

Zbigniew Czajkowski

„ŁATWIEJ TYSIĄC MIAST OBRÓCIĆ W PERZYNE NIŻ OBALIĆ JAKIŚ PRZESĄD”, CZYLI O DZIWACZNYCH ZJAWISKACH W DZIAŁALNOŚCI TRENERÓW I W NAUCE O SPORCIE.”

*„Ja wiem, że ludzie nauki nie muszą być
jednocześnie ludźmi inteligentnymi;
zastanawia mnie tylko, dlaczego tak
dobrowolnie dążą do samośmieszania”.*

Janusz Atlas

*„Trzeba wielkiej odwagi, aby nazwać po
imieniu niedorzeczność, która ukrywa się pod
maską naukowości”.*

John Alex

Niektóre dziwaczne poglądy, teorie, mity i dogmaty wstępujące nie tak znowu rzadko w teorii sportu oraz niektóre błędne poglądy i praktyki pewnych trenerów opisywałem już wielokrotnie w rozmaitych artykułach, opracowaniach i felietonach. Wychodząc z założenia, że niczego poważnego nie można osiągnąć bez poczucia humoru, w niniejszym opracowaniu pragnę ująć ten temat niejako całościowo i w sposób bardzo zwarty, opisując – miejscami nieco żartobliwie, a przy tym całkowicie poważnie – niektóre dziwaczne zjawiska występujące w nauce o sporcie oraz w działalności szkoleniowej niektórych trenerów. Chodzi tutaj o takie zjawiska jak: „zjawisko fiksacji czynnościowej”, „zjawisko wieży z kości słoniowej”, „zjawisko grodzi wodoszczelnych”, „zjawisko obrony dogmatów” oraz „zjawisko wyważania otwartych drzwi”.

Aby uniknąć wszelkich nieporozumień, aby nie narażać się na zarzuty niedoceniań dorobku nauki, „niszczenia trenerów” (tak określa moje niektóre wypowiedzi pewien działacz), zaraz na wstępie oznajmiam i mocno podkreślam, że: 1) w pełni doceniam znaczenie nauki o sporcie, badań, dociekań, obserwacji i staram się z nich – w miarę moich możliwości – korzystać; 2) uważam iż trzeba

odróżniać ziarno od plew, tzn. należy korzystać z dorobku nauki o sporcie i nauk podstawowych (zwłaszcza z fizjologii i psychologii), ale nie sposób bezkrytycznie przyjmować wszystkich głoszonych teorii przez pracowników nauki, zwłaszcza tych oderwanych całkowicie od praktyki; 3) stale powtarzam, że tylko taka teoria jest dobra i słuszna, która sprawdza się w praktyce, tej – według pewnego polityka – „królowej prawdy”; 4) bardzo cenię doświadczenie praktyczne, intuicję pedagogiczną, zdrowy rozsądek oraz osiągnięcia wielu trenerów, ale widzę też u niektórych z nich pewne wady i niedostatki: nie korzystanie z piśmiennictwa, niski poziom wiedzy, brak jedności poznania i działania, stosowanie przestarzałych poglądów i metod (czasami wręcz niedorzecznych); 5) uważam, iż ani żargon pseudonaukowy stosowany przez niektórych naukowców (szczególnie tych, którzy już zdążyli zapomnieć język ojczysty, a nie nauczyli się jeszcze języka angielskiego), ani niektóre błędne teorie głoszone przez pracowników nauki nie powinny służyć jako wytłumaczenie braku odczytania, dociekliwości, pogłębiania wiedzy przez trenerów.

Zacznę od omówienia zjawiska „fiksacji funkcjonalnej”, które występuje dość często u niektórych trenerów. Zjawisko to polega na tym, że stosuje się teorie, poglądy, metody, sposoby, które były dobre w przeszłości lub w innych warunkach, a obecnie – na skutek nowych odkryć, nowych możliwości, narzędzi, poznanych prawd, postępu myśli, nauki i techniki – są przestarzałe i mało skuteczne. Istotę zjawiska fiksacji czynnościowej dobrze ilustrują dwie opowiadki, które przekazuję moim słuchaczom i uczniom (Żartobliwa postać przekazu często tafia do przekonania i jest łatwo zapamiętywana).

Opowiadka pierwsza. W nowopowstałym państwie afrykańskim prowadzi się rozległe prace nad budową dróg. Czarni robotnicy wrzucają ziemię do koszu, a kosze z ziemią noszą na głowach. Biali pracownicy używają taczek. Czarni na jednej z narad wytwórczych zażądali taczek. Kiedy je otrzymali, sypali ziemię do taczek, a następnie taczki kładli na głowy.

Druga anegdotka. Pewien trener (nie szermierki!) bardzo lubił gotowaną szynkę. Zauważył on, że jego żona przed wrzuceniem szynki do garnka odkrawa jej mały kawałek. Zaciekawiony tym zapytał, dlaczego tak postępuje. Ona była zdziwiona i odparła: „no, bo tak zawsze się robi, tak trzeba, a zresztą spytaj mamy, ponieważ od niej się tego nauczyłam”. Zapytana mama też była niezmiernie zdziwiona i odesłała ciekawskiego do babki. Babka zapytana w tej sprawie odrzekła: „To jest bardzo proste! Musiałam zawsze odkrajać kawałek szynki przed wrzuceniem do garnka, bo po prostu miałam za mały garnek”.

A teraz prawdziwy przykład fiksacji czynnościowej. Prawie do końca XVIII wieku szermierze nie używali masek i dlatego fechtmistrzowie nauczali zadawania pchnięć w ten sposób, że unosili wysoko

rękojeść w górę, a koniec brzeszczotu kierowali w dół, aby uniknąć przypadkowego zranienia twarzy ucznia. Pod koniec XVII stulecia wprowadzono maski, ale całe pokolenia trenerów (do lat pięćdziesiątych obecnego stulecia) nauczały wykonywania pchnięć starym sposobem, mimo, że maski doskonale chroniły przed zranieniem twarzy. Potem stopniowo wprowadzono pchnięcia „prawdziwe”, wykonywane ruchem do przodu, ale, aby sędziowie zauważyli pchnięcie, kazali mocno „wbijać” klingę i przetrzymywać broń w sztucznym położeniu. Ten sposób osadzania pchnięcia był dobrze widoczny dla sędziów, ale miał tę wadę, że w przypadku skutecznej zasłony ze strony przeciwnika bardzo utrudniał nacierającemu ponowienie czy zasłonę przed odpowiedzią. Obecnie już od szeregu lat działa niezawodny aparat elektryczny do sędziowania, który bezbłędnie rejestruje trafienia nawet przy lekkim osadzeniu pchnięcia (bez – jak to żartobliwie nazywam – „wbijania gwoździ”), a jednak znaczna liczba trenerów w ćwiczeniach wymaga od uczniów właśnie takiego „wbijania gwoździ”.

Przejdę teraz do opisu zjawiska wieży z kości słoniowej (nazwę tę wprowadził znakomity amerykański psycholog sportu Albert V. Carron) /1/. Zjawisko to oznacza podejmowanie badań naukowych całkowicie oderwanych od sportu i działalności ruchowej człowieka, niezrozumiałe, zagmatwane wywody, stosowanie bełkotliwego, niezrozumiałego języka, nie przyjmowanie do wiadomości oczywistych faktów sprzecznych z teoriami i poglądami „pracownika nauki”, niezrozumienie istoty i złożoności sportu, przedstawianie procesu zaprawy sportowej jako „technologicznego procesu” (niczym wytwarzanie stali w Hucie 1 Maja w Gliwicach), uduchowienie wniosków i chęć przedstawiania swoich wywodów w postaci zagmatwanych wzorów matematycznych, (które – oczywiście – nie uwzględniają osobowości zawodnika, jego uczuć, motywacji, emocji etc.).

Zjawisko grodzi wodoszczelnych, często związane ze zjawiskiem zacierzonej obrony dogmatów, polega na tym, że badacz uczuciowo związany z wierzeniami (np. religijnymi) czy innymi dogmatami, kiedy w swych badaniach napotyka sprzeczne z nimi dane, nie odrzuca ich zupełnie, ale między swoimi emocjonalnymi wierzeniami, a wynikami prowadzonych badań tworzy sztuczne przegrody – grodzie wodoszczelne - nie dopuszczając do porównań i konfrontacji swych wierzeń i dogmatów z wynikami doświadczeń.

Zbliżone do powyższego jest zjawisko obrony dogmatów. Teoretyk sportu, pracownik naukowy jest tak uczuciowo przywiązany do swoich poglądów, do swoich teorii, że odrzuca z góry – nie badając ich dokładnie, nie zastanawiając się nad nimi – wszelkie nowe, inne wyniki badań, poglądy i teorie.

W dalszym ciągu niniejszego opracowania podam przykłady takich dziwacznych zjawisk w pracy szkoleniowej trenerów oraz działalności naukowej i pisarskiej pracowników naukowych, co – mam nadzieję – ułatwi zrozumienie istoty, właściwości i szkodliwości omawianych zjawisk. Kolejno podam teraz przykłady „dziwacznych zjawisk”, mylnych poglądów, oderwania od praktyki i zdrowego rozsądku, błędnych praktyk w działalności trenerów, a potem – pracowników nauki (jeszcze raz podkreślam – niektórych!).

BŁĘDY TRENERÓW

„Najbardziej złości mnie, kiedy trenerzy w doborze i prowadzeniu ćwiczeń, postępują tak, jak ich trenerzy 20 – 30 lat temu lub, kiedy robią to, co im właśnie przyszło do głowy”.

Michael Marx

Przedstawię teraz wybrane przykłady „grzechów” popełnianych przez niektórych trenerów. Inteligentny czytelnik bez trudu odgadnie, które są przejawem fiksacji czynnościowej, a które innych dziwacznych zjawisk i postaw. (Kolejność liczbowa przykładów jest dowolna).

1. Trener szermierki udziela lekcji indywidualnej w sposób mechaniczny, bezmyślny, oddalony od rzeczywistych warunków występujących w walce. Nie uczy rozpoznawania działań przeciwnika, ani wyborów odpowiedniego działania. Wszystkie swoje ruchy z góry zapowiada, a na domiar złego wykonuje je sztucznie i nierealistycznie. Stosuje działania i nazwy sprzed stu lat.
2. Trener nie rozumie istoty i znaczenia motywacji i pobudzenia. Przed oraz w trakcie walki pobudza okrzykami i kaskadą rad i tak już nadmiernie pobudzonego i przestraszonego zawodnika.
3. Trener stosuje łagodną perswazję w stosunku do ekstrawertyka oraz bardzo ostre, brutalne reprimendy wobec krańcowego introwertyka. W obu przypadkach skutek jest przeciwny do zamierzonego.
4. Trener utożsamia cały proces treningu z kształtowaniem zdolności wysiłkowych. Pomija, lub stosuje w nikłym zakresie kształtowanie zdolności zbornościowych, nauczanie techniki, taktyki, kształtowanie uwagi, postrzegania, wyborów działania, nie wpływa na rozwój osobowości zawodnika.

5. Trener (pod wpływem nieodpowiednich poglądów teoretyków sportu) przecenia znaczenie sprawności czynnościowo-ruchowej wszechstronnej („ogólnej”) i w ciągu wszystkich etapów szkolenia stosuje niezmiernie dużo ćwiczeń „ogólnorozwojowych”.
6. Trener nie zna i nie rozumie zasady swoistości oraz przenoszenia wprawy. Dobiera ćwiczenia, które nie zapewniają dodatniego przenoszenia wprawy (są obojętne a nawet, czasami szkodliwe – ujemne przenoszenie wprawy). Naucza nawyków czuciowo-ruchowych w sportach walki lub w grach sportowych, tak jakby trenował gimnastyka lub łyżwiarza figurowego (nawyki zamknięte).
7. Trener pięściarstwa, szermierki, gier sportowych chcąc kształtować i doskonalić wytrzymałość swoich zawodników stosuje przede wszystkim biegi na długie dystanse, a więc kształtuje wytrzymałość długodystansowca (wysiłek miarowy, bez zmian sytuacji, bez przeciwnika, bez reagowania, przemiany tlenowe, włókna wolnokurczliwe). Podstawy wytrzymałości szermierza, pięściarza czy piłkarza oraz istota ich dziedzin sportu są średnicowo inne (duże znaczenie przemian beztlenowych, ciągłe zmiany sytuacji, szybkości, kierunku ruchu, odpowiadanie na ruchy przeciwnika etc.). Jest oczywiste, że – aby zacytować moje ulubione powiedzenie – bieganiem wokół boiska nie poprawia się poziomu gry w piłkę nożną, podobnie jak chodzeniem wokół stołu nie poprawi się poziomu umiejętności gry w bilard.
8. Trenerzy nader często w nauczaniu i doskonaleniu nawyków czuciowo-ruchowych stosują prawie wyłącznie ćwiczenia powtarzane, niezmiennie, wyodrębnione. Aby zapewnić wysoki poziom opanowanie nawyków i umiejętności ruchowych (w tym techniczno-taktycznych, taktycznych oraz zdolności psychoruchowych), należy często stosować ćwiczenia przeplatane, ćwiczenia zmienne oraz całościowe, zbliżone do sytuacji zawodów /2/.
9. Nader często stosowane sprawdziany w kolejnych okresach treningowych i etapach szkolenia dotyczą jedynie poszczególnych zdolności wysiłkowych, a jest rzeczą oczywistą, że należy również sprawdzać postępy i poziom zdolności zbornościowych, techniki, umiejętności taktycznych, szybkości i trafności postrzegania i reagowania (dotyczy sportów o nawykach otwartych, typu poznawczo-ruchowego).
10. Zgodnie (niestety!) ze wskazówkami niektórych teoretyków i metodyków treningu, trenerzy w pierwszym etapie szkolenia stosują wyłącznie lub prawie wyłącznie sprawność wszechstronną (patrz: poniżej). W etapie wstępnym szkolenia należy – obok rozsądnej dawki ćwiczeń wszechstronnych, (celem zapewnienia rozwoju możliwości czynnościowych i przystosowawczych młodych sportowców) stosować również ćwiczenia ukierunkowane i swoiste (specjalne), jak również dawać podstawy techniki i taktyki /3/.

11. Spora część trenerów stosuje jeszcze bardzo ścisły, przesadny, jednostronny podział makro cyklu szkoleniowego na okresy treningowe kształtując kolejno i wybiórczo najpierw siłę, potem wytrzymałość, potem szybkość, następnie technikę, dalej taktykę. Uważam, że wszystkie te części składowe zaprawy, te „składniki” formy sportowej należy ćwiczyć przez cały rok (z wyjątkiem krótkiego okresu przejściowego), ale ze zmianą proporcji, np. w okresie przygotowawczym więcej nauczania nowych umiejętności, a w okresie głównym więcej doskonalenia; początkowo więcej ćwiczeń wyodrębnionych, a potem więcej ćwiczeń całościowych; podobnie należy zmieniać proporcje ćwiczeń i walk ćwiczebnych; w okresie głównym, zwłaszcza przed zawodami, należy zwiększyć natężenie ćwiczeń (intensywność), a zmniejszyć ogólny zakres, (czyli mniej ćwiczeń, ale ćwiczenia bardziej intensywne) etc.

Nawiasem mówiąc przesadnie ścisły i dosłownie rozumiany podział makro cyklu na okresy treningowe, to typowy przykład swoistej fiksacji funkcjonalnej, to pozostałość czasów, w których nie było krytych pływalni, krytych hal lekkoatletycznych, sztucznych lodowisk. Wtedy pory roku „zmu-szały” do określonej okresowości ćwiczeń.

Zbyt dosłownie rozumiana okresowość zaprawy kłóci się z dzisiejszym rozwojem sportu wyczynowego i liczbą oraz rozmieszczeniem zawodów. W tenisie, gimnastyce, szermierce i wielu innych dziedzinach sportu zawody trwają prawie przez cały okrągły rok i zawodnik musi być do nich przygotowany, tym bardziej, że część zawodów (wyniki w nich osiągnięte) decyduje o udziale w najważniejszych zawodach typu: mistrzostwa świata, Europy, puchary świata, igrzyska olimpijskie.

Znakomity trener radziecki – Akajew, tak się wypowiedział na ten temat: „*Gimnastycy kadry narodowej powinni być stale w bojowej formie, nie powołując się na szczyty i obniżki formy, ani na osławione biorytmy. Zniknęła periodyzacja – okres przygotowawczy, okres zawodów, okres odpoczynku. Doszliśmy do tego, że w dowolnym dniu gimnastyk może wykonać swój program*”. A nawiasem mówiąc, stanu „gotowości bojowej”, wysokiej formy, stałego, wysokiego poziomu sprawności wymagają liczne zawody i działalność ludzi (tenisiści zawodowi, piloci, akrobaci, wybitni skrzypkowie, pianiści, chirurdzy, tancerze baletów i zespołów ludowych).

12. Wielu trenerów przykładą zbyt wielkie znaczenie do sprawdzianów wstępnych, obejmujących, notabene, prawie wyłącznie wskaźniki sprawności wszechstronnej.. Jak powiada przysłowie arabskie „nie odrzucaj słabego dziecięcia, może się, bowiem okazać dzieckiem lwa”. Istotnie my nie możemy wiedzieć na pewno, co z młodocianego kandydata na sportowca wyrośnie, jaki będzie jego dalszy rozwój cielesny, czynnościowy oraz psychiczny, jaka będzie jego motywacja, pracowitość, jakie ma ukryte uzdolnienia, na co go stać. To można zauważyć dopiero w toku zaprawy. Znakomity trener holenderski łyżwiarstwa

Henk Genser w ogóle nie przeprowadza i nie uznaje sprawdzianów wstępnych, a znakomity, zmarły przed kilkunastoma laty radziecki trener szermierki Witalij Arkadjew zwykł mawiać: „*A jakie my mamy moralne prawo odrzucać dziecko, które się do nas zgłasza, aby uprawiać sport?*”.

13. Bardzo wielu (chyba większość) trenerów, okres bezpośrednich przygotowań do ważnych zawodów (osławiony „BPS”) traktuje jako swoistą, skróconą miniaturę okresów: przygotowawczego i głównego (startowego). Dlaczego tak się dzieje? Trudno dociec. Nie widzę w tym żadnej logiki, żadnego sensu. BPS powinien być krótkim cyklem, odpowiednio dostosowanym do danej dziedziny sportu i osobowości poszczególnych zawodników, ukierunkowanym na doskonalenie silnych stron, zalet, ulubionych zagrywek zawodnika, o ogólnie mniejszym obciążeniu, sporej dawce odpoczynku (może to być czynny odpoczynek), z krótkimi (krótszymi niż zwykle) bardzo intensywnymi ćwiczeniami i walkami ćwiczebnymi. Trzeba jeszcze raz mocno podkreślić znaczne różnice w tym zakresie pomiędzy poszczególnymi zawodnikami, jeżeli chodzi o treść ćwiczeń i ich natężenia oraz rodzaje ćwiczeń. A kolejność ćwiczeń powinna być raczej odwrócona, tzn. początkowo przeważnie ćwiczenia specjalne, całościowe, zbliżone często do walki, a potem więcej ćwiczeń wszechstronnych (np. piłka nożna, koszykówka, pływanie) jako rodzaj czynnego odpoczynku, odprężenia psychicznego, a jednocześnie podtrzymujące ogólny stan wytrenowania, dobry nastrój i zdrowotność. Jest to, więc coś zupełnie przeciwnego do naśladowanie najpierw skróconego okresu przygotowawczego, a potem głównego.
14. W nauczaniu nawyków czuciowo-ruchowych stosuje się jeszcze zbyt często metody ściśle naśladowcze, bez objaśnień słownych, bez stosowania właściwego – dokładnego nazewnictwa. Stosuje się zbyt rzadko metody usamodzielniające i twórcze. Są one znacznie trudniejsze w stosowaniu, ale ich wartość poznawcza i praktyczna jest bardzo wysoka.
15. Niektórzy trenerzy w oddziaływaniu wychowawczym i całym procesie szkolenia stosują jednostronne motywy ujemne (kary, zagrożenia, pozbawienia) oraz motywację zewnętrzną (funkcję kontrolną motywacji zewnętrznej). Daleko bardziej wartościowe, wychowawcze i skuteczne jest rozwijanie motywacji wewnętrznej wraz z funkcją informującą motywacji zewnętrznej /4/.

Jeżeli chodzi o motywacje osiągnięć, to ogromna większość trenerów i wielu zawodników za najważniejsze uważa czynniki: motyw powodzenia i nastawienie na morderczy wysiłek. Tymczasem, z mego wieloletniego doświadczenia wynika, że najlepszym zestawem motywów w sytuacjach współzawodnictwa jest: pewien optymalny poziom motywu powodzenia, (ale nie obsesyjna chęć zwycięstwa za wszelką cenę), nastawienie na samodoskonalenie oraz poczucie niezależności i samodzielności /4 i 5/.

Wymieniłem przykładowo niektóre, najczęściej występujące błędy popełniane przez trenerów. Większość tych błędów chyba jest przejawem „fiksacji czynnościowej”. Nie zawsze i nie wszyscy trenerzy zastanawiają się nad tym, co i jak robią, jak dobierają i jak prowadzą ćwiczenia. Aby zapobiec popełnianiu różnych błędów trzeba się ciągle zastanawiać nad istotą i skutecznością naszych poczynań, obserwować zawody, toczyć twórcze dyskusje z innymi trenerami (i zawodnikami!), dużo czytać i dążyć do jedności teorii i praktyki, poznania i działania.

„GRZECHY” TEORETYKÓW SPORTU

„Różnorodność poglądów uczonych, specjalistów metodyki treningu – jest konieczna”.

A. M. Jakimow

„Uczony, który nie potrafi wyjaśnić ośmioletniemu dziecku, nad czym obecnie pracuje – jest szarlatanem”.

Kurt Vonnegut

1. Zacznę od „modelu mistrza”, bo z tym pojęciem łączy się wiele nieporozumień. Swego czasu („Sport Wyczynowy” 1999, nr 9 - 10 str. 2) Redaktor Naczelny wyraził swoje zdziwienie z tego powodu, że „nasz przyjaciel i współpracownik” ostro krytykuje wzorzec mistrza, a wpada w zachwyty, kiedy omawia model wiedzy pani Vickres. Tak to jest, kiedy nie przykłada się dostatecznej wagi do używanych słów. Ja, oczywiście krytykuję prymitywne i uproszczone pojęcia „modelu mistrza”, natomiast opisuję i zachwalam model zawodów i osobowości zawodnika. Pan Redaktor broniąc wzorca mistrza, tak naprawdę zachwala model mistrzostwa sportowego – „Fiedot, da nie tot!”. Model mistrzostwa sportowego (co dzieje się w zawodach, jakie działania są stosowane, jakie są szczególnie skuteczne, jakie przepisy wpływają na technikę i taktykę gry, walki etc., etc.) jest w swojej istocie bardzo podobny, jeżeli nie tożsamy z ... moją koncepcją „wzorca zawodów i osobowości”, która zakłada, że szkolenie należy modelować na tym, co dzieje się w zawodach, uwzględniając przy tym osobnicze cechy, właściwości i wymiary osobowości danego zawodnika (zasada indywidualizacji).

Temat to obszerny, więc zainteresowanych Czytelników odsyłam do moich opracowań na temat m.in. modelu mistrza /2 i 6/. Wzorzec zawodów i osobowości opisałem dokładnie przed prawie 10 laty w jednym z numerów „Treningu” /7/. Nota bene, artykuły we wzmiankowanym numerze „Sportu Wyczynowego” (1999, nr 9 – 10) poświęcone są nie modelowi mistrza, ale wzorcowi mistrzostwa sportowego. A to – jak już podkreślałem – nie jest to samo. Z moich obserwacji prowadzonych przez dziesiątki lat, na których oparłem koncepcję wzorca zawodów i osobowości zawodnika, wynika, że: a) można dość dokładnie określić zakresu i skuteczności stosowanych działań, stylu walki, sposobu sędziowania, przemian w technice i taktyce poszczególnych broni etc. b) w szermierce zwyciężają bardzo różni zawodnicy, wielcy i mali, szczupli i niezbyt szczupli, o różnych cechach przyrodności, o różnych wymiarach osobowości, szybcy i powolni, bardzo ostrożni i ryzykanci, szermierze działań przewidzianych i szermierze działań błyskawicznej improwizacji, zawodnicy opierający swoje umiejętności techniczno-taktyczne na przejawach reakcji prostej oraz na przejawach reakcji z wyborem i innych, zwyciężają przedstawiciele różnych szkół, zwolennicy działań zaczepnych oraz zawodnicy działań obronnych etc. Mało tego, mistrzami olimpijskimi i świata nie zostają szermierze idealni, bez żadnych wad czy niedostatków, ale zawodnicy, którzy swoje zalety, swoje silne strony, swoje specjalne możliwości potrafili rozwinąć do doskonałości i wykorzystać w walce. Jeszcze raz zachęcam do przeczytania artykułu w czasopiśmie „Trening” (1991, nr 1.).

2. Z wypowiedzi pewnego, bardzo znanego uczonego zdaje się wynikać, że przejawem doskonale opanowanego nawyku czuciowo-ruchowego jest... jego niezmienność. Trudno doprawdy z tym się zgodzić. Owszem, w sportach o skrajnie zamkniętych (wewnętrznych) nawykach ruchowych, a więc w jeździe figurowej na lodzie, w gimnastyce artystycznej czy w skokach do wody, pożądana jest niezmienność nawyków, dokładne, finezyjne odtworzenie ruchu czy ciągu ruchów uznanych za piękne, „właściwe”, trudne i odpowiednio dopasowane do muzyki. W sportach o nawykach otwartych (zewewnętrznych) oraz w działalności ruchowej człowieka, w jego pracy wytwórczej właśnie najważniejszą cechą doskonale opanowanego nawyku jest jego zmienność (plastyczność), wybór właściwego nawyku w walce, wybranie odpowiedniej odmiany wykonania ruchu, stosownie do sytuacji zewnętrznej, ruchów przeciwnika, lotu piłki, celu, który chcemy osiągnąć, sytuacji na boisku, ringu czy planszy.

Nauczanie i doskonalenie nawyków czuciowo-ruchowych przebiega w czterech etapach: a) zaznajomienie z działaniem (nawykiem), b) nauczanie nawyku, c) utrwalanie nawyku (jego automatyzacja) oraz d) doskonalenie nawyku. W tym właśnie czwartym stadium zachodzi największa i nader istotna różnica między nawykami zamkniętymi a otwartymi. W doskonaleniu nawyków zamkniętych chodzi o jak najbardziej dokładne,

finezyjne, stale takie samo wykonanie ruchu. W doskonaleniu nawyków otwartych przeciwnie – chodzi o umiejętność plastycznego, za każdym razem nieco innego, sposobu wykonania i zastosowania danego działania (nawyku) w sytuacji gry lub walki, przy ciągle i niespodziewanie zmieniających się sytuacjach. W sportach i działalności wymagającej stosowania nawyków otwartych niezmiennosc nawyku ruchowego stanowi poważny błąd /8/.

Podam kilka przykładów zmienności (plastyczności) nawyków czuciowo-ruchowych:

a) dziecko z trudem uczy się chodzenia, ale po opanowaniu „sztuki” chodzenia może chodzić z dowolną szybkością – bardzo wolno, wolno, szybko, bardzo szybko, może zmieniać długość kroków, może chodzić na palcach, może skradać się, może chodzić wysoko unosząc pięty; inaczej chodzi pod górę, inaczej z góry, inaczej po poziomej ścieżce, inaczej chodzi po śniegu, inaczej po błocie i jeszcze inaczej po suchej powierzchni, może chodzić z szeroko rozstawionymi stopami (kiedy na morzu występują fale), może maszerować krokiem defiladowym etc. b) po opanowaniu sztuki pisania możemy stawiać litery różnej wielkości, możemy pisać pionowo lub pochyło etc. Możemy pisać długopisem czy piórem w zeszyte lub kredą na tablicy. W tym drugim przypadku podstawowy program ruchowy jest taki sam, ale wskaźniki wykonawcze, skojarzenia nerwowo-mięśniowe są zupełnie inne. c) zagrywka tenisisty czy siatkarza też bywa wysoce różnorodna. Za każdym razem może występować inny podskok, zamach, siła i szybkość uderzenia, lot i szybkość piłki. Podobnie różne bywają – zależnie od sytuacji – sposoby przyjęcia piłki, podania, zastawiania czy odbicia. d) wypad szermierza może być różnej długości, wykonany z różną szybkością i w różnym rytmie, zależnie od odległości, działań przeciwnika, naszych zamiarów taktycznych. Możemy, więc wykonać wypad z narastającą szybkością, wypad szybkościowo-zrywowy, wypad z wyczekiwaniem, wypad skoczno-ślizgowy oraz inne odmiany wypadu. W tym przypadku również podstawowy program ruchowy jest taki sam, ale różnice występują w doborze wskaźników wykonawczych /8 i 9/.

Aby nie było nieporozumień: zmienności i niezmienności nawyku czuciowo-ruchowego nie należy mylić z odpornością na zakłócenia. Nawyk odporny na zakłócenia, to taki, który możemy wykonać i zastosować w zawodach sprawnie i skutecznie mimo zakłóceń i trudności (zły sprzęt, śliskie podłoże, zmęczenie, złe sędziowanie, nie sportowa postawa przeciwnika, nieprzychylny okrzyki widowni, stan zagrożenia, wysoki poziom motywacji etc.).

Podkreślę z naciskiem jeszcze raz: w sportach o nawykach otwartych, szczególnie w sportach walki i grach sportowych, nauczanie nawyków ruchowych z naciskiem na ich

niezmiennność stanowi wyjątkowo poważny błąd, odbijający się na skuteczności zawodniczej sportowca.

3. Sprawa nie do wiary, ale niektórzy teoretycy sportu sięgają zamęt w głowach trenerów stosując niepoprawne słownictwo, m.in. nader często mylą takie podstawowe pojęcia jak: odpowiedź czuciowo-ruchowa (motor response) i odruch warunkowy, metodę i formę, bodziec i podniecie. Z uporem maniaka mówią, (a trenerzy powtarzają) o formie zabawowej, o formie ścisłej etc. A przecież forma odnosi się do strony organizacyjnej ćwiczeń (rozmieszczenie w czasie i przestrzeni nauczyciela i uczniów), a metoda do sposobów osiągnięcia celów np. kształtowania szybkości, czy nauczania danego ruchu. „Forma” zabawowa czy ścisła, to oczywiście metody, a „metoda” obwodowa, to oczywiście forma prowadzenia ćwiczeń. Nie będę się nad tym rozwodził, opisałem to w wielu artykułach /10/. Dodam jedynie, że niektórzy teoretycy sportu mylą tak podstawowe pojęcia jak: bodziec i pobudzenie.
4. Poważnym błędem sporej liczby autorów piszących o sporcie i treningu sportowym jest skupianie całej uwagi na zdolnościach wysiłkowych, a pomijanie tak ważnych spraw jak zdolności zbornościowe, nauczanie techniki i taktyki. Przejawia się to m.in. w taki dziwny sposób, że nawet pisząc o nawykach ruchowych podają metody... kształtowania zdolności wysiłkowych zaczerpniętych żywcem z lekko-atletyki (metoda ciągła, metoda zmienna, przerywana etc.) a przecież jest – powinno być – oczywiste, że inne metody stosuje się w kształtowaniu zdolności wysiłkowych, a inne w nauczaniu nawyków i umiejętności ruchowych.

Wychodząc z założenia, że porównanie jest płodną metodą pracy i zmusza do zastanowienia się, inspiruje do przemyśleń, przeczytałem ostatnio kilka prac o koszykówce. Niewiele z tych prac dowiedziałem się o koszykówce, ale sporo o kształtowaniu... zdolności wysiłkowych biegaczy.

To ślepe naśladowanie lekkoatletyki, utożsamianie procesu zaprawy prawie wyłącznie z „cechami motorycznymi” musi budzić zdumienie. Jeden ze znawców sportu tak na przykład określa pojęcie „trening sportowy”. „Trening sportowy - długotrwały i złożony proces zmierzający do ukształtowania cech i właściwości ustroju zgodnie z modelem mistrzostwa sportowego w danej dyscyplinie czy konkurencji”. W tym określeniu nie ma mowy o technice, taktyce, nawykach i umiejętnościach ruchowych, o procesach psychicznych. Jest to bardzo jednostronna definicja treningu sportowego.

5. Niezmiernie „modne” i często powtarzane są poglądy o tak zwanych okresach senzytywnych i krytycznych. Z pewnym uproszczeniem można powiedzieć, że według tych poglądów, kiedy człowiek przekroczy okres „senzytywny” (dużej podatności na bodźce treningowe), to potem, szczególnie w wieku dorosłym i starszym nie może rozwijać szybkości, siły, wytrzymałości, zaradności ruchowej. I te poglądy muszą nasuwać poważne wątpliwości, ponieważ: a) „gołym okiem” można zauważyć, że nawet, kiedy w podeszłym wieku ludzie kontynuują lub podejmują działalność ruchową, to ich sprawność czynnościowo-ruchowa (zdolności wysiłkowe, zbornościowe) oraz uczenie się, doskonalenie i stosowanie nawyków ruchowych utrzymuje się na wysokim poziomie lub nawet wzrasta (m.in. mógłbym przytoczyć liczne przykłady szermierzy, którzy podjęli uprawianie tej dziedziny sportu w wieku 20-30 lat i osiągnęli bardzo wysokie wyniki np. nasz olimpijczyk, wielokrotny mistrz Polski, finalista igrzysk w Berlinie – Antoni Sobik /11/; b) Grzegorz Prus z AWF Katowice przeprowadził niezmiernie ciekawe i pouczające, trwające 3 lata badania, które wykazały wyraźnie, że uprawiające określone ćwiczenia ruchowe kobiety nawet w bardzo „dorosłym” wieku podniosły wskaźniki siły, wytrzymałości, szybkości i zdolności zbornościowych /12/. Nawiasem mówiąc, kiedy przedstawił wyniki swych badań w gronie znanych naukowców, wywołało to ogromne poruszenie i zdziwienie, a jeden ze znanych profesorów wykrzyknął: „Toż to istna rewolucja!”
6. Jeden ze znanych psychologów sportu napisał całkiem niedawno, że szybkość odpowiedzi czuciowo-ruchowych (reakcji psychomotorycznych) należy do zadatków wrodzonych i nie podlega poprawie pod wpływem ćwiczeń, czyli – innymi słowy – szybkość reakcji nie jest możliwa do wyćwiczenia. Prowadził on swoje badania z grupą pływaków. Oczywiście pływanie czy podnoszenie ciężarów nie wpływa na skracanie czasów odpowiedzi, ale istnieje wiele dziedzin sportów o nawykach otwartych, których uprawianie, w sposób bardzo widoczny i znaczny powoduje skracanie czasów reakcji w ogóle, a szczególnie na bodźce swoiste (ruch broni przeciwnika, lot piłki etc.). Artykuł wspomnianego psychologa wywołał u mnie zdumienie, ponieważ setki badań różnych autorów w różnych krajach wskazały wyliczalność czasów reakcji. Dziesiątki badań m.in. Włodzimierza Kellera ze Lwowa i moje wskazały stałą poprawę czasów odpowiedzi czuciowo-ruchowych szermierzy (a także tenisistów i siatkarzy) i dotyczyło to różnych odmian reakcji (proste, z wyborem, różnicowe, na poruszający się przedmiot, intuicyjne, na sygnał wstępny oraz przełączania – zmiany zamiaru w toku działania) /13/.

7. Pewna znana pani psycholog, mająca w swym dorobku wiele cennych badań i prac, napisała, że ze względu na małą ruchliwość procesów nerwowych i inne cechy temperamentu, flegmatyk nie może zostać dobrym szermierzem. I znowu jest ot oczywista nieprawda. Mógłbym podać dziesiątki przykładów typów flegmatyków, którzy w szermierce odnosili międzynarodowe sukcesy, np.: Zoltan Horvath, Dawid Tyszler, Bohdan Andrzejewski, Mark Rakita. Zawodnicy o cechach przyrodności flegmatyka i powolnych ruchach nadrabiają te niedostatki ogólną „solidnością”, dokładnym wykonywaniem ćwiczeń, wielkim skupieniem uwagi, opanowaniem, dobrą taktyką oraz stosowaniem działań przewidzianych w drugim zamiarze. Drugi zamiar polega na tym, że zawodnik wykonuje działanie pozorne wywołujące przewidziany, określony ruch przeciwnika po to, aby będąc na ten ruch przygotowany wcześniej pewnie wykonać swoje zaplanowane przeciwdziałanie, np. ruchem zwodu wywołujemy przeciwnatarcie przeciwnika i odbijając własną bronią brzeszczot przeciwnika trafiamy odpowiedzią.
8. Pisząc o dziwacznych zjawiskach i błędach popełnianych przez trenerów (patrz: powyżej) nadmieniałem, że poważnym błędem jest utożsamianie złożonego procesu pedagogicznego, jakim jest trening sportowy, z kształtowaniem zdolności wysiłkowych. Ponieważ a) jest to wątek niezmiernie ważny ze względów zarówno poznawczych, jak i praktycznych; b) w teorii i praktyce występują zarówno wśród naukowców jak i trenerów pewne przecenienia znaczenia sprawności czynnościowo-ruchowej (choć jej rola – zwłaszcza w niektórych dziedzinach sportu – jest oczywiście bardzo istotna, ale i swoista); c) „grzechy” trenerów w rozumieniu znaczenia zdolności wysiłkowych są w dużym stopniu pochodną poglądów i teorii głoszonych przez naukowców – temat ten opiszę nieco obszerniej w tej części opracowania.

Jasnym jest, że we wszystkich dziedzinach sportu i w całej działalności poznawczo-ruchowej człowieka (wszystkie działy kultury fizycznej, praca wytwórcza, działalność artystyczna) technika odgrywa rolę niezmiernie ważną, a w niektórych gałęziach sportu wręcz rozstrzygającą. I właśnie dlatego należy zauważyć, podkreślić i omówić niewłaściwe ocenianie znaczenia sprawności czynnościowo-ruchowej, zwłaszcza zdolności wysiłkowych, jej przecenianie lub wręcz „fetyszyzowanie”. Występują te zjawiska w praktyce i teorii, co przedstawia się wielorako:

- a) Jak już wspominałem, wielu autorów (i trenerów) prawie utożsamia proces zaprawy sportowej z kształtowaniem zdolności wysiłkowych.

- b) Większość znawców sportu dzieli proces szkolenia na etapy tylko na podstawie poziomu i zadań dotyczących „sprawności fizycznej”. Jest to poważny błąd jednostronności /3/.
- c) Ogromna większość sprawdzianów wstępnych i kontrolnych oparta jest na mierzeniu tylko lub głównie poziomu poszczególnych zdolności wysiłkowych.
- d) Wielu autorów pisząc o metodach ćwiczeń w treningu opisuje głównie metody kształtowania sprawności czynnościowo-ruchowej, pomijając, lub znacznie mniej uwagi poświęcając metodom nauczania nawyków i umiejętności ruchowych.
- e) Nader często starając się dociec przyczyn porażki rozpatruje się głównie braki w poziomie zdolności sprawnościowych.
- f) Prawie wszyscy autorzy pisząc o zdolnościach wysiłkowych oraz nawykach czuciowo-ruchowych podkreślają (słusznie!) ich współzależność, ale zdają się nie zauważać bardzo wyraźnych i istotnych różnic między zdolnościami wysiłkowymi, a nawykami ruchowymi (dodam – może nieco nieskromnie – należą do bardzo nielicznych autorów, którzy wyróżnili, opisali i podkreślili te różnice) /14 i 15/.
- g) Stopień trudności ćwiczeń określa się najczęściej biorąc pod uwagę natężenie ćwiczeń sprawnościowych, często przy tym pomijając stopień trudności czy złożoności ruchu pod względem zbornościowym oraz znaczenia zdolności psychoruchowych (postrzeganie, uwaga, wybór działania). Bierze się, więc pod uwagę opisuje przemiany energetyczne zachodzące w danym ćwiczeniu, a pomija się jego wpływ na opanowanie i doskonalenie nawyków czuciowo-ruchowych i zdolności psychoruchowych. Jeden z luminarzy naszej nauki o sporcie zaleca nawet, by wyrzucić z zasobu stosowanych ćwiczeń takie, przy których tętno jest niższe od 130 uderzeń na minutę. Jest to przejaw oczywistej jednostronności, wiele, bowiem ćwiczeń niezmiernie ważnych (uczenie się nowego ruchu, kształtowanie odpowiedzi ruchowych, doskonalenie postrzegania na wyższym poziomie, doskonalenie różnych właściwości uwagi) nie powoduje i nie wymaga znacznego podwyższenia tętna.
- h) W tak „modnej” obecnie rejestracji obciążeń treningowych zwraca się głównie uwagę na natężenie ćwiczeń i przemiany energetyczne.

- i) Zalecanie, aby w pierwszym etapie szkolenia stosować wyłącznie ćwiczenia sprawności wszechstronnej („ogólnej”) i to jak najbardziej „oddalone” od wybranej dziedziny sportu wydaje mi się niedorzecznością. Podobnie, nacisk na stosowanie w dalszych etapach szkolenia sporej dawki ćwiczeń „ogólno-rozwojowych” nie ma żadnego głębszego uzasadnienia (poza czynnym odpoczynkiem, odprężeniem psychicznym, zapobieganiem przeciążeniom, przyspieszeniem procesu odnowy powysiłkowej) /16/. Zdarza się, że znani autorzy zalecają do nauczania nawyków czuciowo-ruchowych stosowanie metod w sposób oczywisty przeznaczonych do kształtowania zdolności wysiłkowych.
9. Wielu autorów pisze sporo o woli i kształtowaniu „cech wolicjonalnych”. W Piśmie Świętym czytamy, że Pan Bóg obdarzył człowieka wolą i możliwością odróżniania dobra od zła. W średniowieczu autorzy katoliccy poświęcali całe tomy rozważaniom na temat wolnej woli człowieka. W latach pięćdziesiątych w ZSRR sporo pisano o kształtowaniu w toku treningu cech wolicjonalnych. Potem i u nas pisano i pisze się o woli i specjalnym przygotowaniu wolicjonalnym. Uważam, że pojęcie woli i cech wolicjonalnych niczemu nie służy i niczego nie wyjaśnia. Chodzi tutaj o zjawisko motywacji złożonej z motywów pobudzających ludzi do działania w określonym kierunku, do zaspokajania ich różnych potrzeb i kształtujących ich postawy. Inaczej trudno byłoby zrozumieć, że jeden i ten sam człowiek w pewnych sytuacjach wykazuje ogromną uporczywość działania, dzielność, przedsiębiorczość, zapał, a w innych – nie. To zależy od siły i wartości, jakie przedstawiają określone motywy, a nie od „cech wolicjonalnych” /4 i 5/.
10. Rażącym przykładem zjawiska wieży z kości słoniowej jest napuszony, groteskowy, pseudonaukowy żargon stosowany z takim zawzięciem i upodobaniem przez znaczną liczbę pracowników nauki, np.: aparat artykulacyjny (zamiast ... narząd mowy), ćwiczenia stretchingowe, szybkość stretchingu mięśnia (sic!), alokacja, dywersyfikacja, determinanty etc., etc. Tyle już na ten temat pisałem, że tym razem – acz z niesłuchanym wysiłkiem, świadczącym o „silnej woli” – powstrzymam się od uwag na ten temat.

Pewien znany i ceniony psycholog sportu, kiedy przeczytał w jednym z moich opracowań o zjawisku „nieświadomości wtórnej”, które występuje w wyższych stadiach opanowania nawyku czuciowo-ruchowego, powiedział: „*Takiego zjawiska nie ma. Ja go nie znam*”. Sądzę, że komentowanie takiej postawy jest raczej zbyteczne.

11. Pisząc o dziwacznych i ujemnych zjawiskach występujących w nauce o sporcie, nie sposób nie wspomnieć o programach studiów niektórych uczelni wychowania fizycznego w naszym kraju. Porównując je z wieloma innymi uczelniami tego typu w różnych krajach Europy, Ameryki, a nawet Azji (prowadziłem tam gościnnie wykłady, seminaria i ćwiczenia) trzeba stwierdzić, że u nas programy są przede wszystkim przeładowane. Wykłady i zajęcia praktyczne codziennie trwają przez wiele godzin. Słuchacz AWF nie ma czasu na czytanie, studiowanie, naukę własną, uprawianie sportu, rozrywki kulturalnej. Prowadzi to m.in. do powierzchowności wiedzy i słabego opanowania niektórych umiejętności praktycznych. Studenci mają tyle godzin zajęć i tak wiele przedmiotów, a kiedy na Studium Trenerskim pytam o nawyki ruchowe, istotę treningu, wymiary osobowości etc., poziom odpowiedzi bywa zdumiewająco niski. Nie uczy się słuchaczy jasnego, dokładnego sposobu przedstawiania swoich poglądów tak, że opis dość prostego ćwiczenia i wyjaśnienie jego istoty sprawia wielu studentom trudność.

Kiedy przegląda się tematy prac magisterskich, nazwy konferencji metodyczno-naukowych czy tytuły prac naukowych, to uderza nikła liczba prac związanych bezpośrednio ze sportem, wychowaniem fizycznym czy pokrewnymi tematami. Zdumieni i zastrzeżenie muszą budzić takie i podobne tytuły prac naukowych: „Roztocza w dorzeczu Warty”, „Zapylenie dworca katowickiego”, prace o zaniku chrząszczy w dolinie Biebrzy, prace o rozwoju kolei w Andrychowie w roku 1895 czy też o omomiłkach. Podobne zjawiska są nie do pomyślenia w akademiach medycznych czy wyższych szkołach teatralnych lub filmowych.

Działalność wielu katedr i zakładów, skrypty, wykłady etc. w wielu przypadkach oderwane są całkowicie od praktyki (typowe zjawisko wieży z kości słoniowej i grodzi wodoszczelnych). Andrzej Dominiak w jednym ze swoich felietonów pisał: *„Zastanawiające było zawsze dla mnie to, że nasze uczelnie wychowania fizycznego nie zabiegały (poza nielicznymi wyjątkami) o pozyskanie, choćby na kilka godzin wykładów lub ćwiczeń trenerów, którzy byli współautorami sukcesów sportowych”*. Temat ten porusza również Zbigniew Szot w swojej arcyciekawej książce: *„...akademie wychowania fizycznego znalazły się z jednej strony w stanie przedziwnego uśpienia, z drugiej zaś unikają kontaktów z wytrawnymi praktykami sportu – niczym diabeł święconej wody”* /16/.

Andrzej Dominiak w innym felietonie tak pisze: *„niejasny stosunek pomiędzy prawdami podawanymi do wiedzenia a praktyką był i jest bardzo na rękę stronie wykładającej. Druga strona, słuchający trenerzy, była natomiast dość surowo weryfikowana*

przez życie. To tylko ona właśnie obarczona była odpowiedzialnością za poziom sportu i wyniki czołówki, zwłaszcza za niepowodzenia”. /17/.

Jako zwolennik przeplatania ważnych i poważnych wywodów żartobliwymi opowiastkami pozwolę sobie na przytoczenie prawdziwego zdarzenia, które może wydać się Czytelnikowi wymyśloną anegdotką. Zdarzenie, które opisuję (podkreślam: prawdziwe zdarzenie) miało miejsce przed kilkoma laty w pewnej uczelni wychowania fizycznego (nie podaję, w której, aby nie narazić się kolejny raz na zarzut „kalania własnego gniazda”). Otóż, pewien trener, doktor, kontraktowy profesor, kierownik Zakładu Szermierki owej uczelni, trener sekcji szermierczej AZS – AWF, autor wielu książek, wychowawca sporej liczby medalistów olimpijskich i mistrzostw świata, zapraszany na gościnne wykłady i konferencje do licznych uczelni w różnych krajach świata, otrzymał pismo od Katedry Pedagogiki i Psychologii Sportu Instytutu Kultury Fizycznej we Lwowie (przy ul. Kościuszki!) z prośbą o pomoc w pracy doktorskiej pewnej absolwentce lwowskiej uczelni, Polce mieszkającej we Lwowie. Trener ten udał się do ówczesnego prorektora uczelni by przedstawić tę sprawę. Ponieważ pan prorektor nie podał mu ręki, ani nie zachęcił do zajęcia miejsca, ów trener – pracownik tejże uczelni, począł referować prośbę bratniej uczelni ze Lwowa. Bystry Czytelnik może sobie wyobrazić zdumienia kierownika Zakładu Szermierki i autora kilku skryptów wydanych w Dziale Wydawnictw (pod kierownictwem prorektora), kiedy prorektor nagle przerwał jego wywody wykrzykując: *„A kim pan jest? Ja pana przecież nie znam!”* (sic!).

I jeszcze jedna bolączka. Chodzi o znajomość języków obcych wśród pracowników dydaktyczno-naukowych i słuchaczy uczelni. Naśladując nieco styl wypowiedzi red. Janusza Atlasa powiem: *„Ja wiem, że pracownicy naukowcy nie muszą znać kilku języków obcych, w tym ukraińskiego, uzbeckiego, karakałpackiego; zastanawia mnie tylko to, że nie znają biegle angielskiego i rosyjskiego”*. A mnie już przed pół wiekiem w Edynburgu mówił pewien znany profesor farmakologii: *„Człowiek, który w XX wieku nie zna biegle angielskiego i rosyjskiego – jest niemową”*. Obawiam się, że w uczelniach wychowania fizycznego jest sporo takich „niemów”, a niektóre niemowy mają jeszcze kłopoty z językiem ojczystym.

12. Niektórzy uczeni ostatnio twierdzą, że w nauczaniu nawyków ruchowych, których stosowanie w zawodach związane jest z szybkością, należy nauczać od razu, już w pierwszych stadiach nauczania z naciskiem na maksymalną szybkość. Uważam ten pogląd, nawet w odniesieniu do nawyków o ruchach balistycznych za błędny. Z doświadczenia wiemy bowiem, że czynności ruchowych, w których istotne znaczenie odgrywają dokładność oraz szybkość wykonania (w tym: szybkość i trafność postrzegania, reagowania, wybory działania, zmiany

szybkości etc.) należy uczyć się początkowo powoli, a potem – w miarę coraz lepszego ich opanowywania (usuwanie zbędnych napięć mięśniowych i tzw. „przyruchów”, przechodzenie od kontroli wzrokowej do kontroli czucia mięśniowo-ruchowego) zwiększamy stopniowo ich szybkość, jak również zmienność, różnorodność wykonania. Dotyczy to chodzenia, biegania, skakania, chodzenia po schodach, pisania, jazdy na rowerze, pływania, pracy na tokarce, kierowania suwnicą, prowadzenia samochodu, tańca, gry w tenisa, gry na fortepianie, władania bronią przez szermierza etc. Najpierw powinno, więc następować opanowanie poprawnej budowy ruchu, a potem szybkości jego wykonania i zastosowania. Taka jest ogólna, podstawowa zasada nauczania – uczenia się czynności poznawczo-ruchowych. Oczywiście, występują pewne – nieraz dość znaczne różnice – zależnie od tego czy mamy do czynienia z nawykami otwartymi czy zamkniętymi, czy w danej dziedzinie sportu występuje tylko jeden nawyk czy liczne nawyki, czy nawyk jest typu ruchowego czy poznawczo-ruchowego, czy nawyk jest ruchem balistycznym. Jest sprawą oczywistą, że w nauczaniu ruchów balistycznych musimy uwzględnić czynnik szybkości i mocy, ale należy to czynić w sposób rozsądny, przemyślany, stopniowo i ostrożnie.

Zwracanie uwagi najpierw na dokładność opanowania nawyku ruchowego (przy niskim poziomie pobudzenia), a dopiero później na szybkość i zmienność wykonania oraz stosowanie ruchów w warunkach walki (wyższy, optymalny poziom pobudzenia) - posiada wiele zalet: a) pozwala uczniowi na lepsze zrozumienie postaci i istoty ruchu, znaczenia jego części składowych, rytmu i sposobu wykonania etc; b) pozwala na wczesne zauważenie i usuwanie błędów unikając ich utrwalania; c) prowadzi do automatyzacji ruchów (w stanie nieświadomości wtórnej), co pozwala wykorzystać świadomości zmysł wzroku w postrzeganiu i błyskawicznej ocenie sytuacji walki (odległość, ruchy przeciwnika, ruch broni, lot piłki etc); d) nauczanie w warunkach łatwych, bez przedwczesnego i przesadnego nacisku na szybkość wykonania, zapobiega nadmiernemu pobudzeniu zawodnika, a wiadomo, że przy wysokim pobudzeniu uczymy się wprawdzie szybko, ale niedokładnie, nietrwale i nieplastycznie; nauczanie przy stosunkowo niskim pobudzeniu trwa nieco dłużej, ale jest dokładniejsze, trwalsze i bardziej plastyczne; e) daleko łatwiej jest przyspieszyć ruch wolny, ale dokładny i poprawny, niż usuwać błędy – zwłaszcza utrwalone – ruchu bardzo szybkiego, ale niedokładnego.

ZAKOŃCZENIE

*„Przede wszystkim należy dobrze znać sport,
w którym ma się zamiar pracować”.*

Henk Gemser

*„Każdy uczony, bez względu na to, jaką
dziedzinę reprezentuje, musi myśleć
precyzyjnie”.*

Wacław Petryński

Z krótkiego opisu dziwacznych zjawisk, błędnych poglądów i niewłaściwych praktyk trenerów i znawców sportu wynika kilka najważniejszych wniosków.

- § Wśród błędów popełnianych najczęściej przez trenerów na pierwszy plan wysuwa się zjawisko fiksacji funkcjonalnej (ale występują również inne ujemne zjawiska). Wśród naukowców, teoretyków sportu i autorów występuje przede wszystkim zjawisko wieży z kości słoniowej, powiązane z innymi ujemnymi zjawiskami – grodzi wodoszczelnych, obrony dogmatów oraz w mniejszym wymiarze – fiksacja czynnościowa.
- § Ze zjawiskiem wieży z kości słoniowej spotykają się najczęściej słuchacze awf oraz trenerzy na konferencjach naukowo-metodycznych.
- § Jak m.in. podkreśla Marian Mazur, cechą dogmatyka jest obrona dogmatów, a cechą prawdziwego naukowca jest szukanie prawdy. Uczony nie boi się obalenia dotychczasowej teorii, ponieważ wie, że przyczynia się to do poznania prawdy.
- § Trener powinien znać przeszłość swojej dziedziny sportu, kultywować tradycje, wykorzystywać wszystko to, co okazuje się przydatne, twórcze, rozwijające się w jego dziedzinie sportu, a jednocześnie powinien śmiało zrywać z przestarzałymi poglądami i

metodami, śmiało stosować nowe poglądy i rozwiązania praktyczne. Każdy wielki trener jest wytrawnym nauczycielem, wychowawcą i innowatorem. Bez takich postaw nie byłoby w sporcie (ani w nauce o sporcie) postępu.

§ Ignacy Paderewski napisał: *„Łatwiej jest tysiąc miast obrócić w perzynę niż obalić jakiś przesąd”*. To jest niestety prawda. Mimo ogromnej trudności zadania, zarówno znawcy wiedzy o sporcie, jak i trenerzy muszą często „obalać przesady” unikając – oczywiście „obracania miast w perzynę”.

§ Liczne u nas uczelnie wychowania fizycznego (dziwne, że w Stanach Zjednoczonych nie ma uczelni tego rodzaju, a nauka o sporcie rozwija się znakomicie, a poziom wykształcenia i umiejętności trenerów, jak również wyniki zawodników w wielu dziedzinach sportu są znakomite) powinny zwalczać „zjawisko wieży z kości słoniowej”, powinny przestać uprawiać „sztukę dla sztuki”, powinny nawiązać styczność z rzeczywistością i praktyką. Innymi słowy, powinny (jest to tak oczywiste, że aż wstyd o tym pisać) wykonywać skutecznie swoje podstawowe i najważniejsze zadania, a to: 1) przygotowanie przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego (kształcenia poznawczo-ruchowe); 2) przygotowanie dobrze wykształconych trenerów różnych dziedzin sportu; 3) prowadzeni prac badawczo-naukowych, rozwijanie nauki o działalności ruchowej człowieka i kształceniu poznawczo-ruchowym (w tym skrypty, podręczniki, opracowania, monografie); 4) rozwijanie wśród słuchaczy i nauczycieli działalności sportowej w wydaniu rekreacyjnym i wyczynowym. W zakresie tego ostatniego szczególnie ważne jest popieranie sekcji wyczynowych klubu AZS – AWF oraz ścisła współpraca klubu z uczelnią, w tym ze specjalizacją (studia trenerskie). Najważniejszym ogólnym hasłem powinno być – wzorem uczelni medycznych czy artystycznych – ścisła więź teorii i praktyki, wiedzy i umiejętności, poznania i działania.

§ Jednym ze znakomych przykładów łączenia teorii i praktyki jest postać Jamesa Counsilmana – pływaka (w bardzo już „dorosłym” wieku przepłynął Kanał La Manche), trenera, naukowca, psychologa i autora. Jego podręczniki poświęcone pływaniu mogą służyć za wzór głębokiej wiedzy i umiejętności jej przekazywania w sposób jasny, wszechstronny oraz przydatny dla praktycznego zastosowania. James Counsilman pokazał, że naukowiec i trener w jednej osobie może działać skutecznie i pożytecznie unikając całkowicie dziwacznych zjawisk opisywanych w niniejszym opracowaniu.

- § Sądzę, że właściwym uzasadnieniem podjętego przeze mnie tematu i moich wywodów oraz wniosków mogą być słowa Tadeusza Kotarbińskiego: *„Trzeba podważać wszystko, co się da podważyć, gdyż tylko w ten sposób można wykryć to, co podważyć się nie da”*.

ODSYŁACZE

1. Carron A. V.: Motivation – Implications for coaching and teaching. London, Ontario 1984. Sports Dynamics.
2. Czajkowski Z.: Poradnik trenera. Warszawa 1994. RCMSKFIS.
3. Czajkowski Z.: Pierwszy etap szkolenia sportowego (Na przykładzie szermierki). Katowice 1995. ZSKF Makroregion Śląski.

Czajkowski Z.: Nowe spojrzenie na etapy szkolenia. „Sport Wyczynowy” 1994, nr 11 – 12, 1995, nr 1 – 2.

Stokłosa A.: Wstępny etap szkolenia szermierzy – efekty ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych. „Sport Wyczynowy” 1998, nr 7 – 8.
4. Czajkowski Z.: Motywacja w sporcie. Warszawa 1989. RCMSKFIS.

Czajkowski Z.: Motivation in Fechten. „Der Fechtfreund“ 1999, nr 2.

Czajkowski Z.: Motywacja i pobudzenie w działalności sportowej. Gdańsk 1999. Wydawnictwo Naukowe AWF w Gdańsku.
5. Czajkowski Z.: Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa 1996. RCMSKFIS.
6. Czajkowski Z.: Model mistrza a życie. „Sport Wyczynowy” 1989, nr 6.
7. Czajkowski Z.: Zawody i osobowość zawodnika. „Trening” 1991, nr1, str. 71 – 93.
8. Czajkowski Z.: Nauczanie techniki sportowej. Warszawa 1991. RCMSKFIS.

Czajkowski Z.: Nawyki czuciowo-ruchowe w działalności sportowej. Katowice 1995. ZSKF Makroregion Śląski.

Czajkowski Z.: Nawyki czuciowo-ruchowe – ich istota, znaczenie i stosowanie w walce sportowej. Gdańsk 1997. Wydawnictwo Naukowe AWF w Gdańsku. Str. 5 – 36.

Czajkowski Z.: Nauczanie nawyków i odpowiedzi ruchowych w treningu sportowym. Katowice 1985. WKFSiT UW w Katowicach.
9. Schmidt R.: Motor learning and performance. Champaign 1991. Human Kinetics.

10. Czajkowski Z.: Trzeba mieć ład w głowie i w mowie, czyli przyganiał kocioł garnkowi. „Sport Wyczynowy” 1995, nr 9 – 10.
11. Czajkowski Z.: Moje wspomnienia o Antonim Sobiku. „Szermierz” 1998, nr 11 – 12.
12. Prus G.: Wytrenowalność zdolności motorycznych u kobiet. Katowice 1999. AWF w Katowicach.
13. Patrz: ods. 2, str. 195 – 206.

Czajkowski Z.: Jak być szybszym? „Sport Wyczynowy” 1995, nr 1 – 2.

Czajkowski Z.: Czy aktywność sportowa wpływa na skracanie czasów reakcji? „Sport Wyczynowy” 1992, nr 3 – 4.

Korfanty E.: Analiza czasów reakcji motorycznych szermierzy zaawansowanych i początkujących. Praca magisterska – AWF Katowice 1981.
14. Czajkowski Z.: Zdolności sprawnościowe a nawyki czuciowo-ruchowe. „Sport Wyczynowy” 1994, nr 5 – 6.

Czajkowski Z.: Znaczenie umiejętności technicznych w wyszkoleniu zawodnika. „Sport Wyczynowy” 1996, nr 7 – 8.

Patrz: ods. 8, poz. 2.
15. Czajkowski Z.: Najważniejsze czynniki wpływające na skuteczność szkolenia. „Sport Wyczynowy” 1998, nr 5 – 6.

Czajkowski Z.: Najważniejsze zasady i czynniki warunkujące skuteczność szkolenia. Katowice 1998. AWF w Katowicach.

Czajkowski Z.: Wpływ wybranych czynników na wyniki szermierza. Warszawa 1999. Polski Związek Szermierczy.
16. Szot Z.: XXX lat Katedry Gimnastyki w AWF w Gdańsku (1969 – 1999). Gdańsk 1999. Wydawnictwo DJ w Gdańsku.
17. Dominiak A.: Uczył Marcin Marcina. „Sport Wyczynowy” 1994, nr 5 – 6.