



Jacek Gracz

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POZNANIU

## NAUCZANIE W SPORTACH ŚNIEŻNYCH – WYCZYN, EDUKACJA I REKREACJA

Abstract

Teaching in snow sports: professional sport, education, and recreation

Human activity in the field of snow sports is a set of complex psychomotor functions, fitting in an interactive model of variables: 'organism – world'. The study was an attempt to determine the specific situational dimensions and subjective properties determining the effectiveness of the teaching/learning process in professional, educational (school) and recreational forms of snow sports. Depending on the level of training, important differences in the process for teachers, trainers, and instructors were indicated. Also, some selected psychosocial teaching rules and an efficiency model for snow sports instructor work was discussed.

**Key words:** snow sports, teaching, psychosocial rules, instructor work efficiency

**Słowa kluczowe:** sporty śnieżne, nauczanie, zasady psychospołeczne, efektywność pracy instruktora

### WPROWADZENIE

Sporty śnieżne (por. Ślężyński, 2008 i in.) zaliczyć można do tzw. sportów traslokacyjnych lub przestrzennych (Lipoński, 1987; Chojnacki, 1994a, 1994b). To, co odróżnia je od innych kategorii sportu, to m.in. fakt, że aktywność ruchowa odbywa się tu przede wszystkim w wolnej, odkrytej przestrzeni (*outdoor*). Sporty te wiążą się też ściśle z wykorzystywaniem poślizgu (zmniejszonego tarcia) na śniegu lub lodzie oraz z pokonywaniem oporu powietrza lub lotem, a także z zastosowaniem do przemieszczania się w różnorodnych formach terenowych specjalnego sprzętu czy też środków technicznych.

Uprawianie sportów śnieżnych stawia przed uczestnikami jeszcze jeden istotny wymóg, polegający najczęściej na konieczności harmonijnego współdziałania z naturalnym środowiskiem przyrodniczym (Bogdanowicz, 1987; Czabański, 2000; Krasicki, 2006 i in.). Takie bowiem czynniki jak stan pogody, zmienność form terenowych i gatunków śniegu, a na tym tle właściwości stosowanego sprzętu oznaczają w praktyce konieczność aktywizowania specyficznych, organicznych procesów regulacyjnych. Z pewnością znaczący wpływ na przebieg tych procesów ma

także podwyższony stopień ryzyka, związany z prędkością przemieszczania się na trasie, torze czy skoczni narciarskiej (Gracz i Zdebski, 1995; Koszczyk, 1997; Blecharz, 2001; Kunysz, 2002; Marciniak, 2007 i in.).

Wymienione czynniki przyczyniają się do powstawania u uczestników „specyficznych” spostrzeżeń, tj. szczególnego rodzaju zmian adaptacyjnych, głównie w obrębie analizatora ruchowego i przedsionkowego (zmiany progów wrażliwości i czułości mięśniowo-ruchowej czy dotykowo-organiczej oraz równowagi). Specyfika sportów śnieżnych wymaga zatem od uprawiających dużej wszechstronności sfery psychoruchowej oraz dynamiki i wrażliwości kinestetycznej (Ryn i wsp., 1990; Kubica, 1994; Krasicki, 2006). Dotyczy to zarówno narciarstwa alpejskiego i snowboardingu, jak i skoków narciarskich, a także silnie ukierunkowanych na wytrzymałość biegów. Te ostatnie wymagają bowiem, obok odpowiedniej wytrzymałości, także perfekcyjnej techniki kroków i wysokich umiejętności jazdy na nartach (Krasicki i wsp., 1995; Zdebski i Blecharz, 1993; Wallner, 2004).

Można zatem powiedzieć, że w sportach śnieżnych zaangażowanie psychoruchowe osiąga szczególnie wysoki stopień wielokierunkowej

harmonii procesów regulacyjnych. Wynika to, jak już wspomniano, m.in. z konieczności jednoczesnego uwzględnienia w nim takich wymogów sytuacyjnych jak konfiguracja terenu, warunki atmosferyczne (opad, temperatura, wiatr, stopień nasłonecznienia itp.) i gatunki pokrywy śnieżnej czy lodowej, odpowiedniego spostrzegania wyznaczonego toru i prędkości jazdy, a także umiejętnego wykorzystania właściwości sprzętu itp. (Bachleda-Curuś, 1985; Reinisch i Gautier, 1992; Zatoń, 1996; Erdmann i wsp., 2001).

Zarysowana tu ogólna charakterystyka sportów śnieżnych ma ułatwić zrozumienie złożoności procesu nauczania w tych dyscyplinach – choć znacząco zróżnicowanych, to jednak posiadających wiele przenikających się, szczególnie na etapie wczesnego nauczania, elementów wspólnych. Świadczyć może o tym m.in. fakt, że wielu wybitnych sportowców, a później znakomitych nauczycieli, jak rzadko w innych sportach, wykazywało i wykazuje szczególne zdolności do zmiany konkurencji śnieżnych (biegów, skoków czy zjazdów) lub do łączenia ich, także na poziomie wyczynu (por. Fischer i wsp., 1977; Stanisławski, 2000; Zieleśkiewicz, 2002 i in.). Dlatego, przystępując do analizy problemu nauczania w sportach śnieżnych, pozwalamy sobie zaproponować wspólny dla nich teoretyczny model szkoleniowy, odnoszący się do trzech poziomów zaawansowania jego uczestników – wyczynowego, edukacyjnego i rekreacyjnego. Model ten opiera się na wybranych psychospołecznych teoriach działania w kulturze fizycznej, w tym w szczególności na założeniach interakcyjnej teorii czynności-sytuacji (por. Gracz i Walczak, 2015, 2016). Zanim przystąpimy do jego omówienia, przybliżymy samo pojęcie nauczania, dodajmy: nauczania czynności ruchowych, tj. zachowań intencjonalnych, nastawionych na sprawność, rozwój fizyczny i zdrowie – pamiętając równocześnie, że nauczanie w sportach śnieżnych mieści się zawsze w obszarze kultury fizycznej i w każdym przypadku odnosi się do podmiotowej aktywności człowieka działającego w specyficznych dla kultury fizycznej sytuacjach, zgodnie z uświadomionymi i akceptowanymi przez niego celami.

Samo nauczanie w sportach śnieżnych

można rozumieć jako proces oddziaływania nauczyciela na ucznia, zgodnie z przyjętymi standardami, określonymi przez cele, treści, metody oraz środki nauczania. Nauczanie jest zawsze związane z mniej lub bardziej efektywnym uczeniem się, tj. zdobywaniem i utrwalaniem określonych umiejętności psychoruchowych i kompetencji społecznych przez uczniów, a także z typowym dla sportów śnieżnych wzbogaceniem emocjonalnym, a przez to wzrostem poczucia jakości życia i samorealizacji sportowej czy zdrowotnej uczestników. W omawianym procesie oprócz samego nauczyciela oddziałują na uczniów także specyficzne wymiary sytuacyjne. To one w poszczególnych sportach śnieżnych stanowią względnie stałe wzorce (prototypy) sytuacyjne, odpowiednie dla danego poziomu nauczania czy treningu. Analiza tych ważnych zmiennych sytuacyjnych może naszym zdaniem zwiększyć efektywność nauczania i uczenia się w każdym z rodzajów omawianych tu sportów.

Wspomniane wyżej wymiary sytuacyjne sportów śnieżnych to jednak tylko kontekst (zmienna pośrednicząca) dla podmiotu – głównej zmiennej efektywności nauczania – którym jest zawsze uczeń, mający określone psychofizyczne właściwości indywidualne. Właściwa ich ocena i wspieranie to klucz do efektywnego nauczania w treningu, edukacji, jak i rekreacji. O tym właśnie mówi wspomniana wcześniej interakcyjna teoria działania w kulturze fizycznej. Opracowanie jest próbą zastosowania jej w procesie nauczania w sportach śnieżnych.

#### OD TEORII DO PRAKTYKI W NAUCZANIU CZYNNOŚCI RUCHOWYCH W SPORTACH ŚNIEŻNYCH

Wśród ogólnych teorii ludzkiego działania, co także z powodzeniem można odnieść do sportów śnieżnych, wyróżnia się najczęściej trzy zasadnicze modele: personologiczny, sytuacjonistyczny i interakcyjny. W pierwszej grupie znajdują się teorie (personologiczne), które głównych źródeł zmienności działania (np. efektów nauczania) upatrują w cechach fizycznych czy zdolnościach motorycznych

lub właściwościach psychicznych ucznia, minimalizując przy tym różnorodne czynniki sytuacyjne. Takie podejście w nauczaniu wydaje się nadmiernym uproszczeniem, zwłaszcza przy podejmowaniu aktywności w sportach śnieżnych, w której poza podmiotem ważną zmienną są również oddziaływania środowiskowo-sytuacyjne (np. środowisko naturalne, infrastruktura, obiekty sportowe, system edukacji czy programy szkolenia). Kolejna kategoria teorii działania (sytuacjonistycznych), w przeciwieństwie do personologicznych, zakłada, że efekty nauczania będą zależeć głównie od czynników sytuacyjnych, a wykonanie zadania ruchowego jest jedynie skutkiem mechanicznych reakcji na bodźce. Tymczasem aktywność w sportach śnieżnych, o czym była już mowa wcześniej, to głównie efekt intencjonalnego działania podmiotu, na które składają się często złożone czynności ruchowe. Trzecią kategorię wśród wspomnianych koncepcji działania stanowi model interakcyjny. W opisie przestrzeni zmiennych wpływających na efekty działania uwzględni on właściwości podmiotowe, w tym fizyczne, psychofizyczne i psychiczne ucznia (percepcję), jego sferę zdolności motorycznych oraz potrzeby, motyw i postawy (sferę napędową), a także główne wymiary sytuacyjne ukształtowane przez daną odmianę sportów śnieżnych, z uwzględnieniem ich sportowego, edukacyjnego czy rekreacyjnego poziomu. Co istotne, pozwala określić przebieg wzajemnych interakcji między nimi.

Wydaje się, że to właśnie koncepcja interakcyjna najtrafniej ujmuje relacje, jakie mogą zachodzić między uczniem (jego właściwościami) a sytuacją (jej wymiarami), pozwala też przewidywać wpływ podejmowanej aktywności na dalszy jej przebieg i ostateczne efekty. Dlatego naszym zdaniem najpełniej opisuje ona wszechstronne uwarunkowania procesu nauczania w sportach śnieżnych. Należy jeszcze dodać, że główni teoretycy omawianego tu paradygmatu sprowadzili możliwe interpretacje pojęcia „interakcja” do dwóch podstawowych znaczeń. Pierwsze mówi o „interakcji dynamicznej” między elementami zbioru składającego się z podmiotu, sytuacji i działania, która ma charakter procesualny. Mamy tu do czynienia

z opisem, wyjaśnieniem i przewidywaniem wzajemnego oddziaływania środowiska i jednostki w ujęciu heurystycznym. Z kolei według drugiego, „mechanistycznego” ujęcia interakcji, współoddziaływanie wymienionych elementów (sytuacji, podmiotu i działania) ma sens statystyczny, a jej pomiaru dokonuje się według algorytmu wyznaczonego przez analizę statystyczną danych (por. Magnusson, 1981; Endler, 1983; Brzeziński, 1989 i in.). Nurt szeroko rozumianej interakcyjnej teorii działania w odniesieniu do efektywności nauczania w sportach śnieżnych pozwala uwidocznic istotną rolę w tym procesie zarówno zmiennych sytuacyjnych, jak i właściwości podmiotowych, a przede wszystkim opisać skutki ich wzajemnego oddziaływania.

#### PSYCHOSPOŁECZNY MODEL NAUCZANIA W SPORTACH ŚNIEŻNYCH W UJĘCIU INTERAKCYJNYM – PRÓBA WERYFIKACJI EMPIRYCZNEJ

Dotychczasowe rozważania pozwalają na stwierdzenie, że aktywność w sportach śnieżnych to złożona aktywność psychoruchowa (czynności ruchowe), podlegająca określonym regułom, które można ująć ogólnie w interakcyjnym modelu zmiennych: „organizm – świat”, uwzględniającym zmienne przyrodniczo-fizyczne, psychospołeczne, jak i efektywnościowe (por. Tomaszewski, 1976).

Próbę empirycznej weryfikacji postawionych kwestii oparto na ukierunkowanych badaniach teoriopoznawczych. Dotyczyły one opisu i objaśnienia podstawowych wymiarów sytuacyjnych w sportach śnieżnych. Jest to próba wprowadzenia, obok heurystycznej, także algorytmicznej metody pomiaru sytuacji społecznej, które może ułatwić zrozumienie interakcji badanych wymiarów z podmiotem i z efektami jego działania w wybranej kategorii sportu.

Szczegółowy opis omawianej interakcyjnej formuły badawczej, zweryfikowanej empirycznie na gruncie kultury fizycznej, szczególnie w odniesieniu do algorytmicznego pomiaru wymiarów sytuacyjnych, znajdzie czytelnik w podanej literaturze (por. Gracz,

1998, 2008; Majewska, 2003; Bronikowski, 2008; Walczak, 2009; Tomczak, 2013; Gracz i Walczak, 2015 i in.). W tym miejscu przedstawimy jedynie jej fragmenty odnoszące się do wybranych sportów śnieżnych w ich wersji wyczynowej.

Na podstawie wyników cytowanych badań można stwierdzić, że najbardziej typowym wymiarem (wymogiem) sytuacyjnym tych sportów jest konieczność poddania się długotrwałemu treningowi oraz maksymalizacji działania. W dalszej kolejności znalazły się wszechstronna aktywność ruchowa, społeczny odbiór i współzawodnictwo. To ostatnie, choć stanowi jeden z podstawowych wymiarów sytuacyjnych w sporcie wyczynowym, w sportach śnieżnych pierwszoplanowym wymogiem jest długotrwały trening i maksymalizacja działania (Gracz, 1998). Taki „prototyp” sytuacyjny może powodować, że powodzenie w sportach śnieżnych osiągają przede wszystkim ci sportowcy, którzy wykazują neuropsychiczne predyspozycje do podejmowania długotrwałego wysiłku, a więc działania w warunkach ciągłej pracy i odroczonej gratyfikacji, a równocześnie mający zdolność do maksymalnego natężenia wszystkich sił fizycznych i psychicznych w ściśle określonym czasie oraz odpowiednie zdolności motoryczne (por. Żarek, 1991; Kubica, 1994; Bisaga i Chojnacki, 1997; Trzaskoma i Trzaskoma, 1998; Krasicki, 2006; Gracz, 2008 i in.). Ponadto można przypuszczać, że w sportach śnieżnych mniej istotne są te właściwości indywidualne sportowca, które wpływają na jego sprawne funkcjonowanie w warunkach ekspozycji społecznej czy bezpośredniej walki sportowej. Wynika to ze stosunkowo niskiej pozycji w badanym prototypie sytuacyjnym takich wymiarów jak „odbior społeczny” i „współzawodnictwo”, choć, jak wspomniano, to właśnie współzawodnictwo jest w opinii wielu specjalistów istotą sportu wyczynowego w ogóle.

To, o czym pisaliśmy dotychczas, odnosi się, jak powiedziano, do wyczynowej odmiany sportów śnieżnych. Jednak z pewnością inaczej będą przebiegać procesy interakcji w układzie: sytuacja-podmiot-działanie-efektywność, gdy będziemy mieć do czynienia ze zgoła odmiennymi sytuacjami, takimi jak edukacja szkolna czy rekreacyjne upra-

wianie sportów śnieżnych. Wówczas proces nauczania i uczenia się będzie poddany całkowicie odmiennym wymogom sytuacyjnym i efektywnościowym. O tym problemie będziemy mówili w kolejnej części opracowania, przyjmując do jego analizy interakcyjną perspektywę psychospołeczną.

## NAUCZANIE W SPORTACH ŚNIEŻNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY – WYCZYN, EDUKACJA, REKREACJA

W tej części postaramy się rozwinąć trzy problemy szczegółowe, odpowiadając na następujące pytania:

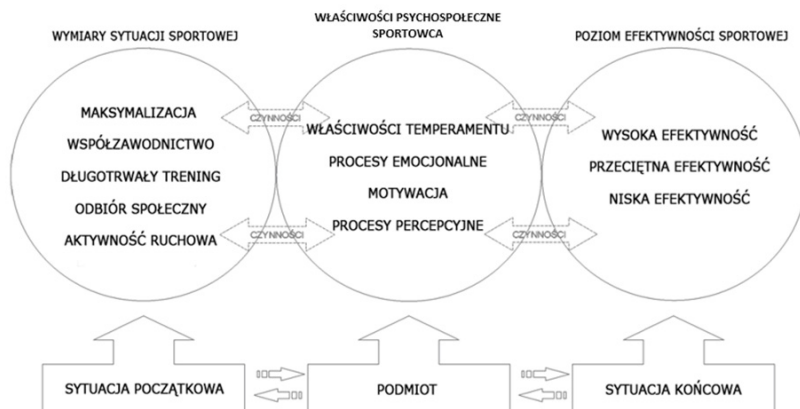
1. Czym różni się trening, edukacja i rekreacja w relacji uczeń-nauczyciel w interakcyjnym modelu nauczania w sportach śnieżnych?

2. Jakie są możliwości zastosowania wybranych reguł psychospołecznych w nauczaniu sportów śnieżnych dzieci i młodzieży?

3. Jakie są główne psychospołeczne kryteria efektywności pracy instruktora w omawianej dziedzinie?

Powyższe problemy, jak powiedziano już wcześniej, mogą się odnosić do wszystkich sportów śnieżnych i stanowić inspirację w tej dziedzinie zarówno dla nauczających, jak i dla uczących się. Dziedzina ta, zgodnie z kanonami kultury fizycznej, powinna zawsze skupić się wokół wartości i działań związanych z dbałością o zdrowie, rozwój psychofizyczny człowieka oraz doskonaleniem jego ruchowych uzdolnień i umiejętności. Działania te przyjmują najczęściej postać wyczynową, edukacyjną lub rekreacyjną. Każda z tych postaci w odniesieniu do sportów śnieżnych będzie miała swoją specyficzną przestrzeń psychospołeczną. Przestrzeń tę, zgodnie z przyjętą koncepcją interakcyjną, tworzą: po pierwsze, specyficzne dla danego sportu wymiary sytuacyjne (wyczynowe, edukacyjne, rekreacyjne); po drugie, odpowiednie właściwości psychiczne i psychofizyczne ucznia; po trzecie, planowane efekty szkoleniowe.

Ilustracją dla zaproponowanego toku myślenia badawczego mogą być trzy poniższe modele sytuacji nauczania w sportach śnieżnych. Są one zróżnicowane co do przestrzeni tworzących je zmiennych, lecz zgodne



Ryc. 1. Interakcyjny model wyczynowej aktywności sportowej jako formy działania w sportach śnieżnych (por. Gracz i Walczak, 2016)

z ogólną interakcyjną koncepcją efektywności działania i nauczania. Pierwszy z omawianych modeli przedstawia przestrzeń zmiennych odnoszących się do poziomu wyczynowego (ryc. 1) Wyodrębniono w nim pięć podstawowych zmiennych (wymiarów) sytuacyjnych, typowych dla wyczynowej aktywności sportowej. Należą do nich: maksymalizacja działania, współzawodnictwo, długotrwały trening, odbiór społeczny i aktywność ruchowa (sytuacja początkowa). Następne są oczekiwane wyniki, które sprowadzają się do jak najwyższej efektywności działania (sytuacja końcowa), oraz psychospołeczne właściwości podmiotu, do jakich w omawianym kontekście zaliczono właściwości temperamentalne, procesy emocjonalne, motywację osiągnięć i procesy percepcyjne. Dodajmy, że przebieg interakcji podmiotowo-sytuacyjnych (czynności) będzie zawsze uzależniony od konkretnej dyscypliny sportu, generującej specyficzny dla niej hierarchiczny prototyp wymiarów sytuacyjnych (Gracz, 1998; Tomczak, 2013).

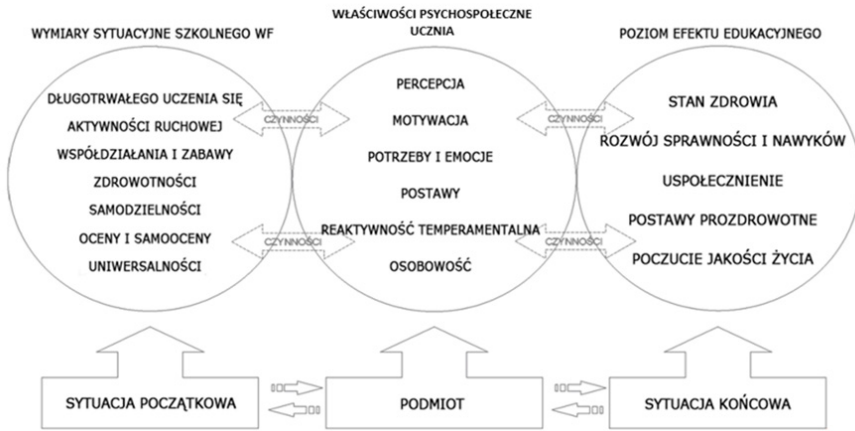
Kolejny model działania dotyczy edukacji szkolnej w sportach śnieżnych (ryc. 2). Wśród typowych zmiennych sytuacyjnych (sytuacja początkowa) wyodrębniono tu długotrwałe uczenie się, aktywność ruchową, współdziałanie i zabawę, zdrowotność, samodzielność, ocenę i samoocenę, uniwersalność. Do oczekiwanych efektów edukacyjnych (sytuacja końcowa) zaliczono: stan zdrowia, rozwój sprawności i nawyków ruchowych,

uspołecznienie, postawy prozdrowotne, poczucie jakości życia. Zaś wśród ważnych psychospołecznych zmiennych podmiotowych wskazano na percepcję, motywację, potrzeby i emocje, postawy oraz reaktywność temperamentalną i osobowość ucznia (por. Bronikowski, 2008).

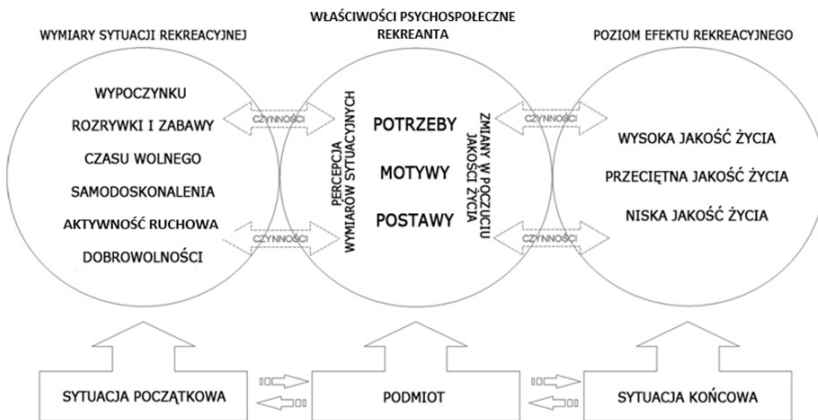
Ostatni z proponowanych modeli działania w sportach śnieżnych w ujęciu interakcyjnym dotyczy ruchowej aktywności rekreacyjnej (ryc. 3). Tworzą go takie zmienne sytuacyjne (sytuacja początkowa) jak wypoczynek, rozrywka i zabawa, czas wolny, samodoskonalenie, aktywność ruchowa, dobrowolność, a także, jako efekt rekreacyjny (sytuacja końcowa), poczucie wysokiej, przeciętnej lub niskiej jakości życia. Wśród ważnych psychospołecznych zmiennych podmiotowych wyłoniono potrzeby, motywy i postawy (por. Gracz i Majewska, 2006; Walczak, 2009; Majewska, 2011; Gracz i Walczak, 2015).

Podwyższenie efektywności nauczania w sportach śnieżnych staje się, jak widać, możliwe dzięki właściwemu określeniu najważniejszych zmiennych psychospołecznych, decydujących o skutecznej realizacji poszczególnych zadań: sportowych, edukacyjnych czy rekreacyjnych w tej dziedzinie. W analizie owych zmiennych należałoby zatem uwzględnić:

- opis psychospołecznych wymiarów sytuacyjnych (zmiennych niezależnych kontekstowych) specyficznych dla danej dziedziny



Ryc. 2. Interakcyjny model edukacji szkolnej jako formy działania w sportach śnieżnych (por. Gracz i Walczak, 2016)



Ryc. 3. Interakcyjny model rekreacji ruchowej jako formy działania w sportach śnieżnych (por. Gracz i Walczak, 2016)

sportów śnieżnych (sportu wyczynowego, edukacji szkolnej czy rekreacji ruchowej i in.);

– opis, objaśnienie, przewidywanie oraz odpowiednie wspieranie i kształtowanie stanu głównych właściwości psychicznych i psychofizycznych ucznia (zmiennych niezależnych pośredniczących), dzięki którym może on jak najlepiej przystosować się do specyficznych wymiarów wyczynowej sytuacji sportowej, edukacyjnej czy rekreacyjnej lub odpowiednio ją przekształcać;

– racjonalną ocenę efektów nauczania – sportowych, edukacyjnych lub rekreacyjnych (zmiennych zależnych) – która winna stać się wskazaniem dla podjęcia kolejnych

czynności zmierzających do osiągnięcia stosownej efektywności.

#### WYBRANE PSYCHOSPOŁECZNE REGUŁY NAUCZANIA W SPORTACH ŚNIEŻNYCH – EFEKTYWNOŚĆ PRACY TRENERA, NAUCZYCIELA I INSTRUKTORA

Każdy z przedstawionych wcześniej psychospołecznych modeli nauczania (wyczynowy, edukacyjny, rekreacyjny), skłania do refleksji nad koniecznością zróżnicowania przyjętych przez trenera, nauczyciela czy instruktora

planowanych własnych reguł szkoleniowych. Istnieją jednak reguły, które niezależnie od uprawianej dziedziny sportów śnieżnych oraz poziomu zaawansowania będą sprzyjać podnoszeniu efektywności nauczania w każdej z nich. Są to reguły psychospołeczne, których zaletą jest swoista uniwersalność, szczególnie w odniesieniu do nauczania dzieci i młodzieży. Można do nich zaliczyć takie reguły jak: reguła regulowania motywacji, pierwszych przyłączeń, trudności zadania, postaw prozdrowotnych, wzmocnień, różnic indywidualnych, odporności emocjonalnej, radości i wizualizacji, facylitacji i empatii oraz komunikacji niewerbalnej. Każdą z nich pokrótce omówimy.

Regulowanie motywacji. Podkreślaj stale wszechstronne walory i wartości danej dyscypliny, tak aby uczeń uwierzył, że to, co robi, jest dla niego szczególnie użyteczne. Przez właściwe stopniowanie trudności wzbudzaj w nim poczucie wysokiego prawdopodobieństwa, że osiągnięcie przez niego zamierzonego celu narciarskiego jest możliwe – według wzoru:

$$M = f(u, p),$$

gdzie wielkość motywacji ( $M$ ) ucznia jest funkcją ( $f$ ) jego subiektywnej oceny użyteczności ( $u$ ) i prawdopodobieństwa ( $p$ ) osiągnięcia celu.

Reguła pierwszych przyłączeń. Dla nauczania w sportach śnieżnych ważny jest pierwszy kontakt ucznia z zadaniem ruchowym. „Pierwsze przyłączenia” – wdrukowanie początkowych doświadczeń ruchowych – rzutują szczególnie silnie na jego dalsze postępy. Złe początki to złe efekty końcowe, dobre początki przeciwnie.

Reguła trudności zadań. Dla uzyskania optymalnego stopnia mobilizacji do ćwiczeń trzeba dostosować siłę zachęty ze strony nauczyciela do stopnia trudności czynności ruchowej (ewolucji), zgodnie z zasadą: łatwiejsze ewolucje – większy nacisk, trudniejsze ewolucje – średni nacisk, bardzo trudne ewolucje – mały nacisk (ryc. 4).

Reguła tworzenia postaw prozdrowotnych. Wywołuj przyjemne doznania emocjonalne u dzieci. Stwarzaj sytuacje inspirujące do samodzielności i rywalizacji u młodzieży.

Odwołuj się do zdrowotnych aspektów lekcji sportów śnieżnych u dorosłych.

Reguła wzmocnień pozytywnych i negatywnych. Starannie dobieraj pochwały i nagany, sprawdź indywidualne reakcje (reaktywność) uczniów na korygowanie wykonywanych przez nich ewolucji. Używaj zrozumiałego języka, a opinie przekazuj bez nadmiernych emocji, lecz ze stosowną ekspresją, jak ktoś, kto osobiście uczestniczył w sukcesach i niepowodzeniach uczniów.

Reguła różnic indywidualnych. Dostosowuj własne metody nauczania w sportach śnieżnych do indywidualnych tzw. cech modelowych ucznia. Do najważniejszych różnic indywidualnych, tj. właściwości wrodzonych, stosunkowo mało zmieniających się, a jedynie modyfikowanych w ciągu życia pod wpływem oddziaływań zewnętrznych, należą m.in. temperament (typ układu nerwowego) i zdolności motoryczne („inteligencja ruchowa”).

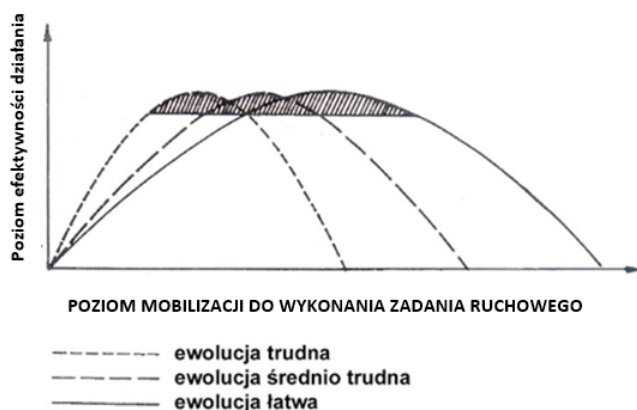
Reguła kształtowania odporności emocjonalnej. Wzmocnienie odporności emocjonalnej podczas lekcji sportów śnieżnych można osiągnąć przez kształtowanie odpowiednich nawyków i umiejętności:

- koncentracji na zadaniu;
- samoinstruowania podczas wykonywania ewolucji przez „mowę wewnętrzną”;
- poznawania przez ucznia reakcji własnego organizmu;
- stosowania ćwiczeń oddechowych lub rozluźniających.

Reguła przeżywania radości i wizualizacji doznań. Uczeń jak najczęściej powinien odczuwać radość podczas przeprowadzanych ćwiczeń i bawić się podczas wykonywania ewolucji, a równocześnie wizualizować i utrzymywać te przeżycia. Jest to jeden z warunków utrzymywania przez niego chęci do dalszej nauki.

Reguła facylitacji i empatii. Dobieraj miejsce do ćwiczeń także pod kątem facylitacji, tj. jego usytuowania wobec innych osób – nie tylko ze względów bezpieczeństwa i formalnej organizacji lekcji, ale także pod kątem ekspozycji społecznej uczniów. Ćwicz w sobie empatię, a więc umiejętność wczuwania się w stany psychiczne swoich uczniów.

Reguła właściwej komunikacji niewerbalnej. Przygotowując się do szkolenia, po-



Ryc. 4. Efektywność działania a poziom mobilizacji ucznia (por. Gracz i Sankowski, 2007)

znaj i stosownie do potrzeb rozwijaj swoje własne umiejętności w zakresie niewerbalnych aspektów komunikacji występujących podczas lekcji sportów śnieżnych w relacji między nauczycielem a uczniami, takich jak mimika, gesty czy też intonacja głosu.

Na zakończenie proponujemy, w oparciu o przedstawione wyżej reguły nauczania, ilustrację ogólnego modelu efektywności pracy w nauczaniu sportów śnieżnych. Wśród istotnych składników tego modelu powinny się znaleźć trzy podstawowe zmienne: umiejętność nauczania, bezpieczeństwo i technika. Przestrzeń wspomnianych zmiennych stanowią indywidualne właściwości instruktora, przedstawione na rycinie 5. Wszystkie one tworzą swoistą jedność. Dlatego wyróżnienie jakiegokolwiek z nich nie jest naszym zdaniem wskazane i może istotnie obniżyć efektywność nauczania.

Podane wyżej reguły należy stosować selektywnie, rzadko wszystkie jednocześnie. Ponadto dla właściwego rozpoznania indywidualnych cech uczniów warto stosować podczas nauczania elementarne standardy i metody obserwacji (obiektywizm, celowość, systematyczność, dokładność itd.) oraz rozmowy psychologicznej z uczniem (nawiązanie kontaktu, przygotowanie tematu rozmowy, odpowiednie warunki zewnętrzne, życzliwość, takt itd.). Konieczne jest też dopasowanie ich do wcześniej rozpoznanych swoich osobistych możliwości jako nauczyciela i rozwijanie u siebie tego, co właściwe, a korygowanie tego, co niepożądane. Na-

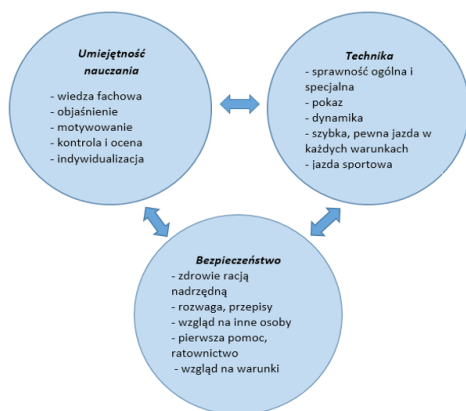
uczyciel musi bowiem stale pracować nad sobą, pamiętając o równoczesnym doskonaleniu umiejętności nauczania, techniki ruchu (jazdy) oraz zasad pomocy i bezpieczeństwa specyficznych dla sportów śnieżnych. To najważniejsza droga prowadząca do wysokiej efektywności nauczania.

## WNIOSKI

Nauczanie w sportach śnieżnych to złożony proces psychospołeczny, który bez względu na poziom zamierzonej efektywności (wyczyn, edukacja, rekreacja) wymaga od nauczyciela, trenera i instruktora wszechstronnej wiedzy, umiejętności i kompetencji. Dotyczą one takich zmiennych jak właściwości podmiotu (ucznia), wymogi sytuacyjne oraz oczekiwana efektywność. Wzajemne relacje między wymienionymi zmiennymi dobrze wyjaśnia zaproponowana w naszym opracowaniu interakcyjna teoria działania, pozwala ona bowiem na:

1. Opis wymiarów sytuacyjnych, w jakich może się znaleźć uczeń podczas działania w typowym dla sportów śnieżnych środowisku. Opis i objaśnienie tych wymiarów nie tylko poszerza ogólną wiedzę na temat psychospołecznych uwarunkowań nauczania w sportach śnieżnych, lecz może się także przyczynić do pogłębienia świadomości poznawczej w zakresie doboru formy danego sportu do możliwości psychofizycznych uczestników.





$$EPI = f(U, B, T)$$

Ryc. 5. Zmienne stanowiące funkcję ( $f$ ) efektywności pracy instruktora (EPI) w sportach śnieżnych: umiejętność nauczania ( $U$ ), bezpieczeństwo ( $B$ ), technika ( $T$ )

2. Wskazanie, że w nauczaniu sportów śnieżnych, poza wpływem wymiarów sytuacyjnych oraz związanych z nim określonych efektów (m.in. wyczynowych, edukacyjnych i rekreacyjnych), podstawowe znaczenie mają wybrane psychospołeczne właściwości jego uczestników, a wśród nich szczególnie potrzeby i motywy ze względu na dynamizujący wpływ na czynności ruchowe oraz postawy z uwagi na aspekt behawioralny, przejawiający się w prozdrowotnej aktywności ruchowej.

3. Określenie powiązań, jakie mogą zachodzić między podejmowaną formą sportów śnieżnych, wybranymi właściwościami podmiotowymi jej uczestników oraz poziomem oczekiwanych efektów. Dopasowanie wspomnianych właściwości do wymogów sytuacyjnych występujących w danej formie aktywności może wpływać na osiągnięcie przez ucznia satysfakcjonującego wyniku (sportowego, edukacyjnego czy rekreacyjnego).

Właściwa orientacja w strukturze sytuacyjnej różnorodnych sportów śnieżnych, właściwościach podmiotowych uczestników oraz spodziewanych efektach nauczania i uczenia się winna stać się udziałem nauczycieli, trenerów i instruktorów, a także rodziców, wychowawców i ekspertów w omawianej dziedzinie. To przecież głównie oni

kształtują określone wzorce czynności pro-sportowych czy prozdrowotnych w treningu, edukacji szkolnej i w czasie wolnym. Mają zasadniczy udział w rozwijaniu umiejętności zwalczania negatywnych skutków pracy, nauki czy stresu życia codziennego poprzez uczestnictwo w kulturze fizycznej.

## BIBLIOGRAFIA

- Bachleda-Curuś, A. (1985). *Taki szary śnieg*. Warszawa: Czytelnik.
- Bisaga, J., Chojnacki, K. (1997). *Narciarstwo zjazdowe*. Warszawa: COS; RCMSKFiS.
- Blecharz, J. (2001). Psychologia narciarskich skoków. *Charaktery*, 3, 8–9.
- Bogdanowicz, J. (1987). Środowiskowe uwarunkowania narciarstwa. W: M. Zatoń (red.), *Teoretyczne podstawy narciarstwa zjazdowego* (s. 23–24). Wrocław: AWF.
- Bronikowski, M. (2008). *Podstawy prosomatyczne młodzieży gimnazjalnej jako efekt interwencji edukacyjnej w procesie wychowania fizycznego*. Poznań: AWF.
- Brzeziński, J. (1989). Eksperymentalne badanie zmian – metodologiczne problemy stosowania pretestu zmiennej zależnej. *Przegląd Socjologiczny*, 37, 113–139.
- Chojnacki, K. (1994a). Podstawowe wyposażenie i zdrowotne uwarunkowania narciarstwa. W: S. Krasicki (red.), *Narciarstwo zjazdowe* (s. 66–76). Wydawnictwo skrytowe nr 133. Kraków: AWF.
- Chojnacki, K. (1994b). *Narciarstwo klasyfikowane*. W: S. Krasicki (red.), *Narciarstwo zjazdowe* (s. 159–168). Wydawnictwo skrytowe, 133. Kraków: AWF.
- Czabański, H. (2000). *Kształcenie psychomotoryczne*. Wrocław: AWF.
- Endler, N.S. (1983). Interactionism comes of age. W: M.P. Zanna, E.T. Higgins, C.P. Herman (red.), *Consistency in social behavior* (s. 202–249). Hillsdale N.J.: Erlbaum Associates.
- Erdmann, W.S., Giovanis, V., Aschenbrenner, P., Suchanowski, A. (2001). Biomechaniczne badania taktyki przejazdu slalomu gigant narciarstwa alpejskiego. W: S. Krasicki, K. Chojnacki (red.), *Sporty zimowe u progu XXI wieku oraz tradycje i perspektywy Zakopanego* (s. 38–39). Zeszyty Naukowe, 84. Kraków: AWF.
- Fischer, J., Kapeniak, S., Matzenauer, M. (1977). *Kronika śnieżnych tras*. Warszawa: SiT.
- Gracz, J. (1998). *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*. Monografie, 332. Poznań: AWF.

- Gracz, J. (2008), *Znaczenie temperamentu i motywuacji osiągnięć w narciarskiej sytuacji sportowej*. Poznań: AWF.
- Gracz, J., Majewska, K. (2006). Relationship between the level of general physical activity and the choice of a motor recreation form. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 13(1), 59–65.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Podręczniki, 58. Poznań: AWF.
- Gracz, J., Walczak, M. (2015). Podmiotowe i sytuacyjne uwarunkowania aktywności rekreacyjno-turystycznej z perspektywy psychologicznej. W: W. Siwiński (red.), *Polskie Stowarzyszenie Naukowe Animacji Rekreacji i Turystyki 2000–2015, jego dorobek naukowy i popularyzatorski* (s. 65–77). Poznań: AWF.
- Gracz, J., Walczak, M. (2016). Psychospołeczny model działania w kulturze fizycznej – ujęcie interakcyjne. W: Z. Dziubiński, K.W. Janowski (red.), *Kultura fizyczna a struktura społeczna* (s. 241–251). Warszawa: AWF; Salezjańska Organizacja Sportu RP.
- Gracz, J., Zdebski, J. (1995). Poziom równowagi emocjonalnej – charakterystyka typologiczna uczestników Zimowej Uniwersjady w Zakopanem. W: K. Chojnacki (red.), *Materiały Konferencji ogólnopolskiej na temat „Uniwersjada’93 w badaniach naukowych”* (27–33). Kraków: AWF.
- Koszczyk, T. (red.) (1997). *Uczenie się i nauczanie w sytuacjach trudnych*. Materiały Konferencyjne. Wrocław: AWF.
- Krasicki, S. (2006). *A to narty właśnie...* Kraków: FALL.
- Krasicki, S., Majoch, T., Tokarz, L. (1995). *Biegi narciarskie*. Warszawa: COS.
- Kubica, R. (1994). Fizjologiczne podstawy narciarstwa zjazdowego. W: S. Krasicki (red.), *Narciarstwo zjazdowe* (s. 17–26). Wydawnictwo skryptowe, 133. Kraków: AWF.
- Kunysz, P. (2002). *Snowboard. Śladami instruktora*. Warszawa: Almapress.
- Lipoński, W. (1987). *Humanistyczna encyklopedia sportu*. Warszawa: Sport i Turystyka.
- Magnusson, D. (1981). *Toward a psychology of situations. An interactional perspective*. Hillsdale N.J.: Erlbaum Associates.
- Majewska, K. (2003). Psychospołeczne wymiary prototypu sytuacyjnego w aktywności rekreacyjnej. W: T. Rychta, M. Guskowska (red.), *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej* (s. 128–136). Warszawa: Estrella.
- Majewska, K. (2011). *Psychospołeczny sens rekreacji – w poszukiwaniu szczęścia*. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Marciniak, M. (2007). *Snowboard – poradnik*. Bielsko-Biała: Pascal.
- Reinisch, G., Gautier, C. (1992). The „Z” trajectory in alpine ski racing. W: *Congress Scientifique International, Sport et Montagne. Resumes* (s. 50). Grenoble: Université de Grenoble.
- Ryn, Z., Cierowski, J., Ciesielska, H., Lipowska, A., Ryn, E. (1990). *Skoczki narciarscy. Studium psychologiczne*. Warszawa: AWF.
- Stanisławski, Z. (2000). *Narty. Praktyczny poradnik dla każdego*. Wilkowiec: Wydawnictwo DLA SZKOŁY.
- Ślężyński, J. (red.) (2008). *Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badań*. Katowice: AWF.
- Tomaszewski, T. (red.) (1976). *Psychologia*. Warszawa: WN PWN.
- Tomczak, M. (2013). *Styl rywalizacji a efektywność działania w sportach walki – analiza psychologiczna*. Poznań: AWF.
- Trzaskoma, Z., Trzaskoma, E. (1998). Zwiększenie siły (i innych cech układu mięśniowego) wysoko kwalifikowanych sportowców dyscyplin zimowych. W: *Narada trenerów dyscyplin zimowych. Materiały szkoleniowe*. Warszawa: COS.
- Walczak, M. (2009). *Psychospołeczne uwarunkowania narciarstwa rekreacyjnego*. Praca doktorska. Kraków: AWF.
- Wallner, H. (2004). *Carving. Perfekcyjna jazda na nartach*. Wrocław: Ab Ovo.
- Zatoń, M. (red.) (1996). *Podstawy narciarstwa zjazdowego*. Wrocław: Signum.
- Zdebski, J., Blecharz, J. (1993). Wybrane elementy psychologii narciarstwa biegowego. W: S. Krasicki (red.), *Narciarstwo biegowe* (s. 27–40). Kraków: AWF.
- Zieleśkiewicz, W. (2002). *Encyklopedia sportów zimowych*. Warszawa: WN PWN.
- Żarek, J. (1991). *Trzy dyscypliny*. Maszynopis niepublikowany. Kraków: AWF.

Praca wpłynęła do Redakcji: 07.10.2016  
Praca została przyjęta do druku: 26.10.2016

Adres do korespondencji:

Jacek Gracz  
Zakład Psychologii  
Akademia Wychowania Fizycznego  
ul. Królowej Jadwigi 27/39  
61-871 Poznań  
e-mail: gracz@awf.poznan.pl