

# Zbigniew Czajkowski

---

## Humanistyczna filozofia trenerska : czyli jak być wybitnym trenerem : omówienie książki Rainera Martensa "Successful Coaching" = Humanistic philosophy of coaching : review of...

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,  
kultura, zdrowie, edukacja] 7, 216-227

---

2007

Artykuł został 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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

## Nowatorstwo, oryginalność, zastosowania

Wykorzystanie w teorii sportu elektromiografii powierzchniowej stanowi novum nie tylko w skali nauki polskiej. Niewielu jest na świecie specjalistów umiejętnie łączących bioinżynierię, kinezylogię i w szczególności elektrodiagnostykę z informatyką, jak dotyczy to kanadyjskiego uczonego Carlo J. De Luca. Tym bardziej interesujące jest połączenie owej diagnostyki z wiedzą trenerską.

Wyniki badań Zbigniewa Borysiuka mają ważne znaczenie aplikacyjne – jako metoda przydatna w pracy trenera. Wnioski z badań weryfikują wynikające z doświadczenia lub intuicji sądy dotyczące efektywności w wybranych sportach walki. Zaprojektowane przez Autora narzędzie badawcze może służyć nie tylko diagnozowaniu procesów informacyjnych przedstawicieli sportów walki, ale też gier zespołowych i różnych „sportów nawyków otwartych”, wymagających szybkiej decyzji i reakcji złożonej zawodnika, antycypacji wydarzeń, lub też automatyzacji działań. Są więc znaczącym krokiem w kierunku zastosowania nowoczesnych technik diagnostycznych i „informatyzacji” dziedziny określanej mianem teorii treningu sportowego. W szczególności skracają dystans dzielący nauki o sporcie w Polsce i krajach technologicznie wysoko rozwiniętych.

## Konkluzje końcowe

Książka jest efektem i podsumowaniem dłuższego okresu penetracji badawczych Zbigniewa Borysiuka, świadczącym o jego dojrzałym już warsztacie naukowym. Autor potwierdza, że swą wiedzą zasługuje na miano specjalisty w zakresie teorii sportu, że jest nie tylko mistrzem praktyki w szermierce sportowej, ale też sprawnym badaczem skomplikowanych, szczegółowych problemów biomechanicznych, antropomotorycznych itp. Potrafił połączyć swą wiedzę i doświadczenie trenerskie z wielką sprawnością empiryka i eksplikatora. Rozprawa jest w pełni oryginalna, bogata w wartości poznawcze i aplikacyjne. Jako taka stanowi liczący się wkład do budowania nowoczesnej teorii sportu.

Według wskazania Autora zamieszczonego we *Wstępie*, książka kierowana jest do instruktorów i trenerów sportów walki, którzy mogą znaleźć tu konkretne wnioski aplikacyjne. Polecić ją można także praktykom sztuk walki, ludziom sportu z różnych dyscyplin wymagających szybkiej reakcji na bodźce, badaczom zainteresowanym problemami ludzkiej motoryczności, koordynacji neuromuskularnej, teorii walki sportowej itp. Książka jest interesującą pozycją nie tylko dla czytelnika z kręgu ludzi sportu, ale też dla badaczy bioinżynierii lub psychomotoryki (instytuty medyczne, wojskowe) oraz licznego środowiska poważnych praktyków sztuk walki.

## SUMMARY

This review presents Zbigniew Borysiuk's book entitled *Struktura czasowa procesów informacyjnych w wybranych sportach walki* which presents the results of the author's long-term research.

## **Humanistyczna filozofia trenerska – czyli jak być wybitnym trenerem. Omówienie książki Rainera Martensa *Successful Coaching* / Humanistic philosophy of coaching. Review of the book of Rainer Martens *Successful Coaching***

Submission: 30.09.2006, acceptance: 15.10.2006

Rainer Martens, *Successful Coaching*, Human Kinetics, 2004.

---

### **1. O Autorze**

*If you give the same amount of time to the development of your philosophy as you do to the development of your technical knowledge of the sport you will be a better coach.*

*Jeżeli poświęcisz tyle samo czasu rozwojowi filozofii trenerskiej, ile poświęcasz rozwijaniu wiedzy o technice sportu, będziesz lepszym trenerem.*

Rainer Martens

Życiową pasją autora omawianej książki Rainera Martensa zawsze był i jest sport. Martens jest wybitnym znawcą sportu, trenerem i psychologiem. Prowadził szkolenie uczniów i słuchaczy szkół średnich i uczelni oraz liczne prace badawcze poświęcone nauce o sporcie. Jest założycielem i prezesem Wydawnictwa „Human Kinetics” oraz autorem największego w USA programu szkolenia trenerów *American Sport Education Program*. Uznawany w kraju i za granicą za znakomitego psychologa sportu, jest autorem 15 książek i ponad 80 opracowań naukowych. Wygłaszał referaty na ponad 100 konferencjach i szkoleniach trenerskich oraz naukowych. Tytuł doktora nauk o kulturze fizycznej otrzymał na Uniwersytecie Illinois w roku 1968 i przez 16 lat pracował w tej uczelni. Przez wiele lat był prezesem Amerykańskiej Akademii Nauki o Ruchu i Wychowaniu Fizycznym. Był kolejno związany z następującymi uczelniami: Uniwersytet w Kansas, Montana, Illinois i Hutchinson Hgh School. Obecnie nadal czynnie uprawia sport rekreacyjny, a szczególnie soft-ball.

### **2. Ogólne uwagi o książce *Successful Coaching***

*Uczony, który nie potrafi wyjaśnić ósmioletniemu dziecku, nad czym obecnie pracuje, jest szarlatanem.*

Kurt Vonnegut

Zacząć należy od stwierdzenia, że omawiane dzieło to książka ogromnego formatu, licząca ponad 500 stron. Zawiera nader liczne barwne zdjęcia, wykresy, tabele, kwestionariusze etc.

Przez całą treść książki przewija się hasło „Athletes first – winning second” (przede wszystkim zawodnicy, a potem zwycięstwa). Autor chce przez to powiedzieć, że chociaż w sporcie, zwłaszcza wyczynowym, współzawodnictwo oraz zwycięstwa odgrywają niezmiernie istotną i ważną rolę, to trener musi pamiętać przede wszystkim o zawodnikach – ich zdrowiu, radości, motywacji, wychowaniu. Podkreśla przy tym ogromne znaczenie oddziaływania wychowawczego trenera, przy czym twierdzi (co – nawiasem mówiąc – i ja nader często czynię), że wychowujemy nie tylko tym, jak nauczamy, jakie dajemy wskazówki, ale tym, kim jesteśmy. Przykład osobisty trenera wywiera wielki wpływ na jego podopiecznych, zwłaszcza na młodych (jego pracowitość, punktualność, obowiązkowość, poczucie wartości, humor etc.). Autor podkreśla to stale, twierdząc: „Jest bardziej prawdopodobne, że twoi zawodnicy będą takimi, jakim ty jesteś, a nie takimi, jak chcesz, by byli”.

W swych wywodach, wskazówkach, poradach Autor stosuje jasny, prosty, zrozumiały język (czym różni się wyraźnie od wielu naszych autorów), wyklada „łopatą do głowy”. Nieraz nawet

odnosi się wrażenie, że zbyt dosłownie wziął sobie do serca słowa Kurta Vonneguta (patrz: motto). Kolejne rozdziały i podrozdziały rozpoczynają zwykle od przypomnienia podstawowych wiadomości z anatomii, psychologii, fizjologii i innych nauk, by potem przejść do wskazówek i porad trenerskich: doboru ćwiczeń, zalecanych metod, sposobów oddziaływania i motywowania uczniów. Zestawy pytań i objaśnienia pozwalają czytelnikowi-trenerowi lepiej zrozumieć treść wywodów, teorii, wskazówek metodycznych. Jest to dobry przykład twórczego zastosowania zasady pogłębienia.

Mam nadzieję, że nie narażę się na zarzut zarozumiałstwa, jeżeli stwierdzę, że w ogromnej większości przekazywanych treści, zalecanych metod, rad czy wskazówek poglądy Autora i moje są zadziwiająco zbieżne. Jednym z tego przejawów jest stały nacisk (choć Autor nie wyraża tego słowami) na jedność, spójność i współzależność teorii i praktyki, poznania i działania, wiedzy i umiejętności praktycznych trenera.

Bardzo mi się również podoba podkreślanie przez Autora zasady swoistości treningu i znaczenia dodatniego i bliskiego przenoszenia wprawy. Autor m.in. wyśmiewa niektóre ćwiczenia piłkarzy, które mają jakoby kształtować ukierunkowane i swoiste zdolności wysiłkowe i zbornościowe, a w rzeczywistości są bardzo odległe od specyficznych wymogów gry w piłkę nożną.

Autor, będąc specjalistą od base-ballu i zespołowych gier sportowych, ciągle i wyraźnie podkreśla znaczenie swoistości zespołu sportowego, współpracy, wspólnego omawiania ćwiczeń, planów, programów szkolenia, przebiegu i wyniku zawodów. Podkreśla przy tym nie tylko znaczenie swoistości zespołu, ale również znaczenie zasady indywidualizacji oraz kierowniczej roli trenera. Zachwala współpracujący i przyjazny styl kierowania zespołem.

Trenerzy mają w swej pracy wiele zadań i celów, ale – według Martensa – trzy główne zadania wartościowego trenera to:

1. zbudowanie zwycięskiego zespołu (a więc wyniki w zawodach),
2. zapewnienie młodemu sportowcom radości z uprawiania sportu,
3. pomoc sportowcom we właściwym rozwoju cieleśnym, psychicznym i społecznym.

Autor bardzo trafnie i mądrze zauważył: „Jeżeli zwycięstwo jest twoim najważniejszym i jedynym celem, to prawdopodobnie jako trener nie będziesz odnosił sukcesów”.

Bardzo trafnie też zwraca uwagę na to, że dzieci i młodzież szukają – nie w pełni świadomie – wzorców do naśladowania. Naśladują zatem ruchy, sposób bycia, sposób wyrażania myśli, poczucie humoru etc. swoich trenerów. I dlatego zawód trenera jest tak ważny i odpowiedzialny.

Liczby zdobytych medali, nagród, dyplomów są mniej ważne od liczby zawodników, którzy okażą się „winners in life” – zwycięzcami w życiu. Notabene, ja stale podkreślam, że nasi najwybitniejsi szermierze z poprzednich lat, którzy zdobywali medale olimpijskie i wygrywali mistrzostwa świata oraz wielkie zawody międzynarodowe, to obecnie wybitne osobowości, znani ludzie, którzy osiągają sukcesy w architekturze, medycynie, jako prawnicy etc.

### 3. Style kierowania i inne zasady pracy szkoleniowej trenera

*Wielu trenerów stosuje władczy styl kierowania, ponieważ to pomaga im ukryć swoje wątpliwości odnośnie do swych umiejętności.*

Rainer Martens

Autor wyróżnia trzy style kierowania zespołem sportowym:

1. styl władczy, dyktatorski,
2. styl poddańczy,
3. styl współpracujący.

Następnie opisuje poszczególne style kierowania, oceniając ich zalety i/lub wady. Za najbardziej skuteczny, zapewniający dobre wyniki sportowe, a także dodatnie oddziaływanie wychowawcze uważa – co jest oczywiste – styl współpracujący. Trener wyjaśnia swoje decyzje, omawia z zawodnikami plany i programy szkoleniowe, odpowiada na ich pytania, bierze pod uwagę ich odczucia, obawy, wątpliwości, stara się nie tylko współpracować, ale również rozwijać osobowość uczniów, ich poczucie wartości, samodzielność, uporczywość działania, motyw powodzenia etc, etc.

Styl poddańczy to styl „bałaganiarski” – trener nie kieruje zespołem, nie ma wpływu na zawodników, jest lekceważony, dopuszcza do naruszania dyscypliny i de facto za nic nie odpowiada.

Styl władczy (dyktatorski) zapewnia wprawdzie punktualność i dyscyplinę, ale nie rozwija samodzielności i współodpowiedzialności zawodników. Stosowanie skrajnie władczego stylu kierowania nie przynosi na dalszą metę wielkich osiągnięć sportowych, a jego oddziaływanie wychowawcze jest ujemne. Według mnie styl władczy wynika najczęściej z głęboko zakorzonego poczucia niedowartościowania (kompleks niższości), który trener – często nie w pełni świadomie – chce wyrównać potokiem nakazów, rozkazów, karami i krzykiem.

Rainer Martens bardzo słusznie i trafnie podkreśla znaczenie odpowiedniej motywacji trenera w jego pracy szkoleniowej. Stwierdza m.in.: „Możesz posiadać wszystkie umiejętności i rozległą wiedzę, ale bez motywacji właściwego ich wykorzystania nie osiągniesz powodzenia jako trener”.

Sposób przekazywania wiedzy i umiejętności praktycznych przez trenera Autor – w wielkim skrócie – przedstawia tak:

1. przeciętny trener mówi,
2. dobry trener objaśnia,
3. wybitny trener pokazuje,
4. wielki trener inspiruje.

Bardzo słuszne!!!

Omawiając zasady postępowania, Autor objaśnia, jak trener powinien komunikować się z zawodnikami oraz jak zachowywać się w przypadkach nieodpowiedniego zachowania się zawodników. Współpraca i komunikowanie się trenera nie dotyczy zresztą tylko zawodników, ale również prezesa, działaczy, rodziców, dziennikarzy, kibiców, a także innych trenerów. Porozumiewanie się (komunikacja) nie może być jednostronne, to znaczy, że nie tylko trener mówi, przekazuje swoje opinie i polecenia (wysyła przekazy), ale również wysłuchuje (otrzymuje przekazy). Przekazy mogą być słowne oraz ruchowe (mowa ciała). Te ostatnie są nader ważne i niedoceniane, ale zawodnicy szybko dostrzegają różne gesty trenera wyrażające np. zdziwienie, rozczarowanie, złość, zniechęcenie, ale także radość, zadowolenie, uznanie. Trenerzy nader często nie zdają sobie sprawy ze znaczenia „mowy ciała” (przekazu bezsłownego).

Niektórzy teoretycy sportu, oderwani całkowicie od praktyki, twierdzą, że można nauczać techniki i taktyki bez błędów i pomyłek. Oczywiście tak nie jest: zawodnik, ucząc się nowych działań i umiejętności, popełnia liczne błędy (zbytne napięcie mięśniowe, niepotrzebne przyruchy, zła zborność ruchów etc.). Ważne jest wczesne zauważenie błędu i jego usunięcie, niedopuszczenie do jego utrwalania. Błąd mocno utrwalaony jest nader trudno usunąć. Jak twierdzi Martens, „sportowcy popełniają błędy i to jest nieodłączny składnik procesu uczenia się”.

Za nader ważną wskazówkę należy uznać stwierdzenie: „Na młodych ludzi większy wpływ wywiera nie tylko to, co trener mówi, ale to, co i jak trener robi”.

Sport zaspokaja wiele potrzeb zawodników: potrzebę radości z jego uprawiania oraz pobudzenia, poczucia własnej wartości, a także odpowiedniego ukierunkowania, rodzaju i poziomu motywacji (bez tego nawet najbardziej utalentowany sportowiec nie osiągnie wielkich wyników). Zadaniem trenera jest dodatkowo motywowanie ucznia, z naciskiem raczej na motywy wewnątrzpochodne niż zewnątrzpochodne. Jednym ze sposobów dodatniego motywowania zawodnika jest dobór odpowiednich zadań – nie za łatwych i nie za trudnych. W motywowaniu zawodnika trener przede wszystkim powinien uwzględniać zasadę „**najpierw zawodnicy, a potem zwycięstwa**”. Powinien stosować współpracujący styl kierowania; umiejętnie porozumiewać się z zawodnikami, budować ich motywację wewnątrzpochodną, gdyż powodzenie to nie tylko zwycięstwo, ale również – a może przede wszystkim – poprawianie swoich umiejętności i osiąganie kolejnych zadań.

Autor nader trafnie zauważa, że w toku ćwiczeń i zawodów pewne sytuacje wywołują u sportowców stres. Otóż trzeba sobie z tego zdać sprawę, że to nie tyle i nie tylko sytuacje wywołują stres, ale postrzeganie tych sytuacji przez zawodnika czy trenera.

Autor bardzo przestrzega przed „ujemną dyscypliną” i władczym stylem kierowania, który w sporcie ma długą tradycję. Dyktatorski styl kierowania może przynosić krótkotrwałe skutki dodatnie, ale na dalszą metę jego oddziaływanie wychowawcze jest bardzo ujemne i nie sprzyja osiąganiu trwałych wielkich osiągnięć w zawodach.

Rainer Martens mocno podkreśla, że trener powinien lubić swoją pracę i że to powinno być widoczne. Dodaje też nader słusznie: „Jeżeli poczucie humoru jest częścią twojej osobowości, wykorzystaj to do obniżenia napięcia czy uczucia rozczarowania, by wielki wysiłek kształtowania zdolności czynnościowo-ruchowych czy uczenia się nawyków ruchowych był przyjemnością”.

Autor pisze bardzo dużo i dokładnie o ogólnych zasadach, wskazówkach radach, metodach i stylach kierowania w działalności trenera. W krótkiej recenzji nie można tego wszystkiego opisać. Można to bardzo krótko wyrazić słowami: ćwiczenia powinny być różnorodne, ciekawe, barwne i pobudzające.

#### 4. Nauczanie techniki i taktyki

*Opanowanie sprawnej techniki nie stanowi jedyne go czynnika gwarantującego powodzenie w zawodach. Zawodnik, który przez długi czas uczył się i doskonalił kolejne działania, jest dopiero w połowie drogi do osiągnięcia poziomu zapewniającego skuteczny udział w zawodach. Następnym krokiem jest nauczenie się, kiedy i jak dobrać odpowiednie działanie, które będzie skuteczne wobec przeciwnika, jego stylu walki, techniki i taktyki*

Roger Crosnier

Autor stwierdza, że ruchy (działania, nawyki czuciowo-ruchowe) w różnych dziedzinach sportu i w różnych sytuacjach są wykonywane i stosowane w różny sposób. Jest to oczywiste, ale – jak często podkreślam – często dostrzeganie rzeczy oczywistych bywa trudne. Kształtując nawyki ruchowe, ucząc danego działania, musimy pamiętać, że początkowo uczymy uogólnionego programu ruchu, a w jego stosowaniu w walce, w grze zawodnik musi sam oceniać sytuację i wykorzystywać poprawki wykonawcze, uwzględniając wymogi danej sytuacji taktycznej.

Rainer Martens wyróżnia trzy stadia nauczania-uczenia się nawyku czuciowo-ruchowego:

1. stadium umysłowe (pokaz i objaśnienia),
2. stadium praktyczne (uczenie się ruchu),
3. stadium automatyczne (ruch opanowany).

Te wymienione trzy stadia nauczania-uczenia się nawyku ruchowego odpowiadają trzem pierwszym stadium mojego podziału:

1. zaznajomienie z działaniem (pokaz, objaśnienia słowne),
2. uczenie się ruchu (próby wykonywania nauczanego działania, duże znaczenie kontroli wzrokowej, liczne błędy wykonania),
3. utrwalanie nawyku (coraz lepsze działanie i szybsze wykonanie w warunkach niezmiennych, błędy wykonania zanikają, kontrola wykonania oparta na czuciu głębokim, automatyzacja nawyku).

Jednakże Martens pomija stadium czwarte, szczególnie istotne w sportach i grach sportowych (liczne nawyki otwarte typu poznawczo-ruchowego, duże znaczenie taktyki, bezpośrednia walka z przeciwnikiem, potrzeba ciągłej oceny sytuacji taktycznej i błyskawicznego wyboru odpowiedniego działania). Jest to stadium doskonalenia nawyku czuciowo-ruchowego. Polega ono na nauczaniu-uczeniu się umiejętności zmiennego wykonania danego działania oraz wyboru, często w ułamku sekundy, właściwego działania w danej sytuacji taktycznej (odległość od przeciwnika, jego ruchy, lot piłki etc.)

Autor jednakże podkreśla słusznie, że nauczając określonych działań, a więc części składowych techniki sportowej (w sportach wielonawykowych), musimy pamiętać, że samo umiejętne i sprawne wykonywanie różnych działań nie wystarczy. Trzeba wiedzieć, kiedy, jak i który ruch zastosować. Stąd ogromne znaczenie odpowiedniego poziomu pobudzenia i motywacji, jakości i trafności postrzegania, szybkości i trafności wyboru właściwego ruchu, różnych właściwości uwagi.

W nauczaniu techniki – poszczególnych nawyków czuciowo-ruchowych – Martens zaleca następującą kolejność czynności:

1. wprowadzenie nowego nawyku,
2. pokaz oraz objaśnienia słowne,
3. ćwiczenie przez zawodników nakazanego działania,
4. poprawianie błędów.

Jak wiadomo, w nauczaniu nawyku czuciowo-ruchowego można stosować metodę całościową (uczymy od razu całościowego wykonania danego ruchu) lub metodę nauczania częściami (uczymy kolejno części składowych danego działania, a potem łączymy je w jedną całość). Martens omwiera dokładnie, kiedy stosować metodę całościową i kiedy cząstkową. Bardzo pogłębienie przedstawia to na rycinie, podkreślając, że wybór odpowiedniej metody zależy od złożoności

zadania (złożoności budowy ruchu) oraz od współzależności części składowych całego działania. Kiedy zatem złożoność działania jest niska i występuje przy tym mała zależność części składowych, stosujemy metodę całościową. Natomiast przy nauczaniu działania o złożonej budowie i niskiej współzależności części składowych stosujemy metodę nauczania częściami. Sięgnę do przykładu z szermierki: w nauczaniu zasłony i odpowiedzi wyminięciem można stosować metodę częściową, natomiast nauczając natarcia zwodzonego, należy bezwzględnie zastosować metodę całościową. Nawiasem mówiąc, wielu trenerów naucza natarcia zwodzonego metodą częściową, co powoduje błędne i nieskuteczne stosowanie tego działania w walce.

W ciągu wielu dziesiątków lat działalności w szermierce dostrzegłem inne ciekawe zjawisko. Zauważyłem mianowicie, że skrajni introwertycy postrzegają sytuacje szczegółowo i unikają nadmiaru bodźców. Dlatego wolą ćwiczenia metodą częściami oraz ćwiczenia powtarzane, niezmiennie. Natomiast skrajni ekstrawertycy, wiecznie zgłodniali nowych i silnych bodźców z otoczenia, postrzegają otoczenie całościowo i chyba dlatego wolą ćwiczenia metodą całościową oraz ćwiczenia zmienne i przeplatane. Jest oczywiste, że wielu nawyków czuciowych można nauczać, stosując naprzemiennie metody całościowe i cząstkowe. Wykorzystuje się wówczas zalety, dodatnie strony obu tych metod.

Martens opisuje nader dokładnie różne odmiany metod całościowo-częściowych. Niestety, ograniczona objętość recenzji nie pozwala na ich dokładne omówienie. Autor ostro krytykuje zjawisko, które ja nazywam fiksacją czynnościową, a które polega na tym, że trener stosuje metody, sposoby prowadzenia ćwiczeń i ich dobór w sposób niezmienny – mimo że mamy już nowe badania, nowe teorie i metody, nowe przepisy, nowe sposoby rozgrywania zawodów i sędziowania. Pisze tak: „Wielu trenerów prowadzi i dobiera ćwiczenia w pewien sposób tylko dlatego, że tak je prowadzili ich trenerzy”. Ja często cytuję zdanie Michaela Marksa, który napisał: „Przyznam się, że bardzo mnie złości, kiedy widzę, jak trener prowadzi ćwiczenia tak, jak jego trener czynił 20–30 lat temu, lub robi to, co mu właśnie przyszło do głowy”. Martens zaleca krótko: „Ćwicz działania tak, jak one występują w grze, a twoi zawodnicy będą grać tak, jak ćwiczą”. Podaje 7 zasad nauczania techniki (wybranego działania, nawyku czuciowo-ruchowego):

1. wybierz odpowiednie działanie,
2. ćwicz je w warunkach zbliżonych do warunków gry, zawodów,
3. nowe działania ćwicz krótko, ale często,
4. wykorzystuj w pełni czas przeznaczony na ćwiczenia,
5. wykorzystuj wszystkie możliwe pomoce i sprzęt,
6. staraj się, aby zawodnik każde ćwiczenia odczuwał jako postęp dający zadowolenie,
7. ćwiczenie powinno sprawiać zawodnikowi przyjemność i radość.

Nauczanie-uczenie się nawyków czuciowo-ruchowych jest stosunkowo proste i łatwe w sportach, w których występuje tylko jeden nawyk ruchowy – pojedynczy czy ciągły – zamknięty, typu ruchowego (np. konkurencje lekkoatletyczne, jazda na rowerze, pływanie etc.). Jest wyraźnie trudniejsze w sportach o wielu nawykach zamkniętych typu ruchowego (gimnastyka artystyczna, jazda figurowa na lodzie). Jest natomiast niezwykle trudne w sportach wielonawykowych, o nawykach otwartych typu poznawczo-ruchowego (sporty walki, gry sportowe), w których występują ciągle zmienne, nieprzewidziane sytuacje i bezpośredni przeciwnik, który z nami walczy. W odróżnieniu od gimnastyki czy jazdy figurowej na lodzie, w grach i sportach walki nie wystarczy piękne wykonanie ciągu przewidzianych i zaplanowanych ruchów, ale trzeba błyskawicznie wybierać właściwe działania, stosownie do sytuacji na korcie, planszy, ringu, boisku i zachowania przeciwnika.

W sportach o licznych nawykach otwartych i dużym znaczeniu postrzegania, uwagi, zaskoczenia, umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych nauczamy techniki i taktyki w ten sposób, że najpierw przez długi czas nauczamy kolejno różnych działań (nawyki czuciowo-ruchowe) i dopiero po opanowaniu na wysokim poziomie dużej liczby działań przystępujemy do ćwiczeń wielozadaniowych, do walk ćwiczebnych, gier ćwiczebnych, a w końcu do zawodów. Martens nazywa to *traditional approach* – ujęcie tradycyjne, czyli można by to określić jako „najpierw szczegóły, a potem całość”.

Ten sposób nauczania (nie pojedynczego nawyku, ale techniki i taktyki danej dziedziny sportu) jest mało skuteczny. Zawodnik tak szkolony – chociaż potrafi bezbłędnie i szybko wykonywać poszczególne działania (np. kozłowanie piłki, rzut do kosza, podanie albo pchnięcie,

wypad, zasłona etc.) – w walce na boisku, planszy czy korcie jest prawie bezradny, ponieważ nie potrafi zastosować tych działań w odpowiedniej sytuacji. Dlatego Martens, znakomity psycholog i specjalista od gier zespołowych, zaleca *games approach*, które można określić jako nauczanie „od całości poprzez szczegół do całości”. Polega ono na tym, że uczniów zaznajamia się najpierw z ogólnymi zasadami gry i po opanowaniu wstępnym kilku podstawowych działań zawodnicy przystępują do gry lub do walki. Wówczas rozumieją sytuacje zmienne gry, że trzeba dokonywać wyborów działania, obserwować pilnie przeciwnika, starać się go zaskoczyć. Kiedy mają już podstawowe pojęcie o istocie ich gry czy walki, doskonałą najważniejszą z grubsza opanowane działania i uczą się nowych działań (nawyków ruchowych). W toku specjalnych ćwiczeń i gier ćwiczebnych uczą się umiejętności techniczno-taktycznych (stosowanie działań w zmiennej sytuacji walki na podstawie wyuczonych odpowiedzi czuciowo-ruchowych) i umiejętności taktycznych (stosowanie wybranych działań na podstawie obserwacji działań przeciwnika), a także czynności przygotowawczych (ukrywanie własnych zamiarów, wprowadzanie w błąd przeciwnika, odgadywanie zamiarów przeciwnika, utrudnianie gry przeciwnikowi etc.). Ten sposób nauczania techniki i taktyki sprzyja również doskonaleniu trafności i szybkości postrzegania, trafności i szybkości wyborów działania w zmiennej sytuacji walki i z czynnie przeciwdziałającym przeciwnikiem, poprawie natężenia, zakresu, wybiórczości, podzielności i przerzutności uwagi, co właśnie jest niezmiernie ważne w grach sportowych i w sportach walki.

Martens zaleca, by trener pilnie obserwował ćwiczenia, walki ćwiczebne i zawody, oceniając sprawność działania zawodników oraz starając się dostrzec błędy po to, aby je ocenić i starać się usunąć. Stale resztą – podobnie jak ja – podkreśla, że dostrzeganie i usuwanie błędów stanowi ważny składnik procesu zaprawy. Jeżeli zawodnik w trakcie ćwiczeń wykonuje sprawnie i poprawnie różne działania, a w zawodach popełnia błędy techniczne (błędy wykonania), to przypuszczalnie jest mu potrzebna pomoc i wsparcie trenera lub psychologa, którzy mogą pomóc w kształtowaniu odporności na sytuacje trudne, określeniu optymalnego poziomu i kierunku motywacji osiągnięć. Jeżeli natomiast zawodnik w trakcie walk czy gier ćwiczebnych stosuje skuteczną taktykę, a w zawodach źle rozpoznaje sytuacje, źle dobiera swoje działania, to w trakcie ćwiczeń należy zwrócić baczność na umiejętności taktyczne oraz stan pobudzenia zawodnika.

R. Martens przykłada wielką wagę do taktyki i procesów umysłowych oraz emocji zawodnika. Pisze m.in.: „Bardzo często trenerzy skupiają całą swoją uwagę w procesie szkolenia na sprawności wysiłkowej i umiejętnościach technicznych, a zaniedbują przygotowanie taktyczne i umysłowe”.

Za najważniejsze w przygotowaniu taktycznym zawodnika Martens uważa:

1. „odczytywanie gry”, czyli wysoką jakość, szybkość i trafność postrzegania sytuacji w walce, w grze,
2. przekazywanie wiedzy oraz umiejętności pozwalających szybko podejmować właściwą decyzję w walce,
3. wybór działania dostosowany do sytuacji.

Ja bym tu jeszcze dodał niezmiernie ważny czynnik w sportach walki i w grach sportowych, mianowicie wyczucie zaskoczenia, tj. umiejętność błyskawicznego dostrzegania sytuacji odpowiedniej do zastosowania jakiegoś skutecznego działania (nieostrożny ruch przeciwnika, jego błąd, obniżenie skupienia uwagi etc.).

Autor wielokrotnie i mocno podkreśla znaczenie umiejętności (zdolności) poznawczych (*cognitive skills*), do których zalicza przede wszystkim postrzeganie i skupienie uwagi. O znaczeniu umiejętności poznawczych tak pisze: „Umiejętności poznawcze – zdolność do postrzegania i odczytywania sytuacji – należą do najważniejszych czynników odróżniających zawodników wybitnych od przeciętnych”.

Samo postrzeganie określa krótko jako „zdolność do rozpoznawania i interpretowania bodźców czuciowych”. Dodaje, że „dobrze wyszkoleni, zdolni zawodnicy potrafią kierować swoją uwagę na ważne, istotne bodźce”. Jest to nader ważna wybiórczość postrzegania – odróżnianie bodźców istotnych od nieistotnych. Jest to niezmiernie ważne w sytuacji ostrego współzawodnictwa, kiedy różne bodźce mogą powodować rozproszenie uwagi.

Za niezmiernie ważny czynnik w działalności sportowej uważa Martens samopoznanie (*self-knowledge*), które polega na tym, że zawodnik trafnie ocenia swoje zalety i swoje słabe strony w zakresie techniki, taktyki oraz zdolności sprawnościowych i umysłowych.



W nauczaniu i doskonaleniu taktyki (umiejętności techniczno-taktycznych oraz taktycznych), zwłaszcza w kształtowaniu umiejętności szybkiego i trafnego wyboru działania (*decision making skills*). Autor podkreśla i zaleca, co następuje:

1. Nauczaj taktyki najpierw całościowo, a potem częściami w kolejności:
  - a) złożona taktyka,
  - b) prosta taktyka,
  - c) bardzo złożona taktyka.
2. Zachęcaj zawodników do obserwowania i spostrzegania, jak inni podejmują decyzje.
3. Zachęcaj swoich uczniów do obserwowania samych siebie w trakcie ćwiczeń i w trakcie zawodów.
4. Staraj się, aby ćwiczenia były różnorodne i urozmaicone (a więc ćwiczenia zmienne i przeplatane). Ćwiczenia powtarzane (*blocked practise*) dają początkowo lepsze wyniki, zawodnik szybciej się uczy nowych działań, ale po pewnym czasie znacznie skuteczniejsze są ćwiczenia przeplatane (*random practise*). Są one, oczywiście, bardziej zbliżone do warunków walki (wybór działania, za każdym razem nowy program ruchowy w głowie). Podobnie łatwiejsze są ćwiczenia niezienne (dany ruch wykonywany stale tak samo), ale bardziej skuteczne na dalszą metę są ćwiczenia zmienne, zbliżone do warunków zawodów (jedno działanie, zależnie od sytuacji, wykonuje się w różny sposób).
5. Staraj się zapewnić stale informację zwrotną (ocena wykonania, nanoszenie poprawek, wytykanie błędów, pochwały etc). Informacja zwrotna zewnątrzpochodna – uwagi, wskazówki, rady trenera – jest bardziej skuteczna, jeżeli nie jest stosowana zbyt często; nadmiar uwag, rad, wskazówek działa ujemnie, „zabija” samodzielność zawodnika i jego zdolności do samooceny. Trenerzy, którzy w trakcie ćwiczeń i podczas zawodów zasypują zawodnika lawiną rad, wskazówek, poleceń, nie pozwalają mu nauczyć się szybkiej oceny sytuacji i podejmowania szybkich i trafnych wyborów działania. Zasada ogólna to: więcej rad i wskazówek, kiedy zawodnik uczy się nowego działania (nawyku czuciowo-ruchowego) czy jakiejś umiejętności taktycznej, znacznie mniej rad i wskazówek, kiedy zawodnik opanował już spory zasób działań i umiejętności taktycznych.

Martens zwraca słusznie uwagę na to, że wielu trenerów posiada dużą wiedzę i umiejętności dotyczące nauczania techniki, ale gorzej jest z nauczaniem taktyki. A przecież w sportach walki i w grach sportowych technika to dopiero wstęp. Aby wygrać walkę, trzeba umieć stosować odpowiednie działania w odpowiedniej sytuacji. Tu potrzebna jest taktyka. Autor tak to ujął: „Trenerzy rozporządzają wielką wiedzą o technice, ale znacznie słabiej znają taktykę”. I dlatego „trener musi uczyć zawodników nie tylko, jak odczytywać (postrzegać) grę, ale jakie działania wybierać i stosować w danej, postrzeganej sytuacji”.

Rainer Martens przywiązuje duże znaczenie do planowania. „Nieprzygotowanie planu to... planowanie niepowodzenia”. Bardzo trafna uwaga. Autor opisuje, jak przygotowuje się plany i programy na dany okres treningowy, program jednostki treningowej, roczny plan szkoleniowy, plan na okres główny (startowy) roku. W planowaniu należy uwzględnić:

- 1) określenie działań i umiejętności, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę,
- 2) trzeba dobrze poznać swoich uczniów (zasada indywidualizacji),
- 3) trzeba dokładnie ocenić warunki i sytuację w klubie, sekcji, kadrze,
- 4) należy wyznaczyć kolejność ważności celów i zadań szkoleniowych,
- 5) należy wybrać odpowiednie formy i metody prowadzenia różnych ćwiczeń,
- 6) należy ustalić rozplanowanie jednostek (lekcji) na dany okres.

Ad 3) Trener musi ocenić częstotliwość i czas trwania jednostek treningowych, liczbę zawodników, trenerów, instruktorów, sale, sprzęt, środki finansowe, współdziałanie rodziców, działaczy, inne czynniki.

Ad 5) Można stosować przeróżne formy i metody szkolenia. Autor osobiście jest zwolennikiem następującego stosowania metod:

- zaczynać od metod całościowych (*games approach*),
- potem zadaniowe (usamodzielniające),
- następnie znowu metody całościowe.

Uważam, że jest to korzystne w zaprawie sportowych gier zespołowych. W sportach walki, jak sądzę, należy nieco inaczej dobierać kolejne metody, co opisałem w wielu moich książkach i opracowaniach metodyczno-szkoleniowych.

Ad 6) Należy zaplanować:

- datę, godziny, salę etc.,
- główne zadania ćwiczeń,
- potrzebny sprzęt,
- rozgrzewkę,
- ćwiczenia, doskonalenie już poznanych działań,
- nauczanie nowego działania (nawyku czuciowo-ruchowego),
- ćwiczenia uspokajające (*cool-down*),
- komentarze, uwagi, wskazówki trenera,
- ocenę jednostki treningowej.

Z techniczno-taktycznym nurtem zaprawy sportowej związane jest kształtowanie różnych zdolności poznawczych, psychicznych oraz oddziaływanie wychowawcze. Trener musi dbać o budowanie u zawodników samozaufania (pewności siebie), odporności na sytuacje trudne, różnych właściwości uwagi (skupienie, zakres, wybiórczość, podzielność, przeczutność), panowania nad pobudzeniem i stanami lęku etc.

Trener powinien się również starać, aby wykształcić u swoich uczniów zdolności do porozumiewania się, oraz rozwijać dodatnie cechy osobowości.

## 5. Kształtowanie sprawności czynnościowo-ruchowej

*Ćwiczenia sprawności wysiłkowej nie zapewniają powodzenia, ale brak takich ćwiczeń niechybnie prowadzi do porażki.*

Rainer Martens

Omawianie poglądów Autora recenzowanej książki zacznę od krótkiego przedstawienia moich poglądów na istotę, znaczenie i nazewnictwo sprawności czynnościowo-ruchowej. Uważam bowiem, że porównywanie różnych poglądów, nazewnictwa i klasyfikacji jest dobrym sposobem na rozeznanie własnej wiedzy. Mądry Rabbi Yehuda przed wiekami słusznie zauważył, że „mądrym człowiekiem jest ten, kto od każdego radę przyjmie” (nie obawiam się przy tym posądzenia o zarozumiałstwo, bo w roku 1599 George Silver w swym słynnym dziele *Paradoxes of Defence*, wymieniając wiele zalet uprawiania szermierstwa, stwierdził m.in, że „niszczy zgubne zarozumiałstwo”).

Otóż zdolności czynnościowo-ruchowe można podzielić na zdolności wysiłkowe (energetyczne) i zbornościowe (koordynacyjne). Do zdolności wysiłkowych należą siła i wytrzymałość. Zdolnością mieszaną (zawierającą przejawy zdolności wysiłkowych i zbornościowych) należy szeroko rozumianą szybkość. Szybkość połączona z błyskawiczną orientacją i zaradnością ruchową to zwinność.

Wśród wielu zdolności zbornościowych można wyróżnić: pojętność ruchową (zdolność do uczenia się nowych ruchów i/lub przerabiania starych nawyków ruchowych); kierowanie ruchami oraz przystosowanie ruchowe z błyskawiczną zaradnością ruchową. Błyskawiczna zaradność ruchowa to umiejętność zastosowania „w ogniu walki” ruchu lub zestawu ruchów złożonych z opanowanych nawyków, których zawodnik w takiej postaci nigdy nie ćwiczył.

Wyróżniamy zdolności wysiłkowe wszechstronne (podstawowe, ogólne, „ogólnorozwojowe”), ukierunkowane i swoiste (specjalne). Zdolności wysiłkowe ukierunkowane są zbliżone do wysiłków występujących w danej dziedzinie sportu, a zdolności wysiłkowe specjalne to występujące w działalności zawodnika w danej dziedzinie sportu, a więc siła, wytrzymałość czy szybkość piłkarza, pięściarza, szermierza, pływaka etc.

Z moich licznych badań, sprawdzianów i obserwacji wynika, że zdolności wysiłkowe wszechstronne (podstawowe, ogólne) są niezmiernie ważne w pierwszym etapie szkolenia, kiedy zapewniają dziecku rozwój ruchowy i przystosowawczy, ułatwiają rozwijanie zdolności ukierunkowanych i swoistych oraz przyczyniają się do uzyskiwania dobrych wyników w zawodach (ale tylko w pierwszym etapie szkolenia). W kolejnych etapach szkolenia znaczenie sprawności ogól-

nej wyraźnie maleje. Maleje też jej wpływ na poziom zdolności ukierunkowanych i specjalnych oraz na wyniki w zawodach. W dalszych etapach szkolenia sprawność wszechstronna służy jedynie czynnemu odpoczynkowi, odprężeniu psychicznemu, zapobieganiu urazom i przeciążeniom oraz ułatwia szybszy proces odnowy po dużym wysiłku. Znaczenie zdolności wysiłkowych ukierunkowanych i specjalnych nieznacznie maleje w kolejnych etapach szkolenia, ale stale jest bardzo istotne i ważne. W kolejnych etapach szkolenia szermierza (a tak jest chyba i w innych sportach walki i w grach sportowych) coraz większy wpływ na wyniki w zawodach mają zdolności wysiłkowe specjalne, poziom przygotowania technicznego, umiejętności techniczno-taktyczne i taktyczne, szybkość i trafność postrzegania, szybkość i trafność odpowiedzi czuciowo-ruchowych (reakcji psychomotorycznych), szybkość i trafność wyborów działania, wyuczucie zaskoczenia, różne właściwości uwagi, odporność na sytuacje trudne, właściwy, optymalny dla danego zawodnika i sytuacji poziom pobudzenia oraz właściwy poziom i treść motywacji osiągnięć.

Po tym nieco przydługim wstępie, który – mam nadzieję – ułatwi porównanie i ocenę poglądów R. Martensa, przedstawię (niestety, bardzo skrótowo) jego poglądy. A jego nazewnictwo i podział różnych części składowych sprawności czynnościowo-ruchowych jest bardzo oryginalny.

Ogólnie można powiedzieć, że ćwiczenia sprawnościowe, zwłaszcza kształtowanie ogólnych, wszechstronnych zdolności wysiłkowych (ćwiczenia ogólnorozwojowe), są przeceniane. I to nader słusznie stwierdził Martens, pisząc m.in.: „Jeżeli prowadzisz ćwiczenia sprawnościowe swoich zawodników, opierając się na micie lub tradycji twego sportu, a nie na nauce o sporcie i fizjologii, pozbawiasz swoich zawodników szansy wykazania swoich najlepszych możliwości”.

Autor nader słusznie podkreśla znaczenie zasady swoistości zaprawy sportowej oraz przeniesienia dodatniego wprawy. „Zgodnie z zasadą swoistości najlepszym sposobem rozwijania sprawności fizycznej w twoim sporcie jest takie oddziaływanie na układ energetyczny i mięśniowy, które tak ściśle, jak to jest możliwe, odzwierciedla rodzaj wysiłku stosowany w twym sporcie. [...] zasada swoistości mówi nam, że najlepszym treningiem jest uprawianie twego sportu, ale aby zastosować zasadę przeciążenia (*overload*), by poprawić przemiany tlenowe, możesz wprowadzić inne ćwiczenia celem zwiększenia natężenia treningu”.

W sprawności czynnościowo-ruchowej („fizycznej”, „motorycznej”) Autor wyróżnia:

- 1) zdolności energetyczne,
- 2) zdolności mięśniowe.

Wśród zdolności energetycznych wyróżnia: a) sprawność tlenową (jedna odmiana procesu tlenowego), b) dwie odmiany procesów beztlenowych. Opisuje bardzo dokładnie czynności fizjologiczne, kiedy i jak występują procesy tlenowe i dwie odmiany procesów beztlenowych, jak i kiedy je należy doskonalić.

Inną częścią składową sprawności czynnościowo-ruchowej (*physical fitness*) jest według Martensa sprawność mięśniowa (*muscle fitness*) – zdolności mięśniowe, wśród których wyróżnia się gibkość, siłę, wytrzymałość mięśniową, szybkość, moc.

Sprawność mięśniową (*muscular fitness*) Martens określa następująco: „Sprawność mięśniowa oznacza, że zawodnik powinien mieć odpowiedni poziom siły, mocy, wytrzymałości, szybkości i gibkości, których wymaga sport, pamiętając o tym, że każda dziedzina sportu ma swoje, swoiste wymogi”.

Siła mięśniowa to maksymalny poziom siły, jaką mięsień potrafi rozwinąć w pojedynczym wysiłku. Siła stanowi podstawę sprawności mięśniowej i wpływa na wytrzymałość, szybkość i moc. Siłę można doskonalić poprzez podnoszenie ciężarów większych od tych, do których mięsień był przyzwyczajony.

Wytrzymałość mięśniowa jest zdolnością mięśnia do wielokrotnego powtarzania skurczów lub do długotrwałego skurczu poniżej siły maksymalnej.

Szybkość jest to według Martensa „poruszanie się od punktu A do punktu B, obejmuje czas reakcji i czas ruchu”. A więc w tym przypadku ma on na myśli odpowiedź czuciowo-ruchową oraz okres utajony (ośrodkowy) odpowiedzi i okres wykonawczy odpowiedzi (ruch). Czas reakcji, według koncepcji Martensa, a więc okres utajony odpowiedzi czuciowo-ruchowej (reakcji psychomotorycznej), to czas od pojawienia się istotnego bodźca do zapoczątkowania ruchu. Długość utajonego okresu odpowiedzi można poprawiać odpowiednimi ćwiczeniami, które wpły-

wają na czynności układu nerwowego i mięśniowego. Szybkość ruchu (końcowy, wykonawczy okres odpowiedzi czuciowo-ruchowej) zależy od wrodzonych właściwości różnych rodzajów włókien mięśniowych, ale może być poprawiana poprzez odpowiednie ćwiczenia siły, szybkości i mocy.

Moc, zwana również siłą zrywową, stanowi połączenie siły i szybkości. Jest to siła zastosowana z wielką szybkością – potrzebna w różnych działaniach w wielu dziedzinach sportu (start biegacza, wypad szermierza, zagrywka siatkarza etc). Moc zwiększamy poprzez zwiększanie siły i szybkości ruchu.

Gibkość jest to zdolność do wykonywania różnych ruchów w stawach zgodnie z wymogami różnych dziedzin sportu. Brak gibkości w wielu dziedzinach sportu ogranicza zasięg ruchów, obniża szybkość wykonania ruchu i naraża na urazy. Gibkość rozwija się poprzez ćwiczenia rozciągające.

Autor podaje przykłady różnych sposobów kształtowania zdolności mięśniowych w różnych dziedzinach sportu, uwzględniając różne poziomy siły, liczbę powtórzeń ćwiczeń oraz rodzaj wytrzymałości (wytrzymałość krótko-, średnio- i długotrwała). Opisuje też dokładnie budowę mięśni i procesy fizjologiczne zachodzące podczas ich skurczów.

Martens zaleca trenerowi określenie „potrzeb mięśniowych” danej dziedziny sportu, określenie sprawności mięśniowej podopiecznych i dobór odpowiednich ćwiczeń (np. ćwiczeń rozciągających dla kształtowania gibkości, ćwiczeń siły i szybkości dla kształtowania mocy). Opisuje również dokładnie przeróżne sprawdziany określające stan i sprawność mięśni zawodników.

Mnie osobiście wydaje się dziwne to, że tak wytrawny znawca sportu, nauki o ruchu człowieka, fizjologii etc. w ogóle nie wspomina o zdolnościach zbornościowych (koordynacyjnych), tak niesłychanie ważnych we wszystkich dziedzinach sportu. W niektórych dziedzinach sportu poziom odpowiednich zdolności wywiera przemożny wpływ na wyniki w zawodach, np. w gimnastyce (pojętność ruchowa, kierowanie ruchami) czy w sportach walki i w grach sportowych (pojętność ruchowa, przystosowanie ruchowe wraz z błyskawiczną zaradnością ruchową).

Na zakończenie Autor opisuje dokładnie zasady kierowania i zarządzania, zdolności organizatorskie i przywódcze trenerów, znaczenie spójności zespołu i przepływu informacji, odżywianie sportowca, zwalczanie narkotyków oraz przeróżne funkcje trenera: szkoleniowe, wychowawcze, organizacyjne, przywódcze, podkreślając stale ważność i znaczenie oddziaływania wychowawczego. Podaje też nader liczne przykłady różnych badań i sprawdzianów.

Podobnie dziwi mnie to, że Autor, pisząc o wytrzymałości, skupia się jedynie na wytrzymałości mięśniowej. Otóż ja uważam, że wytrzymałość jest przejawem odporności na różne rodzaje zmęczenia, a więc wytrzymałość na zmęczenie postrzeniowe (ciągle postrzeganie sytuacji walki, skupienie i inne właściwości uwagi, wypatrywanie bodźców, obserwacja zachowania przeciwnika), odporność na zmęczenie umysłowe (planowanie taktyki walki, odgadywanie i przewidywanie ruchów przeciwnika etc.), odporność na zmęczenie emocjonalne (odczucia związane z walką, radość, obawa przed porażką itp.) oraz odporność na zmęczenie wysiłkowe (nie tylko mięśni).

Wytrzymałość jest bardzo swoista – inna zegarmistrza, chirurga, fryzjera, maszynisty, skrzypka, reżysera, sprintera, maratończyka, pięściarza, szermierza etc. Wytrzymałość sprintera w sposób oczywisty różni się od wytrzymałości maratończyka.

Chociaż w większości zagadnień poruszanych przez Martensa nasze poglądy są zadziwiająco zgodne – a czasem nawet sposób ich wyrażania jest nader podobny – to jeżeli chodzi o nazewnictwo i podział sprawności czuciowo-ruchowych nasze poglądy się różnią. Nie jest to tragedia, bowiem różnica poglądów nieraz prowadzi do nowych obserwacji, badań, sprawdzianów i przemyśleń.

## 6. Uwagi i wnioski końcowe

*Przede wszystkim liczą się zawodnicy, a dopiero potem zwycięstwa. Łatwo jest to powiedzieć, ale o wiele trudniej zastosować w praktyce.*

Rainer Martens

Nader skrótowe omówienie książki o tak potężnej objętości i zawierającej ogrom cennych wiadomości, rozważań, wskazówek dotyczących pracy i osobowości trenera nie jest sprawą łatwą. Mam jednak nadzieję, że chociaż częściowo udało mi się przekazać najważniejsze wiado-

mości i myśli Autora, które – notabene – w ogromnej większości są zbieżne z moim doświadczeniem trenerskim i moimi poglądami.

Postaram się teraz przedstawić i przekazać najważniejsze treści omawianego dzieła (kolejność punktów nie świadczy o ich wartości i znaczeniu).

- 1) Godna podkreślenia jest jedność teorii i praktyki, współzależność poznania i działania, wiedzy i umiejętności praktycznych. Autor przed podaniem wskazówek praktycznych, jak nauczać, jak dobierać, jak prowadzić ćwiczenia, jak kierować zespołem sportowym, jak odnosić się do zawodników, podaje obszerne wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, nauki o ruchu, teorii i metodyki treningu, psychologii etc. Liczne ryciny, tabele, podsumowania, pytania do czytelnika ułatwiają dogłębne zrozumienie treści wywodów Autora. Uważam to za niezwykle cenne i pożyteczne. Podawanie tylko teorii lub tylko praktyki jest jednostronne.
- 2) Jak już podkreślałem, przez całą treść książki przewija się hasło „przede wszystkim zawodnicy, a dopiero potem zwycięstwa”. Autor, oczywiście, rozumie i docenia znaczenie współzawodnictwa i zwycięstwa w sporcie wyczynowym, ale uważa, że pierwszym obowiązkiem trenera jest wychowanie zawodnika, zapewnienie mu zdrowia, sprawności ruchowej, radości z uprawiania sportu, kształtowania dodatnich cech osobowości, odporności na sytuacje trudne, uporczywości działania, odpowiedniego kierunku i poziomu motywacji, jednym słowem – wszystkiego tego, co jest potrzebne również w życiu codziennym. Ważne jest zwycięstwo we współzawodnictwie sportowym, ale ważniejsze jest zwycięstwo w życiu. Trener powinien dążyć do tego, aby jego podopieczni byli „zwycięzcami w życiu” (*winners in life*).
- 3) Autor bardzo mocno podkreśla znaczenie zasady swoistości zaprawy sportowej, której istotą jest dostosowanie doboru ćwiczeń, sposobów ich prowadzenia, treści, metod i form treningu do swoistych wymagań danej dziedziny sportu czy konkurencji. Bardzo krytycznie ocenia ćwiczenia, które nie zapewniają dodatniego przenoszenia wprawy. Ta zasada jest nader często niedoceniana przez wielu trenerów, a jak stale powtarzam: bieganie wokół boiska nie poprawi poziomu gry w piłkę, podobnie jako chodzeniem wokół stołu nie poprawi się poziomu gry w bilard.
- 4) Rainer Martens trafnie zauważa, że wielu trenerów bardzo jednostronnie kładzie nacisk na kształtowanie zdolności wysiłkowych (energetycznych) często niedostosowanych do danej dziedziny sportu oraz na technikę w wąskim tego słowa znaczeniu (poprawianie wykonywania poszczególnych ruchów), a zapomina o dostosowaniu tych ruchów czy działań (nawyków ruchowych) do sytuacji, jaka panuje w zawodach (nieustannie zmieniające się warunki, przeciwdziałanie przeciwnika itp.). Takie ćwiczenia nie zapewniają zawodnikowi opanowania umiejętności techniczno-taktycznych (stosowanie działań na podstawie wyuczonych odpowiedzi czuciowo-ruchowych), umiejętności taktycznych (stosowanie w walce przemysłanych, przewidzianych działań) ani procesów wykonawczych, czyli procesów psychicznych związanych ściśle z działalnością ruchową (postrzeganie na poziomie pojęciowo-czynnościowym, szybkość i trafność odpowiedzi czuciowo-ruchowych, odpowiedni poziom, wybiórczość, przerzutność oraz podzielność uwagi).
- 5) Autor słusznie krytykuje tych trenerów, którzy nie nadążają za rozwojem nauki, nie doceniają przemian w sporcie, przepisach, sposobach sędziowania, nie zaznajamiają się z wynikami nowych badań etc. i prowadzą ćwiczenia tak, jak prowadzono je przed wieloma laty.
- 6) Autor podkreśla wielką rolę oddziaływania wychowawczego trenera. Zawodnicy, zwłaszcza bardzo młodzi, naśladują – nieraz bezwiednie – postawy, zachowania, sposób wyrażania się, poglądy, poczucie humoru trenera i dlatego trener musi zwracać baczną uwagę na swoje zachowanie, sposoby nauczania, oddziaływanie wychowawcze. Należy przy tym pamiętać, że wychowujemy nie tyle tym, co mówimy, ale tym, kim jesteśmy.
- 7) Autor daje wiele cennych rad i wskazówek odnośnie do planowania, programowania procesu zaprawy sportowej oraz poszczególnych jednostek treningowych.
- 8) Autor jest przede wszystkim znawcą zespołowych gier sportowych i jego wywody dotyczą głównie tych dziedzin sportu. Niemniej są równie ważne dla innych dziedzin sportu, w tym szczególnie dla sportów walki (liczne nawyki czuciowo-ruchowe otwarte typu poznawczo-ruchowego, ogromne znaczenie umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych, postrzeganie, reagowanie, wyborów działania, procesów psychoruchowych etc.).