



W numerze:

Sekwana i misato w rolach głównych	2
Psychomotoryczne i osobowościowe uwarunkowania w treningu skoczków narciarskich	7
Wypadki utonięcia na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w latach 1999-2022	14
Założenia do treningu pływackiego stylem klasycznym	22
Metodyka nauczania pływania stylem klasycznym w zarysie	29
Rozwój stylu klasycznego w pływaniu	35
Przedsięwzięcia na obiektach Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu w latach 2019-2022	41
Czynniki wpływające na polski system szkolenia młodzików w piłce nożnej	49
U źródeł słabości w polskiej piłce nożnej – próba identyfikacji kluczowych czynników	56
Wymagania motoryczne i fizjologiczne we współczesnej piłce ręcznej	65
Modele komunikacji między trenerem i młodocianymi sportowcami uprawiającymi judo	67
W zdrowym ciele zdrowy duch? Podsumowanie wyników badań sprawności fizycznej oraz kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w Polsce	73



Kanwą pierwszego tekstu jest najważniejsze wydarzenie sportowe roku – czyli Igrzyska XXXIII Olimpiady w Paryżu. Niżej podpisany próbuje podsumować tę największą imprezę. Największą i najważniejszą!

Były skoczek narciarski i trener, absolwent WSEWS Łukasz Rutkowski, wraz ze wspomagającą go trójką pracowników naukowo-dydaktycznych Uczelni – podjęli temat psychomotorycznych i osobowościowych dylematów występujących w procesie treningu skoczka narciarskiego. Skoki narciarskie są bowiem dyscypliną sportu, w której często aspekty psychologiczne zdają się nawet ważniejsze od aspektów motorycznych. Trening mentalny skoczka często decyduje o późniejszym sukcesie...

Wypadki utonięć na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w okresie ostatnich ponad dwóch dekad analizuje Jarosław Plusa. Statystyka oraz analiza okoliczności tych tragicznych zdarzeń prowadzi autora do ważnych i ciekawych uogólnień.

Trzy kolejne teksty poświęcone są różnym aspektom pływania w stylu klasycznym. Najpierw Agnieszka Denys pisze o specyfice treningu pływackiego w tym stylu. Następnie ta sama autorka wraz z Jerzym Telakiem prezentują ogólny, autorski zarys metodyki nauczania pływania stylem klasycznym. I wreszcie ta sama para autorów przedstawia historię i rozwój stylu klasycznego.

Jakub Tomasz Śliwka i Jerzy Telak analizują aktywność sportowo-rekreacyjną w Błoniu w latach 2019-2022. A ściślej przedsięwzięcia na obiektach Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu. Ta analiza może być również odniesieniem dla podobnych rozważań odnośnie do całego kraju; wszak dotyczy polskiego miasta o średnich parametrach demograficznych i gospodarczych.

Współautor ten sam, Jerzy Telak, ale tym razem wraz z Marcinem Wątkowskim podejmują próbę krytycznej analizy polskiego systemu szkolenia młodzików w piłce nożnej. Konkluzja jest dość wyrazista – ten obszar sportowego szkolenia w Polsce wymaga zasadniczych zmian i ulepszeń. O nich autorzy piszą po analizie bogatej literatury oraz wniosków płynących z badań własnych, sondażowych.

Już w samym tytule kolejny artykuł nawiązuje do piłkarskich, polskich – mówiąc bardzo delikatnie – niedostatków. U źródeł słabości w polskiej piłce nożnej – próba identyfikacji kluczowych czynników, zapowiada w tytule Jakub Wesołowski. Mała nadzieja jest, że tekst poznają władze polskiej piłki – a warto byłoby, żeby poznali!

Henryk Norkowski pozostaje wierny swoim pasjom i doświadczeniom, w praktyce i w teorii. Pisze więc kolejny raz o piłce ręcznej. Analizując motoryczne i fizjologiczne wymagania stawiane w tej grze zespołowej, w konkluzji podkreśla konieczność powrotu do badań wydolności beztlenowej i odpowiednich metod treningu.

Tematem kolejnego artykułu jest komunikacja Trener-Zawodnik w kontekście dążenia do mistrzostwa sportowego. Jacek Dembiński i Jakub Jończyk analizują i badają specyfikę relacji trener-zawodnik i szukają odpowiedzi na pytanie: czy i w jaki sposób komunikacja i budowanie relacji trenera z podopiecznymi może przyczyniać się do rozwoju sportowego dzieci i młodzieży.

Na zakończenie tekst niezwykle ważny, choć z pointą mało optymistyczną. Katarzyna Piesiewicz dokonuje analizy badań, z których wynika, że podstawowe potrzeby rozwojowe w zakresie poziomu aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego nie są realizowane w wystarczającym stopniu, a długofalowe trendy z badań polskich nastolatków wskazują, że sytuacja ta pogarsza się we wszystkich grupach wieku.

Redaktor naczelny Sławomir Wilk

Sekwana i miasto w rolach głównych

ŚŁAWOMIR WILK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Punktem odniesienia dla poniższych rozważań są Igrzyska XXXIII Olimpiady w Paryżu. Obserwacja tego wydarzenia w trakcie transmisji telewizyjnej, analiza bieżących doniesień, przede wszystkim w Internecie, pozwoliła na znalezienie refleksji i wniosków dotyczących aktualnych problemów i przyszłości ruchu olimpijskiego.

Słowa kluczowe: Igrzyska XXXIII Olimpiady, ruch olimpijski problemy i przyszłość.

SUMMARY

The reference point and starting point for the following considerations were the Games of the XXXIII Olympiad in Paris. Observation of this event in direct television broadcast, analysis of current reports, primarily in the Internet media, allowed us to find generalizations, reflections and conclusions regarding current problems and the future of the Olympic movement. **Keywords:** Games of the XXXIII Olympiad, Olympic movement, problems and future.

WSTĘP

W połowie 2024 roku krótko, ale... źle i dosadnie wypowiedział się na temat sportu były aktor, dzisiaj biznesmen, winiarz i z pewnością wciąż wyrazisty polski intelektualista, Marek Kondrat. W „Rozmowie Niesymetrycznej” w TVP Info (emisja 23.06.2024) z Dorotą Wysocką-Schnepf podkreślił, że jest daleko od sportu, gdyż nad sportem unosi się konglomerat nieprawości. Szybko też dodał, że są wyjątki, na przykład: snooker, curling. One są czyste. Ale cała reszta... Igrzyska paryskie mogły przeciwstawić się tej retoryce antysportowej! Czy zatem Paryż wybronił Igrzyska i sport?

Genealogia nowożytnych igrzysk olimpijskich, ich statystyka oraz wciąż znaczące miejsce Paryża na mapie światowych stolic dawało nadzieję, może nawet przekonanie, że Marek Kondrat mógł się pomylić.

Paryż to przecież miasto Pierre’a de Coubertina, twórcy idei wskrzeszenia nowożytnych igrzysk. Na Sorbonie odbył się Kongres Olimpijski w 1894 roku, który podjął decyzję o wznowieniu cyklu olimpijskiego. Igrzyska XXXIII Olimpiady odbyły się w Paryżu, po raz trzeci; wcześniej w 1900 i 1924 roku. Dotychczas spośród miast goszczących igrzyska – 30 cykli olimpijskich (trzykrotnie zawody olimpijskie się nie odbyły z powodu pierwszej i drugiej wojny światowej) organizowały 23 miasta – tylko Londyn trzykrotnie był gospodarzem letnich igrzysk olimpijskich (1908, 1948, 2012), teraz ten „rekord” wyrównał Paryż, a wcześniej dwukrotnie organizatorami igrzysk były: Ateny (1896, 2004), Los Angeles (1932, 1984; w 2028 LA będzie po raz trzeci gospodarzem) i Tokio (1964, 2020/21).¹

Polska statystyka olimpijskiego Paryża jest wielce symboliczna, przed stu laty, w tym samym Paryżu Polacy zainaugurowali bowiem swój udział w igrzyskach olimpijskich!² Francuska stolica należy też do najczęściej odwiedzanych światowych metropolii. Tutaj narodziły się idee, które od ponad dwóch stuleci wytyczają rozwój społeczeństw demokratycznych – Liberte, Egalite, Fraternite czyli: Wolność, Równość, Braterstwo. Z dużymi trudnościami, ale to wielkie marzenie ludzkości coraz bardziej dzieje się w rzeczywistości, a Igrzyska przyczyniają się do tego spełnienia. Olimpijski Paryż był tego świadectwem. W Paryżu pojawiły się rozmaite kierunki w rozwoju

nauki i myśli, sztuki i mody, a także sportu. W tym sensie uprawnione jest twierdzenie, że igrzyska... wróciły do domu!

ZAMIAST STADIONU MIASTO I RZKA

Po raz pierwszy w historii mieliśmy do czynienia z wyprowadzeniem uroczystości otwarcia Igrzysk poza stadion. 29 razy, od 1896 roku, spektakl ogłaszający światu rozpoczęcie olimpijskiej rywalizacji odbywał się w miejscu najbardziej symbolicznym, utożsamianym ze sportem od zawsze, czyli na sportowym stadionie. Tym razem w tej roli wystąpiła Sekwana i zabytki Paryża. Dla jednych był to powód do zachwytu, dla drugich – w tym także autora niniejszego tekstu – raczej powód do mnożenia wą-

pliwości i stawiania pytań bez odpowiedzi. Ta czterogodzinna uroczystość pozostawiła bowiem sport jakby na uboczu. A najważniejsze punkty ceremoniału olimpijskiego zeszyły na dalszy plan lub wręcz zginęły w przestrzeni rzeki, miasta i... nadmiernie rozciągniętego czasu trwania uroczystości otwarcia igrzysk.³

Ta uroczystość ważna z punktu widzenia, nie tylko ruchu olimpijskiego oraz Francji, ale także wydarzeń o znaczeniu globalnym, dla całej cywilizacji, okazała się kontrowersją, która podzieliła Świat. Zamiast łączyć – co zawsze było istotą i najważniejszym celem ruchu olimpijskiego – tym razem, i to jednym fragmentem programu artystycznego, podzieliła setki milionów ludzi oglądających telewizyjny przekaz otwarcia Igrzysk na zwolenników i krytyków; tych rozumiejących intencje autorów, i tych niezgadających się, czy wręcz oburzonych.⁴ Chodziło o scenę nawiązującą do jednej z najważniejszych ikonografii w świecie

chrześcijańskim, obrazu Leonarda da Vinci „Ostatnia Wieczerza”. W paryskiej inscenizacji zamiast apostołów, za stołem siedziały drag queens i grecki Dionizos. Organizatorzy uroczystości przekonywali, że chodziło im o pokazanie, jak jesteśmy różni, a mimo to jednak razem; krytycy podkreślali, że to rodzaj kpiny i wyśmiewania się z wartości chrześcijańskich. Ze strony MKOl padło nawet słowo przepraszam. Cały spektakl, poza wspomnianym nawiązaniem do „Ostatniej Wieczerzy”, komentowano w większości słowami zachwytu, odnoszącymi się do piękna zabytków Paryża i Sekwany ubranych w niezwykle grę świateł, bogactwa muzyki, śpiewu i tańca. W tym spektakularnym zaproszeniu na Igrzyska wzięło udział ok. 300 tys. osób! Pojawiły się całkiem nowe, artystycznie niezwykle sposoby komunikowania treści związanych z ideą olimpijską oraz francuską tradycją.

Zmagania sportowców oglądane przez kibiców zaczęły się kilka dni przed oficjalnym otwarciem Igrzysk i trwały przez ponad 2 tygodnie. W Paryżu rywalizowano w ramach 32 dyscyplin sportu i 329 konkurencji. W poprzednich Igrzyskach w Tokio było 339 konkurencji. Pojawił się reprezentanci 206 Narodowych Komitetów Olimpijskich (podobnie jak w Tokio) oraz Reprezentacja Uchodźców; 37 sportowców,

którym wojna lub polityka, albo obie rzeczy łącznie uniemożliwiły start w barwach narodowych. Natomiast 32 sportowców z Białorusi i Rosji, którzy – zgodnie z decyzją MKOl – wystąpili bez narodowych symboli i oznaczeń, a nawet bez informacji o kraju pochodzenia, jako Indywidualni Sportowcy Neutralni (AIN). Ogółem w Paryżu wystartowało 10714 olimpijczyków (w Tokio na starcie stanęło 11092 osób).⁵

OD PARYŻA DO PARYŻA

Po raz pierwszy w historii, w Igrzyskach nastąpiło zrównanie w liczbie mężczyzn i kobiet uczestniczących w zawodach olimpijskich. W tym miejscu warto przypomnieć, że podczas 1169 lat trwania igrzysk antycznych kobiety nie startowały w zawodach w Olimpii, a nawet nie mogły być obecne na widowni.⁶ W czasach nowożytnych kobiety pojawiły się po raz pierwszy na Igrzyskach II Olimpiady – nomen omen – w Paryżu w 1900 roku. Zaczęto się od symbolicznego ich udziału (22 kobiety) w dwóch dyscyplinach sportu (golf i tenis). Statystyka uczestników igrzysk nowożytnych zmieniała się pod względem zrównania płci bardzo powoli. Dopiero po 124 latach równouprawnienie w sporcie olimpijskim stało się faktem – od Paryża do Paryża. W Tokio pojawiło się 48 procent kobiet wśród uczestników Igrzysk, w 2024 roku we francuskiej stolicy nastąpiło zrównanie w statystyce uczestników z podziałem na płeć.⁷

Statystyka polskiej ekipy na Igrzyskach w Paryżu 2024 potwierdziła to również, może nawet jeszcze mocniej. Polska wysłała bowiem do Paryża 113 kobiet i 97 mężczyzn. Zresztą bilans startu, choć nader skromny, jest zasługą kobiet, a mężczyźni byli bardziej odpowiedzialni za niedostatek sukcesów – 8 medali (w tym jedyny złoty) było dorobkiem kobiet, a tylko 2 dorobkiem mężczyzn!⁸

Walka o pełne równouprawnienie kobiet i mężczyzn w sporcie nie skończyła się jednak. Zresztą w trakcie trwania Igrzysk Paryskich w telewizji polskiej wyemitowano spot kampanii społecznej sygnowanej »



5 Zob. www.olympic.org (dostęp 16.08.2024)

6 Zob. szerzej: J. Łanowski. Święte igrzyska olimpijskie. Poznań 2000

7 Zob. www.olimpijski.pl (dostęp 16.08.2024)

8 Tamże; zob. też: S. Wilk. Złote rzucanie i bieganie. „Mówią Wielki” 7/2024, s. 26-31

» przez Ministerstwo Sportu i Turystyki – o konieczności wyeliminowania nierówności między kobietami i mężczyznami w sporcie. Kobiety, największe gwiazdy w historii polskiego sportu, mówiły o różnicach – czasem drastycznych – w nagrodach i kontraktach. Mówiły też o zbyt małej obecności kobiet we władzach sportowych. Na marginesie dodajmy, że w Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim nigdy nie było nawet kandydatury kobiety w wyborach na przewodniczącego MKOl! A o parytetach i zrównaniu liczebności kobiet i mężczyzn w komisjach MKOl usłyszeliśmy dopiero w 2022 roku. Wspomniany spot kampanii społecznej podkreślał też nadmiar etycznych i obyczajowych ograniczeń narzucanych kobietom w sporcie; dodajmy też – nadmiaru erotyki i nawet seksualizacji, na przykład w strojach. Polski głos wyrażony w ministerialnym spocie kampanijnym oddaje dość wiernie stan globalnego procesu, który wciąż nie osiągnął zamierzonego zrównania sytuacji kobiet i mężczyzn w sporcie. Temat równouprawnienia kobiet i mężczyzn w sporcie rozgrzał też polskie media, w tym media społecznościowe. Internauci i dziennikarze bardzo często przywoływali w tej sprawie głos twórcy nowożytnych igrzysk barona Pierre'a de Coubertina. Powtarzano z przekonaniem tezę, że to Coubertin spowolnił proces zrównywania liczby kobiet i mężczyzn w sporcie. Może nie był on mizoginem, ale na pewno przeciwnikiem udziału kobiet w świecie publicznych widowisk, w tym i w sporcie – głosili tezę. Otóż nie do końca. Francuski baron wywodził się bowiem z jednej z najstarszych rodzin arystokratycznych Francji. Przejął też – co oczywiste i zrozumiałe – światopogląd konserwatywny, także w sprawie kobiet. Udział kobiet w rywalizacji sportowej musiał zatem budzić jego wątpliwości. To prawda. Tym bardziej jednak budzi uznanie, a nawet podziw, że założycielski Kongres Olimpijski z 1894 roku, który był „jego dzieckiem”, ogłosił równość co do udziału w igrzyskach dla wszystkich, bez względu na rasę i narodowość, pochodzenie społeczne, zamożność, poglądy polityczne, wyznanie religijne i – uwaga! – bez względu na płeć.⁹

9 Zob. szerzej: G. Młodzikowski. Olimpiady ery nowożytnej. Warszawa 1984; zob. też: Coubertin P. Przemówienia. Pisma różne i listy. [wybór i opracowanie] G. Młodzikowski. Warszawa 1994

Dodajmy, że tę ideę ogłoszono w świecie, gdzie w większości krajów kobiety nie miały żadnych praw; na przykład studiowania i wykładania na uniwersytetach, czynnego prawa wyborczego, dysponowania rodzinnym majątkiem, pełnienia wielu zawodów tzw. zaufania publicznego.¹⁰ Oddzielnym problemem, który kolejny raz zaistniał na igrzyskach olimpijskich było uregulowanie (a właściwie nieuregulowanie) zasad i sposobów ustalania rozdzielności płci w rywalizacji sportowej. Świat sportu wciąż bowiem nie potrafi poradzić sobie z tym problemem. W konkurencjach z udziałem kobiet zdarzają się osoby, co do których pojawiają się wątpliwości.¹¹

10 Przykład Szwajcarii, a więc jednego z liderów świata demokratycznego jest tu symptomatyczny; kobiety zostały dopuszczone do szwajcarskich wyborów dopiero w latach 70. XX wieku! Stosunek do zrównania praw kobiet i mężczyzn pokazuje też przykład polskiej noblistki Marii Skłodowskiej-Curie i jej kłopotów na paryskiej Sorbonie

11 Zob. np.: P.Wójcik. Igrzyska płci. Czy można stawiać werdykty, nie znając faktów medycznych? www.Medexpress.pl (dostęp 16.08.2024)

W Paryżu najgłośniejsza sprawa dotyczyła dwóch bokserek, z Algierii i Tajwanu, które przez Międzynarodową Federację Bokserską (IBA) zostały wykluczone z rywalizacji kobiet za wykryte chromosomy XY i podwyższony poziom testosteronu. MKOl tę decyzję podważył i obie bokserki dopuścił do rywalizacji w Paryżu, notabene obie zdobyły złoto, a Tajwanka pokonała w finale... Julię Szeremetę. Pożegnanie z Igrzyskami odbyło się już, zgodnie z tradycją, na stadionie. Uroczystość zamknięcia Igrzysk XXXIII Olimpiady nie wzbudziła już tak wielu kontrowersji i odmiennych opinii jak powitanie. Z tej trzygodzinnej inscenizacji widzowie na Stade de France i sprzed telewizorów zapamiętają zapewne: spontaniczny, pełen radości i uśmiechów przemarsz sportowców – uczestników Igrzysk; artystyczno-taneczny i akrobatyczny spektakl z pięcioma kołami olimpijskim w roli głównej i końcowym przesłaniem o wielkim znaczeniu, igrzysk olimpijskich dla przyszłości świata. Ten fresk na pożegnanie z igrzyskami przyjęty został raczej ciepło i z uznaniem.¹²

12 Zob. np. Ceremonia zamknięcia, www.pap.pl/aktualności (dostęp 17.08.2024)



SPORTOWE PODSUMOWANIE IGRZYSK

Wielki olimpijski sport – tradycyjnie już – obronił paryskie igrzyska. Olimpijska rywalizacja toczyła się zgodnie z ideą fair play, a więc szacunku dla rywala-przeciwnika, wyzbycia się szowinizmu, a nawet politycznej niechęci. Większość sportowych pojedynków na paryskich arenach przebiegała zgodnie z tymi kanonami olimpiizmu. Wizerunek ten budowała paryska (...światowa) publiczność, która zamiast przekazu nienawiści, w najlepszym razie niechęci, do czego obserwatorzy wielu dyscyplin sportu ze świata (przecież też z Polski) są przyzwyczajeni – przesyłała z aren olimpijskich uśmiech, radość, zabawę. Oczywiście zdarzały się wyjątki. Ale nazwijmy je incydentami.

Publiczność w Paryżu nie tylko zachwyciła, ale też zapełniła widownię na wszystkich arenach. To było niezwykle doświadczenie, szczególnie po minionych igrzyskach w Tokio, które były ograniczone przez pandemię, a więc pozbawione w ogóle widzów. Zresztą Igrzyska XXXIII Olimpiady wygrywają pod względem liczby widzów na różnych arenach sportowych nie tylko z igrzyskami pandemicznymi.¹³

Bilans zdobytych medali olimpijskich długo nie był rozstrzygnięty. Dopiero ostatniego dnia zawodów Amerykanie wyprzedzili Chińczyków (obie ekipy wywalczyły po 40 złotych, Amerykanie zdobyli jednak więcej medali srebrnych i brązowych). Tabela medalowa Igrzysk w Paryżu pokazuje też pewne zjawiska w sporcie olimpijskim. Niezmiennie dominują Amerykanie i goniący ich Chińczycy, którzy w ostatnich dekadach zastąpili w tej roli, dziś już nieistniejący, Związek Radziecki. Ale dalej dzieją się w tabeli rzeczy interesujące. Na przykład widać już bardzo wyraźnie, że nawet w Igrzyskach rozgrywanych w sercu Starego Kontynentu, Europa – która jednak stworzyła nowożytny sport i nowożytne igrzyska – schodzi na drugi plan. W pierw-

13 Odwołuje się tu do własnych doświadczeń jako dziennikarz akredytowany na Igrzyskach 1996 w Atlancie, 2000 w Sydney i 2004 w Atenach. Na wszystkich trzech można było zaobserwować zapełnione widownie, ale głównie na zawodach w popularnych dyscyplinach sportowych oraz podczas rozgrywania finałów. Sporty niszowe i fazy eliminacyjne, które mam zapisane w pamięci, często odbywały się przy słabo zapełnionych trybunach. Podobnie zjawisko obserwowałem od Pekinu 2008 do Rio de Janeiro 2016, może już bez takiej pewności, bo w telewizorze...

szej dziesiątce tabeli medalowej jeszcze pięć krajów europejskich: Francja (5), Holandia (6), Wielka Brytania (7), Niemcy (9) i Włochy (10). Do tego dodajmy Koreę Południową jako ósmą, a tuż za pierwszą dziesiątką 11. Nowa Zelandia i 12. Kanada. Zatem w pierwszej dwunastce krajów – medalistów olimpijskich Europa przegrywa z resztą Świata 5-7.¹⁴

W porównaniu do Igrzysk w Tokio i wcześniejszych, w tej rywalizacji z resztą Świata, Europa zawsze wypadła lepiej. Tego zjawiska nie da się jednak ocenić jednoznacznie, na przykład jako wykładnie postępującej globalizacji igrzysk. Weźmy przykład ze statystyki nowożytnych igrzysk. Jeżeli bowiem założymy, że proces globalizacji w ruchu olimpijski postępuje, to dlaczego zatem zmniejszyła się liczba narodowych ekip (właściwie Narodowych Komitetów Olimpijskich), które zdobyły medale na kolejnych igrzyskach; w Tokio 93 NKOl wywalczyły medale, w Paryżu „tylko” 84. A z drugiej strony rodzina medalistów olimpijskich wciąż rośnie, w Igrzyskach 2024 dołączyły na przykład dwa państwa – Wyspa Św. Łucji (dodajmy, wyspa na Karaibach zamieszkała przez 164 tys. mieszkańców) oraz Dominika (też na Karaibach zamieszkała przez 71 tys. mieszkańców). Do Św. Łucji powędrował medal złoty i srebrny, na Dominikę jeden złoty!

Wniosek stąd płynie jeden – hegemonia Europy w sporcie olimpijskim, może też w sporcie w ogóle, powoli przechodzi do historii. Również Polska daje temu jasne świadectwo. 10 medali (w tym tylko jeden złoty) i 42. miejsce w klasyfikacji medalowej Igrzysk były najgorszym osiągnięciem polskich sportowców na igrzyskach olimpijskich od 68 lat, czyli od Melbourne 1956.¹⁵

Słowa krytyki odnoszące się do polskich osiągnięć w olimpijskim Paryżu, które były tak wszechobecne w mediach, warto uzupełnić o dwie uwagi. Po pierwsze zapaść w polskim sporcie następuje co najmniej od ćwierćwiecza. Od Igrzysk w Sydney zdobywaliśmy bowiem na kolejnych igrzyskach 10-11 medali, wyjątkiem było 14 medali w Tokio, wywalczone przede wszystkim

14 Zob. www.olimpijski.pl (dostęp 17.08.2024)

15 Zob. np. M. Żukowski. Poolimpijska melancholia. Paryż 2024 to były bardzo słabe dla Polski Igrzyska. „Rzeczpospolita” www.rp.pl (dostęp 16.08.2024); Polacy hejtują lekkoatletów: turysta, kompromitacja, wstyd. Ci odpowiadają... www.pap.pl (dostęp 16.08.2024)

przez lekkoatletów; 9 medali, w tym 4 złote trudno jest w sposób racjonalny zrozumieć i wytłumaczyć, zważywszy, że 3 lata później zdobyliśmy w tej dyscyplinie zaledwie jeden brązowy medal. Szczęście, bałagan, który nam sprzyjał, specyfika igrzysk pandemicznych – może coś jeszcze. Warto też pamiętać, że w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych Polska była potęgą w kilku dyscyplinach sportu, w lekkiej atletyce, boksie, zapasach, podnoszeniu ciężarów, kajakach i wioślarstwie, a także w strzelectwie i szermierce. W tamtym czasie aż pięciokrotnie Polska była w dziesiątce najlepszych reprezentacji narodowych w tabeli medalowej igrzysk, najwyżej na miejscu 6. (!!!) w Montrealu 1976.¹⁶ Toteż szukając przyczyn tej słabości w Paryżu, być może trzeba sięgnąć do minionych dekad. Być może nie udało się bowiem ani w latach dziewięćdziesiątych, ani w dwutysięcznych, przeprowadzić głębokiej transformacji ustrojowej w obszarze sportu, szczególnie sportu wyczynowego. A już poza wszystkim, w debacie publicznej nikt nie zapytał Polaków, czy chcą finansować sport wyczynowy na najwyższym poziomie? W różnych krajach świata jest z tą zgodą różnie. I w Polsce przebijają się jednak wątpliwości, że obecny stan polskiego sportu, także olimpijskiego, jest po prostu naturalnym odzwierciedleniem polskiej pozycji w światowej gospodarce i jakości życia obywateli. Wszak otwieramy trzecią dziesiątkę najzamożniejszych krajów świata, a przecież są jeszcze kraje małe, ale bogate. Może więc kiedyś żyliśmy ponad stan? A dzisiaj jesteśmy na właściwym miejscu. Trochę trudno podobną tezę przyjąć z pełną akceptacją, ale też trudno odmówić jej logicznego umocowania.

Może w perspektywie kolejnych miesięcy i lat, taka narracja pojawi się i w Polsce. W pierwszych tygodniach po zakończeniu Igrzysk w Paryżu raczej szukano przyczyn porażki w różnych niedociągnięciach, niedostatkach, zaniechaniach i zaniedbaniach, a nawet w polityce. Jako ważną, ale i dyskusyjną, można zapewne ocenić deklarację zgłoszoną przez premiera RP Donalda Tuska z 17 sierpnia, o tym, że Polska podejmie starania o organizację igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku. A więc spełnienie i realizacja marzeń mają »

16 S. Wilk. Złota dekada – Rzym, Tokio, Meksyk. „Dyskobol” 1/2024, s. 42-44; M. Petruczenko. Złote lata sześćdziesiąte polskiego sportu. „Mówią Wieki” 7/2024, s. 44-49

» naprawić niemoc polskiego sportu wyczy nowego. W tej kwestii mamy już sporo doświadczeń i w okresie międzywojennym i tuż po II wojnie światowej, na przełomie XX/XXI wieku, i także całkiem niedawno, w końcowym okresie poprzedniej władzy.¹⁷

ZAKOŃCZENIE

Igrzyska XXXIII Olimpiady przebiegły według zaplanowanego scenariusza i zarówno same zawody sportowe, jak i towarzyszące im spektakle nie zostały zakłócone w żaden sposób. Biorąc pod uwagę różne zdarzenia z niedalekiej przeszłości w Paryżu, a także nadmiar napięć w dzisiejszym świecie – zachowanie pokoju olimpijskiego w Paryżu należy uznać za niewątpliwą, może nawet największy sukces organizatorów. Bardzo zróżnicowany był odbiór programu pozasportowego, głównie podczas uroczystości otwarcia i zamknięcia Igrzysk. Oba spektakle przyjęto, z jednej strony z entuzjazmem i podziwem, z drugiej strony z nadmiarem krytyki, a bywało, że nawet oburzenia. Można postawić tezę, że

17 Zob. K. Potrzuski: Plany igrzysk olimpijskich w Warszawie w 1952 lub 1956 roku. „Dyskobol” 1/2023, s. 23-26

francuscy organizatorzy, w tym przede wszystkim twórcy artystycznego przekazu zawartego głównie w spektaklu otwarcia, w mniejszym stopniu w spektaklu zamknięcia igrzysk – postanowili w pewien sposób połączyć filozofię dzisiejszego Paryża z filozofią olimpizmu. I to im się raczej nie udało. A już na pewno nieudany był kontrowersyjny przekaz idei tolerancji i wspólnoty poprzez ekspozycję wielce symbolicznego w świecie chrześcijańskim obrazu „Ostatniej Wieczerzy”. Świat igrzysk ma łączyć, nie dzielić, a ruch olimpijski nie jest dobrym miejscem na polityczne, ideologiczne i religijne dyskusje i spory.

Podziw i uznanie wywołało natomiast osadzenie sportowej rywalizacji w scenerii najsłynniejszych zabytków Paryża, z wieżą Eiffla w roli głównej, i z wizytą w ogrodach Wersalu. Aż 20 z 35 obiektów sportowych igrzysk znajdowało się w centrum Paryża, część zbudowano jako tymczasowe, ale wkomponowane w historyczne miejsca miasta. Olimpijska rywalizacja toczyła się więc na Polach Marsowych, wzdłuż najsłynniejszej ulicy świata, Pól Elizejskich. W roli głównej wystąpił też Most Aleksandra i dzielnica Montmartre, Grand Palais i Pałac Inwalidów, Plac Zgody i wiele innych niezwykle miejsc w Paryżu. W wodach Sekwany rywalizowali pływacy i triathlo-

niści. Choć dodajmy, że paryskie igrzyska ustanowiły też rekord oddalenia od miasta olimpijskiego jednej z aren sportowych – mowa o plaży na Tahiti, gdzie odbyły się zawody surferów.

Wysoki poziom sportowy znalazł uznanie i podziw wśród ogółu kibiców i komentatorów. Nieustannie dominują USA i Chiny, a dalej Japonia, Australia i kilka stały potęg europejskich. Licznie pojawiają się również nowe gwiazdy, często z państw wręcz mikroskopijnych. Zmienia się geografia sportowa, czego i Polska stała się w Paryżu przykładem za spektakularnym spadkiem w tabelach medalowych.

Igrzyska Paryskie z pewnością przejdą do historii – w zasadzie już przeszły – pod względem zrównania kobiet i mężczyzn w zawodach olimpijskich. Ten proces, który zaczął się w Paryżu w 1900 roku, po 124 latach spełnił się, w tym samym Paryżu. Oczywiście i niestety, nie oznacza to końca walki o równość kobiet i mężczyzn w sporcie olimpijskim i w sporcie w ogóle.

Za cztery lata w Los Angeles będzie pewnie równie ciekawie, choć można oczekiwać więcej doskonałości technologicznych i sportowych rekordów – za to zdecydowanie mniej historii, filozofii i w ogóle rzeczy i zjawisk niepraktycznych. Wszak to jest siła Ameryki...

•

Piśmiennictwo:

1. Coubertin P. Przemówienia. Pisma różne i listy. Wybór i opracowanie G. Młodzikowski. Warszawa 1994.
2. Gawkowski R., Przedolimpijska dezorganizacja. Polskie przygotowania do Igrzysk w Paryżu w 1924 roku. „Mówią Wieki” 7/2024, s. 21-25.
3. Gawkowski R., Trudny debiut olimpijski – Chamonix i Paryż 1924. „Dyskobol” 1/2024, s. 24-25.
4. Łanowski J., Święte igrzyska olimpijskie. Poznań 2000.
5. Młodzikowski G., Olimpiady ery nowożytnej. Warszawa 1984.
6. Petruczenko M., Złote lata sześćdziesiąte polskiego sportu. „Mówią Wieki” 7/2024, s. 44-49.
7. Potrzuski K., Plany igrzysk olimpijskich w Warszawie w 1952 lub 1956 roku. „Dyskobol” 1/2023, s. 23-26.
8. Wilk S., Złota dekada – Rzym, Tokio, Meksyk. „Dyskobol” 1/2024, s. 42-44.
9. Wilk S., Złote rzucanie i bieganie. „Mówią Wielki” 7/2024, s. 26-31.
10. Żukowski M., Poolimpijska melancholia. Paryż 2024 to były bardzo słabe dla Polski Igrzyska. „Rzeczpospolita”, www.rp.pl.

Netografia:

1. www.medaxpress.pl
2. www.olimpijski.pl
3. www.olympic.org
4. www.pap.pl
5. www.rp.pl
6. www.SportoweFakty.pl
7. www.wiadomości.onet.pl

Psychomotoryczne i osobowościowe uwarunkowania w treningu skoczków narciarskich

JAROSŁAW PŁUSA, ŁUKASZ RUTKOWSKI, OKSANA TELAK, JERZY TELAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Jako cel pracy postawiono przedstawienie charakterystyki skoków narciarskich w ujęciu ogólnym, a w szczególności aspektów psychologicznych i motorycznych, wraz z osobowościowymi uwarunkowaniami zawodników. Nauczanie techniki skoków narciarskich rozpoczyna się w wieku dziecięcym i wiąże się z treningiem motorycznym i mentalnym. Współcześnie trening mentalny ma coraz większe znaczenie. Psychologowie lub trenerzy mentalni coraz częściej są integralną częścią sztabów szkoleniowych. W skokach narciarskich poza rywalizacją z przeciwnikami trzeba również przełamywać strach przed skokiem. Biorąc pod uwagę specyfikę dyscypliny wsparcie w aspekcie psychologicznym jawi się tu jako kluczowe w drodze do sukcesu sportowego. Proces przygotowania skoczka w szczególności w kategorii juniorów wymaga wielu nakładów materialnych i niematerialnych. Rozpoczęcie treningów z dziećmi w wieku ok. 7 lat daje podstawy do osiągnięcia wybitnych rezultatów w kategorii seniorów. W pracy zastosowano analizę, syntezę i wnioskowanie. Korzystano też z informacji źródłowych w przekazach medialnych.

Słowa kluczowe: sport, skoki narciarskie, zawodnik, sprawność psychomotoryczna, osobowość.

SUMMARY

The aim of the work was to present the characteristics of ski jumping in general, and in particular the psychological and motor aspects, along with the personality conditions of competitors. Teaching ski jumping techniques begins in childhood and involves motor and mental training. Nowadays, mental training is becoming more and more important. Psychologists or mental trainers are increasingly an integral part of training staffs. In ski jumping, apart from competing with your opponents, you

also have to overcome the fear of jumping. Taking into account the specificity of the discipline, support in the psychological aspect appears to be crucial on the way to sports success. The process of preparing a jumper, especially in the junior category, requires many material and non-material outlays. Starting training with children around the age of 7 provides the basis for achieving outstanding results in the senior category. The work uses analysis, synthesis and inference. Source information in media coverage was also used.

Keywords: sport, ski jumping, athlete, psychomotor skills, personality.

WSTĘP

Rywalizacja sportowa obecnie daleko wykracza poza tradycyjny obszar sportu. Prowadzone badania naukowe w zakresie motoryki i psychologii sportu obejmują zachowania sportowców podczas treningów i zawodów sportowych. Skoki narciarskie będąc bardzo popularną dyscypliną sportową w Polsce mają jednocześnie charakter niszowy. Nieliczna ponad 100-osobowa grupa skoczków narciarskich odbywa systematyczne treningi. Zawodnicy wywodzą się przede wszystkim z miejscowości górskich i okolic posiadających skocznie narciarskie. Przedmiot badań objął sprawy doboru kandydatów do uprawiania dyscypliny sportowej, jaką są skoki narciarskie z uwzględnieniem predyspozycji psychofizycznych i kształtowania osobowości zawodników. Celem jest zarysowanie istoty uprawiania skoków narciarskich i przedstawienie najważniejszych aspektów przygotowania do startu w zawodach. W Polsce funkcjonuje ponad 10 szkółek, akademii, klubów zajmujących się nauką skoków narciarskich i treningami dzieci i młodzieży. Problem badawczy zawarto w pytaniu: jakie są najistotniejsze psychomotoryczne i osobowościowe uwarunkowania przygotowania skoczków narciarskich?

Metodami teoretycznymi, które zastosowano w pracy nad artykułem były analiza, synteza i wnioskowanie. Informacje źródłowe stosunkowo bogate w przekazach medialnych nie zajmują wiele uwagi naukowcom, ale nieliczne publikacje obejmują istotne aspekty tej dyscypliny sportowej. W artykule przedstawiono rolę sprawności motorycznej w sporcie, rolę predyspozycji, nauczania, treningów motorycznych i mentalnych oraz osobowości zawodników. Istotą uprawiania dyscypliny sportowej skoków narciarskich oraz wybrane osiągnięcia polskich skoczków narciarskich w kategorii juniorów, podczas startów na igrzyskach olimpijskich i mistrzostwach świata. Proces przygotowania skoczka narciarskiego poprzedzono zarysowaną historią rozwoju dyscypliny sportowej z osiągnięciami reprezentantów Polski w szczególności w kategorii juniorów.

ISTOTA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ W SPORCIE

Sport postrzegany jako: „ćwiczenia i gry mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie do uzyskania jak najlepszych wyników”¹, wraz z rozwojem cywilizacji staje się coraz bardziej złożoną dziedziną aktywności. Wpływ na jego rozwój ma rozszerzająca się wiedza, doskonalone umiejętności techniczne i rosnące doświadczenie. Rozwój nauki i techniki, coraz lepszy sprzęt sportowy w połączeniu z innowacyjnymi metodami treningowymi pozwalają zawodnikom osiągać lepsze rezultaty, bić rekordy. W wielu dyscyplinach sportowych ważne są predyspozycje psychiczne i fizyczne. Na predyspozycje psychofizyczne składają się cechy osobowości, charakteru, sprawność »

1 Sport, Słownik języka polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html>, [30.10.2020]

» fizyczna i zdolności manualne – zbiór pewnych skłonności, niezbędnych i specyficznych do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Ten zespół czynników wpływa na zbudowanie profilu zawodnika właściwego dla określonej dyscypliny sportowej. Określony profil daje wstępnie perspektywę prawidłowego rozwoju, przesłankę udanej kariery sportowej.

Cechy fizyczne wskazują na zdolności sportowe, potencjał i perspektywę ich rozwoju. Potencjał genetyczny stanowi siła mięśni szkieletowych i dominujący rodzaj włókien, w nich występujących. Mięśnie szkieletowe zbudowane są z włókien mięśniowych wolnokurczliwych i szybko kurczliwych. Włókna mięśniowe wolnokurczliwe (kurczą się powoli) mogą pracować długo bez zmęczenia, istotne w sportach wytrzymałościowych, np. biegi narciarskie długodystansowe. Szybko kurczliwe włókna mięśniowe (kurczą się szybko) mogą pracować intensywnie, ale krótko (szybko się męczą), ważne w aktywności wymagającej mocy lub siły, np. skokach narciarskich. Do cech determinujących możliwości sportowe należą: zdolność dostarczania dużej ilości tlenu do tkanek (wydolność tlenowa), masa mięśniowa, wzrost i proporcje kostne, elastyczność, koordynacja ruchowa, zdolności intelektualne i osobowość.²

Pożądane cechy do uprawiania sportu (wzrost, budowa) są dziedziczne. Do genów jako predyspozycji do osiągnięcia wysokich wyników w sporcie należy ACE I/D (polimorfizm insercyjno-delecyjny I/D w genie ACE, wiąże się z ponadprzeciętnymi rezultatami w sportach wytrzymałościowych) oraz ACTN3 R577X (ma odpowiadać za zdolność generowania siły i mocy).³ Osoby wysokie i szczupłe mają predyspozycje w sportach, tj. siatkówkę, skok wzwyż, skoki narciarskie. W piłce koszykowej handicap daje wysoki wzrost przy atletycznej budowie ciała, a w przypadku podnoszenia ciężarów przewagę mają zawodnicy niskiego wzrostu. Są dyscypliny sportu, w których wzrost nie jest istotny.⁴

2 Predyspozycje do sportu: czym są, jak rozpoznać?, <https://fitnessowy.net/predyspozycje-do-sportu-czym-sa-jak-rozpoznać/> [15.02.2023]

3 L.M. Guth, S.M. Roth, Genetic influence on athletic performance, *Curr Opin Pediatr.* 2013 Dec; 25(6): 653–658; doi: 10.1097/MOP.0b013e3283283659087

4 N. Uth, Anthropometric Comparison of World-Class Sprinters and Normal Populations, *J*

Na karierę sportową wpływają rodzice i nauczyciele. Od najmłodszych lat należy stymulować aktywność fizyczną. Wykształcone cechy motoryczne i cechy charakteru, umiejętność koncentracji, konsekwencja w dążeniu do celu, podporządkowanie się reżimom i radzenie sobie z sukcesami i porażkami determinują karierę sportową. Wiesław Osiński wskazał, że sprawność fizyczna związana jest z: „funkcją aparatu ruchowego” jako: „biologiczne działanie całego organizmu”.⁵ Wpisuje się ona w psychofizyczny zarys sprawności. Umiejętności motoryczne są pojęciem obejmującym całość ludzkich czynności motorycznych, związanych ze sferą psychologiczną, zjawiskami psychicznymi i procesami związanymi z ludzką aktywnością ruchową, gdzie termin obejmuje motyw, działania, wrażenia i emocje oraz całość mobilności człowieka w sensie ilościowym i jakościowym.

Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher sklasyfikowali umiejętności motoryczne jako zwinność, równowagę, koordynację, moc, czas reakcji i szybkość jako składniki związane z wydajnością motoryczną i składem

Sports Sci Med. 2005 Dec., 4(4), 608–616

5 W. Osiński (2003), *Antropomotoryka*, wyd. Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań, s. 19

ciała, wydolnością tlenową, elastycznością, wytrzymałością mięśni i siłą mięśni jako pochodne związane ze zdrowiem.⁶

Z punktu widzenia planowania, trening fizyczny umiejętności motorycznych jest istotny dla procesu tworzenia planów i kształtowania odpowiednich jednostek treningowych do konkretnego celu. Napięcie mięśniowe to cecha, która pozwala pokonać opór zewnętrzny lub przeciwdziałać kosztem wysiłku mięśniowego, stanowiąc istotną sprawność ruchową.

Wytrzymałość jest złożoną właściwością związaną z innymi cechami sprawności fizycznej. Vivian H. Heyward i Ann Gibson stwierdzili, że zdolności wytrzymałościowe obejmują: „indywidualne zdolności do opierania się zmęczeniu i zdolność do wykonywania pracy przez długi czas”.

⁷Natomiast na wykonywanie ruchów w jak najkrótszym czasie wpływa szybkość, ważny element motoryki.

Dla osiągnięcia sukcesu należy „robić co trzeba” (Whatever it Takes, WIT), ćwiczyć, trenować, dbać o dietę i niski po-

6 Por.: D.A. Wuest (1999), *Foundations of physical education and sport*, 13th ed., WCB/McGraw-Hill, Boston

7 Por.: V.H. Heyward, A. Gibson (2014), *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription* 7th ed., Human Kinetics, Champaign

ziom tkanki tłuszczowej, eliminować słabe strony. Regeneracja jest tak samo ważna, jak trening, który ma złamać homeostazę organizmu, zmusić do adaptacji do nowych bodźców. Sen stanowi priorytet, który wspomagają zabiegi fizjoterapeutyczne, masaże, sauna itd. Niezależnie od talentu i predyspozycji podążanie do sukcesu sportowego wymaga czasu, a cele treningowe muszą być realne.

Niezależnie od uprawianej dyscypliny sportowej, dieta stała się podstawą do osiągnięcia sukcesu sportowego. Brak białka, witamin, minerałów lub nieodpowiednia podaż kalorii oraz niskiej jakości produkty spożywcze i szkodliwe dla organizmu używki nie pozwolą osiągnąć sukcesu sportowego. Przy dążeniu do osiągnięcia celu należy być konsekwentnym, skupionym na jego osiągnięciu, a nie rozkojarzonym. Niezależnie od budowania formy sportowej potrzebne są też zajęcia alternatywne, niesportowe.

UWARUNKOWANIA PSYCHICZNE ZAWODNIKA

Psychika określona jako: „całokształt cech i procesów wewnętrznych człowieka, związanych z emocjami, intelektem, predyspozycjami i doświadczeniem życiowym”⁸

8 Psychika, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/psychika.html> [15.03.2023]

odgrywa w budowaniu kariery sportowej istotną rolę, podobnie psychologia jako: „nauka badająca powstawanie i przebieg procesów psychicznych oraz motyw ludzkich zachowań”⁹ jest wykorzystywana do przygotowania do pracy w warunkach trudnych, w warunkach rywalizacji, w tym sportowej, do przygotowania mentalnego zawodników przed startem w zawodach sportowych.

Psychologia sportu, wykorzystująca teorie, zasady, metody i techniki psychologii, może wpływać na poziom ćwiczeń i gier w celu rozwijania sprawności fizycznej i dążenia we współzawodnictwie do uzyskania jak najlepszych rezultatów. Może stymulować poprawę osiągnięć oraz rozwój osobisty osób uprawiających sport, może znacznie wspomagać trening i rozwój sportowca. Katarzyna Rutkowska wykazała, że w psychologii sportu wiele osiągnięto w zakresie teoretycznym i praktycznym.¹⁰ Ułatwia ona rozwój zawodników i osiąganie przez nich lepszych wyników.¹¹ W sztabach trener-skich pracują specjaliści przygotowania mentalnego i psychologicznego. Zawodnik ma eliminować stres i lęk, żeby osiągnąć założony wynik sportowy.¹² Aby zawodnik osiągnął zamierzony rezultat sportowy musi posiadać atrybuty fizyczne, odpowiedni poziom wytrenowania i mentalność.

Ponadto Rutkowska uznała, że: „w profesjonalnym sporcie przygotowanie mentalne jest integralną częścią przygotowań sportowca i to najczęściej właśnie na płaszczyźnie mentalnej rozstrzyga się to, kto zostanie zwycięzcą, kto zajmie drugie miejsce, a kto wyląduje poza podium”.¹³ Do celów psychologii sportu należy wychowywanie sportowca i budowanie u niego

9 Psychologia, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/psychologia.html> [15.03.2023]

10 K. Rutkowska (2011), *Psychologia sportu – w stronę nauk o kulturze fizycznej czy nauk humanistycznych*, *Annales UMCS*, VOL. XXIV, 2011/2, s. 7

11 F. Makurat (1995), *Psychologia sportu – cele i kierunki rozwoju*, *Studia Gdańskie*, nr X, Gdańsk, s. 123

12 Tamże

13 Zob.: K. Rutkowska, *Psychologia...*, op. cit.

odpowiednich postaw.¹⁴ Istotna przy tym jest osobowość, siła mentalna. Trening mentalny powinien być podejmowany wcześniej, kiedy młody zawodnik rozwija się, przyjmuje wartości i poglądy, wykazuje podatność na bodźce i budowę mentalności zwycięzcy.¹⁵

Oddziaływanie psychologiczne ma podnosić treningową i startową koncentrację zawodnika. Komunikacja w relacji trener – zawodnik pozwala dopasować treningi do potrzeb i możliwości sportowca. Celem powinno być budowanie osobowości sportowca, która pozwoli radzić sobie w różnych sytuacjach i odpowiednio planować karierę. Za wysokie cele oraz nadmierna presja mogą zwiększyć ryzyko niepowodzenia.¹⁶

Niektórzy zawodnicy dobrze spisujący się na treningach, w warunkach spokojnej i bezstresowej atmosfery, nienastawionej na wynik, a na efekt szkoleniowy, w trakcie rywalizacji na zawodach sportowych osiągają rezultaty poniżej swoich możliwości. Ma to często związek z psychiką zawodnika.¹⁷

Problem psychologii sportu mieści się w pytaniu: „co zrobić, aby zawodnik w danym dniu i miejscu osiągnął stan psychofizyczny, gwarantujący zaprezentowanie pełni posiadanych możliwości?”. Zawodnik ma opanować umiejętności, techniki relaksacyjne i koncentracji uwagi, dokonać zmian zachowania, np. przez: wzmocnienie lub przebudowę stereotypów neurodynamicznych, a także zapobieganie negatywnym zjawiskom, np. poprzez zaplanowanie i przećwiczenie rutyny przedstartowej”.¹⁸ »

14 Trening mentalny w sporcie, <https://mental-power.pl/trening-mentalny/trening-mentalny-w-sporcie/>, [30.10.2022]

15 PrimoPsyche, <https://www.primopsyche.pl/pl/czym-jest-psychologia-sportu-i-jak-moze-pomoc/>, [30.10.2022]

16 Z.J. Ryn i in. (1990), *Skoczkowie narciarscy: studium psychologiczne*, wyd. AWF, Warszawa

17 J. Telak, A. Modzelewska, Ł. Rutkowski (2022), *Psychologiczne aspekty przygotowania skoczka narciarskiego do rywalizacji sportowej*, w: red. O. Telak, Z.K. Mikołajczyk, J. Telak, *Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna a pandemia COVID-19*, ss. 203-217, Wydawnictwo Scriptum, Kraków – Warszawa

18 J. Blecharz, *Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju*,



» Jan Blecharz zaliczył do przygotowania psychologicznego elementu, tj.:¹⁹

- modelowanie, ważne dla młodych sportowców, polegające na przyswajaniu z obserwacji wzorów postępowania poprzez odtwarzanie czynności, zachowania i działania;
- korygowanie, przy zaburzeniach powodujących zatrzymanie rozwoju osobowościowego, niekorzystnego zachowania, po zakończeniu procesu socjalizacji;
- zapobieganie, uniknięcie zdarzeń niekorzystnych, poprzez kształtowanie pożądanej postawy, zachowania, motywacji i mobilizacji, zmiany osobowości itd.

Na niższym poziomie uprawiania sportu zawodnik rolę psychologa, terapeuty lub konsultanta pełni trener, który zawodników mobilizuje do walki i odbudowuje po porażce.²⁰

Wg definicji słownikowej osobowość to: „człowiek o cechach wyróżniających go spośród innych ludzi”, a także: „całość stałych cech psychicznych i mechanizmów wewnętrznych regulujących zachowanie człowieka”,²¹ suma cech psychicznych i mechanizmów, które odpowiadają za zachowania, nadając spójność jednostce i odróżnia ją od innych.

Osobowość można też traktować jako pewien sposób reagowania na otaczającą człowieka rzeczywistość, który jest także regulowany przez samopoczucie, kondycję fizyczną i inne czynniki. Kształtuje się ona przez całe życie, ale szczególnie w okresie dzieciństwa, kiedy jednostka łatwo poddaje się procesowi socjalizacji. Jako długofalowy proces powoduje przyjęcie pożądanych wartości, norm społecznych i zachowania. Osobowość i socjalizacja są ze sobą sprzężone, poprzez różne mechanizmy, tj.: pełnione role społeczne, odruchy warunkowe, internalizacja i identyfikacja,

aspiracje, motyw. Człowiek uczy się całe życie, przeżywa nowe sytuacje i zyskuje doświadczenie, a jego osobowość ewoluuje.²²

W nauce istnieje wiele teorii dotyczących osobowości. W starożytności Hipokrates wyróżnił cztery podstawowe osobowości: sangwinik (osoba optymistyczna i energiczna), flegmatyk (osoba spokojna i powolna), choleryk (osoba nerwowa i wybuchowa, łatwo wpada w złość), melancholik (osoba depresyjna, smutna). Zygmunta Freud stworzył teorię psychodynamiczną, w której ludzka osobowość składała się z: ID (element dążący do zaspokojenia podstawowych instynktów), EGO (element godzący wymagania stawiane przez ID z ograniczeniami społecznymi), SUPEREGO (element reprezentujący normy rodzicielskie i społeczne).²³

Kurt Lewin przedstawił osobowość w postaci funkcji matematycznej, opisując zależność między polem psychicznym jednostki a zewnętrznym środowiskiem i jego wszystkimi uwarunkowaniami, gdzie potrzeby są głównymi wyznacznikami zachowania. Raymon Catell przedstawił podział na cechy: źródłowe, konstytucjonalne (dziedziczne), ukształtowane przez środowisko (w procesie socjalizacji), dynamiczne, zdolnościowe, temperamentalne.²⁴ Teoria uczenia się (behawioralna) podkreśla znaczenie środowiska w kształtowaniu osobowości i wpływie na zachowanie się ludzi, uczenia się i wyciągania wniosków ze swojego zachowania.²⁵ Iwan Pawłow wykazał, jak wpływają na osobowość reakcje bezwarunkowe i warunkowe.²⁶

Dla humanistycznej teorii osobowości: „człowiek jest kimś znacznie więcej niż

tylko bezwolnym efektem oddziaływań jawnych i ukrytych bodźców środowiska zewnętrznego (skrajny behawioryzm) czy ślepych sił nieświadomości (klasyczna psychoanaliza)”.²⁷ Abraham Maslow określił hierarchie potrzeb, które w kolejności realizuje człowiek, aby móc przejść na „wyższy szczebel”. Po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych, następują potrzeby wyższego rzędu (bezpieczeństwa), przynależności i uznania, a w przyjaznym środowisku człowiek przechodzi do fazy samorealizacji i sukcesu.²⁸ Sportowiec ma cechy: źródłowe, konstytucjonalne (dziedziczne), ukształtowane przez środowisko (w procesie socjalizacji), dynamiczne, zdolnościowe, temperamentalne. Osobowość sportowca, w tym zawodnika uprawiającego wybraną dyscyplinę sportu, charakteryzuje się potrzebą zapewnienia sobie bezpieczeństwa, przynależności do grupy i zdobycia uznania w związku z osiągnięciami, samorealizacji i sukcesu indywidualnego lub zespołowego.

PROCES PRZYGOTOWANIA SKOCZKA NARCIARSKIEGO

Skoki narciarskie – dyscyplina sportowa rozgrywana na skoczniach narciarskich od połowy XIX w. – należą do narciarstwa klasycznego.²⁹ Zawody w tej zimowej dyscyplinie sportowej należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. W kategorii mężczyzn rywalizacja sportowa odbywa się na skoczniach narciarskich od połowy XIX w. W konkurencji indywidualnej skoków narciarskich na normalnej skoczni, mężczyźni rywalizują na zimowych igrzyskach olimpijskich od 1924 r. a od 1964 r. nieprzerwanie. Od 1988 r. rozgrywane są zawody drużynowe. Mistrzostwa świata na skoczni normalnej organizowane są od 1925 r., na dużej skoczni od 1962 r. a drużynowe od 1982 r. Od 1972 r. zawodnicy startują w mistrzostwach świata w lotach narciarskich

27 A. Hulewska, Rozwój psychiczny człowieka w ujęciu humanistycznych teorii osobowości, <http://www.aleksandrahulewska.pl/images/content/materialy-dlastudentow/Humanistyczne%20konceptcje%20rozwoju.pdf>, [30.10.2022]

28 Zob.: A. Maslow (2013), Motywacja i osobowość, tłum. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa

29 Skokinarciarskie.pl, <https://www.skokinarciarskie.pl/historia-skokow-narciarskich/> [30.10.2022]

a od 2004 r. w ramach tych zawodów organizowane są konkursy drużynowe. Cykliczny, coroczny, prestiżowy Turniej Czterech Skoczni po raz pierwszy zorganizowano w 1953 r. Od 1979 r. zawodnicy rywalizują w cyklu zawodów składających się na Puchar Świata, a od 1994 r. w ramach Letniego Grand Prix w skokach narciarskich. Od 2017 r. rekord świata w długości skoku 253,5 m należy do Stefana Krafta (Vikersund) a rekord Polski 251,5 m do Kamila Stocha (Planica).³⁰ Skoki narciarskie w kategorii kobiet od sezonu 2011/2012 ujęto w ramy zawodów sportowych Pucharu Świata. W 2004 r.

30 Szerzej: J. Gangdal (2005), Mika Kojonkoski. Tajemnica sukcesu, tł. I. Zimnicka, wyd. Muza SA, Warszawa
A. Stanowski, H. Zdebska (2001), Adam Małysz. Bogu dziękuję, Wyd. Biały Kruk; W. Szatkowski (2004), Od Marusarza do Małysza: polscy skoczkowie 1924-2003, Wyd. 2, popr. i rozsz., Wyd. Fall, Zakopane – Kraków;
S. Szczepny, M. Kurzajewski (2004), Adam Małysz. Moje życie, Wyd. M, Kraków;
K. Zeilmann, S. Minkoff (2002), Sven Hannawald, [Trainingsalltag, 4-Schanzen-Tournee 2002; Karriere-Highlights, der Flug ins Rampenlicht], Copress Sport, München

Puchar Kontynentalny w skokach narciarskich wchłoniął FIS Ladies Winter Tournee rozgrywany od 1999 r. W 2009 r. skoki narciarskie kobiet znalazły się w programie mistrzostw świata a od 2014 r. w programie igrzysk olimpijskich. W 2012 r. odbyła się pierwsza edycja Letniego Grand Prix w skokach narciarskich kobiet.³¹ Polscy skoczkowie narciarscy osiągnęli wiele sukcesów na arenie międzynarodowej, a do najwybitniejszych należy zaliczyć medalistów mistrzostw świata i Igrzysk Olimpijskich, np. K. Stocha, A. Małysza, Wojciecha Fortunę. Przy tym wielu utalentowanych skoczków polskich, seniorów i juniorów, z różnych powodów nie osiągnęło oczekiwanych rezultatów. W skokach narciarskich ważna jest psychika zawodnika. Częste motywowanie jest bardzo ważnym elementem procedury odniesienia sukcesu. Badanie osobowości skoczków narciarskich wiąże się z warunkami uprawiania skoków narciarskich. W związku z towarzyszącym jej niebezpieczeństwem, zagrożeniem i ryzykiem wystąpienia zdarzenia niekorzystnego, dyscyplina ta znajduje się blisko sportów ekstremalnych. Dlatego skoczek narciarski musi posiadać odpowiednią

31 Skokinarciarskie.pl... [30.10.2022]



mentalność, którą buduje się latami, zaczynając jako junior od skoków na małych skoczniach, aż do skoczni mamucich, na których rekordowe loty przekraczają 250 m.³²

Nad mentalnością i osobowością skoczkowie narciarscy pracują przy wsparciu trenerów i ich sztabów. Odpowiednia praca z młodym skoczkiem narciarskim, kiedy nie odczuwa się on w pełni strachu, pozwala limity zawodnika ustawić na wysokim poziomie. Przy tym młody zawodnik musi czuć wsparcie najbliższych (rodziców, trenera), którzy wpływają na jego przygotowanie psychologiczne. Brak tego wsparcia często powoduje zniechęcenie i utratę motywacji do uprawiania sportu.

Przy uprawianiu skoków narciarskich występują szczególne emocje związane są z zagrożeniem i ryzykiem zaistnienia wypadku. Zawodnik poza stresem związanym ze startem musi przełamać opory, przezwyciężyć lęk i strach przed skokiem. Zawodnik wychodząc na skocznię narciarską musi być pewien swoich umiejętności i wierzyć w sukces.

Stres startowy i presja na osiągnięcie wyniku zawodnik ma traktować jako bodziec motywujący, a nie paraliżujący. Tylko przy pozytywnym nastawieniu można przenieść osiągnięcia treningowe na sukces podczas startu w zawodach sportowych. Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i lękiem, które są wypracowywane indywidualnie dla każdego zawodnika, mają wpływ na osiągnięte wyniki sportowe.

Konkursy skoków narciarskich realizuje się w formule indywidualnej, która wymaga odpowiedniego nastawienia mentalnego i psychicznego. Skoczek narciarski, nawet w konkurencji drużynowej, odpowiada za swój wynik.

Na proces przygotowania skoczka narciarskiego do startu w zawodach sportowych składają się m.in. na dobór zawodników, nauka skoków, treningi sportowe ogólnorozwojowe i właściwe dla danej dyscypliny, sprawdziany umiejętności, kształcenie osobowości oraz oddziaływanie na psychikę i treningi mentalne. Niezależnie od stylu życia, odnowy biologicznej po intensywnych startach lub treningach, wypoczynku, regeneracji psychicznej i fizycznej, »

32 Skoki narciarskie. Rekord świata w długości skoku, Sport.pl, <https://www.sport.pl/skoki/7,65074,24127422,skoki-narciarskie-rekord-swiata-w-dlugosci-skoku.html> [30.10.2022].

„Przegląd Psychologiczny”, 2006, Tom 49, Nr 4, 445-462

19 Tamże

20 Do wyboru i wykorzystania, np.: Model Balaguer i Dudy, Mediacyjny model przywództwa, Wielowymiarowy model przywództwa, Model relacji trener-zawodnik Wyleman, Model relacji trener-zawodnik LaVoi, Model Poczwardowskiego

21 Osobowość, Słownik języka polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/sjp/osobowosc;2496558.html>

22 M.A. Harris, Personality Stability from Age 14 to Age 77 Years, „Psychology and Aging”, 31 (8), 2017, s. 862–874

23 Centrum Dobrej Terapii, <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/co-to-jest-osobowosc/>, [30.10.2022]

24 S. Hall, G. Lindzey (1990), Teorie osobowości, tłum. J. Radzicki, M. Zagrodzki, J. Kowalczevska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 27

25 Zob.: B.F. Skinner (2013), Behawioryzm, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot

26 Zob.: Э.А. Асратян (1981), Иван Петрович Павлов. Жизнь, творчество, современное состояние учения, Академия Наук СССР, Москва

» fundamentalna jest we właściwym wieku poprawna nauka techniki właściwej dla dyscypliny sportowej, a następnie racjonalne treningi, stosowne do wieku, rozwoju organizmu, poziomu wytrenowania itd. Regularne treningi skoczki narciarscy powinni rozpoczynać w wieku 7-8 lat, a przy tym kształtować sylwetkę z zastosowaniem diety (lekkie śniadania, brak kolacji) i właściwe ćwiczenia. Zakłada się, że skoczek powinien być wysokiego wzrostu i mieć niską wagę (55-65 kg), np. Dawid Kubacki przy wzroście 180 cm waży 64 kg,³³ a K. Stoch przy 173 cm wzrostu waży 55 kg (w dolnej granicy normy według wskaźnika BMI). Mikko Virmaawirt uznał, że 1 kg masy ciała odbiera skoczki 2 m z długości skoku.³⁴ Na dobór kandydatów na skoczków narciarskich powinny mieć wpływ badania z zakresu antropologii fizycznej, zajmującej się zmiennością cech anatomicznych i fizjologicznych, z wykorzystaniem metody antropometrii z wykorzystaniem: anatomii opisowej i porównawczej, fizjologii, genetyki, psychologii. Zasadne jest badanie budowy, postawy, kształtu i proporcji (konstrukcję, symetrię i asymetrię), układu kostnego, mięśniowego, oddechowego, naczyniowego itd. Na każdym etapie rozwoju skoczek narciarskiego rekomendowane są inne ćwiczenia. Na początku powinno się pracować nad rozciąganiem mięśni, później potrzebne są ćwiczenia akrobatyczne i wytrzymałościowe co najmniej 4 godz. na dzień (siłownia, biegi, pływanie). Dopiero przygotowany fizycznie skoczek może podjąć treningi na skoczni. Opanowanie i doskonalenie techniki skoku są kluczowe, ale nie dają gwarancji sukcesu.³⁵

33 Życiorys Dawida Kubackiego..., <https://zyciorysy.info/dawid-kubacki/> [15.03.2023]

34 Ile waży Kamil Stoch?..., <https://pikio.pl/kamil-stoch-0102212-bc-waga> [15.03.2023]

35 Skoki narciarskie.pl, <https://www.skokinarciarskie.pl/trening-skoczka-narciarskiego> [15.02.2023]

Trening techniki skoków narciarskich należy rozdzielić na podstawowe fazy, tj.: dojazd do progu skoczni, odbicie, lot, lądowanie. W celu doskonalenia pozycji sylwetki skoczka, wykorzystuje się ćwiczenia „na sucho” poprzez ćwiczenie pozycji dojazdowej, odbicia z progu, lotu (przytrzymanie zawodnika poziomo w powietrzu, gdy ten stara się przybrać jak najbardziej aerodynamiczną sylwetkę, stosowane niekiedy bezpośrednio przed startem), podejścia do lądowania i pozycji lądowania. Trener ma mało czasu na bezpośrednią ocenę lotu i wykrycie błędów zawodnika. Analizy pogłębione mają miejsce po treningu przy odtwarzaniu zapisów video. Dobrym narzędziem treningowym jest tunel aerodynamiczny. Niezależnie od treningów i startów ważną rolę odgrywają okresowe sprawdziany postępów w rozwoju sportowców, zawodników, w szczególności najmłodszych skoczków narciarskich.

PODSUMOWANIE

W opracowaniu przedstawiono rolę sprawności psychomotorycznej w sporcie, rolę predyspozycji, nauczania, treningów motorycznych i mentalnych oraz osobowości zawodników. Istotą uprawiania dyscypliny sportowej skoków narciarskich oraz wybrane osiągnięcia polskich skoczków narciarskich w kategorii juniorów, podczas startów na igrzyskach olimpijskich i mistrzostwach świata. Proces przygotowania skoczka narciarskiego poprzedzono zarysowaną historią rozwoju dyscypliny sportowej z osiągnięciami reprezentantów Polski w szczególności w kategorii juniorów. Przedmiotem badań na potrzeby niniejszego artykułu była sylwetka, profil kandydata do uprawiania skoków narciarskich z uwzględnieniem predyspozycji psychofizycznych oraz osobowości wobec specyfiki dyscypliny. Poza rywalizacją na skoczni z przeciwnikami zachodzi potrzeba przełamywania strachu przed skokiem. Każdy skok stanowi zagrożenie dla zawodnika i ryzyko zdarzenia niekorzystnego (upadku), które wywołują lęk i strach. Metodami teoretycznymi, które zastosowane w pracy nad artykułem była analiza,

synteza i wnioskowanie. Informacje źródłowe stosunkowo bogate w przekazach medialnych nie zajmują wiele uwagi naukowcom, nieliczne publikacje obejmują podstawowe aspekty tej dyscypliny sportowej.

Najistotniejszymi uwarunkowaniami psychomotorycznymi w przygotowaniu skoczków narciarskich – poza uwarunkowaniami fizycznymi, tj. wzrost, ciężar ciała i proporcje włókien mięśniowych – stanowią w sferze treningu fizycznego odpowiednio zaplanowany i ukierunkowany trening, regeneracja po treningu i zawodach sportowych z uwzględnieniem odpowiedniego odżywiania i suplementacji oraz odpoczynku ze snem włącznie.

Na dobór kandydatów na skoczków narciarskich wpływ powinna mieć analiza anatomii dziecka i jego rodziców z uwzględnieniem dorobku antropologii fizycznej i antropometrii.

W sferze mentalnej do najważniejszych cech należą cechy osobowości, specyficzne w danej dyscyplinie sportu. Przygotowanie mentalne powinno być ukierunkowane na eliminację stresu i lęku oraz radzenie sobie z presją. Realne cele oraz dobre przygotowanie psychofizyczne powinno przekładać się na koncentrację podczas treningów i startów oraz osiąganie rezultatów zgodnych z potencjałem zawodnika.

WNIOSKI

1. Przy założeniu określonego profilu zawodnika, należy prowadzić dobór kandydatów na skoczków narciarskich w wieku przed ukończeniem 7 roku życia w oparciu o badania anatomiczne dziecka i jego rodziców z zastosowaniem dorobku antropologii fizycznej.
2. Należy prowadzić trening mentalny jako integralną część procesu treningowego skoczków narciarskich.
3. W związku z załamaniami karierami sportowymi niektórych polskich skoczków narciarskich, należy zapewnić juniorom, którzy osiągnęli wysokie rezultaty sportowe, optymalne warunki rozwoju kariery seniorskiej. ●

Piśmiennictwo:

1. Blecharz J. (2006), Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju, „Przegląd Psychologiczny”, 2006, Tom 49, Nr 4, 445-462.
2. Centrum Dobrej Terapii, <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/co-to-jest-osobowosc/>
3. Gangdal J. (2005), Mika Kojonkoski. Tajemnica sukcesu, tł. I. Zimnicka, wyd. Muza SA., Warszawa.
4. Guth L.M., Roth S.M. (2013), Genetic influence on athletic performance, *Curr Opin Pediatr.* 2013 Dec; 25(6): 653–658; doi: 10.1097/MOP.0b013e3283659087.
5. Hall S., Lindzey G., Teorie osobowości, tłum. J. Radzicki, M. Zagrodzki, J. Kowalczevska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1990, s. 27.
6. Harris M.A. (2017), Personality Stability from Age 14 to Age 77 Years, „Psychology and Aging”, 31 (8), 2017, s. 862–874.
7. Heyward V.H., Gibson A. (2014), Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription 7th ed., Human Kinetics, Champaign.
8. Hulewska A., Rozwój psychiczny człowieka w ujęciu humanistycznych teorii osobowości, <http://www.alexandrahulewska.pl/images/content/materialy-dlastudentow/Humanistyczne%20konceptcje%20rozwoju.pdf>
9. Ile waży Kamil Stoch?..., <https://pikio.pl/kamil-stoch-0102212-bc-waga/>
10. Makurat F. (1995), Psychologia sportu – cele i kierunki rozwoju, Studia Gdańskie, nr X, Gdańsk.
11. Maslow A. (2013), Motywacja i osobowość, tłum. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
12. Osiński W. (2003), Antropomotoryka, wyd. AWF w Poznaniu, Poznań.
13. Predyspozycje do sportu: czym są, jak rozpoznać?, <https://fitnessowy.net/predyspozycje-do-sportu-czym-sa-jak-rozpoznac/>
14. PrimoPsyche, <https://www.primopsyche.pl/pl/czym-jest-psychologia-sportu-i-jak-moze-pomoc/>
15. Rutkowska K. (2011), Psychologia sportu – w stronę nauk o kulturze fizycznej czy nauk humanistycznych, *Annales UMCS, VOL. XXIV*, 2, 2011.
16. Ryn Z.J. i in. (1990), Skoczki narciarscy: studium psychologiczne, wyd. AWF, Warszawa.
17. Skinner B.F. (2013), Behawioryzm. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
18. Skoki narciarskie. Rekord świata w długości skoku, Sport.pl, <https://www.sport.pl/skoki/7,65074,24127422,skoki-narciarskie-rekord-swiata-w-dlugosci-skoku.html/>
19. Skoki narciarskie.pl, <https://www.skokinarciarskie.pl/trening-skoczka-narciarskiego/>
20. Skokinarciarskie.pl, <https://www.skokinarciarskie.pl/historia-skokow-narciarskich/>
21. Słownik języka polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/>
22. Stanowski A., Zdebska H. (2004), Adam Małysz. Bogu dziękuję, Wyd. Biały Kruk, 2001.
23. Szatkowski W., Od Marusarza do Małysza: polscy skoczki 1924-2003, Wyd. 2, popr. i rozsz., Wyd. Fall, Zakopane – Kraków.
24. Szczęsny S., Kurzajewski M. (2004), Adam Małysz. Moje życie, Wyd. M, Kraków.
25. Telak J., Modzelewska A., Rutkowski Ł. (2022), Psychologiczne aspekty przygotowania skoczka narciarskiego do rywalizacji sportowej, w: red. O. Telak, Z.K. Mikołajczyk, J. Telak, Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna a pandemia COVID-19, ss. 203-217, Wydawnictwo Scriptum, Kraków – Warszawa.
26. Trening mentalny w sporcie, <https://mental-power.pl/trening-mentalny/trening-mentalny-w-sporcie/>
27. Uth N. (2005), Anthropometric Comparison of World-Class Sprinters and Normal Populations, *J Sports Sci Med.* 2005 Dec; 4(4), 608–616.
28. Wuest D.A. (1999), Foundations of physical education and sport, 13th ed., WCB/McGraw-Hill, Boston.
29. Zeilmann K., Minkoff S. (2002), Sven Hannawald: [Trainingsalltag; 4-Schanzen-Tournee 2002; Karriere-Highlights; der Flug ins Rampenlicht], Copress Sport, München.
30. Życiorys Dawida Kubackiego..., <https://zyciorysy.info/dawid-kubacki/>
31. Асратян Э.А. (1981), Иван Петрович Павлов. Жизнь, творчество, современное состояние учения, Академия Наук СССР, Москва.

Wypadki utonięcia na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w latach 1999-2022

JAROSŁAW PŁUSA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

W Polsce corocznie tonie w zbiornikach wodnych kilkaset osób. W drugiej dekadzie XXI w. zaistniało od ok. 300 do ponad 700 wypadków utonięcia osób rocznie w polskich zbiornikach wodnych, co wskazuje na występujące znaczne zagrożenia bezpieczeństwa. Celem niniejszego opracowania było uzyskanie wiedzy o stanie bezpieczeństwa na obszarach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim oraz określenie czynników występowania zdarzeń niekorzystnych na tych obszarach. Wiele czynników wpływa na poziom bezpieczeństwa osób przebywających na obszarach wodnych. Należy starać się monitorować sytuację, prowadzić działania prewencyjne, a w przypadku zaistnienia zdarzenia niekorzystnego nieść skuteczną pomocą. **Słowa kluczowe:** bezpieczeństwo, obszar wodny, województwo warmińsko-mazurskie.

SUMMARY

In Poland, several hundred people drown in water reservoirs every year. In the second decade of the 21st century, there

were approximately 300 to over 700 cases of drowning per year in Polish water reservoirs, which indicates significant safety threats. The aim of this study was to obtain knowledge about the state of safety in water areas in the Warmian-Masurian Voivodeship and to determine the factors causing the occurrence of unfavorable events in these areas. Many factors influence the level of safety of people staying in water areas. You should try to monitor the situation, take preventive measures, and provide effective help in the event of an unfavorable event. **Keywords:** safety, water area, Warmian-Masurian Voivodeship.

WSTĘP

Każda społeczność stanowi zbiorowisko zróżnicowane, skupione w grupy na bazie wspólnych interesów, zainteresowań, korzyści, pokrewieństwa, które łączy język, tradycja, historia, państwo, więzi emocjonalne itd. Społeczności zapewniają sobie warunki do egzystencji, w tym gwarantują fundamentalne potrzeby, jakie stanowi stabilizacja i związane z nią bezpieczeństwo, poprzez ograniczanie zagrożeń i ry-

zyka utraty życia, zdrowia i mienia. Poczucie bezpieczeństwa należy do istotnych potrzeb człowieka. Pomimo promocji zasad zachowania się i ostrzeżeń o niebezpieczeństwach na obszarach wodnych w ostatnim 25-leciu miało miejsce od ok. 400 do ponad 800 wypadków utonięcia osób w polskich zbiornikach wodnych. W województwie warmińsko-mazurskim liczba wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych była stosunkowo wysoka. Średnia roczna liczba ofiar śmiertelnych z powodu utonięcia w wodach województwa w latach 1999–2022 wyniosła blisko 50 osób. Zwiększająca się świadomość społeczeństwa dotycząca bezpieczeństwa zachęca do poszukiwania nowych problemów badawczych.¹ Na potrzeby niniejszego opracowania postawiony główny cel badań: uzyskanie wiedzy o stanie bezpieczeństwa na obszarach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim oraz określenie czynników występowania zdarzeń niekorzystnych na tych obszarach. Metodami badawczymi wykorzystanymi w opracowaniu były analiza, synteza oraz porównanie. **CHARAKTERYSTYKA WOJEWÓDZTWA** Znaczna część jezior regionu znajduje się na Pojezierzu Mazurskim. W jego skład wchodzi Pojezierze Olsztyńskie, Ełckie, Mrągowskie, Równina Mazurska, Kraina Wielkich Jezior Mazurskich. Województwo warmińsko-mazurskie zyskało miano Krainy Tysiąca Jezior. W rzeczywistości jezior jest ponad trzy razy więcej, a 2000 z nich przekraczają powierzchnię 1 ha. Największymi jeziorami regionu są Śniar-

Tabela 1. Zestawienie liczby wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim latach 1999-2023

Rok	Ofiary	Rok	Ofiary	Rok	Ofiary	Rok	Ofiary
						2017	50
1999	49	2005	72	2011	23	2018	48
2000	29	2006	47	2012	32	2019	60
2001	65	2007	47	2013	68	2020	45
2002	65	2008	37	2014	51	2021	44
2003	81	2009	45	2015	50	2022	44
2004	57	2010	33	2016	46	2023	48

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022; Utonięcia, <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia>

dwy o powierzchni 109,7 km² i Mamry o powierzchni 102,3 km². Najgłębsze jeziora to Wukniki – 68 m, Babięty Wielkie – 65 m i Piłakno – 57 m. Najdłuższym jeziorem jest Jeziorak o długości 27 km. Większość zbiorników wodnych w regionie połączono systemem kanałów, a do najbardziej znanych należy Kanał Elbląski, łączący jezioro Druzno z jeziorem Szelaąg, o długości 83,3 km. Województwo leży w dorzeczu Wisły i rzek pobraża Bałtyku, z głównymi rzekami Łyną, Pasłęką i Drwęcą, w części nad Zalewem Wiślanym.² Szlaki żeglarskie Mazur kojarzą się z żeglarstwem, blisko 30 jezior połączonych kilkoma kanałami tworzy unikalne warunki do żeglowania. Szlak Wielkich Jezior Mazurskich o długości około 120 km jest najpopularniejszym szlakiem żeglarskim w Polsce. Szacuje się, że co roku pływa po nim około 20 tys. jachtów. Za najistotniejszą jego część uznaje się trasę od Pisma przez Mikołajki, Giżycko do Węgorzewa. Inne chętnie wybierane trasy przez osoby uprawiające żeglarstwo to Jezioro Roś do ujścia rzeki Wilkus o długości 25 km; trasy o długości 23 km na jeziorze Nidzkim – jednym z najdłuższych jezior mazurskich, Mikołajki–Ryn o długości 19 km; Mikołajki–Ruciane Nida o długości 21 km; szlak przez jezioro Śniardwy o długości 22 km.³ Na terenie województwa znajdują się również rzeki: Drwęca o długości 207 km, Krutynia – 99 km, Łyna – 264 km, Pasłęka – 169 km, Pisa – 80 km, Wel – 118 km, Wkra – 249 km. Zasoby rzeczne województwa pozwoliły na stworzenie prawie 1200 km szlaków przeznaczonych do uprawiania turystyki kajakowej.⁴ Na Warmii i Mazurach znajduje się ponad 2500 jezior, które są miejscem uprawiania różnych form sportowych i turystycznych. Według danych Urzędu Statystycznego w Olsztynie w 2017 r. Warmię i Mazury

2 Stosunki wodne, https://pl.wikipedia.org/wiki/Województwo_warmińsko-mazurskie (dostęp: 09.08.2024)

3 Szlaki żeglarskie na Mazurach – które regiony warto zwiedzić? <https://puntovita.pl/szlaki-zeglarskie-na-mazurach/> (dostęp: 09.08.2024)

4 Letni wypoczynek na Warmii, Mazurach i Powiślu, <https://warmia.mazury.pl/turystyka-i-promocja/aktualnosci/8655-letni-wypoczynek-na-warmii-mazurach-i-powislu> (dostęp: 10.08.2024)

odwiedziło 1 262,6 tys. turystów,⁵ w 2020 r. – 872,9 tys. turystów,⁶ a w roku 2022 – 1 204,6 tys. turystów.⁷ Na spadek liczby odwiedzających w 2020 r. mogła mieć wpływ pandemia COVID-19. W związku ze spędzaniem czasu na obszarach wodnych znacznej liczby osób ryzyko zdarzeń

5 J. Balcerzak, A. Żebiałowicz, Turystyka w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2015–2017, Urząd Statystyczny w Olsztynie, Olsztyn 2018, s. 27

6 Turystyka w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2018–2020, Urząd Statystyczny w Olsztynie, Olsztyn 2021, s. 31

7 Turystyka w województwie warmińsko-mazurskim w 2022 r., Urząd Statystyczny w Olsztynie, Olsztyn 2023, s. 2

Tabela 2. Zestawienie liczby wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim w stosunku do liczby wypadków utonięć w Polsce w latach 1999-2023

Rok	Ofiary PL	Ofiary WM	Rok	Ofiary PL	Ofiary WM	Rok	Ofiary PL	Ofiary WM
						2015	573	50
1999	828	49	2007	479	47	2016	504	46
2000	525	29	2008	452	37	2017	457	50
2001	675	65	2009	468	45	2018	545	48
2002	741	65	2010	453	33	2019	456	60
2003	661	81	2011	396	23	2020	460	45
2004	564	57	2012	449	32	2021	408	44
2005	583	72	2013	709	68	2022	419	44
2006	564	47	2014	648	51	2023	450	48

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022; Utonięcia, <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia>

Tabela 3. Zestawienie liczby wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim ze względu na płeć w latach 1999-2022

Rok	M	K	Rok	M	K	Rok	M	K
1999	44	5	2007	36	11	2015	48	2
2000	25	4	2008	32	5	2016	40	6
2001	63	2	2009	41	4	2017	40	10
2002	59	6	2010	30	3	2018	45	3
2003	72	9	2011	20	3	2019	54	6
2004	49	8	2012	28	4	2020	40	5
2005	66	6	2013	66	2	2021	42	2
2006	35	12	2014	49	2	2022	36	8

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

» Policja co roku publikuje statystyki dotyczące utonięć osób w wodzie. Na potrzeby niniejszego opracowania przedstawiono statystyki utonięć z lat 1999–2022. We wskazanym okresie dane o utonięciu w zbiornikach wodnych były gromadzone w określonej formie.

[w:] Środowisko – aspekty bezpieczeństwa wodnego, T. Zalewski, A. Cedro (red.), Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2017, s. 30

W latach 1999–2012 szczegółowe statystyki obejmowały następujące dane:⁹

- liczba osób, które utonęły w danym roku;
- płeć ofiar;
- miejsce wypadu: na wodach ogólnodostępnych, w zbiornikach znajdujących się na terenie indywidualnych gospodarstw lub posesji, w zbiornikach

9 Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022, Komenda Wojewódzka Policji w Olsztynie

- znajdujących się na terenie zakładów przemysłowych, inne miejsce wypadku;
- wiek ofiary z podziałem na płeć i wiek: do 7 lat, 8–14 lat, 15–18 lat, 19–30 lat, 31–50 lat, powyżej 50 lat, nieustalony wiek;
- stan świadomości: trzeźwy(a), pod wpływem alkoholu, pod wpływem substancji psychotropowych (narkotyki itp.), pod wpływem zastępczych środków i substancji, nie ustalono;
- czy ofiara posiadała kartę pływacką z podziałem na płeć;
- w jaki sposób osoba spędzała czas na obszarze wodnym przed utonięciem:

Tabela 4. Zestawienie liczby wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim ze względu na wiek ofiar w latach 1999–2022

Rok	Wiek ofiar													
	Do 7 lat	%	8-14 lat	%	15-18 lat	%	19-30 lat	%	31-50 lat	%	+ 50 lat	%	n/n	%
1999	1	2,0	2	4,1	2	4,1	20	40,8	17	34,7	7	14,29	0	0,0
2000	0	0,0	1	3,4	0	0,0	9	31,0	9	31,0	10	34,55	0	0,0
2001	3	4,6	5	7,7	3	4,6	14	21,5	24	36,9	16	24,68	0	0,0
2002	1	1,5	1	1,5	3	4,6	18	27,7	25	38,5	17	26,15	0	0,0
2003	4	4,9	2	2,5	5	6,2	11	13,6	32	39,5	25	30,86	2	2,5
2004	0	0,0	2	3,5	2	3,5	10	17,5	27	47,4	15	26,32	1	1,8
2005	0	0,0	2	2,8	8	11,1	13	18,1	18	25,0	31	43,06	0	0,0
2006	0	0,0	0	0,0	2	4,3	5	10,6	15	31,9	24	51,06	1	2,1
2007	2	4,3	0	0,0	2	4,3	7	14,9	19	40,4	16	34,04	1	2,1
2008	1	2,7	3	8,1	3	8,1	4	10,8	8	21,6	18	48,65	0	0,0
2009	0	0,0	3	6,7	1	2,2	6	13,3	17	37,8	16	35,56	2	4,4
2010	0	0,0	0	0,0	1	3,0	7	21,2	8	24,2	16	48,48	1	3,1
2011	0	0,0	0	0,0	2	8,7	3	13,0	8	34,8	9	39,13	1	4,4
2012	0	0,0	0	0,0	1	3,1	6	18,8	6	18,8	17	53,13	2	6,3
2013	0	0,0	1	1,5	2	2,9	7	10,3	21	30,9	32	47,06	5	7,4
2014	0	0,0	0	0,0	2	3,9	8	15,7	15	29,4	22	43,14	4	7,9
2015	1	2,0	0	0,0	0	0,0	7	14,0	15	30,0	27	54,00	0	0,0
2016	0	0,0	0	0,0	2	4,3	4	8,7	9	19,6	31	67,39	0	0,0
2017	2	4,0	0	0,0	1	2,0	5	10,0	16	32,0	25	50,00	1	2,0
2018	0	0,0	0	0,0	1	2,1	8	16,7	14	29,2	25	52,08	0	0,0
2019	0	0,0	0	0,0	1	1,7	6	10,0	16	26,7	37	61,67	0	0,0
2020	0	0,0	1	2,2	2	4,4	7	15,6	13	28,9	22	48,89	0	0,0
2021	0	0,0	1	2,3	1	2,3	4	9,1	14	31,8	24	54,55	0	0,0
2022	0	0,0	1	2,3	1	2,3	2	4,5	21	47,7	19	43,18	0	0,0
	15	1,3	25	2,1	48	4,0	191	16,1	387	32,6	501	42,2	21	1,8

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

w grupie zorganizowanej, samotnie, w towarzystwie innych osób, brak danych;

- bezpośrednia przyczyna utonięcia: nieumiejętność pływania, szok organizmu, inne, nieustalona.

W latach 2013–2022 szczegółowe statystyki obejmowały następujące dane:¹⁰

- liczba osób, które utonęły w danym roku oraz płeć ofiary;
- liczba ofiar w wodach ogólnodostępnych;
- wiek ofiary bez podziału na płeć i wiek: do 7 lat, 8–14 lat, 15–18 lat, 19–30 lat, 31–50 lat, powyżej 50 lat;
- stan świadomości: nietrzeźwy, pod wpływem alkoholu, pod wpływem środków odurzających, nie ustalono;
- rodzaj zbiornika: morze, rzeka, jezioro, zalew, staw, glinianka, basen, pozostałe;
- liczba wypadków utonięcia na terenie obsługiwanych przez Policję Wodną;
- okoliczności: kąpiel w miejscu niestrzeżonym, kąpiel w miejscu zabronionym, nieostrożność w trakcie łowienia ryb, nieostrożność w czasie przebywania na obszarze wodnym, pozostałe.

Policja w odpowiedzi na wniosek o udostępnienie informacji publicznej przekazała statystyki dotyczące utonięć osób w wodzie w województwie warmińsko-mazurskim z lat 1999–2022.¹¹

WYPADKI UTONIĘCIA W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM

W tabeli 1. zestawiono liczby ofiar – osób, które utraciły życie w wypadku utonięcia w zbiorniku wodnym w województwie warmińsko-mazurskim w latach 1999–2022 i danych z portalu Policji w części dotyczącej wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych.¹²

Z danych zestawionych w tabeli 1 wynika, że w województwie warmińsko-mazurskim liczba wypadków utonięcia osób (ofiary) w zbiornikach wodnych jest stosunkowo wysoka:

- liczba ofiar śmiertelnych z powodu utonięcia w wodach województwa w latach 1999–2023 wyniosła 1236 osób;

10 Ibidem

11 Ibidem

12 Utonięcia, Komenda Główna Policji, <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia> (dostęp: 10.08.2024)

- średnia roczna liczba ofiar śmiertelnych z powodu utonięcia w wodach województwa w ciągu 24 lat wynosiła blisko 50 osób;
- po spadku liczby wypadków śmiertelnych wskutek utonięcia w 2006 r. został odnotowany wzrost wypadków utonięcia w 2013 r.;

- w latach 2013–2023 liczba osób tracących życie wskutek utonięcia nie spadła do poziomu z lat 2010–2012.

W tabeli 2 zestawiono liczby ofiar – osób, które utraciły życie w wypadku utonięcia w zbiorniku wodnym w województwie warmińsko-mazurskim w latach w stosunku do liczby ofiar – osób, które utraciły życie »

Tabela 5. Procentowy udział ofiar wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim ze względu na stan świadomości w latach 1999–2022

Rok	Trzeźwy	Pod wpływem alkoholu	Nie ustalono	Rok	Trzeźwy	Pod wpływem alkoholu	Nie ustalono
1999	27,53	42,86	29,61	2011	0,00	39,13	60,87
2000	15,79	35,48	48,73	2012	9,38	25,00	65,62
2001	24,58	27,69	47,73	2013	2,94	23,53	73,53
2002	14,85	43,25	41,90	2014	3,92	35,29	60,79
2003	13,58	35,80	50,62	2015	2,00	16,00	82,00
2004	15,79	31,58	52,63	2016	0,00	21,74	78,26
2005	16,67	47,22	36,11	2017	8,00	32,00	60,00
2006	12,77	27,66	59,57	2018	2,08	18,75	79,17
2007	12,77	31,91	55,32	2019	8,33	16,67	75,00
2008	18,92	40,54	40,54	2020	2,22	24,44	73,34
2009	13,33	37,78	48,89	2021	2,27	20,45	77,28
2010	6,06	48,48	45,46	2022	9,09	15,91	75,00

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

Tabela 6. Udział wypadków utonięcia osób w wodach ogólnodostępnych w województwie warmińsko-mazurskim w stosunku do całkowitej liczby wypadków utonięć w województwie warmińsko-mazurskim w latach 1999–2022

Rok	Wody ogólnodostępne	% wszystkich wypadków	Rok	Wody ogólnodostępne	% wszystkich wypadków
1999	43	87,76	2011	19	82,61
2000	27	93,10	2012	28	87,50
2001	54	83,08	2013	58	85,29
2002	53	81,54	2014	39	76,47
2003	69	85,19	2015	47	94,00
2004	45	78,95	2016	32	69,57
2005	62	86,11	2017	40	80,00
2006	42	89,36	2018	38	79,17
2007	40	85,11	2019	56	93,33
2008	32	86,49	2020	41	91,11
2009	37	82,22	2021	37	84,09
2010	27	81,82	2022	33	75,00

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

» w wypadku utonięcia w zbiorniku wodnym w Polsce w latach 1999–2023.
Z danych zestawionych w tabeli 2 wynika, że:

- po spadku liczby wypadków śmiertelnych wskutek utonięcia w 2006 r. został odnotowany wzrost wypadków utonięcia w 2013 r.;

- w latach 2013–2023 liczba osób tracących życie wskutek utonięcia nie spadła do poziomu z lat 2010–2012.

W zbiornikach wodnych województwa warmińsko-mazurskiego w latach 1999–2023 miało miejsce 1236 wypadków utonięcia osób, co stanowiło 9,2% takich zdarzeń w Polsce. Trend liczby wypadków w województwie w poszczególnych la-

tach był podobny do trendu krajowego. Na stosunkowo dużą liczbę wypadków utonięcia w tym województwie mogła mieć wpływ duża liczba zbiorników wodnych. Warmia i Mazury są miejscem chętnie wybieranym przez wczasowiczów i turystów oraz żeglarzy i osoby uprawiające sporty wodne, a to zwiększa ryzyko wystąpienia zdarzeń niekorzystnych na obszarach wodnych.

W tabeli 3 zestawiono podział ofiar wypadków utonięcia w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim w latach 1999–2022 ze względu na płeć. Z danych zestawionych w tabeli 3 wynika, że liczba wypadków utonięć osób (ofiar) w województwie warmińsko-mazurskim mężczyzn w stosunku do kobiet jest zdecydowanie większa:

- w przedstawionym okresie wskutek wypadku utonięcia w województwie warmińsko-mazurskim życie straciło 1060 mężczyzn i 128 kobiet;
- procentowy udział utonięć kobiet w przedstawionym okresie wynosił 10,80%.

W tabeli 4 zestawiono udział ofiar wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim w latach 1999–2022 ze względu na wiek. Z danych zestawionych w tabeli 4 wynika, że liczba wypadków utonięć osób (ofiar) w województwie warmińsko-mazurskim w przedstawionym okresie ze względu na wiek kształtowała się następująco:

- 15 osób w wieku poniżej 7 lat, co stanowiło 1,3% wszystkich wypadków utonięć w województwie w przedstawionym okresie;
- 25 osób w przedziale wiekowym 8–14 lat, co stanowiło 2,1% wszystkich wypadków utonięć w województwie w przedstawionym okresie;
- 48 osób w przedziale wiekowym 15–18 lat, co stanowiło 4,0% wszystkich wypadków utonięć w województwie w przedstawionym okresie;
- 191 osób w przedziale wiekowym 19–30 lat, co stanowiło 16,1% wszystkich wypadków utonięć w województwie w przedstawionym okresie;
- 387 osób w przedziale wiekowym 31–50 lat, co stanowiło 32,6% wszystkich wypadków utonięć w województwie w przedstawionym okresie;
- 501 osób w powyżej 50 lat, co stanowiło 42,2% wszystkich wypadków utonięć w województwie w przedstawionym okresie;
- wieku 21 osób nie udało się określić, co stanowiło 1,8% wszystkich wypadków

utonięć w województwie w przedstawionym okresie.

W tabeli 5 zestawiono procentowy udział ofiar wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim ze względu na stan świadomości w latach 1999–2022. Z danych zestawionych w tabeli 5 wynika, że udział nietrzeźwych ofiar wypadków utonięcia osób w województwie warmińsko-mazurskim wyniósł 30,75%:

- największy procentowy udział liczby wypadków utonięć osób (ofiar) nietrzeźwych w województwie warmińsko-mazurskim odnotowano w 2010 r. i wynosił on 48,48%;
- najmniejszy procentowy udział liczby wypadków utonięć osób (ofiar) nietrzeźwych w województwie warmińsko-mazurskim odnotowano w 2022 r. i wynosił on 15,91%;
- na przestrzeni przedstawionego okresu procentowy udział liczby wypadków utonięć osób (ofiar), których nie ustalono stanu świadomości, wyniósł 59,08%, co może wskazywać na to, że ofiar nietrzeźwych mogło być więcej.

W tabeli 6 zestawiono liczby wypadków utonięcia osób w ogólnodostępnych zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim w latach 1999–2022.

Z danych zestawionych w tabeli 6 wynika, że udział osób – ofiar wypadków utonięcia w ogólnodostępnych zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim – wyniósł 84,12%, w tym:

- największy procentowy udział liczby wypadków utonięć osób (ofiar) w zbiornikach ogólnodostępnych w województwie warmińsko-mazurskim odnotowano w 2000 r. i wynosił on 93,10%;
- najmniejszy procentowy udział liczby wypadków utonięć osób (ofiar) w zbiornikach ogólnodostępnych w województwie warmińsko-mazurskim odnotowano w 2020 r. i wynosił on 75,00%.

Od 2013 r. w danych Policji na temat wypadków utonięć zawiera się informacje, w jakim zbiorniku doszło do wypadku. Zbiorniki wodne podzielono na: morze, rzeka, jezioro, zalew, staw, glinianka, basen i pozostałe. W związku z małą liczbą wypadków utonięć w zalewie (trzy wypadki), gliniance (jeden wypadek) oraz basenie (jeden wypadek) w przedstawionym okresie wspomniane zbiorniki ujęto w „pozostałych”.

W tabeli 7 zestawiono udział wypadków utonięcia osób w poszczególnych zbiornikach w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2013–2022 ze względu na miejsce – rodzaj zbiornika wodnego.

Z danych zestawionych w tabeli 7 wynika, że w latach 2013–2022 doszło do 506 wypadków utonięcia w województwie warmińsko-mazurskim:

- do największej liczby wypadków utonięć osób w przedstawionym okresie doszło w jeziorach – 319 osób, co stanowiło 63,04% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- w rzekach w przedstawionym okresie doszło do 69 wypadków utonięć, co

stanowiło 13,64% wszystkich wypadków utonięć w województwie;

- w stawach w przedstawionym okresie doszło do 66 wypadków utonięć, co stanowiło 13,04% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- w pozostałych zbiornikach w przedstawionym okresie doszło do 52 wypadków utonięć, co stanowiło 10,28% wszystkich wypadków utonięć w województwie;

Tabela 7. Udział wypadków utonięcia osób w poszczególnych zbiornikach w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2013–2022

Rok	Rodzaj zbiornika							
	Jezioro	%	Rzeka	%	Staw	%	Inne	%
2013	45	66,18	7	10,29	8	11,76	8	11,77
2014	32	62,75	7	13,73	9	17,65	3	5,87
2015	36	72,00	9	18,00	2	4,00	3	6,00
2016	26	56,52	4	8,70	7	15,22	9	19,56
2017	25	50,00	10	20,00	9	18,00	6	12,00
2018	30	62,50	3	6,25	8	16,67	7	14,58
2019	39	65,00	10	16,67	5	8,33	6	10,00
2020	32	71,11	6	13,33	4	8,89	3	6,67
2021	27	61,36	8	18,19	9	20,45	0	0,00
2022	27	61,36	5	11,37	5	11,36	7	15,91
	319	63,04	69	13,64	66	13,04	52	10,28

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

Tabela 8. Udział wypadków utonięcia osób ze względu na sposób przebywania na obszarze wodnym w latach 1999–2012

Rok	Sposób przebywania na obszarze wodnym							
	Grupa zorganiz.	%	Samotnie	%	Z innymi osobami	%	Brak danych	%
1999	4	8,16	19	38,78	21	42,86	5	10,20
2000	1	3,45	14	48,28	11	37,93	3	10,34
2001	3	4,62	17	26,15	40	61,54	5	7,69
2002	1	1,54	25	38,46	35	53,85	4	6,15
2003	3	3,70	26	32,10	33	40,74	19	23,46
2004	3	5,26	26	45,61	20	35,09	8	14,04
2005	0	0,00	22	30,56	31	43,06	19	26,38
2006	0	0,00	17	36,17	21	44,68	9	19,15
2007	2	4,26	15	31,91	22	46,81	8	17,02
2008	0	0,00	18	48,65	8	21,62	11	29,73
2009	2	4,44	9	20,00	24	53,33	10	22,23
2010	0	0,00	13	39,39	15	45,45	5	15,16
2011	0	0,00	8	34,78	6	26,09	9	39,13
2012	0	0,00	9	28,13	13	40,63	10	31,24
	19	2,53	238	35,64	300	42,40	125	19,43

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

Tabela 9. Liczby wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2013–2022 ze względu na miejsce kąpieli

Rok	Kąpiel w miejscu					
	Nieustrzeżonym	%	Strzeżonym	%	Zabronionym	%
2013	9	13,2	1	1,5	2	2,9
2014	6	11,8	0	0,0	1	2,0
2015	10	20,0	1	2,0	0	0,0
2016	7	15,2	0	0,0	0	0,0
2017	10	20,0	0	0,0	0	0,0
2018	6	12,5	1	2,1	3	6,3
2019	10	16,7	0	0,0	0	0,0
2020	8	17,8	0	0,0	0	0,0
2021	4	9,1	0	0,0	0	0,0
2022	8	18,2	0	0,0	0	0,0
	78	15,4	3	0,6	6	1,1

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

Tabela 10. Udział wypadków utonięcia osób ze względu na nieostrożność i pozostałe w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2013–2022

Rok	Nieostrożność w czasie				Pozostałe	%
	Łowienia ryb	%	Przebywania na obszarze wodnym	%		
2013	7	10,3	1	1,5	48	70,6
2014	5	9,8	3	5,9	36	70,6
2015	7	14,0	3	6,0	29	58,0
2016	2	4,3	3	6,5	34	73,9
2017	5	10,0	3	6,0	32	64,0
2018	3	6,3	4	8,3	31	64,6
2019	5	8,3	2	3,3	43	71,7
2020	4	8,9	4	8,9	29	64,4
2021	4	9,1	3	6,8	33	75,0
2022	4	9,1	4	9,1	28	63,6
	46	9,0	30	6,2	343	67,6

Źródło: Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022

- » • od 2014 r. nie odnotowano utonięcia w basenie w województwie warmińsko-mazurskim.

W latach 1999–2012 dane Policji na temat okoliczności utonięć zawierały informacje, w jakim zbiorniku i w jaki sposób osoba spędzała czas przed utonięciem:

- w grupie zorganizowanej;
- samotnie;
- w towarzystwie innych osób;
- brak danych.

W tabeli 8 zestawiono liczby ofiar wypadków utonięcia ze względu na okoliczności przebywania na obszarze wodnym w województwie warmińsko-mazurskim w latach 1999–2012.

Z danych zestawionych w tabeli 8 wynika, że w latach 1999–2012 doszło do 682 wypadków utonięcia w województwie warmińsko-mazurskim:

- do największej liczby wypadków utonięć osób w przedstawionym okresie doszło w sytuacji, kiedy ofiara przebywała w towarzystwie innych osób – 300 przypadków, co stanowiło 42,40% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- w przypadku osób spędzających samotnie czas na obszarach wodnych doszło do 238 wypadków utonięć, co stanowiło 35,64% wszystkich utonięć w województwie;
- w przypadku osób spędzających czas na obszarze wodnym w grupie zorganizowanej doszło do 19 wypadków utonięć, co stanowiło 2,53% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- w przypadku 125 utonięć, co stanowiło 19,43% wszystkich wypadków utonięć w województwie, nie udało się ustalić sposobu przebywania na obszarze wodnym przed wypadkiem.

W latach 2013–2022 dane Policji na temat okoliczności utonięć zawierały informacje z podziałem na:

- kąpiel w miejscu niestrzeżonym;
- kąpiel w miejscu strzeżonym;
- kąpiel w miejscu zabronionym;
- nieostrożność w trakcie łowienia ryb;
- nieostrożność w trakcie przebywania na obszarze wodnym;
- pozostałe.

W tabeli 9 zestawiono liczby wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2013–2022 ze względu na miejsce kąpieli.

Z danych zestawionych w tabeli 9 wynika, że w latach 2013–2022 doszło do 87 wypadków utonięć związanych z kąpielą

w województwie warmińsko-mazurskim, w tym w miejscach:

- niestrzeżonych – 78 wypadków utonięć, co stanowiło 15,4% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- strzeżonych – trzy wypadki utonięć, co stanowiło 0,6% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- z zakazem wchodzenia do wody – sześć wypadków utonięć, co stanowiło 1,1% wszystkich wypadków utonięć w województwie.

W tabeli 10 zestawiono liczby ofiar wypadków utonięcia w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2013–2022 ze względu na nieostrożność i pozostałe okoliczności.

Z danych zestawionych w tabeli 10 wynika, że w latach 2013–2022 doszło do 76 wypadków utonięcia związanych z nieostrożnością w czasie łowienia ryb i nieostrożnością w czasie przebywania na obszarze wodnym w województwie warmińsko-mazurskim:

- z powodu nieostrożności w czasie łowienia ryb w przedstawionym okresie doszło do 46 wypadków utonięcia, co stanowiło 9,0% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- z powodu nieostrożności w czasie przebywania na obszarze wodnym w przedstawionym okresie doszło do 30 wypadków utonięcia, co stanowiło 6,2% wszystkich wypadków utonięć w województwie;
- w przedstawionym okresie doszło do 343 wypadków utonięcia, co stanowiło 67,6% wszystkich wypadków utonięć w województwie, w których okoliczności zostały zakwalifikowane do pozostałych.

PODSUMOWANIE

Analiza danych dotyczących utonięć osób w zbiornikach wodnych w latach 1999–2022 w województwie warmińsko-mazurskim pozwoliła na wyciągnięcie wniosków dotyczących profilu osób, okoliczności oraz miejsc, w których najczęściej dochodziło do tego typu wypadków w przedstawionym okresie. Zdecydowana większość wypadków utonięć w zbiornikach wodnych dotyczyła mężczyzn – 89,2%. Taki stan rzeczy może wynikać z faktu, że mężczyźni częściej wędkują i uprawiają sporty wodne. Częściej niż kobiety poddają się brawurze i spożywają alkohol. Największa liczba ofiar związana z przebywaniem na obszarach wodnych dotyczyła grupy wiekowej powyżej 50 lat, co stanowiło 42,2% wszystkich wypadków. Należy zwrócić uwagę, że w grupie dzieci i młodzieży do lat 18 ofiary

utonięć stanowiły 7,4% wszystkich wypadków. Taki wynik może świadczyć o odpowiednim poziomie umiejętności pływania w tej grupie, odpowiednich działaniach podejmowanych przez opiekunów grup kolonijnych oraz zadowalającym zabezpieczeniu kąpielisk w regionie, co potwierdzą dane z lat 1999–2012, które wskazują, że zaledwie 2,53% wszystkich wypadków utonięć związanych było z przebywaniem w grupie zorganizowanej.

Wypadki związane z samotnym przebywaniem na obszarach wodnych stanowiły 35,64% w tym okresie, 42,40% w towarzystwie innych osób. W 19,43% nie ustalono sposobu przebywania na obszarze wodnym przed utonięciem. W przypadku samotnego przebywania na obszarze wodnym nie ma szans na uzyskanie pomocy drugiej osoby lub skutecznego wezwania pomocy.

W sytuacji rekreacyjnego przebywania w towarzystwie innych osób w czasie wolnym często takie spotkanie wiąże się ze spożywaniem alkoholu. Pod jego wpływem percepcja człowieka staje się zaburzona, pojawia się tendencja do podejmowania ryzyka, niemądre pomysły oraz chęć zaprezentowania znajomym swoich „umiejętności” pływackich.

W przypadku 30,8% osób, które straciły życie na obszarach wodnych, stwierdzono, że były pod wpływem alkoholu i nie można tego uznać za odsetek ostateczny, ponieważ w 59,08% przypadków utonięć w zbiornikach wodnych w badanym okresie nie udało się ustalić stanu trzeźwości ofiar. Jest to częste zjawisko w Polsce, podobnie jak jazda samochodem pod wpływem alkoholu, a jest to czynnik istotnie zwiększający ryzyko wystąpienia zjawisk niekorzystnych. W takich sytuacjach poza narażeniem własnego życia i zdrowia osoba pod wpływem alkoholu stwarza zagrożenie innym uczestnikom ruchu drogowego czy korzystającym ze zbiorników wodnych.

W latach 1999–2012 statystyki policyjne nie zawierały danych dotyczących rodzaju zbiorników wodnych, w których dochodziło do wypadków. Statystyki obejmowały jedynie informację, czy był to zbiornik ogólnodostępny czy prywatny lub znajdujący się na terenie przemysłowym. We wskazanym okresie doszło do 84,12% wypadków utonięcia w zbiornikach ogólnodostępnych. W latach 2013–2022 policyjne statystyki wskazywały już, w jakim zbiorniku doszło do utonięcia. W przedstawionym okresie najwięcej ofiar pochłonęły jeziora – 63,04% wszystkich ofiar. Region Warmii i Mazur posiadają na swoim terenie ponad 2500 je-

zior, przez co jest miejscem chętnie odwiedzianym przez turystów oraz mieszkańców. Kolejnymi okolicznościami, jakie pojawiły się od 2013 r. w statystykach policyjnych, jest miejsce kąpieli oraz nieostrożność w czasie przebywania na obszarze wodnym. W okresie tym doszło do 506 wypadków utonięć w zbiornikach wodnych. Do 15,4% doszło na obszarach niestrzeżonych, a do 1,1% na zabronionych. Utonięcia związane z nieostrożnością w czasie łowienia ryb stanowiły 9,0%, a 6,2% wypadków związanych było z nieostrożnością podczas przebywania na obszarze wodnym. Trudno

jest przedstawić rzetelny obraz okoliczności wypadków na obszarach wodnych z uwagi na fakt, że aż 67,6% zdarzeń, do których doszło w regionie po 2013 r., zostało zakwalifikowanych do „pozostałych” okoliczności.

WNIOSKI

1. Wąski zakres zbieranych danych dotyczących wypadków utonięcia osób w zbiornikach wodnych należy rozszerzyć i stworzyć ogólnopolski portal poświęcony tej problematyce prowa-

dzony np. przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

2. Precyzyjne dane o okolicznościach utonięcia osób należy wykorzystywać do działań prewencyjnych na obszarach wodnych.
3. Należy uświadamiać społeczeństwo, poprzez prowadzenie programów profilaktycznych, o ryzykach wynikających z pobytu na obszarach wodnych oraz zintensyfikować nauczanie pływania w celu zapobiegania wypadkom utonięcia.

•

Piśmiennictwo:

1. Balcerzak J., Żebiałowicz A., Turystyka w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2015–2017, Urząd Statystyczny w Olsztynie, Olsztyn 2018.
2. Cedro A., Walczakiewicz S., Zagrożenia meteorologiczne w turystyce i rekreacji wodnej [w:] Środowi-skowe aspekty bezpieczeństwa wodnego, T. Zalewski, A. Cedro (red.), Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2017.
3. Skalski D., Formela M., Tuz M., Pożarski D., Lizakowski P. (red.), Bezpieczeństwo i zdrowie – wybrane zagadnienia, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim, Gdańsk-Gdynia-Starogard Gdański 2018.
4. Turystyka w województwie warmińsko-mazurskim w 2022 r., Urząd Statystyczny w Olsztynie, Olsztyn 2023.
5. Turystyka w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2018–2020, Urząd Statystyczny w Olsztynie, Olsztyn 2021.
6. Stosunki wodne, https://pl.wikipedia.org/wiki/Wojew%C3%B3dztwo_warmi%C5%84sko-mazurskie (dostęp: 09.08.2024).
7. Szlaki żeglarskie na Mazurach – które regiony warto zwiedzić? <https://puntovita.pl/szlaki-zezlarskie-na-mazurach/> (dostęp: 09.08.2024).
8. Letni wypoczynek na Warmii, Mazurach i Powiślu, <https://warmia.mazury.pl/turystyka-i-promocja/aktualnosci/8655-letni-wypoczynek-na-warmii-mazurach-i-powislu> (dostęp: 10.08.2024).
9. Utonięcia, Odpowiedź na wniosek o udostępnienie informacji publicznej Kom-986/914/2022, Komenda Wojewódzka Policji w Olsztynie.
10. Utonięcia, Komenda Główna Policji, <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utoniecia> (dostęp: 10.08.2024).

Założenia do treningu pływackiego stylem klasycznym

AGNIESZKA DENYS WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Styl klasyczny przeszedł na przestrzeni czasu największą metamorfozę ze wszystkich sposobów pływania, podlegając częstym modyfikacjom i rygorystycznym przepisom sportowym. Złożoność techniki pływania tym stylem powoduje, że stanowi on wyzwanie dla trenerów i zawodników w zakresie wypracowania pełnej poprawności. Celem badania było uzyskanie wiedzy o prowadzeniu treningu pływackiego stylem klasycznym dla określonych grup wiekowych, doborze metodyki nauczania, środków dydaktycznych, kompetencjach trenerów. Przedmiotem badań były elementy metodyki treningu pływackiego stylem klasycznym z określeniem najczęściej pojawiających się błędów. Cel poznawczy polegał na uzyskaniu wiedzy o formach i metodach treningowych.

W efekcie przeprowadzonych badań i analizy sformułowano następujące wnioski: Należy ujednolicić system kształcenia instruktorów i trenerów pływania. Należy też tworzyć warunki do podnoszenia kompetencji pedagogicznych trenerów i instruktorów, w tym w zakresie wsparcia mentalnego. Należy również eliminować niedostatek regeneracji i nadmierne obciążenia treningowe, a także usprawnić organizację treningów i optymalizować ich czas trwania.

Słowa kluczowe: pływanie, metodyka, trening, styl klasyczny, trener.

SUMMARY

Over time, the breaststroke has undergone the greatest metamorphosis of all swimming methods, being subject to frequent modifications and strict sports regulations. The complexity of the swimming technique of this style makes it a challenge for coaches and competitors to achieve full correctness. The aim of the study was to obtain knowledge about conducting classic swimming training for specific age groups, selecting teaching methodology, teaching resources, and trainers' competences. The subject of the research was the elements of the classic swimming training metho-

dology, including the identification of the most common errors. The cognitive goal was to obtain knowledge about training forms and methods.

As a result of the research and analysis, the following conclusions were formulated: The education system for swimming instructors and trainers should be unified. Conditions should also be created to improve the pedagogical competences of trainers and instructors, including in the field of mental support. It is also necessary to eliminate insufficient regeneration and excessive training load, as well as to improve the organization of training and optimize its duration.

Keywords: swimming, methodology, training, classic style, coach.

WSTĘP

Rywalizacja jest częścią interakcji w sferze prywatnej i zawodowej, pojmowana jako proces stanowiący o konkurowaniu między osobami lub grupami społecznymi w celu osiągnięcia przewagi nad innymi. Rywalizacja przebiega na różnych polach, zawodowym, naukowym i sportowym. Współzawodnictwo jest naturalnym elementem życia społecznego i wpływa na postęp w wielu dziedzinach. Ma to pozytywne i negatywne strony. W sporcie rywalizacja powinna być konstruktywna, skupiona na osiągnięciu sukcesu i rozwoju, do którego podąża się poprzez trening. Trening sportowy to proces poddania organizmu obciążeniom, w wyniku którego wzrasta poziom cech motorycznych, naucza się nawyków ruchowych związanych z dyscypliną sportu, np. pływaniem. Pływanie to umiejętność wykorzystywana przez człowieka od najdawniejszych czasów, zarówno ze względów praktycznych, gwarantujących bezpieczeństwo, jak i zdrowotnych. Rywalizacja w pływaniu sportowym obejmuje cztery style: motylkowy, grzbietowy, klasyczny oraz dowolny. Wspieranie inicjatyw w dziedzinie współpracy w zakresie aktywności fizycznej i sportu przez Unię Europejską wynika

z wejścia w życie traktatu lizbońskiego.¹ Wparcie europejskich inicjatyw w zakresie sportu uwzględnia ich funkcję społeczną i edukacyjną.²

Promowanie uczciwości i dostępności współzawodnictwa sportowego, a także współpracy podmiotów odpowiedzialnych za sport, zwiększa europejski wymiar sportu.³ Rozwój kultury fizycznej jest, zgodnie z obowiązkiem konstytucyjnym, wspierany przez władze publiczne w Polsce, przy wykorzystaniu stosownych ustaw i aktów prawnych.⁴

Powyższe stanowią czynniki mające bezpośredni wpływ na promocję szeroko rozumianej działalności sportowej, w tym działalność podmiotów sportowych organizujących procesy treningowe. Planowanie efektywnego pływackiego treningu sportowego powinno odbywać się z poszanowaniem prawa jednostki do kształtowania sprawności psychofizycznej, społecznej, a także kształtowania umiejętności współpracy i udziału w zdrowej rywalizacji sportowej.

U młodych zawodników pierwsze przesłanki predyspozycji do specjalizacji w jednym

1 Traktat z Lizbony zmieniający Traktat o Unii Europejskiej i Traktat ustanawiający Wspólnotę Europejską – umowa międzynarodowa, podpisana 13 grudnia 2007 r. w Lizbonie, wszedt w grudniu 2009 r., Dz. U. z 2009 r. poz. 1569; Dz. Urz. UE Seria C Nr 306 z 17 grudnia 2007 r.

2 J. Barcz, Przewodnik po Traktacie z Lizbony. Traktaty stanowiące Unię Europejską. Stan obecny oraz teksty skonsolidowane w brzmieniu Traktatu z Lizbony, Warszawa 2008, s. 304-305

3 J. Barcz, Przewodnik po Traktacie z Lizbony. Traktaty stanowiące Unię Europejską. Stan obecny oraz teksty skonsolidowane w brzmieniu Traktatu z Lizbony, Warszawa 2008, s. 304-305

4 Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, ustawa z dnia 2 kwietnia 1997 r. Dz. U. z 1997 r. poz. 483, z 2001 r. poz. 319, z 2006 r. poz. 1471, z 2009 r. poz. 946, art. 68 ust. 5, art. 70 ust. 4 i 5

ze stylów pływackich pojawiają się w wieku ok. 10 lat. Po przejściu wszechstronnego okresu etapu ukierunkowanego pojawiają się warunki do przeprowadzenia preselekcji do dalszej edukacji sportowej w zakresie pływania.

Metodyka treningu pływackiego stylem klasycznym posiada szereg uwarunkowań. W procesie treningowym należy poszukiwać skutecznych sposobów zapamiętania, opanowania, automatyzmów i doszkolenia techniki, budowania siły i wytrzymałości oraz definiowania przyczyn braku postępu, efektywności treningu. Istotnym aspektem są kompetencje kadry instruktorskiej i trenerskiej, których poziom implikuje efekty nauczania, doskonalenia i treningu pływackiego stylem klasycznym.

Jako cel badania postawiono uzyskanie wiedzy o prowadzeniu treningu pływackiego stylem klasycznym dla określonych grup wiekowych, doborze metodyki nauczania, środków dydaktycznych, kompetencjach trenerów wraz z fizjologicznymi i psychologicznymi uwarunkowaniami. Przedmiotem badań były elementy metodyki treningu pływackiego stylem klasycznym z określeniem najczęściej stosowanych form i metod pracy oraz pojawiających się błędów. Cel poznawczy polegał na uzyskaniu wiedzy o formach i metodach treningowych. Częścią celu praktycznego było opracowanie dyrektyw kierowanych do trenerów pływania w zakresie zarządzania treningiem pływackim stylu klasycznego i metody problemowo-programowej. Zidentyfikowano przedmiot i cele badań oraz zebrano i poddano analizie niezbędne informacje zawarte w literaturze przedmiotu i aktach prawnych. Problem badawczy do rozwiązania zawarto w pytaniu: jakie są stosowane metody treningowe oraz jakie są fizjologiczne i psychologiczne uwarunkowania z tym związane? Metodami teoretycznymi dobranymi do pracy są analiza, synteza i wnioskowanie, wykorzystane przy badaniu literatury.

METODYKA TRENINGU PŁYWACKIEGO, ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Trening to celowe działanie z zamiarem usprawnienia wybranych umiejętności. Nie każda aktywność fizyczna może być zdefiniowana jako trening sportowy. Aby to było możliwe, muszą zostać spełnione trzy reguły, którymi są: specyficzność, systematyczność i progresywność.⁵

5 M. Rakowski, Sportowy trening pływacki. Wydawnictwo „Maciej Rakowski”. Londyn 2020,

W przypadku dzieci i młodzieży trening pływacki jest najczęściej następstwem przejścia etapu nauczania pływania i prowadzi do doskonalenia techniki pływania poszczególnymi stylami, aż wreszcie do możliwości specjalizacji w pływaniu wybranym stylem. Wśród uczestników treningów pływackich możemy spotkać się z zawodnikami kontynuującymi szkolenie, ćwiczącymi od pewnego czasu, ale są też zawodnicy wracający po pewnej przerwie. Niezależnie od wcześniejszych doświadczeń uczestników treningu, kluczowe jest takie planowanie pracy treningowej, aby doskonalenie technik pływackich i wszechstronny rozwój fizyczny zawodnika odbywały się w sposób prawidłowy i bezpieczny. Stopniowa i przemyślana intensyfikacja pracy treningowej, adekwatna do wieku i możliwości uczestników, nie tylko zapobiegne kontuzjom, ale też przyczyni się do większej efektywności programu.⁶ Pływacki trening sportowy to złożony i długotrwały proces pedagogiczny, którego głównym celem jest maksymalny rezultat sportowy zawodnika, składający się z etapów, tj.:⁷

s. 50

6 J. Montgomery, M. Chambers, Pływanie. Droga do mistrzostwa. Wydawnictwo „Buk Rower”. Warszawa 2011, s. 42

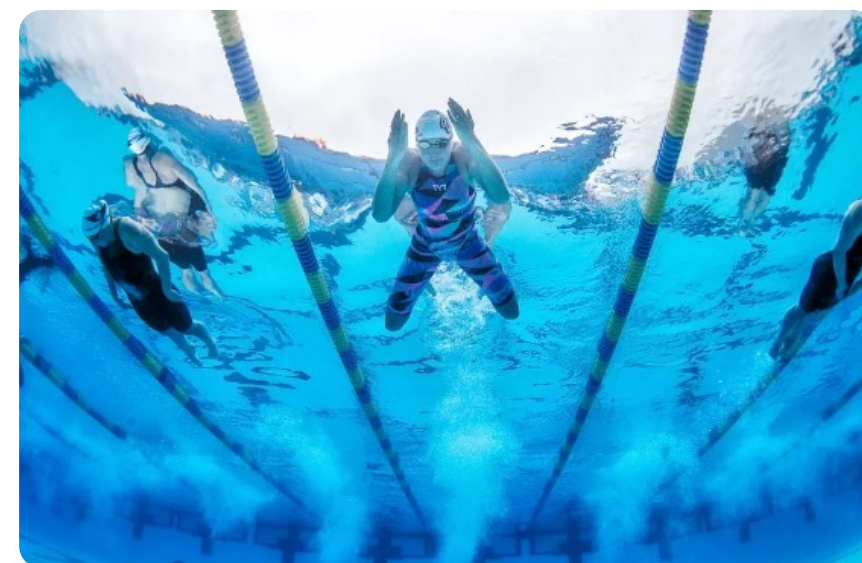
7 B. Czabański, B. Pawełko, Elementy teorii pływania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003, s. 182

- etap podstawowy,
- etap wstępny specjalizacji sportowej,
- etap specjalistyczny,
- etap maksymalnej realizacji indywidualnych możliwości sportowca,
- etap utrzymania formy sportowej.

W szkoleniu dzieci i młodzieży etap podstawowy jest kluczowym, gdyż następuje po okresie nauczania pływania i stanowi przygotowanie organizmu młodego człowieka do kolejnych etapów treningu pływackiego. Przy zapewnieniu prawidłowego i wszechstronnego rozwoju fizycznego, trening ten sprzyja opanowaniu i doskonaleniu poszczególnych technik pływackich. Na tym etapie zalecane jest wszechstronne opanowanie pływania wszystkimi sposobami, bez dążenia do stabilizacji techniki pływania jednym czy dwoma stylami.⁸ Odpowiednia metodyka i organizacja treningu pływackiego na etapie podstawowym gwarantuje zachowanie właściwego kierunku szkolenia, bezpieczeństwa, a także jego efektywności, co będzie istotne również na kolejnych etapach. Zgodnie z zasadą wszechstronności tego etapu, należy doskonalić technikę pływania, z naciskiem na poprawność wykonywania poszczególnych elementów technicznych, płynność ruchów, wydech do wody, ale bez specjalizacji w jednym określonym stylu pływania. Regulacja obciążeń, spokojna i równomierna intensyfikacja ćwiczeń, przy dobrze rozplanowanym treningu, korzyst-

8 Ibidem

Ryc. 1. Zawodniczka pływająca stylem klasycznym



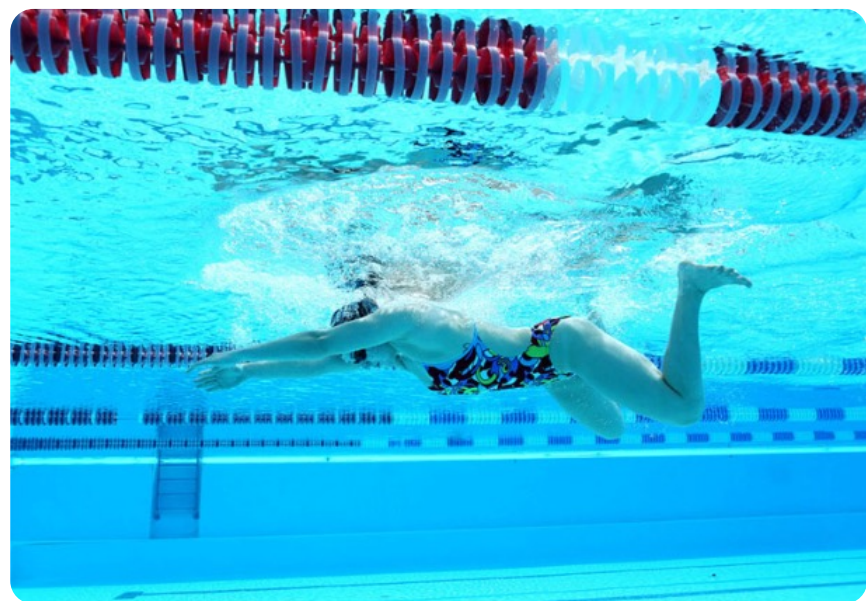
Źródło: The Short Breaststroke Pullout, domena publiczna

» nie wpłynie na wyrabianie wytrzymałości zawodnika, bardzo istotnej na kolejnych etapach treningu sportowego.⁹ Trening na etapie podstawowym stanowi niejako bazę do dalszego szkolenia pływaka. Mądre, adekwatne do wieku zawodnika, rozplanowanie treningu już od podstaw, przynosi korzystne efekty na etapie specjalizacji, zwłaszcza w przypadku pływania stylami tak wymagającymi technicznie jak styl klasyczny i motylkowy. Na rycinie 1. zamieszczono zdjęcie zawodniczki płynącej stylem klasycznym.¹⁰ Pływanie jest sportem szczególnie wymagającym w zakresie ogólnej sprawności i przygotowania motorycznego sportowca, mężczyzny i kobiety przedstawionej na rycinie 1. Na efektywność poruszania się w wodzie mają wpływ takie czynniki jak szybkość, zwinność, siła i wytrzymałość. Poprawa tych parametrów jest możliwa dzięki systematycznemu wzrostowi obciążeń treningowych, a te wzmacniane powinny być poprzez szereg ćwiczeń w wodzie i na lądzie. Trening na lądzie stanowi, oprócz oczywistej zalety wzmacniania ogólnorozwojowej sprawności pływaka, swego rodzaju uatrakcyjnienie i różnicowanie procesu szkolenia. Jest to szcze-

9 Ibidem, s. 190-191

10 The Short Breaststroke Pullout, <https://www.usms.org/fitness-and-training/articles-and-videos/articles/the-short-breaststroke-pullout> [dostęp: 29.06.2024]

Ryc. 2. Styl klasyczny, kształtowanie cech motorycznych podczas treningu



Źródło: Breaststroke kick, domena publiczna

gólnie istotne w przypadku trenowania nastolatków, dla których różnicowanie środowiska treningowego z wodnego na lądowe, daje szersze możliwości wzmacniania młodego organizmu i zapewnienia jego harmonijnego rozwoju.¹¹ Elementami treningu pływackiego ogólnorozwojowego są: wyrabianie i rozwijanie siły (ważny ze względu na specyficzny opór środowiska wodnego); wyrabianie wytrzymałości ogólnej (istotna odporność na zmęczenie wykonywaną w środowisku wodnym pracą); wyrabianie szybkości; wyrabianie zwinności i zręczności (ważne przy wykonywaniu złożonych technicznie elementów oraz ich koordynacji). Dalszy rozwój powyższych cech motorycznych ma miejsce również na etapie treningu specjalistycznego. Są one ze sobą współzależnie powiązane, rozwój jednej, wpływa korzystnie na kolejne i odwrotnie.¹² Przygotowanie zawodnika odbywa się na wszystkich płaszczyznach: fizycznej, psychicznej oraz intelektualnej. Istotne jest, aby na każdej z tych płaszczyzn stopniować kolejne bodźce treningowe, od łatwiejszych po coraz bardziej złożone – ich stopniowanie, ciągłość i cykliczność

11 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. 108-109

12 Ibidem, s. 109-113

sprawia, że wydolność organizmu pływaka wzrasta.¹³

Złożony proces treningu pływackiego oznacza, że kierujący nim szkoleniowiec powinien mieć wiedzę z zakresu współczesnej metodyki treningu pływackiego, wiedzę z zakresu procesów funkcjonalnych w organizmie, a także mieć wysokie umiejętności pedagogiczne.¹⁴ Proces treningowy obejmuje następujące rodzaje przygotowania zawodników: przygotowanie fizyczne (ogólne – rozwój motoryczności zawodnika oraz specjalne – doskonalenie specyficznych właściwości zawodnika); przygotowanie techniczne (doskonalenie techniki pływania, budowa indywidualizacji) i taktyczne (odpowiednie rozłożenie sił); przygotowanie wolicjonalne (wytrwałość, wola walki, opanowanie, ambicja); przygotowanie teoretyczne (wiedza z zakresu teorii wybranej dyscypliny, edukacja zdrowotna).¹⁵

W metodyce treningu pływackiego istotną rolę odgrywa jego umiejętne programowanie. Opracowanie planu wieloletniego, rocznego oraz bieżącego zapewni prawidłowy i harmonijny przebieg szkolenia. Długoterminowe planowanie treningu wymaga od trenera wiedzy o dotychczasowej drodze rozwojowej zawodnika, określenia podstawowych zadań szkoleniowych, a także opracowania optymalnego planu dla dynamiki obciążeń treningowych. Wszystkie te czynniki razem, zapewniają stworzenie optymalnego planu treningowego odpowiadającego na indywidualne potrzeby zawodnika.¹⁶

Planowanie treningu pływackiego jest częścią długofalowego metodycznego planu doskonalenia sportowej techniki pływackiej. To kolejny, po nauczaniu pływania, etap doskonalenia sportowego, w którym podstawowym elementem pedagogicznym staje się indywidualizacja pracy szkoleniowej, ukierunkowanej na możliwie wysokie osiągnięcia sportowe zawodników. Czynniki kluczowymi dla skutecznego treningu pływackiego, a jednocześnie jego celem, jest: dążenie do wzmacniania stanu zdrowia zawodnika,

13 E. Bartkowiak, Trening pływacki, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1976, s. 11

14 Ibidem

15 Ibidem, s. 70-87

16 Ibidem, s. 133

dbałość o wszechstronny rozwój fizyczny, doskonalenie możliwie najskuteczniejszej techniki pływania, wzmacnianie odpowiednich cech charakteru zawodnika, a także pogłębienie teoretycznej wiedzy z zakresu sportu pływackiego.¹⁷

Planowanie treningu pływackiego jest szczególnie istotne w przypadku szkolenia dzieci i młodzieży. W procesie tym należy uwzględnić przyjęte strategiczne cele, którymi może być osiągnięcie mistrzostwa w przyszłości (rozwój progresywny) bądź ukierunkowanie na szybkie osiągnięcie wyników (rozwój intensywny). Niezależnie od założonego celu strategicznego, programowanie treningu dzieci i młodzieży musi uwzględniać biologię rozwoju młodego organizmu. Optymalizacja treningu musi być powiązana z uwarunkowaniami rozwojowymi oraz dokonywana z poszanowaniem zdrowia, kształcenia, a także aspektów wychowawczych. Zdaniem Henryka Sozańskiego w procesie tym potrzebne jest po prostu „mądre podejście”.¹⁸ Optymalizacja dobrze zaprogramowanego treningu pływackiego musi uwzględniać czynniki, tj.:¹⁹

- dostosowanie wysiłku do faz rozwojowych młodego organizmu;
- uwzględnienie aspektów morfologicznych, psychologicznych i społecznych okresu dorastania;
- dostosowanie intensywności bodźców treningowych do aktualnych możliwości trenującego;
- podporządkowanie wyników sportowych celom strategicznym.

PODSTAWOWE METODY TRENINGOWE

W treningu specjalistycznym istotna jest znajomość metod treningowych, gdyż będą one determinować optymalną ścieżkę zawodnika w drodze do jego najwyższej formy sportowej. Klasyfikacja metod treningowych zależy od ich czasu trwania i intensywności, od rodzaju wykonywanych ćwiczeń oraz od specyfiki planowanego odpoczynku. Eksperci często jednak mówią o kompleksowym łączeniu różnych metod treningu pływackiego, gdyż takie podejście zapewnia całościowe podejście do

17 Ibidem, s. 10-11

18 H. Sozański, Podstawy teorii treningu sportowego, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportu, Warszawa 1999, s. 20

19 Ibidem, s. 21

szkolenia zawodnika oraz sprzyja lepszemu indywidualizacji pracy.²⁰ Ma to szczególne znaczenie w rozsądnym planowaniu treningu pływackiego dzieci i młodzieży, gdzie dostosowanie trudności, poziomu zaawansowania i form pracy musi odbywać się z poszanowaniem procesów zachodzących w młodym organizmie w okresie rozwojowym. Dotyczy to specjalizacji w każdym z wybranych stylów pływackich, również stylu klasycznego przedstawionym na rycinie 2., w którym kształtowanie cech motorycznych powinno współgrać z doskonaleniem poszczególnych elementów poprawnej techniki pływania.²¹

W treningu pływackim, w powiązaniu z jego intensywnością, długością dystansu, liczbą przeplniętych odcinków, a także planowanym odpoczynkiem, stosuje się metodę równomierną, zmienną, interwałową, powtórzeniową i startową.²² Metoda równomierna (ciągła) – najczęściej stosowana w kształtowaniu wytrzymałości ogólnej; jej cechą charakterystyczną jest pływanie z równomierną prędkością na odcinkach 400-1500 m (lub dłuższych, w zależności od stopnia przygotowania trenującego). Mięśnie pływaka są naprze-

20 M. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, Pływanie..., op. cit., s. 113

21 Breaststroke kick, <https://blog.arenaswim.com/en/training-technique/breaststroke-its-all-about-the-leg-kick/> [dostęp: 29.06.2024]

22 B. Czabański, B. Pawełko, Elementy..., op. cit., s. 189-190

Ryc. 3. Praca rąk w stylu klasycznym



Źródło: Olympics Physics, domena publiczna

miennie napinane i rozluźniane w sposób rytmiczny jak na rycinie 1. Dzięki równomiernej pracy całego organizmu praca w wodzie staje się bardziej ekonomiczna.²³ Metoda zmienna – kształtująca wytrzymałość ogólną lub specjalną (przy pływaniu szybkim); następuje zmienne obciążenie organizmu trenującego w postaci naprzemiennej zmiany prędkości pływania na wyznaczonych odcinkach (szybko-wolno, itd.).²⁴

Metoda interwałowa – może być ukierunkowana na rozwój wytrzymałości ogólnej lub specjalnej (wówczas stosuje się pływanie o charakterze aerobowym o wyższej intensywności). Cechą charakterystyczną tej metody jest pływanie w seriach o zróżnicowanej intensywności i długości odcinków, z przerwami pomiędzy tymi seriami i odcinkami. Kluczowe przy niej jest planowanie intensywności zapewniające częściowe obniżenie tętna w trakcie przerw odpoczynkowych; intensywność treningu, długość odcinków, długość przerw, ilość serii muszą być podporządkowane poziomowi zaawansowania zawodnika.²⁵ Metoda powtórzeniowa – ukierunkowana na rozwój szybkości zawodnika; odcinki krótkie (krótsze niż dystans startowy zawodnika) pokonywane są z maksymalną intensywnością, powyżej 90%; odcinki powtórzone z reguły 2-6 razy, z zachowaniem wystarczająco długich 5-10-minuto- »

23 Ibidem

24 Ibidem

25 Ibidem

» wych przerw zapewniających całkowity odpoczynek; ostateczna liczba, długość i intensywność odcinków do przepłynięcia uzależniona jest od poziomu przygotowania zawodnika.²⁶

Metoda startowa – inaczej nazywana kontrolną; polega na przepłynięciu dystansu z maksymalną szybkością w warunkach symulujących start w zawodach; metoda pozwala na sprawdzenie poprawności poszczególnych elementów technicznych, takich jak start, nawroty czy efektywna szybkość; stosowana z reguły tuż przed zawodami.²⁷

Trening pływacki dzieli się na trzy zasadnicze etapy warunkujące skuteczność szkolenia.²⁸

Etap I – trening wszechstronny, realizowany w grupach treningowych dobranych zgodnie z ustalonymi kryteriami, skupiający się na doskonaleniu technik pływania, a także uwzględniający całokształt ćwiczeń ogólnorozwojowych.²⁹

Etap II – trening ukierunkowany, skupiający się na wybranym sposobie i dystansie pływania, doskonalący wybraną technikę pływania, wprowadzający elementy kształtowania profilu energetycznego organizmu.³⁰

Etap III – trening specjalistyczny, dzieli się na trzy fazy:³¹

- faza specjalistycznego przygotowania bazowego – wybór specjalizacji w stylach pływackich na określonych dystansach oraz doskonalenie techniki, kształtowanie profilu energetycznego organizmu, przygotowanie do kolejnej fazy treningu specjalistycznego;
- faza rozwoju maksymalnych osiągnięć sportowych – ukierunkowanie na osiągnięcie maksymalnych wyników, dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego; w celu zapewnienia utrzymania optymalnych cech motorycznych, ta faza w około jednej trzeciej to trening

ukierunkowany, a w pozostałym czasie specjalistyczny;

- faza stabilnych osiągnięć sportowych – indywidualizacja obciążeń treningowych, utrzymywanie oraz poprawa osiąganych wyników w klasie mistrzostwa sportowego, większa liczba startów na zawodach.

W treningu pływackim dzieci i młodzieży podział na poszczególne etapy zapewnia płynną organizację wieloletniego procesu szkoleniowego. Kompleksowe i wszechstronne przygotowanie młodego organizmu do aktywności sportowej na etapie pierwszym ma istotne znaczenie dla jego usprawnienia i zwiększenia gotowości do podejmowania kolejnych wyzwań treningowych. Ukierunkowanie na wybraną aktywność sportową na etapie kolejnym, wciąż jeszcze przy zastosowaniu głównie metod i środków treningowych wszechstronnych, sprzyja jej doskonaleniu oraz pomaga zawodnikowi w rozwijaniu specjalizacji sportowej. Etap III ostatni, specjalny, jest weryfikacją skuteczności poprzedzających go etapów oraz przybliża zawodnika do osiągnięcia zamierzonego celu sportowego.³²

Styl klasyczny, wraz ze stylem motylkowym, jest uważany za najbardziej skomplikowany technicznie i wymagający fizycznie, zwłaszcza na dłuższych dystansach. Najdłuższym dystansem na zawodach sportowych jest 200 m, natomiast trening wytrzymałościowy jest często konstruowany z ćwiczeń będących kombinacją różnych technik, tak aby nie obciążać zawodników pływaniem pełnym stylem na zbyt długich odcinkach. Ze względu na dużą wrażliwość techniczną, podobnie jak w przypadku stylu motylkowego, łatwo jest doprowadzić do tzw. przemęczenia stylowego zawodnika.³³

Na rycinie 3. przedstawiono dynamikę pracy rąk w stylu klasycznym.³⁴ Na wzmocnienie skuteczności treningu pływackiego stylem klasycznym mogą wpłynąć elementy, tj.:³⁵

- efektywność pracy ciała pływaka, gdzie koordynacja pracy kończyn górnych i dolnych sprzyja siłom napędowym;
- szerokie zagarnięcie ramionami w pierwszej fazie sprzyjające wykorzystaniu ruchu napędowego;
- wytrenowanie pracy nóg, co można osiągnąć poprzez pływanie serii na wzmocnienie kończyn dolnych;
- wytrenowanie górnych partii ciała, a pływanie samymi ramionami, przedstawione na rycinie 2., powinno stanowić znaczną część objętości treningu;
- podział treningu na pływanie techniczne samymi nogami, kończynami górnymi czy pełnym stylem pozwala na wyćwiczenie poszczególnych elementów, przy czym pływanie stylem wiodącym powinno stanowić około 50% objętości treningu;
- ćwiczenie umiejętności przyjmowania optywowej pozycji ciała pod wodą w stylu klasycznym ma ogromne znaczenie i przekłada się na szybkość pływania;
- możliwości wystąpienia zjawiska „zmęczenia stylowego” można przeciwdziałać poprzez poświęcenie jednego dnia treningowego pływaniu stylami pobocznymi.

Trening sportowy jest zawsze ukierunkowany na osiągnięcie zamierzonego celu, a ten proces nie skupia się jedynie na przygotowaniu fizycznym zawodnika. Przeciwnie, jest to proces złożony, obejmujący systematyczne i specyficzne



Pływanie zawsze towarzyszyło człowiekowi. Rosnąca świadomość prozdrowotnych zalet regularnego pływania przyczyniała się do rozwoju technik pływania i pływania jako odrębnej dyscypliny sportowej. Styl klasyczny jest wymagający technicznie na poziomie profesjonalnym.

działania na wielu płaszczyznach o charakterze długoterminowym, kompleksowo przygotowujący zawodnika do osiągnięcia celu sportowego. Obok wszechstronnego rozwoju fizycznego, rozwoju technicznego i taktycznego, istotny jest również rozwój psychologiczny i społeczny. Ogólnemu wzmocnieniu zdrowia zawodnika towarzyszy proces edukacji z zakresu teorii sportu oraz edukacji zdrowotnej.³⁶

Według Zbigniewa Naglaka trening sportowy jest kierowanym procesem pedagogicznym, którego celem jest dążenie do mistrzostwa poprzez wywoływanie zmian osobowych sportowca, które pozwolą na realizację zamierzonego planu. Proces ten jest racjonalny, gdy odbywa się z poszanowaniem zdrowia i osobowości sportowca, a także wzmacnia jego uzdolnienia. Właściwe kierowanie procesem treningowym

jest kluczowe dla skuteczności osiągania celów sportowca.³⁷

W metodyce treningów pływackich dzieci i młodzieży założenia te są szczególnie istotne, jako że w procesie szkolenia, bez względu na poziom zaawansowania treningu indywidualnego zawodnika, wszelkie działania będą miały bezpośredni wpływ na organizm młodego człowieka. Od odpowiedzialnego i profesjonalnego planowania tego procesu będzie zależeć jego skuteczność i zrównoważony rozwój młodego zawodnika.

PODSUMOWANIE

Pływanie zawsze towarzyszyło człowiekowi. Rosnąca świadomość prozdrowotnych zalet regularnego pływania przyczyniała się do rozwoju technik pływania i pływania

37 Z. Naglak, Metodyka trenowania sportowca, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1999, s. 55-57

36 Ibidem, s. 40-41

26 Ibidem

27 Ibidem

28 E. Bartkowiak, Pływanie. Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportu, Warszawa 1997, s. 48-49

29 Ibidem

30 Ibidem

31 Ibidem

32 M. Rakowski, Sportowy..., op. cit., s. 41

33 Ibidem, s. 241-242

34 Olympics Physics, <https://www.wired.com/2012/07/olympics-physics-breaststroke/> [dostęp: 29.06.2024]

35 Ibidem, s. 242-243

jako odrębnej dyscypliny sportowej. Styl klasyczny jest wymagający technicznie na poziomie profesjonalnym.

Metodyka treningu pływackiego stylem klasycznym uwarunkowana jest koniecznością poszukiwania skutecznych sposobów nauczania i doskonalenia techniki, budowania siły i wytrzymałości oraz definiowania przyczyn braku postępu pływaków. Ważnym aspektem są kompetencje kadry trenerskiej. Przedmiotem badań były elementy metodyki treningu pływackiego stylem klasycznym z określeniem najczęściej stosowanych form i metod pracy oraz najczęściej pojawiających się błędów. Osiągnięto cel główny badania, jakim było uzyskanie wiedzy o prowadzeniu treningu pływania stylem klasycznym, doborze środków dydaktycznych i kompetencjach trenerów. Rozwiązano problem badawczy dotyczący formy i metody treningu pływackiego. Uzyskano wiedzę o prowadzeniu treningu, doborze metodyki, środków treningowych, kompetencjach trenerów.

Trenerzy mają ograniczony dostęp do instytucjonalnych form podnoszenia i doskonalenia kompetencji zawodowych. W szkoleniu trenerów mało uwagi poświęca się przygotowaniu pedagogicznemu oraz technikom wzmacniania sfery mentalnej i motywacji młodych pływaków. Spadki wyników i pojawianie się zmęczenia u zaawansowanych pływaków w wieku dojrzewania występują w związku z brakiem regeneracji i za dużymi obciążeniami treningowymi. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o istotnych elementach metodyki treningu pływackiego stylem klasycznym. Styl klasyczny przeszedł na przestrzeni czasu największą metamorfozę ze wszystkich sposobów pływania, podlegając częstym modyfikacjom i rygorystycznym przepisom sportowym. Złożoność techniki pływania tym stylem powoduje, że stanowi on wyzwanie dla trenerów i zawodników w zakresie wypracowania pełnej poprawności. Pozorna łatwość w opanowaniu pływania tą techniką, a następnie zderzenie z realiami wymagającego technicznie treningu skupiającego się na trudnych technicznie elementach, może powodować zniechęcenie początkujących pływaków. Jest to zauważalne zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży, u których chęć rywalizacji sportowej jest niejednokrotnie dominującym elementem dopingującym ich do pracy treningowej. Specjalizacja w stylu klasycznym, który jest trudnym, a jednocześnie najwolniejszym ze stylów pływania, powoduje, że chętniej wybierają pływanie kraulem, który pozwala wypra- »

» cować większe prędkości i może zapewnić bardziej spektakularny sukces. Dobór metod i środków treningowych ma kluczowe znaczenie. Fizjologiczne i psychologiczne uwarunkowania pływaków wymuszają na trenerach konieczność poszukiwania skutecznych i ciekawych rozwiązań metodycznych. Z jednej strony, muszą one zapewnić ogólny rozwój fizyczny w ramach treningu wszechstronnego, który jest wstępem do specjalizacji w stylu klasycznym. Z drugiej strony, trenerzy muszą zadbać o planowanie i dozowanie bodźców treningowych uwzględniając sportowe cele strategiczne. Od doboru metod treningowych zależy wykorzystanie osobniczego potencjału młodego zawodnika.

WNIOSKI

1. Należy ujednolicić system kształcenia instruktorów i trenerów pływania w celu wspierania ich w doborze odpowiednich metod nauczania i treningów oraz mobilizować ich do rzetelnego wykonywania pracy z wykorzystaniem instytucjonalnych form podnoszenia i doskonalenia kompetencji zawodowych poprzez system wsparcia i dostęp do form doskonalenia zawodowego.
2. Przy ograniczonym zakresie przygotowania pedagogicznego oraz technik wzmacniania sfery mentalnej i motywacji młodych pływaków, należy stworzyć warunki do podnoszenia kompetencji pedagogicznych trenerów i in-

struktorów, w tym w zakresie wsparcia mentalnego.

3. W przypadkach obniżenia wyników sportowych i pojawianiu się zmęczenia u zaawansowanych pływaków występujących w związku z brakiem regeneracji i za dużymi obciążeniami treningowymi, należy usprawnić organizację treningów i optymalizować ich czas trwania.

Metodyka nauczania pływania stylem klasycznym w zarysie

AGNIESZKA DENYS, JERZY TELAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Styl klasyczny („żabka”) z pozoru nieskomplikowany należy do wymagających technicznie na poziomie profesjonalnego sportu. Nauczanie elementów pływania stylem klasycznym rozpoczyna się niekiedy jako pierwsze. Celem badania było uzyskanie (poszerzenie) wiedzy o metodyce nauczania pływania stylem klasycznym oraz wskazanie istotnych jej elementów. Opanowanie techniki pływania stylem klasycznym, często postrzegane jako nieskomplikowane, powoduje niejednokrotnie zniechęcenie młodego zawodnika zaskoczonego problemami w opanowaniu jego trudnych elementów. Podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, jakie są najczęściej popełniane błędy w nauczaniu pływania oraz jakie formy i metody nauczania pływania byłyby najwłaściwsze. Analiza materiału badawczego pozwoliła na uzyskanie wiedzy o prowadzeniu nauczania, doborze metodyki nauczania, środków dydaktycznych. Błędy w pływaniu stylem klasycznym wynikają między innymi z powodu zaniechania obserwacji i braku demonstracji prawidłowego elementu technicznego podczas nauczania i doskonalenia umiejętności.

Słowa kluczowe: pływanie, metodyka, nauczanie, styl klasyczny.

SUMMARY

The seemingly simple classic style („frog stroke”) is technically demanding at the level of a professional sport. Teaching the elements of breaststroke swimming sometimes starts first. The aim of the study was to obtain (extend) knowledge about the methodology of teaching classical swimming and to identify its important elements. Mastering the technique of breaststroke swimming, often perceived as uncomplicated, often discourages a young competitor who is surprised by the problems in mastering its difficult elements. An attempt was made to answer the question what are the most common mistakes in teaching swimming and what forms and methods of teaching swimming would be the most appropriate. The analysis of the

research material allowed for obtaining knowledge about teaching, selecting teaching methodology and teaching resources. Errors in breaststroke swimming result, among others, from failure to observe and lack of demonstration of the correct technical element when teaching and improving skills.

Keywords: swimming, methodology, teaching, classic style.

WSTĘP

Nauczanie pływania powinno być podejmowane najpóźniej w pierwszych klasach szkoły podstawowej. W wieku 9-10 lat dzieci powinny być po badaniach lekarskich, antropologicznych itp. To wiek, w którym powinny być kierowane do wyczynowego pływania. W tym okresie mogą pojawić się określone predyspozycje do uprawiania jednego ze stylów pływackich.

Metodyka nauczania i doskonalenia pływania stylem klasycznym podporządkowana jest czynnikom takim jak wiek zawodników czy cel sportowy. Poszukiwanie skutecznych metod na opanowanie i utrwalanie poprawnej techniki pływania, a także umiejętne identyfikowanie błędów, ich korekta i przeciwdziałanie brakowi postępu są kluczowymi czynnikami dobrze skonstruowanego programu nauczania i doskonalenia pływania stylem klasycznym. Skuteczność tego procesu warunkują kompetencje i doświadczenie kadry instruktorskiej.

Postawiono jako cel badania uzyskanie wiedzy o prowadzeniu nauczania pływania stylem klasycznym, doborze metodyki nauczania, środków dydaktycznych, kompetencjach instruktorów i wskazanie charakterystycznych cech metodyki nauczania stylu klasycznego. Problem badawczy do rozwiązania zawarto w pytaniu: jakie są istotne elementy metodyki nauczania pływania stylem klasycznym? Cel poznawczy polegał na uzyskaniu wiedzy o nauczaniu oraz stosowanych metodach. Osiągnięcie celu teoretycznego polegało na zbudowaniu podstawy do sformułowania ogólnych założeń koncepcji, która pozwoli na zwiększenie efektywności nauczania pływania stylem klasycznym.

szczenie efektywności nauczania pływania stylem klasycznym. Część praktyczna obejmuje opracowanie dyrektywy kierowanej do instruktorów pływania w zakresie zarządzania nauczaniem pływania stylem klasycznym ze wskazaniem dedykowanej metody problemowo-programowej. Przedmiotem badań były elementy metodyki nauczania pływania stylem klasycznym. Metodami teoretycznymi dobranymi do pracy są analiza, synteza i wnioskowanie. Wykorzystano metodę badania dokumentów oraz metodę analizy i krytyki piśmiennictwa.

METODYKA NAUCZANIA PŁYWANIA STYLEM KLASYCZNYM W UJĘCIU OGÓLNYM

Metodyka (gr. *methodos*) to zespół wytycznych określających etapy i sposoby postępowania, efektywnych dla osiągnięcia określonego celu.¹ Metodyka nauczania pływania obejmuje swym zakresem procesy nauczania i uczenia się pływania, które są realizowane świadomie i określają przebieg, metody i środki, a także definiują sposoby organizacji i cele, którym te działania służą.²

Styl klasyczny to zsynchronizowane ruchy angażujące symetryczną pracę kończyn lewej i prawej strony ciała. Właściwa koordynacja jest kluczowa. Każdy błąd techniczny może prowadzić do znacznego wyhamowania prędkości.

Styl klasyczny (żabka) to najpopularniejszy styl pływacki. Toczące się dyskusje na temat wyboru najwłaściwszego sposobu pływania dla początkujących, sugerujące rozpoczęcie nauczania od kraula, żabki lub równoczesne nauczanie wszystkich sposobów pływania, prowadzą do jednego wniosku. Chcąc osiągnąć pożądane »

Piśmiennictwo:

1. Barcz, J. Przewodnik po Traktacie z Lizbony. Traktaty stanowiące Unię Europejską. Stan obecny oraz teksty skonsolidowane w brzmieniu Traktatu z Lizbony, Warszawa 2008.
2. Bartkowiak, E. Pływanie. Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportu, Warszawa 1997.
3. Bartkowiak, E. Trening pływacki, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1976.
4. Breaststroke kick, <https://blog.arenaswim.com/en/training-technique/breaststroke-its-all-about-the-leg-kick/> [dostęp: 29.06.2024].
5. Czabański, B. i B. Pawełko, Elementy teorii pływania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003.
6. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, ustawa z dnia 2 kwietnia 1997 r. Dz. U. z 1997 r. poz. 483, z 2001 r. poz. 319, z 2006 r. poz. 1471, z 2009 r. poz. 946.
7. Montgomery, J. i M. Chambers, Pływanie. Droga do mistrzostwa. Wydawnictwo „Buk Rower”. Warszawa 2011.
8. 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.
9. Naglak, Z. Metodyka trenowania sportowca, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1999.
10. Olympics Physics, <https://www.wired.com/2012/07/olympics-physics-breaststroke/> [dostęp: 29.06.2024].
11. Rakowski, M. Sportowy trening pływacki. Wydawnictwo „Maciej Rakowski”. Londyn 2020.
12. Sozański, H. Podstawy teorii treningu sportowego, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportu, Warszawa 1999.
13. The Short Breaststroke Pullout, <https://www.usms.org/fitness-and-training/articles-and-videos/articles/the-short-breaststroke-pullout> [dostęp: 29.06.2024].
14. Traktat o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, Dz. Urz. UE C 326/47 z 26.10.2012 r., art. 6 lit. e) i art. 165 ust. 1 i 2.
15. Traktat z Lizbony zmieniający Traktat o Unii Europejskiej i Traktat ustanawiający Wspólnotę Europejską – umowa międzynarodowa, podpisana 13 grudnia 2007 r. w Lizbonie, wszedł w grudniu 2009 r., Dz. U. z 2009 r. poz. 1569; Dz. Urz. UE Seria C Nr 306 z 17 grudnia 2007 r.

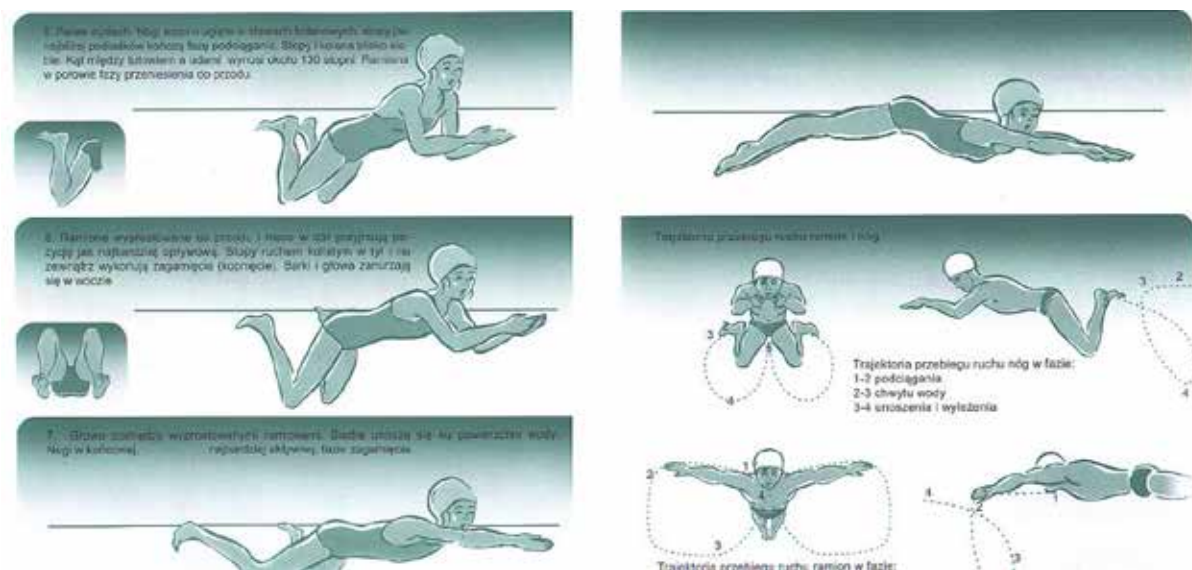
» rezultaty, elementarne opanowanie form poruszania się w środowisku wodnym jest kluczowe dla opanowania jakiejkolwiek techniki, sposobu pływania.³ Metodyka nauczania pływania stylem klasycznym opiera się zatem na podstawowych założeniach ogólnej metodyki nauczania pływania. Pływanie pod wieloma względami różni się od innych sportów. Środowisko wodne, różne od lądowego, sprawia, że aby odnieść sukces w pływaniu, należy najpierw poczuć się w nim komfortowo. Siła i prędkość determinują sukces w wielu dyscyplinach sportowych. W pływaniu jednak jest to o tyle trudniejsze, że nie ma tu czegoś stałego, od czego można się odpychać, a najważniejsze staje się umiejętne oddziaływanie na opór wody.⁴ Nauczanie pływania podporządkowane jest kształtowaniu umiejętności ruchowych, nie tylko tych sportowych, ale przede wszystkim użytkowych.⁵ Decyzja o podjęciu uprawiania pływania wynika często z potrzeb zdrowotnych,

3 K. Pietrusik i K. Wochna, Nauczanie pływania dzieci w młodszej wieku szkolnym, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2018, s. 48

4 S. Bay, Swimming steps to success, Human Kinetics 2016, s. xi

5 E. Dybińska i A. Wójcicki, Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków 2004, s. 9

Ryc. 1. Podstawowe fazy techniki pływania stylem klasycznym



Źródło: Technika pływania stylem klasycznym (żabką), domena publiczna

higienicznych lub hobbistycznych. Zasady i środki dydaktyczne stosowane w nauczaniu czy dalszym doskonaleniu umiejętności pływania, są w dużej mierze podporządkowane celom i potrzebom, dla których uczący się podejmują tę aktywność. Nauczanie pływania jest obszarem, wymagającym zastosowania wielu różnorodnych metod, jako że podejmowane działania i aktywności uczących się dotyczą jednocześnie sfer fizycznej, psychicznej i osobowościowej.⁶ Nauczanie pływania to proces dydaktyczno-wychowawczy, w którym istotne jest stosowanie i przestrzeganie określonych zasad, co z jednej strony, zapewnia przemyślane i skuteczne nauczanie, a z drugiej wzmacnia efektywność opanowania umiejętności pływackich. Do kluczowych zasad należą:⁷

- zasada świadomości i aktywności, kierująca uwagę uczącego się na postawione cele;
- zasada poglądowości, pozwalająca stworzyć prawidłowe wyobrażenie o zadaniu ruchowym;
- zasada systematyczności, sprzyjająca organizacji planowego nauczania;

6 B. Czarnota, S. Drozd, R. Kołodziej, P. Ostrowski, M. Brożyna, Ł. Godek, A. Płonka, K. Warchoł, Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2019, s. 26

7 K. Pietrusik, K. Wochna, Nauczanie..., op. cit., s. 32-35

- zasada dostępności, dostosowująca cele, środki, formy i metody do poziomu psychofizycznego uczącego się;
- zasada trwałości, której efektem są utrwalone i usystematyzowane wiadomości i umiejętności;
- zasada indywidualizacji, pozwalająca na zastosowanie właściwych rozwiązań metodycznych względem możliwości uczących się;
- zasada łączenia teorii z praktyką, wspomagająca sprawne działanie praktyczne.

Znajomość metod, form i zasad dydaktycznych sprzyja efektywnemu nauczaniu pływania. Kompleksowe stosowanie metod takich jak: metody werbalne (opis, wyjaśnienie), poglądowe (pokaz) i praktycznego działania (analityczna, syntetyczna, kompleksowa) prowadzi do realizacji założonego celu.⁸ Informacja wizualna odgrywa ważną rolę w procesie nauczania i opanowywania umiejętności motorycznych ze względu na dużą wrażliwość receptorów wzrokowych. Ma to zastosowanie w każdym wieku. W procesie dydaktycznym dzieci i nastolatków odgrywa ona szczególną rolę, wspomagając procesy poznawcze.⁹

8 Ibidem, s. 36

9 K. Zatoń, M. Rejman, K. Antoniuk-Lewandowska, Science in Swimming V. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2014, s. 23

KLASYFIKACJA METOD NAUCZANIA PŁYWANIA W STYLU KLASYCZNYM

Dobór metod nauczania ma ogromny wpływ na skuteczność osiągania celów. Według Ryszarda Karpińskiego w metodyce wychowania fizycznego występują dwie grupy metod. Pierwsza z nich to metody oparte na słowie, obserwacji oraz działaniu praktycznym. Grupa druga zawiera metody nauczania częściami oraz w całości.¹⁰ Metody oparte na słowie mogą ograniczać się jedynie do określenia czynności, przy czym istotne jest zwięzłe, adekwatne do wieku odbiorcy przekazanie komunikatu. Częstym błędem popełnianym przez szkoleniowców na tym etapie jest zbyt naukowe, trudne dla odbiorcy słownictwo. Metody oparte na słowie mogą również obejmować ustne objaśnienie ruchu, gdzie przekazanie informacji na temat uwarunkowań biochemicznych, anatomicznych i fizjologicznych pomaga w zrozumieniu specyfiki ruchu w środowisku wodnym. Również na tym etapie, niezwykle istotne jest dostosowanie przekazu do wieku odbiorcy.¹¹

Metody oparte na pokazie to wizualne przekazanie uczącym się informacji dotyczącej wybranej czynności ruchowej. Ważnym czynnikiem dydaktycznym tej metody jest to, że zakłada ona kontrolę reakcji odbiorcy, a więc weryfikuje poprawność doboru i poziom zrozumienia przekazu.¹² Na rycinie 1. zamieszczono w formie rysunku technikę pływania stylem klasycznym w podstawowych jej fazach.¹³ Środki dydaktyczne, tj. nagranie video i plansze (np. przedstawiona na rycinie 1. z zamieszczoną w formie rysunku techniką pływania stylem klasycznym) dodatkowo wzmacniają skuteczność odbioru, a sam pokaz przez demonstratora może odbywać się w wodzie lub na lądzie. Zaletą pokazu, demonstracji w wodzie jest naturalne tempo, rytm i płynność ruchów, co z jednej strony znacząco poprawia odbiór obserwujących, a dodatkowo wzmacnia motywację do poprawnego opanowania

10 R. Karpiński, Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Katowice 2016, s. 18

11 Ibidem, s. 18-19

12 Ibidem, s. 19-20

13 Technika pływania stylem klasycznym (żabką), <https://argonaut.gda.pl> [dostęp: 29.06.2024]

Ryc. 2. Zdjęcie przedstawiające fragment pracy rąk w stylu klasycznym



Źródło: Pływanie żabką – nauka techniki, domena publiczna

demonstrowanego elementu. Skuteczność pokazu, demonstracji w wodzie wzrasta przy przestrzeganiu zasad, tj.:¹⁴

- demonstrowanie najpierw całej czynności, a potem jej elementów, np. pracy nóg;
- pokaz, demonstracja odbywa się w tempie właściwym, a także zwolnionym;
- niezależnie czy uczący się obserwują z lądu czy wody, istotne jest, aby widzieli wszystkie składowe pokazywanego, demonstrowanego ruchu.

Pokaz na lądzie, dający również możliwość zastosowania większej ilości środków audiowizualnych, jak np. szkoleniowe nagrania video, ułatwia przedstawienie takich elementów jak ruchy ramion z oddechem, pozwala na korektę demonstrowanych ruchów. Jego główną wadą jest demonstracja poza naturalnym dla pływania środowiskiem wodnym, co może być obciążone ryzykiem opanowania błędnych ruchów. Również w tej metodzie należy pamiętać o dostosowaniu środków do możliwości percepcji odbiorców, na przykład do ich wieku.¹⁵

Metody oparte na działaniu praktycznym uczących się sprawiają, że wzmacniana jest umiejętność wykonania określonych ruchów pływackich poprzez odpowiednio dobrane przez szkoleniowca zadania ruchowe, takie jak na przykład zabawa. Zadanie ruchowe, gdzie cel można osiągnąć w sposób dowolny różni się od ćwiczenia,

14 R. Karpiński, Pływanie..., s. 19-20

15 Ibidem

w którym do celu prowadzi szczegółowo opisana czynność ruchowa.¹⁶ Metody nauczania częściami i w całości to inaczej metoda syntetyczna (całościowa) i analityczna (częściami). Według Bogdana Czabańskiego bardziej efektywna wydaje się metoda uczenia w całości, gdzie najpierw opanowywana jest cała technika, np. pływanie stylem klasycznym, a dopiero kolejne etapy procesu dydaktycznego poświęcane są korekcie nieprawidłowości. Z drugiej strony jednak metoda analityczna pozwala na większą intensyfikację nauczania konkretnej techniki pływania, a także może skrócić ten proces. W praktyce tylko połączenie obu metod, analitycznej i syntetycznej, sprzyja najefektywniejszemu procesowi nauczania pływania, jakoż że dosyć często obserwowane są przypadki uczniów, którzy świetnie opanowali na przykład ruch ramion, jednak przy próbie płynięcia pełnym stylem wykazują problemy z koordynacją.¹⁷

Według Edmunda Bartkowiaka, podział kursu pływania odbywa się na metodyczne oraz logicznie powiązane ze sobą części. Podstawą tego podziału jest zasada pierwsza zakładająca, że dla nauczania pływania użytkowego i sportowego stosuje się te same metody. Uzasadnieniem dla tej zasady jest potwierdzenie z praktyki szkoleniowej fakt, iż wprowadzenie wszechstronnego zakresu ćwiczeń pływackich, charakterystycznych dla nauczania pływania sportowego, daje lepsze efekty, sprzyja szybszemu osiąganiu celów oraz możliwości dalszej specjalizacji w okre-

16 Ibidem, s. 20

17 Ibidem, s. 21-23

» słonym stylu pływackim. Zasada druga określa podstawową kolejność nauczania poszczególnych sposobów pływania, według której jest to kraul na piersiach i grzbiecie, a następnie pływanie żabką i delfinem.¹⁸

Styl klasyczny to sposób pływania o bardzo pragmatycznych właściwościach. W swojej podstawowej, standardowej formie, jest stylem chętnie wybieranym w celach rekreacyjnych, pozwala się utrzymać na wodzie nawet przy większych falach, pozwala na kontrolowanie kierunku poruszania się, co powoduje, że jest również ceniony w ratownictwie wodnym.¹⁹

Opanowanie pływania stylem klasycznym na poziomie standardowym jest bazą do kolejnego etapu, jakim jest pływanie techniką sportową. Zasadnicza różnica pomiędzy techniką standardową a sportową to cel. W technice standardowej celem jest pływanie ekonomiczne, podczas gdy w technice sportowej celem głównym jest pływanie z możliwie maksymalną prędkością, a w efekcie osiągnięcie wysokiego rezultatu sportowego. W nauczaniu techniki standardowej poszukuje się modelu ujednoliconego dla wszystkich, w technice sportowej następuje większa indywidualizacja wzorca techniki, optymalnego dla

danego pływaka. Kluczowymi elementami odróżniającymi standardową technikę pływania stylem klasycznym od jej sportowego odpowiednika są elementy warunkujące uzyskiwanie dużych prędkości, tj.: precyzja ruchów, rytm, w każdej fazie cyklu ruchowego możliwie wysokie leżenie, opór czołowy w fazie przygotowawczej ograniczony do minimum, precyzja techniki nawrotów i startów.²⁰

Faza pierwsza w nauczaniu pływania jest nieodzownym warunkiem dalszego szkolenia. To okres wstępnej adaptacji do środowiska wodnego, poznawania podstawowych mechanizmów napędowych, pływania elementarnego. Faza druga skupia się na nauczaniu sportowych technik pływania. Na tym etapie istotne jest łączenie i doskonalenie poszczególnych elementów techniki, a także praca nad ich koordynacją.²¹ Kompetencje pływackie to umiejętność odpowiedzi ruchem na sytuację zaistniałą w środowisku wodnym. Zdobywanie tych kompetencji odbywa się etapowo, od opanowania podstawowych umiejętności pływackich, poprzez opanowanie standardowych technik pływania, aż po opanowanie techniki pływania.²²

20 Ibidem, s. 77-78

18 E. Bartkowiak, M. Witkowski, Nauczanie pływania podstawy bezpieczeństwa w wodzie, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986, s. 17

19 B. Czabański, B. Pawełko, Elementy teorii pływania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003, s. 57

21 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. 45

22 E. Dybińska, Uczenie się i nauczanie pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania

Zasadność tej kolejności znajduje swoje odzwierciedlenie w Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania, pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki, który został opracowany w oparciu o kluczowe zasady metodyki nauczania pływania. W swej strukturze jest zgodny z koncepcjami metodologicznymi według Skipa Kenney'a koncepcją nacisku na każdy etap szkoleniowy, koncepcją opanowania umiejętności pozwalających przejście na wyższy poziom sprawności fizycznej, koncepcją zwiększania intensywności ćwiczeń i szkolenia.²³

W związku z powyższym program podzielono na dwa etapy „Czas zacząć” i „Aktywny początek” oraz cztery fazy, uwzględniające narastający stopień zaawansowania oraz me- chanikę ruchów w poszczególnych stylach pływackich. Zgodnie z tą klasyfikacją, nauczanie pływania stylem klasycznym (żabką na piersiach) umiejscowiono w fazie III drugiego etapu, gdzie przewidziano szkolenie w zakresie stylów symetrycznych (tzw. style osi krótkiej), charakteryzujących się ruchami napędowymi nóg i ramion wzdłuż osi poprzecznej ciała, gdzie wytwarzany napęd zatrzymywany jest w fazie poślizgu.²⁴

Najczęściej szkoleniowcy stosują, w kolejności wprowadzania poszczególnych etapów w nauczaniu pływania stylem klasycznym, naukę ruchu nóg, następnie ruchu ramion, a po tym połączenie tych elementów w płynny styl klasyczny, przy jednoczesnym szkoleniu oddychania i na koniec nawrotów.²⁵

Charakterystycznymi cechami techniki pływania stylem klasycznym są:²⁶

- równomierny udział ruchów nóg i ramion w fazie napędowej;
- rytm pływania narzucany przez ramiona;
- wykorzystywany falujący ruch tułowia;

Fizycznego w Krakowie, Kraków 2011, s. 60

23 K. Kucia, A. Stachura, Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, Wydawnictwo Polskiego Związku Pływackiego, Kraków 2013, s. 15-16

24 Ibidem, s.18-19

25 J. Montgomery i M. Chambers, Pływanie. Droga do mistrzostwa. Wydawnictwo „Buk Rower”. Warszawa 2011, s. 110

26 S. Głąb, Wybór Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania. Wydawnictwo „Fregata Swimming”. Poznań 2021, s. 61

- wdech opóźniony;
- prowadzenie kolan wąskie, prowadzące do niewielkiego kąta ugięcia w stawie biodrowym.

W technice pływania stylem klasycznym istotne są elementy do uwzględnienia w metodyce nauczania, tj.: położenie ciała, ruch ramion, ruch nóg.

Położenie ciała – w końcowej fazie ruchu przygotowawczego ramion następuje zmiana ułożenia ciała od 0 do ok. 60 stopni, ciało wykonuje ruch falisty.

Ruch ramion, zagarnięcie – lekko ugięte w stawach łokciowych ramiona wykonują ruch w dół i na zewnątrz i dalej następuje ruch do wewnątrz kończący się, gdy dłonie są pod brodą, a łokcie przyciągnięte do klatki piersiowej z wdechem, ponieważ górna część tułowia znajduje się w najwyższym położeniu. Wyprost ramion – następuje przesunięcie ramion w przód, w czasie poślizgu głowa jest zanurzona, a ramiona ustawiane są w możliwie najbardziej pływowej pozycji.

Na rycinie 2. zamieszczono zdjęcie przedstawiające pracę rąk w stylu klasycznym.²⁷ Ruch nóg, podciągnięcie – nogi rozpoczynają podciągnięcie od ugięcia w kolanach, pod koniec tej fazy stopy znajdują się blisko pośladków oraz następuje obniżenie bioder, ud i podudzi, przy tym ważne, żeby opad bioder był możliwie niewielki.

Na rycinie 3. zamieszczono zdjęcie żabkarki z charakterystycznym ułożeniem nóg przed odepchnięciem.²⁸

Po prawidłowym podciągnięciu nóg przedstawionym na rycinie 3., następuje zagarnięcie (inaczej odepchnięcie) – stopy wykonują ruch po obwodzie koła, przy lekkim uniesieniu bioder stopy wykonują tzw. kopnięcie, czyli zagarnięcie ruchem w tył na zewnątrz. Na koniec następuje połączenie stóp powierzchniami podszwowych. Poślizg – tułów wykonuje ruch falowy, czym zmniejsza opór i umożliwia równomierne przemieszczenie ciała do przodu, a głowa znajduje się pomiędzy wyciągniętymi ramionami.²⁹

27 Pływanie żabką – nauka techniki, <https://www.medonet.pl/zdrowie,plywanie-zabka--nauka-techniki,artykul,1733505.html> [dostęp: 29.06.2024]

28 Breaststroke – Kick Recovery Awareness, <https://www.youtube.com/watch?v=icVMHC0VhOE> [dostęp: 29.06.2024]

29 R. Karpiński, Pływanie..., op. cit., s. 164-165

Synchronizacja ruchów uwzględnia cykl ruchu w stylu klasycznym wynoszący średnio 1,5 s. i wyróżnia się w nim cztery fazy:³⁰

- faza pierwsza – pod koniec zagarnięcia ramionami tułów i głowa uniesione są ku górze, następuje wdech;
- faza druga – po wdechu ramiona przemieszczają się ku przodowi, lekko w dół, dłonie przy powierzchni wody; ugięcie i odepchnięcie nogami, biodra ulegają uniesieniu ku górze;
- faza trzecia – po odepchnięciu nogami ciało w kształcie opływowym; następuje obniżenie bioder, gdy stopy znajdują się w położeniu wysokim;
- faza czwarta – następuje znaczący spadek prędkości pływania, pojawia się moment bezruchu, a jego skrócenie przekłada się na większą efektywność pływania.

Przy planowaniu nauczania pływania stylem klasycznym w grupach dzieci i młodzieży, nawet jeśli ich przygoda z tym sposobem pływania dopiero się zaczyna, warto brać pod uwagę, że ich długoterminowym celem może być doskonalenie tej techniki pływania, a dla części z nich osiągnięcie sportowych sukcesów. Z tego powodu, należy pamiętać, że styl klasyczny obwarowany jest restrykcyjnymi przepisami sportowymi. Symetria ruchów rąk i nóg jest kluczowa.³¹

Ze względu na ciągłe poszukiwanie sposobów na zwiększenie osiąganych przez pływaków prędkości, w stylu klasycznym pojawiają się ciągłe zmiany, takie jak opóźnienie oddechu, falowy ruch tułowia umożliwiający przyspieszenie, możliwość przenoszenia ramion w przód zarówno pod, jak i nad powierzchnią wody czy zmiana w pracy nóg pozwalająca na mniejsze rozwarcie. To sprawia, że zarówno w nauczaniu, jak i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym, niezwykle istotne jest zwracanie uwagi na poprawność kolejnych elementów i ich umiejętne wdrażanie, już od samego początku nauczania pływania tą techniką.³²

PODSUMOWANIE

Styl klasyczny, potocznie nazywany „żabką”, z pozoru nieskomplikowany, jest wymagający technicznie na poziomie profesjonalnym. Nauczanie elementów pływania

30 Ibidem, s. 166-167

31 Ibidem, s. 168-169

32 Ibidem

stylem klasycznym rozpoczynać można niemal od początku przygody z pływaniem. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o stylu klasycznym i wskazanie jego rozwoju, zarysowanie metodyki nauczania pływania stylem klasycznym oraz wskazanie istotnych jej elementów. Analiza literatury dostarczyła informacji na temat złożoności techniki pływania stylem klasycznym i metodyki jego nauczania co powoduje, że stanowi on wyzwanie dla instruktorów i uczniów w zakresie wypracowania pełnej poprawności. Dobór metod nauczania pływania stylem klasycznym jest istotny w przypadku każdej grupy wiekowej, ale może mieć szczególne znaczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą. Opanowanie techniki pływania stylem klasycznym, często postrzegane jako nieskomplikowane, powoduje niejednokrotnie zniechęcenie młodego zawodnika zaskoczonego problemami w opanowaniu trudnych technicznie elementów. Proces nauczania powinien być traktowany jako proces wieloletni i perspektywiczny.

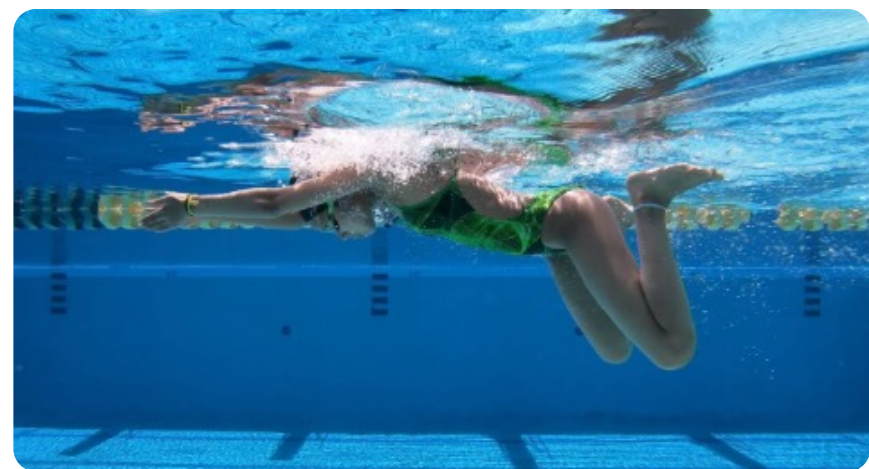
Metodyka nauczania pływania stylem klasycznym uwarunkowana jest takimi czynnikami jak konieczność stałego poszukiwania skutecznych sposobów nauczania techniki, budowania wytrzymałości i siły zawodników, dostosowywania do wieku i celu sportowego. Określanie przyczyn braku postępu i wprowadzanie stosownych modyfikacji stanowi istotny aspekt stanowiący o skuteczności planu metodycznego nauczania pływania stylem klasycznym. Kompetencje kadry instruktorskiej są kluczowe. Rozwiązano problem badawczy zawarty w pytaniu, jakie są najczęściej popełniane błędy w nauczaniu pływania oraz jakie formy i metody nauczania pływania byłyby najwłaściwsze. Analiza materiału badawczego pozwoliła na uzyskanie wiedzy o prowadzeniu nauczania, doborze metodyki nauczania, środków dydaktycznych.

Błędy w pływaniu stylem klasycznym wynikają między innymi z powodu zaniechania obserwacji i braku demonstracji prawidłowego elementu technicznego podczas nauczania i doskonalenia umiejętności.

WNIOSKI

1. Dla uniknięcia błędów w pływaniu stylem klasycznym wynikając z zaniechania obserwacji lub braku demonstracji prawidłowego elementu technicznego podczas nauczania i doskonalenia umiejętności, należy ujednolicić system kształcenia instruktorów pływania w celu wspierania ich w doborze »

Rycina 3. Zdjęcie żabkarki z ugiętymi nogami w kolanach, stopami blisko pośladków i palcami na zewnątrz



Źródło: Breaststroke – Kick Recovery Awareness, domena publiczna

- » odpowiednich metod nauczania oraz mobilizować ich do rzetelnego wykonywania pracy.
2. Z uwagi na ograniczony dostęp instruktorów do instytucjonalnych form podnoszenia i doskonalenia kompetencji zawodowych, należy stworzyć system wsparcia poprzez dostęp do form doskonalenia zawodowego.
 3. W związku z brakiem lub niedostatkami dostępu, część instruktorów nie ma dostępu do nowoczesnych technologii, infrastruktury i sprzętu pływackiego, przyrządów przydatnych do nauczania pływania, należy więc systemowo wspierać podmioty w rozwoju i rozbudowie zaplecza technicznego. ●

Piśmiennictwo:

1. Barcz, J. Przewodnik po Traktacie z Lizbony. Traktaty stanowiące Unię Europejską. Stan obecny oraz teksty skonsolidowane w brzmieniu Traktatu z Lizbony, Warszawa 2008.
2. Bartkowiak, E. i M. Witkowski, Nauczanie pływania podstawy bezpieczeństwa w wodzie, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986.
3. Bay, S. Swimming steps to success, Human Kinetics 2016.
4. Breaststroke – Kick Recovery Awareness, <https://www.youtube.com/watch?v=icVMHC0VhOE> [dostęp: 29.06.2024].
5. Czabański, B. i B. Pawełko, Elementy teorii pływania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003.
6. Czarnota, B. i S. Drozd, R. Kołodziej, P. Ostrowski, M. Brożyna, Ł. Godek, A. Płonka, K. Warchoł, Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2019.
7. Dybińska, E. i A. Wójcicki, Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków 2004.
8. Dybińska, E. Uczenie się i nauczanie pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków 2011.
9. Głąb, S. Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania. Wydawnictwo „Fregata Swimming”. Poznań 2021.
10. Karpiński, R. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Katowice 2016.
11. Kucia, K. i A. Stachura, Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, Wydawnictwo Polskiego Związku Pływackiego, Kraków 2013.
12. Metodyka, <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/metodyka.html> [dostęp: 24.03.2024].
13. Montgomery, J. i M. Chambers, Pływanie. Droga do mistrzostwa. Wydawnictwo „Buk Rower”. Warszawa 2011.
14. 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.
15. Pietrusik, K. i K. Wochna, Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2018.
16. Pływanie żabką – nauka techniki, <https://www.medonet.pl/zdrowie,plywanie-zabka---nauka-techniki,artykul,1733505.html> [dostęp: 29.06.2024].
17. Technika pływania stylem klasycznym (żabką), <https://argonaut.gda.pl> [dostęp: 29.06.2024].
18. Wiesner, W. Nauczanie – uczenie się pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1998.
19. Zatoń, K. i M. Rejman, K. Antoniak-Lewandowska, Science in Swimming V. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2014.

Rozwój stylu klasycznego w pływaniu

JERZY TELAK, AGNIESZKA DENYS WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Styl klasyczny, zwany potocznie „żabką”, postrzegany jako łatwy, jest w istocie wymagający technicznie na sportowym poziomie profesjonalnym. Celem pracy było uzyskanie i uporządkowanie wiedzy o rozwoju pływania tym stylem. Rozpoczęto od poszukania odpowiedzi na pytanie, jak rozwijał się styl klasyczny jako odrębna technika pływacka. Okazało się, że styl klasyczny przeszedł na przestrzeni czasu największą metamorfozę ze wszystkich sposobów pływania, podlegając częstym modyfikacjom i rygorystycznym przepisom sportowym. Zmiany w przepisach dotyczących stylu klasycznego pojawiały się jako efekt poszukiwania przez zawodników i trenerów bardziej ekonomicznych i efektywnych rozwiązań.

Ze względu na częste modyfikacje i rygorystyczne przepisy sportowe, zawodowe pływanie tym stylem wymaga stałego monitorowania zmian i dbałości o wypracowanie poprawnych elementów technicznych. Cały czas trenerzy i zawodnicy muszą pozostawać w zgodzie z aktualnie obowiązującymi przepisami sportowymi. A, jako że jest to najwolniejszy ze stylów pływackich, należy przeciwdziałać zjawisku zniechęcenia do treningu początkujących zawodników.

Słowa kluczowe: pływanie, metodyka, trening, styl klasyczny.

SUMMARY

The breaststroke, commonly known as „frog”, perceived as easy, is in fact technically demanding at the professional sports level. The aim of the work was to obtain and organize knowledge about the development of swimming in this style. It began with searching for an answer to the question of how the breaststroke developed as a separate swimming technique. It turned out that the breaststroke has undergone the greatest metamorphosis of all swimming methods over time, being subject to frequent modifications and strict sports regulations. Changes in the regulations regarding the classic style appeared as

a result of the search by players and coaches for more economical and effective solutions.

Due to frequent modifications and strict sports regulations, professional swimming of this style requires constant monitoring of changes and attention to developing the correct technical elements. At all times, coaches and players must comply with currently applicable sports regulations. And since it is the slowest swimming style, it is necessary to prevent beginners from being discouraged from training.

Keywords: swimming, methodology, training, classic style.

WSTĘP

Umiejętność pływania człowiek wykorzystywał od najdawniejszych czasów. Jest to umiejętność praktyczna, ważna dla bezpieczeństwa, życia i zdrowia. Pływanie to także od dawna jedna z dyscyplin sportowych. Pierwszy zapisany, udokumentowany konkurs pływacki odbył się w Japonii w 35 r. p.n.e. Pierwszy klub pływacki powstał natomiast w 1796 r. w Uppsali w Szwecji. Upsala Simsällskap nadal funkcjonuje. Utworzone w 1869 r. towarzystwo pływackie w Londynie zorganizowało pierwsze zawody.

Pływanie znajduje się wśród dyscyplin letnich Igrzysk Olimpijskich od ich inauguracji

w 1896 roku. Początkowo pływano na wodach otwartych, na IO w Londynie (1908) rozegrano pierwsze zawody na pływalni. Od 1973 r. organizowane są mistrzostwa świata w pływaniu. W pływaniu sportowym wyróżnia się cztery style: motylkowy, grzbietowy, klasyczny, dowolny. Do konkurencji pływackich należą: pływanie w basenie, pływanie w płetwach, pływanie długodystansowe na otwartych obszarach wodnych, pływanie synchroniczne (kobiety), skoki do wody (z trampoliny i wieży), piłka wodna. Zawody organizuje się na pływalniach 50-metrowych i 25-metrowych. Na 50-metrowych pływalniach odbywają się IO, Mistrzostwa Świata i Europy, Igrzyska Wspólnoty Brytyjskiej, Mistrzostwa Pacyfiku itd. Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Europy na krótkiej pływalni nie należą do prestiżowych. Jako cel badania postawiono uzyskanie wiedzy o rozwoju stylu klasycznego i jego charakterystycznych cechach a problem badawczy do rozwiązania zawarto w pytaniu: jak rozwijał się styl klasyczny?

Styl klasyczny polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby, symetrycznej – takiej samej – pracy prawej i lewej strony ciała, kończyn dolnych i górnych. Pozycja wyjściowa to leżenie płaskie z twarzą do wody, wyprostowane ręce w ramieniu i wyciągnięte na wprost oraz nogi proste »

Ryc. 1. Rysunki w Jaskini Pływaków (The Cave of Swimmers)



Źródło: The Cave of Swimmers, domena publiczna

» w kolanie i wyciągnięte do tyłu. Następnie wykonuje się zsynchronizowane ruchy. Przy podkurczaniu i odpychaniu się od wody nogami wykonuje się oburęczne podciągnięcie boczne rąk do przodu, a przy wykopie nóg ręce prostowane są do przodu.

STYL KLASYCZNY – ZARYS HISTORII

Styl klasyczny uważa się za najstarszy ze stylów pływackich, a jego historia jest nierozdzielnie powiązana z historią sportów wodnych i samego pływania. Początki stylu klasycznego sięgają czasów starożytnych. Malowidła ze słynnej Jaskini Pływaków (Cave of Swimmers), odkrytej w południowo-zachodnim Egipcie, przedstawiają postaci poruszające się w środowisku wodnym, a ich ruchy nóg mogą być zinterpretowane jako naśladowujące ruchy żaby lub psa.¹

Na rycinie 1. znajdują się rysunki z tzw. Jaskini Pływaków (The Cave of Swimmers).² Niezależnie od interpretacji rysunków z Jaskini Pływaków przedstawionych na rycinie 1., liczne artefakty w postaci naścien-

nych malowideł i hieroglifów, ukazujące najstarszych pływaków, mogą świadczyć o początkach stylu pływackiego znanego jako klasyczny. Wiele postaci wydaje się naśladować te naturalne, pozornie łatwe „żabie” ruchy.

Samo pływanie było prawdopodobnie czynnością naturalną, ukierunkowaną na konieczność przetrwania, jako że dotyczyło wielu aspektów życia, tj. troski o zdobycie pożywienia, handlu, obronności, zdrowia i religii. Najwięksi antyczni wodzowie doceniali umiejętność pływania swojej armii i często sami byli wyśmienitymi pływakami, np. Aleksander Wielki. Propagowanie umiejętności pływania wśród armii powodowało większe nim zainteresowanie w środowiskach ludności cywilnej.³

Pływanie wciąż dotyczy tych wszystkich aspektów życia, chociaż obecnie pierwszym skojarzeniem dotyczącym pływania jest rekreacja lub pływanie w ramach uprawiania dyscypliny sportowej. Podejście do aktywności fizycznej, a więc tym samym do pływania, zmieniło się w czasach nowożytnych. Większa świadomość wagi wszechstronnego rozwoju ciała i jego prozdrowotnych zalet przyczyniła się do

rozwoju stylów pływackich i pływania jako odrębnej dyscypliny sportowej.⁴

Do schyłku XIX w. sposób pływania zdecydowanie różnił się od nowożytnych technik pływackich i opierał się głównie na naśladowaniu naturalnych, a jednocześnie łatwych koordynacyjnie, ruchów wzorujących się na sposobie poruszania się w wodzie zwierząt, gadów i płazów, np. żaby. Źródła historyczne opisują pływanie nawet w pozycji stojącej, a określeniem często pojawiającym się jest tzw. pływanie elementarne, a w odniesieniu do sposobów poruszania się w wodzie, trafne wydają się określenia „figura pływania” lub „sztuka pływania”.⁵

Dopiero na początku XX w. nastąpił rozwój techniki pływania. Niewystarczające było już unoszenie się w wodzie, a głównym celem stało się jak najszybsze przemieszczanie się w niej. Poszukiwania sposobów na niwelowanie oporu pojawiającego się w czasie pływania sprawiły, że szukano systemu ruchów, które okazałyby się najbardziej ekonomiczne. W trakcie tego procesu, klasyczne pływanie „żabką” przeszło wiele zmian. Lepsze wyniki sportowe stały się celem nadrzędnym, a w trakcie ewolucji technik pływania pojawiły się nowe style, np. styl motylkowy.⁶

Styl klasyczny, naśladowający naturalny sposób poruszania się w wodzie, jest często postrzegany jako łatwy i chętnie wybierany w celach rekreacyjnych, nawet przez osoby o niskim poziomie sprawności i umiejętności pływackich. Występują różnice pomiędzy „żabką” rekreacyjną a sportowym stylem klasycznym. Ten pozornie łatwy i przyjemny styl w swoim wydaniu sportowym jest niezwykle wymagający, o dużej złożoności i hydrodynamicie ruchów. Popularny wśród amatorów pływania rekreacyjnego, styl klasyczny ma niewiele wspólnego z nowoczesną techniką pływania, która ma miejsce na poziomie wyczynowym, zawodowym. Technika wyczynowa obejmuje złożone struktury ruchów. Te z kolei, znacząco wpływają na układ motoryczny

ze względu na generowany opór hydrodynamiczny.⁷

Liczne źródła opisujące historyczny zarys stylu klasycznego sugerują podział jego rozwoju na dwa okresy:⁸

- okres początkowy (od Starożytności do 1896 r.),
- okres zasadniczy (lata 1896-1952).

Etap pierwszy okresu początkowego obejmuje wymienione powyżej starożytne malowidła na terenie Asyrii, Babilonu, Egiptu, wskazujące na wykorzystywanie umiejętności pływania do celów praktycznych w myślistwie, wojsku, itd. Przedstawiony sposób przemieszczania się uwiecznionych postaci przypomina skoordynowane ruchy poruszania się w wodzie żaby lub delfina.⁹ Etap drugi okresu początkowego to rosnąca popularyzacja pływania stylem charakterystycznym dla klasycznego w Europie. W okresie Renesansu edukacja człowieka stała się celem nadrzędnym, a wraz z koniecznością rozwoju intelektualnego, coraz większą uwagę kładziono na aspekt rozwoju fizycznego przyszłych pokoleń. W 1538 r. wydano pierwszy przewodnik o pływaniu pt. „Columbetes” Nicolasa Wynmanna. W kolejnych latach stopniowo rozwijało się nauczanie pływania. Melchisedech Thevenot w 1696 r. wydał „Sztukę Pływania” (The Art of Swimming), w której po raz pierwszy opisano „żabkę” wykonywaną z twarzą nad wodą i powrotem ramion w zanurzeniu. Taki styl zapewniał pływakowi stabilność w środowisku wodnym. Książkę przetłumaczono na język angielski, a „żabka” na długie lata stała się najpowszechniejszym stylem pływania.¹⁰ Pojawienie się kolejnych przewodników pływania, a wreszcie i pierwszych ogólnodostępnych basenów, współgrało z rosnącą świadomością konieczności dbałości o rozwój fizyczny, zapoczątkowaną w okresie Renesansu. Powstałe z czasem pierwsze szkółki pływania we Francji, Austrii, Niemczech i Rosji, skupiały się początkowo

Pływanie od zawsze było integralną częścią życia człowieka. Z początkowo czysto pragmatycznej czynności, związanej z różnorodnymi aspektami życia codziennego, od zdobywania pożywienia, bezpieczeństwa, obronności czy transportu, po rosnącą świadomość jego prozdrowotnych zalet. Świadomość ta z czasem przyczyniła się do rozwoju technik pływania oraz pływania jako odrębnej dyscypliny sportowej. Styl klasyczny, nazywany „żabką”, postrzegany jako łatwy, jest w istocie wymagający technicznie na sportowym poziomie profesjonalnym.

głównie na nauczaniu techniki pływania stylem klasycznym. Pierwszym stylem dominującym zawody i treningi pływackie w Europie był styl klasyczny, a w Stanach Zjednoczonych głównym stylem przypadającym na początek dynamicznego rozwoju pływania był kraul.¹¹

Zasadniczy etap rozwoju stylu klasycznego przypada na lata 1896-1952. W 1896 r. odbyły się Igrzyska i Olimpiady w Atenach, gdzie wśród ośmiu dyscyplin sportowych znalazło się pływanie. Brak jednolitych przepisów pływania spowodował, iż zawodnicy płynęli stylem dowolnym, z możliwością dowolnej zmiany techniki w trakcie wyścigu. Uczestnicy Igrzysk stosowali głównie, już wtedy znane, opcje „żabki” lub „pływania na boku”. Kolejne lata to ewolucja w zakresie ruchu kończyn dolnych i górnych, dążenie do wypracowania racjonalnego wykorzystania siły napędowej kończyn oraz ergonomii ruchów zapewniających maksymalne niwelowanie oporu wody.¹²

Doskonalenie techniki pływania ma bezpośrednie przełożenie na prędkość pływania, stąd też stało się kluczowym elementem w historii dyscyplin pływackich. Do pierwszych Mistrzostw Anglii w 1900 r. styl dowolny pozostawał dominującym, a „żabka” bez zanurzenia głowy była najczęściej wybieraną techniką. Wtedy zauważono, że czynnikiem hamującym jest ruch ramion pod wodą.¹³

Pierwszym człowiekiem, który jeszcze w 1875 r. przepłynął tą techniką kanał La Manche, w jej uproszczonej wersji z głową nad wodą, był kapitan marynarki brytyjskiej Matthew Webb. W miarę postępu innych skuteczniejszych technik, takich jak pływanie na boku oraz ich ewolucji (tj. kraul australijski, overarm, double overarm), w 1904 r. wyodrębniony został styl pływania żabką jako osobna konkurencja. Do 1904 r. żabka przegrywała na popularności z kraulem, który okazał się znacznie szybszy. Wyodrębnienie żabki jako oddzielnej konkurencji przyczyniło się do jej rozwoju, jednak surowe przepisy nie sprzyjały jej dynamicznemu rozwojowi. Charakterystyczną cechą tego sposobu pływania stała się symetryczna praca nóg »

1 World Art on Swimming, International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 5: No. 3, Article 8, 2011, <https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1162&context=ijare> [dostęp: 24.03.2024]

2 The Cave of Swimmers, <https://www.amusingplanet.com/2021/01/the-cave-of-swimmers.html> [dostęp: 29.06.2024]

3 M. Michałowski, Pływanie. Historia. Zasady. Trening, Wydawnictwo „Dragon”, Bielsko-Biała 2011, s. 4-6

4 E. Chaline, Strokes of Genius: A History of Swimming, Reaktion Books Ltd., Londyn 2017, s. 8-9

5 P. Makar, A. Pęczak, B. Waade, J. Chrościelewski, Sportowa technika pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk 2005, s. 63-64

6 Ibidem

7 K. Zatoń, M. Rejman, K. Antoniak-Lewandowska, Science in swimming V, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2014, s. 67-68

8 International Scientific Journal for Smart Innovations eISSN: 2603-4921, V.2, Issue 1-2, 2020, s. 45, <https://scjournal.globalwaterhealth.org/> [dostęp: 30.04.2024]

9 Ibidem, s. 45-46

10 Ibidem

11 Ibidem

12 Ibidem

13 . Czabański, B. Pawełko, Elementy teorii pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2003, s. 17-18

Ryc. 2. Praca rąk w stylu klasycznym



Źródło: Nauka pływania żabką, domena publiczna

» i ramion, a także zanurzenie głowy podczas wydechu. Styl klasyczny w tej formie, inaczej „żabka tradycyjna”, stosowany był do początku XX w. Podczas Igrzysk XI Olimpiady w Berlinie w 1936 r. amerykańscy pływacy przedstawili innowacyjny sposób, przenosząc ramiona przed siebie nad powierzchnią wody. Ta nowa technika, zwana motylkiem, stała się zagrożeniem dla „żabki tradycyjnej”, ze względu na zdecydowanie większą prędkość osiąganą przez zawodników dzięki tej metodzie.¹⁴

WSPÓŁCZESNA FORMA STYLU KLASYCZNEGO

W 1952 r. Międzynarodowa Federacja Pływacka (International Swimming Federation, FINA)¹⁵ podjęła decyzję o rozdzieleniu stylu klasycznego od motylka. Pojawiła się wówczas żabka zwana „nurkującą”, w której pokonanie dystansu odbywa się pod wodą z wdechem jedynie podczas nawrotu, a cechą charakterystyczną jest wykonywanie ruchu ramion aż do bioder.¹⁶ Kolejne lata to kolejne modyfikacje w technice pływania stylem klasycznym. Dotyczyły one, między innymi, pokonywania określonego, najczęściej krótkiego, dystansu w pełnym zanurzeniu oraz przy obszerniejszej pracy ramion, co wiązało się z prowadzeniem dłoni aż do linii bioder. Na basenie 25-metrowym, na dystansie 100 m wdech wykonywany był jedynie przy nawrocie na dwóch pierwszych długościach. Na kolejnych dwóch długościach wdech wykonywano dwa lub trzy razy na odcinku

25 m, w zależności od potrzeby zawodnika. Polski zawodnik, Marek Petruszewicz, był mistrzem tej techniki i rekordzistą świata na 100 m stylem klasycznym w latach 1953-1954.¹⁷

W 1956 r. FINA wprowadziła kolejne zmiany i ograniczyła dowolność pokonywania dystansu z koniecznością ciągłego przebywania na powierzchni wody. To spowodowało, że trenerzy musieli poszukiwać nowych rozwiązań, zwłaszcza w zakresie pokonywania oporów wewnątrz cyklowych. Kolejna odmiana żabki w latach 60 zmieniała w fazie początkowej na konieczność wdechu w końcowej części pracy ramion i nazywana jest „żabką z opóźnionym wdechem”.¹⁸

Styl klasyczny, na przestrzeni kilku ostatnich dekad, przeszedł największą metamorfozę ze wszystkich stylów pływackich. W latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych XX w. trener węgierski Josef Nagy dał początek stylowi klasycznemu, zwanemu „wysokim”. W stylu klasycznym wysokim ramiona unoszone są ponad powierzchnię wody przypominającą fale. Na rycinie 2. zdjęcie przedstawia pracę rąk w stylu klasycznym.¹⁹

Pływanie tym stylem uzależnione jest od budowy ciała, siły i elastyczności, a zatem jest nieco inne dla każdego sportowca indywidualnie. Wielu zaawansowanych pływaków wciąż preferuje konwencjonalny, bardziej poziomy, styl klasyczny, którego nauczyli się na etapie początkowym. Jednak tzw. fala, na zamieszczonej rycinie 2., okazała się bardziej wydajna i skuteczna, a za tym styl klasyczny wysoki, na różnych poziomach rywalizacji sportowej, wyparł konwencjonalny styl klasyczny.²⁰ Fałujący ruch tułowia jest podstawą stylu klasycznego, podobnie jak w stylu motylkowym. W każdym z nich rotacja ma miejsce od bioder, wokół krótkiej poziomej osi ciała, dlatego też określenie „style krótkiej osi” ma często odniesienie do stylu

klasycznego i motylkowego. Z tego również powodu, kolejność szkolenia w przypadku każdego z wymienionych stylów jest podobna i rozpoczyna się od pracy nóg, następnie pracy ramion, aż wreszcie łączenie tych elementów pozwala na doskonalenie płynności w stylu klasycznym.²¹

Zmiany w przepisach dotyczących stylu klasycznego pojawiały się jako efekt poszukiwania przez zawodników bardziej ekonomicznych i efektywnych rozwiązań. W czasie Igrzysk XX Olimpiady w Monachium (1972), Japończyk Nabutaka Taguchi zaprezentował technikę pływania stylem klasycznym wzbogaconą o falowanie w płaszczyźnie strzałkowej, co było z zasady niezgodne z formalnie wówczas obowiązującymi przepisami. Jednak przy licznych zawodnikach zgłaszających większą efektywność i ekonomię takiej techniki, FINA wprowadziła kolejne zmiany w przepisach. W 1992 r. zniesiono zakaz całkowitego zanurzenia głowy w poszczególnych cyklach ruchowych. Wprowadzono uściślenie w formie zapisu określającego, iż wynurzenie musi mieć miejsce w każdym cyklu. W 2005 r. wprowadzono zmianę pozwalającą zawodnikom na jeden „delfinowy” ruch nóg po starcie oraz po każdym z nawrotów.²²

Historia pływania pokazuje jak z pierwotnej umiejętności pokonywania wody, pływanie przekształciło się w konkurencję ukierunkowaną na szybkie przemieszczanie się w środowisku wodnym. Rozwój pływania sportowego spowodował powołanie organizacji mających czuwać nad tym procesem i jego zasadami. W 1869 r. w Anglii powołane zostało Amatorskie Stowarzyszenie Pływania (ASA), a wraz z nim powstały kolejne w Szwecji (1882), Niemczech i na Węgrzech (1886) oraz w USA (1888).²³

FINA powołana 19 lipca 1908 r. zajmowała się ustalaniem przepisów sportowych i organizacją ważnych imprez międzynarodowych. Polski Związek Pływacki (PZP), z siedzibą w Warszawie założono 30 kwietnia

1922 r., który do FINA przyjęto w 1923 r.²⁴ W czerwcu 2021 r. FINA zmieniła nazwę na World Aquatics, stając się jedyną, wyłączną strukturą światową zarządzającą wszystkimi sportami wodnymi, tym mistrzostwami świata. Na rycinie 3. znajduje się zdjęcie z Mistrzostw Świata w 2014 r.²⁵

W skład World Aquatics wchodzi 209 krajowych federacji członkowskich.²⁶ Styl klasyczny, przedstawiony na rycinie 3. jest we współczesnym sporcie zawodowym, jedną z pięciu pływackich konkurencji indywidualnych, obok stylu dowolnego, grzbietowego, motylkowego i zmiennego.²⁷ Aktualne przepisy dotyczące pływania stylem klasycznym są rygorystyczne i jednoznacznie określają co zawodnicy mogą zrobić podczas płynięcia stylem klasycznym, a jakie zachowania i ruchy są zabronione. Zawodnicy muszą pamiętać, między innymi, o symetrycznych ruchach kończyn oraz utrzymaniu linii barków równolegle do lustra wody, tylko jednym ruchem ramion i nóg dozwolonym w pełnym zanurzeniu po starcie i nawrotach, pozycji głowy w całym cyklu oraz o prawidłowym kontakcie oburącz ze ścianką nawrotową.²⁸ Styl klasyczny, pomimo bycia najstarszym ze stylów pływackich, wciąż stanowi duże wyzwanie dla wielu pływaków. W swoim rekreacyjnym wydaniu wydaje się stylem bardzo ekonomicznym, to jednak w wydaniu sportowym jego charakterystyką są siłowe i mało ekonomiczne ruchy. To jeden z powodów, dla których dystans 200 m jest najdłuższym dystansem tym stylem

Ryc. 3. Zdjęcie z Mistrzostw Świata w Pływaniu w 2014 r.



Źródło: World Aquatics World Championships – Competition Hub, domena publiczna

na zawodach sportowych.²⁹ Obecnie konkurencje pływackie stylem klasycznym dla mężczyzn i kobiet na pływalniach 50 i 25-metrowych, rozgrywa się na dystansach 50, 100 i 200 m.³⁰ Przepisy i regulacje zawierające uściślenia poprawności pływania stylem klasycznym dostępne są na stronie World Aquatics³¹ oraz interpretacje na stronie PZP.³²

PODSUMOWANIE

Pływanie od zawsze było integralną częścią życia człowieka. Z początkowo czysto pragmatycznej czynności, związanej z różnorodnymi aspektami życia codziennego, od zdobywania pożywienia, bezpieczeństwa, obronności czy transportu, po rosnącą świadomość jego prozdrowotnych zalet. Świadomość ta z czasem przyczyniła się do rozwoju technik pływania oraz pływania

jako odrębnej dyscypliny sportowej. Styl klasyczny, nazywany „żabką”, postrzegany jako łatwy, jest w istocie wymagający technicznie na sportowym poziomie profesjonalnym. Elementy stylu klasycznego mogą być nauczane na wczesnych etapach nauki pływania i treningu sportowego, jednak dopiero po przejściu treningu pływackiego wszechstronnego, zalecana jest specjalizacja w wybranym sposobie pływania, przy uwzględnieniu predyspozycji osobniczych. Praktycznie nie ma zawodników z jednakowo opanowaną techniką pływania czterema stylami pływackimi, tj.: styl dowolny, styl grzbietowy, styl klasyczny, styl motylkowy.

Osiągnięto cel badania, jakim było uzyskanie wiedzy o rozwoju pływania stylem klasycznym. Rozwiązano problem badawczy zawarty w pytaniu, jak rozwijał się styl klasyczny jako odrębna technika pływacka. Z przeprowadzonych badań teoretycznych wynika, że:

1. styl klasyczny przeszedł na przestrzeni czasu największą metamorfozę ze wszystkich sposobów pływania, podlegając częstym modyfikacjom i rygorystycznym przepisom sportowym;
2. zmiany w przepisach dotyczących stylu klasycznego pojawiały się jako efekt poszukiwania przez zawodników i trenerów bardziej ekonomicznych i efektywnych rozwiązań;
3. złożoność techniki pływania tym stylem powoduje, że stanowi on wyzwanie dla trenerów i zawodników w zakresie wypracowania pełnej poprawności, na »

14 B. Czarnota, S. Drozd, R. Kołodziej, P. Ostrowski, M. Brożyna, Ł. Godek, A. Płonka, K. Warchoń, Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2019, s. 22-23

15 World Aquatics – dawniej Światowa Federacja Pływacka (fr. Fédération Internationale de Natation, FINA) – międzynarodowa organizacja pływacka powstała 19 lipca 1908 r. w Londynie, zrzesza 209 federacji krajowych, posiada siedzibę w Lozannie, uznana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za światową federację zarządzającą pięcioma sportami wodnymi (pływaniem, pływaniem na wodach otwartych, skokami do wody, pływaniem synchronicznym i piłką wodną), <https://www.worldaquatics.com> [dostęp: 8.03.2024]

16 R. Karpiński, Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2016, s. 160-163

17 B. Czarnota, S. Drozd, R. Kołodziej, P. Ostrowski, M. Brożyna, Ł. Godek, A. Płonka, K. Warchoń, Ćwiczenia..., op. cit., s. 22-23

18 R. Karpiński, Pływanie..., op. cit., s. 160-163

19 Nauka pływania żabką, <https://www.naukapływania.org/styl-zabka/nauka-pływania-zabka/> [dostęp: 29.06.2024]

20 J. Montgomery, M. Chambers, Pływanie. Droga do mistrzostwa, Wydawnictwo „Buk Rower”, Warszawa 2011, s. 109-110

21 Ibidem

22 B. Czarnota, S. Drozd, R. Kołodziej, P. Ostrowski, M. Brożyna, Ł. Godek, A. Płonka, K. Warchoń, Ćwiczenia..., op. cit., s. 22-23

23 B. Czabański, B. Pawełko, Elementy..., op. cit., s. 14-15

24 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. 16

25 World Aquatics World Championships – Competition Hub, <https://swimireland.ie/2024/01/31/world-aquatics-world-championships-competition-hub/> [dostęp: 29.06.2024]

26 World Aquatics, <https://www.worldaquatics.com/about> [dostęp: 30.04.2024]

27 B. Czabański, B. Pawełko, Elementy..., op. cit., s. 20

28 S. Głąb, Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania, Wydawnictwo „Fregata Swimming”, Poznań 2021, s. 60-61

29 M. Rakowski, Sportowy trening pływacki, Wydawnictwo „Maciej Rakowski”, Londyn 2020, s. 323-324

30 M. Moska i D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, Pływanie..., op. cit., s. 25

31 World Aquatics, Rules, <https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations> [dostęp: 14.03.2024]

32 Interpretacje przepisów pływania FINA, https://polswim.pl/sites/default/files/2021.11_interpretacje_przepisow_fina.pdf [dostęp: 24.03.2024]

- » podstawie których można sformułować wnioski.

WNIOSKI

1. Ze względu na częste modyfikacje i rygorystyczne przepisy sportowe, zawodowe pływanie stylem klasycznym wymaga stałego monitorowania zmian przez trenerów i zawodników oraz dbałości o wypracowanie poprawnych elementów technicznych.
2. Poszukiwanie przez zawodników i trenerów efektywnych rozwiązań dla skutecznego treningu pływackiego stylem klasycznym musi pozostawać w zgodzie z aktualnie obowiązującymi przepisami sportowymi.
3. Ze względu na złożoność techniki pływania stylem klasycznym, będącym najwolniejszym ze stylów pływackich należy przeciwdziałać zjawisku zniechęcenia początkujących zawodników, u których chęć rywalizacji sportowej jest niejednokrotnie dominującym elementem dopingującym ich do pracy treningowej.

Piśmiennictwo:

1. Czabański, B. i B. Pawełko, Elementy teorii pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2003.
2. Czarnota, B. i S. Drozd, R. Kołodziej, P. Ostrowski, M. Brożyna, Ł. Godek, A. Płonka, K. Warchoł, Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2019.
3. Chaline, F. Strokes of Genius: A History of Swimming, Reaktion Books Ltd., Londyn 2017.
4. Głąb, S. Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania, Wydawnictwo „Fregata Swimming”, Poznań 2021.
5. International Scientific Journal for Smart Innovations eISSN: 2603-4921, V.2, Issue 1-2, 2020, s. 45, <https://scjournal.globalwaterhealth.org/> [dostęp: 30.04.2024].
6. Interpretacje przepisów pływania FINA, https://polswim.pl/sites/default/files/2021.11_interpretacje_przepisow_fina.pdf [dostęp: 24.03.2024].
7. Karpiński, R. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2016.
8. Makar, P. i A. Pęczak, B. Waade, J. Chrościelewski, Sportowa technika pływania, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk 2005.
9. Michałowski, M. Pływanie. Historia. Zasady. Trening, Wydawnictwo „Dragon”, Bielsko-Biała 2011.
10. Montgomery, J. i M. Chambers, Pływanie. Droga do mistrzostwa, Wydawnictwo „Buk Rower”, Warszawa 2011.
11. 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.
12. Nauka pływania żabką, <https://www.naukaplywania.org/styl-zabka/nauka-plywania-zabka/> [dostęp: 29.06.2024].
13. Rakowski, M. Sportowy trening pływacki, Wydawnictwo „Maciej Rakowski”, Londyn 2020.
14. The Cave of Swimmers, <https://www.amusingplanet.com/2021/01/the-cave-of-swimmers.html> [dostęp: 29.06.2024].
15. World Aquatics, <https://www.worldaquatics.com> [dostęp: 8.03.2024].
16. World Aquatics, <https://www.worldaquatics.com/about> [dostęp: 30.04.2024].
17. World Aquatics, Rules, <https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations> [dostęp: 14.03.2024].
18. World Art on Swimming, International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 5: No. 3, Article 8, 2011, <https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1162&context=ijare> [dostęp: 24.03.2024].
19. World Aquatics World Championships – Competition Hub, <https://swimireland.ie/2024/01/31/world-aquatics-world-championships-competition-hub/> [dostęp: 29.06.2024].
20. Zatoń, K. i M. Rejman, K. Antoniak-Lewandowska, Science in swimming V, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2014.

Przedsięwzięcia na obiektach Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu w latach 2019-2022

JAKUB TOMASZ ŚLIWKA, JERZY TELAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przyjęła, że sprawność fizyczna to: „zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej”. Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu prowadziło w latach 2016-2022 znaczącą działalność w zakresie 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. Celem pracy było zbadanie i przedstawienie działalności CSiR w latach 2016-2022. Poddano więc analizie publikacje, różne dokumenty, w tym źródła prawa. Ustalono kolejność zdarzeń, zdefiniowano różnice i podobieństwa oraz zmierzano do ostatecznej syntezy.

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, sport, rekreacja, rywalizacja, obiekty sportowe, Błonie.

SUMMARY

The World Health Organization (WHO) defines physical fitness as: „the ability to effectively perform muscular work.” In the years 2016-2022, the Sports and Recreation Center in Błonie conducted significant activities in the field of popularizing physical culture activities, meeting the needs in the field of sports and recreation by providing sports and recreational facilities for the needs of the local community and supporting activities creating conditions for active recreation. The aim of the work was to examine and present the activities of CSiR in 2016-2022. Therefore, publications and various documents, including sources of law, were analyzed. The sequence of events was established, differences and similarities were defined and the final synthesis was aimed at.

Keywords: physical legality, sport, recreation, competition, sports facilities, Błonie.

WSTĘP

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przyjęła, że sprawność fizyczna to: „zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej”.¹ Utrzymywanie sprawności fizycznej jest ważne dla każdego człowieka. Ważna jest także wiedza o sprawności, anatomii, fizjologii i żywieniu. Uznano, że: „charakterystyczne dla poszczególnych etapów ontogenezy możliwości ruchowe organizmu, wyrażające się w czynnościach ruchowych człowieka, składają się na obraz jego sprawności fizycznej”. Sprawność fizyczna świadczy o poziomie dojrzałości oraz wydolności, którą weryfikuje się podczas wysiłku fizycznego². Sprawność fizyczna wiąże się z: „funkcją aparatu ruchu (...) biologicznym działaniem całego organizmu”.³

Motoryczność obejmuje: „całokształt czynności ruchowych człowieka”.⁴ Związaną ze sferą psychologiczną. Motywy, działania, wrażenia i emocje stanowią elementy ważne w pracy nad motorycznością ciała są powiązane ze sferą psychiczną. Motywacja w dążeniu do dbania o własną sprawność i zdrowie są ważne w życiu każdej osoby. Motoryczność uznaje się za: „całokształt możliwości ruchowych człowieka w zna-

czeniu ilościowym oraz jakościowym”.⁵ Klasyfikacja sprawności motorycznych obejmuje zwinność, równowagę, koordynację, moc czas reakcji i szybkość jako komponenty związane z osiąganymi motorycznymi oraz skład ciała, wydolność tlenową, gibkość, wytrzymałość mięśniową i siłę mięśniową jako pochodne związane ze zdrowiem.⁶ Zdolności motoryczne dzieli się na zdolności kondycyjne (siłowe, szybkościowe, wytrzymałościowe) oraz zdolności koordynacyjne warunkowane przez funkcje sterowania i regulacji ruchu.⁷ Siła: „będąca efektem napięcia mięśni, jest cechą pozwalającą na pokonywanie oporu zewnętrznego lub na przeciwdziałanie mu kosztem wysiłku mięśniowego”,⁸ stanowi istotną dla człowieka sprawność motoryczną.

Wytrzymałość to kolejna sprawność motoryczną, nad którą należy pracować⁹, a przez motoryczne zdolności wytrzymałościowe uważa się: „osobnicze możliwości przeciwdziałania się zmęczeniu i umiętno- »

5 Z. Gilewicz (1964), Teoria Wychowania Fizycznego, wyd. Sport i Turystyka, Warszawa

6 D.A. Wuest, C.A. Bucher (1991, tłum. 1996), Foundations of physical education and sport – 11th ed., Mosby Year Book; St. Louis

7 W. Osiński (1991), Zagadnienia motoryczności człowieka, Wyd. II, „Skrypty” nr 66. Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań

8 J. Januszewski, J. Żarek (1995), Teoria Sportu, wyd. AWF w Krakowie, Kraków, s. 49.

9 D.L. Costill (1976), Naukowe podstawy treningu długodystansowca, „Sport Wyczynowy” nr 8/1976.

1 N. Wolański, J. Parizkova (1976), Sprawność fizyczna a rozwój człowieka, wyd. Sport i Turystyka, Warszawa

2 R. Przywędą (1981), Rozwój somatyczny i motoryczny, Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, Warszawa, s. 179

3 W. Osiński (2003), Antropomotoryka, wyd. AWF w Poznaniu, Poznań, s. 19

4 M. Demel, A. Skład (1976), Teoria Wychowania Fizycznego, Wyd. PWN, Warszawa, s. 101

» ści długotrwałego wykonywania pracy”.¹⁰ Cechą pozwalającą na wykonanie ruchów w jak najkrótszym czasie jest szybkość¹¹ jako istotny element motoryki. Kształtowanie tej sprawności motorycznej wiąże się z szybkością lokomocyjną i ruchową. Wysoka sprawność fizyczna, sylwetka, siła itd. stanowi pochodną wykonanej pracy. Brak ruchu w połączeniu z nieodpowiednią dietą powodują powolną destrukcję, która obniża sprawność fizyczną. Komisja Wspólnot Europejskich Unii Europejskiej uważa, że sport może się przyczynić do ożywienia gospodarczego poprzez włączenie społeczne. Sport natomiast może być narzędziem rozwoju lokalnego i regionalnego, gospodarczej rewitalizacji miast lub rozwoju terenów wiejskich.¹²

PRZEDSIĘWZIĘCIA

SPORTOWO-REKREACYJNE W 2019 ROKU Utworzone w 2016 r. Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu upowszechniania kulturę fizyczną zaspokajają potrzeby w tym zakresie. CSiR zarządza obiektami i nieruchomościami i udostępniania liczne obiekty oraz zasoby sprzętowe obsługiwane. 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 tenisa) służy nie tylko społeczności lokalnej. W tych obiektach odbyło się wiele przedsięwzięć sportowych i rekreacyjnych. Rok 2019 rozpoczął się noworocznym turniejem siatkarskich czwórek, który odbywał się 5 stycznia w hali im. Zygmunta Karlickiego przy ul. Lesznowskiej. Udział w imprezie był bezpłatny. Kolejnym z wydarzeń, którego współorganizatorem było CSiR w Błoniu, był Turniej Tenisa Stołowego Środowisk Abstynenckich o Puchar Starosty Powiatu Warszawskiego Zachodniego. Wydarzenie odbyło się 6 stycznia na hali przy ul. Lesznowskiej. Największym wydarzeniem w pierwszym miesiącu 2019 r. był zdecydowanie bieg „Policz się z cukrzycą”, który został zorganizowany w ramach wsparcia Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Bieg był rozgrywany 13 stycznia. Kolejnym z wydarzeń, które odbyło się na przełomie stycznia i lutego były Sportowe Ferie 2019, w ramach których dla dzieci były zorganizowane zajęcia ogólnorozwajowe z elementami gier i zabaw, zajęcia na siłowni z elementami cross-treningu, zajęcia z tenisa ziemnego z elementami gier i zabaw oraz zajęcia z koszykówki, badmintona i siatkówki. W międzyczasie

się kończyły kolejne etapy budowy obiektu przy ul. Grodzkiej.¹³ Następnym przedsięwzięciem był zorganizowany przez LKS OLYMP, przy udziale CSiR waleńtkowy tenisowy turniej mikstowy, 17 lutego na kortach przy ul. Lesznowskiej. Na obiektach administrowanych przez CSiR odbywały się także rozgrywki IV ligi siatkarskiej, w której udział brała seniorska drużyna wyżej wymienionego LKS OLYMP. 19 marca na Stadionie Miejskim im. Marszałka Józefa Piłsudskiego odbyło się szkolenie dla organizacji pozarządowych z Gminy Błonie.¹⁴

W 2019 r. swoje mecze w ramach A-klasy na Stadionie Miejskim rozgrywała także drużyna Błonianki Błonie. 31 marca na kortach przy ul. Lesznowskiej odbył się kobiecy turniej tenisowy organizowany przez LKS OLYMP. 10 kwietnia na Stadionie Miejskim odbyło się także szkolenie sędziów MZPN. W hali sportowej im. Zygmunta Karlickiego 13 kwietnia odbył się Przedszkolny Przegląd Taneczny „Rytm”. 5 maja na boiskach plażowych przy ul. Lesznowskiej odbył się natomiast turniej siatkówki plażowej o puchar Dyrektora CSiR w Błoniu. 22 maja na Stadionie Miejskim przy ul. Legionów odbył się finał Mazowieckiego Pucharu Polski, który został rozegrany pomiędzy drużyną Błonianki Błonie a rezerwami Legii Warszawa.¹⁵

Na terenie obiektu przy ul. Lesznowskiej 2 czerwca odbył się piknik rodzinny „Taaaka Ryba”. 8 czerwca zostały rozegrane dwie imprezy sportowe. Po raz pierwszy odbył się bieg na dystansie 5 km upamiętniający śp. Zygmunta Karlickiego. Drugą z imprez rozgrywanych tego dnia były Tenisowe Mistrzostwa Błonia. 9 czerwca na boiskach przy hali im. Karlickiego odbyły się Otwarte Mistrzostwa Błonia w siatkówce plażowej. Na przełomie kwietnia i maja została też przeprowadzona modernizacja boiska przy al. Norwida.¹⁶ W czerwcu odbyły się III Mistrzostwa Błonia – Towarzyski Turniej Brydżowy Par, który został zorganizowany przez Klub

13 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.]

14 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 17.08.2023 r.]

15 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 17.08.2023 r.]

16 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 18.08.2023 r.]

Seniora oraz CSiR. 15 czerwca odbył się natomiast Turniej Błonie Basket 3 × 3. W międzyczasie został zorganizowany kolejny turniej tenisowy na kortach przy ul. Lesznowskiej. W czasie wakacji CSiR zorganizowało darmowe zajęcia z tenisa ziemnego z elementami gier i zabaw. 18 sierpnia na trasie Błonie – Borzęcin Duży odbył się 9. półmaraton im. Janusza Kusocińskiego. W dniach 20-22 września na Stadionie Miejskim im. Józefa Piłsudskiego odbyły się 67. Mistrzostwa Polski w Wędkarstwie Rzutowym. W dniach 27-29 września na Stadionie Miejskim odbywały się treningi reprezentacji Polski U-19 kobiet w piłce nożnej. 9 listopada odbył się IV turniej koszykówki 3 × 3 z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości. Przez cały 2019 rok na obiektach CSiR oraz halach szkolnych odbywały się rozgrywki organizowane przez Szkolny Związek Sportowy w ramach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej.¹⁷

OGRANICZONA DZIAŁALNOŚĆ W OKRESIE ZAGROŻENIA COVID W 2020 ROKU

Rok 2020 rozpoczął się II Noworocznym Turniejem Środowisk Abstynenckich o Puchar Burmistrza, który odbył się w hali im. Z. Karlickiego 5 stycznia. Kolejnym z wydarzeń organizowanych przez CSiR były sportowe ferie zimowe, w ramach których odbywały się zajęcia z KravMagi oraz tenisa ziemnego. 22 lutego odbył się kolejny turniej tenisowy, który został zorganizowany przez LKS OLYMP przy udziale CSiR. W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19 proces wyłączenia działalności gospodarczych, aktywności społecznej w tym sportowej w 2020 r. przebiegł następująco:

- 1 marca wprowadzono stan zagrożenia epidemicznego;
- 13 marca wprowadzono ograniczenia gospodarcze, w tym na mocy przepisów zamknięte zostały siłownie, baseny, kluby taneczne, kluby fitness, muzea, biblioteki i kina;¹⁸
- 20 marca odwołano stan zagrożenia epidemicznego;¹⁹

17 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 18.08.2023 r.]

18 Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego

19 Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie odwołania na obsza-

- 20 marca wprowadzono stan epidemii;²⁰
- 31 marca wprowadzono do odwołania zakaz przebywania na plażach i terenach zielonych;²¹
- 20 kwietnia umożliwiono korzystanie z terenów zielonych oraz poruszanie się i przemieszczanie w celach rekreacyjnych;²²
- 4 maja otwarto niektóre obiekty sportowe;²³
- 30 maja otwarte zostają siłownie, pływalnie, fitness kluby, parki rozrywki oraz sale zabaw;²⁴
- 24 lipca zwiększono limit uczestników widowisk sportowych oraz maksymalnej liczby osób na basenach;²⁵
- 17 października wprowadzono reżim sanitarny z podziałem na strefę żółtą i czerwoną (w strefie żółtej między innymi zostaje zawieszona działalność pływalni, klubów fitness oraz siłowni, Aquaparków a w strefie czerwonej obowiązują ograniczenia i zasady bez-

rze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego

20 Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii

21 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stany epidemii, Dz. U. poz. 566

22 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 kwietnia 2020 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 674

23 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 2 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 792

24 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 964

25 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 lipca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Dziennik Ustaw; Poz. 1292

pieczeństwa dotyczące aktywności sportowej);²⁶

- 23 października całe terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w czerwonej strefie;²⁷
- 28 grudnia zamknięto stoki narciarskie, a infrastruktura sportowa zostaje udostępniona dla sportu zawodowego.²⁸

Na podstawie komunikatu nr 1 Burmistrza Błonia z dnia 11 marca 2020 r. funkcjonowanie CSiR zostało zawieszone.²⁹ W maju 2020 r. wraz z obowiązującymi restrykcjami, które zostały podyktowane Rozporządzeniem Rady Ministrów, udostępnione zostały obiekty przy al. Norwida, kompleks przy ul. Lesznowskiej oraz Stadion Miejski przy ul. Legionów. W następnych miesiącach kolejne rozporządzenia modyfikowały restrykcje, które w głównej mierze obejmowały liczbę osób, która może przebywać na określonych obiektach. W międzyczasie ukończono renowację boiska przy ul. Okrzei 3. Otwarcie obiektu zostało zaplanowane na wrzesień 2020 r. 27 maja w czasie pandemii została otwarta strzelnica na obiekcie przy ul. Grodzkiej.³⁰ W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa został odwołany półmaraton im. Janusza Kusocińskiego, który miał się odbyć w październiku. 28 czerwca na świeżo oddanych boiskach do sportów plażowych odbył się I turniej siatkówki plażowej Błonie Plaża, w którym wzięło udział 16 par. Do turnieju zgłosiły się 24 pary, lecz w związku z obowiązującymi restrykcjami limit par, które mogły wziąć udział w turnieju wynosił 16. »

26 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 1829

27 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 23 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 1871

28 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 27 grudnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 2353

29 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 18.08.2023 r.]

30 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 18.08.2023 r.]

Rycina 1. Zdjęcie z biegu Policz się z cukrzycą, WOŚP 2019



Źródło: https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie?locale=pl_PL

» 23 lipca w mediach społecznościowych CSiR w Błoniu został opublikowany cennik opłat za korzystanie z obiektów sportowo-rekreacyjnych przy ul. Grodzkiej. 29 lipca był pierwszym dniem, w którym zaczął funkcjonować długo wyczekiwany kompleks sportowo-rekreacyjny przy ul. Grodzkiej 1. 14 sierpnia do użytku została oddana pływalnia, ale w związku z postanowieniami Rozporządzenia Rady Ministrów, basen rozpoczął swoją działalność z limitami osób na poszczególnych obiektach wodnych.³¹ Na Stadionie Miejskim w Błoniu 1 października odbyły się sztafetowe biegi przełajowe, które zainaugurowały międzyszkolną rywalizację sportową w roku szkolnym 2020/2021. Ponownie, w związku z wejściem w życie nowych zasad bezpieczeństwa związanych z epidemią SARS-COV-2 na terenie całego kraju, od 17 października do odwołania wstrzymane zostało funkcjonowanie obiektów administrowanych przez Centrum Sportu. Od 19 października z basenu, siłowni oraz sali fitness mogły korzystać tylko osoby uprawiające sport w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych oraz studenci i uczniowie w ramach zajęć szkolnych lub akademickich.³²

DZIAŁALNOŚĆ W OKRESIE PANDEMII COVID-19 W 2021 ROKU

W związku z pandemią COVID-19 W 2021 r.:

- 12 lutego na 2 tygodnie dopuszczono na obiekty zawodników uczestniczących we współzawodnictwie sportowym, a dla wszystkich obiekty sportowe na świeżym powietrzu i baseny;³³
- 11 marca dopuszczono uprawianie amatorskiego sportu na świeżym powietrzu;³⁴

31 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 19.08.2023 r.]

32 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 19.08.2023 r.]

33 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 11 lutego 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 276.

34 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 26 lutego 2021 roku w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 367

- 20 marca zamknięto sauny, baseny, stoiki narciarskie, kluby fitness i siłownie;³⁵
- 16 kwietnia przywrócono sport amatorski na świeżym powietrzu;³⁶
- 1 maja obiekty sportowe i baseny zostały otwarte dla zorganizowanych grup;³⁷
- 29 maja otwarto siłownie i kluby fitness.³⁸

Rok 2021 rozpoczął się informacją o renowacji kortów tenisowych przy ul. Lesznowskiej. W ostatnim tygodniu stycznia zamontowano oznakowanie kompleksu sportowo-rekreacyjnego przy ul. Grodzkiej. W związku z wymaganiami licencyjnymi PZPN w lutym na Stadionie Miejskim zwiększono liczbę miejsc siedzących do 502 oraz zamontowano trybunę z 24 miejscami siedzącymi przy boisku Orlik. 1 kwietnia oddano do użytku klatkę OCR, która jest ogólnodostępna. 9 maja na obiektach do sportów plażowych przy al. Norwida odbył się turniej siatkówki plażowej Błonie Plaża 2021. Od 28 maja obiekty CSiR zostały ponownie udostępnione dla wszystkich odwiedzających. Limit osób przebywających w jednym czasie na obiektach został ograniczony do 50% maksymalnego obłożenia obiektu. W dniach 12-13 czerwca odbył się Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego oraz GRAND PRIX POLSKI SENIORÓW PTT. W lipcu oraz sierpniu na pływalni trwała przerwa technologiczna, w ramach której

35 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 marca 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 512

36 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 15 kwietnia 2021 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 700

37 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 kwietnia 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 814

38 Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 kwietnia 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 861

przeprowadzono prace gwarancyjne i konserwatorskie.³⁹

W dniach 23-27 sierpnia odbył się Sportowy Finał Wakacji z Centrum Sportu i Rekreacji, w ramach którego były prowadzone zajęcia z nauki i doskonalenia pływania, zajęcia ogólnorozwojowe, zajęcia z lekkiej atletyki oraz zajęcia z piłki koszykowej. W dniach 11-12 września na terenie kompleksu przy ul. Grodzkiej odbyło się ogólnopolskie szkolenie z nowych dyscyplin sportowych. Podczas kursu uczestnicy zapoznali się z praktyką i metodyką teqball oraz teqvolley. W dniach 18-19 września odbyło się wydarzenie Ninja Series The Epic Quest. 4 października na Stadionie Miejskim przy ul. Legionów odbyły się Sztafetowe Biegi Przełajowe w ramach kalendarza Szkolnego Związku Sportowego.⁴⁰

Dnia 8 października na terenie obiektu przy ul. Grodzkiej odbył się Dzień Sportu Mazovia 2021, w ramach którego zorganizowano zawody pływackie oraz w halowej piłce nożnej. 13 listopada odbył się po raz pierwszy turniej Teqball Cup z okazji Święta Niepodległości. 5 grudnia odbył się kolejny już Turniej Tenisa Stołowego Środowisk Abstynenckich. Kolejnym wydarzeniem sportowym, które odbyło się w CSiR w Błoniu, były powiatowe zawody w tenisie stołowym dziewcząt i chłopców. 16 grudnia odbyła się natomiast pierwsza impreza sportowa na pływalni. Były to zawody rozgrywane w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy. Była to impreza rangi powiatowej i uczestniczyło w niej 7 szkół. 18 grudnia, a więc tuż przed świętami Bożego Narodzenia odbyły się Otwarte Mistrzostwa Błonia w warcabach. Zwieńczeniem 2021 r. był mecz towarzyski piłki nożnej rozegrany pomiędzy drużynami oldbojów Błonianki Błonie oraz Reprezentacją Polski +35 w futsalu.⁴¹

DZIAŁANIA W 2022 ROKU

Pierwszą imprezą sportową, która odbyła się w 2022 r. był halowy turniej piłki nożnej z okazji 30. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, którego Centrum Sportu było współorganizatorem. W turnieju wzięło udział około 80 osób (młodzież i seniorzy). Kolejnym z wydarzeń

39 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 24.08.2023 r.]

40 Ibidem

41 Ibidem

sportowych były zorganizowane z okazji dnia kobiet zajęcia sportowe dla Pań. Były to zajęcia z samoobrony oraz tenisa stołowego i wzięło w nich udział około 40 kobiet. W dniach 16.03 oraz 19.03 na kortach przy ul. Lesznowskiej rozegrane zostały 2 turnieje tenisowe Mistrz Wiosny – w kategorii Młodsza oraz Starsza. Jednym z największych wydarzeń sportowych 2022 r. był zorganizowany na hali sportowej przy ul. Grodzkiej Międzyszkolny Turniej Ninja Series, w którym wzięło udział ok. 1500 uczniów. Turniej odbywał się w dniach 14-18.03. Zawodami o największym zasięgu medialnym były Międzynarodowe Zawody Ninja Series – The Cosmic Adventure, które zostały rozegrane w dniach 19-20.03. Wzięło w nich udział około 250 uczestników.⁴² Następnie rozegrano Ogólnopolski Turniej Tańca „Time for Dance 2022”, w którym wzięło udział ok. 3500 uczestników. Zawody zostały rozegrane w dniach 25-27.03 i Centrum Sportu wystąpiło w nich jako partner imprezy. Następnie w kwietniu i w maju rozegrano trzy imprezy sportowe: I turniej siatkówki Błonie Plaża 2022, zawody lekkoatletyczne „Z wioski na olimpiadę” oraz Wielobój w 4 dyscyplinach sportowych. W wieloboju rywalizacja odbywała się w następujących konkurencjach: teqvolley, kregle, strzelanie oraz wodny tor przeszkód. W ramach dni Błonia w 2022 r. rozegrano 5 imprez sportowych: Otwarte Szaradziarskie Mistrzostwa Błonia, II Bieg im. Z. Karlickiego, Turniej Tenisa Ziemnego, VII Turniej koszykówki 3 × 3 oraz II Turniej siatkówki plażowej „Błonie Plaża 2022”. W zawodach z okazji Dni Błonia wzięło udział łącznie około 400 osób. Kolejnym wydarzeniem, które zostało rozegrane 20.08. był X Półmaraton im. Janusza Kusocińskiego.⁴³

X edycja półmaratonu miała odbyć się rok wcześniej, ale niestety została odwołana w związku z panującymi restrykcjami spowodowanymi pandemią. W zawodach wzięło udział około 200 osób. Finalizacją okresu wakacyjnego był Sportowy Finał Wakacji, czyli półkolonie organizowane przez Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu. Wydarzenie trwało 5 dni i wzięło w nim udział około 60 dzieci. W dniach 23-27.09. odbył się Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej o Puchar Syrenki, w którym udział

42 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 17.08.2023 r.]

43 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 20.08.2023 r.]

Rycina 2. Zdjęcie z otwarcia strzelnicy Shockfire, maj 2020



Źródło: https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie?locale=pl_PL

wzięło ok. 150 osób. 10 października po raz kolejny na hali sportowej CSiR przy ul. Grodzkiej został rozegrany Ogólnopolski Turniej Tańca Nowoczesnego, w którym wzięło udział ok. 700 uczestników. W dniach 26-27.11 na hali sportowej odbyły się Halowe Mistrzostwa Polski Modeli Zdalnie Sterowanych Offroad (eliminacje) oraz zawody Carrera (wyścigi na torze dla modeli). W zawodach wzięło udział około 550 osób. Kolejnym z wydarzeń organizowanym przez Stowarzyszenie Gmin Zachodniego Mazowsza „Mazovia” były zawody pływackie „Dzień Mazovii”, które odbyły się 29.11 i wzięło w nich udział około 100 uczniów gmin należących do Stowarzyszenia.⁴⁴

W ramach „Dnia Mazovii” został rozegrany także turniej piłkarski. W grudniu odbył się kolejny turniej oraz zawody z cyklu Ninja Series. W międzyszkolnym turnieju, który odbywał się w dniach 5-9 grudnia wzięło udział ok. 1500 uczniów z pobliskich szkół, zaś w zawodach Final Battle wzięło udział ok. 250 uczestników. Tuż przed świętami Bożego Narodzenia odbyły się jeszcze 3 imprezy sportowe: Ogólnopolski Turniej Tańca Rudolf (ok. 1000 uczestników), Świąteczny Turniej Tenisa Ziemnego (ok. 30 uczestników) oraz II Warcabowe Mistrzostwa Błonia (ok. 40 uczestników).⁴⁵ Poza pojedynczymi wydarzeniami sportowymi na obiektach administrowanych

44 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 17.08.2023 r.]

45 <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 22.08.2023 r.]

przez CSiR w Błoniu odbywały się także rozgrywki ligowe. W ramach Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej w okresie od marca do listopada swoje mecze rozgrywała drużyna Fundacja Akademia Piłkarska Błonianki Błonie. W ramach Mazowieckiego Związku Piłki Siatkowej na hali sportowej 14. meczy w okresie od stycznia do grudnia rozegrała drużyna LKS OLYMP Błonie. Na hali przy ul. Grodzkiej odbywały się także rozgrywki w ramach pucharu CEV. 2 mecze w dniach 12.10. oraz 10.11. rozegrała drużyna Epicentr Podolyany, która niestety po drugim dwumeczu pożegnała się z rozgrywkami po porażce z drużyną z Hiszpanii. Przez cały rok na kortach tenisowych odbywały się zajęcia w ramach Akademii Młodego Sportowca, w których brało udział ok. 100 uczestników. Przez cały rok na obiektach odbywały się także rozgrywki w ramach Szkolnego Związku Sportowego, m.in. piłka nożna, pływanie, biegi przełajowe, koszykówka, siatkówka.⁴⁶ Na obiektach organizowane były także wydarzenia rekreacyjne, m.in. wystawy, seanse saunowe, pikniki rodzinne. 19.05.2022 r. odbyło się spotkanie z Aleksandrą Urbańczyk-Olejarczyk, polską pływaczką, medalistką mistrzostw Polski, Europy i Świata.⁴⁷ Imprezy organizowane przez oraz przy udziale CSiR na przestrzeni lat zmieniały się diametralnie pod względem ich ilości, uczestników biorących w nich udział oraz »

46 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 23.08.2023 r.]

47 Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni, Błonie, 25.04.2023 r.

» przede wszystkim pod względem jakości. Pierwsze imprezy organizowane na obiektach administrowanych przez CSiR miały charakter lokalny i zrzeszały przede wszystkim ludzi mieszkających w gminie Błonie. Obecnie imprezy organizowane na terenie gminy, a przede wszystkim w obiekcie przy ul. Grodziskiej mają charakter ogólnopolski. Na ten moment wykorzystywany jest maksymalny potencjał, jeżeli chodzi o organizację imprez.⁴⁸

Pierwsze wykorzystanie obiektów sportowych przy ul. Grodziskiej przez klientów miało miejsce na początku sierpnia 2020 r. W dobie panującej pandemii do końca roku odwiedziło niemalże 23 000 osób. 21881 osób odwiedziło pływalnię, 487 osób odwiedziło strefę basenową i saun, 338 osób skorzystało z saun, 236 osób odwiedziło siłownię oraz 245 osób zagrało w squasha. W 2021 r., gdzie wprowadzonych zostało najwięcej obostrzeń związanych z okresem pandemicznym, obiekt przy ul. Grodziskiej odwiedziło 96631 osób, z czego 82042 osoby skorzystały z pływalni, 10305 ze strefy łączonej basen i sauna, 890 tylko sauny, 657 osób zagrało w squasha, a siłownię odwiedziło łącznie 3655 osób. Z profitów karty Multisport w 2021 r. 14890 osób. 8729 osób skorzystało z pływalni, 4327 ze strefy łączonej basen i sauna, 258 osób tylko z saun, 258 osób wynajęło korty do squasha oraz 1596 osób odwiedziło siłownię.⁴⁹ Dopiero w 2022 r. zaczęto wykorzystywać pełny potencjał obiektu. Ma to swoje odzwierciedlenie w statystykach, gdzie widać, że obiekt przy ul. Grodziskiej przez cały rok odwiedziło łącznie 218 196 osób, co daje średnią ok. 600 osób na dzień. Strefę basenową odwiedziło 173 260 osób, strefę łączoną basenu i saun odwiedziło łącznie 28 079 osób, tylko strefę saun odwiedziło 305 osób, siłownię 14 960 osób, a halę sportową prywatni klienci odwiedzili 237 razy. W 2022 r. niemalże ¼ odwiedzin, a dokładnie 47 275, miało miejsce z wykorzystaniem benefitów karty Multisport. Wśród wszystkich odnotowanych wejść na pływalnię, dużą część stanowią wejścia na zajęcia indywidualne lub grupowe nauki, lub doskonalenia pływania. Zajęcia odbywają się 7 dni w tygodniu przez niemalże cały rok, z wyłączeniem przerw technicznej. Na pływalni funkcjonuje oko-

48 <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 24.08.2023 r.]

49 Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni, Błonie, 25.04.2023 r.

Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni prowadziło 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 społeczności lokalnej oraz wspomagania działań tworzących warunki do uprawiania aktywnego wypoczynku. Publikacje o działalności Centrum Sportu i Rekreacji zamieszczano na profilu Facebook – Centrum Sportu w Błoni oraz lokalnych portalach internetowych.

to 15 podmiotów zajmujących się nauką pływania, nie licząc szkół państwowych i prywatnych.⁵⁰

Na Stadionie Miejskim przy ul. Legionów łączna liczba godzin wynajmu głównego boiska w okresie od marca do listopada 2022 r. wyniosła ok. 468, boiska treningowego ok. 720 godzin, sali wielofunkcyjnej ok. 100 h. Na obiekcie sportowym przy ul. Lesznowskiej w 2022 r. łączna liczba godzin wynajmu hali sportowej wyniosła ok. 1600, a kortów tenisowych 3740. Wejścia na kompleks przy al. Norwida oraz kompleks Bieniewo-Parcela nie są ewidencjonowane, ponieważ są to obiekty ogólnodostępnej, niekomercyjnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.⁵¹

W 2022 r. z pływalni skorzystało 2680 uczniów szkół publicznych, którzy byli na pływalni łącznie 8100 razy, co daje średnią 3.02 razy na jednego ucznia. 240 uczniów szkół niepublicznych skorzystało z pływalni 2980 razy, co daje średnią 12,42 razy na jednego ucznia. Odsetek uczniów szkół publicznych wśród wszystkich klientów pływalni w 2022 r. stanowi 4,7%, a szkół niepublicznych 1,7%. Na pływalnię w 2022 r. okazując Błońską Kartę weszło 5476 osób, a okazując Błońską Kartę Dużej Rodziny 4071 osób, co stanowi odsetek odpowiednio 3,2% oraz 2,3% wśród wszystkich klientów pływalni. Z akcji promocyjnych, które przewidywały tańsze wejścia na pływalnię w 2022 r. skorzystały łącznie 502 osoby.

50 Ibidem

51 Ibidem

Promocja Centrum Sportu w przestrzeniach internetowych odbywała się na dwóch platformach. Pierwszą z nich była firmowa strona internetowa, która znajduje się pod adresem www.cs-blonie.pl. Łączna liczba odwiedzin strony internetowej w 2022 r. wyniosła 28458. Statystyka była prowadzona od 26.09.2022 r. Drugim z miejsc, w których odbywała się promocja była platforma Facebook. Łączna liczba wejść na stronę CS na platformie Facebook wyniosła 61820, co stanowi przyrost 104,7% w stosunku do roku poprzedniego. Łączna liczba profili, do których trafiły materiały publikowane przez Centrum Sportu w 2022 r. wynosi: 224 892, co stanowi przyrost 30,8% w porównaniu do 2021 r. Łączna liczba polubień strony w 2022 r. wyniosła 5117, w tym 820 obserwujących, co stanowi przyrost 40,7% w porównaniu z poprzednim rokiem.⁵²

W 2020 r. Centrum Sportu podpisało 35 umów najmu, w 2021 r. 60 umów najmu, zaś w 2022 r. 55 umów. W 2022 r. nawiązało współpracę z podmiotami działającymi w zakresie: akrobatyki sportowej, badmintona, tenisa stołowego, koszykówki, siatkówki, warcabów, piłki nożnej, kravmagi, karate, zajęć fitness, zumbi, tenisa ziemnego, wędkarstwa, pływania, kajakarstwa oraz nurkowania.⁵³

W 2022 r. Centrum Sportu współpracowało z organizacjami pozarządowymi, na których wsparcie przeznaczono 1 mln zł.

52 Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni, Błonie, 25.04.2023 r.

53 <https://bip.blonie.pl/>, [dostęp z dnia 26.08.2023 r.]

W otwartym konkursie na realizację zadań publicznych wsparcie otrzymało 11 zadań, na które przeznaczono łączną kwotę 516 000 zł. Dofinansowanie w ramach małego grantu otrzymało 18 zadań, którym przyznano łączną kwotę w wysokości 74 093,40 zł. Centrum Sportu znalazło się w gronie finalistów prestiżowej nagrody Biznesu Sportowego Demes w kategorii Zarządzanie Małym Obiektem Sportowym.⁵⁴ W 2022 r. wykonano następujące modernizacje. W kompleksie sportowym przy ul. Grodziskiej zamontowano przemienniki częstotliwości dla zasilania pomp atrakcji wodnych o najwyższym współczynniku energochłonności: dwóch zjeżdżalni, szali wodnej oraz rzeki w niecce basenu rekreacyjnego. Koszt tej modernizacji wyniósł 54 680 zł, a szacowane oszczędności na podstawie audytu z 2021 r. mają wynieść ok. 68 000 zł/rok. Kolejną ze zmian było zamontowanie zestawu baterii kompensacyjnej energii biernej, której koszt wyniósł 18 524 zł, a oszczędności uzyskane z rzeczywistych odczytów PGE wyniosły 30 000 zł/rok. Dodatkowo na pozostałych obiektach administrowanych przez Centrum Sportu zamontowano czasowe włączniki oświetlenia, tzw. czujki ruchu. Koszt tej modernizacji obejmował zakup urządzeń oraz ich montaż przez pracowników technicznych CSiR.⁵⁵

54 Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni, Błonie, 25.04.2023 r.

55 Ibidem

PODSUMOWANIE

Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni prowadziło 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 społeczności lokalnej oraz wspomagania działań tworzących warunki do uprawiania aktywnego wypoczynku. Publikacje o działalności Centrum Sportu i Rekreacji zamieszczano na profilu Facebook – Centrum Sportu w Błoni oraz lokalnych portalach internetowych.

Cel pracy osiągnięto, zbadano działalność Centrum Sportu i Rekreacji w latach 2016-2022. Problem badawczy rozwiązano poprzez wykazanie zakresu, form i metod rozwoju działalności CSiR. W warstwie 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 uzyskano następujące wyniki badań:

1. W gminie Błonie występuje zapotrzebowanie na aktywność fizyczną społeczności lokalnej;
2. Pandemia Covid 19 ograniczyła możliwości aktywności sportowej i rekreacyjnej;
3. Rosną oczekiwania społeczne na nieodpłatną aktywność fizyczną i współzawodnictwo sportowe;

4. Wzrost zapotrzebowania na uprawianie rekreacji i sportu prowadzi do nadmiernego obciążenia niektórych obiektów Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni.

Działalność CSiR inspirowana wzorami krajowymi, przy właściwej aktywności działaczy, przy wsparciu zewnętrznym dała pozytywne rezultaty. Przy osiągniętych wynikach po przeprowadzonych badaniach w warstwie teoretycznej można postawić wnioski.

WNIOSKI

1. Ze względu na wzrost potrzeb mieszkańców gminy Błonie na uprawianie aktywności fizycznej, należy prowadzić analizę i wprowadzać pozytywne zmiany w działaniu Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni.
2. Mając na uwadze rosnące oczekiwania społeczne na zapewnienie nieodpłatnej aktywności fizycznej i współzawodnictwa sportowego, należy podjąć kroki organizacyjne w kierunku poszerzania i uatrakcyjniania oferty Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni.
3. W związku z nadmiernym obciążeniem niektórych obiektów, należy przygotować modernizacje i nowe inwestycje infrastrukturalne Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni.

Piśmiennictwo:

1. Wolański, N. i J. Parizkova (1976), Sprawność fizyczna a rozwój człowieka, wyd. Sport i Turystyka, Warszawa.
2. Przewęda, R. (1981), Rozwój somatyczny i motoryczny, Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, Warszawa.
3. Osiński W. (2003), Antropomotoryka, wyd. AWF w Poznaniu, Poznań.
4. Demel, M. i A. Skład (1976), Teoria Wychowania Fizycznego, Wyd. PWN, Warszawa.
5. Gilewicz Z. (1964), Teoria Wychowania Fizycznego, wyd. Sport i Turystyka, Warszawa.
6. Wuest D.A. i C.A. Bucher (1991, tłum. 1996), Foundations of physical education and sport – 11th ed., Mosby Year Book; St. Louis.
7. Osiński W. (1991), Zagadnienia motoryczności człowieka, Wyd. II, „Skrypty” nr 66. Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań.
8. Januszewski, J. i J. Żarek (1995), Teoria Sportu, wyd. AWF w Krakowie, Kraków, s. 49.
9. Costill, D.L. (1976), Naukowe podstawy treningu długodystansowca, „Sport Wyczynowy” nr 8/1976.
10. Heyward V.H. (1997), Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription – 3rd ed., Human Kinetics, Champaign.
11. Sozański, H. i T. Witczak (1981), Trening szybkości, wyd. SiT, Warszawa.
12. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego.
13. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie odwołania na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego.
14. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii.
15. Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 566.

- » 16. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 kwietnia 2020 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 674.
17. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 2 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 792.
18. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 964.
19. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 lipca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Dziennik Ustaw; Poz. 1292
20. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 1829.
21. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 23 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 1871.
22. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 27 grudnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 2353.
23. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 11 lutego 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 276.
24. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 26 lutego 2021 roku w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 367.
25. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 marca 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 512.
26. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 15 kwietnia 2021 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 700.
27. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 kwietnia 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 814.
28. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 kwietnia 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Dz. U. poz. 861.
29. <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 24.08.2023 r.].
30. <https://cs-blonie.pl/news>, [dostęp z dnia 17.08.2023 r.].
31. <https://bip.blonie.pl/>, [dostęp z dnia 26.08.2023 r.].
32. <https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie>, [dostęp z dnia 16.08.2023 r.].
33. Sprawozdanie z działalności Centrum Sportu i Rekreacji w Błoni, Błonie, 25.04.2023 r.

Czynniki wpływające na polski system szkolenia młodzików w piłce nożnej

MARCIN WĄTKOWSKI, JERZY TELAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

W pracy przedstawiono stan polskiej myśli i praktyki szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej. Celem było uzyskanie i przedstawienie wiedzy o czynnikach wpływających na kierunek rozwoju polskiego systemu szkolenia młodzików w piłce nożnej ze wskazaniem pożądanych zmian. Metodą badawczą była analiza publikacji i dokumentów, porównanie, abstrahowanie, synteza i wnioskowanie. Na podstawie wyników przeprowadzonych badań wyodrębniono szereg wniosków. Mając na względzie poziom prezentowany przez polskie drużyny należy dokonać zmian systemowych w szkoleniu młodych piłkarzy. W związku z brakami kompetencyjnymi należy wesprzeć polskich trenerów w zdobywaniu wiedzy, umiejętności doświadczenia, w tym na zagranicznych konferencjach i stażach. Należy stworzyć warunki do szerokiej wymiany poglądów w środowisku działaczy, trenerów i instruktorów polskiej piłki nożnej oraz promować aktywność fizyczną dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (1-3 klasa szkoły podstawowej).

Słowa kluczowe: piłka nożna, piłkarz, kategoria młodzik, szkolenie, reforma.

SUMMARY

The paper presents the state of Polish thought and practice of training children and youth in football. The aim of the study was to obtain and present knowledge about the factors influencing the direction of development of the Polish youth football training system. The research method was the analysis of publications and documents, comparison, abstraction, synthesis, and inference. A number of conclusions were drawn based on the results of the research. Considering the level presented by Polish teams, systemic changes should be made in the training of young footballers. Due to competence shortages, Polish

trainers should be supported in acquiring knowledge, skills, experience, including at foreign conferences and internships. It is necessary to create conditions for a wide exchange of views among activists, coaches and instructors of Polish football, and physical activity of children at preschool and early school age (1-3 grades of primary school).

Keywords: football, footballer, youth category, training, reform.

WSTĘP

Piłka nożna jest najbardziej popularną dyscypliną sportu, która ma ponad 4 mld fanów. Pierwsze oficjalne zasady piłki nożnej spisano w Anglii w 1848 r., ale jej genezy można poszukiwać w dalekiej przeszłości. Pierwsze zabawy z kulistym przedmiotem opisano w starożytnych Chinach, gdzie około 2300 lat grano w „cuju”.¹ Rzymskie „harpastum”, greckie gry „espikyros” i „phaininda” były uprawiane przez legionistów. W średniowieczu pojawił się „futbol ludowy” uprawiany był na wyspach brytyjskich. Powstanie współczesnej piłki nożnej wiąże się z Sheffield Football Club, który powstał 24 października 1857 r. W 1870 r. utworzono Angielski Związek Piłki Nożnej (Football Association), który zorganizował krajowe rozgrywki 15 drużyn w 1871 r. W 1900 r. piłka nożna została dołączona do programu igrzysk olimpijskich. W 1904 r. powstała Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej (Fédération Internationale de Football Association, FIFA) a w 1954 r. powstała Unia Europejskich Związków Piłkarskich (Union of European Football Associations, UEFA). I Mistrzostwa

Świata odbyły się w Urugwaju w 1930 r. Do istotnych podkategorii piłki nożnej należą: Swamp Football, Futsal, AMP Football, Futnet, piłka wodna, Beach Soccer, Teqball.² Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) założono 20–21 grudnia 1919 r. w Warszawie, od 1923 r. należy do FIFA, a od 1955 r. do UEFA. PZPN organizuje rozgrywki krajowe poprzez wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. Każdy ZPN dzieli się na okręgi, w obrębie których rywalizują drużyny zgodnie z właściwością terytorialną.³

W klubach w zależności od wieku dzieci są dzielone na grupy: junior młodszy u17 i u16, trampkarz u15 i u14, młodzik u13 i u12, orlik u11 i u10, żak u9 i u8, skrzat u7 i u6. Najstarsi należą do grupy A, a najmłodszy do grupy G. Te przedziały wiekowe zostały wprowadzone po to, żeby uczestnicy rozgrywek byli w porównywalnym wieku. Juniorzy A 16-18 lat, B 14-16 lat, C 12-14 lat, D 10-12 lat, E 8-10 lat, F 6-8 lat i G 5-6 lat. Kategorię młodzik dzieli się na dwie podkategorie – D1 (młodzik starszy u13) oraz D2 (młodzik młodszy u12).⁴

Rozgrywkami międzynarodowymi są turnieje organizowane w Europie, w Polsce z ramienia „PRO-TURNIEJE”, gdzie przyjeżdżają drużyny z całej Europy we właściwej kategorii, w tym młodzik. Zawodnicy polscy mogą rywalizować z rówieśnikami »

2 Odmiany piłki nożnej – <https://www.meczyki.pl/newsy/pilka-nozna/odmiany-pilki-noznej-czyli-kilka-sposobow-na-kopanie-futbolowki/118513> [17.04.2024]

3 Podział rozgrywek, https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka_no%C5%BCna_w_Polsce [17.04.2024]

4 Dokument unifikacji PZPN – <https://pzpn.pl/public/Unifikacja%20szkolenia%20PZPN%20-%20od%20sezonu%202023-2024.pdf> [17.04.2024]

1 https://www.decathlon.pl/c/disc/krotka-historia-pilki-noznej-w-polsce-i-na-swiecie-zasady-futbolu_6e6af267-be01-4d35-a51d-e511474bd9a2 [02.04.2024]

» z Anglii, Niemiec, Hiszpanii, Portugalii, Holandii itd.⁵

Nie ma doskonałych rozwiązań organizacyjnych, postęp cywilizacyjny determinuje rozwój wielu obszarów życia społecznego, w tym sportu. Rozwija się także piłka nożna, jej techniki i taktyka, metody treningowe, infrastruktura, zasoby sprzętowe itd. Zmiany te implikują zmiany w systemie szkolenia i treningów piłkarzy nożnych, w tym kategorii młodzik w Polsce.⁶

Wraz z zachodzącymi zmianami pojawia się brak pełnej wiedzy o szkoleniu młodych piłkarzy i jego planowania oraz ewaluacji na etapie młodzika. Celem badania było uzyskanie i przedstawienie wiedzy o czynnikach wpływających na kierunek rozwoju polskiego systemu szkolenia młodzików w piłce nożnej ze wskazaniem pożądanych zmian poprzez przeprowadzenie badań teoretycznych z zastosowaniem metody analizy publikacji i dokumentów oraz porównanie, abstrahowanie, synteza i wnioskowanie.

EWOLUCJA SYSTEMU SZKOLENIA

Sport to dziedzina, w której Unia Europejska (UE) posiada kompetencje od wejścia w życie traktatu lizbońskiego. Odpowiada ona za opracowanie polityki opartej na przesłankach empirycznych oraz wspieranie inicjatyw w zakresie współpracy i zarządzania korzystnych dla aktywności fizycznej i sportu.⁷ UE rozwija edukację, poprzez zachęcanie do współpracy między państwami członkowskimi oraz wspieranie i uzupełnianie ich działalności, w pełni szanując odpowiedzialność państw członkowskich za treść nauczania i organizację systemów edukacyjnych oraz ich różnorodność kulturową i językową. Wspiera europejskie przedsięwzięcia w zakresie sportu, uwzględniając jego szczególny charakter i struktury oparte na zasadzie

dobrowolności oraz funkcję społeczną i edukacyjną.⁸

UE popiera dostępności współzawodnictwa sportowego i współpracy między podmiotami odpowiedzialnymi za sport oraz poprzez ochronę integralności fizycznej sportowców, w szczególności najmłodszych.⁹ Władze publiczne w Polsce, zgodnie z obowiązkiem konstytucyjnym, wspierają „rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży” oraz zapewniają „powszechny i równy dostęp do wykształcenia” rozwinięte w ustawach i aktach wykonawczych do nich.¹⁰ Dotyczy to także piłki nożnej.

Na potrzeby niniejsze pracy przyjęto za system „układ elementów stanowiący uporządkowaną całość; zespół urządzeń działający jako całość”,¹¹ szkolenie jako kształcenie „kogoś w określonej dziedzinie”¹² oraz czynniki jako przyczynę wywołującą „określone zjawisko lub skutek”.¹³ Mając na względzie, że „idea pierwotna” jest pierwszym krokiem analitycznego działania do tworzenia spójnej i przemyślanej koncepcji modelu gry, która bierze pod uwagę uwarunkowania i czynniki zewnętrzne (środowiskowe), wpływające na zakładany model gry.¹⁴

Piłka nożna jest różnorodna, istnieje wiele wizji gry i dyskusja o tym, jaki sposób jest najlepszy trwa nieprzerwanie. Nie ma i nie było jednej drogi jej rozwoju. W dobie globalizacji świat piłki nożnej stał się bardziej

otwarty, wielu trenerów odbywa staże, jeździ po krajach, aby uzyskać wiedzę jak zorganizowane są kluby piłkarskie i jak pracują trenerzy. Różnorodność się zaciera, następuje unifikacja wiedzy, wymiana poglądów i pomysłów. Następują też zmiany w systemach szkolenia, każda akademia i trener piłkarski pragną znaleźć najlepszą ścieżkę rozwoju młodych zawodników.

Przeprowadzona w ostatnim czasie w Polsce unifikacja współzawodnictwa, przygotowanie programów szkolenia dzieci do lat 12, wdrażanie nowych modeli szkolenia dzieci i młodzieży (Akademia Młodych Orłów, LAMO, Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży), wprowadzenie Centralnej Ligi Juniorów i wielu innych rozwiązań systemowych zaczyna przynosić efekty. Inicjatywy te należy łączyć w warunkach polskich w spójną filozofię szkolenia, programy treningu i modelu gry.¹⁵

Szkolenie w polskiej piłce ewoluuje nieustannie i nie ma końca. Ciągła wymiana poglądów, zmieniające się otoczenie i sposób dostosowania się do panujących norm życiowych powoduje reformy w szkoleniu. Wiele trenerów próbuje poszukiwać idealnych rozwiązań, konceptów szkoleniowych, natomiast jednakowej drogi nie ma i nie było.

Za kluczowe uznaje się kompetencje decyzyjne, kognitywne i kreatywność zawodnika, zwane potocznie „inteligencją piłkarską”. Elementom tym nadaje się szczególną rangę w nowej formule programowości szkolenia.¹⁶

Kierunek wytyczony przez Narodowy Model Gry (NMG) zmierza w stronę kreatywności, zawodnik ma stać w centrum systemu szkolenia. To droga rozsądna, ponieważ nie da się młodych piłkarzy ująć w określone ramy szkolenia. Każdy z nich ma swoje problemy, zdolności, predyspozycje, niedostatki oraz wyobraźnię, temperament i spontaniczności. Zawodnik w kategoriach młodszych powinien być uwalniany z presji odpowiedzialności za wynik drużyny. „Wynikomania” wydaje się niekorzystana dla rozwoju młodego piłkarza. Z założonym procesem szkolenia i treningów powinni być też zapoznani rodzice.

Przy wyjeździe za granicę trenerzy polscy szukają mocnych stron danej federacji, która w pewnym sensie wyznacza standardy. W Portugalii najlepsze akademie posiadają bardzo rozbudowane i dobrze pracujące

departamenty skautingu. W Anglii, obok selekcji na wysokim poziomie, dużo czasu poświęca się komunikacji. Ian Brunnschweiler jako szef departamentu kształcenia trenerów odpowiadał za rozwój kompetencji miękkich szkoleniowców wiązał skauting i komunikację na linii trener-zawodnik, nie ingerując w treści treningowe, uwagę kierował na rozmowy z zawodnikami mające walor wychowawczy i budujące pozytywne interakcje. Przez to trener lepiej rozumie zawodnika, a ten lepiej odbiera jego intencje. Trener jest w stanie do zawodnika dotrzeć i wydobywać z niego wszystko co najlepsze.¹⁷

Należy wskazywać na konkretne narzędzia, żeby nawiązywać dobre relacje z zawodnikami, które trener może wykorzystać w pracy. W wielu ośrodkach panuje stereotyp trenera autokratycznego, który nie dopuszcza innych do głosu, budując swoją pozycję przez pryzmat własnej pozycji. Autokratyczne zarządzanie drużyną jeszcze do niedawna mogło mieć rację bytu, obecne pokolenie zawodników ma inne wartości i stereotypy. Trenerom należy pokazać zalety podejścia partnerskiego, demokratycznego do zawodników. Trener powinien dawać swobodę zawodnikom, jednocześnie kontrolując cały proces treningowy.¹⁸

Szkolenie wiąże się z rozwojem, aby rozwijać szkolenie należy rozwijać trenerów. Trenerzy odgrywają wielką rolę w wychowaniu zawodników i im należy poświęcić również dużo uwagi. Trener to instytucja, to osoba posiadająca wiedzę i umiejętności, które należy nieustannie uzupełniać, doskonalić i rozwijać w kierunku poszukiwania ideałów, nowych rozwiązań. Jest to swego rodzaju mechanizm, który się ze sobą nakręca na linii trener – zawodnik. Psycholog Jacek Walkiewicz stwierdził, że „aby zapalać innych, samemu trzeba płonąć”. Rozwijający się trener to skarbnica wiedzy o piłce nożnej i kreatywny wychowawca zawodnika. Zawodnik z satysfakcją powinien wracać do szkoleniowca empatycznego i pełnego pasji.¹⁹

Trenerzy powinni być ciągłymi odkrywcami i nie przyzwyczajają się do starych rozwiązań szkoleniowo-trenerskich, mają być otwarci i gotowi do zmian. Proces wychowania niesie ze sobą znaczne pokłady odpowiedzialności. Od najmłodszych lat kształtuje się nawyki, które zostają potem dłuższy okres życia. Ewolucja to nieustanna zmiana, to proces, który trwa i się nie kończy.

RÓŻNE KRAJE, RÓŻNE SYTEMY TRENINGU I GRY

W wielu państwach dąży się do osiągnięcia maksimum w szkoleniu zawodników. Michael Cox wskazał, że w Niderlandach nadano charakter współczesnej europejskiej piłce, w Italii skupiono się na rozwiązaniach taktycznych, we Francji na tworzeniu określonego typu piłkarzy, w Portugalii rozwija się mocarstwowy system szkolenia piłkarskiego, w Hiszpanii przywiązano się do konkretnej filozofii, w Niemczech wynaleziono siebie na nowo, a w Anglii przyswajają się zagraniczne idee.²⁰

„Niderlandzki Votebal” w latach 1992-1996 preferował indywidualność w kontrze wobec zespołu, przestrzeń i rozgrywanie akcji od obrony. Dyskusje dotyczyły często Johana Cruyffa i Louisa van Gaal’a, którzy lansowali klasyczny model Ajaksu w zakresie ustawienia i posiadania piłki. Podczas gry J. Cruyff wierzył w rolę gwiazdorów, natomiast L. van Gaal podkreślał znaczenie kolektywu.²¹

W koncepcji Cruyffa dominował futbol totalny a u L. van Gaal’a nie było miejsca na dużą swobodę, a dominowała dyscyplina taktyczna. Koncept przestrzeni dotyczył dwóch odrębnych sytuacji – z piłką i bez piłki. Będąc przy piłce zawodnik miał dopilnować, żeby mieć jak najwięcej przestrzeni, a po jej stracie zminimalizować przestrzeń, którą dysponuje przeciwnik.²² Na rozgrywanie akcji od obrony wpłynęła decyzja o zmianie w przepisach gry w piłkę nożną, w której zakazano łapania piłki w dłonie przez bramkarza a to zmusiło do podjęcia rozwiązań taktycznych opartych o wiele podań.

Mateusz Kaczor, opisując model szkolenia niderlandzkiej akademii Ajaxu Amsterdam,

wskazał na selekcję etapowo prowadzoną w najmłodszych latach na podstawie małych gier z uwzględnieniem czterech aspektów – technika, inteligencja, osobowość, szybkość. Wskaźniki te tworzą analityczny system oceny utalentowanych zawodników.²³

Kształcenie zawodników jest ukierunkowane na wywołanie okoliczności alternatywnego wyboru działania i podejmowanie świadomych decyzji w oparciu o zdobytą wiedzę i umiejętności gry. Trening w dużej mierze został ukierunkowany na małe gry i gry pomocnicze, z czego w szkoleniu młodych piłkarzy najbardziej promowana jest gra 4x4, w której funkcjonują wszystkie najważniejsze aspekty gry właściwej rozwijające aspekty motoryczne, techniczne, taktyczne i umysłowe.²⁴

W Italii myśl szkoleniowa została oparta na trzech podstawach: elastyczność, trzeci napastnik, „catenaccio”. Nowe rozwiązanie wprowadził Marcello Lippi, który w trakcie spotkań dokonywał rozsad związanych z ustawieniem. Twierdził on, że jeśli dysponuje się inteligentnymi zawodnikami, którzy rozumieją taktykę i swobodnie czują się w różnych ustawieniach, częste zmiany mogą przynieść wielką korzyść.²⁵

Z małą kreatywną i chlubną opinią spotkała się powszechna taktyka związana z „catenaccio” – często traktuje się to określenie jako synonim futbolu reaktywnego, słowo „catenaccio”, oznacza dosłownie „rygiel” – odnosiło się do określonej taktyki obronnej – wykorzystania libero lub stopera, którzy kryli indywidualnie napastników.²⁶ Francuscy piłkarze dominowali w latach 2000-2004, opierając grę na szybkości z istotną pozycją „dziesiątki” i „dostawcy”. Ich gra bazowała na szybkich skrzydłowych i napastnikach, tj.: Thierry Henry, Nicolas Anelka, David Trezeguet, Sylvain Wiltord, Patrick Vieira, Robert Pires. Określenie „dostawca” przystawało do zawodników tj. Didier Deschamps i Claude Makelele, piłkarzy dyktujących tempo i dyrygujący grą. W głównej mierze ich zadaniem było »

5 Organizacja Pro-turnieje <http://pro-turnieje.pl/misja/> [17.04.2024]

6 <https://pzpn.pl/public/Unifikacja%20szkolenia%20PZPN%20-%20od%20sezonu%202023-2024.pdf> kategoria młodzik [02.04.2024]

7 Traktat z Lizbony zmieniający Traktat o Unii Europejskiej i Traktat ustanawiający Wspólnotę Europejską – umowa międzynarodowa, podpisana 13 grudnia 2007 r. w Lizbonie, wszedł w grudniu 2009 r., Dz. U. z 2009 r. poz. 1569; Dz. Urz. UE Seria C Nr 306 z 17 grudnia 2007 r.

8 J. Barcz, Przewodnik po Traktacie z Lizbony. Traktaty stanowiące Unię Europejską. Stan obecny oraz teksty skonsolidowane w brzmieniu Traktatu z Lizbony, Warszawa 2008, s. 304-305

9 Traktat o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, Dz. Urz. UE C 326/47 z 26.10.2012 r., art. 6 lit. e) i art. 165 ust. 1 i 2

10 Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, ustawa z dnia 2 kwietnia 1997 r. Dz. U. z 1997 r. poz. 483, z 2001 r. poz. 319, z 2006 r. poz. 1471, z 2009 r. poz. 946, art. 68 ust. 5, art. 70 ust. 4 i 5

11 System, Słownik języka polskiego, <https://sjp.pl/system> [19.09.2024]

12 Szkolenie, Słownik języka polskiego, <https://sjp.pl/szkolenie> [19.09.2024]

13 Czynniki, Słownik języka polskiego, <https://sjp.pl/czynniki> [19.09.2024]

14 Narodowy Model Gry PZPN, Warszawa 2016, s. 13

15 Ibidem. [s. 15]

16 Ibidem

17 <https://sklep.asystent-trenera.pl/pl/p/Asystent-Trenera-nr-22022-49/516>, „Trener PZPN”, s. 13

18 Ibidem

19 <https://lubimyczytac.pl/cytat/72282> – cytat Jacka Walkiewicza „Pełna moc możliwości” [17.04.2024]

20 M. Cox. Gegenpressing i tiki taka. Jak rodził się nowoczesny europejski futbol. Wydawnictwo SQN, 2020, s. 6

21 Ibidem, s. 11

22 Ibidem, s. 32

23 <https://www.asystent-trenera.pl/czasopismo/spisy-tresci/7134-asystent-trenera-nr-4-2020-39-trener-nr-4-2020-151>, s. 45

24 Ibidem, s. 46

25 M. Cox. Gegenpressing..., s. 73

26 Ibidem, s. 116

» odbieranie piłki i jak najszybszy transport do zawodników kreatywnych.²⁷

W latach 2004-2008 dominowała myśl portugalska „futebol” oparta o struktury i skrzydłowych. Nie uznawali zajęć, na których ćwiczy się osobno strzelanie, drybling i wślizgi. Za kluczową uznali wszechstronną aktywność a ćwiczone elementy umieszczano w sytuacjach przypominających spotkanie. Wierzone w rolę skrzydłowych, którym dawano dużo swobodę w kreowaniu i preferowano dynamiczne zmiany kierunku biegu.²⁸

W szkółce lisbońskiego klubu wierzone przede wszystkim w to, że należy pozwolić graczom wyrażać się na boisku, wykazywać się techniką i próbować sztuczek, a szczególnie dopieszczano pod tym względem zawodników grających blisko linii bocznych.²⁹

Po tym myśl hiszpańska z „tiki taka” z fałszywą dziewiątką preferowała grę bazującą na utrzymywaniu pozycji i spokojnym, subtelnym rozrzucaniu piłek.³⁰ Z tą taktyką kojarzy się głównie trener Pep Guardiola, który wykazywał niezwykły zmysł do wypracowywania odpowiedniej strategii na mecz. L. van Gaal zachwycał się tym, że P. Guardiola jeszcze jako piłkarz mówił niczym trener.³¹

Fałszywe dziewiątki polegały na wycofaniu się z klasycznej „dziewiątki” na rzecz kolejnego pomocnika, który brał udział również w kreowaniu sytuacji, a pole karne zapelniali kolejni pomocnicy. W hiszpańskim szkoleniu stawiało się zawodnika w centrum i trzy składowe wokół niego – trener, trening i środowisko. Każdy z tych trzech aspektów ogrywa ważną rolę w szkoleniu i wychowaniu zawodnika.³²

Duże znaczenie w procesie szkolenia odgrywa środowisko. Rolą trenerów jest zapewnienie warunków do rozwoju poprzez zbudowanie zdrowego, naturalnego środowiska, w którym każdy z zawodników

będzie czuł się komfortowo, a w razie wystąpienia problemu będzie mógł liczyć na wsparcie trenera i partnerów z zespołu.³³ Kolejny okres należał do niemieckiej myśli piłki nożnej opartej o wertykalność i „gegenpressing” (kontrapresing). Wertykalność była związana z fazami przejściowymi i na korzystaniu z jak najszybszej drogi w pionie boiska, do osiągnięcia nadrzędnego celu – gola. Było to zaprzeczeniem hiszpańskiej „tiki-taki”. Niemieckie drużyny piłkarskie zaczęły górować nad zespołami z Hiszpanii. „Gegenpressing” polegał na jak najszybszym odzyskaniu piłki po stracie. Idea takiej gry występowała w różnych wariantach.³⁴

Trener Juergen Klopp wiązał piłkę nożną z radością, chciał uszczęśliwiać widzów. Twierdził on, że kibice przychodzą na mecze po gole, a nie oglądać jak zawodnicy do siebie podają. Niemiecką ideą był „spielform” – w ciągu dni treningowych układanka jest rozkładana na drobne elementy, a w weekend ponownie staje się całością. Jak podkreślał, zawsze gra się piłką w systemie 11 x 11 zawodników, z sędzią i w zgodzie z przepisami.³⁵ Trenując z tygodnia na tydzień należy ułożyć drużynę niczym puzzle. Jednak podczas układania tego obrazka w trakcie jednostek treningowych, poświęca się zbyt dużo uwagi jego poszczególnym elementom. Nie jest to z całą pewnością złe, bo specyficzne formy zajęć, jak np. ćwiczenie podań nie szkodzi. Pomysł Petera Hyballa polegał na tym, by wziąć gotowy obrazek z puzzli i nie rozbierając go, pracować nim, pamiętając o idei gry.³⁶

Następnie myśl angielska była próbą mieszania wielu różnych stylów. Każdy próbował znaleźć swoją tożsamość i sposób na rozwiązywanie sytuacji boiskowych. Charles Hughes wybiórczo używał statystyk, żeby podkreślić istotność gry długimi podaniami. Zwracał on uwagę na wrzucanie piłki w pole karne w strefę największej szansy, był to pomysł, który skłonił menedżerów,



by zachęcać zawodników do wrzutek w tak zwany kociot.³⁷

Piotr Kurzawski po zapoznaniu się z myślą szkoleniową w Czechach wskazał na aspekty, na które zwracają w procesie selekcji w poszczególnych rocznikach, tj. zdolności motoryczne, zdolności techniczne i wysoko cenione przygotowanie mentalne zawodnika. Środki treningowe to proste i nieskomplikowane gry czy ćwiczenia wyizolowane, ale wykonywane na dużej intensywności. Struktura treningu w danym dniu była taka sama we wszystkich rocznikach, w kategoriach od u7 do u11 liczba jednostek to 3 + mecz, a od u12 to średnio 7 jednostek + mecz.³⁸

WSPÓŁCZESNY POLSKI SYSTEM SZKOLENIA

Narodowy Model Gry odpowiada potrzebom unormowania, uregulowania i skutecznego wdrożenia procesów szkoleniowych w polskiej piłce nożnej.³⁹ Powstał on z myślą o ujednoliceniu koncepcji i standardów gry w reprezentacjach narodowych i wojewódzkich oraz ma stanowić

praktyczną wiedzę, która ma inspirować szkoleniowców.⁴⁰

Współczesny polski system szkolenia można określić jako wędrówkę. Powstało wiele suplementów i każdy z nich ma w sobie zawarte praktyczne podejście i koncepcję do szkolenia. Szkolenie piłkarskie to długi i wszechstronny proces. Nie da się wychować kompletnego piłkarza, skupiając się jedynie na jednym, wybranym aspekcie szkolenia, np. technice. Aby zwiększyć szansę dziecka na spełnienie marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie wielowątkowo.⁴¹

W planowaniu treningu należy pamiętać o aspektach, tj.:⁴²

- odwoływanie się do naturalnej potrzeby ruchu i radości z gry;
- w centrum treningu zawsze znajduje się piłka – dlatego podstawowa zasada brzmi: należy umożliwić dzieciom jak najwięcej kontaktu z piłką;
- gry z piłką (zdobywanie bramek i punktów, małe współzawodnictwo) mają dla dzieci duże znaczenie motywacyjne;
- treści treningu (np. techniki, taktyki) należy przekazywać w sposób dostosowany do poziomu dzieci, metodą małych kroków i w formie zabawy.

W dużym stopniu ukierunkowano się w stronę formy gier, która miała być wyznacznikiem wielu zajęć. To po nią głównie przychodzą zawodnicy na zajęcia, aby móc wspólnie rozegrać mecz. Poziom satysfakcji będzie zależny od sposobu przygotowania zajęć. Zwraca się uwagę na każdego zawodnika, aby każdy z nich na zajęciach czuł satysfakcję z treningu. Zasadami może regulować, modyfikować trener. Łatwe reguły wzmacniają płynność gry, a przy tym rozwijają elementy techniczne, taktyczne, motoryczne. Intensyfikują jednocześnie zajęcia i potęgują pozytywne doznania. W grze dowolnej można stosować dodatkowe przepisy lub modyfikować układ, kształt i liczbę bramek. Większe bramki lub większa ich liczba pozwalają uczniom częściej cieszyć się z goli, a rezygnacja z autów na rzecz gry bandami zwiększa płynność gry.⁴³

Model gry w piłce dziecięcej i młodzieżowej został ujęty przez PZPN w następującej piramidzie:⁴⁴

- przedszkole (wiek do 6. roku życia), skrzaty (Junior G) – mecze 4 x 4;
- szkoła podstawowa:
 - (wiek 6/7 – 12 lat), żaki (Junior F) – mecze 5 x 5,
 - trampkarze (Junior C) – mecze 11 x 11,
 - juniorzy młodszy (Junior B2) – mecze 11 x 11;
- szkoła średnia i zawodowa (wiek 16-18 lat):
 - juniorzy młodszy (Junior b1) – mecze 11 x 11;
 - juniorzy starsi (Junior A) – mecze 11 x 11.

Przyjęty transparentny system funkcjonuje we wszystkich związkach a na jego podstawie są tworzone ligi, tabele i różne turnieje zgodnie z podziałem na kategorie. Akademie piłkarskie przyjęły tę strukturę z podziałem na roczniki. Nieraz zawodnicy z większym talentem i predyspozycjami przenoszeni są do starszych kategorii lub drużyny młodsze z większym potencjałem grają w ligach starszych, ale słabszych poziomem. Poziom funkcjonowanie akademii zależy OD osób zarządzających, koordynatorów i trenerów. Szkolenie to proces, dlatego treść każdej jednostki treningowej musi być efektem wcześniejszego planowania, uwzględniającym model gry i cykle treningowe oraz jednostki i środki trenin-

gowe. Programowanie treningu zależy od przyjętej koncepcji pracy, realizacji działań zawodników i formacji w poszczególnych fazach gry bez odniesienia do sposobu gry przeciwnika. Praca trenera i zawodników ma koncentrować się na podniesieniu poziomu atutów zespołu lub niwelowaniu deficytów. W starszych kategoriach wiekowych, przy tworzeniu cykli treningowych i konstrukcji poszczególnych ćwiczeń i gier bierze się pod uwagę, poza własnym modelem i stylem gry, również zachowania przeciwnika rozpoznane po dokładnej analizie. Dotyczy to piłki seniorskiej, kiedy efektywność szkolenia mierzona jest niemal wyłącznie wynikiem.⁴⁵

Piłka młodzieżowa i seniorska różnią się. Wielu trenerów o tym zapomina i zachowania do piłki młodzieżowej przenoszą z piłki seniorskiej a cele w obu przypadkach są różne. Piłka młodzieżowa ma na celu rozwój zawodników i ich nieustanny progres w różnych aspektach, zgodnie z predyspozycjami. Najważniejszą ideą od najmłodszych lat ma być radość z gry. Dzieci przychodzą na zajęcia z piłki nożnej przede wszystkim, aby zdobywać bramki, dryblować.⁴⁶

Architektem jest trener, który przygotowuje sumiennie każdą jednostkę treningową. PZPN przeszedł pewnego rodzaju rewolucję od zmian strukturalnych, zaczęto odchodzić od metod związanych z formą ścisłą, a poszło się w stronę formy otwartej gry. Certyfikacji polskich szkółek piłkarskich dokonują trenerzy edukatorzy, którzy weryfikują procesy szkolenia w akademiach, obejmujące tworzenie i przygotowywanie jednostki treningowej, mikrocyklu, mezocyklu i makrocyklu. Określono je w wytycznych PZPN, a przy niespełnieniu wyznaczonych kryteriów polskiego systemu szkolenia akademia zostaje usunięta z wykazu podmiotów certyfikowanych.⁴⁷

ZAŁOŻENIA DO ZMIAN SYSTEMU SZKOLENIA

Założenia PZPN do zmian systemu szkolenia stanowią podstawę rozważań i dyskusji w środowisku trenerskim. Zbigniew Boniek wskazał problemy, które wiążą się z przed-

27 Ibidem, s. 190

28 Ibidem, s. 206

29 Ibidem, s. 238

30 Ibidem, s. 260

31 M. Cox. Gegenpressing..., s. 261

32 D. Szulczek. Nauczanie obrony wysokiej i otwarcia/ budowania gry. „Asystent Trenera” 2/2022 (49), <https://sklep.asystent-trenera.pl/pl/p/Asystent-Trenera-nr-22022-49/516>, s. 73

33 Ibidem, s. 73

34 M. Cox. Gegenpressing..., s. 364

35 P. Hyballa. Gry zadaniowe – metoda „Spielform”. „Asystent Trenera” nr 5/2020 (40), <https://sklep.asystent-trenera.pl/pl/p/Asystent-Trenera-nr-52020-40-wydanie-elektroniczne/511> [s. 8]

36 Ibidem, s. 8

37 M. Cox. Gegenpressing..., s. 416

38 Drwał, J. Futsal, czyli czyste źródło nowoczesnego futbolu. Bądź gotów na zimę! „Asystent Trenera” 4/2019 (35). Wrocław 2019, s. 66

39 Narodowy Model Gry, PZPN, s. 5

40 Ibidem, s. 9

41 Suplement PZPN, Program Szkolenia PZPN, w oparciu o program szkolenia AMO, PZPN, s. 9

42 Suplement PZPN, Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci, PZPN, s. 181

43 Suplement PZPN, Piłka nożna w szkole, wydawnictwo PZPN, s. 10

44 Narodowy Model Gry, Wydawnictwo PZPN, 2016, s. 47

45 Suplement PZPN, Trening formacyjny, PZPN, 2020, s. 10

46 Narodowy Model Gry, Wydawnictwo PZPN, 2016, s. 47

47 <https://pzpn.pl/public/Program%20Szkolenia%20PZPN%20U6-U13-2.pdf> [02.04.2024]

» wczesnym wypaleniem i wymaganiami wobec najmłodszych zawodników, za mała uwaga wobec potrzeb dzieci w akademiach piłkarskich, zaniedbywanie kreatywności w piłce dziecięcej i młodzieżowej, wymaganie gry zespołowej od najmłodszych zawodników. W treningu dzieci należy zwracać uwagę na ogólną zręczność ruchową i opanowanie piłki, ukierunkowanie na wszechstronny rozwój, technikę i taktykę piłkarską, indywidualny rozwój i popularyzację ducha gry zespołowej i fair play.⁴⁸ PZPN organizuje konferencje szkoleniowe z udziałem trenerów zagranicznych. Zagraniczne staże polskich trenerów w klubach europejskich pozwalają poznać inne systemy szkolenia. Wewnątrz związków są organizowane kursokonferencje, które mają stale podnosić kwalifikacje szkoleniowców. Chęć edukowania się, wynika w części z braków w wyszkoleniu. Rozwijający się zawodnik potrzebuje kompetentnego trenera edukatora. Jest wola stabilizacji przy umiarkowaniu wprowadzanych zmianach, które mają wychować piłkarzy na poziomie europejskim. Na to potrzeba czasu, porządku i zaufania. Wprowadzenie certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich to innowacyjny projekt. Jego ideą jest wyznaczanie standardów pracy z młodymi zawodnikami, pomoc w ich szkoleniu i weryfikacja szkółek. Przyznanie akademii certyfikatu spośród trzech poziomów – złoty, srebrny, brązowy – jest równoznaczne ze spełnieniem przez akademię kryteriów i gwarancją jakości szkolenia. Jednostki wyróżnione w ten sposób dotaczą do elitarnego grona szkółek będących dla dzieci najlepszym miejscem do rozwijania piłkarskich umiejętności.⁴⁹ Akademia Młodych Orłów stanowiła podstawę do stworzenia Programu Szkolenia PZPN na potrzeby Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Stworzono ją z myślą o utalentowanych sportowo dzieciach, które dostają dodatkową szansę trenowania pod okiem specjalistów. Jest to wyróżnienie, przy którym należy pamiętać o ciągłym doskonaleniu, ponieważ są to zajęcia dodatkowe, mające dać asumpt do dodatkowej mobilizacji młodych zawodników.⁵⁰

48 Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci, PZPN, s. 8

49 Suplement PZPN, Program Szkolenia PZPN, wydawnictwo PZPN, s. 6

50 Ibidem, s. 6

System licencyjny trenerów został objęty ramami ze ścieżką rozwojową szkoleniowców poprzez unifikację trenerską, której wymaga się w określonych akademiach na poziomie certyfikacji. Zanim dany trener trafi do szkółki, musi uzyskać kwalifikacje do prowadzenia zajęć. Ścieżka stworzona dla trenerów piłkarskich to kolejno UEFA C, UEFA B, UEFA A (możliwość udania się na UEFA elite youth A – najwyższy stopień w piłce młodzieżowej) i UEFA pro.⁵¹ Aby móc się dostać na poszczególne kursy, należy spełnić szereg wymagań.⁵² Proces związany z priorytetami szkoleniowymi w obrębie kategorii młodzieżowych obejmuje proporcje działań indywidualnych, grupowych i zespołowych. W kategorii skrat to 100% działań indywidualnych, następnie w kategorii żak to już dodatkowo 20% działań grupowych i 10% zespołowych. W kategorii orlik to 50% działań indywidualnych, 30% działań grupowych i 20% zespołowych. Natomiast w kategorii młodzik to 40% działań indywidualnych, 40% grupowych i 20% zespołowych. To ułatwia dobór środków i optymalizację proporcji jednostek treningowych.⁵³ Istotnym aspektem szkolenia byłyby filary, tj. kreatywność, intensywność, szczegółowość, indywidualizacja, edukacja i mentalność, wokół których powinien obracać się proces szkolenia i wychowywania młodego zawodnika zwiększając szansę na wydobycie pełnego potencjału.⁵⁴ Pełna realizacja procesu szkolenia wymaga holistycznego podejścia do rozwoju zawodników. Wczesna ocena potencjału wielokrotnie nie ma odzwierciedlenia na późniejszym etapie, dlatego nie powinno się diagnozować zawodników w piłce młodzieżowej. Poziom zawodników nieustannie się zmienia, dlatego należy obserwować i dobierać odpowiednie środowisko do poziomu gry zawodników. Pomocne w tym mogą być wyniki badań empirycznych zawierające opinie o nauczaniu techniki i taktyki gry w piłkę nożną oraz rozwoju

51 Suplement PZPN, Podręcznik trenera, wydawnictwo PZPN, s. 9

52 https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/681/359-Zasady%20i%20kryteria%20przyj%C4%99%C4%87%20na%20kursy%20trenerskie%20PZPN.pdf [02.04.2024]

53 Suplement PZPN, Program Szkolenia PZPN, wydawnictwo PZPN, s. 8

54 Ibidem, s. 9

motoryki młodych zawodników, uzyskane metodą sondażu diagnostycznego techniką ankietowania i wywiadu z ekspertami – trenerami piłkarskimi, którzy prowadzą szkolenie młodzików.

PODSUMOWANIE

Za rozwój piłki nożnej w Polsce odpowiada PZPN, we wszystkich kategoriach wiekowych w kraju i za granicą. Młodzi piłkarze zostali podzieleni na grupy – kategorie, w tym młodzik (12 – 13 lat), z której wyodrębniono podkategorie – D1 (młodzik starszy u13) i D2 (młodzik młodszy u12). Międzynarodowe turnieje piłkarskie pozwalają rywalizować młodzikom z Polski z rówieśnikami z Anglii, Niemiec, Hiszpanii, Portugalii, Holandii itd.

Rezultaty osiągane przez reprezentacje Polski w różnych kategoriach wiekowych w trzeciej dekadzie XXI w. nie są satysfakcjonujące. Na to miało wpływ wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Do zewnętrznych należy rozwój piłki nożnej na świecie, wyrównane się poziomu, dynamiczny rozwój taktyki gry, metod szkolenia i treningów za granicą, niekiedy także wyższa sprawność fizyczna i odporność psychiczna. Genezy takiego stanu rzeczy można również szukać w procesach wychowania dzieci w wieku przedszkolnym i poziomie wychowania fizycznego w szkołach podstawowych.

W ramach wstępnych badań teoretycznych dla wypełnienia obszaru niewiedzy, po zastosowaniu metody analizy publikacji i dokumentów, uzyskano wiedzę o szkoleniu w Polsce piłkarzy nożnych w kategorii młodzik a metoda porównania, abstrahowania, syntezy i wnioskowania pozwoliła wskazać potrzebę zmian systemu szkolenia z modyfikacją treningu motorycznego, techniki i taktyki piłkarskiej. Zidentyfikowano okoliczności rozwoju polskiego systemu szkolenia młodzików, roli PZPN i wpływ zagranicznych modeli szkolenia, techniki i taktyki piłkarskiej. Otwarto przy tym pole do badań empirycznych dotyczących:

1. stosowania ujednoliconego przez PZPN programu nauczania gry w piłkę nożną i prowadzenia treningu z piłkarzami w kategorii młodzik;
2. kompetencji trenerów i instruktorów piłki nożnej i efektywność ich pracy szkoleniowej i treningowej;
3. dostępnością do najnowszej wiedzy z zakresu motoryki, taktyki i doskonalenia umiejętności piłkarskich;
4. kompetencji miękkich w szkoleniu piłkarzy w kategorii młodzik;

5. ewaluacji efektów pracy polskich trenerów i instruktorów.

System szkolenia piłkarzy w kategorii młodzik, wprowadzony przez PZPN, inspirowany zagranicznymi rozwiązaniami systemowymi, daje możliwość postępu, podnoszenia poziomu piłki nożnej w Polsce z możliwością dokonywania w nim zmian. Szkolenie piłkarzy w zakresie motoryki, techniki i taktyki nie było w przeszłości tak uporządkowane i zunifikowane jak obecnie.

Należy pamiętać, że niekorzystne jest zamknięcie się na opinie zewnętrzne dotyczące szkolenia oraz form i metod treningowych, brak otwartej dyskusji, wymiany

poglądów o procesach szkolenia i treningów. Trenerzy bez takiego wsparcia mogą wypracowywać własne metody szkoleniowe i treningowe, popełniając przy tym wiele błędów.

Wyniki przeprowadzonego badania pozwoliły na wyciągnięcie szeregu wniosków.

WNIOSKI KOŃCOWE

1. Mając na względzie poziom prezentowany przez polskie drużyny należy dokonywać zmian w systemie szkolenia młodych piłkarzy.
2. Należy promować aktywność fizyczną dzieci w wieku przedszkolnym i wczes-

noszkolnym (1-3 klasy szkoły podstawowej).

3. W związku z brakami kompetencyjnymi należy wesprzeć polskich trenerów w zdobywaniu wiedzy, umiejętności i doświadczenia, w tym na zagranicznych konferencjach i stażach.
4. Należy stworzyć warunki do szerokiej wymiany poglądów w środowisku działaczy, trenerów i instruktorów polskiej piłki nożnej.

Piśmiennictwo:

1. Barcz, J. Przewodnik po Traktacie z Lizbony. Traktaty stanowiące Unię Europejską. Stan obecny oraz teksty skonsolidowane w brzmieniu Traktatu z Lizbony, Warszawa 2008.
2. Cox, M. Gegenpressing i tiki taka. Jak rodził się nowoczesny europejski futbol. Wydawnictwo Sine Qua Non. 2020.
3. Drwał, J. Futsal, czyli czyste źródło nowoczesnego futbolu. Bądź gotów na zimę! „Asystent Trenera” 4/2019 (35). Wrocław 2019.
4. Hyballa, P. Gry zadaniowe – metoda „Spielform”. „Asystent Trenera” nr 5/2020 (40), <https://sklep.asystent-trenera.pl/pl/p/Asystent-Trenera-nr-52020-40-wydanie-elektroniczne/511> [s.8]
5. Szulczek, D. Nauczanie obrony wysokiej i otwarcia/ budowania gry. „Asystent Trenera” 2/2022 (49), <https://sklep.asystent-trenera.pl/pl/p/Asystent-Trenera-nr-22022-49/516>.
6. Traktat z Lizbony zmieniający Traktat o Unii Europejskiej i Traktat ustanawiający Wspólnotę Europejską – umowa międzynarodowa, podpisana 13 grudnia 2007 r. w Lizbonie, wszedł w grudniu 2009 r., Dz. U. z 2009 r. poz. 1569; Dz. Urz. UE Seria C Nr 306 z 17 grudnia 2007 r.
7. Traktat o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, Dz. Urz. UE C 326/47 z 26.10.2012 r.
8. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, ustawa z dnia 2 kwietnia 1997 r. Dz. U. z 1997 r. poz. 483, z 2001 r. poz. 319, z 2006 r. poz. 1471, z 2009 r. poz. 946.
9. Program Szkolenia PZPN. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
10. Narodowy Model Gry. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa 2016.
11. Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
12. Suplement NMG, Program Szkolenia PZPN. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
13. Suplement PZPN, Piłka nożna w szkole. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
14. Suplement PZPN, Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
15. Suplement PZPN, Podręcznik trenera. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
16. Suplement PZPN, Program Szkolenia PZPN, w oparciu o program szkolenia AMO, PZPN. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
17. Suplement PZPN, Program Szkolenia PZPN. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
18. Suplement PZPN, Trening formacyjny. Wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej. Warszawa.
19. Dokument unifikacji PZPN – <https://pzpn.pl/public/Unifikacja%20szkolenia%20PZPN%20-%20od%20sezonu%202023-2024.pdf> [17.04.2024]
20. <https://lubimyczytac.pl/cytat/72282> – cytata Jacka Walkiewicza „Pełna moc możliwości” [17.04.2024]
21. <https://pzpn.pl/public/Program%20Szkolenia%20PZPN%20U6-U13-2.pdf> [02.04.2024]
22. <https://pzpn.pl/public/Unifikacja%20szkolenia%20PZPN%20-%20od%20sezonu%202023-2024.pdf> kategoria młodzik [02.04.2024]
23. <https://sklep.asystent-trenera.pl/pl/p/Asystent-Trenera-nr-22022-49/516>, „Trener PZPN”, s. 13.
24. <https://www.asystent-trenera.pl/czasopismo/spisy-tresci/7134-asystent-trenera-nr-4-2020-39-trener-nr-4-2020-151>.
25. https://www.decathlon.pl/c/disc/krotka-historia-pilki-noznej-w-polsce-i-na-swiecie-zasady-futbolu_6e6af267-be01-4d35-a51d-e511474bd9a2 [02.04.2024].
26. https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/681/359-Zasady%20i%20kryteria%20przyj%C4%99%C4%87%20na%20kursy%20trenerskie%20PZPN.pdf [02.04.2024]
27. Odmiany piłki nożnej, <https://www.meczyki.pl/newsy/pilka-nozna/odmiany-pilki-noznej-czyli-kilka-sposobow-na-kopanie-futbolowki/118513> [17.04.2024]
28. Organizacja Pro-turnieje, <http://pro-turnieje.pl/misja/> [17.04.2024]
29. Podział rozgrywek, https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka_no%C5%BCna_w_Polsce [17.04.2024].
30. Słownik języka polskiego, <https://sjp.pl/> [19.09.2024].

U źródeł słabości w polskiej piłce nożnej – próba identyfikacji kluczowych czynników¹

JAKUB WESOŁOWSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Poszukując odpowiedzi na tytułowe pytanie o przyczyny wieloletniej słabości polskiej piłki nożnej, autor wyszedł od analizy opracowań, a także źródeł odnoszących się do tego problemu. Dopełnieniem tej analizy były wyniki sondażu diagnostycznego przeprowadzonego na grupie kilkudziesięciu osób związanych z piłką nożną, a więc trenerów, zawodników, kibiców. Równie ważne okazały się wnioski płynące z kilku wywiadów przeprowadzonych przez autora z osobami zaangażowanymi bezpośrednio w szkolenie piłkarzy. Kluczowe czynniki zdefiniowane w ten sposób okazały się następujące: brak ujednoliconych zasad i metod szkolenia dzieci i młodzieży, niedostatek infrastruktury szkoleniowej, niedobór w kadrze szkoleniowej w grupie najmłodszych, finansowa słabość, w najlepszym razie przeciętność w polskich klubach na wszystkich poziomach rywalizacji w polskiej piłce. A także wiele innych wymienianych przez respondentów i wywiadowanych.

Słowa kluczowe: polska piłka nożna, kryzys w polskiej piłce, przyczyny słabości w polskiej piłce.

SUMMARY

Searching for an answer to the title question about the causes of the long-term weakness of Polish football, the author started by analyzing studies and sources relating to this problem. This analysis was complemented by the results of a diagnostic survey conducted on a group of several dozen people associated with football, i.e. coaches, players and fans. The conclusions drawn from several interviews conducted

by the author with people directly involved in training football players turned out to be equally important. The key factors defined in this way turned out to be the following: lack of unified rules and methods for training children and youth, insufficiency of training infrastructure, shortage of training staff in the youngest group, financial weakness, at best mediocrity in Polish clubs at all levels of competition in Polish football. And many others mentioned by respondents and interviewees.

Keywords: Polish football, crisis in Polish football, causes of weakness in Polish football.

WSTĘP

Polska piłka nożna jako jedna z najpopularniejszych dyscyplin sportowych w kraju, od lat budzi silne emocje i zainteresowanie zarówno wśród kibiców, jak i ekspertów sportowych. Mimo licznych sukcesów na arenie międzynarodowej w przeszłości, w ostatnich dekadach polska piłka nożna zmagą się z narastającym kryzysem. Problemy organizacyjne i finansowe, brak spójnej strategii szkoleniowej, korupcja, a także niedostateczne inwestycje w infrastrukturę to tylko niektóre z czynników, które przyczyniają się do obecnego stanu rzeczy. W obliczu tych wyzwań istotne staje się zrozumienie głównych przyczyn i mechanizmów, które leżą u źródeł słabości polskiej piłki nożnej, aby możliwe było zaproponowanie skutecznych rozwiązań i strategii na przyszłość. Zrozumienie tych problemów i próba ich rozwiązania jest kluczowa dla przyszłości nie tylko piłki nożnej, ale i całego polskiego sportu. Że to problem nie tylko jednej dyscypliny pokazały dobitnie wyniki polskiej reprezentacji na Igrzyskach XXXIII Olimpiady w Paryżu.

W literaturze brakuje kompleksowych analiz łączących aspekty organizacyjne,

finansowe, szkoleniowe oraz społeczne, które wpływają na kondycję piłki nożnej w Polsce. Analizie poddano wszystkie dostępne teksty odnoszące się do badanego problemu. Przeprowadzenie badań empirycznych w postaci wywiadów IDI (Indywidualne Wywiady Pogłębione) i sondażu diagnostycznego umożliwiły zgłębienie opinii i doświadczeń osób bezpośrednio zaangażowanych w polską piłkę nożną, co pozwoliło na pełniejsze zidentyfikowanie kluczowych problemów i barier. Grupa badawcza objęła 60 osób w sondażu i 5 osób, z którymi przeprowadzono wywiad IDI. Badania przeprowadzono w czerwcu 2024 roku.

HISTORIA POLSKICH SUKCESÓW W PIŁCE NOŻNEJ

Nowoczesna piłka nożna pojawiła się w połowie XIX wieku w Anglii. Tam powstały pierwsze przepisy gry oznaczające historyczne rozdzielanie gier w piłkę z udziałem rąk (rugby) od gier z wyłączeniem gry rękami (był to oczywiście trwający kilka dekad proces, aż do początku XX wieku, od kiedy rękami mógł grać tylko bramkarz oraz zawodnicy z pola podczas wrzutu z autu). W Anglii powstały też najstarsze kluby piłkarskie, rozgrywki ligowe i pucharowe, związek piłkarski (FA), od lat 80. XIX wieku w Anglii istniało już piłkarstwo zawodowe. Na Kontynencie Europejskim piłka nożna zaistniała kilka dekad później; także na ziemiach polskich. Pierwszy mecz, o którym niewiele wiemy – poza tym, że rozegrały go drużyny dwóch gimnazjów krakowskich – odbył się w lipcu 1890 roku na Błoniach Krakowskich, czyli na terenie słynnego Parku Jordana.²

2 Zob. R. Wasztyl. Wychowanie fizyczne i sport w Krakowie w latach 1773-1890. Kraków 1993; Początki piłki nożnej w Polsce, red. J. Chełmecki. Warszawa 2012; Zob. też: Hałys J., Dobosz P., Śledziona L., Kowszewicz, E., Piłka nożna w Polsce,

W 1894 roku pierwszy mecz w piłkę nożną rozegrano we Lwowie, a dopiero w 1903 roku w Warszawie. Najstarsze kluby piłkarskie w Polsce to Czarni Lwów (1903) i Pogoń Lwów (1904) oraz Cracovia i Wisła w Krakowie (1906) oraz Polonia w Warszawie (1911). Tuż po odzyskaniu przez Polskę suwerenności, w 1919 roku powstał też Polski Związek Piłki Nożnej; w okresie międzywojennym zainaugurowano rozgrywki klubowe o mistrzostwo Polski, a reprezentacja podjęła rywalizację międzynarodową, między innymi na Igrzyskach Olimpijskich i Mistrzostwach Świata. Znaczące sukcesy na tym polu przyszedł jednak znacznie później.³

Początek dały kluby piłkarskie. Na przełomie lat 60./70. mecze polskich drużyn

Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020, s. 21-37

3 R. Gawkowski, J. Barciszewski. Historia polskiej piłki nożnej. Warszawa 2012; Michalski C., Pierwsze kluby sportowe we Lwowie do 1914 roku, Repozytorium Uniwersytetu Pedagogicznego, <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1749/15--Pierwsze-kluby-sportowe-we-Lwowie--Michalski.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

rywalizujących w europejskich pucharach oglądane były niemal przez wszystkich. Pustoszały ulice miast i miasteczek. Transmisje z meczów oglądano powszechnie; radość, a bywało, że smutek, wylewały się na ulice polskich miast i wsi. Przyszły też pierwsze sukcesy, w 1970 roku Górnik Zabrze grał w finale Pucharu Zdobywców Pucharów (dzisiejsza Liga Europy), a Legia Warszawa w tym samym roku dotarła do półfinału Pucharu Europy (dzisiejsza Liga Mistrzów). Reprezentacja zdobyła na Igrzyskach 1972 roku w Monachium złoty medal, a w 1974 roku wywalczyła trzecie miejsce na Mistrzostwach Świata. Królem strzelców tej imprezy został Grzegorz Lato. Trenerem drużyny z tych Igrzysk i MŚ był, uznany za najlepszego trenera piłki nożnej w Polsce wszech czasów, Kazimierz Górski. Jak wielkie były społeczne oczekiwania, a też i możliwości piłkarzy polskich w tamtych czasach, świadczy narodowa smuta po... srebrnym medalu piłkarzy na Igrzyskach Olimpijskich w 1976 roku w Montrealu. Złość niespełnienia wyładowano na trenerze Górskim, który został pozbawiony funkcji selekcjonera! Jego następcą Jacek Gmoch jechał na Mistrzostwa Świata 1978 do Argentyny w roli... faworyta. Co więcej, stawiany był w tej roli przez światowe media, sam również mówił publicznie, że do Argentyny jedzie po tytuł mistrzów świata. Nie udało się, jak wiadomo po pechowej (niestrzelony karny przez „geniusza” tego zagrania – Kazimierza Deynę) przegranej z gospodarzem i późniejszym mistrzem – Argentyną. Polskim piłkarzom nie przeszkodził nawet... stan wojenny. Na Mistrzostwach Świata w 1982 roku po raz drugi wygrali trzecie miejsce. Tym razem prowadził drużynę trener Antoni Piechniczek. Kolejny sukces przyszedł dopiero po 10 latach. Na igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie 1992 Polacy dotarli do finału, gdzie po wyrównanej walce przegrali 2:3 z Hiszpanią, w której licznie wystąpili przyszli liderzy światowej piłki nożnej. I znów polski piłkarz – tym razem to Andrzej Juskowiak – został królem strzelców turnieju. Wszystko, co nastąpiło później, było już tylko przystawowym marszem w dół. Historycy sportu, zapewne z dozą niejakiej złośliwości, stawiają tezę, że największym sukcesem polskiej piłki nożnej była w tym czasie... organizacja Mistrzostw Europy 2012 wespół z Ukrainą.⁴

4 Np.: J. Chełmecki, S. Wilk. Zarys historii sportu. Warszawa 2013; zob. też: Historia piłki nożnej w Polsce, red. J. Chełmecki. Warszawa 2012



1 Tekst powstał na podstawie pracy magisterskiej, obronionej w WEWS, w 2024 roku, pod opieką prof. WSEWS, dr Sławomir Wilka

» Do tego długiego zestawienia osiągnięć dodajmy, że polscy piłkarze wyróżniani byli w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych w najróżniejszych plebiscytach na najlepszych piłkarzy świata i Europy – między innymi wspomniani już Kazimierz Deyna, Grzegorz Lato oraz odkrycie MŚ w Hiszpanii 1982, a później włoskiej piłki ligowej, Zbigniew Boniek.⁵ Trudno jest znaleźć zadowalającą odpowiedź na pytanie, dlaczego w tamtych – wszak politycznie bardzo trudnych – czasach możliwe było sięgnięcie po tak spektakularne sukcesy; w latach dziewięćdziesiątych i dwutysięcznych, od takich sukcesów zdajemy się wciąż, wręcz oddalać. Można w tym miejscu postawić tezę, która później, poniekąd, wynikać będzie z analizy różnych treści i przeprowadzonych badań. Otóż tamten czas różnił się w jednej kwestii zasadniczo od czasów minionego trzydziestolecia. Piłka nożna generowała w tamtych czasach radykalnie mniejsze pieniądze. Zarówno dotyczyło to infrastruktury treningu i rywalizacji, i przede wszystkim zamożności klubów piłkarskich oraz samych piłkarzy. Tego radykalnego wzrostu wymagał rynek piłki zawodowej ukształtowanego na przełomie stuleci – zdecydowanie nie wytrzymał młody polski biznes, który przecież zaczął się kształtować dopiero po polskiej transformacji z 1989 roku. Czas naznaczony polskimi sukcesami w piłce nożnej miał swoje konsekwencje we wzroście zainteresowania Polaków tą dyscypliną. Przejawiało się ono zarówno w postaci wzrostu liczby osób chcących grać w piłkę – od poziomu kompletnie amatorsko-zabawowego, aż do poziomu stricte zawodowego – a także oglądających piłkę na żywo i w telewizji, z czasem także w Internecie.⁶ Wśród komentatorów, także w sieci, pojawiła się nawet – intrygująca, i może nieco

5 Ibidem

6 Centrum Badania Opinii Społecznej, Komunikat z badań 97/2016, Warszawa, s. 3-5; PZPN, BADANIA UEFA, Coraz więcej Polaków gra w piłkę, wizerunek PZPN-u mocno w górę, <https://pzpn.pl/federacja/aktualnosci/2019-08-23/badania-uefa-coraz-wiecej-polakow-gra-w-pilke-wizerunek-pzpn-u-mocno-w-gore>

przesadna opinia – że piłka nożna stała się elementem kultury narodowej!⁷

KRYTYCZNIE O POLSKIEJ PIŁCE

Selekcja zawodników i wybór odpowiedniego selekcjonera to kluczowe elementy w budowaniu silnej reprezentacji narodowej. W polskiej piłce nożnej te aspekty często budzą kontrowersje i wywołują wiele dyskusji wśród kibiców, ekspertów i mediów.

Selekcjonerstwo to proces wyboru najlepszych zawodników do reprezentacji narodowej. Selekcjoner musi ocenić umiejętności techniczne, fizyczne i taktyczne piłkarzy, ale także ich mentalność, zdolność do pracy zespołowej i adaptacji do stylu gry reprezentacji. Wbrew pozorom, nie jest to zadanie łatwe, gdyż wymaga zarówno doskonałej znajomości piłkarskich umiejętności zawodników, jak i umiejętności zarządzania zespołem, taktyką oraz relacjami międzyludzkimi.⁸

Od decyzji selekcjonera zależy, jacy zawodnicy będą reprezentować kraj na arenie międzynarodowej. Dobór odpowiednich piłkarzy i stworzenie z nich zgranej drużyny to fundament sukcesu. Wiele krajów, które odniosły sukcesy na międzynarodowych turniejach, miało selekcjonerów умеjących idealnie zbalansować skład drużyny, uwzględniając zarówno młode talenty, jak i doświadczonych graczy. W polskiej piłce nożnej selekcja zawodników często budzi kontrowersje. Wydaje się, że jednym z głównych problemów jest brak spójnej wizji i strategii na dłuższą metę. Częste zmiany selekcjonerów i brak konsekwencji w doborze zawodników prowadzą do braku stabilności i spójności w grze drużyny narodowej.

W Polsce wybór selekcjonera reprezentacji jest procesem skomplikowanym i często budzi kontrowersje.⁹ Umiejętność pracy z mediami, zawodnikami i kibicami to kluczowy aspekt, który często decyduje o sukcesie lub porażce selekcjonera. W praktyce wybór selekcjonera często

7 <https://www.ozpnlesno.pl/pilka-nozna-jako-fenomen-kulturowy-jak-futbol-wplywa-na-spolnoczenstwo-i-identyfikacje-narodowa>

8 Gowarzewski A., Biało-Czerwoni. Dzieje piłkarskiej reprezentacji Polski 1921-2018. Katowice: Wydawnictwo GiA, 2017

9 <https://web.archive.org/web/20180313055126/https://www.pzpn.pl/reprezentacje/reprezentacja-a/sztab-szkoleniowy>

natomiast zależy od politycznych układów wewnątrz PZPN, a także od presji ze strony mediów i kibiców.

Polska piłka nożna, podobnie jak inne dyscypliny sportowe, boryka się z wieloma wyzwaniami ekonomiczno-organizacyjnymi. Wyzwania te dotyczą finansowania klubów, zarządzania ich budżetami, a także kwestii związanych z inwestycjami zagranicznymi.¹⁰

Budżety klubów piłkarskich w Polsce różnią się znacząco w zależności od poziomu rozgrywek i prestiżu klubu. W Ekstraklasie, najwyższej lidze, budżety największych klubów, takich jak Legia Warszawa, Lech Poznań czy Raków Częstochowa, wynoszą kilkadziesiąt milionów złotych rocznie. W niższych ligach budżety klubów są znacznie mniejsze, co wpływa na ich zdolność konkurowania i rozwoju. Wiele klubów boryka się z trudnościami finansowymi, wynikającymi z braku stabilnych sponsorów, niskich dochodów z transmisji telewizyjnych w porównaniu do większych lig europejskich oraz małej liczby kibiców na stadionach, co ogranicza wpływ z biletów i karnetów. Niskie dochody polskich klubów w porównaniu do ich europejskich odpowiedników stanowią jedną z kluczowych słabości. Niewystarczające finansowanie ogranicza możliwość inwestowania w rozwój infrastruktury, szkolenie młodzieży oraz pozyskiwania wysokiej klasy zawodników.

Wiele klubów boryka się także z problemami zarządzania, takimi jak brak profesjonalizacji, niewłaściwe decyzje kadrowe, zależność od jednego właściciela lub inwestora. Brakuje wykwalifikowanych menedżerów i ekspertów w zakresie finansów, marketingu czy zarządzania sportem. Toteż kluby często podejmują krótkowzroczne decyzje, które prowadzą do problemów finansowych i sportowych. Konieczne jest więc wprowadzenie bardziej profesjonalnych struktur zarządzania oraz inwestowanie w szkolenie menedżerów piłkarskich. Coraz większą rolę w polskiej piłce nożnej odgrywają inwestycje zagraniczne. W ostatnich latach kilka polskich klubów pozyskało inwestorów z zagranicy, którzy wprowadzili również nowe standardy zarządzania i zwiększyli konkurencyjność tych klubów.

10 <https://wartowiedziec.pl/edukacja-kultura-i-sport/49617-finansowanie-klubow-sportowych>

Jednak inwestycje zagraniczne – co warto w tym miejscu podkreślić – mogą stanowić zarówno szansę, jak i zagrożenie. Często zdarza się na przykład, że inwestorzy zagraniczni są zainteresowani jedynie krótkoterminowym zyskiem, co może prowadzić do problemów finansowych po ich wycofaniu się z klubu. Zmiany wprowadzone przez zagranicznych właścicieli mogą też wpływać na tożsamość klubów, co nie zawsze spotyka się z akceptacją kibiców. Współczesny futbol zawodowy kojarzy się coraz mocniej z atrakcyjnymi zarobkami dla zawodników. Kluby Ekstraklasy i pierwszoligowe oferują dziś swoim piłkarzom wynagrodzenia, które, choć wciąż znacznie niższe niż w ligach zachodnich, stanowią jednak dość atrakcyjne dla wielu źródło dochodów. Mimo to wielu utalentowanych polskich zawodników decyduje się na transfery zagraniczne. W ich miejsce najczęściej trafiają do Polski piłkarze zagraniczni, ale raczej średniej klasy, gdyż tylko na takich stać polskie kluby. Wszystko to sprawia, że polska liga staje się coraz mniej atrakcyjna dla kibiców oraz sponsorów. A to przekłada się na niższe dochody z biletów i praw telewizyjnych.¹¹

Aby poprawić tę sytuację, konieczne jest zainwestowanie w rozwój talentów, poprawę zarządzania klubami oraz wzmocnienie krajowej ligi, co pozwoli na zatrzymanie najlepszych graczy polskich i zagranicznych.¹² Brak odpowiednich inwestycji w rozwój młodzieży, infrastruktury i szkolenia trenerskiego powoduje też, że polskie kluby nie są w stanie konkurować na arenie międzynarodowej. Zbyt małe inwestycje w profesjonalizację, a także zależność od transferów zagranicznych jako głównego źródła dochodów, sprawiają, że polska liga nie wykazuje dynamiki rozwoju.

System szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej decyduje o przyszłości całego futbolu. W Polsce funkcjonuje wiele szkółek piłkarskich, akademii oraz klubów sportowych szkolących najmłodszych. Mimo

11 Mikołajczyk A., Rynek transferowy w piłce nożnej. Doświadczenia europejskie. Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość, 8/2019, s. 173-185

12 Gdyby pieniądze grały na boisku to Polska nie miałaby szans, czyli ile są warianci piłkarze na Euro, <https://300gospodarka.pl/news/gdyby-pieniadze-graly-na-boisku-to-polska-nie-mialaby-szans-czyli-ile-sa-waranci-pilkarze-na-euro>

że na papierze system szkolenia młodzieży wydaje się dobrze zorganizowany, to w praktyce napotyka liczne problemy, które negatywnie wpływają na jakość i efektywność szkolenia. Głównym celem systemu szkolenia jest rozwijanie umiejętności technicznych, taktycznych, fizycznych oraz mentalnych młodych piłkarzy, co pozwala na ich płynne przejście do piłki seniorskiej. Polskie akademie i szkółki piłkarskie starają się realizować te założenia, jednak brak jednolitego systemu szkoleniowego i standaryzacji metod treningowych prowadzi do dużych różnic w jakości szkolenia pomiędzy poszczególnymi ośrodkami.¹³

Krytycy dowodzą, że szkolenie młodzieży w Polsce często skupia się przede wszystkim na aspekcie technicznym i fizycznym, zaniedbując równocześnie rozwój psychologiczny zawodników. W efekcie młodzi piłkarze, mimo posiadania odpowiednich umiejętności, nie są odpowiednio przygotowani mentalnie do wyzwań, jakie stawia przed nimi kariera zawodowa. Problemy z motywacją, radzeniem sobie ze stresem czy presją ze strony kibiców i mediów mogą prowadzić do trudności w przejściu na wyższy poziom rozgrywek.¹⁴ Brak odpowiedniej infrastruktury szkoleniowej to kolejny kluczowy problem, z którym zmaga się polska piłka nożna. Brak wysokiej jakości boisk, hal treningowych, zaplecza rehabilitacyjnego czy siłowni sprawia, że młodzi zawodnicy nie mają odpowiednich warunków do trenowania na poziomie porównywalnym z ich rówieśnikami w innych krajach. Polska młodzież piłkarska trenuje więc w warunkach, które znacząco odbiegają od standardów europejskich, co ma bezpośredni wpływ na poziom ich wyszkolenia oraz przygotowanie do kariery zawodowej.¹⁵

Kolejnym problemem jest brak wystarczającej liczby trenerów specjalizujących się

13 Kalinowski P., Chorążyk M., Europejska jakość szkolenia sportowego w piłce nożnej, Trener, 5/2017, s. 20-23

14 Kalinowski P., Karpowicz K. (2015), Porównanie wybranych elementów systemów organizacyjnych szkolenia piłkarskiego na przykładzie klubu polskiego i niemieckiego, Asystent Trenera 12 (5)/2015, s. 96

15 Arndt P., Interperłacja Pawła Andta nr 8380 do ministra sportu w sprawie sytuacji w polskiej piłce nożnej, <https://orka2.sejm.gov.pl/IZ5.nsf/main/0A5DE294>

w pracy z młodzieżą i przygotowujących ich do gry na poziomie seniorskim.¹⁶ Z danych Najwyższej Izby Kontroli (NIK) wynika, że system kształcenia trenerów w Polsce uległ znaczącym zmianom, które mogą negatywnie wpływać na jakość szkolenia sportowego. Jednym z kluczowych problemów jest obniżenie wymagań dotyczących wykształcenia, które jest konieczne do uzyskania uprawnień trenerskich. W 2013 roku wprowadzono ustawę deregulacyjną, która zniosła obowiązek posiadania wyższego wykształcenia przez kandydatów na trenerów.

Korupcja w polskiej piłce nożnej nie jest zjawiskiem nowym. Jej początki sięgają jeszcze okresu międzywojennego, choć wówczas przypadki te były rzadsze i mniej nagłośnione. Przez lata problem narastał, szczególnie w okresie PRL, a także, może nawet w sposób nasilony, po transformacji ustrojowej 1989 roku.¹⁷ Korupcja ma destrukcyjny wpływ na wizerunek piłki nożnej. W efekcie maleje frekwencja na stadionach, spadają wyniki oglądalności, a kluby i ligi tracą sponsorów, którzy nie chcą być kojarzeni z nieuczciwymi praktykami.¹⁸

Aby ograniczyć możliwość manipulacji wynikami meczów, wprowadzono nowoczesne technologie monitorujące, takie jak systemy VAR (Video Assistant Referee) czy śledzenie danych statystycznych. Technologie te przede wszystkim pozwalają na dokładniejszą analizę przebiegu meczu oraz identyfikację ewentualnych nieprawidłowości. PZPN, we współpracy z UEFA i FIFA, prowadzi kampanie edukacyjne i szkoleniowe dla zawodników, trenerów i działaczy piłkarskich. Wprowadzono też system dotkliwych kar oraz politykę większej transparentności.¹⁹ Efekty tych działań zapewne przyjdą, ale dopiero wraz z nowym pokoleniem piłkarzy!

Na słabość polskiej piłki nożnej miała też wpływ pandemia COVID-19. To oczywiste i nie wymaga nawet głębszej analizy. Pan- »

16 Koprukowiak G. Rola trenera w przygotowaniu współczesnej młodzieży do profesjonalnego uprawiania piłki nożnej. Ogrody Nauk i Sztuk, (11)/2021, s. 15-29

17 Maroszek K., Zjawiska patologii społecznej w sporcie, Gdańsk, 1994, s. 15-40

18 Ibidem

19 Ibidem

» demia pogłębiła jedynie i aż, oddziaływanie wszystkich polskich słabości. A po drugie ogarnęła cały świat, całą światową piłkę nożną. Zatem trudno jest szukać w pandemii specyficznych polskich uwarunkowań i jej wpływu większego na polską piłkę nożną. Ucierpiat bowiem cały świat.

BADANIA SONDAŻOWE NA TEMAT PRZYZYNY KRZYSU POLSKIEJ PIŁKI

W badaniu sondażowym wzięto udział 60 osób, wyłącznie mężczyzn, aktywnych na co dzień w polskim futbolu. Głównie zawodnicy i trenerzy oraz kilkoro przedstawicieli kadry medycznej i menedżerskiej. Większość respondentów (ponad 60%) miała doświadczenie zawodowe 10-letnie i większe.

Na starcie badani zostali zapytani o to, jak oceniają rozwój piłki nożnej w Polsce na przestrzeni ostatnich dekad. Opinie były dość zróżnicowane, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Respondenci zauważali znacząca poprawę w infrastrukturze piłkarskiej i wprowadzenie nowoczesnych planów treningowych. Większość oceniała jednak rozwój polskiej piłki nożnej jako przeciętny lub umiarkowany, daleki od standardów europejskich. „Brak rozwoju. Świat nam odjeżdża”; „Słabo.” – to często występujące krótkie, słowne komentarze. Badani podkreślali słabe wyniki reprezentacji i drużyn klubowych, zwracano uwagę na problemy związane z mentalnością zawodników oraz zarządzaniem w strukturach piłkarskich w Polsce.

Kolejne pytanie dotyczyło zmian w podejściu do treningów i przygotowania zawodników od czasu rozpoczęcia pracy przez respondentów w piłce nożnej. Wielu badanych zauważa, że podejście do treningów stało się bardziej profesjonalne. Trenerzy i zawodnicy są teraz bardziej świadomi fizjologii, genetyki oraz indywidualnych potrzeb każdego zawodnika. Mimo widocznego postępu wskazywano też na nierówność w standardach i podejściach w różnych klubach oraz akademiach, co może wpływać na spójność rozwoju zawodników na różnych etapach ich kariery. Respondenci dostrzegają też zwiększony nacisk na rozwój techniczny i taktyczny. Pojawia się coraz większy problem z motywacją do treningów „Rodzice częściej bardziej chcą od dzieci” – można przeczytać w kilku odpowiedziach!

Respondenci zostali zapytani o ocenę struktury organizacyjnej Polskiego Związku Piłki Nożnej (PZPN) oraz jej wpływ na rozwój piłki nożnej w Polsce. Większość (58,3%) oceniła strukturę organizacyjną

jako przeciętną. Wskazuje to na umiarkowane zadowolenie z działań PZPN, ale jednocześnie sugeruje, że istnieje wiele obszarów do poprawy. 28,3% respondentów oceniło strukturę organizacyjną jako dobrą, co może świadczyć o uznaniu dla pewnych aspektów działalności PZPN. Z kolei 10% oceniło ją źle, a po 1,7% bardzo dobrze i bardzo źle. Te skrajne opinie pokazują, że istnieją zarówno osoby bardzo zadowolone, jak i bardzo krytyczne wobec działań PZPN.

Krytycznie badani ocenili też strukturę organizacyjną, zarówno PZPN, jak i też samych klubów. Podkreślano nie tylko niedostatki infrastruktury treningowej i startowej i brak w finansach, ale też słabość struktur organizacyjnych PZPN i przede wszystkim niedostatki w zarządzaniu klubami piłkarskimi. Jak system rozgrywek ligowych w Polsce wpływa na rozwój młodych talentów – zapytano też respondentów. Na to kluczowe pytanie odpowiedzi były bardzo rozbieżne. Ponad 31% uważa, że system sprzyja rozwojowi młodych talentów. Jednak 25% było przeciwnego zdania, krytykując głównie brak zaufania do młodych zawodników i presję na wyniki.

Na pytanie o reprezentację i selekcję do niej, odpowiedzi były dość zbieżne. Ponad 40% respondentów wskazywało na złą selekcję do reprezentacji i brak identyfikacji talentów. Podobny procent odpowiedzi wskazywał na brak odpowiedniego systemu skautingu. Ciekawe, że ponad ¼ badanych podkreślała nadmierne naciski zewnętrzne, także... polityczne.

Piłka nożna ma problem z niedostatkiem pieniędzy, na wszystko, co do tego badani nie mają wątpliwości. Ciekawe natomiast, że wykazują dużą powściągliwość w sprawie inwestycji zagranicznych w polską piłkę, dając odpowiedź pokazującą brak zainteresowania tą sprawą. Tylko nieco ponad 11% oceniło to zjawisko bardzo pozytywnie, a wszak mowa tu była nie tylko o pieniądzach, ale także o nowoczesnych metodach treningu i zarządzania, poprawie infrastruktury, nie mówiąc już o czynniku ludzkim (trenerzy, zawodnicy).

Kolejna część sondażu skupiała się na edukacji sportowej i rozwoju młodzieży. Ponad 51% respondentów oceniła obecny system szkolenia młodzieży w Polsce jako przeciętny. To wskazuje na to, że istnieje znaczna przestrzeń do poprawy w zakresie metod szkoleniowych, zasobów oraz ogólnej organizacji systemu szkolenia. Dodajmy, że 15% badanych oceniło system szkolenia źle, a jedynie 3,3% oceniło go bardzo dobrze.

Na pytanie o główne przeszkody w skutecznym szkoleniu młodych piłkarzy, ponad 53% wskazało na niewłaściwe metody szkoleniowe. Blisko 42% zauważyło brak odpowiednich środków finansowych, a ponad 36% wskazało na brak wykwalifikowanej kadry trenerskiej, a 33% na niedostateczną infrastrukturę treningową. Wskazane zmiany w edukacji sportowej zdaniem badanych to przede wszystkim potrzeba wprowadzenia nowoczesnych rozwiązań organizacyjnych i szkoleniowych – 55%, 50% wskazało na zwiększenie finansowania, a ponad 48% podniesienie kwalifikacji trenerów i poprawę infrastruktury 45%.

W kontekście korupcji i skandali w polskiej piłce nożnej badani zostali zapytani o konieczne działania, które powinny zostać podjęte, aby skutecznie zwalczać te zjawiska. Aż blisko 72% respondentów zaznaczyło, że potrzebna jest lepsza kontrola i nadzór nad działalnością klubów i organizacji piłkarskich. 60% wskazało na potrzebę surowszych kar dla winnych, a 40% respondentów zaznaczyło, że konieczna jest większa transparentność w działaniu organizacji piłkarskich. 38% wskazało na potrzebę edukacji i podnoszenia świadomości wśród zawodników i działaczy. Aż 65% badanych stwierdziło, że skandale korupcyjne wpłynęły na zmniejszenie zaufania do organizacji piłkarskich.

Respondenci zostali również zapytani o największe wyzwania stojące przed reprezentacją Polski na najbliższe lata. Największym wyzwaniem, wskazanym przez blisko 60% respondentów, jest znalezienie nowych talentów. Badani zapytani zostali również o rolę selekcjonerów reprezentacji. Blisko 52% oceniło rolę selekcjonerów przeciętnie, a ponad 11% nawet źle.

Ocena roli selekcjonerów reprezentacji w kształtowaniu drużyny narodowej również była przedmiotem sondażu. 51,7% respondentów oceniło rolę selekcjonerów przeciętnie, co sugeruje, że ich wkład jest postrzegany jako umiarkowany. 36,7% oceniło rolę selekcjonerów dobrze, podczas gdy 11,7% oceniło ją źle. To wskazuje na różnorodność opinii na temat wpływu selekcjonerów na rozwój i sukcesy drużyny narodowej.

Badani zostali również zapytani o prognozy dotyczące przyszłości polskiej piłki nożnej. Ponad 41% zaznaczyło, że oceniają przyszłość raczej pozytywnie, 40% respondentów wyraziło neutralną opinię, a ponad 16% oceniło przyszłość raczej negatywnie. Odpowiedzi w pełni optymistycznych brakło.

W odpowiedzi na kluczowe pytanie, jakie działania powinny zostać podjęte, aby poprawić sytuację polskiej piłki nożnej na arenie międzynarodowej, ponad 78% respondentów wskazało na poprawę szkolenia młodzieży! Ponad 58% zaznaczyło konieczność wprowadzenia zmian organizacyjnych w PZPN, nieco ponad 53% wskazało na potrzebę wzmocnienia skautingu, a 45% na zwiększenie inwestycji w infrastrukturę. Dodatkowo 45% respondentów wskazało na potrzebę lepszego wsparcia finansowego dla klubów, a także na większą transparentność i walkę z korupcją, co jest kluczowe dla odbudowy zaufania i reputacji polskiej piłki nożnej.

W ostatniej części sondażu zapytano respondentów o ocenę obecnej kondycji polskiej piłki nożnej. Blisko 52% zaznaczyło, że oceniają ją przeciętnie, ponad 23% oceniło ją źle, a niemal 22% dobrze. To wskazuje na mieszane odczucia co do obecnego stanu piłki nożnej w Polsce, gdzie istnieje zarówno świadomość postępów, jak i wyzwania, które nadal muszą zostać spełnione.

Główne problemy polskiej piłki nożnej, wskazane przez respondentów, to niewłaściwe zarządzanie (blisko 77%), brak inwestycji w młodzież (52%), kwestie organizacyjne (42%), problemy finansowe (35%), niewystarczające wsparcie ze strony PZPN (33%), a także korupcja i skandale (10%). Wskazuje to na potrzebę głębokich reform strukturalnych, finansowych i zarządczych. Na pytanie o przyczyny kryzysu w polskiej piłce nożnej, ponad 68% respondentów wskazało niewłaściwe zarządzanie, ponad 53% niską jakość szkolenia młodzieży, 50% problemy organizacyjne, 40% brak odpowiednich środków finansowych, 30% niedostateczną infrastrukturę, a 15% korupcję i skandale. Te odpowiedzi jasno wskazują na konieczność podjęcia zdecydowanych działań naprawczych, aby odwrócić obecny trend i zbudować silniejszą, bardziej konkurencyjną i transparentną polską piłkę nożną.

WYWIADY IDI

W ramach analizy słabości polskiej piłki nożnej przeprowadzono wywiady z przedstawicielami różnych struktur związanych z piłką nożną w Polsce. Respondenci reprezentują różne role w środowisku piłkarskim, dzięki czemu możliwe było przedstawienie i wszechstronne zrozumienie problemów z perspektywy trenerów, organizatorów, menedżerów, zawodników, oraz kadry medycznej. Poniżej przedstawiono metrykę badanych:

Historia i popularność piłki nożnej w Polsce

Tab. 1. Charakterystyka grupy badawczej – wywiady

Nr wywiadu	Płeć	Wiek	Struktury piłkarskie	Liczba lat doświadczenia	Obecny klub/szkółka piłkarska
1	Mężczyzna	45	Kadra trenerska	20	Brak danych
2	Mężczyzna	52	Kadra organizacyjna	30	Górniki Zabrze
3	Kobieta	38	Kadra menedżerska	15	Brak danych
4	Mężczyzna	34	Zawodnik	15	Raków Częstochowa
5	Kobieta	35	Kadra medyczna	12	Śląsk Wrocław

Źródło: opracowanie na podstawie wywiadów

Respondenci z kadry trenerskiej i organizacyjnej (Wywiad 1 i 2) zauważają, że rozwój piłki nożnej w Polsce jest nierównomierny i nie nadąża za standardami europejskimi. Jak zauważa respondent z Wywiadu 2: „Nie ma co ukrywać, że piłka nożna w Polsce nie rozwijała się tak, jak powinna. Brakuje ciągłości, brakuje stabilności”. Podkreśla on również, że chociaż infrastruktura, jak np. stadiony, uległa poprawie, to jednak brakuje spójności i stabilności w rozwoju piłki nożnej, co prowadzi do sytuacji, w której polska piłka często staje w miejscu. Respondentka z kadry menedżerskiej (Wywiad 3) oraz zawodnik (Wywiad 4) podkreślają rosnącą popularność piłki nożnej, lecz jednocześnie zauważają, że rozwój infrastruktury i profesjonalnego zaplecza nie nadąża za tym wzrostem. „Piłka nożna w Polsce zyskała na popularności, ale rozwój infrastruktury i zaplecza technicznego nie nadążał za tym wzrostem zainteresowania.” – zauważa respondentka z Wywiadu 3.

Z kolei respondentka z kadry medycznej (Wywiad 5) dodaje, że chociaż wzrosła świadomość dotycząca zdrowia i regeneracji zawodników, to infrastruktura medyczna wciąż pozostaje daleko w tyle za potrzebami nowoczesnego futbolu. Jak sama mówi: „Dużo się mówi, ale mało robi, aby zapewnić zawodnikom odpowiednie warunki do rozwoju fizycznego i zdrowotnego”.

Zmiany w podejściu do treningów i przygotowania zawodników

Respondenci z wywiadów 1, 2 i 3 wskazują na ewolucję podejścia do treningów i przygotowania zawodników. Respondent z Wywiadu 1 zauważa, że kiedyś treningi były bardziej intuicyjne, ale obecnie są bardziej naukowe i spersonalizowane. Podobne spostrzeżenie formułuje respondentka

z Wywiadu 3, dodając, że „treningi są teraz bardziej naukowo ugruntowane, a technologia odgrywa kluczową rolę w monitorowaniu postępów zawodników”. Natomiast respondent z Wywiadu 2 wyraża sceptycyzm co do faktycznej efektywności tych zmian, twierdząc, że mimo większej roli nauki i technologii, niekoniecznie przekłada się to na lepsze wyniki.

Zawodnik (Wywiad 4) przyznaje, że mimo wprowadzenia nowoczesnych metod treningowych, nie zawsze przekłada się to na wyniki sportowe. Zauważa, że brakuje „serca” w podejściu do treningu, co wcześniej było obecne w bardziej intuicyjnym stylu przygotowania.

Respondentka z kadry medycznej (Wywiad 5) podkreśla potrzebę kompleksowego podejścia do zdrowia zawodników, zaznaczając, że „brakuje jeszcze edukacji i świadomości, jak to odpowiednio wykorzystywać”. Wskazuje, że obecnie istnieje więcej narzędzi do monitorowania zdrowia zawodników, ale wciąż brakuje wiedzy na temat ich odpowiedniego wykorzystania, co ma kluczowe znaczenie dla długofalowego rozwoju piłkarzy.

Struktura i organizacja piłki nożnej w Polsce

Wszyscy trzej respondenci (Wywiad 1, 2, 3) krytykują strukturę organizacyjną PZPN, uznając ją za niedostatecznie efektywną i mało przejrzystą. Respondent z Wywiadu 2 określa PZPN jako „maszynę, która często sama nie wie, w którą stronę zmierza”, wskazując na nadmierną biurokrację i brak konkretów. Podobnie respondentka z Wywiadu 3 zauważa, że potrzebne są bardziej nowoczesne metody zarządzania i większa transparentność w działaniu PZPN.

Zawodnik (Wywiad 4) wyraża frustrację wobec PZPN, mówiąc, że organizacja jest „oderwana od rzeczywistości” i za mało »

» otwarta na nowe pomysły oraz głosy osób pracujących „w polu”, a nie za biurkiem. Z perspektywy medycznej (Wywiad 5), w PZPN brakuje specjalistów od medycyny sportowej, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju zdrowia i regeneracji zawodników. Wskazuje na potrzebę inwestycji w nowoczesne zaplecze medyczne i specjalistów.

Problemy selekcyjne i ekonomiczno-organizacyjne

W kwestii selekcji zawodników do reprezentacji wszyscy respondenci (Wywiad 1, 2, 3, 4) zauważają brak przejrzystości i obiektywnych kryteriów. Respondent z Wywiadu 2 krytykuje selekcjonerów za wybieranie „po znajomości”, podczas gdy respondentka z Wywiadu 3 podkreśla potrzebę wprowadzenia jednolitych standardów oceny, aby zapobiec pominięciu utalentowanych zawodników. Zawodnik (Wywiad 4) dodaje, że często decyduje „kto z kim się zna i komu kto kibicuje”, co nie sprzyja budowaniu silnej reprezentacji. Respondentka z kadry medycznej (Wywiad 5) zwraca uwagę na pomijanie aspektu zdrowotnego w selekcji zawodników. Uważa, że powinno się bardziej zwracać uwagę na kondycję fizyczną i zdolność do regeneracji, ponieważ zawodnicy przemęczeni lub narażeni na kontuzje nie są w stanie w pełni wykorzystać swojego potencjału.

Edukacja sportowa i rozwój młodzieży

Wszyscy respondenci (Wywiad 1, 2, 3, 4) zgadzają się co do tego, że obecny system szkolenia młodzieży w Polsce jest niewystarczający i nieefektywny. Podkreślają brak jednolitych standardów szkoleniowych i niewystarczającą liczbę wykwalifikowanych trenerów. Respondent z Wywiadu 2 opisuje system jako „jedną wielką loterię”, gdzie każdy klub działa na własną rękę. Podobnie, respondentka z Wywiadu 3 zauważa, że brak spójności w procesie szkolenia prowadzi do tego, że młodzi zawodnicy często „znikają z radarów”.

Z perspektywy medycznej (Wywiad 5), główną przeszkodą w skutecznym szkoleniu młodych piłkarzy jest brak infrastruktury medycznej i świadomości zdrowotnej wśród trenerów. Respondentka sugeruje wprowadzenie programów edukacyjnych na temat zdrowia, regeneracji i prewencji kontuzji, co mogłoby znacząco poprawić jakość szkolenia młodzieży.

Wszyscy respondenci są zgodni co do konieczności zwalczania korupcji w polskiej piłce nożnej poprzez surowe kary i większą przejrzystość działań.

Reprezentacja Polski i przyszłość piłki nożnej

Respondenci zgadzają się, że przed reprezentacją Polski stoją liczne wyzwania, takie jak znalezienie nowych talentów i lepsze przygotowanie do turniejów międzynarodowych. Wszyscy wskazują na potrzebę reform w zarządzaniu, większej inwestycji w młodzież oraz poprawy infrastruktury. Respondent z Wywiadu 2 podsumowuje: „Jeśli coś się nie zmieni, to dalej będziemy się bujać między średniakami.”

PODSUMOWANIE

Na podstawie przeprowadzonej analizy literatury, raportów, artykułów oraz badań empirycznych, w tym sondażu diagnostycznego i wywiadów IDI, zidentyfikowano kluczowe czynniki odpowiedzialne za słabości polskiej piłki nożnej. Wyniki badań jednoznacznie wskazują na brak długoterminowej strategii rozwoju, niedostateczne inwestycje w edukację sportową zarówno trenerów, jak i kadry instruktorskiej, a także na nieodpowiednią infrastrukturę. Dodatkowymi problemami są korupcja, skandale oraz problemy finansowe klubów. Jednym z głównych wniosków płynących z przeprowadzonej analizy i badań jest brak spójnej i długofalowej strategii rozwoju zarówno na poziomie Polskiego Związku Piłki Nożnej (PZPN), jak i poszczególnych klubów piłkarskich. Badania wykazały, że aż 58,3% respondentów oceniło strukturę organizacyjną PZPN jako przeciętną, co sugeruje, że działania organizacyjne często ograniczają się do doraźnych rozwiązań, bez jasnej wizji przyszłości. Ten brak strategii wpływa negatywnie na stabilność organizacji oraz zdolność do konsekwentnego podnoszenia poziomu sportowego i efektywnego zarządzania talentami.

Z badań wynika również, że niedostateczne inwestycje w edukację sportową, rozwój młodzieży oraz nowoczesną infrastrukturę treningową są jednymi z głównych barier w rozwoju polskiej piłki nożnej. Aż 51,7% respondentów uznało, że obecny system szkolenia młodzieży jest przeciętny, wskazując na brak wykwalifikowanych trenerów specjalizujących się w pracy z młodzieżą i przygotowujących ich do gry na poziomie seniorskim.

Również korupcja od lat jest problemem polskiej piłki nożnej, podważającym jej wiarygodność i zaufanie zarówno wśród kibiców, jak i potencjalnych sponsorów. Aż 71,7% respondentów w sondażu podkreśliło potrzebę surowszych kar i lepszego nadzoru jako kluczowych działań do zwalczania korupcji. Mimo podjętych działań antykorupcyjnych problem ten wciąż istnieje i wymaga dalszych, bardziej

zdecydowanych środków zaradczych, co potwierdzają wyniki badań.

Analiza odpowiedzi uzyskanych od badanych ujawniła również, że wiele polskich klubów piłkarskich boryka się z problemami finansowymi, które ograniczają ich zdolność do inwestowania w rozwój i utrzymania zawodników na wysokim poziomie. Blisko połowa respondentów (48,3%) wskazała, że problemy ekonomiczne znacząco ograniczają możliwości rozwoju klubów, a 36,7% zauważyło, że utrudniają one codzienne funkcjonowanie. Tę sytuację respondenci definiują jako: brak stabilnych źródeł finansowania, niski poziom zainteresowania ze strony sponsorów oraz nieefektywne zarządzanie finansami.

Badania wskazują zatem na: niezbędne reformy w strukturze organizacyjnej, zwiększenie inwestycji w młodzież i infrastrukturę, wprowadzenie przejrzystych zasad zarządzania i surowszych środków antykorupcyjnych. Wzmocnienie pozycji polskiego futbolu na arenie międzynarodowej wymaga długoterminowego planowania, które uwzględnia nie tylko aspekty sportowe, ale również organizacyjne i finansowe. Tylko kompleksowe podejście do tych wyzwań pozwoli na poprawę kondycji polskiej piłki nożnej i umożliwi jej lepsze wyniki w przyszłości.

WNIOSKI Z BADAŃ

Wnioski, które wynikają z przeprowadzonej analizy i badań empirycznych, zarysowane już powyżej w PODSUMOWANIU:

Wniosek 1: Zarówno wyniki wywiadów, jak i sondażu, wskazują na potrzebę większej spójności, stabilności i długoterminowego planowania w polskiej piłce nożnej. Popularność sportu nie przekłada się na równie dynamiczny rozwój infrastruktury i systemów zarządzania.

Wniosek 2: Chociaż podejście do treningów stało się bardziej profesjonalne, nadal istnieją obawy czy zmiany te rzeczywiście przynoszą oczekiwane rezultaty. Konieczne jest dalsze doskonalenie metod treningowych z większym uwzględnieniem aspektów mentalnych i zdrowotnych.

Wniosek 3: Istnieje szeroki konsensus co do potrzeby reform w PZPN oraz konieczności zwiększenia transparentności i efektywności działań organizacyjnych. Brak spójnej strategii i profesjonalizmu w zarządzaniu klubami stanowi poważne wyzwanie dla rozwoju polskiej piłki nożnej.

Wniosek 4: Zarówno wywiady, jak i wyniki sondażu wskazują na pilną potrzebę reform w zakresie selekcji zawodników

do reprezentacji narodowej. Brak transparentnych i ujednoliconych zasad selekcji prowadzi do subiektywnych decyzji, które mogą negatywnie wpływać na jakość drużyny narodowej. Wprowadzenie bardziej obiektywnych kryteriów i poprawa systemu skautingu są kluczowe dla podniesienia poziomu reprezentacji Polski.

Wniosek 5: Problemy ekonomiczne i brak stabilnego finansowania są jednymi z największych wyzwań dla polskich klubów piłkarskich. Bez poprawy sytuacji finansowej oraz profesjonalizacji zarządzania klubami trudno będzie osiągnąć długoterminowy

sukces i konkurencyjność na arenie międzynarodowej. Istnieje potrzeba przyciągnięcia stabilnych inwestycji oraz lepszego zarządzania finansami klubów.

Wniosek 6: Zarówno wyniki wywiadów, jak i sondażu, wskazują na pilną potrzebę reform w systemie szkolenia młodzieży. Konieczne jest wprowadzenie jednolitych standardów, zwiększenie liczby wykwalifikowanych trenerów oraz poprawa infrastruktury szkoleniowej.

Wniosek 7: Korupcja pozostaje jednym z największych wyzwań dla polskiej piłki nożnej. Istnieje szeroki konsensus co do

potrzeby surowych kar i większej przejrzystości działań, aby odzyskać zaufanie kibiców i sponsorów.

Wniosek 8: Zarówno wyniki wywiadów, jak i sondażu, wskazują, że przyszłość polskiej piłki nożnej może być pozytywna, ale wymaga to wprowadzenia niezbędnych zmian i reform. Kluczowe obszary, na które należy zwrócić uwagę, to szkolenie młodzieży, zarządzanie klubami oraz poprawa infrastruktury.

Piśmiennictwo:

Akty prawne

1. Ustawa z dnia 9 czerwca 2006 r. o Centralnym Biurze Antykorupcyjnym, Dz.U.2024.184 t.j.

Literatura

2. Danisz P. Tematyka piłki nożnej w polskich mediach sportowych, uniwersalnych oraz tygodnikach opinii. Analiza zawartości tygodników opinii: „Polityka”, „Newsweek Polska” i „Wprost”, 2020.
3. Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski M., Zalewski B., Narodowy Model Gry, Warszawa 2016.
4. Drozda J., Jaskulowski K., Majewski P., The politics of sport in Poland after 1945. From socialist mass sports to market-oriented elite sports?, [w:] E. Rojo-Labaien, Á. Rodríguez Díaz, J. Rookwood (red.), Sport, Statehood and Transition in Europe. Comparative Perspectives from Post-Soviet and Post-Socialist Societies, Routledge, Taylor & Francis Group, London–New York 2020.
5. Głowacki M. Zawłocki R., Organizacyjne instrumenty zapobiegania i zwalczania korupcji w sporcie. W: Korupcja w sporcie. Poznań, 2008.
6. Gowarzewski A., Biało-Czerwoni. Dzieje piłkarskiej reprezentacji Polski 1921-2018. Katowice: Wydawnictwo GiA, 2017.
7. Gowarzewski A., Encyklopedia piłkarska Fuji: Lwów i Wilno w ekstraklasie. Dzieje polskiego futbolu kresow ego, Katowice 1997.
8. Gracz J., Psychospołeczne aspekty korupcji w sporcie, W: Korupcja w sporcie, Poznań, 2008.
9. Hałys J., Dobosz P., Śledziona L., Kowszewicz, E., Piłka nożna w Polsce, Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
10. Jadczak S., Wista w ogniu: jak bandyci ukradli Wisłę Kraków, 2019.
11. Kopeć P., Wpływ mediów na rozwój amerykańskiego sportu zawodowego na podstawie fenomenu Super Bowl, 2020.
12. Kowalczyk J., Laskowska K., Edukacja równościowa w sporcie, Tworzenie przestrzeni i warunków dla Innego, Oficyna Wydawnicza Impuls., 2009.
13. Lustgarten J., Narodziny krakowskiego sportu, W: Kopiec wspomnień. Kraków, 1964.
14. Łukasz Z. Kryzys w Polskim Związku Piłki Nożnej i próby politycznego nacisku na jego rozwiązanie, 2008.
15. Maroszek K., Zjawiska patologii społecznej w sporcie, Gdańsk, 1994.
16. Michalski C., Z dziejów kultury fizycznej we Lwowie w II połowie XIX stulecia, [w:] Lwów. Miasto, społeczeństwo, kultura. Studia z dziejów Lwowa pod redakcją H.W. Żalińskiego i K. Karolczaka, Kraków 1995, t. 1.
17. Motoczyński, W. Polski Związek Piłki Nożnej: zarys historii: 1919-1994. Polski Związek Piłki Nożnej, 1994.
18. Pajczek R., Wizerunek medialny Polskiego Związku Piłki Nożnej, 2020.
19. PZPN, STRATEGIA POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NA LATA 2020-2025.
20. Wach K., Wach A., 130 lat polskiej piłki nożnej na tle historii futbolu światowego, 2022.

» Artykuły

21. Brzozowski A., Maciorowski M., Afera korupcyjna w drugiej lidze piłkarskiej – Czy Zagłębie Lubin kupiło mecz od Polaru Wrocław?, „Gazeta Wyborcza Wrocław”, 13 maja 2004.
 22. Centrum Badania Opinii Społecznej, Komunikat z badań 97/2016, Warszawa.
 23. Chmielewski P., Ekonomiczne, społeczne i polityczne aspekty kryzysu pandemicznego w polskim futbolu. Analiza socjologiczna, Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica, 84/2023.
 24. Gołaszewski P., Treningi na dachu, Piłka Nożna, 14/2020.
 25. Kalinowski P., Chorążyk M., Europejska jakość szkolenia sportowego w piłce nożnej, Trener, 5/2017.
 26. Kalinowski P., Karpowicz K., Porównanie wybranych elementów systemów organizacyjnych szkolenia piłkarskiego na przykładzie klubu polskiego i niemieckiego, Asystent Trenera 12 (5)/2015.
 27. Koprukowiak G. Rola trenera w przygotowaniu współczesnej młodzieży do profesjonalnego uprawiania piłki nożnej. Ogrody Nauk i Sztuk, (11)/2021.
 28. Magazyn PZPN trener, 40. SYMPOZJUM AEFC, 3/2019.
 29. Mikołajczyk A., Rynek transferowy w piłce nożnej. Doświadczenia europejskie. Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość, 8/2019.
 30. Owsiański J. Sportowa wszechstronność polskich piłkarzy, uczestników rozgrywek ligowych w latach 1927–1939. International Studies: Interdisciplinary Political and Cultural Journal (IS), 27(1)/2021.
 31. Szwarz A.J., Karalność korupcji sportowej. W: Korupcja w sporcie, Poznań, 2008.
 32. Tomaszewski A., Działania antykorupcyjne w polskim futbolu: Sukcesy i porażki, Gazeta Wyborcza, 72/2019.
 33. Wasztyl R., U źródeł polskiego piłkarstwa, Acta Scientifica Academiae Ostroviensis, 22/2006.
 34. Zarychta J., Kaczyński T. Afera Fryzjera: Największy skandal w polskiej piłce. Przegląd Sportowy, 7/2015.
- Netografia
35. Arndt P., Interperłacja Pawła Andta nr 8380 do ministra sportu w sprawie sytuacji w polskiej piłce nożnej, <https://orka2.sejm.gov.pl/IZ5.nsf/main/OA5DE294>
 36. Gdyby pieniądze grały na boisku to Polska nie miałaby szans, czyli ile są warci piłkarze na Euro, <https://300gospodarka.pl/news/gdyby-pieniadze-graly-na-boisku-to-polska-nie-mialaby-szans-czyli-ile-sa-warci-pilkarze-na-euro>
 37. <https://pehasports.com/zarobki-polskich-pilkarzy>
 38. <https://wartowiedziec.pl/edukacja-kultura-i-sport/49617-finansowanie-klubow-sportowych>
 39. <https://www.footballacademy.pl/rodzic/edukacja/pilka-nozna-jako-klucz-do-rozwoju-sportowego-i-osobistego/>
 40. <https://www.ozpnleszno.pl/pilka-nozna-jako-fenomen-kulturowy-jak-futbol-wplywa-na-spoleczenstwo-i-identyfikacje-narodowa>
 41. Ile zarabia piłkarz w 4 lidze w Polsce i Niemczech? <https://www.olemagazyn.pl/ile-zarabia-pilkarz-w-4-lidze-w-polsce-i-niemczech/>
 42. Łukasz Z. Kryzys w Polskim Związku Piłki Nożnej i próby politycznego nacisku na jego rozwiązanie, 2008, <http://dspace.wsb-nlu.edu.pl/handle/11199/7020>
 43. Od Engela do Santosa. Tak radzili sobie selekcjonerzy Polski w XXI w., <https://przegladsportowy.onet.pl/pilka-nozna/reprezentacja-polski/od-engela-do-santosa-tak-radzili-sobie-selekcjonerzy-polski-w-xxi-w/8w4fz3w>
 44. Paczocha P., „Ale że Dudka nie powołał?” Janas po latach komentuje kontrowersyjne decyzje, <https://sport.interia.pl/reprezentacja-polski/news-ale-ze-dudka-nie-powolal-janas-po-latach-komentuje-kontrower,nld,7574822>
 45. Program rozwoju infrastruktury akademii piłkarskich, <https://www.gov.pl/web/sport/program-rozwoju-infrastruktury-akademii-pilkarskich>
 46. Przejście z piłki młodzieżowej do seniorskiej to kluczowy moment w karierze każdego piłkarza, <https://sportowyrodzic.pl/przejscie-z-pilki-mlodziezowej-do-seniorskiej/>
 47. PZPN, BADANIA UEFA, Coraz więcej Polaków gra w piłkę, wizerunek PZPN-u mocno w górę, <https://pzpn.pl/federacja/aktualnosci/2019-08-23/badania-uefa-coraz-wiecej-polakow-gra-w-pilke-wizerunek-pzpn-u-mocno-w-gore>
 48. Trenerzy bez dyplomu, NIK o kształceniu i doskonaleniu trenerów sportu wyczynowego, <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/trenerzy-bez-dyplomu.html>

Wymagania motoryczne i fizjologiczne współczesnej piłki ręcznej

HENRYK NORKOWSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Autor wychodząc od badań własnych i analiz danych statystycznych publikowanych po każdej imprezie rangi MŚ i ME definiuje rodzaj obciążeń startowych we współczesnej piłce ręcznej. Stwierdza, że globalne obciążenie fizjologiczne piłkarzy ręcznych zawiera wyraźną dominantę wysiłków beztlenowych fosfagenowych i mleczanowych. Toteż w konkluzji mowa jest o konieczności powrotu do badań wydolności beztlenowej i odpowiednich metod treningu.

Słowa kluczowe: piłka ręczna, wydolność beztlenowa.

SUMMARY

The author, based on his own research and analyses of statistical data published after each World Championship and European Championship event, defines the type of starting loads in modern handball. It states that the global physiological load of handball players contains a clear predominance of anaerobic phosphagen and lactate efforts. Therefore, the conclusion mentions the need to return to the study of anaerobic capacity and appropriate training methods.

Keywords: handball, anaerobic capacity.

WSTĘP

Obciążenie startowe w każdej dyscyplinie sportu jest definiowane jako ogół reakcji funkcjonalnych poszczególnych układów organizmu w odpowiedzi na wszelkiego rodzaju bodźce związane z udziałem w grze. Rozpatrując rywalizację sportową w kontekście holistycznego rozumienia człowieka, jako podmiotu uczestniczącego w rywalizacji, należy podkreślić, że udział w walce sportowej powoduje kompleksowe obciążenie organizmu i zawiera następujące składowe:

- obciążenie motoryczne – rozumiane jako zewnętrzna struktura czynności
- ruchowych związanych z udziałem w rywalizacji sportowej (poruszanie



się, techniki operowania sprzętem itd.) oraz wskaźniki ilościowe opisujące specyfikę gry (pokonywany dystans, liczba akcji, liczba błędów, skuteczność rzutów itd.).

- obciążenie fizjologiczne – wielkość oraz charakter kosztu energetycznego w kontekście dominujących systemów resyntezy ATP zabezpieczających wysiłek startowy, który określić można na podstawie fizjologicznych i biochemicznych wskaźników reakcji organizmu na obciążenie wynikające z udziału w rywalizacji sportowej (np. HR, LA itp).
- obciążenie umysłowe – obciążenie ustroju człowieka wynikające z intensywnego odbioru, przetwarzania i przekazywania informacji płynących ze środowiska zewnętrznego oraz decyzji podejmowanych w trakcie rywalizacji sportowej. W przypadku sportu obciążenie umysłowe jest charakterystyczne dla pracy umysłowej związanej z realizacją zadań startowych. Stopień nasilenia obciążenia umysłowego za-

leży od złożoności, zmienności i powtarzalności podejmowanych decyzji oraz ważności i precyzji wykonywanych czynności.

- obciążenie psychoneurowe (emocjonalne) – definiowane w psychologii jako stan organizmu wynikający z wielkości oraz charakteru reakcji poszczególnych układów w odpowiedzi na oddziaływanie bodźców zewnętrznych i wewnętrznych tzw. stresorów związanych z udziałem w rywalizacji sportowej.

OBCIĄŻENIA MOTORYCZNE I FIZJOLOGICZNE

W niniejszym opracowaniu skoncentrowano uwagę na piłce ręcznej mężczyzn, skupiając się głównie na dwóch aspektach obciążenia startowego, a mianowicie obciążeniu motorycznym i fizjologicznym. Rozpatrując kwestię obciążenia motorycznego czołowych reprezentacji narodowych w piłce ręcznej na podstawie badań własnych i analiz danych statystycznych »

» publikowanych po każdej imprezie rangi MŚ i ME, trzeba zauważyć, że średnia liczba ogółu akcji w ataku kształtuje się na poziomie ok. 55-65/zespół. Przeciętny czas każdej akcji w atakowaniu pozycyjnym nie przekracza z reguły 20-30 sekund, w trakcie których dominują liczne przyspieszenia, dynamiczne zmiany kierunku ruchu i pojedynki 1 × 1.

Dodatkowym elementem istotnie podnoszącym poziom intensywności wysiłku meczowego jest ciągła ewolucja przepisów gry, której celem jest stały wzrost dynamiki gry [8]. Jednym z efektów tych zmian jest możliwość szybkiego wznawiania akcji ofensywnych po stracie bramki, co zmusza oba zespoły do maksymalnego szybkości powrotu do obrony po każdym ataku przeciwnika. Biorąc zatem pod uwagę sumaryczną liczbę ataków w meczu, która wynosi średnio od 100 do 130 akcji, należy podkreślić, że w każdym spotkaniu zawodnicy wielokrotnie wykonują maksymalne biegi sprinterskie na dystansie ok. 25-30 metrów. Z powyższych danych wynika, że średni sumaryczny dystans pokonywany sprintem w meczu przez każdy zespół zawiera się aktualnie w przedziale 2500-3500 metrów. Te dwa wskaźniki determinują wielkość i charakter kosztu energetycznego wysiłku meczowego we współczesnej piłce ręcznej.

Ze względu na wspomniane wyżej wielokrotnie powtarzane krótkie, dynamiczne akcje 1 × 1 w atakowaniu i obronie oraz maksymalne wysiłki sprinterskie, globalne obciążenie fizjologiczne organizmu zawiera wyraźną dominantę wysiłków beztlenowych fosfagenowych i mleczanowych. Potwierdzeniem tego zjawiska są zarówno badania własne, jak i dane

innych autorów [1, 3, 5], z których wynika, że udział wysiłków o charakterze beztlenowym w obciążeniu meczowym na poziomie profesjonalnym systematycznie wzrasta i zawiera się w granicach ok. 50-60%.

Teoretycy i praktycy sportu są całkowicie zgodni, że głównym czynnikiem decydującym o efektywności treningu sportowego jest wszechstronna wiedza o danej dyscyplinie, gdyż to warunkuje spójność struktury obciążeń treningowych ze specyfiką wymogów walki sportowej. Nie ulega zatem wątpliwości, że kluczową kwestią determinującą jakość treningu piłki ręcznej jest dostosowanie struktury wysiłku do wymagań motorycznych i energetycznych gry.

Przegląd piśmiennictwa [6, 7] wskazuje przykłady rozwiązań tej kwestii poprzez trening interwałowy o wysokiej intensywności oraz fragmenty gry 3 × 3, 4 × 4 [2, 10] na ograniczonej przestrzeni, co również w istotny sposób podnosi intensywność wysiłku. Zgodność struktury obciążeń treningowych i startowych jest szczególnie istotna w okresie startowym, który w przypadku zespołów profesjonalnych trwa ok. 8-9 miesięcy.

Odnosząc powyższe do realiów męskiej piłki ręcznej, trzeba skonstatować, że ta dyscyplina przechodzi w Polsce aktualnie głęboki kryzys, o czym dobitnie świadczą wyniki osiągnięte ostatnio w imprezach rangi MŚ i ME. Reprezentacja seniorów jest obecnie sklasyfikowana na 16 miejscu w rankingu IHF, a reprezentacje juniorów i młodzieżowe zajęły odpowiednio 18. i 14. miejsca na ostatnich imprezach mistrzowskich w swoich kategoriach wiekowych. Jest przy tym znamienne, że reprezentanci Polski nie odbiegają od czołowych zespo-

tów pod względem warunków somatycznych, stąd wnosić można, że przyczyna może leżeć w sferze przygotowania fizycznego, którego kluczową składową jest specyficzna dla gry wydolność beztlenowa. Analizując przyczyny opisanego stanu rzeczy, można uznać, że jest on przypuszczalnie pochodną jakości treningu motorycznego, którego struktura pod względem intensywności nie jest adekwatna do specyfiki obciążeń startowych. Dowodem pośrednio świadczącym o prawdziwości tej tezy jest niska wydolność beztlenowa obserwowana zarówno w grupach młodzieżowych, jak i na poziomie zespołów ligowych [4].

KONKLUZJA

Poszukując rozwiązań mogących zmienić to niekorzystne zjawisko, należy powrócić do praktyk sprawdzonych w pierwszej dekadzie lat dwutysięcznych, a więc w okresie, kiedy reprezentacja seniorów prowadzona przez Bogdana Wentę zaliczana była do ścisłej czołówki światowej, a reprezentacja do lat dwudziestu wywalczyła mistrzostwo Europy (Gdańsk 2002). We wspomnianym okresie wszystkie grupy szkolenia centralnego podlegały systematycznej, okresowej ocenie poziomu wydolności beztlenowej na podstawie testów laboratoryjnych i nielaboratoryjnych odzwierciedlających specyfikę wysiłku meczowego [9]. Konieczność ponownego podjęcia takich działań nie wymaga zatem szerszego uzasadnienia, gdyż nie ulega wątpliwości, że brak rzetelnej wiedzy o aktualnym poziomie tej istotnej składowej wysiłku startowego uniemożliwia bieżącą kontrolę jakości treningu. ●

Piśmiennictwo:

1. Almeida, A.G. Performance-level indicators of male elite handball teams. *Int. Journal of Performance Analysis in Sport* 2020 (1), 1-9.
2. Corvino M. Analysis of load and players effort in 4vs4 small-sided handball games. *Kinesiology* 2016. 48.:213-222.
3. Kaliński M., Norkowski H., Kerner M., Tkaczuk W. Anaerobic Power Characteristics of Elite Athletes in National Level Team-Sport Games. *European Journal of Sport Science*. 20202. vol. 2.
4. Krawczyk K., Bielecki T., Norkowski H. Analysis of the level of aerobic and anaerobic fitness indices of handball players of the Polish Super League. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences* 2024.
5. Norkowski H. Anaerobic capacity of handball players depending on nominal positions in the field. *Physical Education and Sport* 2001 nr 3.
6. Norkowski H., Tkaczuk W. Wydolność anaerobowa piłkarzy ręcznych w procesie treningu interwałowego o maksymalnej intensywności. *Fizyczna Kultura*. Sankt – Petersburg 2002.
7. Norkowski H. Changes in power output under the influence of sprint training in handball players. *Acta of Bioengineering and Biomechanics* 2004. Vol. 6, No.1.
8. Norkowski H. Przepisy gry jako determinanta struktury obciążenia startowego w grach sportowych (na przykładzie piłki ręcznej). W: *Studia i Monografie nr 33 Gry zespołowe w wychowaniu fizycznym i sporcie*. Wyd. AWF Kraków 2005.
9. Norkowski H., Noszczak J. Piłka ręczna – zbiór testów. *Związek Piłki Ręcznej w Polsce* 2012.
10. Vukadinović M. Small-sided games and high-intensity interval training in handball. *Biology of Sport*. October 2020.

Modele komunikacji między trenerem i młodocianymi sportowcami uprawiającymi judo

JACEK DEMBIŃSKI, JAKUB JOŃCZYK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Tematem pracy jest komunikacja Trener-Zawodnik w kontekście dążenia do mistrzostwa sportowego. Jej celem jest poznanie specyfiki komunikacji trenera i zawodników na przykładzie judo. Założono, że wzbogacenie wiedzy na ten temat pomoże w rozwoju mistrzostwa sportowego (cel teoretyczny) oraz uzyskanie wyników badań własnych, dostarczą odpowiedzi na pytanie: czy i w jaki sposób komunikacja i budowanie relacji trenera z podopiecznymi może przyczyniać się do rozwoju sportowego dzieci i młodzieży (cel praktyczny). W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego zastosowaniem ankiety. Technika tą przebadano młodych zawodników sekcji judo w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Tychach oraz ich trenera.

Uzyskane wyniki badań potwierdziły, że zawodnicy darzą swoich trenerów zaufaniem, co sprzyja swobodnej komunikacji między nimi. Trenerzy tworzą atmosferę, w której każdy ma możliwość wypowiedzenia się i bycia wysłuchanym. Dzięki elastycznemu podejściu, trenerzy akceptują możliwość popełnienia błędów i otwierają się na opinie zawodników, co z kolei wzmacnia ich pewność siebie i prawo do własnego zdania.

Słowa kluczowe: sport, komunikacja trener zawodnik, judo.

SUMMARY

The topic of the work is Coach-Athlete communication in the context of striving for sports championship. Its aim is to learn the specifics of communication between the coach and players using the example of judo. It was assumed that enriching knowledge on this subject would contribute to the development of sports mastery (theoretical goal) and the obtained results of own research will provide answers to the question: whether and how communi-

cation and building relationships between the coach and the players can contribute to the sports development of children and youth (practical purpose).

The research used the diagnostic survey method using a questionnaire. This technique was used to test young judo players at the School of Sports Championship in Tychy and their coach.

The obtained research results confirmed that players trust their coaches, which promotes free communication between them. Trainers create an atmosphere in which everyone has the opportunity to express themselves and be heard. Thanks to a flexible approach, coaches accept the possibility of making mistakes and are open to the players' opinions, which in turn strengthens their self-confidence and the right to their own opinion.

Keywords: sport, communication, coach, athlete, judo.

WSTĘP

Komunikacja na linii trener-zawodnik jest kluczowym elementem efektywnej współpracy i osiągnięcia sukcesów w sporcie. Celem podjętych badań była analiza komunikacji między trenerem a zawodnikiem wpływająca na rozwój mistrzostwa sportowego, na przykładzie młodych judoków w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Tychach. Niniejsze doniesienie powstało za zgodą i na podstawie wybranej części badań przeprowadzonych przez Jakuba Jończyka, studenta II roku studiów magisterskich w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie w Warszawie.

Komunikacja, obejmująca zarówno werbalne, jak i niewerbalne aspekty, ma istotne znaczenie dla motywacji, zaangażowania i rozwiązywania konfliktów. Skuteczny "feedback" i dostosowanie metod szkoleniowych do indywidualnych potrzeb zawodników są kluczowe dla ich rozwoju. Wspieranie psychiczne i ciągłe kształcenie

trenerów w zakresie umiejętności interpersonalnych również przyczynia się do lepszych wyników sportowych (Huciński, Mikołajec, Wilczewski 2019).

Analiza pojedynczych przypadków oraz studia nad literaturą przedmiotu wskazują na ogromne znaczenie dobrego kontaktu między trenerem a zawodnikiem w procesie osiągania mistrzostwa sportowego. Niniejsza praca ma na celu ukazanie, jak optymalna komunikacja może wspierać rozwój młodych sportowców oraz jakie są praktyczne implikacje dla trenerów.

KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA RELACJI MIĘDZYŁUDZKICH

Relacje międzyludzkie są kluczowym elementem życia, wpływającym na tworzenie emocjonalnych więzi. W psychologii definiowane są jako wzajemne związki między ludźmi lub grupami społecznymi, które obejmują komunikację, interakcje emocjonalne i postawy (Dubisz 2023). Rozwój osobowy jest ściśle związany z umiejętnościami emocjonalnymi, rozwijanymi poprzez obserwację i doświadczenie, oraz z kontrolą i rozpoznawaniem uczuć własnych i innych osób. Emocje mogą prowadzić zarówno do pozytywnych, jak i negatywnych (dysfunkcyjnych) reakcji (Nerło 2017).

W procesie rozwoju w kontaktach z innymi ludźmi następuje socjalizacja. Dziecko nabywa umiejętności społeczne, umożliwiające mu radzenie sobie w różnego rodzaju sytuacjach społecznych. Dzięki kompetencjom społecznym jednostka zna zasady właściwego postępowania w określonym czasie, miejscu i kontekście, wie jak w danej sytuacji należy się zachować. Wykorzystując te umiejętności i doświadczenie potrafi budować pozytywne, satysfakcjonujące relacje międzyludzkie. Huciński, Mikołajec i Wilczewski (2019) zwracają uwagę na istotny element sukcesu i poczucia spełnienia, a mianowicie służenia innym, rozumianym jako empatia »

» w relacjach z otoczeniem. Służenie innym w sposób bezinteresowny jest dodatkową motywacją oraz dodatkowym źródłem satysfakcji. Toteż programy wychowawcze powinny być ukierunkowane na działania empatyczne tak, aby przeważały nad egoistycznymi. Długotrwała praca w tym kierunku jest filarem osobistego rozwoju (Huciński, Mikołajec, Wilczewski 2019).

WPŁYW SPORTU NA ROZWÓJ KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ZAWODNIKA

Kompetencje społeczne, kluczowe dla efektywnego funkcjonowania w społeczeństwie, obejmują umiejętności interpersonalne, takie jak nawiązywanie i utrzymywanie relacji. Istotne metody ich oceny to obserwacja zachowań, zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych (Sujak, 2006; Huciński, Mikołajec, Wilczewski, 2019). Sport, szczególnie drużynowy, jest doskonałym narzędziem rozwijającym kompetencje społeczne. Dzieci i młodzież uczą się w nim dyscypliny, samodyscypliny, pracy zespołowej i odpowiedzialności. Trening pod okiem doświadczonych trenerów oraz współpraca z innymi zawodnikami pomagają w rozwoju tych umiejętności. Współzawodnictwo w sporcie uczy radzenia sobie z porażkami i wyzwaniami, a także rozwija zdolności takie jak myślenie taktyczne, panowanie nad emocjami i umiejętność pracy w grupie (Spieszny 2003; Dembiński 2020). Sport wymaga przestrzegania określonych zasad i reguł, co sprzyja nauce odpowiedzialności i współpracy. W grach zespołowych, kluczowe jest dostosowanie się do norm grupy i dążenie do wspólnego celu. Każdy zawodnik musi być świadomy, że jego indywidualne decyzje mogą wpłynąć na wynik całego zespołu (Kochanowski, 2016). Ponadto, sport uczy szacunku do przeciwnika i zasad fair play, co przekłada się na etyczne zachowania również w życiu codziennym. Zawodnicy uczą się, że rywalizacja powinna odbywać się na poziomie umiejętności, a nie poprzez poniżanie rywala (Kochanowski 2016; Dembiński 2020).

Dzięki doświadczeniom sportowym, zawodnicy zyskują pewność siebie, co sprzyja lepszemu radzeniu sobie w sytuacjach wymagających publicznych wystąpień i podejmowania decyzji. Sportowcy często stają się bardziej otwarci na podejmowanie ryzyka i branie odpowiedzialności za swoje decyzje, co wspiera ich osobisty rozwój i sukcesy zarówno w sporcie, jak i w życiu codziennym (Kochanowski, 2016).

STYLE KIEROWANIA UŻYWANE W PRACY TRENERSKIEJ

Styl kierowania trenera ma kluczowe znaczenie dla efektywności procesu treningowego i wyników sportowych. Zgodnie z przepisami prawa, trener to osoba posiadająca co najmniej średnie wykształcenie, niekarana sędownie i mająca odpowiednie doświadczenie oraz umiejętności. Jednak samo posiadanie kompetencji nie wystarczy, aby zdobyć uznanie w środowisku sportowym. Dobry trener powinien także posiadać umiejętności motywacyjne, przywódcze, wychowawcze i planistyczne (Czajkowski 2008).

Czajkowski (2008) wyróżnia następujące style kierowania:

1. Styl Władczy (Autokratyczny): Trener podejmuje wszystkie decyzje samodzielnie, nie tłumacząc motywów ani metod. Zawodnicy są traktowani przedmiotowo, a ich zadaniem jest zaspokajanie ambicji trenera. Choć taki styl może przynieść szybkie wyniki, jest zazwyczaj krótkotrwały i może prowadzić do wypalenia sportowców,
2. Styl Współpracujący (Demokratyczny): Zakłada aktywny udział zawodników w planowaniu i realizacji celów treningowych. Trener wysłuchuje sugestii sportowców, co prowadzi do większego zaangażowania i lepszych relacji. Ten styl sprzyja długotrwałemu rozwojowi i stabilniejszym wynikom,
3. Styl Formalny i Zwierzchniczy: Styl formalny koncentruje się na przestrzeganiu zasad i procedur, podczas gdy zwierzchniczy opiera się na hierarchii. Choć mogą mieć swoje miejsce, nie są tak efektywne jak style bardziej elastyczne i współpracujące,
4. Styl Przyjazny: Trener troszczy się o samopoczucie i rozwój osobisty zawodników. Pełni rolę mentora i wsparcia, co sprzyja motywacji i lojalności, prowadząc do długotrwałych postępów.

Poszczególne style kierowania przeplatają się wzajemnie niezależnie na poszczególnych etapach mistrzostwa sportowego i związane są z poziomem mistrzostwa sportowego. Naglak (1999) wyróżnia trzy poziomy kierowania:

1. Poziom Elementarny: charakteryzuje się rutynowymi, schematycznymi działaniami. Trener koncentruje się na organizacji treningu i podstawowych obowiązkach kierowniczych.
2. Poziom Twórczy: Wymaga indywidualizacji i elastyczności w rozwiązywaniu nietypowych problemów. Trener musi

być kreatywny i dostosowywać plan treningowy do potrzeb sportowców.

3. Poziom Specjalistyczny: Dotyczy zaawansowanych sytuacji bez ustalonych wzorców. Wymaga zastosowania nietypowych rozwiązań i zaawansowanych umiejętności kierowniczych.

Styl kierowania trenera nie jest stały i może się zmieniać w zależności od sytuacji i etapu szkolenia. Świadomość swojego stylu i umiejętność jego dostosowania do potrzeb sportowców oraz specyfiki dyscypliny są kluczowe dla efektywności treningu. Trenerzy powinni być elastyczni i zdolni do adaptacji, aby optymalnie wspierać rozwój sportowców i osiągać lepsze wyniki w dłuższej perspektywie (Kosendiak i wsp. 2016; Dembiński 2023).

MOTYWACJA W SPORCIE

Motywacja odgrywa kluczową rolę w sporcie, wpływając na rozwój zawodnika, jego chęć doskonalenia umiejętności i dążenie do osiągnięcia sukcesów. Jednym z najważniejszych aspektów motywacji jest potrzeba samorealizacji, która według teorii Masłowa napędza człowieka do podejmowania działań zgodnych z jego możliwościami i zainteresowaniami, co sprzyja nieustannemu rozwojowi (Wróblewska 2020). W sporcie motywacja zawodników zmienia się w zależności od ich wieku i etapu kariery (Bieniek 2015), a jej brak może negatywnie wpływać na wyniki. Motywacja dzieli się na wewnętrzną, wynikającą z własnych potrzeb oraz zewnętrzną, pochodzącą z otoczenia. Wewnętrzna motywacja uważana jest za bardziej skuteczną, ponieważ pomaga zawodnikom działać pomimo porażek, natomiast motywacja zewnętrzna może zależeć od nagród i uznania (Kochanowski 2016). Rola trenera jest kluczowa w budowaniu motywacji u sportowców. Dobry trener powinien wspierać zawodników, tworzyć pozytywną atmosferę, motywować ich do rozwoju i budować ich pewność siebie. Ważnym elementem jest również umiejętność prowadzenia dialogu z zawodnikiem, zamiast narzucania gotowych rozwiązań, co sprzyja rozwijaniu samodzielności i odpowiedzialności za własny rozwój (Mamczak, Szymański 2019). Bliska relacja między trenerem a zawodnikiem, oparta na wzajemnym zaufaniu, zaangażowaniu i wspólnym dążeniu do celu, jest istotnym czynnikiem sukcesu (Bieniek 2015).

Motywacja osiągnięć, zwłaszcza wewnętrzna, szczególnie u młodych zawodników, wpływa na ich postępy oraz zaangażowanie w treningi, co przekłada

się na lepsze wyniki i satysfakcję z uprawiania sportu. Wyrażanie emocji i ich rozpoznawanie są istotne w relacjach międzyludzkich, wpływając na jakość interakcji. Kultura osobista ma duży wpływ na sposób wyrażania emocji, co z kolei wpływa na ustalanie relacji (Nerło 2017). Relacje interpersonalne koncentrują się na wzajemnych stosunkach, które mogą przybierać formę izolacji lub otwartości. Poprawna komunikacja i jasne sygnalizowanie potrzeb przyczyniają się do lepszej jakości relacji (Lev i wsp. 2018).

Pierwsze relacje związane są z opiekunem, który kształtuje podstawowe umiejętności emocjonalne dziecka. Jakość przywiązania do opiekuna ma kluczowe znaczenie dla przyszłych interakcji społecznych i rozwoju umiejętności społecznych dziecka (Nerło 2017).

W miarę jak dziecko poszerza krąg kontaktów społecznych, rozwija umiejętności społeczne oraz ujawniają się jego deficyty, wpływając na jego interakcje z innymi. Relacja nauczyciel-uczeń, podobnie jak relacja trener-zawodnik, opiera się na wpływie, jaki nauczyciel lub trener wywiera na ucznia lub zawodnika. Wpływając na jego rozwój poznawczy, społeczny i intelektualny. W kontekście sportowym, trener ma za zadanie pomnażać potencjał fizyczny i psychiczny zawodnika oraz umiejętność ich uwalniania poprzez motywację. Kluczowe w tej relacji są wzajemne zaufanie, poznanie i pomoc (Herzig 2002).

POZIOM MOTYWACJI W SPORCIE A WYNIK SPORTOWY

Bardzo istotnym elementem w sporcie, w relacjach trener zawodnik, jest panowanie nad własnymi emocjami, w sytuacjach głęboko stresujących. Psychologowie sportu zwracają uwagę na prawa Yerkesa-Dotsona(2024) (Błońska 2013; Wikipedia 2024). Pierwsze z nich mówi o optymalnym poziomie motywacji (pobudzenia emocjonalnego). Zarówno zbyt wysoki jak i zbyt niski poziom pobudzenia emocjonalnego nie pozwolą na osiągnięcie maksymalnych wyników sportowych. Poziom pobudzenia (motywacji) będzie indywidualnie zmienne w odniesieniu do każdego sportowca. Dlatego, w różnych sytuacjach sportowych, trener i zawodnik powinni kontrolować swoje emocje, a w odniesieniu do dzieci i młodzieży regulacja pobudzenia emocjonalnego leży po stronie, przede wszystkim trenera. To on uspokaja i łagodzi w sytuacjach zbyt wysokiego pobudzenia lub mobilizuje i często podniesionym głosem pobudza do działania.

Drugie prawo Yerkesa-Dotsona mówi jak w zależności od poziomu trudności zadania należy regulować poziom pobudzenia emocjonalnego (motywacji). W naturze ludzkiej normalnością jest to, że do zadań łatwych mobilizujemy się zdecydowanie gorzej. Natomiast do zadań trudnych mobilizujemy się zdecydowanie bardziej. Dobrym przykładem jest tu Iga Świątek, której bardzo trudno znaleźć motywację do wygrania meczu z przeciwniczką z drugiej setki rankingu, bo przeciwnik jest łatwy do pokonania.

I tu pojawia się niespodzianka 30-40 niewymuszonych błędów Igi i mecz staje się wyrównany. Są też przykłady, gdzie Iga z niżej notowaną przeciwniczką, potrafiła wygrać w 2 setach (6;0, 6;1). Ten wynik świadczył o optymalnym pobudzeniu i optymalnej motywacji. Stąd też wyływa wniosek, że przeciwnika nigdy nie wolno lekceważyć. Analizując przykład Świątek ze strony jej oponentek łatwo zauważymy, że w każdym meczu przeciwko niej jej przeciwniczki są maksymalnie zmotywowane i pobudzone. Wygranie meczu z raketą nr 1 na świecie odbiłoby się głośnym echem na całym świecie. Przeciwniczki Igi boją się też łatwej przegranej, gdyż echo tej porażki nie przysporzy im chwały, a wręcz przeciwnie. W meczach z Igą jej przeciwniczki często grają powyżej swoich potencjalnych możliwości (np. półfinał IO w Paryżu 2024 i przegrany mecz Igi z Qinweng Zheng). Podsumowując należy stwierdzić, że każdy sportowiec ma swój optymalny poziom pobudzenia uwarunkowany jego konstrukcją psychiczną (I prawo Yerkesa-Dotsona) i trudnością zadania jakie ma wykonać (II prawo Yerkesa-Dotsona).

CELE, PRZEDMIOT BADAŃ I HIPOTEZA BADAWCZA

Głównym celem podjętych badań było poznanie komunikacji trenera i zawodnika. Wyróżniono następujące cele szczegółowe:

- cel poznawczy – poznanie specyfiki komunikacji trenera i zawodników judo;
- cel teoretyczny – wzbogacenie wiedzy na temat w jaki sposób komunikacja i budowanie relacji trenera z podopiecznymi może przyczyniać się do rozwoju ich mistrzostwa sportowego;
- cel praktyczny – uzyskanie odpowiedzi na pytanie: czy komunikacja występująca w relacjach badanej grupy jest na zadawalającym poziomie czy też wymaga działań naprawczych.

Przedmiotem niniejszych badań była analiza komunikacji na linii Trener – Zawodnik.

Hipotezy to przypuszczenia, które mają zostać potwierdzone lub nie w celu wyjaśnienia jakiegoś zjawiska. Temu rozstrzygnięciu służą dane zebrane w toku badań. Hipotezy zatem są „świadomie przyjętymi przypuszczeniami czy założeniami, wymagającymi potwierdzenia lub odrzucenia na podstawie przeprowadzonych badań” (Łobocki 2015). Dla potrzeb realizacji niniejszej pracy przyjęto jedną hipotezę; model komunikacji pomiędzy trenerem i zawodnikiem, w badanym obszarze jest poprawny i nie wymaga działań naprawczych.

METODY, TECHNIKI I NARZĘDZIA BADAWCZE

W badaniach zastosowano metodę sondażu z zastosowaniem ankiety (Łobocki 2015 s. 30).

W przeprowadzonych badaniach zastosowano technikę sondażu z zastosowaniem anonimowej ankiety.

Z metodami i technikami badań ściśle związek mają narzędzia badawcze. W literaturze metodologicznej przez narzędzia badawcze rozumie się wszystkie przedmioty, które mają posłużyć do realizacji wybranej techniki badawczej. Rodzaj zastosowanego narzędzia badawczego jest uwarunkowany wcześniejszym doбором odpowiedniej metody i techniki badawczej. W związku z tym, że do metody sondażu diagnostycznego wykorzystano technikę badania ankietowego, narzędziami badawczymi będą kwestionariusze.

Ankieta składała się z pytań o kafeterii zamkniętej. Pytania w nich zawarte są ze sobą skorelowane – jest ich po 13 i zawierają punktową skalę ocen od 1-10. Grupą respondentów byli zawodnicy – dzieci i młodzież ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego Tychy – uczniowie szkoły podstawowej oraz ich trener.

Specyfika przeprowadzonych badań polegała na tym, że stworzono dwa rodzaje ankiet. Pierwsza z nich była skierowana do sportowców. Każdy z nich wypełniał ją indywidualnie w warunkach izolowanych od innych kolegów jak również bez obecności trenera. Jedyną osobą obecną przy badaniu był ankieter, który pilnował, aby w ankiecie znalazły się odpowiedzi na wszystkie 13 pytań. Każde z 13 pytań dotyczyło trzech sytuacji; na treningu, podczas zawodów i poza treningiem i zawodami (poza salą sportową).

Druga anketa skierowana była do trenera, który odpowiadał na te same pytania co badani sportowcy. Trener dokonywał samooceny w odniesieniu do swoich podopiecznych nie różnicując swoich »

» odpowiedzi w odniesieniu do każdego z nich. Trener jednoznacznie uznał, że jego stosunek względem podopiecznych jest podobny i nie jest w stanie go różnicować. W ten sposób uzyskano 29 ankiet od badanych sportowców i 1 ankietę odpowiedzi od ich trenera. W analizie wyników zestawiono odpowiedzi zawodników i odpowiedzi trenera uzyskując w ten sposób 29 indywidualnych modeli komunikacji trenera i wybrany zawodnik.

W tabeli 1 zaprezentowano dwa rodzaje zastosowanych ankiet skierowanych do sportowców i ich trenera.

CHARAKTERYSTYKA BADANYCH OSÓB

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Tychy została założona przez Akademię Piłki Nożnej SMS Tychy w roku 2017. Szkoła

ukierunkowana jest na poznawanie emocji i potrzeb uczniów. Uczy określać emocje, nazywać je i radzić sobie z nimi szanując swoją społeczność i bliskich. W skład SMS Tychy wchodzi Szkoła Podstawowa i Liceum Ogólnokształcące zapewniające ciągłość kształcenia w połączeniu ze szkoleniem sportowym. Szkoła Mistrzostwa Sportowego posiada klasy o profilu piłka nożna, judo, hokej, szachy, akrobatyka. Ogółem w szkole uczy się 345 osób, w tym 60 uczniów, którzy trenują w sekcji judo. Trenerami sekcji judo są K.S. (ju jitsu) i B.G. (judo w stylu japońskim).

Każdego tygodnia uczniowie biorą udział w zajęciach sportowych w rozszerzonym zakresie. Składają się na nie zajęcia akrobatyki, piłki nożnej, judo oraz wychowania fizycznego.

Wszystkie zajęcia edukacyjne odbywały się w budynku przy ulicy Oświęcimskiej 51 w Tychach. Informacje o placówce znajdują się na stronie internetowej <https://www.smstychy.pl/o-szkole/> (dostęp 20.02.2024). Dobór grupy badawczej był celowy i była ona dość jednorodna: uczniowie klas 4 i 5, w zbliżonym wieku, trenujący judo, dlatego w ankiecie pominięto ich metryczkę. Wszyscy byli podopiecznymi jednego trenera. Pilotażowym badaniem ankietowym objęto 60 uczniów klas 1-5. Ostatecznie odrzucone zostały ankiety z klas 1-3, ponieważ dzieci nie zrozumiały zasad i ich odpowiedzi były niemiarodajne (często we wszystkich odpowiedziach widniała jedna wartość). Ostatecznie grupa badawcza liczyła 29 uczniów trenujących regularnie judo i ich trener.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE – WYBRANE MODELE KOMUNIKACJI

Ze względu na ograniczone możliwości prezentacji wyników badań w niniejszym artykule zaprezentowano 3 najbardziej charakterystyczne indywidualne modele komunikacji z punktu widzenia zawodnika i jego trenera. Przyjęto założenie, że jeśli w poszczególnych pytaniach odpowiedzi trenera i sportowca „mniej więcej” się pokrywają, tzn. są prawie takie same, znaczyć to będzie, że komunikacja trener – zawodnik jest właściwa. Im większe rozbieżności w odpowiedziach na poszczególne pytania, tym komunikacja przebiega niewłaściwie i wymaga wielu zmian.

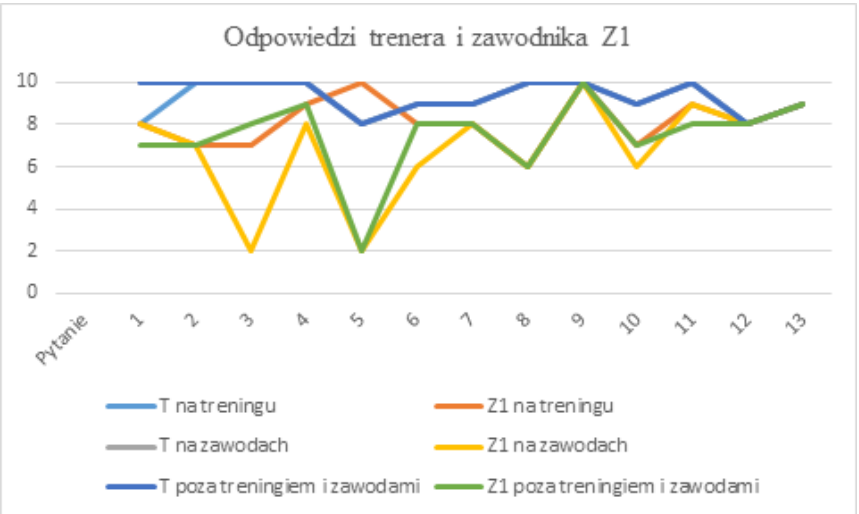
Pierwszy prezentowany model na przykładzie zawodnika Z1, charakteryzuje się tym, że rozbieżności w odpowiedziach trenera i zawodnika dotyczą 2-3 pytań. W tym przypadku istnieje duża szansa szybkiej poprawy sprawności komunikowania się zawodnika Z1 i trenera. Wykres 1, zamieszczony poniżej to porównanie odpowiedzi trenera i zawodnika Z1.

Dane z wykresu 1 wskazują na rozbieżność wypowiedzi trenera i zawodnika w sytuacji na zawodach i poza treningiem i zawodami. Trener ocenia, że jego wypowiedzi są zrozumiałe i są prawie takie same zarówno na treningu, na zawodach i poza nimi (krzywe wykresu odpowiedzi trenera pokrywają się), ale zawodnik już uważa, że nie całkiem komunikaty trenera są dla niego zrozumiałe. Należy jednak zwrócić uwagę, że różnice są niewielkie. Największa rozbieżność występuje w pytaniu nr 3 o konstruktywną krytykę w kategorii na zawodach oraz w pytaniu nr 5 dotyczącego zadawania pytań i zrozumiałości zadań jakie ma zawodnik wykonać w kategoriach na zawodach i poza treningiem i zawodami. Takich i podobnych przypadków zarejestrowano i wyróżniono 12.

Drugi prezentowany model na przykładzie zawodnika Z5 (wykres 2) charakteryzuje się dużą zbieżnością odpowiedzi zarówno trenera jak i zawodnika. Wszystkie odpowiedzi mieszczą się w ocenie pomiędzy 8 a 10 punktów. Oceny zawodnika Z6 są zbieżne z odpowiedziami trenera. Odchylenia we wszystkich kategoriach są niewielkie. Ten model jest przykładem właściwej i pożądanej komunikacji. Takich i podobnych przypadków zarejestrowano i wyróżniono 9.

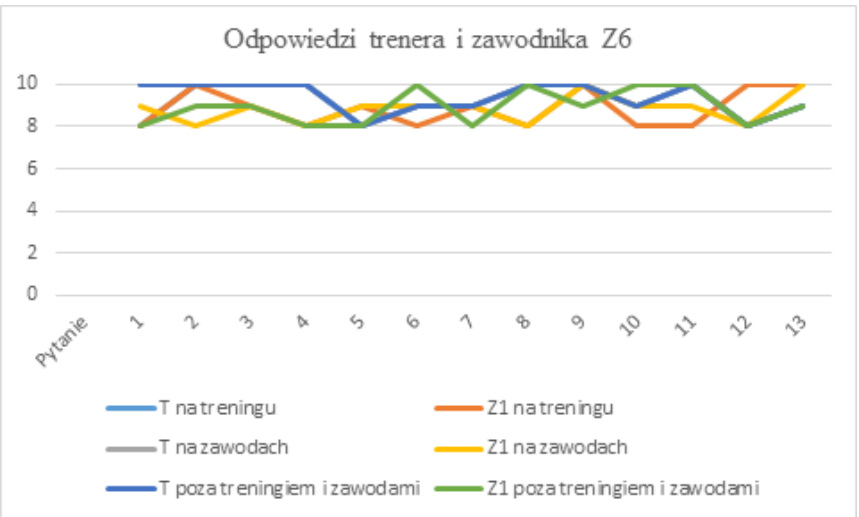
Trzeci prezentowany model na przykładzie zawodnika Z12 charakteryzuje się znaczną różnicą w odpowiedziach trenera i zawodnika. Zestawienie odpowiedzi trenera i zawodnika Z12 obrazuje wykres 3 zamieszczony poniżej.

Wykres 1. Odpowiedzi trenera i zawodnika (Z1)



Źródło: opracowanie własne

Wykres 2. Odpowiedzi trenera i zawodnika (Z6)



Źródło: opracowanie własne

Zaprezentowany na wykresie 3 model zdecydowanie odbiega od dotychczas przedstawianych. Oceny zawodnika są wyraźnie niższe od ocen trenera we wszystkich kategoriach. W tym przypadku można jednoznacznie stwierdzić, że wzajemna komunikacja na drodze trener zawodnik jest niewłaściwa i wymaga gruntownych działań naprawczych. Istnieje pilna potrzeba dostosowywania form komunikacji do potrzeb zawodnika, a to z pewnością leży po stronie trenera. Podobnych przypadków zarejestrowano i wyróżniono 8.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

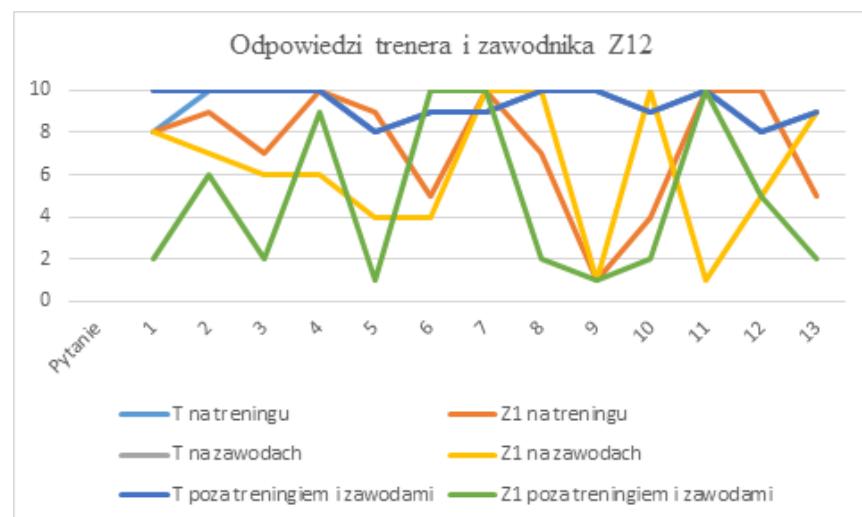
Celem podjętych badań było poznanie komunikacji trenera z jego podopiecznym-

mi. Intencją autorów było zbadanie tego zagadnienia i sformułowanie odpowiedzi na pytania dotyczące tego jak komunikację w sporcie widzi nie tylko trener, ale również jego podopieczni. Uzyskane rezultaty badania potwierdzają, że zawodnicy dostrzegają fakt, iż trenerowi można zaufać. Ich relacje cechuje możliwość swobodnej wymiany myśli pomiędzy trenerem a podopiecznymi, co spowodowane jest tym, że została stworzona atmosfera, która daje każdemu możliwość wypowiedzenia się z gwarancją bycia wysłuchanym. Jest to efekt pewnej elastyczności trenera i wyjścia z roli osoby, która jedynie wskazuje zadania i wymaga. Trener akceptuje to, że może się pomylić i ktoś »

Tabela 1. Pytania zawarte w ankietach skierowanych do trenera i do zawodników

Trener			Zawodnik		
Zasady i formy komunikacji na treningu	Zasady i formy komunikacji podczas zawodów sportowych	Zasady komunikacji poza treningiem i zawodami	Zasady i formy komunikacji na treningu	Zasady i formy komunikacji podczas zawodów sportowych	Zasady komunikacji poza treningiem i zawodami
Czy Twoje wypowiedzi komunikacyjne wywołują u zawodnika reakcję?			Czy komunikacja wywołuje u zawodnika reakcję?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy jesteś uczciwy w ocenie postawy zawodnika oraz jego postępowania? Wskazuj w skali od 1 do 10 gdzie 1 to niuansowe ocenianie, a 10 to całkowite uczucie o nim.			Czy trener jest uczciwy w ocenie Twojej postawy oraz postępowania? Wskazuj w skali od 1 do 10 gdzie 1 to niuansowe ocenianie, a 10 to całkowite uczucie o nim.		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy w przypadku krytyki zawodnika tworzysz w jego kierunku konstruktywną informację zwrotną, czy i jak nadejść do poprawy? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy kiedyś trener Cię krytykował? Czy tworzysz jednoznacznie konstruktywną informację zwrotną i na temat tego co i jak należy poprawić? Ocenę w skali od 1 do 10		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy komunikacja z zawodnikiem jest dla Ciebie trudna? Wskazuj w skali od 1 do 10 gdzie 1 to całkowity brak zaangażowania w rozmowę, a 10 to całkowite zaangażowanie w rozmowę.			Czy w komunikacji z Tobą trener jest całkowicie skupiony na rozmowie?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Jak często zadajesz zawodnikowi pytania dotyczące zadań jakie ma wykonać? Ocenę w skali od 1 do 10 gdzie 1 oznacza brak pytań, a 10 bardzo często (po każdej lub kilkunastu minutach)			Jak często trener zadaje Ci pytania dotyczące zadań jakie ma wykonać?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy Twoje formy komunikacji względem zawodnika jest takowa na którą możesz być zadowolony? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy jakoś komunikacja trenera jest takowa na którą możesz być zadowolony?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy po treningu dostajesz od swojego komunikatora do poprawy? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy trener dostaje od Ciebie swoje uwagi i komunikację do Twoich potrzeb?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy traktujesz wszystkich zawodników w równy sposób? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy trener traktuje wszystkich zawodników w równy sposób?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy pytasz zawodnika o jego zdanie i jego doświadczenia (jak radzi sobie z emocjami)? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy trener pyta o Twoje doświadczenia i o to jak sobie radzisz z emocjami?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy tworzysz atmosferyę dzięki której Twoi podopieczni czują się swobodnie i nie boją się wyrażać swoich opinii?			Czy trener stworzył atmosferę dzięki której jego podopieczni czują się swobodnie i nie boją się wyrażać swoich opinii?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy podczas rozmowy z zawodnikiem utrzymujesz z nim kontakt wzrokowy? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy podczas rozmowy z Tobą trener utrzymuje kontakt wzrokowy?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy komunikacja, którą przekazujesz zawodnikom podczas bezpośrednich z nim kontaktów w przynajmniej połowie przypadków jest efektywna? Ocenę w skali od 1 do 10			Czy komunikacja, którą przekazujesz zawodnikom podczas bezpośrednich z nim kontaktów w przynajmniej połowie przypadków jest efektywna?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami
Czy w komunikacji z zawodnikiem wykażesz się empatią i postarasz się zrozumieć inny punkt widzenia?			Czy podczas komunikacji z Tobą trener wykaże się empatią i postarasz się zrozumieć inny punkt widzenia?		
ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami	ocenę w skali 1-10 na treningu	ocenę w skali 1-10 na zawodach	ocenę w skali 1-10 poza treningiem i zawodami

Wykres 2. Odpowiedzi trenera i zawodnika (Z6)



Źródło: opracowanie własne

» inny (na przykład młody człowiek, zawodnik) może mieć rację na dany temat. Pro- wadzi to do tego, że uwagi zawodników są wystłuchiwane i analizowane przez trenera, co daje młodym sportowcom możliwość analizy wewnętrznej i pewność, że mają prawo do własnego zdania. Co więcej, zgodnie z wynikami badań oka- zuje się, że trener sam potrafi pytać mło-

dych sportowców o odczucia i spostrzeże- nia również na temat ich emocjonalności i tego w jaki sposób sobie z nią radzą, co tylko potwierdza fakt, iż mają oni moż- liwość „otwarcia się” i uzewnętrzniania swoich przemyśleń oraz refleksji nad tym jakie mechanizmy nimi kierują. Dodatkowo osoby badane przyznały, że trener potrafi dostosować swój sposób przekazu do indy-

widualnych potrzeb zawodników, co dodat- kowo zwiększa możliwość porozumienia się z młodym sportowcem jak i również wskazania właściwej drogi w osiąganiu mistrzostwa sportowego.

Przeprowadzone badania tylko w części po- twierdziły założoną hipotezę, to znaczy na 29 przeanalizowanych modeli komunikacji w dużej większości były one prawidłowe. Łącznie w 21 przypadkach stwierdzono spójność w relacjach trener zawodnik, z punktu widzenia zarówno trenera jak i jego podopiecznego. W tych 21 przy- padkach, aż w 9 z nich zaobserwowano małe różnice, a w pozostałych 12 różnice te były niewielkie. Natomiast w pozosta- łych 8 modelach różnice te były znaczne i wymagają podjęcia działań naprawczych, czyli poprawienia, niemalże wszystkich badanych aspektów komunikacji trenera z tymi zawodnikami.

Reasumując, należy stwierdzić, że cel głów- ny, jak i cele szczegółowe podjętych badań zostały osiągnięte, a zastosowana metoda może być użyta do diagnozowania spraw- ności komunikacji w obszarze, w którym wykonano badania.

Piśmiennictwo:

1. Bieniek P. (2015): Motywacja – tajemnica sukcesu na korcie [w:] Magazyn Trenera, nr 40, s. 38-40,
2. Czajkowski Z. (2008): Istota i znaczenie umiejętności społecznych trenera [w:] Ruch dla Kultury /Movement for Culture, nr 8, s. 72-85,
3. Dembiński J. (2020) „Nowoczesna edukacja – uwarunkowania i potrzeby” [w:] „Edukacja-Wychowanie-Sport” nr 1, s.5-8, Warszawa,
4. Dembiński J., (2023); Indywidualizacja zadań treningowych a efektywność szkolenia sportowców na przykładzie gry w koszykówkę [w:] Edukacja – Wychowanie – Sport, s. 2-7, Warszawa,
5. Herzig M. (2002): Psychologiczne uwarunkowania i umiejętności a skuteczność pracy trenera [w:] Sport Wyczynowy, nr 5-6, s. 23-31,
6. Huciński T., Mikołajec K., Wilczewski T. (2019): Współczesna pedagogika rodziców i nauczycieli w aktywności psychologicznej dziecka, Akademia Edukacji Psychologii i Sportu Kwidzyn,
7. Kochanowski, M. (2016): Kompetencje społeczne a ryzyko w sporcie [w:] Zbliżenia Cywilizacyjne, nr 12(1), s. 29-42,
8. Kosendiak J., Hyjek K., Nowak A., Kosendiak M., Witkowski K. (2016): Style kierowania trenerów i instruktorów sportowych [w:] Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły HUMANITAS. Zarządzanie, nr 3, s. 193-206,
9. Lev A., Skeen M., McKay M., Fanning P. (2018): Relacje na huśtawce. Jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań? GWP Gdańsk,
10. Łobocki M. (2015): Metody i techniki badań pedagogicznych, Impuls Kraków,
11. Mamczak P., Szymański P. (2019): Imopeksis. Trener czy treser [w:] Asystent Trenera, nr 6, s. 74-76,
12. Mesjasz J. (2013): Coaching jako narzędzie wspierania talentów trenerskich [w:] Forum Oświatowe, nr 25/2(49), s. 156-165,
13. Naglak Z. (1999): Metodyka trenowania sportowca, AWF Wrocław,
14. Nerło M. (2017): Społeczno-emocjonalny rozwój dziecka, czyli o poznawaniu i rozumieniu siebie oraz świata [w:] Jegier A., Szurów- ska B.: Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami, Delfin Warszawa,
15. Spieszny M. (2003): Trening młodych piłkarzy: kształtowanie sprawności fizycznej oraz przygotowanie psychiczne [w:] Acta Scien- tifica Academiae Ostroviensis, nr 12, s. 21-36,
16. Szkoła Mistrzostwa Sportowego Tychy, <https://www.smstychy.pl/o-szkole/> (pobranie: 20.02.2024),
17. Wróblewska H. M. (2020): Zasoby, potencjał i możliwości człowieka w perspektywie samorealizacji [w:] Chowanna, T. 2 (55), s. 1-16,
18. Yerkesa Dotsona (2024): <https://trening-pilkarzski.pl/psychologia-sportu-prawa-yerkesa-dodsona/> (dostęp: 12.09.2024)

W zdrowym ciele zdrowy duch? Podsumowanie wyników badań sprawności fizycznej oraz kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w Polsce

KATARZYNA PIESIEWICZ-BIAŁAS WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Zgodnie z definicją WHO: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kale- ctwia, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)” a stan zdrowia jest jednym z podstawowych czynników stanowiących o jakości życia.

Zły stan zdrowia w dzieciństwie jest szcze- gólnie niebezpieczny, ponieważ może prze- szkodzić w realizacji procesów rozwojo- wych i doprowadzić do długoterminowych i trwałych problemów zdrowotnych. Oce- niając i opisując dobrostan zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym dzieci i młodzieży należy zauważyć niepokojące doniesienia z badań ostatnich lat, które dobitnie ukazują problemy w tym okresie rozwojowym. Dzieci w coraz mniejszym stopniu podejmują aktywność fizyczną a negatywne tendencje zaczynają być widoczne w obniżeniu kompetencji rucho- wych i sprawności fizycznej.

Z badań nad aktywnością wynika, że pod- stawowe potrzeby rozwojowe w zakre- sie poziomu aktywności fizycznej nie są realizowane w wystarczającym stopniu, a długofalowe trendy z badań polskich nastolatków wskazują, że sytuacja ta po- garsza się we wszystkich grupach wieku. Niepokojące doniesienia z badań nad po- ziomem zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży powinny być dobitnym dowodem na potrzebę podjęcia skutecz- nych działań chroniących dobrostan dzieci i młodzieży zwiększając ich szanse na prawidłowy rozwój i lepszą jakość życia w przyszłości.

Słowa kluczowe: Zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, aktywność fizyczna dzieci i młodzieży.

SUMMARY

According to the WHO definition: „Health is not only the complete absence of disease or disability, but also a state of complete physical, mental and social well-being (well-being)” and the state of health is one of the basic factors determining the quality of life. Poor health in childhood is particularly dangerous because it can hinder deve- lopmental processes and lead to long-term and permanent health problems. When assessing and describing the physical and mental well-being of children and ado- lescents, it is worth noting disturbing reports from research in recent years, which clearly show problems in this developmental pe- riod. Children are becoming less and less physically active, and negative trends are becoming visible in reduced motor skills and physical fitness.

Research on activity shows that basic de- velopment needs in terms of the level of physical activity are not met to a sufficient extent, and long-term trends from research on Polish teenagers indicate that this situ- ation is worsening in all age groups. Disturbing reports from research on the level of physical and mental health of chil- dren and adolescents should be clear evi- dence of the need to take effective actions to protect the well-being of children and adolescents, increasing their chances for proper development and better quality of life in the future.

Keywords: Physical health, mental health, physical activity of children and ado- lescents.

WSTĘP

Zdrowie i jego ochrona stanowią jedno z najważniejszych globalnych dóbr pub- licznych, które można opisywać poprzez uwzględnienie różnych aspektów życia oraz poszczególnych sfer aktywności fi- zycznej i psychicznej. W przypadku zdrowia fizycznego mamy na względzie stan ludz- kiego ciała i poszczególnych jego organów. Zwraca się uwagę na prawidłowość funk- cjonowania określonych części ciała oraz poziom sprawności i wydolności fizycznej organizmu, a także podatności na zmęcze- nie podczas wykonywania wysiłku.

Z kolei zdrowie psychiczne określa się, biorąc pod uwagę dwa jego najważniejsze komponenty, czyli sprawność umysłową i emocjonalną. W świetle psychiatrii, „peł- ne zdrowie to nie tylko niewystępowanie choroby, lecz także zachowanie rezerwy sił oraz zdolności rozwoju i doskonalenia”[15]. Aktualnie zdrowie oznacza dynamiczną równowagę wszystkich sfer (fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej), a do jego zasobów należą głównie odporność biologiczna i energia vitalna człowieka, przyrodnicze i społeczno-kulturowe zasoby otoczenia, prozdrowotne i proekologiczne systemy wartości, a przede wszystkim cechy psychiczne, jak np. wiedza, racjonal- ność postępowania, optymizm i poczucie sprawstwa.

Współczesne rozumienie zdrowia stanowi wypadkową oddziaływania czynników, »

» które rzutują na nie lub zmieniają jego stan. Podstawę tego podejścia stanowi ukierunkowanie na zdrowie w aspekcie codziennego życia oraz na działania w obszarze czynników zdrowia. Zdrowie dzieci i młodzieży należy traktować jako „kapitał ludzki” istotny dla rozwoju społeczno-ekonomicznego kraju, stąd ogromne znaczenie mają oddziaływania w zakresie profilaktyki i edukacji zdrowotnej młodych osób [6, 12]. Zachowania zdrowotne są jednym z najważniejszych czynników determinujących zdrowie człowieka. Ich kształtowanie i kryształizacja zachodzi szczególnie w okresie dojrzewania, a następnie są one przenoszone na okres wczesno dorosły i dorosły [37]. Wśród zachowań codziennego życia należy szczególnie pamiętać o zachowaniach zdrowotnych określanych jako aktywności ukierunkowane na cele zdrowotne, które mogą sprzyjać zdrowiu bądź mu szkodzić.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE

Zauważyć należy, że rolę związku aktywności fizycznej ze zdrowiem doceniło już w 1976 roku Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine – ACSM) wskazujące na wytyczne w zakresie wysiłków tlenowych i rozszerzające o nowe zalecenia w kolejnych latach [29, 20].

Zgodnie z aktualną koncepcją, zdrowie jako stan ludzkiego organizmu determinowany jest wieloma czynnikami [30], a jednostka sama podejmuje decyzje dotyczące własnego zdrowia. Przełomowa w poszukiwaniu pozamedycznych uwarunkowań zdrowia okazała się koncepcja pól zdrowia Lalonde’a, zgodnie z którą największy wpływ na stan zdrowia jednostki ma jej styl życia i podejmowane przez nią zachowania zdrowotne, wśród których duże znaczenie odgrywa aktywność fizyczna [34]. Możliwość uzyskania i utrzymania dobrego stanu zdrowia człowieka poprzez aktywność fizyczną zaczęli na szeroką skalę wykorzystywać w latach 70. Skandynawowie, popularyzujący swoje narodowe dyscypliny sportu, jak narciarstwo biegowe, oraz Amerykanie, wprowadzający nowe formy aktywności, takie jak jogging lub aerobik, które zostały później rozpowszechnione na całym świecie [21]. Wśród najważniejszych czynników, które mają istotny wpływ na stan zdrowia dzieci i młodzieży, a także długość życia należy wymienić aktywność fizyczną. Istnieje powszechne przekonanie, że jest ona jedną z ważniejszych kategorii warunkujących prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego

organizmu. Prowadzenie aktywnego stylu życia wiąże się bowiem z wieloma korzyściami, ponieważ jest bardzo silnym biologicznym stymulatorem i należy do głównych determinant zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka [32]. Odpowiednio dobrana aktywność wzbogaca także sferę intelektualną i pozwala zachować równowagę między kondycją ciała a stanem umysłu. Aktywność fizyczna przyczynia się do lepszej kondycji psychofizycznej oraz poprawy samopoczucia.

Nieodłączną konsekwencją ograniczenia ruchu są choroby zwane chorobami cywilizacyjnymi. Bezczynność ruchowa prowadzi do wielu schorzeń, które nie są groźne jedynie w latach młodzieńczych, a mogą też stanowić podłoże dla chorób przewlekłych [5]. „Brak aktywności fizycznej powoduje nie tylko wzrost ryzyka zachorowań na choroby niezakaźne takie jak otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, płuc i nowotwory, ale także pogarsza zdrowie psychiczne, zwiększa podatność na stres, utrudnia relacje społeczne. Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej wynika także z tego, że wpływa ona korzystnie na zmianę stylu życia osób regularnie ćwiczących, tj. ich sposób żywienia i redukcję stosowania używek” – czytamy w raporcie Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk [7].

MŁODZIEŻ ĆWICZY ZA MAŁO!

Według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia, młodzi ludzie w celu zachowania dobrego zdrowia (w tym kondycji fizycznej) powinni podejmować średnią i intensywną aktywność fizyczną w wymiarze 60 minut dziennie, z kolei ćwiczenia aerobowe oraz wzmacniające mięśnie i kości – co najmniej trzy dni w tygodniu. WHO rekomenduje również ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej [36]. Wyniki badań dowodzą jednak, że zaleceń tych nie spełnia większość młodzieży na świecie [13].

Z badań nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży w różnym wieku wynika, że podstawowe potrzeby rozwojowe w zakresie poziomu aktywności fizycznej nie są realizowane w wystarczającym stopniu, a długofalowe trendy z badań polskich nastolatków [24] wskazują, że sytuacja ta pogarsza się we wszystkich grupach wieku [27].

Według danych zawartych w Programie Rozwoju Sportu do roku 2020, pod względem podejmowania intensywniej aktywności fizycznej, Polska uzyskała wyniki zbliżone do średniej unijnej, tj. 13% Polaków zadeklarowało podejmo-

wanie intensywniej aktywności fizycznej minimum cztery razy w tygodniu, przy czym średnia dla UE wyniosła 16%. Od jednego do trzech razy w tygodniu wyśiłki o dużej intensywności podejmuje 27% Polaków (średnia dla UE – 29%) [20]. Wyniki czteroletnich badań HBSC dotyczących zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży z Kanady i USA oraz 33 krajów europejskich (w tym z Polski) wskazują, że polska młodzież plasuje się blisko średniej pod względem odsetka spełniających kryteria dotyczące umiarkowanej aktywności fizycznej. Około 30% młodzieży z Polski spełnia zalecenia pod względem intensywniej aktywności fizycznej, co przy średniej 46,1% jest jednym z najgorszych wyników wśród badanych populacji [14]. Negatywnym aspektem jest dość wysoki odsetek dzieci i młodzieży, która nie chce uczestniczyć w aktywnym spędzaniu czasu. Badanie Głównego Urzędu Statystycznego już w 2016 r. wykazało, że 18% dzieci w wieku 10-14 lat (w 2012 r. 22%) oraz 29% młodzieży w wieku 15-19 lat (w 2012 r. 32%) nie uczestniczyło w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Ponadto zgodnie z nim 27% dzieci i 28% młodzieży odpowiedziało, że nie jest zainteresowana, nie ma chęci udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub preferuje wypoczynek bierny [41].

Światowe szacunki wskazują, że 27,5% dorosłych i 81% młodzieży nie spełnia zaleceń WHO z 2010 r. dotyczących aktywności

fizycznej, przy czym w ciągu ostatniej dekady nie zaobserwowano prawie żadnej poprawy. Istnieją również zauważalne nierówności: dane pokazują, że w większości krajów dziewczęta i kobiety są mniej aktywne niż chłopcy i mężczyźni i że występują znaczne różnice w poziomie aktywności fizycznej między grupami o wyższym i niższym poziomie ekonomicznym oraz między krajami i regionami [38].

POLSKA W CZŁÓWCE... WŚRÓD AKTYWNYCH NA SIEDZĄCO

Siedzący tryb życia nierekompensowany wystarczającą dawką ruchu staje się coraz większym problemem zdrowia publicznego. Początkowo negatywne dla kondycji fizycznej i zdrowia skutki obniżenia poziomu aktywności fizycznej dotyczyły głównie osób dorosłych. Powodowane było to postępującą mechanizacją pracy oraz codziennymi udogodnieniami życia. Współcześnie problem ten obejmuje również grupę dzieci i młodzieży, która ruch na świeżym powietrzu zamieniła na zajęcia przy komputerze [1]. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej i sedentarny styl życia, którego najbardziej widoczną konsekwencją jest szybko rosnąca liczba osób z nadwagą i otyłością, mało sprawnych fizycznie, narażonych na choroby serca i naczyń, cukrzycę i wiele innych poważnych chorób, staje się powszechny w wielu krajach. Oszacowano, że tylko w stanach Zjednoczonych liczba przedwczesnych zgo-

nów spowodowanych siedzącym trybem życia przekracza 250.000 rocznie.

Międzynarodowe badania porównawcze przeprowadzone już pod koniec lat 90. ubiegłego stulecia wykazały, że Portugalia i Polska były niechlubnymi liderami w rankingu na najmniej aktywne fizycznie społeczności europejskie [8]. Najnowsze badania wykonane w Polsce, m.in. wielośrodkowe badania ogólnopolskie WOBASZ wskazują, że odsetek osób wykonujących regularnie ćwiczenia fizyczne jest wprawdzie znacznie wyższy niż przed 20 laty, jednak nadal 50-60% dorosłych Polaków w zależności od wieku i płci cechuje zbyt mała aktywność fizyczna [9].

Globalne szacunki wskazują, że 27,5% dorosłych i 81% młodzieży nie spełnia zaleceń WHO z 2010 r. dotyczących aktywności fizycznej, przy czym w ciągu ostatniej dekady nie zaobserwowano prawie żadnej poprawy. Istnieją również zauważalne nierówności: dane pokazują, że w większości krajów dziewczęta i kobiety są mniej aktywne niż chłopcy i mężczyźni i że występują znaczne różnice w poziomie aktywności fizycznej między grupami o wyższym i niższym poziomie ekonomicznym oraz między krajami i regionami [38].

Ocenę aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce umożliwia międzynarodowe badanie HBSC (the Health behaviour in school-aged children) realizowane w 49 krajach na świecie wśród dzieci w wieku 9-17 lat w losowo dobranych próbach

szkół. W 2013 r. zaledwie 21,5% młodzieży w Polsce osiągało rekomendowany przez WHO poziom aktywności fizycznej z dużo większym odsetkiem chłopców (28,5%) niż dziewcząt (15%). Z kolei w latach 2017-2018 zalecenia co do intensywniej aktywności wypełniało tylko 16% nastolatków [17]. W rankingu 42 krajów Polska zajęła 31 miejsce pod względem wartości wskaźnika VPA (Vigorous Physical Activity). Z kolei zalecenia co do MVPA (Moderate-to-Vigorous Physical Activity) spełniało jedynie 17% młodzieży (5% więcej chłopców niż dziewcząt). Wyniki z 2014 r. i 2018 r. wskazały na redukcję poziomu aktywności fizycznej wśród młodzieży w Polsce. Odsetek nastolatków spełniających kryteria WHO w zakresie umiarkowanej aktywności fizycznej (MVPa) zmalał z 24% w 2014 r. do 17% w 2018 r. Podobnie niekorzystne zmiany dotyczyły VPA, zaś poziom aktywności wyraźnie zmniejszał się z wiekiem i był dużo niższy u dziewcząt [39].

W świetle ostatniego raportu Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, opartego na wynikach badania Health Behavior in School-aged Children z lat 2017–2018, zaobserwowano systematyczne pogarszanie się wraz z wiekiem poziomu aktywności fizycznej (umiarkowanej do intensywniej) wśród polskiej młodzieży, zaś jedynie 15,6% uczniów w wieku 11–18 lat spełniało kryteria WHO (codzienne ćwiczenia przez minimum 60 minut łącznie). Niepokojący trend odnotowano również w odniesieniu do intensywniej aktywności fizycznej, w przypadku której warunek intensywnych ćwiczeń 4 razy w tygodniu spełniło 31,0% uczniów [27].

Raport, obejmujący lata 2010-2014 zatytułowany „Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych” w części dotyczącej poziomu aktywności fizycznej wskazał, że zalecany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) poziom aktywności fizycznej, potrzebny do prawidłowego rozwoju oraz utrzymania zdrowia deklaruje zaledwie co czwarte polskie dziecko (24,2%).

Analizując zmianę w czasie tego odsetka można zauważyć pozytywny trend stopniowego zwiększania frakcji młodzieży spełniającej zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (około 4% między 2010 r. a 2014 r.). Niepokojące jest jednak, że poprawa dotyczy młodszych grup wieku (11-, 13-latków) a nie 15-latków, u których w badanym okresie odsetek spełniających »



» wymogi WHO wynosił zaledwie ok. 16-18%. Zgodnie z niniejszym raportem, jak i szeregiem innych doniesień badawczych, istnieje niepokojąca prawidłowość, mianowicie aktywność fizyczna młodzieży zmniejsza się wraz z wiekiem, a jej poziom jest istotnie niższy wśród dziewcząt niż wśród chłopców. Wśród 15-latków co dziesiąty chłopiec i aż co piąta dziewczynka są prawie całkowicie bierni fizycznie [23]. Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie alarmuje, że prowadzone od ponad 30 lat badania (1979-2009) wśród polskich dziewcząt i chłopców w wieku od 7 do 19 lat (ok 600 tys. uczniów) wskazują na stale pogarszającą się od lat 90. XX wieku sprawność fizyczną polskich dzieci i młodzieży. Największe pogorszenie rezultatów obserwowane jest wśród najmłodszych dzieci, które rodziły się na przełomie wieków i na początku XXI wieku. Badania prowadzone w Polsce wskazują, że poziom aktywności fizycznej również w populacji przedszkolnej i szkolnej jest niski i powinien być systematycznie monitorowany [43]. Tendencja spadkowa potwierdzona jest także w ramach międzynarodowego projektu Global Matrix 4.0. W każdym z zaangażowanych krajów (57 krajów i jurysdykcji) zespół badaczy oceniał aktywność fizyczną w 10 obszarach, jak m. in. ogólna aktywność fizyczna, aktywność zorganizowana i udział w sporcie, zachowania sedentarne, uwarunkowania aktywności fizycznej w szkole czy działania rządu w danym kraju. Następnie z wykorzystaniem ujednoliconej skali oceniono aktualny stan w każdym z obszarów i przeanalizowano aktywność fizyczną dzieci i młodzieży w Polsce. Mniej niż 20% dzieci i młodzieży w Polsce jest umiarkowanie, bądź intensywnie aktywnych fizycznie przez przynajmniej 60 minut dziennie każdego dnia. Ten odsetek obniża się względem poprzednich edycji raportu. Zauważono negatywny trend w ogólnej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, który był już wyraźny przed pandemią Covid-19. Zaledwie 16,8% dzieci i młodzieży w Polsce jest umiarkowanie, bądź intensywnie aktywna przez przynajmniej 60 minut dziennie na przestrzeni tygodnia, co odpowiada ocenie 1 w skali szkolnej. Z drugiej strony wyniki z Polski sugerują poprawę w powszechności udziału dzieci i młodzieży w zorganizowanej aktywności fizycznej i sporcie, a także – relatywnie dobre warunki do aktywności fizycznej w kontekście szkoły. Alarmujący jest natomiast wysoki poziom zachowań sedentarnych (m.in. czasu spędzonego przed ekranami) czy negatywny trend w aktywnym przemieszczaniu się do i ze szkoły [40].

Bardzo negatywne tendencje odnoszące się do podejmowania aktywności fizycznej zaczynają mieć także widoczne konsekwencje w obniżeniu kompetencji ruchowych i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. W roku 2023 zrealizowano badanie uczniów, które objęło ponad dwa tysiące dziewcząt i chłopców z 17 różnorodnych szkół podstawowych w całym kraju. Wykorzystano test Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS) opracowany w ramach programu. Oceniono umiejętność wykonania sześciu zadań ruchowych, które pozwoliły określić poziom kompetencji ruchowych uczniów. Wyniki badań potwierdziły obserwacje z poprzedniego roku, że większość (94%) uczniów posiada niewystarczający poziom kompetencji ruchowych. W bieżących badaniach, w podziale na grupy wiekowe 96,5% uczniów z klas 1-3, 92% uczniów z klas 4-6 oraz 85% uczniów z klas 7-8, miało niewystarczający poziom kompetencji ruchowych. Łącznie było to 91% chłopców oraz 95,5% dziewcząt. W szkołach sportowych odsetek uczniów prezentujących niewystarczający poziom kompetencji ruchowych wynosił 83%. Był on również poniżej założonych w podstawie programowej efektów uczenia się. Prezentowane wyniki wskazują na bardzo niski poziom kompetencji ruchowych oraz potwierdzają konieczność podjęcia natychmiastowych i systemowych działań.

JEST CORAZ GORZEJ

Jak przekonują specjaliści z warszawskiego AWF, prawie 17% dzieci wymaga natychmiastowej pomocy specjalistycznej. Wykazano też, że prawie 10% dzieci w klasach I-III nie jest aktywne fizycznie nawet na szkolnych lekcjach wychowania fizycznego. W starszych klasach ten współczynnik wygląda jeszcze gorzej. Badania wśród uczniów klas I-III wykazały, że 88% dzieci nie potrafi wykonać prawidłowo przewrotu w przód, a 86% nie jest w stanie złapać odbitej od ściany piłeczki tenisowej. Wśród uczniów klas starszych 78% badanych nie potrafi pokonać przeszkody w biegu, a 74% nie potrafi kołować piłką. [25]. Kolejne ogólnopolskie badania przeprowadzone w roku szkolnym 2023/2024 objęły blisko 3,1 miliona uczennic i uczniów w wieku od 10 do 19 lat klas IV-VIII szkół podstawowych i wszystkich klas szkół ponadpodstawowych. W programie zarejestrowało się 24 899 z 25 800 (96,5%)

wszystkich szkół. W ramach badania zbierano wyniki z czterech prób: skoku w dal z miejsca, biegu wahadłowego 10 razy 5 metrów, 20-metrowego wytrzymałościowego biegu wahadłowego – beep testu oraz wytrzymania w podporze w leżeniu przodem na przedramionach. Do bazy danych wpisano przynajmniej jeden wynik blisko 1,6 mln chłopców (51,6% badanych) i blisko 1,5 mln dziewcząt (48,4% badanych). Uzyskane rezultaty zostały porównane z wynikami badań wykonanymi w 1989, 1999 i 2009 roku przez Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa. Niestety w każdej z analizowanych prób, badane dzieci wypadły znacznie słabiej od swoich rówieśników np. zarówno chłopcy, jak i dziewczynki w 1999 roku byli w stanie np. skoczyć dalej w skoku w dal z miejsca niż w 2024 roku. Różnica sięga nawet ponad 20 centymetrów, to wynik gorszy o nawet 10-12 procent. Globalne wyniki uczniów są gorsze niż 15–20 lat temu [42]. Zdaniem ekspertów, jeśli ta tendencja spadkowa się utrzyma, to wkrótce 60% dzieci w naszym kraju może mieć niską lub bardzo niską sprawność fizyczną w odniesieniu do rezultatów z 1979 r. Z badania HBSC z 2018 r. (prowadzonego pod egidą Światowej organizacji Zdrowia) wynika, że w Polsce zaledwie 21% dziewcząt i 24% chłopców w wieku 11 lat każdego dnia podejmuje godzinną, zaplanowaną aktywność fizyczną, zgodnie z zaleceniami WHO. Z badania o akronimie COSI (childhood obesity surveillance Initiative) z 2016 r. wynika, że co trzeci ośmiolatek w Polsce ma nadwagę, co dziesiąty ma nadciśnienie tętnicze, a około 13% zmagają się z otyłością. Mała aktywność dzieci i młodzieży oznacza, że w Polsce wiele z nich wcześniej zmierza w kierunku zespołu metabolicznego, a wiek pojawienia się ryzyka związanego z nadwagą i otyłością, cukrzycą i zaburzeniami gospodarki lipidowej niebezpiecznie przesuwają się z wieku dorosłego do populacji rozwojowej [18, 9]. Liczba nowych przypadków zachorowań na choroby przewlekłe u dzieci systematycznie wzrasta nie tylko w krajach europejskich. Choroby przewlekłe stanowią jedno z najpoważniejszych zjawisk i problemów współczesnego świata, wynikających z powszechności ich występowania w populacji, a przede wszystkim ze skutków, jakie wywołują w sensie indywidualnym i społecznym [11].

ZDROWIE PSYCHICZNE TEŻ BEZ OPTYMIZMU

Zdrowie psychiczne jako kolejny analizowany aspekt także nie napawa optymizmem.

Problemy w obszarze zdrowia psychicznego uniemożliwiają dzieciom realizację wymagań edukacyjnych oraz mogą utrudniać nawiązywanie prawidłowych relacji zarówno z rówieśnikami, jak i z osobami dorosłymi. Problemy te zazwyczaj mają również długoterminowe konsekwencje, gdyż zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych w wieku dorosłym. Szacuje się, że w Polsce wskaźnik rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych w populacji ogólnej dzieci i młodzieży jest zbliżony do światowego i wynosi 13–16% [19]. Z ostatniego „Kompleksowego badania stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań – EZOP II [26], prowadzonego w latach 2018–2020 wynika, że w Polsce ponad 420 tys. dzieci do 6. roku życia cierpi na zaburzenia rozwojowe, przy czym u dzieci mieszkających na wsi odsetek ten przekracza 20%. Zaburzeń w obszarze zdrowia psychicznego doświadcza ponad pół miliona dzieci w wieku 7–17 lat, z czego ponad 200 tys. dzieci w wieku 7–11 lat i ponad 350 tys. młodzieży w wieku 12–17 lat. To oznacza, że co 8 dziecko w wieku 7–17 lat boryka się z zaburzeniami psychicznymi. Zaburzenia lękowe (8,1%) stanowią najczęstsze zaburzenia w grupie wiekowej 7–11 lat, w tym na fobie swoiste cierpi 7% dzieci, a na fobie społeczne – 1,1%. W grupie nastolatków w wieku 12–17 lat dominują zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych (4,2%), zaburzenia odżywiania (2,6%) i zaburzenia afektywne (2,4%). Tendencje samobójcze (obecność myśli samobójczych i/albo zachowań samobójczych) w perspektywie życia ujawniło 5,7% badanych nastolatków. Szczegółowe dane wskazują, że prawie 14 tys. (0,6%) nastolatków w wieku 12–17 lat ma za sobą próbę samobójczą, a 140 tys. (4,6%) myśli samobójcze. Rozpowszechnienie tendencji samobójczych wzrasta wraz z wiekiem młodzieży – najczęściej potwierdza je młodzież w wieku 16–17 lat. Z badania EZOP II wynika, że wraz z wiekiem rosną również wskaźniki rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych, takich jak zaburzenia związane z piciem alkoholu, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia opozycyjno-buntownicze oraz zaburzenia depresyjne. Największe rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych (23,3%) zauważono w grupie wiekowej 16–17 lat, co może być związane z kryzysem dorastania. Większe rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych u młodzieży w porównaniu z młodszymi dziećmi potwierdza, że dojrzewanie jest szczególnie trudnym okresem rozwojowym, w którym mogą

się pojawić nowe trudności i problemy w obszarze zdrowia psychicznego. Status społeczny rodziny jest istotnym czynnikiem różnicującym rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. Co piąta rodzina objęta pomocą społeczną zmagają się z zaburzeniami psychicznymi swoich dzieci. Niepokoją dane, które wskazują, że jedynie 20% dzieci korzysta z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej w ramach NFZ, gdy jest ona niezbędna [2, 28]. W ostatnich kilku latach dramatycznie pogorszył się dostęp do specjalistycznego leczenia małych pacjentów wymagających opieki psychiatrycznej. Terminy w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, a także w placówkach w sektorze prywatnym, są bardzo odległe. Całodobowe oddziały psychiatryczne dedykowane osobom w wieku rozwojowym są najczęściej skrajnie przepełnione, mimo że prawie wyłącznie hospitalizowani są pacjenci zagrażający bezpośrednio swojemu życiu lub zdrowiu i życiu innych osób. Na 1 psychiatrę dziecięcą przypada ok. 1000 osób w kryzysie psychicznym w wieku do 18. roku życia, a to jest ponad dwa razy mniej, niż wynika z zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (Najwyższa Izba Kontroli 2020). Dodatkowo według raportu opublikowanego przez NIK w latach 2017–2019 około 9% dzieci i młodzieży wykazywało zaburzenia psychiczne na tyle poważne, że wymagały one profesjonalnej pomocy [10]. Niepokojący jest fakt, że w ostatnich latach istotnie wzrosła ilość podejmowanych przez małych pacjentów prób samobójczych, a także obniżył się wiek pacjentów decydujących się na takie rozwiązanie. Samobójstwo stanowi drugą przyczynę śmierci w grupie wieku 10–24 lata [4]. W Polsce liczba dokonanych samobójstw przed 18. rokiem życia utrzymuje się na zbliżonym poziomie. Z danych Krajowego Systemu Informacyjnego Policji (KSIP) wynika, że w latach 2013–2020 w grupie wieku 7–12 lat odnotowano do 5 samobójstw rocznie, natomiast w grupie wieku 13–18 lat do 144 samobójstw rocznie. Najwięcej samobójstw przed 18. rokiem życia odnotowano w latach 2012–2013 (139 i 148), później liczba ta utrzymywała się na zbliżonym poziomie, ok. 100 rocznie. W 2021 r. zanotowano istotny wzrost samobójstw – 127, czyli o 19% więcej niż w 2020 r. Odmienna sytuacja dotyczy prób samobójczych podejmowanych przez osoby w okresie rozwojowym, gdzie występuje niestety tendencja wzrostowa. W 2013 r. zgłoszono w grupie wieku 7–12 lat 9 zamachów sa-

mobójczych, a w latach 2017–2020 odpowiednio 28, 26, 46 i 29. Natomiast w tych samych latach wśród młodzieży pomiędzy 13. i 18. rokiem życia odnotowano odpowiednio 348 zamachów samobójczych oraz 702, 746, 905 oraz 814. Niestety z danych KSIP (2021) wynika, że aż 1496 osób poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, co stanowi wzrost w porównaniu z 2020 r. o 77%. Największy wzrost odnotowano wśród dziewczyn, aż o 101% [16]. Według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę [22], co szóste dziecko między 13. a 17. rokiem życia mieszka z osobą chorą psychicznie (17%) lub z osobą, która nadużywa alkoholu, a 3% respondentów – z osobą używającą narkotyków. Przemocy rówieśniczej w ciągu całego życia doświadczyło 66% badanych: w przypadku 48% nastolatków była to przemoc fizyczna, 44% – psychiczna, 17% – napaść zbiorowa, a 18% – znęcanie się ze strony rówieśników. W każdej z tych kategorii obserwuje się wzrost odsetka młodzieży doświadczającej danej formy krzywdzenia w porównaniu z badaniami z lat 2013 i 2018. Najsilniej zarysowany jest on w przypadku przemocy psychicznej. Zwiększa się też skala przemocy rówieśniczej doświadczanej w ciągu ostatniego roku.

Ofiarą przemocy fizycznej i psychicznej padł co trzeci badany (29% – przemoc fizyczna, 27% – przemoc psychiczna), napaści zbiorowej – co piętnasty (8%), a znęcania się – co dziesiąty (10%) [35]. W ciągu ostatnich 10 lat obserwuje się także znaczący wzrost diagnoz zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania [31], w tym depresji i zaburzeń nastroju wśród dzieci i młodzieży. W 2023 roku rozpoznanie to jako główne lub współwystępujące zostało postawione u 7937 chłopców i mężczyzn oraz u 24 024 dziewcząt i kobiet poniżej 18. roku życia. Ta grupa wiekowa stanowi około 4% wszystkich diagnoz we wspomnianej kategorii zaburzeń (dane ze strony NFZ). Warto podkreślić, że procentowy udział diagnoz depresji wśród dzieci i młodzieży znacząco się zwiększył: w latach 2013–2017 wynosił on 1,2–1,6%, a w latach 2018–2020 było to 2–2,2%. W roku 2021 rozpoznania depresji u dzieci i młodzieży stanowiły 3,3%, w 2022 roku – 4,1%, w 2023 roku – 4%.

JAKOŚĆ ŻYCIA, JAKOŚĆ ZDROWIA – TEŻ CORAZ GORSZE

Informacji dotyczących kondycji polskiej młodzieży dostarczają także publikowane cyklicznie raporty Światowej Organizacji Zdrowia poświęcone zachowaniom zdro-

» wotnym młodzieży w wieku 11, 13 i 15 lat, a realizowane w 44 krajach (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC). Dane pochodzące z najnowszego raportu spis treści wskazują na kilka niepokojących trendów związanych ze zdrowiem psychicznym [3]. Mianowicie od roku 2014 praktycznie w każdym badanym kraju obserwuje się spadek deklarowanej przez nastolatów jakości życia i coraz gorszą percepcję własnego zdrowia oraz wzrost liczby deklarowanych problemów zdrowotnych. Widać również różnice między płciami: to dziewczęta – niezależnie od wieku – deklarują niższy poziom zdrowia psychicznego we wszystkich jego badanych wymiarach. Także status społeczno-ekonomiczny rodziny ma znaczenie: młodzież z bardziej majątnych rodzin odznacza się wyższą jakością życia i lepszym zdrowiem psychicznym. Ponadto przeanalizowano subiektywną ocenę jakości zdrowia. Odsetek polskich nastolatków oceniających swoje zdrowie jako doskonałe jest jednym z najniższych wśród badanych krajów: w grupie 11-latków Polska zajęła przedostatnie miejsce, w grupie 13-latków – trzecie od końca,

w grupie 15-latków – ostatnie [3]. Polscy nastolatki nisko oceniają własną satysfakcję z życia – w grupie 11-latków jest to trzeci najgorszy wynik, a w grupie 13- i 15-latków – drugi najgorszy. Co ciekawe, poziom satysfakcji z życia spada wraz z wiekiem, ale silniej u dziewcząt niż u chłopców. Dla obu płci jest on niższy od średniej dla ogółu krajów. W badaniu HBSC [3] młodych respondentów pytano o to, jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni czuli się radosi i w dobrym nastroju, spokojni i zrelaksowani, aktywni i pełni energii, a także jak często w tym czasie budzili się wypoczęci oraz mieli poczucie że ich codzienne życie wypełnione jest treściami, które ich interesują. Analiza danych zawartych wskazuje na złą kondycję psychiczną polskiej młodzieży, przy czym stan ten jest gorszy u dziewcząt (na poziomie istotnym statystycznie w każdej grupie wiekowej). Na tle innych krajów Polska uzyskała drugi najgorszy wynik w kategorii 11-latków i najgorszy wśród 13- i 15-latków. Ocena samopoczucia psychicznego spada wraz z wiekiem i jest niższa od średniej dla ogółu krajów [3, 35].

Warto podkreślić, że jakość zdrowia psychicznego we wczesnym okresie życia ma wpływ nie tylko na rozwój psychomotoryczny, czy kształtowanie właściwego stosunku do własnego zdrowia, ale przede wszystkim na relacje z innymi osobami, rozwój umiejętności zaradczych oraz funkcjonowanie poznawcze, co może przekładać się bezpośrednio na radzenie sobie z nauką szkolną i osiągnięcia szkolne [33].

POINTA

Podsumowując, niestety bardzo wyraźnie na podstawie przytoczonych wyników badań, można zaobserwować negatywne tendencje w rozwoju dzieci i młodzieży odnoszące się do ich zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Pilnie należy wdrożyć skuteczne programy chroniące ich prawidłowy rozwój. Zaniedbanie lub zbagatelizowanie problemu grozi znaczącym spadkiem jakości, możliwości, umiejętności dzieci i młodzieży. •

Piśmiennictwo:

- Bergier J. (2012), Aktywność fizyczna społeczeństwa – współczesny problem (przegląd badań). Człowiek i Zdrowie, T. IV (1): 3-12
- Biechowska, D., Orłowska, E., Stokwiszewski, J., Moskalewicz, J. (2021). Zaburzenia rozwojowe u dzieci w wieku 0–6 lat. W: J. Moskalewicz, J. Wciórka (red.), Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania – EZOP II” (s. 689–717). Instytut Psychiatrii i Neurologii
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., i Schnohr, C. (2023). A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey, t. 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe
- Curtin, S. C., Heron, M. (2019). Death Rates Due to Suicide and Homicide Among Persons Aged 10–24: United States, 2000–2017. NCHS Data Brief, No. 352
- Czarnecki D., Skalski D., Tsyhanovska N. V., Svyshch L., Kyryk O. (2023) Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży Rehabilitation & Recreation No 14, 2023 158-163
- Daszykowska-Tobiasz J. (2024) Sytuacja zdrowotna młodzieży Tom 11 seria: Współczesne problemy wychowania, Instytut Badań Edukacyjnych
- Drygas W., Gajewska M. i Zdrojewski T. 2021 Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Warszawa s. 6
- Drygas W. Saklak W. Kwaśniewska M. i in. (2013) Epidemiology of physical activity in adult Polish population in the second decade of the 21st century. Results of the NAT POL 2011 study, Int J Occup Med Environ Health; 26(6), 846-855
- Drygas W., Głównyńska R., Turska-Kmieć A., Folga A. (2021) Aktywność fizyczna jako kluczowy czynnik w promocji zdrowia i profilaktyce chorób przewlekłych s.31-53 W: Drygas W., Gajewska M., Zdrojewski T. (eds.): Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Warszawa Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk, 2021, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, ISBN 978-83 – 65870-35-3, 1-376
- Dul P., Juszczak N., Kokoszka S. (2023) Samobójstwa wśród dzieci i młodzieży: skala zjawiska w województwie podkarpackim, Rzeszowski Studia Socjologiczne 16/2023, 124-136
- Góra D. 2024, Morbidity of children and adolescents with selected chronic diseases in Poland, 2017–2022, ANN. ACAD. MED. SILES. (online) 2024, 78, 197–203
- Gromelska, A. (2010). Sytuacja zdrowotna dzieci w Polsce – aktualne problemy i wyzwania dla polityki zdrowotnej. Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 146, 269–285
- Guthold, R., Cowan, M.J., Autenrieth, C.S., Kann, L., i Riley, L.M. (2010). Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: a 34-country comparison. The Journal of Pediatrics, 157(1), 43–49

- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study (2012), Social determinants of health and well-being among young people. International report from the 2009/2010
- Jaros, M. (1990). Lekarz psychiatra i jego pacjent. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kicińska, L., Palma, J. (2022). Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012–2021). „Życie warte jest rozmowy”, Warszawa
- Kleszczewska D., Dzielska A. (2018) Aktywność fizyczna młodzieży. W: Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC. Joanna Mazur, Agnieszka Małkowska-Szkućnik (red.). IMiDZ, Warszawa 2018
- Kleszczewska D., Małkowska-Szkućnik A., Siedlecka J. (2019) Physical activity, sedentary behaviors and duration of sleep as Factors affecting the well-being of young People against the background of environmental Moderators. Int J environ res. Public Health, 16: 915-928
- Kluczyńska S., Sokołowska E., (2021) Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce – Wyzwania i rekomendacje . Psychologia Wychowawcza nr 27, Problemy Praktyki Psychologicznej
- Korpak F. (2021) Aktywność Fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych Biała Podlaska, Wydawnictwo Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
- Leszczyńska A. (2013) Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków Acta Universitatis Lodzensis Folia Sociologica s. 179-189
- Makaruk, K., Drabarek, K., Popyk, A., i Wójcik, Sz. (2023). Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- Mazur J. (2015) (red.): Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa
- Mazur J. Małkowska-Szkućnik S. (red.) (2018): Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa
- Molik B. (2024) Raport merytoryczny projektu WF z AWF Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości. Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki, Warszawa Mazowieckie Centrum Poligrafii
- Moskalewicz, J., Wciórka, J. (red.). (2021). Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania – EZOP II”. Instytut Psychiatrii i Neurologii
- Nałęcz H., Mazur J., Fijałkowska A., (2021) Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży W: Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego Publisher: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2021 Editor: Wojciech Drygas, Małgorzata Gajewska, Tomasz Zdrojewski
- Ostaszewski, K., Kucharski, M., Moskalewicz, J., Rabchenko, D., Stokwiszewski, J., Wciórka, J., Wojtyniak, B. (2021). Rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. W: J. Moskalewicz, J. Wciórka (red.), Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania – EZOP II” (s. 527–687). Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Rahl R.L. (2010), Physical Activity and Health Guidelines Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. Human Kinetics Publishers, Champaign,
- Rymarczyk P. (2012), Kultura fizyczna w społeczeństwie ponowoczesnym, [w:] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk (red.), Socjologia kultury fizycznej, Wydawnictwa Dydaktyczne, Warszawa, s. 108-120
- Szredzińska, R. (2022). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. W: M. Sajkowska i R. Szredzińska (red.), Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce (s. 136–157). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- Ucieklak-Jeż P., Bem A. (2017) (Aktywność fizyczna determinantą zdrowia populacji Ekonomia — Wrocław Economic Review 23/4 Acta Universitatis Wratislaviensis No 3823 s. 305-318
- Wachowiak, J., i Rudnik, M. (2020). Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole. Ośrodek Rozwoju Edukacji
- Wierzbicka A.: Determinanty zdrowia – analiza taksonomiczna determinant stanu zdrowia starszej subpopulacji krajów europejskich, Acta Universitatis Lodzensis Folia Oeconomica, 2013, 297, 195-210
- Wiśniewska -Nogaj L. (2024) Sytuacja zdrowotna młodych Polaków: przegląd badań W: Sytuacja zdrowotna młodzieży pod. Red. Jadwiga Daszykowska-Tobiasz Tom 11 Współczesne problemy wychowania Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa
- World Health Organization. (2024). Physical activity. Pobrano z <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wojnarowska B (2000) (red.): Zdrowie i szkoła. PZWL, Warszawa, 126-264
- Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę; 2021 <https://iris.who.int/handle/10665/341120>
- Zdrojewski T., Wojtyniak B., Juszczak G., Drygas W. (2021) Quo Vadis polskie zdrowie? Niekorzystne zmiany w latach 2011-2020 w: Drygas Wojciech , Gajewska Małgorzata, Zdrojewski Tomasz (eds.): Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny
- Zembura P., Korc A., Cieśla E., Nałęcz H. (2022), Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, Fundacja V4Sport
- <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej-w-2016-r-4,3.html>, s. 48-69
- <https://www.gov.pl/web/sport/podsumowanie-wynikow-badania-kondycji-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej>
- <http://scienceinpoland.pap.pl/aktualnosci/news.eksperci-sprawnosci-fizyczna-dzieci-w-polsce-drastycznie-spada.html>

Instrukcja dotycząca przygotowania publikacji do wydawnictwa „Edukacja Wychowanie Sport”

Każda praca zawiera tytuł oraz autora/autorów wraz z afiliacją. Tekst główny poprzedzają streszczenia w języku polskim i angielskim wraz ze słowami kluczowymi. Po tekście głównym zamieszczamy bibliografię. Tekst może też zawierać wykaz skrótów i – jeżeli to konieczne – aneksy. Stosujemy czcionkę Calibri, wielkość 14. Tytuły (18 pkt.) i śródtytuły (16 pkt.) pogrubione.

Używamy akapitów bez odstępu między wierszami, jednolite w całej pracy marginesy lewy i prawy. Nie stosujemy numeracji rozdziałów i podrozdziałów. W bibliografii numeracja arabska, w kolejności alfabetycznej.

W pracy stosujemy – do wyboru – przypisy dolne lub w nawiasach. Nie stosujemy przypisów końcowych. W przypisach dolnych stosujemy ibidem (tamże) oraz op. cit. (cytowane wydawnictwo). Wskazując na stronę cytowanego tekstu, stosujemy s., a nie str. W przypisach dolnych stosujemy zob. (zobacz), por. (porównaj)

Wykresy, tabele oraz fotografie opisujemy w następujący sposób. Nad ikonografią numer kolejny (Wykres 1, Tabela 1, Foto 1 itd.) i tytuł/informacja dotyczące ikonografii. Pod ilustracją podajemy źródło pochodzenia (ew. źródło własne).

Recenzenci tekstów w roczniku „EDUKACJA WYCHOWANIE SPORT”

Brańska Żywilla
 Chełmecki Jerzy
 Chmura Jan
 Chmura Paweł
 Gawkowski Robert
 Kozdroń Ewa
 Krawczyk Krzysztof
 Słoniewski Michał
 Panfil Łukasz
 Piesiewicz Elżbieta
 Przybylski Stanisław
 Szwarc Andrzej



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.