



W numerze:

Igrzyska XXXII Olimpiady w Tokio	2
Igrzyska olimpijskie 2020/2021 co dalej z bezpieczeństwem	4
Mały wirus kontra wielki sport	7
Kwantyfikacja potencjału działania zespołowego a potencjał indywidualny na przykładzie koszykówki (cz. 1)	13
Stadionowe niepokoje w czasach II Rzeczypospolitej	18
Porównanie komponentów masy ciała studentów podejmujących regularnie aktywność fizyczną z nieaktywnymi fizycznie	25
Bezpieczeństwo dzieci na lekcji wychowania fizycznego na pływalni	31
Zastosowanie preparatów węglowodanowych w sporcie jako uzupełnienie diety oraz ich wpływ na wyniki sportowe	35
Szkolenie piłkarskie dzieci w Hiszpanii i w Polsce – próba porównania	40
Z życia nauki	44

Ten numer „Edukacja Wychowanie Sport” oddajemy do rąk naszych Czytelników z chwilą zakończenia Igrzysk Olimpijskich XXXII Olimpiady w Tokio. Wszak nie mogło być inaczej, skoro sport jest naszym spoiwem, najważniejszym punktem odniesienia, po prostu wszystkim najważniejszym. Czekaliśmy zatem z wydaniem tego numeru EWS do zakończenia Igrzysk.

Toteż rozpoczynamy od tekstów olimpijskich. Otwieramy tekstem, który powstał jako zbiorowy wysiłek Redakcji. W pigułce przedstawiamy sportowy, i nie tylko, dorobek dwóch olimpijskich tygodni w Tokio. Ten krótki olimpijski telegram powstał na gorąco, w stylu iście dziennikarskim. Olimpijską sekwencję uzupełniają doniesienie redaktora Jerzego Jakobsche, attache prasowego Polskiego Komitetu Olimpijskiego na Igrzyskach w Tokio. Tekst był wygłoszony na III Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna” w kwietniu 2021 roku, przed oddaniem tekstu do druku nieco przez autora uaktualniony. Mimo wszystko podczas lektury daje się odczuć, że tekst powstał nie po, ale przed igrzyskami. Jednak ze względu na prezentowane w nim ważne spostrzeżenia, a także funkcję attaché prasowego pełnioną przez autora – zdecydowaliśmy się tekst opublikować.

Teksty wygłoszone na wspomnianej wyżej Konferencji publikujemy w dalszej części tego numeru EWS. Zaczyna doniesienie niżej podpisanego „Mały wirus kontra wielki sport”. Rozważania o tym jak czas epidemii zmienił sport, a także o tym – co wydaje się szczególnie interesujące – jak ten czas epidemiczny może zmienić przyszłość sportu wyczynowego i rekreacyjnego.

Kolejnym doniesieniem jest „Kwantyfikacja potencjału działania zespołowego a potencjał indywidualny, na przykładzie koszykówki” Jacka Dembińskiego. Autor poszukuje obiektywnego narzędzia kwantyfikacji działań występujących w koszykówce oraz stworzenie modelu obrazującego potencjał indywidualny gracza w odniesieniu do potencjału gry zespołu (w ataku i w obronie).

Jerzy Chetmecki swoje doniesienie „Sportowe niepokoje w czasach II Rzeczypospolitej” przedstawił również na Konferencji „Bezpieczeństwo...” w ramach panelu Kultura fizyczna. Artykuł przedstawia historyczne zdarzenia ilustrujące zachowania piłkarskiej publiczności w czasach II Rzeczypospolitej. W okresie przed I wojną światową wydarzenia piłkarskie traktowano jako wydarzenia patriotyczne. Natomiast w okresie międzywojennym praktycznie każde duże skupisko ludzi, dodatkowo bogate w emocje – było okazją do zatratniania interesów politycznych, narodowych, różnych waśni regionalnych i dzielnicowych.

Na wspomnianej Konferencji zaprezentował swoje doniesienie również Jarosław Płusa. „Porównanie komponentów masy ciała studentów podejmujących regularnie aktywność fizyczną z nieaktywnymi fizycznie” to analiza porównawcza badań różnych komponentów masy ciała u studentów systematycznie uprawiających aktywność fizyczną oraz tych nie uprawiających żadnej aktywności.

Zestawienie artykułów proponowanych w tym numerze EWS uzupełniają dwa teksty ze studenckiej konferencji naukowej „Kultura fizyczna – współczesne dylematy i wyzwania” zorganizowanej w EWS 26 czerwca 2021 r. Pierwszy, autorstwa Elizy Piórewicz pt. „Zastosowanie preparatów węglowodanowych w sporcie (...)”. W pracy przedstawiono wyniki eksperymentu, w którym sprawdzano wpływ podaży odżywkę węglowodanowej Olimp Carbonox po treningu na liczbę powtórzeń. Drugą pracę przedstawił Damian Sanetra nt. „Szkolenie piłkarskie dzieci w Hiszpanii i w Polsce – próba porównania”. Analizowano przykłady La Massi w Barcelonie i kilku śląskich szkółek piłkarskich.

Redaktor naczelny Sławomir Wilk



Igrzyska XXXII Olimpiady w Tokio

Igrzyska w Tokio, wbrew wielu kaskadrycznym ostrzeżeniom, przebiegły bez zakłóceń. Choć skala narzuconych przez czas epidemii ograniczeń i sanitarnych rygorów budziła wiele krytycznych opinii, a także wpłynęła w sposób oczywisty na zubożenie przekazu idei olimpizmu na miejscu w Japonii, jak i na cały świat.

Co do polskich zdobyczy medalowych, najpierw były wielkie nadzieje (mówiło się o 22-27 medalach dla Polaków, a nawet o odrodzeniu Polski olimpijskiej), i dzień za dniem upływał głównie pod znakiem rozczarowań, bez medali. Jednakowoż druga część rywalizacji w Tokio była już dużo lepsza dla Polaków. Zdobyliśmy w Tokio 14 medali w tym 4 złote, 5 srebrnych i 5 brązowych. W klasyfikacji medalowej narodowych reprezentacji Polska zajęła 17 miejsce. Warto zauważyć, że to sporo lepsze osiągnięcie niż w Rio de Janeiro w 2016 roku, kiedy mając 11 medali (taki sam medalowy dorobek był w 2008, 2012,

a w 2004 Polacy wywalczyli tylko 10 medali) byliśmy w klasyfikacji medalowej na 33 miejscu. Do rekordowych historycznych osiągnięć polskich olimpijczyków dużo jednak zabrakło; czterokrotnie polska reprezentacja znalazła się bowiem w pierwszej dziesiątce klasyfikacji medalowej (1960, 1964, 1972, 1976), najwyżej na szóstym miejscu w Montrealu 1976 (wówczas 7 medali złotych, 6 srebrnych i 13 brązowych; łącznie 26). Bilans łączny 14 medali Polska uzyskała też w Sydney 2000, ale wówczas zdobyliśmy aż 6 złotych medali. Dorobek polskich olimpijczyków w igrzyskach od 1924 roku do dzisiaj wynosi zatem: 72 złote, 89 srebrnych, 137 brązowych medali (łącznie – 298).

Polska okazała się znaczącą olimpijską siłą w lekkiej atletyce, królowej sportu. 9 wywalczonych w Tokio medali, w tym 4 złote dały polskim olimpijczykom miejsce w czołówce klasyfikacji medalowej w lekkiej atletyce. Dotychczasowe rekordowe

osiągnięcia olimpijczyków lekkoatletów to: 8 medali w Tokio 1964 i 7 medali w Rzymie 1960, ale na obu Igrzyskach zdobyliśmy „tylko” po dwa medale złote. 4 zwycięstwa olimpijskie polscy lekkoatleci wywalczyli jeszcze w Sydney 2000, ale nie było wówczas medali srebrnych i brązowych. Medalowa statystyka z Tokio pokazała, że wciąż jesteśmy potęgą w konkurencji rzutu młotem (2 złota i 2 medale brązowe). Warto odnotować też ciekawostkę historyczną, z Polską w tle. Otóż w dwóch konkurencjach lekkoatletycznych rzucie dyskiem i rzucie młotem, ich premierową rywalizację olimpijską wśród kobiet wygrywały Polki – Halina Konopacka (dysk – 1928) i Kamila Skolimowska (młot – 2000). Największą gwiazdą wśród polskich medalistów była Anita Włodarczyk, trzeci raz z rzędu złota w konkurencji rzutu młotem (wcześniej w 2012 i 2016). W statystykach polskiej i światowej kobiecej lekkiej atletyki postać absolutnie wyjątkowa! Jest czwartą osobi-

stością wśród polskich olimpijczyków z co najmniej trzema złotymi medalami (Robert Korzeniowski ma cztery złota, a Irena Szewińska i Kamil Stoch po trzy). Jednak tylko Włodarczyk i Korzeniowski zdobyli złote medale na trzech kolejnych igrzyskach.

Lista polskich przegranych w Tokio jest jednak długa. Ujmując z końcowej statystyki medale zdobyte przez lekkoatletów pozostanie zaledwie 5 medali olimpijskich zdobytych przez Polaków w pozostałych dyscyplinach sportu. Zawiedli przede wszystkim siatkarze, którzy odpadli w ćwierćfinale z Francją (Francja w finale olimpijskim pokonała reprezentację Rosyjskiego Narodowego Komitetu Olimpijskiego). Nie spełniły się zapowiedzi zdobycia przez polskich reprezentantów medali w trzech nowych dyscyplinach olimpijskich – deskorolce, koszykówce 3 x 3 i wspinaczkę. Gwoli prawdy dodajmy, że niewiele zabrakło do medalu we wspinaczce. Aleksandra Mirosław była czwarta, a wygrywając pierwszą konkurencję wspinaczkowego wieloboju, wspinaczkę na czas, ustanowiła rekord świata. Bez medali zakończyli igrzyska polscy przedstawiciele we wszystkich konkurencjach kolarskich i w pływaniu, a poniżej oczekiwań zaprezentowali się kajakarze i wioślarze. Niestety, tradycyjnie już słabo zaprezentowały się polskie sporty walki, niegdyś światowa potęga (boks, zapasy, judo), podobnie szermierka i strzelectwo. Jakie nowe zjawiska pojawiły się w czasie Igrzysk XXXII Olimpiady? Na pewno po raz pierwszy olimpijskie zawody odbyły się bez udziału kibiców. To zdecydowanie zubożyło specyficzną olimpijską atmosferę, przenosząc w całości widowisko sportowe do telewizji. Pojawiły się znaki zapytania w związku z nieustającą obecnością politycznych VIP-ów na olimpijskich widowiskach. Jak bowiem rozumieć idee równości, która od zawsze, jako nadrzędna, towarzyszy ruchowi olimpijskiemu? Wszak wszyscy kibice tak samo pragną oglądać sportowców na Igrzyskach; tymczasem w Tokio byli nieliczni wyróżnieni i pozostali skazani wyłącznie na telewizję! Światowa pandemia odcisnęła wyraźne piętno na Igrzyskach. Nowe dyscypliny sportu, nie tylko symbolicznie, otworzyły ruch olimpijski na pokolenie nastolatków. Ta decyzja była wyraźnym ukłonem w stronę najmłodszych, zapewne jako próba (należy sądzić, że udana) odpowiedzi na zarzuty kierowane pod adresem olimpijskich władarzy, że Igrzyska są kierowane coraz bardziej do ludzi dojrzałych, dorosłych, coraz starszych. Szczególnie zawody w deskorolce pokazały, że ta dyscyplina

Medalowa statystyka z Tokio pokazała, że wciąż jesteśmy potęgą w konkurencji rzutu młotem (2 złota i 2 medale brązowe). Warto odnotować też ciekawostkę historyczną, z Polską w tle. Otóż w dwóch konkurencjach lekkoatletycznych rzucie dyskiem i rzucie młotem, ich premierową rywalizację olimpijską wśród kobiet wygrywały Polki – Halina Konopacka (dysk – 1928) i Kamila Skolimowska (młot – 2000). Największą gwiazdą wśród polskich medalistów była Anita Włodarczyk, trzeci raz z rzędu złota w konkurencji rzutu młotem (wcześniej w 2012 i 2016). W statystykach polskiej i światowej kobiecej lekkiej atletyki postać absolutnie wyjątkowa! Jest czwartą osobistością wśród polskich olimpijczyków z co najmniej trzema złotymi medalami (...)

dedykowana jest również, a może przede wszystkim, najmłodszym – wszak medale w tej dyscyplinie wywalczyły 12-13-latki. Długo panowało przekonanie, że w końcowej klasyfikacji medalowej nastąpią spektakularne zmiany. Do ostatnich dwóch dni igrzysk na czele klasyfikacji medalowej utrzymywali się Chińczycy. Amerykanie w klasyfikacji końcowej igrzysk wyprzedzili Chiny o jeden złoty medal. Pierwsza dziesiątka reprezentacji z największą liczbą medali jest następująca: 1. USA, 2. Chiny, 3. Japonia, 4. Wielka Brytania, 5. Rosja, 6. Australia, 7. Holandia, 8. Francja, 9. Niemcy, 10. Włochy. Zatem wciąż Europa, jako kolebka sportu olimpijskiego, utrzymuje niewielką przewagę nad resztą świata (6:4). Tradycyjnie na igrzyskach pojawiły się nowinki technologiczne, które wciąż przesuwają w górę poziom wyczynu sportowego. Tym razem najgłośniejsze było o rowerach torowych Brytyjczyków (szeroko rozstawiony widelec przedni i tylny) oraz obuwiu biegaczy z tytanową podeszwą, która daje wyraźnie większą sprężystość; ktoś przyrównał te nowoczesne buty/kolce do protez słynnego Pistoriusa. Szeroko komentowano też protesty części kobiet-olimpijek przeciwko seksualizacji cielesności kobiet w różnych dyscyplinach sportu, na przykład w piłce ręcznej plażowej, w gimnastyce artystycznej, siatkówce plażowej i w lekkiej atletyce.

Igrzyska Olimpijskie XXXII Olimpiady zakończyły się zatem sukcesem, organizacyjnym i sportowym. Mimo zagrożenia światową pandemią, udało się. Sport jeszcze raz wygrał z globalnymi zagrożeniami! (RED.)



Igrzyska olimpijskie 2020/2021 co dalej z bezpieczeństwem¹

JERZY JAKOBSCH² POLSKI KOMITET OLIMPIJSKI

STRESZCZENIE

Od 23 lipca do 8 sierpnia 2021 roku mają się odbyć Igrzyska XXXII Olimpiady w Tokio. O rok spóźnione ze względu na epidemię koronawirusa, która wstrzymała wiele dziedzin życia w 2020 i pierwszej części 2021 roku. Uwagi, które prezentuję mają pewną niedoskonałość – wyprzedzają samo wydarzenie o około 3 miesiące; można więc założyć, że w chwili, kiedy dotrą do rąk Czytelników będą w części nieaktualne. Mimo wszystko proponuję przegląd najważniejszych wydarzeń związanych z przesunięciem terminu rozgrywania Igrzysk i przewidywanymi konsekwencjami, nie tylko sportowymi.

Słowa kluczowe: Igrzyska w Tokio, epidemia a igrzyska olimpijskie.

SUMMARY

From July 23 to August 8, 2021, the Games of the XXXII Olympiad are to be held in Tokyo. A year late due to the coronavirus epidemic that has put many areas of life on hold in 2020 and the first half of 2021. The comments I present have a certain imperfection – they precede the event itself by about 3 months; It can therefore be assumed that when they reach the Readers' hands, they will be partially out of date. Nevertheless, it offers an overview of the most important events related to the postponement of the Games and the expected consequences, not only in terms of sports.

Keywords: The Tokyo Olympics, the epidemic and the Olympic Games.

WSTĘP

7 września 2013 roku ówczesny premier Japonii Shinzo Abe nie wytrzymał. Wysoko-

czył do góry z krzesła i zaczął machać flagą. Chwilę wcześniej obradujący w stolicy Argentyny, Buenos Aires ówczesny przewodniczący Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego Jacques Rogge ogłosił kto będzie gospodarzem Igrzysk XXXII Olimpiady w 2020 r. Wyścig wygrało Tokio, pokonując Stambuł oraz Madryt. Temu japońskiemu miastu, po raz drugi w historii przyznane zostało prawo goszczenia najlepszych sportowców świata walczących o medale olimpijskie w dyscyplinach letnich. Poprzednio gościli oni w Tokio w 1964 roku.

Nikt ze świętujących wówczas członków japońskiej delegacji nie przypuszczał, że siedem lat po tej decyzji Japonia na igrzyska ciągle będzie musiała czekać. Podobnie jak tego, że impreza okaże się finansową studnią bez dna, a nad igrzyskami zaciąży fatum w postaci pandemii, której jeszcze świat nie doznał.

W styczniu 2020 roku napisałem wiadomość w serwisie Polskiej Agencji Prasowej, że przeniesione zostały z Hongkongu do Indonezji z powodu koronawirusa mistrzostwa Azji w badmintonie, które miały być kwalifikacją do turnieju w stolicy Japonii. Później odwoływanie imprez na całym świecie potoczyło się jak lawina. Nie wszystkie państwa podeszły do obostrzeń, które mogłyby położyć tamę tej niezwykle groźnej w skutkach pandemii, z należytą troską. W wielu krajach trwały rozgrywki. Dopiero wzrastająca liczba zgonów, głównie we Włoszech, uświadomiła, że należy zmniejszyć liczbę widzów. Powszechny stał się apel o zachowanie dystansu oraz obowiązkowe noszenie maseczek.

Na wysokości zadania nie stanęła Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która zbyt późno moim zdaniem zainteresowała się tragicznymi informacjami płynącymi z chińskiego Wuhan. Rozprzestrzeniająca się po całym świecie pandemia spowodowała, że igrzyska olimpijskie oraz paraolimpiada w Tokio nie odbyły się w 2020 roku w planowanym terminie i przeniesiono je na następny rok. Miały się rozpocząć 24 lipca 2020 roku, ale cztery miesiące wcześniej

Międzynarodowy Komitet Olimpijski i gospodarze imprezy ogłosili jej przełożenie z powodu pandemii COVID-19.

KONSEKWENCJE DECYZJI O PRZESUNIĘCIU IGRZYSK

Po tej decyzji MKOl i lokalny komitet organizacyjny powołały grupę roboczą, która miała za zadanie przygotować różne scenariusze przeprowadzenia imprezy w dobie pandemii.

Igrzyska XXXII Olimpiady miały rozpocząć się 23 lipca, zaś zakończyć 8 sierpnia. To pierwszy przypadek w sięgającej 1896 roku historii organizacji tej największej na świecie imprezy sportowej; a ściślej pierwszy przypadek odejścia od zasady odbywania igrzysk w stałym, niezależnym cyklu czteroletnich olimpiad.

Igrzyska w Tokio miały kosztować 7,5 mld dolarów. Wyszło niemal dwa razy więcej, a nieoficjalnie – prawie trzy razy. Igrzyska w Japonii są najdroższymi w historii. Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Oksfordzie wydatki dotyczące igrzysk w Tokio osiągnęły sumę prawie 16 mld dolarów amerykańskich i przewyższyły najdroższe igrzyska w Londynie w 2012 roku – które kosztowały prawie 15 mld dolarów USA.

Olimpijscy planiści sporządzili 50 projektów, które mają przynieść pomoc organizatorom igrzysk. Gdyby igrzyska nie doszły do skutku straty sięgnęłyby 68-73 mld dolarów. MKOl pomógł w sytuacji przeniesienia igrzysk o rok, organizacjom, stowarzyszeniom oraz narodowym komitetom i wyasygnował na ten cel („tylko” i „aż”) 800 mln dolarów.

Pomocną dłoń wyciągnęły do sportowców także międzynarodowe federacje sportowe. I tak Międzynarodowa Federacja Pływacka zobowiązała się w lipcu 2020 roku, że przekaże prawie 6,5 mln dolarów na pomoc zawodnikom w przygotowaniach do igrzysk, w związku z przełożeniem zawodów olimpijskich na kolejny rok. Pieniądze mają służyć wsparciu sportowców, którzy napotykają trudności dotyczące trenowania i możliwości rywalizowania w związku

z pandemią. Beneficjentami większej części tej sumy – 4 mln dolarów zostało 160 krajowych związków pływackich, które wspomogły pływaków w pokrywaniu wydatków związanych z treningami, zawodami i utrzymaniem się przez najbliższy rok. Sportowcy na całym świecie nie wyobrażają sobie, że impreza w Tokio może nie dojść do skutku i zgodnym głosem mówią – odwołanie igrzysk byłoby katastrofą.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski poinformował, że zredukuje znacząco liczbę gości zaproszonych na igrzyska. Aby zastosować się do wniosków i próśb organizatorów imprezy, Komitet Wykonawczy MKOl zdecydował o przyznaniu akredytacji tylko osobom, które pełnią podstawowe i operacyjne funkcje.

Redukcja dotyczyła nie tylko listy gości zapraszanych przez MKOl, ale także legendarnych uczestników igrzysk. Zastrzeżono też, że nie będą przyznawane akredytacje dla osób towarzyszących. Decyzja ta miała zapobiec mnożeniu się zaproszeń wydawanych przez partnerów i sponsorów. Na taką decyzję naciskał też japoński rząd.

„ZIMOWA” HASHIMOTO TEŻ „LETNIA”

Pod koniec 2020 roku Seiko Hashimoto została wybrana na przewodniczącą Komitetu Organizacyjnego Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020. Dotychczasowa japońska minister ds. olimpijskich, ale także minister ds. upodmiotowienia kobiet i minister stanu ds. równości płci w rządzie Japonii, zastąpiła na tym stanowisku Yoshiro Moriiego, który podał się do dymisji, po niefortunnej wypowiedzi w sprawie udziału kobiet w życiu publicznym.

– Serdecznie gratuluję mojej koleżance i olimpijce Seiko Hashimoto z tej okazji – powiedział Przewodniczący MKOl Thomas Bach. – Dzięki wspaniałemu doświadczeniu sportowemu: medalistka olimpijska, siedmiokrotna olimpijka w edycjach letnich i zimowych i wielokrotna przewodnicząca japońskiej delegacji na igrzyska olimpijskie – jest idealnym wyborem na to stanowisko. Jej osoba gwarantuje, że w ostatnich miesiącach przygotowań uważa skupi się na planowaniu wszystkich niezbędnych środków zaradczych wobec COVID-19. Hashimoto aż siedmiokrotnie uczestniczyła w igrzyskach olimpijskich. Cztery raz startowała w zimowych igrzyskach olimpijskich w tyżniarstwie szybkim (1984, 1988, 1992, 1994) i trzy razy w letnich w kolarstwie torowym (1988, 1992, 1996). Na sportowym koncie ma brązowy medal, zdobyty zimą w Albertville w 1992 roku, w wyścigu na dystansie 1500 m.

– Serdecznie gratuluję mojej koleżance i olimpijce Seiko Hashimoto z tej okazji – powiedział Przewodniczący MKOl Thomas Bach. – Dzięki wspaniałemu doświadczeniu sportowemu: medalistka olimpijska, siedmiokrotna olimpijka w edycjach letnich i zimowych i wielokrotna przewodnicząca japońskiej delegacji na igrzyska olimpijskie – jest idealnym wyborem na to stanowisko. Jej osoba gwarantuje, że w ostatnich miesiącach przygotowań uważa skupi się na planowaniu wszystkich niezbędnych środków zaradczych wobec COVID-19. Hashimoto aż siedmiokrotnie uczestniczyła w igrzyskach olimpijskich. Cztery raz startowała w zimowych igrzyskach olimpijskich w tyżniarstwie szybkim (1984, 1988, 1992, 1994) i trzy razy w letnich w kolarstwie torowym (1988, 1992, 1996). Na sportowym koncie ma brązowy medal, zdobyty zimą w Albertville w 1992 roku, w wyścigu na dystansie 1500 m.

DYSKUSJA O SZCZEPIENIACH OLIMPIJCZYKÓW

Międzynarodowy Komitet Olimpijski i jego przewodniczący Thomas Bach, dla których bezpieczeństwo i zdrowie sportowców są na pierwszym miejscu, zapewniali, że igrzyska w Tokio mogą odbyć się bez przeszkód i pozostaną bezpieczne dla jego uczestników i że igrzyska można przeprowadzić bez obaw. Jednym z pomysłów było zaszczepienie wszystkich uczestników zmagania w Tokio, ale wzbudza to wielkie dyskusje. W Japonii trwa stan wyjątkowy. Jedna czwarta jej populacji ma ponad 65 lat, a 12,5 procent ponad 75 lat. Masowe szczepienia zaplanowano dopiero na maj. W Polsce Rząd zapowiadał szczepienia olimpijczyków. Wymieniano – na konferencji prasowej 100 dni przed Igrzyskami – że zaszczepionych może zostać 1077 osób razem ze sztabami trenerskimi oraz 66 piłkarzy. Identyczne decyzje podjęto w Belgii, Indiach, Izraelu, na Litwie, w Meksyku, Rosji i Serbii.

To nie tylko konieczność, aby zapewnić uczestnikom względne bezpieczeństwo, ale także oddalenie obiekcji, jakie mieli Japończycy. W późnowiosennych badaniach opinii publicznej wyrazili się bowiem dość »



1 Wystąpienie na IV Międzynarodowej Konferencji Naukowej – „Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna”, WSEWS 15.04.2021.

2 Jerzy Jakobsch jest (był) attache prasowym Polskiego Komitetu Olimpijskiego na Igrzyskach w Tokio.

» wyrażnie, że jeśli ma to zagrozić uczestnikom i mieszkańcom Tokio, z igrzysk należy zrezygnować. A jak wiadomo, japońskie władze deklarowały zazwyczaj, że liczą się z opinią społeczną, a przede wszystkim dbają o zdrowie swoich mieszkańców. Dotychczas zaszczepieni zostali sportowcy z 20 krajów. To jednak wciąż jednak było mało jak na tak wielką liczbę wybierających się na igrzyska. Na przykład w Tanzanii nie prowadzi się w ogóle szczepień populacji, nie mówiąc już o sportowcach. A każdy z nich – jak przestrzegano – to wszak potencjalne zagrożenie dla innych.

Wiadomo już, że z powodu pandemii COVID-19 do Japonii nie będą mogli przybyć kibice zagraniczni. Tak więc rywalizacji przyglądać będą się tylko Japończycy, którzy zakupili prawie 5 mln biletów (jak wiadomo, sprawa przestała być aktualna...). Restrykcje obowiązywać będą wszystkich sportowców – uczestników igrzysk. Mają przestrzegać zasad pobytu w wiosce olimpijskiej, do której będą mogli przybyć na pięć dni przed rozpoczęciem swojej rywalizacji i opuścić ją maksymalnie dwa dni po zakończeniu zmagania.

Przez cały 2020 rok świat czekał z niecierpliwością na pojawienie się szczepionki przeciwko COVID-19. Kiedy koncerny farmaceutyczne rzuciły na rynek produkt zaczęła się swoista licytacja, która z nich jest skuteczniejsza. Licytacja podsycana jest przez informacje o różnej skuteczności szczepionek i możliwościach powikłań po ich otrzymaniu. Osobiście, wysoko oceniam propozycje Chin, które zadeklarowały, że mogą zaszczepić wszystkich uczestników igrzysk olimpijskich w Tokio oraz zimowych w Pekinie do rozpoczęcia których pozostało 295 dni.

SPORTOWCY W „BAŃCE”

Wiadomo już, że z powodu pandemii COVID-19 do Japonii nie będą mogli przybyć kibice zagraniczni. Tak więc rywalizacji przyglądać będą się tylko Japończycy, którzy zakupili prawie 5 mln biletów (jak wiadomo, sprawa przestała być aktualna...). Restrykcje obowiązywać będą wszystkich sportowców – uczestników igrzysk. Mają przestrzegać zasad pobytu w wiosce olimpijskiej, do której będą mogli przybyć na pięć dni przed rozpoczęciem swojej rywalizacji i opuścić ją maksymalnie dwa dni po zakończeniu zmagania.

testu na obecność koronawirusa wchodząc do „bańki” w wiosce olimpijskiej. Będą też poddawani testom co 4-5 dni, ze względu na stan samopoczucia i ewentualne objawy choroby lub ich brak.

Organizatorzy planują przeznaczyć hotel liczący 300 pokoi dla sportowców uczestników igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich z objawami koronawirusa. Ich inicjatywa ma zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa. Hotel będzie używany do izolowania i leczenia sportowców przez całą dobę, natychmiast po pozytywnym wyniku testu na obecność wirusa.

W czasie igrzysk sportowcy będą mogli podróżować tylko do miejsc, w których zaplanowana jest rywalizacja i nie będą mogli korzystać z transportu publicznego.

POLITYCY STRASZYLI...

Na koniec wiadomość na 3 miesiące przed otwarciem Igrzysk! Sekretarz generalny rządzącej w Japonii Partii Liberalno-Demokratycznej Toshihiro Nikai powiedział 15 kwietnia, że odwołanie igrzysk olimpijskich w Tokio jest możliwe, jeśli sytuacja pandemiczna ulegnie pogorszeniu. „Jaki jest sens przeprowadzenia igrzysk, jeśli przyczynią się do rozprzestrzeniania choroby? Jeśli ich organizacja będzie niemożliwa, to powinny zostać odwołane. W pewnym momencie będziemy musieli podjąć decyzję” – powiedział Nikai.

W ostatnim czasie w Japonii notuje się wzrost zakażeń koronawirusem. Od 12 kwietnia m.in. w Tokio obowiązują bardziej restrykcyjne obostrzenia.

Natomiast z niedawnego sondażu agencji prasowej Kyodo wynika, że 39,2 proc. osób skłania się ku odwołaniu igrzysk, a 32,8 uważa, że termin rywalizacji olimpijskiej powinien zostać znów przesunięty³. •

3 Do chwili druku tego numeru „EWS” nastąpiło raczej umocnienie przekonania, że Igrzyska się odbędą, aczkolwiek pod wielkim rygorem pandemicznych ograniczeń.

Mały wirus kontra wielki sport¹

SŁAWOMIR WILK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Praca jest próbą analizy ograniczeń nałożonych na polski i światowy sport w czasach pandemii koronawirusa. Ograniczenia dotyczyły kilku zasadniczych, czy wręcz podstawowych, obszarów i cech sportu jako zjawiska społecznego. W pierwszej kolejności dotknęły one widowni sportowej, jej pomniejszenia, a w wielu przypadkach właściwie jej likwidacji. Następnie ograniczenia wkroczyły na teren treningu sportowego wraz z całą jego infrastrukturą, a także rywalizacji sportowej (zawodów), które przestały być powtarzalne i systematyczne. Często je wręcz zawieszano albo drastycznie ograniczano. Konsekwencją stał się również zdecydowany odpływ finansów od sportu. To oznaczało, że epidemia miała negatywny wpływ na: widownię, trening i zawody oraz pieniądze – czyli zasadnicze elementy, bez których sport traci swój charakter, stając się wyłącznie jednym z wielu, wcale nie najważniejszych, rodzajów aktywności człowieka.

Słowa kluczowe: epidemia a sport, koronawirus a kryzys w sporcie.

SUMMARY

The present paper is an attempt to analyze the restrictions imposed on Polish and worldwide sports during the coronavirus pandemic. The restrictions have affected several essential areas and characteristics of sports as a social phenomenon. In the first place, they have had an impact on sports audiences—reducing and, in many cases, actually eliminating them. Second, the restrictions have affected the area of sports training and the related infrastructure, as well as sports competitions, which are no longer regular and systematic. Competitions have often been suspended or drastically downsized. An additional consequence is a significant financial outflow from sports. This means that the epidemic has had a negative impact on audiences, training, and competitions, as well as on the financial aspect—in other words, the

essential elements without which sports lose their character, becoming only one of many – and not at all the most important – types of human activity.

Keywords: epidemic and sports, coronavirus and crisis in sports.

WSTĘP

W grudniu 2019 roku w chińskim Wuhan w prowincji Hubei pojawiła się choroba, która dawała objawy jak ciężkie zapalenie płuc. Na początku stycznia 2020 chińskie władze sanitarne przekazały informację, że choroba jest powodowana przez nowego koronawirusa podobnego do SARS-CoV z 2002/2003 roku. Nowy wirus nazwany SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19 nie okazał się jednak wirusem sezonowym, jak jego poprzednik z 2003 roku. W lutym 2020 roku WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) uznała tę nową chorobę (wirusa) za zagrożenie dla zdrowia w skali globalnej. W ciągu kolejnych miesięcy wirus pojawił się masowo w Europie (w największej skali w pierwszym okresie we Włoszech, Hiszpanii, Francji, Wielkiej Brytanii), w Ameryce Północnej (przede wszystkim USA) oraz w Południowej (Brazylia). Pojawiło się też wyraźne zróżnicowanie w traktowaniu epidemii w jej pierwszej wiosenno-letniej fazie, wynikające ze zróżnicowania poziomu i dostępności opieki zdrowotnej, różnic w doświadczeniu historycznym poszczególnych krajów i regionów, stopnia politycznej i społecznej otwartości, a także skłonności do rządów autorytarnych².

Te różnice w trakcie rozprzestrzeniania się epidemii na cały świat, szczególnie od jesieni 2020 zaczęły się wyrównywać. Początek 2021 roku wciąż był w większości krajów świata naznaczony nasilonym zamknięciem różnych sfer życia społecznego, biznesu i usług, mimo rozpoczęcia procesu masowych szczepień. Pierwsze miesiące tego roku uznano za trzecią falę epidemii Covid-19 w świecie; pierwszą datowano na wiosnę 2020, a drugą na jesień 2020. W okresie do końca lipca 2021 roku na świecie odnotowano ponad 191 milionów

zachorowań na COVID-19 i ponad 4,1 miliona przypadków śmiertelnych. W Polsce oficjalne komunikaty władz sanitarnych mówiły o 2,88 miliona zachorowań i ponad 75 tysięcy zgonów³. Początek wakacji 2021 roku w większości regionów świata przyniósł zdecydowane zmniejszenie liczby zachorowań i zgonów. Wydawało się, że następuje powolny zwrot ku normalności. Trudno było jednak doświadczyć opinii, które przekonująco stwierdzałyby koniec epidemii koronawirusa! Obawa przed powtórką z poprzedniego roku, kiedy ogłoszono w wakacje koniec epidemii, a jesienią powróciła ona ze zdwojoną siłą – nakazywała daleko idącą wstrzeźliwość. Półtora roku złych doświadczeń z epidemią przeżyło się na katastrofę wielu dziedzin życia. W tym także zdecydowanie sportu. W Internecie można było często przeczytać, że naturalna aktywność związana z naszym stylem życia została przez wirusa wyrwana do góry nogami. A sport należy do grona tradycyjnych aktywności człowieka; pojawił się wszak w sposób zorganizowany już w greckim antyku, a od końca XIX wieku zaczął pełnić ważne funkcje edukacyjne, stał się społecznie ważną rozrywką, tworząc widowisko sportowe oglądane masowo na żywo, a wraz z pojawieniem się nowych technologii także poprzez media (przede wszystkim telewizję i Internet). W opinii publicystów, nie tylko sportowych, coraz częściej pojawiała się opinia, że „covid zmienia wszystko”⁴. Jeden z ważniejszych intelektualistów wśród polskich dziennikarzy o poglądach lewicowo-liberalnych, Jacek Żakowski, w eseju w „Gazecie Wyborczej” w listopadzie 2020 tak definiował swoje zagubienie w okresie drugiej fali covidowej epidemii: „Teraz za sprawą głupiego mikroba, z miesiąca na miesiąc wyładowałem w kosmosie niewiedzy. Kto nam powie, jak żyć, gdy tak się porobiło, że tylko niepewność jest pewna”⁵. Pierwszy kibic wśród polskich pisarzy, Wojciech Kuczek na początku jesieni 2020 pisał w swoim stałym felietonie sportowym »

1 Doniesienie przedstawione na IV Międzynarodowej Konferencji 2021 „Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna” – w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie.

2 Por. Philipp Ther: Pandemia COVID-19 jako współzawodnictwo systemów [w:] Tenże, Inny koniec historii. Poznań 2020, str. 159-174.

3 Stan epidemii podaje za: CSSEGISandDATA/COVID-19.

4 Zob. np. „Polityka” 2020, nr 44.

5 Zob. np. „Polityka” 2020, nr 44.

» w „GW” o najdłuższym sezonie w europejskiej piłce nożnej zwieńczonym finałem Ligi Mistrzów w połowie sierpnia. A dalej niczym Kasandra wspominał o swoim przeżyciu graniczącym z pewnością, „że zaraz to wszystko się posypie i żadna liga nie dojdzie nawet do półmetka – piłka, a nawet futbolowy biznes przegra z chorobą”⁶. J. Kuczek był blisko prawdy... Jednakowoż kolejne miesiące pokazały, że futbol bez kibiców – choć ułomny – też jest możliwy! W skali Polski, Europy, a także znacznej części świata poszczególne kraje – począwszy od przełomu wiosny i lata 2020 – wprowadzały liczne ograniczenia kontaktów między ludźmi, co spowodowało radykalne zmniejszenie aktywności w wielu sferach działalności gospodarczej, w tym także w dziedzinie turystyki, rekreacji i sportu. Początkowo ograniczenia szły bardzo daleko – zamykano siłownie i fitness kluby, w niektórych krajach zakazywano uprawiania rekreacji na wolnej przestrzeni, a więc nawet biegania i jazdy na rowerze. W Polsce np. zamknięto lasy i parki. Sportowcy wyczynowi byli skazani na treningi... domowe. Zawody sportowe zamaryły. Letnie spowolnienie w rozwoju epidemii spowodowało również wycofanie się z wielu ograniczeń, w tym także tych dotyczących szeroko rozumianego sportu. Wszystkie ograniczenia, choć może nieco pomniejszone, powróciły jednak z początkiem jesieni. Mimo, że epidemia choroby COVID-19 zaczęła wyraźnie przyspieszać, wprowadzone powtórnie ograniczenia w rekreacji i w sporcie w wielu krajach nie były aż tak drastyczne jak wczesną wiosną. Choć z początkiem nowego 2021 roku w części krajów europejskich ponownie sięgnięto po radykalne środki. Na przykład w Hiszpanii wprowadzono obowiązek noszenia maseczek podczas jazdy na rowerze i biegania! Wśród specjalistów panowało dość powszechne przekonanie, że sytuacja epidemiologiczna ulegać będzie dalszemu, nawet radykalnemu pogorszeniu⁷. Wątpliwości budziła tylko skala tego zjawiska? Polska, której władze wielokrotnie zapewniały, że panują nad epidemią, w rzeczywistości nie radziły sobie, wydając wielokrotnie sprzeczne komunikaty, co miało bardzo negatywny wpływ na edukację

6 Kopalnia porażek, „Gazeta Wyborcza” 29 września 2020, str. 23.

7 Pisali o tym m.in. eksperci wyłonieni przez PAN, którzy jeszcze we wrześniu 2020 wskazywali na zagrożenie nowego wybuchu epidemii z wielką intensywnością; static.im-g.pl

społeczeństwa i jego dyscyplinę w czasie epidemii. „W starciu z koronawirusem polskie państwo skapitulowało” – czytamy w ostatnich dniach października 2020 r. w poczytnym portalu informacyjnym⁸. Kłopoty z panowaniem nad epidemią miały też inne kraje europejskie, a nawet USA.

WAŻNE PYTANIA I JAK NA NIE ODPOWIEDZIEĆ?

Kluczowa wydaje się odpowiedź na dwa pytania: W jakim stopniu epidemia COVID-19 wpłynęła (i nadal wpływa...) na ograniczenie i spowolnienie sportu w skali krajowej i globalnej? Oraz czy czas epidemii zmieni w sposób znaczący przyszły obraz sportu, a jeżeli tak, to w jakim zakresie, i w jakim stopniu? Szukając odpowiedzi na pytanie pierwsze posłużono się krytyczną analizą dostępnej, głównie w Internecie, dokumentacji i opracowań. Toteż ta część odpowiedzi wydaje się bardziej obiektywna, a zatem i bardziej wiarygodna. Odpowiedź na pytanie drugie musi natomiast opierać się na subiektywnych sądach i przewidywaniach, co obniża poziom jej wiarygodności. Ale też jest zdecydowanie ważniejsza i z natury rzeczy ciekawsza. Pamiętając jednak wciąż, cytowaną powyżej przestrożę Żakowskiego, że w czasie tej epidemii „tylko niepewność jest pewna”. A zatem analizie poddano decyzje ograniczające aktywność sportową podejmowane przez światowe i krajowe władze sportu. Społeczną rzeczywistość w obszarze różnych aktywności, w tym także sportu, kształtowały oczywiście przede wszystkim decyzje wiążące władz administracyjnych i sanitarnych w poszczególnych krajach objętych epidemią, w tym także w Polsce. Analizowano więc decyzje ograniczające ruch sportowy, a także statystykę będącą efektem z jednej strony narastających kolejnych fal epidemii, z drugiej nakładanych ograniczeń. Ważne okazały się też przykłady jednostkowe zaczerpnięte z mediów. Szukając odpowiedzi na pytanie drugie poddano analizie media sportowe (i nie tylko sportowe). Odpowiedzi na pytanie o przyszłość sportu po epidemii próbowano znaleźć w tekstach dziennikarzy i intelektualistów, w gazetach i w sieci. Nie bez znaczenia, co oczywiste, była też opinia w tej sprawie autora niniejszego tekstu. Interesujące były uwagi natury ogólniejszej przedstawione przez Ivana Krasteva,

8 wiadomosci.onet.pl – Koronawirusowi szulerzy z rządu. W starciu z zarazą polskie państwo skapitulowało. Andrzej Stankiewicz.

europejskiego politologa, filozofa polityki, analityka i publicysty, w Polsce związanego ze środowiskiem „Krytyki Politycznej”, który podkreślił dodatkowy wpływ epidemii na obserwowane w Europie zmiany kulturowe, cywilizacyjne i polityczne⁹. Podobne konkluzje wypowiadał też wspomniany powyżej Philipp Ther w zbiorze swoich esejów *Inny koniec historii*. Kluczowe dla końcowych refleksji o skutkach epidemii, z pogranicza politologii i filozofii, przynosi też zbiór esejów (a właściwie spisanych felietonów z Radia TOK FM wygłaszanych pod hasłem „Kwadrans filozofa”) Tomasza Stawiszyńskiego¹⁰. Między innymi, autor-filozof podkreśla rozpowszechniający się strach (czemu dał początek wirus), ale także towarzyszącą mu wściekłość. Pogląd ten podziela wielu komentatorów, publicystów i politologów dowodząc, że ludzkość przez koronawirusa straciła odporność na ryzyko. Pojawia się więc pytanie: jak zatem możliwy jest dalszy, szybki postęp i jak w ogóle – bez ryzyka – możliwy jest sport? Ważną inspiracją były też prace dyplomowe realizowane na seminarium w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie. Studenci podjęli, szeroko i różnie rozumiany, temat sportu w okresie nasilenia epidemii koronawirusa. Już na wstępie rozważań można postawić tezę, że ponad półtora roku trwająca epidemia wpłynęła na przyszłość światowego sportu w sposób absolutnie zauważalny. Co w nim – prawdopodobnie – zmieni powiemy w dalszej części. O jednym jednak powiedzmy już teraz. Wiele wskazuje na to, że widowisko sportowe jeszcze bardziej przeniesie się... do telewizji i Internetu. Choć już tam jest, będzie obecne w jeszcze większym stopniu!

GDZIE WIRUS MA „ŁATWIEJSZY DOSTĘP”

Włosi – jako jedni z najbardziej poszkodowanych, w pierwszym okresie epidemii, transmisją wirusa COVID-19 – jeszcze przed latem 2020 przeprowadzili badania chcąc dowiedzieć się, które dyscypliny sportu ze względu na epidemie są najbardziej narażone i stwarzają największe zagrożenie dla uprawiających je sportowców oraz widzów. CONI (Włoski Komitet Olimpijski) zlecił to zadanie Politechnice w Turynie. Rozesłano kwestionariusz z pytaniami do 387 federa-

9 Ivan Krastev. Nadeszło jutro. Jak pandemia zmienia Europę. Warszawa 2020.

10 Tomasz Stawiszyński. Co robić przed końcem świata. Warszawa 2021; a szczególnie teksty zamieszczone w rozdziale: To nie jest świat dla kruchych ludzi.

cji ogólnokrajowych i regionalnych. Pytania dotyczyły zagrożeń wynikających z uprawiania różnych dyscyplin sportu, odnosiły się do kibiców, szatni sportowej, zachowań w czasie treningu, zawodów i odnowy biologicznej. Każdy aspekt był punktowany, a suma punktów dawała miejsce danej dyscyplinie sportu w ogólnym rankingu bezpieczeństwa w czasie epidemii¹¹. Wyniki badań nie dawały oczywiście obrazu w pełni zobiektywizowanego, bowiem w pytaniach była prośba o opinię, z natury rzeczy subiektywną, a poza tym badania odnosiły się do sportu włoskiego, a Italia, jak każdy kraj i region, ma także swoje popularne i znane oraz te mniej znane rodzaje sportu. Zgodnie z odpowiedziami badanych największe zagrożenie wiązać należy z grami zespołowymi, i to wydaje się konkluzja dość oczywista i logiczna. Ale wskazanie na dyscyplinę sportu stwarzającą największą groźbę zarażenia, nie budziło już takiej zgody. Za stwarzającą największe zagrożenie COVID-19 uznano bowiem siatkówkę. Na kolejnych miejscach w tym szczególnym rankingu dyscyplin sportu wymieniono: rugby, koszykówkę, judo, boks, kolarstwo i piłkę nożną. Za najmniej zagrożone uznano: piłkę ręcz-

11 Badania przedstawione we włoskiej „La Repubblica”.

ną (to chyba kwestia małej popularności tej gry zespołowej we Włoszech), tenis, gimnastykę sportową, golf, lekką atletykę i narciarstwo alpejskie.

SPORT SIĘ ZAMYKAŁ

Piłka nożna w związku z epidemią COVID-19 narażona w powszechnej opinii najbardziej (choć przez włoskich analityków wyraźnie oszczędzona) otrzymała bardzo szybko wyraźną przestrożę a nawet groźbę – planowane na czerwiec 2020 Mistrzostwa Europy zostały przesunięte o rok! Odbłyły się dopiero na przełomie czerwca i lipca 2021 roku. W większości krajów europejskich zawieszono rozgrywki ligowe, we Francji i kilku innych krajach europejskich podjęto nawet decyzję o ich wcześniejszym zakończeniu (w większości krajów rozgrywki kończono latem). Fazę finałową (pucharową) Ligi Mistrzów, najbardziej prestiżowych rozgrywek piłki ligowej na świecie, zorganizowano w ramach turnieju rozegranego w całości w Portugalii. Kolejny sezon europejskich rozgrywek ligowych (Liga Mistrzów i Liga Europy) i międzypaństwowych (Liga Narodów) rozpoczęto jesienią 2020 bez udziału widzów! Logistyka rozgrywek piłkarskich zaczęła wracać do normalności (ale bardzo powoli) od przełomu 2020/2021. Dla przykładu, na 11 stadionach, gdzie rozgrywano mecze Mistrzostw Europy obowiązywały różniące

się bardzo zasady wpuszczania widzów na trybuny; od 10-15 procent do nawet 100 procent zajętych miejsc (Budapeszt). Praktycznie bez widzów dokończono rozgrywki Ligi Mistrzów sezonu 2020/2021.

W polskich realiach – na szczeblu rozgrywek ogólnokrajowych (ekstraklasa oraz I i II liga) od drugiej, jesiennej fali epidemii grano również na stadionach bez kibiców (wcześniej obowiązywał limit 25% zajętych miejsc na widowni) oraz pojawiło się coraz częściej występujące zjawisko przekładania terminów spotkań z powodu wzrostu zakażenia koronawirusem wśród piłkarzy i pracowników klubu. Ta decyzja każdorazowo należała do regionalnych inspektoratów sanitarnych. „Na razie nie grozi nam całkowite przerwanie profesjonalnych rozgrywek piłkarskich” uspokajał pod koniec października 2020 „Przegląd Sportowy”¹². I rzeczywiście sezon piłkarski 2020/2021 udało się dokończyć głównie kosztem kibiców, których wpuszczano na stadiony w bardzo ograniczonej liczbie (od 10 do 25 procent).

Wraz z kolejnymi falami nasilenia epidemii, najpierw wiosną, a następnie jesienią i znów wiosną 2021 r. w większości krajów europejskich ponownie zamknięto siłownie »

12 M. Wąsowski, Zależni od Sanepidu. „Przegląd Sportowy” 28.10.2020.



» i pływalnie. Szukano rozpaczliwie sposobów obrony przed narastającym zarażeniem. Jak choćby na słynnej dzięki agencji Reuters fotografii z klubu fitness z Toronto, na której widać ćwiczących pod indywidualnymi kopułami-bańkami z plastiku. Symbolicznie, ale też w realnym życiu, mieszkańcy Europy i niemal całego demokratycznego świata zrezygnowali z najważniejszej współczesnej idei – wolności. Zatrzymali się, często zamknęli w domach, chroniąc życie swoje i swoich bliskich. Na nic zdały się przestrogi formułowane przez WHO o konieczności uprawiania ćwiczeń fizycznych dla zdrowia. Dowodzone – co wszak, w środowisku nie tylko ludzi sportu, jest oczywistością – że systematyczne ćwiczenia wpływają pozytywnie na układ odpornościowy, wzmacniają układ oddechowy i krwionośny, są podstawą terapii w geriatric, co przy zagrożeniu wirusem COVID-19 może mieć decydujące znaczenie. Pomimo to tradycyjne miejsca systematycznych ćwiczeń zostały w większości pozamykane. Spektakularne działania na kalendarzu imprez sportowych 2020 podjęto w kolarstwie. Cały sezon rozegrano właściwie w przeciągu czterech miesięcy. Trzy największe wyścigi – Tour de France, Giro d'Italia i Vuelta Espana – Mistrzostwa Świata oraz jednodniowe klasyki odbyły się w okresie od sierpnia do października, zresztą terminowo nakładając się na siebie. Symboliczne otwarcie sezonu kolarskiego w czasie epidemii odbyło się w Polsce, wraz ze startem Tour de Pologne. Według wielu komentatorów i kibiców, światowy peleton okazał się zbyt szczupły, żeby obsadzić tak wiele imprez, tak skondensowanych w czasie. Kolejny sezon 2021 wydawał się zbliżać do normalności, wciąż stosowano ścisłe rygory sanitarne (np. maseczki dla kolarzy jak tylko przekroczą metę wyścigu/etapu), ale pojawił się kłopot z kibicami, wszak w kolarstwie kibicowanie odbywa się w otwartej przestrzeni, często na górskich przełęczach oddalonych od zamieszkałych miejsc, gdzie trudno było wprowadzić obowiązki sanitarne (odstęp, maseczki). Zdecydowanie dalej poszli organizatorzy letnich skoków narciarskich – Letni Puchar Świata został po prostu odwołany, a odbyły się tylko jedne zawody w Wiśle. Zimą 2020/2021 zaplanowano tradycyjnie, dodając nawet Mistrzostwa Świata w lotach narciarskich w Planicy w grudniu, odwołane z powodu epidemii wiosną 2020. W każdym komunikacie czytaliśmy jednak, że to wszystko odbędzie się zgodnie z planem, jeżeli nic złego się nie wydarzy (czytaj: je-

żeli epidemia ponownie nie zaatakuje, albo po prostu będzie trwała nadal...). Właściwie kalendarze wszystkich dyscyplin sportu zostały ograniczone, albo też pozbawione widzów, bądź też opatrzone zastrzeżeniami, jak w planach FIS. Cały sezon skoków narciarskich toczył się bez udziału kibiców; dziwne a jednak możliwe. Radykalne cięcia poczyniono też w kalendarzu tenisa, kolejnej popularnej dyscypliny sportu. Najważniejsze turnieje odwołano albo poprzysuwano. Wielki tenis zaczął powracać do świata sportu dopiero w 2021 roku, ale wciąż z bardzo ograniczoną widownią i z charakterystyczną dla czasu postepidemii niepewnością. I co także ważne, ze zmniejszonymi premiami za udział i zwycięstwo. Jednak najpoważniejszym ciosem dla światowego sportu było odwołanie Igrzysk Olimpijskich w Tokio. Miały się odbyć w lipcu 2020 roku, jednak wiosną, w okresie nasilenia epidemii japońscy organizatorzy wraz z MKOl ogłosili przeniesienie Igrzysk o rok; w lipcu 2021 odbyły się jako Igrzyska Olimpijskie 2020 roku! Po raz pierwszy zatem igrzyska zostały wyrzucone z cyklu czteroletnich, niezależnych olimpiad, w rytmie których odbywały się zgodnie z ustaleniami przyjętymi na założycielskim kongresie olimpijskim w Paryżu w 1894 roku. Nawet dramatyczne okresy w historii, pierwszej i drugiej wojny światowej, które uniemożliwiły rozegranie trzech igrzysk (1916, 1940, 1944) nie zakłóciły rytmu czteroletnich olimpiad. W myśl twórców nowożytnych igrzysk, ale przecież w zgodzie z tradycją igrzysk w czasach antycznej Grecji, zachowanie rytmu czteroletnich olimpiad i rozgrywanie igrzysk w zgodzie z kalendarzem olimpiad – zapewniało ruchowi olimpijskiemu stabilność, wiarygodność, ciągłość i niezależność. Wszak w 1916 roku nie odbyły się Igrzyska VI Olimpiady, ale kolejna VII Olimpiada zwieńczona została Igrzyskami w 1920 roku. Podobnie było z Igrzyskami XII (1940) i XIII (1944) Olimpiady, a w 1948 roku odbyły się Igrzyska XIV Olimpiady w Londynie. To nie tylko matematyka (w liczeniu od jeden do czterech...), ale także, a może nawet przede wszystkim – właśnie: stabilność, wiarygodność, ciągłość i niezależność!¹³ Jeszcze na początku lata 2021 roku – wbrew opinii wielu ekspertów i dziennikarzy –

13 Por. M. Stoniewski. Społeczno-polityczne problemy polskiego i międzynarodowego sportu ze szczególnym uwzględnieniem ruchu olimpijskiego. Warszawa 2018.

zarówno MKOl jak i japońscy organizatorzy zapewniali, że Igrzyska na pewno się odbędą. Właściwie nie była brana pod uwagę opcja odwołania igrzysk, choć w sondażach w Japonii zdecydowanie ponad połowa respondentów popierała takie rozwiązanie. W niektórych sondażach tuż przed rozpoczęciem Igrzysk w Tokio niechętnych było im nawet ponad 80 procent respondentów. Zapowiedzi organizatorów zwiastowały daleko posunięte restrykcje sanitarne. I tak też się działo od pierwszego dnia rozpoczęcia Igrzysk, a nawet wcześniej od momentu przybycia do miasta Igrzysk pierwszych olimpijczyków. Wprowadzono zakaz wpuszczania na stadiony olimpijskie kibiców z zagranicy, a krajową widownię ograniczono do niespełna 50%, członkowie ekip olimpijskich otrzymali listę ograniczeń dotyczących opuszczania miejsc noclegu i rozgrywania zawodów. Tuż przed rozpoczęciem Igrzysk wprowadzono całkowity zakaz udziału kibiców, także krajowych! W całej przestrzeni olimpijskiej wprowadzono zakaz spożywania alkoholu. Członkowie przybyłych do Tokio narodowych ekip poddani byli ostrym rygorom sanitarnym, na przykład zakazowi swobodnego przemieszczania się po olimpijskich obiektach, z wyjątkiem sytuacji związanych bezpośrednio ze startem olimpijskim lub treningiem. Igrzyska w Tokio jeszcze przed ich rozpoczęciem były określane jako najbardziej niechciane i bezbarwne igrzyska olimpijskie w historii!¹⁴

14 Zob. np.: Marcin Piątek, Przygaszone igrzyska, „Polityka” 2021, nr 30 (21-27.07.2021).



I CO DALEJ?

Na pytanie co dalej ze światowym sportem – trudno znaleźć właściwą i racjonalną odpowiedź. To niczym przysłowiowe wróżenie z fusów. Ale mimo wszystko spróbujmy. Wcześniej mówiliśmy o przeniesieniu się sportu – a dokładniej rzecz ujmując, widowiska sportowego – do telewizji i Internetu. Można nawet powiedzieć, upraszczając nieco, do świata wirtualnego. Wszak różnica pomiędzy Internetem i telewizją powoli zanika. A najbardziej dziś popularny gadżet, czyli smartfon, jest w zasadzie wszystkim, co przynosi nowoczesna technologia w zakresie telefonii, videofonii i komputera w sieci. Czy zatem widowiska w realu przestanie istnieć? Byłoby to jednak, raczej radykalne zubożenie widowiska sportowego. Wszak nie bez racji mówi się często o atmosferze sportowej, którą czujemy tylko na widowni, na żywo. Jeżeli sprawdzą się pesymistyczne przepowiednie związane z rozwojem wirusa i jego stałym umocowaniu w naszym życiu codziennym, w skali świata – być może zabraknie w tym przyszłym świecie miejsca dla sportu jako widowiska oglądanego na żywo, w realu. Coraz więcej słychać bowiem głosów eksperckich mówiących o tym, że zagrożenie epidemiologiczne nie minie raz na zawsze, i bezpowrotnie. Wręcz przeciwnie – wielu twierdzi, że świat musi być gotowy na nowe fale, może też fale nowych wirusów. Wszak żyjemy... na planecie wirusów. I w tej sytuacji tradycyjne metody zapobiegania zarażeniu będą wciąż najskuteczniejsze: dystans, maseczka, dezynfekcja. Kilkudzieścioletnia i większa widownia na za-

wodach sportowych może zatem przejść do historii. Pewną korektę naszych wyobrażeń w tej kwestii przeszliśmy już przecież w całym nieodległej historii. Względny bezpieczeństwa, w końcu XX wieku, zdecydowały, że największe stadiony sportowe świata zostały wyraźnie z widzów odchudzone. Toteż stadiony nowe i te modernizowane, pozbawione już były miejsc stojących na widowni, a bezpieczne warunki szybkiego opuszczania stadionów także skutecznie wpływały na ograniczanie ich gabarytów. Nowa brazylijska Maracana, największy stadion sportowy w czasach nowożytnych, nie ma już ponad 200 tysięcy miejsc dla widzów,¹⁵ ale o 100 tysięcy mniej! Największy stadion sportowy zbudowany przez człowieka, czyli antyczny Circus Maximus w Rzymie, liczący około 330 tysięcy miejsc dla widzów, znajduje się dzisiaj poza naszą wyobraźnią. Oczywiście nie ze względów technologicznych i logistycznych, ale wyłącznie ze względów bezpieczeństwa. Przykład wzięty z polskiej historii też jest wyrazisty. Stadion Narodowy – w czasach epidemii szpital tymczasowy – jest w stanie pomieścić i mieścić już wielokrotnie, ponad 55 tysięcy widzów. Ale warto przypomnieć, że zbudowany w 1955 roku Stadion Dziesięciolecia (jego niecka stanowiła bazę „1 do 1” pod budowę Stadionu Narodowego w 2012 roku) podczas największych imprez sportowych mieścił na trybunach sporo ponad 100 tysięcy widzów! Może więc przeżywamy właśnie nową, drugą już erę masowej, obowiązkowej modernizacji stadionów sportowych w kierunku zdecydowanego odejścia od gigantyzmu. A może przyszłość to z jednej strony doskonalenie wirtualnego przekazu sportowego widowiska, a z drugiej strony miejsce dla nielicznej widowni, ale z pełnym zagwarantowaniem komfortu zachowania dystansu, dostępu do pomieszczeń sanitarnych i lekarskich oraz możliwością szybkiego opuszczenia stadionu w razie nagłej potrzeby. To trudne do zaakceptowania i wyobrażenia szczególnie dla współczesnych kibiców, ale być może to jest właśnie stadionowa przyszłość. Czas epidemii przyzwyczaił nas do zapełnionej widowni w 50 procentach, ale też do 25

15 Finał Mistrzostwa Świata 1950 Brazylia – Urugwaj oglądany był na Maracanie przez ponad 220 tysięcy widzów; to rekord oglądalności na żywo zawodów sportowych w czasach nowożytnych.

procent zajętych miejsc, a wreszcie do stadionów pustych w 100 procentach! Pierwszym zjawiskiem, które pozostanie po okresie ataku(ów) epidemii może być zatem ograniczenie widowni sportowej, szczególnie tej obecnej na wielkich widowiskach. Widownię na żywo będzie stopniowo zastępowała (wypierała) widownia wirtualna. To dzieje się już dzisiaj, ale wciąż wydaje się nam, że to absolutny incydent w historii, a nie początek zasadniczych zmian. Owe zasadnicze zmiany mogą też podążyć w niewyobrażalnym dzisiaj kierunku. Na przykład wycofania się naszej cywilizacji z konsumpcji sportu widowiskowego. Mały wirus może pokonać wielki sport. Pozostawiając sport rekreacyjny, uprawiany dla zdrowia i zabawy. A co zrobić z ogromną liczbą ogromnych stadionów? Zamienić na szpitale, jak działo się na Narodowym, a może „tylko” przestać je budować, a istniejące już przysposobić do nowych funkcji. Jakich? Nie wiem, bo dzisiaj nikt tego nie wie. Science fiction? Niekoniecznie!

Być może też jesteśmy u progu nowego zdefiniowania dobrych dla człowieka dyscyplin sportu. Kolokwialnie rzecz ujmując – takich, które nie sprzyjają transformacji wirusa. Mamy za sobą historię sportu sięgającą czasów pierwotnych, starożytnej Grecji, średniowiecznych turniejów rycerskich, rywalizacji i zabawy XIX-wiecznych dżentelmenów, XX stulecia nazwanego nawet „wiekiem sportu”, wreszcie przełomu XX/XXI wieku, który przyniósł wielką komercjalizację sportu i pojawienie się w nim wielkich (w zasadzie ogromnych!) pieniędzy, ale także wielu nowych dyscyplin i konkurencji (przykładem choćby wysp nowych konkurencji kolarskich, albo sportów związanych z deską; na rolkach, z żaglem, z latawcem, z wiosłem, na falach, na śniegu, na piasku i w powietrzu). Co sprawiało, że sport stawał się w kolejnych epokach uprawiany, a nawet stawał się popularny były różne – zapewne kolejno to: czynniki użytkowe (warunki życia bliskie naturze i bez udogodnień, którymi współcześnie jesteśmy otoczeni), czynniki militarne (dawniejsze formy sportowe zazwyczaj bliskie były polu walki), chęć zabawy (naukowo rzecz ujmując czynniki hedonistyczne), potrzeba wzbogacenia życia towarzyskiego, rywalizacja i... nobilitacja dzięki wygrywaniu (to przede wszystkim odniesienie do sportu w wieku XIX, sportu dżentelmenów), wreszcie widowiskowość sportu, którą najpierw odkryto w drugiej połowie XIX wieku w USA, »

» a później, w wieku XX w Europie i... wszędzie. Ten ostatni czynnik początkowo miał wymiar narodowy i państwowy (przede wszystkim w okresie międzywojennym, ale i dzisiaj jest w naszym życiu politycznym wciąż obecny), następnie ideologiczny (od momentu przystąpienia ZSRR do Igrzysk – 1952 Helsinki), wreszcie na przełomie XX/XXI wieku ujawnił się w pełni czynnik finansowy (znaczący impuls dał rok 1991, kiedy MKOl odstąpił od paragrafu amatorskiego, inaczej mówiąc dopuścił zawodowców do udziału w igrzyskach olimpijskich). Dzisiejszy sport jest uzależniony w sposób zasadniczy od sfer finansowych. Ma generować zyski. I to się dzieje! Międzynarodowy Komitet Olimpijski czy Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej to dzisiaj jedne z najbogatszych organizacji pozarządowych na świecie.

A więc co się zmieni? Jak w najbliższej przyszłości będą rosły w popularność różne dyscypliny sportu? Jakie i dlaczego? Dawne wzgledy – nazwijmy je historyczne – przestaną oczywiście oddziaływać, zresztą od dawna już nie są ważne. Kilka ostatnich dekad to głównie czynniki finansowe, związane z atrakcyjnością medialną poszczególnych dyscyplin sportu. Kłopoty, jednej z historycznie najważniejszych dyscyplin sportu, zapasów – były znakiem tych czasów. Zapasom zarzucano małą atrakcyjność. I sprawa ich wykluczenia z programu nowożytnych igrzysk stała się nawet jako oficjalny wniosek rozważany przez MKOl.

Ale to już historia. Można przewidywać, że w niedalekiej przyszłości – a może już jutro – o obecności nowych, ale i o starych, dyscyplinach sportu w programie Igrzysk Olimpijskich będzie decydować większe bezpieczeństwo w czasach epidemii. Im więcej bliskiego, bezpośredniego kontaktu podczas sportowej walki – tym gorzej dla dyscypliny. Statystyki zakażeń wśród przedstawicieli poszczególnych dyscyplin sportu dadzą kolejny, może nawet ważniejszy, dowód i impuls zarazem. Włosi w badaniach przeprowadzonych przez Politechnikę w Turynie (o czym czytaj wyżej) dali wstępny obraz jak to może wyglądać. Igrzyska w Tokio w tym względzie zaprezentowały jeszcze strategię, powiedzmy historycznej wykładni – dodano bowiem dyscypliny, które z natury rzeczy są atrakcyjne dla najmłodszego pokolenia, a więc surfing, deskorolkę, wspinaczkę, koszykówkę 3 x 3. Ale tak było może już po raz ostatni?!

Mówiąc wprost – kto wie, może będziemy uprawiać sporty nie atrakcyjne, ale bez-

pieczne, od koronawirusa, albo i wirusa kolejnego. I trudno jest dzisiaj powiedzieć, które to będą sporty. Zapewne potrzebne są obiektywne kryteria bezpieczeństwa uprawiania poszczególnych dyscyplin sportu w czasie epidemii. Takich wciąż nie ma. A nie ma ich być może z tego powodu, że świat nie chce przyjąć do wiadomości, że przyjdzie nam w przyszłości żyć w stałym zagrożeniu od wirusów-epidemii. Pesymistyczna przestroga brzmi: obyśmy w ogóle zdołali obronić sport! Być może narciarstwo też czeka rewolucja! Obawa i strach mogą bowiem zmienić modę i nasze przyzwyczajenia... Jak widzi i przedstawia przyszłość na łamach „GW” polski milioner i filantrop, Piotr Voelkel? Ratraki przygotowują stoki, ale przestaniemy korzystać z wyciągów. Wszyscy pójdziemy w górę o własnych siłach, jak pionierzy narciarstwa zjazdowego i współcześni skitourownicy. Będzie więcej czasu na podziwianie widoków i lepsze trenowanie zdrowia i sprawności; sam zjazd w dół będzie dodatkową przyjemnością i pomnożoną satysfakcją. Może to nie tylko gawędy ekscentrycznego milionera-filantropa...

Nowe może też zawitać do organizacji i sposobu przeprowadzania treningu sportowego, i to zarówno tego na poziomie profesjonalnym, jak i tego amatorskiego. Trening on line staje się bowiem coraz popularniejszy, i nie przez jego wyższą jakość, czy większą atrakcyjność, ale dzięki większej gwarancji zachowania bezpieczeństwa, może też łatwiejszą dostępność. Trenerzy zamieniają się w... blogerów i rozsyłają w świat wirtualny swoje recepty ćwiczeń na ogólną wydolność, zdrowe kręgosłupy, płaskie brzuchy, itd.¹⁶ Podobne zjawisko obserwujemy także w sporcie wyczynowym. Na przykład trener musi odbywać kwarantannę i zamiast w realu prowadzić treningi on line¹⁷. Być może będą to nie tylko wymuszone incydenty, ale w dalszej przyszłości staną się także oczekiwanym często – przez wygodę, dostępność, no i przede wszystkim bezpieczeństwo – spo-

16 Nie ma na ten temat naukowych badań, ale wystarczy prosty research w sieci, aby przekonać się jak – niemal z dnia na dzień – wzrosła liczba treningów on line oferowanych przez fachowców dla najróżniejszych klientów.

17 Taka sytuacja zdarzyła się między innymi w drużynie narodowej piłki nożnej Polski i Włoch, jesienią 2020, gdzie najpierw ówczesny trener Jerzy Brzęczek zachorował na COVID-19, a następnie to samo przytrafiło się Roberto Manciniemu – obaj prowadzili zespoły rywalizujące ze sobą w Lidze Narodów.

sobem prowadzenia treningów, i w świecie sportu profesjonalnego, i w świecie sportu rekreacyjnego.

SOKRATES... WIEDZIAŁ LEPIEJ

On wiedział, że nic nie wie! Nam się wydaje, że wiemy wszystko, no prawie wszystko. Czas epidemii koronawirusa na świecie stał się również czasem refleksji nad naszą wiedzą (niewiedzą), świadomością (nieświadomością), zdolnością (niezdolnością) skutecznego, szybkiego działania. Tę próbę zdaliśmy (zdajemy wciąż) nie najlepiej. Sport, który wymyślił się dawno, albo nawet bardzo dawno temu, broni(ł) się przed nacierającym mikroblem, ale czy skutecznie?

A może koronawirus, jako siła prawdziwie globalna, a zarazem tajemnicza i futurystyczna, uniwersalna i mikrobiologiczna – już zmienił świat, być może na zawsze...! W obliczu tej niepewności i nieuchronności zmian, może w wielkim sporcie wytrwają tylko ci, którzy naprawdę oddają mu serce i duszę? Albo zdefiniujemy na nowo pojęcie rywalizacji w sporcie, bez nadmiernej potrzeby błyszczenia przed innymi. Zamiast wzmacniać widowiskowy i rozrywkowy aspekt sportu, akcentować będziemy pokonywanie własnych słabości i samodoskonalenie!

Jest też wielu sceptyków, zwolenników teorii spiskowych, przekonanych, że epidemii w zasadzie nie ma, a ludzi poddaje się zbiorowej traumie strachu, aby uzyskać cele wąskiej elity, która chce zapanować jeszcze bardziej nad światem...¹⁸ Jak można odnieść te spiskowe teorie dziejów odnoszące się do epidemii również do przyszłości sportu – nie potrafię powiedzieć!

Ale można być bliskim pewności, że upadek znanych systemów stworzonych przez człowieka, zanik autorytetów – zmusi nas do zdefiniowania i stworzenia rzeczywistości na nowo! Jaki zatem będzie sport w tej nowej rzeczywistości? Odarty ze swoich globalnych błyskotek i blichtru? Oglądany w zaciszu domowym, bez mega stadionów? Bez wszechobecnej pompy i wielkich pieniędzy, za to pełen prawdziwych wartości? Citius altius fortius zamiast panem et circenses, wszak dzisiaj jest odwrotnie? A będziemy go (znaczy sport) oglądać i uprawiać w sieci? ●

18 Zob. Koronaspisek (W:) Tomasz Stawiszyski, Co robić... cyt. wyd. str. 105-113.



Kwantyfikacja potencjału działania zespołowego a potencjał indywidualny na przykładzie koszykówki (cz. 1)

JACEK DEMBIŃSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Celem niniejszego doniesienia jest poszukiwanie obiektywnego narzędzia kwantyfikacji działań występujących w koszykówce oraz stworzenie modelu obrazującego potencjał indywidualny gracza w odniesieniu do potencjału gry zespołu (w ataku i w obronie). Przyjęto, że każdy gracz, który jest elementem zespołu ma swój indywidualny potencjał rozumiany jako pewną indywidualną „moc”. Na tę „moc” składają się jego działania podejmowane i wykonywane w trakcie zawodów sportowych – gry, a w szczególności łączna skuteczność działań w ataku i w obronie.

Zdefiniowano i zaprezentowano sześć wskaźników; Dla oceny sprawności działań w ataku, w odniesieniu do zespołu OER (offensive efficiency rating), Dla oceny sprawności działań w ataku, w odniesieniu do pojedynczego gracza, I(OER) (individual offensive efficiency rating), Dla oceny sprawności działań w obronie, w odniesieniu do zespołu, DER (defensive efficiency rating), Dla oceny sprawności działań w obronie, w odniesieniu do pojedynczego gracza, I(DER) (individual defensive efficiency rating), Dla kompleksowej oceny sprawności działań w ataku i w obronie, w odniesieniu do zespołu, ER (efficiency

rating), Dla kompleksowej oceny sprawności działań w ataku i w obronie, w odniesieniu do pojedynczego gracza, I(ER) (individual efficiency rating), Na podstawie wyodrębnionych wskaźników i hipotetycznych danych, stworzono graficzny (hipotetyczny) model obrazujący sprawność indywidualną gracza na tle sprawności gry zespołu. W końcowej części autor zapowiada publikację II części doniesienia opartej na danych rzeczywistych wraz z opisem możliwości zastosowania praktycznego.

Słowa kluczowe: koszykówka, wskaźniki: ER (efficiency rating), OER (offensive effi-

» ciency rating), DER (defensive efficiency rating), ocena zespołu, ocena gracza.

SUMMARY

The aim of this report is to search for an objective tool for the quantification of activities occurring in basketball and to create a model illustrating the individual potential of a player in relation to the team's playing potential (in attack and defense). It was assumed that each player who is part of the team has his own individual potential, understood as a certain in anglijskim individual „power”. This „power” consists of his actions taken and performed during sports competitions – games, and in particular the combined effectiveness of actions in attack and defense.

Six indicators have been defined and presented. To assess the efficiency of actions in the attack, in relation to the OER team (offensive efficiency rating). To assess the efficiency of actions in an attack, in relation to a single player, I(OER) (individual offensive efficiency rating). To assess the efficiency of actions in defense, in relation to the team, DER (defensive efficiency rating). To assess the efficiency of actions in defense, in relation to a single player, I(DER), (individual defensive efficiency rating).

For a comprehensive assessment of the efficiency of actions in attack and defense, in relation to the team, ER (efficiency rating). For a comprehensive assessment of the efficiency of actions in attack and defense, in relation to a single player, I(ER) (individual efficiency rating).

On the basis of the extracted indicators and hypothetical data, a graphic (hypothetical) model was created to illustrate the potential individual fitness of a player against the background of the team's performance. In the final part, the author announces the publication of the second part of the report based on real data with a description of the possibilities of practical application.

Keywords: basketball, pointers; ER (efficiency rating), OER (offensive efficiency rating), DER (defensive efficiency rating), team evaluation, player evaluation.

WSTĘP

Przedmiotem niniejszego doniesienia jest poszukiwanie obiektywnego narzędzia kwantyfikacji działań występujących w koszykówce. Przyjęto, że każdy gracz, który jest elementem zespołu ma swój potencjał rozumiany jako pewną indywidualną moc. Na tę moc składają się jego działania pode-

rowane i wykonywane w trakcie zawodów sportowych – gry, a w szczególności łączna skuteczność działań w ataku i w obronie. Gracze, w jednym zespole, mają różne potencjały i zestawiani są przez trenera w różnym składzie personalnym.

W koszykówce trener asygnuje do gry pięciu graczy i najprościej ujmując każdy z nich ma inne zadania i pełni odmienne funkcje. To co łączy wszystkich graczy jednego zespołu to organizacja gry, czyli każdy z członków drużyny jest „trybem” pewnej całości. Tak więc na całość gry składa się pięciu graczy o zróżnicowanym lub podobnym potencjale (mocy). Zakładamy, że ten indywidualny potencjał gracza jest zmienny i zmieniać się będzie w trakcie gry z różnych względów. Zakładamy również, że jeśli zmienia się potencjał pojedynczego gracza, to zmienia się również potencjał (moc) całego zespołu – całej piątki, która aktualnie przebywa na boisku. Zmienność wyniku meczu (chwilowe prowadzenie, remis lub ujemny bilans punktów) bardzo dobrze obrazuje zmiany potencjałów współzawodniczących drużyn [2, 3, 5, 6, 8]. Kolejnym założeniem jest to, że trenerzy często nie znają „mocy” swoich podopiecznych, nie znają tak do końca ich indywidualnych dyspozycji do gry w ataku i do gry w obronie. Najbardziej wartościowi gracze to gracze kompletni tzn. skuteczni w ataku i skuteczni w obronie, ale ich działania indywidualne nie wystarczą, aby gra zespołu była skuteczna, zarówno w ataku jak i w obronie. Poza tym w każdym zespole jest wewnętrzna rywalizacja i występują gracze, którzy chętnie współpracują tylko w określonym układzie personalnym. W innym niekorzystnym dla siebie już nie są tak skuteczni [1, 4, 7].

Tak więc pojawiają się pytania: Jak określić potencjał (moc) pojedynczego gracza, w ataku, w obronie? Jak określić potencjał (moc) zespołu, w ataku w obronie? Którzy gracze mają najwyższy potencjał umiejętności gry w ataku, gry w obronie? Które piątki graczy asygnowane do gry mają najwyższy potencjał? Jak powyżej opisane informacje można wykorzystywać układając strategię gry rozumianą jako celowe zestawianie piątek graczy w poszczególnych jej fazach gry?

WKAŹNIKI OKREŚLAJĄCE POTENCJAŁ GRY

W celu sformułowania odpowiedzi na postawione powyżej pytania badawcze przyjęto i wyróżniono ogólny wskaźnik określający sumaryczny potencjał gry zespołu i nazwano go **Efficiency Rating (ER)**.

Ponieważ na ten potencjał składa się potencjał umiejętności gry w ataku i w obronie dlatego przyjęto, że:

ER = OER + DER gdzie:

- OER – offensive efficiency rating (wskaźnik ataku),
- DER – defensive efficiency rating (wskaźnik obrony).

Przyjęto, że wartość wskaźnika **OER** – oceniającego potencjał ataku, zależeć będzie od liczby zdobytych punktów i liczby akcji w ataku, które zostały zrealizowane, aby zdobyć te punkty. Potencjał będzie tym wyższy im wartość tego wskaźnika będzie większa. Wartość wskaźnika OER zawsze będzie wartością dodatnią i waha się od 0 do 3. Pojawia się pytanie, dlaczego taka a nie inna wartość? Przyjęto uproszczenie, że jeśli cały mecz sprowadzilibyśmy do jednej akcji w ataku i w obronie to ta akcja może zakończyć się, zgodnie z przepisami, zdobyciem 0, 1, 2, 3 punktów. Oczywiście możliwe jest zdobycie 4 punktów w jednej akcji ataku (skuteczny rzut za 3 z faulem +1 punkt za skuteczny rzut wolny dodatkowy), ale liczba takich akcji jako wyjątek stanowi promil jednego procenta wszystkich akcji w ataku w jednym meczu lub równa jest 0. Tak więc przyjęto, że:

OER=(liczba zdobytych punktów)/(liczba akcji w ataku)

Przyjęto również, że wartość wskaźnika **DER** – oceniającego potencjał obrony, zależeć będzie od liczby punktów straconych i liczby akcji w obronie. Punkty stracone, w odróżnieniu od zdobytych oznaczono znakiem minus. Przyjęto tu, że wartość tego wskaźnika będzie zawsze ujemna ze względu na punkty stracone (zdobyte przez przeciwnika). Wskaźnik ten będzie przybierał wartości od „-3” do „0”. Dlatego im wartość jest bliższa 0, tym potencjał obrony jest wyższy. Tak więc przyjęto, że:

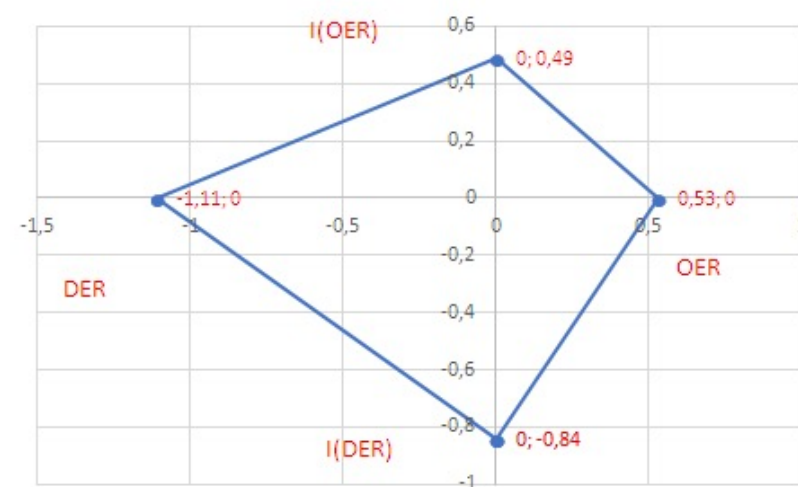
DER=(– liczba straconych punktów)/(liczba akcji w obronie)

Dodatkowo przyjęto wskaźniki indywidualne dla poszczególnych graczy, które będą wyznaczały jego indywidualny potencjał gry w ataku i w obronie. Aby odróżnić te wskaźniki przyjęto następujące oznaczenia: **I(ER)= I(OER) + I(DER)** gdzie:

I(OER)=(liczba zdobytych punktów gracza)/(liczba akcji w ataku)

Przy czym założono, że każdy z graczy danej piątki, która aktualnie występuje

Ryc. 1. Indywidualny profil potencjału gracza na tle gry zespołu (model hipotetyczny)



na boisku, w równym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów dla zespołu, w tym fragmencie gry. Potencjał gry danej piątki się sumuje, zarówno w ataku jak i obronie. Dlatego przyjęto tutaj, że liczymy punkty zdobyte w tych fragmentach, w których gracz był na boisku (nie tylko punkty zdobyte przez niego), a liczba akcji też jest liczbą tylko dla tego fragmentu, w którym zawodnik był na boisku.

Analogicznie przyjmujemy dla obrony, że:

I(DER)=(– liczba straconych punktów gracza)/(liczba akcji w obronie)

Podobnie jak dla ataku przyjęto, że każdy gracz, który w danej akcji jest w obronie w równym stopniu przyczynia się do straty punktowej w tej akcji. Suma akcji w obronie i łączna liczba punktów straconych (ze znakiem minus) będą stanowiły o indywidualnym potencjale gracza w obronie. Różnicowanie wskaźników ER dla zespołu oraz I(ER) dla gracza, polegać będzie na tym, że w odniesieniu do zespołu sumujemy wszystkie fragmenty (akcje) zrealizowane w ataku i w obronie, bez względu na piątkowy dobór graczy. W odniesieniu do pojedynczego gracza bierzemy tylko te fragmenty gry (akcje w ataku i w obronie), w których on występował.

Analizując poszczególne kwarty gry, w odniesieniu do zespołu, możemy uzyskać informację dynamiczną, która pokaże czy potencjał gry (ER) miał tendencję wzrostową, malejącą czy też zmienną (sinusoidalną). Dodatkowo analizując wartości OER i DER możemy stwierdzić czy zmiany wyniku w poszczególnych kwartach następowały w wyniku lepszego ataku, lepszej obrony, czy znaczących zmian obu tych parametrów.

Analizując poszczególne kwarty gry, w odniesieniu do pojedynczego gracza możemy uzyskać informację w jakim układzie piątkowym (kto oprócz niego był na boisku) w sytuacjach, kiedy jego wskaźniki indywidualne miały najwyższą wartość, a kiedy miały wartość najniższą.

Analizując poszczególne kwarty gry, w odniesieniu do poszczególnych piątek graczy na boisku możemy uzyskać informację, które piątki osiągnęły najwyższe wskaźniki oceniające potencjał gry w ataku i w obronie. Zsumowanie parametrów w skali całego meczu pozwoli na określenie, które piątki posiadają najwyższy (najniższy) potencjał, w ataku i w obronie. Ta informacja pozwoli na celowe asygnowanie danej piątki do gry zgodnie z przyjętą strategią trenerską. Np. rozpoczynamy piątką o średnim potencjale i w miarę upływu czasu podwyższamy jego potencjał lub odwrotnie rozpoczynamy piątką naj-silniejszą, uzyskujemy znaczącą przewagę (ponad 20 punktów) i obniżamy potencjał utrzymując wypracowaną różnicę. Istnieje też możliwość działania doraźnego, czyli asygnowanie piątki, która w zależności od potrzeb podniesie nam potencjał obrony lub ataku.

Dodatkowo analizując łącznie wskaźniki OER i DER dla zespołu oraz I(OER) i I(DER) pojedynczego gracza uzyskamy informację o graczu na tle zespołu, czyli otrzymamy obraz jego indywidualnego profilu, charakteryzujący jego indywidualny potencjał gry w ataku i w obronie, na tle zespołu. Aby analizowane dane były wiarygodne, pojedynczy gracz powinien grać nieprzerwanie minimum 3 minuty w pojedynczym meczu. Krótsze fragmenty gry dla poszczególnych graczy i piątek będą obciążone dużym prawdopodobieństwem błędu. Dlatego

takie przypadki w analizach powinny być pominięte.

Powyżej zaprezentowano hipotetyczny model potencjału indywidualnego gracza na tle potencjału gry zespołu (Ryc. 1.) dla wartości: I(OER) = 0,49, OER = 0,53, I(DER) = -0,84 oraz DER = -1,15.

Interpretacja powyższego modelu dla gracza 1 (serie 1) jest następująca: Jeśli chodzi o atak to OER dla zespołu wynosi +0,53, czyli w każdej akcji w ataku zespół zdobywa 0,53 pkt. Wartość ta jest odnoszona do każdego zdobytego punktu meczowego. Biorąc pod uwagę przybliżoną wartość maksymalną około 3 pkt. rzeczywista wartość ataku zespołowego to około 17,7%. Przyjmując wartość średnią każdej akcji za 2 pkt. to wartość ataku zespołowego wynosi około 26,5%. To znaczy, że zespół potrzebuje w pierwszym przypadku około 6 akcji, aby zdobyć 3 punkty i około 4 akcji, aby zdobyć 2 punkty. Jeśli przyjmimy maksymalną wartość każdej akcji w ataku za 1 punkt, to potencjał zespołu wynosi około 53% czyli potrzeba minimum 2 akcji w ataku, aby zdobyć 1 punkt. Na tym przykładzie widać, że wskaźnik ten jest poprawnie skonstruowany, gdyż w zależności od przyjętego celu (maksymalnej wartości punktowej każdej akcji) poprawnie odzwierciedla potencjalne możliwości analizowanego zespołu.

Jak na tym tle w ataku wygląda pojedynczy gracz? Jego wskaźnik I(OER) osiągnął wartość 0,49. W porównaniu do potencjału zespołu jest on na podobnym, przybliżonym poziomie, choć jego wartość jest nieco niższa (mniejsza o 0,04). Można tutaj przyjąć, że ten gracz w ataku daje zespołowi wartość jego średniego potencjału.

Jak przedstawia się sytuacja w obronie? Zespół uzyskał wartość wskaźnika DER = -1,15. Już na pierwszy „rzut oka” widać, że wartość jest dość niska, gdyż w każdej akcji zespół traci -1,15 punktu meczowego. Jeśli policzymy potencjał całkowity zespołu ER to otrzymamy wartość ujemną [0,53 + (-1,15)] = -0,62. Wynika z tego, że analizowany zespół ma bardzo niski potencjał w obronie, a bilans akcji w ataku i w obronie jest ponad miarę ujemny. Ponieważ są to dane hipotetyczne, dlatego mogą one zaistnieć w odniesieniu do pojedynczego bardzo słabego meczu lub będą charakteryzować zespół z dołu tabeli.

Wartość indywidualnego wskaźnika I(DER), w analizowanym modelu ma wartość równą -0,84. Odnosząc do wartości zespołu jest to wartość wyższa, gdyż bliższa wartości idealnej równej 0. Tak więc gracz ten w obronie ma generalnie wyższy potencjał »

Tabela 1. Charakterystyka danych liczbowych dla jednej przykładowej kwarty

Fragment gry	Czas gry	Wynik	Liczba akcji atak=obrona	OER dla piątki	DER dla piątki	ER
pierwszy 4, 8, 12, 14, 18	4 min	4; 4	8	0,5	-0,5	0
drugi 4, 8, 10, 14, 18	2 min	2;3	5	0,4	-0,6	-0,2
trzeci 4, 8, 10, 14, 20	4 min	2; 5	10	0,2	-0,5	-0,3
dla całej kwarty	10 min	8 ; 12	23	0,348	-0,522	-0,174
Wskaźniki indywidualne	Czas gry	Wynik	Liczba akcji atak=obrona	I(OER)	I(DER)	I(ER)
dla gracza 4, 8 i 14 grających w całej kwarcie	10 min	8; 12	23	0,348	-0,522	-0,174
dla gracza 12 (pierwszy fragment)	4 min	4; 4	8	0,5	-0,5	0
dla gracza 18 (pierwszy i drugi fragment)	6 min	6; 7	13	0,462	-0,538	-0,076
dla gracza 20 (trzeci fragment)	4 min	2; 5	10	0,2	-0,5	-0,3

» od średniego potencjału zespołu. Biorąc pod uwagę całkowity potencjał I(ER) jest równy wartości – 0,35. Tak więc choć ta wartość jest prawie dwukrotnie wyższa od średniej wartości zespołu (ER= – 0,62) to i tak jest ujemna, czyli bilans punktów zdobytych do straconych jest ujemny. Reasumując analizowany indywidualny profil potencjału gracza w odniesieniu do potencjału zespołu, można powiedzieć, że analizowany gracz ma: potencjał całkowity ujemny (potencjał niski), potencjał w ataku na poziomie średnim zespołu, potencjał w obronie wyższy w odniesieniu do średniej wartości zespołu.

CHARAKTERYSTYKA PRZEBIEGU GRY I JEJ OCENA

Cechą charakterystyczną zawodów w koszykówce jest to, że można ją podzielić na określone fragmenty np. kwarty, odcinki czasowe, np. 5 minutowe, ale dla naszych potrzeb i dla naszych analiz najlepszym podziałem będzie podział na fragmenty od zmiany do zmiany graczy na boisku. Dla uproszczenia prowadzonych analiz nie wzięto pod uwagę zmian w zespole prowadzonych analiz dokonamy krok po kroku, od zmiany do zmiany, przebieg jednej kwarty (patrz poniżej, tabela 1). Pojedyncza kwarta trwa 10 minut (czystej gry). W sytuacjach przerw w grze, kiedy sędzia daje znak gwizdkiem, sekretarz mierzący czas ma obowiązek go zatrzymać. Pomiar czasu jest wznawiany (kontynuowany) po wprowadzeniu piłki do gry, tzn. w momencie jeśli któryś z graczy na boisku dotknie fizycznie piłkę po: podaniu z autu bocznego lub końcowego i po ostatnim rzucie wolnym. Hipotetycznie zakładamy,

W koszykówce trener asygnuje do gry pięciu graczy i najprościej ujmując każdy z nich ma inne zadania i pełni odmienne funkcje. To co łączy wszystkich graczy jednego zespołu to organizacja gry, czyli każdy z członków drużyny jest „trybem” pewnej całości. Tak więc na całość gry składa się pięciu graczy o zróżnicowanym lub podobnym potencjale (mocy).

Pierwszy fragment 0-4 min, wynik brzmiał (4:4) a analizowany przez nas zespół gości występował w składzie osobowym (numery graczy) 4, 8, 12, 14, 18. W tym fragmencie wystąpiło 8 akcji w ataku i tyleż samo w obronie.

Na podstawie licznych wcześniejszych badań prowadzonych przez autora niniejszego doniesienia, stwierdzono, że w grze występuje zbliżona liczba akcji w ataku i w obronie. Te różnice pojawiają się tylko wtedy, kiedy jeden zespół ma dużą liczbę zbiorów ofensywnych (bez dobitków) – następuje wtedy ponowienie akcji. Czyli jeśli zespół gości atakuje 8 razy to zespół gospodarzy 8 razy broni.

Drugi fragment to 4-6 min, a wynik tego fragmentu to; 2:3, a skład osobowy zmienił się, za gracza nr 12 wszedł gracz nr 10. W tym fragmencie wystąpiło 5 akcji w ataku i tyleż samo w obronie. W tym fragmencie grała piątka; 4, 8, 10, 14, 18.

Trzeci fragment to 6-10 min, a wynik tego fragmentu to 2;5, a skład osobowy zmienił się, gdyż za gracza 18 wszedł gracz 20, czyli zespół występował w składzie; 4, 8, 10, 14, 20. W tym fragmencie wystąpiło 10 akcji w ataku i tyleż samo w obronie.

Spróbujemy teraz policzyć wskaźniki dla graczy, dla piątki dla zespołu (patrz poniżej tabela 1). W trzech fragmentach wyróżnionej kwarty, wyróżnić możemy trzy inne potencjały piątek graczy i tak:

Dla piątki; 4, 8, 12, 14,18, która grała 4 minuty wyróżnić możemy wartość ataku OER = 0,5, wartość obrony DER = -0,5, i całkowita efektywność tej piątki, czyli ER = OER + DER = 0. Wskaźniki te pokazują, że asygnowana piątka do gry utrzymała „status quo”, czyli tyle ile zdołała punktów zdobyć, tyle też straciła.

Dla piątki; 4, 8, 10, 14, 18, która grała jedynie 2 minuty, OER = 0,4, DER = -0,6, a ER = -0,2. Wartość ujemna ER świadczy, że w tym zestawieniu graczy więcej punktów tracili jak zyskiwali. W porównaniu do pierwszego fragmentu piątka ta wypadła zdecydowanie gorzej. Dla piątki; 4, 8, 10, 14, 20, która grała 4 minuty, OER = 0,2, DER = -0,5 i ER = -0,3. Po wartościach liczbowych widać, że ta piątka miała najmniejszy potencjał w ataku, gdyż zdobyła zaledwie dwa punkty i straciła punktów pięć, uzyskując również najniższy wskaźnik obrony. Analizowana piątka

stanowiła, że jej potencjał był najniższy w odniesieniu do dwóch pozostałych.

PODSUMOWANIE

Zaprezentowane analizy potwierdziły, że w grze w koszykówkę, zarówno asygnowani gracze do gry, jak również dobierane i asygnowane piątki mają różny potencjał. Zaprezentowana metoda pozwala trenorom na diagnozowanie aktualnego potencjału graczy i dobieranie ich w optymalne piątki. Nasuwa się również wniosek, że te wyodrębnione optymalne zestawienia graczy powinny być również stosowane

w warunkach treningowych. Autor ma świadomość niedoskonałej aplikacji praktycznej (tylko jedna hipotetyczna kwarta) i wyróżnione trzy fragmenty gry w trzech układach piątkowych nie pozwalają na wyciąganie daleko idących wniosków. Dlatego też w przygotowaniu znajduje się szeroki materiał badawczy pochodzący z aktualnie rozgrywanych zawodów kobiet i mężczyzn, który zostanie już niebawem opublikowany.

Piśmiennictwo:

1. Dembiński J., (2004) „Modele synergii w działaniach trójkowych na przykładzie koszykówki” [w:] (red. J. Bergier) Obserwacja i ocena działań zawodników w zespołowych grach sportowych. Monografia nr 5, MTNGS, Biała Podlaska, s. 35-45.
2. Dembiński J., „Assessment of players’ activities in basketball” [w:] Sport Science 1(39), Vilnius PEDAGOGICAL UNIVERSITY, 2005, s. 66-70.
3. Dembiński J., Kopociński B., (2005) „Analiza statystyczna składowych wyniku meczu w lidze koszykówki” – Kinesjology,
4. Dembiński J., (2006), „Metoda oceny efektów współdziałania dwójkowego w wielopodmiotowej grze z piłką – na przykładzie gry w koszykówkę”. Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego. Tom IX. Zeszyt 2, s. 187-193.
5. Dembiński J., Kopocińska I., Kopociński B., (2006), „Two tests for synergy of player in basketball games” [in:] Proceedings of the Twelfth National Conference on Application of mathematics in Biology and Medicine. University of Computer Engineering and Telecommunications in Kielce, s. 41-45.
6. Dembiński J. (2006): „Postacie synergii w zespołowej grze sportowej – efekty synergiczne bieżące na przykładzie koszykówki”. [w:] Proces doskonalenia treningu i walki sportowej pod red.; A. Kuder i innych, tom I, AWF, Warszawa,
7. Dembiński J., Kopocińska I., Kopociński B., (2006), „Two tests for synergy of player in basketball games” [in:] International Journal of Computer Science in Sport – Volume 5/Edition 1, (www.iacss.org), s. 41-47.
8. Dembiński J., (2008): „Współdziałanie a synergia w grze, w koszykówkę” [w:] Sport Wyczynowy 2008 nr 1-3, s. 48-54.

Stadionowe niepokoje w czasach II Rzeczypospolitej¹

JERZY CHEŁMECKI WYŻSZA SZKOŁA KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI IM. HALINY KONOPACKIEJ W PRUSZKOWIE

STRESZCZENIE

Praca przedstawia historyczne zdarzenia ilustrujące zachowania piłkarskiej publiczności w czasach II Rzeczypospolitej. W okresie przed I wojną światową wydarzenia sportowe – w tym także, a może nawet przede wszystkim mecze piłkarskie – traktowano jako wydarzenia patriotyczne. Na koniec długiego okresu zaborów każdy przyjazd drużyny z innego polskiego miasta był okazją do manifestacji polskości i patriotyzmu. W okresie międzywojennym praktycznie każde duże skupisko ludzi, dodatkowo bogate w emocje – było okazją do załatwiania interesów politycznych, narodowych, różnych waśni regionalnych i dzielnicowych. Okazuje się, że współczesne problemy ze sportową widownią nie jest czymś specjalnie nowym. W historii już wszystko było...

Słowa kluczowe: kibice piłkarscy w okresie międzywojennym, agresja na stadionach piłkarskich.

SUMMARY

The work presents historical events illustrating the behavior of the football audience during the Second Polish Republic. In the period before World War I, sports events – including football matches, perhaps even above all – were treated as patriotic events. At the end of the long period of partitions, each arrival of a team from another Polish city was an occasion to manifest Polish identity and patriotism. In the interwar period, practically every large group of people, additionally rich in emotions – was an opportunity to deal with political and national interests, as well as various regional and district disputes. It turns out that today's problems with sports audiences are not something particularly new. Everything has already happened in history ...

1 Referat wygłoszony na IV Międzynarodowej Konferencji Naukowej – „Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna”, WSEWS 15.04.2021.

Keywords: football fans in the interwar period, aggression at football stadiums.

WSTĘP

Opinia publiczna od wielu lat żyje problemami zamieszek na krajowych trybunach piłkarskich jak i społecznie nagannymi zachowaniami kibiców poza stadionami. Władze państwowe i stowarzyszenia sportowe od dekad pochylają głowę na wypracowaniem kodeksów prawnych i procedur zapewnienia bezpieczeństwa podczas trwania masowych widowisk sportowych o podwyższonym stopniu ryzyka. W artykule autor chciałby przybliżyć czytelnikowi wydarzenia na stadionach piłkarskich w okresie międzywojnia, które wówczas budziły niepokój nie tylko opinii publicznej, ale również polityków, dziennikarzy, działaczy sportowych i wolontariuszy klubowych. Jakże to wydarzenia na stadionach piłkarskich zagrażały bezpieczeństwu kibiców i zawodników i jakimi metodami próbowano je wykluczyć? Co było przyczyną niepokoju stadionowych?

Bazą źródłową do badań są nieliczne publikacje podejmujące ten temat oraz ówczesna prasa sportowa i społeczno-kulturalna okresu międzywojennego i niezbyt liczne wspomnienia naocznych świadków, w których znalazły się opisy ówczesnych wydarzeń. Przed autorem takich badań stoi konieczność zachowania wielkiej ostrożności w analizie dostępnych źródeł, bowiem w opisie i krytyce tych wydarzeń pojawia się zazwyczaj jednostronność w ocenach wynikająca z wielkiej sympatii wobec lokalnych klubów piłkarskich i ich kibiców. Brak źródeł ikonograficznych, które by mogły ilustrować te incydenty, może być świadectwem, że wydarzenia były na tyle wstydlive, że nie chciano ich eksponować w przestrzeni publicznej.

BRUTALNOŚĆ, KTÓRA ZASKAKIWAŁA...

Wiele meczów, mitingów, pokazów i masowych imprez sportowych odbywało się w sportowej atmosferze, a trybuny wyłączone oklaskiwały sportowców. Działo się tak w meczach lekkoatletycznych, zawodach

hippicznych, pokazach gimnastycznych, a zwłaszcza na turniejach tenisowych, ale już nie na meczach piłkarskich. Zjawiska brutalności na stadionach piłkarskich zaskoczyło twórców polskiego futbolu, pamiętających jeszcze czasy jego romantycznych początków XX w. Piłka nożna jeszcze pod nazwą futbolu angielskiego rodziła się w parkach Henryka Jordana i Ogrodach Wilhelma Raua, a jej wielbicielami i pierwszymi zawodnikami była młodzież szkół średnich Lwowa, Krakowa, Warszawy, Poznania czy Ostrowa Wielkopolskiego.

Piłkę nożną uprawiała przyszła polska inteligencja, a zarazem przyszli założyciele klubów sportowych, PZPN i ruchu olimpijskiego². Wynieśli z tych lat idealistyczną wizję współzawodnictwa stadionowego. Wprawdzie jeszcze przed I wojną uformowały się antagonizujące się pierwsze grupy kibiców. „Świętą wojnę”, jak podniosło to nazywano, zaczęli toczyć ze sobą zwolennicy klubów lwowskich, „Czarnych” i „Pogoni”, oraz krakowskich, „Cracovii” i „Wisty”. Ale te wojny wówczas toczyły się głównie na rymowanki. Pod koniec I wojny światowej futbol zaprzęgnięto do walki o niepodległość. I tak wizyty piłkarskich drużyn z Warszawy lub Poznania we Lwowie i Krakowie traktowano niczym patriotyczną misję. Były kwiaty, serdeczne przemówienia i gremialnie odśpiewany hymn. Przeciwników na boisku z innego zaboru traktowano jak rodaków – z ostentacyjną serdecznością – wynik był nieważny, dominowało wzruszenie i patriotyczne gesty wyrażające nadzieje na odrodzenie ojczyzny. Jednak uzyskana niepodległość przyniosła także olbrzymią falę zainteresowania piłką nożną na skalę masową. Powstawały kluby piłkarskie, nie tylko w wielkich miastach, ale również we wszystkich niewielkich ośrodkach miejskich, i nie tylko grupujących młodzież polską, ale także niemiecką, żydowską i ukraińską zamieszkującą granice odro-

2 Porównaj: Początki piłki nożnej w Polsce, red. Jerzy Chelmecki, Warszawa 2012.

dzonej Polski. Zmieniło to atmosferę na stadionach piłkarskich.

W 1926 r. ukazała się książka Jana Weysenhoffa, znanego sportowca i działacza AZS Wilno, Cracovii i Wisty, Sztuka gry w piłkę wraz z najnowszymi przepisami gry...³, obok reguł gry wymienia także „katechizm” zachowania kibica. Miał on ochoczo oklaskiwać dobrą grę przeciwnika, nie wykrzykiwać pod adresem sędziego, gdy ten rozstrzygnie w sposób, który mu się nie podoba, nie pragnie by jego drużyna wygrała, gdy na to swoją grą nie zasłużyła i ma nie kłócić się z widzami będącymi zwolennikami przeciwników. Publicyści zawody sportowe sprowadzali do szlachetnej rywalizacji, w której sportowcy mieli z mozołem wykuwać swoje charaktery i pozyskać masy dla sportu poprzez wszczęcie im zrozumienia piękna i estetyki ruchu i wychować własnym przykładem, sportowego dżentelmena⁴. „Duch sportu jest równoznaczny z duchem rycerskim” kończył swoje rozważania nad zaletami moralnymi w sporcie Jan Weysenhoff⁵.

DUCH SPORTU BEZ DUCHA RYCERSKIEGO

Te oczekiwania pionierów piłki nożnej, już wówczas brzmiały dość naiwnie, bowiem rzeczywistość stadionowa wskazywała, że widowiska piłkarskie brutalizują się na skalę masową. W 1924 r. w Poznaniu opluto i zdemolowano taksówkę, w której jechali futboliści „Cracovii”. W owych latach bywały takie spotkania, które arbiter prowadził z pistoletem za pazuchą dla swego bezpieczeństwa. Tak było w 1924 r. z sędzią Janem Bednarskim z Warszawy w meczu, o którym będzie później, „Hakoach” – „Polonia” latem 1924 r., albo z sędzią Waxmanem. Opisy awantur z sędziami często znajdowały miejsce na łamach dzienników i tygodników sportowych. Z chuligańskich występów przeciwko sędziom w okresie międzywojennym najgłośniejsze było pobicie sędziego Sawaryna na boisku „Janiny” ze Złoczowa w 1934 r.⁶ Inny głośny przypa-

3 J. Weysenhoff, Sztuka gry w piłkę wraz z najnowszymi przepisami gry i licznymi ilustracjami, Ossolineum Lwów-Warszawa..., 1926, s. 31.

4 Publiczność, „Kurier Sportowy” 1925, nr 8, s. 4.

5 J. Weysenhoff, Sztuka gry ...op. cit., s. 34.

6 W 1937 r. pewien sędzia piłkarski wytoczył proces sądowy dwóm zawodnikom KS „Niewiadom”, których za pobicie arbitra skazano na wysokie grzywny. Pod koniec lat trzydziestych rozmaite przekroczenia piłkarskie coraz częściej

dek, świadczący o przeżywanych emocjach rodzin zawodników, to incydent jaki się zdarzył w 1935 r. na meczu o mistrzostwo Pomorza GKS – TKS, na którym żona jednego z zawodników pobiła sędziego Koniecznego, a jej dwie koleżanki podarły mu koszulę⁷. Pojawiły się zdarzenia naruszające poważnie bezpieczeństwo zawodników i kibiców. W 1928 r. w Tomaszowie Mazowieckim na boisku tamtejszego Wojskowego Klubu Sportowego przy koszarach doszło do wtargnięcia na boisko licznych kibiców. Interweniowało wojsko, które do rozproszenia kibiców użyło bagnetów. Było

trafiały na wokandę sądową. R. Piotrowski, Niezwykły świat przedwojennego futbolu, Warszawa 2019, s. 94.

7 S. Mielech, Sportowe sprawy i sprawy. Warszawa 1963, 64.



wielu rannych⁸. W 1931 r. przypuszczalnie nacjonaliści ukraińscy podpalili trybuny stadionu piłkarskiego „Czarnych” Lwów⁹. Już pierwsze przepisy różnych okręgów piłkarskich starały się publiczność trzymać w ryzach. W 1922 r. Warszawski OZPN wprowadził pewne zabezpieczenia, a mianowicie... tabliczki z ostrzegającymi napisami przypominającymi, że „publiczności na boisko wejść nie wolno”. Zaczęto też zatrudniać porządkowych, którymi z reguły byli działacze klubowi lub sportowcy z innych sekcji. Wydane w 1926 r. „Stałe przepisy WOZPN” wyjaśniały reguły, we-

8 R. Gawkowski, J. Braciszewski, Historia polskiej piłki nożnej, Warszawa 2012, s. 92.

9 P. Piotrowski, Chuligani a kultura futbolu w Polsce, Warszawa 2012, s. 16.

dług których powinno się dbać o bezpieczeństwo na stadionie. Organizator A-klasowy musiał ustawić przed boiskiem minimum 12 porządkowych, B-klasowego meczu powinno być 8 porządkowych, a C-klasowego – 4. Porządkowi powinni nosić na ramieniu opaskę. Z biegiem lat przepisy te zostały zastrzeżone i np. od 1937 r. na wszelkich zawodach powinno znajdować się minimum 10 porządkowych, a jeśli publiczności było powyżej 1000 osób liczba porządkowych powinna zwiększyć się co najmniej dwukrotnie. Jak normowały to przepisy PZPN: „Porządkowi winni otoczyć drużynę i razem z nimi zejść z boiska i odprowadzić wszystkich uczestników zawodów do szatni”¹⁰. Teoretycznie za porządek na

10 R. Gawkowski, J. Braciszewski, Historia polskiej... op. cit., s. 91.

meczu odpowiedzialny był kierownik sekcji piłki nożnej wraz z gospodarzem stadionu i zatrudnieni porządkowi. Jednak często bez policji i wojska byli oni bezradni. Wprowadzenie coraz większych obostrzeń na stadionach, nie wpłynęło na większe bezpieczeństwo. W 1932 r. jeden z działaczy PZPN Albert Posner rozczarowany wzdychał; „O kibicu nieznanym! Ty stugłowa hydro, stuustna i stujęczyczna! Czyż trzeba cię przekonywać, że szowinizm i fanatyzm są cechami niegodnymi sportowca?”¹¹ Jesienią 1937 r. wobec powtarzających się ekscesów podjęto próbę zdyscyplinowania organizatorów meczów. WOZPN ostrzegał, że „Winnych niezagwarantowania nor- »

11 R. Gawkowski, Futbol dawnej Warszawy, Warszawa 2013, s. 120.

» malnego przeprowadzenia zawodów, jak również zapewnienia spokojnego opuszczenia boiska w drodze do szatni sędziemu i drużynie, karać się będzie z zastosowaniem najdalej idących konsekwencji statutowych”. Wprowadzenie obowiązku, że arbiter meczu, jeszcze przed rozpoczęciem gry, ma odczytać drużynom apel wzywający do przestrzegania zasad fair play, nie przyniosło poprawy. Z czasem boiskowym chuliganom wydano wojnę wprowadzając w połowie lat dwudziestych piłkarski taryfikator kar dyskwalifikacji i niemałych kar finansowych. Od pół roku dyskwalifikacji za uderzenie sędziego, do tygodnia za grożenie lub obrażanie rywala. Za przerwanie meczu klasy A obarczano zazwyczaj gospodarza obiektu karą 200 zł. Były i kary powtórek meczów bez publiczności. Wszystko na nic, bo na mecze piłkarskie wciąż... zaglądały demony¹².

PRZYCZYNY STADIONOWEGO „ZŁA”

Co było przyczyną najgłośniejszych czy najczęstszych zajęć niesportowych i chuligańskich na stadionach piłkarskich okresu międzywojennego?

„Święte wojny”. Bo derby zmieniły się radykalnie w stosunku do czasów przed I wojny światowej. Uwidaczniały lokalne antagonizmy, najczęściej wynikające z rozbieżnych interesów obu klubów, a w efekcie ich prestiżu i w dalszej perspektywie dochodów. Konflikt był często podgrzewany przez prasę, nierzadko relacjonując wydarzenia przez pryzmat klubowych sympatii. Z latami temu współzawodnictwu przybierało wzajemnych urazów rzeczywistych i wydumanych, niestworzonych historii przekazywanych sobie przez zawodników i kibiców. Bo derbowa gorączka udzielała się wszystkim na długo przed pierwszym gwizdkiem sędziego i wciągała samych zawodników. Dochodziło do rękoczynów nie tylko na trybunach, ale często na samym boisku. I tak w meczu ŁKS z „Turystami” (często dochodziło do nagannych wydarzeń w meczach tych dwóch łódzkich klubów), według „Przeglądu Sportowego” doszło do „rzezi” na boisku przy olbrzymim aplauzie widowni. Po serii brutalnych fulów Kazimierz Jasiński, pomocnik z ŁKS-u brutalnie powalił Alfonsa Michalskiego, ten w rewanżu z pięści uderzył faulującego w twarz. A kompletnie pogubiony sędzia albo ze strachu przed widownią, wyrzucił z boiska nie popularnego „Alfę”, a innego

12 R. Piotrowski, Niezwykły świat... op. cit., s. 88-90.

zawodnika Turystów. We Lwowie największe poruszenia wywoływały mecze „Pogoni” z „Czarnymi” i starcie tych drużyn z „Lechem” i „Hasmoneą”. W Warszawie to derby „Legii” z „Warszawianką”. W 1935 r. w meczu tych rywali doszło nie tylko do rękoczynów na boisku, ale i na trybunach (sprawa skończyła się w sądzie). Do czasu rozwiązania „Korony” w 1928 r. krwawe bywały w Warszawie derby z „Polonią”, z której ten klub w wyniku rozłamu powstał. Tak wspomina taki mecz w 1921 r. Jerzy Bułanow, czołowy piłkarz tych obu klubów: „Mecz Polonia-Korona przypominał często niespotkanie piłkarskie, tylko

Wbrew powszechnym opiniom, że chuligaństwo kibiców sportowych w Polsce to problem przełomu XX i XXI wieku, tradycje agresywnych zachowań wobec kibiców i zawodników drużyny rywala obserwowano już w okresie międzywojennym. Często ich podłożem były konflikty na tle etnicznym, których katalizatorem były wrogie sobie ideologie narodowe. Były szczególnie nagłaśniane w prasie nie tylko ze względu na oburzenie społeczne, lecz również w interesie ugrupowań politycznych stojących za nimi. Te przyczyny dzisiaj zanikły, po odbudowie kraju po II wojnie światowej jako państwa narodowo jednolitego.

krwawe bijatyki”¹³. W Katowicach każdy mecz „Ruchu” Hajduki Wielkie z 1.FC Katowitz urastał do rangi „życia lub śmierci”. Najgłośniejsze były jednak spotkania w Krakowie, gdzie w konfrontacji ścierały się raczej historyczne, społeczne, a nawet narodowościowe. W relacjach prasy, konfrontował się w tych spotkaniach świat ludzi o poglądach demokratyczno-liberalnych, a nawet lewicujących „Cracovii” ze światem zwolenników nacjonalizmu, a nawet antysemityzmu „Wisty”. W maju 1925 r. Władysław Kowalski z „Wisty” uderzył w twarz zawodnika Cracovii Stanisława Cikowskiego (obaj byli reprezentantami Polski), za co ten pierwszy zapłacił kilkumiesięczną dyskwalifikacją, a piłkarz „pasów” rozzarowany, według niego zbyt

13 J. Bułanow, 11 Czarnych Koszul, moje wspomnienia, Warszawa 2011.

łagodną karą dla rywala, podobno wkrótce zrezygnował ze sportu¹⁴.

To piłkarze stawali się prowodyrami i głównymi aktorami zajęć na boisku, a publiczność najczęściej tylko ordynarnymi okrzykami obrzucała przeciwników i sędziów. Piłkarze tamtych lat, byli bardzo mocno związani z klubem, w pobliżu którego często się wychowywali, uważali się za część lokalnej społeczności i w jej imieniu walczyli na boisku. Piłka nożna w Polsce była

14 Z. Chruściński, Pasiaste serce. Wspomnienia starego piłkarza, Kraków 2015, s. 114.

amatorska, zmiany klubów były rzadkim zjawiskiem, w większości występowały z konieczności poszukiwania płatnej pracy. Stąd były bardzo silne związki emocjonalne piłkarzy, skłaniające ich do obrony swych barw za wszelką cenę i niepotrafiących utrzymać nerwów na wodzy. Kibice, pielęgnujący lokalne tradycje, zawodników traktowali jako swoich kolegów, ziomków – pozytywnie oceniali wierność ich klubowi, i bijatyki czy agresywne przepychanki na meczach oceniali jako dowód obrony honoru społeczności lokalnej. Antagonizmy dzielnicowe. Gdy nie starczało argumentów sportowych, sięgano do uprzedzeń dzielnicowych jeszcze z epoki rozbiorów. Zarzutami i podejrzeniami o intrygi obrzucali się i obrażali wzajemnie piłkarze, działacze i sędziowie, a ogień nierzadko podsycali dziennikarze. Kibice szybko podchwytywali wymianę ciosów na uprzedzenia i przekuwali to na kolektywną wiedzę kogo wygwizdać, komu wypomnieć

pochodzenie, a komu porachować kości. Rzadko uczestnicząca w rozróbach, widownia „Cracovii”, zbulwersowana orzeczeniami arbitra w meczu w październiku 1932 z „Wartą”, wkroczyła z pięściami i laskami bijąc sędziego, a próbującego go ochraniać reprezentacyjnego bramkarza gości Mariana Fotowicza, pobiła do utraty przytomności¹⁵. Trybuny przedwojennych stadionów czasami przemieniały się w pole regularnych bitew. Brały w nich również udział zorganizowane grupy, kierowane przez samozwańczych przywódców, dla których takie uprzedzenia wobec innych klubów był wystarczającym dobrym pretekstem do awantury. Z takich zachowań słynęły lwowskie batiary. We Lwowie w 1937 r. piłkarzy „Warty” Poznań na stadionie „Pogoni” witali gwizdami i obelgami: „Krzyżacy! Germańce!” (w poprzednim roku było podobnie). Sprowokowało to byłych żołnierzy 1. Pułku Strzelców Wielkopolskich, którzy w maju 1919 r. oswobodzili miasto od wojsk ukraińskich, do wydania odezwy w prasie poznańskiej, która oskarżała lwowskich kibiców o „propagowanie chamstwa i brutalności wśród młodzieży”¹⁶. Tamże w 1932 r. w przerwie spotkania Pogoń – Polonia, zostało pobitych trzech graczy Polonii. Warszawscy gracze dając dowód męskości odwagi i hartu, wyszli na drugą część spotkania w eskorcie policji, w takt wyrzucanych przez miejscowych kibiców w górę lasek i okrzyków „Warszawskie mordy! Bandyci!”¹⁷.

Te dzielnicowe uprzedzenia cudownie integrowały lokalne środowiska kibiców. Tuż przed wybuchem wojny w Drohobyczu miejscowy „Junak” niespodziewanie zaczął odnosić sukcesy, które doprowadziły do meczów o wejście do pierwszej ligi ze znanymi drużynami ze Śląska i Wilna. I wtedy zapanował powszechny pokój między klubami polskimi, żydowskimi i ukraińskimi. Andrzej Chciuk, emigracyjny dziennikarz wspomina: „Takiego początku wielkiej zgody narodów nie było u nas nigdy przedtem. Były to piękne czasy, nawet najzagorzalsi przeciwnicy sanacji chodzili na mecze, nawet zwolnieni z Berezy endecy i komuniści,

15 25 lat Warty. 1912-1937: jubileuszowa księga pamiątkowa, Poznań 1937, s. 117.

16 Obrońca Lwów w obronie „Warty” poznańskiej, „Krakowski Kurier Poranny” 1937, nr 75, 8.

17 R. Gawkowski, Sport w II Rzeczypospolitej, Warszawa 2012, s. 59.

kał i ojcowie Bazylianie walili na mecz na kilka godzin przedtem”¹⁸. Bywały też chwile, gdy cały kraj się jednoczył. Kiedy grała reprezentacja Polski, wszyscy trzymali za nią kciuki. Nie tylko na przepełnionych trybunach, ale i na miejskich placach i parkach, radiofonizowanych z tej okazji przez Polskie Radio. Ideologie narodowe wkraczają na trybuny piłkarskie. Kontakty różnych narodowości zamieszkujących II Rzeczypospolitą na stadionach piłkarskich były codziennością i dotyczyły dziesiątków tysięcy ludzi. Boiska sportowe były miejscem, gdzie mniejszości narodowe mogły głośno manifestować swą dumę narodową. W wielu wypadkach widzowie na meczach dawali upust swym narodowościowym sympatiom i to decydowało, że mecz stawał się spotkaniem „podwyższonego ryzyka”. Najgłośniejsze wydarzenia na tle narodowościowym towarzyszyły rozgrywkom z syjonistycznymi klubami żydowskimi. Początkowo problem był niedostrzegalny. Przez pierwsze trzy lata w stolicy, piłkarskie kluby żydowskie grały z polskimi, stając się magnesem ściągającym dodatkowych kibiców, przynosząc większy zysk w stadionowej kasie. W ślad za stolicą poszła mazowiecka prowincja. Do piłki nożnej dotarła jednak ideologia narodowa. Jak niebezpieczna może być relacja wielotysięcznego tłumu dwóch narodowości i antagonizujących ideologii, przekonano się w lipcu 1924 r., gdy do Warszawy zjechała słynna drużyna żydowska z Wiednia – „Hakoach”¹⁹. Sensacyjna prasa reklamowała go jako spotkanie dwóch narodowości, polskiej i żydowskiej. Sam przyjazd drużyny „Hakoachu” wywołał być może największą manifestację społeczno-ści żydowskiej w Polsce międzywojennej. Na trasie przejazdu według szacunków dziennikarzy mogło gromadzić się nawet 40 tys. Żydów. Tytuł w prasie żydowskiej „Wszyscy Żydzi do Agrykoli” sam za siebie

18 A. Chciuk, Atlantyda, Chicago 1986.

19 Sport Club Hakoah Wien (Hakoach Winah) – austriacki syjonistyczny klub sportowy. Klub był znany przede wszystkim ze swojej sekcji piłki nożnej, profesjonalnego zespołu złożonego z samych Żydów, z całej Europy. Mistrz Austrii w sezonie 1924/25. Hakoah był prekursorem objazdowych tournée po całym świecie, gdzie przyciągał na trybuny tysiące lokalnych sympatyków wyznania mojżeszowego. Popularność klubu wśród diaspory rozciągała się od Stanów Zjednoczonych po Rosję, a sportowcy zyskiwali na popularności, rozgrywając turnieje i mecze towarzyskie w różnych miejscach globu.

mówił wszystko. Podczas meczu z „Polonią”, na niewielkiej widowni stadionu na Agrykoli, znalazło się około 10 tysięcy widzów (trybuny już po modernizacji mogły pomieścić maksymalnie 5 tys. widzów)²⁰. Podczas spotkania doszło na trybunach do poważnych zamieszek między fanami obu drużyn. Warszawscy Żydzi dopingowali zespół z Wiednia, z czego polska część publiki zrobiła zarzut zdrady lokalnego patriotyzmu. Drużynie „Hakoachu” kibicowali warszawscy Żydzi, a „Polonii” stołeczni endecy. Mecz został przerwany i nie wiadomo, jak wypadki potoczyłyby się dalej, gdyby nie spadła tak gwałtowna ulewa, że rozgoniła uczestników zajęć. Zapewne na wzrost nastrojów narodowych po obu stronach miała wpływ uchwalona w tym czasie ustawa o mniejszościach narodowych, która wywołała w kraju olbrzymie zainteresowanie i w sumie mało aprobaty. Warszawskim władzom politycznym, jak i piłkarskim strach zajął w oczy, ponieważ za kilka dni „Hakoach” miał zagrać ponownie, tym razem przeciwko reprezentacji Warszawy. Mecz odbył się, został jednak poprzedzony licznymi apelami do kibiców o spokój. Autorami były zgodnie kluby „Polonii” i żydowskiego „Makabi”, a także komisarz miasta. Przypuszczalnie po raz pierwszy w historii – wszystkich kibiców poddano przy wejściu na stadion drobiazgowej kontroli, a w okolicach stadionu na Dynasach pojawiły się wzmocnione siły policji, w tym konne patrole. Mecz według obserwatorów przebiegł w spokojnej atmosferze. Obie strony prawdopodobnie wyciągnęły wnioski z tej bijatyki i więcej burd na taką skalę w Warszawie już nie było²¹.

20 Według S. Mielecha, Gole, faule i ofsajdy, Warszawa 1957, s., 154.

21 Następstwem tych zdarzeń, było reaktywowanie przez działaczy o sympatiach proendekich jesienią 1924 r. „Korony”, klubu, który miał programowo odmawiać gry z zespołami żydowskimi. W rezultacie stadion na Dynasach, słynny z toru kolarskiego WTC, do czasu wybudowania stadionu piłkarskiego Polonii i Legii, często był miejscem zadym kibiców – ilekroć gościła na nim piłkarska drużyna „Makkabi”. Na trybunach WTC bili się kibice „Korony” z żydowskimi zwolennikami sportu. W 1926 r. podczas takiego meczu grupa około 20 chuliganów napadła żydowskich widzów, tłukąc ich pałkami i obrzucając kamieniami. Oberwali również piłkarze, pięciu z nich zostało rannych, drużyna „Makkabi” na znak protestu zeszła z boiska. Latem 1928 r. klub się rozpadł.

» Jednym z ostatnich zdarzeń tej fali spowodowanej przyjazdem „Hakoachu” były wydarzenia w Wilnie w połowie 1925 r. Polscy kibice dopingowali warszawska „Polonię” w meczu z wileńskim „Makkabi”. Tym razem to żydowscy kibice oburzeni zdradą lokalnego patriotyzmu wtargnęli na boisko²².

Wkrótce niepokoje ustały. Może pomogły wprowadzone większe środki bezpieczeństwa na stadionach, a może podpisanie przez rząd Władysława Grabskiego z parlamentarnym Klubem Żydowskim w lipcu 1925 r. tzw. ugody polsko-żydowskiej²³. Na przełomie lat dwudziestych i trzydziestych XX w. ta współpraca polsko-żydowska w piłce nożnej może nie była wzorowa, ale na pewno pozbawiona wyraźnych akcentów antysemickich.

Jednak czasami wybuchały awantury narodowo nastrojonych kibiców w niższych kategoriach rozgrywek piłkarskich. W 1930 r. po warszawskim meczu między „Jutrznia” a „Robrem” grupa około 30 kibiców napadła na graczy „Jutrzni” bijąc ich łaskami i „żelaznymi” rękawicami. W tym samym roku w Tarnowie po meczu krakowskiej „Makkabi” z „Tarnovią”, porządek zaprowadziła dopiero szarża policji konnej „z dobytymi szablami”²⁴. W ocenie tych lokalnych wydarzeń należy się jednak pewien umiar, bo tak naprawdę do końca nie wiemy czy to narodowe uprzedzenia były powodem, czy tylko pretekstem tych zajść. Być może były one podyktowane tylko wybuchem niezwykłych emocji towarzyszącym rozgrywkom lokalnych klubów.

Złą prasę mieli kibice z Drohobycza. Dopóki miejscowy „Junak” grał w klasie C i B jego mecze oglądała nieliczna grupa spokojnych kibiców. „Junak” grał jednak coraz lepiej i zaczęto gwałtownie przybywać miejscowych kibiców, którzy ze swoją drużyną wyjeżdżali na jej mecze do sąsiednich miast. I to niezwykle licznie jak na tamte lata – nawet w sile dwóch tysięcy. Przyjazdy takiej grupy do Stryja, Borysławia lub Stanisławowa stanowiły wielki problem dla władz tych miast jak i klubów, w zachowa-

niu porządku²⁵. Ale i w samym Drohobyczu dochodziło do gorszących zajść. W 1934 r. po derbowym meczu między „Bejartem” a „Junakiem” doszło do bijatyki. Stroną agresywna byli kibice gospodarzy meczu. Władze „Junaka” łagodząc sytuację przeprosiły gości za zaistniałą sytuację, a następnym meczu wykonali sympatyczne gesty: jak serdeczne przemówienia zapewniające o przyjaźni, wręczyli zawodnikom przeciwnej drużyny proporczyki klubowe i kwiaty. Miesiąc później kibice „Junaka” znów pobili przyjezdnych i wtargnęli na boisko. Interweniowały oddziały wojska. Gdy TS „Ukraina”, złożona w całości z ukraińskich zawodników Lwowa, wyjeżdżała na mecz z polskimi drużynami do Drohobycza, Stryja czy Stanisławowa, tamtejsza społeczność niemal murem stała za ukraińskim, a nie lokalny klubem. Sytuacja stawała się niebezpieczna. Przynależność narodowa brała górę nad patriotyzmem lokalnym.

Pod koniec lat trzydziestych, nastroje polityczne zapewne wynikające z powstającego przymierza sanacji z obozem narodowym, spowodowały, że incydenty na stadionach sportowych zaczęły się mnożyć, przenosiły się z trybun poza nie. Do tych nastrojów doszła niefortunna uchwała przedstawicieli Ligi PZPN ze stycznia 1938 r., przy sprzeciwie „Polonii” i „Cracovii” i przy wstrzymaniu się ŁKS, która żądała usunięcia klubów żydowskich oraz żydowskich arbitrow z PZPN. Uchwałę unieważniły polskie władze sportowe PU WFIPW oraz ZPZS jako sprzeczne z konstytucją, ale wpłynęło to negatywnie na atmosferę na trybunach²⁶. Niechlubny rozgłos zyskali kibice kresowego Tarnopolu. W czerwcu 1938 r. po meczu tamtejszej żydowskiej „Jehudy” i polskich „Kresów” jeden z piłkarzy, w kłótni, pchnął drugiego nożem. Na mieście pojawiły się ulotki nawołujące do bicia Żydów. Następnego dnia Tarnopol pogrążył się w ekscesach antysemickich. Zjawisko to nabrało takich rozmiarów, że interweniowało Żydowskie Koło Parlamentarne. Wszczęto śledztwo, wskutek którego na ławie oskarżonych zasiadło 27 osób oskarżonych o antysemickie burdy. W osobnym procesie został skazany na rok więzienia nożownik²⁷.

W podwarszawskim Otwocku, którego większość stanowiła żydowska społeczność, na miejskim boisku „Gwiazdy”, stadionowymi bandytami były miejscowe żydowskie wyrostki. Trzeba było na jakiś czas zamknąć boisko do piłki nożnej²⁸.

W Łodzi, w okresie przedwojennym, w mieście wielonarodowym, gdzie futbol rozwijał się bardzo dynamicznie w oparciu o drużyny klubów narodowych, dzięki wielokulturowości tego miasta, na trybunach nie dochodziło do awantur o charakterze narodowościowym.

Należy jednak pamiętać, że w II Rzeczypospolitej stadiony sportowe stały się miejscem wzajemnych kontaktów różnych narodowości, obywateli polskich, na płaszczyźnie sportowej, które nie miały miejsca, w takiej skali, w innych dziedzinach życia społecznego. Trybuny na meczach rozgrywanych przez kluby narodowe zapętliały się do ostatniego stojącego miejsca i przyczyniały się do niebywałego upowszechnienia sportu w Polsce.

POLITYKA NA PIŁKARSKICH STADIONACH

Według Stanisława Melecha, przedwojennego piłkarza, a później znanego dziennikarza sportowego, wszystkie spotkania polskich drużyn z niemieckimi drużynami na Śląsku miały podtekst polityczny²⁹. Potwierdza to historyk i politolog Rafał Jung z Uniwersytetu Łódzkiego, uważając, że rywalizację polskich drużyn piłkarskich z niemieckimi można postrzegać przede wszystkim przez pryzmat polityczny³⁰. Polska piłka nożna pojawiła się na Śląsku w czasach plebiscytów. Rzadko kiedy sport tak się przysłużył sprawie narodowej jak w tym okresie na Śląsku. Polskie kluby jeden po drugim zjeżdżały do miast śląskich, by zadać kłam niemieckiej propagandzie przedstawiającej Polskę jako kraj niekulturalny, gdzie sport nie jest znany. Pierwszymi były kluby „Pogoni” i „Czarnych”, potem „Cracovia” i drużyna Warszawy. Mecze odbywały się w napiętej atmosferze. Polscy górnicy tworzyli kilkusobowe bojówki,

gląd z 11 VI 1938, 1. Warszawski Dziennik Narodowy, 1938, 22, VI., 4.

28 R. Gawkowski, Futbol..., op. cit., s. 118.

29 S. Mielech, Sportowe sprawy i sprawki. Warszawa 1963, s. 70.

30 R. Jung, Początki piłki nożnej w Niemczech i na ziemiach polskich, (w:) D. Wojtaszyna, W. Stępiński i J. Eider (red.), Historia polskiego i niemieckiego sportu w XIX i XX wieku, Idee, ludzie, polityka i kultura, Poznań 2016, s. 133.

które po meczu odprowadzali zawodników do hoteli, pod ubraniami chowając broń i granaty³¹.

Najbardziej dramatyczny mecz w historii piłki nożnej Śląska w okresie międzywojennym rozegrał się 25 września 1927 r. Spory wokół tego meczu trwały do wybuchu wojny i były wyrazem napiętych stosunków jakie panowały między Polakami a Niemcami na Górnym Śląsku. Do dzisiaj, o ten mecz, toczą się spory między publicystami i historykami sportu. Najważniejszym klubem piłkarskim milionowej mniejszości niemieckiej w Polsce był klub 1. FC Katowitz. Sprawił on ogromną niespodziankę swoim kibicom w 1927 r., w pierwszej edycji właśnie co powołanej 14-osobowej Ligi rozgrywek PZPN. Znalazł się on na pierwszym miejscu, ku zaskoczeniu polskiej opinii sportowej, nie zdającej sobie sprawę, że jest to zmieniona nazwa FC Prueuss 05, przedwojennego najsilniejszego klubu Górnego Śląska. Apogeum wydarzeń stał się mecz z „Wisłą” Kraków w Katowicach o tytuł mistrza ligi. „Wisła” prowadziła w rozgrywkach zaledwie 1 punktem. Gdy w meczu „Wisła” prowadziła 2:0, niespodziewanie arbiter meczu, znerwicowany Zygmunt Handke, odgwiżdżał w 78 minucie koniec meczu, a więc 12 minut za wcześniej.

31 J. Lustgarten, Narodziny krakowskiego sportu, (w:) Kopiec sportu, Kraków 2012, s. 405-406.

Oburzeni niemieccy zawodnicy, obwiniający już wcześniej sędziego o stronnictwo, zeszli ze stadionu, w tym czasie sędzia dostrzegł swoją pomyłkę i nakazał wznowienie gry. Gospodarze odmówili kontynuowania gry, bowiem sędzia dodatkowo po sporze z napastnikiem niemieckim podyktował karnego. Wśród widzów wybuchł tumult opanowany przez wkroczenie na boisko, wcześniej przygotowanej, kompanii policji. Sam sędzia Handke był chroniony przed rozwścieczonym tłumem przez uzbrojonych w karabiny policjantów. A było się czego obawiać. Na stadionie 1. FC Katowitz było 20 tys. kibiców. W tym 5 tys. przywiezionych po raz pierwszy w historii specjalnymi pociągami z Krakowa, a niemieccy kibice z Katowic byli wspierani przez przybyłych licznie kibiców z Górnego Śląska i Rzeszy Niemieckiej. Henryk Rejman, kapitan krakowskiej „Wisły”, najlepszy strzelec w lidze, tak o tym meczu pisał później: „Na Wisłę spadł ciężki i odpowiedzialny obowiązek obrony barw polskich, aby nie dopuścić do rzeczy dla każdego przykrej – przejścia tytułu mistrza Polski w obce ręce”³² Stanisław Mielech, we wspomnieniach, pisanych 30 lat po

32 P. Pierzchała, Z białą gwiazdą w sercu. Wiślacka legenda: Henryk Rejman 1897-1963, Kraków 2006, s. 113., H. Rejman w 1927 r. był zawodowym woskowym w stopniu kapitana,

tych wydarzeniach, oskarża przeciwnika o dywersję: „1. FC popierał inicjatywę utworzenia Ligi, ponieważ w jej powstaniu wietrzył „rozróbkę”, a dewizą tego niemieckiego klubu było: „czym większy bałagan w polskim sporcie, Tym lepiej”³³. Było to symboliczne zwycięstwo w kategorii „wojny zastępczej”. I zwycięzcy świętowali. Po meczu uformował się olbrzymi podchód, strzeżony przez policję, na czele którego szła orkiestra. Przed hotelem, w którym mieszkali zawodnicy, kapitan drużyny Wisły H. Rejman na żądanie manifestantów wygłosił przemówienie, w którym nazwał wydarzenie „największym meczem Wisły”. W Krakowie na dworcu tysiące kibiców witały nowego mistrza Polski, a delegacja „Cracovii” wystąpiła z klubowym sztandarem³⁴. Komentarz „Kattowitzer Zeitung” rozstrzelonymi literami drukował „Oszustwo! Oszustwo! Oszustwo! Mecz 1.FC – Wisła był ustawiony” – oddawał atmosferę wśród Niemców³⁵.

wczesnej jako polski oficer brał udział w III Powstaniu Śląskim.

33 S. Mielech, Sportowe sprawy i sprawki. Warszawa 1963, s. 70.

34 70 lat KS Cracovia/ 70 lat GTS Wisła, (red.). Zbigniew Ringer, Kraków 1976, s. 21.

35 T. Urban, Czarny orzeł, biały orzeł. Piłkarze w trybach polityki, Katowice 2012... s. 30.



22 Gawkowski, J. Rokicki, Stosunki polsko-żydowskie w II RP, (w:) Parlamentaryzm, konserwatyzm, nacjonalizm, (red.) J. Żyndul, Warszawa 2010, s. 229.

23 H. Zieliński, Polityka mniejszościowa rządów II Rzeczypospolitej, (w:) Pamiętnik XII Powszechnego Zjazdu Historyków Polskich 17-20 września 1979, cz. 2, Katowice 1979, s. 129-130.

24 R. Gawkowski, Sport..., op. cit., s. 59.

25 A. Chciuk, Atlantyda, op. cit.

26 R. Gawkowski, J. Rokicki, Stosunki polsko-żydowskie ...op. cit., s. 237.

27 R. Gawkowski, Sport..., op. cit., s. 61 lub Nowy Dziennik 1938, nr z 11 VI, s. 1, Nasz Prze-

» Kibice bili się między sobą z powodów politycznych motywowanych podziałami klasowymi. Podziały klasowe zacierały podziały narodowościowe. Kibice żydowskiej socjalistycznej „Gwiazdy” zawsze dopingowali klubowi polskich socjalistów „Skrze”, gdy ta grała w Warszawie z żydowskim „Makkabi” reprezentującym prawicowy nurt syjonistyczny. W Krakowie bundyści z „Jutrzenki” zarzucali nawet rodzinnym członkom „Makkabi”, że podczas meczów w lidze regionalnej zawierali taktyczne układy z narodowcami z „Wisły”³⁶. Gorąco było na meczu robotniczych klubów Warszawy, „Świtu” z „Marymontem” jesienią 1930 r. Oba kluby sympatyzowały z dwoma rywalizującymi ze sobą partiami robotniczymi, a zbliżyły się wybory do Sejmu RP. Mecz zamienił się w wyborczy wiec, a więc w bijatykę między kibicami³⁷. Piłka nożna pozwalała, w okresie międzywojennym, przeżywać piękne chwile obywatelom naszego kraju, niezależnie od przynależności narodowej czy klasowej, wyznawanej ideologii i religii. Widowiska piłkarskie wzbudzały niezwykle emocje, wzmacniały czy wywoływały więzi grupowe, poczucie przynależności do wspólnoty klubowej kibiców, mocno identyfikowały z lokalną wspólnotą, wreszcie z Polską.

36 Jak wyżej..., s. 164.

37 R, Gawkowki, Futbol..., op. cit, s. 118.

Piśmiennictwo:

1. Bułanow J., 11 Czarnych Koszuł, moje wspomnienia, Warszawa 2011.
2. Chruściński Z., Pasiaste serce. Wspomnienia starego piłkarza., Kraków 2015.
3. Gawkowski R., Rokicki J., Stosunki polsko-żydowskie w sporcie II Rzeczypospolitej, (w:) Parlamentaryzm, konserwatyzm, nacjonalizm (red.) J. Żyndul, Warszawa 2010, s. 221-240.
4. Gawkowski R., Futbol dawnej Warszawy, Warszawa 2013.
5. Gawkowski R., Braciszewski J. Historia polskiej piłki nożnej, Warszawa 2012.
6. Gawkowski R., Sport w II Rzeczypospolitej, 2012.
7. Jung R., Początki piłki nożnej w Niemczech i na ziemiach polskich – polityczne interakcje, (w:) Historia polskiego i niemieckiego sportu w XIX i XX wieku. Idee, ludzie, polityka i kultura (red.) D. Wojtaszyn, W. Stepieński, J. Eider, Poznań 2016, s. 109-134.
8. Lustgarten J., Narodziny krakowskiego sportu, (w:) Kopiec sportu. Kraków 2012.
9. Mielech S., Sportowe sprawy i sprawki. Warszawa 1963.
10. Mielech S., Gole, faule i ofsajdy. Warszawa 1957.
11. Pierzchała P., Z białą gwiazdą w sercu. Wiślacka legenda: Henryk Reyman 1897-1963, Kraków 2006.
12. Piotrowski P., Chuligani a kultura futbolu w Polsce, Warszawa 2012, s.16
13. Piotrowski R., Niezwykły świat przedwojennego futbolu, Warszawa 2019.
14. Początki piłki nożnej w Polsce, red. Jerzy Chetmecki, Warszawa 2012.
15. 70 lat KS Cracovia/ 70 lat GTS Wiśła, (red.). Zbigniew Ringer, Kraków 1976.
16. Weyssenfoff J., Sztuka gry w piłkę wraz z najnowszymi przepisami gry i licznymi ilustracjami, Ossolineum Lwów-Warszawa-Kraków-Poznań-Wilno 1926.
17. Urban T., Czarny orzeł, biały orzeł. Piłkarze w trybach polityki, Katowice 2012.
18. Zieliński H., Polityka mniejszościowa rządów II Rzeczypospolitej, (w:) Pamiętnik XII Powszechnego Zjazdu Historyków Polskich 17–20 września 1979, cz. 2, Katowice 1979, s. 129-130.

Były jednocześnie miejscem, gdzie gromadziły się dziesiątki, a często tysiące widzów, a wzbudzone emocje będące efektem współzawodnictwa sportowego, nie zawsze dawało się opanować. Przyjęte standardy bezpieczeństwa na stadionach były zazwyczaj niewystarczające, a te przyjęte, nie zawsze były przestrzegane. Ostatecznie porządek zaprowadzała policja i wojsko.

PODSUMOWANIE

Wbrew powszechnym opiniom, że chuligaństwo kibiców sportowych w Polsce to problem przelotu XX i XXI wieku, tradycje agresywnych zachowań wobec kibiców i zawodników drużyny rywali obserwowano już w okresie międzywojennym. Często ich podłożem były konflikty na tle etnicznym, których katalizatorem były wrogie sobie ideologie narodowe. Były szczególnie nagłaśniane w prasie nie tylko ze względu na oburzenie społeczne, lecz również w interesie ugrupowań politycznych stojących za nimi. Te przyczyny dzisiaj zanikły, po odbudowie kraju po II wojnie światowej jako państwa narodowo jednolitego. Dziś również rozwój profesjonalizmu piłkarskiego, powoduje, że zazwyczaj panują nad swoimi działaniami na boisku, tak aby nie wywoływać agresji kibiców.

Warto jednak analizować historię stadionowych niepokojów w okresie II Rzeczypospolitej choćby dla doskonalenia zasad bezpieczeństwa współczesnego widowiska

sportowego. Doświadczenia te, umacniają w przekonaniu, że najbardziej doskonałe reguły i ustawy o bezpieczeństwie na stadionach, nie gwarantują zapanowania nad olbrzymimi emocjami tłumów, które wyzwała widowisko piłkarskie. Dlatego kluby współpracując z klubami kibica jak i prowadząc działania public relations w mediach społecznościowych, nie mogą zaniedbywać tworzenia klimatu przyjaznego dla przeciwników sportowych. Trzeba budować przekonania kibiców, że widowisko sportowe, to wyjątkowe współzawodnictwo i trzeba w tym widowisku dostrzec czynnik nas ingerujący, jak i docenić dzielności i mistrzostwo przeciwnika. A przede wszystkim historia nas uczy, że trzeba trzymać z daleka od stadionu polityków szczebla krajowego czy lokalnego. Dążąc do pozyskania emocji kibiców dla swoich projektów politycznych i programów ideowych, a w rezultacie pozyskania wyborców, przyczyniają się do pogarszania bezpieczeństwa na trybunach, a coraz częściej i poza stadionami. Dobrze jest pamiętać, że nie bez powodu, MKOl dostrzegając te niebezpieczeństwa globalnie, zawsze zwraca do zachowania apolityczności współzawodnictwa sportowego. ●

Porównanie komponentów masy ciała studentów podejmujących regularnie aktywność fizyczną z nieaktywnymi fizycznie

JAROSŁAW PŁUSA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Celem pracy było ukazanie różnic w składzie komponentów masy ciała pomiędzy studentami regularnie podejmujących aktywność fizyczną a studentami nieaktywnymi.

Niniejsza praca odpowiada na następujące pytania badawcze:

Jak regularna aktywność fizyczna wpływa na skład komponentów masy ciała?

Czy ciężar ciała według wskaźnika BMI w badanych grupach jest prawidłowy?

Jakie różnice wystąpiły w zawartości tkanki tłuszczowej w badanych grupach?

Jakie różnice wystąpiły w wieku metabolicznym w badanych grupach?

Grupę badaną stanowiło 100 studentów, w dwóch grupach – nieaktywnych fizycznie oraz studentów podejmujących aktywność ruchową minimum 3 razy w tygodniu w półroczu poprzedzającym badania.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, analiza składu ciała, studenci.

SUMMARY

The purpose of thesis was to show the differences in the composition of body mass components between students regularly undertaking physical activity and non-exercising students.

This work answers the following research questions:

How does regular physical activity affect the composition of body mass components?

Is body weight according to BMI in the examined groups correct?

What differences occurred in fat content in the studied groups?

What differences occurred in metabolic age in the studied groups?

The study group consisted of 100 students, in two groups – physically inactive and students undertaking physical activity at least 3 times a week.

Keywords: physical activity, body composition analysis, students.

WSTĘP

Maksymę „Sport to zdrowie” zna chyba każdy. Wykorzystywana przy różnych okazjach, używana w wielu kontekstach związanych z aktywnością fizyczną, krótka, ale mimo to treściwa w swoim przekazie. Dziś ta maksyma nabiera dużo szerszego znaczenia, w związku z pojawieniem się zagadnień związanych z promocją zdrowia, a jeszcze bardziej zdrowego stylu życia. To właśnie styl życia, na który przecież człowiek ma ogromny wpływ zdaje się »



» być kluczowy w minimalizowaniu ryzyka chorób oraz zachowaniu odpowiedniego zdrowia.

Już w 1974 roku Kanadyjski minister zdrowia Marc Lalonde przedstawił koncepcję, w której wymienił czynniki wpływające na nasze zdrowie. Były to tak zwane pola Lalonde'a. Wyróżnił cztery następujące obszary: styl życia, czynniki biologiczne, czynniki środowiskowe i służba zdrowia. Każdy obszar posiada procentową wartość oddziaływania na nasze zdrowie: styl życia (54%) następnie czynniki środowiskowe (21%) czynniki biologiczne (20%), ochrona zdrowia (10%). Ta koncepcja przechodziła pewną ewolucję na przestrzeni lat, ale do dziś uznawana jest nawet przez Światową Organizację Zdrowia [7].

Wynika z tego jasno, że w ponad 50 procentach mamy wpływ na swoje zdrowie. Poprzez swoje działania możemy utrzymywać oraz pogłębiać nasz kapitał zdrowotny. Na styl życia wpływ ma wiele składowych jak: regularne podejmowanie aktywności fizycznej, prawidłowe odżywianie, ilości i jakości snu, korzystania z używek czy unikanie stresu.

Aktywność ruchowa zdaje się być jednym z lepszych i tańszych sposobów na utrzymanie zdrowia na wysokim poziomie. Każdy może znaleźć aktywność odpowiednią dla swoich potrzeb i możliwości, a systematycznie uprawiana może dawać niezliczone korzyści.

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia jako minimalną dawkę aktywności fizycznej zaleca minimum 30 minut aktywności o umiarkowanej intensywności, 5 dni w tygodniu lub 20 minut o znacznej intensywności trzy razy w tygodniu [4].

Dzisiejsze tempo życia i wielość obowiązków ogranicza znacząco ilość czasu wolego jakim dysponujemy, ale 30 minut dziennie przy dobrych chęciach i organizacji jest na pewno do wygospodarowania.

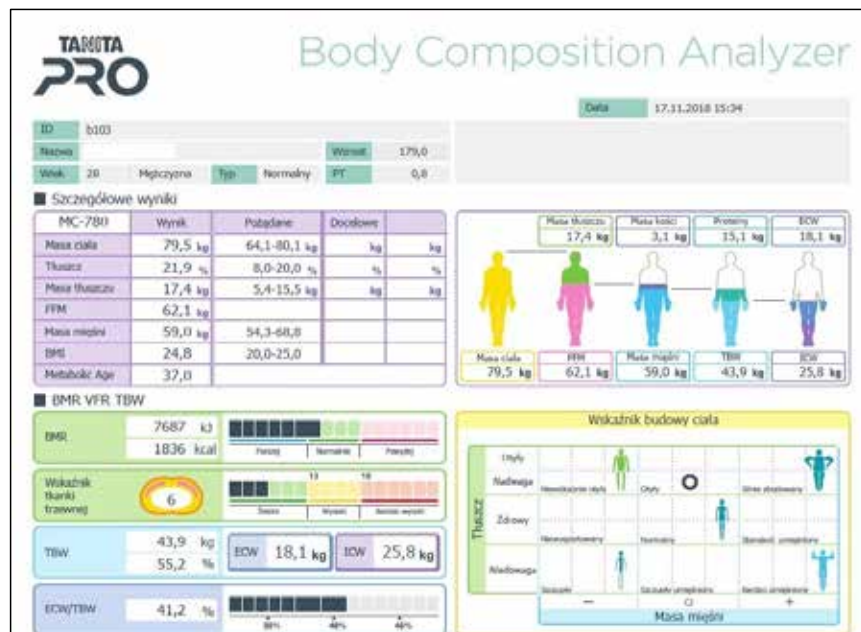
Czas studiów, to jedno z najprzyjemniejszych etapów w życiu, ale jednocześnie bardzo intensywny i wymagający. Czas edukacji w kierunku przyszłej kariery zawodowej, ale także czas zabawy i nawiązywania nowych znajomości. Wydawać by się mogło, że wraz z młodym wiekiem i dużą aktywnością młodych ludzi na co dzień, idzie również aktywność ruchowa. Niestety jak pokazują badania – zaledwie 50% osób w wieku 20-29 lat podejmuje jakąkolwiek aktywność fizyczną [5].

W dzisiejszych czasach dzięki zaawansowanej, a jednocześnie powszechnie dostępnej aparaturze pomiarowej, takiej jak użyty w niniejszej pracy analizator składu

ciała można zaobserwować jaki wpływ na skład komponentów masy ciała ma regularnie podejmowana aktywność ruchowa, a jak wygląda skład ciała osób nieaktywnych fizycznie. I na tej podstawie ocenić jakie konsekwencje może to nieść za sobą w przyszłości.

Młodzi ludzie nie uświadamiają sobie faktu, że proces starzenia zaczyna się od momentu narodzin. Do około 30-40 roku życia zdecydowana większość ma poczucie „subiektywnej nieśmiertelności”. Po czterdziestym roku życia zaczynają pojawiać się pierwsze dolegliwości. Dochodzi do obniżenia poziomu sprawności fizycznej. Pojawia się niechęć do podejmowania wysiłku fizycznego i intelektualnego (Ważny 2007).

Tabela 1. Charakterystyka danych liczbowych dla jednej przykładowej kwarty



Źródło: zasoby własne

METODOLOGICZNE PODSTAWY PRACY

Niezbędnym warunkiem rozwiązania postawionych problemów badawczych jest odpowiedni dobór lub samodzielne stworzenie możliwie rzetelnych i trafnych sposobów postępowania badawczego [3].

Cel oraz przedmiot badań

Pozytywne aspekty regularnie podejmowanej aktywności ruchowej składają się do zainteresowania i ukazania ich wpływu na organizm człowieka w tym przypadku na skład komponentów masy ciała. Przedmiotem badań w powyższej pracy byli studenci wychowania fizycznego Wyższej Szkoły Edukacja w Sporcie.

Celem badań w niniejszej pracy było ukazanie wpływu podejmowania systematycznie aktywności fizycznej na skład komponentów i porównanie ze składem komponentów masy ciała osób nieaktywnych fizycznie.

Problemy badawcze

Pytaniami badawczymi w niniejszej pracy były:

1. Jak regularna aktywność fizyczna wpływa na skład komponentów masy ciała?
2. Czy ciężar ciała według wskaźnika BMI w badanych grupach jest prawidłowy?
3. Jakie różnice wystąpiły w zawartości tkanki tłuszczowej w badanych grupach?

4. Jakie różnice wystąpiły w wieku metabolicznym w badanych grupach?

Metody, techniki i narzędzia badawcze

Aby przedstawić trafną diagnozę badanych zagadnień należy określić metody, techniki i narzędzia badawcze, są niezbędne do przedstawienia prawidłowej diagnozy badawczej. Metodą wykorzystaną do zebrania danych niezbędnych do przeprowadzenia analizy przedmiotu badawczego był pomiar z wykorzystaniem analizatora składu masy ciała wykorzystujący bioimpedancję elektryczną.

Bioimpedancja elektryczna (BIA) jest wiarygodną i nieinwazyjną metodą pomiaru składu ciała. Jest obecnie powszechnie wykorzystywaną przez trenerów oraz dietetyków do szczegółowej analizy zmian zachodzących w organizmie podopiecznych.

Ponadto analiza wykorzystująca BIA jest bezpieczna dla osób posiadających choroby przewlekłe, jak na przykład nadciśnienie tętnicze, otyłość czy cukrzyca.

Najważniejsze zasady gwarantujące prawidłowy pomiar to:

- dokładny pomiar wzrostu badanego,
- badany powinien być na czczo, jeśli nie ma takiej możliwości to przynajmniej 2 godziny po posiłku,
- Unikać okoliczności mających wpływ na zaburzenie poziomu płynów w organizmie np. ćwiczeń fizycznych,
- przed badaniem nie powinno się zażywać leków diuretycznych i spożywać alkoholu.

Metoda badania oparta jest na zmierzeniu całkowitego wypadkowego oporu elektrycznego ciała. W jego skład wchodzi pochodna oporu biernego (rezystancja) oraz oporu czynnego (reaktancja). Do pomiaru wykorzystuje się tak zwane elektrody powierzchniowe połączone z analizatorem komputerowym. Prąd wykorzystywany w badaniu ma określoną częstotliwość i natężenie.

Analiza bioimpedancji elektrycznej jest miarą połączenia oporu i przesunięcia fazowego prądu, który przepuszczany jest przez ciało. Dzięki temu zostaje określona wielkość przeszkody, jaką stanowią poszczególne tkanki ciała dla płynącego prądu. Ciało ludzkie nie jest jednolitą masą, przez co jego oporność i pojemność elektryczna jest zmienna. Ponadto różne tkanki mają różne, charakterystyczne właściwości przewodzenia elektrycznego.

Woda zewnątrz komórkowa oraz tkanka tłuszczowa nie wykazują reaktancji, czyli tak zwanego oporu pojemnościowego. Wykazują one natomiast czynny opór elektryczny – rezystancję. Przeciwnie właściwości posiadają błony komórkowe tkanek, posiadające w sobie duże ilości wody. Wykazują one reaktancję, czyli opór pojemnościowy.

Rezystancja wpływa na spadek napięcia przyłożonego prądu a reaktancja powoduje jego fazowe przesunięcie [2]. Narzędziem badawczym wykorzystanym do przeprowadzenia badań był 8 kanałowy analizator składu masy ciała Tanita MC780 MA, pozwalający na zmierzenie następujących parametrów:

- Body Mass Index,
- masę tkanki tłuszczowej (kg),
- mięśniowej (kg),
- zawartość wody w organizmie (% i kg),
- masę tkanki beztłuszczowej,
- wiek metaboliczny,
- PPM – podstawową przemianę materii,
- poziom wisceralnej tkanki tłuszczowej.

Organizacja i przebieg badań

Badania zostały przeprowadzane sukcesywnie wśród studentów Wyższej Szkoły Edukacja w Sporcie w ramach przedmiotu metody kontroli sprawności psychomotorycznych w roku 2019.

Charakterystyka grupy badanej

Badaną grupą byli mężczyźni w wieku 25-27 lata. Uczestnicy zostali podzieleni ze względu na podejmowaną aktywność fizyczną na przestrzeni minionych sześciu

miesięcy na aktywnych fizycznie oraz nie podejmujących aktywności fizycznej.

Członkowie grupy aktywnej fizycznie deklarowali, że w ostatnim półroczu poprzedzającym badania podejmowali aktywność ruchową regularnie, minimum 3 razy w tygodniu.

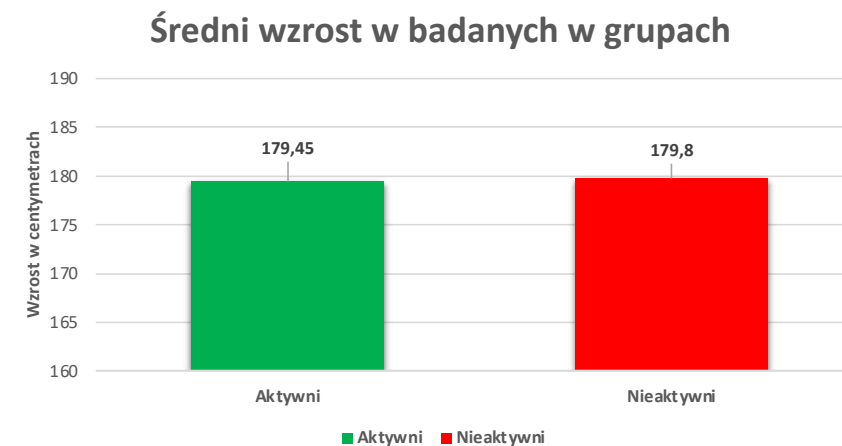
Członkowie grupy nieaktywnej fizycznie deklarowali, że w ostatnim półroczu poprzedzającym badania nie podejmowali aktywności ruchowej lub robili to sporadycznie.

Dobór grupy był celowy. Założeniem takiego dobru grup badanych było ukazanie różnicy w składzie komponentów masy ciała u osób regularnie ćwiczących oraz osób prowadzących siedzący tryb życia.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

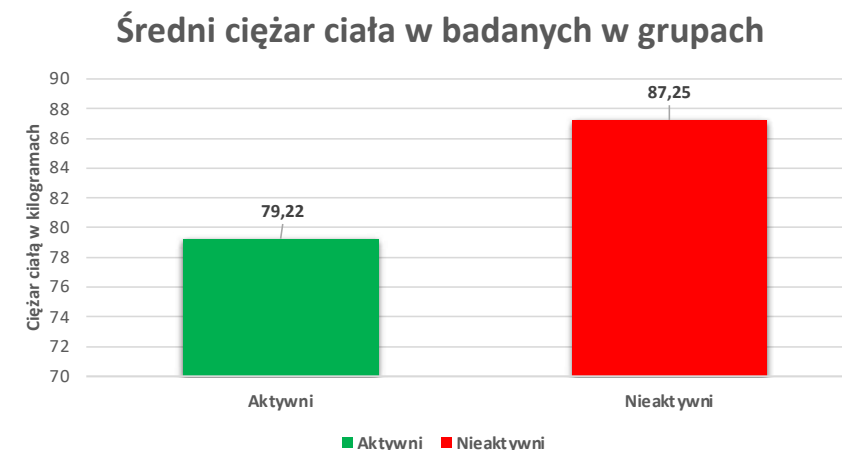
Mężczyźni w grupie aktywnych fizycznie w chwili badania mieli 27,5 roku, a nieaktywni nieco ponad 25 lat.

Wykres 1. Średni wzrost badanych w poszczególnych grupach



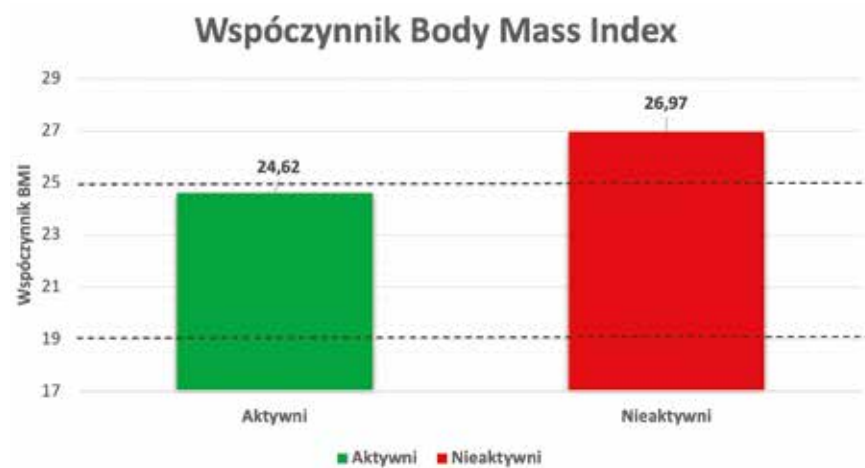
Źródło: zasoby własne

Wykres 2. Średni ciężar ciała w poszczególnych grupach



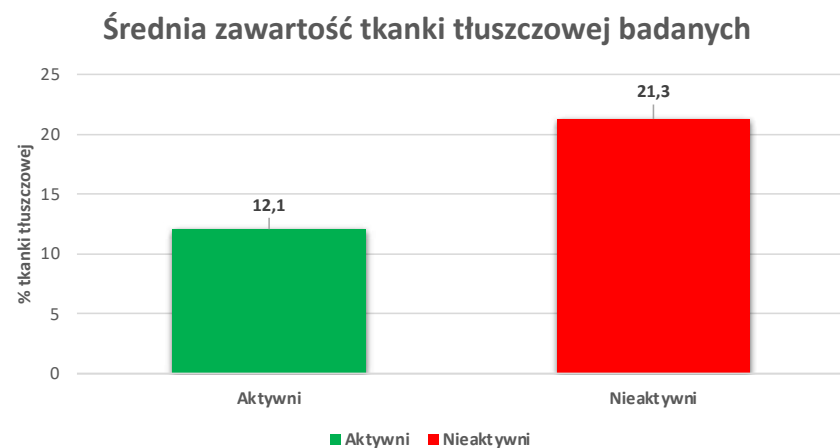
Źródło: zasoby własne

Wykres 3. Średni poziom BMI w poszczególnych grupach



Źródło: zasoby własne

Wykres 4. Średnia procentowa zawartość tkanki tłuszczowej badanych



Źródło: zasoby własne

» Na wykresie 1 przedstawiono wzrost badanych mężczyzn. W obu grupach był on na praktycznie takim samym poziomie i tak, w grupie aktywnych fizycznie wynosił 179,5 centymetra, a w grupie nieaktywnych blisko 180 centymetrów.

Na wykresie 2 przedstawiono ciężar badanych studentów. Ciężar ciała w grupie aktywnych fizycznie studentów wynosił 79,2 kilograma natomiast nieaktywni studenci ważyli 87,2 kilograma. Różnica między badanymi grupami wynosiła 8 kilogramów co stanowiło 9,20% ciężaru całkowitego. Na wykresie 3 przedstawiony wyniku pomiaru Body Mass Index (BMI), jest to wynik podzielenia ciężaru ciała przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Średni wynik wskaźnika BMI w grupie aktywnych fizycznie wyniósł 24,62 a u osób nie podejmujących aktywności fizycznej 26,97 co stanowi wynik o 8,73% wyższy.

Na wykresie został zaznaczony czarnymi liniami przerywanymi zakres od 18,5 do 25 określany jako optymalny. Przedział od 25 do 29,99 określany jest jako nadwaga. Jak widać na wykresie współczynnik BMI grupy studentów aktywnych fizycznie jest optymalny natomiast grupa studentów nie podejmujących aktywności fizycznej znajduje się w zakresie nadwagi.

Na wykresie 4 przedstawiono średnią zawartość tkanki tłuszczowej badanych studentów. Poziom tkanki tłuszczowej w grupie aktywnych fizycznie studentów wynosił 12,1%, natomiast u nieaktywnych ruchowo był zatem prawie dwukrotnie większy (43%).

Na wykresie 5 przedstawiono procentową zawartość tkanki mięśniowej badanych mężczyzn. Studenci aktywni ruchowo po-

siadali poziom tkanki mięśniowej na poziomie 82,2% całkowitego ciężaru ciała, studenci nieaktywni 74,8%.

Na wykresie 6 przedstawiono „wiek metaboliczny” badanych studentów. Wiek metaboliczny to wypadkowa wszystkich wyników z analizy składu ciała. Na ich podstawie przy wykorzystaniu specjalnego algorytmu opracowanego przez producenta – firmę TANITA badany dowiaduje się w jakim „wieku” jest jego organizm. Oczywiście im bardziej wiek metaboliczny jest niższy od biologicznego tym lepiej. Wiek biologiczny grupy studentów aktywnych fizycznie wynosił 27,5 roku natomiast średni wiek metaboliczny wyniósł „tylko” 15 lat, a więc organizm studentów wg. analizy był ponad 12 lat niższy. Wiek biologiczny grupy studentów prowadzących siedzący tryb życia wynosił 25 lat natomiast średni wiek metaboliczny wyniósł 30 lat, a więc organizm studentów wg. analizy był „starszy” aż o 5 lat.

O CZYM MÓWIĄ WYNIKI BADAŃ?

Sam ciężar ciała jest niewystarczającym wskaźnikiem do oceny kondycji organizmu czy też postępów treningowych. Różne dyscypliny sportu charakteryzują się bardzo odmiennymi potrzebami treningowymi stąd też trudno porównać osobę trenującą podnoszenie ciężarów z pływakiem i ocenić, którego z nich ciężar ciała odbiega od normy czy jest prawidłowy.

Pojawiają się coraz to nowe narzędzia, pozwalające ocenić obecną formę zawodnika czy też postępy treningowe, ale także nadają się do oceny osób trenujących amatorsko czy, dopiero zaczynające swoją przygodę z aktywnością fizyczną, w celu dobra odpowiedniego programu treningowego, a później oceny jego efektów.

Jednym z takich narzędzi jest wykorzystany w pracy analizator składu ciała, który przedstawia zawartość mięśni, tkanki tłuszczowej, wody w organizmie i wielu innych. Właśnie takie badanie może przedstawić pełny „obraz” aktualnej formy badanego.

Analiza wyników badań wykonanych na potrzeby niniejszej pracy pozwoliła odpowiedzieć na postawione pytania badawcze:

1. Jak regularna aktywność fizyczna wpływa na skład komponentów masy ciała?

Analizując ogólne wyniki badań własnych występuje zauważalna różnica w ciężarze ciała w badanych grupach przy praktycznie identycznym wzroście studentów. Średni ciężar ciała studentów aktywnych fizycznie wynosił 79,2 kilograma, nieaktywnych

fizycznie 87,2 kilograma, różnica wyniosła 9,2%.

Studenci aktywni fizycznie mieli zdecydowanie niższy poziom tkanki tłuszczowej oraz wyższy poziom tkanki mięśniowej, co było konsekwencją regularnych treningów.

2. Czy ciężar ciała według wskaźnika BMI w badanych grupach jest prawidłowy?

Wskaźnik BMI w grupie aktywnych fizycznie studentów wyniósł 24,62, a u osób nie podejmujących aktywności fizycznej 26,97, co stanowi wynik o 8,73% wyższy. Zakres BMI określany jako optymalny dla badanych wynosił od 18,5 do 25. Przedział od 25 do 29,99 określany jest jako nadwaga.

Body Mass Index aktywnych ruchowo studentów był więc na poziomie optymalnym natomiast u studentów nie podejmujących aktywności fizycznej znalazł się w zakresie nadwagi.

3. Jakie różnice wystąpiły w zawartości tkanki tłuszczowej w badanych grupach?

Komponentem odzwierciedlającym poziom aktywności fizycznej, jest też bez wątpienia tkanka tłuszczowa. U osób prowadzących aktywny tryb życia poziom tkanki tłuszczowej pod wpływem treningu jest redukowany, u osób prowadzących siedzący tryb życia poziom tkanki tłuszczowej, z racji najczęściej dodatniego bilansu energetycznego, prowadzi do jego podwyższenia, co może skutkować nadwagą i otyłością.

Badania wykazały bardzo znaczące różnice w poziomie zawartości tkanki tłuszczowej w obydwu grupach. Poziom tkanki tłuszczowej w grupie aktywnych fizycznie studentów wynosił 12,1% natomiast u nieaktywnych fizycznie studentów 21,3%. Poziom tkanki tłuszczowej u studentów nieaktywnych ruchowo był prawie dwukrotnie większy (43%).

4. Jakie różnice wystąpiły w wieku metabolicznym w badanych grupach?

Wiek biologiczny grupy studentów aktywnych fizycznie wynosił 27,5 roku natomiast średni wiek metaboliczny wyniósł „tylko” 15 lat, a więc organizm studentów wg. analizy był ponad 12 lat niższy. Wiek biologiczny grupy studentów prowadzących siedzący tryb życia wynosił 25 lat natomiast średni wiek metaboliczny wyniósł 30 lat, a więc organizm studentów wg. analizy był „starszy” aż o 5 lat.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

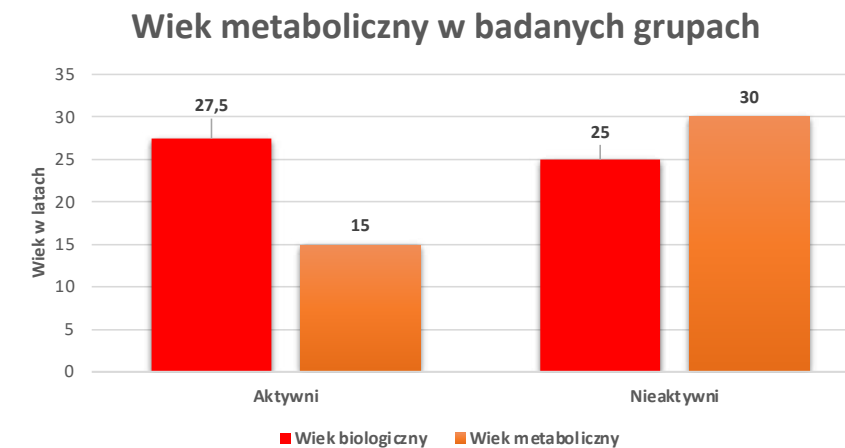
Celem niniejszej pracy było różnicę w składzie ciała pomiędzy studentami podej-

Wykres 5. Średnia procentowa zawartość tkanki mięśniowej badanych



Źródło: zasoby własne

Wykres 6. Średni wiek metaboliczny w badanych grupach



Źródło: zasoby własne

mującymi regularnie aktywność fizyczną a studentami prowadzącymi siedzący tryb życia. Zebrany materiał badawczy pozwolił na sformułowanie następujących wniosków.

Gdyby spojrzeć jedynie na ciężar ciała badanych studentów, a w tym przypadku można z niego wyciągnąć wnioski, ponieważ wszyscy średni wzrost studentów był na praktycznie identycznym poziomie widzimy, że studenci aktywni fizycznie byli lżejsi o 9,2% w stosunku do studentów nie podejmujących aktywności fizycznej. Powyższe wyniki mają również odzwierciedlenie w odniesieniu ciężaru ciała do wzrostu studentów wyrażonego we współczynniku Body Mass Index. Wynik studentów prowadzących aktywny tryb życia był prawidłowy, u studentów prowadzących bierny tryb życia wystąpiła nadwaga.

Najważniejszymi komponentami z perspektywy osób podejmujących aktywność fizyczną jest z pewnością tkanka tłuszczowa oraz mięśniowa. Studenci prowadzący aktywny tryb życia posiadali aż o 43% mniejszą zawartość tkanki tłuszczowej od studentów nie podejmujących aktywności ruchowej, co miało odzwierciedlenie w budowie ich ciała, ogólnej wydolności organizmu, ale także redukcji ryzyka wystąpienia różnego rodzaju problemów zdrowotnych. Wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na profil lipidowy, rozkład tkanki tłuszczowej oraz masy ciała. Brak aktywności ruchowej z kolei sprzyja otyłości i insulinooporności. Co więcej, obserwacje prowadzone przez szwedzkich naukowców prowadzone przez okres 6 lat, dotyczące przejścia ze stanu upośledzonej tolerancji glukozy w formę cukrzycy jawnej dowiodły, iż ryzyko zachorowania jest zredukowane o połowę »

» u osób objętych programem aktywności rekreacyjnej, w porównaniu z osobami leczonymi farmakologicznie nie aktywnymi ruchowo [1].

Tkanka mięśniowa, której przyrost warunkowany jest podejmowaniem aktywności ruchowej. Im lepiej wykształcone mięśnie tym łatwiejsza jest egzystencja dnia codziennego, ruchy są bardziej ekonomiczne i dzięki temu mniej męczące. Studenci aktywni fizycznie posiadali o 7,4% tkanki mięśniowej więcej od studentów nie ćwiczących.

Patrząc na zawartość tkanki tłuszczowej oraz tkanki mięśniowej w obydwu badanych grupach, efektem regularnie podejmowanej aktywności fizycznej jest niższa zawartość tkanki tłuszczowej oraz zwiększona zawartość tkanki mięśniowej. Ostatnim parametrem wykorzystanym w niniejszej pracy był „wiek metaboliczny”. Jest to wypadkowa wszystkich wyników z analizy składu ciała – policzona

na podstawie algorytmu opracowanego przez producenta sprzętu pomiarowego. Wiek biologiczny studentów aktywnych ruchowo w dniu badania wynosił 27,5 roku, a wynik wieku metabolicznego wyniósł tylko 15 lat, co może świadczyć o bardzo dobrej kondycji organizmu.

U studentów prowadzących siedzący tryb życia wiek metaboliczny wynosił 30 lat, przy wieku biologicznym 25 lat. A więc już na tym etapie życia w konsekwencji niepodjęcia aktywności ruchowej, organizm studentów prowadzących siedzący tryb życia był „starszy” o 5 lat, co może świadczyć o nienajlepszej jego kondycji. Podsumowując, świadomość społeczna na temat aktywności fizycznej i jej roli w życiu fizycznym zdaje się wzrastać mimo to nie ma to przełożenia na poziom podejmowania jej w czasie wolnym.

Powyższe badania pokazały jasno, że podejmowanie regularnej aktywności fizycznej wpływa na optymalizację masy ciała.

Osoby aktywne fizycznie miały prawidłowy ciężar ciała, niski poziom zawartości tkanki tłuszczowej oraz wysoki poziom tkanki mięśniowej.

Pęd życia, rozwój technologiczny, rozbudowana komunikacja miejska, przyzwyczajenie do poruszania się samochodami a nie pieszo, windą a nie schodami, nie znajdowanie czasu na aktywność ruchową może w dłuższej perspektywie skutkować problemami zdrowotnymi.

Na podstawie przeprowadzonych badań i analizy ich wyników sformułowano następujące wnioski. Należy uświadamiać studentów o korzyściach płynących z podejmowania regularnej aktywności fizycznej oraz o konsekwencjach siedzącego trybu życia. Ze względu na profil studiów należy aktywizować studentów do podejmowania aktywności ruchowej. ●

Piśmiennictwo:

1. Głodzik J.: Cukrzyca a wychowanie fizyczne, AWF Kraków 2001.
2. Lewitt A., Mądro E., Krupienicz A.: Endokrynologia, Otyłość, Zaburzenia przemiany materii tom 3, nr 4, Via Medica, Gdańsk 2007.
3. Łobocki M., Metody i techniki badań pedagogicznych, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2005.
4. Sport & Physical Activity Report, Komisja Europejska, Bruksela 2014.
5. Ważny Z.: Uwarunkowania i niektóre skutki aktywności ruchowej, Zeszyty Naukowe Almamer 3/2007, Warszawa 2007.
6. Wysocki M., Miller M.: Paradygmat Lalonde'a, Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne, Przegląd Epidemiologiczny, Warszawa 2003.



Bezpieczeństwo dzieci na lekcji wychowania fizycznego na pływalni

MACIEJ SŁOWAK WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

Każdego roku statystyki utonięć są bardzo wymowne. Bezpieczeństwo na terenie akwenów jest bardzo ważne i nie można lekceważyć podstawowych wytycznych, które od dawna są wszystkim znane. Chodzi jednak nie tylko o akweny otwarte, których dotyczą statystyki, ale także chodzi o pływalnię, które bardzo często w roku szkolnym są miejscem odbywania się zajęć z nauki pływania dla dzieci ze wszystkich typów szkół.

Należy zdać sobie sprawę z tego, że zgodnie z obowiązującymi przepisami za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży podczas zajęć WF na pływalni ponoszą:

- ratownicy,
- nauczyciele.

To właśnie ratownicy zobowiązani są do obserwowania dzieci w wodzie i niezwłocznego reagowania na każdy, choćby najmniejszy sygnał zagrożenia bezpieczeństwa uczniów oraz nauczyciele, pod opieką których uczniowie przebywają na pływalni. Przyjrzyjmy się ogólnym wytycznym, które powinny być przestrzegane podczas korzystania z różnych akwenów (w tym pływalni).

Zakres obowiązków ratownika:

- obserwowanie wyznaczonego obszaru wodnego, niezwłoczne reagowanie na każdy sygnał wzywania pomocy oraz podejmowanie akcji ratowniczej, zapobieganie skutkom zagrożeń;
- przegląd stanu urządzeń i sprzętu wykorzystywanego do ratownictwa wodnego;
- określanie głębokości wyznaczonego obszaru wodnego;
- kontrola stanu urządzeń oraz sprzętu, które zapewniają bezpieczeństwo osób pływających, kąpiących się lub uprawiających sport lub rekreację;
- sygnalizowanie, za pomocą urządzeń alarmowych, naruszeń zasad korzystania z wyznaczonego obszaru wodnego w szczególności granicy strefy dla umiających pływać;
- reagowanie na przypadki naruszania zasad korzystania z wyznaczonego obszaru wodnego;
- wpisywanie na tablicy informacyjnej aktualnych informacji;
- niezwłoczne informowanie zarządzającego oraz swojego przełożonego

o zagrożeniach bezpieczeństwa osób przebywających na obszarze wodnym;

- bieżące dokumentowanie prowadzonych działań ratowniczych.

Zasady bezpiecznej kąpieli dla uczniów i młodzieży:

- zadbać o schłodzenie ciała przed kąpielą. Weź prysznic. Nie kąp się, gdy jesteś w złej kondycji zdrowotnej, albo źle się czujesz.
- nie wchodź do wody z zupełnie pustym lub pełnym żołądkiem.
- jeśli nie umiesz pływać, zanurzaj się tylko do pasa.
- nie włączaj fałszywych alarmów. Obserwuj otoczenie i udzielaj pomocy innym, kiedy zauważysz, że jej potrzebują.
- nie przeceniaj swoich sił i umiejętności.
- zanim wskoczysz do wody, upewnij się, że wybrane miejsce jest wystarczająco głębokie i że nikt w nim nie pływa.
- nie pływaj w pobliżu szlaków żeglugowych oraz urządzeń i budowli wodnych
- podczas burzy natychmiast wyjdź z wody i opuść kąpielisko. Poszukaj »

- » schronienia wewnątrz bezpiecznego budynku.
- dbaj o to, by zachować czystość wody i otoczenia. Wyrzucaj śmieci i odpady do kosza.

- pamiętaj, że dmuchane materace, koła i inne zabawki nie gwarantują bezpieczeństwa w wodzie.

Basen to miejsce do pływania, gdzie dzielimy tory z innymi pływającymi. Postaraj się zatem nie zawłaszczać całej dostępnej przestrzeni:

- jeśli nie zaliczasz się do szybkich pływaków, trzymaj się raczej prawej strony lub krawędzi toru. Dzięki temu możesz spokojnie przemierzać kolejne długości basenu, dając innym szansę bezkolizyjnego wyprzedzenia cię po lewej stronie;
- środek toru przeznaczony jest głównie na przewroty i podobne manewry, nie należy go blokować;
- jeśli potrzebujesz chwili odpoczynku, zatrzymaj się przy krawędzi toru;
- zanim zmienisz kierunek pływania, upewnij się, że tuż za tobą nie pływie druga osoba. Jeśli tak właśnie jest, postaraj się ostrzec ją w porę o swoich zamiarach. W ten sposób unikniesz bolesnych zderzeń i urazów;
- podczas pływania zawsze zachowuj co najmniej metrowy odstęp od innych;
- jeśli zauważysz, że ktoś pływie wolniej od ciebie, nie wahaj się i ostrożnie go wyprzedź;
- kiedy inni pływający wyprzedzają cię, przesun się trochę na bok, by zapewnić im wystarczająco dużo miejsca;
- postaraj się utrzymywać stałe, przewidywalne tempo bez chaotycznego zatrzymywania się i przyspieszania;
- przed wejściem na basen musisz dokładnie umyć całe ciało mydłem pod prysznicem;
- wszyscy kąpiący się muszą nosić czyste stroje kąpielowe, które są przylegające do ciała i bez kieszeni;
- jeśli pójdziesz do łazienki, umyj się ponownie zanim wrócisz na basen;
- usuń cały makijaż;
- zawsze używaj szamponu podczas kąpieli, usuwając lakier, żel, pastę do włosów itp.;
- dzieci noszące pieluchy muszą posiadać na sobie jednorazowe pieluchomajtki do kąpieli;
- jeśli masz grzybicę stóp, nie korzystaj z basenu;
- jeśli cierpisz na inne choroby zakaźne (np. biegunki, przeziębienia, ból gardła, zapalenie ucha i zapalenie skóry), nie korzystaj z basenu;

- nie ułatwiał potrzeb fizjologicznych w basenie;
- załóż czepek kąpielowy, catkowiec zastępując włosy.

Wytyczne dla instruktora pływania:

- dbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych;
- staraj się urozmaicać zajęcia, żeby były ciekawe dla podopiecznych;
- dobieraj zajęcia do wieku i możliwości uczniów;
- bądź stanowczy, młodzież musi wiedzieć, że jesteś instruktorem.

Wewnętrzne regulacje prawne (wewnątrzszkolne) – podstawą do ich ustalenia powinny być:

- przepisy zobowiązujące wszystkie osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo dzieci w czasie zajęć organizowanych przez szkołę na pływalni/basenie do wykonywania określonych zadań i obowiązków;
- przepisy zobowiązujące dyrektora do dokonania na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego podziału klas na grupy;
- zasady prowadzenia zajęć na basenie i obowiązki osób opiekujących się uczniami podczas tych zajęć; powinien ustalić dyrektor szkoły, w uzgodnieniu z nauczycielem wychowania fizycznego i ratownikiem.

Najważniejsze jest bezpieczeństwo uczniów na każdym etapie prowadzonych zajęć i to właśnie opiekunowie powinni czuć nad bezpieczeństwem uczniów:

- w drodze na basen i z powrotem,
- w szatni,
- pod natryskami,
- podczas kąpieli,
- podczas nauki pływania.

Obowiązki związane z nauką pływania powinien realizować wyłącznie nauczyciel wychowania fizycznego posiadający wymagane uprawnienia. Dyrektor placówki nie powinien powierzać ich wychowawcy czy nauczycielowi wspomagającemu, współorganizującemu kształcenie integracyjne.

PRZYCZYNY UTONIĘĆ

Ucząc dzieci i młodzież pływania należy uświadomić im, jak tragiczne mogą być skutki lekkomyślnego zachowania się w wodzie i nad wodą, co należy wiedzieć, żeby tym skutkom zapobiec, a także zapoznać ze sposobami ratowania tonących bez narażania się samemu na niebezpieczeństwo utonięcia, a przynajmniej ograniczającymi to ryzyko do minimum. Podstawowe przyczyny utonięć:

- kąpiel w miejscach zabronionych lub niestrzeżonych;
- brak opieki nad dziećmi,
- kąpiel i pływanie;
- korzystanie z jednostek pływających niezgodnie z ich przeznaczeniem;
- przejeżdżanie lub przechodzenie nad wodą w stanie nietrzeźwości,
- nieostrożność podczas wędkowania, łowienia ryb siecią lub realizacji innych zajęć nad wodą,
- wywrócenie się jednostki pływającej;
- zatamanie się lodu podczas ślizgania lub przechodzenia oraz przejeżdżania przez powierzchnię lodową;
- brak nadzoru na kąpieliskach zorganizowanych;
- nonszalancja i popisywanie się;
- używanie dmuchanych zabawek do kąpieli i pływania.

Wypadki utonięć i obrażenia ciała są najczęściej wynikiem lekceważenia przepisów i znaków ostrzegawczych lub zakazujących kąpieli i pływania, brawury, przeceniania swoich sił i umiejętności pływackich, braku rozsądku oraz niewiedzy, jak zachować się i postępować nad wodą i w wodzie.

POMOC TONĄCEMU

Po czym poznać, że człowiek się topi:

- w pozycji pionowej wykonuje gwałtowne, nieskoordynowane ruchy, spieniając wodę;
- nie krzyczy, bo nie ma siły, koncentruje się natomiast na zaczerpnięciu powietrza i utrzymaniu głowy nad powierzchnią wody;
- jeśli ma długie włosy, mogą one zasłaniać mu twarz, tonący człowiek nie ma możliwości ich ogarnięcia;
- pamiętaj, że tonący człowiek nie krzyczy, bo nie ma siły, tonie w ciszy i desperacko próbuje zaczerpnąć powietrza.

Co robimy:

- zadzwoń po pomoc (112) lub poproś gapiów o wezwanie pomocy, zawołaj ratownika;
- oceń sytuację i wybierz najbezpieczniejszy sposób udzielania pomocy. nie pływaj z gołymi rękami, rzuć tonącemu koło ratunkowe lub linę lub postaraj

się podać bojkę asekuracyjną. samodzielne podpływanie do tonącego i holowanie go do brzegu to ostateczność, w takich przypadkach często dochodzi do podwójnych utonięć;

- po skoku do wody dopłyń do tonącego, obserwuj go cały czas! zatrzymaj się poza zasięgiem ramion tonącego i staraj się nawiązać z nim kontakt. jeśli jest to niemożliwe, musisz go obezwładnić i doholować do brzegu;
- jeżeli to jest możliwe, nie dopuść do „oddychania” wodą przez tonącego. jak najszybciej wydostań go spod wody, a przy utracie przytomności/oddechu już w momencie wydobywania go na powierzchnię podaj pierwszy sztuczny oddech. po odholowaniu poszkodowanego na brzeg powtórz ten zabieg kilkakrotnie.

Pierwsza pomoc na brzegu:

- oceń przytomność osoby poszkodowanej. spróbuj nawiązać z nią kontakt,
- udroźnij drogi oddechowe – połóż rękę na czole osoby poszkodowanej i delikatnie odchyl do tyłu głowę. opuszki palców drugiej ręki połóż na żuchwie i podnieś ją. Oczyść jamę ustną z zanieczyszczeń, jeśli jest to konieczne;
- sprawdź oddech, przykładając głowę do ust ofiary i obserwuj klatkę piersiową przez ok. 10 sekund,
- skrzyżowane dłonie połóż na mostku i uciskaj – wykonaj 30 mocnych uciśnięć w okolicy serca. u dzieci wykonuj uciśnięcia jedną dłońią, u niemowląt dwoma palcami;
- wykonaj 5 wdechów;
- Jeśli po 10 sekundach nie zauważysz prawidłowego oddechu, wykonaj dodatkowo 2 wdechy + 30 uciśnięć klatki piersiowej;
- jeśli oddech wrócił do normy, ułóż osobę poszkodowaną w pozycji bocznej ustalonej, by nie dopuścić do ewentualnego zakrztuszenia się wymiocinami;
- okryj osobę poszkodowaną kocem lub ubraniami.

Nie rzucaj się na pomoc tonącemu, jeżeli nie masz pojęcia w jaki sposób to zrobić. Osoba, która tonie jest w panice, stąd może w akcie desperacji schwytać „żelaznym uściskiem” i skrępować Ci ruchy. Istnieje wtedy duże prawdopodobieństwo, że oboje znikniecie pod taflą wody. Dlaczego trudno jest uratować tonącego? Uratowanie osoby tonącej nie jest łatwe – nie wygląda to tak jak na filmach, że osoba tonąca zaczyna krzyczeć i macha rękami, po prostu zaczyna tonąć po cichu, bez jakichkolwiek oznak życia ze względu na niedrożność układu oddechowego do którego dostaje się woda.

AKCESORIA DO NAUKI PŁYWANIA

Deska do pływania

Zwiększa ona bezpieczeństwo treningu, dzięki czemu użytkownik czuje się pewniej w wodzie. gwarantuje również stabilność i pozwala uczącej się osobie utrzymać na powierzchni wody.

Żerdka pływacka

Używana jest jako sprzęt ratowniczy albo środek informacji, dzięki której można z brzegu korygować błędy techniczne np. nieprawidłowe ułożenie ciała w wodzie:

- ułatwia prowadzącemu kontakt z uczącym;
- pomocna jest w nauce skoków do wody, dla zapewnienia bezpieczeństwa. »

Ratownicy zobowiązani są do obserwowania dzieci w wodzie i niezwłocznego reagowania na każdy, choćby najmniejszy sygnał zagrożenia bezpieczeństwa uczniów oraz nauczyciele, pod opieką których uczniowie przebywają na pływalni.



» *Płeczki do tenisa stołowego*

- wykorzystuje się je do ćwiczeń oddechowych.

Płetwy

- pomagają wyczuć opór wody,
- ułatwiają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie,
- zwiększają powierzchnię wiosłującą stopy,
- zwiększając efekt ruchów kończyn dolnych można doskonalić,
- ruchy kończyn górnych i na odwrót,
- podczas treningu służą jako obciążenie.

Łapki pływackie

- pomagają wyczuć opór wody,
- ułatwiają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie,
- zwiększają powierzchnię wiosłującą stopy,
- zwiększając efekt ruchów kończyn dolnych można doskonalić,
- ruchy kończyn górnych i na odwrót,
- podczas treningu służą jako obciążenie.

Skrzydółka pływackie

- utrzymują na powierzchni wody,
- ułatwiają naukę pływania,
- zapewniają poczucie bezpieczeństwa w wodzie,
- zwiększają wyporność ciała,
- są stosowane w czasie wstępnej adaptacji do środowiska wodnego.

Makarony

- wykorzystuje się w nauce pływania,
- wykorzystuje się w aqua fitnessie,
- można wykonywać z nich różne budowle (przy pomocy specjalnych łączników).

Najważniejsze numery telefonów mogących uratować życie:

- **601 100 100** – numer alarmowy WOPR,
- **58 307 73 22** – Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
- **112** – Ogólnopolski numer alarmowy służb ratowniczych,
- **999** – Pogotowie ratunkowe
- **997** – Policja
- **998** – Straż pożarna

Wspaniałym uzupełnieniem wszelkich szkoleń z zakresu przeciwdziałania wypadkom na akwenach (w tym pływalniach) powinien być temat uzupełnienia w swoim własnym telefonie lub jako karty – informacji, która w nomenklaturze ogólnowsiatkowej nazywa się ICE.

Skrót I.C.E. (ang. In Case of Emergency, co można przetłumaczyć jako „W Nagłym Wypadku”) oznacza ideę umożliwienia ratownikom kontaktu z rodziną poszkodowanego. Nie tylko po to, by powiadomić ich, że stało się coś złego, ale także, by uzyskać od nich informacje o stanie zdrowia – a te są niezwykle ważne, gdy trzeba udzielić skutecznej pomocy (np. jeżeli osoba jest uczulona na jakieś lekarstwo, nie można jej podać). Informacja o przewlekłych

chorobach (np. cukrzyca, epilepsji) przyspiesza postawienie właściwej diagnozy i zastosowanie odpowiednich środków. Taka informacja jest też bezcenna, gdy ktoś straci przytomność, nie potrafi podać swoich danych osobowych albo jest zagubionym małym dzieckiem...

Jak to zrobić?

Można wpisywać numery ICE w telefonie komórkowym: np. ICE 1 Mama, ICE 2 Brat – dziś telefon komórkowy nosi przy sobie prawie każdy z nas. Ratownik, który znajdzie przy nas telefon, a w nim numer oznaczony jako ICE – będzie wiedział, że od tej osoby uzyska potrzebne informacje. Można też posłużyć się Kartą ICE – specjalną kartą rozmiarów dowodu osobistego albo karty płatniczej, na której wpisujemy numery kontaktowe do naszych najbliższych. Niektóre mają na odwrocie pola przeznaczone do wpisania dodatkowych informacji, jak alergie, choroby przewlekłe i stale zażywane leki.

Karta, w porównaniu z telefonem, ma wiele zalet:

- nie wyczerpią się w niej baterie,
- nawet na mrozie,
- po wypadnięciu do wody nie przestanie działać,
- złamana albo przecięta pozostanie czytelna,
- jest mniejsza i lżejsza,
- nie skusi złodzieja,
- jest tania.

Zastosowanie preparatów węglowodanowych w sporcie jako uzupełnienie diety oraz ich wpływ na wyniki sportowe¹

ELIZA PIÓREWICZ, OPIEKUN NAUKOWY DAMIAN JANKOWSKI WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Celem projektu badawczego była ocena wpływu wybranego preparatu węglowodanowego na wyniki sportowe. Materiał badawczy uzyskano z przeprowadzonego eksperymentu, w którym sprawdzano wpływ podaży odżywki węglowodanowej Olimp Carbonox po treningu na liczbę powtórzeń. Podczas eksperymentu sportowego zaobserwowano przyrosty masy ciała u 75% uczestników, a przyrost liczby powtórzeń aż u 100% uczestników.

Słowa kluczowe: odżywki węglowodanowe, Carbonox, żywienie w sporcie, wyciskanie sztangi.

SUMMARY

The study aimed to assess the impact of the selected carbohydrate supplement on sports performance. The research material was collected during an experiment in which the effect of the post-training supply of Olimp Carbonox carbohydrate supplement on the number of repetitions was checked. During the sports experiment, weight gain was observed in 75% of participants, and an increase in the number of repetitions in as many as 100% of participants.

Keywords: carbohydrate supplements, Carbonox, nutrition in sport, bench press.

WSTĘP I CEL PRACY

Żywność dla osób uprawiających sport i podejmujących pracę lub działania o wzmożonym wysiłku fizycznym stanowi

szczególną grupę produktów spożywczych. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii tej grupie osób przy diecie konwencjonalnej byłoby bardzo trudne, dlatego też w żywieniu sportowców stają się niezbędne specjalnie zaprojektowane produkty o małej objętości, lecz dużej koncentracji składników odżywczych, które są łatwo strawne i szybko wchłanialne. Są to różnego rodzaju odżywki jedno lub wieloskładnikowe i napoje funkcjonalne, wspomagające przyrost masy, siły mięśni, wpływające na poprawę kondycji i wytrzymałości oraz zwiększające odporność psychiczną i zdolność koncentracji. W ostatnich latach na rynku pojawiły się różne preparaty węglowodanowe często wzbogacane witaminami, minerałami, glutaminą czy aminokwasami rozgałęzionymi (BCAA – branched chain amino acids). Pomimo, iż w wielu badaniach udowodniono, że dostarczanie egzogenicznych węglowodanów poprawia wydajność i pojemność wysiłków, to optymalna dawka i czas ich dostarczania niezbędne do maksymalizacji wyników sportowych są nadal przedmiotem różnych badań. W niniejszej pracy zaprojektowano oraz przeprowadzono eksperyment sportowy polegający na przyjmowaniu węglowodanów z pożywienia i odżywki Carbonox w dawce 1g/kg mc. po treningu i badaniu ich wpływu na wydajność siły.

ROLA WĘGLOWODANÓW W WYSIŁKU SPORTOWYM

Dostępność węglowodanów jako substratu dla mięśni i centralnego układu nerwowego ma kluczowe znaczenie dla wykonania zarówno przerywanego wysiłku o wysokiej intensywności jak i długotrwałych ćwiczeń takich jak aerobik. Liczne badania przeprowadzone w ciągu ostatnich 50 lat konse-

kwentnie wskazywały na węglowodany jako podstawowy makroskładnik odżywczy do podtrzymywania i poprawy wydolności fizycznej. Są one najtańszym, dobrze przyswajalnym i najbardziej ekonomicznym źródłem energii. Do ich spalania organizm zużywa niewiele tlenu. Mogą być metabolizowane zarówno w warunkach tlenowych na drodze fosforylacji tlenowej jak i anaerobowych (beztlenowych) w wyniku glikolizy. Wraz z intensywnością i czasem wysiłku zwiększa się zapotrzebowanie na węglowodany. Węglowodany stanowią główny substrat energetyczny mięśni szkieletowych umożliwiający produkcję energii w krótkim czasie. Węglowodany (glikogen i glukoza) zabezpieczają wszelkie rodzaje obciążeń organizmu, tj. wysiłek beztlenowy, wysiłek tlenowo-beztlenowy i tlenowy. Jednak człowiek posiada ograniczone możliwości magazynowania węglowodanów, rezerwy ulegają szybkiemu wyczerpaniu, jeśli nie są w odpowiednim czasie uzupełniane. Zapotrzebowanie na węglowodany zależy od intensywności i długości treningów, częstotliwości treningów, masy ciała oraz budowy ciała. Ektomorfik zużywa >3 g/kg LBM (beztłuszczowa masa ciała), mezomorfik >4 g/kg LBM a endomorfik >2 g/kg LBM. Sipos (2020) przyjmuje, że codzienne spożycie węglowodanów powinno wynosić od 55 do 60% energii z diety. Największe zapotrzebowanie na węglowodany występuje przy ekstremalnych ćwiczeniach o umiarkowanej lub wysokiej intensywności trwających powyżej 4-5 godzin dziennie. Przed treningiem, w trakcie oraz po jego zakończeniu powinno dostarczać się do organizmu odpowiedniego rodzaju węglowodany, które wyrównają straty energetyczne oraz przyspieszą procesy od-

¹ wystąpienie na studenckiej konferencji naukowej 26 czerwca 2021 w WSEWS – „Kultura fizyczna, współczesne dylematy i wyzwania”; opiekun naukowy Damian Jankowski.

» budowy glikogenu zarówno w mięśniach jak i w wątrobie (Kosedniak i Limanowska 2015). Przed treningiem najlepszym źródłem energii są węglowodany złożone o niskim i średnim indeksie glikemicznym, w postaci np. owsianki, pieczywa razowego żytniego, brązowego ryżu lub batatów. W czasie treningu najlepiej sprawdzają się węglowodany proste, które są szybko przyswajalne i szybko dostarczają energii, dlatego należy je dostarczyć w postaci gotowych preparatów węglowodanowych zawierających glukozę, sacharozę, polimery glukozy, skrobię, maltodekstryny i fruktozę. Na tym etapie odżywiania zawodników również doskonale sprawdzają się wszelkiego rodzaju napoje izotoniczne, żele dla sportowców i koktajle węglowodanowe. Ponadto spożycie węglowodanów podczas treningu zwiększa wydzielania insuliny, a także redukuje ilość wytwarzanego kortyzolu przez co zmniejsza się rozpad białek mięśniowych i tempo procesów katabolicznych (Davis i Brown 2001). Po zakończeniu treningu powinno się uzupełniać węglowodany do 2 godzin i powinny to być cukrowce o wysokim indeksie glikemicznym. W tym czasie, jeśli to jest możliwe najlepiej jest spożyć pełnowartościowy posiłek, którym przykładowo może być ryż z owocami, jogurt z owocami, makaron z mięsem, sok owocowy. Opóźnienie spożycia węglowodanów do 4 godzin od zakończenia treningu powoduje 4-krotne obniżenie tempa syntezy glikogenu. Dieta wysoko węglowodanowa w znaczący sposób zwiększa możliwości wysiłkowe sportowców nawet do 3 godzin maksymalnego wysiłku (Bieńczyk 2015). W sportach, gdzie wysiłek trwa powyżej 90 minut (np. maraton, triathlon), korzystne jest „ładowanie węglowodanami” na kilka dni lub tygodni przed planowanym startem. Spożywanie większej ilości węglowodanów przygotowuje mięśnie i wątrobę do magazynowania większej ilości węglowodanów pod postacią glikogenu. Najczęściej stosowaną obecnie metodą ładowania węglowodanów jest stosunkowo duże zwiększenie spożycia węglowodanów do 10-12 g węglowodanów / kg masy ciała dziennie przez okres 36-48 godzin przed zawodami. Może to dodatkowo zwiększyć stężenie glikogenu w mięśniach o ok. 10-15% co pozwala na dłuższe utlenianie węglowodanów podczas ćwiczeń wytrzymałościowych (König i in. 2020).

CHARAKTERYSTYKA DOSTĘPNYCH NA RYNKU PREPARATÓW WĘGLOWODANOWYCH

W ostatnich latach na rynku pojawiły się różne preparaty węglowodanowe przeznaczone dla sportowców. Są to np. odżywki carbo, które są mieszanką szybko przyswajalnych węglowodanów. Preparaty te często są wzbogacane witaminami, minerałami, glutaminą czy BCAA. Najczęściej dodawane są witaminy z grupy B, wspomagające układ nerwowy lub magnez zapobiegający skurczom mięśni. Stosowanie preparatów węglowodanowych w celu zwiększenia intensywności treningowej w połączeniu z odżywkami białkowymi przynosi najlepsze rezultaty (Tomszewski 1998). Sporty wytrzymałościowe trwające ponad 60 minut np. biegi maratońskie, długodystansowe zawody kolarskie wymagają obowiązkowego wzmocnienia suplementacyjnego. Podczas zawodów sportowych, kiedy nie ma możliwości spożycia posiłku, który zawierałby węglowodany proste, doskonałym rozwiązaniem są preparaty żelowe Vitargo, w postaci mieszanki cukrów prostych, które szybko trafiają do krwiobiegu i dostarczają energii do mięśni. Ponadto na tym etapie aktywności fizycznej bardzo dobrze sprawdzają się napoje sportowe – izotoniczne, gdzie stężenie cukrów wynosi ok. 5-8%, a także batoniki i żelki energetyczne, które są źródłem szybko przyswajalnych węglowodanów (Kosedniak i Limanowska 2015). Z kolei osoby, które chcą zwiększyć masę ciała, mogą skorzystać z wysokoenergetycznych środków węglowodanowo – białkowych typu gainery, które mogą być również zastępować pełnowartościowy posiłek. Środek ten jest polecany osobom z ektomorficznym typem sylwetki, natomiast endomorfy powinni posiłkować się odżywkami białkowymi (Sipos 2020). Doświadczeni zawodnicy używają także odżywek, w skład których wchodzi dwucukry tj. maltoza i dekstroza. Charakteryzują się one wysokim indeksem glikemicznym (IG) i tuż po spożyciu prowadzą do wzmożonego wydzielania insuliny (Dymkowska-Malesa i Walczak 2011).

WPLYW PREPARATÓW WĘGLOWODANOWYCH NA WYNIKI SPORTOWE

Pomimo, iż w wielu badaniach wykazano, że dostarczanie egzogennych węglowodanów poprawia aktywność fizyczną, wydajność i pojemność wysiłków, to optymalna dawka wymagana do maksymalizacji wyników sportowych jest nadal przedmiotem dyskusji. Obecne wytyczne American College of Sports Medicine (ACSM) określają optymalną dawkę węglowodanów w czasie wysiłku w przedziale 30-60g/h-1 (Newell i in. 2015). Obecnie uważa się, że pod-

wyższone tempo utleniania egzogennych węglowodanów w dawce 20-100 g/h ma bezpośredni związek ze zwiększoną wydajnością ćwiczeń wytrzymałościowych. Przy niższych ilościach suplementacji CHO wykazano, że największa poprawa wydajności nastąpiła przy spożyciu 60 g/h w porównaniu z 15 lub 30 g/h (Smith i in. 2010). W badaniu Kringsa (2016) wykazano, że suplementacja węglowodanami podczas ćwiczeń wytrzymałościowych zwiększa wydajność. Celem tego eksperymentu było zbadanie skutków różnych poziomów suplementacji węglowodanów podczas sesji testowych, które wymagały od uczestników wykonania serii skoków, sprintów, serii ćwiczeń treningu oporowego oraz biegów wahadłowych. Uczestnicy w trakcie badania przyjmowali mieszanki aminokwasów oraz węglowodanów o różnych stężeniach, które wynosiły odpowiednio 15 g/h, 30 g/h i 60 g/h i zawierały glukozę i fruktozę w stosunku 2:1 w postaci płynu. Podczas całej sesji testowej badano wydajność podczas ćwiczeń oporowych, całkowitą wydajność powtórzeń, czas podczas sprintów i biegów wahadłowych, zasięg podczas maksymalnych szerokich skoków oraz całkowity nacisk podczas skoków liniowych obunóż. Wykazano, że po suplementacji roztworem glukozy i fruktozy wzrosła wydajność wyciskania na ławce w treningu oporowym, a także znacząco skrócił się czas 27 m sprintu i wzrosła ogólna wydajność treningu oporowego mierzonego przez sumowanie wszystkich powtórzeń w ostatniej serii każdego ćwiczenia. W innym badaniu (Coyle i in. 1986) wykazano, że suplementacja preparatami węglowodanowymi utrzymywała stężenie glukozy we krwi i tempo utleniania węglowodanów oraz wzrost wydolności wysiłkowej o 33% w porównaniu z próbą kontrolną – wodą. Z kolei Campbell (2008) badał wpływ różnych postaci węglowodanów na tętno, wielkość wysiłku oraz na współczynnik wymiany oddechowej podczas 80 minutowej jazdy rowerem z 75% VO_{2max} oraz jazdy rowerem na dystansie 10 km w stosunku do próby z placebo. W eksperymencie tym wzięło udział 16 wytrenowanych kolarzy i triathlonistów, 8 mężczyzn i 8 kobiet. Przydzielone losowo węglowodany w postaci żelków, napoju sportowego, żelu oraz wody, która była próbą placebo, były spożywane przed wysiłkiem, w trakcie i po ćwiczeniach. Podczas 80 minutowego wysiłku co 20 minut mierzono sportowcom tętno (HR), oceniano wielkość wysiłku (RPE), zużycie tlenu (VO_2) oraz współczynnik wymiany

oddechowej (RER). Wartości tętna podczas 80 minutowej sesji ćwiczeń 75% VO_2 dla wszystkich spożytych rodzajów węglowodanów nie różniły się od siebie i były stabilne, natomiast znacząco wzrosły przy próbie jazdy na dystansie 10 km dla wszystkich rodzajów węglowodanów i wody. Znacznie wyższe tętno odnotowano po spożyciu żelków sportowych na dystansie 10 km w porównaniu do napoju sportowego oraz po spożyciu żelków i żelu sportowego na tym samym dystansie w porównaniu z wodą. Zużycie tlenu podczas 80 minutowej jazdy przy 75% VO_{2max} było stabilne, lecz wzrosło znacząco podczas jazdy na dystansie 10 km. Całkowite zużycie tlenu VO_2 podczas jazdy długodystansowej było znacznie wyższe dla wszystkich rodzajów węglowodanów w porównaniu z wodą. Natomiast pomiędzy samymi węglowodanami nie było istotnej różnicy. Współczynnik wymiany oddechowej (RER) wyraźnie wzrósł podczas 10-kilometrowej jazdy na czas po wysiłku 75% VO_{2max} zarówno dla węglowodanów jak i wody i był znacząco wyższy dla węglowodanów niż dla wody podczas jazdy na 10 km bez różnicy dla różnych rodzajów węglowodanów. Wielkość próby wysiłkowej (RPE) wzrosła od 80-minutowej sesji ćwiczeń do 10 km jazdy na czas. Podczas 80 minutowego treningu nie było różnicy między dawkowanymi węglowodanami i wodą. Natomiast RPE było wyższe podczas jazdy na dystansie 10 km dla żelków sportowych niż dla napoju sportowego. Wyniki tego eksperymentu wykazały, że wszystkie formy preparatów węglowodanowych (żelki, napój sportowy lub żel) były równie skuteczne w utrzymaniu poziomu glukozy we krwi podczas ćwiczeń i poprawie wydajności jazdy na czas na rowerze w porównaniu z samą wodą.

MATERIAŁ BADAWCZY

W eksperymencie dotyczącym wpływu preparatów węglowodanowych na wynik sportowy początkowo wzięło udział 15 osób. Z uwagi na obecną sytuację w kraju związaną z pandemią i wprowadzeniem lockdownu dla obiektów sportowych, w tym siłowni, badanie ostatecznie ukończyły 4 osoby, a pozostałe zrezygnowały, ponieważ nie miały możliwości kontynuowania badania. Badanie było przeprowadzone w okresie od 1 marca 2021 do 26 kwietnia 2021.

METODY BADAWCZE

Eksperyment sportowy polegał na sprawdzeniu wpływu modyfikowanej węglowodanami diety po treningu na liczbę po-

wtórzeń podczas wyciskania sztangi leżąc przy 50% obciążeniu masy ciała. Przebieg badania i wyniki były zapisywane w karcie sportowca. Przed rozpoczęciem eksperymentu badani musieli wypełnić kartę sportowca, podać swoje imię, nazwisko, wiek i wzrost (cm). Masa ciała była sprawdzana w każdym dniu treningu w celu ustalenia 50% obciążenia m. c. oraz ilości węglowodanów, które należy spożyć po treningu. Uczestnicy badania dostarczali od 1 do 28 dnia badania węglowodany w ilości 1 g/kg mc. z pożywieniem (kasze, ryż, makarony, zboża, ziemniaki), natomiast od dnia 29 do 56 w ilości 1 g/kg mc. z odżywki węglowodanowej Olimp Carbonox. Suplement diety

Carbonox przeznaczony jest dla osób dorosłych, aktywnych fizycznie, ćwiczących amatorsko i profesjonalnych sportowców budujących masę mięśniową. Odżywka ta zawiera kompleksowe zestawienie węglowodanów zarówno o wysokim (glukoza), średnim (maltodekstryny), jak i niskim (izomaltuloza) indeksie glikemicznym. Takie połączenie pozwala szybko i optymalnie dostarczyć energię, dzięki której można przedłużyć czas wykonywanych ćwiczeń. Ponadto przedłużone uwalnianie izomaltulozy pomaga na jeszcze sprawniejszą odbudowę zasobów glikogenu. Jedna porcja (50 g) zawiera aż 47,5 g węglowodanów, które stosować można zarówno przed, »

Tabela 1: Skład odżywki Carbonox (źródło: <https://www.olimp-nutrition.pl/olimp-carbonox-1000g>)

Wartość odżywcza	w 100 g	na porcję (50 g + 100 ml wody)
Wartość energetyczna	1592,5 kJ/381 kcal	794,2 kJ/190 kcal
Białko	0 g	0 g
Węglowodany, w tym cukry:	95 g 25 g	47,5 g 12,5 g
Tłuszcz, w tym nasycone kw. tł.	<0,1 g 0 g	0 g 0 g
Błonnik pokarmowy	0 g	0 g
Sól	0,05 g	0,03 g
L-arginina HCl	1 g	500 mg
Witaminy:		
Wit. C	32 mg (40%*)	16 mg (20%*)
Niacyna (wit. B3)	6,4 mg (40%*)	3,2 mg (20%*)
Wit. E	4,8 mg (40%*)	2,4 mg (20%*)
Kwas pantotenowy (wit. B5)	2,4 mg (40%*)	1,2 mg (20%*)
Wit. B6	0,6 mg (40%*)	0,3 mg (20%*)
Wit. B2	0,6 mg (40%*)	0,3 mg (20%*)
Wit. B1	0,4 mg (40%*)	0,2 mg (20%*)
Biotyna (wit. B7)	20 µg (40%*)	10 µg (20%*)
Wit. A	320 µg (40%*)	160 µg (20%*)
Kwas foliowy (wit. B9)	80 µg (40%*)	40 µg (20%*)
Wit. D	2 µg (40%*)	1 µg (20%*)
Wit. B12	1 µg (40%*)	0,5 µg (20%*)
Składniki mineralne:		
Wapń	175 mg (22%*)	87,5 mg (11%*)
Magnez	80 mg (22%*)	40 mg (11%*)
Żelazo	12 mg (86%*)	6 mg (43%*)
Mangan	2 mg (100%*)	1 mg (50%*)
Jod	75 µg (50%*)	37,5 µg (25%*)
Chrom	75 µg (188%*)	37,5 µg (94%*)
Molibden	7,5 µg (14,8%*)	3,7 µg (7,4%*)
Selen	7,5 µg (13,3%*)	3,7 µg (6,7%*)

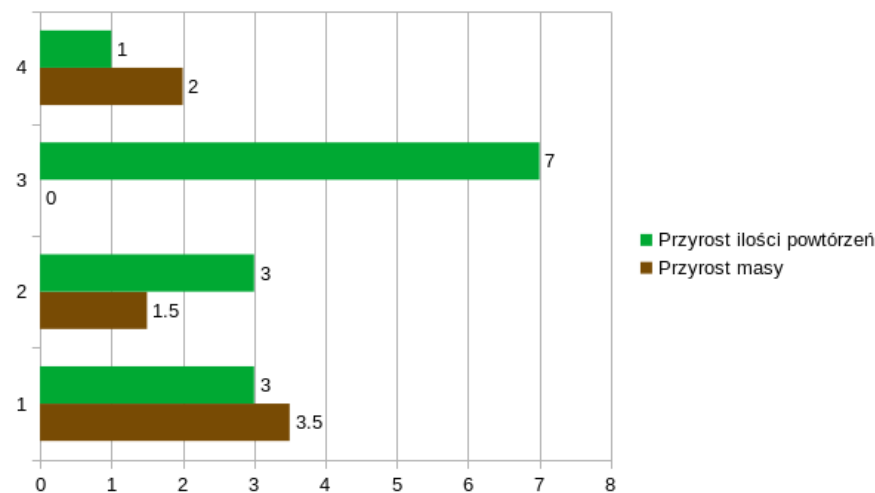
*% ZDS – % realizacji zalecanego dziennego spożycia

Tabela 2: Wyniki eksperymentu sportowego

Nr próby	Mierzony parametr	Dzień 1 (1.03.2021)	Dzień 28 (28.03.2021)	Dzień 56 (26.04.2021)
1.	masa ciała (kg)	100	103,5	100
	liczba powtórzeń	51	54	59
2.	masa ciała (kg)	96	97,5	100
	liczba powtórzeń	25	28	33
3.	masa ciała (kg)	92	92	94
	liczba powtórzeń	35	42	49
4.	masa ciała (kg)	86	88	88
	liczba powtórzeń	57	58	61

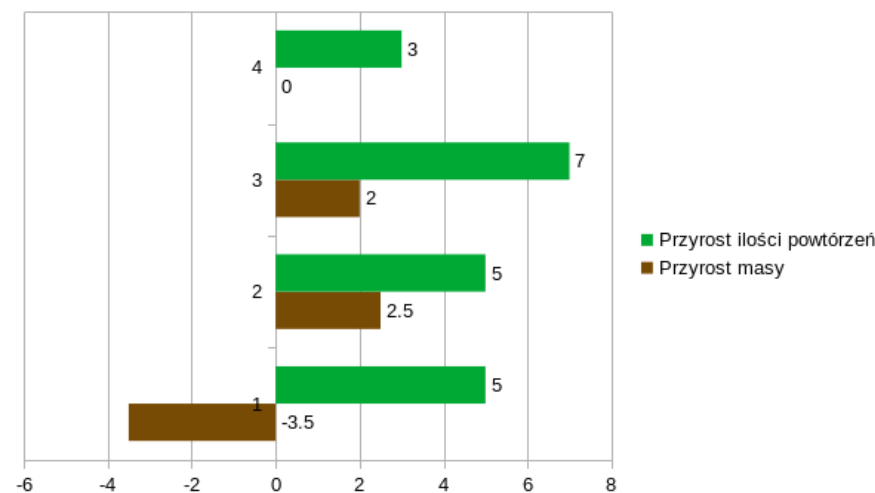
Źródło: opracowanie własne

Wykres 1: Przyrost masy i ilości powtórzeń przy spożyciu węglowodanów z pożywienia



Źródło: opracowanie własne

Wykres 2: Przyrost masy i ilości powtórzeń przy spożyciu węglowodanów z odżywki



Źródło: opracowanie własne

» w trakcie, jak i po wysiłku fizycznym. Dodatkowo preparat wzmocniono L-argininą, potęgującą wzrost tlenku azotu (NO). Pozwala to na lepszy przepływ krwi, a wraz z nią substancji odżywczych, przez co nie tylko otrzymuje się potrzebną do ćwiczeń energię, ale także potencjalne zmęczenie jest mniej odczuwalne podczas treningu. By jeszcze bardziej wzmocnić przyswajalność węglowodanów, w składzie Carbonox zastosowano szereg witamin i minerałów, pomagających m.in. w utrzymaniu właściwego metabolizmu energetycznego i glikogenu (witamina B6). Takie rozwiązanie pozwala na optymalne wsparcie w procesie budowania masy mięśniowej oraz podczas regeneracji zmęczonych wysiłkiem fizycznym mięśni. Szczegółowy skład odżywki przedstawiony jest w tabeli 1.

Sportowcy wykonywali 1, 28 i 56 dnia ćwiczenie wyciskania sztangi leżąc, przy obciążeniu 50% masy ciała, które było poprzedzone 10 minutową rozgrzewką. Każdy z zawodników podchodził do próby w odpowiednim dla niego czasie i wykonywał maksymalną liczbę powtórzeń. Próba rozpoczynała się po zdjęciu sztangi ze stojaków przez zawodnika, umieszczeniu jej w pozycji nieruchomej nad klatką piersiową i komendzie „start” wydanej przez nadzorującego próbę. Zakończenie próby nastąpiło w momencie niemożności kontynuowania poprawnego wyciskania sztangi lub w przypadku przerwania przez zawodnika. Aby próba była zaliczona zawodnicy musieli przestrzegać określonych reguł:

- ciało musi leżeć na ławeczce tak, aby pośladki, łopatki i głowa przez cały czas dotykały ławeczki,
- stopy muszą całą powierzchnią dotykać podłoża,
- uchwyt sztangi nie szerszy niż 81 cm,
- po zdjęciu ze stojaków sztangi przez zawodnika nie może ona w żadnym momencie ich dotykać,
- sztanga nie może się zatrzymać w dowolnej fazie ruchu na dłużej niż dwie sekundy,
- sztanga w fazie opuszczania musi dotknąć klatki piersiowej, a w fazie wyciskania musi nastąpić pełen wyprost ramion.

WYNIKI EKSPERYMENTU SPORTOWEGO

Wyniki eksperymentu sportowego przedstawiono w tabeli 2. Pomiary wykonywano 3 razy:

- dzień 1 – początek eksperymentu;
- dzień 28 – węglowodany spożywane po treningu od 1 do 28 dnia w ilości 1

g/kg mc. z pożywieniem (kasze, ryż, makarony, zboża, ziemniaki);

- dzień 56 – węglowodany spożywane po treningu od 28 do 56 dnia w ilości 1 g/kg mc. z odżywki węglowodanowej Carbonox.

W 28 dniu eksperymentu, po uzupełnianiu diety węglowodanami z pożywienia można było zauważyć przyrost masy u trzech uczestników (w próbie nr 1, nr 2 i nr 4), a wzrost wydajności siły nastąpił w każdej z 4 prób, co przedstawia wykres 3.

W 56 dniu eksperymentu, po uzupełnianiu diety z odżywki węglowodanowej Carbonox, w próbie nr 1 nastąpił spadek masy ciała, natomiast w próbie nr 4 masa ciała nie zmieniła się od 28 dnia eksperymentu. W próbie nr 2 i nr 3 masa ciała wzrosła. We wszystkich z 4 prób nastąpił wzrost wydajności siły.

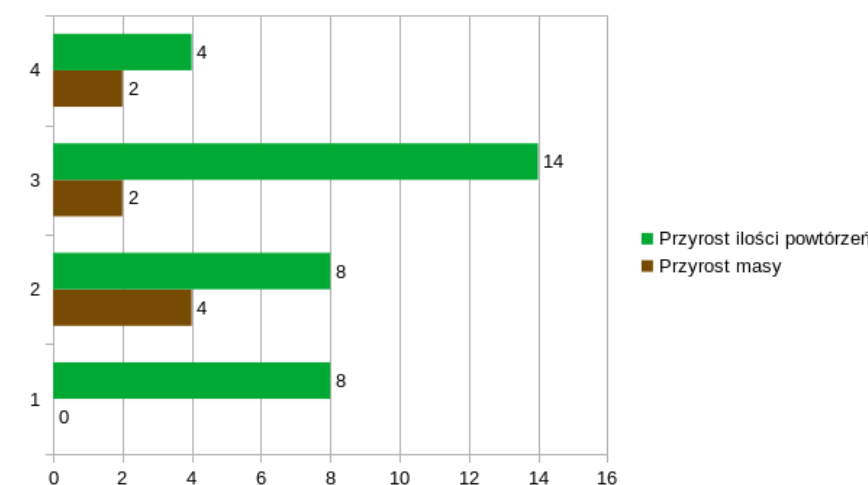
OCENA WPŁYWU PREPARATU WĘGLOWODANOWEGO CARBONOX NA WYNIKI SPORTOWE

Badanie własne wykazało, że spożycie węglowodanów po treningu zarówno tych z pożywieniem jak i z odżywki węglowodanowej spowodowało wzrost wydajności siły podczas wyciskania sztangi leżąc przy 50% obciążeniu mc. co przedstawia wykres 3.

Szczegółowe wnioski są następujące:

- w 28 dniu eksperymentu, po uzupełnianiu diety węglowodanami z pożywienia zaobserwowano przyrost masy 75% uczestników (sumarycznie o 7

Wykres 3: Sumaryczny przyrost masy i ilości powtórzeń w czasie trwania eksperymentu



Źródło: opracowanie własne

kg), a wzrost wydajności siły nastąpił u 100% uczestników (sumarycznie o 14 powtórzeń).

- w 56 dniu eksperymentu, po uzupełnianiu diety z odżywki węglowodanowej, przyrost masy zaobserwowano u 50% uczestników (sumarycznie o 1 kg), natomiast wzrost wydajności siły zaobserwowano również u 100% uczestników (sumarycznie o 20 powtórzeń).
- podczas całego okresu trwania eksperymentu zarówno po spożyciu węglowodanów z pożywienia jak i z odżywki węglowodanowej zaobserwowano przyrosty masy ciała u 75% uczestni-

ków, natomiast przyrost ilości powtórzeń u 100% uczestników, a największą ilość powtórzeń uzyskano jednak po spożyciu węglowodanów z odżywki, w związku z ograniczoną ilością uczestników eksperymentu, wynikającą z aktualnej sytuacji epidemiologicznej należałoby powtórzyć to badanie na większej grupie osób, by móc bardziej precyzyjnie określić na ile węglowodany z pożywienia i z odżywki węglowodanowej wpływają na wzrost wydajności siły i przyrost masy ciała. ●

Piśmiennictwo:

1. Bieńczyk G. 2015. „Specyfika żywienia, żywności i napojów w sporcie, rekreacji i turystyce”. Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja 1 (15): 105-23.
2. Coyle E. F., Coggan A. R., Hemmert M. K., Ivy J. L. 1986. „Muscle glycogen utilization during prolonged strenuous exercise when fed carbohydrate”. Journal of Applied Physiology 61 (1): 165-72.
3. Davis J. M., Brown A. S. 2001. „Carbohydrates, hormones, and endurance performance”. Sports Science Exchange 80/14 (1): 1-4.
4. Dymkowska-Malesa M., Walczak Z. 2011. „Suplementacja w sporcie”. Nowiny Lekarskie 80 (3): 199-204.
5. Kosedniak A., Limanowska P. 2015. „Podaż węglowodanów w wysiłkach długotrwałych na przykładzie startu w triathlonie na dystansie Ironman”. [W:] Problemy kultury fizycznej aspekty ekonomiczne, prawne, pedagogiczne. Red. Raniszewski S., Tomanek M. Bydgoszcz; Poznań: Fundacja Akademia Sportu i Nauki; Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji. 112-22.
6. König D., Braun H., Carlsohn A., Großhauser M., Lampen A., Mosler S., Nieß, A. 2020. „Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE): carbohydrates in sports nutrition”. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 71 (7-8-119): 185-91.
7. Krings B. M., Rountree J. A., McAllister M. J., Cummings P. M., Peterson T. J., Fountain B. J., Smith J. E. W. 2016. „Effects of acute carbohydrate ingestion on anaerobic exercise performance”. Journal of the International Society of Sports Nutrition 13 (1): 40.
8. Newell M. L., Hunter A. M., Lawrence C., Tipton K. D., Galloway S. D. R. 2015. „The ingestion of 39 or 64 g·hr⁻¹ of carbohydrate is equally effective at improving endurance exercise performance in cyclists”. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 25 (3): 285-92.
9. Sipos E. D. 2020. The methodology of physical training and healthy lifestyle. Independently published.
10. Smith J. E. W., Zachwieja J. J., Péronnet F., Passe D. H., Massicotte D., Lavoie C., Pascoe D. D. 2010. „Fuel selection and cycling endurance performance with ingestion of [13C] glucose: evidence for a carbohydrate dose response”. Journal of Applied Physiology 108 (6): 1520-29.
11. Tomaszewski W. 1998. Kalendarz trenera: żywienie i wspomaganie. Warszawa: Agencja Wydawnicza Medsportpress.

Szkolenie piłkarskie dzieci w Hiszpanii i w Polsce – próba porównania¹

DAMIAN SANETRA WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE

STRESZCZENIE

Kluby piłkarskie jednak uczą i kształtują w młodym pokoleniu nie tylko umiejętności przydatne na boisku, ale i ogólnie w życiu. Wynika to dość jasno z filozofii i praktyki jednego z największych klubów na świecie – FC Barcelony. W pracy podjęto próbę porównania szkolenia dzieci w Polsce i w Hiszpanii, posługując się przykładem La Massi w Barcelonie i kilku śląskich szkółek piłkarskich.

Słowa kluczowe: szkolenie piłkarskie dzieci, szkolenie piłkarzy w Polsce i w Hiszpanii.

SUMMARY

However, football clubs teach and shape in the younger generation not only skills useful on the pitch, but also in life in general. This is quite clear from the philosophy and practice of one of the largest clubs in the world – FC Barcelona. The study attempts to compare the training of children in Poland and in Spain, using the example of La Massi in Barcelona and several Silesian football schools.

Keywords: football training for children, training of footballers in Poland and Spain.

WSTĘP

Rozpocznę od stynnej La Masía Centre de Formació Oriol Tort istniejącej od 1979 roku (od 2011 w obecnej siedzibie), w której kształcą się przyszłych piłkarzy. Na pewno skutecznie, skoro ponad trzydziestu jej wychowanków zadebiutowało w pierwszej drużynie Barcelony, a najstynniejsi to: Guardiola, De la Peña, Puyol, Xavi, Reina, Valdés, Gabri, Iniesta, Piqué, czy Lionel Messi. Xavi, Iniesta i Messi w 2010 roku byli nominowani do nagrody Złotej Piłki FIFA, nigdy wcześniej ani później coś takiego się

nie zdarzyło, żeby trójka wychowanków jednej szkółki piłkarskiej dostąpiła tak wielkiego wyróżnienia. Barcelona ma statystykę osiągnięć absolutnie kompletną, wygrała wszystko co w klubowej piłce było do wygrania, większość trofeów wygrywała kilka, kilkanaście a nawet i więcej razy. Szukając tajemnicy sukcesów wielkiego klubu z Katalonii, zacytuję na początek słowa jej najstynniejszego trenera (także przecież wychowanka) Pepa Guardioli, który obejmując zespół w sezonie 2008/2009 powiedział: „Mogą sobie panowie wyobrazić jak wielką mam motywację, żeby trenować ten zespół. To najwyższy honor. Kocham ten klub ponad wszystko... (...) Będę was bronił aż do śmierci, (...) Nigdy nie zrobię awantury, tylko dlatego, że straciście piłkę albo kiedy popełnicie błąd i to będzie kosztować nas stratę bramki. Chcę jednak pełnego zaangażowania. Wybaczę wszystko, ale nie to, że będziecie grać bez serca. Nie proszę o wyniki, ale o jakość. (...) Temu klubowi trzeba oddać wszystko. A jeden piłkarz nic nie znaczy. Potrzebuje innych dookoła. (...) Jeżeli ktokolwiek ma jakiś problem, zawsze jestem do dyspozycji. Nie tylko w kwestiach sportowych, ale także osobistych czy rodzinnych. Jesteśmy po to, żeby sobie pomagać. Między nami nie ma żadnych granic i żadnych różnic. Jesteśmy jednym ciałem. (...) Styl gry będzie wynikał z historii tego klubu i będziemy mu wierni. Kiedy będziemy mieć piłkę, nie możemy jej stracić. Kiedy to się stanie, trzeba biegać i jak najszybciej ją odzyskać”. To bardzo zwięzły wykład z filozofii Barcy. Na marginesie, ciekawe ilu polskich trenerów podpisałoby się pod tymi słowami...?

Słowa – jak się okazało – nie były rzucane na wiatr. Barcelona pod wodzą Guardioli odniosła największe sukcesy. W ciągu czterech sezonów jego pracy klub z Katalonii zdobył 14 tytułów na 19 możliwych! Wszędzie na świecie fachowcy chwalili Barcelo-

nę za jakość i styl gry; a to już w znacznym stopniu zasługa La Masi.

Warto zauważyć, że kibice, piłkarze oraz sami działacze bardzo często podkreślają, że FC Barcelona jest czymś więcej niż tylko klubem sportowym: „jesteśmy czymś więcej niż zespołem wielkich gwiazd, jesteśmy czymś więcej niż stadionem pełnym marzeń, jesteśmy czymś więcej niż tylko strzelonymi bramkami i więcej niż trofeami, które zdobyliśmy w naszej historii”. Na stronie internetowej Barcelony można przeczytać, dlaczego oni są czymś więcej... Bowiemy klub to 144 tysiące członków tzw. socios, którzy demokratycznie podejmują wszystkie ważne dla klubu decyzje. Jest

nastawiony na współpracę wszystkich zaangażowanych osób i szacunek wzajemny. W samej grze nadrzędny jest nie wynik, ale... piękno gry. Barcelona to również kształcenie ludzi poprzez sport i pielęgnowanie takich wartości jak: pokora, wysiłek (ale nie w celu znalezienia szybkiej wygranej, co w gruncie rzeczy bywa zawsze ulotne), praca zespołowa, ambicja i szacunek (tutaj bardzo blisko jest idea fair play).

JAK SIĘ EDUKUJE MŁODYCH PIŁKARZY W LA MASI?

Barcelona jest czymś więcej także dzięki legendarnej La Masi. Szkołka – choć powstała na wzorach szkolenia dzieci w Ajax Amsterdam – filozofię ma swoją, katalońską i barcelońską. Warto może w tym miejscu dodać, że Barcelona wyrasta z nurtu demokratycznego, a na pewno prospołecznego, odwrotnie niż jej największy rywal Real Madryt, wszak królewski, dumny swoim miejscem i bogactwem i wspierający od zawsze władzę w Madrycie. Kiedy słynny Johann Cruyff w latach siedemdziesiątych mógł wybierać – Barcelona czy Real? Odpowiedział krótko: nigdy nie pójde do klubu, który popierał dyktatora Franco! I wybrał Barcę.

W La Masi nie chodzi tylko o generowanie i przetwarzanie wiedzy sportowej na naj-

wyższym poziomie, tworząc nowe standardy w tej dziedzinie. Chodzi również o szanowanie i utrwalanie katalońskiej tożsamości i kultury; o bycie w ogóle otwartym na różnorodność świata pod każdym względem; wreszcie o zaangażowanie się w dokonywanie postępowych zmian społecznych.

W szkółce mówi się więc o celach poza piłkarskich, np. o godzeniu treningu z nauką (np. pomoc Klubu w przygotowaniu do lekcji itd.), o przygotowaniu młodych ludzi do podjęcia nowych ról zawodowych w życiu, kiedy kariera piłkarza się nie uda, uświadomienie roli edukacji i wiedzy w sporcie, także dla samych sportowców.

Kształcenie w La Masia idzie więc znacznie dalej niż tylko przekazywanie czysto technicznych rad i strategii, które należałoby wykorzystywać na boisku. U młodych adeptów nie kształtuje się tylko ciała, ale także umysł i dusze.

Jednak klucz do sukcesu dorosłej Barcelony tkwi przede wszystkim w merytorycznych zachowaniach szkoleniowych, piłkarskich, względem dzieci i młodzieży. Trenerzy La Masi mówią, że ich podopieczni muszą być jak najdłużej w posiadaniu piłki, aby grać i bawić się, bo tylko wówczas możliwe jest zoptymalizowanie wydajności zawodnika. Trening przygotowania

fizycznego wprowadzany jest dopiero od 16 roku życia i to zawsze z piłką. Szukanie gry kombinacyjnej, ale zawsze pamiętanie o banalnej prawdzie, że piłka jest szybsza od piłkarza. Cały proces szkolenia jest ukierunkowany wyłącznie na zawodnika, a jedyną podstawą przekazu jest trener (w Polsce często bywają rodzice, albo prezes klubu). Przyszłym piłkarzom wdrażane jest następujące myślenie – futbol to gra, ale też nasza filozofia.

Fundamentami szkolenia dzieci i młodzieży w La Masi są: wysoka jakość techniki indywidualnej i zespołowej; racjonalne ustawianie się w polu gry; poruszanie się zawodników bez piłki; podkreślanie roli drużyny, jako monolitu; interpretacja i rozumienie gry; praca indywidualna i zespołowa; rozpoznawanie oraz rozwijanie indywidualnych cech piłkarzy, jak i ich późniejsze wykorzystanie w zespole. Jak to osiągać – wydaje się dość proste, w materiałach Barcy czytamy: obserwacja, analiza, ocenianie.

TAJEMNICA SUKCESÓW BARCELONY W SKRÓCIE

Szukając tajemnicy sukcesów piłkarzy Barcelony można zatem odnaleźć je również, a może nawet przede wszystkim, w oryginalnym sposobie szkolenia. To daje w efekcie na przykład utrwaloną w głowach miłość do piłki i do klubu. Braku serca w grze – nie wybaczę nigdy, podkreślał więc najstynniejszy z trenerów Barcy, Guardiola. Dzieci od początku wręcz zachęcane są do wchodzenie w posiadanie piłki i zabawę z nią jak najdłużej, a jednocześnie wkłada im się do głowy przekonanie, że piłka (podanie) jest zawsze szybsza od piłkarza, a powodzenie i radość z gry bierze się również z działania zespołowego. W Barcelonie na żadnym etapie szkolenia nie ma przygotowania fizycznego jako odrębnej jednostki, jeżeli tak to z piłką. I sprawa kluczowa – całość szkolenia leży wyłącznie w gestii trenera.

Można powiedzieć, że to wszystko nie jest żadną tajemnicą. Każdy trener może tak powiedzieć o swojej pracy z dziećmi. Jednym słowem banał. Ale z drugiej strony Barcelona jest jedyna w swoim rodzaju, a hiszpańska piłka zmierza wciąż ku szczytom. Na przykład w Polsce nigdy takie rzeczy się nie zdarzyły...

JAK TO SIĘ ROBI W POLSCE?

Pięciu trenerów, pracujących z najmłodszymi piłkarzami (sześciolatkami) na Śląsku zapytałem w obszernym kwestionariuszu o priorytety w szkoleniu dzieci, jakie naj-



¹ Wystąpienie na Studenckiej konferencji naukowej – „Kultura fizyczna, współczesne dylematy i wyzwania”, WSEWS 26.06.2021.

» poważniejsze problemy występują w ich pracy, co jest ważne podczas selekcji/naboru, a co w dalszej pracy z najmłodszymi piłkarzami, czy szeroko rozumiane względy pozasportowe (nauka, rodzina, miejsce zamieszkania) mają istotne przełożenie na piłkarską edukację młodych?

Dla polskich trenerów, biorących udział w badaniu, najistotniejsze podczas naboru jest ocenianie sprawności fizycznej oraz techniki piłkarskiej kandydatów. Wydaje się to oczywiste i szybko kojarzone jest z piłkarzami. Zaraz za tymi dwoma kryteriami, uplasowały się jednak kwestie mniej oczywiste, które dotyczą poziomu rozwoju społecznego i emocjonalnego dzieci. Oprócz umiejętności związanych stricte z tężyzną fizyczną i motoryką, niezwykle istotna jest sfera emocjonalno-psychiczna

wanie względem rówieśników. Następnie pod to mogą być dopasowane środki treningowe – forma zabawowa na najniższym poziomie, a bardziej zaawansowane formy na wyższym poziomie”.

Jeśli chodzi o podstawowe problemy, które pojawiają się w pracy z przyszłymi piłkarzami, najczęściej pojawia się deficyt czasu, który należałoby poświęcić na wpływanie na dzieci. Potwierdzają to następujące słowa jednego z trenerów „głównym problemem jest to, że mamy wpływ na dzieci zaledwie przez kilka godzin w tygodniu. Pozostały czas spędzają w domu i w szkole, a więc cały nasz trud może tam zostać zniweczony, np.: nieodpowiednią dietą w domu czy problemami w szkole”. Osoby biorące udział w wywiadzie ubolewają również nad przypadkami, w których to rodzice

wtedy negatywne zachowania na trening”. Często w wywiadach pojawiały się kwestie związane z negatywnym wpływem jednostek na pracę z całym zespołem. Niezadowolone dziecko ma z reguły zły wpływ na drużynę, a jego zachowanie może zniweczyć i uniemożliwić prawidłowe przeprowadzenie treningu. Trenerzy zgodnie przyznają, że uczą swoich podopiecznych sztuczek piłkarskich oraz dbają o ich prawidłowy rozwój fizyczny, ale przede wszystkim pragną wpajać im zasady fair play: „konieczne jest, aby szanowały one siebie nawzajem. Nie ma mowy o pracy z dziećmi, które drwią z innych, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych. W mojej pracy nauczyłem się, że wzajemny szacunek, koleżeńskość oraz zdrowa ambicja są podstawą właściwie działającej drużyny (...) należy wpoić dzieciom, że mogą osiągnąć wszystko, lub bardzo wiele, w toku ciężkiej pracy nad swoimi niedoskonałościami. Muszą jednak przy tym szanować swoich kolegów oraz rywali”. Inny trener dodał: „zwracam uwagę głównie na koleżeństwo, fair play, szacunek, ambicję, pracowitość – w celach zarówno sportowych, ale głównie wychowawczych, żeby wychować dobrych ludzi”.

Pytałem trenerów o największe wyzwania, porażki oraz sukcesy. Największe wyzwania, w rozumieniu największe trudności, to: radzenie sobie z indywidualną naturą każdego z podopiecznych, a jednocześnie przełożenie tego na interes całej drużyny; dostrzeganie mocnych i słabych stron każdego z podopiecznych, i praca nad nimi; praca nad autorytetem trenera, szczególnie często w opozycji do autorytetu rodziców; zmaganie się z przyspieszającymi zmianami w różnych dziedzinach życia, mnogością nowych czynników; a także ustawiczne uczenie dzieci świata spoza piłki.

Na tym tle pojawiają się oczywiście różne porażki. I tu na pierwszym miejscu trenerzy wymieniają nadmiar negatywnych emocji w kontaktach z rodzicami młodych piłkarzy. A ponadto także: utrata motywacji u podopiecznych i pojawiająca się niechęć do wykonywania poleceń trenera; zbyt często zdarzające się zaprzepaszczenie dużego potencjału sportowego u niektórych dzieci; występuje też zjawisko poddawania się podopiecznych w sytuacji, gdy wynik meczu nie układa się po ich myśli.

Wydaje się, że w dużej części dość specyficznie pojmują trenerzy swój sukces w pracy z dziećmi. Mówią na przykład o wygranych meczach, o umiejętności odwrócenia niekorzystnego wyniku meczu albo o umiejętności podejmowania walki

z silniejszym rywalem. Jakby w drugim tle wymieniają: stworzenie wspierającego się wzajemnie zespołu; dostrzegane indywidualne postępy podopiecznych; i radość w ich codziennej pracy.

CZY MOŻLIWE JEST PORÓWNANIE BARCELONY I POLSKI?

Na pierwszy rzut oka, systemy szkolenia dzieci piłkarskich są w Hiszpanii (Barcelona) i w Polsce (Śląsk) bardzo podobne, ktoś mógłby powiedzieć, że niemal takie same. Ale skoro tak, to dlaczego dorośli zawodnicy, i tu i tam, grają na krańcowo odmiennych poziomach piłkarskiego kunsztu? Przecież oba kraje są w Unii Europejskiej, prezentują dzisiaj bardzo zbliżony poziom zamożności, a stadiony piłkarskie mamy nawet lepsze od Hiszpanii. Tylko pogoda jest naszym niedostatkiem. Ale to chyba trochę za mało...

Poszukajmy zatem tego co nas różni. Mimo deklaracji przepytanych trenerów, że miłość do piłki absolutnie tak, że ogólne wychowanie jest tak samo ważne jak edukacja piłkarska, że technika i zabawa z piłką to jest coś co najbardziej przydatne jest dla dzieci, że wygrywanie niekoniecznie, ale koniecznie radość z grania. Kilko polskich trenerów mówi nawet o swoim zapatrzeniu w szkółkę Barcelony i w ogóle filozofię piłki iberyjskiej. Ale co znajdujemy w odpowiedziach na pytania kwestionariusza? Otóż poza schlebieniem wszystkim hiszpańskim „zakłębom”, także przemyślenia, na które nigdy by nie wpadł trener La Masii. Na przykład, kiedy mowa o sukcesie odbieranym przez trenera i dzieciaków mówią o wygranych meczach, o walce o zwycięstwo, zamiast o zabawie i radości. Nie pada ani razu w polskich wypowiedziach słowo miłość,

a autorytet trenera i jego absolutnie wiodąca rola w edukacji dzieci-piłkarzy występuje u polskich trenerów głównie jako problem niedostatku. Wychowanie ogólne tak, oddziaływanie na psychikę dziecka oczywiście, ale okazuje się, że to wszystko głównie przez pryzmat boiska, a więc waleczność przede wszystkim, chart ducha, boiskowa zawziętość. Wydaje się, że w La Masii chodzi jednak o coś całkiem innego. I na koniec sprawa kluczowa. W Hiszpanii te wszystkie słowa-zakłęcia traktowane są z najgłębszą powagą. W Polsce trudno powiedzieć, ale przyglądając się piłce dziecięcej, na Śląsku i gdzie indziej – ma się nieodparte wrażenie, że tych wszystkich słów nikt tu na poważnie nie traktuje... ●

Barcelona jest czymś więcej także dzięki legendarnej La Masii. Szkółka – choć powstała na wzorach szkolenia dzieci w Ajax Amsterdam – filozofię ma swoją, katalońską i barcelońską. Warto może w tym miejscu dodać, że Barcelona wyrasta z nurtu demokratycznego, a na pewno prospołecznego, odwrotnie niż jej największy rywal Real Madryt, wszak królewski, dumny swoim miejscem i bogactwem i wspierający od zawsze władzę w Madrycie.

piłkarzy. Jeden z trenerów nawet wskazał, że: „ogólnie zwraca się uwagę na to, jak ktoś szybko dobiega do piłki, czy też, jak długo może zachowywać zdolność do takich sprintów. No dobra, zwraca się uwagę na umiejętności związane z posiadaniem piłki, tricki. itp. Przykre jest to, że można przypuszczać, że osoby postronne nie zwracają uwagi na rolę, jaką pełnią umiejętności społeczne i ogólny poziom emocjonalny na boisku (...) Piłkarze to przede wszystkim członkowie drużyny, którzy muszą ze sobą współpracować, dogadywać się oraz odgadywać swoje zamiary. Przede wszystkim muszą dobrze się znać i dobrze czuć się w swoim towarzystwie. Muszą potrafić i chcieć tworzyć więź”. Inny trener dodaje: „uwagę zwracam na poziom rozwoju społecznego i emocjonalnego dziecka. Grupy dobieram pod względem tego, na jakim etapie rozwoju emocjonalnego i społecznego są dzieci – jak sobie radzą w grupie, czy potrafią się skupić na zadaniu, jakie jest ich zachowanie

podopiecznych podważają ich autorytet, co się dzieje w sytuacji, kiedy np.: pozwalają dzieciom na to, co zakazał im trener: „chyba najbardziej irytującym są sytuacje, w których to dziecko łamie ustalone przeze mnie zasady i podkreśla, że tata lub mama mu na to pozwolili. Nie raz słyszałem, że jak raz na jakiś czas się odejdzie od zasad, to nic się nie stanie. Najgorszym jest w tym to, że podważany jest mój autorytet, a dzieci potrafią to w bardzo szybki sposób wytapać i wykorzystywać. Zresztą, coraz częściej to one manipulują rodzicami, którym się tylko wydaje, że wszystko wiedzą i o wszystkim decydują”.

W toku analizy materiału badawczego, zauważono, że trenerzy wykazują jasne powiązanie pomiędzy sytuacją prywatną (domową) podopiecznych a ich funkcjonowaniem na treningach i boisku. Jeden z trenerów wskazał, że: „ogólnie dostrzegam, że najwięcej problemów na boisku mają dzieci, które zmagają się z jakimiś problemami w domu i w szkole. Przenoszą

Piśmiennictwo:

- 1909-19. Consolidation-at-carrer-industria, <https://www.fcbarcelona.com/en/card/682785/1909-19-consolidation-at-carrer-industria>.
- 2008-16-the-best-years-in-our-history, <https://www.fcbarcelona.com/en/card/643923/2008-16-the-best-years-in-our-history>.
- A. Kmak, Z wizytą w FCB Escola Varsovia, czyli Barcelona po polsku, <https://www.fcbarcelona.com/66487-z-wizyta-w-fcb-escola-varsovia-czyli-barcelona-po-polsku.html>.
- Akademia, <https://barcaacademy.fcbarcelona.com/en/academy/barca-escola/>.
- Barwy FC Barcelony, <https://www.barcelona.pl/barwy-fc-barcelony.html>.
- Camp Nou, <https://www.fcbarcelona.com/camp-nou.html>.
- Centrum piłkarskie FCBEV, https://www.fcbarcelona.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=372&Itemid=239.
- D. Maruszczak, Kadra FC Barcelony na sezon 2020/2021, <https://www.fcbarcelona.com/96777-kadra-fc-barcelony-na-sezon-2020-2021.html>.
- D. Maruszczak, Mundo Deportivo przedstawia projekt strojów Barcelony na sezon 2021/2022, <https://www.fcbarcelona.com/96482-mundo-deportivo-predstawia-projekt-strojow-barcelony-na-sezon-2021-2022.html>.
- Foundation and survival, <https://www.fcbarcelona.com/en/card/643865/1899-1909-foundation-and-survival>.
- Historia Dumy Katalonii cz. 1, <http://viscaelbarcelona.pl/historia-dumy-katalonii-cz-1/>.
- Historia Dumy Katalonii cz. 2, <http://viscaelbarcelona.pl/historia-dumy-katalonii-cz-2/>.
- Historia herbu, <https://www.barcelona.pl/historia-herbu.html>.
- Historia strojów Barcelony, <https://www.barcelona.pl/stroje.html>.
- Hymn FC Barcelony, <http://viscaelbarcelona.pl/hymn-fc-barcelony/>.
- Hymn, <https://dumakatalonii.pl/hymn/>.
- J. Gamper Haessing, <https://www.fcbarcelona.com/ludzie/dzialacze/32-joan-gamper-haessing>.
- La Masia, <http://fcb-blaugrana.futbolowo.pl/menu/4,10,la-masia.html>.
- La Masia, <https://www.fcbarcelona.com/la-masia.html>.
- M. Litorowicz, FC Barcelona Escola Varsovia. Tu trenują przyszłe gwiazdy piłki, <https://warszawa.naszemiasto.pl/fc-barcelona-escola-varsovia-tu-trenuja-przyszle-gwiazdy/ar/c2-4643785>.
- MÉS QUE UN CLUB, <https://www.fcbarcelona.com/en/club/more-than-a-club>.
- Nie żyje Josep Lluís Núñez, <https://www.blaugrana.pl/27582-Nie-zyje-Josep-Llu%C3%ADs-N%C3%BA%C3%B1ez>.
- P. Grycmann, Fragmenty gry i małe gru jako środek w rozwoju inteligencji zawodnika, http://zabrze.slzpn.pl/dokumenty/download/431_015e8ecf7cde716bb53edcb97f2c6fe0.Zabrze%2021,%20PZPN.
- Pep Guardiola. Słowa, jakie padły na pierwszym treningu Guardioli z piłkarzami Barcy <https://www.przemowienia.com/kategorie/przemowienia-znanych-osob/pep-guardiola-slowa-jakie-padly-na-pierwszym-treningu-guardiola-z-pilkarzami-barcy>.
- Stadiony, <https://www.fcbarcelona.com/stadiony.html>.
- Top of the Top: Trener FC Barcelona U11-U12 w wywiadzie dla prostożboiska.pl, <http://prostożboiska.pl/trener-fc-barcelona-u11-u12-w-wywiadzie-dla-prostożboiska-pl/>.
- Trenerzy, <https://www.fcbarcelona.com/trenerzy.html>.
- Trofea, <https://www.fcbarcelona.com/trofea.html>. Dostęp: 25.01.2021.
- Wartości, <https://www.fcbarcelona.com/en/club/identity>.



Z życia nauki

15 kwietnia 2021 roku w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie odbyła się IV Międzynarodowa konferencja naukowa „Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna”. Przed rokiem odbyła się, po raz pierwszy w WSEWS, trzecia edycja tej Konferencji.

Tegoroczna Konferencja była współorganizowana przez 12 uczelni wyższych z Polski, Białorusi i Ukrainy. Głównym organizatorem była Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie, a jej animatorem, wcześniej pomysłodawcą i naukowym liderem był prof. WSEWS dr hab. Jerzy Telak.

Ze względu na panujące w całej Europie rygory sanitarne, Konferencja była zorganizowana w systemie on line. Na inaugurację odbyła się część plenarna, a następnie posiedzenie w czterech merytorycznych panelach – Bezpieczeństwo, Zarządzanie, Medycyna, Kultura fizyczna.

Wygłoszono 83 doniesienia, większość o charakterze naukowym. Ich tematyka, podobnie jak założenia całej Konferencji, była bardzo zróżnicowana. Merytorycznym spoiwem były zagadnienia bezpieczeństwa, rozumiane bardzo szeroko, zarówno w kontekście działań państwa, inicjatyw społecznych w różnym zakresie, działań medycznych i sportowych, w tym

w pierwszej kolejności bezpieczeństwa na wodzie.

Większość prac, które stały za doniesieniami konferencyjnymi są, lub wkrótce będą, publikowane w periodykach wydawanych przez ośrodki uczelniane, współorganizatorów Konferencji. Między innymi kilka doniesień drukujemy w tym numerze „EWS”. Podobnie w materiałach Wyższej Szkoły Służby Pożarniczej w Warszawie.

26 czerwca 2021 odbyła się – już piąta w Uczelni – Studencka konferencja naukowa pt. „Kultura fizyczna – współczesne dylematy i wyzwania”. Tegoroczna Konferencja odbyła się w nieco innej formule. Poza studentami prezentującymi swoje doniesienia naukowe powstała głównie przy okazji prowadzenia, a właściwie finalizowania, badań naukowych prowadzonych na seminariach magisterskich i licencjackich – konferencja była też okazją do przedstawienia efektów naukowych badań, głównie młodych pracowników nauki WSEWS. Równolegle odbyła się również prezentacja projektów menedżerskich. Zaprezentowano w ramach panelu pod nazwą „Fabryka menedżerów” ponad 20 opracowań studentów studiujących organizację i zarządzanie sportem. (RED.) •





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 22 676 10 25,
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. Marcin Krawczyński (v-ce przewodniczący), prof. nadzw. dr hab. Andrzej Wiśniewski (członek), prof. nadzw. dr hab. Henryk Norkowski (członek), dr Stanisław Wanat (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.