Adrianna Napiórkowska
Uniwersytet Jagielloński

Rozwój talentu sportowego – czynniki środowiskowe

Streszczenie

Sukces sportowy jest wypadkową ciężkiej i systematycznej pracy nie tylko zawodnika, ale i osób bezpośrednio (trenerzy, sztab, rodzice) lub pośrednio (rodzina, nauczyciele, przyjaciele) związanych z uprawianiem sportu. Znajomość swoich ról oraz wynikających z nich praw i obowiązków jest podstawą harmonijnego rozwoju młodego zawodnika. Wsparcie ze strony trenerów, sztabu przygotowawczego, rodziny, przyjaciół oraz środowiska szkolnego jest niezbędne na każdym etapie przygotowania tak samo jak dobre funkcjonowanie we wszystkich obszarach aktywności dziecka, tj. w ośrodku sportowym, w domu, w szkole, na podwórku.

Słowa kluczowe: talent sportowy, czynniki środowiskowe, złota strefa, zielona strefa, rola trenera, rola rodzica, rola zawodnika, rola psychologa, rola sztabu

Wprowadzenie

Wraz z rozwojem wiedzy specjalistycznej, coraz więcej osób zaczęło wchodzić w skład sztabu przygotowującego zawodników do mistrzostw krajowych, międzynarodowych oraz Igrzysk Olimpijskich. Początkowo główny nacisk kładziony był na rozwój fizyczny oraz na związaną z nim motorykę, technikę, taktykę, siłę lub wytrzymałość mięśni (w zależności od dyscypliny sportowej). Z czasem zaczęto poszukiwać innych zmiennych, które również miałyby wpływ na osiągnięcie poziomu mistrzowskiego. Dlatego kolejnym czynnikiem, na który zwrócono uwagę, była dieta. Zauważono, iż odpowiednio dobrane składniki, porcje oraz godziny przyjmowania posiłków mogą wpływać zarówno na fizjologię, jak i samopoczucie zawodnika.

W latach siedemdziesiątych zaczęto zwracać uwagę na czynniki psychologiczne wpływające na sukces sportowy. Dominowały dwa nurty – pierwszy, skupiający się na analizie cech i umiejętności, które predysponują zawodnika do osiągnięcia etapu mistrzowskiego oraz drugi – koncentrujący się na poznawaniu,

jakie właściwości i umiejętności psychologiczne sprzyjają sukcesom na najwyższym poziomie[1]. Powstało od tego czasu wiele modeli, które wskazują na czynniki wpływające na sukces sportowy. Według profesora Jana Blecharza osiągnięty wynik jest wypadkową 4 czynników[2]:

1) zdolności,
2) wysiłku,
3) trudności zadania,
4) przypadku.

Czynniki psychologiczne ćwiczone poprzez trening mentalny mogą pozwolić na pełną ekspresję zdolności, dobre radzenie sobie zarówno na treningu, jak i w sytuacji zawodów, turnieju, meczu.

Aspekty rozwoju talentu sportowego

Talent sportowy, nazywany również zdolnościami kierunkowymi, to takie właściwości indywidualne, dzięki którym możliwe jest uzyskiwanie wysokich osiągnięć w sporcie[3]. Sam potencjał czy też predyspozycje oraz ciężka praca nie są jednak wystarczające, by odnieść sukces. Zróżnicowany Model Zdolności i Talentu (zakłada, że proces rozwoju i przekształcania się zdolności w dojrzały talent jest wielowymiarowy oraz ma kontekst zarówno czasowy (rozwojowy), jak i środowiskowy[4]. Jeśli chodzi o środowisko, na sukces sportowy składa się wzajemna współpraca pomiędzy zawodnikiem, środowiskiem szkolnym (nauczyciele, pedagog szkolny, rówieśnicy), środowiskiem domowym (rodzice, rodzeństwo, osoby bliskie) i przede wszystkim środowiskiem sportowym (trenerzy, szkoleniowcy, lekarz, fizjoterapeuta, psycholog, dietetyk, drużyna). Tylko wzajemna komunikacja oraz znajomość swoich ról i związanych z nimi obowiązkami będzie tworzyć tzw. środowisko sprzyjające sukcesowi sportowemu. Źródłami konfliktu są między innymi: niewypełnianie swoich obowiązków, nieadekwatne oczekiwania oraz wchodzenie w kompetencje specjalisty z innej dziedziny. Dlatego też kluczową rolę odgrywa znajomość zakresu praw i obowiązków związanych z konkretną pozycją w odpowiednim środowisku.

---

[1] M. Siekańska, *Talent sportowy – detekcja, identyfikacja, selekcja*, [w:] *100%*, red. A. Gola-Rakowska, Warszawa 2016, s. 119.

[2] J. Blecharz, *Niepowodzenie jako impuls do zmiany*, [w:] *100%*, op. cit., s. 83.

[3] Zob. M. Siekańska, *Rola osób znaczących we wspieraniu rozwoju talentów sportowych*, „Psychologia wychowawcza. Zdolności", Warszawa 2015, nr 8, s. 153.

[4] Zob. Ibidem, s.153-154.

Strefa Złota oraz Zielona

Kariera każdego zawodnika ma swoją dynamikę i specyfikę, na którą składają się różnego rodzaju okoliczności zarówno sportowe, jak i życiowe[5].

Terry Orlick wskazuje na dwa rodzaje środowisk zawodnika, tzw. Strefę Złotą (bezpośrednio związaną z aktywnością sportową) oraz Zieloną (aktywność poza sportowa), a także zależność między funkcjonowaniem w tych środowiskach a poziomem wykonania sportowego. Podkreśla, iż zaniedbanie jednej ze stref ma negatywny wpływ na funkcjonowanie drugiej[6].

Obszarem aktywności zawodnika w strefie zielonej jest sytuacja treningowa, zawody, mecz, turniej, konkurs, a także wyjazdy szkoleniowe, obozy sportowe. Na aktywność w tej strefie wpływ ma przede wszystkim trener oraz sztab przygotowawczy, na który składają się inni trenerzy (trener przygotowania motorycznego, trener wspomagający, szkoleniowcy), psycholog sportu, lekarz, fizjoterapeuta, dietetyk oraz pośrednio rodzic, gdyż jest swoistym „łącznikiem" pomiędzy strefą złotą a zieloną.

Obszarem aktywności zawodnika w strefie zielonej jest przede wszystkim szkoła oraz dom. W jej skład wchodzą również miejsca, w których zawodnik spędza czas wolny, realizuje pozostałe hobby, uczęszcza na inne zajęcia dodatkowe. W tej strefie największy wpływ na sportowca mają rodzice, rodzina, nauczyciele oraz koledzy.

Rodzina i nauczyciele/trenerzy pełnią kluczowe role na każdym etapie rozwoju, ale role te zmieniają się, tak samo jak zmieniają się metody nauczania i oczekiwania wobec osób nauczających[7]. W Holenderskich badaniach, zapytano zawodników różnych dyscyplin o to, kto według nich odegrał istotną rolę w rozwoju ich sportowej kariery. Respondenci w zdecydowanej większości wskazywali na trenera (91%) oraz rodziców (89%), co potwierdza znaczenie pełnionych przez nich ról[8].

Rola Rodzica

Największy wpływ rodziny na zawodnika ma miejsce pomiędzy 6 a 13 rokiem życia. Według dr hab. Małgorzaty Siekańskiej pełnią oni przede wszystkim trzy podstawowe funkcje:

[5] Zob. M. Siekańska, *Wytrzymałość psychiczna w momentach przełomowych kariery sportowej*, [w:] *100%*, op. cit., s. 45.

[6] Zob. T. Orlick, *Embracing Your Potential*, Ottawa 1998, s. 2.

[7] Zob. M. Siekańska, *Rola osób znaczących we wspieraniu rozwoju talentów sportowych,* op. cit., s. 155.

[8] Zob. J. Blecharz, M. Siekańska, *Magiczny trójkąt: dzieci – rodzice – trener. Jak rodzice wspierają swoje dzieci uprawiające sport i jakie to ma znaczenie dla pracy trenera?*, „Forum Trenera" 2005, nr 3, s. 24.

1) dostarczają wsparcia (emocjonalne i informacyjne),
2) dają przykład i wzór do naśladowania (modelowanie),
3) są głównymi interpretatorami i komentatorami tego, co i jak dziecko robi[9].

Rodzic postrzegany jest przez dziecko jako najważniejszy kibic. W badaniach przytoczonych przez prof. Blecharza oraz dr hab. Siekańską oczekiwania młodych zawodników względem rodziców dotyczą przede wszystkim wsparcia praktycznego oraz emocjonalnego, w sytuacji pozatreningowej oraz pozameczowej. Respondenci najczęściej wskazywali na takie formy pomocy jak:

– dostosowanie organizacji życia rodzinnego do rozkładu zajęć (86%),
– wsparcie finansowe (78%),
– mobilizowanie (72%),
– dodawanie otuchy (69%),
– zapewnienie transportu (68%),
– wspieranie w trudnych sytuacjach, np. kontuzje (58%)[10].

Trudną sytuacją dla zawodnika jest wchodzenie rodzica w rolę trenera. Zbyt duża ilość komunikatów, która często jest ze sobą sprzeczna może wywoływać w sportowcu frustrację wynikającą z konfliktu rodzic – trener oraz problemy w dokonaniu decyzji. Sytuacja meczowa, na której zawodnik jest przestymulowany informacjami zarówno od rodzica, trenera, jak i innych zawodników sprawia, że częściej popełnia błędy, podejmuje niewłaściwe decyzje, bądź w ogóle nie podejmuje akcji. Dlatego bardzo istotne jest, by rodzic podczas zawodów ograniczył się do pozytywnego kibicowania, pozostawiając dawanie wskazówek trenerowi.

Rola Trenera

Rola trenera jest związana z terminem „przywództwa", które H. Moorhead oraz F. Griffin zdefiniowali jako „wywieranie wpływu na koordynację i kierowanie działaniami grupy w celu realizacji określonego celu"[11]. K. Lewin i in[12]. wyróżniają trzy podstawowe style przywództwa:

1) autorytarny – trener sam podejmuje decyzje, oczekuje absolutnego posłuszeństwa,
2) liberalny – trener pozostawia grupie swobodę w realizacji zadań; towarzyszy, ale nie organizuje ani nie motywuje,

[9] Zob. M. Siekańska, *Talent sportowy – detekcja, identyfikacja, selekcja,* op. cit., s. 67.
[10] Zob. J. Blecharz, M. Siekańska, *Magiczny trójkąt: dzieci – rodzice – trener*..., op. cit., s. 26.
[11] M. Jarvis, *Psychologia sportu*, tł. M. Gajdzińska, Gdańsk 2003, s. 85.
[12] Zob. Ibidem.

3) demokratyczny – trener przyjmuje postawę pośrednią między autorytarną a liberalną. Podejmuje decyzje i przeprowadza je, ale zawsze bierze pod uwagę zdanie innych członków grupy[13].

Trener demokratyczny w większości przypadków najlepiej realizuje plan związany z rozwojem sportowym, jednak w sytuacjach kryzysowych, gdy potrzebne jest szybkie reagowanie, lepiej sprawdza się styl autorytarny. Również wiek zawodników jest istotną zmienną w wyborze stylu przywództwa. Dzieci młodsze potrzebują częściej stylu autorytarnego niż dorośli zawodnicy. Ważne, by trener był elastyczny w reagowaniu na potrzeby kierowanego przez niego zespołu i dobierał styl w zależności od potrzeb zawodników oraz wymogów sytuacji.

Trener jest osobą odpowiedzialną przede wszystkim za całościowy rozwój sportowy zawodnika zarówno w sytuacji treningowej, jak i meczowej. Tworzy oraz realizuje plan treningowy związany z rozwojem fizycznym, motorycznym, technicznym oraz taktycznym. W sportach zespołowych zajmuje się również procesem selekcji i doboru zawodników. Poza pracą nad fizycznym aspektem uprawiania sportu, jest odpowiedzialny za komunikacje w drużynie oraz za kontakt z rodzicami oraz szkołą a także ze sztabem.

Rola Zawodnika

W zależności od wieku zawodnika powinno się coraz bardziej zwracać uwagę na jego samodzielność. Wyręczanie dziecka może przyczynić się do powstania tzw. wyuczonej bezradności, rozumianej jako utrwalenie przekonań o braku związku przyczynowego między własnym działaniem a jego konsekwencjami[14]. W kontekście sportowym skutkami wyuczonej bezradności mogą być deficyty poznawcze (trudności w analizowaniu sytuacji, przewidywaniu konsekwencji), motywacyjne (przewaga motywacji zewnętrznej nad wewnętrzną), emocjonalne (brak satysfakcji z uprawiania sportu, niskie poczucie sprawstwa) oraz społeczne (pogorszenie kontaktów z drużyną, trenerem).

Dlatego w złotej strefie to zawodnik jest odpowiedzialny za rozwój sportowy i on decyduje, na ile zaangażuje się w trening, czy starannie wykona ćwiczenia oraz czy dobrze przygotuje się do zawodów. Młody sportowiec powinien sam się pakować, pilnować, czy jest odpowiednio odżywiony i nawodniony. Dbanie o sprzęt również powinno leżeć w jego gestii, gdyż dobrze przygotowany sprzęt to dobry trening.

[13] Ibidem, s. 85-86.

[14] Zob. M.E.P. Seligman, S.F. Maier, *Failure to escape traumatic shock*, „Journal of Experimental Psychology" 1967, nr 74, s. 1.

Zawodnik jest też odpowiedzialny za funkcjonowanie w strefie zielonej, a więc dba o regenerację – odpoczynek oraz sen, a także o zdrowy styl życia – m.in. dietę w sytuacji, w której jest poza domem i nie ma bezpośredniej kontroli rodzicielskiej.

Rola Psychologa

Psycholog sportu, jako jeden z ekspertów, może uczestniczyć w procesie doboru oraz wspierania i przygotowywania zawodników. Współpracuje z zawodnikiem, ale również z rodzicami i zespołem szkoleniowym. Może spełniać cztery podstawowe role:

- trenera umiejętności psychologicznych (dla sportowca)
- konsultanta (dla dziecka, trenerów, rodziców, nauczycieli)
- koordynatora (w zakresie komunikacji oraz prawidłowego formułowania celów)
- mediatora (pośrednik w sytuacjach konfliktu, kryzysu)[15].

Zakres pracy psychologa we współpracy z zawodnikiem według modelu kierunków oddziaływania psychologicznego autorstwa prof. Jana Blecharza oraz mgra Dariusza Nowickiego obejmuje:

1) diagnozę i monitoring osiągnięć, poprzez takie metody, jak obserwacja, wywiad, testy psychomotoryczne, psychologiczne oraz analizę poziomu osiągnięć;
2) sformułowanie problemu, oraz zaplanowanie pracy psychologicznej;
3) trening psychologiczny, obejmujący pracę nad motywacją, koncentracją, kontrolą emocji, poziomu aktywacji, procesów myślowych, motywację, komunikację, kształtowanie pewności siebie, trening wyobrażeniowy, symulacyjny, biofeedback;
4) zastosowanie w treningu / zawodach, monitorowanie i ocena efektów treningu mentalnego oraz wprowadzanie korekt[16].

Rola sztabu

W skład sztabu, oprócz trenerów oraz psychologa sportu, wchodzą również dietetyk, lekarz oraz fizjoterapeuta. Główną rolą dietetyka jest dobór odpowiedniej

[15] Zob. M. Siekańska, J. Blecharz, *Rola psychologa w pracy z dzieckiem uzdolnionym sportowo*, „Studia Humanistyczne", Kraków 2006, nr 6, s. 5.

[16] Zob. J. Blecharz, *Psychologiczne aspekty uprawiania narciarstwa biegowego*, „Narciarstwo biegowe", Kraków 2010, nr 63, s. 82.

diety, spersonalizowanej w zależności od stanu zdrowia zawodnika, jego aktualnych potrzeb oraz specyfiki uprawianej dyscypliny. Lekarz odpowiedzialny jest za orzecznictwo sportowe, kwalifikację do uprawiania sportu, badania kontrolne, zapobieganie oraz leczenie urazów. Fizjoterapeuta odpowiedzialny jest z jednej strony za rehabilitację zawodnika po kontuzji, ale również za prewencję poprzez odnowę biologiczną.

Wnioski

Za harmonijny rozwój zawodnika odpowiedzialny jest nie tylko on sam, ale również wszystkie osoby bezpośrednio lub pośrednio związane z zawodnikiem. Satysfakcjonujące funkcjonowanie zarówno w strefie złotej, jak i zielonej oraz przestrzeganie zasad związanych z prawami i obowiązkami wynikającymi z pełnienia poszczególnych ról przekładają się na wyniki sportowe oraz holistyczny rozwój zawodnika aż do poziomu mistrzowskiego.

Bibliografia

1. Blecharz J., Siekańska M., *Magiczny trójkąt: dzieci – rodzice – trener. Jak rodzice wspierają swoje dzieci uprawiające sport i jakie to ma znaczenie dla pracy trenera?*, „*Forum Trenera”* 2005, nr 3, s. 24-27.
2. Blecharz J., *Niepowodzenie jako impuls do zmiany*, [w:] *100%*, red. A. Gola-Rakowska, Warszawa 2016.
3. Blecharz J., *Psychologiczne aspekty uprawiania narciarstwa biegowego*, „Narciarstwo biegowe”, Kraków 2010, nr 63, s. 69-83.
4. Jarvis M., *Psychologia sportu*, tł. M. Gajdzińska, Gdańsk 2003.
5. Orlick T., *Embracing Your Potential*, Human Kinetics, Ottawa 1998.
6. Seligman M.E.P., S.F. Maier S.F., *Failure to escape traumatic shock*, “Journal of Experimental Psychology” 1967, nr 74, s. 1-9.
7. Siekańska M., *Rola osób znaczących we wspieraniu rozwoju talentów sportowych*, „Psychologia wychowawcza. Zdolności”, Warszawa 2015, nr 8, s. 153-169.
8. Siekańska M., *Talent sportowy – detekcja, identyfikacja, selekcja*, [w:] *100%*, red. A. Gola-Rakowska, Warszawa 2016.
9. Siekańska M., *Talent i praca. Dlaczego tylko nieliczni zostają mistrzami?*, [w:] *100%*, red. A. Gola-Rakowska, Warszawa 2016, s. 138-141.
10. Siekańska M, *Wytrzymałość psychiczna w momentach przełomowych kariery sportowej*, [w:] *100%*, red. A. Gola-Rakowska, Warszawa 2016.
11. Siekańska M., J. Blecharz J., *Rola psychologa w pracy z dzieckiem uzdolnionym sportowo*, „*Studia Humanistyczne”,* Kraków 2006, nr 6, s. 5-15.

Development of talent in sport – environmental factors

Abstract

Sports success is a result of the hard and systematic work not only of the player but also of the people directly (coaches, staff, parents) or indirectly (family, teachers, friends) involved in sports. The knowledge of their roles and the resulting rights and obligations is the basis for the harmonious development of the young player. Support from the trainers, the staff, the family, friends and the school environment is essential at every stage of the preparation as well as good functioning in all areas of the child's activity, e.g. in a sports center, at home, in school, in the yard.

Keywords: talent in sport, environmental factors, gold zone, green zone, coach role, parent role, player role, psychologist role, staff role