiot podejmujący wysiłek komunikacyjny powinien posiadać świadomość przybliżonego celu, który chce osiągnąć poprzez swój komunikat.

Ciągły i naprzemienny, co oznacza, że przeplatają się w nim komunikaty o charakterze werbalnym oraz niewerbalnym. Właściwa interpretacja zestawionych ze sobą dwóch grup komunikatów umożliwia odpowiednią interpretację (7).

DEFINIOWANIE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH

Relacje interpersonalne stanowią niejako głębszą formę, której podstawą jest komunikacja interpersonalna. W najprostszym rozumieniu mieści się określanie tego zjawiska jako ogółu powiązań, jakie zachodzą między poszczególnymi jednostkami lub zbiorowościami, zależnie od skali. Relacje pozytywne można utożsamiać w większości przypadków z zażyłością, negatywne

natomiast z niechęcią. Pozytywne relacje to przede wszystkim bliskość, interpersonalna, życzliwość, a także zainteresowanie okazywane drugiej osobie. Negatywne relacje to ogół odczuć o nacechowaniu negatywnym, jakimi darzona jest konkretna osoba, czyli obojętność, zazdrość, chęć zaszkodzenia lub nawet nienawiść do niej (8). Nieodłącznym elementem, który warunkuje relacje międzyludzkie jest dialog. Myślenie i działanie dialogowe to szerokie pojęcie obejmujące refleksję, rozwijanie potencjału w rozmaitych kierunkach, a także dostrzeżenie ewentualnych zagrożeń i korzyści. Należy przede wszystkim unikać działań, które mogą owocować wystąpieniem problemów w komunikacji, ponieważ mogą one powodować manifestację zaburzeń tożsamościowych jednostek (9).

Kontakty międzyludzkie, jakie występują w relacjach społecznych, odzwierciedlają szereg zdarzeń pojawiających się w sferze kultury, jak i wpływają na samych odbiorców. Do relacji społecznych zaliczyć można: uczestnictwo w świecie spotkań między

ludźmi, wszelkiego typu umowy, stosunki między współnikami, a także wystąpienia publiczne, różnego typu współżycia w kontaktach społecznych lub generyczne doświadczenie współczesności, spotkania mieszczące się w zakresie sfer prywatnych, czyli relacje rodzinne, towarzyskie, rówieśnicze, partnerskie (10).

SPOŁECZEŃSTWO, RODZINA A WYCHOWANIE

Rodzice kreują środowisko, w którym dzieci funkcjonują od momentu urodzenia aż do osiągnięcia wieku, który pozwala im na usamodzielnienie się. Okres ten jest niezwykle długi i w sposób bezsporny kształtuje młodego człowieka. Wpływ rodziców jest niebagatelny, dlatego szczególnie ważne jest, aby byli oni w stanie w zdrowy sposób odnosić się do porażek i sukcesów dzieci, zarówno życiowych, jak i tych z dziedziny zainteresowań, w tym także osiągnięć sportowych.

W pierwszej kolejności na wychowanie mają wpływ rodzice, przekazując dziecku »

Tabela 1. Typy postaw rodzicielskich

Nazwa postawy	Relacja rodzic-dziecko	Charakterystyka postawy – rodzic	Charakterystyka postawy – dziecko
Akceptacja vs odrzucenie	Partner – partner (akceptacja) Człowiek w obowiązku – zbędny balast (odrzucenie)	Akceptacja: szacunek dla indywidualizmu dziecka. Odrzucenie: zabezpieczenie jedynie materialnych potrzeb dziecka, brak emocjonalnego zaangażowania.	Akceptacja: swobodna wymiana myśli, poglądów i uczuć; poczucie bezpieczeństwa i ciepła oraz zainteresowania ze strony rodzica. Odrzucenie: kontakt z rodzicem nie jest dla dziecka źródłem przyjemności, brak bliskości.
Autonomia	Partner – partner	Szacunek dla poglądów dziecka, nawet jeśli rodzic ich nie aprobuje.	Dziecko ma prawo do swojej prywatności i samodzielnego rozwiązywania własnych problemów.
Nadmierne wymaganie	Dominator – podległy	Wymagane jest posłuszeństwo od dziecka – w relacji z rodzicem dziecko nie jest podmiotem; rodzic narzuca swoje oczekiwania i chce, by dziecko było perfekcyjne w każdej sferze życia.	Dziecko nie może mieć własnego zdania; ma spełniać oczekiwania rodzica, który jest przekonany, że wie lepiej, co dla dziecka najlepsze.
Niekonsekwencja	Niekonsekwentny – zagubione dziecko	Stosunek do dziecka jest różny i zależy od aktualnego stanu rodzica; nieprzewidywalne reakcje.	Niezrozumienie zachowań i reakcji rodzica; dziecko może mieć problem z rozpoznawaniem własnych potrzeb; emocjonalny dystans od rodziców jako reakcja na ich niekonsekwentne działania.
Nadmierne ochranianie	Strażnik – buntownik	Nadmierna troska o dziecko; rodzic nie pozwala na niezależność.	Dystans emocjonalny lub bunt w obliczu działań rodzica.

Źródło: M. Minda, A. Piasecka, M. Kotyśko, *Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces...dz. cyt., s. 44*

» wartości moralne, kulturowe czy religijne. Uczą je poprawnego funkcjonowania na tle społeczeństwa, a co za tym idzie, kształtują jego umiejętności, dokonywania słusznych wyborów, sprawiedliwego oceniania, wartościowania, ale także nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, przyjmowania uzasadnionych postaw, czy wypełniania ról społecznych (11). Postępowanie rodziców stanowi wzór do naśladowania, zachowań społecznie i moralnie wartościowych, jednakże niezwykle ważne jest, aby utrzymane to zostało w ramach ogólnie przyjętych norm społeczności (12). Rodzice, wdrażając swoje potomstwo do swojego świata, a w szerszej perspektywie do dorosłości, wpajają własny pogląd na życie. Mieć się tu zaangażowanie do podejmowania różnorodnych działań, nierzadko jest to intensywny trening umysłowy czy sportowy. Kształtuje to w dziecku poczucie konieczności bycia zajętym, posiadania wielu zainteresowań oraz bycia odpowiedzialnym. Wspomniane podejście, niejednokrotnie w przekonaniu rodziców jest najlepsze dla dziecka, ponieważ prowadzi do ukształtowania się osobowości młodego człowieka. Bez względu na to należy jednak mieć na uwadze konieczność unikania radykalnych działań, gdyż może mieć to zły wpływ na poczucie własnej wartości. Dążenie do ideału może prowadzić do obniżenia nastroju i niewystarczającej oceny osiągnięć (13).

Właściwa samoocena stanowi jedną z najwcześniej kształtujących się u człowieka, zarazem najważniejszych cech osobowościowych. To wymóg kształtowania się u jednostki poczucia pewności, że jest kimś szczególnie ważnym dla otoczenia. Taka pewność jest podstawowym źródłem dobrego samopoczucia, a także warunkiem utrzymania równowagi psychicznej. Poczucie własnej wartości wpływa bardzo mocno na rozwój stabilnej osobowości, budowanie zdrowych relacji społecznych i postaw indywidualnych. Osoba z wysoką samooceną w mniejszym stopniu jest narażona na wpływ otoczenia, ma swoje zdanie, potrafi stanowczo przeciwstawić się większości, aby działać zgodnie ze swoimi przekonaniami (14).

Wyodrębnia się pięć typów postaw rodzicielskich, które możliwe są do zastosowania względem dziecka, mają one zastosowanie także w przypadku aktywności sportowej (15). Zostały one ukazane w tabeli 1.

W szerszym ujęciu, na wychowanie dziecka ma wpływ nie tylko środowisko rodzinne, ale również społeczne. Wpływ jest zmienny, a odnoszenie się młodej osoby do środowiska poza rodziną rośnie wraz z wiekiem. Na środowisko społeczne, jakie otacza dziecko, ma oczywiście wpływ rodzina, jako podstawowa komórka społeczna, jednakże mieszczą się tu także wpływy szkolne (pochodzące od nauczycieli, trenerów,

rówieśników), a także pozaszkolne, czyli kontakt z innymi osobami współżyjącymi w danej społeczności (16).

Koncepcja psychospołeczna zakłada, iż na kształtowanie się osobowości szczególnie wpływ mają uwarunkowania społeczne funkcjonujące w środowisku społeczności tworzącej najbliższe otoczenie. O zachowaniu młodego człowieka decyduje przede wszystkim sytuacja w domu, a także środowisku rówieśniczym. Wychowawcza funkcja rodziców w tym rozumieniu wynika z praw i obowiązków, nadanych przez określoną społeczność, zatem musi rządzić się ogólnie założonymi prawami i obowiązkami (17).

FUNKCJE SPORTU W ŻYCIU DZIECKA

Sport i aktywność fizyczna zaliczane są do grupy potencjalnie istotnych czynników warunkujących tempo prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży. Uczestnictwo najmłodszych w sporcie może przynosić również pozytywne rezultaty dla zdrowia najmłodszych. Badania wykazały, iż dzieci i młodzież, które są zaangażowane w uprawianie sportu, różnią się od swoich rówieśników pod względem m.in. mniejszej liczby prób samobójczych, odznaczają się lepszym zdrowiem psychicznym i lepiej funkcjonują społecznie, ich pewność siebie, poczucie bycia kompetentnym i samokontrola są również bardziej rozwinięte (18).

Sport i wychowanie odwołują się do wspólnych, charakterystycznych w pedagogice metod wychowania: karania, nagradzania, pouczeń, stosowania się do zasad i obowiązujących reguł oraz modelowania zachowań. Podobnie i cele, jakie przyświecają obu działaniom, mogą być zbieżne dla racjonalnego wychowania i sportu. Wśród wspólnych celów wyliczyć można: ukierunkowanie na rozwój własny, kształtowanie postaw prospołecznych, charakteru, osobowości, poglądów czy osiągnięcie cech altruizmu, uczciwości, systematyczności (19). Aktywność sportowa oraz procesy wychowawcze, mimo konkretnych różnic, mogą znakomicie się uzupełniać i stanowić komplementarny proces niezbędny do ukierunkowania i zbilansowania rozwoju młodego człowieka, jego tożsamości społecznej. Dzięki odpowiedniej wiedzy na temat wychowania w świetle aktywności sportowej oraz umiejętnemu włączaniu oddziaływania wychowawczego w sport oraz sportu w proces wychowania można uzyskać nową jakość pracy z dziećmi i młodzieżą. Kształtującą się osobowość należy formować odpowiednimi oddziaływaniami

Rysunek 1. Sport oraz wychowanie



Źródło: J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego...dz. cyt., s. 81*

wychowawczymi. Sport staje się swoim terenem dla realizacji zadań wychowawczych, czyli osiągania i wypracowania w młodym sportowcu cech moralnych, wolicjonalnych oraz emocjonalnych (20). Niezwykle ważna jest prawidłowa samoocena, gdyż zwiększa ona szanse na uzyskanie odpowiedniego poziomu stymulacji organizmu w działaniu. Podświadoma wiara w siebie redukuje lęk i poziom zagrożenia, zwiększa odwagę, wpływa również na kształtowanie pewności siebie. Ocena poczucia pewności siebie każdego człowieka powinna wynikać ze świadomości posiadanych kompetencji, a nie odczuwanych nastrojów, emocji lub przelotnych pomysłów, chęci uzyskania aprobaty, akceptacji otoczenia (21).

Dobre wyniki wymuszają niejako konieczność długotrwałego treningu rozpoczętego możliwie jak najwcześniej i trwającego długie lata (22). Rodzice, decydując się na wysłanie dzieci na zajęcia sportowe, oddają je w ręce drugiej osoby, która z upływem czasu może odgrywać istotną funkcję w życiu młodego człowieka, a tym samym kierunkować jej rozwój. Bardzo istotna jest osobowość trenera, jego cechy charakteru i filozofia życiowa (23).

W obrębie decyzji, które podejmują rodzice dzieci posiadających predyspozycje sportowe, ważna jest kwestia tego, kiedy i w jaką dyscyplinę sportu dziecko powinno wejść, kto powinien być zaangażowany w jego trening, jakie środki zostaną przeznaczone na rozwój zdolności. Nie mniej ważny jest świat wartości rodziców, w tym w szczególności nadawanie znaczenia wychowawczego danej dyscyplinie sportu (24).

STOSUNEK RODZICÓW DO SUKCESÓW I PORAŻEK

Rodzina jako podstawowa grupa społeczna, składająca się głównie z małżonków i ich dzieci, buduje pierwsze otoczenie, z jakim ma do czynienia dziecko. Opinie oraz postawy rodziców silnie wpływają na najmłodszych, dlatego też powinny one być możliwie rozsądne i akceptowalne w ujęciu społecznym. Z czasem rodzina okazuje się zbiorowością podlegającą dynamicznym przekształceniom związanym głównie z biegiem życia jednostek wchodzących w jej skład: opiera się ona na zastanych tradycjach społecznych i rozwija własne tradycje (25).

Niewątpliwie rodzice pełnią ważną funkcję w rozwoju kariery sportowej swojego dziecka, ponieważ ich zainteresowanie osiągnięciami, zarówno sukcesami jak i przebiegiem działalności sportowej od-

ciska piętno na zainteresowaniu dzieci określoną dyscypliną sportu (26).

Wiadome jest, iż każde współzawodnictwo wiąże się z nadzieją na osiągnięcie dobrego wyniku lub nawet zwycięstwa. Nadzieja jest poznawczym procesem motywacyjnym, który jest elementem towarzyszącym konkretnej sytuacji decyzyjnej i konkretnemu działaniu. Podkreśla on, że na nadzieję na sukces składają się dwa aspekty: silna wola oraz umiejętność znajdowania rozwiązań. Silną wolę można określić jako przekonanie o własnej skuteczności, możliwości realizacji powziętego planu i dojścia do zamierzonego celu. Łączy się ona także z przekonaniem osoby o tym, że potrafi zainicjować dążenie do celu i wytrwać mimo pojawiających się przeszkód. Drugi komponent nadziei na sukces dotyczy spostrzegania siebie jako jednostki będącej zdolną i zaradną do tworzenia, znajdowania skutecznych rozwiązań, przyczyniających się do osiągnięcia celu. Jest to zatem przekonanie o posiadaniu wystarczającej wiedzy i kompetencji intelektualnych, by realizować swoją wolę (27).

Kształtowanie samooceny dziecka odbywa się w zasadzie na dwóch płaszczyznach, w środowisku rodzinnym, a później szkolnym. W pierwszym okresie życia dziecka to rodzina ma znaczący wpływ na poczucie wartości dziecka, stanowi obszar, na którym dziecko uczy się postrzegania siebie. W rodzinie pojawia się proces oceniania jego zachowania, dokonuje ono wówczas pierwszej oceny siebie. Poprawne relacje w rodzinie budują w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dziecko akceptowane przez rodziców, zarówno w sukcesach, jak i porażkach ma bezwarunkowe poczucie własnej wartości (28).

Percepcja postaw rodzicielskich koreluje z poziomem nadziei na sukces przede wszystkim w grupie mężczyzn. Częściej to ojcowie przykładają większą wagę do zwycięstwa swojej pociechy i przedkładają ją nad rozwój, do jakiego przyczyniła się aktywność sportowa. Matki częściej podchodzą do sportu w szerszym rozumieniu i stanowią większe wsparcie w sytuacjach porażki. W grupach najmłodszych wiekowo nadzieja uwarunkowana jest z następującymi postrzeganymi stylami wychowania rodziców: demokratycznym, akceptującym i ochraniającym, a negatywnie korelowała ze stylem odrzucającym (29).

Od tego, jakie postawy prezentują rodzice względem dziecka zależy, czy zostaną zaspokojone jego potrzeby. Niektóre typy postaw sprzyjają zaspokajaniu potrzeb, inne utrudniają lub uniemożliwiają ich

zaspokojenie prowadząc do obniżenia poczucia własnej skuteczności najmłodszych. Zaspakajanie potrzeb lub jego brak, silnie wpływa na kształtującą się osobowość młodego człowieka oraz na jego przyszłe zachowanie. To właśnie postawy rodziców wobec dziecka określają atmosferę uczuciową, jaką panuje w rodzinnym domu. Czynniki patologiczne i nieodpowiedni ładunek emocjonalny są zazwyczaj główną przyczyną zaburzeń zachowania dziecka w odniesieniu do przyszłych sukcesów, czy nawet chęci partycypacji w aktywnościach sportowych (30).

Powiązanie perfekcjonizmu ze stylami rodzicielskimi ukazuje związek między autorytarnym stylem a nieadaptacyjnymi cechami perfekcjonizmu takimi jak np. koncentracja na porażce, niewiara we własne możliwości. Natomiast autorytatywny styl wydaje się być buforem dla adolescenta przed tymi cechami. Wsparcie zatem stanowi najważniejszy element w kształtowaniu stosunku do sportu manifestowanego przez dziecko (31).

To właśnie najbliższa rodzina tworzy fundament dla rozwoju dziecka, stosowanie właściwych praktyk wychowawczych buduje potencjał dziecka, także w sferze sportowej. Główną rolą rodziców jest zatem pielęgnowanie autonomii dziecka, która stanowi czynnik decydujący o spełnieniu i pełnej realizacji w dorosłym życiu, idealnym narzędziem do realizacji tego założenia mogą być dobrze wykorzystane walory uczestnictwa w aktywnościach fizycznych, tak więc w uogólnionym sporcie (32).

DZIECKO W SPORCIE

Wielu rodziców zapisuje swoje dzieci na zajęcia sportowe, aby urozmaicić im czas wolny oraz zadbać o ich rozwój fizyczny i psychiczny. Regularne uprawianie sportu wzmacnia mięśnie, poprawia kondycję oraz pozwala rozładować napięcie i zredukować stres. Ruch od najmłodszych lat bardzo dobrze wpływa na koordynację ruchową, która u ludzi jest cechą nabytą. Sport poprawia wydolność naszego organizmu, wzmacnia kości i dotlenia cały organizm. Dzisiejsze pokolenie ma bardzo duży problem z otyłością. Dzieci coraz mniej bawią się na zewnątrz, biegając swobodnie z rówieśnikami, wolą spędzać czas wolny przed komputerem czy smartfonem, dlatego tak ważne jest, aby zachęcać je do aktywności fizycznej, zapisywać na zajęcia sportowe, które są dobrym rozwiązaniem do walki z nadwagą. Poprzez aktywność na świeżym powietrzu układ odpornościowy jest wzmacniany, co przekłada się »

» na ochronę przed infekcjami. Uczestnictwo w zajęciach sportowych jest najlepszym sposobem na rozwój organizmu oraz budowanie zdrowych nawyków sportowych. Ponadto otwiera możliwości nawiązywania znajomości i przyjaźni oraz stawiania pierwszych celów życiowych (33).

Tenis ziemny jest sportem, który można uprawiać już od najmłodszych lat. Większość dzieci świetnie się w nim odnajduje i czerpie ogromną radość i przyjemność z treningów, które dla najmłodszych przeprowadzane są w formie gier i zabaw ruchowych. Tennis bardzo dobrze wpływa na rozwój koordynacji, wzmacnia kondycję ruchową oraz rozwija umiejętność rywalizacji. Jest to dyscyplina, która daje ogromną satysfakcję z trenowania (34).

Największą zaletą tego sportu jest urozmaicenie. Treningi dla dzieci przeprowadzać można przy pomocy sprzętów i przyborów atrakcyjnych dla danej grupy wiekowej. Dla najmłodszych przeznaczone są specjalne małe i lekkie rakiety oraz miękkie piłki. Zajęcia mogą być przeprowadzane w dopasowanych wiekowo grupach bądź indywidualnie. Na zajęciach z tenisa pojawiają się dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami, jak np. autyzmem. Większość z nich bardzo dobrze radzi sobie na zajęciach, co pokazuje, że sport ten może być dla każdego. Kolejną zaletą uczestnictwa w treningach tenisa ziemnego jest nauka radzenia sobie ze stresem i przygotowania strategii. Jest to w znacznej części dyscyplina indywidualna. Uczy systematyczności, koncentracji oraz szybkiego podejmowania decyzji. Nauka zasad fair play przydaje się nie tylko na korcie, a także w życiu codziennym. Niegdyś dzieci grały raketami przeznaczonymi dla dorosłych oraz normalnymi piłkami. Dzisiaj istnieje już program „Tennis 10”, który jest podzielony na wiele kategorii wiekowych wśród najmłodszych i każda z nich ma przydzieloną osobną piłkę tenisową. Są one 25%, 50%, 75% wolniejsze od normalnej piłki, co w znacznym stopniu pomaga dzieciom oswoić się z grą. Często podczas początkowych zajęć stosuje się także dmuchane balony, aby urozmaicić zajęcia i powoli wprowadzać najmłodszych w zasady gry w tenisa.

W DRODZE DO SUKCESU W SPORCIE

Każdy z rodziców chce, aby jego dziecko odnosiło jak największe sukcesy, czy to w życiu prywatnym, w szkole, czy też w sporcie. Niektórzy rodzice już od pierwszych zajęć starają się nakierować i nakłonić dziecko do regularnego trenowania danej dyscypliny sportowej. Nacisk z ich

strony może powodować odwrotne skutki, dziecko szybciej się zniechęci, czując presję ze strony najbliższych. Gdy rodzic nie ma większych oczekiwań, daje przestrzeń i swobodę w trenowaniu, dziecko dostaje bardzo dużo pozytywnej energii, zaczyna zdobywać swoje pierwsze sukcesy, które rodzic powinien chwalić i cieszyć się nimi razem z dzieckiem.

Rolą rodzica oraz trenera jest mądrze motywować i wspierać na każdym kroku, zagrzewać do walki. Taki model relacji wpływa bardzo dobrze na dzieci, które po czasie zaczynają odnosić sukcesy sportowe. Rywalizacja w ich głowie jest pełna optymizmu i nie kojarzy im się źle, wszystko co robią, niezależnie od wyniku, traktują jako naukę i dobrą zabawę, która sprawia przyjemność.

Dziecko jako sportowiec odnoszący sukcesy potrzebuje, aby trener oraz rodzice skupiali się przede wszystkim na jego mocnych stronach i unikali porównań z innymi zawodnikami. Musi także wiedzieć, że porażka nie jest niczym złym i można wyciągnąć z niej wiele wniosków, a nawet korzyści.

TRENER W OCZACH DZIECKA

Trener w oczach zawodnika dla wielu dzieci jest wielkim autorytetem. Najmłodsi patrzą i naśladują zachowania swojego nauczyciela, toteż ma on bardzo duży wpływ na ich rozwój i zachowanie. Szkoleniowiec powinien przekazywać dzieciom wsparcie i pomoc w ten sposób, aby mogły one rozwinąć w sobie poczucie pewności siebie i wiary we własne dokonania. Trener może stać się towarzyszem ważnych etapów w życiu swoich podopiecznych. Możliwość zwierzenia się trenerowi ze swoich problemów, szczególnie w wieku dorastania, jest ogromną zaletą. Dlatego bardzo ważna jest ta relacja, aby wspierać dzieci w poznawaniu świata oraz zdobywaniu wiedzy nie tylko sportowej, a także życiowej (35). Szkoleniowiec jest nie tylko autorytetem, przyjmuje on także ważną rolę wzoru do naśladowania. Jego zachowanie wpływa na postawę zawodników, o wiele bardziej niż mogłoby się wydawać, większość z nas jest głównie wzrokowcami, trenerzy są stale obserwowani przez swoich podopiecznych. Trener powinien być osobą empatyczną, dobrze zorganizowaną i traktującą każdego zawodnika indywidualnie. Bardzo często sprawy, które z perspektywy osoby dorosłej wydają się zupełnie błahе, dla dziecka potrafią być niezwykle ważne. Dlatego trenerzy powinni słuchać i starać się na bieżąco rozwiązywać problemy i konflikty powstałe na korcie i poza nim.

Trener powinien być autorytetem i przewodnikiem dla swoich zawodników nie tylko pod kątem treści sportowych. Przekazywanie pozytywnych i wartościowych przykładów życiowych również należy do jego roli. Punktualność i dobra organizacja to bardzo ważne cechy w zawodzie trenera. Zawodnicy oczekują także sprawiedliwego traktowania i zrozumienia.

Bycie trenerem nie kończy się po rozegranym treningu czy meczu – trenerem jest się przez cały czas – to niezwykle wymagająca praca, która wykonana z pasją, daje ogromne rezultaty, sportowe i życiowe (36).

RODZIC – TRENER

Rodzice pełnią bardzo ważną rolę w tenisie. Ich współpraca z trenerem jest niezwykle istotna. Trener, rozpoczynając treningi z dziećmi, jest zobowiązany przygotować rodzica do tej współpracy, aby stał się on częścią drużyny, którą tworzy z zawodnikiem.

Do najczęstszych przyczyn problemów z rodzicami można zaliczyć brak wiedzy i zrozumienia tenisa jako sportu oraz podważanie zdania trenera, co do ilości treningów oraz sposobu ich przeprowadzania. Wielu rodziców otwierając swojemu dziecku drogę do trenowania, jest nastawionych przede wszystkim na osiąganie wyników, a nie



tylko poprawę sprawności fizycznej czy dobrą zabawę. Chcą, aby trenowało ono jak najwięcej i jak najczęściej, aby nie tracić wypracowanej formy i osiągać w jak najkrótszym czasie jak najwyższe wyniki. Niestety, takie podejście w większości przypadków kończy się dość szybkim „wypaleniem” zawodnika. Dziecko tak jak każdy sportowiec potrzebuje odpoczynku i czasu na regenerację, a przede wszystkim czasu wolnego na zabawę z rówieśnikami. W ferworze rywalizacji nietrudno jest o tym zapomnieć, a ma to ogromne znaczenie w treningach i w relacjach z najbliższym otoczeniem.

Największym problemem spotykanym w tym sporcie są właśnie zbyt wysokie oczekiwania rodziców wobec osiągniętych efektów przez dzieci. Wielu z nich traci zaufanie do trenera, gdy ich pociecha nie zdobywa wyznaczonych przez niego celów czy miejsc w rankingu w określonym czasie, co prowadzi do zerwania współpracy. Jak więc zapobiegać tego typu sytuacjom? Bardzo ważnym elementem współpracy na linii trener – rodzic jest przeprowadzanie spotkań z rodzicami, na których trener jest zobowiązany dokładnie przedstawić zasady współpracy, metodykę nauczania, program treningów i cele stawiane dzieciom na najbliższy sezon. Dodatkowo musi

przedstawić jak ważną rolę pełnią rodzice poza kortem, w życiu codziennym. Trener musi zostać odebrany przez rodziców jako specjalista w swojej dziedzinie i osoba godna zaufania. Jego rolą jest zwrócić uwagę rodzicowi, gdy zauważa zbyt dużą presję wywieraną na dziecku i wytłumaczyć konsekwencje takich działań, niekiedy nieświadomych.

Czego zaś nie powinien robić trener, aby nie zniechęcić do współpracy? Nie powinien w żadnym z przypadków całkowicie odsuwać rodziców od procesu treningowego, wchodzić z nimi w spory, unikać kontaktu. Nie powinien również przedstawiać głównego celu współpracy jako zwycięstwa oraz koncentrować się tylko na konkretnych zawodnikach, np. z bogatszych rodzin. Rodzic natomiast nie powinien zmuszać dziecka do treningów, podporządkowywać całego życia codziennego wyłącznie pod tenisa czy zaniedbywać szkołę. Dziecko może przez to czuć presję związaną z trenowaniem i bardzo szybko zniechęcić się do tego sportu. Należy stwarzać mu także inne możliwości poza tenisem. Ingerencja dotycząca np. zmiany techniki czy taktyki podczas treningów i meczów również nie jest dobrym pomysłem – tego typu wskazówki i decyzje powinny należeć do wykwalifikowanego trenera. Pod żadnym

pozorem nie powinno się doprowadzić do sytuacji, w której dziecko boi się zagrać mecz w obawie o reakcję rodzica na wynik, co mogłoby wiązać się z karą, krytyką bądź milczeniem. Dziecko musi być traktowane tak samo niezależnie od wyniku i czuć bezwarunkowe wsparcie i doping ze strony rodzica.

W relacjach trener-rodzic-zawodnik trener jako osoba z odpowiednim doświadczeniem powinien pełnić rolę przewodnika. Bycie rodzicem trenującego dziecka nie jest łatwe, ale dzięki współpracy z trenerem możliwe jest osiągnięcie sukcesów w odpowiednim tempie i przyjaznej atmosferze (37).

METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

CEL PRACY

Celem pracy było ukazanie wartości i znaczenia relacji trener-rodzic-dziecko w sporcie na przykładzie tenisa ziemnego, ponieważ jest to jeden z najważniejszych elementów współpracy na korcie.

MATERIAŁ, PRZEBIEG I METODY BADAŃ

Badania zostały przeprowadzone na grupie rodziców w przedziale wiekowym 27 – 60 lat. W tym celu został opracowany wywiad, w którym wzięło udział 15 osób. Wszystkie te osoby są odpowiedzialne za dzieci uczestniczące w zajęciach tenisa ziemnego na poziomie rekreacyjnym bądź zawodowym. W badaniach posłużono się sondażem diagnostycznym zaś jako narzędzie badawcze wybrano wywiad. Wywiad zawiera krótką część metrykalną oraz 14 pytań dotyczących przedmiotu badań.

Pytanie 1. W jakim wieku Pani/Pana dziecko rozpoczęło treningi sportowe? Proszę określić, co kierowało Panią/ Panem w podjęciu decyzji o zapisaniu dziecka na treningi?

Większość badanych osób odpowiedziało, iż ich dzieci rozpoczęły treningi sportowe w przedziale wieku 4-15 lat. Zazwyczaj rodzice odpowiadali następująco:

„(...) Zamiarem było rozwijanie w dziecku pasji, zainteresowań a także rozwój aktywności fizycznej i nawyku zdrowego trybu życia”.

Zdarzały się również odpowiedzi:

„(...) Zależało mi na rozwoju dziecka mentalnie, tenis jest sportem indywidualnym, który rozwija cechy, które mogą przydać się w późniejszych etapach w życiu”.

Niewiele osób odpowiedziało:

„(...) Moja córka zaczęła uczęszczać na zajęcia tenisowe ze względu na koleżanki, które już chodzą na zajęcia”.

»



» Pytanie 2. Czy Pani/Pana pociecha/pociechy planują karierę sportową w dorosłym życiu? Proszę o podanie dziedziny sportu w jakiej dziecko upatruje swoją przyszłość. 7 osób z 15 ankietowanych odpowiedziało, iż ich pociechy planują karierę sportową związaną z tenisem ziemnym. Dla trzech dzieci tenis jest tylko dopełnieniem, planują karierę związaną z piłką nożną. Reszta z nich trenuje rekreacyjnie.

Pytanie 3. Czy dziecko lubi uczęszczać na treningi? Proszę określić jaki nastrój ma po treningu.

Większość osób odpowiadała, że ich dzieci lubią treningi, są zadowolone i mają pozytywną energię. Przykładem mogą być następujące odpowiedzi:

„(...) Jest pełen energii, uśmiechnięty i zmotywowany do kolejnych zajęć”.

„(...) Wraca szczęśliwy i prosi abyśmy zostali chwilę jeszcze poodbijać na ścianie tenisowej”.

„(...) Opowiada o treningu, opisuje swoje mocne strony i zadaje pytanie o turniej”.

Niewielu z ankietowanych odpowiedziało przeciwnie. Mają mieszane odczucia po treningu, zdarza im się dobry nastrój, ale czasami są też niezadowolone po treningu. Między innymi była taka odpowiedź:

„(...) Ogólnie jest zadowolony, ale czasami jest zmęczony i lekko zniechęcony do zajęć”.

Pytanie 4. W jakim stopniu sukcesy i porażki sportowe wpływają na samopoczucie i zachowanie dziecka? Proszę o podanie konkretnych przykładów zachowań.

Bardzo duża część ankietowanych odpowiedziała, że jego dziecko jest bardzo szczęśliwe przy wygranych, natomiast porażki źle wpływają na samopoczucie dziecka. Były też osoby, które jeszcze nie uczestniczą w zawodach, ale opisały następujące zachowanie, jakie pojawia się na zajęciach tenisowych:

„Moje dziecko jest bardzo szczęśliwe, przechwala się i opowiada każdemu o wygranej z innym kolegą, ma świetne samopoczucie. Kiedy przegrywa, muszę często go motywować i nastawiać, aby miał motywację, żeby następnym razem było inaczej.”

Dzieci rodziców, które uczestniczą w turniejach tenisowych odpowiadały:

„(...) Podczas turnieju jest skoncentrowany, sukces jest najlepszą motywacją do dalszej pracy na treningach. Natomiast porażka powoduje złość i zamknięcie się w sobie”.
Następna z osób stwierdziła:

„Oczywiście, że sukcesy są najlepszym motorem do dalszego działania, po sukcesach nawet drobnych, dziecko ma ochotę na większą ilość treningów. Z porażką stara-

my się wyciągnąć wnioski i tłumaczyć, że w życiu sportowca są nie tylko sukcesy, ale również i porażki”.

Pytanie 5. Czy w Pani/Pana opinii jako rodzic jest Pani/Pan wzorem postępowania dla swojego/swoich dziecka/dzieci? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi.

W tym pytaniu wszyscy ankietowani odpowiedzieli, iż jako rodzice są wzorem postępowania dla swoich dzieci. Uzasadnienia wyglądały następująco:

„Myślę, że jestem wzorem dla mojego syna. Robię wszystko, aby wspierać go w karierze sportowej, pomagam mu, poświęcam mu wiele swojego czasu, przebywam na treningach i dużo rozmawiam”.

Kolejna osoba napisała:

„Tak, jestem wzorem do naśladowania. Rodzic też powinien uprawiać sport, powinien być wsparciem w treningach i na turniejach”.

Następna osoba udzieliła odpowiedzi:

„Oczywiście, że tak. Staram się na co dzień świecić przykładem. Nie zawsze się to udaje, lecz w większości sytuacji życiowych próbuje robić wszystko jak należy”.

Pytanie 6. W jaki sposób relacje rodzica z dzieckiem wpływają na rozwój fizyczny oraz psychospołeczny dziecka? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi.

W tym pytaniu wszyscy z ankietowanych odpowiedzieli, iż ich relacje to jeden z najważniejszych elementów, jaki wpływa na rozwój fizyczny oraz psychospołeczny dziecka. Kładą bardzo dużą uwagę na to. Przykładem mogą być następujące wypowiedzi: „Moim zdaniem relacja między rodzicem a dzieckiem jest bardzo ważna i ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. Od dziecka trzeba wymagać, ale należy też uważnie go słuchać i starać się zrozumieć punkt widzenia dziecka. Stąd wielokrotnie należy nagradzać dziecko i używać komplementów”.

Kolejna z osób:

„Dziecko powinno być wspierane psychicznie i fizycznie poprzez rozmowy, wspólne treningi, wyjazdy. Rodzic powinien interesować się dyscypliną dziecka. Myślę, że wsparcie rodziców jest kluczem do osiągnięcia sukcesów dla dziecka”.

Odpowiedź brzmiała również:

„Kiedy nasze relacje są bardzo dobre, nie kłócimy się, jesteśmy zgodni oraz zadowoleni, widzę, że dziecko dużo lepiej funkcjonuje, ma lepsze oceny, wraca bardziej uśmiechnięte, opowiada bez przerwy o różnych rzeczach. Ta relacja jest bardzo ważna dla rozwoju dziecka”.

Pytanie 7. Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z osiągnięć sportowych Pani/Pana pociechy/pociech? Proszę o przykład sytuacji, kiedy był/a Pan/i dumny/a.

Na to pytanie znaczna część odpowiedziała, że są zadowoleni z osiągnięć sportowych swoich pociech. Ankietowani napisali:

„Jestem bardzo dumna ze swojego syna, ostatnio startował w swoich pierwszych turniejach, pomimo braku oczekiwań, syn mnie mocno zaskoczył, osiągając dobre wyniki. Bardzo go chwale oraz również jestem dumna z wyników w szkole mojego syna”.

Kolejna z odpowiedzi:

„Moje dziecko nie uczestniczy jeszcze w turniejach, ale kiedy ostatnio przysłałam obejrzeć moją córkę na treningu, zauważyłam znaczny progres, dojrzałam jej zaangażowanie w to wszystko i byłam wtedy bardzo dumna z niej”.

Następna osoba napisała:

„Jak do tej pory jestem zadowolona z osiągnięć sportowych mojego dziecka. Ostatnio był w finałach turnieju skrztów. Wszyscy byliśmy bardzo dumni”.

Zdarzyły się odpowiedzi, że jeszcze jest sporo do wypracowania, jeśli chodzi o osiągnięcia sportowe, ale są dumni z pracy, jaką dziecko wkłada, ta odpowiedź brzmiała następująco:

„Razem z dzieckiem założyliśmy sobie wysokie cele, których nie udało się jeszcze zrealizować. Razem walczymy, aby dążyć do sukcesu, ale jestem bardzo dumny z jego zaangażowania i wytrwałości.”

Pytanie 8. Czy smuci lub złości się Pani/Pan, kiedy dziecko/dzieci nie osiąga/ją wystarczających wyników sportowych? Proszę o przykład sytuacji, kiedy odczuwał/a Pani/Pan zawód.

Na to pytanie wszyscy byli zgodni, nie zawsze są smutni oraz źli, kiedy dziecko przegrywa lub nie odnosi sukcesów, napisali, iż wszystko zależy od sytuacji, kiedy pociecha starała się jak mogła, to są nawet zadowoleni z takiej sytuacji. Odpowiedzi brzmiały następująco:

„Oczywiście, że czasami jest mi smutno, kiedy coś się nie udaje, zwłaszcza gdy widzę ciężką pracę dziecka i duże zaangażowanie, a czasami coś pójdzie nie tak. Jest to jednak bardziej smutek i żal nad dzieckiem, które bardzo chciało, a mu nie wyszło. Jest to zawód”.

Następna z osób:

„To wszystko zależy od ilości poświęcenia na korcie, włożonego wysiłku. Jak została wykonana „robotą” bardzo solidnie i ciężko, to po przegranym meczu jest największy zawód.”

Kolejna osoba napisała:

„Odczuwam największy zawód, kiedy dziecku nie zależy, nie robi nic aby poprawić wynik, nie wkłada w grę odpowiedniego

Rolą rodzica oraz trenera jest mądrze motywować i wspierać na każdym kroku, zagrzewać do walki. Taki model relacji wpływa bardzo dobrze na dzieci, które po czasie zaczynają odnosić sukcesy sportowe. Rywalizacja w ich głowie jest pełna optymizmu i nie kojarzy im się źle, wszystko co robią, niezależnie od wyniku, traktują jako naukę i dobrą zabawę, która sprawia przyjemność. Dziecko jako sportowiec odnoszący sukcesy potrzebuje, aby trener oraz rodzice skupiali się przede wszystkim na jego mocnych stronach i unikali porównań z innymi zawodnikami. Musi także wiedzieć, że porażka nie jest niczym złym i można wyciągnąć z niej wiele wniosków, a nawet korzyści.

zaangażowania. Wtedy odczuwam złość oraz smutek”.

Pytanie 9. Czy w Pani/Pana opinii, trener sportowy jest wzorem postępowania dla Pani/Pana dziecka/dzieci? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi.

Również na te pytanie wszyscy z badanych, napisali, iż trener sportowy jest wzorem postępowania dla ich dzieci. Przykładowe uzasadnienia wyglądały następująco:

„Tak, trener powinien „świecić” przykładem. Powinien mieć doświadczenie i wiedzę. Zawsze trener był i jest wzorem do naśladowania. Jest bardzo komunikatywny i solidnie wykonuje swoje obowiązki wobec dzieci”.

Następna odpowiedź brzmiała:

„Tak jest. Nie wyobrażam sobie innej sytuacji. Dziecko musi widzieć w trenerze wzór do naśladowania, trener powinien być tzw. idolem dla dziecka – wtedy możemy liczyć na jakieś sukcesy”.

Pytanie 10. Jak trener sportowy reaguje na sukcesy, a jak na porażki sportowe Pani/Pana dziecka/dzieci? Proszę o podanie przykładu zachowania trenera, kiedy dziecko odniesie sukces oraz kiedy poniesie porażkę. Wszyscy z ankietowanych udzielili odpowiedzi, iż trener sportowy reaguje bardzo pozytywnie na sukcesy, natomiast na porażki podchodzi z chłodną głową, pełną analizą oraz wsparciem. Rodzice pisali:

„Podczas sukcesu są pochwały, nagrody, wsparcie dobrym słowem, budowanie jeszcze większej motywacji. Z kolei podczas porażek wyciągane są wnioski, robiona jest analiza błędów i praca nad poprawą słabszych punktów”.

Odpowiedź brzmiała również:

„Po sukcesach zawsze chwali, nagradza, głośno o tym mówi, rozwija w głowie dalsze możliwości do działania i oczywiście wykorzystuje to jako motor do dalszego działania. Natomiast po porażkach, jest spokojny, stara się analizować co poszło nie tak, nad czym trzeba popracować i co poprawić w grze, by w przyszłości uniknąć popełnionych błędów”.

Pytanie 11. W jaki sposób relacje dziecka z trenerem wpływają na rozwój fizyczny oraz psycho-społeczny dziecka? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi.

W tym pytaniu, tak jak w poprzednich, rodzice odpowiadali, iż im relacja jest lepsza tym ona bardziej wpływa na rozwój fizyczny oraz psycho-społeczny dziecka. Odpowiadają, iż jest ona istotna w dążeniu do sukcesu. Przykładem mogą być następujące wypowiedzi:

„Dziecko uczy się od trenera uczciwości, regularności, pewności siebie, szczerości

i kształtuje charakter. Dodatkowo poprawia sprawność fizyczną i zdrowy tryb życia”.

Kolejna wypowiedź brzmiała:

„Relacja między trenerem a dzieckiem jest bardzo ważna. Dziecko musi mieć zaufanie, szacunek i poczucie bezpieczeństwa do swojego trenera, bez tego nie będzie sukcesów i chęci uczestniczenia w treningach.”

Pytanie 12. Jakimi cechami Pani/Pana opinii powinien odznaczać się trener sportowy? Proszę o podanie minimum 3 cech charakteru.

Większa część badanych pisała następujące cechy:

„(...) konsekwentny, regularny, wymagający, sumienny, punktualny, uczciwy”

Pojawiały się takie wypowiedzi:

„Dobry trener powinien być przede wszystkim bardzo obiektywny, wyrozumiały, spokojny, ale zarazem wymagający. Powinien sam czuć, co dla danego dziecka jest dobre i nie ulegać emocjom, często wymuszonym przez nierozsądne zachowania rodziców”.
Pytanie 13. Czy w Pani/Pana ocenie kontakt na linii rodzic-trener jest istotny w kontekście rozwoju oraz osiąganie przez dziecko sukcesów sportowych? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi.

Każdy z badanych odpowiedział, iż kontakt na linii rodzic-trener jest bardzo istotny, rodzic chce być informowany o wszelkich sytuacjach zaistniałych na treningu, a trener też musi wiedzieć, co się dzieje z dzieckiem w domu, jak się zachowuje, jak reaguje. Ankietowani są świadomi, jak ważny jest ten kontakt dla dziecka. Rodzice pisali:

„Tak, jest istotny. Rodzic powinien być w stałym kontakcie z trenerem. Obie strony powinny słuchać siebie wzajemnie i nie wywierać na siebie presji, gdyż każda ze stron widzi dziecko inaczej. Wzajemna relacja i wymiana obserwacji oraz odnalezienie wspólnej drogi mogą być kluczem w karierze dziecka.

Pisali również:

„Tak. Rodzic z trenerem powinien być w stałym kontakcie telefonicznym i rozmawiać o rozwoju dziecka. Jest to bardzo ważne”.
Kolejna osoba pisała:

„Tak, staram się cały czas być w kontakcie z trenerem, po zajęciach pytam, jak wyglądał trening, jak moja pociecha się starała czy była grzeczna. Rozmawiamy o technice, robię dużo, aby być informowanym na bieżąco”.

Pytanie 14. Jak często kontaktuje się Pani/Pan z trenerem sportowym dziecka/dzieci oraz jakiego typu kwestie są poruszane podczas rozmów? Proszę o podanie trzech przykładów.

»

» Na to pytanie odpowiedzi były podzielone, część badanych kontaktuje się rzadko (raz w miesiącu), a część rozmawia z trenerem dużo częściej (kilka razy w tygodniu). Rodzice pisali:

„Mniej więcej raz w tygodniu. Rozmawiamy, jak minął tydzień, jeśli było gorzej samopoczucie dziecka, zastanawiamy się, co mogło być przyczyną (może sport, a może szkoła). Omawiamy treningi, co idzie dobrze (dobre strony), a co jeszcze trzeba poprawić”.

Następna z wypowiedzi:

„Kontakt z trenerem jest na każdym treningu, rozmawiamy o sytuacji zachowania dziecka na zajęciach, o motoryce, o psychice i zaangażowaniu dziecka w trening”. Kolejny z rodziców odpowiadał w ten sposób:

„Bardzo rzadko kontaktuje się z trenerem poprzez swoje obowiązki na co dzień. Średnio raz w miesiącu rozmawiamy o rozwoju mojej córki, o tym jak grupa się zachowuje, jakie są jej relacje z rówieśnikami oraz czy widać zaangażowanie”.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

W przedstawionych badaniach zaobserwowano, iż znaczna część badanych jest świadoma, jak prawidłowo należy podchodzić do relacji trener-rodzic-dziecko. Uważają, że nacisk na relacje jest bardzo ważny, wiedzą, że są oni wzorem dla swoich dzieci, wiele cech charakteru, nawyków wychodzi właśnie od rodziców oraz trenera. Zachowania, na które dorośli nie zwracają uwagi, są również bacznie obserwowane i naśladowane przez dzieci. Nastawienie wśród badanych po sukcesach, jak i po porażkach, jest jak najbardziej poprawne. Nie przekazują oni złych emocji podczas porażek, tylko z „chłodną” głową podchodzą do takich sytuacji. Po sukcesach dają bardzo dużo pozytywnej energii, pokazują, że są szczęśliwi, co dla dziecka jest

bardzo istotne, potrafią oni na całe życie zapamiętać momenty wspólnej radości. Badani uważają, iż trener sportowy jest zobowiązany, by dawać wzór postępowania dla swoich zawodników, to on świeci przykładem i to od niego wychodzi wiele zachowań na korcie oraz poza nim. Każdy z ankietowanych wyraźnie wypowiedział się w temacie relacji między dzieckiem a trenerem, podkreślając, że jest to jeden z najważniejszych elementów w drodze do sukcesu. Im mocniejsza jest ta więź, tym bardziej opiekun może zrozumieć zachowanie dziecka i w odpowiedni sposób podejść do niego na korcie. Każdy trener ma obowiązek dobrze poznać swoich podopiecznych, ich problemy oraz słabe strony, aby nad nimi skutecznie pracować. Cechy charakteru szkoleniowca zostały jasno określone – powinien być przede wszystkim komunikatywny, konsekwentny, wymagający, sumienny, punktualny oraz odpowiedzialny. Powinien czuć, co jest dobre, a co złe dla zawodników. Kontakt osób badanych z trenerem wyszedł bardzo różnie, jedni dosyć często kontaktują się w sprawie swoich dzieci, a pozostali robią to raz w tygodniu, a nawet raz w miesiącu. Tymczasem rozmowa o podopiecznych wymaga dość dużej częstotliwości, aby jedna i druga strona była świadoma, co się dzieje z dzieckiem. Jest to ważny element, ponieważ trener nie widzi, co się dzieje z zawodnikiem w domu, a rodzic nie obserwuje codziennie treningu. Podczas rozmów większość rozmawia o samopoczuciu, zaangażowaniu, motoryce oraz psychice podopiecznych.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

W drodze do sukcesu u wielu sportowców często pomijany jest fakt jak ważna jest relacja między zawodnikiem-trenerem-rodzicem. Większość nawyków, zachowań, naszych reakcji na poszczególne sytuacje

jest kreowana w okresie dzieciństwa. To właśnie wtedy, większość momentów, jakie przeżywamy, zapamiętujemy najbardziej. Zachowania rodziców na drodze od młodego wieku do dorosłego są kluczowe. Wartości, jakie przekazują swoim dzieciom, budują ich nastawienie i postępowanie w przyszłości. W pracy starano się przekazać i uświadomić, jak powinna wyglądać relacja trener-rodzic-dziecko w sporcie na przykładzie tenisa ziemnego. Przeprowadzone badania wykazują, że większość odpowiadających jest świadoma swojego zachowania i wie, jakie cechy powinni przekazywać oraz jak reagować na dane sytuacje. Niestety, wielokrotnie błędy na tle relacji mają ogromny wpływ na psychikę dzieci. We wczesnym wieku zawodnika, nieodpowiednie zachowanie wśród wzorów, czyli rodziców oraz trenera, mogą mieć bardzo zły wpływ na dorosłe nawyki. Bardzo ważne jest, aby z „chłodną” głową podchodzić do większości sytuacji i na spokojnie analizować okoliczności. Zarówno trener oraz rodzice nie mogą ograniczać się do kontaktów z dzieckiem tylko na korcie lub tylko w domu, obie ze stron powinny wiedzieć, interesować się co się dzieje z dziećmi w sporcie i poza nim. Wiedza w tym temacie w dużym stopniu przekłada się na odpowiednie podejście do zawodnika, co zwiększa jego efektywność pracy na korcie. W relacji rodzica z trenerem ważna jest również częstotliwość i systematyczność, toteż rozmowy powinny odbywać się co najmniej raz w tygodniu. A już na pewno nie może dochodzić do sytuacji, kiedy to rodzic dyktuje warunki pracy na korcie. Komunikacja z rodzicami w sporcie oraz wiedza i doświadczenie trenera powinny iść ze sobą w parze, jeśli głównym celem obu stron jest stworzenie młodemu zawodnikowi odpowiednich warunków do trenowania i odnoszenia pierwszych sukcesów sportowych. ●

Piśmiennictwo (wg. kolejności cytowań w tekście):

1. A. Frączek, Komunikacja interpersonalna, Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość, 9/2012, s. 118
2. M. Głowik, Komunikacja niewerbalna w kontaktach interpersonalnych, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2020, s. 10-12
3. E. Kozak, Komunikacja werbalna i niewerbalna w porozumiewaniu się międzykulturowym, Kultura i Edukacja 4/2005, s. 53
4. L. Gracz (red.), K. Słupińska (red.), Negocjacje i komunikacja. Wybrane aspekty, Wydawnictwo Edu-Libri s.c. 2018, s. 110
5. L. Gracz (red.), K. Słupińska (red.), Negocjacje i komunikacja. Wybrane aspekty... dz. cyt., s. 81
6. M. Głowik, Komunikacja niewerbalna w kontaktach interpersonalnych...dz. cyt., s.16
7. M. Głowik, Komunikacja niewerbalna w kontaktach interpersonalnych...dz. cyt., s. 8
8. A. Glińska-Neweś, Pozytywne relacje interpersonalne w zarządzaniu, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2017, s.21.
9. Dakowicz, Sztuka relacji międzyludzkich, Miłość, małżeństwo, rodzina, Wydawnictwo WAM, 7/2017, s. 238.
10. Tamże.
11. J. Zimny (red), Aksjologia fundamentem życia człowieka, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II w Lublinie, Stalowa Wola 2014, s.103
12. Skrzypniak R., Rodzina w aspekcie aksjologicznym, [w:] H. Marzec (red.), Z rodziną i dla rodziny w dobie globalizacji, Naukowe Wydawnictwo Piotrkowskie, Piotrków Trybunalski 2011, s. 150.
13. J. Zimny (red), Aksjologia fundamentem życia człowieka...dz. cyt., s. 345.
14. R. Biernat, Troska o poczucie własnej wartości. Dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje. [W:] „Społeczeństwo. Edukacja. Język” nr 4/2016, PWSZ Płock 2016, s. 152.
15. M. Minda, A. Piasecka, M. Kotyśko, Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces – porównanie młodzieży aktywnej i nieaktywnej sportowo, Psychologia Rozwojowa, 4/2017, s.44.
16. M. Bereźnicka, Wychowanie dziecka we współczesnej rodzinie, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego Kraków, Kraków 2014, s. 17.
17. Tamże, s.18-20.
18. M. Minda, A. Piasecka, M. Kotyśko, Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces...dz. cyt., s. 41-42.
19. J. Czechowski, Sport w perspektywie procesu wychowawczego, Rozprawy Społeczne 9/3 2015, s. 79-80.
20. Tamże.
21. A. Połaniecka, Aktywność fizyczna jako narzędzie do kształtowania prawidłowej samooceny dziecka, Edukacja – Zdrowie – Społeczeństwo 2/2020, s. 75.
22. A. Baum, J. Łukasiewicz-Wieleba, Oddziaływania rodzicielskie w rozwijaniu uzdolnień sportowych dzieci w czasie izolacji społecznej spowodowanej pandemią COVID-19, Horyzonty Wychowania 20/53 2021, s. 16. Tamże, s.20.
23. M. Szwedzki, Dzieci, sport, pasja, czyli wychowanie przez sport, SelfPublica, Łódź 2013, s. 13.
24. Tamże, s.20.
25. M. Bereźnicka, Wychowanie dziecka we współczesnej rodzinie, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego Kraków, Kraków 2014, s. 17.
26. M. Siekańska, Rola osób znaczących we wspieraniu rozwoju talentów sportowych. Psychologia Wychowawcza, 8/2015, 155.
27. M. Minda, A. Piasecka, M. Kotyśko, Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces...dz. cyt., s. 44
28. A. Połaniecka, Aktywność fizyczna jako narzędzie...dz. cyt., s.77.
29. M. Minda, A. Piasecka, M. Kotyśko, Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces...dz. cyt., s. 44
30. M. Sabaj-Sidur, Nadzieja na sukces i samoocena młodzieży a postrzeganie postaw rodziców, Lublin 2018, s.
31. Tamże, s. 70.
32. A. Połaniecka, Aktywność fizyczna jako narzędzie...dz. cyt., s. 78.
33. <https://4f.com.pl/blog/post/sport-dla-dziecka-dlaczego-dzieci-powinny-uprawiac-sport>
34. <http://www.akademiaprince.com.pl/korzysci-z-uprawiania-tenisa-u-dzieci/>
35. https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/663/286-Ksiazka_roz_06.pdf
36. <https://www.wychowaniefiz.pl/arttykul/kim-jest-trener-jakimi-cechami-powinien-odznacza-sie-najlepszy>
37. http://www.tenisportal.com/film-akademia-wspopraca-z-rodzicami/?fbclid=IwAR1cY9mzzHD9inIC8TE-02OfI2WPDcQVSxsnBR-bORbDmSH_q0xgLBobLqQ

Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w dobie COVID-19

MARTA SIERPUTOWSKA, JAROSŁAW PŁUSA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Celem niniejszego artykułu było przedstawienie wyników badań oraz wniosków dotyczących aktywności fizycznej kobiet w ciąży w czasie pandemii COVID-19.

W przeprowadzonych badaniach, w których wzięło udział 117 kobiet, ukazano, iż częstotliwość podejmowania aktywności kobiet w ciąży w dobie COVID-19 była na niskim poziomie, co wiązało się z brakiem specjalistycznej wiedzy oraz obawą o zdrowie dziecka. Respondentki wskazały za najchętniej wybraną formę ruchu – spacerowanie oraz proste ćwiczenia w domu odbywające się maksymalnie 2 razy w tygodniu trwające od 20 do 40 minut.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zdrowie, ciąża, COVID-19.

SUMMARY

The aim of this study was to present the results of research and conclusions regarding the physical activity of pregnant women in the COVID-19 era. Each chapter contains information related to the frequency of making movements and the form of activity chosen by expectant mothers. The conducted studies, in which 117 women took part, showed that the frequency of taking up the activity of pregnant women during the COVID-19 pandemic was at a low level, which is related to the lack of specialist knowledge and fear for the child's health. The respondents indicated that the most frequently chosen form of exercise, walks and simple exercises at home taking place up to 2 times a week in the 20-40-minute period.

Keywords: physical activity, health, pregnancy, COVID-19.

WSTĘP

Aktywność fizyczna obejmuje szereg zajęć związanych z ruchem ciała i wysiłkiem co skutkuje przyspieszeniem pracy serca i oddychu. Do form ruchu zalicza się aktywne spędzanie wolnego czasu, wykonywanie zawodu i uprawianie konkretnych dyscyplin sportowych. Człowiek bez względu na wiek powinien zadbać o odpowiedni poziom

aktywności fizycznej, gdyż wiąże się to z wieloma korzyściami. W życiu codziennym pomaga w redukcji stresu, wpływa na gospodarkę hormonalną, obniża poziom cukru we krwi, hamuje procesy starzenia, pozytywnie wpływa na przemianę materii oraz wzmacnia system immunologiczny. Do grup, które powinny w szczególności zadbać o ruch, zalicza się kobiety w ciąży oraz seniorów. Niestety niewystarczająca wiedza z tego zakresu prowadzi do sytuacji, w której ponad połowa osób nie podejmuje aktywności ruchowej ze względu na wątpliwości i obawy.¹

Aktywność fizyczna w czasie ciąży powinna być odpowiednio dostosowana do możliwości kobiet. Za najbezpieczniejsze formy ruchu w tym okresie uznaje się spacerowanie, jogę, pływanie, pilates oraz gimnastykę. Szeroki zakres ćwiczeń relaksacyjnych i ogólnorozwojowych posiadają szkoły rodzenia, które przygotowują przyszłe mamy do nowej roli. Regularność w podejmowaniu ruchu pozytywnie wpływa na tkanki i komórki w szczególności ich rozwoju i podstawowe funkcje fizjologiczne. Duża część kobiet w momencie zajścia w ciążę w pełni rezygnuje z aktywności, czego konsekwencją jest obniżenie sprawności, co negatywnie wpływa na przebieg ciąży, samopoczucie kobiety ciężarnej oraz poród. Stowarzyszenie Położników i Ginekologów uznaje, że wysiłek fizyczny to szansa na łatwiejszy i krótszy poród oraz zminimalizowanie bólu w odcinku lędźwiowym. Przeprowadzone w 2017 roku w Wielkiej Brytanii badania potwierdzają, iż za najatrakcyjniejszą formę ruchu uznaje się marsz, aż 74% badanych kobiet potwierdziło uczestnictwo w tej formie ruchu, a 47% korzystało z niej dwa razy w tygodniu po około 60 minut.² Spośród ankietowanych

kobiet 23% z nich uczęszczało na ćwiczenia do szkoły rodzenia, a 14% wybierało ćwiczenia w formie gimnastyki w domu. Pozostałe 16% przyszłych mam nie podejmowało aktywności ruchowej ze względu na przeciwskazania oraz obawę o zdrowie dziecka. Wśród 70% ankietowanych odnotowano pozytywne korzyści związane z regularnym ruchem. Polepszeniu uległo samopoczucie kobiet i większość z nich zauważyła redukcję stresu około porodowego.³

Pandemia COVID-19 wpłynęła na możliwość podejmowania aktywności ruchowej. W 2020 roku ogłoszono obowiązujące w całym kraju restrykcje i obostrzenia, przez co społeczeństwo miało ograniczony dostęp do wielu usług. Ograniczenia związane z możliwością przemieszczania się wpłynęły na poziom podejmowanej aktywności fizycznej w tym okresie. Obiekty sportowe stały się dostępne tylko dla zawodowych sportowców, a wszelka aktywność ruchowa na świeżym powietrzu została ograniczona ze względu na duże zagrożenie dla zdrowia. Społeczeństwo zmuszone było do zmiany codziennych nawyków, a aktywność fizyczna praktycznie mogła odbywać się tylko w domu.

Na podstawie badań przeprowadzonych przez MultisportIndex 2020 pierwszy lockdown doprowadził do spadku aktywności fizycznej mieszkańców Polski o 4%. Za główną przyczynę podaje się brak dostępności bazy sportowej. Poziom ruchu wzrósł o 2% i wynosił 62% dopiero latem 2020, gdy zniesiono część restrykcji. Zmiany w ostatnim czasie ukazują, iż aktywność fizyczna dla człowieka jest niezbędna, ale przy utrudnionym dostępie do infrastruktury łatwo jest z niej zrezygnować. Podczas badania ustalono, iż 73% Polaków nie chciało zrezygnować z aktywności rezyg-

1 A. Drosdzol-Cop, „Aktywność fizyczna kobiet ciężarnych”, Forum Ginekologii i Położnictwa, Warszawa, nr 54/2020

2 A. Sass, „Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świetle badań naukowych”, Wydział Nauk

o Zdrowiu, Katowice, 2017

3 Institute of Medicine and National Research Council, „Weight Gain During Pregnancy”, Washington 2009

nować i chciało kontynuować ją w zaciszu domowym.⁴

W Polsce na podstawie badań przeprowadzonych przez Centrum Ginekologii i Położnictwa szacuje się, że w trakcie trwania pandemii COVID-19, w trakcie ciąży aktywnych fizycznie było 30% kobiet. Ruch podejmowany był maksymalnie dwa razy w tygodniu, a czas jego trwania nie przekraczał 40 minut. Najchętniej wybieraną formą aktywności fizycznej był spacer. Wybuch pandemii doprowadził do niewielkiego wzrostu zainteresowania treningami prowadzonymi przez Internet. Z ćwiczeń online korzystało niespełna 4% kobiet i były to kobiety aktywne fizycznie przed zajściem w ciążę.

PRZEDMIOT ORAZ CEL BADAŃ

Proces badawczy opiera się na dosadnym przedmiocie badawczym, który w literaturze jest definiowany i określany w rozmaity sposób.

Janusz Sztumski określa, iż przedmiot badań opiera się na tworach życia społecznego. Ze względu na szeroki zakres mogący wchodzić w przedmiot badań umownie zalicza się do nich tylko pewien fragment rzeczywistego świata.⁵

W odmienny sposób cel badań formułuje Tadeusz Nowacki. Na przedmiot badań w szczególności składają się zmiany zachodzące w otoczeniu, w tym czynniki ludzkie i realizacja badań. Wnioski prowadzą do stwierdzenia, iż za główny przedmiot badań uznaje się społeczną zbiorowość.⁶ Tadeusz Pilch oraz Teresa Bauman odwołując się do przedmiotu badań określili go jako zjawisko obiektywnie istniejące, będące gruntem badań metodologicznych.⁷ Przedmiotem badań w niniejszym artykule była zbiorowość kobiet będących w ciąży. Celem badań było zbadanie poziomu aktywności fizycznej kobiet w ciąży w dobie COVID-19.

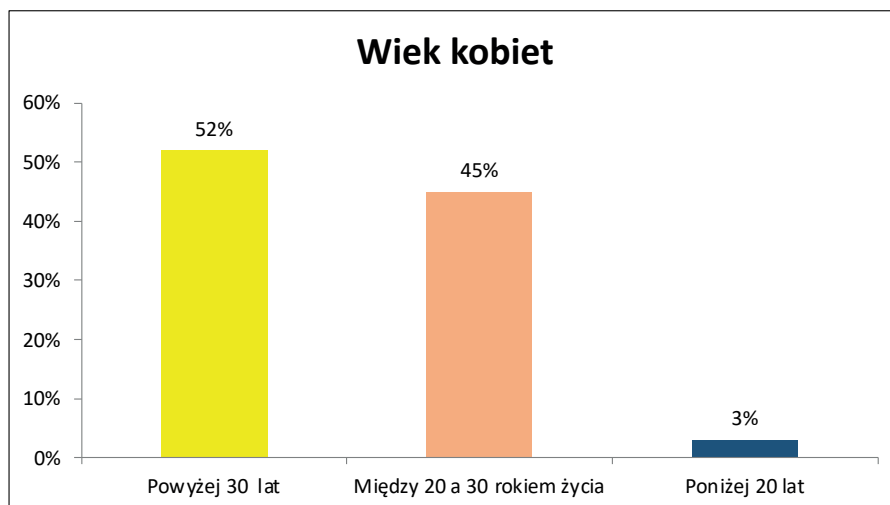
4 Benefit System, „Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia”, MultisportIndex, Warszawa 2020

5 J. Sztumski, Wstęp do metod i technik badań społecznych, wyd. Śląsk, Katowice 2005

6 T. Nowacki, Metodologia pedagogiki pracy, wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1978

7 T. Pilch, T. Bauman, Zasady badań pedagogicznych, wyd. Żak, Warszawa 2010

Wykres 1. Wiek respondentów



Źródło: badania własne

Wykres 2. Zawieszenie aktywności fizycznej kobiet będących w ciąży w wyniku pandemii COVID-19



Źródło: badania własne

Na podstawie tak postawionego celu badań sformułowano cele szczegółowe w formie pytań:

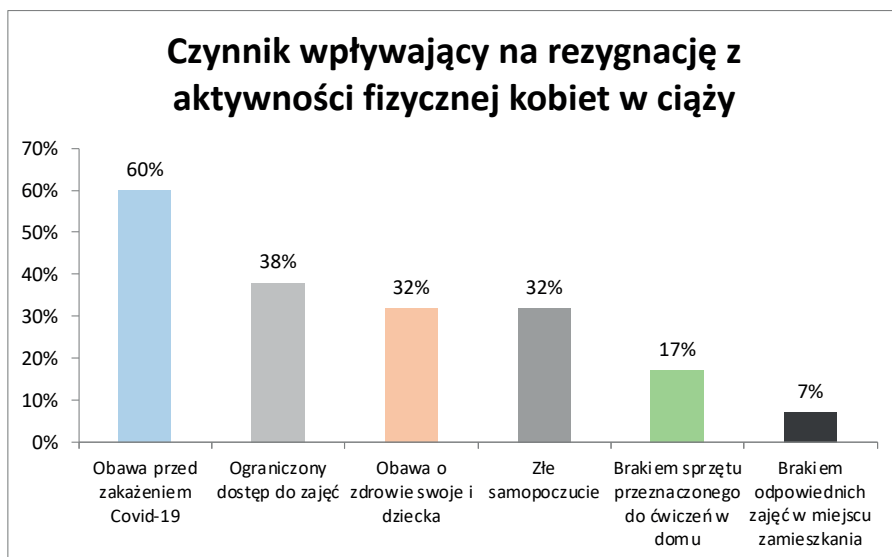
1. Jaki był poziom aktywności fizycznej w badanej grupie przed wybuchem pandemii?
2. W jaki sposób pandemia COVID-19 wpłynęła na aktywność fizyczną kobiet w ciąży?
3. Jakie czynniki wpłynęły na całkowitą rezygnację z aktywności fizycznej w badanej grupie?
4. Jakie bariery uniemożliwiły podejmowanie aktywności ruchowej w ciąży w trakcie pandemii na podstawie przeprowadzonych badań własnych?
5. Jakie korzyści z aktywności ruchowej dostrzegły respondentki?

METODY, TECHNIKI I NARZĘDZIA BADAWCZE

Rzetelnie przeprowadzone badania powinny opierać się na współmiernej metodzie. Metoda badawcza według Tadeusza Pilcha to teoretycznie uzasadnianie zabiegi koncepcyjne obejmujące całość postępowania określonego problemu naukowego.⁸ Według Mieczysława Łobockiego technikę badań i narzędzia badawcze uznaje się jako konkretne wskazania. Określają one »

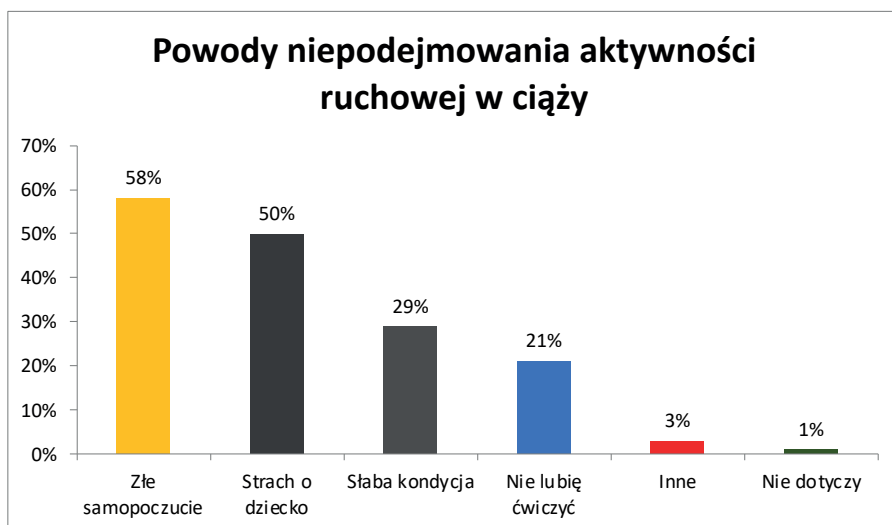
8 T. Pilch, T. Bauman, Zasady badań pedagogicznych....

Wykres 3. Czynniki wpływające na rezygnację z aktywności fizycznej kobiet w ciąży



Źródło: badania własne

Wykres 3. Czynniki wpływające na rezygnację z aktywności fizycznej kobiet w ciąży



Źródło: badania własne

» dokładnie i szczegółowo przebieg procesu badawczego.⁹

W przeprowadzonych badaniach wykorzystano technikę badawczą bazującą na badaniach ankietowych. Jest to technika umożliwiająca ograniczenie kontaktu bezpośredniego. Ankieta według Mieczysława Łobockiego to gromadzenie informacji za

pomocą puli pytań, odnoszących się ściśle do określonych problemów badawczych.¹⁰ Narzędziem badawczym wykorzystanym w pracy był autorski kwestionariusz ankiety Internetowej opracowany przy pomocy programu MS Forms, składający się z 14 pytań zamkniętych dotyczących aktywności fizycznej w trakcie trwania ciąży. Badania odbyły się anonimowo, średni czas wypełnienia ankiety wyniósł 8 minut. Pytania były skonstruowane w zrozumiały sposób.

Żadna z ankietowanych nie zgłaszała problemów z wypełnieniem kwestionariusza.

ORGANIZACJA I PRZEBIEG BADAŃ

Badaniem przeprowadzonym na przełomie stycznia i lutego 2022 zostały objęte kobiety będące w ciąży w trakcie trwania pandemii COVID-19. Respondentki otrzymały szczegółowe informacje odnoszące się do wypełnienia ankiety. Internetowe badanie ruszyło 21 stycznia i zakończyło się 4 lutego. W tym czasie kobiety miały czas na zapoznanie się z pytaniami i udzieleniem na nie odpowiedzi.

Respondentki zostały poinformowane o zasadach wypełniania kwestionariusza.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

W badaniach wzięło udział 117 kobiet, które w dobie COVID-19 były w ciąży. W kwestionariuszu wyodrębnione zostały trzy grupy wiekowe; powyżej 30 lat – 61 respondentek, między 20 a 30 rokiem życia – 53 respondentki i poniżej 20 lat – 3 respondentki (Wykres 1).

Na wykresie 2 przedstawiono wpływ pandemii COVID-19 na podejmowanie aktywności fizycznej przez kobiety ciężarne. Kobiety mimo wcześniej wyrażonej chęci uczestnictwa w zajęciach sportowych w wyniku rozprzestrzeniania się pandemii ograniczyły lub zaniechały podejmowania aktywności ruchowej. W wyniku COVID-19 aż 71% respondentek zawiesiło swoją aktywność. 21% deklarowało podejmowanie aktywności fizycznej w czasie pandemii, a 8% respondentek nie było aktywnych fizycznie (Wykres 2).

Wykres numer 3 obrazuje powody zaprzestania podejmowania aktywności ruchowej związanych z pojawieniem się COVID-19 – 60% respondentek jako powód wskazywały obawę przed zakażeniem. Ze względu na obostrzenia i utrudniony dostęp do infrastruktury sportowej, 38% respondentek wskazało brak dostępu do odpowiednich zajęć rekomendowanych kobietom w ciąży.

Na wykresie numer 4 wykresie zobrazowano odpowiedzi respondentek na temat niepodjęcia aktywności ruchowej inne niż stan epidemii. Dwoma głównymi barierami uniemożliwiającymi aktywność fizyczną w ciąży wg. respondentek były złe samopoczucie – 58% i strach o dziecko. Odpowiednio 58% i 50% respondentek. Słabą kondycję spowodowaną brakiem wcześniejszego regularnego ruchu wskazało 29% respondentek a 21% brak zainteresowania aktywnością fizyczną (Wykres 4).

9 M. Łobocki, Wprowadzenie do Metodologii Badań Pedagogicznych, wyd. Impuls, Kraków 2010

10 Ibidem

Wykres 5 obrazuje formy ruchu wybierane najczęściej przez kobiety ciężarne. Aktywność w ciąży jest bardzo ważna, ale świadomość na temat ruchu w tym okresie nadal jest na niskim poziomie. Mimo to wyniki badań ukazują, iż 65% kobiet jako najczęstszą formę aktywności wskazało spacer, 46% ćwiczenia w domu mające na celu ułatwić kobiecie poród. Pływanie wskazało 26%, a bieganie 23% respondentek. Na indywidualne zajęcia prowadzone przez specjalistę uczęszczało 20% respondentek. Z zajęć aerobiku w trakcie ciąży korzystało 17% badanych. (Wykres 5)

Wykres 6 obrazuje korzyści płynące z aktywności fizycznej podczas ciąży. W tym przypadku 55% respondentek uznało, że największą korzyścią jest ograniczenie przyrostu ciężaru ciała. Drugą najczęściej wskazywaną korzyścią był szybszy powrót do formy – 46%. Łatwiejszy poród wskazało 44%, a lepsze samopoczucie 42% respondentek. Jedynie 23% respondentek uznało za korzyść poprawę ogólnej sprawności fizycznej. (Wykres 6)

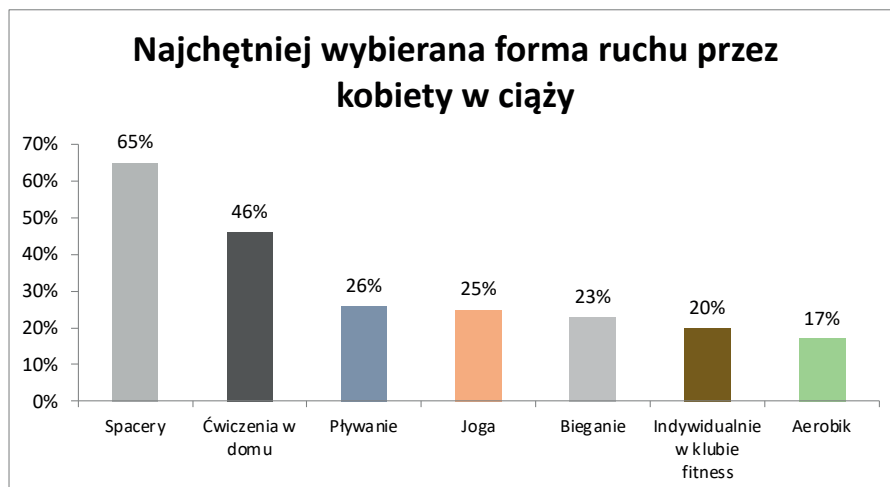
PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Aktywność fizyczna to ruch ciała, którego potrzebujemy, aby poprawić swoje samopoczucie i zwiększyć pewność siebie. Bez względu na płeć czy wiek ludzie powinni korzystać z ruchu, gdyż niesie on ze sobą szereg korzyści. Dlatego też aktywność fizyczną zaleca się kobietom w ciąży. Ćwiczenia w ciąży pozwalają zmniejszyć dolegliwości kręgosłupa oraz są pomocne przy kontrolowaniu ciężaru ciała. Regularny ruch wpływa nie tylko pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne przyszłej matki, ale także na rozwijające się dziecko. Poprzez zwiększenie przepływu krwi potomek rozwija się lepiej i jest odpowiednio dotleniony. W związku z pandemią COVID-19 dostępność infrastruktury sportowej była ograniczona, co spowodowało, że część kobiet zrezygnowała z ruchu ze względu na obawę przed zakażeniem i strach o dziecko. Bowiem okres ciąży to wyjątkowy czas dla każdej z przyszłych mam, a zdrowie dziecka staje się najważniejsze.

Na podstawie przeprowadzonych badań należy stwierdzić, że poziom wiedzy na temat aktywności fizycznej w ciąży jest na średnim poziomie. Aktywność ruchowa respondentek była podejmowana dwa razy w tygodniu i trwała jednorazowo od 20 do 40 minut.

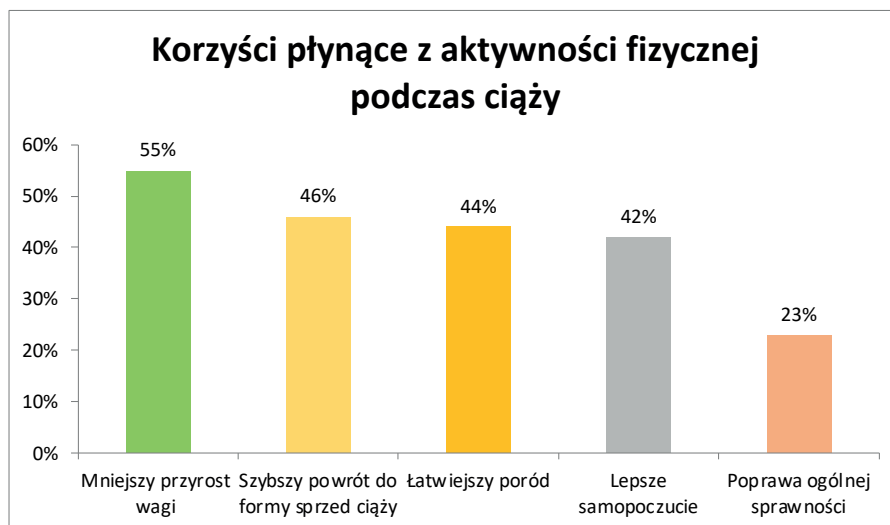
Należy uświadamiać kobiety ciężarne o dobroczynnych efektach aktywności fizycznej w ciąży i przedstawić im formy aktywności do uprawiania w domu.

Wykres 5. Najchętniej wybierana forma ruchu przez kobiety w ciąży



Źródło: badania własne

Wykres 6. Korzyści płynące z aktywności fizycznej podczas ciąży



Źródło: badania własne

Przeprowadzone w 2017 roku w Wielkiej Brytanii badania potwierdziły, iż za najatrakcyjniejszą formę ruchu uznaje się marsz, aż 74% badanych kobiet potwierdziło uczestnictwo w tej formie ruchu a 47% korzystało z niej dwa razy w tygodniu po około 60 minut. Spośród ankietowanych kobiet 23% z nich uczęszczało na ćwiczenia do szkoły rodzenia a 14% wybierało ćwiczenia w formie gimnastyki w domu. Pozostałe 16% przyszłych mam nie podejmowało aktywności ruchowej ze względu na przeciwskazania oraz obawę o zdrowie dziecka. Wśród 70% ankietowanych odnotowano pozytywne korzyści związane z regularnym ruchem. Polepszeniu uległo samopoczucie

kobiet i większość z nich zauważyła redukcję stresu około porodowego.¹¹

Na poziom aktywności z całą pewnością wpłynęła pandemia COVID-19. W 2020 roku ogłoszono obowiązujące w całym kraju restrykcje i obostrzenia przez co społeczeństwo miało ograniczony dostęp do wielu usług. Ograniczenia związane z możliwością przemieszczania się wpłynęły na aktywność fizyczną. Obiekty sportowe stały się dostępne tylko dla zawodowych sportowców, a wszelka aktywność ru- »

11 A. Sass „Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świetle badań naukowych” Wydział Nauk o zdrowiu w Katowicach, 2017

» chowa na świeżym powietrzu stała się zabroniona ze względu na duże zagrożenie zdrowia i życia. Społeczeństwo zmuszone było do zmiany codziennych nawyków, a aktywność fizyczna mogła odbywać się tylko w domu. Na podstawie badań przeprowadzonych przez MultisportIndex 2020 pierwszy lockdown doprowadził do spadku aktywności fizycznej mieszkańców Polski o 4%. Za główną przyczynę podaje się brak dostępności bazy sportowej. Poziom ruchu wzrósł o 2% i wynosił 62% dopiero latem 2020, gdy zniesiono część restrykcji. Zmiany w ostatnim czasie ukazują, iż ruch dla człowieka jest niezbędny, ale przy utrudnionym dostępie do infrastruktury łatwo jest z niego zrezygnować. Podczas badania ustalono, iż 73% Polaków nie chciało zrezygnować z aktywności i chciało kontynuować ją w zaciszu domowym.¹² W Polsce na podstawie badań przeprowadzonych przez Centrum Ginekologii i Położnictwa szacuje się, że w trakcie trwania pandemii COVID-19 w trakcie ciąży aktywnych fizycznie było 30% kobiet. Ruch podejmowany był maksymalnie dwa razy w tygodniu a czas jego trwania nie przekraczał 40 minut. Najchętniej wybieraną

12 Benefit System, „Aktywność fizyczna Poleków wymaga wsparcia”, MultisportIndex, 2020

Wybuch pandemii spowodował zmniejszenie poziomu aktywności fizycznej wśród przyszłych mam. Pomimo zyskania większej ilości czasu w związku z nałożonymi ograniczeniami, kobiety nie potrafiły znaleźć alternatywy dla treningów na siłowni czy świeżym powietrzu. Taki stan rzeczy mógł być spowodowany niedostateczną wiedzą na temat ćwiczeń możliwych w domu.

formą aktywności fizycznej był spacer. Z ćwiczeń online korzystało niespełna 4% kobiet i były to kobiety aktywne fizycznie przed zajściem w ciążę.¹³

Analiza uzyskanych wyników badań pozwoliła na udzielenie odpowiedzi na pytania badawcze postawione w niniejszej opracowaniu:

1. Jaki był poziom aktywności fizycznej w badanej grupie przed wybuchem pandemii?

Poziom aktywności fizycznej przed pojawieniem się pandemii w badanej grupie był wysoki, a korzyści z niego czerpało 71% respondentek. Pozostała część stanowiąca 29% nie była aktywna ruchowo.

2. W jaki sposób pandemia COVID-19 wpłynęła na aktywność fizyczną kobiet w ciąży? Pandemia COVID-19 wpłynęła negatywnie na dotychczasowy nawyk aktywności fizycznej w grupie kobiet ciężarnych. Około 71% kobiet w obawie o zarażenie się koronawirusem i zdrowie dziecka postanowiła zawiesić uczestnictwo w ruchu. W wyniku utrudnionego dostępu do infrastruktury sportowej większość przyszłych mam zrezygnowała z uczestnictwa w zajęciach

13 R. Stojko, „Aktywność fizyczna ciężarnych” FGiP, Warszawa, 2020 nr 54



sportowych i swoją aktywność ograniczyła do spacerów i prostych ćwiczeń w domu.

3. Jakie czynniki wpłynęły na całkowitą rezygnację z aktywności fizycznej w badanej grupie?

Za główny czynnik rezygnacji z ruchu w okresie pandemii wskazany przez 60% kobiet podaje się obawę przed zakażeniem COVID-19. 32% respondentek w związku z szybkim rozprzestrzenianiem się choroby kobiety w obawie o zdrowie swoje i dziecka postanowiło zawiesić aktywność sportową, ze względu na zwiększone ryzyko zachorowania. 38% respondentek jako powód zaprzestania podejmowania aktywności fizycznej wskazało ograniczony dostęp do zajęć, a 17% brak sprzętu przeznaczanego do indywidualnych ćwiczeń w domu.

4. Jakie bariery uniemożliwiły podejmowanie aktywności ruchowej w ciąży w trakcie pandemii na podstawie przeprowadzonych badań własnych?

W opinii 60% respondentek barierą była obawa przed zakażeniem. Ze względu na obostrzenia i utrudniony dostęp do infrastruktury sportowej, 38% respondentek

wskazało brak dostępu do odpowiednich zajęć rekomendowanych kobietom w ciąży.

5. Jakie korzyści z aktywności ruchowej dostrzegły respondentki?

Ponad 55% respondentek uznało, że regularny ruch pozwala zminimalizować przyrost ciężaru ciała podczas ciąży, co pozwala na szybszym powrót do formy po narodzinach dziecka. 43% respondentek zadeklarowało, iż systematyczne ćwiczenia wpłynęły pozytywnie na przebieg porodu i skalę bólu, oceniając go jako szybszy i mniej bolesny. 42% respondentek zaobserwowało u siebie lepsze samopoczucie po treningu i odprężenie psychiczne.

Wybuch pandemii spowodował zmniejszenie poziomu aktywności fizycznej wśród przyszłych mam. Pomimo zyskania większej ilości czasu w związku z nałożonymi ograniczeniami, kobiety nie potrafiły znaleźć alternatywy dla treningów na siłowni czy świeżym powietrzu. Taki stan rzeczy mógł być spowodowany niedostateczną wiedzą na temat ćwiczeń możliwych do podejmowania w domu. Badania przeprowadzone na potrzeby powyższego opracowania ukazały, że blisko 79% respondentek

ocenilo swoją świadomość dotyczącą możliwych form aktywności ruchowej w ciąży jako niską lub na średnim poziomie.

Koronawirus zatrzymał dotychczasową aktywność kobiet ciężarnych również z powodu strachu przed zakażeniem oraz obawy o dziecko. Toteż przyszłe mamy w ramach ruchu wybierały przede wszystkim spacer. Przeciętna aktywność fizyczna trwała 20-40 minut z częstotliwością nie większą niż dwa razy w tygodniu.

Efekt wybuchu pandemii w świetle przeprowadzonych badań własnych wskazuje na to iż należy uświadamiać kobiety w ciąży o dobroczynnych efektach aktywności fizycznej.

WNIOSKI

1. Należy uświadamiać kobiety ciężarne o dobroczynnych efektach aktywności fizycznej w ciąży.
2. Należy przedstawiać formy aktywności możliwe do uprawiania w domu.
3. Aktywność ruchowa w czasie ciąży powinna być konsultowana z lekarzem. ●

Piśmiennictwo:

1. Drosdzol A.: Znaczenie aktywności fizycznej u kobiet w ciąży, Forum ginekologii, Poznań 2018
2. Łobocki M.: Wprowadzenie do Metodologii Badań Pedagogicznych, wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010
3. Murkoff H.: Dieta przyszłej matki, Rebis, Poznań 2018
4. Murkoff H.: W oczekiwaniu na dziecko, Rebis, Poznań 2020
5. Napierała M.: Aktywność fizyczna w zdrowym stylu, wyd. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014
6. Nowacki T.: Metodologia pedagogiki pracy, wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1978
7. Pilch T., Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2010
8. Saas A.: Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świetle badań naukowych, wyd. Wydziału Nauk o zdrowiu w Katowicach, Katowice 2017
9. Sears W., Sears M.: Księga w ciąży, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2014
10. Stojko R.: Aktywność fizyczna ciężarnych, wyd. FGIP, Warszawa 2020
11. Sztumski J.: Wstęp do metod i technik badań społecznych, wyd. Śląsk, Katowice 2005

Czasopisma

1. Institute of Medicine and National Research Council, Weight Gain During Pregnancy Waszyngton 2009

Źródła internetowe

1. Benefit System, Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia, MultisportIndex, Warszawa 2020

Obiekty do aktywności fizycznej gminy miejsko-wiejskiej Błonie

JERZY TELAK, JAKUB TOMASZ ŚLIWKA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Podstawową potrzebą człowieka powinna być aktywność fizyczna, która może przyczynić się do poprawy zdrowia oraz wydłużenia życia. Brak aktywności fizycznej może być spowodowany brakiem infrastruktury sportowej. Liczne badania wykazują, że większość społeczności nie jest aktywna. Jednostki samorządowe oraz wszystkie jednostki mają obowiązek zapewnienia możliwości uprawiania aktywności fizycznej mieszkańcom lokalnym. Ze względu na coraz większy odsetek ludzi podążających za pieniędzmi, rosną możliwości i chęci na uprawianie aktywności fizycznej, a co za tym idzie, wzrasta zapotrzebowanie na budowę obiektów sportowych oraz organizację zajęć prozdrowotnych. W powiecie warszawskim – zachodnim funkcjonuje wiele obiektów sportowych, w tym w Błoniu szereg obiektów do uprawiania aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sport, rekreacja, społeczność lokalna, Błonie.

SUMMARY

The basic human need should be physical activity, which can contribute to improving health and extending life. Lack of physical activity may be due to lack of sports infrastructure. Numerous studies show that most communities are not active. Local government units and all units are obliged to provide local residents with the opportunity to engage in physical activity. Due to the increasing percentage of people who follow money, the opportunities and willingness to engage in physical activity are growing, and as a result, the demand for the construction of sports facilities and the organization of health-promoting activities is increasing. There are many sports facilities in the Warsaw-Western poviat, including several facilities for physical activity in Błonie.

Keywords: physical activity, sport, recreation, local community, Błonie.

WSTĘP

Każdy człowiek powinien odczuwać potrzebę aktywności fizycznej, która jest

prozdrowotna. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania, przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego. Współcześnie wiele osób, które nie uprawiają aktywności fizycznej, jako przyczynę podają niewystarczającą infrastrukturę sportową.

Mieszkańcy małych i średnich gmin są mniej aktywni niż mieszkańcy dużych miast. Niewiele gmin dysponuje obiektami, które w pełni zaspokajają potrzeby mieszkańców oraz zachęcają do uprawiania aktywności fizycznej. W mniejszych miejscowościach nie są organizowane darmowe zajęcia sportowe. Coraz więcej Polaków widzi potrzebę uprawiania aktywności fizycznej, ale nadal duża część społeczeństwa uważa, że aktywność fizyczna nie jest istotna w ich życiu. Ponad 40% badanych ze średnich miast przyznaje, że nie uprawia sportu. Nieco mniej, bo 34% respondentów zamieszkujących małe miasta i 32% – wsie, również deklaruje bierność. Mieszkańcy wsi jako najczęstszą przeszkodę wymieniają brak kompana do wspólnych treningów, blisko połowa wskazała tę odpowiedź. Z kolei aż 45% osób z małych miast twierdzi, że jest to brak czasu. W związku z tym coraz większa liczba Polaków zaczyna chorować na choroby przewlekłe. Jest to spowodowane intensywnym trybem życia, nieodpowiednią dietą, niewystarczającym czasem na sen i brakiem aktywności fizycznej.

Celem pracy było zbadanie i przedstawienie potrzeb aktywności fizycznej gminy miejsko-wiejskiej Błonie. Problem badawczy do rozwiązania został zawarty w pytaniu: Jaką aktywność fizyczną mogą uprawiać mieszkańcy gminy miejsko-wiejskiej Błonie i na jakich obiektach i formach organizacyjnych?

Przedmiotem badań, których wynik stanowi niniejsza praca, były w ujęciu historycznym infrastruktura sportowo-rekreacyjna, formy organizacyjne sportu i rekreacji, istotne zdarzenia, dorobek i doświadczenia z obszaru aktywności fizycznej osób. Charakter i zakres badań w przedmiotowym obszarze, zdeterminowały dobór literatury,

która w rezultacie obejmuje głównie krajowe publikacje.

W trakcie badań zastosowano metody teoretyczne, tj.: obserwacja, analiza i krytyka źródłowa, krytyczna ocena publikacji i dokumentów źródłowych, analiza, synteza. W badaniach zastosowano formy analizy publikacji, źródeł prawa i dokumentów, które umożliwiły ustalić kolejność, porównywać i przeciwstawić zdarzenia (fakty), zestawić wyniki badań, połączyć i oddzielić treści poznawcze, zdefiniować różnice i podobieństwa oraz usystematyzować uzyskane wyniki badań. W pracy przedstawiono potrzeby sportowe osób mieszkających na obszarach rzadziej zaludnionych, dotychczasowe zaplecze sportowe oraz funkcjonowanie klubów sportowych działających na terenie gminy miejsko-wiejskiej Błonie.



AKTYWNOŚCI SPORTOWE I REKREACYJNE SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

Aktywność fizyczna jest metodą spędzania czasu wolnego o każdej porze roku w formie indywidualnej i zespołowej. Indywidualnie uprawiane aktywności tj. bieganie, pływanie, tenis, jazda na rowerze itd. lub zespołowe aktywności, tj. piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka itd. wymagają w części obiektów sportowych i rekreacyjnych. Aktywności te, oprócz miłego spędzenia czasu, integracji i interakcji pomiędzy ludźmi lub wypoczynku, niosą ze sobą inne liczne korzyści zdrowotne, wynikające z wielu czynników.¹

Człowiek odczuwa potrzebę bycia aktywnym fizycznie. Współczesny sport lokalny ma ważny wymiar społeczny (spędzanie wolnego czasu – lokalne eventy sportowe, wzory i zasady zachowania młodzieży, kultura cielesna – fitness, zachowania prozdrowotne, poprawa jakości życia, socjalizacja – silne związki i więzi w organizacjach sportowych, aktywność społeczna i obywatelska – ruch stowarzyszeniowy

i wolontariat w sporcie, sportowy lobbying lokalny), ekonomiczny (praca – zatrudnienie, promocja miast i regionów przez sport, baza sportowa i rekreacyjna), edukacyjny (kształcenie kadr – regionalna polityka oświatowa, wolontariat, menedżer sportu lokalnego), wychowawczy (aktywność społeczna i obywatelska, zachowania prozdrowotne, wzory i zasady zachowania młodzieży).²

Sport lokalny doceniany jest również jako element przyspieszenia wzrostu gospodarczego i tworzenia nowych miejsc pracy. Komisja Wspólnot Europejskich Unii Europejskiej uważa, że sport może się przyczynić do tworzenia miejsc pracy oraz wzrostu i ożywienia gospodarczego, zwłaszcza na słabo rozwiniętych obszarach. Dzięki sportowi może następować włączenie społeczne. Sport może być narzędziem rozwoju lokalnego i regionalnego, gospodarczej rewitalizacji miast lub rozwoju terenów wiejskich. Wraz z turystyką może stymulować rozbudowę infrastruktury przez łączenie wysiłków różnych podmiotów, celem fi-

nansowania budowy obiektów sportowych i rekreacyjnych. Nie ma dokładnych danych o znaczeniu sportu pod względem gospodarczym, pomimo prowadzonych badań analitycznych poszczególnych państw.³

Badanie, które zostało przedstawione w czasie prezydencji austriackiej wykazuje, że sport w szerokim znaczeniu wytworzył w 2004 r. wartość dodaną w wysokości 407 miliardów euro, co daje wynik na poziomie 3,7% PKB UE i stworzył nowe miejsca zatrudnienia dla 15 mln osób – dla 5,4% siły roboczej.⁴

Samorządy terytorialne wraz z organami administracji rządowej, organizacjami, klubami sportowymi itd., są zobowiązane do organizowania rekreacji sportowej i zapewnienia należytych warunków materialno-technicznych, które pozwolą na jej rozwój dzięki popularyzacji walorów rekreacji ruchowej, organizowania nieodpłatnych przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych, tworzenie, rozwijaniem utrzymywanie i udostępnianie bazy sportowo-rekreacyjnej.⁵

Docenia się również duże możliwości promocji samorządów przez sport. Obecnie tworzy się nawet samodzielne stanowiska do spraw promocji przy urzędach miast. Przez sport mogą być także promowane przedsięwzięcia polityczne. W 2010 r. minister spraw zagranicznych zawarł porozumienie z ministrem sportu i turystyki w sprawie współpracy oraz reklamy polskiej prezydencji Rady UE, która miała się odbyć właśnie przez sport.⁶ Celem tego porozumienia było wykorzystanie potencjału edukacyjnego, informacyjnego i promocyjnego sportu na rzecz upowszechniania wiedzy o polskim członkostwie w UE.⁷ »

1 Grabowski H., Teoria Wychowania Fizycznego, 1994, AWF, Kraków

2 Godlewski P., 2011, Globalny i lokalny wymiar współczesnego sportu, Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, s. 9-22

3 Ibidem

4 Komisja wspólnot europejskich, 2007, Biała księga na temat sportu, Bruksela

5 Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym, Dz. U. z 2023 r. poz.40. 572, 1463
Ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym, Dz. U. z 2022 r. poz. 1526, z 2023 r. poz.572
Ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa, Dz. U. z 2022 r. poz. 2094, z 2023 r. poz.572

6 Godlewski P., 2011, Globalny..., s. 11-22

7 Mędrzycki R., 2021, Zasada solidarności społecznej w prawie samorządu terytorialnego, Wolters Kluwer



» Współczesny sport jest różnorodny, a każda forma ma odmienne cele i środki realizacji – inny jest sport wyczynowy, a inny rekreacyjny. Sport wyczynowy jest oparty na widowiskowości, komercjalizacji, uniwersalizmie i globalizacji. Kraje UE są zainteresowane sportem, głównie w ujęciu amatorskim. Istnieje także powszechne przeświadczenie o zdrowotnym, wychowawczym, społecznym i integracyjnym znaczeniu sportu i innych form aktywności fizycznej. Mimo funkcjonowania wielu klubów sportowych i innych form organizacji aktywności fizycznej oraz doceniania znaczenia sportu, to obywatele większości państw UE nie uprawiają żadnego sportu lub robią to rzadko i nieregularnie.⁸

Polska należy do krajów UE, w których sport jest rzadko uprawiany. W większości państw UE mieszkańcy pozytywnie oceniają działania władz lokalnych, które dotyczą zapewnienia możliwości uprawiania rekreacji fizycznej. W Polsce panuje opinia, że władze lokalne nie zapewniają warunków do uprawiania aktywności fizycznej. Polska jest jednym z państw o najmniejszym odsetku osób należących do klubów sportowych. Wśród wytycznych UE dotyczących aktywności fizycznej główne znaczenie mają dostęp do infrastruktury sportowej i możliwość nieodpłatnego lub niedrogiego korzystania z publicznych obiektów sportowych. W Polsce podejmuje się wiele działań, by udostępnić chętnym obiekty sportowe i rekreacyjne, których jednak w wielu miejscach odczuwa się niedostatek.⁹

W Strategii rozwoju sportu do 2020 r. najważniejszym zagadnieniem było zapewnienie warunków i oferty dla powszechnego podejmowania aktywności fizycznej na każdym etapie życia. Realizowano programy rozwoju infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w województwach, wykorzystania sportu na rzecz budowy kapitału społecznego oraz wykorzystania potencjału sportu na poziomie wyczynowym na rzecz upowszechnienia aktywności fizycznej lub promocji Polski na arenie międzynarodowej.¹⁰

8 Przewęda R., Dobosz J., 2003, Kondycja fizyczna polskiej młodzieży, Studia i Monografie AWF, Warszawa

9 Godlewski P., 2011, Globalny..., s.20-21; Fundowicz S., 2013, Prawo sportowe, Wydawnictwo LEX

10 Ministerstwo Sportu i Turystyki, Program Rozwoju Sportu do roku 2020 w Polsce, War-

W ramach edycji Sportowej Polski 2022 r. dofinansowano ponad 220 inwestycji kwotą ponad 353 mln zł. Obiekty wybudowane, przebudowane lub zmodernizowane w ramach tego programu odpowiadają rekreacyjnemu i sportowemu potrzebom społeczeństwa. Rozwój ogólnodostępnej, bezpiecznej i nowoczesnej infrastruktury sportowej należał do priorytetów Ministerstwa Sportu i Turystyki.¹¹

Cel programu „Sportowa Polska – Program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej” w 2023 stanowi: „wsparcie realizacji zadań inwestycyjnych dotyczących obiektów sportowych na terenie całego kraju”. Dofinansowaniem objęto: „obiekty ogólnodostępne, umożliwiające masowe uprawianie sportu” a dofinansowanie obejmowało grupy:

1. obiekty przyszkolne;
2. modernizacja infrastruktury sportowej, służącej klubom sportowym;
3. budowa ogólnodostępnej infrastruktury sportowej;
4. inwestycje w korty tenisowe o nawierzchni twardej z zadaszeniem;
5. budowa Dolnośląskich Rowerowych Parków Umiejętności.

Dofinansowania przewidziano na poziomie 33, 50 i 70% wydatków kwalifikowanych.¹²

INFRASTRUKTURA SPORTOWA I JEJ WYKORZYSTANIE W BŁONIU

Gmina Błonie położona jest nieopodal Kampinoskiego Parku Narodowego, na równinie Błońsko-Łowickiej, ok. 20 km na zachód od granic Warszawy przy drodze krajowej nr 2. Nazwa gminy wywodzi się od miasta Błonie, które jest siedzibą gminy.¹³ Powierzchnia gminy wynosi 85,84 m2. Gminę zamieszkuje ponad 20 tys. miesz-

kańców. Do największych miast gminy należą: Błonie, Bieniewice oraz Bramki.¹⁴ Miasto Błonie, które jest siedzibą gminy oddalone jest 18 km na zachód od granic Warszawy oraz 30 km od centrum stolicy. Według danych GUS w latach 2014-2018 liczba ludności nieznacznie spadała. W 2018 r. miasto zamieszkiwało 12327 osób. Największy odsetek mieszkańców stanowili mężczyźni w wieku produkcyjnym, od 25 do 44 roku życia, a także osoby w wieku przedemerytalnym (55-64 lata).¹⁵ W skład placówek kulturalnych wchodzi: Centrum Kultury, Muzeum Ziemi Błońskiej, Biblioteki (publiczna oraz Wojewódzka Biblioteka Pedagogiczna) oraz Park Bajka, w którym znajdują się atrakcje dla mieszkańców gminy.¹⁶

Najważniejszym obiektem sportowym w gminie jest kompleks sportowy przy ul. Grodzkiej 1, który wchodzi w skład obiektów należących do Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu. W mieście znajduje się kilka klubów sportowych: Błonianka Błonie, LKS OLYMP Błonie, UKS BETA, UKS Melo oraz KS Passovia Pass. Przez Błonie przebiegała także trasa 67 Tour de Pologne. W czasie wyścigu jedna z lotnych premii znajdowała się przed ratuszem w Błoniu.¹⁷ Dostępność obiektów sportowych wiąże się z wieloma kwestiami. Jedną z najważniejszych kwestii jest promocja aktywności fizycznej, która w dużej mierze przyczynia się do stanu zdrowia społeczeństwa. UNICEF informuje, że w latach 2001-2010 liczba dzieci z nadwagą w krajach europejskich wzrosła aż w 17. z 21. badanych krajów. Największy wzrost zaobserwowano w Polsce, gdzie procent dzieci z nadwagą podwoił się.¹⁸

14 [https://pl.wikipedia.org/wiki/Błonie_\(gmina\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Błonie_(gmina)), [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]

Izdebski H., 2020, Samorząd terytorialny. Pionowy podział władzy, Wolters Kluwer

15 Krzysztofik R., 2007, Lokacje miejskie na obszarze Polski. Dokumentacja geograficzno-historyczna, Katowice, s. 20-21

16 Bucior G., 2021, Raportowanie finansowe, pozafinansowe i kosztowe w polskich instytucjach kultury, Wydawnictwo Ius Publicum

17 Ibidem

18 UNICEF, 2013, Warunki i jakość życia dzieci w krajach rozwiniętych. Analiza porównawcza, Innocenti Report Card 11, Florencja, s. 49

Do uprawiania sportu niezbędne są pewne spełnione warunki, a najważniejszym z nich jest istnienie infrastruktury sportowej. Zagadnienia związane z inwestycjami w infrastrukturę sportową to niezwykle istotne i wciąż aktualne tematy w jednostkach samorządu terytorialnego. Do najważniejszych kwestii należą wybór priorytetowych inwestycji, które w szczególności mogą się przydać mieszkańcom danego obszaru. Na decyzję składa się nie tylko budowa, ale także późniejsze zarządzanie, konserwacja oraz zapewnienie obsługi takiego obiektu. Nie istnieje jednolity system kształtowania polityki inwestycyjnej. Jest to uzależnione od wielu czynników takich jak warunki społeczno-ekonomiczne, do których jednostki samorządowe muszą dostosować swoje decyzje.¹⁹

Inwestycje sportowe w Polsce zalicza się do sfery usług, ponieważ służą zaspokajaniu potrzeb sportowo-rekreacyjnych. W następstwie realizacji takich inwestycji mogą zostać określone korzyści: społeczne (zaspokojenie potrzeb konsumenta) i ekonomiczne (osiągnięcie określonego zysku). Kluczowym elementem klasyfikacji inwestycji jest ich późniejsze przeznaczenie: boiska do gier, strzelnice, pływalnie, korty tenisowe, hale i sale sportowe, sale gimnastyczne w szkołach. Każda grupa z wymienionych obiektów posiada także dodatkowe wymogi dotyczące bezpieczeństwa, wielkości trybun, wymiarów, czy też zastosowanych technologii. Podział inwestycji sportowych można zakwalifikować do klasycznego podziału inwestycji. Dzięki temu możemy wyodrębnić następujące rodzaje inwestycji: nowe, odtworzeniowe, modernizacyjne i rozwojowe. Z uwagi na obecny stan i zużycie obiektów sportowych w Polsce największe znaczenie mają inwestycje modernizacyjne, dzięki którym można odnawiać i odświeżać majątek inwestora, który z biegiem czasu zaczyna tracić nowoczesność i przestaje spełniać obowiązujące normy. Kolejną kwestią jest niespełnianie standardów bezpieczeństwa, które wiąże się z licznymi zaniedbaniami, czy też posiadaniem przestarzałej technologii. W związku z zastępowaniem przestarzałych rozwiązań nowymi, prace modernizacyjne przeprowadza się głównie

w celach: zmniejszenia hałasu, zmniejszenia zużycia materiałów, poprawy akustyki i nagłośnienia obiektów, zwiększenia bezpieczeństwa, poprawy oświetlenia, itd.²⁰ Wszystkie te działania prowadzą do maksymalnego wykorzystania potencjału obiektów, poszerzenia świadczonych usług, a co za tym idzie zwiększenia zadowolenia klienta i spełnienia jego wymagań i oczekiwań.²¹

Gmina i miasto Błonie posiadają bogato rozwiniętą infrastrukturę sportową, którą wiąże się z prężnym działaniem władz miasta oraz właściwym zarządzaniem posiadanym kapitałem. Na tle innych gmin wiejsko-miejskich gmina Błonie posiada duże możliwości rozwijania potencjału, głównie dzięki powołanemu do życia Centrum Sportu i Rekreacji (CSiR) w Błoniu. Obecnie do mienia przekazanego CSiR należy: Stadion Miejski im. Marszałka Józefa Piłsudskiego przy ul. Legionów 3A, kompleks sportowy przy ul. Lesznowskiej 15A, siłownię na wolnym powietrzu, kompleks sportowo-rekreacyjny przy OSP Bieniewo oraz główny obiekt, kompleks sportowy przy ul. Grodzkiej 1, który jest siedzibą CSiR w Błoniu. Wyżej wymienione obiekty posiadają niezwykle szeroki wachlarz świadczonych usług.²²

KLUBY SPORTOWE

Kluby sportowe mogą działać w formie stowarzyszeń, uczniowskich klubów sportowych, czy też spółek kapitałowych.²³ Podstawowym warunkiem istnienia klubu sportowego jest realizacja zadań w zakresie sportu, czyli wszelkich form aktywności, dzięki którym można wypracować lub poprawić kondycję fizyczną, rozwijać stosunki społeczne lub osiągać wyniki sportowe na wszelkich poziomach.²⁴ Na

terenie gminy Błonie funkcjonuje kilka klubów sportowych, które mają na celu realizować cele i zadania charakterystyczne dla danych dyscyplin sportu.²⁵

Klub sportowy Błonianka Błonie został założony w 1917 r., ale pierwszy mecz drużyny odbył się 6 sierpnia 1919 r. Z dostępnych informacji wynika, że w związku z panującym okresem niepokoju na świecie, klub do wybuchu drugiej wojny światowej rozgrywał tylko mecze towarzyskie. Klub z Błonia funkcjonował nawet w czasie trwania wojny, gdzie piłkarze byli zmuszeni rozgrywać swoje mecze w innych miastach niż Błonie, z uwagi na rozkaz zaorania dotychczasowego boiska klubowego, które znajdowało się na terenach okupowanych. Po zakończeniu działań wojennych, klub w 1950 r. połączył się z KS Płomień i od tamtej pory pod nazwą Spójnia Błonie prowadził działania w następujących dyscyplinach: piłka nożna, siatkówka, koszykówka oraz tenis stołowy. Po licznych fuzjach i zmianach na przestrzeni ponad 40 lat ostatecznie klub od 1992 r. zaczął funkcjonować jako KS Błonianka Błonie. Największe sukcesy klubu możemy datować na lata 1974-1976, 1977-1978 oraz 2022-2023, kiedy to piłkarze Błonianki występowali w III lidze.²⁶

Obecnie pod nazwą Błonianki funkcjonują dwa osobne podmioty: KS Błonianka Błonie oraz Fundacja Akademia Piłkarska Błonianka Błonie. Rozłam na dwa osobne podmioty nastąpił w 2022 r. i był on spowodowany licznymi nieścisłościami przy zarządzaniu klubem oraz odmienną wizją rozwoju władz miasta, trenerów oraz rodziców grup młodzieżowych. KS Błonianka Błonie obecnie występuje w IV lidze mazowieckiej.²⁷

Fundacja Akademia Piłkarska Błonianka Błonie swoją filozofię szkolenia buduje od 2020, a sama Fundacja została powołana do życia w czerwcu 2022 r. i zajmuje się szkoleniem dzieci i młodzieży z gminy Błonie. Misją Akademii jest przede wszystkim budowanie bezpiecznego środowiska piłkarskiego w atmosferze zabawy i przyjaźni. Piłka nożna jest postrzegana jako dosko- »

19 Babczuk A., Łebek P., 2013, Zakres zadań jednostek samorządu terytorialnego w Polsce w odniesieniu do sportu (w): Finansowanie sportu przez samorząd terytorialny, red. Babczuk A., Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa

20 Pawlak Z., 2004, Ocena opłacalności i ryzyka komercyjnych inwestycji sportowych, Wydawnictwo AWF Warszawa, s. 10

21 Kuźbik P., 2016, Zarządzanie w sporcie. Organizacje, ludzie, marketing, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

22 Uchwała nr XXIII/215/16 Rady miejskiej w Błoniu z dnia 7 listopada 2016 r.

23 https://ngo.leszno.pl/Klub_Sportowy_-_co_to.html, [dostęp z dnia 13.08.2023 r.]

24 Górski J., 2019, Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa

25 Tomanek M., 2019, Zarządzanie jakością w klubie sportowym, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika

26 <https://bloniankablonie.futbolowo.pl/historia-w-pigulce>, [dostęp z dnia 13.08.2023 r.]

27 <https://weszlo.com/2023/05/04/blonianka-blonie-afra-historia/>, [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]

» nate narzędzie do wychowywania młodych ludzi. Celem Akademii jest propagowanie piłki nożnej jako sportu masowego oraz tworzenie optymalnych warunków do uprawiania sportu przez jak najliczniejszą grupę dzieci i młodzieży szkolnej. W Akademii trenuje ponad 200 zawodników z różnych kategorii wiekowej, zaczynając od najmłodszych czterolatków, a kończąc na najstarszych czternastolatkach. Reprezentują oni barwy Akademii w 12 drużynach uczestniczących w rozgrywkach MZPN, turniejach oraz meczach towarzyskich. Prezesem Akademii w 2023 roku był Mateusz Żebrowski. Do sponsorów i partnerów Fundacji Błonianki możemy zaliczyć gminę Błonie, CSiR w Błoni, Fanex, Fizjostrefę – gabinet rehabilitacji oraz Nolimit.²⁸

Klub Błonianka Błonie prowadzi także sekcję podnoszenia ciężarów, która po śmierci założyciela Wojciecha Dąbka została zamknięta.²⁹

Ludowy Klub Sportowy OLYMP Błonie rozpoczął działalność w 1951 r. Od tamtej pory szkolono zawodników w wielu dyscyplinach. Do początków XXI w. dominującą dyscypliną w klubie była lekkoatletyka, lecz od kilku lat największe osiągnięcia odnosi sekcja gier logicznych i warcab. Na ten moment w sekcji znajdują się zawodnicy, którzy mogą poszczycić się następującymi osiągnięciami: złote medale Mistrzostw Polski, Europy i Świata w różnych kategoriach.³⁰

W ramach sekcji lekkoatletycznej w klubie funkcjonują natomiast dwie grupy treningowe. Pierwsza z nich to biegowa, która przeznaczona jest dla osób, które biegają już przez pewien czas i jest ona ukierunkowana na biegi ultra. W tej grupie trenują m.in. Aleksandra Niwińska oraz Andrzej Radzikowski, którzy posiadają liczne osiągnięcia w biegach ultra. Drugą z grup treningowych jest grupa biegowa amatorów. Obydwie grupy trenują także na siłowni. Zajęcia te odbywają się pod okiem

byłego mistrza Polski w biegu 24-godzinnym, Pawła Szyńala.³¹

Sekcja tenisowa korzysta w swojej działalności sportowej z obiektów sportowych należących do gminy Błonie. Zarządzanie obiektami przy ul. Lesznowskiej jest powierzone CSiR. Klub na podstawie umowy użyczenia korzysta w określonych dniach i godzinach z kortów zadaszonych. Umowa ta obowiązuje od października 2015 r. Dorośli klubowicze traktują tenis jako aktywność rekreacyjną, która pomaga im zaznać relaksu i utrzymać formę sportową. W ramach aktywności klubowej na obiektach trenują zawodnicy obu płci. Sekcja tenisowa jest niezwykle aktywna i prężnie działa w kierunku rozwoju tej dyscypliny w gminie. Organizowane są turnieje dla dzieci, młodzieży i dorosłych.³²

Sekcja warcabów jest sekcją, która odnosi największe sukcesy w działalności klubowej. Od 12 lat drużyna warcabistów nie opuszcza podium Mistrzostw Polski, a co więcej posiada także zawodników klasy europejskiej. Od 2021 r. zespół gier logicznych trenuje pod okiem licencjonowanych szkoleniowców także szachy.³³

Sekcja siatkówki zrzesza zawodników-amatorów i obecnie występuje w II lidze mazowieckiej seniorów. Sezon 2022/2023 drużyna zakończyła na 5 miejscu grupy A, które nie dawało awansu do następnej fazy rozgrywek. Drużyna trenuje na hali sportowej przy ul. Grodzkiej 1. Drużynę od września 2022 r. prowadzi Katarzyna Szewczyk-Gruszczewska.³⁴

Klub piłkarski Passovia Pass rozpoczął działalność w 2007 r. Wtedy to 30 listopada Wydział Organizacyjny Starostwa Powiatu Warszawskiego Zachodniego poinformował, że przyjął do wiadomości fakt założenia Passowskiego Stowarzyszenia Sportowego. Przedstawicielem stowarzyszenia został Łukasz Drzewiecki. Początki działalności nie były obiecujące, a główną przeszkodą były problemy finansowe, lecz nikogo to nie zraziło i klub rozpoczął

rozgrywać mecze towarzyskie. W 2008 r. klub pozyskał sponsora, którym była Strefa Przemysłowa Błonie-Pass. W niezwykle krótkim czasie do klubu dołączyła zaangażowana grupa sportowców, pojawiło się wsparcie finansowe i powstały charakterystyczne żółto-niebieskie stroje klubowe. Z biegiem czasu zawodnicy oraz władze klubu zaczęły marzyć o występach w B klasie. W 2010 r. odbyło się zebranie członków klubu, w czasie którego powstał klub Passovia Pass i wtedy także wybrano członków zarządu. Klub został wpisany do Rejestru Klubów Sportowych i już wtedy stało się pewne, że klub zadebiutuje w B klasie w sezonie 2010/2011.³⁵ W sezonie 2022/2023 klub występował w A.³⁶

Uczniowski klub sportowy Beta prowadzi szkolenie dla dzieci i młodzieży w zakresie piłki siatkowej. W sezonie 2022/2023 klub zadebiutował w rozgrywkach II ligi Mazowieckiego – Warszawskiego Związku Piłki Siatkowej.³⁷

Uczniowski Klub Sportowy Melo Błonie działa jako stowarzyszenie Kultury Fizycznej od 2010 r. Młodzież uczestnicząca w zajęciach sportowych organizowanych przez klub, ma możliwość udziału w systemie zawodów sportowych, które są organizowane przez Polskie Związki Sportowe. Klub prowadzi szkolenie w zakresie trzech dyscyplin sportowych: koszykówki, piłki siatkowej i lekkiej atletyki. Głównym celem ośrodka jest ujawnianie i rozwijanie zainteresowań, uzdolnień oraz umiejętności sportowych. Organem, który sprawuje nadzór nad funkcjonowaniem klubu jest Starostwo Powiatu Warszawskiego Zachodniego. Prezesem klubu jest Sławomir Gawryjolek. Największe sukcesy odnosi sekcja siatkówki, w ramach której zawodnicy z powodzeniem startują w Szkolnej Lidze Siatkówki, Powiatowych i Międzypowiatowych Finałach Igrzysk Młodzieży Szkolnej oraz okolicznościowych turniejach siatkówki. Głównym celem działalności tej sekcji jest nabycie umiejętności technicz-

31 <http://www.lksolymp.pl/klub/lekkoatletyka/>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

35 <http://passovia.futbolowo.pl/menu,2,32,historia.html>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

28 <https://akademiablpanionkablonie.pl/o-akademii/>, [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]

32 <http://www.lksolymp.pl/klub/tenis/>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

36 <http://www.90minut.pl/liga/1/liga13059.html>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

29 <https://bloniankablonie.futbolowo.pl/news/article/wspomnienie-o-panu-wojtku>, [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]

33 <http://www.lksolymp.pl/klub/warcaby/>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

37 https://www.facebook.com/p/UKS-BETA-B%5C%81ONIE-100063834889499/?papipv=0&eav=Afb7oByBld5x1UURlydNefWLKI-Y7I5HoHwWKvh_rmNxCSGxexBtEcHkYPZBM-2Zgxc&_rdr, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

30 <http://www.lksolymp.pl/>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

34 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057276976493>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

nych i taktycznych, wychowanie młodzieży poprzez sport oraz stworzenie atrakcyjnej alternatywy spędzania wolnego czasu. Treningi drużyny odbywają się w Zespole Szkół nr 1 im. M. Wańkowicza w Błoniu.³⁸

PODSUMOWANIE

Na podstawie przepisów prawnych i własnego statutu, w gminie Błonie prowadzono w latach 2016-2022 znaczącą działalność w lokalnym systemie upowszechniania aktywności kultury fizycznej, zaspokajania potrzeb w zakresie sportu i rekreacji poprzez udostępnienie bazy sportowej

i rekreacyjnej dla potrzeb społeczności lokalnej oraz wspomagania działań tworzących warunki do uprawiania aktywnego wypoczynku.

Cel pracy, zbadanie i przedstawienie potrzeb aktywności fizycznej gminy miejsko-wiejskiej Błonie, został osiągnięty. Wykazano możliwości uprawiania aktywności fizycznej przez mieszkańców gminy miejsko-wiejskiej Błonie na wykazanych obiektach i formach organizacyjnych. W ujęciu historycznym rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, formy organizacyjne sportu i rekreacji, istotne zdarzenia, doreb i doświadczenia z obszaru aktywności fizycznej społeczności lokalnej.

Przy osiągniętych wynikach po przeprowadzonych badaniach w warstwie teoretycz-

nej, na podstawie badania teoretycznego, po poddaniu analizie publikacji, źródeł prawa i dokumentów, ustaleniu kolejności zdarzeń, porównaniu i przeciwstawieniu faktów, połączeniu i oddzieleniu treści poznawczych, zdefiniowaniu różnic i podobieństw oraz po dokonaniu syntezy można stwierdzić, że:

- Na terenie gminy Błonie występuje potrzeba aktywności fizycznej mieszkańców.
- Analiza zapotrzebowania na aktywność i rekreację fizyczną społeczności lokalnej wykazuje na potrzebę rozbudowania infrastruktury sportowo rekreacyjnej w gminie Błonie.

38 <http://uksmelo.pl/> [dostęp z dnia 17.08.2023 r.]

Piśmiennictwo:

1. Babczuk A., Łebek P., 2013, Zakres zadań jednostek samorządu terytorialnego w Polsce w odniesieniu do sportu (w:) Finansowanie sportu przez samorząd terytorialny, red. Babczuk A., Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa
2. Bucior G., 2021, Raportowanie finansowe, pozafinansowe i kosztowe w polskich instytucjach kultury, Wydawnictwo Ius Publicum
3. Fundowicz S., 2013, Prawo sportowe, Wydawnictwo LEX
4. Godlewski P., 2011, Globalny i lokalny wymiar współczesnego sportu, „Ekonomiczne Problemy Usług” nr 78, s. 9-22
5. Górski J., 2019, Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa
6. Grabowski H., Teoria Wychowania Fizycznego, 1994, AWF, Kraków
7. Izdebski H., 2020, Samorząd terytorialny. Pionowy podział władzy, Wolters Kluwer
8. Komisja wspólnot europejskich, 2007, Biała księga na temat sportu, Bruksela
9. Krzysztofik R., 2007, Lokacje miejskie na obszarze Polski. Dokumentacja geograficzno-historyczna, Katowice
10. Kuźbik P., 2016, Zarządzanie w sporcie. Organizacje, ludzie, marketing, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
11. Marczewski F., 2012, Tradycja Mazowska, Powiat warszawski zachodni, Agencja Wydawnicza „Egros”, Warszawa
12. Mędrzycki R., 2021, Zasada solidarności społecznej w prawie samorządu terytorialnego, Wolters Kluwer
13. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Program Rozwoju Sportu do roku 2020 w Polsce, Warszawa 2019
14. Pawlak Z., 2004, Ocena opłacalności i ryzyka komercyjnych inwestycji sportowych, Wydawnictwo AWF Warszawa
15. Przewęda R., Dobosz J., 2003, Kondycja fizyczna polskiej młodzieży, Studia i Monografie AWF, Warszawa
16. Sportowa Polska – program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej – Edycja 2023, Ministerstwo Sportu i Turystyki, <https://www.gov.pl/web/sport/sportowa-polska--program-rozwoju-lokalnej-infrastruktury-sportowej--edycja-2023> [15.10.2023]
17. Tomanek M., 2019, Zarządzanie jakością w klubie sportowym, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń
18. UNICEF, 2013, Warunki i jakość życia dzieci w krajach rozwiniętych. Analiza porównawcza, Innocenti Report Card 11, Florencja
19. Ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym, Dz. U. z 2022 r. poz. 1526, z 2023 r. poz. 572
20. Ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa, Dz. U. z 2022 r. poz. 2094, z 2023 r. poz. 572
21. Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym, Dz. U. z 2023 r. poz. 40. 572, 1463
22. Uchwała nr XXIII/215/16 Rady miejskiej w Błoniu z dnia 7 listopada 2016 r.
23. <http://passovia.futbolowo.pl/menu,2,32,historia.html> [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
24. <http://uksmelo.pl/> [dostęp z dnia 17.08.2023 r.]
25. <http://www.90minut.pl/liga/1/liga13059.html> [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
26. <http://www.lksolymph.pl/> [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
27. <http://www.lksolymph.pl/klub/lekkoatletyka/> [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
28. <http://www.lksolymph.pl/klub/tenis/> [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
29. <http://www.lksolymph.pl/klub/warcaby/> [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
30. <https://akademablaniakablonie.pl/o-akademii/> [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]
31. <https://blonankablonie.futbolowo.pl/historia-w-pigulce> [dostęp z dnia 13.08.2023 r.]
32. <https://blonankablonie.futbolowo.pl/news/article/wspomnienie-o-panu-wojtku>, [dostęp z dnia 15.08.2023]
33. https://ngo.leszno.pl/Klub_Sportowy_-_co_to.html, [dostęp z dnia 13.08.2023 r.]
34. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Błonie_\(gmina\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Błonie_(gmina)), [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]
35. <https://weszlo.com/2023/05/04/blonanka-blonie-afeta-historia/>, [dostęp z dnia 15.08.2023 r.]
36. https://www.facebook.com/p/UKS-BETA-B%C5%81ONIE-100063834889499/?paipv=0&eav=Afb7oByBld5xl1URlydNefWLKI-Y7I5HoHwWKvh_rmNxCsGxexBtEcHkYPZBM-2Zgxc&_rdr, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]
37. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057276976493>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

Obiekty i finanse

Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu

JAKUB TOMASZ ŚLIWKA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu utworzono w 2016 r. CSiR zarządza obiektami i nieruchomościami, tworzy, utrzymuje i udostępnia bogatą bazę z obiektami w gminie Błonie i poza jej granicami oraz zasoby sprzętowe obsługiwane przez pracowników. Charakter i zakres badań w przedmiotowym obszarze, zdeterminowały dobór literatury, która w rezultacie objęła głównie przepisy prawne regulujące funkcjonowanie CSiR oraz informacje internetowe. Kompleks sportowo-rekreacyjny (pływalnia, saunarium, hala sportowa, korty do squasha, strzelnica, kręgielnia, sala konferencyjna, siłownia, sala fitness, pomieszczenia biurowe, lokal gastronomiczny) oraz kompleks sportowo-rekreacyjny przy al. Norwida (boisko trawiaste, bieżnia lekkoatletyczna, skatepark, flowpark, wielofunkcyjne boisko do sportów plażowych, stoły do teqball) są istotnymi obiektami CSiR. Dla gospodarki finansowej CSiR podstawę stanowi roczny plan dochodów i wydatków opracowany przez Dyrektora i zatwierdzony przez Burmistrza.

Słowa kluczowe: sport, rekreacja, obiekty sportowe, budżet.

SUMMARY

The Sports and Recreation Center in Błonie was established in 2016. CSiR (SRC) manages facilities and real estate, creates, maintains, and provides access to a rich database of facilities in the Błonie commune and beyond, as well as equipment resources operated by employees. The nature and scope of research in the subject area determined the selection of literature, which included mainly legal provisions regulating the functioning of CSiR and Internet information. Sports and recreation complex (swimming pool, saunarium, sports hall, squash courts, shooting range, bowling alley, conference room, gym, fitness room, office rooms, restaurant) and sports and recreation complex at al. Norwida (grass field, athletics track, skate park, flow park, multi-functional beach sports pitch, teqball tables) are important CSiR facilities. The

basis for the financial management of CSiR is the annual plan of income and expenses prepared by the Director and approved by the Mayor.

Keywords: sport, recreation, sports facilities, budget.

WSTĘP

Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu utworzono na mocy uchwały nr XXIII/215/16 Rady Miejskiej w Błoniu z dnia 7 listopada 2016 r. Do głównych zadań Centrum Sportu należą: upowszechnianie kultury fizycznej, w tym sportu i rekreacji, zaspokajanie potrzeb w zakresie sportu i rekreacji poprzez udostępnienie bazy sportowej i rekreacyjnej dla potrzeb społeczności lokalnej oraz wspomaganie działań tworzących dogodne warunki do uprawiania aktywnego wypoczynku.

Do podstawowych statutowych zadań CSiR należą: zarządzanie powierzonymi obiektami i nieruchomościami, tworzenie, utrzymanie oraz udostępnianie bazy sportowej i rekreacyjnej, należyte przygotowanie obiektów do imprez sportowych, organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych oraz turystycznych, zabezpieczenie właściwej eksploatacji i konserwacji urządzeń, prowadzenie działalności służącej upowszech-

nianiu kultury fizycznej, sportu i rekreacji, promowanie Gminy Błonie i okolic, w tym tworzenie warunków do rozwoju turystyki, prowadzenie działalności profilaktyczno-wychowawczej w zakresie rekreacji i kultury fizycznej dla dzieci i młodzieży, a w szczególności ze środowisk zagrożonych uzależnieniami oraz pozyskiwanie funduszy zewnętrznych na prowadzoną działalność.

Celem pracy było zbadanie i przedstawienie Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu i jego infrastruktury oraz zasobów sprzętowych i osobowych. Problem badawczy do rozwiązania został zawarty w pytaniu: Jakie obiekty składają się na infrastrukturę oraz jakimi zasobami sprzętowymi i osobowymi dysponuje CSiR?

Przedmiotem badań, których wynik stanowi niniejsza praca, była infrastruktura sportowo-rekreacyjna, pracownicy i budżet CSiR. Charakter i zakres badań w przedmiotowym obszarze, zdeterminowały dobór literatury, która w rezultacie objęła głównie przepisy prawne regulujące funkcjonowanie CSiR oraz informacje internetowe. W trakcie badań zastosowano metody teoretyczne, tj.: obserwacja, analiza i synteza oraz krytyczna ocena dokumentów źródłowych. Analiza publikacji, źródeł

Fot. 1. Przedstawia zdjęcie hali sportowej, kompleksu CSiR przy ul. Grodzkiej w Błoniu



Źródło: cs-blonie.pl

prawa i dokumentów, umożliwiły ustalenie kolejności, porównanie i zestawienie wyników badań, potęczenie i oddzielenie treści poznawczych, zdefiniowanie różnic i wykazanie podobieństwa oraz usystematyzowanie uzyskanych wyników badań. CSiR przekazano: Stadion Miejski im. Marszałka J. Piłsudskiego przy ulicy Legionów 3A, kompleks sportowy przy ulicy Lesznowskiej 15A, siłownię na wolnym powietrzu na terenie gminy Błonie wg wykazu prowadzonego przez „Centrum Sportu”, kompleks sportowo-rekreacyjny przy OSP Bieniewo, działkę rekreacyjną nr ewidencyjny 303/10 w Jastrzębiej Górze obręb Ostrowo, gmina Władysławowo, powiat pucki, woj. Pomorskie, udział 1/11 powierzchni ogólnej w działce nr ewidencyjny 303/11 w Jastrzębiej Górze obręb Ostrowo, gmina Władysławowo, powiat pucki, woj. pomorskie. Nadzór nad działalnością CSiR jednostki samorządowej sprawuje Burmistrz Błonia. Do obiektów administrowanych przez CSiR dołączono kompleks sportowo-rekreacyjny przy ul. Grodzkiej 1 (pływalnia, sauna, hala sportowa, korty do squasha, strzelnica, kręgielnia, sala konferencyjna, siłownia, sala fitness, pomieszczenia biurowe, lokal gastronomiczny), Kompleks sportowo-rekreacyjny przy al. Norwida (boisko trawiaste, bieżnia lekkoatletyczna, skatepark, flowpark, wielofunkcyjne boisko do sportów plażowych, stoły do tenisa).

Dyrektor zarządza i reprezentuje CRiS na zewnątrz, powoływany na stanowisko na wniosek Burmistrza Błonia. Dyrektor w rozumieniu Kodeksu Pracy jest pracodawcą dla pracowników zatrudnionych w CSiR. W zakresie zarządzania przekazaniem miastem Dyrektor działa jednoosobowo na

podstawie pełnomocnictwa udzielonego przez Burmistrza Błonia. Gospodarka finansowa CSiR prowadzona jest na zasadach określonych w przepisach o finansach publicznych dla jednostek budżetowych a jej podstawę stanowi roczny plan dochodów i wydatków (finansowy) jednostki budżetowej, opracowany przez Dyrektora i zatwierdzony przez Burmistrza.¹

OBIEKTY SPORTU I REKREACJI

Siedzibą CSiR w Błoniu jest kompleks sportowo-rekreacyjny przy ul. Grodzkiej 1, którego budowę ukończono w 2020 r. Budowa całego kompleksu trwała 4 lata. Przy wsparciu środków Ministerstwa Sportu, za 66 mln zł powstał nowoczesny, wszechstronny i przyjazny użytkownikom obiekt. Wykonawcą obiektu była firma Alstal Grupa Budowlana sp. z o.o. s.k. Bydgoszcz, a projektantem Pas Projekt Nadarzyn.² Główny obiekt CSiR w Błoniu o powierzchni użytkowej 7410 m² i zabudowy 6794 m² o kubaturze 98424 m³ stanowi kompleks przy ul. Grodzkiej 1.³

Obiekt leży w sąsiedztwie rzeki Rokitnicy i parku Bajka, w którym znajdują się liczne atrakcje dla dzieci. Do użytku w 2023 r. oddano bezpośrednie przejście z CSiR

1 Uchwała nr XXIII/215/16 z dnia 7.11.2016 r. Rady Miejskiej w Błoniu, Dziennik Urzędowy Województwa Mazowieckiego

2 <https://cs-blonie.pl/page/o-nas>, [dostęp z dnia 19.08.2023 r.]

3 <https://www.modernizacjaroku.org.pl/pl/edition/2262/object/2279/budowa-centrum-sportu-blonie>, [dostęp z dnia 18.08.2023 r.]

w Błoniu do parku Bajka. Budynek główny posiada 3 kondygnacje. CSiR posiada pływalnię ze strefą SPA. Zespół basenowy obejmuje nieckę rekreacyjną o powierzchni lustra wody 530 m², głębokości 1,2 m wyposażony w dwie zjeżdżalnie o długości 51 i 47 m, wystające poza obrys budynku. W ramach basenu rekreacyjnego funkcjonują: rwąca rzeka z trzema poziomami prędkości, dwie leżanki z hydromasażem, kurtyna wodna „grzybek”, 5 natrysków ze zróżnicowanym natężeniem, dwa masaże stóp, masaż ścienny oraz 3 gejzery.⁴ Na rycinie 2. zamieszczono zdjęcie niecki sportowej kompleksu CSiR w Błoniu.

W skład pływalni, przedstawionej na rycinie 2., wchodzi niecka sportowa 6-torowa o długości 25 m i szerokości 16 m (400 m²) o głębokości w naj płytszym miejscu 1,2 m, a w najgłębszym 1,8 m, ze słupkami startowymi na każdym z wydzielonych torów. Na pływalni znajduje się brodzik dla dzieci z szalą wodną o głębokości 0,35 m oraz przylegający do niego wodny plac zabaw. Na fotografii 3. umieszczono zdjęcie rekreacyjnej niecki basenowej kompleksu CSiR przy ul. Grodzkiej w Błoniu.

Ponadto, przy brodziku dla dzieci przedstawionym na rycinie 3., znajduje się 3-torowa niecka do nauki pływania o długości 15 m i głębokości 0,9 – 1,2 m oraz 2 wanny z hydromasażem, które mogą pomieścić po 8 osób.

Strefa SPA obejmuje: saunę fińską, saunę BIO, gabinet masażu, łaźnię parową aromatyczną, zespół atrakcji do schładzania z deszcznikiem polarnym i tropikalnym, tepidarium ze ścianką solną i podgrzewanymi leżankami, grotę lodową, strefę wypoczynku z siedziskami do kąpieli stóp, kabinę niskotemperaturową z promieniami podczerwonymi.⁵

Na fotografii 4 przedstawiono strefę saun kompleksu CSiR.

W ramach części basenowej funkcjonują 4 szatnie – męska i damska, dla niepełnosprawnych i rodzinna. 150 osób może przebywać jednorazowo na basenie, a zawody pływackie z trybun może oglądać 138 osób.⁶

W obiekcie CSiR znajdują się atrakcje administrowane przez firmy zewnętrzne, w tym:

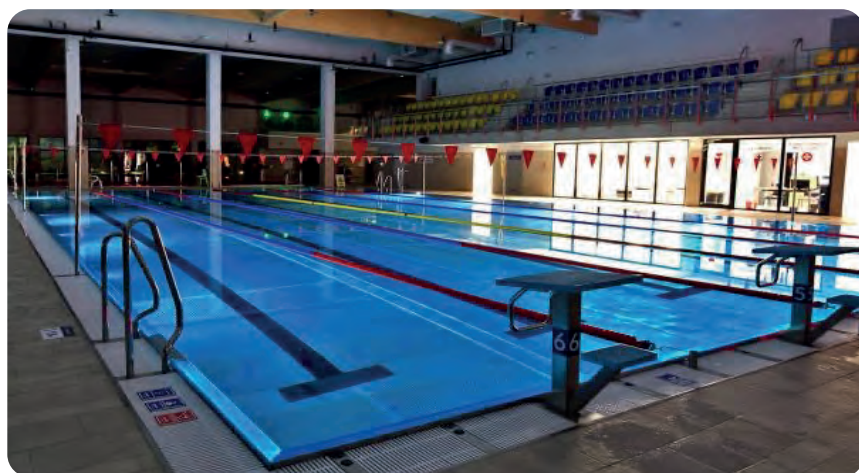
- kręgielnia zarządzana przez firmę TB Bowling & Bilard Club z 4 torami, wy- »

4 Ibidem

5 Ibidem

6 Ibidem

Fot. 2. Zdjęcie niecki sportowej kompleksu CSiR w Błoniu



Źródło: cs-blonie.pl

- » suwanymi bandami, monitorowana, z klimatyzacją i nagłośnieniem;
- 2 stoły do bilarda;
- tarcza do darta;
- bufet z przekąskami i napojami.

Strzelnica TenClub posiada 5 torów strzeleckich o długości 50 m, multielektroniczny system tarcz, oświetlenie taktyczne, system wentylacji podłogowej, kulochwyty, zintegrowany system dźwięku, mikrofony na linii ognia oraz transportery tarcz ze zmienną linią ognia i regulowaną prędkością.⁷

Na terenie obiektu funkcjonuje wodny tor przeszkód, tor przeszkód dla najmłodszych oraz interaktywna ścianka wspinaczkowa, które zostały dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu 2022” na budowę ogólnodostępnej strefy rozwijania czynnej aktywności fizycznej i rekreacji na terenie Gminy Błonie.⁸

Na terenie obiektu znajduje się także klatka OCR, która jest wielofunkcyjnym narzędziem do doskonalenia sprawności fizycznej, technik pokonywania przeszkód i koordynacji ruchowej. Konstrukcja, jak i dopasowanie przeszkód została tak dobrana, aby można było na niej ćwiczyć technikę, wzmacniać mięśnie obręczy barków, ramion, siłę chwytu oraz mięśnie głębokie brzucha i pleców. Klatka ma wymiary 6 × 3 m i jej nawierzchnią jest piasek. W obiekcie znajdują się także sala fitness, siłownia oraz 2 korty do squasha o wymiarach 9,75 × 6,45 m. W CSiR znajdują się lokale użytkowe, w których funkcjonują: sklep sportowy Belibe Sport, centrum regeneracji Vital Zone, FizjoMedica Magdalena Parafiniuk oraz lokal gastronomiczny Pavlove. Znajduje się tam także sala konferencyjna, która może pomieścić 150 osób, wyposażona w ekran, projektor, mikrofon, tablicę suchościeralną, rolety oraz stacjonarne nagłośnienie niezbędne do przeprowadzenia konferencji i spotkań biznesowych.⁹

Do obiektów administrowanych przez CSiR należy Stadion Miejski przy ul. Legionów z boiskiem piłkarskim o wymiarach 100 ×

64 m z nawierzchnią z trawy naturalnej, trybunami z 502 miejscami siedzącymi. Na Stadionie Miejskim trenuje i rozgrywa swoje mecze seniorska drużyna Błoniarki Błonie i Fundacja Akademia Piłkarska Błoniarki Błonie. Obiekt ten posiada 6 szatni, nagłośnienie, pomieszczenia biurowe, sale wielofunkcyjne oraz monitoring. W jednej z sal wielofunkcyjnych znajduje się studio tańca Twist, a w drugiej Fizjostrefa Gabinet Rehabilitacji. Przed wybudowaniem obiektu przy ul. Grodzkiej Stadion Miejski stanowił siedzibę dla władz i administracji CSiR w Błoniu.¹⁰

Obiekt przy ul. Lesznowskiej jest najstarszym obiektem administrowanym przez CSiR, wybudowanym na początku lat 80. XX w. z pełnowymiarową halą sportową, kortami tenisowymi i zapleczem umożliwiającym rozwój nowych dyscyplin sportowych.¹¹ Hala o wymiarach 40,5 × 13,96 m jest wyłożona parkietem drewnianym. Na terenie obiektu funkcjonują dwa pełnowymiarowe kryte korty tenisowe z nawierzchnią z mączki ceglanej oraz Przedszkole Publiczne nr 4 STOKROTKA.¹²

Obiektem o największej powierzchni jest obiekt przy al. Norwida, który obejmuje boisko do gry w tenisa z 3 stołami z nawierzchnią poliuretanową, boisko do

sportów plażowych o wymiarach 38 × 29 m z nawierzchnią piaskową. Boisko do sportów plażowych jest przystosowane do modyfikacji i w zależności od potrzeb mogą się na nim znajdować boisko do piłki nożnej plażowej o wymiarach 36 × 27 m lub dwa boiska do piłki siatkowej plażowej o wymiarach 16 × 8 m każde. Boiska przeznaczone do gry w tenisa i sportów plażowych są monitorowane. W otulinie wyżej wymienionych boisk znajduje się monitorowane boisko piłkarskie o wymiarach 90 × 52 m z trawą naturalną. Boisko jest otoczone bieżnią okólną o długości 333 m z nawierzchnią żużlową. Obok boiska znajduje się skatepark i Flowpark, wyposażone w zestawy urządzeń służących do treningu kalisteniki (ćwiczeń z własną masą ciała).¹³

Do obiektów administrowanych przez CSiR w Błoniu należy boisko wielofunkcyjne w miejscowości Bieniewo-Parcela, które przedstawia zdjęcie nr 6.¹⁴

Boisko przedstawione na fotografii nr 6 posiada nawierzchnię poliuretanową z miejscem do gry w piłkę ręczną o wymiarach 40 × 28 m oraz do gry w koszykówkę o wymiarach 28 × 15 m.¹⁵

BUDŻET CSiR I JEGO REALIZACJA

Budżet jest głównym instrumentem sprawowania władzy, gromadzi i dzieli zasadniczą część środków jednostki, wywiera

10 Ibidem

11 <http://mbc.cyfrowemazowsze.pl/Content/60440/63952%20-%20B%20C5%82onie%20na%20dawnej%20fotografii%20-%20Kopia.pdf>, [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]

12 <https://cs-blonie.pl/obiekty/korty/%20tenis> [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]

13 <https://cs-blonie.pl/obiekty> [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]

14 Ibidem

15 Ibidem

7 Ibidem

8 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie> [dostęp z dnia 21.08.2023 r.]

9 <https://cs-blonie.pl/obiekty> [dostęp z dnia 21.08.2023 r.]

Fot. 3. Zdjęcie rekreacyjnej niecki basenowej kompleks CSiR przy ul. Grodzkiej w Błoniu



Źródło: cs-blonie.pl

znaczący wpływ na życie społeczno-gospodarcze. Budżet określa łączną kwotę wpływów i wydatków jednostki.¹⁶

Na działalność CSiR przeznaczono znaczne środki finansowe w latach 2019-2022. W ramach uchwały budżetowej Gminy na rok 2019 z dnia 17 grudnia 2018 r. na obiekty sportowe przewidziano środki w wysokości 25 mln zł oraz 1 992 804,36 zł na dofinansowanie zadań w zakresie kultury fizycznej i 95 tys. zł na pozostałą działalność związaną z kulturą fizyczną. W 2019 r. z dotacji celowych niezaliczanych do sektora finansów publicznych, przeznaczono 500 tys. zł na zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej w zakresie zajęć sportowych z piłki nożnej, piłki siatkowej, piłki koszykowej i lekkiej atletyki.¹⁷

W uchwale budżetowej Gminy Błonie na rok 2020 z dnia 16 grudnia 2019 r. na kulturę fizyczną przewidziano wydatki w wysokości 5,3 mln zł, z czego całość stanowi wydatek na budowę basenu i hali sportowej w Błoniu (kompleks przy ul. Grodzkiej). Dodatkowe 450 tys. zł zostało przeznaczone na zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej w zakresie zajęć sportowych, w tych samych dyscyplinach, co w 2019 r.¹⁸

16 <https://mfiles.pl/pl/index.php/Bud%C5%BCet>, [dostęp z dnia 09.09.2023 r.]

17 Uchwała budżetowa z 17.12.2018 r. Gminy Błonie na rok 2019, nr III/15/18 Rady Miejskiej w Błoniu (Dz. Urzędowy Województwa Mazowieckiego)

18 Uchwała budżetowa z 16.12.2019 r. Gminy Błonie na rok 2020, nr XV/157/19 Rady Miejskiej w Błoniu (Dz. Urzędowy Województwa Mazowieckiego)

W ramach uchwały budżetowej Gminy Błonie na 2021 r. z dnia 14 grudnia 2020 r. na kulturę fizyczną przewidziano wydatki w wysokości 5,565 mln zł, z czego 5,3 mln zł na obiekt przy ul. Grodzkiej oraz 265 000 zł na zakupy inwestycyjne jednostek budżetowych, w których zawierały się zakup maszyn i urządzeń do konserwacji boisk sportowych w wysokości 95 tys. zł, zakup opryskiwacza 11 tys. zł, zakup szafy warsztatowej 11 tys. zł, zakup telewizora 80 tys. zł oraz zakup trybuna 68 tys. zł. Przewidziano także 450 000 zł na dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania kultury fizycznej.¹⁹

W uchwale budżetowej na rok 2022 przewidziano wpływy w wysokości 3,12 mln zł oraz 200 tys. zł z zadań w zakresie kultury fizycznej. Plan wydatków na kulturę fizyczną w 2022 r. wyniósł 11 659 449 zł. Średni roczny udział dochodów w planie finansowym za 2022 r. wyniósł 45,7 %, a średni roczny procent udziałów w planie finansowym w 2022 r., uwzględniając okres funkcjonowania obiektu wyniósł 50,6%. Przychód z wynajmu wyniósł 1 359 380,16 zł, zaś ze sprzedaży biletów 3 554 995,75 zł, co dało łączny przychód w wysokości 4 914 675,91 zł.²⁰

Przychód z obiektów przy ul. Lesznowskiej i ul. Legionów wyniósł 343 766,90 zł. Łączny

skiej w Błoniu (Dz. Urzędowy Województwa Mazowieckiego)

19 Zarządzenie nr 81/2020 Burmistrza Błonia z dnia 15 grudnia 2020 r.

20 Świdarska G. Jak czytać sprawozdanie finansowe. Wydawnictwo Difin. Warszawa 2013

przychód CSiR w Błoniu w 2022 r. wyniósł 5 258 442,81 zł. Najbardziej dochodowym miesiącem był październik, gdzie procent udziału dochodów w planie finansowym w 2022 r. wyniósł 64%.²¹

Wykonanie planu finansowego za rok 2022 wyniosło 11 186 990,08 zł, a plan finansowy wyniósł 11 659 449 zł, co daje wykonanie planu w 95,95 %. CSiR w Błoniu w 2022 r. z budżetu gminy Błonie poniosło na działalność i utrzymanie jednostki, m.in. niżej wymienione środki finansowe: koszty osobowe, tj. wynagrodzenia, jubileusze, ekwiwalenty za urlop oraz nagrody dla 50 etatów: 3 504 297,46 zł, koszty eksploatacyjne, tj. energia, woda, gaz, zużyte ciepło: 2 555 405,82 zł, a koszty usług zewnętrznych, tj. obsługa prawna, RODO, BHP, obsługa sprzętująca, obsługa techniczna podbasenia, usługa ochrony, przeglądy i usługi serwisowe, konserwacje obiektów zarządzanych przez CSiR: 3 257 744,99 zł.²²

Struktura zatrudnienia na 31 grudnia w kolejnych latach:

- 2019 r. 12 osób zatrudnionych ogółem, z czego 9 osób na obiekcie przy ul. Legionów, 3 osoby na obiekcie przy ul. Lesznowskiej;
- 2020 r. liczba zatrudnionych ogółem wynosiła 46 osób, z czego 3 osoby na obiekcie przy ul. Legionów, 2 osoby na obiekcie przy ul. Lesznowskiej oraz 41 osób na obiekcie przy ul. Grodzkiej;
- 2021 r. liczba zatrudnionych ogółem wyniosła 49 osób, z czego 2 osoby na obiekcie przy ul. Legionów, 3 osoby na obiekcie przy ul. Lesznowskiej oraz 44 osoby na obiekcie przy ul. Grodzkiej;
- 2022 r. jedyną zmianą w stosunku do roku wcześniejszego było zwiększenie liczby osób zatrudnionych na ul. Legionów do 3 oraz zmniejszenie liczby osób zatrudnionych na obiekcie przy ul. Grodzkiej do 43.

PODSUMOWANIE

Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu utworzono w 2016 r. Do głównych zadań Centrum Sportu należy upowszechnianie kultury fizycznej, w tym sportu i rekreacji, zaspokajanie potrzeb w zakresie sportu i rekreacji poprzez udostępnienie bazy sportowej i rekreacyjnej dla potrzeb »

21 Świdarska G., 2022, Zrozumieć sprawozdanie finansowe, Wolters Kluwer

22 Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni, Błonie, 25.04.2023

Fot. 4. Strefa saun kompleksu CSiR przy ul. Grodzkiej w Błoniu



Źródło: cs-blonie.pl

» społeczności lokalnej oraz wspomaganie działań tworzących dogodne warunki do uprawiania aktywnego wypoczynku. Przedstawiono podstawowe zadania statutowe CSiR.

Cel pracy osiągnięto, zbadano i przedstawiono CSiR i jego infrastrukturę oraz zasoby sprzętowe i osobowe. Rozwiązano problem badawczy wskazano obiekty składające się na jego infrastrukturę: Stadion Miejski, kompleks sportowy, siłownię na wolnym powietrzu, kompleks sportowo-rekreacyjny przy OSP Bieniewo, działka rekreacyjna w Jastrzębiej Górze obręb Ostrowo, gmina Władysławowo, powiat pucki, woj. Pomorskie, udział 1/11 powierzchni ogólnej w działce nr ewidencyjny 303/11 w Jastrzębiej Górze obręb Ostrowo, gmina Władysławowo, powiat

pucki, woj. Pomorskie, a także kompleks sportowo-rekreacyjny przy ul. Grodzkiej 1 (pływalnia, saunarium, hala sportowa, korty do squasha, strzelnica, kręgielnia, sala konferencyjna, siłownia, sala fitness, pomieszczenia biurowe, lokal gastronomiczny), Kompleks sportowo-rekreacyjny przy al. Norwida (boisko trawiaste, bieżnia lekkoatletyczna, skatepark, flowpark, wielofunkcyjne boisko do sportów plażowych, stoły do tenisa). Wykazano także zasoby sprzętowe i osobowe CSiR.

Przedmiotem badań była infrastruktura sportowo-rekreacyjna, pracownicy i budżet CSiR. Charakter i zakres badań w przedmiotowym obszarze, zdeterminowały dobór literatury, która w rezultacie objęła głównie przepisy prawne regulujące funkcjonowanie CSiR oraz informacje internetowe.

W trakcie badań zastosowano metody teoretyczne, tj.: obserwacja, analiza i krytyka źródłowa, krytyczna ocena dokumentów źródłowych, analiza i synteza. W badaniach zastosowano formy analizy publikacji, źródeł prawa i dokumentów, które umożliwiły ustalić kolejność, porównywać i zestawiać wyniki badań, połączyć i oddzielić treści poznawcze, zdefiniować różnice i podobieństwa oraz usystematyzować uzyskane wyniki badań, wskazujące na:

1. Rozległą infrastrukturę pozostającą w dyspozycji CSiR w Błoniu;
2. Dużą dbałość o rozwój bazy sportowo-rekreacyjnej w Błoniu;
3. Znaczne środki finansowe pozyskane na budowę, modernizację i utrzymanie infrastruktury oraz zasobów osobowych i sprzętowych CSiR w Błoniu. ●

Fot. 5. Flowpark, kompleks przy al. Norwida



Źródło: cs-blonie.pl

Fot. 6. Zdjęcie boiska wielofunkcyjnego w miejscowości Bieniewo-Parcela



Źródło: cs-blonie.pl

Piśmiennictwo:

1. Świderska G. Jak czytać sprawozdanie finansowe. Wydawnictwo Difin. Warszawa 2013
2. Świderska G. Zrozumieć sprawozdanie finansowe. Wydawnictwo Wolters Kluwer. Warszawa 2022
3. Uchwała nr XXIII/215/16 z dnia 7.11.2016 r. Rady Miejskiej w Błoniu, Dz. Urz. Województwa Mazowieckiego
4. Uchwała budżetowa z 17.12.2018 r. Gminy Błonie na rok 2019, nr III/15/18 Rady Miejskiej w Błoniu (Dz. Urzędowy Województwa Mazowieckiego)
5. Uchwała budżetowa z 16.12.2019 r. Gminy Błonie na rok 2020, nr XV/157/19 Rady Miejskiej w Błoniu (Dz. Urzędowy Województwa Mazowieckiego)
6. Zarządzenie nr 81/2020 Burmistrza Błonia z dnia 15 grudnia 2020 r.
7. <https://cs-blonie.pl/page/o-nas> [dostęp z dnia 19.08.2023 r.]
8. <https://www.modernizacjaroku.org.pl/pl/edition/2262/object/2279/budowa-centrum-sportu-blonie> [dostęp z dnia 18.08.2023 r.]
9. <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 21.08.2023 r.]
10. <https://cs-blonie.pl/obiekty> [dostęp z dnia 21.08.2023 r.]
11. <http://mbc.cyfrowemazowsze.pl/Content/60440/63952%20-%20B%C5%82onie%20na%20dawnej%20fotografii%20-%20Kopia.pdf>, [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]
12. <https://cs-blonie.pl/obiekty/korty/%20tenis> [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]
13. <https://cs-blonie.pl/obiekty> [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]
14. <https://mfiles.pl/pl/index.php/Bud%C5%BCet>, [dostęp z dnia 09.09.2023 r.]
15. Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu. Błonie 25.04.2023

Nauczanie pływania a polski system edukacji

DANIEL PIOTR SZYMAŃSKI, JERZY TELAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Pływanie jest sztuką bardzo starą i na przestrzeni wieków zmieniała się jego funkcja w dziejach społeczeństw i kultur. Obecnie funkcje użyteczne pływania zostały zdominowane przez funkcje ludyczne, rekreacyjne i sportowe. Kultura czasu wolnego, mobilność ludzi i większa powszechna świadomość prozdrowotna sprawiły, że pływanie uprawiane jest przez coraz większą część populacji. Zapewnienie bezpieczeństwa i umiejętnego korzystania z obszarów wodnych polega obecnie najczęściej na instruktorach pływania, którzy kształcą przyszłych i obecnych użytkowników pływalni i otwartych obszarów wodnych.

Słowa kluczowe: pływanie, nauczanie pływania, edukacja w sporcie, kształcenie instruktorów pływania, bezpieczeństwo.

SUMMARY

Swimming is a long-dated art. Throughout the centuries its role in societies and cultures has been evolving. Nowadays the utilitarian functions of swimming are dominated by ludic recreational and sports function. Leisure time culture, mobility access and higher health awareness were key factors to encourage greater part of population to practice swimming. Ensuring safety and skillful usage of water reservoirs are swimming instructors' responsibility. It is because they are the ones forming present and future users of swimming pools and open water areas.

Keywords: swimming, teaching swimming, sport education, educating swimming instructors, safety.

WSTĘP

Pływanie jako umiejętność utrzymywania się i poruszania na wodzie, towarzyszy ludzkości od tysięcy lat. Niegdyś doceniane jako umiejętność użyteczna, dziś pełni głównie funkcje rekreacyjne i sportowe. Pływanie mogą uprawiać dziś niemal wszyscy, ograniczeniem bywa tu jedynie dostęp do obszarów wodnych i infrastruktury sportowej.

Rozwijająca się kultura czasu wolnego i rosnąca zasobność społeczeństw sprawiają, że pływanie oraz sporty wodne są coraz popularniejsze. Nie bez znaczenia jest też prozdrowotna funkcja pływania, które zalecane jest jako sport ogólnorozwojowy nie tylko dzieciom, ale osobom w każdym wieku i o różnym stanie zdrowia (także jako rehabilitacja). Bezpieczne nauczanie pływania zapewniają instruktorzy tej dyscypliny, którzy najczęściej jako pierwsi kształtują prawidłowe odruchy i zachowania w wodzie oraz uczą pływania podstawowymi stylami.

Celem niniejszej pracy było uzyskanie wiedzy o umiejętności i nauczaniu pływania z kwestią organizowania powszechnej nauki pływania w systemach edukacji. Problem badawczy zawarto w pytaniu: jak rozwijała się umiejętność i nauczanie pływania oraz jakie istniały możliwości organizowania powszechnej nauki pływania? W badaniu zastosowano metodę krytycznej analizy publikacji, źródeł prawa i dokumentów źródłowych, które dały podstawę do ustalenia tła historycznego, kolejności zdarzeń, zestawienia dostępnych wyników badań oraz zweryfikowania treści poznawczych.

UMIĘTNOŚĆ PŁYWANIA W UJĘCIU HISTORYCZNYM

Pływanie jest umiejętnością przynależną organizmom żywym, w tym ludziom i zwierzętom, którzy potrafią: „posuwać się po powierzchni wody lub w wodzie, wykonując w tym celu określone ruchy”, inaczej: „utrzymywać się na powierzchni lub w głębi wody, nie tonąc”. W innym ujęciu pływa środek transportu wodnego, urządzenie, tj. łódź, statek itp. o konstrukcji pozwalającej się: „posuwać się po powierzchni wody lub w wodzie”, na obszarze wodnym w większości przypadków w celu przemieszczania, transportowania osób,

zwierząt lub towarów z określonego miejsca podjęcia do miejsca przeznaczenia.¹

Iwona i Romuald Michniewicz wskazali, że pływanie to umiejętność utrzymywania się i poruszania na wodzie jest sztuką bardzo starą. Znało ono człowiekowi od dawnych czasów i wiązało się z żeglarsstwem i rybołówstwem. W 1933 r. w Wadi Sura na Saharze znaleziono jaskinię z prehistorycznymi malowidłami przedstawiającymi ludzi i zwierzęta, prawdopodobnie stworzone ok. 10 tys. lat temu, a jej odkrywca Laszlo Almasy nazwał ją „Jaskinią pływaków”.²

W starożytnej Grecji pływanie uprawiano w trosce o harmonijny rozwój ciała w szczególności młodzieży. Wówczas w krajach basenu Morza Śródziemnego sztuka pływania wymagana była u żołnierzy. W I w. p.n.e. na rzymskich polach marsowych istniały wielkie baseny wybudowane specjalnie do ćwiczeń przepraw przez wodę na łodziach i wpraw oraz do szkolenia umiejętności nurkowania.³

Autorzy pierwszych prac o pływaniu, Mercurialis (Giovanni Mercuriale) i Mikołaj Wynmann, przekazali poglądy i opisy sprawności pływania z okresu antyku. M. Wynmanna z 1538 r. opisał style pływania: żabką, na boku, na plecach. Zachęcał on do uprawiania nurkowania i skoków do wody.⁴ W 1587 r. Everard Digby przedstawił »

1 Pływanie. Słownik języka polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/plywanie.html> [13.08.2023]

2 Michniewicz I., Michniewicz R.: Starożytna historia pływania. *Life and Movement* 4. 2016: 10

3 Wroczyński R. Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu. Wrocław: Wydawnictwo BK, przedruk z wyd. 2, 2003, s. 96; Karpiński R. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, IV popr. i uzup. Katowice 2005, s. 8

4 Wynmann M. *Colymbetes, sive de arte natandi dialogus Das erste Schwimmbuch der Welt*, <https://archive.org/details/>

» sposoby nauczania pływania.⁵ Opisali oni proste ćwiczenia indywidualne na płytkiej wodzie prowadzące do opanowania umiejętności pływania, skoków do wody i nurkowania.⁶ Przychylniej spojrzano na naukę pływania XVIII w.⁷

Nauka pływania, intensywnie rozwijała się w XIX w., w okresie reform szkolnictwa, zmian w strukturze społecznej i rozwoju wielkomiejskich ośrodków przemysłowych. Aktywność ruchowa, tworzenie terenów rekreacyjnych i obiektów sportowych stanowiły istotny obszar ówczesnego życia społecznego.⁸ Nauce i uprawianiu sportu sprzyjało powszechne szkolnictwo, w tym w wielu krajach obowiązek szkolny z wychowaniem fizycznym i sportem. Wpływały na to intensywny rozwój nauk o człowieku i wiedzy o jego psychofizycznym rozwoju oraz zmiany w technice militarnej i utrzymywanie zawodowych armii z rezerwą wojskową jako zaplecze. Sprawność młodzieży jako potencjalnego źródła rezerw wojskowych miało znaczenie.⁹ Rozwój nauk medycznych, pedagogiki i psychologii przyczynił się wzrostu zainteresowania wychowaniem fizycznym, w tym pływaniem. Przyjęto, że ruch usprawnia i wzmacnia organizm oraz korzystnie wpływa na psychikę człowieka.¹⁰

W XVIII w. w Europie zaczęły powstawać szkoły pływania, a na początku XIX w. organizowane były wojskowe szkoły pływania w miastach, tj.: Praga, Wiedeń, Berlin, Petersburg. Do tworzenia obiektów do pływania wykorzystywano naturalne

zbiorniki wodne a następnie budowano pływalnie otwarte i kryte, to wpłynęło na upowszechnianie pływania i doskonalenie metod jego nauczania.¹¹

Naukowe podstawy pływania przedstawił Oronzio de Bernardi w książce pt. „L'uomo galleggiante, o sia, L'arte ragionata del nuoto” wydanej w 1794 r., wskazując, że powinno ono opierać się o właściwości ciała ludzkiego, jego wyporności i podatności utrzymywania się na powierzchni wody.¹² Z publikacji Bernardiego korzystali piszący w językach narodowych Johann Christoph Friedrich GutsMuths, Ernst von Pfuel i Leonid Konkin, rozwijając jego doświadczenia i wypracowując własne metody nauczania. GutsMuths zalecał 3 etapy szkolenia: oswojenie z wodą, ćwiczenia na lądzie i ćwiczenia w wodzie. Von Pfuel wypracował inne zasady: brak ćwiczeń oswajających w wodzie, ćwiczenia na lądzie i ćwiczenia w wodzie, przy czym oba etapy wspomagane były przyrządami pomocniczymi.¹³

11 Karpiński R. Pływanie..., s. 8-15

12 Czabański B., Fiton M., Zatoń K., red. Elementy, s. 11-12; L'uomo galleggiante, o sia, L'arte ragionata del nuoto: scoperto fisica ..., Internet archive, <https://archive.org/details/b2874729x/page/n1/mode/2up> [30.09.2023]

13 Czabański B., Fiton M., Zatoń K., red. Elementy..., s. 11-12

W Europie wypracowano tzw. metodykę kontynentalną, którą stosowano do lat 20-tych XX w. a polegała ona na nauczaniu na lądzie ruchów pływackich, wykonaniu skoku do wody i na pływaniu na wędce do pływania swobodnego. Metodę tę wyparła tzw. metoda naturalna Kurta Wiesnera, który nauczanie pływania podzielił na trzy kategorie wiekowe: 6-9 lat, 10-12 lat i 13-15 lat, w wodzie płytkiej sięgającej kolejno do kolan, bioder i piersi oraz nauczanie kolejno: żabki na piersiach, kraula na piersiach, żabki na grzbiecie, kraula na grzbiecie, pływania na boku, nurkowania, skoków na nogi i głowę. Gry i zabawy dzieci traktowano jako ćwiczenia oswajające z wodą.¹⁴ Pod koniec XIX w. wzrost popularności i swoistej mody na sport przyczynił się również do rozwoju pływania sportowego. Stowarzyszenia i organizacje pływackie powołano w Wielkiej Brytanii, Austrii, Szwecji, na Węgrzech, we Francji, Włoszech itd. W Anglii w 1871 r. zorganizowano pierwsze mistrzostwa pływackie, w Budapeszcie w 1889 r. pierwsze zawody międzynarodowe, a w programie pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w Atenach w 1896 r. znalazła się dyscyplina pływanie. Sportu pływackiego wpłynął istotnie na rozwój techniki pływania, które umożliwiały osiągnięcie

14 Karpiński R. Pływanie..., s. 14-15

bub_gb_2povAQAIAAJ/page/n3/mode/2up [13.08.2023]; zob. też: Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie Odrodzenia, red. B. Suchodolski. Wrocław Kraków 1959, s. 130-133

5 E. De arte natandi libri duo: quorum prior regulas ipsius artis, posterior vero praxin demonstrationemque continent, <https://archive.org/details/deartenatandilib00digb/page/n7/mode/2up> [3.08.2023]

6 Karpiński R. Pływanie..., s. 8-15

7 Wroczyński, R. Powszechne dzieje..., s. 97

8 Ibidem

9 Czabański B., Fiton M., Zatoń K., red. Elementy teorii pływania. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2003, s. 12

10 Wroczyński R. Powszechne dzieje..., s. 107-109



ptywakom większych prędkości podczas rywalizacji sportowej.¹⁵

ISTOTA UMIEJĘTNOŚCI PŁYWANIA

Pływanie należy do najpopularniejszych form aktywności fizycznych, która uprawiania jest bez względu na wiek, uzdolnienia ruchowe, płeć. Uniwersalizm tej formy aktywności ruchowej polega na tym, że można ją uprawiać bez narażenia zdrowia od dziecka do seniora. Realizacja aktywności fizycznych w środowisku wodnym wiąże się z kompetencjami ruchowymi, na które składają się:¹⁶

- uzdolnienia ruchowe – niewyćwiczone, wrodzone skłonności ruchowe;
- zdolności ruchowe – uzdolnienia ruchowe wrodzone i nabyte w wyniku ćwiczeń;
- możliwości ruchowe – poziom gotowości do wykonania określonych czynności ruchowych;
- umiejętności ruchowe – gotowość do wykonania zadanego zestawu ćwiczeń, sprawnie, w oparciu o zdolności.

Z wymienionymi kompetencjami osoba zazwyczaj wykazuje kompetencje pływackie, które Ewa Dybińska określiła jako: „różnicowaną gamę zachowań ruchowych – umiejętności, gwarantujących uczniowi sprawne działanie w środowisku wodnym

w różnych, zmieniających się warunkach otoczenia fizycznego, jak i społecznego. (...) to zarówno sprawne i ekonomiczne poruszanie się w wodzie, jak i umiejętność skutecznej odpowiedzi ruchem na każdą zaistniałą sytuację w środowisku wodnym”.¹⁷

W zdobywaniu kompetencji pływackich wyróżnia się najczęściej trzy etapy:¹⁸

1. Nauczanie pływania obejmujące ćwiczenia osławiające z wodą oraz naukę podstawowych ruchów pływackich;
2. Nauczanie i ćwiczenie sportowych technik pływania;
3. Trening i specjalizację w określonym stylu pływania (trening sportowy).

Opanowanie umiejętności pływania jest procesem długotrwałym i polega na opanowaniu różnego rodzaju zachowania ruchowego, na które składają się, m.in.: poznanie cech fizycznych wody, umiejętność adaptacji do odmiennych właściwości środowiska wodnego oraz zachowania się i poruszania w wodzie, które pozwalają na opanowanie i doskonalenie elementarnych, standardowych i sportowych technik pływackich.

Technika elementarna w pływaniu to umiejętność utrzymania ciała na powierzchni wody i przemieszczania się po jej powierzchni w sposób nieekonomiczny. W technice tej ruchy kończyn są mało skomplikowane, niekiedy odwzorowują ruchy z lokomocji lądowej a główny wysiłek pływaka skupia się na utrzymaniu głowy nad powierzchnią wody. Osoba pływająca techniką elementarną szybko się męczy i nie jest w stanie przepłynąć większych odległości. Najczęściej przyjmowaną pozycją pływacką przez osoby stosujące technikę elementarną jest pozycja na grzbiecie (plecach), która sprawia, że nos i usta w naturalny sposób znajdują się nad powierzchnią wody. Pływanie techniką elementarną można definiować jako umiejętność pływania.¹⁹

Pływanie techniką standardową, którą definiuje się jako technikę typową, opartą na wzorach jako typowe, przewidywalne zachowanie pływaka, który stosuje przewidywalne dla danego stylu pływackiego ruchy. Technika standardowa zakłada optymalne w danym sposobie pływania

z techniką właściwą dla danego stylu, sposobu pływania.²⁰

Pływanie sportowe stosowane jest w celu osiągnięcia założonych celów sportowych i różni się od pozostałych szybkością lokomocyjną, najczęściej nauczane w ramach klubów sportowych.²¹

Rozwój nauk medycznych, biologicznych i społecznych oraz pojawiające się nowe style pływackie zmieniały metodykę nauczania pływania. Współcześnie spotyka się wiele klasyfikacji metod nauczania pływania, w których wyróżniamy dwie grupy:²²

- metody oparte na słowie, obserwacji i działaniu praktycznym;
- metody nauczania częściami lub w całości.

Metody oparte na słowie wymagają dostosowania komunikatu werbalnego do wieku i wiedzy uczniów. Nazywanie czynności i objaśnienia ruchu są ważne i muszą być przekazywane na każdym etapie nauczania. Metody oparte na obserwacji (pokazy), dzieli się generalnie na pokazy na lądzie i pokazy w wodzie, ale oba te rodzaje pokazów, niezależnie od dodatkowych uwarunkowań, muszą odbywać się w warunkach, w których uczniowie mają zapewnioną dobrą obserwację, tempo pokazu jest dostosowane do możliwości percepcyjnych uczniów, a prezentowana czynność jest pokazywana zarówno w całości jak i w rozbiciu na poszczególne elementy. Metody oparte na działaniu praktycznym uczniów, które sprawiają, że uczeń wzbogaca swoją wiedzę niezbędną do opanowania ruchów pływackich w oparciu o rozmaite ćwiczenia i zabawy w wodzie, tj. nauka zanurzania głowy, wykonywania wydechów do wody, prostych skoków itd.²³ Metody nauczania częściami lub w całości pozwalają na różnicowanie sposobów przekazywania informacji w programie nauczania pływania. Metoda nauczania częściami (analityczna) skupia się na rozbiciu konkretnej techniki na kilka elementów, a następnie łączeniu ich w całość. Z metodą całościową (syntetyczną) mamy do czynienia wówczas, gdy uczy się całej techniki, »

15 Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., red. Elementy..., s. 14-17

16 Dybińska E. Uczenie..., s. 60



17 Ibidem

18 Karpiński R. Pływanie..., s. 58

19 Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., red. Elementy..., s. 56-57

20 Ibidem, s. 55-56

21 Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., red. Elementy..., s. 57

22 Karpiński R.: Pływanie..., s. 18

23 Ibidem, s. 18-22; Czabański, B. i Fiłon M. i Zatoń K., red. Elementy..., s. 145-167

» a dopiero w kolejnym etapie koryguje się poszczególne błędy.²⁴ Najczęściej jednak stosuje się w praktyce metodę kompleksową, czyli połączenie całościowej i częściowej.²⁵

NAUKA PŁYWANIA W SYTEMACH EDUKACYJNYCH

Już w programie wychowania fizycznego Komisji Edukacji Narodowej w XVIII wieku zalecano młodzieży pływanie.²⁶ W Gimnazjum Wołyńskim w Krzemieńcu, modelowej szkole na początku XIX w., w której kształcenie młodzieży odbywało się według ówczesnych wzorów oświatowych, uczniowie obowiązkowo brali udział w zajęciach ruchowych ze stałymi elementami, tj.: gry i zabawy ruchowe, biegi, szermierka na kije, pływanie.²⁷

Okres zaborów sprawił, że młodzież polską objęły trzy różne programy nauczania realizowane wedle polityk państw zaborczych. Dzieje powszechnego wychowania fizycznego na ziemiach polskich w tym czasie należy rozpatrywać osobno dla każdego z trzech zaborów. Pływanie, którego popularność i powszechne nauczanie dopiero rodziło się w Europie w XIX w., nie miało szans na rozwój w okresie zaborów. Państwa zaborcze hamowały rozwój oświaty i kultury narodowej, w tym także wychowania fizycznego i sportu.²⁸

W II Rzeczypospolitej Polskiej położono podwaliny pod powszechną naukę pływania w Polsce. W 1918 r. ogłoszono program oświatowy, zwany od nazwiska ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego „programem Ksawerego Praussa”, zakładający jednolity system szkolnictwa polskiego, siedmioletni obowiązek szkolny i zunifikowany program nauczania.²⁹

Realizacja reformy Praussa miała odbywać się w ścisłej współpracy z zrzeszeniami nauczycielskimi. Zjazd nauczycielski w Warszawie w 1919 r., nazwany Sejmem Nauczycielskim, poparł program utworzenia jednolitej siedmioletniej szkoły powszechnej, nawiązując do idei wychowawczych Komisji Edukacji Narodowej, które zakładały, że wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży ma stanowić integralny składnik procesu wychowawczego. Uznano za: „[...] nagłą potrzebę wznoszenia odpowiedniej liczby wzorowych budynków dla wszystkich rodzajów szkół z salami gimnastycznymi, kąpieliskami, boiskami i ogródkami szkolnym [...]”.³⁰

W Polsce w 1918 r. funkcjonowało 25 pływalni odkrytych.³¹ Przy takiej infrastrukturze trudno było realizować nauczanie pływania na skalę powszechną. Jerzy Gaj wskazał, że w okresie zaborów pływanie ze wszystkich dyscyplin sportowych było najbardziej zaniedbane i było uprawiane w: „bardzo prymitywnych warunkach, z reguły na rzekach i jeziorach. Rozwój tej dyscypliny (pod względem organizacyjnym, bazowym, kadrowym) trzeba było zaczynać od podstaw”.³²

Powołany w 1922 r. Polski Związek Pływacki zorganizował pierwsze mistrzostwa Polski w Warszawie na rzece Wiśle. Pierwszy basen kryty oddano w Polsce do użytku w 1927 r., a w 1939 r. funkcjonowały 34 kryte pływalnie.³³ Sytuacja finansowa państwa nie sprzyjała w okresie dwudziestolecia międzywojennego rozwojowi wychowania fizycznego i sportu.³⁴ Z badań przeprowadzonych w latach 1924/1925 wynikało, że umiejętności pływania opanowało 25-30% młodzieży szkół średnich,

a basenami dysponowały zaledwie 2 szkoły średnie.³⁵

Po I wojnie światowej rozwojem wychowania fizycznego zajmowała się Naczelna Rada Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, zastąpiona w 1927 r. przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Urząd koordynował działalność innych urzędów i organizacji społecznych w zakresie podnoszenia kultury fizycznej i przysposobienia wojskowego.³⁶ Stał się on głównym inwestorem dla budowy wielu obiektów sportowych. W 1938 r. istniejąca infrastruktura pływacka zaspokajała potrzeby społeczne w zakresie pływalni krytych w 3% i pływalni otwartych w 35%.³⁷ W założeniach reformy z 1932 r., w której zalecano w okresie letnim zajęcia z pływania, nie miały szans na powodzenie. Nawet realizacja obowiązku szkolnego w zakresie szkoły powszechnej napotykała w dwudziestoleciu międzywojennym na problemy, zwłaszcza na wschodzie Polski.³⁸ W okresie międzywojennym nie było warunków do rozwoju powszechnej nauki pływania.

Druga wojna światowa przyniosła Polsce zniszczenia materialne i tragiczne straty demograficzne. Powojenne, wymuszone zmiany, paradoksalnie w dziedzinie oświaty i kultury fizycznej przyniosły poprawę i podniesienie ich rangi. Z założenia: „wyedukowany, zdrowy i sprawny fizycznie obywatel był bowiem niezbędny do pracy i obrony kraju oraz systemu, z kolei wysokie umiejętności sportowe, zwłaszcza zwycięstwa w rywalizacji międzynarodowej, miały stanowić wzór osobowy dla

24 Ibidem

25 Karpiński R. Pływanie..., s. 22; Dybińska E. Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków 2011, s. 47

26 Wroczyński, R. Powszechne dzieje..., s. 97

27 Tarkowski P., Wychowanie fizyczne i higiena szkolna w Gimnazjum Wołyńskim (1805–1833), Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2023, t. 6, nr 1, s. 12

28 Wroczyński R. Powszechne dzieje..., s. 297

29 Wroczyński R. Powszechne dzieje..., s. 297

30 Szczepańska B. Higiena szkolna w szkolnictwie ogólnokształcącym w Drugiej Rzeczypospolitej. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 71

31 Wroczyński R. Powszechne dzieje..., s. 299

32 Gaj, J. i Hądzelek, K. Dzieje kultury fizycznej w Polsce w XIX i XX wieku. Koncepcje uwarunkowania i efekty instytucjonalnej działalności. Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 1991, s. 107

33 Ibidem, s. 108

34 Ibidem, s. 130

35 Nowak, L. Wychowanie fizyczne i sport w państwowym szkolnictwie ogólnokształcącym w Polsce w latach 1918-1939. Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 1996, s. 133

36 Gaj, J., Hądzelek, K. Dzieje kultury fizycznej..., s. 130-13

37 Młodzianowska, H. Rozwój wychowania fizycznego i sportu w Polsce w latach 1914-1945. W: Z dziejów kultury fizycznej w Polsce. Warszawa 1967, s. 119

38 Gaj, J., Hądzelek, K. Dzieje kultury fizycznej..., s. 135-141

młodzieży i pełnić rolę tuby propagandowej systemu komunistycznego”.³⁹

Rozwój fizyczny stał się jednym z priorytetów w systemie edukacji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Prawo do udziału w kulturze fizycznej zagwarantowano w Konstytucji z 1952 r. Stworzono struktury poza oświatowe mające na celu rozwój i upowszechnianie kultury fizycznej (np. Główny Komitet Kultury Fizycznej), na drodze realizacji celów stanęły braki w infrastrukturze sportowej.⁴⁰

W 1948 r. funkcjonowało 379 pływalni, w większości odkrytych nieproporcjonalnie rozmieszczonych, wiele województw nie posiadało krytej pływalni.⁴¹ W 1979 r. było już 621 obiektów kąpieliskowo-pływackich, w tym 141 krytych pływalni (10 o wymiarach 50 na 20 m). 75% obiektów stanowiło ogólnodostępną bazę dla społeczeństwa, pozostałe udostępniano w sposób ograniczony lub grupom zamkniętym.⁴²

Organizacja powojennej oświaty oparta się o 7-klasową szkołę powszechną, na podbudowie, której funkcjonowało szkolnictwo średnie. Początkowo wystąpiły braki i niedobory we wszystkich aspektach funkcjonowania systemu szkolnictwa, brakowało budynków szkolnych, obiektów sportowych, nauczycieli, podręczników i programów nauczania. Wychowanie fizyczne praktycznie nie istniało, mimo programowo założonych co najmniej 2 obowiązkowych godzin we wszystkich klasach w szkołach podstawowych. Nie było możliwości prowadzenia powszechnej nauki.

W związku z reformą szkolnictwa, w 1961 r. na Międzynarodowym Seminarium Wychowania Fizycznego w Szkole zorganizowanym przez Instytut Naukowy Kultury Fizycznej w Warszawie, Ryszard Wroczyński i Maciej Demel wskazali, że do podstawowych założeń reformy szkoły należy: „ściśły związek programu szkolnego z życiem”, ponadto: „modernizacja treści programo-

Poziom umiejętności pływackich Polaków jest niski w każdej kategorii wiekowej. Wiele na to wpływa czynników. Próby podjęcia systemowego rozwiązania poprzez programy powszechnej nauki pływania nie przyniosły jak dotychczas spodziewanych rezultatów. Brak konsekwencji, częste zmiany systemowe, brak pływania w programach powszechnych (nie dotyczy szkół sportowych z profilem pływania) publicznych szkół podstawowych. Niepubliczne szkoły o profilu sportowym oferują rozszerzone zajęcia dydaktyczne wobec obowiązujących ram programowych. Nauczanie pływania nie mieści się więc w ramach polskiego systemu edukacji.

wych pod kątem widzenia zbliżenia szkoły do życia wyrazić się musi pełniejszym uwzględnieniu tych form ruchowych, które posiadają głębszy sens użyteczny”, podkreślając, że przynależą do nich: „przede wszystkim pływanie, które jest nie tylko sportem, ale podstawową umiejętnością życiową, bardzo jeszcze w naszym kraju zaniedbaną”, zaznaczając, że pływanie: „jest zaledwie małym fragmentem szerokiego zagadnienia użytecznych funkcji wychowania fizycznego w szkole”.⁴³

Reforma szkolna z 1961 r., przynosząc 8-klasową szkołę podstawową, wydłużyła obowiązkowy okres nauki na tym etapie edukacji. Założenia reformy podtrzymywały obowiązek realizacji 2 godzin wychowania fizycznego dla każdej klasy.⁴⁴ O powszechnym nauczaniu pływania w systemie szkolnictwa nadal nie było mowy. Kolejną reformę szkolnictwa przeprowadzono w 1999 r. Naukę w szkole podstawowej skrócono do 6 lat. Szkoła średnia

ogólnokształcąca podzielona została na dwa szczeble: trzyletnie gimnazjum i trzyletnie liceum ogólnokształcące.⁴⁵ Również w podstawie programowej po tej zmianie nauka pływania nie znalazła się wśród zajęć obowiązkowych.⁴⁶ W zakresie powszechnej nauki pływania nie wypracowano rozwiązań systemowych. Od początku 2017 r. wprowadzano kolejną reformę oświaty w Polsce, której celem było lepsze przygotowanie uczniów do potrzeb rozwoju indywidualnego i potrzeb rynku pracy.⁴⁷ »

45 Majewski, S. Reformy szkolnictwa w Polsce od XVIII do XX wieku i ich wpływ na kształt współczesnego systemu szkolnego. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 2003, 14, s. 115

46 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z 2018 r. poz. 1679, z 2021 r. poz. 1533, z 2022 r. poz. 609 i 1717 oraz z 2023 r. poz. 312)

47 Krótka informacja o polskim systemie edukacji, <https://eurydice.org.pl/system-edukacji->

39 Urniaż J. i Jurgielewicz-Urniaż M. Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania. *Prace Naukowe Akademii im. J. Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna*, 2015, t. XIV, nr 2, s. 20

40 Gaj, J. i Hądzelek, K. *Dzieje kultury fizycznej...*, s. 191

41 Ibidem, s. 255

42 Ibidem, s. 257

43 Wroczyński, R. i Demel M. Tendencje rozwojowe wychowania fizycznego w Polsce na tle założeń reformy szkolnej. W: Chetmecki, J. i Wilk, S. Wybór źródeł i materiałów do dziejów kultury fizycznej w Polsce w latach 1944-1984. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 1986, s. 154-155

44 Zarządzenie Ministra Oświaty z dnia 22.V.1961 w sprawie instrukcji programowej dla szkół ogólnokształcących i zawodowych na rok szkolny 1961/1962 (Dz. Urz. MO z 1961 r. nr 6 poz. 61)

» Po reformie struktura szkół objęła 8-letnią szkołę podstawową, a następnie (do wyboru): 4-letnie liceum ogólnokształcące, 5-letnie technikum, 3-letnią szkołę branżową I stopnia, 2-letnią szkołę branżową II stopnia.⁴⁸

-w-polsce/krotka-informacja-o-polskim-systemie-edukacji [30.09.2023]

48 Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, Dz.U. z 2023 r. poz. 900; Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Przepisy wprowadzające ustawę – Prawo oświatowe, Dz.U. z 2017 r. poz. 60, ze zm.; Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o finansowaniu zadań oświatowych, Dz.U. z 2023 r. poz. 1400; Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej, Dz.U. z 2022 r. poz. 2454; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabia-

Nauka pływania nadal pozostała fakultatywna, a jej dostępność w poszczególnych regionach kraju wiązała się z lokalizacją pływalni i możliwościami finansowymi samorządów. Ministerstwo Sportu i Turystyki, z budżetu państwa kierowało Środki Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów na dofinansowanie zajęć sportowych, prowadzonych przez:

- kluby sportowe działające w formie stowarzyszenia;
- organizacje pozarządowe, które w ramach swojej statutowej działalności realizują zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej wśród dzieci i młodzieży;

jącej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. z 2017 r. poz. 356; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, Dz.U. z 2018 r. poz. 467

- jednostki samorządu terytorialnego; między innymi na powszechną naukę pływania.⁴⁹

Na dofinansowanie realizacji programu powszechnej nauki w 2016 r., zaplanowano w budżecie Ministerstwa Sportu i Turystyki środki do rozdzielenia na poszczególne województwa, proporcjonalnie do liczby uczniów klas I – III szkół podstawowych w danym województwie, z uwzględnieniem liczby uczniów zgłoszonych do udziału w projekcie kwotę 12 996 000, – PLN. Liczba dzieci w tej kategorii wynosiła 1 110 555, zatem na jedno dziecko statystyczne przypadło 11,70 PLN.⁵⁰

49 Rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 19 września 2011 r. w sprawie dofinansowania zajęć ze środków Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów (Dz. U. Nr 217, poz. 1290), uchylone

50 Projekt powszechnej nauki pływania – Umiem Pływać, <https://msit.gov.pl/pl/aktualnosc/6609,Projekt-powszechnej-nauki-plywania-Umiem-Plywac.html> [20.06.2022]; <https://bip.msit.gov.pl/download/2/3692/>



Zatem powszechna nauka pływania nie istnieje w ujęciu systemowym. Ogłaszane programy upowszechniające i dofinansujące naukę pływania, np. „Projekt powszechnej nauki pływania – Umieć Pływać” przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w latach 2013-2016 obejmował zajęcia dodatkowe na zasadzie dobrowolności.⁵¹ Tę naukę pływania realizowano najczęściej w klasach II lub III szkoły podstawowej poprzez szkoły i samorządy. Nie opublikowano danych o liczbie uczniów objętych tym programem i jego skuteczności.

Brak pływania w podstawie programowej nauki szkolnej skłaniał różne podmioty do nauczania pływania i doskonalenia umiejętności pływackich. Przed II wojną światową pływania uczono na obozach letnich w harcerstwie,⁵² w ramach działań Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”, Akademickiego Związku Sportowego, Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej, w klubach sportowych itd.⁵³

Po II wojnie światowej największą rolę w nauczaniu i upowszechnianiu pływania odegrało Wodne Ochotnicze Pogotowie

Ratunkowe od początku lat 60-tych XX w. Ratownicy WOPR prowadzili nauczanie na każdym obszarze wodnym. Umiejętność pływania uznano za jeden z najważniejszych czynników zwiększających bezpieczeństwo osób przebywających na obszarach wodnych. WOPR wydawał dokumenty i odznaki potwierdzające umiejętność pływania, przeprowadzał egzaminy na „karty pływackie” i promował bezpieczne zachowanie na obszarach wodnych i terenach przywodnych.⁵⁴

Nauczanie pływania odbywało się w pływackich klubach sportowych oraz podczas zorganizowanych form wypoczynku dzieci i młodzieży na koloniach i obozach harcerskich. Od lat 70-tych XX w. w ramach działania własnego gmin, które współorganizowały naukę pływania w szkołach podstawowych.⁵⁵

Funkcjonują niepubliczne szkoły podstawowe o profilu sportowym, np. w Żorach (woj. śląskie) prowadzi codziennie 2-godzinne zajęcia z WF oraz dodatkowo 2 godziny zajęć naprzemiennie z pływania, szermierki, judo i szachów.

Współcześnie część z przedstawionych powyżej ogólnopolskich form nauczania

pływania przeszła do historii. Pozostała natomiast jako dominująca i rozwijająca się postać prowadzona przez instruktorów i trenerów w ramach przedsięwzięć komercyjnych.

PODSUMOWANIE

Poziom umiejętności pływackich Polaków jest niski w każdej kategorii wiekowej. Wiele na to wpływa czynników. Próby podjęcia systemowego rozwiązania poprzez programy powszechnej nauki pływania nie przyniosły jak dotychczas spodziewanych rezultatów. Brak konsekwencji, częste zmiany systemowe, brak pływania w programach powszechnych (nie dotyczy szkół sportowych z profilem pływania) publicznych szkół podstawowych. Niepubliczne szkoły o profilu sportowym oferują rozszerzone zajęcia dydaktyczne wobec obowiązujących ram programowych. Nauczanie pływania nie mieści się więc w ramach polskiego systemu edukacji. W niektórych niepublicznych szkołach łączy się naukę programową z poszerzonymi zajęciami WF. Aktywność fizyczna niesie za sobą wiele korzyści, ale odzywają się też głosy krytyki, że dodatkowe zajęcia... odbierają dzieciom wolny czas.

WNIOSKI

1. W związku ze specyfiką kształcenia w szkołach sportowych należy wnikliwie rozważyć decyzję o skierowaniu dziecka do szkoły sportowej uwzględniając jego predyspozycje psychofizyczne.
2. W szkołach podstawowych o profilu sportowym należy dbać o poziom merytoryczny, a przy tym zapewnić atrakcyjność zajęć sportowych, które w niższych klasach powinny mieć cechy zabawy. ●

BIP_Projekt_powszechnej_nauki_pływania.pdf [11.07.2023]

51 Ibidem

52 Biczysko G. Wychowanie fizyczne w Związku Harcerstwa Polskiego w latach międzywojennych realizowane poprzez obozy letnie. *Rocznik Lubuski* 2014, t. 40, cz. 2, s. 219

53 Chełmecki J. Sport w wychowaniu narodowym Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Warszawie w okresie międzywojennym. *Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*, Warszawa 2016

54 Telak J. i Skalski D. Telak O. Z historii polskiego ratownictwa wodnego. W: *Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna. Perspektywa 40 lat Stupskiego WOPR TOM 1*. Red. nauk. Telak J. Skalski D. Zieliński E. Czarnecki D. Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk 2020, s. 18-19

55 Marszałek B. Zarządzanie sprawami kultury fizycznej na szczeblu lokalnym w Polsce w latach 1973-1990. *Prace Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie*. Ser. Kultura Fizyczna. 2003, z. 5, s. 120-121

Piśmiennictwo:

1. Biczysko G. Wychowanie fizyczne w Związku Harcerstwa Polskiego w latach międzywojennych realizowane poprzez obozy letnie. „*Rocznik Lubuski*” 2014, t. 40, cz. 2
2. Chełmecki J. Sport w wychowaniu narodowym Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Warszawie w okresie międzywojennym. *Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*, Warszawa 2016
3. Czabański B. Fiłon M. Zatoń K. red. *Elementy teorii pływania*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław, 2003
4. Digby E. De arte natandi libri duo: quorum prior regulas ipsius artis, posterior vero praxin demonstrationemque continet, <https://archive.org/details/deartenatandilib00digb/page/n7/mode/2up> [3.08.2023]
5. Dybińska E. *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane*. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków 2011
6. Gaj J. i Hądzelek K. *Dzieje kultury fizycznej w Polsce w XIX i XX wieku. Koncepcje uwarunkowania i efekty instytucjonalnej działalności*. Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 1991
7. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/plywanie.html> [13.08.2023]
8. Karpiński R. *Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie*. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, IV popr. i uzup. Katowice 2005

- » 9. Krótka informacja o polskim systemie edukacji, <https://eurydice.org.pl/system-edukacji-w-polsce/krotka-informacja-o-polskim-systemie-edukacji> [30.09.2023]
10. L'uomo galleggiante, o sia, L'arte ragionata del nuoto : scoperto fisica ..., Interenet archive, <https://archive.org/details/b2874729x/page/n1/mode/2up> [30.09.2023]
11. Majewski, S. Reformy szkolnictwa w Polsce od XVIII do XX wieku i ich wpływ na kształt współczesnego systemu szkolnego. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 2003, 14
12. Marszałek B. Zarządzanie sprawami kultury fizycznej na szczeblu lokalnym w Polsce w latach 1973-1990. *Prace Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie. Ser. Kultura Fizyczna*. 2003, z. 5
13. Michniewicz I. i Michniewicz R. Starożytna historia pływania. *Life and Movement* 4. 2016: 10
14. Młodzianowska, H. Rozwój wychowania fizycznego i sportu w Polsce w latach 1914-1945. W: *Z dziejów kultury fizycznej w Polsce*. Warszawa 1967
15. Nowak, L. Wychowanie fizyczne i sport w państwowym szkolnictwie ogólnokształcącym w Polsce w latach 1918-1939. *Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu*, Poznań 1996
16. Projekt powszechnej nauki pływania – Umiem Pływać, <https://msit.gov.pl/pl/aktualnosci/6609,Projekt-powszechnej-nauki-plywania-Umiem-Plywac.html> [20.06.2022]; https://bip.msit.gov.pl/download/2/3692/BIP_Projekt_powszechnej_nauki_plywania.pdf [11.07.2023]
17. Szczepańska B. Higiena szkolna w szkolnictwie ogólnokształcącym w Drugiej Rzeczypospolitej. *Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego*, Łódź 2014
18. Tarkowski P. Wychowanie fizyczne i higiena szkolna w Gimnazjum Wołyńskim (1805–1833), „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe”. 2023, t. 6, nr 1
19. Telak, J., Skalski D., Telak, O. Z historii polskiego ratownictwa wodnego. W: *Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna. Perspektywa 40 lat Słupskiego WOPR TOM 1*. Red. nauk. Telak J., Skalski, D., Zieliński, E., Czarnecki D. Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk 2020
20. Urniaż J. i Jurgielewicz-Urniaż M. Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania. *Prace Naukowe Akademii im. J. Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna*, 2015, t. XIV, nr 2
21. Wroczyński R. i Demel M. Tendencje rozwojowe wychowania fizycznego w Polsce na tle założeń reformy szkolnej. W: *Chetmecki, J. i Wilk, S. Wybór źródeł i materiałów do dziejów kultury fizycznej w Polsce w latach 1944-1984*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 1986
22. Wroczyński R. *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*. Wydawnictwo BK, przedruk z wyd. 2. Wrocław 2003
23. Wynmann M. Colymbetes, sive de arte natandi dialogus Das erste Schwimmbuch der Welt, https://archive.org/details/bub_gb_2povAQAAIAAJ/page/n3/mode/2up [13.08.2023]
24. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Przepisy wprowadzające ustawę – Prawo oświatowe, *Dz.U. z 2017 r. poz. 60, ze zm.*
25. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, *Dz.U. z 2023 r. poz. 900*.
26. Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o finansowaniu zadań oświatowych, *Dz.U. z 2023 r. poz. 1400*
27. Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej, *Dz.U. z 2022 r. poz. 2454*
28. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, *Dz. U. poz. 356, z 2018 r. poz. 1679, z 2021 r. poz. 1533, z 2022 r. poz. 609 i 1717 oraz z 2023 r. poz. 312*
29. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, *Dz.U. z 2017 r. poz. 356*
30. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, *Dz.U. z 2018 r. poz. 467*
31. Rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 19 września 2011 r. w sprawie dofinansowania zajęć ze środków Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów, *Dz. U. Nr 217, poz. 1290, uchylone*
32. Zarządzenie Ministra Oświaty z dnia 22.V.1961 w sprawie instrukcji programowej dla szkół ogólnokształcących i zawodowych na rok szkolny 1961/1962, *Dz. Urz. MO z 1961 r. nr 6 poz. 61*



Rozwój sposobów pływania i technik pływackich

OLIWIA KALETA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Pływanie towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Na planecie, której ponad 70% stanowią morza, oceany i wody śródlądowe – umiejętność przepłynięcia rzeki, jeziora lub zatoki morskiej skutkowało znalezieniem nowych obszarów łowieckich, czy miejsc na założenie bezpiecznych osad. Pierwsze udokumentowane wzmianki na temat pływania pojawiały się już 4 tys. lat temu. Umiejętności pływania doceniali na przestrzeni wieków władcy, rycerze, żołnierze. Opiewali je poeci, analizowali filozofowie. W pracy o charakterze przeglądowym, po przeprowadzonej analizie publikacji, omówiono rozwój sztuki pływania na przestrzeni dziejów oraz zaprezentowano zmieniające się techniki pływackie i podejście do nauczania pływania.

Słowa kluczowe: historia pływania, techniki pływania, rozwój pływania.

SUMMARY

Swimming has accompanied man since the dawn of time. On a planet where over 70% are seas, oceans and inland waters, the ability to cross a river, lake or sea bay resulted in finding new hunting areas or places to establish safe settlements. The first documented mentions of swimming appeared 4,000 years ago. Over the centuries, swimming skills have been appreciated by rulers, knights, and soldiers. They were sung by poets and analyzed by philosophers. The review work, after analyzing the publications, discusses the development of the art of swimming throughout history and presents changing swimming techniques and approaches to teaching swimming.

Keywords: history of swimming, swimming techniques, development of swimming.

WSTĘP

Człowiek umiejętność pływania zapewne rozwijał od chwili, gdy zorientował się, że rzeki, jeziora lub zatoki morskie są źródłem pożywienia. Poruszanie się zgodnie z nurtem rzeki, przepłynięcie zatoki czy jeziora skutkowało znalezieniem nowych obszarów łowieckich i miejsc, w których można było założyć nową osadę.¹ Historia pływania określanego jako czynności utrzymywania i poruszania się w wodzie zwanego inaczej sztuką pływania sięga kilku tysięcy lat przed naszą erą, o czym świadczą zachowane malowidła, rysunki na ścianach i naczyniach oraz »

1 M. Michałowski. Pływanie. Historia. Zasady. Trening. Wydawnictwo Dragon. Bielsko-Biała 2011, s. 4

» płaskorzeźby, rzeźby, freski i hieroglify. Na ich podstawie stwierdzono, że już człowiek antyczny posiadał umiejętność pływania, pływano bowiem w starożytnych Chinach, Egipcie, Grecji i Rzymie.² Najstarszym dowodem na to, że umiejętność pływania pojawiła się w najdawniejszych czasach, jest hieroglif znaleziony na tablicy nagrobnej sprzed 4 tys. lat. Przedstawia on człowieka, który wykonuje ruchy naprzemianstronne podobne do ruchów pływania kraulem.³

STAROŻYTNOŚĆ I PŁYWANIE

U ludów pierwotnych umiejętność pływania była sztuką docenianą jako środek zwiększający skuteczność łowiectwa i zbiegactwa. Starożytni Grecy uprawiali pływanie, by zadbać o harmonijny rozwój własnego ciała, pływanie ponadto stanowiło ważną umiejętność w systemie wychowania młodzieży. W starożytnym Rzymie łączono sztukę pływania ze sprawnością bojową żołnierzy, w tym celu wybudowano w Rzymie na polu marsowym wielkie baseny do ćwiczeń: do przepraw w łodziach oraz do przepraw wpraw i do nurkowania. W początkach naszej ery budowano też kąpieliska, w których skupiało się życie towarzyskie arystokracji rzymskiej.⁴ Platon w jednym ze swoich dzieł pt. „Państwo” stwierdził, że nie można powierzyć stanowiska państwowego osobie, która nie potrafi ani czytać, ani pływać, Herodot zaś w „Historii wojen grecko-perskich” wspomina o wydarzeniu, które miało miejsce w 480 r. p.n.e. Podczas najazdu Persów jeden z doskonałych pływaków i nurków greckich po przepłynięciu 15 km odciął kotwice okrętów i dzięki temu rozproszono flotę wroga. Wielu starożytnych wodzów rzymskich m.in. Marek Aureliusz, Juliusz

Cezar posiadało umiejętność pływania, a sukcesy swojej armii przypisywali też umiejętności pływania żołnierzy. Jeśli chodzi o pływanie i kąpiele arystokracji rzymskiej to najbardziej popularne były baseny budowane w termach, najstawniejsze były termy Nerona oraz Dioklecjana. Termy rzymskie pokazują wysoki kunszt architektoniczny, dbałość o higienę, zdrowie i umiejętności fizyczno-sportowe mieszkańców Rzymu, a w tym między innymi umiejętności pływania.⁵

GRZESZNA WODA W ŚREDNIOWIECZU

Sztuka pływania na większą skalę rozwinięta w czasach starożytnych, w kolejnej epoce została znacząco zaniedbana, co było związane z rozwojem na terenie Europy filozofii chrześcijańskiej. Przecistawiano wówczas doskonalenie i rozwój duszy – niedoskonałości, a wręcz grzeszności ciała. Pełne poświęceń i cierpienia życie doczesne miało zapewnić wieczną szczęśliwość po śmierci. Zatem nie było tu miejsca na akceptację dla ćwiczeń cielesnych, w tym także na doskonalenie umiejętności pływania. Wstrzegano się wręcz kontaktu z wodą, głosząc maksymę „czyste ciało to grzeszna dusza”. W Średniowieczu wzmianki o pływaniu pochodzą jedynie od Słowian, którym była dobrze znana sztuka pływania. Posiadali oni tę umiejętność, bowiem budowali osiedla nad wodą (np. Biskupin). W kulturze i obyczaju wieków średnich w Europie pod wieloma względami inaczej traktowano rycerstwo. Na przykład wśród cnót rycerskich, co zrozumiałe, wysoko ceniono umiejętność pływania.⁶

RENESANS ODKRYŁ PŁYWANIE NA NOWO

Prawdziwy przełom dla rozwoju pływania nastąpił w epoce Odrodzenia, kiedy to zerwano ze średniowieczną pogardą dla ciała i na nowo zainteresowano się kulturą starożytną. Do antycznej tradycji nawiązano przy formułowaniu programów wychowania fizycznego, w szczególności wskazując na przydatność specjalistycznych ćwiczeń, w tym również nauki pływania.⁷

Pod wpływem starożytnych dzieł na nowo zainteresowano się życiem doczesnym człowieka, jego rozwojem i doskonałością fizyczną. Pojawiły się też opracowania, w których podkreślano walory pływania, w dziełach zaś filozoficznych, które zawierały uwagi o wychowaniu młodzieży, pojawiły się pierwsze wskazówki o celowości nauczania pływania. Między innymi François Rabelais w utworze „Gargantua i Pantagruel” wspomina o pływaniu wszechstronnym, nurkowaniu i skokach do wody. Fragmenty dotyczące pływania znajdują się również w wierszach polskiego poety doby Renesansu Jana Kochanowskiego.⁸ Pierwsze informacje o nauczaniu pływania można znaleźć w książce niemieckiego humanisty (filologa?) Mikołaja Wynmanna pt. „Pływak, czyli o sztuce pływania, dialog wesoły i przyjemny w czytaniu” wydanej w 1538 r. w Niemczech. W 1587 r. wydano książkę „O sztuce pływania”, którą napisał Everard Digby, angielski filozof i teolog. Dzieło, uważane za najważniejszy traktat o pływaniu w XVI wieku, napisane po łacinie (*De arte natandi*), szybko przetłumaczone na język angielski w 1595 roku, było nie tylko rozprawą o technice i nauce pływania, ale także wykładem o biomechanice w pływaniu (!).⁹ Istotny przełom w historii pływania nastąpił w XVIII w., kiedy doszło do upadku systemu feudalnego i stworzenia podstaw do rozwoju nauki i racjonalizmu (epoka Oświecenia). Nastąpił szybki postęp w naukach ścisłych, przyrodniczych oraz ekonomicznych, a także zapoczątkowano oświatę publiczną. Do programów szkół zaczęto wprowadzać wówczas elementy wychowania fizycznego, co przyczyniło się do wzrostu zainteresowania także pływaniem i kąpielami młodzieży szkolnej. Powstające wówczas dzieła filozoficzne zawierające uwagi o wychowaniu młodzieży uwzględniały również wskazówki o celowości nauczania pływania w kontekście wychowawczym. Inspiracją były wzmianki tzw. filozofów natury, czyli inicjatorów ćwiczeń fizycznych, którzy w kąpielach wodnych zauważyli elementy hartowania ciała i zachowania zdrowia. Z czasem zaczęto

2 M. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski. Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna. Wydawnictwo Pomorskiej Wyższej Szkoły w Starogardzie Gdańskim. Gdańsk – Starogard Gdański 2018, s. 13

3 B. Czabański, B. Pawełko, Historia pływania, piłki wodnej, skoków do wody i pływania synchronicznego. W: B. Czabański, M. Fiłon, K. Zatoń red. Elementy teorii pływania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003, s. 9

4 R. Karpiński, Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Katowice 2005, s. 8

5 B. Czabański, B. Pawełko, Historia..., op. cit., s. 9-10

6 Ibidem, s. 10

7 M. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski. Pływanie..., op. cit., s. 14

8 B. Czabański, B. Pawełko, Historia..., op. cit., s. 10

9 R. Karpiński, Pływanie..., op. cit., s. 8; Zob. też: Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie Odrodzenia, red. B. Suchodolski. Wrocław Kraków 1959, s. 130-133

99 *Pływanie wpływa na rozwój człowieka. Umiejętność pływania przekłada się na zdrowie fizyczne, psychiczne, formę spędzania wolnego czasu, aktywności ruchowej, a nade wszystko na bezpieczeństwo indywidualne i na ogólną jakość życia. Umiejętności pływackie dają komfort i pewność siebie, stanowiąc czynnik zwiększający ochronę przed utratą zdrowia i życia w środowisku wodnym. Wraz z rozwojem cywilizacji zmieniały się sposoby pływania i techniki pływackie. Przeplata się w pływaniu umiejętność praktyczna ze sportową rywalizacją. Pływanie w pewnym sensie jest zbliżone do sztuki, toteż piękne techniczne przemieszczanie się pływaka na powierzchni wody może być źródłem doznań estetycznych.*

dostrzegać też rekreacyjne, a następnie sportowe walory pływania.¹⁰

SZKOŁY PŁYWANIA, PIERWSZE PODRĘCZNIKI I PIONIERZY – XVIII-XIX WIEK

W XVIII w. na terenie całej Europy zaczęły powstawać szkoły pływania. Pierwsza szkoła powstała w Niemczech w 1777 r., następne w Anglii w 1781 r., zaś we Francji w 1787 r. W początkowym okresie były to szkoły wojskowe i budowano jako sztuczne pływalnie kryte lub otwarte, co jednocześnie pozwoliło na upowszechnienie pływania oraz sukcesywne doskonalenie metod jego nauczania. W XVIII w. podstawy pływania opracowane zostały przez dwóch teoretyków umiejętności pływania. W 1794 r. Włoch Oronzio de Bernardi w książce „Człowiek pływający, czyli rozumowana sztuka pływania” przedstawił własne sposoby na naukę pływania, gdzie zwrócił uwagę, że ciało człowieka może utrzymać się na powierzchni wody bez pomocy ruchów kończyn. Drugim ważnym podręcznikiem pływania był wydany w 1798 roku przez pioniera europejskiego wychowania fizycznego Johanna Christopha Friedricha GutsMuthsa „Mały podręcznik sztuki pływania”, gdzie w oparciu o własne doświadczenia wskazał sposoby na naukę pływania uzupełnione o sposoby Bernardiego¹¹.

W popularyzacji pływania nadal duże znaczenie miało wojsko. W Rosji naukę pływania nakazywał: „wszystkim żołnierzom bez wyjątku” car-reformator Piotr I. W korpusie inżynierskim carskiej armii utworzono dwa bataliony pływackie, a jeden z oficerów Leonid Konkin wydał w 1876 r. książkę pt. „Oddziały pływackie w wojskach inżynierskich i nauczanie pływania”. Podobne zjawiska umiejętności pływackich wśród żołnierzy zauważono w armii pruskiej i francuskiej. W armii pruskiej szczególnego znaczenia nabrała działalność generała Ernsta von Pfuela, który był twórcą pierwszych kąpielisk oraz autorem książki „O pływaniu”. W tym samym stuleciu pierwsze wojskowe szkoły pływania powstały również na terenie Królestwa Kongresowego w Warszawie,

a także w Kaliszu, gdzie szkoła pływacka należała do Korpusu Kadetów.¹²

Szczególne znaczenie w propagowaniu pływania w Wilnie, które znajdowało się pod zaborem rosyjskim miała działalność Tadeusza Czackiego. W tym czasie pływania uczono też w Warszawskiej Szkole Rycerskiej i Szkole Podchorążych. Powstawały też inne szkoły pływania, m.in. w 1838 r. dr Ludwik Bierkowski założył szkołę pływania w Krakowie, a w Warszawie, Poznaniu i Kaliszu powstawały pierwsze szkoły pływania otwierane z inicjatyw prywatnych zakładów gimnastycznych, w których uczono pływania metodą z użyciem „wędki” oraz innych środków podtrzymujących, np. frezów krokowych, pęków sitowia.¹³

W połowie XIX w. rosta popularność pływania wśród ludności cywilnej, o czym m.in. wspominał w 1883 r. pruski minister wychowania stwierdzając, że: „pływanie (...) to ideał harmonijnego kształtowania człowieka. Nie ma ćwiczenia, którego skuteczność można by porównać z dobrze prowadzoną nauką pływania”.¹⁴

W tym okresie nowe metody nauczania oraz organizację pływania na ziemiach niemieckich propagowali m.in. Carl Euler i H.O. Kluge, którzy byli autorami podręcznika pływania z 1870 r. Przywiązywali oni dużą wagę do ćwiczeń oswajających z wodą i utrzymujących ciało w równowadze na wodzie. Ćwiczenia na lądzie dotyczyły nauczania ruchów, przy pomocy których można było pływać na piersiach i grzbiecie. Stosowano też metody ćwiczeń pływackich „na sucho” w podwieszeniach.¹⁵ W Rosji pierwsza szkoła pływania prowadzona przez Szweda Gustava de Pauli powstała w 1834 r. w Petersburgu. Była to szkoła, gdzie uczono pływać wszystkimi znanymi wówczas sposobami, m.in. żabką, na piersiach i na grzbiecie, na boku oraz pierskiem. Gustav de Pauli wydał również książkę, gdzie opisał powyższe sposoby pływania, skoki do wody oraz ratowanie tonących. W tym również okresie w Polsce, w latach 1830–1838 za sprawą doktora Ludwika Bierkowskiego wprowadzono pływanie do programu nauczania Uniwer- »

12 B. Czabański, B. Pawełko, Historia..., op. cit., s. 12-14

13 R. Karpiński, Pływanie..., op. cit., s. 15

14 B. Czabański, B. Pawełko, Historia..., op. cit., s. 12-14

15 J. Chetmecki, S. Wilk, Zarys..., op. cit.

10 M. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, Pływanie..., op. cit., s. 14-15; Zob. też: J. Chetmecki, S. Wilk, Zarys historii sportu. Warszawa 2013, s. 97-99

11 R. Karpiński, Pływanie... op. cit., s. 8-9

» sytetu Jagiellońskiego, a nauką pływania objęto również młodzież licealną Krakowa. W Warszawie powstała natomiast szkoła pływania przy Zakładzie Gimnastycznym Teodora Mathesa, której uczniowie wzięli udział m.in. w wycieczce pływackiej wpław Wisłą z Wilanowa do Warszawy.¹⁶

ROZWÓJ PŁYWANIA SPORTOWEGO

W ostatnich latach XIX w. rozpoczęła się nowa era pływania, nastąpił bowiem rozwój tzw. pływania sportowego. Za oficjalny początek pływania sportowego na świecie uważa się pływackie mistrzostwa Anglii zorganizowane w 1871 r. przez Amatorskie Stowarzyszenie Pływania powstałe dwa lata wcześniej w Londynie, powszechnie uważane za najstarszą sportową organizację w tej dyscyplinie.¹⁷

Rozwój ruchu sportowego w Anglii i na świecie zdecydował o tym, że pływanie przekształciło się z samej umiejętności w konkurencję sportową, która pozwalała sprawdzić, jak szybko człowiek może pływać. Organizacje pływania powstawały również w innych krajach: w 1882 r. w Szwecji, w 1886 r. w Niemczech i na Węgrzech, w 1887 r. we Francji w 1888 r. w Holandii i Stanach Zjednoczonych, zaś we Włoszech i w Austrii w 1889 r. W Budapeszcie ponadto zorganizowano pierwsze międzynarodowe zawody pływackie zaraz po pływackich mistrzostwach w Anglii. Pływanie już od pierwszych Igrzysk Olimpijskich w 1896 r. zostało włączone do programu igrzysk. Ze względu na brak międzynarodowych przepisów pływania sportowego organizatorzy ustalili jedynie dystanse na 100, 500 i 1200 m, a zawodnicy płynęli stylem dowolnym. W 1908 r. z inicjatywy pierwszej organizacji sportowej ASA przedstawiciele ośmiu krajów europejskich powołali Międzynarodową Federację Pływania, która od tego czasu ustalała przepisy sportowe i organizowała wszystkie spotkania międzynarodowe. Ustalono również dystanse, konkurencje, które pozwalały startować w zawodach pływackich i ustanawiać rekordy, w 1912 r. w Sztokholmie po raz pierwszy w zawodach olimpijskich wystartowały kobiety.¹⁸

16 Ibidem; B. Czabański, B. Pawełko, Historia..., op. cit.

17 M. Michałowski, Pływanie..., op. cit., s. 6

18 B. Czabański, B. Pawełko, Historia..., op. cit., s. 14

POCZĄTKI I NOWA ERA W POLSKIM PŁYWANIU

W Polsce stowarzyszenie sportowe pod nazwą Polski Związek Pływacki (PZP) powstała dopiero w 1922 roku, bowiem w momencie, gdy na świecie tworzył się pływacki ruch sportowy, Polska była pod zaborami. Jedynie w Galicji organizowano imprezy sportowe m.in. w 1910 r. w Krakowie odbyły się zawody pływackie podczas Złotu Grunwaldzkiego, który został zorganizowany w 500 rocznicę Bitwy pod Grunwaldem. W 1923 r. przyjęto PZP do Międzynarodowej Federacji Pływania Amatorskiego. W swojej działalności związek starał się m.in. o wprowadzenie do szkół obowiązkowej nauki pływania i zapraszał do Polski wielu znanych trenerów oraz instruktorów pływania. W 1932 r. wprowadzono pływanie do programów wychowania fizycznego w szkołach w formie zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych w zależności od istniejących w szkole warunków. Program pływania wówczas obejmował stosowanie metody naturalnej razem z ćwiczeniami osławiającymi i zabawami w wodzie. W pierwszej kolejności uczono żabki na piersiach i na grzbiecie oraz kraula na piersiach.¹⁹

Przykłady ćwiczeń przedstawił Walerian Sikorski w podręczniku z 1934 r. „Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej”. Propagatorem naturalnej metody nauczania pływania był również Roman Roszko i Adam Kalinowski, który wydał podręcznik „Naturalna metoda nauki pływania”, gdzie przedstawił tę metodę, ale też zwrócił uwagę na naukę pływania dzieci i młodzieży szkolnej. Dla potrzeb szkoły zaś został wydany w 1936 r. podręcznik metodyczny pt. „Nauka pływania” autorstwa Konstantego Pietkiewicza, w którym propagowano trzystopniowy proces nauki pływania. Okres okupacji przerwał działalność Polskiego Związku Pływackiego, który do aktywności wrócił w 1945 r. Wtedy to wydano programy dla szkół zawierające treści dotyczące pływania i od tamtej pory zarówno Związek, jak i Ministerstwo Oświaty duże znaczenie zaczęło przywiązywać do nauki pływania.²⁰

Podstawy nauki pływania przedstawiono w szczegółowych programach nauczania pływania E. Bartkowiaka pt.: „20 lekcji pływania”, „30 lekcji pływania” oraz w wydanym w latach 70-tych XX w. programie

19 R. Karpiński, Pływanie..., op. cit., s. 15-17

20 Ibidem

„Pływanie sportowe”. Wszystkie te opracowania przeznaczone dla nauczycieli, instruktorów zawierały i nadal zawierają wskazówki oraz istotne informacje dotyczące organizacji procesu pływania i nauki samego pływania.²¹

Nowa era w polskim pływaniu zaczęła się razem z powstaniem w latach 70-tych XX w. Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Polscy zawodnicy wówczas, systematycznie poprawiając swoje wyniki, zdobywali pierwsze medale. Pod koniec lat 80-tych XX w. zaczęli oni ponadto uczęszczać na pływackie staże do USA, gdzie trenowali pod okiem amerykańskich szkoleniowców, by w drugiej połowie lat 90-tych XX w. zdobywać wiele medali mistrzostw Europy i świata.²²

METODY W NAUCE PŁYWANIA – ZARYS HISTORII

Historia pływania to również rozwój metod nauczania pływania, który nastąpił na początku XVI w. pod wpływem filozofii Wschodu i powrotu do europejskiego antyku, kiedy to zaczęto interesować się życiem doczesnym człowieka i zwrócono uwagę na umiejętność pływania, a następnie ewoluował na przestrzeni lat do momentu,

21 Ibidem

22 M. Michałowski, Pływanie..., op. cit., s. 7-10



gdy powstawały pierwsze szkoły pływania oraz tworzone teoretyczne i praktyczne podstawy pływania. Pierwsze wzmianki dotyczące metod pływania pojawiły się w latach 1537 i 1587 we wspomnianych już opracowaniach Mikołaja Wynmanna i Everarda Digby'ego, które służyły jako podręczniki do nauki pływania i przedstawiono w nich sposoby pływania, w szczególności nieskomplikowane ćwiczenia pomocne w nauce pływania. Pływanie wówczas uczono w sposób indywidualny w wodzie płytkiej z wykorzystaniem przedmiotów podtrzymujących np. pęcherzy zwierzęcych, pęków sitowia itp. Pływano wówczas żabką na piersiach, na grzbiecie – tzw. gleich oraz na boku, stosowano skoki do wody i nurkowanie. Kolejną metodę oraz teoretyczne i praktyczne podstawy nauki pływania przedstawiono w 1794 r. w dwóch podręcznikach, których autorami byli Włoch Oronzio de Bernardi oraz w 1798 r. Johann Ch. F. GutsMuths.²³

Metoda przedstawiona przez Bernardiego polegała na nauce pływania na piersiach i grzbiecie, nauce skoków do wody na nogi i głowę oraz nauce nurkowania w wodzie płytkiej bez wykorzystywania przyborów pomocniczych. GutsMuths uzupełnił tę metodę o własne doświadczenia, a jego

metoda opierała się na używaniu wielu przyborów i przyrządów, których celem było podtrzymywanie ciała na powierzchni wody, wprowadził m.in. tzw. pływanie „na wędce”. Zalecał on trzy etapy w procesie szkolenia: oswojenie się z wodą z wykorzystaniem ćwiczeń osławających, podczas których eliminowano lęk uczącego się przed wodą; ćwiczenia na lądzie, poprzedzające nauczanie ruchów w wodzie; ćwiczenia w wodzie żabką na piersiach i grzbiecie.

W XIX w. przedstawiona została kolejna metoda pływania, której twórcą był wspomniany generał von Pfeul i polegała na propagowaniu nauki pływania żabką na lądzie przy pomocy specjalnie skonstruowanych przyrządów. Metoda ta opierała się na zastosowaniu następujących zasad: brak ćwiczeń osławających z wodą, nauka żabki na piersiach i na grzbiecie, nauka na początku elementów ruchu, a potem wszystko łączono w całość, ruchy wykonywano najpierw na lądzie, potem w wodzie, ruchy przerabiano na 4 tempa na komendę instruktora, w nauczaniu ruchów poślgiwano się stojakami – na lądzie i wędką – w wodzie.²⁴

Nową metodą w nauczaniu pływania była również tzw. metoda kontynentalna, która

polegała na nauce ruchów pływackich na piersiach i na grzbiecie na lądzie, a jej twórcą byli niemieccy organizatorzy szkolenia pływackiego C. Euler i H.O. Klugen. Metoda polegała na tym, że w pierwszej klasie szkoły pływackiej ćwiczone pływanie na wędce, po wykonaniu wcześniejszego skoku do wody, który był sprawdzianem odwagi. W klasie drugiej przywiązywano ucznia do luźnej wędki, gdzie w dłuższych okresach czasowych ćwiczył jednocześnie kształtując wytrzymałość i siłę. Gdy wykonał on 300 ruchów żabkowych bez przerwy, mógł przejść do następnej klasy i wówczas pływał bez linki, na grzbiecie i na piersiach. Cały program metody kontynentalnej realizowano w trakcie sześciu klas i stosowano ją do początku lat dwudziestych XX w.²⁵

Gdy zaczęto zwracać uwagę na masowe nauczanie pływania metoda kontynentalna stawała się mało przydatna i przestarzała, dlatego zaczęto stosować nową, tzw. metodę naturalną, której twórcą był nauczyciel pływania Kurt Wiesner. Używano w niej także wędki, ale większy nacisk kładziono na samodzielne ćwiczenia w wodzie. Nauka pływania metodą naturalną podzielona była na trzy stopnie, uwzględniające warunki fizyczne dzieci w wieku 6–9 lat oraz »

23 Ibidem

24 R. Karpiński, Pływanie..., op. cit., s. 8-11

25 Ibidem



» 13–15. Zajęcia odbywały się w wodzie płytkiej o głębokości kolan, bioder i piersi i polegała ona na tym, że kolejno uczono: żabki na piersiach, kraula na piersiach, żabki na grzbiecie, kraula na grzbiecie, pływania na boku, nurkowania i skoków na nogi oraz głowę. Ważnego znaczenia nabrały na nowo ćwiczenia oswajające z wodą z jednoczesnym wprowadzaniem gier i zabaw ruchowych oraz ćwiczeń w formie zabawowej. Stosowanie metody naturalnej pozwalało na opanowanie wszystkich sposobów pływania, zaś metoda kontynentalna przypisana była tylko do nauczania żabki.²⁶

REWOLUCJA W TECHNIKACH PŁYWANIA

Podobnie do metod stopniowo rozwijały się także techniki pływania. Rozwój techniki zbliżonej do współczesnej został zaobserwowany dopiero w drugiej połowie XIX w. W 1869 r. odbyły się pierwsze mistrzostwa Anglii, które uważane są za początki pływania sportowego, a także rozwoju technik sportowych.²⁷

Pierwszą techniką pływania, która stanowiła punkt wyjścia w ewolucji wszystkich współczesnych sportowych sposobów pływania był sposób pływania żabką na piersiach i na grzbiecie stylem klasycznym. Pływacy pokonywali cały dystans z głową nad wodą, a nogi mocno uginali w stawach biodrowych i podkurczali pod tułów, odepchnięcie nogami zaś wykonywali w tył i szeroko na zewnątrz. Pod koniec XIX w. został odkryty nowy sposób pływania zwany pod nazwą angielską „over arm – side stroke” (skok w bok ramienia) w momencie, gdy zauważono u pływaków pierwsze próby przenoszenia ramion nad wodą i stosowanie ruchów nożycowych nóg. Jedną z takich prób było pływanie na boku, charakteryzujące się naprzemianną pracą ramion i przenoszeniem górnego ramienia nad wodą oraz ruchami nożycowymi nóg. W obecnych czasach ma nadal zastosowanie w zmodyfikowanej formie w ratowaniu tonących i w piłce wodnej. Sposób ten stosowany był do momentu wynalezienia nowej techniki zwanej trudgenem od nazwiska angielskiego pływaka Johna Trudgena, który po raz pierwszy ją zastosował. Technika ta była drugą wyraźną próbą zwiększenia szybkości pływania poprzez wyeliminowanie podwodnych ruchów przygotowawczych ramion, jednak

zaobserwowano w niej przenoszenie obu ramion nad wodą. Ruchy ramion w tej technice były naprzemiannostronne, nogi wykonywały ruchy nożycowe co pozwalało osiągnąć znaczną szybkość, większą niż w innej ówczesnie znanej technice. Sposób ten był pierwowzorem późniejszego kraula i przez długi czas pływacy stosowali go na dystansach stylu dowolnego i osiągnęli największe sukcesy w zawodach pływackich.²⁸ Kolejną techniką był tzw. kraul australijski stworzony przez dwóch Australijczyków Wickhoma i Cavilla, którzy w technice stawiali na bardziej skuteczną pracę nóg i po raz pierwszy zastosowali naprzemianną pracę nóg przy eliminowaniu ruchów hamujących, występujących w technice pracy nóg w żabce oraz w ruchach o charakterze nożycowym techniki trudgen. W kraulu australijskim ciało pływaka przyjmowało bardziej poziome położenie (twarz zanurzona w wodzie – wydech w wodzie), obserwowało się głębsze ugięcie ramion w stawach łokciowych w nadwodnej części ich ruchu. Nogi wykonywały ruchy z góry w dół i z dołu do góry w płaszczyźnie pionowej. W przyjętej koordynacji ruchowej na jeden ruch ramienia przypadało jedno uderzenie nogi. W momencie, gdy ramię lewe wykonywało zasadniczą pracę, następowało uderzenie nogi prawej i na odwrót. Ten wzajemny układ ruchów ramion i nóg pozwalał pływakowi na utrzymanie ciała w równowadze i na bardziej równomierną szybkość pływania. Pływacy stosowali ten sposób na krótkich dystansach ze względu na jego siłowy charakter. Kraul australijski miał wiele cech charakterystycznych dla kraula współczesnego.²⁹

Na początku XX w. Amerykanie udoskonalili technikę kraula australijskiego i doprowadzili do powstania bardziej efektywnej odmiany pływania kraulem, którą był kraul amerykański, który z pewnymi zmianami dotrwał do czasów dzisiejszych. Technika ta charakteryzowała się dużą częstotliwością i płynnością ruchów nóg, na jeden cykl pracy ramion przypadało sześć, a rzadziej cztery lub osiem ruchów nóg. Technika oparta na koordynacji sześciouderzeniowej spowodowała wzrost szybkości pływania na wszystkich dystansach stylu dowolnego

go. Czołowi pływacy świata pokonywali dystans 100 m w czasie poniżej 1 minuty.³⁰ Podobnie jak inne techniki ewoluował też sposób pływania na grzbiecie. Pierwowzorem dzisiejszego pływania na grzbiecie było poruszanie się pływaka przy pomocy żabkowych ruchów kończyn. Naprzemiannostronne ruchy ramion i nóg wprowadzono z niewielkim opóźnieniem w stosunku do pływania kraulem. Sposób pływania na grzbiecie, podobny do współczesnego kraula pojawił się na Igrzyskach Olimpijskich w 1912 roku, jednak dopiero złoty medalista olimpijski z 1936 roku syn niemieckich emigrantów w USA, Adolph Kiefer. Zademonstrował on sposób pływania na grzbiecie odpowiadającym współczesnej technice. Zastosował przenoszenie prostego ramienia nad wodą, zanurzenie ramienia do wody na zewnątrz linii barków, a ruch podwodny wykonywał ramieniem lekko ugiętym w stawie łokciowym.³¹

Żabka jako pierwszy sposób sportowego pływania też miała swoją historię. Początkowo z powodzeniem konkurowała z innymi sposobami pływania, jednak najważniejszy dla historii tego stylu pływania był rok 1904, kiedy to wprowadzono oddzielne dystanse dla pływania żabką oraz ustalono ścisłe przepisy, do przestrzegania których zobowiązano zawodników. Sposób pływania żabką udoskonalono w latach 20-tych, kiedy położono nacisk na pracę nóg jako głównej siły napędowej, a ruchy ramion sprowadzono do pomocy w utrzymaniu równowagi ciała i ułatwienia oddychania. W kolejnej dekadzie XX w. trwały poszukiwania efektywnych ruchów w żabce, kiedy zaobserwowano próby przerzucania ramion nad wodą. Ta odmiana żabki stała się początkiem sposobu pływania motylkiem, a cechowały ją zmiany techniki pracy nóg, które umożliwiały lepsze współdziałanie z pracą ramion i które obserwuje się we współczesnej technice żabkowej.³²

Pływanie stylem motylkowym stosowane zaś było przez zawodników pływających żabką, którzy posługiwali się tym stylem na początku lub na końcu pokonywanego dystansu, a następnie pływano motylkiem cały dystans, gdyż technika ta umożliwiała uzyskiwanie większej szybkości pływania, a z drugiej strony spowodowało to kryzys w rozwoju techniki pływania żabką. Od-

26 Ibidem, s. 11-15

27 Ibidem

28 Ibidem

29 E. Bartkowiak, Pływanie sportowe. Technika. Nauczanie. Trening. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1972, s. 31-33

30 Ibidem

31 Ibidem

32 Ibidem

dzielenie obu stylów pływania nastąpiło w 1952 r. na kongresie F.I.N.A. Ważnym etapem w technice pływania żabką było zastosowanie jej do pływania pod powierzchnią wody, zaś w 1956 r. poprawiono ją pozwalając na zwiększenie częstotliwości ruchów ramion i nóg. Najkrótszą historię ma technika pływania delfinem. Jej rozwój nastąpił po 1952 r., kiedy to pozwolono na ruchy delfinowe w pływaniu motylkiem, co spowodowało całkowite wyparcie tego stylu. Ewolucja technik pływania dowodzi, iż wszystkie sposoby pływania kształtowały się i doskonaliły mając na celu uzyskiwanie większej prędkości pływania. Oddzielenie ponadto poszczególnych sposobów pływania wiązało się z ustanowieniem przepisów, które uściślano w odniesieniu do każdego z nich.³³

ZAKOŃCZENIE

Pływanie wpływa na rozwój człowieka. Umiejętność pływania przekłada się na zdrowie fizyczne, psychiczne, formę spędzania wolnego czasu, aktywności ruchowej, a nade wszystko na bezpieczeństwo indywidualne i na ogólną jakość życia. Umiejętności pływackie dają komfort i pewność siebie, stanowiąc czynnik zwiększający ochronę przed utratą zdrowia i życia w środowisku wodnym. Wraz z roz-

wojem cywilizacji zmieniały się sposoby pływania i techniki pływackie. Przeplata się w pływaniu umiejętność praktyczna ze sportową rywalizacją. Pływanie w pewnym sensie jest zbliżone do sztuki, toteż piękne techniczne przemieszczanie się pływaka na powierzchni wody może być źródłem doznań estetycznych.

Nauczanie pływania wymaga kompetentnej, wykwalifikowanej kadry dydaktycznej. Nie zrealizowane w pożądanym wymiarze i jakości zajęcia dydaktyczne z przyszłymi trenerami, instruktorami, menedżerami i nauczycielami wychowania fizycznego zubożają ich warsztat. Zdalne zajęcia dydaktyczne, zaliczenia i egzaminy skutkują negatywnie. Zaliczanie pływania i elementów ratownictwa poprzez nagrania filmów, nieprowadzenie rzeczywistych zajęć na obszarach wodnych ze studentami lub kursantami, obniża kompetencje absolwentów studiów, kursów, szkoleń itd. To po części składa się na poziom pływackich umiejętności społeczeństwa.

Osiągnięcie powszechności nauki pływania, zwiększenie jej efektywności i jakości, a także powrót do wielkich osiągnięć polskich reprezentantów w pływaniu, wiąże się z kształceniem dzieci i kompetentną kadrą trenersko-instruktorską.

WNIOSKI

1. Analiza historii sposobów i technik pływania pokazuje, że jest to dyscyplina sportu należąca do naturalnych form

ruchu, uprawiana przez człowieka od kilku tysięcy lat. Jednocześnie jednak – zdecydowanie bardziej niż na przykład w konkurencjach lekkoatletycznych, wszak również uprawianych przez człowieka od tysięcy lat – pływanie przeszło wielką ewolucję, a wręcz rewolucję. Efektem było radykalne przyspieszenie w pływaniu, ale także stały wzrost doznań estetycznych z obserwacji doskonałej techniki pływających.

2. Z uwagi na wysokie walory społeczne pływania nasuwa się wniosek, że należy promować i bezwzględnie prowadzić ćwiczenia, egzaminy i zaliczenia na obszarach wodnych.
3. Jednocześnie przy niepełnych kompetencjach szerokiej rzeszy nauczycieli pływania, należy zwiększyć wymagania wobec studentów i słuchaczy uczelni kultury fizycznej i kursantów – kandydatów na trenerów i instruktorów pływania lub nauki pływania.
4. A ze względu na wysoką liczbę wypadków utonięcia osób w polskich zbiornikach wodnych, należy zweryfikować system kształcenia trenerów i instruktorów pływania lub nauki pływania. ●

33 Ibidem, s. 34-37

Piśmiennictwo:

1. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Technika. Nauczanie. Trening. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1972
2. Chetmecki J., Wilk S. Zarys historii sportu, Warszawa 2013
3. Czabański B. i B. Pawełko. Historia pływania, piłki wodnej, skoków do wody i pływania synchronicznego. W: B. Czabański, M. Fiłon, K. Zatoń red. Elementy teorii pływania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003
4. Karpiński R. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Katowice 2005
5. Michałowski, M. Pływanie. Historia. Zasady. Trening. Wydawnictwo Dragon. Bielsko-Biała 2011
6. Moska M. i D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski. Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna. Wydawnictwo Pomorskiej Wyższej Szkoły w Starogardzie Gdańskim. Gdańsk-Starogard Gdański 2018
7. Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie Odrodzenia, red. B. Suchodolski. Wrocław Kraków 1959

Analiza werdyktów sędziów bokserkich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro 2016

MARCIN ANDRZEJ ŻELAZOWSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Celem niniejszej pracy była analiza rzetelności oceny walk bokserkich przez sędziów podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku. Wiele wyników walk podczas trwania tego turnieju wywołało wiele kontrowersji, w wyniku których wielu sędziów zostało zawieszonych oraz zostało wszczęte śledztwo, które wykazało działania korupcyjne. W tym celu przeanalizowano materiały wideo z turnieju bokserkiego organizowanego w ramach Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro, karty punktowe sędziów, ówczesne regulaminy sędziowania oraz dokumenty, w tym raporty, które powstały po zakończeniu zmagania. Podczas przeprowadzania badań obejrzanych zostało 122 walk z tego turnieju. Błędnie zostało ocenionych 18 walk, z czego w 7 walkach werdykt był jednogłośny, w 10 walkach werdykt był niejedno głośny, zaś jedna walka została zakończona przed czasem, a wątpliwości wzbudziła praca sędziego ringowego.

Słowa kluczowe: Boks; Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro w 2016; Kontrowersje; Korupcja; Praca sędziów; Raport McLaren; Sędziowie bokserscy; Śledztwo; Walki bokserkie; Werdykty.

SUMMARY

The aim of this paper was to analyze the reliability of the evaluation of boxing fights by referees at the 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro. Many of the results of the fights during this tournament triggered many controversies, as a result of which many referees and judges were suspended, and an investigation has been initiated, which has revealed in corrupt practices. To this end, video footage from the Olympic boxing tournament in Rio de Janeiro, judges' scorecards and judge's rules and documents, including reports, were analysed.

During this study 122 fights of this tournament were seen. Eighteen fights were wrongly assessed, of which the verdict in 7 fights was unanimous, in 10 fights the verdict was split, while one fight was completed ahead of time, and doubts were raised by the referee work.

Keywords: Boxing; Olympic Games in Rio de Janeiro 2016; Controversies; Corruption; Judges and Referees Work; McLaren's Report; Boxing Judges and Referees; Investigation; Boxing fights; Verdicts.

WSTĘP

Boks jest indywidualnym sportem walki, w którym dwóch zawodników rywalizuje ze sobą na ringu używając wyłącznie pięści, na których znajdują się specjalnie wyprofilowane rękawice. Jest to jedna z wielu dyscyplin sportu, które są w programie nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. Mimo swojej atrakcyjności, jest też dyscypliną wywołującą wiele kontrowersji na wielu płaszczyznach; zarówno jeśli chodzi o kwestie bezpieczeństwa i zdrowia zawodników, jak również w kwestii sędziowania i oceniania walk. Przez to wielokrotnie zmieniano jego regulaminy, by ten sport był jednocześnie atrakcyjny do oglądania, bezpieczny, a wyniki walk były sprawiedliwe. Na tle częstej krytyki pracy sędziów, dochodziło do regulaminowych zmian, szczególnie nasilonych na przełomie XX i XXI wieku.

Turniej pięściarski podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro zapowiadał się bardzo ciekawie ze względu na wiele nowości. Na przykład pierwszy raz w historii boksu olimpijskiego mieli uczestniczyć zawodnicy boksu zawodowego.¹ Pierwszy

raz od wielu lat pięściarze rywalizowali bez kasków ochronnych, przez co boks miał stać się ciekawszy, a zawodnicy stali się bardziej rozpoznawalni. W ocenie przebiegu walki powrócono do kart punktowych zamiast elektronicznych maszynek. Ten turniej olimpijski został jednak zapamiętany przede wszystkim ze względu na wiele kontrowersyjnych werdyktów sędziów punktowych. Toteż po zakończeniu zmagania w Rio Międzynarodowa Federacja Boks Amatorskiego AIBA wszczęła śledztwo, w wyniku którego wszystkich 36 sędziów, którzy byli wyznaczeni na te zawody zawieszono oraz zdecydowano, że turniej bokserki podczas kolejnych Igrzysk, w Tokio zorganizuje Międzynarodowy Komitet Olimpijski, a nie AIBA.

Niezależne śledztwo dotyczące turnieju w Rio przeprowadził kanadyjski prawnik Richard McLaren. Wstępny raport wykazał różne machinacje związane z oceną co najmniej 11 walk. Dochodziło między innymi do zastraszania sędziów oraz przekazywania korzyści majątkowych.

Stwierdzenia zawarte w raporcie McLarena stanowiły punkt wyjścia do zrealizowania niniejszej pracy. Podjęto zatem próbę autorskiej analizy jakości pracy sędziów podczas turnieju w Rio de Janeiro. Szukano odpowiedzi na pytanie w ilu przypadkach walka została niepoprawnie oceniona przez sędziego punktowego lub sędziego ringowego.

olimpijskim wszyscy zawodowcy otrzymali już podczas Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie 1992; ale skorzystali z niego dopiero... w 2016 roku; zadecydowała prawdopodobnie obawa przed pojedynkami z nieznanymi olimpijskim amatorami, gdzie ewentualna porażka zawodowego mistrza mogła oznaczać koniec jego zawodowej kariery

1 <https://przegladSPORTOWY.onet.pl/boks/bokserzy-zawodowci-na-igrzyskach-olimpijskich-rio-2016/bhb0zcm> (dostęp: 2022-08-01); dodajmy, że prawo do udziału w turnieju

W tym celu z jednej strony dokonano samodzielną ocenę walk na ringu w Rio. Ponadto, opracowano i przeprowadzono ankietę skierowaną do sędziów, zawodników i trenerów bokserskich, w której oceniali oni pracę sędziów podczas tego turnieju.

Autor niniejszej pracy trenował boks przez kilka lat. W boksie olimpijskim stoczył blisko 25 walk, startując między innymi na Mistrzostwach Polski. Przez pewien czas pracował również jako trener boksu, od 2020 roku jest sędzią bokserskim, a także aktywnie uczestniczy w zawodach pięściarskich jako konferansjer. To tłumaczy zainteresowanie badawcze autora, a z drugiej strony uwiarygodnia same badania i końcowe wnioski.²

BOKS JAKO DYSCYPLINA OLIMPIJSKA ZARYS HISTORII

Starożytność. Boks (w starożytnej Grecji nazywany pyx lub pygme) jest jedną z najstarszych dyscyplin sportowych na świecie. Był on jedną z dyscyplin podczas starożytnych Igrzysk Olimpijskich w Olimpii. Pierwszy raz pojawił się w 688 roku p.n.e., jednak istnieją poszlaki wskazujące, że ta forma rywalizacji była znana już dużo wcześniej. Odnaleziono np. sumeryjską płaskorzeźbę przedstawiającą mężczyzn w postawie do walki, a jej datę powstania oszacowano na około 3000 rok p.n.e.³ Z kolei rzeźba, która została znaleziona w Tebach w Egipcie przedstawia walczących bokserów oraz przyglądającą się temu widownię. Powstanie egipskiej rzeźby jest szacowane na około 1500 rok p.n.e.⁴ To silne umocowanie boksu w historii ludzkości jest dość oczywiste – wszak walka wręcz musiała, z oczywistych względów, towarzyszyć człowiekowi od zarania.

Walki podczas starożytnych Igrzysk charakteryzowały się większą brutalnością, nie było również podziału na wagi i rundy. Walka toczyła się bez przerwy do momentu, w którym jeden z zawodników nie był zdolny do walki lub poddał się. Ponadto zawodnicy na dłoniach mieli jedynie rę-

kawice zwane himante – były to bardzo twarde rzemienie zrobione z wołowej skóry, którymi owijali sobie dłonie, nadgarstki i przedramiona.⁵ Również w starożytnym Rzymie boks był bardzo popularny. Zasady były bardzo podobne do tych w Grecji.⁶

Upadek Cesarstwa Rzymskiego w 476 r. n.e. oraz znaczny rozwój chrześcijaństwa w Europie spowodowały odejście od tego typu rozrywek co najmniej na kilka wieków.⁷

XVII i XVIII wiek. Powrót do podobnych rozrywek nastąpił w Europie dopiero w latach 1681-1698. Wtedy w angielskim Royal National Theatre odbywały się walki wręcz, w których uczestnicy walczyli o ustaloną wcześniej kwotę, zaś publiczność mogła obstawiać walki. Walka trwała do momentu, w którym jeden z zawodników poddał się lub nie był w stanie jej kontynuować. Nadal nie było kategorii wagowych.⁸

W tym czasie boks w Anglii był sportem zakazanym, ale mimo to był coraz popularniejszy, głównie za sprawą Jamesa Figga. Często jeździł on po jarmarkach pokazując swoje umiejętności atletyczne oraz szermiercze, a następnie dołączył do pokazu swoje umiejętności walki wręcz, przez co je spopularyzował. W 1719 roku założył w Londynie English School of Arms and Art of Self-Defence Academy jednocześnie stając się pierwszym mistrzem Anglii w boksie, a tytuł ten utrzymał przez 15 lat. Tak zaczęła się historia nowożytnego boksu jako dyscypliny sportu.⁹

W 1743 roku jeden z uczniów Figga, Jack Broughton stworzył w Londynie własną szkołę Broughton's Amphitheatre, i jeszcze w tym samym roku opublikował Rules of the Ring – pierwszy zbiór zasad i reguł bokserskich, zwanych także Broughton's Rules. Najważniejsze z tych najstarszych przepisów to:

- walka toczy się w kwadracie otoczonym linami o niesprecyzowanych wymiarach;
- na środku tego kwadratu wyznacza się „punkt startu” (kwadrat o boku 1

jarda), w którym rozpoczyna się i wznawia walkę;

- zawodnik, który przewróci się w wyniku otrzymanych ciosów, otrzymuje 30 sekund przerwy na powrót do walki; jeśli po upływie czasu nie jest w stanie walczyć dalej – przegrywa walkę;
- walkę może przerwać sekundant poprzez poddanie swojego zawodnika;
- zakaz uderzeń poniżej pasa;
- zakaz chwytania przeciwnika za włosy oraz za spodnie;
- nie wolno uderzyć przeciwnika, który kłęczy lub przewrócił się;
- sędziowało dwóch sędziów i byli wybierani tuż przed walką z osób z widowni;
- jeśli dwójka sędziów nie mogła rozstrzygnąć spornej sytuacji, wybierali trzeciego sędziego, który rozstrzygał ten spór;
- zwycięzca walki otrzymał 2/3 z puli nagród przeznaczonej dla zawodników, zaś przegrany otrzymywał 1/3.

Broughton Rules utrzymywały się z niewielkimi modyfikacjami do 1838 roku, kiedy zostały zastąpione przez London Prize Ring Rules.¹⁰

London Prize Ring Rules. W 1814 roku w Londynie powstało Towarzystwo Pugilistyczne (Pugilistic Society), które w 1838 roku opracowało własne zasady boksu – London Prize Ring Rules, które zastąpiły wspomniane Broughton Rules.¹¹ Nowe zasady, które bardziej zbliżyły ówczesne zasady do współczesnych przepisów boksu, były kolejno modyfikowane w 1853 roku i 1866 roku.¹²

Queensberry Rules. Mimo, że London Prize Ring Rules w znaczny sposób poprawiło postrzeganie boksu jako sportu, to nie zyskiwał on poparcia wśród klasy wyższej w Anglii. Toteż w 1867 roku John Graham Chambers sformułował nowe zasady, które kładły większy nacisk na umiejętności techniczne zawodników. Chambers zgłosił się o poparcie jego przepisów do Johna Sholto Douglasa markiza Queensberry, który prywatnie był kibicem pięściarstwa. »

2 Praca ta powstała w oparciu o pracę magisterską obronioną w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie. Jej promotorem był prof. Henryk Norkowski

3 Poliakoff M. Encyklopaedia Britannica entry for Boxing, Britannica.com, 2013 (dostęp: 2022-08-01)

4 Tamże

5 Miller S.G. Starożytni olimpijczycy, Warszawa 2006, s. 232

6 Poliakoff M. Encyklopaedia..., cyt.wyd.

7 Poliakoff M. Encyklopaedia, cyt. wyd.

8 Tamże

9 <https://bbbofc.com/boxing-history> (dostęp: 2022-08-04)

10 Egan P. Boxiana: or, Sketches of ancient and modern pugilism, London, 1823

11 Źródło: https://boxrec.com/wiki/index.php/Pugilistic_Society (dostęp: 2022-08-01)

12 Tamże

» Ten zgodził się je poprzeć swoim nazwiskiem.¹³

Wówczas po raz pierwszy pojawił się obowiązek noszenia rękawic przez zawodników. Walkę dzielono na rundy trwające 3 minuty, a przerwy między rundami 1 minutę. Ponadto, jeśli któryś z zawodników przewrócił się w wyniku otrzymanych ciosów, miał 10 sekund, aby wstać o własnych siłach. Jeśli podniósł się, kontynuowano walkę, zaś w momencie, w którym mu się to nie udało – był uznany za znokautowanego i przegrywał walkę.

W 1872 roku w Londynie zorganizowano pierwszy turniej bokserski dla amatorów oraz wprowadzono podział na trzy kategorie wagowe: lekką, średnią i ciężką. Toteż 1872 uznawany jest za rok powstania boksu amatorskiego, który z czasem stał się dyscypliną olimpijską, a pod koniec XX wieku został nazwany boksem olimpijskim.¹⁴

POWSTANIE ORGANIZACJI BOKSERSKICH

W 1880 roku powstała Amateur Boxing Association (ABA), która zrzeszała dwanaście klubów. Rok później Federacja zorganizowała swoje mistrzostwa, na których rywalizowano w czterech kategoriach wagowych: piórkowej, lekkiej, średniej i ciężkiej; do 1902 roku w ramach ABA walczyli zarówno Brytyjczycy jak i Amerykanie, co czyni tę organizację pierwszym międzynarodowym stowarzyszeniem boks na świecie.¹⁵

W 1920 roku w Paryżu, w czasie trwania Igrzysk VII Olimpiady w Antwerpii, członkowie krajowych federacji Francji, Anglii, Belgii, Holandii oraz Brazylii utworzyli Międzynarodowe Stowarzyszenie Boks Amatorskiego (Fédération Internationale de Boxe Amateur, FIBA).¹⁶

W listopadzie 1946 roku z inicjatywy Anglii i Francji powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Boks Amatorskiego (Amateur International Boxing Association, AIBA), a jego pierwszym prezesem został Francuz Émile Grémaux. AIBA do dziś reguluje

zasady bokserskie na całym świecie i organizuje najważniejsze turnieje bokserskie, w tym mistrzostwa świata oraz Igrzyska Olimpijskie. W 2007 roku AIBA skróciła swoją nazwę do International Boxing Association, lecz zachowano dotychczasowy skrót.¹⁷ W 2019 roku, o czym już wyżej wspomniano, MKOl zawiesił tę organizację i zdecydował o samodzielnej organizacji turniejów kwalifikacyjnych oraz turnieju olimpijskiego w Tokio 2020 (ze względu na pandemię IOI odbyły się rok później).¹⁸

BOKS NA IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH

Boks na Igrzyskach pojawił się w St. Louis w 1904 roku. Udział wzięło 14 zawodników (wszyscy to Amerykanie), którzy startowali w siedmiu kategoriach wagowych: muszej, koguciej, piórkowej, lekkiej, półśredniej, średniej oraz ciężkiej. Ówczesne przepisy pozwalały zawodnikom lżejszym walczyć dodatkowo w kategorii wyższej, w wyniku czego czterej bokserzy skorzystali z tej możliwości, zdobywając po dwa medale (zatem rozdano 14 zawodnikom 18 medali?!).¹⁹

Podczas kolejnych Igrzysk w Londynie, w 1908 roku rywalizowano jedynie w pięciu kategoriach wagowych: koguciej, piórkowej, lekkiej, średniej i ciężkiej. Tym razem udział wzięło 42 pięściarzy z 4 krajów. Na tym turnieju walki składały się z trzech rund, z których runda pierwsza i druga trwały 3 minuty, natomiast runda trzecia trwała 4 minuty.²⁰

W 1912 roku Igrzyska Olimpijskie odbywały się w Sztokholmie. Ponieważ w tym kraju ustawowo był zakaz uprawiania tego sportu, turniej bokserski nie odbył się. Igrzyska w 1916 roku nie odbyły się ze względu na trwającą I wojnę światową.

W Antwerpii, w 1920 roku przywrócono rywalizację bokserów. Udział wzięło 116

zawodników z 12 krajów rywalizujących w 8 kategoriach wagowych (muszej, koguciej, piórkowej, lekkiej, półśredniej, średniej, półciężkiej i ciężkiej). W klasyfikacji medalowej zwyciężyli Amerykanie, zdobywając 3 złote i 1 brązowy medal. Walka toczyła się trzy rundy, z czego dwie pierwsze trwały 3 minuty, zaś runda trzecia 4 minuty. W przypadku remisu zarządzano dodatkowe rundy trwające 2 minuty. Walki podczas tych Igrzysk sędziowało trzech sędziów – jeden sędzia ringowy oraz dwóch punktowych.²¹ Rosnąca popularność boks na świecie spowodowała, że na Igrzyskach w Paryżu w 1924 roku w 8 kategoriach wagowych wystartowało 181 bokserów z 27 krajów. Na kolejnych Igrzyskach w 1928 roku w Amsterdamie walczyło 144 zawodników z 29 krajów. Czas trwania walk został ujednolicony do 3 rund trwających po 3 minuty.²²

21 <https://web.archive.org/web/20200417060244/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1920/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

22 <https://web.archive.org/web/20200417053404/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1928/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

13 Źródło: <https://www.britannica.com/sports/Marquess-of-Queensberry-rules> (dostęp: 2022-08-02)

14 Tamże

15 <https://www.englishboxing.org/about/our-history/> (dostęp: 2022-08-02)

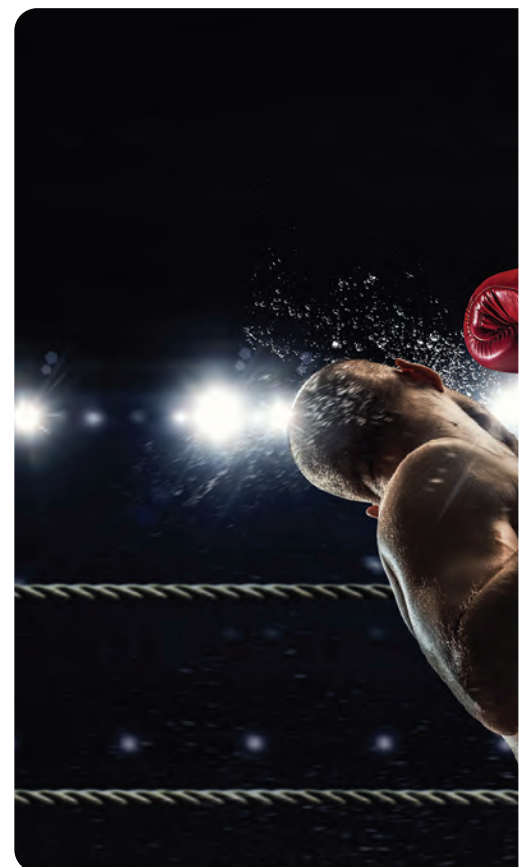
16 <https://web.archive.org/web/20200417054536/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1948/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

17 <https://www.iba.sport/about-iba/our-history/> (dostęp: 2022-08-03)

18 <http://przegladSPORTOWY.onet.pl/boks/mkol-boks-pozostaje-w-programie-igrzysk-aiba-zawieszona/65zfkxv> (dostęp: 2022-08-03)

19 Źródło: <https://web.archive.org/web/20200417050131/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1904/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

20 Źródło: <https://web.archive.org/web/20200417050322/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1908/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)



W kolejnych Igrzyskach Olimpijskich w 1932 roku w Los Angeles wystartowało 85 bokserów z 18 krajów,²³ a w 1936 roku w Berlinie wystartowało 179 bokserów z 31 krajów.²⁴ Można zatem podkreślić, że już w latach międzywojennych boks stał się ważną i popularną dyscypliną olimpijską. Ponownie, w 1940 roku i w 1944 roku igrzyska nie odbyły się z powodu trwającej II wojny światowej. Na pierwszych powojennych Igrzyskach w 1948 roku, w Londynie udział wzięło 205 zawodników z 39 krajów. Na tym turnieju Polska zdobyła swój pierwszy medal: Aleksy Antkiewicz wywalczył brąz w wadze piórkowej.²⁵

23 <https://web.archive.org/web/20200417054708/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1932/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

24 <https://web.archive.org/web/20200417041854/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1936/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

25 <https://web.archive.org/web/20200417054536/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1948/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

W 1952 roku w Helsinkach doszło do kolejnych zmian regulaminowych. Zrezygnowano z walki o trzecie miejsce. Obaj zawodnicy, którzy przegrali walkę w półfinale otrzymywali brązowe medale. Powiększono też liczbę kategorii wagowych do 10. Udział w turnieju wzięło 249 bokserów z 43 krajów. Na tych Igrzyskach w kategorii półśredniej pierwszy złoty medal dla Polski zdobył Zygmunt Chychła.²⁶

W turnieju w Melbourne (1956) wzięło 164 pięściarzy z 35 krajów. Największą gwiazdą był Węgier László Papp, który zdobył swój trzeci złoty medal z rzędu (wcześniej 1948 i 1952).²⁷

W 1960 roku w Rzymie wystąpiło na ringu 281 pięściarzy z 54 krajów, a nowością było sędziowanie walk przez 5 sędziów. Polacy zdobyli aż 7 medali (1 złoty, 3 srebrne i 3 brązowe). Prawdopodobnie najstynniejszy srebrny medal olimpijski w historii boks

26 <https://web.archive.org/web/20200417055039/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1952/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

27 <https://web.archive.org/web/20200417053751/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1956/BOX/> (dostęp: 2022-08-03)

zdołał wówczas w wadze półciężkiej Zbigniew Pietrzykowski, który w finale uległ na punkty 18-letniemu Cassiusowi Clayowi z USA (największe sukcesy odnosił już jako Muhammad Ali) – zdaniem większości znawców boksu najlepszemu pięściarzowi w historii.²⁸

W 1964 w Tokio (269 pięściarzy z 56 krajów) Polska wywalczyła w ringu olimpijskim największy sukces w historii, zdobywając 3 złote medale: Józef Grudzień (lekka), Jerzy Kulej (lekkopółśrednia) oraz Marian Kasprzyk (półśrednia); do tego jeden srebrny i trzy brązowe medale.²⁹

W 1968 roku w Meksyku powiększono do 11 liczbę kategorii wagowych. W ringu pojawiło się 307 bokserów z 65 krajów. Jerzy Kulej jako jedyny Polak obronił w ringu tytuł mistrza olimpijskiego.³⁰

W Monachium liczba bokserów w ringu olimpijskim wzrosła do 354 (z 80 krajów). Złoty medal dla Polski zdobył Jan Szczepański (waga lekka).³¹

W 1976 roku (Montreal; 266 pięściarzy z 54 krajów) kolejny złoty medal dla Polski wywalczył Jerzy Rybicki w wadze lekkopółśredniej.³² To był ostatni wielki sukces olimpijski polskiego boks...

W Moskwie w zmaganiach bokserów rekordów statystycznych nie było (271 bokserów z 51 krajów), a największą gwiazdą był Kubańczyk Teofilo Stevenson, który jako drugi w historii zdobył trzy złote medale na trzech kolejnych Igrzyskach z rzędu, a jednocześnie stał się pierwszym, który zdobył wszystkie trzy mistrzostwa w jednej kategorii wagowej – ciężkiej.³³

W 1984 roku w Los Angeles, mimo kolejnego wielkiego bojkotu Igrzysk, w ringu walczyło 354 bokserów z 81 krajów. Powiększono też liczbę kategorii wagowych do 12 (doszła waga superciężka). Po raz »

28 Tamże

29 Tamże

30 Tamże

31 <https://web.archive.org/web/20200417054241/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1972/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

32 Tamże

33 Tamże



» pierwszy zawodnicy walczyli w kaskach ochronnych.³⁴

Kolejne Igrzyska miały miejsce w 1988 roku w Seulu (432 zawodników ze 106 krajów). Podczas turnieju doszło do jednego z największych skandali w historii boksu olimpijskiego. W finale wagi lekkośredniej walczyli Amerykanin Roy Jones Jr. oraz Koreańczyk Park Si-hun. Amerykański pięściarz znacznie dominował nad swoim rywalem, doprowadzając między innymi do liczenia. Po zakończeniu pojedynku wszyscy myśleli, że zwycięży Roy Jones Jr., lecz sędziowie orzekli zwycięstwo Koreańczyka stosunkiem głosów 3:2. Po analizie video obliczono, że Roy Jones Jr. trafił 86 razy, podczas gdy Park Si-hun trafił jedynie 32 razy.³⁵

Cztery lata później w Barcelonie (336 bokserów z 78 państw) znacznie zmieniono zasady oceniania walk. Dotychczasowe karty punktowe zostały zamienione na maszyny komputerowe. W momencie, gdy zawodnik zadał cios, który był widoczny, poparty siłą oraz doszedł do celu, sędziowie naciskali odpowiedni przycisk: czerwony lub niebieski (w kolorze narożnika zawodnika). Jeśli co najmniej 3 z 5 sędziów nacisnęło przycisk w ciągu sekundy, zawodnik miał zaliczony punkt. Wynik był widoczny dla wszystkich w przerwie między rundami. Gdy na koniec walki wynik był remisowy, sędziowie wskazywali zwycięzcę.³⁶

Na kolejnych Igrzyskach w 1996 roku w Atlancie (355 zawodników z 97 krajów) obowiązywał również komputerowy system oceniania walk, z tą różnicą, że wynik był widoczny przez cały czas dla wszystkich oraz aktualizowany na bieżąco. Jednak i w tym systemie oceniania zdarzały się sytuacje, gdzie zawodnik, który optycznie miał przewagę i zadawał więcej ciosów, przegrywał walkę. Najwięcej kontrowersji na tym turnieju sprawił pojedynek półfinałowy wagi piórkowej, w którym

Amerykanin Floyd Mayweather Jr. walczył z Bułgarem Serafimem Todorovem. W systemie komputerowym walkę wygrał Bułgar wynikiem 11:9, lecz zdaniem wielu obserwatorów, to Amerykanin był lepszym zawodnikiem, i to jemu należało się zwycięstwo.³⁷

Na kolejnych Igrzyskach w Sydney (307 bokserów z 75 krajów) zmieniono czas trwania walki; zamiast 3 rund po 3 minuty, obowiązywały 4 rundy po 2 minuty. Na tym turnieju Kubańczyk Felix Savon zdobył swój trzeci z rzędu złoty medal Igrzysk, stając się trzecim i jak do tej pory ostatnim zawodnikiem, któremu udało się tego dokonać.³⁸ W 2004 w Atenach (280 zawodników z 72 państw) zmniejszono liczbę kategorii wagowych do 11. Nadal obowiązywał komputerowy system oceniania walk, wynik był widoczny dla wszystkich oraz aktualizowany na bieżąco, a pojedynek trwał nadal 4 rundy po 2 minuty.³⁹ Bez zmian regulaminowych było w turnieju 2008 roku w Pekinie (286 zawodników z 76 krajów).⁴⁰ W 2012 roku w Londynie doszło natomiast do kilku kluczowych zmian. Pierwszy raz wprowadzono rywalizację kobiet, ale tylko w trzech kategoriach wagowych (muszej, lekkiej i średniej). Wśród mężczyzn rywalizacja odbywała się w 10 kategoriach wagowych. U mężczyzn walki trwały 3 rundy po 3 minuty, zaś u kobiet 4 rundy po 2 minuty. W dalszym ciągu obowiązywał system punktacji za pomocą maszynek, lecz wynik był widoczny w przerwie między rundami. W turnieju uczestniczyło 247 mężczyzn i 36 kobiet z 77 państw.⁴¹

37 <https://web.archive.org/web/20200417044243/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1996/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

38 <https://web.archive.org/web/20200417042513/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2000/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

39 <https://web.archive.org/web/20200417045731/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2004/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

40 <https://web.archive.org/web/20200417044331/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2008/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

41 <https://web.archive.org/web/20200417045837/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2012/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

W 2016 roku w Rio de Janeiro również doszło do wielu ważnych zmian; o nich szerzej w dalszej części. Aby zwiększyć popularność boks olimpijskiego, pozwolono wystartować zawodnikom boksu zawodowego. Z tej możliwości skorzystało tylko dwóch znanych profesjonalnych bokserów: Kameruńczyk Hassan N'Dam N'Jikam, który walczył w wadze półciężkiej oraz Tajlandczyk Amnat Ruenroeng w wadze lekkiej. Mimo, że na zawodowych ringach zdobywali mistrzostwo świata, na Igrzyskach Olimpijskich w Rio nie zdobyli medalu.⁴²

W rywalizacji wzięło udział 286 bokserów (250 mężczyzn i 36 kobiet) z 75 krajów. Mężczyźni rywalizowali w 10, zaś kobiety w 3 kategoriach wagowych. W trakcie trwania turnieju bokserskiego doszło do wielu skandali związanych z wynikami walk, o czym szerzej, także na podstawie badań własnych.⁴³

Igrzyska w Tokio z powodu światowej epidemii COVID-19, zostały przesunięte i odbyły się w 2021 roku. Udział w turnieju bokserskim wzięło 187 mężczyzn i 101 kobiet z 81 krajów. Mężczyźni rywalizowali w 8 kategoriach wagowych, kobiety w 5 kategoriach. Czas walki mężczyzn i kobiet ujednolicono, i wynosił 3 rundy po 3 minuty.⁴⁴

OGÓLNE PRZEPISY BOKSU AMATORSKIEGO

Boks jest sportem walki, w którym zawodnicy rywalizują ze sobą jedynie przy użyciu pięści poprzez zadawanie ciosów. Ciosy można zadawać jedynie przednią częścią rękawicy w obszar od pasa w górę. Pojedynek w boksie olimpijskim trwa 3 rundy po 3 minuty. Nad przebiegiem walki opiekę sprawuje sędzia ringowy. Walkę można wygrać przed upływem czasu przez nokaut (KO), techniczny nokaut (TKO), walka zatrzymana przez sędziego (np. z powodu

-reference.com/olympics/summer/2012/BOX/ (dostęp: 2022-08-04)

42 <https://web.archive.org/web/20200417053558/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2016/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

43 <http://www.bokser.org/content/2019/06/26/185155/index.jsp> (dostęp: 2022-08-04)

44 <https://olympics.com/en/olympic-games/tokyo-2020/results/boxing> (dostęp: 2022-08-04)

34 <https://web.archive.org/web/20200417043053/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1984/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

35 <https://web.archive.org/web/20200417044102/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1988/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

36 <https://web.archive.org/web/20200417043815/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1992/BOX/> (dostęp: 2022-08-04)

3 liczeń w jednej rundzie; RSC) lub podanie zawodnika przez sekundanta (AB). W przypadku, gdy czas walki dobiegnie końca sędziowie punktowi oceniają walkę i ogłaszany jest zwycięzca.

W zależności od rangi zawodów walkę sędziuje 3 lub 5 sędziów punktowych. Sędziowie oceniają liczbę i jakość zadanych poprawnych i celnych ciosów, dominację w walce oraz konkurencyjność. Sędziowie punktowi oceniają każdą rundę osobno w 10-punktowej skali, gdzie punktów 10 otrzymuje zwycięzca rundy, zaś mniejszą liczbę punktów (9, ewentualnie 8 lub 7 przy znacznej przewadze) otrzymuje przegrany. Po zakończeniu pojedynku każdy sędzia sumuje punkty każdego zawodnika, a ten zawodnik, który otrzyma więcej punktów wygrywa. W przypadku, gdy na kartach punktowych widnieją remis, sędzia musi wskazać zawodnika, który jego zdaniem zasłużył na wygraną. Po zebraniu kart sędziowskich ogłaszany jest werdykt, który może wyglądać następująco: w przypadku 3 sędziów punktowych: 3:0 (jednogłośnie), 2:1 (niejednogłośnie) lub w przypadku, gdy walkę ocenia 5 sędziów punktowych: 5:0 (jednogłośnie), 4:1 lub 3:2 (niejednogłośnie).

Szczegółowe zasady oraz regulaminy przedstawione są w Regulaminie Sędziowskim oraz Regulaminie Sportowym, które obowiązują na całym świecie oraz są dostępne w języku polskim na stronie Polskiego Związku Bokserskiego.

ZMIANY W REGULAMINACH SĘDZIOWANIA

W początkach boks na Igrzyskach Olimpijskich, regulaminy sędziowania wielokrotnie się zmieniały. Podczas turnieju bokserskiego w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 1908 roku, walki składały się z trzech rund, z których pierwsze dwie rundy trwały 3 minuty, zaś trzecia runda trwała 4 minuty. Walkę oceniało dwóch sędziów, którzy w dwóch pierwszych rundach przyznawali lepszemu zawodnikowi 5 punktów za rundę, zaś przegrany otrzymywał niższą liczbę punktów, zaś w trzeciej rundzie zwycięzca otrzymywał 7 punktów. W przypadku remisu lub trudności we wskazaniu zwycięzcy, sędzia główny mógł zarządzić czwartą rundę lub samodzielnie zdecydować o tym, który pięściarz był lepszy.⁴⁵

45 <https://web.archive.org/web/20200417050322/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1908/BOX/> (dostęp: 2022-08-10)

Z kolei podczas Igrzysk Olimpijskich w Antwerpii w 1920 roku walki oceniało dwóch sędziów punktowych oraz jeden sędzia główny. Ponownie pojedynki trwały trzy rundy, z których dwie pierwsze trwały 3 minuty, a trzecia runda trwała 4 minuty. W przypadku remisu zarządzano dodatkowe rundy.⁴⁶

Na Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles w 1932 roku podjęto decyzję o zmianie czasu walki na trzy rundy trwające trzy minuty każda oraz wprowadzono sędziego ringowego, który dbał o bezpieczeństwo zawodników i pilnował, by pięściarze przestrzegali zasad.⁴⁷

Kolejna zmiana miała miejsce na Igrzyskach Olimpijskich w 1952 roku w Helsinkach, kiedy walkę oceniało trzech sędziów punktowych.⁴⁸

Podczas Igrzysk Olimpijskich w 1960 roku w Rzymie doszło do dwóch znaczących zmian w regulaminach sędziowania. Walki były oceniane przez pięciu sędziów punktowych, których wyniki były brane pod uwagę do ogłaszania oficjalnego werdyktu. Pięściarz mógł wygrać jednogłośnie na punkty (5:0), większością decyzją sędziów (4:1) lub niejednogłośnie (3:2). Kolejną zmianą była zmiana punktacji, w której zwycięzca rundy otrzymywał 20 punktów, a przegrany 19 punktów lub, jeśli przewaga była znaczna, sędziowie mogli dać 18 lub 17 punktów.⁴⁹ System ten utrzymywał się aż do Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988 roku, gdzie doszło do omówionego wcześniej skandalu w finale wagi lekkośredniej.

-reference.com/olympics/summer/1908/BOX/ (dostęp: 2022-08-10)

46 <https://web.archive.org/web/20200417060244/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1920/BOX/> (dostęp: 2022-08-10)

47 <https://web.archive.org/web/20200417054708/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1932/BOX/> (dostęp: 2022-08-10)

48 <https://web.archive.org/web/20200417055039/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1952/BOX/> (dostęp: 2022-08-10)

49 <https://web.archive.org/web/20200417045818/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1960/BOX/> (dostęp: 2022-08-10)

Po tej kontrowersji, chcąc sprawić, aby wyniki były sprawiedliwe, AIBA wprowadziła (1989) elektroniczny system punktacji (popularne „maszynki”, o czym wspomniano powyżej). System ten był obecny na kolejnych Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku. Wynik był pokazywany tylko w przerwie między rundami i na koniec walki. Na kolejnych edycjach Igrzysk: Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004 oraz Pekin 2008, wynik był widoczny dla wszystkich przez cały czas trwania walki i był aktualizowany na bieżąco. Podczas Igrzysk Olimpijskich w 2012 roku w Londynie powrócono do opcji pokazywania aktualnego wyniku walki jedynie w przerwie między rundami. Jednak w opinii wielu ekspertów i obserwatorów, elektroniczny system oceniania walki niszczył atrakcyjność boksu olimpijskiego. Walki stawały się nudne, mało widowiskowe, zaś zawodnicy z konieczności dostosowania się do tych przepisów, nie mogli pokazać w pełni swojego wyszkolenia technicznego.

Toteż w 2013 roku postanowiono zrezygnować z elektronicznego systemu i wprowadzono 10-punktowy system oceniania, w którym sędziowie punktowi po zakończeniu rundy dają zwycięzcy 10 punktów, a przegranemu mniejszą liczbę (9, lub w przypadku znacznej przewagi 8 lub 7 punktów). Walkę punktowało 5 sędziów, a przed walką komputer losował 3 sędziów, których punktacja będzie zaliczana do ogłoszenia oficjalnego werdyktu, zaś wyniki dwóch pozostałych sędziów punktowych zostawały utajnione i nie nigdy ich nie publikowane. System ten obowiązywał podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku oraz w Tokio w 2021 roku.⁵⁰

OLIMPIJSKI TURNIEJ BOKSERSKI RIO DE JANEIRO 2016

Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro odbywał się w dniach 6-21 sierpnia w Pawilonie 6 hali Riocentro. Mężczyźni o tytuł mistrza olimpijskiego walczyli w 10 kategoriach wagowych (papierowa, musza, kogucia, lekka, lekkopółśrednia, półśrednia, średnia, półciężka, ciężka i superciężka), natomiast kobiety »

50 Źródło: <https://docplayer.pl/20558929-No-we-zasady-punktowania-walk.html> (dostęp: 2022-08-10)

» walczyły w 3 kategoriach wagowych (mucha, lekka, średnia).⁵¹

Pomimo wprowadzenia wielu zmian i nowelizacji, które miały przyczynić się do wzrostu oglądalności samego olimpijskiego turnieju bokserskiego, turniej ten został jednak zapamiętany z powodu wielkich kontrowersji, spowodowanych wynikami niektórych walk, które według wielu obserwatorów zostało ocenionych niewłaściwie. W szczególności pojedynki Irlandczyka Michaela Conlana z Rosjaninem Władimirem Nikitinem w ćwierćfinale wagi koguciej oraz walka finałowa w kategorii ciężkiej pomiędzy Kazachem Wasilijem Lewitem a Rosjaninem Jewgienijem Tiszczenko. W związku z zarzutami o brak uczciwości, sześciu sędziów zostało odsuniętych od pracy jeszcze w trakcie trwania Igrzysk, zaś pozostała grupa została zawieszona po zakończeniu imprezy.⁵²

Do sędziowania w Rio de Janeiro desygnowano 36 sędziów z 33 krajów. Podwójną reprezentację miały tylko: Brazylia, Rosja i Wielka Brytania.⁵³

ZASADY OCENY WALK PODCZAS TURNIEJU

W Rio de Janeiro każdą walkę oceniali 5 sędziów punktowych. Przed rozpoczęciem pojedynku komputer losował trzech sędziów, których wyniki były uznawane i ogłaszane jako oficjalne. Każdy z sędziów punktowych musiał oceniać każdą rundę osobno, przyznając w danej rundzie lepsze mu zawodnikowi 10 punktów, zaś przegranemu przyznawał 9 punktów (sędziowie mieli prawo dać przegranemu 8 lub 7 punktów za rundę, jeśli wyraźnie przegrywał) w oparciu o następujące kryteria: liczba i jakość zadawanych ciosów, dominacja w walce, konkurencyjność. Sędziowie musieli przyznać punkty do 5 sekund od momentu zakończenia rundy.

Po zakończeniu walki, każdy z sędziów liczył punkty jakie zdobył zawodnik za

wszystkie rundy. Zawodnik, który u konkretnego sędziego zdobył więcej punktów, otrzymywał jeden tzw. duży punkt. Gdy zawodnik wygrał walkę na punkty u wszystkich sędziów ogłaszano jego zwycięstwo jednogłośnie na punkty (3:0). W przypadku, gdy zawodnik wygrał u dwóch sędziów, a jeden sędzia uznał, że przeciwnik był jego zdaniem lepszy, ogłaszano zwycięstwo niejednogłośnie na punkty (2:1). W sytuacji, gdy na karcie punktowej będzie remis (np.: 28:28) sędzia punktowy musi wskazać, który zawodnik jego zdaniem był lepszy w tej walce.

W przypadku, gdy któryś z zawodników otrzymał od sędziego ringowego ostrzeżenie oznaczające stratę jednego punktu, sędziowie punktowi nie uwzględniali tego i oceniali według odpowiednich kryteriów, zaś po zakończeniu walki sędzia główny odejmował ten punkt od wyniku punktowego u każdego z sędziów punktowych (podając przykład: zawodnik u sędziego z czerwonego narożnika wygrał walkę 30:27, ale otrzymał ostrzeżenie, to sędzia główny odejmował punkt, a ostateczny wynik u konkretnego sędziego to 29:27; gdyby zdarzyła się sytuacja, że na kartach punktowych 28:28, a sędzia punktowy wskazałby zawodnika z czerwonego narożnika jako lepszego, ale otrzymał on ostrzeżenie, to po odjęciu punktów przegrał walkę 27:28; podobnie może wyglądać sytuacja, gdy zawodnik z czerwonego narożnika u sędziego wygrał 29:28, ale otrzymał 2 ostrzeżenia – na karcie punktowej wygrał, ale sędzia główny musiał odjąć 2 punkty, w wyniku czego u danego sędziego przegrał walkę 27:28). W przypadku, gdy zawodnik był liczony, nie oznaczało to odjęcia punktów, a sędziowie oceniali walkę według wspomnianych kryteriów.

Sędziowie, którzy pracowali w trakcie analizowanego turnieju byli ustawieni wokół ringu w różnych miejscach. Chociaż bliska odległość od ringu była dla nich korzyścią, by móc odpowiednio ocenić walkę, to jednak kąt postrzegania walki dla każdego sędziego był stały. W trakcie walk mogły więc zdarzać się sytuacje, że któryś z sędziów punktowych mógł nie widzieć, czy któryś cios trafił przeciwnika czy był niecelny. Bywało też, że sędzia ringowy mógł w trakcie poruszania się w ringu zasłonić pole widzenia któremuś z sędziów punktowych. Taka sytuacja mogła spowodować, że sędzia źle policzył liczbę celnych ciosów. Oceniając pracę sędziów trzeba zatem brać to pod uwagę jako czynnik tłumaczący czy usprawiedliwiający sędziego.

ECHA OLIMPIJSKIEJ AFERY, JEJ SKUTKI

Kilka werdyktów walk w turnieju olimpijskim zostało uznanych za kontrowersyjne. Mimo, że sędziowie wskazali jednego zawodnika jako zwycięzcę, wielu komentatorów i kibiców uważało, że to przeciwnik powinien być zwycięzcą pojedynku. Pierwszą walką, w której wynik wywołał bardzo dużą dyskusję i sugestią o stronicze sędziowanie była walka finałowa w kategorii ciężkiej, w której zmierzyli się Jewgienij Tiszczenko (Rosja) oraz Wasilij Lewit (Kazachstan). Według komentatorów walkę powinien wygrać reprezentant Kazachstanu, jednak sędziowie przyznali zwycięstwo Rosjaninowi.

Drugim pojedynkiem, którego wynik uznano za mocno kontrowersyjny, czy wręcz wypaczony przez sędziów była walka ćwierćfinałowa kategorii koguciej, w której walczyli Michael Conlan (Irlandia) oraz Władimir Nikitin (Rosja). Chociaż komentatorzy uznali, że powinien wygrać Conlan, to sędziowie orzekli zwycięstwo Nikitina. Przegrany nie mógł pogodzić się z niesłusznym werdyktem na tyle, że jeszcze będąc na ringu zdjął koszulkę i pokazał sędziom środkowy palec, a następnie na swoim profilu na Twitterze zwrócił się do prezydenta Rosji Władimira Putina z zapytaniem, ile ten zapłacił sędziom, sugerując tym samym ich korupcję.

Dzień po drugiej walce, media przekazały informację podaną przez AIBA, że oskarżenia o wypaczeniu walk zostały odrzucone. Argumentowano, że zawodnicy często szukają winnych swoich niepowodzeń, a w tym przypadku sędziowie podjęli słuszną decyzję. Mimo to AIBA zdecydowała tego dnia odsunąć 6 sędziów od sędziowania walk, uznając że „kilka decyzji było poniżej poziomu”.⁵⁴

Tuż po zakończeniu Igrzysk, AIBA poinformowała o rozpoczęciu śledztwa w sprawie kontrowersyjnej pracy sędziów i zawiesiła wszystkich 36 arbitrów, którzy pracowali podczas turnieju olimpijskiego w Rio de Janeiro, jednocześnie podtrzymując, że tylko kilka walk zostało ocenionych nieprawidłowo.⁵⁵

51 <https://web.archive.org/web/20200417053558/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2016/BOX/> (dostęp: 2022-08-11)

52 <https://sport.tvp.pl/27231794/sledztwo-aiba-sedziowie-z-rio-zawieszeni> (dostęp: 2022-08-11)

53 McLaren Global Sport Solutions, Independent Investigation of the AIBA Boxing Competitions Prior to and During the Rio Olympic Games 2016, 30 września 2021, str. 86

54 <https://www.sport.pl/igrzyska-olimpijskie/7,154863,20560705,rio-2016-boks-czesc-sedziow-odsunieta-od-prowadzenia-walk.html> (dostęp: 2022-08-11)

55 <https://sport.tvp.pl/27231794/sledztwo-aiba-sedziowie-z-rio-zawieszeni> (dostęp: 2022-08-11)

W 2017 roku Prezydent AIBA CK Wu ustąpił z urzędu, zaś Dyrektor Wykonawczy Karim Boudizi został zawieszony, a następnie zwolniony z AIBA. Przez pewien czas boks był nawet zagrożony wykluczeniem z programu Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 2020 roku.

26 czerwca 2019 roku na posiedzeniu MKOI zdecydowano, że boks jednak będzie obecny na Igrzyskach w 2020 roku. Zdecydowano również zawiesić AIBA jako członka MKOI, z powodu nieprawidłowości w kwestiach finansów, etyki, zarządzania, doboru sędziów, oceniania walk, a także stosunku do walki z dopingiem w sporcie. Ponadto ówczesny prezes AIBA – Gafur Rachimow – który został wybrany na to stanowisko jesienią 2018 roku, został oskarżony o działalność przestępczą, przez co w marcu 2019 roku zrezygnował z urzędu.

Jednocześnie MKOI postanowił samodzielnie zorganizować kwalifikacje oraz sam turniej w Tokio, a za to miał być odpowiedzialny szef światowej federacji... gimnastycznej – Morinari Watanabe.⁵⁶

RAPORT MCLARENA

12 grudnia 2020 roku w wyniku głosowania prezesem IBA został Rosjanin Umar Kremlov. Chcąc zapobiec ewentualnemu wykluczeniu boksu z Igrzysk oraz zbadać błędy w zarządzaniu swojego poprzednika i ewentualną korupcję, poinformował, że zostanie przeprowadzone niezależne śledztwo w tej sprawie.

11 czerwca 2021 roku poinformowano publicznie, że do jego przeprowadzenia został zatrudniony kanadyjski prawnik Richard McLaren oraz jego agencja – McLaren Global Sport Solutions.⁵⁷ McLaren i jego agencja przed rozpoczęciem śledztwa miała na koncie wiele sukcesów w zakresie rozstrzygania kwestii z dziedziny etyki sportowej.⁵⁸

Niezależny zespół dochodzeniowy McLaren (w dalszej części pracy będzie używany skrót MIT) już na samym początku tego dokumentu, w punkcie The Key Findings (Kluczowe wnioski) zaznaczył, że zdarzenia »

Tabela 1. Medaliści Igrzysk Olimpijskich w boksie z Rio de Janeiro w 2016 roku

MĘŻCZYŹNI		
KATEGORIA PAPIEROWA (do 49 kg)		
1	Hasanboy Dusmatov	Uzbekistan
2	Yurberjen Martinez	Kolumbia
3	Joahnys Argilagos/Nico Hernandez	Kuba/USA
KATEGORIA MUSZA (do 52 kg)		
1	Shakhobiddin Zoirov	Uzbekistan
2	Wakat*	
3	Hu Jianguan/Yoel Finol	Chiny/Wenezuela
*zdobywca srebrnego medalu Misha Aloian (Rosja) został zdyskwalifikowany z powodu stosowania środków dopingujących. ¹		
KATEGORIA KOGUCIA (do 56 kg)		
1	Robeisy Ramirez	Kuba
2	Shakur Stevenson	USA
3	Wladimir Nikitin/Murodzchon Achmadalijew	Rosja/Uzbekistan
KATEGORIA LEKKA (do 60 kg)		
1	Robson Conceicao	Brazylia
2	Sofiane Oumiha	Francja
3	Lazaro Alvarez/Dorjnyambuugiin Otgondalai	Kuba/Mongolia
KATEGORIA LEKKOPÓŁŚREDNIA (do 64 kg)		
1	Fazliddin Gaybnazarov	Uzbekistan
2	Lorenzo Sotomayor	Azerbejdżan
3	Artem Harutyunyan/Witalij Dunajcev	Niemcy/Rosja
KATEGORIA PÓŁŚREDNIA (do 69 kg)		
1	Daniyar Jeleusinov	Kazachstan
2	Shachram Gijasov	Uzbekistan
3	Souleymane Cissokho/Mohammed Rabii	Francja/Maroko
KATEGORIA ŚREDNIA (do 75 kg)		
1	Arlen Lopez	Kuba
2	Bektemir Melikuzjew	Uzbekistan
3	Kamran Shakhshuvary/Misael Rodriguez	Azerbejdżan/Meksyk
KATEGORIA PÓŁCIĘŻKA (do 81 kg)		
1	Julio Cesar La Cruz	Kuba
2	Adilbek Niyzymbetov	Kazachstan
3	Matthieu Bauderlique/Joshua Buatsi	Francja/Wielka Brytania
KATEGORIA CIĘŻKA (do 91 kg)		
1	Jewgienij Tiszczenko	Rosja
2	Wasilij Lewit	Kazachstan
3	Erislandy Savon/Rustan Tulaganov	Kuba/Uzbekistan

56 <https://przehladsportowy.onet.pl/boks/mkol-boks-pozostaje-w-programie-igrzysk-aiba-zawieszona/65zfkxv> (dostęp: 2022-08-11)

57 <https://www.reuters.com/lifestyle/sports/mclaren-lead-investigation-into-international-boxing-2021-06-14/> (dostęp: 2022-08-13)

58 <https://www.mclarenglobalsportsolutions.com/arbitrators.php> (dostęp: 2022-08-13)

1 https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Media_Release_AD_16-10_and_16_11.pdf (dostęp: 2022-08-11)

KATEGORIA SUPERCIEŻKA (powyżej 91 kg)		
1	Tony Yoka	Francja
2	Joe Joyce	Wielka Brytania
3	Iwan Dychko/Filip Hrgović	Kazachstan/Chorwacja
KOBIECY		
KATEGORIA MUSZA (do 51 kg)		
1	Nicola Adams	Wielka Brytania
2	Sarah Ourahmoune	Francja
3	Ren Cancan/Ingrit Valencia	Chiny/Kolumbia
KATEGORIA LEKKA (do 60 kg)		
1	Estelle Mossely	Francja
2	Yin Junha	Chiny
3	Anastasija Bielakowa/Mira Potkonen	Rosja/Finlandia
KATEGORIA ŚREDNIA (do 75 kg)		
1	Claressa Shields	USA
2	Nouchka Fontijn	Holandia
3	Dagira Shakimova/Li Qian	Kazachstan/Chiny ²

2 <https://web.archive.org/web/20200417053558/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2016/BOX/> (dostęp: 2022-08-11)

Źródło: <https://web.archive.org/web/20200417053558/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2016/BOX/> (dostęp: 2022-08-12)

» korupcyjne oraz manipulacje wynikami walk miały swoje początki około roku 2011, w trakcie kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 (zwłaszcza turniej kwalifikacyjny w Trabzonie), a także podczas samych Igrzysk w Londynie. Później korupcja oraz manipulacje przy wynikach walk oraz doborze sędziów do konkretnych walk miała miejsce w trakcie turniejów kwalifikacyjnych do Igrzysk Olimpijskich w Rio.

Kolejnym bardzo znaczącym elementem były sytuacje, gdzie osoby posiadające wysokie stanowiska w AIBA przejmowali uprawnienia, do których nie mieli prawa. Podano przykład, gdzie Dyrektor Wykonawczy AIBA przejął uprawnienia stałych komisji, a same komisje oraz Prezydent AIBA pozwolili na to. Następnie ten sam Dyrektor wykonawczy nadzorował proces powoływania sędziów bokserkich. Wybierani sędziowie zgadzali się na manipulowanie wynikami walk dla osobistych korzyści. Często zamiast nagród materialnych po prostu zdobywali uznanie i szacunek zarówno w strukturach AIBA oraz rodzimych federacji, co w późniejszym okresie dawało

im więcej swobody w nieuczciwych, skierowanych na własne korzyści działaniach.⁵⁹ Według Raportu McLaren walki bokserkie w Rio manipulowane były dla pieniędzy, co było postrzegane jako korzyść dla AIBA, albo rodzaj podziękowania narodowym federacjom, ich komitetom olimpijskim i gospodarzom zawodów za wsparcie finansowe i polityczne. Dochodzenie wykazało, że wysokość kilku łapówek mogła sięgać wielkości milionowych. A ponadto dowody znalezione w trakcie śledztwa, to tylko wierzchołek góry lodowej.

W dalszej części wniosków uznano, że ostateczną odpowiedzialność za niepowodzenia związane z turniejami kwalifikacyjnymi oraz samym turniejem podczas Igrzysk ponosi prezydent AIBA – Ching-Kuo Wu, którego kadencja trwała od 2006 roku. Jego aktywność sprzyjająca nieuczciwym działaniom była wspierana przez Dyrektora Wykonawczego, który był „kluczowym aktorem”. Uznano, że Prezydent CK Wu musi ponieść odpowiedzialność za milczenie

⁵⁹ McLaren Global Sport Solutions, Independent Investigation of the AIBA Boxing Competitions Prior to and During the Rio Olympic Games 2016, 30 września 2021, str. 4-6

w kwestii korupcyjnych zachowań urzędników przed oficjalnym utworzeniem grupy pięciogwiazdkowych sędziów.⁶⁰ Program pięciogwiazdkowych sędziów bokserkich, który był koncepcją mającą na celu wyselekcjonowanie najlepszych sędziów bokserkich, którzy mieli prowadzić walki na najważniejszych turniejach, a także zapewnić trwałość i konsekwencję w działaniu, został zniszczony przez zmanipulowany dobór sędziów.

Według wstępnych ustaleń Raportu zebrane w trakcie śledztwa dowody mogą skutkować postępowaniem dyscyplinarnym dla ówczesnego Prezydenta AIBA, Dyrektora Wykonawczego, sędziów 5 – i 3-gwiazdkowych oraz delegatów ITO. Jednak istnieje możliwość, że nie wszystkim osobom zamieszonym może zostać postawiony akt oskarżenia, ponieważ część świadków odmówiła udzielania publicznych oświadczeń w zamian za poufną rozmowę z członkami MIIT.⁶¹

W części The Key Findings (pkt. 12) czytamy, że do wspomnianych wcześniej walk pomiędzy Michaeliem Conlanem a Władimirem Nikitinem oraz Jewgienijem Tiszchenko a Iwanem Lewitem, MIIT dodał jeszcze około dziewięciu walk, które mogły być ustawione. Ponadto zauważono, że gdyby w tych walkach uwzględniono ocenę wszystkich sędziów punktowych, werdykt byłby zupełnie inny. Jednak ze względu na niewielką ilość czasu poinformowano o tym, że więcej informacji zostanie przekazanych w dalszych częściach raportu za kilka miesięcy.

A dalej poinformowano, że Prezydent AIBA prawdopodobnie wiedział o korupcji w strukturach Federacji, ale przez lata milczał w tej sprawie. Zamiast prowadzić działania mające na celu zniwelowanie problemu, to często go wyciszał. Również w raportach do MKOI nie wypowiadał się w tej sprawie.⁶²

Pierwsza część Raportu opisuje również sposoby manipulowania walkami, sposoby korumpowania sędziów, rozmowy między sędziami a osobami związanymi z boksem, w tym z trenerami i działaczami bokserskimi. Opisano też, że sędziowie, którzy chcieli

⁶⁰ McLaren Global Sport Solutions, Independent Investigation of the AIBA Boxing Competitions Prior to and During the Rio Olympic Games 2016, 30 września 2021, str. 4-6

⁶¹ Tamże, str. 14-15

⁶² Tamże, str. 4-6

być uczciwi, najczęściej byli odsuwani od sędziowania lub dochodziło do ataków na nich. Została opisana sytuacja, gdzie jeden z sędziów podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio nie chciał manipulować wynikami, więc dwóch sędziów, którzy brali czynny udział w ustawianiu wyników walk, w nocy włamali się do jego pokoju, grożąc mu na różne sposoby.⁶³

W kolejnej części Raportu omówiony został program sędziów 5-gwiazdkowych, który miał na celu utworzenie grupy najlepszych sędziów, którzy byliby zawsze dostępni na zawodach, posiadali nieposzlakowaną opinię jako sędziowie, przez co mieli dostać status sędziów profesjonalnych, porównywalny do sędziów zawodowych w piłkarskich strukturach UEFA. Do tej grupy mieli zaliczać się sędziowie posiadający klasę 5-gwiazdkową oraz sędziowie posiadający klasę 3-gwiazdkową, ale chcący się doskonalić w zawodzie. Chociaż ten projekt uważano za bardzo dobry, w krótkim czasie upadł ze względu na przejawy korupcji i manipulacji wynikami walk. Zostało opisanych kilka konkretnych sytuacji. W głównej mierze wskazano na winę dwóch osób: Dyrektora Wykonawczego – Francuza Karima Bouzidi, który wpływał na przebieg losowania sędziów do poszczególnych walk oraz instruował sędziów jak mają punktować walkę, a także jednego z sędziów 5-gwiazdkowych AIBA – Anglika Mika Basi, który był uznawany za naturalnego lidera sędziów 5-gwiazdkowych i często był pośrednikiem pomiędzy władzami AIBA a sędziami, wielokrotnie instruując sędziów jak mają punktować poszczególne walki.⁶⁴ Wynikiem tych zdarzeń był upadek projektu sędziów 5-gwiazdkowych.

WIZYTA W SIEDZIBIE AIBA ORAZ ŚWIADKOWIE

Członkowie MIIT odwiedzili budynki AIBA w dniach 11 i 12 sierpnia 2021 roku. Została wtedy podjęta próba odzyskania wyników losowania sędziów do walk, arkuszy sędziowskich oraz delegatów ITO podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio. Dokumenty nie zostały jednak odnalezione, w związku z tym komputery z siedziby AIBA zostały zabrane do analizy kryminalistycznej i na dzień publikowania pierwszej części raportu, jeszcze trwał ich przegląd i analiza. Jednocześnie wszyscy zrzeszeni w AIBA zostali zobowiązani do współpracy w śledz-

twie i dostosowania się do żądań złożonych przez MIIT. W przypadku braku współpracy sprawa miała być rozpatrywana przed Komisją Dyscyplinarną, a konsekwencją mogła być kara grzywny w wysokości 10 000 franków szwajcarskich lub zakaz prowadzenia wszelkich działalności bokserskich na okres dwóch lat.

W ten sposób zebrano spory materiał dowodowy, ale też wielu świadków odmówiło współpracy. Pojawiły się również rozbieżności w treści relacjonowanych wydarzeń.⁶⁵ Pełny Raport McLaren'a został podany do publicznej wiadomości w dniu 10 grudnia 2021 roku. Znalazły się w nim również analizy zawodów bokserskich rozegranych po zakończeniu Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro. Zaprezentowano również metody korupcji jakie stosowano w strukturach AIBA, a także sposoby zapobiegania nim. Opisano także działania komisji dyscyplinarnej w latach 2013-2021, wraz ze szczegółową analizą zjawisk korupcyjnych. Podczas Mistrzostw Świata w Belgradzie w 2021 roku, przetestowano projekt pilotażowy będący zaleceniem McLaren Global Sport Solutions – a więc przede wszystkim użycie urządzenia analizującego głos na podstawie sztucznej inteligencji, które mogą sprawdzić uczciwość sędziów w odniesieniu do konkretnych zdarzeń podczas walki bokserskiej.⁶⁶ Końcowa część raportu zawiera rekomendacje, jakie mogą być wprowadzane, by poprawić sytuację AIBA i boksu olimpijskiego, zmierzając do wyeliminowania korupcji.⁶⁷

PROPOZYCJE ZMIAN

Międzynarodowa Federacja Boks Olimpijskiego wraz z zespołem dochodzeniowym McLaren'a (MIIT) po przeanalizowaniu różnych form manipulacji zasugerowała i wprowadziła kilka zmian, które zostały opisane w podsumowniu Raportu McLaren'a. Pierwszą zmianą zastosowaną jeszcze przed rozpoczęciem śledztwa było odsunięcie wszystkich sędziów pracujących podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro od sędziowania walk na poziomie międzynarodowym, zmiana władz w strukturach międzynarodowej federacji oraz

zmiana nazwy z Association Internationale de Boxe Amateur (AIBA) na International Boxing Association (IBA). Następnie w trakcie trwania śledztwa i potwierdzenia manipulacji, zbadano przyczyny tych przestępczych zjawisk.

By im zapobiec IBA wraz z zespołem dochodzeniowym McLaren'a wprowadzili trzystopniowy projekt weryfikacji pracy sędziów, którego testy miały miejsce podczas Mistrzostw Świata w Belgradzie w październiku 2021 roku.

Pierwszym etapem była ocena dotychczasowej aktywności sędziów. Gdy stwierdzono, że któryś z arbitrów przejawiał działania korupcyjne, nie otrzymywał powołania na turniej mistrzowski.

Drugim etapem było użycie urządzenia do analizy głosu, które zostało zainstalowane w hotelu, w którym sędziowie byli zakwaterowani. Taka technologia wykorzystywała pytania stworzone przez ekspertów IBA oraz grupy dochodzeniowej McLaren'a w oparciu o sztuczną inteligencję, by móc ocenić poziom ryzyka w odniesieniu do konkretnych zdarzeń – w tym przypadku do korupcji i manipulacji w trakcie walk. Jednocześnie każdy z sędziów wypełniał automatyczną ankietę za pomocą telefonu, a urządzenie analizowało odpowiedzi określając poziom ryzyka korupcji. W trakcie trwania turnieju w Belgradzie u dwóch sędziów weryfikacja dała wysoki wskaźnik działań manipulacyjnych, w wyniku czego ci sędziowie zostali wydaleny z turnieju.

Trzecim etapem było wypełnienie przez sędziów ankiety, ale w odniesieniu do konkretnych sytuacji, które miały miejsce po zakończeniu sesji walk. W dość powszechnym odczuciu projekt ten został uznany za sukces.⁶⁸

Podjęto też decyzje o wprowadzenie bardzo surowych kar dla sędziów, którzy dobrowolnie podjęli działania korupcyjne lub nakłaniali innych do ustawienia wyniku walki. Karą, która skutecznie odstraszyłaby potencjalnych manipulatorów byłby – zadaniem autorów Raportu – dożywotni zakaz pełnienia funkcji sędziego w strukturach międzynarodowych, a także dożywotni zakaz pełnienia jakiejkolwiek funkcji w boksie olimpijskim, zarówno w strukturach międzynarodowych jak i krajowych. W przypadkach przekraczania norm prawnych Raport mówi o wniesieniu aktu oskarżenia na drodze cywilno-prawnej »

63 Tamże, str. 30-48

64 Tamże, str. 30-48

65 Tamże, str. 14-15

66 McLaren Global Sport Solutions, Independent Investigation of the AIBA Boxing Competitions After the Rio Olympic Games 2016, 10 grudnia 2021, str. 7-8

67 Tamże, str. 70-77

68 Tamże, str. 7-8

» do prokuratury kraju, z którego pochodzi sędzia naruszający prawo. Podczas obserwacji walk zwrócono uwagę na dobór sędziów do konkretnej walki. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku sędziowie przed walką byli wybierani losowo przez system komputerowy. Walki nie mogli oceniać sędziowie, którzy pochodzili z kraju któregoś z zawodników. Tutaj należałoby też wprowadzić zmianę związaną z doбором sędziów według konfederacji kontynentalnych oraz mieć na uwadze różne pola konfliktów politycznych w świecie, często mających usytuowanie na różnych kontynentach.⁶⁹ Podczas Igrzysk w Rio de Janeiro losowano sędziów z uwzględnieniem tych zastrzeżeń, ale nie zawsze się to udawało. Inną kwestią, która wystąpiła podczas Igrzysk w Rio był żywiłowy doping dla pięściarzy. Zwłaszcza dla zawodników gospodarzy, ale również bardzo wspierających kibiców miały reprezentacje Uzbekistanu, Rosji i Tajlandii. Oczywiście nie można zabronić kibicom dopingowania swoich ulubieńców, jednak taki doping może dekoncentrować sędziów oraz sugerować zwycięzcę rundy lub nawet całej walki. By temu zapobiec, dowodzono w Raporcie, sędziowie muszą więcej korzystać z pomocy psychologów i różnych terapii zwiększających stopień koncentracji.

CELE I PYTANIA BADAWCZE

Przedmiotem badań niniejszej pracy jest jakość pracy sędziów bokserskich w trakcie turnieju bokserskiego z Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku. Głównym celem jest natomiast ocena jakości pracy tych sędziów. Zatem główny problem badawczy zawarty jest w następującym pytaniu: czy sędziowie bokserscy podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku prawidłowo oceniali walki? Szukając odpowiedzi na to zasadnicze pytanie, postawiono w pracy kilka szczegółowych pytań badawczych:

1. Czy sędziowie punktowi prawidłowo oceniali walki?
2. Czy sędziowie ringowi prawidłowo wykonywali swoje obowiązki (w zakresie przerywania walki, przyznawania zawodnikom ostrzeżeń, zwracania uwagi w przypadku faulu)?
3. Ile walk w rzeczywistości zostało źle ocenionych przez sędziów punktowych?

4. Czy sędziowie ringowi słusznie przerywali walki (jeśli była taka konieczność)?
5. Ile walk łącznie zostało źle ocenionych?

HIPOTEZY BADAWCZE

Literatura przedmiotu sugeruje podzielenie hipotez badawczych na kilka podstawowych typów.⁷⁰ Na potrzeby niniejszej pracy postawiono następującą hipotezę badawczą: praca sędziów bokserskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku była skrajnie niesprawiedliwa. Dodatkowo sformułowano kilka hipotez szczegółowych:

- znaczna część walk została źle oceniona przez sędziów punktowych;
- oprócz wspomnianych w raporcie McLarena walk, które mogły być ustalone, było więcej pojedynków, gdzie zwycięzca powinien być inny;
- praca sędziów ringowych nie budzi natomiast zastrzeżeń i raczej prawidłowo wykonywali oni swoje obowiązki.

METODY I TECHNIKI BADAWCZE

Metody badań muszą być odpowiednio dopasowane przez osoby prowadzące badania na podstawie własnej opinii dotyczącej tego, co ich zdaniem przyniesie największe korzyści z podjętych badań i pozwoli na osiągnięcie wiarygodnych wyników.⁷¹

W tej pracy zastosowano dwie metody badań. Pierwszą był sondaż diagnostyczny skierowany do zawodników, sędziów, trenerów i działaczy bokserskich, w której respondenci wyrażają swoją ocenę pracy sędziów podczas Igrzysk Olimpijskich w 2016 roku. Drugą metodą było obejrzenie i analiza walk bokserskich z tego samego turnieju olimpijskiego oraz samodzielna ocena walk na karcie punktowej według przepisów obowiązujących w trakcie Igrzysk (system 10:9, zapisuję wynik w ciągu 5 sekund od zakończenia rundy). W przypadku, gdy zawodnik otrzymywał ostrzeżenie, odliczany był punkt z ostatecznego werdyktu.

Ocenie podlegała również praca sędziego ringowego w kwestii zwracania uwagi zawodnikom, słuszności przyznawania ostrzeżeń oraz przerywania walki.

Narzędzia badawcze, które wykorzystano w badaniu to: ankieta dla sędziów, trenerów oraz zawodników w opracowaniu

70 Apanowicz J., Metodologia ogólna, Wydawnictwo Bernardinum, Gdynia 2002, s. 70

71 Szkutnik Z., Metodyka pisania pracy dyplomowej, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2005, s. 40

własnym; materiały wideo z walk; karty punktowe do sędziowania walk boks olimpijskiego.

WYNIKI BADAŃ

ANALIZA WYNIKÓW ANKIETY

W ankiecie wzięło udział 30 osób związanych z boksem – sędziów, trenerów oraz zawodników. W pytaniach określających grupę, 15 uczestników ankiety przyznało, że w tym sporcie łączy minimum dwie funkcje (np. byli zawodnikami, a obecnie są trenerami lub sędziami). Wszyscy uczestnicy bez względu na pełnioną w tym sporcie funkcję oznajmili, że boksem zajmują się minimum 10 lat. Jeden z ankietowanych zaznaczył, że 10 lat startował na zawodach bokserskich jako zawodnik w różnych kategoriach wiekowych, a przez następne 30 lat był sędzią bokserskim. 23 osoby oznajmiły, że w boksie dalej są aktywne bez względu na pełnioną funkcję, zaś 7 z nich już nie udziela się aktywnie w pięściarstwie.

Na pytanie nr 1 związane ze stanem wiedzy na temat afery dotyczącej sędziowania walk bokserskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro, 52% badanych określiło swoją wiedzę na ten temat jako „raczej dobrą”, 28% określiło swoją wiedzę jako „raczej słabą”, 16% określiło ją jako „słabą”. Można zatem stwierdzić, że wiedza o mankamentach, delikatnie mówiąc, sędziowania podczas turnieju bokserskiego w Rio była dość umiarkowana; nikt nie zaznaczył odpowiedzi „dobrze”!

Na pytanie nr 2 czy uczestnicy ankiety oglądali walki bokserskie podczas wspomnianego turnieju, 18% ankietowanych odpowiedziało, że obejrzało wszystkie lub prawie wszystkie walki, 46% oznajmiło, że oglądało większość walk, 30% przyznało, że obejrzało zaledwie kilka walk, zaś 6% w uwagach przyznało, że nie oglądali walk w ogóle, a wyniki znali jedynie z serwisów informacyjnych.

Na pytanie nr 3 czy wynik jakiegokolwiek walki wzbudził u respondentów wątpliwości, aż 88% badanych stwierdziło „tak”, a 12% stwierdziło „raczej tak”. Żaden z ankietowanych nie zaznaczył odpowiedzi „raczej nie” oraz „nie”. Czyli zdecydowana większość ankietowanych była w przekonaniu o występowaniu w ocenie walk przez zespół sędziowski wyraźnych niedostatków.

W pytaniu nr 4 zapytano ankietowanych, czy zasady sędziowania podczas tego turnieju były obiektywne do wydawania obiektywnego wyniku walki, 20% odpowiedziało „tak” 70% „raczej tak”, zaś 10% uznało, że „raczej nie”. Inaczej mówiąc, zdaniem

69 Tamże, 2021 str. 46

respondentów, to nie regulaminy i zasady, ale ludzie byli przyczyną wypaczeń.

Na pytanie nr 5 dotyczące zapoznania się ankietowanych z doniesieniami medialnymi związanymi z zastrzeżeniami co do niektórych walk, aż 72% ankietowanych odpowiedziało „tak”, natomiast 18% odpowiedziało „raczej tak”, a 10% udzieliło odpowiedzi „nie”. Oznacza zatem, że wiedza przekazywana w tej sprawie przez media była w większości znana.

W pytaniu nr 6 dotyczącym zapoznania się ankietowanych z treścią raportu McLarena w sprawie Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro, 100% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź „nie”. Potwierdza to opinię, że raport McLarena nie miał globalnego zasięgu, nawet w środowisku pięściarskim. Pytanie nr 7 dotyczyło tego, czy zdaniem ankietowanych przepisy i działania antykorupcyjne w sporcie powinny zostać zaostrome, 54% ankietowanych odpowiedziało „tak”, 40% „raczej tak”, 6% stwierdziło „raczej nie”. Czyli tylko niewielka grupa respondentów wyraziła bardzo umiarkowany pogląd o niezaostromieniu przepisów antykorupcyjnych; aż 94% ankietowanych w tej sprawie była za zaostromieniem kar.

W pytaniu nr 8 zapytano ankietowanych czy ich zdaniem sędziowie podczas prestiżowych zawodów powinni być otoczeni szczególną ochroną w zakresie ochrony zdrowia i życia. 6% zaznaczyło odpowiedź „tak”, 52% zaznaczyło odpowiedź „raczej tak”, 32% odpowiedziało „raczej nie”, zaś 10% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź inne, a w uwagach wpisano „nie mam zdania”. Można zatem wnioskować, że w grupie respondentów w kwestii zagrożenia zdrowia i życia sędziów bokserskich zdania są podzielone; jedni uważają, że takie zagrożenie jest, inni są przeciwnego zdania. W pytaniu nr 9 zapytano czy ich zdaniem zostały wyciągnięte odpowiednie konsekwencje w stosunku do sędziów oraz samej federacji AIBA. Aż 84% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź „inne”, pisząc w adnotacji „nie mam zdania”, 6% zaznaczyło odpowiedź „tak”, 6% zaznaczyło odpowiedź „raczej tak”, zaś 4% zaznaczyło odpowiedź „raczej nie”. Czyli próba naprawienia wizerunku olimpijskich turniejów bokserskich po Rio 2016 raczej się nie powiodła.... Przynajmniej zdaniem respondentów z przeprowadzonego badania.

W 10 pytaniu zapytano czy zdaniem uczestników ankiety doszło do oszustwa podczas turnieju bokserskiego w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro. 12% odpowiedziało „tak”, 76% odpowiedziało „raczej tak”, 6% odpowiedziało „raczej nie”, zaś

następne 6% zaznaczyło odpowiedź „Inne” pisząc w uwagach „nie mam zdania”. Czyli aż 78% ankietowanych stwierdziło, że podczas sędziowania w turnieju bokserskim Rio 2016 doszło do oszustwa!

Można zatem stwierdzić, że ankietowani byli mocno zainteresowani analizowanym turniejem bokserskim. Świadczy o tym fakt, że 94% oglądało walki, przez co mogli na bieżąco ocenić sytuację i wyrazić swoje zdanie, a 90% zapoznawało się z doniesieniami medialnymi związanymi z zastrzeżeniami wyniku niektórych walk. Po analizie doniesień medialnych oraz walk przez ankietowanych uznano, że doszło lub mogło dojść do ustawiania walk. Ponadto wszyscy ankietowani stwierdzili, że wyniki co najmniej jednej walki wzbudziły wątpliwości. Tym bardziej, że według ankietowanych sposób oceniania walk bokserskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro był skonstruowany na tyle dobrze, by móc wskazać faktycznie lepszego pięściarza w danej walce.

Żaden z ankietowanych nie zapoznał się z raportem McLarena. Może to mieć związek z tym, że upłynęło aż 5 lat od zakończeniem Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro do upublicznienia pierwszej części Raportu. Przez ten okres ankietowani mogli zapomnieć o tym, że taka sytuacja miała miejsce, zwłaszcza, że tylko niektóre media podawały informację o rozpoczęciu śledztwa i jego wynikach.

Większość ankietowanych była zdania o zwiększeniu ochrony dla sędziów w trakcie prestiżowych zawodów bokserskich oraz zaostromienia przepisów i działań w przypadku korupcji. Ankietowani także nie byli przekonani co do wyciągnięcia odpowiednich konsekwencji w stosunku do sędziów oraz samej federacji AIBA w związku z zaistniałą sytuacją.

ZASADY I PROCEDURY AUTORSKIEJ OCENY WALK

Podczas samodzielnej oceny walk wykorzystane zostały materiały wideo dostępne w Internecie. Znalezione zapisy walk z tego turnieju, były materiałami z transmisji telewizyjnych lub internetowych dla widzów z całego świata. Podczas analizy walk, była możliwość ich oglądania pod różnymi kątami, przez co zadanie było nieco ułatwione, by móc obiektywnie ocenić walkę.

W celu obiektywnej oceny jakości pracy sędziów, w realizacji badań zastosowano następującą procedurę:

- każda walka była obejrzana tylko jeden raz bez możliwości cofnięcia materiału wideo;

- każda walka oceniana była według zasad boks olimpijskiego (liczba celnych prawidłowych ciosów, dominacja w walce, konkurencyjność);
- po zakończeniu rundy w ciągu 5 sekund należało wpisać wynik do karty punktowej, a następnie własną punktację porównać z wynikami sędziów, które wyświetlały się w przerwie pomiędzy rundami;
- w przypadku, gdy na karcie punktowej widniał remis, należało wskazać zawodnika, który zdaniem badającego był zwycięzcą w konkretnej walce;
- w sytuacji, gdy któryś zawodnik otrzymał ostrzeżenie, punkty za te ostrzeżenie odejmowane były dopiero po podliczeniu własnej punktacji i wskazaniu zwycięzcy;
- po wpisaniu wyniku rundy na kartę punktową, zamieszczano informację, ile sędziów oceniło rundę tak samo jak autor niniejszej pracy, a ile inaczej.

OCENA PRACY SĘDZIÓW PUNKTOWYCH

Obejrzano 122 walk bokserskich z tego turnieju, które udało się odnaleźć w różnych serwisach internetowych. Wynik aż 18 z tych walk wzbudził wątpliwości, przy czym decyzja w 7 walkach była jednoznaczna, w 10 walkach stosunek wynosił 2:1, a jedna walka zakończyła się przed czasem. Zatem 15% walk, w których wynik został poddany krytyce (wątpliwościom), stanowi dość spory odsetek.

Warto tutaj zaznaczyć, że sędziowie punktowi mieli przydzielone konkretne numery stanowisk przed rozpoczęciem walki, przez co ich pole i kąt widzenia są stałe, a co za tym idzie, mogą nie dostrzec niektórych ciosów lub też mogli uznać, że cios, który ich zdaniem doszedł do celu, w rzeczywistości nie trafił przeciwnika lub był nieprawidłowy. Jednak trzeba też zaznaczyć, że wszyscy sędziowie, którzy sędziowali walki podczas tego turnieju, to bardzo doświadczeni sędziowie klasy międzynarodowej z najwyższymi możliwymi kwalifikacjami oraz będącymi uczestnikami programu sędziów 5- i 3-gwiazdkowymi, powinni zatem wiedzieć jak w takich sytuacjach się zachować oraz prawidłowo ocenić walkę. Tym bardziej, że w każdej kolejnej walce skład sędziowski zmieniał się, dzięki temu sędziowie byli wypoczęci, i mogli w pełni skupić się na powierzonych im roli.

Warto też dodać, że walki analizowane w pracy i źle ocenione, nie znalazły się w żadnej części raportu McLarena w kontekście walk, w których mogło dojść do korupcji. Można to tłumaczyć przez fakt, »

» że spora część walk to były walki raczej wyrównane z minimalną przewagą jednego z zawodników. W takiej sytuacji sędziowie oceniają konkurencyjność, wywieranie presji na przeciwniku, narzucenie swojego stylu boksowania, czy też agresję. Zatem każdy z sędziów mógł sam przebieg walki inaczej interpretować.

W trakcie badań ocena rund walk przez badającego była bardzo zbliżona do oceny wydanej przez sędziów w trakcie turnieju. Rzadko zdarzały się sytuacje, gdzie tylko jeden lub więcej sędziów ocenił rundę inaczej niż badający. Jednak przypomnijmy, że w 15% walk zwycięzca pojedynku zgodnie z przeprowadzonym badaniem, powinien być inny.

W tabeli 4 przedstawiono również listę walk, które zostały ocenione przez sędziów punktowych inaczej niż w prezentowanych w pracy badaniach.

AUTORSKA OCENA PRACY SĘDZIÓW RINGOWYCH

Podczas badań zwracana była również uwaga na pracę sędziów ringowych. Dbają oni o prawidłowy i płynny przebieg walki, oraz by zawodnicy nie łamali przepisów. Sędziowie ringowi dbają również o zdrowie i bezpieczeństwo walczących, a w razie potrzeby mogą zatrzymać na chwilę walkę lub ją zakończyć przed upływem regulaminowego czasu. Należy jednak pamiętać, że sędziowie ringowi są jedynie tłem dla głównych aktorów, jakimi są pięściarze w ringu.

Jednak podczas obserwacji dostrzeżono kilka nietypowych zachowań w pracy sędziów ringowych. Pierwszym takim elementem, który został zaobserwowany była znikoma reakcja lub jej brak w sytuacji, gdy pięściarze zadawali ciosy nasadą rękawicy. Te faule były widoczne gołym okiem oraz później na powtórkach telewizyjnych między rundami. Mimo, że boks jest bardzo dynamiczną i dość szybką dyscypliną sportu, przez co zawodnikom mogą zdarzyć się takie błędy, to sędziowie ringowi na tym poziomie zawodów oraz będąc blisko walczących, powinni dostrzegać takie faule. A zatem, by zachować płynność walki, sędzia powinien upomnieć zawodnika słownie bez przerywania pojedynku, mówiąc krótką komendę, np.: „czerwony nie bij nasadą”, a w sytuacji notorycznego powtarzania się sytuacji, sędzia powinien zatrzymać walkę i upomnieć faulującego zawodnika. W tym aspekcie sędziowie nie zwracali w ogóle zawodnikom uwagi lub robili to bardzo rzadko. Tymczasem uderzanie nasadą rękawicy może spo-

wodować kontuzję, a nawet zakończenie walki przed czasem, co byłoby dalekie od zasad fair play.

Kolejnym elementem, który mógł budzić wątpliwości było liczenie stojących zawodników po otrzymaniu mocniejszego ciosu lub serii ciosów bez odpowiedzi. W kilku walkach, gdzie zawodnik był liczony na stojąco wydawać się mogło, że wszystko jest w porządku, a sędzia ringowy niesłusznie podjął taką decyzję. Sędziowie ringowi są najbliższymi zawodników i mogą dostrzec to, czego na początku mogą nie zobaczyć kibice obecni na sali lub oglądający transmisję w telewizji lub internecie. Sędziowie ringowi mogą dostrzec zamroczenie zawodnika po ciosie lub jego zachwianą równowagę. Być może tak było, choć u badających pojawiło się co najmniej kilka wątpliwości w tej sprawie.

W kontekście błędów wykonanych przez sędziów ringowych nie sposób pominąć sytuacji dość dziwnej, która miała miejsce podczas walki ćwierćfinałowej w kategorii wagowej 56 kg mężczyzn, w której zmierzali się Alberto Melian (Argentyna) oraz Murodjon Akhmadaliev (Uzbekistan), a sędzią ringowym był Michael Callagher (Irlandia). W I rundzie sędzia powiedział „stop”, chcąc zwrócić zawodnikom uwagę, ale zawodnik z Uzbekistanu po tej komendzie uderzył swojego przeciwnika tak mocno, że ten przewrócił się. Sędzia z Irlandii, zaczął liczyć leżącego na ringu zawodnika, a gdy poszkodowany zgłosił gotowość, sędzia wznowił walkę. Chwilę później zatrzymał walkę, prosząc o zatrzymanie zegara, po czym ponownie zaczął liczyć zawodnika z Argentyny, po czym zakończył walkę i ogłoszono zawodnika z Uzbekistanu jako zwycięzcę przez TKO. Sędzia słusznie liczył Argentyńczyka, jednak po zakończeniu liczenia i zgłoszeniu gotowości do dalszej walki, zawodnik z Uzbekistanu powinien dostać ostrzeżenie za uderzenie po komendzie „stop”, jednak go nie otrzymał. Następnie zatrzymał czas i zaczął liczyć zawodnika z Argentyny, co było niezrozumiałe.

Pomimo tego incydentu z udziałem sędziego z Irlandii, do pracy sędziów ringowych nie można mieć wiele zastrzeżeń.

Ważną kwestią, która została zaobserwowana również w trakcie badań był doping kibiców obserwujących zawody w hali. Podczas trwania Igrzysk, kibice – co zrozumiałe – bardzo głośno dopingowali swoich idoli i faworytów.

Głośny doping i wsparcie trybun mieli głównie pięściarze z Brazylii wspierani przez miejscową publiczność. Wyjątkowo

głośny doping mieli także reprezentanci Uzbekistanu i Tajlandii. Doping polegał na skandowaniu imienia i nazwiska faworyta publiczności, głośna celebrowanie przy udanych akcjach lub głośna motywacja zawodnika do walki. Wsparcie któregoś z zawodników przez publiczność jest jak najbardziej zrozumiałe i nie można zakazać tego kibicom, jednak takie zachowania mogą wpłynąć na postawę sędziów punktowych jako sugestie kogo mają uznać za zwycięzcę rundy lub walki, zwłaszcza gdy walka jest wyrównana.

Podczas autorskiej analizy zapisów video nie zauważono, by sędziowie punktowi sugerowali się dopingiem dla któregoś z zawodników. Pod tym względem sędziowie bardzo dobrze wykonali swoją pracę, jednak warto mieć na uwadze, że doping publiczności może sprowokować sędziów do nieobiektywnego ocenienia walki.

PODSUMOWANIE

Skandal jaki miał miejsce podczas sędziowania bokserkiego turnieju w Rio de Janeiro nigdy nie powinien być się wydarzyć. Tym bardziej, że w trakcie ceremonii otwarcia każdego Igrzysk sędziowie składają przed całym światem przysięgę, że będą uczciwie przesądzać o wynikach zawodów. Bardzo szybko okazało się, że przysięga została złamana, a kilka lat później dowiodło tego śledztwo, które potwierdziło również proceder ustawiania walk pięściarskich. Trzeba jednak stwierdzić fakt, iż ujawnienie afery związanej z korupcją i ustalaniem wyników walk w boksie olimpijskim przyniosło także pozytywne efekty. Zaczęto szukać przyczyn takich zachowań, a osoby odpowiedzialne za całokształt zostały odsunięte od pełnienia wszelkich funkcji. Nauczono się też badania i oceniania poziomu ryzyka (prawdopodobieństwa) powstawania zachowań korupcyjnych. Natomiast bardzo szkoda zawodników, dla których udział w Igrzyskach Olimpijskich, a tym bardziej zdobycie medalu, byłoby życiową szansą zrealizowania kariery w boksie zawodowym.

Celem niniejszej pracy była ocena pracy sędziów bokserkich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku. Po przeanalizowaniu zgromadzonych materiałów oraz przeprowadzeniu badań, starano się znaleźć odpowiedzi na postawione w części metodologicznej pytania badawcze.

- Na pytanie czy sędziowie punktowi prawidłowo oceniali walki? – w znacznej części, walki bokserkie nie były poprawnie oceniane przez sędziów;

- Natomiast na pytanie o sędziów ringowych w zakresie przerywania walki, przyznawania zawodnikom ostrzeżeń, zwracania uwagi w przypadku faulu – przeprowadzona analiza skłania do odpowiedzi, że sędziowie ringowi prawidłowo wykonywali swoje obowiązki w trakcie prowadzonych walk;
- Ile walk w rzeczywistości zostało źle ocenionych przez sędziów punktowych? – 17 walk zostało błędnie ocenionych przez sędziów punktowych, a w jednej walce sędzia ringowy nie słusznie podjął decyzję o jej przerwaniu;
- Czy sędziowie ringowi słusznie przerywali walki (jeśli była taka konieczność)? – z wyjątkiem walki pomiędzy Alberto Melianem a Murodjonem Akhmadalievem, gdzie przerwanie walki przez sędziego ringowego była niezrozumiała, sędziowie ringowi słusznie przerywali walki, jeśli była taka konieczność;
- Ile walk łącznie zostało źle ocenionych? – 18 walk łącznie zostało błędnie ocenionych przez sędziów.

Po wykonaniu szczegółowych badań udało się również zweryfikować hipotezy szczegółowych:

- hipoteza twierdząca, że znaczna część walk została źle oceniona przez sędziów punktowych została potwierdzona;
- hipoteza dotycząca większej liczby walk, które mogły być ustawione została obalona ze względu na brak wystarczającej ilości dowodów uzyskanych w trakcie śledztwa, co zostało zaznaczone w odpowiednich częściach pracy;
- hipoteza szczegółowa dotycząca prawidłowego wykonywania swoich obowiązków przez sędziów ringowych została potwierdzona.

Stwierdzenia wynikające z raportu McLarena oraz wyniki badań własnych prowadzą do wniosku, że wprowadzenie pewnych zaostreżeń przepisów korupcyjnych oraz stałe wdrażanie technologii weryfikującej zachowania manipulacyjne jest konieczne i pozytywnie wpłynie na bezpieczną pracę sędziów oraz lepsze postrzeganie przez opinię publiczną boksu olimpijskiego. •

Tabela 2. Wyniki ankiety przeprowadzonej dla osób związanych z boksem

1. Jak oceniasz swój stan wiedzy na temat afery związanej z sędziowaniem walk bokserskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku?				
Dobrze: 0%	Raczej dobrze: 52%	Raczej słabo: 28%	Słabo: 16%	Inne: 0%
2. Czy oglądałeś/aś walki bokserskie podczas tego turnieju?				
Tak, wszystkie lub większość walk: 18%	Tak, ale tylko część z nich: 46%	Tak, ale tylko jedną walkę: 30%	Nie oglądałem/am w ogóle: 6%	Inne: 0%
3. Czy wyniki którejkolwiek z walk budzą również Twoje zastrzeżenia?				
Tak: 88%	Raczej tak: 12%	Raczej nie: 0%	Nie: 0%	Inne: 0%
4. Czy uważasz, że zasady sędziowania podczas tego turnieju były odpowiednie do wydania obiektywnego wyniku walk?				
Tak: 20%	Raczej tak: 70%	Raczej nie: 10%	Nie: 0%	Inne: 0%
5. Czy zapoznawałeś/aś się z doniesieniami medialnymi na temat kwestionowanych wyników walk?				
Tak: 72%	Raczej tak: 18%	Raczej nie: 0%	Nie: 10%	Inne: 0%
6. Czy zapoznawałeś/aś się z treścią Raportu McLarena dotyczącą turnieju bokserskiego z Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku?				
Tak: 0%	Raczej tak: 0%	Raczej nie: 0%	Nie: 100%	Inne: 0%
7. Czy uważasz, że przepisy i działania antykorupcyjne w sporcie powinny zostać zaostrzone?				
Tak: 54%	Raczej tak: 40%	Raczej nie: 6%	Nie: 0%	Inne: 0%
8. Czy uważasz, że sędziowie podczas prestiżowych zawodów powinni być otoczeni szczególną ochroną w zakresie ochrony życia i zdrowia?				
Tak: 6%	Raczej tak: 52%	Raczej nie: 32%	Nie: 0%	Inne: 10%
9. Czy Twoim zdaniem konsekwencje wyciągnięte wobec sędziów i AIBA są odpowiednie?				
Tak: 6%	Raczej tak: 6%	Raczej nie: 4%	Nie: 0%	Inne: 84%
10. Czy Twoim zdaniem podczas turnieju bokserskiego podczas IO w Rio de Janeiro w 2016 roku doszło do oszustwa?				
Tak: 12%	Raczej tak: 76%	Raczej nie: 6%	Nie: 0%	Inne: 6%

Źródło: Wynik autorskiej ankiety stworzonej na potrzeby pracy

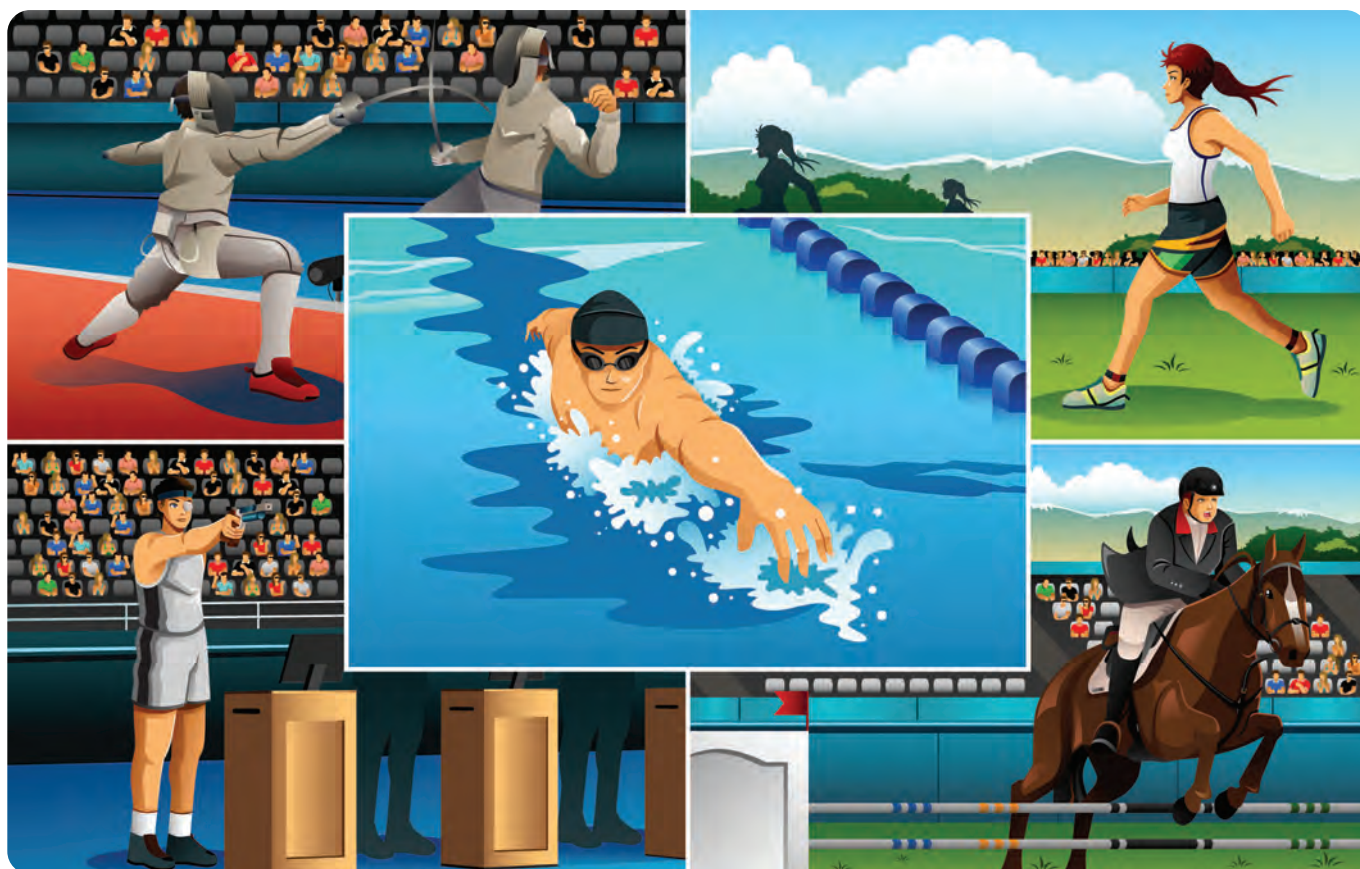
Piśmiennictwo:

1. Apanowicz J., Metodologia ogólna, Wydawnictwo Bernardinum, Gdynia 2002, s. 20
2. Egan P. Boxiana: or, Sketches of ancient and modern pugilism. London, 1823
3. Fidziński J. Elektronika w sędziowaniu walk bokserskich, Trening 2-3(42-43), 1999, str. 224
4. McLaren Global Sport Solutions, Independent Investigation of the AIBA Boxing Competitions Prior to and During the Rio Olympic Games 2016, 30 września 2021
5. McLaren Global Sport Solutions, Independent Investigation of the AIBA Boxing Competitions After the Rio Olympic Games 2016, 10 grudnia 2021
6. Miller S.G., Starożytni olimpijczycy, Warszawa 2006, s. 232
7. Pilch. T., Zasady badań pedagogicznych, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, str. 43
8. Regulamin sędziowski. Sędziowie, ich prawa i obowiązki. Polski Związek Bokserski, 2019
9. Szukutnik Z., Metodyka pisanie pracy dyplomowej, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2005, s. 40

Netografia:

1. Informacja o dopuszczeniu pięściarzy zawodowych do startu w Igrzyskach Olimpijskich [<https://przegladsportowy.onet.pl/boks/bokserzy-zawodowi-na-igrzyskach-olimpijskich-rio-2016/bhb0zcm>]
2. Historia boks, Poliakkoff M, Encyklopaedia Britannica entry for Boxing, Britannica.com, 2013
3. Historia boks [<https://bbbofc.com/boxing-history>]
4. Historia Towarzystwa Pugilistycznego [https://boxrec.com/wiki/index.php/Pugilistic_Society]
5. London Prize Ring Rules [https://boxrec.com/wiki/index.php/London_Ring_Rules]
6. Marquess of Queensberry Rules [<https://www.britannica.com/sports/Marquess-of-Queensberry-rules>]
7. Status prawny boks [<https://www.britannica.com/sports/boxing/Boxings-legal-status>]
8. Amateur Boxing Association [<https://www.englandboxing.org/about/our-history/>]
9. Historia federacji IBA [<https://www.iba.sport/about-iba/our-history/>]
10. Informacja o rozgrywaniu turnieju bokserskiego na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w 2020 roku [<http://przegladsportowy.onet.pl/boks/mkol-boks-pozostaje-w-programie-igrzysk-aiba-zawieszona/65zfkxv>]
11. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w St. Louis w 1904 roku [<https://web.archive.org/web/20200417050131/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1904/BOX/>]
12. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 1908 roku [<https://web.archive.org/web/20200417050322/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1908/BOX/>]
13. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Antwerpii w 1920 roku [<https://web.archive.org/web/20200417060244/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1920/BOX/>]
14. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Paryżu w 1924 roku [<https://web.archive.org/web/20200417060328/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1924/BOX/>]
15. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Amsterdamie w 1928 roku [<https://web.archive.org/web/20200417053404/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1928/BOX/>]
16. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Los Angeles w 1932 roku [<https://web.archive.org/web/20200417054708/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1932/BOX/>]
17. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 roku [<https://web.archive.org/web/20200417041854/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1936/BOX/>]
18. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 1948 roku [<https://web.archive.org/web/20200417054536/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1948/BOX/>]
19. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Helsinkach w 1952 roku [<https://web.archive.org/web/20200417055039/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1952/BOX/>];
20. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Melbourne w 1956 roku [<https://web.archive.org/web/20200417053751/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1956/BOX/>]
21. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Rzymie w 1960 roku [<https://web.archive.org/web/20200417045818/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1960/BOX/>]
22. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1964 roku [<https://web.archive.org/web/20200417054100/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1964/BOX/>]
23. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Meksyku w 1968 roku [<https://web.archive.org/web/20200417045628/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1968/BOX/>]
24. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Monachium w 1972 roku [<https://web.archive.org/web/20200417054241/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1972/BOX/>]
25. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Montrealu w 1976 roku [<https://web.archive.org/web/20200417052329/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1976/BOX/>]
26. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Moskwie w 1980 roku [<https://web.archive.org/web/20200417045803/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1980/BOX/>]
27. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Los Angeles w 1984 roku [<https://web.archive.org/web/20200417043053/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1984/BOX/>]
28. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988 roku [<https://web.archive.org/web/20200417044102/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1988/BOX/>]

29. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku [<https://web.archive.org/web/20200417043815/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1992/BOX/>]
30. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Atlancie w 1996 roku [<https://web.archive.org/web/20200417044243/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/1996/BOX/>]
31. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Sydney w 2000 roku [<https://web.archive.org/web/20200417042513/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2000/BOX/>]
32. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Atenach w 2004 roku [<https://web.archive.org/web/20200417045731/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2004/BOX/>]
33. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku [<https://web.archive.org/web/20200417044331/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2008/BOX/>]
34. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 roku [<https://web.archive.org/web/20200417045837/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2012/BOX/>]
35. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku [<https://web.archive.org/web/20200417053558/https://www.sports-reference.com/olympics/summer/2016/BOX/>]
36. Turniej bokserski podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 2020 roku [<https://olympics.com/en/olympic-games/tokyo-2020/results/boxing>]
37. Historyczny opis skandalu podczas Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988 roku [<https://www.thesportsman.com/articles/roy-jones-jr-park-si-hun-and-olympic-boxing-s-most-controversial-moment>]
38. Informacja o zmianie zasad punktowania walk przez AIBA z 2013 roku [<https://docplayer.pl/20558929-Nowe-zasady-punktowania-walk.html>]
39. Informacja o wszczęciu śledztwa przez AIBA oraz zawieszeniu sędziów [<https://sport.tvp.pl/27231794/sledztwo-aiba-sedziowie-z-rio-zawieszeni>]
40. Decyzja trybunału arbitrażowego o zdyskwalifikowaniu Mishy Aloiana za stosowanie środków dopingujących [https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Media_Release_AD_16-10_and_16_11.pdf]
41. Informacja o odsunięciu części sędziów od prowadzenia walk podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro [<https://www.sport.pl/igrzyska-olimpijskie/7,154863,20560705,rio-2016-boks-czesc-sedziow-odsunieta-od-prowadzenia-walk.html>]
42. Informacja o decyzji MKOl w sprawie pozostawienia boksu w programie kolejnych Igrzysk Olimpijskich [<https://przegladSPORTowy.onet.pl/boks/mkol-boks-pozostaje-w-programie-igrzysk-aiba-zawieszona/65zfkxv>]
43. Podanie do wiadomości publicznej o rozpoczęciu niezależnego śledztwa przez Richarda McLaren [<https://www.reuters.com/lifestyle/sports/mclaren-lead-investigation-into-international-boxing-2021-06-14/>]
44. Informacje o McLaren Global Sports Solutions [<https://www.mclarenglobalsportsolutions.com/arbitrators.php>]



Ocena atrakcyjności toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym¹

DOMINIKA KAROLAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Świadomość społeczna poparta postępowaniem naukowym i wspomnianym wcześniej postępowaniem technologicznym sprawia, że sport jest jednym z najważniejszych elementów codziennego życia. Zarówno w kontekście amatorskiego uprawiania sportu, jak i śledzenia losów swoich sportowych idoli, zainteresowanie sportem systematycznie wzrasta. Wszystko to sprawia, że organizatorzy zawodów sportowych, jak również działacze związkowi poszukują rozwiązań, które sprawią, że reprezentowana przez nich dyscyplina będzie popularna wśród ludzi na całym świecie. Sam fakt idei sportu jest również ważny tym bardziej w odniesieniu do sportów olimpijskich i niesionych

od lat wartości zapoczątkowanych przez barona Pierre de Coubertina. W pracy przykład zmian w pięcioboju nowoczesnym.

Słowa kluczowe: pięciobój nowoczesny, pływanie, bieganie, strzelanie, jazda konna, innowacje, postęp, rozwój.

SUMMARY

Public awareness, supported by scientific progress and the aforementioned technological progress, plays sports one of the most important elements of everyday life. Both in the context of amateur sports and tracking the fate of their sports idols, interest in sport is systematically growing. All this means that the organizers of sports competitions as well as union activists are

looking for solutions that will make the discipline, they represent popular among people around the world. The very fact of the idea of sport is also important, more so in relation to Olympic sports and the values initiated by Baron Pierre de Coubertin. Here is example in modern pentathlon.

Keywords: modern pentathlon, swimming, running, shooting, horse riding, Ocr, innovation, progress, development.

¹ Artykuł powstał na podstawie pracy magisterskiej, pod taki samą tytułem, napisanej pod opieką naukową dr. Sławomira Wilka, prof. WSEWS

WSTĘP

Pięciobój nowoczesny z pewnością należy do grona dyscyplin sportowych przejawiających ideologiczne wartości olimpijskie. Jego bogata historia, a także proces zmian świadczący o wprowadzanych innowacjach w dziedzinie sportu może być przykładem dla innych dyscyplin. Co więcej, pięciobój nowoczesny może być również postrzegany jako sport uniwersalny, bowiem różnorodność konkurencji świadczy o byciu prawdziwym sportowcem dla śmiałków uprawiających tę dyscyplinę.

Wprowadzenie toru przeszkód w zamian za konkurencję jazdy konnej w pięcioboju nowoczesnym to z pewnością innowacja, ale również pewna rewolucja, bowiem po raz pierwszy w historii w tej dyscyplinie dojdzie do całkowitej zmiany jednej z form rywalizacji. Tematyka ta wydaje się tym bardziej ciekawa w odniesieniu do opinii samych zainteresowanych, a więc środowiska zawodniczego oraz trenerskiego. Tę opinię próbuję przedstawić, omówić ją, a także skomentować.

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY – ZARYS HISTORII I PODSTAWOWE INFORMACJE

Pięciobój nowoczesny to dyscyplina olimpijska łącząca ze sobą różne konkurencje. Obecnie w ich skład wchodzi pięć konkurencji takich jak pływanie, bieganie, strzelanie, szermierka oraz jazda konna. Wszechstronność tej dyscypliny wymaga niezwykle zróżnicowanego treningu. W XXI wieku powstała również pierwsza z koncepcji mówiąca o zamianie konkurencji. Mianowicie zaproponowano tor przeszkód w zamian za jazdę konną, a organizatorzy Igrzysk planują również dokonać zmiany w całościowej formule rywalizacji w taki sposób, aby przebiegała ona nieco szybciej. Historia pięcioboju nowoczesnego sięga swojego źródła w starożytności. Wówczas dyscyplina ta wyglądała jednak całkiem inaczej, stąd też obecnie funkcjonuje pod nazwą pięcioboju antycznego – pentathlonu. Na pięciobój antyczny składały się: bieg krótki, rzut oszczepem, rzut dyskiem, skok w dal oraz zapasy. „W starożytnych igrzyskach była to ostatnia rozgrywana dyscyplina sportowa, a wygrana świadczyła o wszechstronnych umiejętnościach zawodnika”.² Była to niezwykle ciekawa

rywalizacja, która cieszyła się ogromnym zainteresowaniem wśród widzów.

Pięciobój nowoczesny jak głosi legenda narodził się w latach 1870-1871 w czasie trwania wojny francusko-pruskiej. Podczas batalii jeden z francuskich oficerów podążając z wiadomością do Napoleona napotkał niewielki oddział wroga. W czasie potyczki zabito mu konia, a francuski oficer posługując się szpadą oraz bronią palną pokonał nieprzyjaciela. Następnie pokonując rzekę i biegnąc do swojego woźdza wykonał powierzone mu zadanie.³ Ta opowieść wywołała znaczną przychylność głównego wskrzesiciela Igrzysk Olimpijskich, czyli Barona Pierra de Coubertina. Podczas jednej z sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Berlinie w 1909 roku, Coubertin przestawił swoją wizję włączenia do programu Igrzysk pięcioboju nowoczesnego. Wizja ta nie spotkała się z wielkim zainteresowaniem innych towarzyszy rozmów, jednakże zainteresowała przewodniczącego Szwedzkiego Komitetu Organizacyjnego Igrzysk, który był odpowiedzialny za organizację zmagani sportowych w 1912 roku w Sztokholmie. I to właśnie tam po raz pierwszy w nowożytnej historii Igrzysk Olimpijskich sportowcy rywalizowali w pięcioboju nowoczesnym. Trudność dotycząca tej dyscypliny polegała na jej złożoności i niejasności w kwestii oceniania i sędziowania. Opracowanie szczegółowych przepisów było najważniejszym, a zarazem najtrudniejszym zadaniem dla pomysłodawcy oraz prekursorów tej dyscypliny na Igrzyskach. Istotne znaczenie odegrali tutaj gospodarze Igrzysk z 1912 roku – Szwedzi, którzy w 1910 roku utworzyli Szwedzki Związek Pięcioboju Nowoczesnego, będący jednocześnie pierwszym takim związkiem na świecie. Długie i mozolne prace nad regulaminem tej dyscypliny zostały docenione podczas sesji MKOL w Budapeszcie w 1911 roku. Wówczas przyjęto kolejność konkurencji oraz sposób punktacji. Zawody w pięcioboju nowoczesnym miał wygrywać ten zawodnik, który uzyska łącznie najmniej punktów w pięciu konkurencjach. Punkty były przyznawane adekwatnie do miejsca w końcowej klasyfikacji. Początkowo pięciobój nowoczesny był rozgrywany w sy-

stemie pięciodniowy – każda konkurencja odbywała się innego dnia.

Rywalizacja pięcioboistów spotkała się ze znaczącą przychylnością środowiska militarnego. Toteż rywalizujący zawodnicy byli początkowo oficerami, jednakże z czasem w konkurencji brali udział również cywile. Wybuch I Wojny Światowej stał się areną zmagani również... byłych pięcioboistów, wielu z nich brało bowiem czynny udział w czasie walk.⁴

Po zakończeniu okresu międzynarodowych konfliktów zbrojnych pięciobój nowoczesny wciąż był popularną dyscypliną, a system jego rozgrywania pozostawał bez zmian. Pierwsze zmiany datowane są na 1956 roku i dotyczą systemu punktacji. Od tego czasu wygrywa zawody ten, który uzyska jak największą liczbę punktów. Kolejne zmiany dotyczyły czasu rozgrywania pięcioboju. Z uwagi na pięć konkurencji i pięć dni trwania zawody te były trudne do śledzenia dla widzów. Początkowo skrócono je o jeden dzień, następnie o dwa, aby w 1996 roku na Igrzyskach w Atlancie rozgrywać pięciobój w systemie jednodniowych zawodów, co jest praktykowane po dziś dzień.

W 1977 roku po raz pierwszy w oficjalnej rywalizacji w pięcioboju udział wzięły kobiety. Co ciekawe, mimo zorganizowania w 1981 roku pierwszych Mistrzostw Świata Kobiet w tej dyscyplinie, w Igrzyskach Olimpijskich po raz pierwszy rywalizacja wśród kobiet miała miejsce dopiero w 2000 roku. Kobiety rywalizowały jednak na krótszych dystansach. Zresztą zmiany dystansów miały również miejsce w rywalizacji mężczyzn.

Z biegiem lat zmian w formule rozgrywania zawodów w pięcioboju nowoczesnym było znacznie więcej. Miały one swoje odzwierciedlenie w używanym sprzęcie, czasie rozgrywania zawodów, a także modyfikacji dyscyplin (połączenie biegania ze strzelaniem na wzór biathlonu). Charakter wprowadzanych zmian argumentowany był i wciąż jest, przede wszystkim walorami widowiskowymi. Dotychczasowe modyfikacje wciąż nie były jednak ostateczne. Najnowsza z koncepcji dotyczących zmian w rozgrywaniu pięcioboju nowoczesnego dotyczy najbliższych Igrzysk Olimpijskich w 2024 roku w Paryżu. Wówczas po raz ostatni pięciobości będą rywalizować »

2 Bogdan B. (red.), *Złota księga pięcioboju nowoczesnego w Polsce 1922-2005*. Warszawa: Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego, Warszawa, 2006

3 Cohal D.C, The history of pentathlon competitions. International conference Knowledge-Based Organization 25(2), Siblu, Romania, 2019, s. 236-237

4 Heck S, Modern pentathlon and the First World War: when athletes and soldiers met to practise martial manliness. *Int J Hist Sport* 2011; 28(3 – 4):410-28. doi: 10.1080/09523367.2011.544860

» również na torze jeździeckim. Następnie zawody w ramach IO 2028 zostaną już rozegrane z wykorzystaniem nowej konkurencji w postaci toru przeszkód. W listopadzie 2022 roku specjalnie powołana przez Międzynarodowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego Grupa Robocza podjęła decyzję o wyborze właśnie tej konkurencji jako najlepszego możliwego zamiennika dla jazdy konnej.

NAJWAŻNIEJSZE ZAWODY W PIĘCIOBOJU

Pięciobój nowoczesny to dyscyplina stworzona przede wszystkim w kierunku najbardziej kompleksowych zawodów sportowych na całym świecie, czyli Igrzysk Olimpijskich. A Najbardziej utytułowane reprezentacje w pięcioboju nowoczesnym to zawodnicy pochodzący z Węgier, Szwecji, Związku Radzieckiego oraz Rosji.

Drugą z kolei najważniejszą imprezą w tej dyscyplinie sportu są Mistrzostwa Świata, które po raz pierwszy odbyły się w Sztokholmie w 1949 roku. Mistrzostwa Świata odbywają się co roku, a do 1966 roku nie rozgrywano ich w latach Igrzysk Olimpijskich. Rywalizacja w MŚ kobiet sięga 1981 roku, wówczas w Londynie po raz pierwszy o tytuł rywalizowały kobiety. W 1997 roku Mistrzostwa Świata mężczyzn oraz kobiet zostały połączone i odbywają się w tym samym czasie oraz miejscu.⁵ Od 1999 roku organizowane są również Mistrzostwa Świata Juniorów.

Niższa ranga zawodów dotyczących pięcioboju nowoczesnego dotyczy turniejów rangi mistrzowskiej na poszczególnych kontynentach. Mistrzostwa Afryki, Azji, Europy, Ameryki, Ameryki Południowej czy Oceanii odbywają się w różnych odstępach czasowych. W ramach tych zawodów oprócz wyłonienia najlepszego zawodnika kontynentu dochodzi również do tzw. kwalifikacji olimpijskich.

Pięciobój nowoczesny to dyscyplina wchodząca także w skład European Games, czyli tzw. Igrzysk Europejskich, które w 2023 roku odbyły się w Krakowie. Jak informują organizatorzy w ramach tej dyscypliny rywalizowało 216 sportowców z 20 krajów. Rywalizacja będzie odbywać się indywidualnie wśród kobiet i mężczyzn, drużynowo

wśród kobiet i mężczyzn oraz w sztafetach mieszanych.⁶

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY W POLSCE

Początki pięcioboju nowoczesnego w Polsce datowane są na 1922 rok.⁷ Pierwsze zawody nazywane były Mistrzostwami Wojska Polskiego, bowiem głównie udział w nich brali oficerowie specjalizujący się w konkurencjach wchodzącymi w skład tej dyscypliny. W 1926 roku po raz pierwszy w Warszawie odbyły się Mistrzostwa Polski w pięcioboju nowoczesnym. Miało to miejsce równoległe z mistrzostwami wojskowymi z tą różnicą, że mundurowi walczyli na szable, a cywile na szpadzie. Pierwsze starty polskich zawodników na Igrzyskach Olimpijskich miały miejsce w 1928 roku w Amsterdamie. Wówczas udział w zawodach wzięło trzech pięcioboistów. Nasi reprezentanci nie odnieśli wybitnych wyników, najwyżej sklasyfikowany był Zenon Małysko, który zajął 12 miejsce. Rozwój tej dyscypliny został jednak zatrzymany za sprawą wybuchu II wojny światowej. Po zakończeniu wojny przystąpiono do długotrwałej odbudowy całego kraju, a co za tym idzie również obiektów sportowych, które ucierpiały w czasie walk.

Reaktywacja pięcioboju nowoczesnego w Polsce miała miejsce w 1954 roku, kie-

dy zostało założone Koło Pięcioboju Nowoczesnego, które zostało włączone do sekcji jeździeckiej. Było to istotne z punktu administracyjnego, bowiem dawało bezpieczeństwo organizacji treningów dla zawodników oraz trenerów. W tym samym roku Koło zostało przyłączone do Międzynarodowej Federacji Pięcioboju Nowoczesnego. Dopiero w 1957 roku, w wyniku demokratyzacji i reorganizacji polskiego sportu, powstał Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego. Przez okres trzech lat opracowany został program szkoleń i kursów trenerskich, jak również metodyka szkolenia. Pierwszym ośrodkiem treningowym pięcioboju nowoczesnego w Polsce stał się obiekt przy ul. Powązkowskiej w Warszawie.

Pierwszym wielkim sukcesem polskiego pięcioboju na arenie międzynarodowej był występ Janusza Peciaka w 1976 roku w Montrealu. Wówczas polski zawodnik zacięcie walczył na trasie biegowej ostatniej konkurencji zdobył złoty medal olimpijski. Sukces ten spowodował wzrost zainteresowania uprawianiem tej dyscypliny, liczba zawodników i szkoleniowców stale wzrastała. Igrzyska Olimpijskie z Barcelony w 1992 roku były również owocne dla polskich pięcioboistów. Arkadiusz Skrzypaszek stanął na najwyższym stopniu podium, a polski zespół wygrał także rywalizację drużynową.

Pierwsze ogólnopolskie zawody w rywalizacji kobiet odbyły się 1978 roku. Na starcie stanęło wtedy 13 zawodniczek. Pięciobój kobiet rozwijał się bardzo szybko w naszym kraju. W 1985 roku po złoty medal Mistrzostw Świata sięgnęła Barbara

6 <https://www.european-games.org/pl/sporty/piecioboj-nowoczesny/> (dostęp 2023-05-04)

7 <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/piecioboj-nowoczesny;3957071.html> (dostęp 2023-05-04)

5 https://web.archive.org/web/20120823095338/http://en.olympic.cn/news/sports_news/2010-08-13/2056638.html (dostęp 2023-05-04)

Rysunek 1. Nowoczesna arena pięcioboistów



Źródło: <https://www.uipmworld.org/news/new-modern-pentathlon-format-olympic-games-moves-step-closer-reality> (dostęp 2023-05-04)

Kotowska. Drugi złoty medal reprezentantki Polski zdobyły drużynowo. Polskie zawodniczki wystąpiły po raz pierwszy na Igrzyskach Olimpijskich dopiero w 2000 roku w Sydney, to właśnie wtedy po raz pierwszy włączono tę dyscyplinę kobiet do katalogu dyscyplin olimpijskich. W 2016 roku za sprawą Oktawii Nowackiej polski pięciobój kobiecy wywalczył pierwszy w historii medal olimpijski. W Rio de Janeiro Nowacka stanęła na najniższym stopniu podium i wróciła do Polski z brązowym medalem.

Warto nadmienić, że Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego był już trzykrotnie organizatorem turnieju rangi mistrzowskiej. W 1981 roku w Drzonkowie oraz 2005 roku w Warszawie odbyły się Mistrzostwa Świata, natomiast w 1998 roku w Warszawie zorganizowano Mistrzostwa Europy.⁸

KONKURENCJE PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO

Charakterystyka dyscypliny jak sama nazwa wskazuje dotyczy pięciu różnych konkurencji. W jej skład wchodzi szermierka, pływanie, jazda konna oraz połączenie biegu ze strzelaniem z pistoletu laserowego. Konkurencje przeprowadzane są

w określonej kolejności, a uzyskane rezultaty przeliczane są na punkty wieloboju. W zawodach rangi międzynarodowej zawodnicy bądź zawodniczki uczestniczą najpierw w eliminacjach, w których kwalifikują się do 36-osobowych półfinałów. W finale startuje 18 sportowców.

Szermierka to konkurencja zwana dawniej fechtunkiem. Jest uważana powszechnie za sztukę władania bronią białą, zaliczana jest do sportów walki. Dyscyplina ta jest obecna na Igrzyskach Olimpijskich od samego początku w ich nowożytnej historii. W pięcioboju nowoczesnym szermierka rozgrywana jest w konkurencji szpady.

W rywalizacji eliminacyjnej i półfinałowej zawodnicy rywalizują ze sobą w systemie każdy z każdym. Walki trwają jedną minutę, a za trafienie przeciwnika przypisywane jest 6 punktów, z kolei ten który przegra walkę otrzymuje ujemne 6 punktów. W przypadku nie zdobycia punktu przez nikogo, obydwoj zawodnicy przegrywają walkę. W finale zaś zawodnicy walczą w systemie drabinkowym, czyli tzw. pucharowym. Przegrany zawodnik schodzi z planu i odpada z rywalizacji. W konkurencji szermierki praktykę ma również runda bonusowa, która polega na walkach w kolejności zajmowanych miejsc w rundzie eliminacyjnej w myśl zasady ostatni kontra przedostatni – zwycięzca pojedynku kontra trzeci od końca. W rundzie bonusowej za

każde trafienie otrzymuje się 2 punkty, a zwycięzca walki otrzymuje 4 punkty.

W szermierce rozgrywanej w ramach konkurencji pięcioboju nowoczesnego zawodnicy mają za zadanie pchnąć przeciwnika końcem szpady. Ważnym polem trafienia jest całe ciało, a obopólne uderzenia są punktowane dla obydwu zawodników. Powszechnie uważa się, że jest to najbardziej zbliżona forma szermierki do prawdziwej walki.

Pływanie podobnie jak szermierka jest dyscypliną sportową wchodzącą do programu Igrzysk Olimpijskich od początku ich nowożytnej historii. Obecnie na Igrzyskach konkurencji pływania jest bardzo wiele z rozróżnieniem na pokonywany dystans oraz styl pływacki.

W pięcioboju nowoczesnym zawodnicy rywalizują na dystansie 200 metrów w stylu dowolnym. Zasady rywalizacji w pływaniu są bardzo przejrzyste i proste: przepłynięcie tego dystansu w czasie 2 minuty 30 sekund jest równoznaczne z otrzymaniem przez zawodnika 250 punktów, a każde pół sekundy szybciej lub wolniej zmienia rezultat zawodnika o 1 punkt.

Jeździectwo to dyscyplina sportowa obecna w programie olimpijskim od 1900 roku. Obecnie na igrzyskach w dyscyplinie jeździectwa zawodnicy rywalizują w trzech różnych konkurencjach: ujeżdżania, wszechstronnego konkursu konia wierzchowego oraz w skokach przez przeszkody. W pięcioboju nowoczesnym zawodnicy rywalizują w ostatniej z wymienionych.

Przebieg tej konkurencji jest nieco skomplikowany, co wynika przede wszystkim z konieczności organizacji związanej z transportem zwierząt niezbędnych do tej konkurencji. Przyjęto się zatem, że konie są dostarczane na miejsce zawodów przez organizatora, a zawodnicy w sposób losowy otrzymują tego, na którym będą rywalizować. Po wylosowaniu otrzymują 20 minut czasu na zapoznanie się z koniem, w czasie których mogą wykonać próbne skoki. Na torze zwanym parkurem zawodnik wraz z koniem mają do pokonania 12 przeszkód o maksymalnej wysokości 110 cm, w tym jedna podwójna i jedna potrójna. Startując, każdy zawodnik ma w puli 300 punktów. Za każdą zrzutkę przeszkody odejmuje się 7 punktów, a za każdą sekundę poza czasem przeznaczonym na pokonanie przeszkód odejmowany jest 1 punkt. Odmowa skoku przez konia to w efekcie minus 10 punktów. Konkurencja ta wymaga przede wszystkim sprawnej organizacji, niezbędna jest obsługa techniczna pomagająca wyprowadzać konie, wykwalifikowani sędziowie oraz »

8 <https://www.pentathlon.org.pl/wladze/> (dostęp 2023-05-04)

Rysunek 2. Arena zmagañ pięcioboistów – Turcja, Ankara, 2023



Źródło: <https://www.uipmworld.org/event/uipm-2023-pentathlon-world-cup-final> (dostęp 2023-05-23)

» specjalnie przygotowany tor z przeszkodami. Krytyka najczęściej dotyczy losowości w doborze konia.

Bieg przełajowy i strzelanie. Przez lata konkurencje te były rozgrywane w różnorodnych formach. Ewolucja tych konkurencji dotyczyło przede wszystkim ich oddzielnego charakteru, różnorodności pokonywanych dystansów, a także różnorodności używanej broni. Początki strzelania w pięcioboju nowoczesnym to używanie broni palnej ze zróżnicowanym w poszczególnych latach rozmiarem kalibru. W 1994 roku do zawodów wprowadzono pistolety pneumatyczne.

Współcześnie bieg został połączony ze strzelaniem, co nawiązuje do zimowych zawodów w biathlonie. Pięcioboiści oddają strzały z pistoletów pneumatycznych, w których lufa została zastąpiona laserem, do tarcz oddalonych o 10 metrów. Cała konkurencja została nazwana kombinacją biegu i strzelania. Podczas 4 rund zawodnicy mają do pokonania łącznie 3200 metrów biegu oraz 50 sekund na oddanie 5 celnych strzałów w każdej z rund. Zawodnicy startują z tzw. handicapem w postaci przeliczonych punktów z poprzednich trzech konkurencji na sekundy i w rezultacie startują w takiej kolejności. Ten zawodnik, który

wbiegnie jako pierwszy na metę, tryumfuje w całych zawodach.⁹

TOR PRZESZKÓD W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNYM

Tor przeszkód to konkurencja będąca nowością w pięcioboju nowoczesnym. Od 2024 roku rywalizacja na torze przeszkód zostanie włączona oficjalnie w rywalizację pięcioboistów w zamian konkurencji jazdy konnej, będącej przedmiotem ożywionej dyskusji od wielu lat. Niezwykle ciekawym aspektem jest fakt, wybrania właśnie toru przeszkód jako konkurencji zamienniej dla jazdy konnej. Z uwagi na istotnie bogatą historię pięcioboju nowoczesnego wybór konkurencji zamienniej dla jeździectwa nie był prostym procesem. Powołana przez Międzynarodową Unię Pięcioboju Nowoczesnego Grupa Robocza, w skład której wchodził między innymi Polak, Janusz Peciak musiała kierować się szeregiem konkretnych kryteriów. Wśród nich wyróżniono śledzenie narracji Coubertina

9 Czerniawski B, Ewolucja strzelania w pięcioboju nowoczesnym. Od broni palnej do lasera. Strzelectwo Sportowe (Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe), zeszyt nr 13, Wrocław, 2016, s.159-162

o kompletnym charakterze sportowca wygrywającego zawody pięcioboistów, brak zrzeszenia konkurencji w innej uznanej przez MKOL Federacji Międzynarodowej, atrakcyjność i widowiskowość, łatwość w zrozumieniu dla kibiców, przystępność cenowa zarówno w organizacji zawodów jak i trenowaniu, brak komplikacji transportowych i logistycznych, czy zmieszczenie się wewnątrz nowego stadionu pięcioboju, w którym rozgrywane będą zawody.¹⁰ Wymienione kryteria to tylko ich część, bowiem lista jest znacznie dłuższa, a jej stworzenie miało stanowić o przemysłowej i pewnej decyzji powołanej Grupy odpowiedzialnej za wybór nowej konkurencji. W tym rozdziale zostaną przybliżone szczegóły dotyczące toru przeszkód jak i wszelakich innowacji, które są związane bezpośrednio jak i pośrednio z nadchodzącą w dyscyplinie pięcioboju nowoczesnego zmianą.

INNOWACJE W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNYM

Historia pięcioboju nowoczesnego ukazuje istotne zmiany, jakie miały miejsce w tej dyscyplinie na przestrzeni lat. Większość zmian wynikała z konkretnych potrzeb, jakie dotyczyły tej dyscypliny, część miała charakter techniczny i organizacyjny, a jeszcze inne wynikały z uwarunkowań społeczno-gospodarczych, jak choćby rosnąca komercjalizacja sportu.

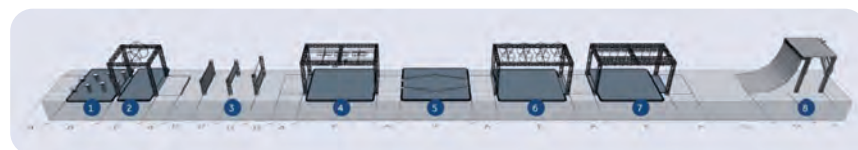
Za jedną z najbardziej zauważalnych innowacji można uznać tę dotyczącą ewolucji w konkurencji strzeleckiej. Charakter tej innowacji miał dwójaki charakter. Za pierwszy z nich można uznać kwestię technologiczną dotyczącą sprzętu, za drugi zaś kwestię formalną dotyczącą przepisów rozgrywania konkurencji strzelania w pięcioboju. Początkowo konkurencja strzelecka przewidywała broń automatyczną z wykorzystaniem pocisków o kalibrze 0,38. Z biegiem lat zmiany wprowadzane w tej konkurencji dotyczyły jedynie czasu, jaki wynosiła przerwa pomiędzy otwierającymi się do strzału tarczami oraz rozmiaru pierścieni narysowanych na tarczach. Zmianom dotyczącym pierścieni towarzyszyła również ewolucja w systemie liczenia punktów. W 1989 roku wprowadzono jeszcze jedną istotną zmianę, mianowicie kaliber pocisków został zmieniony na 0,22. Znacząca innowacja

Rysunek 3. Możliwe konfiguracje toru przeszkód w pięcioboju nowoczesnym

OBSTACLES	LOC CHOICE 1	LOC CHOICE 2
1 Steps	1.5m wall	Balance beam
2 Big wheel	Over-under	Giant steps
3 LOC CHOICE 1	Over-under-through	Lisbon steps
4 Rings		
5 LOC CHOICE 2		
6 Wheels		
7 Monkey bars		
8 Finish wall		

Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 4. Przykładowy tor przeszkód w ramach pięcioboju nowoczesnego



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

10 <https://www.uipmworld.org/news/open-letter-pentathletes> (dostęp 2023-05-22)

w tej konkurencji miała miejsce w 1994 roku, wówczas klasyczna broń palna została zamieniona na broń pneumatyczną. Zmianie tej towarzyszył chaos związany z brakiem znajomości nowych przepisów przez wszystkich organizatorów oraz sędziów zawodów, bowiem przy broni pneumatycznej konieczna była zmiana tarcz dopasowanych do tego typu broni. Kolejną innowacją w tym zakresie dotyczyła wymiany w broni pneumatycznej lufy na laser. Było to podyktowane przede wszystkim zwiększeniem warunków bezpieczeństwa podczas tej konkurencji, tym bardziej że od 2015 roku strzelanie w pięcioboju nowoczesnym rozgrywane jest w ramach multi-konkurencji zwanej Laser Run łączącej w sobie bieganie ze strzelaniem z pistoletu laserowego.¹¹ Innowacja w tym przypadku dotknęła także konkurencji biegania, która sukcesywnie była pomniejszana w kwestii pokonywanego przez zawodników dystansu. Głównym argumentem tego proceduru było zwiększenie atrakcyjności, bowiem bieg na 4000 metrów, co miało miejsce w początkach pięcioboju nowoczesnego, trwał stosunkowo długo. Obecnie hybryda pomiędzy bieganiem i strzelaniem w pięcioboju wynosi bieg na dystansie 3200 metrów wraz z czterema seriami strzelania, z czego pierwsza z nich ma miejsce tuż za startem, a na oddanie pięciu celnych strzałów zawodnicy mają 50 sekund. W tym przypadku można mówić o innowacji mającej charakter zarówno techniczny jak i organizacyjny. Można stwierdzić, że był on podyktowany, jak już wcześniej wspomniano, zwiększeniem bezpieczeństwa osób uczestniczących w zawodach i wszystkich innych bezpośrednio z nim związanych, jak również zwiększenia atrakcyjności rywalizacji. Z pewnością bieg o charakterze Laser Run jest bowiem dla kibiców znacznie bardziej emocjonujący niż oddzielny bieg na 4000 metrów, czy samo strzelanie zawodników do tarcz.

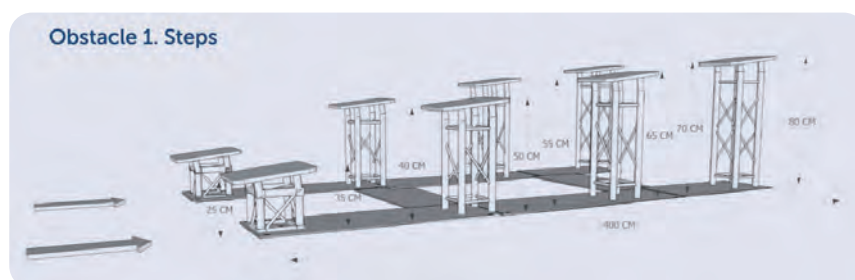
Za kolejną ze zmian o charakterze innowacyjnym można uznać aspekt dotyczący czasu trwania zawodów w pięcioboju nowoczesnym, jak również jego miejsce. Patrząc wstecz na czasy ponad 100 lat temu, kiedy pięciobój nowoczesny debiutował na Igrzyskach Olimpijskich, można mieć przeświadczenie, że ówczesne rozwiąza-

nia organizacyjne i techniczne, a także możliwości organizacyjne były znacząco mniejsze aniżeli współcześnie. Wobec tego rozgrywanie pięcioboju nowoczesnego w ciągu 5 dni było zupełnie zrozumiałe – każda konkurencja odbywała się innego dnia, a organizatorzy zawodów mogli przygotować kolejną arenę zmagani sportowców. W perspektywie czasu i zmieniających się potrzeb organizatorów zawodów sportowych zaczęto usprawniać ten proces tak, aby był on krótszy i przede wszystkim bardziej atrakcyjny. Wobec tego zaczęto redukować ilość dni, aż w końcu pięciobój nowoczesny zaczął być rozgrywany w ciągu jednego dnia. Pierwsze próby stworzenia aren pięcioboistów miały już miejsce w na

Igrzyskach Olimpijskich w Tokio 2020. Z pewnością zmiana jeździectwa na tor przeszkód ułatwi organizatorom pięcioboju kreowanie nowych aren.

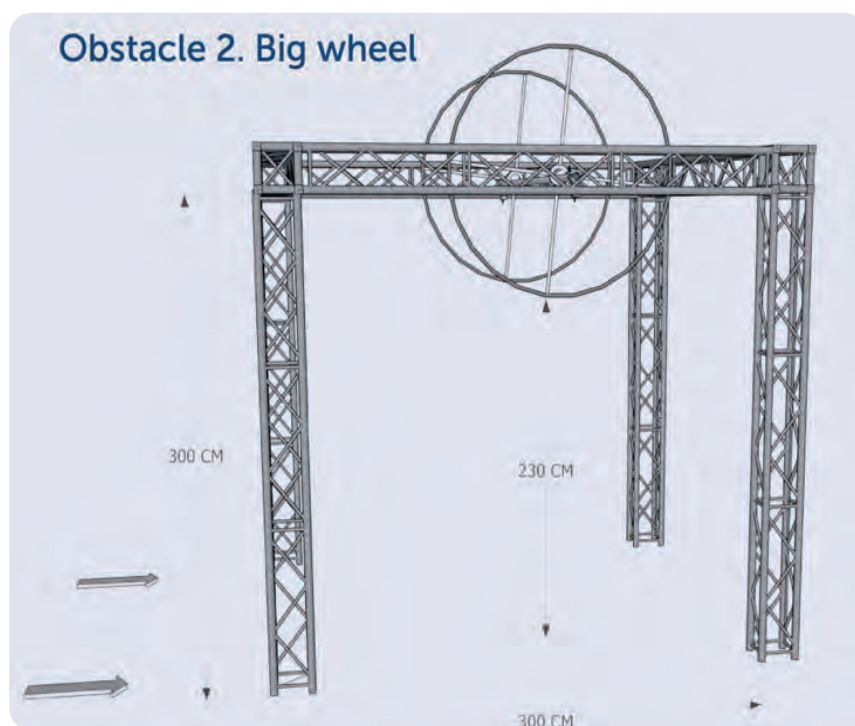
Zmiana jednej z konkurencji w pięcioboju nowoczesnym kwalifikuje się również jako miano innowacji. Nadchodząca zamiana jazdy konnej na tor przeszkód sprawia, że w pięcioboju nowoczesnym pojawi się nowość, która może wzmocni zainteresowanie widzów na całym świecie. Tym bardziej, że nowoczesna formuła rozgrywania pięcioboju nowoczesnego przewiduje rozegranie finałów zawodów w czasie przybliżonym do 90 minut. Dynamiczność rywalizacji może być wymagającym wyzwaniem dla zawodników, »

Rysunek 5. Przeszkoda nr 1 – Steps



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 6. Przeszkoda nr 2 – Big wheel



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

11 <https://www.pozpn.pl/laser-run-2022/> (dostęp 2023-05-22)

» co z pewnością odbije swoje piętno na osiągniętych rezultatach. Być może dzięki temu wyłonią się nowi mistrzowie w tej konkurencji, a dotychczasowy porządek zostanie wyraźnie zmieniony. Z pewnością można będzie dostrzec wzmożone zainteresowanie portali internetowych na temat pięcioboju, podyktowane właśnie planowaną innowacją.

TOR PRZESZKÓD JAKO NOWA KONKURENCJA W PIĘCIOBOJU

Niezwykle istotne jest przytoczenie kulis wyborów tej nowej konkurencji, bowiem zmiana ta będzie miała istotny wpływ na całe środowisko pięcioboistów. Specjaliści powołani przez Międzynarodowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego mieli nie łatwe zadanie, bowiem wytyczne i preferencje

dotyczące wyboru nowej konkurencji były ściśle określone. Tor przeszkód jak się okazało spełnił najwięcej kryteriów i jest postrzegany jako najlepsza alternatywa dla jazdy konnej. Można zatem stwierdzić, że konkurencja na torze przeszkód to prawdziwie nowoczesna dyscyplina, ostatnimi laty zauważalny jest bowiem rozwój wszelakich rywalizacji związanych z pokonywaniem przeszkód takich jak: Ninja Warrior, Spartan Race czy Runmagedon jak również wzrost popularności medialnej i komercyjnej dyscyplin łączących w sobie kilka konkurencji takich jak Triathlon czy Iron Man.¹²

Wybór toru przeszkód był poprzedzony organizacją zawodów testowych, co miało miejsce w 2022 roku. W tureckiej Ankarze, filipińskiej Manili, włoskiej Lignano Sabbiadoro oraz polskiej Zielonej Górze zorganizowano cykl rywalizacji zawodników w formie testów tej konkurencji. Było to bardzo istotne wydarzenie z perspektywy doboru odpowiednich przeszkód, stworzenia przelicznika punktowego, a także praktycznej obserwacji rywalizacji w tej konkurencji, w celu dopracowania szczegółów organizacyjnych. Wydarzenia testowe pozwoliły również otrzymać bezpośredni feedback od uczestniczących w nim zawodników oraz trenerów. Każde z wydarzeń było zakończone przesłaniem kwestionariusza ankiety do osób biorących czynny udział w rywalizacji. Jak podaje UIPM po pierwszym wydarzeniu testowym 9 na 10 uczestniczących stwierdziło, że jest zadowolonych z wydarzenia testowego i nowej konkurencji. Podobnie odpowiadano również po drugim wydarzeniu, której miało miejsce na Filipinach.¹³

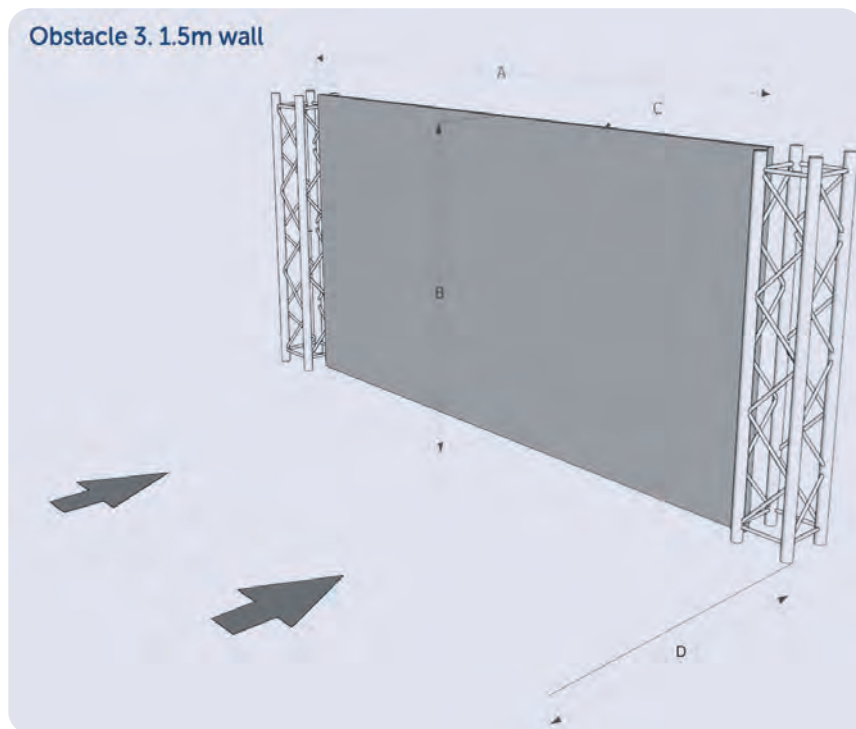
OPIS I ZASADY

W celu poznania konkurencji toru przeszkód należy ukazać jej główne założenia jakie zostały opracowane przez UIPM. W pierwszej chwili tor przeszkód kojarzy się z następującymi po sobie przeszkodami, na których rywalizują zawodnicy w taki sposób, aby jak najszybciej go pokonać. Na

12 Zawody triathlonowe organizowane przez World Triathlon Corporation. Wyścigi organizowane są na dystansach: 3,86 km (2,4 mil) pływanie, 180,2 km (112 mil) jazda na rowerze i 42,195 km (maraton, 26,2 mil) bieg

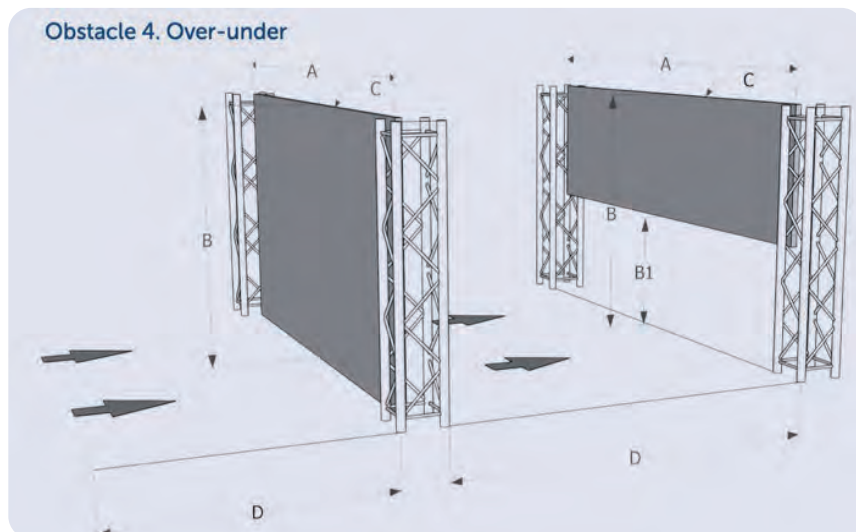
13 <https://www.uipmworld.org/news/new-pentathlon-discipline-test-event-iii-teenage-athlete-view-its-exciting-challenging-fun> (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 7. Przeszkoda nr 3 – 1,5 m wall



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 8. Przeszkoda nr 4 – Over-under



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

tej podstawie opierają się główne założenia dotyczące tej konkurencji.

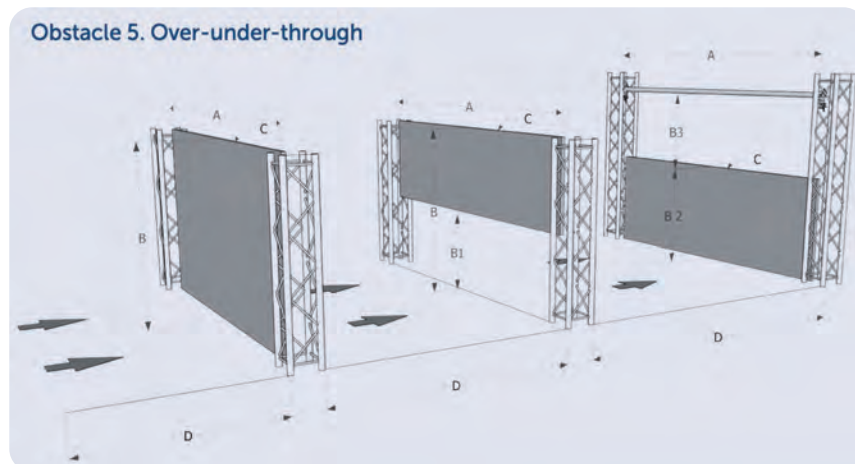
Głównym założeniem toru przeszkód jest rywalizacja zawodników na torze mającym około 60-70 metrów w skład, którego będzie wchodzić zawsze osiem przeszkód. Konfiguracja toru zezwala na ustawienie go w linii prostej bądź w kształcie litery „U” lub „V” – taka możliwość sprzyja organizatorom w wyznaczaniu i ustawianiu toru w obrębie jednej areny pięcioboistów. Co istotne z punktu organizacyjnego niezbędne są dwa tory, bowiem zawodnicy mają rywalizować na nich jednocześnie w ramach jednego biegu.

Wspomniane przeszkody w ilości ośmiu różnych zadań sprawnościowych stanowią podstawę organizacji konkurencji. Autorzy wytycznych przewidzieli łącznie 14 różnych przeszkód, z czego w rywalizacji seniorskiej dwie z nich są możliwe do wyboru przez organizatora. Przeszkoda nr 3 i przeszkoda nr 5 może zostać zatem wybrana z grona trzech różnych ściśle określonych przeszkód. W pierwszym przypadku organizator do wyboru ma: 1,5 wall, Over-under oraz Over-under-through. W drugim zaś, Balance beam, Giant Steps lub Lisbon steps. Rysunek 3 ukazuje w sposób graficzny możliwość konfiguracji toru przeszkód przez organizatora. Warunkiem koniecznym jest poinformowanie zawodników w zaproszeniu na zawody, które przeszkody z możliwych zostaną wybrane na okazję organizowanej rywalizacji.

Wybór poszczególnych przeszkód w skład katalogu toru przeszkód poparty był potrzebą wyraźnego zróżnicowania pod względem wymagań sprawnościowych. Na tą okoliczność przeszkody przez autorów toru zostały podzielone na pięć różnych kategorii wśród których wyróżnia się:

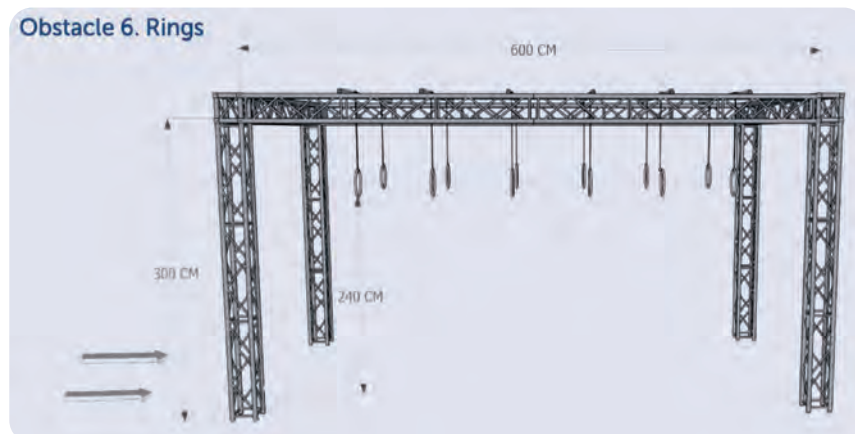
- Moc (z ang. Power) – zdolność do wywierania maksymalnej siły poprzez ruch tak szybko jak to możliwe. Składową mocy jest siła i szybkość.
- Balans (z ang. Balance) – zdolność do kontroli posturalnej własnego ciała.
- Zwinność (z ang. Agility) – zdolność do wykonywania gwałtownych ruchów w krótkich odstępach czasu i różnych kierunkach.
- Koordynacja (z ang. Coordination) – zdolność do wykonywania złożonych czasowo i przestrzennie ruchów »

Rysunek 9. Przeszkoda nr 5 – Over-under-through



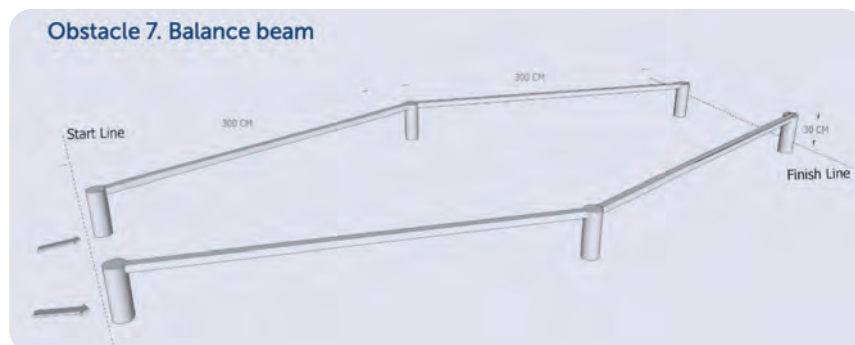
Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 10. Przeszkoda nr 6 – Rings



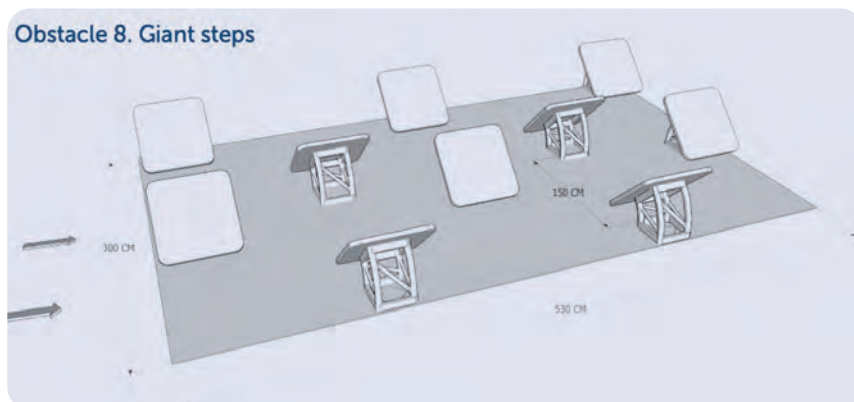
Źródło – https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 11. Przeszkoda nr 7 – Balance beam



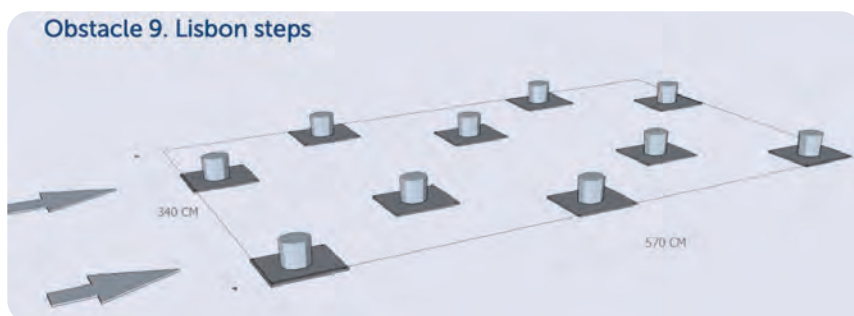
Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 12. Przeszkoda nr 8 – Giant steps



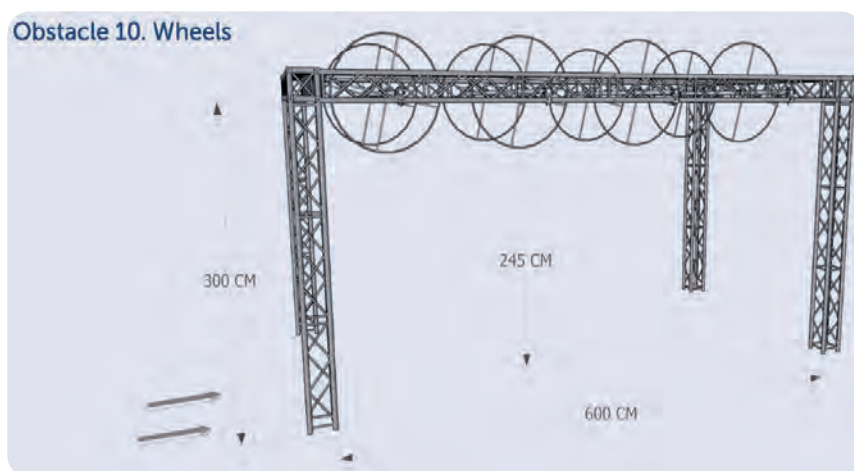
Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 13. Przeszkoda nr 9 – Lisbon steps



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 14. Przeszkoda nr 10 – Wheels



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

- » • Siła (z ang. Strength) – zdolność do utrzymywania własnego ciała poprzez chwyt określana jako siła ramion.¹⁴

Kategorie przeszkód wskazują na wysokie wymagania sprawnościowe uczestników toru przeszkód. Poniżej zostaną zaprezentowane poszczególne przeszkody.

Przeszkoda nr 1 – Stopnie (z ang. Steps). Przeszkoda polegająca na przebiegnięciu z wykorzystaniem stopni na drugą stronę przeszkody. Zabronione jest używanie rąk. Przeszkoda nr 2 – Wielkie koło (z ang. Big wheel). Przeszkoda polegająca na odbiciu się z platformy, następnie złapaniu za koło i z jego wykorzystaniem przeskoczenia na platformę po drugiej stronie przeszkody. Przeszkoda nr 3 – 1,5 m ściana (z ang. 1,5 m wall). Przeszkoda polegająca na pokonaniu w dowolny sposób ściany o wysokości 1,5 metra. Nie można używać do tego elementów konstrukcyjnych przeszkody.

Przeszkoda nr 4 – Nad-pod (z ang. Over-under). Przeszkoda polegająca na pokonaniu pierwszej ściany o wysokości 1,5 m nad jej górną krawędzią, z kolei drugą ze ścian należy pokonać przechodząc pod nią w 70 cm przerwie pomiędzy ścianą, a podłożem. Zabronione jest dotykane elementów konstrukcyjnych przeszkody.

Przeszkoda nr 5 – Nad-pod-przez (z ang. Over-under-through). Przeszkoda tożsama do poprzednich dwóch z dodatkowym elementem przejścia przez lukę znajdującą się w ostatniej ścianie. Rozmiar luki wynosi 75 cm. Zabronione jest dotykane elementów konstrukcyjnych przeszkody.

Przeszkoda nr 6 – Pierścienie (z ang. Rings). Przeszkoda polegająca na użyciu tylko rąk do pokonania jej z wykorzystaniem wiszących pierścieni. Nie można dotykać podłoża z wyjątkiem platformy na początku przeszkody i na jej końcu. Nie jest konieczne użycie wszystkich pierścieni.

Przeszkoda nr 7 – Równoważnia (z ang. Balance beam). W tej przeszkodzie należy pokonać równoważnię z użyciem stóp tak, aby przebiec przez nią na drugą stronę nie dotykając podłoża. Zabronione jest czołganie i przytulanie się do równoważni. Przeszkoda nr 8 – Gigantyczne kroki (z ang. Giant steps). Należy pokonać całą długość przeszkody z wykorzystaniem nóg. Zabrania się dotykania stopni rękoma oraz dotykania podłoża pomiędzy platformami.

¹⁴ https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Nie ma obowiązku korzystania ze wszystkich platform.

Przeszkoda nr 9 – Lizbońskie stopnie (z ang. Lisbon steps). Przeszkoda tożsama do poprzednich dwóch. Należy przebiec całą długość przeszkody z wykorzystaniem stóp tak, aby nie dotknąć podłoża pomiędzy stopniami.

Przeszkoda nr 10 – Koła (z ang. Wheels). Przeszkodę należy pokonać z wykorzystaniem rąk, chwytając za koła. Zabrania się dotykania podłoża. Nie ma obowiązku użycia wszystkich kół.

Przeszkoda nr 11 – Drążki (z ang. Monkey bars). Przeszkoda polegająca na pokonaniu jej z użyciem rąk. Zabrania się dotykania podłoża. Nie ma obowiązku użycia wszystkich kół.

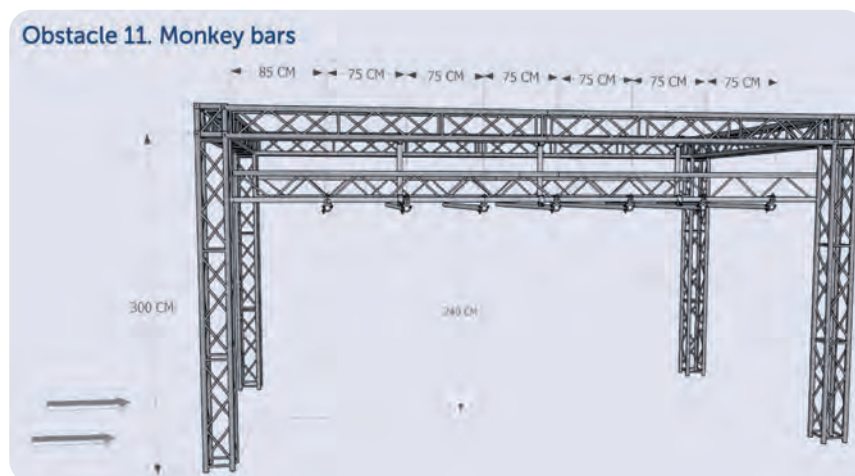
Przeszkoda nr 12 – Kotuszające globusy (z ang. Swinging globes). Pokonanie przeszkody polega na przejściu jej z użyciem rąk chwytając jedynie za globusy. Zabrania się dotykania słupka podtrzymującego kulę oraz podłoża. Nie ma obowiązku użycia wszystkich globusów.

Przeszkoda nr 13 – Przechylne drabiny (z ang. Tilting ladders). Przeszkodę należy pokonać z użyciem rąk. Zabrania się dotykania podłoża pomiędzy platformami. Nie ma obowiązku korzystania ze wszystkich drabin.

Przeszkoda nr 14 – Ostatnia ściana (z ang. Finish wall). Przeszkoda polegająca na wbiegnięciu na platformę po zakrzywionej ścianie. Jest to ostatnia z przeszkód, na której znajduje się meta.

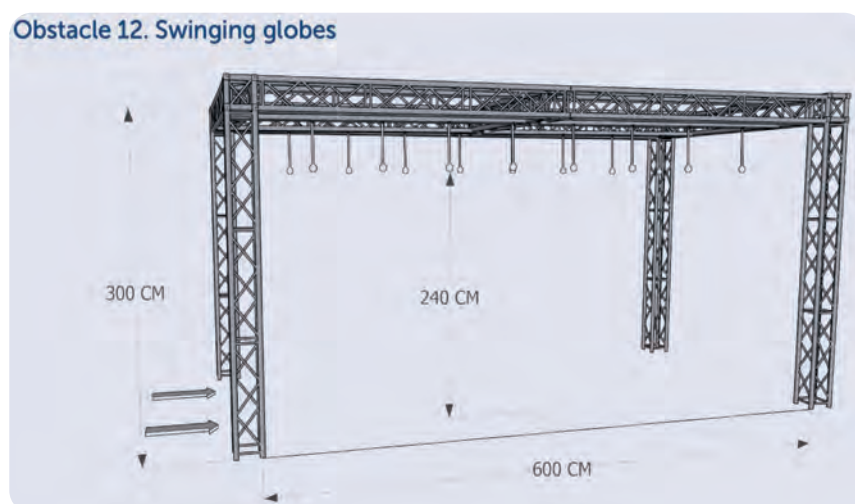
Autorzy toru przeszkód przewidują jego ukończenie w czasie pomiędzy 20 sekund, a 190 sekund. Na tej podstawie została opracowana tabela punktacji, gdzie za przebiecie toru w czasie 20 sekund zawodnik otrzymuje 340 punktów. Każde 0,5 sekundy wolnej oznacza 1 punkt mniej na koniec rywalizacji. Opracowane przepisy dotyczące rywalizacji określają również kary i przewinienia. W przypadku fałstartu zawodnik otrzymuje minusowe 10 punktów. Zawodnik zostaje wyeliminowany z rywalizacji w przypadku, gdy dwukrotnie popełni błąd na danej przeszkodzie (np.: dotknie podłoża) lub skorzysta z elementów konstrukcyjnych przeszkody do jej pokonania. Dyskwalifikacja następuje w przypadku przebiegnięcia na tor przeciwnika. Całej rywalizacji przygląda się bacznie grono osób odpowiedzialnych za sędziowanie.¹⁵

Rysunek 15. Przeszkoda nr 11 – Monkey bars



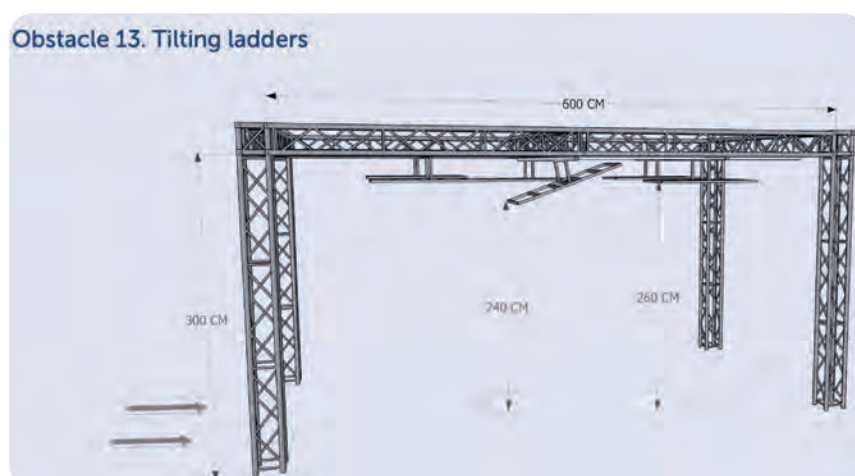
Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

Rysunek 16 – Przeszkoda nr 12 – Swinging globes



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

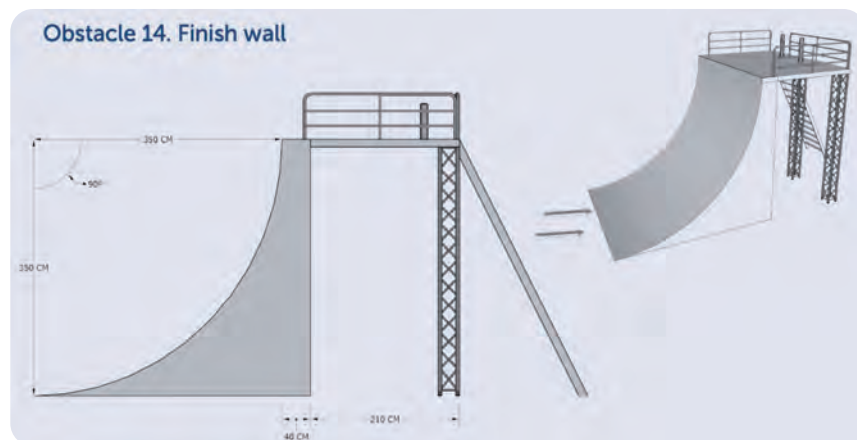
Rysunek 17. Przeszkoda nr 13 – Tilting ladders



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

¹⁵ https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_od_comp_guidelines_final_3.pdf

Rysunek 18. Finish wall



Źródło: https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)

» PORÓWNANIE TORU PRZESZKÓD Z JAZDĄ KONNĄ

Biorąc pod uwagę specyfikę nowego rozwiązania w postaci toru przeszkód jako konkurencji zamiennej dla jazdy konnej można dostrzec wiele czynników różniących obydwie dyscypliny. Można jednak dostrzec także... podobieństwa.

Celem obydwu konkurencji jest jak najszybsze pokonanie przeszkód w czasie. Pod tym względem można dostrzec pewne podobieństwo. Jednakże w przypadku jazdy konnej istotnie ważne jest oprócz szybkości pozostanie w harmonii zawodnika z koniem, tak aby pokonywanie przeszkód było płynne. Z kolei tor przeszkód determinowany jest jedynie tempem zawodnika i jego personalnymi umiejętnościami.

W jednym i drugim przypadku mamy także do czynienia z przeszkodami. Różnica dotyczy przede wszystkim rodzaju przeszkód, bowiem w jeździe konnej przeszkody służą jedynie do przeskakiwania przez jeźdźcę i konia, z kolei na torze przeszkód mają one różny charakter i dotyczą różnych zdolności koordynacyjno-motorycznych zawodnika. Elementem różnicującym jest przede wszystkim konieczność współpracy pomiędzy koniem, a człowiekiem w przypadku jazdy konnej. Jest to najtrudniejszy z czynników tej dyscypliny, bowiem w przypadku pięcioboju nowoczesnego zawodnik startuje na losowo wybranym koniu. Czas na zapoznanie się i adaptację ze zwierzęciem jest krótki, co jednocześnie może determinować osiągnięty rezultat. Brak dokładnej znajomości konia już nie-

jednokrotnie pokazał w historii, że faworyci do medalu na ważnych imprezach odpadali z rywalizacji poprzez nieszczęśliwe losowanie. W przypadku toru przeszkód zawodnik jest uzależniony jedynie od swojej dyspozycji i własnych umiejętności, nie ma tu czynnika zewnętrznego, który może wypaczyć końcowy wynik.

W obydwu konkurencjach istotne znaczenie ma technika pokonywania przeszkód. W jeździe konnej polega ona na harmonii pokonywania przeszkód i współpracy jeźdźcy z koniem. W przypadku toru przeszkód polega ona na odpowiednio szybkiej technice pokonywania poszczególnych przeszkód z zachowaniem jak największej ilości sił na pozostałe wyzwania.

W kwestii organizacyjnej widoczne jest pewne podobieństwo. Mianowicie obydwie konkurencje wymagają przygotowania toru przeszkód. W przypadku jazdy konnej niezbędne jest przygotowanie jednej areny zmagania dla koni i jeźdźców, natomiast w przypadku toru przeszkód niezbędne są dwa oddzielne tory pozwalające na jednoczesną rywalizację dwóch zawodników. O wiele łatwiejsze jest jednak zorganizowanie sprzętu niezbędnego do rywalizacji, bowiem w przypadku jazdy konnej niezbędne jest zaopatrzenie zawodów w odpowiednią do zawodników liczbę koni. Logistyka związana z transportem koni na miejsce zawodów, a także spełnienie określonych w przepisach warunków dotyczących ich zdrowia i innych wytycznych, wymaga jednak odpowiednich zasobów finansowych. W tej materii można stwierdzić, że jazda konna generuje o wiele większe koszty niż organizacja toru przeszkód dla zawodników.

Obydwie dyscypliny wykazują pewne podobieństwa i różnice. Na pierwszy rzut oka, mogłoby się wydawać, że są to tylko różnice, bowiem jazda konna to zupełnie inny sport. W efekcie zauważyć można także wiele podobieństw charakteryzujących obydwie rywalizacje. Co ważne, rywalizacja zawodników na torze przeszkód wydaje się łatwiejsza w organizacji, a także mniej kosztowna.

METODOLOGIA PRACY

W tym rozdziale ukazana zostanie część empiryczna pracy. Przybliżone zostaną szczegółowe informacje dotyczące podmiotu badawczego, wybranej metody badawczej, celów badawczych pracy. Ukazane zostaną również pytania badawcze, na które będą poszukiwane odpowiedzi w całokształcie procesu badawczego. Ponadto w sposób graficzny jak również opisowy, analizie zostaną poddane uzyskane wyniki badań.

PRZEDMIOT BADAŃ

Podmiot badań stanowić będą osoby bezpośrednio związane z pięciobojem nowoczesnym od 12 roku życia. Do badania zaproszeni zostaną zarówno trenerzy jak i zawodnicy. Dotarcie do tej konkretnej grupy badawczej będzie możliwe z uwagi na bezpośrednią znajomość zawodników trenujących pięciobój nowoczesny wynikających z wieloletniej współpracy, a także trenerów trudzących się na co dzień tą samą profesją. Ponadto kwestionariusz ankiety został udostępniony za pośrednictwem portalu społecznościowego Facebook na grupach przeznaczonych dla zawodników oraz trenerów z całego kraju. W badaniu wzięło łącznie udział 50 osób.

METODA BADAŃ

Wybór odpowiedniej metody badawczej to jedno z najważniejszych zadań w całości procesu badawczego. Metoda badawcza to świadomy, a zarazem konsekwentny sposób postępowania badawczego warunkujący osiągnięcie zakładanego celu badawczego.¹⁶ W metodologii badań naukowych istnieje wiele różnorodnych metod, które są przeznaczone do różnorodnej tematyki prac, a przede wszystkim potrzeby osiągnięcia konkretnych celów badawczych.

16 Dźwigoł H, Założenia do budowy metodyki badawczej. Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej, Seria: Organizacja i Zarządzanie z.78, Politechnika Śląska, 2015, s. 100

(dostęp 2023-05-23)

Wybór metody determinuje zatem sposób działalności badawczej.

Na potrzebę realizacji opracowanych celów badawczych prezentowanej pracy za metodę badawczą wybrano sondaż diagnostyczny. Narzędziem badawczym użytym w tej metodzie będzie autorsko opracowany kwestionariusz ankiety.

CEL BADAŃ I PYTANIA BADAWCZE

Celem prowadzonych badań jest poznanie ogółu informacji na temat pięcioboju nowoczesnego. Cel teoretyczny dotyczy porównania toru przeszkód z jazdą konną, z kolei cel praktyczny dotyczy oceny atrakcyjności toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym. Na podstawie postawionych celów badawczych pracy opracowano następujące pytania badawcze:

1. Czy tor przeszkód jest atrakcyjną konkurencją w pięcioboju nowoczesnym?
2. Czy zastąpienie jazdy konnej torem przeszkód podniesie poziom atrakcyjności pięcioboju nowoczesnego?
3. Jak postrzegana jest jazda konna przez zawodników oraz trenerów pięcioboju nowoczesnego?

PRZEDSTAWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Opracowane w kwestionariuszu ankiety pytania zostały podzielone na cztery sekcje. Pierwsza z nich dotyczy bezpośrednio charakterystyki badanej grupy w formie tzw. metryczki. Następne z nich zostały poświęcone kolejno: konkurencjom pięcioboju nowoczesnego, torowi przeszkód i porównaniu toru przeszkód z jeździectwem.

Pierwsze pytanie dotyczyło badanej grupy, ankietowani deklaruowali swoją płć. W badaniu wzięło udział 28 kobiet i 22 mężczyzn. W kolejnym pytaniu ankietowani zostali poproszeni o deklarację dotyczącą swojego wieku. Najlicniejsza grupa to respondenci w wieku 12-17, tak zadeklarowały 23 osoby – blisko połowa ankietowanych. Nieco mniej liczną grupą są osoby w wieku 18-30 – 15 osób. W przedziale powyżej 30 do ponad 50 lat, łącznie wzięło udział 12 osób. Kolejne pytanie dotyczyło miejsca zamieszkania respondentów. W tym przypadku najlicniejsza grupa ankietowanych pochodzi z województwa mazowieckiego – jest to 76% badanych. Pozostali ankietowani pochodzą z województwa pomorskiego – 8% badanych, województwa śląskiego i województwa małopolskiego – 4%, województwa łódzkiego, lubuskiego, lubelskiego, zachodniopomorskiego – 2%.

Następne pytanie dotyczyło weryfikacji osobniczej badanych respondentów. Zosta-

Tabela 1. Struktura badanej grupy pod względem płci, wieku badanych, profesji oraz preferowanego wyboru konkurencji (tor przeszkód czy jeździectwo)

Płeć	Kobieta					Mężczyzna				
Wiek w latach	12-17	18-29	30-39	40-49	50+	12-17	18-29	30-39	40-49	50+
	11	11	3	3	-	12	4	2	1	3
Jestem	Trenerką		Zawodniczką			Trenerem		Zawodnikiem		
	8		20			6		16		
Preferowany wybór konkurencji	Tor przeszkód	Jeździectwo	Tor przeszkód	Jeździectwo		Tor przeszkód	Jeździectwo	Tor przeszkód	Jeździectwo	
	6	2	9	11		5	1	10	6	
Ogółem	28					22				

Źródło: opracowanie własne

li oni zapytani w jakim charakterze związani są obecnie z pięciobojem nowoczesnym. 36 ankietowanych – 72% badanej grupy – zadeklarowało, że jest zawodnikiem lub zawodniczką. Pozostali z nich to trenerzy lub trenerki.

Szereg następnych pytań obejmował sekcję nazwaną konkurencje pięcioboju nowoczesnego. W pierwszym pytaniu w tej sekcji ankietowani zostali zapytani, która z konkurencji pięcioboju nowoczesnego jest ich ulubioną. Najczęściej badani wskazywali szermierkę – 32% odpowiedzi. Następna wskazano kolejno strzelanie – 24%, bieg przełajowy – 20%, pływanie – 16%, jeździectwo – 8%.

W następnym pytaniu respondenci zostali poproszeni o wyrażenie opinii na kwestię najtrudniejszej ich zdaniem konkurencji w pięcioboju nowoczesnym do wytrenowania. Nieco mniej niż połowa ankietowanych wskazała jeździectwo – 42% odpowiedzi. Druga z kolei za najtrudniejszą została uznana szermierka – 36% odpowiedzi, a trzecie strzelanie – 14% odpowiedzi. Pływanie i bieg przełajowy otrzymało po 4% wskazań.

Kolejne pytanie dotyczyło wyrażenia opinii przez ankietowanych na kwestię najłatwiejszej ich zdaniem konkurencji pięcioboju nowoczesnego do wytrenowania. Za najłatwiejszą konkurencję uznano pływanie – 42% odpowiedzi. Następnym wskazaniem było kolejno strzelanie – 32% odpowiedzi, bieg przełajowy – 22% odpowiedzi oraz szermierka – 4% odpowiedzi. Żaden z ankietowanych nie wskazał jeździectwa jako najłatwiejszej konkurencji do wytrenowania.

W kolejnej sekcji pytań ankietowani wyrażali opinię na temat toru przeszkód jako

nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym. W pierwszym pytaniu w tej sekcji ankietowani zostali zapytani, czy mieli już bezpośrednio do czynienia z konkurencją toru przeszkód. 92% respondentów wypowiedziało się na ten temat w sposób potwierdzający bezpośredni kontakt z tą konkurencją.

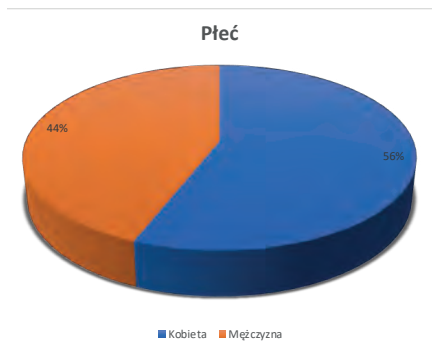
W następnym pytaniu badana grupa została zapytana o znajomość wszelakich regulacji dotyczących konkurencji toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym. Na to pytanie ankietowani odpowiedzieli w identyczny sposób jak w przypadku poprzedniego. 92% ankietowanych deklaruje znajomość zasad rozgrywania, przepisów i punktacji w konkurencji toru przeszkód.

Respondenci zostali poproszeni o wyrażenie opinii na temat toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym. Najczęstsze wskazanie wśród badanej grupy wskazuje, że tor przeszkód to dobry wybór – 64% odpowiedzi. 18% badanych uważa, że wybór mógłby być lepszy. 10% badanych uważa, że zdecydowanie nie jest to dobry wybór. Pozostali ankietowani nie mają zdania na ten temat – 4% odpowiedzi.

Ankietowani zostali zapytani w kolejnym pytaniu o to czy tor przeszkód podniesie atrakcyjność pięcioboju nowoczesnego. Zdecydowana większość ankietowanych uważa, że tor przeszkód podniesie atrakcyjność dyscypliny – 62% odpowiedzi. 22% wskazań ankietowanych wskazuje, że tor przeszkód nie podniesie atrakcyjności. Pozostali ankietowani deklarują brak zdania na ten temat.

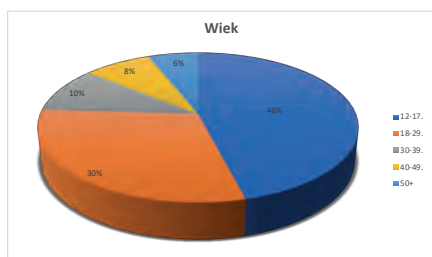
W pytaniu o wyrażenie opinii dotyczącej zmiany konkurencji jeździectwa na tor »

Wykres 1. „Płeć”



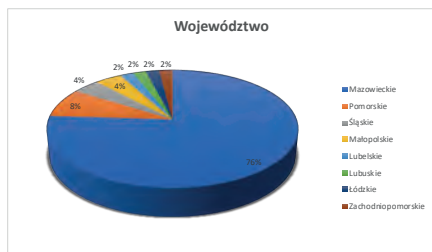
Źródło: opracowanie własne

Wykres 2. „Wiek”



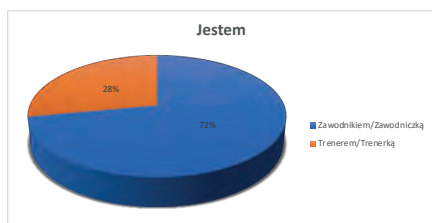
Źródło: opracowanie własne

Wykres 3. „Województwo”



Źródło: opracowanie własne

Wykres 4. „Jestem”



Źródło: opracowanie własne

» przeszkód, ponad połowa ankieterowanych – 56% deklaruje, że omawiana zmiana jest dobra. 18% respondentów deklaruje, że owa zmiana nie jest dobra. Pozostali badani nie mają zdania na ten temat.

W następnym pytaniu badana grupa została zapytana czy zastąpienie konkurencji jeździectwa torem przeszkód podniesie atrakcyjność pięcioboju nowoczesnego. 60% badanych uważa, że zastąpienie jeździectwa torem przeszkód podniesie atrakcyjność dyscypliny. 24% ma inne zdanie na ten temat i deklaruje, że to zastąpienie nie wpłynie na atrakcyjność dyscypliny. Pozostali ankieterowani nie mają zdania na ten temat.

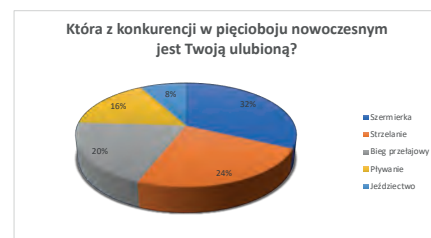
W kolejnym pytaniu respondenci zostali zapytani o to, czy zamiana konkurencji jeździectwa na konkurencję toru przeszkód zwiększy zainteresowanie pięciobojem nowych zawodników. Na to pytanie respondenci odpowiedzieli niemalże tak samo jak w przypadku poprzedniego. 60% ankieterowanych twierdzi, że zamiana konkurencji zwiększy zainteresowanie tą dyscypliną. 22% wypowiedziało się na to pytanie w sposób przeczący. Pozostali badani nie mają zdania na ten temat.

Ostatnie pytanie w kwestionariuszu ankiety miało na celu ukazanie preferencji respondentów. W tym pytaniu ankieterowani zostali poproszeni o wyrażenie opinii na temat możliwości wyboru spośród dwóch konkurencji (toru przeszkód, jeździectwa) jeśli mieliby na to wpływ. Struktura odpowiedzi w tym pytaniu wskazuje na nieco większą przychylność ku nowej konkurencji toru przeszkód, tak zadeklarowało 60% ankieterowanych.

Podejmując się bardziej wnikliwej analizy uzyskanych wyników w kierunku realizacji celów badawczych pracy, a także rozwiązania problemu badawczego opracowano tabelę przedstawiającą strukturę badanej grupy pod względem płci, wieku badanej grupy, profesji oraz preferowanego wyboru konkurencji pomiędzy torem przeszkód, a jeździectwem.

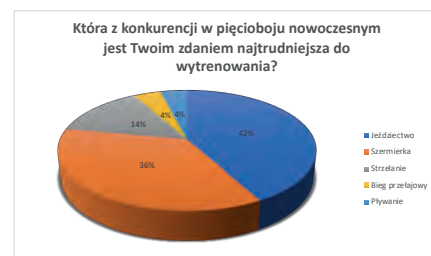
Na podstawie tabeli można zauważyć, że w grupie kobiet będących trenerkami zdecydowana większość preferuje tor przeszkód. Podobną zależność można zauważyć wśród mężczyzn będących trenerami – w ich gronie również większa przychylność jest widoczna w kierunku toru przeszkód. Nieco inaczej wygląda ta kwestia w opinii zawodniczek i zawodników. Zawodniczki nieco częściej wybierają za preferowaną dyscyplinę jeździectwo – 55% wskazań. Z kolei wśród zawodników tylko 38% preferuje bardziej jeździectwo niż tor przeszkód.

Wykres 5. „Która z konkurencji w pięcioboju nowoczesnym jest Twoją ulubioną?”



Źródło: opracowanie własne

Wykres 6. „Która z konkurencji w pięcioboju nowoczesnym jest Twoim zdaniem najtrudniejsza do wytrenowania?”



Źródło: opracowanie własne

Wykres 7. „Która z konkurencji w pięcioboju nowoczesnym jest Twoim zdaniem najłatwiejsza do wytrenowania?”



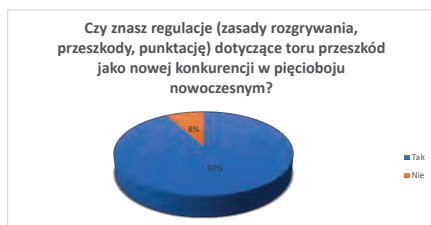
Źródło: opracowanie własne

Wykres 8. „Czy miałeś/miałaś już bezpośrednio do czynienia z nową konkurencją toru przeszkód?”



Źródło: opracowanie własne

Wykres 9. „Czy znasz regulacje (zasady rozgrywania, przeszkody, punktację) dotyczące toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym?”



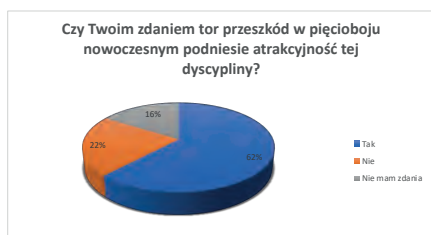
Źródło: opracowanie własne

Wykres 10. „Co uważasz na temat toru przeszkód jako nowej konkurencji w pięcioboju nowoczesnym?”



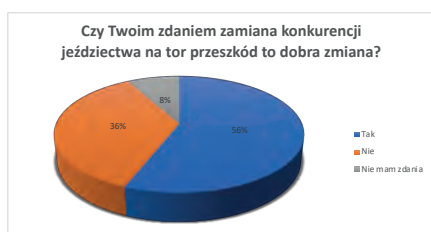
Źródło: opracowanie własne

Wykres 11. „Czy Twoim zdaniem tor przeszkód w pięcioboju nowoczesnym podniesie atrakcyjność tej dyscypliny?”



Źródło: opracowanie własne

Wykres 12. „Czy Twoim zdaniem zamiana konkurencji jeździectwa na tor przeszkód to dobra zmiana?”

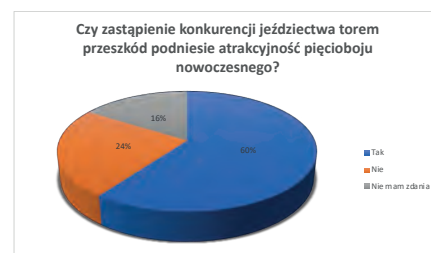


Źródło: opracowanie własne

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

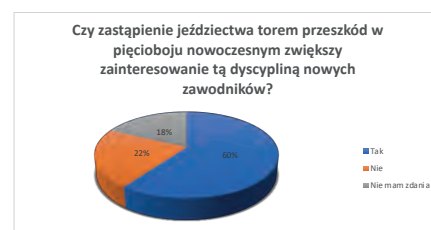
Historyczne uwarunkowania pięcioboju nowoczesnego wskazują na ewolucję tej dyscypliny związaną przede wszystkim z rozwojem technologicznym jak również potrzebami marketingowymi wynikającymi z powszechnej komercjalizacji sportu. Rozwój technologiczny wpłynął przede wszystkim na bezpieczeństwo uczestników pięcioboju nowoczesnego, co ma swoje odzwierciedlenie głównie w konkurencji strzelectwa. Ewolucja od broni palnej przez broń pneumatyczną, aż do broni laserowej wskazuje na widoczne odbicie piętna czasu związanego z rozwojem nie tylko samej technologii, ale również świadomości organizatorów zawodów sportowych. Pozostałe zmiany regulaminowe dotyczące czasu rozgrywania pięcioboju nowoczesnego jak również wyglądu rywalizacji w poszczególnych konkurencjach mają swoje uwarunkowania głównie w odniesieniu do atrakcyjności całej dyscypliny. Redukcja czasu rozgrywania pięcioboju nowoczesnego z 5 dni do obecnie jednego, być może będzie w najbliższym czasie postępowała jeszcze bardziej. Przedstawiciele Międzynarodowej Unii Pięcioboju Nowoczesnego planują bowiem rozgrywać zawody w nowej formule w czasie 90 minut, co ułatwić mają specjalnie przygotowane do tego areny dla pięcioboistów, koncentrujące na jednej przestrzeni wszystkie konkurencje. Wszystkie te działania są podyktowane chęcią uatrakcyjnienia pięcioboju nowoczesnego, która wydaje się być niszową w odniesieniu do większości dyscyplin olimpijskich. Potwierdziły to badania przeprowadzone w 2021 roku na temat popularności pięcioboju nowoczesnego w internetowych portalach sportowych w roku 2020. Wówczas na podstawie przeprowadzonej analizy najbardziej popularnych portali internetowych w Polsce (wp.pl-sport, sport.pl, onet.pl – sport) okazało się, że Mistrzostwa Polski oraz Mistrzostwa Europy w pięcioboju nowoczesnym nie były w kręgu zainteresowań żadnego z tych portali. Mistrzostwa Świata w pięcioboju zostały zauważone jedynie przez onet.pl, który opublikował artykuł jedynie na temat zmagania w sztafecie. Najczęstszym obiektem zainteresowania rywalizacji w pięcioboju nowoczesnym, cieszyły się Igrzyska Olimpijskie, które zostały opisane w 49 artykułach.¹⁷

Wykres 13. „Czy zastąpienie konkurencji jeździectwa torem przeszkód podniesie atrakcyjność pięcioboju nowoczesnego?”



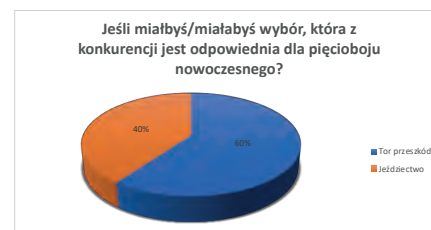
Źródło: opracowanie własne

Wykres 14. „Czy zastąpienie jeździectwa torem przeszkód w pięcioboju nowoczesnym zwiększy zainteresowanie tą dyscypliną nowych zawodników?”



Źródło: opracowanie własne

Wykres 15. „Jeśli miałbyś/miałabyś wybór, która z konkurencji jest odpowiednia dla pięcioboju nowoczesnego?”



Źródło: opracowanie własne

17 Karolak D, Popularność pięcioboju nowoczesnego w internetowych portalach sportowych. Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie, Insty-

» Wskazana liczba dostępnych artykułów jest znikoma w odniesieniu do innych dyscyplin sportowych z tak długą i bogatą historią. Wydaje się zatem, że prowadzone działania w kierunku uatrakcyjnienia dyscypliny mają dać jej drugą szansę. Za konsekwencję tego uznać też można problemy logistyczne związane z samą konkurencją jeździectwa. Wymagania dotyczące liczby koni, a także warunki jakie powinno zapewniać się zwierzętom podczas zawodów, a także występująca w tej konkurencji losowość w wyborze konia powodują, że przygotowanie tej konkurencji sprawia kłopoty organizacyjne, kumuluje koszty i stwarza kłopot z nadmiarem przypadku. Sam trening jeździecki jest również dodatkowym kłopotem, wymagającym nadmiaru wysiłku i dodatkowych kosztów. Warto również zwrócić uwagę na zmianę dotyczącą połączenia konkurencji biegania ze strzelectwem. Obecnie są one rozgrywane w formie hybrydowej jako finał pięcioboju nowoczesnego, co w efekcie może prowadzić do zaciętej i zażartej rywalizacji do samego końca. Szereg rozwiązań o takim charakterze może stanowić o wskrzeszeniu zainteresowania pięciobojem nowoczesnym przez kibiców, potencjalnych zawodników, jak również szeroko rozumiane media. Biorąc pod uwagę różne aspekty związane z obiektywną krytyką konkurencji jeździeckiej w pięcioboju była ona uważana bardzo często za problematyczną. W perspektywie zapytanych respondentów można zauważyć, że jazda konna to z pewnością najtrudniejsza konkurencja do wytrenowania spośród wszystkich w pięcioboju. 42% respondentów wskazało właśnie jeździectwo w pytaniu o ten aspekt, z kolei bardzo ciekawie przejawiały się odpowiedzi na pytanie, która dyscyplina jest najłatwiejsza do wytrenowania. Żaden z respondentów nie wskazał jeździectwa jako dyscypliny łatwej do trenowania. A w perspektywie ulubionej dyscypliny w pięcioboju nowoczesnym tylko 8% ankietowanych wskazało na jeździectwo. Prezentowane dane wskazują zatem na niemal jednogłośnie zdanie środowiska polskich trenerów i zawodników dotyczące jeździectwa.

Na podstawie analizy przeprowadzonych badań zauważyć można, że współcześnie trenerzy i zawodnicy zostali już zapoznani z konkurencją toru przeszkód. Wskazuje to na odpowiednie poczynania organizacji

międzynarodowej pięcioboju nowoczesnego w przygotowaniu całego społeczeństwa pięcioboistów do jakże wymagającej zmiany. Ten fakt potwierdzili również respondenci – 92% badanych twierdzi, że miało już bezpośredni kontakt z konkurencją toru przeszkód, jak również zna obowiązujące przepisy i regulacje oraz punktację tej konkurencji. Mimo, że dopiero w 2024 roku oficjalnie nowa formuła zadebiutuje na Igrzyskach Olimpijskich, to na rok przed tym debiutem znaczna większość zawodników mogła już rywalizować w konkurencji toru przeszkód, chociażby na czterech różnych wydarzeniach testowych, które odbywały się w 2022 roku. Jest to bardzo istotna kwestia w przypadku takich zmian, bowiem każda innowacja niesie za sobą pewne ryzyko.

Konkurencja toru przeszkód zaproponowana w zamian za jeździectwo to efekt prac osób należących do grupy roboczej UIPM. W jej skład wchodziłi byli zawodnicy, trenerzy i osoby funkcyjne z krajowych organizacji pięcioboju nowoczesnego. Tym samym wybór ten był poprzedzony z pewnością merytorycznymi dyskusjami oraz doświadczeniem osób zaangażowanych w ten sport od wielu lat. Bezpośrednia rywalizacja w cyklu całego pięcioboju nowoczesnego na torze przeszkód w czasie zawodów o stawkę pozwoli na konfrontację postawionych wytycznych przez UIPM ze stanem faktycznym. Ankietowani trenerzy i zawodnicy uważają w większości, że zmiana jeździectwa na tor przeszkód to dobry wybór – tak deklaruje 64% respondentów. 18% z nich uważa, że wybór ten mógłby być lepszy. 62% respondentów uważa ponadto, że tor przeszkód podniesie atrakcyjność dyscypliny. Widoczna jest znacząca przychylność w kierunku toru przeszkód, jednak nie jest ona jednoznaczna. Z pewnością opinie na temat toru przeszkód mogą zmienić się w momencie oficjalnego włączenia tej konkurencji na Igrzyskach Olimpijskich, wówczas warto byłoby przeprowadzić takie badania raz jeszcze wśród trenerów i zawodników. Dopiero porównanie obydwu badań mogłoby przynieść wiele ciekawych wniosków.

W obecnym czasie ankietowani respondenci wskazali, że przy możliwości wyboru nieco większe grono opowiedziało się za konkurencją toru przeszkód, aniżeli jeździectwem w proporcji 60% – 40%. Najbardziej przychylnym gronem jeździectwu były zawodniczki. Z kolei najbardziej przychylnym gronem konkurencji toru przeszkód okazali się być zawodnicy. Grono trenerów i trenerek pięcioboju nowoczesnego opo-

wiedziało się także w bardziej przychylny sposób do toru przeszkód.

Przeprowadzone badania sondażowe pozwalają na sformułowanie następujących wniosków. Tor przeszkód uważany jest za atrakcyjną konkurencję w pięcioboju nowoczesnym. Jego atrakcyjność opiera się na różnorodności przeszkód w nim występujących, a co za tym idzie niezbędnych umiejętności zawodników do ich pokonania. Ponadto za atrakcyjną można uznać formułę rozgrywania, w której to dwóch zawodników ściga się jednocześnie na dwóch różnych torach. Zastąpienie jazdy konnej torem przeszkód może także podnieść atrakcyjność pięcioboju nowoczesnego, jednakże będzie to możliwe do zweryfikowania dopiero po oficjalnym zakończeniu dotychczasowej formuły pięcioboju jaka będzie miała miejsce na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 2024 roku. Konkurencja jazdy konnej jest postrzegana przez trenerów i zawodników jako najtrudniejsza do wytrenowania. Jazda konna nie jest również wybierana powszechnie jako najbardziej ulubiona konkurencja spośród wszystkich możliwych w pięcioboju nowoczesnym.

A ponadto respondenci podkreślali, że: Zawodnicy i trenerzy pięcioboju nowoczesnego uważają, że tor przeszkód jest bardziej właściwą konkurencją dla pięcioboju nowoczesnego niżeli jazda konna. Ta preferencja nie jest jednak wyraźna, bowiem tak uważa 6 na 10 osób.

Jazda konna jest preferowana głównie przez zawodniczki, natomiast zawodnicy oraz trenerzy i trenerki w wyraźny sposób wskazują na tor przeszkód.

Wybór toru przeszkód jest uważany za dobry wybór wśród społeczności pięcioboistów. Tak deklaruje ponad 60% badanych. Nowa konkurencja stanowi wyraźne wyzwanie dla zawodników oraz trenerów przede wszystkim w kontekście zmiany metodyki i sposobu treningu. Może też wpłynąć w znaczący sposób na osiągnięte przez zawodników wyniki i tym samym wyłonić nowych mistrzów.

Wprowadzenie nowej konkurencji do pięcioboju nowoczesnego może spowodować wzrost zainteresowania mediów i kibiców właśnie tą dyscypliną sportu.

Podsumowując całokształt badań można stwierdzić, że potwierdzają one słuszność przeprowadzonej zmiany w konkurencjach pięcioboju nowoczesnego, choć oczywiście w pełni wniosek ten zweryfikuje sportowa praktyka kolejnych lat.

Piśmiennictwo:

1. Bogdan B. (red.), Złota księga pięcioboju nowoczesnego w Polsce 1922-2005. Warszawa: Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego, Warszawa, 2006
2. Cohal D.C, The history of pentathlon competitions. International conference Knowledge-Based Organization 25(2), Siblu, Romania, 2019
3. Czerniawski B, Ewolucja strzelania w pięcioboju nowoczesnym. Od broni palnej do lasera. Strzelectwo Sportowe (Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe), zeszyt nr. 13, Wrocław, 2016
4. Dźwigoł H, Założenia do budowy metodyki badawczej. Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej, Seria: Organizacja i Zarządzanie z.78, Politechnika Śląska, 2015
5. Karolak D, Popularność pięcioboju nowoczesnego w internetowych portalach sportowych. Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie, Instytut Sportu i Rekreacji w Warszawie, Warszawa, 2021
6. Le Meur Y, Hausswirth Ch, Abbis Ch, Baup Y, Dorel S. Performance factors in the new combined event of modern pentathlon. J. Sports Sci. 2010
7. Heck S, Modern pentathlon and the First World War: when athletes and soldiers met to practise martial manliness. Int J Hist Sport 2011
8. Wolski R, Pięciobój nowoczesny program szkolenia dzieci i młodzieży, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 1997

Netografia:

1. https://web.archive.org/web/20120823095338/http://en.olympic.cn/news/sports_news/2010-08-13/2056638.html (dostęp 2023-05-04)
2. <https://www.european-games.org/pl/sporty/piecioboj-nowoczesny/> (dostęp 2023-05-04)
3. <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/piecioboj-nowoczesny;3957071.html> (dostęp 2023-05-04)
4. <https://www.pentathlon.org.pl/wladze/> (dostęp 2023-05-04)
5. <https://www.uipmworld.org/news/open-letter-pentathletes> (dostęp 2023-05-22)
6. <https://www.pozpn.pl/laser-run-2022/> (dostęp 2023-05-22)
7. <https://www.uipmworld.org/news/new-pentathlon-discipline-test-event-iii-teenage-athlete-view-its-exciting-challenging-fun> (dostęp 2023-05-23)
8. https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_obstacle_catalogue_2023.pdf (dostęp 2023-05-23)
9. https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_od_comp_guidelines_final_3.pdf (dostęp 2023-05-23)

Z życia nauki

Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie posiada profil praktyczny, ale funkcjonuje w niej Senacka Komisja do spraw naukowych, w której w roku akademickim 2022/2023 pracowali dr hab. Jerzy Telak, prof. WSEWS (przewodniczący); dr hab. Henryk Norkowski, prof. WSEWS; dr Sławomir Wilk, prof. WSEWS; dr hab. UFU Oksana Telak, prof. WSEWS.

Przedstawiciele WSEWS (pracownicy dydaktyczni, administracyjni, absolwenci i studenci) wzięli czynny udział w przedsięwzięciach, tj.:

- Konferencji naukowej w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy (13.10.2022);
- Wideokonferencja w sprawie rozwoju współpracy międzynarodowej z przedstawicielami Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Bezpieczeństwa Życia (25.10.2022);
- VI Międzynarodowa Konferencja Naukowa pt. „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata” organizowana przez Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Szklarska Poręba (24-25.10.2022);
- VI Międzynarodowej Konferencji Naukowej pt. „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata” w Szklarskiej Porębie, (24-25.11.2022);
- XXXV Konferencji Naukowej pt. „Zimowa Szkoła Sportów Wodnych, Ratownictwa, Rekreacji i Rehabilitacji w Wodzie”, Radom (10.01.2023);
- Okrągły Stół pt. „Odbudowa środowiska naturalnego Ukrainy po zbrojnej agresji Rosji”, Lwów (17.03.2023) r.;
- III Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna dla młodych naukowców, kursantów i studentów pt. „Problemy z perspektywy rozwoju systemu bezpieczeństwa życia” (Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених, курсантів та студентів «Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності»), zorganizowana przez Lwowski Państwowy Uniwersytet Bezpieczeństwa Życia, Lwów (30-31.03.2023);
- Ogólnoukraińska Konferencja Naukowa o charakterze międzynarodowym „Dyskurs humanitarny problemów społecznych: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość”, Czerkaski Instytut Bezpieczeństwa Pożarowego im. Bohaterów Czarnobyla (20.04.2023);

- VI Międzynarodowa konferencja naukowa „Bezpieczeństwo, Zarządzanie, Medycyna i Kultura Fizyczna – współczesne wyzwania” (6th International Scientific Conference „Safety, management, medicine and physical culture – contemporary challenges”), Dziekanów Leśny (26-27.04.2023);
- Konferencja pt. „Kierunek Innowacje”, Dziekanów Leśny (31.05.2023);
- X Międzynarodowa konferencja naukowa pt. „Logistyka w ratownictwie 2023”, Góry Świętokrzyskie (18-21.09.2023).

Przedstawiciele WSEWS pracowali w komitetach naukowych i organizacyjnych konferencji naukowych, wygłosili kilkadziesiąt referatów naukowych.

Przeprowadzone 2 seminaria na temat „Metodyki pisania prac magisterskich w WSEWS” o charakterze szkolenia z udziałem części promotorów i osób funkcyjnych WSEWS (13 i 21.04.2023).

WSEWS z Towarzystwem Naukowym „Bezpieczeństwo i Ratownictwo” zorganizowali



na jeziorze Zegrzyńskim i jeziorze Orzysz testy łodzi motorowych z kadłubem wykonanych z polietylenu (HDPE) opisane w artykule pt. „Motor boats in the technology of HDPE with RIB type construction” (łódzie motorowe w technologii HDPE z konstrukcją typu RIB).

Pracownicy i studenci przygotowali wiele prac do publikacji – rozdziałów do monografii naukowych i artykułów, w tym do rocznika pt. „Edukacja, Wychowanie, Sport” wydawanego przez WSEWS, „Safety & Fire Technology”, wyd. Centrum Naukowo-Badawcze Ochrony Przeciwpowodzi im. Józefa Tuliszkowskiego Państwowy Instytut Badawczy, Józefów, wyd. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

W kolegium redakcyjnym „Вісник гуманітарного наукового товариства” i „Kwartalnik Polityczny” znaleźli miejsce pracownicy WSEWS.

WSEWS współpracował z kilkunastoma uczelniami krajowymi i zagranicznymi. W 2023 r. podpisano list intencyjny w sprawie współpracy WSEWS z Uniwersytetem

Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie otwierającym pracownikom ścieżkę do aktywności naukowej oraz nawiązano kontakty o charakterze naukowym z Wyższą Szkołą Bankową w Warszawie do holdingu uczelni WSB Merito.

Pracownicy naukowcy WSEWS przygotowali 2 projekty rozwojowe z udziałem beneficjentów zewnętrznych, współpracowali z krajowymi i zagranicznymi instytucjami naukowymi, sprawowali opiekę nad ścieżkami karier naukowych młodych pracowników angażujących się w sprawy nauki, inicjowali i wspierali studentów, opiniowali i wspierali działania wydawnicze. Na etapie zaawansowania znajdują się kandydaci do stopni doktorów nauk.

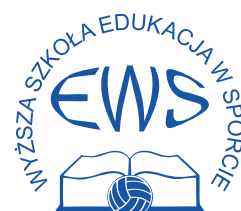
Uczelnia prowadzi stosunkowo szeroką współpracę z ośrodkami akademickimi w kraju i za granicą. Korzystne są nawiązane stosunki na płaszczyźnie naukowej z Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie i dobrze rokuje deklaracja takiej współpracy z Wyższą Szkołą Bankową w Warszawie należącą

do WSB Merito. Nawiązano współpracę z prof. dr. nauk Tetyaną Dmitrievną Chubiną w sprawach programu Erasmus+ i dr. nauk Tarasowi Rak, prof. ucz., w zakresie informatyki.

Celem aktywności naukowej WSEWS jest stworzenie pracownikom i studentom ścieżek naukowych, możliwości rozwoju, poszerzania wiedzy, opanowania nowych i doskonalenie umiejętności, zdobywania doświadczenia i kompetencji.

Zapraszam do kontaktów i współpracy! ●

dr hab. Jerzy Telak, prof. WSEWS





Edukacja Wychowanie Sport, czasopismo specjalistyczne Wyższej Szkoły Edukacja w Sporcie w Warszawie

Wydawca: Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie, 00-992 Warszawa, ul. Jagiellońska 88, tel. + 48 22 300 53 01,
e-mail: rektorat@ews.edu.pl, www.ews.edu.pl

Redaktor naczelny: prof. WSEWS dr Sławomir Wilk **Zespół redakcyjny:** prof. WSEWS Marek Rybiński, prof. WSEWS Maciej Słowak, prof. WSEWS dr Czesława Tukiendorf, prof. WSEWS dr hab. Jerzy Telak

Wydawnicze Kolegium Naukowe: prof. WSEWS dr Jacek Dembiński (przewodniczący), prof. nadzw. dr hab. Henryk Norkowski (v-ce przewodniczący), prof. WSEWS dr hab. Stanisław Przybylski (członek), prof. WSEWS dr hab. Oksana Telak (członek)

ISSN: 2353-8643

Przygotowanie do druku: SUNNY MEDIA, ul. Leszczyńskiego 40A, 02-496 Warszawa, tel. +48 (22) 424 47 57

Żadna część ani całość nie może być reprodukowana bez wcześniejszej zgody wydawcy.

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



AKADEMIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Elitarne studia
podyplomowe
z zakresu
integracji sensorycznej

Uprawnienia diagnosty i terapeuty

wraz ze świadectwem
studiów podyplomowych.



kliniki SI



kursy
doskonalące



warsztaty
specjalistyczne



superwizje

ZAPISZ SIĘ! Kolejna edycja LIPIEC 2024

sekretariat@centrumsi.pl



Centrum Integracji Sensorycznej
Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 88
00-992 Warszawa



www.kursyews.pl

22 125 51 51



**ZDOBĄDŹ
UPRAWNIENIA
I DZIAŁAJ
NA SWOICH
WARUNKACH!**

**ZAPISZ
SIĘ
JUŻ
DZIŚ!**

**CENTRUM STUDIÓW
PODYPŁOMOWYCH
I SZKOLEŃ WSEWS
UL. JAGIELLOŃSKA 88,
BUDYNEK D
00-992 WARSZAWA**



**KURSY
INSTRUKTORSKIE
TRENEERSKIE
MENEDŻERSKIE**

**Jedno CENTRUM
WSZYSTKIE dyscypliny sportowe**

