

Zbigniew Czajkowski

Błędne poglądy i ujemne zjawiska w nauce o sporcie oraz błędy w działalności szkoleniowej trenerów

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 4, 110-128

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Błędne poglądy i ujemne zjawiska w nauce o sporcie oraz błędy w działalności szkoleniowej trenerów

*Człowiek zbliża się do prawdy
wątpiąc, szukając i pytając.*

Jan Harasymowicz

Słowa kluczowe: nauka o sporcie, ujemne zjawiska w nauce o sporcie, działalność szkoleniowa trenerów, błędne praktyki trenerów, żargon pseudonaukowy

Opracowanie poświęcone jest opisowi i krytycznej ocenie niektórych ujemnych zjawisk i błędnych teorii występujących w nauce o sporcie oraz pewnych niewłaściwych praktyk niektórych trenerów w działalności szkoleniowej. Autor wymienia i rozpatruje takie dziwaczne zjawiska jak: „zjawisko wieży z kości słoniowej” (całkowite oderwanie od praktyki sportu), „zjawisko obrony dogmatów” i „zjawisko grodzi wodoszczelnych” (kurczowe trzymanie się przestarzałych, błędnych teorii, odrzucanie nowych poglądów czy wyników badań oraz ... zdrowego rozsądku), zjawisko pozornej naukowości, zaślepienie liczbą „pompek” czy przysiadów oraz ich przeróbka statystyczną, a odrzucanie wyników głębokich, dokładnych, wieloletnich obserwacji), „zjawisko fiksacji czynnościowej” (trzymanie się starych poglądów, form i metod szkolenia, które może być skuteczne przed laty, a obecnie – w wyniku nowych badań, doświadczeń, rozwoju technik etc. stają się mało skuteczne) oraz „zjawisko wyważania otwartych drzwi”. Autor krytykuje również „zjawisko pozornej naukowości” oraz napuszony, sztuczny, nieraz wręcz groteskowy żargon pseudonaukowy wielu pracowników nauki o sporcie oraz niepotrzebne zachwaszczanie języka polskiego nadmiarem obcych słów.

Wprowadzenie

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

John Alex

*Łatwiej tysiąc miast obrócić w perzynę niż
obalić jakiś przesąd.*

Ignacy Paderewski

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”, „zjawisko wyważania otwartych drzwi” oraz „zjawisko pozornej naukowości”.

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) trzeba odróżniać ziarno od plew, tzn. należy korzystać z dorobku nauki o sporcie i nauk podstawowych (zwłaszcza z fizjologii i psychologii), ale nie można bezkrytycznie przyjmować wszystkich teorii głoszonych przez pracowników nauki, zwłaszcza tych oderwanych całkowicie od praktyki; 3) jak stale powtarzam, tylko taka teoria jest dobra i słuszna, która sprawdza się w praktyce; 4) bardzo cenię doświadczenia praktyczne, intuicję pedagogiczną, zdrowy rozsądek oraz osiągnięcia wielu trenerów, ale widzę też u niektórych z nich pewne wady i niedostatki: niekorzystanie z piśmiennictwa, niski poziom wiedzy, brak jedności poznania i działania, stosowanie przestarzałych poglądów i metod (czasami wręcz niedorzecznych); 5) 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 czytania, dociekliwości, pogłębiania swej wiedzy przez trenerów.

Jako trener zaczęłam 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. Istotą zjawiska fiksacji czynnościowej dobrze ilustrują dwie opowiadki, które przekazuję moim słuchaczom i uczniom (żartobliwa postać przekazu często tafia do przekonania uczniów i jest łatwo zapamiętywana).

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

Druga anegdotka. Pewien trener (nie szermierki!) bardzo lubił gotować szynkę. Zauważył on, że jego żona przed wrzuceniem szynki do garnka odkrwa 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 odkrwać 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 rękójcę w górę, a koniec brzeszczotu kierowali w dół, aby uniknąć przypadkowego zranienia twarzy ucznia. Pod koniec XVIII stulecia wprowadzono maski, ale całe pokolenia trenerów (do lat pięćdziesiątych obecnego stulecia) nauczyły 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 pchnięcia, 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 więzy z kości słoniowej. Nazwę tę wprowadził znakomity amerykański psycholog sportu Albert V. Carron [Carron 1984]. Zjawisko to oznacza podejmowanie badań naukowych całkowicie oderwanych od sportu i działalności ruchowej człowieka, niezrozumiałe, zagmatwane wywody, stosowanie bełkotliwego, niezro-

zumiącego języka, nieprzyjmowanie do wiadomości oczywistych faktów sprzecznych z teoriami i poglądami „pracownika nauki”, nierozumienie istoty i złożoności sportu, przedstawianie procesu zaprawy sportowej jako „technologicznego procesu” (niczym wytwarzanie stali w Hucie 1 Maja w Gliwicach), udziwianie 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.

Wspomnieć jeszcze trzeba o zjawiskach pozornej naukowości i wyważania otwartych drzwi (patrz poniżej).

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 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. Dobra ćwiczenia, które nie zapewniają dodatniego przenoszenia wprawy (są obojętne, a nawet czasami szkodliwe powodujące ujemne przenoszenie wprawy). Nauczają 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 dziedziny 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 opanowania 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 [Czajkowski 1994].
 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 zbrońców, 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 ćwiczenia rozwijające 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 [Czajkowski 1995a, 1995b; Stokłosa 1998].
 11. Spora część trenerów stosuje jeszcze bardzo ścisły, przesadny, jednostronny podział makrocyklu 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 walki 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 makrocyklu 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 „zmuszały” 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 przykłada zbyt wielkie znaczenie do sprawdzianów wstępnych, obejmujących, nota bene, 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 (osławiany „BPS”) traktuje jako swoista, 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 naśladowania 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 [Czajkowski 1989, 1999a, 1999b]. Jeżeli chodzi o motywację 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 [Czajkowski 1989, 1999a, 1999b, 1996].

16. Część trenerów nie docenia znaczenia wiedzy (tej prawdziwej, bez ujemnych zjawisk), mało czyta, nie dyskutuje, nie uczy się. Właśnie niedawno wróciłem z kilkutygodniowego pobytu w USA, gdzie w California Fencing Academy prowadziłem kurs trenerów szermierki. Amerykańscy trenerzy zaimponowali mi swoją pilnością, zapałem, chęcią uczenia się i poprawiania swych umiejętności.

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

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wszyscy pracownicy nauki muszą być inteligentni; zastanawia mnie tylko to, dlaczego tak dobrowolnie dążą do samośmieszenia.

Janusz Atlas

1. Zaczę od „modelu mistrza”, bo z tym pojęciem łączy się wiele nieporozumień. Ostatnio („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 zachwyt, 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 [Czajkowski 1994, 1989]. Wzorzec zawodów i osobowości opisałem dokładnie przed ponad 10 laty w jednym z numerów „Treningu” [Czajkowski 1991]. 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,

ze: a) można dość dokładnie określić zakres i skuteczność stosowanych działań, style walki, sposoby sędziowania, przemiany 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 ostrojni 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 potencjalne 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 niezmiennosc. 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 niezmiennosc 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 same 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 [Czajkowski 1985, 1991, 1995, 1997].

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, 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 nastającą 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 [Czajkowski 1985, 1991, 1995, 1997; Schmidt 1991].

Aby nie było nieporozumień: zmienności i niezmienności nawyku czucioworuchowego 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, niesportowa postawa przeciwnika, nieprzychylnie 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 niezmiennost stanowi wyjątkowo poważny błąd, odbijający się na skuteczności zawodniczej sportowca.

3. Sprawa nie do wiary, ale niektórzy teoretycy sportu sięją zamęt w głowach trenerów stosując niepoprawne słownictwo, m.in. nader często myślą takie podstawowe pojęcia jak: odpowiedź czuciowo-ruchowa (motor response) i odruch warunkowy, metoda i forma, bodziec i podnieta. Z uporem maniaka mówią, (a trenerzy powtarzają) o formie zabawowej, o formie ścisłej etc. A przecież forma odnosi się do strony organizacyjnej ćwiczeń (rozemieszczenie 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 [Czajkowski 1995a]. Dodam jedynie, że niektórzy teoretycy sportu myślą 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 lekkoatletyki (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 (czasami w nauczaniu i doskonaleniu nawyków czucioworuchowych, służące do tego celu metody kształtują również swoiste zdolności wysiłkowe i zbornościowe).

Wychodząc z założenia, że porównanie jest płodną metodą pracy i zmusza do zastanowienia się, inspirowane 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 musza 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 [Czajkowski 1998a]; 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 [Prus 1999]. 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 jest niewycwiczalna. 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 bronii przeciwnika, lot piłki etc.). Artykuł wspomnianego psychologa wywołał u mnie zdumienie, ponieważ setki badań różnych autorów w różnych krajach wskazały skracanie czasów reakcji pod wpływem odpowiednich ćwiczeń. 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) [Czajkowski 1994, 1995b, 1992; Korfanty 1981].
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 to 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 przewidywany, określony ruch przeciwnika po to, aby będąc na ten ruch przygotowany wcześniej pewnie wykonać swoje zaplanowane przeciwdziałanie, np. ruchem zводу wywołujemy przeciwnaracie przeciwnika i odbijając własną bronią brzeszczot przeciwnika trafiamy odpowiedzią.
8. Pisząc o dziwnych zjawiskach i błędach popełnianych przez trenerów (patrz powyżej) nadmieniałem, że poważnym błędem jest utożsamianie złożonego procesu pedagogicz-

nego, 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 występuję 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 wspomniałem, wielu autorów (i trenerów) prawie utożsamia proces zaprawy sportowej z kształtowaniem zdolności wysiłkowych.
- b) Większość znawców sportu podaje etapizację procesu szkolenia tylko na podstawie poziomu i zadań dotyczących „sprawności fizycznej”. Jest to poważny błąd jednostronności [Czajkowski 1995a, 1995b].
- 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) [Czajkowski 1994b, 1995, 1996b].
- 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 i 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 oспорcie 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 „ogólnorozwojowych” nie ma żadnego głębszego uzasadnienia (poza czynnym odpoczynkiem, odprężeniem psychicznym, zapobieganiem przeciążeniom, przyspieszeniem procesu odnowy powysiłkowej) [Szot 1999]. Zdarza się, że znani autorzy zalecają do nauczania nawyków czuciowo-ruchowych stosowanie metod w sposób oczywisty przeznaczonych do kształtowania zdolności wysiłkowych.

Moje liczne i wieloletnie obserwacje oraz badania dotyczące wpływu na wyniki szermierzy w zawodach sprawności wysiłkowej i innych czynników wykazały niezbicie co następuje (podam w wielkim skrócie, bez liczb, tabel i przeróbek statystycznych).

Ćwiczenia sprawności ogólnej (wszechstronne, „ogólnorozwojowe”) są konieczne w pierwszym etapie szkolenia (etap wstępny) dla powiększenia możliwości czynnościowych i przystosowawczych młodocianych sportowców oraz jako podstawa wysiłkowych zdolności ukierunkowanych i swoistych. W tym okresie wpływ poziomu ogólnych zdolności wysiłkowych na wyniki jest bardzo duży (młodociani zawodnicy braki techniki i taktyki nadrabiają ruchliwością, szybkością, wytrzymałością etc.).

W kolejnych etapach szkolenia, wraz ze wzrostem wieku, dojrzewania, stażu zawodniczego i poziomu wyszkolenia wpływ sprawności ogólnej na poziom sprawności ukierunkowanej i specjalnej bardzo wyraźnie maleje. Maleje też bardzo wyraźnie i znacznie wpływ sprawności ogólnej na wyniki w zawodach. W etapie mistrzowskim wpływ ten jest znikomy.

Wpływ sprawności ukierunkowanej i swoistej na wyniki szermierzy w dalszych etapach szkolenia maleje stale, ale nieznacznie i nawet w etapach zawodniczym i mistrzowskim jest wyraźny i istotny.

Wpływ na wyniki poziomu umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych i taktycznych oraz zdolności psychoruchowych ściśle związanych z działalnością ruchową (szybkość i trafność postrzegania, szybkość i trafność odpowiedzi czuciowo-ruchowych, różne właściwości uwagi, szybkość i trafność oceny sytuacji etc.) w kolejnych etapach stale wzrasta i w etapie mistrzowskim jest bardzo wysoki.

Ćwiczenia „ogólnorozwojowe” (ogólna sprawność wysiłkowa) w etapie zawodniczym i mistrzowskim nie wywiera prawie żadnego wpływu na skuteczność działania i wyniki w zawodach. Ćwiczenia te, stosowane w małym zakresie, spełniają zadania: odprężenia psychicznego, czynnego odpoczynku, rozrywki, zapobiegają przeciążeniom oraz przyspieszają proces odnowy po wysiłku [Czajkowski 1995, 1998a, 1998b, 1999].

9. Wielu autorów pisze sporo o woli i kształtowaniu „cech wolicjonalnych”. W Pśmie Świętym czytamy, że Pan Bóg obdarzył człowieka wolą i możliwością odróżniania dobra od zła. W średniowieczu autorzy katolicycy 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 motyw, a nie od „cech wolicjonalnych” [Czajkowski 1989, 1999a, 1999b, 1996].

10. Rażącem przykładem zjawiska więzy z kości słoniowej – a także, mówiąc szczerze, niechlujstwa językowego – jest napuszony, groteskowy, pseudo-naukowy żargon stosowany z takim upodobaniem i z takim zawzięciem przez – niestety – znaczną część pracowników nauki. Zjawisko to piętnował Kurt Vonnegut pisząc (może z drobną przesadą): „uczony, który nie potrafi wyjaśnić ośmioletniemu dziecku, nad czym obecnie pracuje, jest szarlatanem”. Ja zgadzam się z twierdzeniem red. J. Atlasa, uważając stosowanie dziwnego żargonu za przejaw samooomieszania się. A oto kilka przykładów dziwnych, niby-naukowych określeń: „aparat artykulacyjny” (toż jest po prostu i po polsku „narząd mowy”), „wyartykułowac werbalnie” (przedstawić słownie, wyrazić słowami, przekazać ustnie), ćwiczenia stretchingowe, szybkość stretchingu mięśnia (ćwiczenia rozciągające), alokacja, dywersyfikacja, determinanty, dymensje polisensoryczne, realizacja diety białkowej, dewiacyjna inercyjność relacji, komplementarnie wyzyskując, aspekt dyferencjacji, centrum i peryferum, modularna hipoteza konstrukcji motorycznych, indukcyjno-fenomenologiczny punkt widzenia, ogólna synteza i szczegółowa analiza (czyli masło... maślane) etc. Mimo woli przypomina się znane powiedzenie Garcii „strzeżmy się nazewnictwa, które niczemu nie służy poza ukrywaniem niewiedzy”. Niektórzy pracownicy nauki o ruchach człowieka dzielą zdolności sprawnościowe na motoryczne (co ma oznaczać wysiłkowe, energetyczne) oraz ruchowe (co ma oznaczać zbornościowe, koordynacyjne). A przecież wyraz „motoryczny” oznacza w języku polskim „ruchowy”, czyli uczeni ci dzielą zdolności sprawnościowe na ruchowe i... ruchowe. Doskonale rozumiem, że w języku polskim jest bardzo wiele słów pochodzenia obcego i nie ma możliwości, ani potrzeby wyrzucania ich wszystkich i zastępowania słowami „czysto” polskimi. Ale z drugiej strony, nie ma żadnego powodu do przesadnego stosowania wyrazów obcych czy pochodzenia obcego, kiedy mamy polskie odpowiedniki, przy czym czasami polskie wyrażenia są bardziej dokładne i różnorodne; na przykład „identyfikowac” może po polsku oznaczać: rozpoznawać, wyodrębniać, wyosabniać, utożsamiać się z czymś. Podam teraz sporą garść wyrazów obcych stosowanych tak chętnie przez naszych uczonych od sportu, podając w nawiasach ich polskie odpowiedniki: motoryczny (ruchowy), sensoryczny (czuciowy), receptor (narząd odbiorczy, narząd zmysłu), bilateralny (dwustronny), reakcja motoryczna (odpowiedź ruchowa), refleks (odruch), akcja ofensywna (działanie zaczepne), akcja defensywna (działanie obronne), kontratak (przeciwnatarcie), arbiter (sędzia), aparat ruchu (narząd ruchu), system (układ), generalny (główny, ogólny), centralny system nerwowy (ośrodkowy układ nerwowy), system autonomiczny (układ mimowolny), sympatyczny (współczulny), parasympatyczny (przywspółczulny), cechy temperamentu (cechy przyrodności), arteria (tętnica), test, testowac (próba, sprawdzian, sprawdzać), dyskusja wyników (omówienie wyników), konkluzje finalne (wnioski końcowe), bibliografia (piśmiennictwo), pasywny (bierny), aktywność (działalność), relacje (stosunki), relacje interpersonalne (stosunki międzyludzkie, stosunki międzyosobnicze), percepcja (postrzeganie), percepowac (postrzegać), wertykalny (pionowy), horyzontalny (poziomy), inhibicja (zahamowanie), empatia (współodczuwanie), akceleracja (przyspieszenie), efekt, efektywność, efektywny – skutek, skuteczność, skuteczny, eferentny (odśrodkowy, ruchowy), aferentny (dośrodkowy, czuciowy), impuls (podnieta), specyficzny (swoisty), transfer (przenoszenie), transformacja (przekształcenie, przeobrażenie), unifikacja (ujednolicenie), supozycja (przyzupuszczenie), kondycyjny (wysiłkowy), somatyczny (cielesny), akces (przy-stąpienie), rywalizacja (współzawodnictwo), lider (przywódca, przodownik), liderowac (prowadzić), system (układ), koordynacja (zborność), penetracja scjentyistyczna (badania naukowe), holistyczny (całościowy), uniwersalny (powszechny), selekcja, selektywny (dobór, wybór, wybiórczy), korelacja (współzależność, współzmiennność, współwystę-

powanie), współczynnik, indyktor (wskaźnik), faktor (czynnik), sekwencja motoryczna (ciąg ruchów), introspekcja (wgląd) itd., itd.

Kiedy mowa o nadużywaniu obcych słów, o stosowaniu dziwolągów językowych oraz ogólnie o pewnych ujemnych zjawiskach w nauce o sporcie, nie sposób nie wspomnieć o pewnym pracowniku znanej uczelni wychowania fizycznego, profesorze dr. hab., który jest ponadto oficerem oraz specjalistą od wschodnich sztuk i sportów walki. Otóż wspomniany uczony nakazał swojej podopiecznej studentce, piszącej pracę magisterską, aby indywidualną lekcję szermierczą – a więc wysoce swoistą, specjalistyczną formę prowadzenia ćwiczeń szermierczych – określiła jako... „ćwiczenia ukierunkowane”. Ten sam uczony nakazał swemu magistrantowi, aby zamiast słowa „przeciwnik” stosował nazwę „konkurent”, zamiast „walka” – „kooperacja negatywna”, a zamiast „działanie równoczesne” (trafienia obopólne) – wyrażenie „starcie”, co, oczywiście, w szermierce oznacza coś zupełnie innego. Jako swoistą ciekawostkę warto dodać, że ów profesor, oficer, specjalista od wschodnich sztuk walki, w których tak bardzo i głośno ceni się wartości moralne, odwagę, lojalność, czynniki poznawcze etc., nakazał swemu podopiecznemu studentowi, aby „na każdym kroku, zawsze i wszędzie zwalczał wszystkie poglądy Czajkowskiego”. Ostatnio nawet doradzał mu, aby w tym celu – korzystając ze swej pracy magisterskiej – napisał serię artykułów do „Sportu Wyczynowego” z ostrą krytyką moich poglądów. Osobiście uważam, że różnice poglądów, ich wymiana i krytyka mogą być czymś twórczym, pożytecznym, przyczyniającym się do rozwoju nauki i praktyki sportowej. Dziwi mnie jedynie to, że sam zainteresowany tak bardzo krytyką moich poglądów, prof. dr hab., oficer – nie ma odwagi samemu wystąpić przedstawiając swoje odmienne poglądy.

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, wykrzyknął: „Takiego zjawiska nie ma. Ja go nie znam.” Sądzę, że ocena takiej postawy jest raczej zbyteczna.

Dla wielu pracowników nauki o sporcie wszystko i wszyscy funkcjonują, a więc funkcjonują trenerzy, badacze, poglądy, książki, podręczniki etc. Według mnie funkcjonują mięśnie gładkie naczyń tętniczych, gruczoły dokrewne czy komórki wątroby, ale na pewno nie poglądy, trenerzy czy podręczniki.

Tyle już na ten temat pisałem, że tym razem – acz z niestychanym 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 dziwnych 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 gościnne 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 kulturalne. 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 niska liczba prac związanych bezpośrednio ze sportem, wychowaniem fizycznym czy pokrewnymi tematami. Zdumienie i zastrzeżenie muszą budzić takie i podobne tytuły prac naukowych: „Roztocza w dorzeczu Pilicy”, „Zapylenie dworca katowickiego”, literacki portret Tadeusza Krońskiego, prace o zaniku chrząszczy w dolinie Biebrzy, prace o rozwoju kolei w Andrychowie w roku 1895 czy też o omomilkach. 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 słońiowej 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 uspienia, z drugiej zaś unikają kontaktów z wytrawnymi praktykami sportu – niczym diabeł święconej wody” [Szot 1999].

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” [Dominiak 1994].

- Jako zwolennik przepłatania 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 „kałania 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 przedstawiać 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!).
12. 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 naukowci nie muszą znać kilku języków obcych, w tym ukraińskiego, uzbeckiego, kara-kałpackiego; 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.

13. 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 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 uwzględniać 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.

14. Zjawisko „pozornej naukowości” polega na tym, że uznaje się za naukowe i cenne oraz godne publikowania opracowania o liczbach pompek, przysiadów, podskoków, uczennic klas czwartych szkoły w Pikutkowie Dolnym i porównanie ich z takimi sprawdzianami w szkole w Plemnikach Szlacheckich. Nie uznaje się natomiast wyników wnikliwych obserwacji trwających dziesiątki lat (ćwiczenia, zgrupowania, zawody etc.) doświadczonych trenerów, którzy wyszkolili plejadę medalistów mistrzostw Polski, Europy, świata i mistrzów olimpijskich. Na przykład, pewien redaktor czasopisma naukowego odrzucił jako nienaukowe i nadające się tylko do „Sportu Wyczynowego” opracowanie o typach szermierzy – „wojownika” i „technika”. Typy te wyróżniłem już przed wieloma laty, a ostatnie badania psychologów amerykańskich w pełni potwierdzają trafność moich obserwacji, wniosków i poglądów (wojownik – nastawienie na „ja”, wysoki poziom motywu powodzenia, chęć współzawodnictwa i walki; technik –

nastawienie na zadania, na samodoskonalenie się, brak chęci porównywania się z innymi). Dla zjawiska pozornej naukowości znamienne jest oderwanie od praktyki, od życia, i zupełne niedocenianie praktycznych doświadczeń trenerów, ich intuicji pedagogicznej i zdrowego rozsądku. Nota bene, artykuł o wojowniku i techniku, jak również inne opracowania o typach szermierzy z punktu widzenia psychologii i taktyki (szermierz ostrożny i ryzykancki, szermierz działań przewidzianych i improwizowanych, szermierz działań zaczepnych i działań obronnych, szermierz działań w pierwszym i w drugim zamiarze, szermierze o różnych typach postrzegania i reagowania etc.) zyskały wysokie oceny i uznanie w redakcji innego czasopisma naukowego.

Uczeni hołdujący zasadzie pozornej naukowości nie zdają sobie chyba sprawy z tego, że wiele mądrości, teorii, spostrzeżeń, myśli wyrażonych przez wielkich mędrców – Arystotelesa, Platona, Sokratesa, Konfucjusza i całą plejadę innych – były wynikiem właśnie wnikliwej obserwacji i przemyśleń, bez użycia drobnowidzu, komputera i metod statystycznych, a dokonany przed setkami lat przez Hipokratesa podział usposobienia wrodzonego (cech przyrodności, temperamentu) w swej istocie jest ważny po dziś dzień.

15. Spora liczba pracowników nauki o sporcie wyróżnia tylko trzy lub cztery rodzaje odpowiedzi czuciowo-ruchowych (reakcji psychomotorycznych), przy czym często określają je bardzo niedokładnie. Na przykład: „reagowanie na pojedyncze sygnały dokładnym przebiegiem ruchu nazywa się reakcją prostą”, a przecież „każde dziecko” wie, że prosta odpowiedź czuciowo-ruchowa (reakcja prosta) to odpowiadanie znanym, przewidzianym, zapowiedzianym działaniem na znany, przewidywany bodziec. Niezbyt dokładnie również określone są odpowiedzi z wyborem i odpowiedzi różnicowe, a inne rodzaje odpowiedzi czuciowo-ruchowych są nader często zupełnie pomijane, mimo ich ogromnej ważności w sportach walki i w grach sportowych. Ja wyróżniam następujące rodzaje odpowiedzi czuciowo-ruchowych: reakcja prosta, reakcja z wyborem, reakcja różnicowa, reakcja na poruszający się przedmiot, reakcja przełączająca (zmiany zamiaru), reakcja na zwiastun (sygnał wstępny mającego nastąpić ruchu) oraz reakcja intuicyjna (oparta na „intuicji statystycznej”) [Czajkowski 1997; Korfanty 1981; Czajkowski 2003, 1995a].

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-ów 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 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 i 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 przyszych nauczycieli wychowania fizycznego (kształcenia poznawczo-ruchowego); 2) przygotowanie dobrze wykształconych trenerów różnych dziedzin sportu; 3) prowadzenie 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 wyczerpującym. W zakresie tego ostatniego szczególnie ważne jest popieranie sekcji wyczynowych klubów AZS – AWF oraz ścisła współpraca klubu z uczelnią, w tym ze specjalizacją (studia trenerskie). Najważniejszym ogólnym hasłem powinna 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 wykręcić to, co podważyć się nie da”.

BIBLIOGRAFIA

1. Caron A. V. (1984), *Motivation – Implications for coaching and teaching*, „Sports Dynamics”, London, Ontario.
2. Czajkowski Z. (1985), *Nauczanie nawyków i odpowiedzi ruchowych w treningu sportowym*, WKFSIT UW w Katowicach, Katowice.
3. Czajkowski Z. (1989), *Model mistrza a życie*, „Sport Wyczynowy”, nr 6.
4. Czajkowski Z. (1989), *Motywacja w sporcie*, RCMSKFiS, Warszawa.
5. Czajkowski Z. (1991), *Nauczanie techniki sportowe*, RCMSKFiS, Warszawa.
6. Czajkowski Z. (1991), *Zawody i osobowość zawodnika*, „Trening”, nr 1, s. 71–93.
7. Czajkowski Z. (1992), *Czy aktywność sportowa wpływa na skracanie czasów reakcji?*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4.

8. Czajkowski Z. (1994), *Zdolności sprawnościowe a nawyki czuciowo-ruchowe*, „Sport Wyczynowy”, nr 5–6.
9. Czajkowski Z. (1994), *Poradnik trenera*, RCMSKFiS, Warszawa.
10. Czajkowski Z. (1994, 1995), *Nowe spojrzenie na etapy szkolenia*, „Sport Wyczynowy”, 1994 nr 11–12, 1995, nr 1–2.
11. Czajkowski Z. (1995), *Trzeba mieć ład w głowie i w mowie, czyli przyganiał kociół garnkowi*, „Sport Wyczynowy”, nr 9–10.
12. Czajkowski Z. (1995), *Pierwszy etap szkolenia sportowego (Na przykładzie szermierki)*, ZSKF Makroregion Śląski, Katowice.
13. Czajkowski Z. (1995), *Jak być szybszym?*, „Sport Wyczynowy”, nr 1–2.
14. Czajkowski Z. (1995), *Nawyki czuciowo-ruchowe w działalności sportowej*, ZSKF Makroregion Śląski Katowice.
15. Czajkowski Z. (1996), *Znaczenie umiejętności technicznych w wyszkoleniu zawodnika*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8.
16. Czajkowski Z. (1996), *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*, RCMSKFiS, Warszawa.
17. Czajkowski Z. (1997), *Nawyki czuciowo-ruchowe – ich istota, znaczenie i stosowanie w walce sportowej*, Wydawnictwo Naukowe AWF w Gdańsku, Gdańsk, s. 5–36.
18. Czajkowski Z. (1998), *Moje wspomnienia o Antonim Sobiku*, „Szermierz”, nr 11–12.
19. Czajkowski Z. (1998a), *Najważniejsze czynniki wpływające na skuteczność szkolenia*, „Sport Wyczynowy”, nr 5–6.
20. Czajkowski Z. (1998b), *Najważniejsze zasady i czynniki warunkujące skuteczność szkolenia*, AWF w Katowicach, Katowice.
21. Czajkowski Z. (1999), *Wpływ wybranych czynników na wyniki szermierza*, Polski Związek Szermierczy, Warszawa.
22. Czajkowski Z. (1999), *Motivation in Fechten*, „Der Fechtfreund”, nr 2.
23. Czajkowski Z. (1999), *Motywacja i pobudzenie w działalności sportowej*, Wydawnictwo Naukowe AWF w Gdańsku, Gdańsk.
24. Czajkowski Z. (2003), *Odpowiedzi czuciowo-ruchowe w piłce nożnej*, „Sport Wyczynowy”, nr 7-8.
25. Dominiak A. (1994), *Uczył Marcin Marcina*, „Sport Wyczynowy”, nr 5–6.
26. Korfanty E. (1981), *Analiza czasów reakcji motorycznych szermierzy zaawansowanych i początkujących*, Praca magisterska – AWF Katowice.
27. Prus G. (1999), *Wytrenowalność zdolności motorycznych u kobiet*, AWF w Katowicach, Katowice.
28. Schmidt R. (1991), *Motor Learning and Performance, Human Kinetics*, Champaign.
29. Stokłosa A. (1998), *Wstępny etap szkolenia szermierzy – efekty ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–8.
30. Szot Z. (1999), *XXX lat Katedry Gimnastyki w AWF w Gdańsku (1969–1999)*, Wydawnictwo DJ w Gdańsku, Gdańsk.

Erroneous views and negative phenomena in sport science and certain mistakes in coaches' training activities

It is easier to destroy completely thousand cities than to abolish a myth.

Ignacy Paderewski

Key words: sport science, negative phenomenons of the sport science, training activity of coaches, incorrect practice of coaches, pseudo-scientific jargon

The author undertakes a rather courageous task of describing, analysing and criticising certain negative phenomena in the sport science; some wrong, one-sided or out-dated theories and some faulty ways of directing the process of training and conducting exercises by certain coaches. He enumerates certain wrong theories, attitudes, views of some authors and wrong views, attitudes and ways of conducting exercises by some coaches. He describes and criticises most typical errors both in theory and practice; functional fixation, ivory tower phenomenon, defence of dogmas, water-tight compartment, breaking through the open door and pseudo-scientific approach.

The functional fixation means applying completely out-dated theories, forms and methods of choosing and conducting exercises (methods which might have been "justified" in the past, but nowadays – taking into consideration new theories, new research, new objective data, new techniques – are completely obsolete). The coach teaches the way his

coach used to teach 20 -30 years ago completely oblivious to the fact that new research and practical experience show low efficacy of old methods.

The ivory tower phenomenon means that a scientist lives, works, and thinks closed in an "ivory tower". He has no contact with the real world, real life and real conditions of today's ways of training and competing. His research, conclusions, advice and theories have no practical value whatsoever. The scientist in the "ivory tower" disregards completely actual needs and conditions of sport, coach's practical experience and pedagogical intuition, common sense – he has no contact with real life and athletics.

Defence of dogmas and water-tight compartment phenomena: the scientist or coach does not accept any new ideas, views, theories, practical experience, results of objective research but very subjectively and emotionally sticks to his firmly established views, ideas, attitudes, rejecting any new ideas, methods, theories without even trying to understand them well, analyse them and try to use in practice.

Breaking the open door phenomenon: The scientist performs very complicated, time consuming and expensive tests, including extremely complicated mathematical formula to prove ... what is already commonly and very well known and proved (e.g. "to obtain good results in high jump it is necessary to have ... very high level of strength and speed").

After the general introduction the author describes in detail first the "sins" of coaches, and then some wrong ideas and theories advocated by some sport scientists.

At the end of rather long article the author gives short and concise summary stressing the most important points.