

Uczyć lepiej

ISSN 1641-5825



OŚRODEK
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
W POZNANIU



cjału młodego człowieka to szczególnie odpowiedzialne zadanie trenera. Trafna ocena możliwości pozwala wybrać odpowiednią strategię pracy ze słabszymi zawodnikami i właściwy sposób postępowania z tymi, których predyspozycje są dużo większe. Jest to bardzo istotny aspekt psychologii oddziaływać w sporcie. Zbyt duża presja wyników lub też oczekiwania dyrekcyj, rodziców czy samego trenera może okazać się paralizująca dla zawodnika. Poziom odpowiedniego pobudzenia jest niezbędny do optymalnego funkcjonowania, jednak jeśli stres okazuje się zbyt duży, to efektywność działań spada bardzo szybko. Inaczej rzecz ujmując, stres jest dobry wówczas, kiedy to my panujemy nad nim, a destrukcyjny wtedy, gdy to on zaczyna panować nad nami. Przypominanie zawodnikom o stawce meczu, formułowanie komunikatów w stylu: *Musicie to zrobić dla dobra szkoły*, darzuci sportowcom dodatkowe obciążenie, którego mogą nie udźwignąć.

Ze stresem wiąże się nie tylko sam start, ale także sytuacja po meczu. Gloryfikacja zwy-

cięzców jest dziś powszechna, sport zaś pozostał chyba jednym z nielicznych obszarów, w którym także przegranemu oddaje się szacunek po zakończonej potyczce. Prosty gest podania sobie dłoni może być wyrazem uznania dla przeciwnika, którego właśnie pokonałem. Jest wielu sportowców, którzy twierdzą, że aby nauczyć się wygrywać, trzeba najpierw nauczyć się przegrywać. Michael Jordan podkreślał wiele razy, że poniósł w życiu wiele porażek, ale to właśnie one doprowadziły go do sukcesu. Nie wiadomo, ile prawdy jest w wypowiedziach sędziego, który podczas Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie zdyskwalifikował Roberta Korzeniowskiego na 500 metrów przed metą. Arbiter ten twierdził, że dzięki temu nasz chodźniarz poprawił technikę. Wiadomo jednak, że tak dotkliwa porażka zadziałała na tyle motywująco na naszego zawodnika, że podczas kolejnych Igrzysk zdobył on dwukrotnie złoty medal olimpijski. Przegrana może więc być znakomitą lekcją w myśl zasady, że doświadczenie to coś, co zdobywasz, gdy nie zdobędziesz tego, co chciałeś.

Podsumowując wcześniejsze rozważania, mogę jeszcze dodać, że w sporcie, a zwłaszcza tym młodzieżowym, ważne jest, by pozostać wiernym jego prawdziwym idealom. Warunków do spełnienia jest kilka, a najważniejsze z nich to:

- ustawianie poprzeczki wspólnie z zawodnikiem, najlepiej na drodze świadomego dialogu;
- uświadomienie podopiecznym, że porażka ma niepowtarzalną wartość nauki poprzez doświadczenie;
- nauczenie czerpania satysfakcji z gry – niezależnie od wyniku.

Rzecz cała rozgrywa się przecież o najwyższą stawkę – wychowanie zawodnika, który nie będzie maszyną do osiągnięcia zwycięstw, lecz wciąż wzrastającym człowiekiem.

Marcin Kochanowski – psycholog pracujący w sporcie; wykładowca w Wyższej Szkole Sportowej im. K. Górskiego w Łodzi; psycholog Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz reprezentacji Polski w koszykówce na wózkach

Dobre praktyki

Projekty artystyczno-edukacyjne poznańskiej Sekcji Szermierczej

Muszkietierowie z „Warty”

Wsluchując się uważnie w wypowiedzi szermierzy, można zauważyć, że olimpizm i *fair play* to nie są hasła z lamusa, ale wciąż niepodważalny kodeks wartości dla młodzieży uprawiającej tę niszową dyscyplinę sportu.

Poniedziałek, godzina 17. Klub sportowy „Warta”. Poznań, Droga Dębińska, nieopodal nowoczesnego budynku Akademii Wychowania Fizycznego. Już od kilku lat nastolatki z poznańskich szkół, trzy razy w tygodniu, spotykają się w zwartej grupie i biorą do rąk florety, by udowodnić, jak ważną rolę w ich młodzieżowym świecie odgrywają zapomniane już dziś hasła antycznego olimpizmu i *fair play*. – *Miałem 10 lat, kiedy w podstawówce zorganizowano pokazy szermiercze. Zaraziłem się i teraz sam próbuję pokazać innym, że sport rozwija charakter, kształtuje emocje i pomaga nam w nauce* – mówi 16-letni Dawid Kasprzyk, obecnie uczeń klasy policyjnej XXIX LO w Poznaniu. – *Sport organizuje życie człowieka, uczy, że w rywalizacji nie ma różnic majątkowych, bo najważniejsza jest współpraca, otwiera też młodym ludziom horyzonty*

myslowe – dopowiada Łukasz Witkowski, trener szermierki, na co dzień inżynier.

Czy w dzisiejszym świecie olimpizm, motywujący człowieka do podejmowania coraz większego wysiłku fizycznego i umysłowego w imię rozegrania szlachetnego boju z równym sobie przeciwnikiem, ma sens? Czy w dobie powszechnego „wyścigu szczurów” i dopingiu wypada jeszcze apelować o podążanie nie tylko w sporcie za starożytną zasadą *fair play*? Wsluchując się uważnie w wypowiedzi szermierzy, można szybko zrozumieć, że nie są to hasła z lamusa, bowiem olimpizm i *fair play* stanowią unikalny i niepodważalny kodeks wartości uprawiającej niszowy sport młodzieży. Trenerzy pokazali swym podopiecznym, że tak musi być i jest. Zdaniem Mateusza Witkowskiego, doktoranta w Zakładzie Teorii Sportu AWF w Poznaniu, sport nie powinien zamykać młodym ludziom możliwości ogólnego rozwoju. Upra-

wiany jako hobby na zajęciach popołudniowych, uczy, rozwija i wychowuje. Sport ma być dla uczniów pasją, a zachęcając do twórczego myślenia, winien również stymulować rozwój intelektualny. Faktem jest, że inteligentny, zmotywowany do nauki zawodnik, dobrze zarządzający własnym czasem, potrafi również w nauce odnosić sukcesy.

Dlatego trzeba stworzyć na tyle atrakcyjny program, żeby dzieciaki zastąpiły komputer klubem sportowym. Bez dobrej drużyny nie ma dobrego zawodnika, a równowagę między sportem i nauką osiąga się dzięki odpowiedniej świadomości rodzica i trenera – tłumaczy Witkowski. Rodzice młodych szermierzy doskonale tę zależność rozumieją. Justyna Gackowska-Milecka uważa, że jej córka, Marianna, na co dzień uczennica jednej z poznańskich szkół muzycznych, trenując szermierkę, nauczyła się posłuszeństwa, szacunku dla cudzej pracy i porządku. Z kolei we-



dług Ewy Mikołajczyk, matki 11-letniego Wincentego, sport pokazuje, jak spędzać aktywnie czas, dyscyplinuje naukę i motywuje, żeby zapracować na sukces. A zatem, tak jak szkoła przygotowuje młodych ludzi do dorosłego, coraz bardziej konkurencyjnego, życia.



Pojedynek młodych szermierzy „O Puchar Muszkietierów”

Sport, jako wyraz światowej mody, może być rozpatrywany w kategoriach snobizmu. Jego wpływ na rozwój psychofizyczny młodzieży jest jednak bardzo istotny i to nie tylko dlatego, że propaguje on zdrowy styl życia. Należy pamiętać, że w oczach młodego człowieka trenowanie sportu to rodzaj ekwiwalentu dla coraz większej presji ze strony rówieśników do bycia „cool”, co w slangu młodzieżowym oznacza także swoistą elastyczność w zażywaniu narkotyków, leków uspokajających i nadmiernej ilości alkoholu. Co więcej, na temat silnej potrzeby akceptacji i roli endorfin w procesie wychowawczym powstało wiele prac naukowych. Nic dziwi więc fakt, że trenerzy, świadomi współczesnych zagrożeń, we współpracy z rodzicami coraz efektywniej zachęcają młodzież do uprawiania różnych dyscyplin sportu. Na uwagę nie tylko młodzieży zasługują m. in. ciekawe projekty szermiercze

Jednym z nich jest Europejski Festiwal Szermierczy, który, organizowany od czterech lat przez Klub Sportowy „Warta”, ostatnio na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, z roku na rok staje się coraz bardziej rozpoznawalną wizytówką sportową Wielkopolski, nie tylko w świecie szermierki. Łącząc w sobie zawody sportowe, w tym wypadku turniej szermierczy, z zajęciami kulturalnymi i edukacyjnymi, projekt stanowi atrakcję nie tylko dla uczestników, ale przede wszystkim dla widzów. Coroczne hasło festiwalu zamyka się w trzech słowach: sport – kultura – edukacja, a jego główny cel polega na popularyzowaniu szermierki i fechtunku wśród dzieci i młodzieży szkolnej poprzez wykorzystanie warsztatów kulturalnych i edukacyjnych. Podczas imprezy maluchy z poznańskich szkół podstawowych i przedszkoli pod okiem animatorek rysują m. in. prace o tematyce związanej z białą bronią oraz budują Wielkie-

go Muszkietera z kukurydzianych klocków. Równie dużym zainteresowaniem cieszy się tzw. szermierza plansza marzeń, czyli włókna, na której każde dziecko może namalować szermierzy w akcji. – W czasie ostatniego pokazu największą atrakcją wśród

starszych grup okazało się jednak malowanie fresku nawiązującego tematyką do historii białej broni oraz czasów zamków i muszkietierów – wspomina koordynator projektu, Mateusz Witkowski.

Warto zauważyć, że pierwszego dnia imprezy już od 10 rano na specjalnie przygotowanych planszach szermierczych dzieci w wieku 10-16 lat rywalizowały we wszystkich trzech kategoriach broni – florecie, szabli i szpadzie, co stanowiło novum w podejściu do organizacji zawodów szermierczych. Ponadto w czasie trwania całej imprezy o edukację szermierczą zadbała Olimpijska Akademia Muszkietierów, w której ciekawym punktem programu był szybki kurs szermierki dla młodych widzów oraz prezentacja poszczególnych elementów wyposażenia szermierza wraz z opisem ich przeznaczenia. Najmłodszy widzowie mieli możliwość wykonania pchnięć pod okiem instruktorów. Tak więc każdy uczestnik projektu po założeniu specjalnej maski i uzbrojeniu ręki we floret, wykonany z plastiku, a mimo to sygnalizujący dźwiękowo zadanie trafienia (jak w „dorosłej szermierce”), mógł stoczyć swoją pierwszą walkę. Dzieci brały również udział w konkursach celności i refleksu. – Mam nadzieję, że przy okazji działań organizatorów wielu młodych ludzi poznało podstawy historii fechtunku i w przyszłości rozpocznie przygodę z szermierką. Festiwal był też doskonałą okazją do promowania gier i sportów tradycyjnych stanowiących część dziedzictwa polskiej kultury – komentuje Mateusz Witkowski.

Działania sportowców to nie tylko zawody, to także promocja zdrowego stylu życia. Kolejną ciekawą inicjatywą wydaje się zatem projekt europejski „Zdrowe dzieci w zdrowej społeczności”, który to Sekcja Szermiercza poznańskiej „Warty” od 2010 roku współrealizuje z Zakładem Metodyki Wychowania Fizycz-

nego AWF w Poznaniu. Celem przedsięwzięcia jest poprawa stanu świadomości młodego pokolenia odnośnie do podejmowania aktywności fizycznej oraz prawidłowego stylu życia poprzez nabycie poprawnych nawyków żywieniowych. W ramach podjętego wspólnie działania młodzież ma m. in. możliwość uczestniczenia w zajęciach o charakterze ogólnosportowym oraz lekcjach dotyczących prawidłowego żywienia. Część projektu opiera się też na warsztatach metodyczno-szkoleniowych pt. „Trening dzieci w szkoleniu sportowym”, które skierowane są do nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów sportowych grup młodzieżowych oraz zainteresowanych studentów poznańskich uczelni.

Jak widać, przynależność do klubów sportowych przynosi młodzieży wiele korzyści. Sport nie tylko kształtuje charakter, rozwija wyobraźnię i zmusza do podjęcia działania, lecz uczy także zdrowej konkurencji, współpracy, pomaga zawiązywać przyjaźnie. W ramach podejmowanych projektów europejskich zawodnicy, na co dzień zdolni uczniowie poznańskich szkół, podróżując, poznają obce kultury, stając się bardziej otwarci na świat i na siebie, pokazują, jak można żyć z pasją i wygrywać. Marysia Vetulani, uczennica trzeciej klasy gimnazjum w Marcinku, jest pewna, że szermierka towarzyszyć jej będzie w dorosłym życiu. – Zaczęłam trenować mając sześć lat, po czterech latach odniosłam pierwsze sukcesy. Szermierka to sport dla dziewczyn i chłopców, wymagający koncentracji u uwagi, rozwijający logiczne myślenie i spryt – mówi uczennica.

Sport to medale, sukcesy i porażki, ale przede wszystkim codzienność, systematyczna praca, przewyższanie własnych ograniczeń. To wspólne wyjazdy, spotkania integracyjne, łamanie się opłatkami przy wigilijnym stole, możliwość zapomnienia o problemach we własnych domach. To także akcje promocyjno-marketingowe na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, w centrach handlowych, przedszkolach i szkołach, na zwykłych osiedlowych podwórkach. Jak co roku, młodzi szermierze, biorąc udział w projekcie artystyczno-edukacyjnym „Podwórka Sztuki”, ostatnio odbywającym się w Parku Jordanowskim w Poznaniu, pokazują dzieciom i młodzieży spędzającym wiosenne i letnie weekendy na podwórkach miejskich blokowisk, jak oryginalnie i twórczo można rozwijać własne pasje, trenując sport i doskonaląc się artystycznie. Do Sekcji Szermierczej „Warty” wraz z przedszkolakami należy stu zawodników. Ich ogromne zaangażowanie i silna wiara w wartości szermiercze pozwalają sądzić, że hasła olimpizmu i fair play stopniowo odżyją, a sport nabierze nowego wymiaru we współczesnej edukacji szkolnej, przestając być przedmiotem korupcji.

Ewa Menceł
– nauczyciel języka polskiego i angielskiego
w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu