

NAUCZANIE TECHNIKI SPORTOWEJ

W systemie szkolenia sportowego, we wszystkich etapach jego realizacji i w odniesieniu niemal do wszystkich dyscyplin i konkurencji, nauczanie techniki sportowej zajmuje centralne miejsce. Zaś szczególne znaczenie posiada w tych dyscyplinach, w których precyzja wykonania czynności ruchowych określa poziom mistrzostwa sportowego (np. wszystkie rodzaje gimnastyki, jazda figurowa na lodzie, skoki do wody).

Dziedzin sportu, w których nauczanie techniki nie odgrywa wiodącej roli w osiągnięciu mistrzostwa sportowego jest niewiele. Przeważają w nich proste, określane mianem „naturalnych” form ruchu, których poprawność wykonania odbywa się zazwyczaj bez świadomych zabiegów edukacyjnych (np. biegi, jazda na rowerze). Dlatego publikacje traktujące o nauczaniu techniki sportowej odnoszą się do dyscyplin o złożonych formach ruchu.

W ostatnim czasie opublikowana została w wydawnictwie Centralnego Ośrodka Sportowego w Warszawie praca Zbigniewa Czajkowskiego pt. „Nauczanie techniki sportowej”.

Jest to swoiste „dzieło życia” tego Autora, posiadającego niespotykane rozległą wiedzę, bogate doświadczenia zawodnicze, trenerskie i nauczyciela akademickiego.

W tym obszernym opracowaniu na ponad 16-tu arkuszach drukarskich i ośmiu rozdziałach, Autor prezentuje szeroki zakres wiedzy o sporcie, wykraczający poza ramy nauczania techniki sportowej.

Pośród mnogości problemów mieszczących się w obszarze nauk i sporcie, Autor podejmuje tak istotne, jak znaczenie wiedzy, umiejętności praktycznych i motywacji w pracy trenerów. Charakteryzuje różne typy osobowości trenerów na tle efektywności ich pracy, w tym szczególnie w pracy ukierunkowanej na nauczanie techniki sportowej. Podkreśla, że

nauczanie techniki i jej efektywne wykorzystanie w czasie walki sportowej wymaga od trenera pełniejszego zaangażowania intelektualnego i wolicjonalnego, niż w procesie przygotowania sprawnościowego. Podkreśla także ogromną, nie do przecenienia rolę motywacji zawodniczek i zawodników w każdym etapie szkolenia i we wszelkich działaniach prowadzących do osiągnięcia sukcesów sportowych.

Podjęte przez Autora problemy z zakresu wiedzy mieszczącej się w teorii treningu sportowego, rozpatrywane są na tle lub w związku z rozważaniami o technice i jej nauczaniu w różnych dyscyplinach sportu. Podkreśla, że skuteczne nauczanie techniki wymaga przestrzegania dwóch podstawowych zasad, zasady swoistości wynikającej ze specyfiki poszczególnych dyscyplin sportu, przede wszystkim ze swoistości wymagań prowadzenia walki sportowej i zasady indywidualizacji, uwarunkowanej cechami osobowościowymi uprawiających różne dyscypliny sportu.

Zasada swoistości, jak podkreśla Autor, wymaga odmiennego nauczania techniki w sportach o zamkniętych nawykach (np. gimnastyka, jazda figurowa na lodzie, skoki i rzuty lekkoatletyczne), niż w sportach o otwartych nawykach (sporty walki, gry sportowe). Wskazuje również, że w dyscyplinach sportu o nawykach otwartych, w programowaniu nauczania techniki nie należy posiłkować się uśrednionym „wzorcem mistrza”, gdyż taki w rzeczywistości nie istnieje, lecz specyfiką wymagań walki sportowej oraz specyficznymi cechami osobowości zawodników. W procesie nauczania techniki należy zachować równowagę pomiędzy poziomem przygotowania sprawnościowego a stopniem opanowania techniki, szczególnie w początkowych etapach treningu. W późniejszych etapach, na poziomie mistrzostwa sportowego, opanowanie i doskonalenie techniki oraz skuteczne zastosowanie jej w walce sportowej, nie wiąże się z poziomem ogólnego przygotowania sprawnościowego.

Drugą zasadą, którą należy uwzględnić w procesie nauczania techniki sportowej, jest indywidualizacja. Autor podkreśla, że

rozważania o potrzebie indywidualizacji treningu inspirowane są wiedzą o występowaniu zróżnicowania wielu właściwości ustroju ludzkiego warunkujących poziom mistrzostwa w poszczególnych dyscyplinach sportu. Ta wiedza sprawia, że obecnie nie kwestionuje się potrzeby indywidualizacji treningu, a w nim nauczania techniki sportowej. Powszechnie podkreślany jest także pogląd, że indywidualizacja treningu, a w tym także nauczania techniki sportowej, niezbędna jest w każdym etapie szkolenia, od doboru i selekcji, po najwyższy poziom mistrzostwa sportowego. Jednakże teoretyczne rozważania nie zawsze przekładają się do praktyki szkolenia sportowego. Występujące ograniczenia są wielorakie, związane po części z samą nauką, która nie wypracowała metod badawczych ujawniających indywidualne predyspozycje sprzyjające osiągnięciu wybitnych rezultatów sportowych, natomiast preferuje badania zbiorowości, pozwalające otrzymywać uśrednione wielkości badanych zjawisk, wykorzystywanych do opracowywania wzorcowych lub modelowych treningów. W praktyce szkolenia na żadnym etapie zaawansowania sportowego nie mamy do czynienia z uśrednionymi zawodnikami realizującymi uśrednione czy modelowe treningi, lecz z konkretnymi jednostkami realizującymi indywidualne programy treningowe.

Rozbieżności pomiędzy nauką i praktyką stanowią istotne ograniczenie dotyczące wdrażania zasady indywidualizacji do procesu szkolenia sportowego, w tym do nauczania techniki. „Indywidualizacja treningu jest największą sztuką trenera, której nie można go nauczyć, bowiem problem rozstrzyga się w bardzo skomplikowanym układzie stosunków międzyludzkich trener – zawodnicy.”¹

Współcześnie potrzeby indywidualizacji tej składowej treningu, jaką stanowi nauczanie techniki sportowej, nikt nie kwestionuje, rozbieżności poglądów ujawniają się w rozważaniach o sposobach wdrażania jej do

¹ Dominiak A., 2000, Indywidualizacja – zyski i straty, Sport Wyczynowy nr 1-2, s. 108-111.

praktyki szkolenia. Rozważania o indywidualizacji treningu, o nauczaniu techniki sportowej można zakończyć następującym sformułowaniem: „indywidualizacja – to głównie przejaw procesów myślowych, a mniej praktycznego działania.”

Praca Zbigniewa Czajkowskiego to bardzo bogate kompendium wiedzy z zakresu teoretycznych i metodycznych podstaw treningu sportowego, z wyraźnie ukierunkowanym akcentem na nauczanie techniki. W szczegółowych rozważaniach posiłkuje się przykładami nauczania techniki konkurencji szermierki, bowiem Autor jest najwybitniejszym znawcą tej dyscypliny sportu. Zaprezentowane w tej pracy metody nauczania szermierki mogą być adaptowane do nauczania techniki w wielu innych dyscyplinach sportu. Praca adresowana jest przede wszystkim do trenerów. To określa jej główne założenia i sposób prezentowania bogatej treści. Język Autora jest prosty, zrozumiały dla każdego odbiorcy, bez udużnień obco brzmiącej terminologii, często występujących w różnych publikacjach „naukowych”. Staraniem Autora jest, by omawiane zagadnienia posiadały nie tylko poznawcze, ale również, a nawet przede wszystkim, praktyczne znaczenie. By stały się dla trenerów źródłem inspiracji do twórczych rozważań nad złożonymi zagadnieniami procesu szkolenia sportowego.

Cechą charakterystyczną tej pracy, podobnie jak całego dorobku twórczego Zbigniewa Czajkowskiego, jest wyraźnie przejawiający się motyw jedności poznania i działania oraz wyraźnie akcentowana więź teorii z praktyką, z dość wyraźnie ujawnioną skłonnością do uznawania wiodącej roli praktyki. Autor wyraża to w przedstawionym w pracy poglądzie, że „jedynym prawdziwym i niezawodnym sprawdzianem słuszności teorii jest praktyka i ona posiada znaczenie rozstrzygające.” W innym miejscu podkreśla również ważną rolę teorii, stwierdzeniem, że „dla praktyki nie ma nic lepszego niż dobra teoria”.

Prezentując pełne przekonanie o poznawczej i aplikacyjnej wartości pracy Zbigniewa Czajkowskiego, „Nauczanie techniki sportowej”, nie można pominąć pewnego niedostatku, rozpatrywanego szczególnie w

aspekcie występu reprezentacji Polski na igrzyskach olimpijskich w Atenach, gdzie zdecydowanie mniej liczna ekipa kobiet zdobyła 70% medali. Ten niedostatek to całkowite pominięcie problemów specyfiki treningu sportowego kobiet. Ten niedostatek pracy jest tym bardziej zastanawiający, że jej Autor był głównym inspiratorem wykreowania w naszym kraju jednej z konkurencji szermierczych szpady kobiet. Posiada z tego zakresu nie tylko pełną wiedzę, ale również znaczący dorobek trenerski. Wyszkolił zawodniczkę, która została Mistrzynią Europy w szpadzie. Jej także dedykuje przedstawioną do recenzji pracę. Wyrażam pełne przekonanie, że pominięcie problematyki treningu sportowego kobiet, jego specyficznej odrębności, to efekt chwilowego niedopatrzenia, które w najbliższych publikacjach zostanie w pełni zrekompenrowane.

Stanisław Socha

„TEACHING SPORT TECHNIQUE”

Summary

At the beginning of my review I have to underline the great knowledge and wide practical experience of the Author and his 70 years of activity in fencing (competitor and member of the national team, referee, activist, coach, author of 30 books and many articles published in Poland and other countries, lecturer, conducting numerous tests and observations).

In his book he discusses in detail many aspects of sport, fencing, athletic training, sport psychology, motivation, arousal and specially fencer's technique and tactics – the ways of teaching, learning, perfecting and applying technique in the process of training and in competitions.

He stresses the point that in the process of training we have to rely on many principles, but especially the principle of unity of theory and practise, unity of knowledge and performance and principle of specificity of training. We should use different methods in sport of artistic expression with many sensory motor skills, closed, motor type (figure skating, gymnastics etc.), in branches of sport, based mainly on energy fitness and one closed motor skill of motor type (field and truck events, swimming, cycling etc.) and quite differently in sport with many open sensory motor skills of cognitive, motor type and great importance of tactics, perception, concentration and choice of action facing directly the opponent (combat sports, tennis, team games etc.). This I consider extremely important and valid point, quite often not appreciated enough by many coaches and authors. The Author also stresses the importance of principle of individualisation, team cohesiveness and coach's leading role.

He discusses in detail how in different stages of long lasting training process the meaning and importance of various parts of training – energy abilities, motor co-ordination, technique, tactics, education, motivation, arousal etc. – change their importance and how differently they influence the athlete's results in competition. He criticises the rather one-sided conception of champion profiles and shows how different parts of the training process differently influence fencer's results in competitions in consecutive stages of training giving most interesting, valuable and little known ideas of different phases of learning, perfecting and using technique in competitions.

Very interesting, original and practical also are his remarks and advice on coach's work, knowledge, motivation, personality and leadership style.

The scientific and practical value of this book is very high indeed and I strongly recommend its reading and studying for the coaches and scientists specialising in athletics and motor performance.