

Trener – jego rola w wychowaniu do dorosłości

A coach`s role in upbringing to the maturity

Słowa kluczowe: dojrzałość interpersonalna; błędy pracy trenerskiej; kompetencje trenerskie, wzór osobowy.

Key words: interpersonal maturity; mistakes in coaching; coaching competence, personal model.

Abstract. Presentation of key findings concerning the role of a coach is a crucial objective of this study on coaching in preparing young sport graduate trainees for the responsible maturity. The study was conducted using qualitative methods of research. Using the diagnostic survey method (talks and the interview), some knowledge about relations built by coaches with competitors, factors destroying those relations, characteristics of a person carrying out the training, was collected. Coaches, PE teachers, students, athletes and academic teachers were surveyed to get their opinions about the role of the coach in the process of upbringing young people.

Wprowadzenie. Dorosłość kojarzymy najczęściej z pojęciami odpowiedzialności, samodzielności, dojrzałości czy rozwoju. W osiągnięciu wartości osobowych będących dowodem zaistnienia dorosłości potrzebna jest systematyczna praca nad sobą i posłuszeństwo względem tych, którzy z racji wykonywanego zawodu lub pełnionej roli społecznej powołani są do szczególnej troski o rozwój człowieka. Wysiłek zapewniający dotarcie do pełnej i wartościowo przeżywanej dorosłości niewątpliwie kosztuje wiele trudu samozaparcia i konsekwencji. Dorosłość mierzy się nie tylko latami życia, ale także stawaniem w prawdzie o sobie, innych ludziach i otaczającym świecie, gotowości do poświęceń i cierpliwym znoszeniu przeciwności. W jaki jednak sposób przygotowywać ludzi do chętnego podejmowania samowychowania ku odpowiedzialnej dorosłości. Praca trenera poza dbałością o kondycję psychofizyczną swych wychowanków i uzyskiwane przez nich wysokie wyniki wymaga od niego troski o ich rozwój moralny i społeczny. Trener, pracując z osobami w różnych grupach wiekowych, prowadzi je w oparciu o swój własny przykład, słowa, ćwiczenia, różne wzmocnienia i oddziaływania ku pełnej dorosłości, dojrzałości i umiejętnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Dla niektórych autorów¹ nie ulega wątpliwości, iż dla wielu uczniów coraz częściej spotykane agresywne zachowania ich kolegów czy koleżanek są prawdziwą udręką i trudnym zadaniem trenersko-wychowawczej pracy. Demiut Hauk w jednej ze swych prac przypomina, iż brutalność i zubożenie słownictwa zarówno wśród dzieci i dorosłych staje się coraz bardziej powszechne. Najważniejsze,

¹ H.P. Nolting, H. Knopf, *Gewaltverminderung in der Schule: Viele Vorschläge – wenig Studien*, „Psychologie in Erziehung und Unterricht”, 1998, nr 45, s. 249–260.

by uczniowie, nauczyciele, trenerzy, dyrektorzy szkół byli zaangażowani, gotowi do refleksji i krytyki oraz przyjęcia odpowiedzialności za siebie i innych². Rita Kohnstamm³ pisze w swej książce, iż skłonności do zachowań agresywnych muszą znaleźć swe ujście i dlatego tak ważne jest, by otoczenie, tj. wychowawcy, rodzice, trenerzy, nauczyciele, dostarczyło odpowiednią ilość sytuacji umożliwiających dzieciom w sposób niewinny i pożyteczny wyładowanie agresywnych uczuć, swoiste *catharis* – oczyszczenie.

W oparciu o metodę sondażu diagnostycznego, analizę i interpretację danych zgromadzona została wiedza na temat roli trenera w wychowaniu do dorosłości. Zasadniczym celem badawczym było poznanie wartości i postaw konstytuujących stosunki interpersonalne szkoleniowców i młodych adeptów sportu. Respondentami w badaniu byli: – studenci I i III roku studiów na kierunku wychowanie fizyczne i sport (28 mężczyzn, 12 kobiet; miejsce badań: AWF w Krakowie); – nauczyciele wychowania fizycznego (dyplomowani nauczyciele WF z okręgu krakowskiego); – sportowcy (średnia wieku to 23 lata; uprawiane dyscypliny: piłka nożna, tenis ziemny, lekkoatletyka, piłka siatkowa, kolarstwo i pływanie); – wykładowcy uczelni sportowej (30 badanych, miejsce badań: Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie); – trenerzy i szkoleniowcy (wiek: 28–45 lat; kompetencje: trener klasy mistrzowskiej). Wszystkie te osoby – łącznie 180 badanych – należą do środowiska szkolnego lub zawodowo, zajmują się wychowaniem i nauczaniem.

Podstawy relacji: trener–zawodnik. Do postępu technicznego, który jest zdrowotnym krokiem w tył, odnosi się Hans Dieter Kempf⁴, uważając, iż nowoczesna technika komputerowa, loty kosmiczne, postępująca mechanizacja i automatyzacja ludzkiej przestrzeni życiowej odsuwają od człowieka kulturę fizyczną, ograniczając w ten sposób ruch i pracę mięśni i zastępując je inną formą aktywności. Podobnie o wartości zaangażowania w sport wypowiada się Jenny Sutcliffe⁵, twierdząc, iż regularne wykonywanie ćwiczeń jest jedyną metodą utrzymania ogólnej sprawności fizycznej. Nie do przecenienia jest na tym polu praca trenera i jego kontakt z zawodnikami. Trener bowiem dokonuje wstępnego rozpoznania możliwości młodego adepta sportu i poprzez swoje kierownictwo prowadzi sportowca do sukcesów. O szczególnych predyspozycjach, pozwalających młodym sportowcom osiągać jak najlepsze wyniki w wybranej dyscyplinie sportu, pisał także w swej książce Clive Gifford⁶, twierdząc, iż takie cechy jak: wytrzymałość fizyczna i psychiczna, elastyczność i dynamika są decydujące w osiągnięciu sukcesu sportowego i realizowaniu pełni siebie w sporcie. W podobnym duchu wypowiada się Anita Bean⁷, akcentując konieczność

² D. Hauk, *Streitschlichtung in Schule und Jugendarbeit. Das Trainingshandbuch für Mediationsausbildung*, Matthias-Grunewald, Mainz 2000.

³ R. Kohnstamm, *Kleine Entwicklungspsychologie*, przełożyła Bożena Borysewicz, WSiP, Warszawa 1989, s. 158 i n.

⁴ H. D. Kempf, *Die Ruckenschule*, Taschenbuch Berlin 2008.

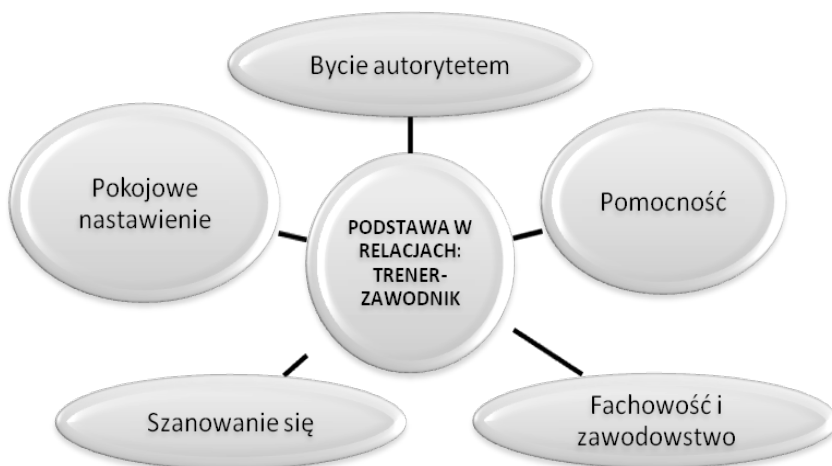
⁵ J. Sutcliffe, *Solving Back Problems*, Marschall Editions Developments Ltd, London 1999.

⁶ C. Gifford, *Olympics*, Kingfisher Publication 2004.

⁷ A. Bean, *The Complete Guide to Sports Nutrition*, A&C Black, London 2005.

stosowania przez młodych sportowców zbilansowanej diety, jeżeli chcą zachować dobre zdrowie i osiągnąć szczytową wydolność. Znaczący wpływ w tych ważnych dla zdrowia kwestiach ma w przypadku pracy z dziećmi i młodzieżą trener, zwłaszcza jeśli jest on dla swych wychowanków autorytetem.

Badani udzielali na drodze ankietowania, wywiadu i rozmowy odpowiedzi na pytania dotyczące relacji, zachowań i postaw, jakie obserwują na co dzień w świecie sportowym. Postawa trenera i sposób postrzegania go przez wychowanków to istotny element na drodze dojrzewania ku pełnej dorosłości.



Rys. 1. Fundament interpersonalnych stosunków trenera z zawodnikami

Źródło: opracowanie własne.

Wymienione na rysunku 1 cechy są niezbędne w osiągnięciu celów wychowawczych. Bez wzajemnego szanowania się trudno bowiem mówić o jakiegokolwiek dyscyplinie i efektach w pracy nauczyciela. Podobnie pomoc oferowana w razie zaistniałej potrzeby i zgodność decydują o wartościowym treningu. Autorytet i profesjonalizm uzupełniają się nawzajem i są także podstawą dla efektywnego wychowania. Tonny Morris i Jeff Summers interesująco piszą w swej pracy o pewności siebie w kontekście osiągnięć sportowych. Uczniowie pewni siebie na zajęciach sportowych rzadko kwestionują własne zdolności oraz prawo do zdobywania sukcesów. Taka postawa i podejście do kwestii sportowych i treningu bardzo często jest zasługą wychowawczych zdolności trenera⁸. W celu osiągnięcia sukcesu sportowego już na poziomie szkolnym konieczne jest – jak wskazują Ron Maughan i Louise Burke – włączenie w swe codzienne życie prawidłowego żywienia, które pozwala już młodemu zawodnikowi maksymalnie wykorzystać jego umiejętności i możliwości fizyczne. Pomoc i rada trenera w teże ważnej kwestii jest bardzo ważna⁹.

⁸ T. Morris i J. Summers, *Sport Psychology: Theory Applications and Issues*, John Wiley & Sons, Australia Brisbane 1995.

⁹ R. Maughan, L. Burke, *Nutrition for Sports Performance*, MARS, London 1998.

Niestety istnieje szereg czynników, które niszczą relacje panujące między szkoleniowcami a zespołem. Trudno wówczas w takich warunkach cokolwiek osiągnąć, a także nie może być mowy o sukcesie pedagogicznym.



Rys. 2. Błędy, które degradują osobowe stosunki trenera ze sportowcami

Źródło: opracowanie własne.

Osoba odpowiedzialna za prowadzenie dzieci, młodzieży, tudzież dorosłych ku dojrzałej dorosłości nie może sobie pozwolić na popełnianie błędów, które zakłócają ów proces. Brak kompetencji, nieumiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby, niesprawiedliwość, brak opanowania i pokory to tylko niektóre z elementów, jakich należy się wystrzegać.

Charakterystyczne cechy relacji szkoleniowców i zawodników. W kilku zestawieniach ukazano relacje, jakie spotykają w swej praktyce osoby badane. Dla skonstruowania tych godnych polecenia, tj. prawidłowo, często wręcz wzorowo budowanych relacji i tych, które określić można jako negatywne, przedstawiono w kilku zestawieniach obraz stosunku szkoleniowców względem zawodników. Wnioski z tak przedstawionych danych mogą posłużyć polepszeniu jakości pracy dydaktyczno-wychowawczej trenerów, tudzież nauczycieli WF.

Tabela 1. Pożądane cechy relacji trenera z zawodnikami (w opinii trenerów i szkoleniowców)

▪ Zawsze można się poradzić, zapytać, porozmawiać
▪ Dobry fachowiec i przyjaciel wszystkich
▪ Interesowanie się rozwojem całej osobowości
▪ „Zawsze szanowałem, lubiłem, podziwiałem swojego trenera”
▪ Relacja typu: <i>Mistrz–uczeń</i>
▪ Samodyscyplina
▪ Interesował się np. problemami szkolnymi
▪ Pracowitość, systematyczność, zasady fair play, samodzielność
▪ Kompetencja

Źródło: opracowanie własne.

Wśród cech dobrze budowanych relacji, jakie specjaliści od spraw szkolenia sportowego wymienili, wyróżniamy walory osobowe, kompetencje zawodowe oraz szczególne zainteresowanie się uczniem.

Tabela 2. Błędne i niewłaściwe relacje typu trener–zawodnik (w opinii trenerów i szkoleniowców)

▪ Obojętne, choć z przewagą gorszych
▪ Brak obiektywizmu, faworyzowanie, nerwowość
▪ „Nie potrafił przekazać informacji mogących podnieść umiejętności”
▪ Bez autorytetu
▪ Przekazywał wiedzę i umiejętności; nie był przykładem-wzorem
▪ „Udzielił mi się brak szacunku rodziców do trenera”
▪ Trener-dyktator

Źródło: opracowanie własne.

Uniemożliwienie dotarcia do swych wychowanków i brak odpowiedniej komunikacji z nimi wynika z postawy nieszanowania się nawzajem, nieimponowania przykładem własnym oraz niesprawiedliwością postępowania.

Tabela 3. Pożądane cechy relacji trenera z zawodnikami (według studentów)

▪ Luźne i obojętne
▪ Złoty człowiek – rozumiemy się bez słów
▪ Podnosił na duchu i wspierał; motywował do walki z własnymi słabościami
▪ Wyrozumiały
▪ Koleżeński i przyjacielski

Źródło: opracowanie własne.

Studenci kierunków wychowanie fizyczne i sport doceniają motywowanie, wyrozumiałość i zwyczajne bycie człowiekiem w kontaktach ze swoimi trenerami.

Brak wyrozumiałości i niedostateczne przygotowanie do pełnienia zadań zawodowych skazuje prowadzącego trening na bardzo niską ocenę dotyczącą budowanych relacji ze strony swoich wychowanków, a tym samym udaremnia jakiegokolwiek skutecznego prowadzenia ich ku dojrzałości

Tabela 4. Błędne i niewłaściwe relacje typu trener–zawodnik (według studentów)

▪ Niekiedy brak zrozumienia z jego strony
▪ Niski poziom wiedzy i etyki

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 5. Pożądane cechy relacji trenera z zawodnikami (zdaniem nauczycieli WF)

▪ Wzór umiejętności
▪ Autorytet – wiele mu zawdzięczam
▪ Poprawne – łączyła nas więź emocjonalna
▪ Wymagający i doświadczony
▪ Respekt
▪ Kulturalne, rzeczowe i sensowne
▪ „Mój trener został moim mężem”

Źródło: opracowanie własne.

Doświadczenie, stawianie wymagań, rzeczowość i sensowność działań służy powstawaniu właściwych kontaktów międzyludzkich w pracy trenerskiej, nauczycielskiej. Podkreślane są także umiejętności i obecność uczuć we wspomnianych relacjach.

Tabela 6. Błędne i niewłaściwe relacje typu trener–zawodnik (zdaniem nauczycieli WF)

▪ Relacje o charakterze typowo informacyjno-pokazowym
▪ „Musiałem wykonywać jego rozkazy”
▪ „...po raz pierwszy w przerwie meczu zetknąłem się z wulgaryzmami, w innych przypadkach było podobnie – mam negatywne wspomnienia”

Źródło: opracowanie własne.

Negatywne aspekty sposobu komunikowania się wzajemnego w środowisku sportowym w opinii nauczycieli WF to wulgaryzmy, wszelkie naciski i brak podejścia indywidualnego. Utrudniają one dzieciom i młodzieży dojrzewanie do odpowiedzialności.

Tabela 7. Pożądane cechy relacji trenera z zawodnikami (w opinii sportowców)

▪ Ufał mi, powierzał ważne zadania
▪ Często mnie motywował i chwalił
▪ Interesował się wszystkim
▪ Szanowałem go jak ojca
▪ Nigdy nie krzyczał
▪ Jako wychowawca
▪ „dobry wujek”
▪ Oparta na przeprosinach i zgodzie
▪ Nie stwarza niepotrzebnych problemów
▪ Częsty kontakt (nawet telefoniczny)

Źródło: opracowanie własne.

Opinie samych sportowców na temat odpowiednio kształtowanych relacji typu: trener–zawodnik wskazują na konieczność bycia bezproblemowym, zgodnym i bliskim każdemu, zwłaszcza jeśli ktoś częstego kontaktu ze swym przełożonym potrzebuje. Taka postawa stanowi dobry przykład bycia dorosłym i odpowiedzialnym.

Tabela 8. Błędne i niewłaściwe relacje typu trener-zawodnik (w opinii sportowców)

• Dystansuje się ze względu na to, jaką jest osobą
• Nie chciał rozmawiać
• „Nie zwracam uwagi na to, jakim jest trener. Trenuje dla siebie”
• Formalne
• Brak indywidualnego podejścia
• „...bardzo go nie lubię, gdyż nie zna się na sporcie; myśli, że był kimś wielkim, a tak naprawdę nic nie osiągnął”
• „Nie mogłem się z nim dogadać”

Źródło: opracowanie własne.

Niedopuszczalnym błędem pracy trenersko-wychowawczej jest według sportowców brak indywidualizacji, zadufanie w sobie, formalizm i dystans postępowania oraz niemożliwość odbycia rozmowy z prowadzącym.

Tabela 9. Pożądane cechy relacji trenera z zawodnikami (wg wykładowców uczelni sportowych)

▪ Skuteczny
▪ Traktował mnie jak bliską osobę
▪ Doceniał moją pracę
▪ Przyjaciół i kolega – partnerskie

Źródło: opracowanie własne.

Wartym podkreślenia aspektem budowania dobrych relacji trenera i sportowej drużyny jest umiejętność doceniania wysiłków młodzieży, skuteczność i bliskość, jakie wychowawca może zaoferować podopiecznym.

Tabela 10. Błędne i niewłaściwe relacje typu trener-zawodnik (wg wykładowców uczelni sportowych)

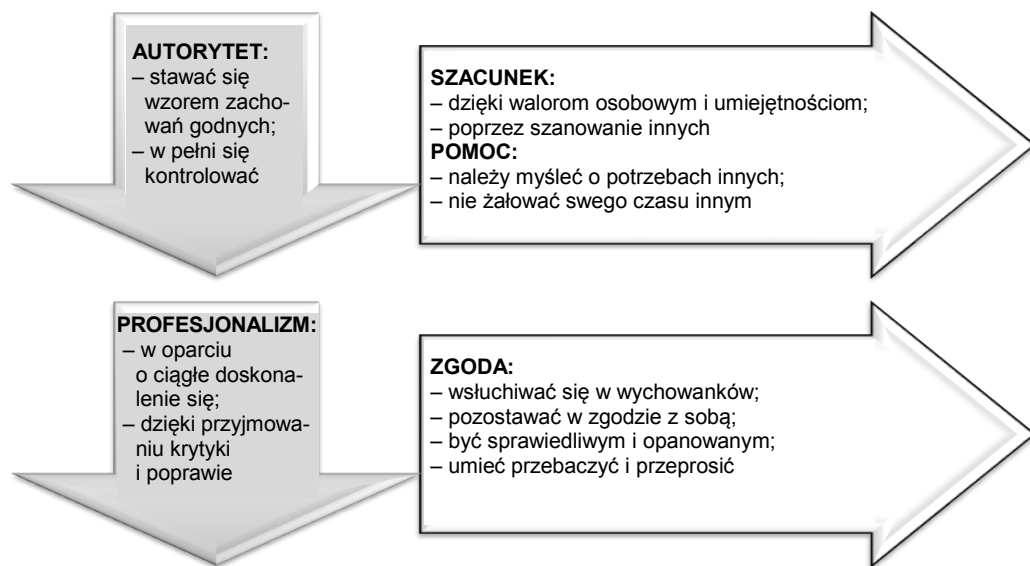
▪ Relacje wyłącznie treningowe
▪ Niezależnie, jak postępował, był autorytetem
▪ Surowe i przedmiotowe traktowanie
▪ „W swojej przygodzie ze sportem miałem 13 trenerów. Jedynie z 4 współpraca układała się dobrze”
▪ Brak kontaktu
▪ Brak sprawiedliwego traktowania
▪ Bezwzględny
▪ Słabo zaangażowany

Źródło: opracowanie własne.

Czynniki szkodzące relacjom budowanym na boisku sportowym, korcie tenisowym, stoku narciarskim czy pływalni są w opinii wykładowców następujące: niesprawiedliwość, bezwzględność, surowość, przedmiotowość w traktowaniu osób, brak zaangażowania i osobistego kontaktu z przełożonym.

Jak wynika z zaprezentowanych zestawień, relacje z własnym trenerem, nauczycielem mogą mieć charakter właściwy i pozytywny lub są nie do zaakceptowania i wymagają koniecznej zmiany postępowania i działania.

Sposoby kształtowania pozytywnych relacji prowadzących ku dojrzałej dorosłości. Jenny Sutcliffe w swojej książce wystosowała do wszystkich czytających jej pracę apel o podejmowanie większej aktywności fizycznej celem utrzymywania ciała w lepszej kondycji. Zawsze bowiem lepiej zapobiegać, niż leczyć, stąd konieczność utrzymywania dobrej formy już od najwcześniejszych lat szkolnych¹⁰. Zachęcanie do aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia stosują w swej pracy trenerzy, mając bliski i częsty kontakt z młodymi zawodnikami. Podejmując temat roli trenera jako wychowawcy prowadzącego ku szlachetnej dorosłości, tj. odpowiedzialności za swoje decyzje oraz czyny i umiejętności samodzielnego rozwiązywania trudności życiowych, należałoby odpowiedzieć na kilka zasadniczych pytań. Mianowicie, *w jaki sposób wzmocnić i utrwalić pozytywne relacje zawiązywane w świecie sportu i jak wyzbyć się cech i działań uniemożliwiających zbudowanie relacji dobrych, będących jednocześnie podłożem efektywnego wychowania? Jakich metod wymaga postępowanie trenera, który wykazuje troskę o dojrzałą i dorosłą przyszłość swych wychowanków?*



Rys. 3. Elementarna podstawa formowania pozytywnych relacji z innymi

Źródło: opracowanie własne.

Warto tu dodać, iż szacunek zdobywać możemy dzięki dążeniu do celu z uporem, a profesjonalizm na drodze samokształcenia.

¹⁰ J. Sutcliffe, *The Body maintenance manual*, Eddison Sadd Editions 1999.



Rys. 4. Metody zapobiegania przyczynom degradującym relacje osób

Źródło: opracowanie własne.

Godne zaakcentowania w pracy trenerskiej jest: opanowanie nerwowości – poprzez poskramianie swojej impulsywności; faworyzowania – poprzez równe traktowanie wszystkich i sprawiedliwe ocenianie; braku zrozumienia – poprzez wsłuchiwanie się w każdą osobę; wulgaryzmów – poprzez przyjęcie zasady stosowania pięknego języka w kontaktach z dziećmi i młodzieżą. Aby móc skutecznie wprowadzać zawodników w dorosłość, Henryk Grabowski wskazuje na takie cechy trenerów, jak: samoakceptacja, empatia, równowaga emocjonalna, osobowa atrakcyjność, wiarygodność i pomysłowość. Ponadto walorem osobowym wychowawcy sportowego powinna być chęć obcowania z młodzieżą i wrażliwość na wielkie problemy małych ludzi¹¹. Współczesnemu nauczycielowi zawsze potrzebna jest głęboka wiedza teoretyczna, refleksja filozoficzna i kompetencje specjalistyczne, społeczne i dydaktyczne¹².

Zakończenie. Trener jako mistrz ma wyjaśniać wątpliwości, służyć pomocą, być, jak czytamy w książce jednego z autorów, po ludzku dobry i delikatny, wymagający i ostry, być dla swoich podopiecznych drugim ojcem, najbliższym przyjacielem

¹¹ H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1999, s. 109.

¹² M. Radzińska, *Standardy kompetencji zawodowych nauczycieli WF warunkujące efektywność procesu kształcenia i wychowania fizycznego*, (w:) Z. Żukowska, R. Żukowski (red.), *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*, Estrella, Warszawa 2002, s. 147 i n.

lem. Oczekuje się także od niego bycia dobrym administratorem, ekspertem, strategiem i przedstawicielem grupy, regulatorem stosunków wewnętrznych i osobą zachęcającą do działania i egzekwującą nakazy. Sami zawodnicy najbardziej cenią we współpracy z trenerem wartości: mistrzostwo w zawodzie, zaufanie, szczerłość, życzliwość, wyrozumiałość, nieskazitelną postawę moralną, inteligencję, a także umiejętność nauczania. Wpływ trenera na osiągnięcie sukcesu sportowego, dzięki jego kulturze, cierpliwości i taktowi, a także optymizmowi i wzajemnemu zrozumieniu jest nie do przecenienia¹³. Także w kontakcie z osobami starszymi trener może wprowadzić wiele dobra. O aktywności fizycznej w kontekście przeciwstawiania się np. procesom inwolucji starczej wypowiada się Otti Krempel, stwierdzając, iż w wieku 50 lat można czuć się młodziej niż niejeden dwudziestolatek. Jeśli ktoś chce czuć się młodym, powinien zachowywać się tak, jakby był młody, gdyż czuć się młodo oznacza także: ruszać się młodo i wykonywać często i dużo zbytecznych ruchów, tak jak robi to dziecko¹⁴.

Dzięki własnemu przykładowi, konsekwencji, umiejętności słuchania, współdziałania i pomocy, a także poprzez wymagania i stanowczość w przestrzeganiu reguł fair play i przepisów gry sportowej trener z sukcesem prowadzi swych wychowanków ku dojrzałej i odpowiedzialnej dorosłości.

Bibliografia

1. Bean A., *The Complete Guide to Sports Nutrition*, A&C Black, London 2005.
2. Gifford C., *Olympics*, Kingfisher Publication 2004.
3. Grabowski H., *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1999.
4. Hauk D., *Streitschlichtung in Schule und Jugendarbeit. Das Trainingshandbuch für Mediationsausbildung*, Matthias-Grunewald, Mainz 2000.
5. Kempf H. D., *Die Ruckenschule*, Taschenbuch Berlin 2008.
6. Kohnstamm R., *Kleine Entwicklungspsychologie*, przełożyła Bożena Borysewicz, WSiP, Warszawa 1989.
7. Maughan R., Burke L., *Nutrition for Sports Performance*, MARS, London 1998.
8. Morris T. i Summers J., *Sport Psychology: Theory Applications and Issues*, John Wiley & Sons, Australia Brisbane 1995.
9. Nolting H.P., Knopf H., *Gewaltverminderung in der Schule: Viele Vorschläge – wenig Studien*, „Psychologie in Erziehung und Unterricht, 1998, nr 45.
10. Sutcliffe J., *Solving Back Problems*, Marschall Editions Developments Ltd, London 1999.
11. Sutcliffe J., *The Body maintenance manual*, Eddison Sadd Editions 1999.
12. *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*, (red.) Z. Żukowska, R. Żukowski, Estrella, Warszawa 2002.
13. Żukowski R., *Zawód i praca trenera*, „Spar”, Warszawa 1989.

dr Jan CZECHOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
j.czechowski@onet.pl

¹³ R. Żukowski, *Zawód i praca trenera*, „Spar”, Warszawa 1989, s. 11, 15–17.

¹⁴ O. Krempel, *Bodytrainer für die Frau ab 50*, Reinbek, Hamburg 1997.