

VARIANTS OF DEVELOPMENT OF SPORTS CAREER OF 11-YEAR-OLD FEMALE SWIMMERS

Careers of 11-year-old female swimmers

GRZEGORZ BIELEC

Gdańsk University of Physical Education and Sport, Department of Swimming

Mailing address: Grzegorz Bielec, Gdańsk University of Physical Education and Sport,
Department of Swimming, 1 Górski Street, 80-336 Gdańsk, tel.: +48 608778106, fax: +48 58 3418460,
e-mail: pitajlo1@wp.pl

Abstract

Introduction. The development of a sporting career takes a course within a phased manner, the various stages are characterized by different goals and tasks. In competitive swimming there are many cases of athletes who achieved high sporting results in the category of children and youths and who soon after abandoned their interest in training. The aim of this study was to find the association between the sports achievements of 11-year-old girls competing in the 200 m backstroke events and their sports level in the subsequent years of their career. **Material and methods.** The results of the sporting careers of girls who ranked from 1st to 20th in the 200 m backstroke event in the Polish Correspondence Championships for 10 and 11-Year-Old Children in 2003 were presented. Their positions taken in subsequent editions of the summer Polish championship till 2009 were the criterion of their career development. An analysis of documents was used as a scientific method. The basis for the analysis were post-competition protocols listed on the official website of the Polish Swimming Federation. **Results.** Only 30% of the examined athletes took part in all main events intended for their age. Less than half of them participated in the Polish 17-18-Year-Old Junior Championships organized within the Nationwide Juvenile Olympics. 40% of the girls from the studied group ended their careers before the age of 15. Four basic variants of development of a sporting career were observed in the group. **Conclusions.** After analyzing the athletes' careers it can be stated that a high position in the national ranking of 11-year-olds does not guarantee significant sporting achievements in later years. In the studied group of girls the stroke and distance specialization had changed in most cases (80%).

Key words: swimming, training, children, sporting career

Introduction

The Polish system of sports training in swimming for many years included the rivalry of ten and eleven-year-old children in a nationwide event, which was the regional Polish Correspondence Championship. It was assumed that the performance in this competition will be the first tangible test of skills acquired at the primary stage of training. Since the 2010/2011 season the Polish Correspondence Championships were replaced by the Nationwide 10 and 11-Year-Old Children Team Competitions, but the individual athletes' classification had been preserved. Children who are ranked 1st to 20th in the nationwide scale can boast of defeating hundreds of their rivals, so their sporting achievements can be objectively assessed as very high. However, these athletes' subsequent careers were not always related to such a high sporting achievement as in their childhood. Even at a passing glance at the list of winners in the main swimming competitions addressed for 10 and 11-year-old children – regardless of stroke and distance – reveals the lack of these names in the reports of the Polish junior championships of 16-year-olds and older. Thus, there are some reasons for which juvenile masters do not maintain a high level of their sporting achievements at successive stages of their careers.

The course of a sporting career should be gradual and result from proper training at various stages of young athlete's development. According to Sozański [1], the following

objectives should be implemented at successive stages of sports training:

- age 10 years – developing interests, fun and joy, the acquisition of basic motor skills,
- age 11-14 years – versatility, mastering the technique, preparing for a progressive workout,
- age 15-18 years – progressive training, specialized training (introduction), adaptation to a large number of starts.

Based on the analysis of training loads applied for many years to athletes who acquired the mastery level in swimming, Sachnowski and Sozański [2] identified four basic variants of reaching the maximal sport achievements.

Variant 1, the traditional one, assumed to reach the champion level by men aged 18-22 years and women aged 17-20 years after 8-10 and 7-9 years of training, respectively.

Variant 2 led to achieving maximal results at the age of 13-16 years for women and 16-18 years for men after 6-8 years of training. This variant was characterized by a rapid (and often irregular) increase in sporting achievements at the mastery level. Application of training loads in this variant was more dynamic; therefore, at the stage of orientated training an athlete performed a workout of about 50% of the amount typical of the maximal performance stage.

Variant 3, the moderate one, enabled reaching the maximal results by male sprinters aged 23-26 years, and long-distance swimmers aged 21-23 years. Female sprinters achieved maxi-

mal results at the age of 21-25, and long-distance swimmers at the age of 19-21. This solution was characterized by the extension of the athlete's preparation time to 12-15 years. The slow pace of achieving mastery level, typical of this variant, was probably caused by a delay in entering the phase of biological maturity.

Variant 4 was characteristic of sprinters who started their competitive swimming training late (e.g. at the age of 14). The high level of motor skills needed in sprint swimming was formed in these athletes while practicing other sports. This option would lead to the level of the highest sporting achievements in swimmers aged 19-22 years, after 5-6 years of training.

Analyzing the course of modern careers in competitive swimming, it can be concluded that variants 1 and 2 are still the most frequently applied. Ryan Lochte, Pawel Korzeniowski and Kristy Coventry achieved the world-top sport levels after their 20th birthday. Kosuke Kitajima and Michael Phelps took part in the finals of the Olympic Games as teenagers, but their careers are still developing. Ian Thorpe became the world champion at the age of 15 and then remained one of the best world middle distance crawl swimmers for many years. A typical "by leaps" career development may be demonstrated by a Hungarian swimmer Daniel Gyurta, who won a silver medal at the age of 15 during the 2004 Olympic Games, then disappeared from top swimming rankings for a few seasons and returned in 2009, reaching for the world champion title. German athlete Franziska van Almsick had a similarly uneven career. As a 14-year-old she won her first individual Olympic medal, two years later set a world record, and after seven years of apparent decline in sporting achievements, she re-established a world record. According to experts, a high level of sports performance achieved by teenagers can be explained by two major factors: an appropriate body posture and a perfect swimming technique. Laszlo Kiss [3], the coach of the Olympic champion Krisztina Egerszegi, described her body shape at the age of 12 as ideal for backstroke: slim thighs, broad shoulders, big palms, great flexibility of shoulder joints and excellent buoyancy. According to coach David Salo, Kosuke Kitajima – a multiple world champion and an Olympic champion – did not stand out in ideal body shape, but his greatest asset was the perfect technique. In the case of this athlete, extraordinary flexibility of the ankle joints increased the effectiveness of leg movements in breaststroke, while adopting a streamlined position in the water almost completely reduced the water drag [4]. In the first decade of the 21st century a clear trend to extend the period of stabilization of the mastery achievements can be seen. This phenomenon refers to the swimmers who won their first medals in the European or world championships after reaching adulthood. Therefore, it is a reference to the third variant, proposed by Sachnowski and Sozański. Therese Alshammar, Thomas Rupprath, Mark Foster and Martina Moravcowa at the age of 30 were winning in international competitions against rivals younger by 10-12 years. It should be noted that this trend applies only to sprint events – mainly 50 m. Mature athletes are characterized by mastering the performance of the technical elements of a swimming race – jump start and turns, as well as an appropriate mental preparation, which is a very important part of the strategy for short-distance races. Motor preparation of these athletes is mainly based on strength and speed. The American Dara Torres, who won a silver Olympic medal at the age of 41, is a spectacular example of a "veteran" among top-class swimmers. It was her greatest individual achievement, as in some previous Olympics Games, she won gold medals in relay events.

The course of a sporting career is conditioned by the development of individual results. As noted above, the dynamics of an increase in the results rate has no uniform, universal character. Attempts to identify the factors that

determine the sports progress in juvenile swimmers are undertaken. Wojciechowski and Wagner [5] evaluated the sport level of female swimmers in groups from 11 to 17 years of age, based on the results of two events: 100 m freestyle and 100 m breaststroke. A ranking list published by the Polish Swimming Federation was the source of the analysis. It was found that the largest variability of the results are related to the swimmers at the age of 13-16. It was also observed that the number of older competitors was decreasing systematically. For example, in 1997 in the 100 m freestyle event 128 athletes aged 13 years started officially compared to only 23 athletes aged 17 years. A team of Portuguese researchers studied the development of 200 m freestyle performance among 29 best national male swimmers. Results achieved in successive seven seasons, i.e. from 12 to 18 years of age were analyzed. The authors found a clear tendency to stabilize the increase in results between 14 to 18 years of age. No significant difference in improving the results was observed in the age group 16-17 years and 17-18 years. The authors explain this phenomenon by several reasons, e.g. application of peak training loads, the depletion of physiological capabilities to the maximum effort given and the stagnation in the development of anthropometric variables. According to the authors, the results achieved in this event between the 13th and 14th year of age provide a strong basis for predicting the results achieved in later years [6]. Watanabe and Takai [7] analyzed the correlation between the results achieved in the 50 m freestyle event and the four factors: body size, muscle strength, flexibility and efficiency of swimming technique. The researchers examined 114 boys and 130 girls aged 8-18 years, who trained swimming competitively. Results suggest that the swimming technique is the strongest determinant of sports performance in girls and boys under 14 years of age. In older girls sports results correlated the most strongly with body size, while in boys with muscular strength. The authors recommend working on the proper swimming technique in younger athletes, as it constitutes the basis for the development of results in later stages of their careers. Similar observations were presented by Garrett and Kirkendall [8]. Their research carried out on a group of 25 Canadian teenage swimmers indicated that body height was highly correlated with the results achieved in the 100 m freestyle. In a distance of 400 m freestyle the best result were obtained by athletes presenting the highest value of stroke rate.

The purpose of this study was to find the association between the sports performance of 11-year-old girls and their sports level in consecutive years of their careers. The following research questions were asked:

1. Did the girls presenting the highest national sports level at the age of 11 continue their career at a similar level?
2. Did the 11-year-old girls achieving the best national results in the 200 m backstroke present a high sports level in this event also in the subsequent years?
3. What percentage of the nation's best 11-year-old girls in the 200 m backstroke continued their career to the age of 17-18?

Material and methods

The results of twenty 11-year-old girls classified highly in the 200 m backstroke event at the Polish 10 and 11-Years-Old Children Correspondence Championships in 2003 were analyzed. The girls' careers in subsequent years (2004-2009) were evaluated on the basis of the results achieved at the Polish summer championships. An analysis of documents was used as a scientific method. The analysis of the results was made according to the protocols listed on the official website of the Polish Swimming Federation (www.polswim.pl). The study

included results of the events, where athletes have been reported regularly. Results of the events in which the athlete competed rarely or only once, were omitted from this study. Data were prepared graphically based on Excel 2000.

Results

Table 1 presents the participation of the 200 m backstroke finalists at the Polish Correspondence Championships of 10 and 11-Years-Old Children in the consecutive editions of the Polish championships. Only 30% of athletes took part in all the main events intended for their age. Less than half of them participated in the Polish 17-18-Year-Old Junior Championships known as the Nationwide Juvenile Olympics.

Table 1. Participation of the finalists of the 200 m backstroke event at Polish Correspondence Championships of 10 and 11-years-old Children in the subsequent editions of Polish championships

No.	Athlete	10-11-yr-old corresp. champs 2003	12-yr-old champs, Dębica 2004	13-yr-old champs, Oświęcim 2005	14-yr-old champs, Gdynia 2006	15-yr-old champs, Łódź 2007	16-yr-old champs, Dębica 2008	17-18-yr-old champs, Oświęcim 2003
1	A	X	X	X	X	X	X	X
2	B	X	X	X	X	X	X	X
3	C	X	X		X	X	X	X
4	D	X						
5	E	X		X	X	X	X	
6	F	X	X	X	X	X	X	X
7	G	X	X	X	X	X		
8	H	X		X	X	X	X	X
9	I	X	X	X	X	X	X	
10	J	X	X	X	X			
11	K	X						
12	L	X	X	X	X	X	X	X
13	M	X						
14	N	X	X	X	X	X	X	X
15	O	X	X	X	X			
16	P	X	X	X	X	X		
17	R	X	X	X	X		X	X
18	S	X	X	X		X	X	
19	T	X	X					
20	U	X	X	X	X	X	X	X

Eight athletes (40%) out of twenty finalists of the 200 m backstroke event at the Polish Correspondence Championships of 10 and 11-Years-Old Children continued their careers in later years at a high level, that is taking place in finals A of the Polish championships.

After a detailed analysis of the career of each of the twenty athletes, four variants of reaching sporting achievement can be specified.

Variant 1 applies to “wonder children”, that is athletes who have achieved the greatest sport successes at the beginning of their careers. Athletes “G” and “P” can be used in this variant as an example (Fig. 1). The greatest achievements – medal places – were noted in “G” only in 2002, when she was 10-years-old. In the later years of her career, the results in the 200 m backstroke event varied from the 7th place to the 15th. As a 15-year-old girl, “G” was placed outside the A finals in the 100 m and 200 m backstroke events, which may have contributed

to the end of her career. On the other hand, “P” took the first place in the national ranking at the age of 11 and for the next two years achieved high positions in the 100 m butterfly. At the age of 14 she lost her high-ranked positions and reached the results which placed her in the B finals. The year 2006 brought even poorer performances in her crowned event of the 100 m butterfly. The attempts to compete in other distances and events did not bring the expected success. After the year 2006, “P” did not compete in the Polish championships.

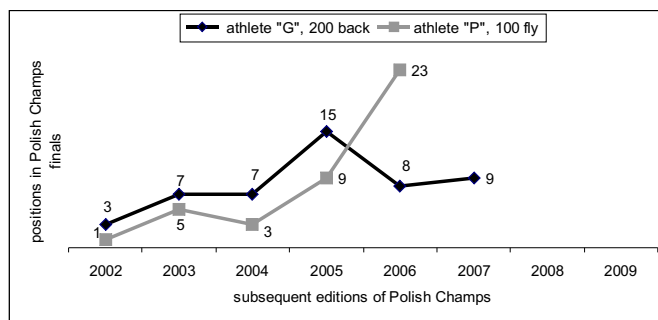


Figure 1. Variant 1 of a career of 11-year-old swimmers – the highest sports achievements in childhood, based on examples of athletes “G” and “P”

Variant 2 includes the careers of the girls who maintained top positions in their age category for many seasons. The high level of sports achievement was associated, among others, with a change in stroke specialization. Such a situation can be seen in athletes “A” and “F” (Fig. 2). Athlete “A”, in addition to excellent results in the 200 m backstroke at the age of 11, occupied the top places in the country in the 50 m freestyle and 100 m backstroke. By the year 2008 a stable course of her sporting achievements can be observed; she kept her position in the national forefront. The year 2005 proved to be the most beneficial in her career when she won three gold medals at one Polish championships (100 m freestyle event is not included in the figure). In later years, “A” did not compete in backstroke events regularly, focusing on freestyle events, mainly 100 m and 200 m. The year 2009 brought a clearly undesirable change in the athlete’s career, as she was classified outside the podium. Swimmer “F” is also an example of a stable career, because the achieved results placed her highly at the national level for many years. As shown in Figure 2, the athlete gave up her specialization in the backstroke quickly, focusing on the medley stroke in the later years of her career. The year 2007 proved to be extremely unfortunate if compared to the previous seasons, but the results achieved in 2008 and 2009 confirmed a high position of “F” among peers specializing in the medley stroke.

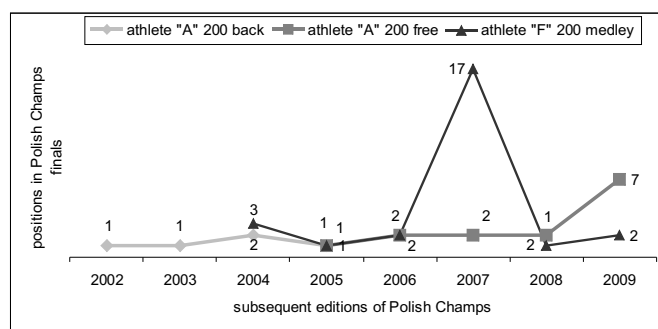


Figure 2. Variant 2 of a career of 11-year-old swimmers – long-term high level of sports achievements, based on examples of athletes “A” and “F”

Variant 3 is associated with a short-term career in sport, without significant successes. This variant can be described based on the examples of athletes "J" and "O" (Fig. 3). After being placed 10th in the 200 m backstroke event among 11-year-olds, "J" took fourth location in this event a year later. The athlete and her coach will probably keep the secret, why the performance in this event was not continued in subsequent years. Her debut in the freestyle events in 2005 ranked the athlete on the border between finals A and B. The following year brought a significant deterioration in the results of the 200 m freestyle, after that performance the career of "J" ended prematurely. The performance of the 11-year-old "O" in the 200 m backstroke event was unique, as in the following seasons she preferred the freestyle. In 2005, swimmer "O" improved her ranking positions in the 200 m and 400 m freestyle events in comparison with the previous year (400 m freestyle was not included in the figure). However, her participation in the Polish championships in 2006 resulted below the 20th place in 200 m and 400 m freestyle. This could influenced her decision to end the career in swimming.

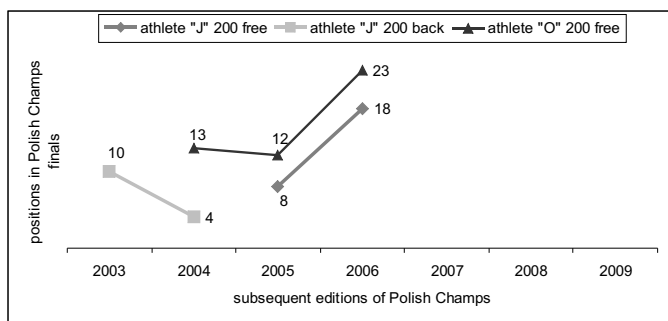


Figure 3. Variant 3 of a career of 11-year-old swimmers – short-term career without the significant successes, based on example of athletes "J" and "O"

Variant 4 is associated with a long-term career characterized by a systematic increase in the sport achievements. As an example, in athlete "U" a systematic improvement in the backstroke events results from the category of 11-year-old child to a 17-18-year-old junior can be observed (Fig. 4). The most successful performance occurred during the Polish 16-Year-Old Junior Championship, where she won two bronze medals. A year later, despite the improvement of achieved results, she was not able to stand on the podium at the Polish championships. It is noteworthy that very titled peers of "U" competed also in the backstroke events that year. These girls often gained medals in international competitions and Polish senior championships.

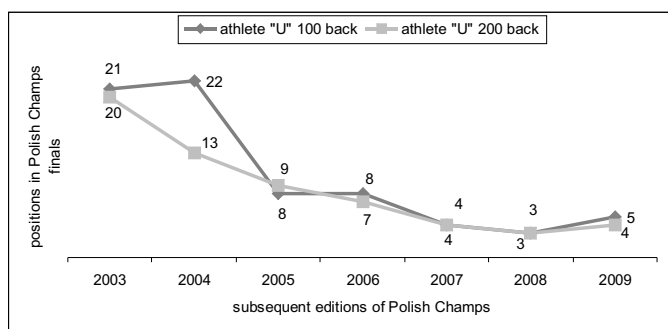


Figure 4. Variant 4 of a career of 11-year-old swimmers – high sports achievements gained in later stages of career, based on example of athlete "U"

An additional fifth variant is not so much a "career interrupted", but "career not initiated". For example, athletes "D", "K", "M" and "T" can be seen to abandon interest in competitive swimming already in their childhood (Tab. 1). It seems that the decision to discontinue their swimming training had no sport-related background in these cases. As stated previously, the placement in the top twenty nationwide ranking of 11-year-old swimmers proofs a high level of sports achievements.

Discussion

The analysis presented above inspires to reflect on issues of the very young athletes' sports career. Out of the twenty best Polish 11-year-old girls competing in the 200 m backstroke event, eight ended their sports career before their 15th birthday. It seems that this is a big number, especially in the context of the potential in furthering the advantages of the girls' talent and involvement. It should be stated that in the children age category hundreds of athletes compete in each event, therefore, qualification to the top twenty nationwide ranking is a great achievement. Abandonment of a promising career arouses presumptions and speculations. The results of a long term research conducted in Brazil among young judoists showed that only a few percent of athletes presenting master level as teenagers, achieved that level in the senior category [9].

According to Stambulowa [10], there are usually three types of crises in sports activities. They are associated with:

- age – career may facilitate the maturity process, helping teens to gain popularity, but it may also be detrimental because of the physical and psychological changes that affect the training,
- changes in the training stage – early sports specialization, taking the intensive training in a chosen discipline, the transition to the "adult sport" phase and entering the highest sports achievements,
- specific situations – in the areas of the training process, participation in competitions and circumstances of life, affecting the sports career.

Groenwald-Luty [11] observed in the 3rd grade primary school children have a very strong emotional involvement in training, especially in a competition performance. In the children's opinion that success is the element in a potential future sports career and the prestige associated with practicing a competitive sport, while defeat means the abandonment of all the dreams and aspirations connected with a sporting career. A survey conducted among the children's parents revealed that expectations of belonging to the sport class were mainly associated with the harmonious combination of school education, sport training and the involvement in other school activities. Parents of children, standing on the threshold of their sporting career, were afraid mainly of the inability to reconcile the sport training and school education, injuries and illnesses preventing children from continuing their sports careers. Interviewed parents also became concerned about the children's lack of motivation to workout and the lack of sufficient abilities for competitive swimming.

The results of the research conducted in former athletes practicing individual sports have shown that the most common reasons for the abandonment of their careers are lack of prospects for promotion in sports career, health considerations, the conflict between the social roles (employee, parent) and the athlete role. The athletes also left their sports practice due to conflicts with the coach and because of a sense of underestimation [12]. The lack of prospects in sports development seem to be a likely reason for giving up the career of those girls who achieved top places in nationwide rankings at the age of 10-11,

and in subsequent years were steadily losing the status of leaders. Perhaps this situation was caused by accelerated biological development of these girls, so that the level of their motor skills turned out to be higher than the rest of their rivals at this time. After a few years, their counterparts began to match the young masters in respect of biological development and sport performance. It is possible that the loss of their prestigious positions in the Polish championship finals may have weakened their motivation as athletes to hard work training. According to a study performed by Spanish scientists, children attach great importance to a cheerful and friendly atmosphere during their training, they want to do their best in competitions and they care about prestige resulting from sports achievements [13]. Regardless of motivation, reasons of deterioration in athletic performance could have been associated also with completely different spheres of the young female swimmers' life: educational problems, health problems, improperly conducted training. The system of training in swimming is based on the sports classification for many years. The main task of this classification is to assess progress in the athlete's career. The results of comparative analyzes indicate a high level of requirements set by the Polish Swimming Federation to the younger swimmers when compared to other Eastern Europe countries [14]. It is possible that some coaches use the raised training loads in the category for children, to meet the demands of classification. This training methodology can not be continued forever, as a young organism would finally cease to tolerate excessive loads [15]. Perhaps the general effect of the applied training loads was the reason of career's collapse in the case of some girls. From the perspective of a longterm sports training it is inadvisable to burden inappropriately (physically and mentally) children who are just starting a career. The aim of training at the orientated stage is the comprehensive development and improvement of swimming technique, therefore, the sports result should not be treated as a priority during this period.

The precise knowledge about the reasons of giving up a sports career requires extensive research on many areas of an athletes' life. It seems that the interviews with the swimmers and their coaches, parents and teachers would allow to see a career development and its accompanying obstacles more clearly. Perhaps a broader analysis of this phenomenon, including for example psychological profile of the athletes, would allow to recognize the factors influencing the career of young female swimmers more reliable.

Conclusions

On the basis of analysis presented above the following conclusions can be made:

1. The high position of athletes in the national ranking of 11-year-olds did not guarantee significant sport achievements in later years.
2. Stroke and distance specialization of 11-year-old girls was usually not continued on the subsequent stages of their careers.
3. Less than half of the national best 11-year-old athletes continued their sports career to 17 years of age.

Literature

1. Sozański, H. (1999). *Foundations of Sport Training Theory*. Warszawa: Wyd. RCMSzKFiS. [in Polish]
2. Sachnowski, K. & Sozański H. (2000). Development of sports career, structure of the long-term training process. In W.N. Płatonow & H. Sozański (Eds.), *Optimization of sports training structure* (pp. 21-97). Warszawa: Wyd. RCMSzKFiS. [in Polish]
3. Kiss, L. (2008). Development of a world champion backstroker. *American Swimming Magazine* 6, 30-35.
4. Lohn, J. (2011). Swimming under the radar. *Swimming World* 1, 18-19.
5. Wojciechowski, P. & Wagner W. (2000). Assessment of female swimmers sports level according to chosen events and age groups. In P. Kowalski, J. Migasiewicz & K. Zatoń (Eds.), *Swimming and track and field at school* (pp. 217-222). Wrocław: Wyd. AWF Wrocław. [in Polish]
6. Costa, M.J., Bragada J.A., Marinho D.A., Reis V.M., Silva A.J. & Barbosa T.M. (2010). Longitudinal assessment of swimming performance in the 200-m freestyle event. *Open Sports Sci. J.* 3, 92-94.
7. Watanabe, M. & Takai S. (2005). Age-related change of the factors affecting swimming performance in junior swimmers. *Jpn. J. Phys. Fitness Sports Med.* 54(5), 353-361.
8. Garret, W.E. & Kirkendall D.T. (2000). *Exercise and sport science*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
9. Julio, U.F., Takito M.Y., Mazzei L., Miarka B., Sterkowicz S. & Franchini E. (2011). Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups. *Percept. Mot. Skills* 113(1), 139-149.
10. Stambułowa, N.B. (1998). How to counteract the crises in sports career. *Sport Wyczynowy* 5/6, 73-79. [in Polish]
11. Groenwald-Luty, E. (2001). On the threshold of sports career. *Życie Szkoły* 8, 480-482. [in Polish]
12. Litwiniuk, A. (1999). Resignation from sports career in the opinions of individual and team athletes. *Rocznik Naukowy AWF Białą Podlaska* 6, 59-66. [in Polish]
13. Salugero, A., Gonzalez-Boto R., Tuero C. & Marquez S. (2003). Development of Spanish version of the participation motivation inventory for young competitive swimmers. *Percept. Mot. Skills* 96(2), 637-646.
14. Stanula, A. (2000). Comparative analysis of swimming training strategy according to the structure of sports categories in Poland, Russia, Ukraine and Belarus. In P. Kowalski, J. Migasiewicz & K. Zatoń (Eds.), *Swimming and track and field at school* (pp. 189-196). Wrocław: Wyd. AWF. [in Polish]
15. Bartkowiak, E. (1997). *Swimming – teaching programme for children and adolescents*. Warszawa: Wyd. RCMSzKFiS. [in Polish]

Submitted: November 10, 2011

Accepted: December 12, 2011

WARIANTY ROZWOJU KARIERY SPORTOWEJ 11-LETNICH PŁYWACZEK

Kariera 11-letnich pływaczek

GRZEGORZ BIELEC

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego w Gdańsku, Zakład Pływania

Adres do korespondencji: Grzegorz Bielec, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Zakład Pływania,
ul. Górskiego 1, 80-336 Gdańsk, tel.: 608778106, fax: 58 3418460, e-mail: pitajlo1@wp.pl

Streszczenie

Wprowadzenie. Rozwój kariery sportowej przebiega w sposób etapowy, poszczególne etapy charakteryzują się innymi celami i zadaniami. W pływaniu sportowym obserwuje się wiele przypadków osiągania wysokich wyników w kategorii dzieci i młodzików przez zawodników, którzy wkrótce potem porzucają zainteresowanie treningiem. Celem pracy była próba odnalezienia związków pomiędzy osiągnięciami sportowymi dziewcząt 11-letnich startujących w konkurencji 200 m stylem grzbietowym a ich poziomem sportowym w kolejnych latach kariery. **Materiał i metody.** Zaprezentowano przebieg kariery sportowej zawodniczek, które zajęły miejsca od 1. do 20. w konkurencji 200 m stylem grzbietowym po ogólnopolskim podsumowaniu Korespondencyjnych Mistrzostw Polski Dzieci 11-letnich w roku 2003. Kryterium rozwoju kariery sportowej stanowiły lokaty zajęte w kolejnych edycjach letnich mistrzostw Polski do roku 2009. Zastosowano metodę analizy dokumentów. Podstawę analizy stanowiły protokoły zawodów umieszczone na oficjalnej stronie internetowej Polskiego Związku Pływackiego. **Wyniki.** Tylko 30% badanych zawodniczek wzięło udział we wszystkich zawodach centralnych, przeznaczonych dla swojego rocznika. Mniej niż połowa z nich uczestniczyła w Mistrzostwach Polski Juniorów 17-18-letnich rozgrywanych w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. 40% dziewcząt z badanej grupy zakończyło swoją karierę do 15. roku życia. Zaobserwowano cztery zasadnicze warianty rozwoju kariery sportowej w badanej grupie. **Wnioski.** Po dokonaniu analizy przebiegu kariery badanych zawodniczek stwierdzono, że wysoka pozycja w ogólnopolskim rankingu 11-latków nie gwarantuje znaczących osiągnięć sportowych w późniejszych latach. W badanej grupie dziewcząt specjalizacja stylowa i dystansowa uległa zmianie w większości przypadków (80%).

Słowa kluczowe: pływanie, trening, dzieci, kariera sportowa

Wstęp

System polskiego szkolenia sportowego w pływaniu przez wiele lat uwzględniał rywalizację dzieci dziesięcioletnich i jedenastoletnich na ogólnopolskiej imprezie centralnej, jaką były strefowe Korespondencyjne Mistrzostwa Polski. Zakładano, że start w takich zawodach będzie pierwszym wymiernym sprawdzianem umiejętności nabytych w trakcie szkolenia na etapie treningu wszechstronnego. Od sezonu 2010/2011 Korespondencyjne Mistrzostwa Polski zastąpiono Ogólnopolskimi Drużynowymi Zawodami Dzieci 10 i 11-letnich, lecz klasyfikacja indywidualna została zachowana. Dzieci, które w rankingu ogólnopolskim zajmowały miejsca w pierwszej lub drugiej dziesiątce swojej konkurencji mogły poszczycić się pokonaniem kilkuset rówieśników, zatem ich osiągnięcia można ocenić obiektywnie jako bardzo wysokie. Jednak późniejsze losy tych zawodników nie zawsze były związane z osiągnięciami sportowymi tak wysokiej klasy, jak w wieku dziecięcym. Nawet pobieżne przejście listy czołowych lokat w centralnych zawodach dzieci dziesięcioletnich i jedenastoletnich – bez względu na styl i dystans – ujawnia brak tych nazwisk w komunikatach z mistrzostw Polski juniorów 16-letnich i starszych. Istnieją zatem przyczyny, dla których małoletni mistrzowie nie utrzymują wysokiego poziomu osiągnięć sportowych na kolejnych etapach swojej kariery.

Rozwój kariery sportowej powinien przebiegać stopniowo i być efektem prawidłowego szkolenia na poszczególnych eta-

pach rozwoju młodego zawodnika. Według Sozańskiego [1] na kolejnych etapach szkolenia sportowego powinny być realizowane następujące cele:

- wiek 10 lat – rozwijanie zainteresowań, zabawa i radość, nabywanie podstawowych umiejętności ruchowych,
- wiek 11-14 lat – wszechstronność, opanowanie właściwej techniki, przygotowanie do progresywnego treningu,
- wiek 15-18 lat – progresywny trening, trening specjalistyczny (wprowadzenie), adaptacja do dużej ilości startów.

Na podstawie wieloletniej analizy obciążeń treningowych u zawodników, którzy osiągnęli poziom mistrzostwa sportowego w pływaniu, Sachnowski i Sozański [2] wyodrębnili cztery zasadnicze warianty drogi do pułapu maksymalnych osiągnięć sportowych.

Wariant I, tradycyjny, zakładał osiągnięcie szczytu mistrzostwa przez mężczyzn w wieku 18-22 lat, a przez kobiety w wieku 17-20 lat w wyniku odpowiednio 8-10 i 7-9 lat treningu.

Wariant II prowadził do osiągnięcia maksymalnych wyników w wieku 13-16 lat przez kobiety i 16-18 lat przez mężczyzn w wyniku 6-8 lat treningu. Wariant ten charakteryzowało gwałtowne tempo osiągnięć na poziomie mistrzowskim i często skokowa jego dynamika. Dozowanie obciążeń treningowych było w tym wariantcie bardziej dynamiczne, zatem już na etapie treningu ukierunkowanego zawodnik wykonywał około 50% pracy charakterystycznej dla etapu maksymalnych osiągnięć.

Wariant III, umiarkowany, umożliwiał osiągnięcie maksymalnych wyników przez mężczyzn-sprinterów w wieku

23-26 lat a długodystansowców w wieku 21-23 lat. Kobiety-sprinterki osiągały maksymalne wyniki w wieku 21-25 lat, a zawodniczki długodystansowe w wieku 19-21 lat. Rozwiązanie to charakteryzowało wydłużenie czasu wieloletniego przygotowania zawodnika do 12-15 lat. Typowe było w tym przypadku wolne tempo osiągnięcia mistrzostwa, co wiązało się prawdopodobnie z późniejszym wkraczaniem w fazę dojrzewania biologicznego.

Wariant IV był charakterystyczny dla sprinterów, którzy późno rozpoczęli wyczynowy trening pływacki (np. w wieku 14 lat). Wysoki poziom zdolności motorycznych, potrzebnych w sprincie pływackim, został u tych zawodników ukształtowany podczas uprawiania innych dyscyplin sportu. Wariant ten prowadził do poziomu mistrzostwa sportowego w wieku 19-22 lat w wyniku 5-6 letniego treningu.

Analizując przebieg współczesnych karier w wyczynowym pływaniu, można stwierdzić, że warianty I i II są nadal najczęściej realizowane. Ryan Lochte, Paweł Korzeniowski lub Kristy Coventry osiągnęli poziom światowego mistrzostwa po 20. roku życia. Kosuke Kitajima i Michael Phelps uczestniczyli w finałach Igrzysk Olimpijskich jako nastolatki, lecz ich kariery nadal się rozwijają. Ian Thorpe został mistrzem świata w wieku zaledwie 15 lat i później przez wiele lat utrzymywał się w czołowie najlepszych kraulistów średniego dystansu. Typowym przykładem rozwoju kariery „skokowej” mogą być losy Węgra Daniela Gyurty, który w roku 2004 zdobył srebrny medal olimpijski w wieku 15 lat, zniknął na kilka sezonów z czołowych rankingów pływackich i powrócił w roku 2009 sięgając po tytuł mistrza świata. Podobnie nierównomiernie toczyła się kariera niemieckiej zawodniczki Franziski van Almsick. Jako 14-latką zdobyła ona swój pierwszy indywidualny medal olimpijski, dwa lata później ustanowiła rekord świata i po 7 latach wyraźnego spadku formy, ponownie ustanowiła rekord świata. Wysoki poziom wyników sportowych osiągnął przez nastolatki tłumaczą dwoma zasadniczymi czynnikami: odpowiednią budową ciała i perfekcyjną techniką pływania. Laszlo Kiss [3], trener mistrzyni olimpijskiej Krisztiny Egerszegi, opisywał jej budowę w wieku 12 lat jako idealną do stylu grzbietowego: szczupłe uda, szerokie barki, duże dłonie, duża ruchomość w stawach ramiennych i doskonała pływalność. Z kolei Kosuke Kitajima, wielokrotny mistrz świata i mistrz olimpijski nie wyróżniał się, zdaniem trenera Davida Salo, idealną budową lecz jego największym atutem była perfekcyjna technika. W przypadku tego zawodnika nadzwyczajna ruchomość w stawach skokowych zwiększała skuteczność ruchów nóg w stylu klasycznym, zaś przyjęcie opływowej sylwetki niemal całkowicie redukowało opory wody podczas płynięcia [4]. W pierwszej dekadzie XXI wieku można zauważyć wyraźną tendencję do wydłużania okresu stabilizacji wyników na poziomie mistrzowskim. To zjawisko dotyczy pływaków, którzy swoje pierwsze medale w zawodach rangi mistrzostw Europy lub świata zdobywali po osiągnięciu pełnoletności. Jest to zatem nawiązanie do wariantu trzeciego, proponowanego przez Sachnowskiego i Sozańskiego. Therese Alshammar, Thomas Rupprath, Mark Foster czy Martina Moravcova w wieku 30 lat wygrywali na zawodach rangi międzynarodowej z przeciwnikami młodszymi o 10-12 lat. Należy zauważyć, że ta tendencja dotyczy wyłącznie konkurencji sprinterskich – głównie 50 m. Zawodnicy dojrzali cechują się znakomitą opanowaniem elementów technicznych wyścigu – skoku startowego i nawrotów, a także odpowiednim przygotowaniem psychicznym, które stanowi bardzo istotną część składową strategii krótkich wyścigów. Przygotowanie motoryczne tych zawodników bazuje głównie na sile i szybkości. Spektakularnym przykładem „weterana” wśród pływaków najwyższej klasy jest Amerykanka Dara Torres, która zdobyła srebrny medal olimpijski w wieku 41 lat – było to jej największe osiągnięcie indywidualne, gdyż w kilku poprzednich Igrzy-

skach Olimpijskich zdobywała złote medale w sztafetach.

Przebieg kariery sportowej uwarunkowany jest indywidualnym rozwojem wyników. Jak zaznaczono powyżej, dynamika przyrostu wyników nie ma jednolitego, uniwersalnego charakteru. Poprzez badania naukowe podejmowane są próby określenia czynników determinujących postępy sportowe u młodocianych pływaków. Wojciechowski i Wagner [5] dokonali oceny poziomu sportowego pływaków w grupach wiekowych 11-17 lat na podstawie wyników dwóch konkurencji: 100 m stylem dowolnym i 100 m stylem klasycznym. Źródłem analizy były listy rankingowe Polskiego Związku Pływackiego. Stwierdzono, że największa zmienność wyników przypada na zawodniczki w wieku 13-16 lat. Zaobserwowano również systematycznie malejącą liczbę zawodniczek w kolejnych, starszych rocznikach. Przykładowo w roku 1997, w konkurencji 100 m stylem dowolnym zanotowano oficjalnie starty 128 zawodniczek 13-letnich i tylko 23 zawodniczek 17-letnich. Zespół naukowców portugalskich studiował rozwój wyników osiąganych w konkurencji 200 m stylem dowolnym przez 29 najlepszych pływaków (mężczyzn) tego kraju. Analizie poddano rezultaty osiągane w ciągu kolejnych siedmiu sezonów czyli od 12. do 18. roku życia. Autorzy stwierdzili wyraźną tendencję do stabilizacji przyrostu wyników od 14. do 18. roku życia. Brak istotnych różnic w poprawie wyników zauważono w przedziale wiekowym 16-17 lat oraz 17-18 lat. Autorzy tłumaczą to zjawisko kilkoma przyczynami, m.in. szczytowymi obciążeniami treningowymi, wyczerpywaniem możliwości fizjologicznych do maksymalnego wysiłku oraz stagnacją rozwoju cech antropometrycznych. Zdaniem autorów, wyniki osiągane w tej konkurencji pomiędzy 13. a 14. rokiem życia stanowią silną podstawę do przewidywania rezultatów osiąganych w latach późniejszych [6]. Watanabe i Takai [7] analizowali korelacje pomiędzy wynikami osiąganymi w konkurencji 50 m stylem dowolnym a czterema czynnikami: wymiarami ciała, siłą mięśniową, gibkością oraz skutecznością techniki pływania. Przebadano 114 chłopców i 130 dziewcząt w wieku 8-18 lat, trenujących wyczynowo pływanie. Wyniki badań wskazują na technikę pływania jako najsilniejszą determinantę osiągnięć sportowych u dziewcząt i chłopców poniżej 14. roku życia. U starszych dziewcząt wyniki sportowe najsilniej korelowały z wymiarami ciała, zaś u chłopców z siłą mięśniową. Autorzy rekomendują pracę nad poprawnością techniki u młodszych pływaków, gdyż stanowi ona podstawę rozwoju wyników w późniejszych etapach kariery. Podobne spostrzeżenia prezentują Garret i Kirkendall [8]. Badania przeprowadzone przez nich na grupie 25 kanadyjskich nastoletnich pływaków wskazują, że wysokość ciała silnie koreluje z wynikami osiąganymi na 100 m stylem dowolnym. W pływaniu na dystansie 400 m stylem dowolnym najlepsze rezultaty osiągali zawodnicy charakteryzujący się największą częstością cyklu ruchowego.

Celem niniejszej pracy była próba odnalezienia związków pomiędzy osiągnięciami sportowymi dziewcząt 11-letnich a ich poziomem sportowym w kolejnych latach kariery. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy dziewczęta prezentujące najwyższy krajowy poziom sportowy w wieku 11 lat, kontynuują swoją karierę na podobnym poziomie?
2. Czy dziewczęta 11-letnie, osiągające najlepsze wyniki w kraju w konkurencji 200 m stylem grzbietowym, prezentują wysoki poziom rezultatów sportowych w tym stylu także w kolejnych latach?
3. Jaki odsetek najlepszych w kraju dziewcząt 11-letnich w konkurencji 200 m stylem grzbietowym kontynuuje swoją karierę do wieku juniora 17-18 lat?

Material i metody

Analizie poddano wyniki dwudziestu najwyżej sklasyfikowanych dziewcząt 11-letnich, startujących w konkurencji 200 m stylem grzbietowym podczas Korespondencyjnych Mistrzostw Polski Dzieci 10-11-letnich w roku 2003. Przebieg kariery dziewcząt w kolejnych latach (2004-2009) oceniano na podstawie wyników uzyskanych podczas startów w swoim roczniku na letnich mistrzostwach Polski. Zastosowano metodę analizy dokumentów. Źródłem do analizy wyników były protokoły zawodów zamieszczone na oficjalnej stronie internetowej Polskiego Związku Pływackiego (www.polswim.pl). W opracowaniu uwzględniono rezultaty ze startów w konkurencjach, do których zawodniczki były zgłaszane regularnie. Pominięto wyniki z konkurencji, w których zawodniczki startowały w swojej karierze sporadycznie lub jednorazowo. Dane opracowano graficznie w oparciu o program Excel 2000.

Wyniki

W Tabeli 1 przedstawiono uczestnictwo finalistek konkurencji 200 m stylem grzbietowym na Korespondencyjnych Mistrzostwach Polski Dzieci 10-11-letnich w kolejnych edycjach rocznikowych mistrzostw Polski. Tylko 30% badanych zawodniczek wzięło udział we wszystkich zawodach centralnych, przeznaczonych dla swojego rocznika. Mniej niż połowa z nich uczestniczyła w Mistrzostwach Polski Juniorów 17-18-letnich rozgrywanych w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

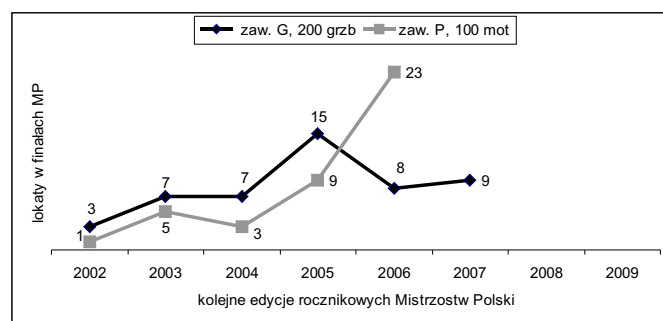
Tabela 1. Starty finalistek konkurencji 200 m stylem grzbietowym na Korespondencyjnych Mistrzostwach Polski Dzieci 10-11-letnich w kolejnych edycjach mistrzostw Polski

L.p.	Zawodniczka	Koresp. MP 10-11 lat 2003	MP 12 lat Dębica 2004	MP 13 lat Oświęcim 2005	MP 14 lat Gdynia 2006	MP 15 lat Łódź 2007	MP 16 lat Dębica 2008	MP 17-18 lat Oświęcim 2003
1	A	X	X	X	X	X	X	X
2	B	X	X	X	X	X	X	X
3	C	X	X		X	X	X	X
4	D	X						
5	E	X		X	X	X	X	
6	F	X	X	X	X	X	X	X
7	G	X	X	X	X	X		
8	H	X		X	X	X	X	X
9	I	X	X	X	X	X	X	
10	J	X	X	X	X			
11	K	X						
12	L	X	X	X	X	X	X	X
13	M	X						
14	N	X	X	X	X	X	X	X
15	O	X	X	X	X			
16	P	X	X	X	X	X		
17	R	X	X	X	X		X	X
18	S	X	X	X		X	X	
19	T	X	X					
20	U	X	X	X	X	X	X	X

Spośród 20 finalistek konkurencji 200 m stylem grzbietowym na Korespondencyjnych Mistrzostwach Polski 11-latków, 8 (40%) kontynuowało karierę w latach późniejszych na wysokim poziomie czyli zajmując miejsca w finałach A mistrzostw Polski.

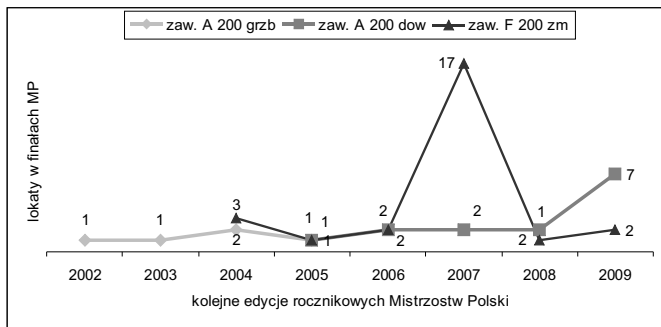
Dokonując szczegółowej analizy kariery każdej z dwudziestu zawodniczek można wyróżnić cztery warianty przebiegu osiągnięć sportowych.

Wariant I dotyczy „cudownych dzieci” czyli zawodniczek, które największe sportowe sukcesy osiągnęły na początku swojej kariery. Jako przykład mogą posłużyć w tym wariantcie zawodniczki „G” i „P” (Ryc. 1). Największe osiągnięcia – miejsca medalowe – zanotowano u „G” tylko w roku 2002, kiedy zawodniczka była 10-latką. W późniejszych latach jej kariera wykazuje wahania w zakresie lokat od 7. do 15. w konkurencji 200 m stylem grzbietowym. Jako 15-latka „G” zajęła miejsca poza finałem A w konkurencjach 100 m i 200 m stylem grzbietowym, co być może przyczyniło się do zakończenia jej kariery. Natomiast „P” pierwsze miejsce w rankingu ogólnopolskim zajęła jako 11-latka i przez kolejne 2 lata utrzymywała wysokie lokaty w konkurencji 100 m stylem motylkowym. W wieku 14 lat można zaobserwować u zawodniczki utratę wysokich pozycji rankingowych i uzyskiwanie rezultatów plasujących ją w finałach B. Rok 2006 przyniósł jeszcze słabsze występy w koronnej konkurencji 100 m stylem motylkowym. Próby startów w innych konkurencjach nie przyniosły spodziewanych sukcesów. Po roku 2006 „P” nie startowała już w mistrzostwach Polski.



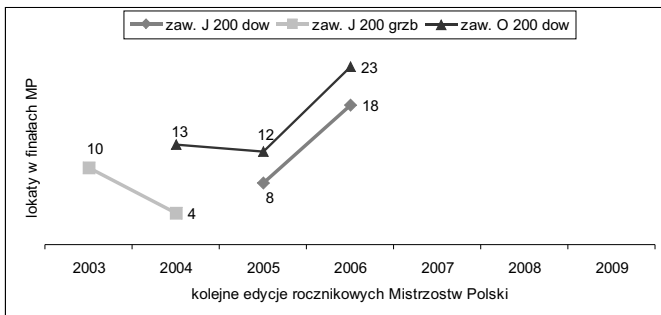
Rycina 1. Wariant I kariery pływaczek 11-letnich – największe osiągnięcia sportowe w wieku dziecięcym na przykładzie zawodniczek „G” i „P”

Wariant II obejmuje karierę dziewcząt, które przez wiele sezonów utrzymywały czołowe lokaty w swojej kategorii wiekowej. Wysoki poziom osiągnięć sportowych był związany między innymi ze zmianą specjalizacji stylowej. Taką sytuację można zaobserwować na przykładzie „A” i „F” (Ryc. 2). Zawodniczka „A”, oprócz znakomitych wyników na 200 m stylem grzbietowym w wieku 11 lat, zajmowała również czołowe lokaty w kraju na dystansie 50 m stylem dowolnym i 100 m stylem grzbietowym. Do roku 2008 można zaobserwować stabilny przebieg osiągnięć sportowych tej zawodniczki, który zapewniał jej utrzymanie się w ścisłej czołówce krajowej. Rok 2005 okazał się najbardziej korzystny w jej karierze, kiedy zdobyła trzy złote medale na jednych mistrzostwach Polski (konkurencja 100 m stylem dowolnym nie uwzględniona na wykresie). W późniejszych latach „A” nie startowała już regularnie w konkurencjach stylu grzbietowego, koncentrując się na konkurencjach kraulowych, głównie 100 m i 200 m. Rok 2009 przyniósł wyraźnie niekorzystną zmianę w karierze zawodniczki, gdyż zajęła miejsca poza podium. Zawodniczka „F” również stanowi przykład stabilnej kariery, gdyż jej wyniki pozwalały na zajęcie czołowych lokat na poziomie krajowym. Jak widać na Rycinie 2, zawodniczka dość wcześnie porzuciła specjalizację w stylu grzbietowym, koncentrując się w późniejszych latach kariery na stylu zmiennym. Rok 2007 okazał się wyjątkowo niefortunny w porównaniu do wcześniejszych sezonów, lecz rezultaty osiągnięte w roku 2008 i 2009 potwierdziły wysoką pozycję „F” wśród rówieśniczek specjalizujących się w stylu zmiennym.



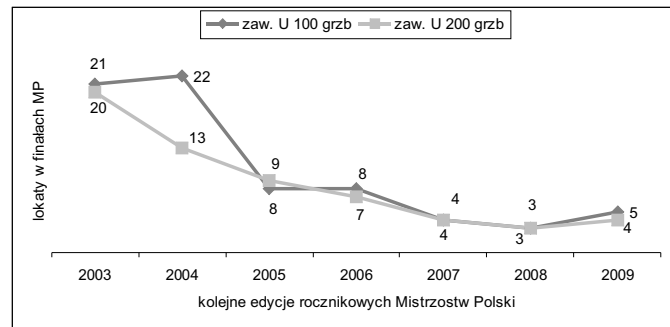
Rycina 2. Wariant II kariery pływaczek 11-letnich – wieloletni wysoki poziom osiągnięć sportowych na przykładzie zawodniczek „A” i „F”

Wariant III wiąże się z krótkotrwałą karierą sportową, bez znaczących sukcesów. Jako przykład mogą tu posłużyć zawodniczki „J” i „O” (Ryc. 3). Po zajęciu dziesiątej lokaty w konkurencji 200 m stylem grzbietowym wśród 11-latków, „J” rok później zajęła 4 miejsce. Tajemnicą zawodniczki i trenera pozostanie, dlaczego starty w tej konkurencji nie były kontynuowane w kolejnych latach. Debiut w konkurencjach stylu dowolnego w roku 2005 uplasował zawodniczkę na pograniczu finałów A i B. Rok później nastąpiło wyraźne pogorszenie rezultatów na 200 m stylem dowolnym, po tych startach zawodniczka zakończyła przedwcześnie swoją karierę. Start 11-letniej „O” w konkurencji 200 m stylem grzbietowym miał charakter jednorazowy, gdyż w kolejnych sezonach zawodniczka preferowała styl dowolny. W roku 2005 „O” poprawiła swoje lokaty na dystansach 200 m i 400 m stylem dowolnym w porównaniu z rokiem poprzednim (400 m stylem dowolnym nie ujęto na wykresie). Jednak udział w mistrzostwach Polski w roku 2006 zawodniczka zakończyła klasyfikacją w trzeciej dziesiątce w konkurencjach 200 m i 400 m stylem dowolnym. Fakt ten mógł zaważyć o jej decyzji zakończenia kariery sportowej w pływaniu.



Rycina 3. Wariant III kariery pływaczek 11-letnich – kariera krótkotrwała, bez znaczących osiągnięć sportowych na przykładzie zawodniczek „J” i „O”

Wariant IV związany jest z wieloletnią karierą charakteryzującą się systematycznym wzrostem poziomu sportowego. Na przykładzie kariery zawodniczki „U” można zaobserwować systematyczną poprawę wyników w konkurencjach stylu grzbietowego od kategorii dziecka 11-letniego do juniora 17-18-letniego (Ryc. 4). Największe sukcesy przypadły zawodniczkę podczas startów w mistrzostwach Polski 16-latków, gdzie zdobyła 2 brązowe medale. Rok później, pomimo poprawy wyników, nie udało się jej stanąć na podium mistrzostw Polski. Warto zwrócić tu uwagę na fakt, że w konkurencjach stylu grzbietowego startowały w tym roczniku bardzo utytułowane zawodniczki, posiadające medale z zawodów seniorskich i międzynarodowych.



Rycina 4. Wariant IV kariery pływaczek 11-letnich – wysokie wyniki sportowe osiągnięte w późniejszych latach kariery na przykładzie zawodniczki „U”

Dodatkowym, piątym wariantem jest nie tyle „kariera przezwana” lecz „kariera nierozpoczęta”. Na przykładzie zawodniczek „D”, „K”, „M” i „T” można zaobserwować porzucenie zainteresowania pływaniem wyczynowym jeszcze w wieku dziecięcym (Tab. 1). Wydaje się, że decyzje o zaprzestaniu uprawiania w tych przypadkach miały podłoże pozasportowe, gdyż, jak stwierdzono wcześniej, uplasowanie się w pierwszej dwudziestce rankingu ogólnopolskiego 11-latków świadczy o wysokim poziomie uzyskiwanych wyników.

Dyskusja

Zaprezentowana powyżej analiza skłania do refleksji nad problematyką kariery sportowych bardzo młodych zawodników. Spośród dwudziestu najlepszych w Polsce dziewcząt 11-letnich startujących w konkurencji 200 m stylem grzbietowym, osiem zakończyło karierę przed ukończeniem 15. roku życia. Wydaje się, że jest to duża liczba, zwłaszcza w kontekście potencjalnych możliwości wykorzystania talentu i pracy tych dziewcząt. Należy przypomnieć, że w kategorii dzieci startuje w każdej konkurencji kilkuset zawodników, zatem zakwalifikowanie się do czołowej dwudziestki w kraju jest dużym osiągnięciem. Zaprzestanie dobrze zapowiadającej się kariery wzbudza domysły i spekulacje. Wyniki wieloletnich badań przeprowadzonych w Brazylii wśród młodzieży uprawiającej judo wykazały, że zaledwie kilka procent zawodników prezentujących poziom mistrzowski jako nastolatki osiąga sukcesy sportowe w kategorii seniora [9].

Według Stambułowej [10] w działalności sportowej występują najczęściej trzy typy kryzysów. Są one związane z:

- wiekiem – kariera może ułatwiać przebieg dojrzewania, pomagając nastolatkom w zdobywaniu popularności, ale może też działać niekorzystnie ze względu na zmiany fizyczne i psychiczne mające wpływ na trening;
- zmianami etapu szkolenia – początek specjalizacji sportowej, podjęcie intensywnego treningu w swojej dyscyplinie, przejście do sportu „dorosłego” i fazy najwyższych osiągnięć sportowych;
- pętycznymi sytuacjami – w obszarach procesu treningowego, udziału w zawodach i okolicznościach życiowych, wpływających na karierę sportową.

Groenwald-Luty [11] zaobserwowała u dzieci z klas III szkoły podstawowej bardzo silne zaangażowanie emocjonalne w trening, a zwłaszcza w starty na zawodach. W odczuciu dzieci powiązanie to przyszła potencjalna kariera sportowa i prestiż związany z uprawianiem sportu wyczynowego, zaś porażka to rezygnacja ze wszystkich marzeń i aspiracji związanych z karierą sportową. Badania ankietowe, przeprowadzone wśród rodziców dzieci wykazały, że oczekiwania wobec przynależności dzieci do klasy sportowej wiążą się głównie

z harmonijnym łączeniem nauki w szkole z treningami pływackimi oraz z zaangażowaniem dzieci w inne zajęcia pozaszkolne. Obawy rodziców dzieci, stojących u progu kariery sportowej wiązały się głównie z niemożnością pogodzenia treningów z nauką szkolną, kontuzjami i chorobami uniemożliwiającymi kontynuowanie kariery. W wypowiedziach rodziców pojawiały się także obawy dotyczące braku motywacji dzieci do treningu i braku wystarczających zdolności do pływania wyczynowego.

Wyniki badań przeprowadzonych na kilkudziesięciu byłych sportowcach uprawiających dyscypliny indywidualne wykazały, że najczęstszymi przyczynami rezygnacji z kariery sportowej są: brak perspektyw awansu sportowego, konflikt pełnionych ról społecznych (pracownika, rodzica) z rolą sportowca i względy zdrowotne. Zawodnicy porzucali sport również z powodu konfliktów z trenerem i z powodu poczucia niedocenienia [12]. Brak perspektyw rozwoju sportowego wydaje się być prawdopodobnym motywem do zakończenia kariery sportowej dziewcząt, które w wieku 10-11 lat osiągnęły czołowe lokaty w kraju, a w następnych latach sukcesywnie traciły status liderki. Być może taka sytuacja była spowodowana przyspieszonym rozwojem biologicznym tych dziewcząt, dzięki czemu poziom ich zdolności motorycznych okazał się w tym czasie wyższy od reszty rywalek. Po kilku latach rówieśniczki zaczęły dorównywać młodym mistrzyniom pod względem rozwojowym i osiągać coraz lepsze wyniki. Niewykluczone, że utrata prestiżowych pozycji w ścisłych finałach mistrzostw Polski po pewnym czasie zaczęła osłabiać motywację zawodniczek do ciężkiej pracy treningowej. Jak wynika z badań hiszpańskich naukowców, dzieci trenujące pływanie przywiązują dużą wagę do radosnej i przyjacielskiej atmosfery podczas treningów, pragną jak najlepiej zaprezentować się na zawodach i zależy im na prestiżu, wynikającym z osiągnięć sportowych [13]. Niezależnie od poziomu motywacji, przyczyny pogorszenia się wyników sportowych mogły też leżeć w zupełnie innych sferach życia młodych pływaczek: w kłopotach z nauką, w kłopotach zdrowotnych, w niewłaściwie prowadzonym treningu. Od wielu lat system szkolenia w pływaniu opiera się na klasyfikacji sportowej, której głównym zadaniem jest ocena postępu w karierze zawodnika. Wyniki analiz porównawczych wskazują na wysoki poziom wymagań, jakie stawia Polski Związek Pływacki najmłodszym zawodnikom w porównaniu z innymi państwami Europy Wschodniej [14]. Niewykluczone, że niektórzy trenerzy stosują znaczne obciążenia treningowe w kategorii dzieci, aby sprostać wymaganiom klasyfikacyjnym. Taka metodyka treningu nie może jednak być stosowana bez końca, gdyż młody organizm wreszcie przestanie tolerować nadmierny wzrost obciążeń [15]. Być może ogólnym skutkiem zastosowanych obciążeń było załamanie się kariery niektórych dziewcząt. Z punktu widzenia perspektywicznego szkolenia sportowego niewskazane jest nadmierne obciążanie fizyczne i psychiczne dzieci, które dopiero rozpoczynają karierę. Celem treningu na etapie ukierunkowanym jest wszechstronny rozwój fizyczny i doskonalenie techniki pływania, zatem wynik sportowy nie powinien być traktowany w tym okresie priorytetowo.

Szczegółowe poznanie przyczyn rezygnacji z kariery sportowej wymaga dokładnych badań, dotyczących wielu sfer życia zawodniczek. Wydaje się, że wywiady z zawodniczkami, ich trenerami, rodzicami i nauczycielami umożliwiłyby uzyskanie pełniejszego obrazu przebiegu kariery i towarzyszących jej przeszkód. Prawdopodobnie szersza analiza zjawiska, uwzględniająca np. profil psychologiczny zawodniczek, pozwoliłaby na rzetelnniejsze poszukiwanie związków przyczynowo-skutkowych w przebiegu kariery sportowej młodych pływaczek.

Wnioski

Na podstawie dokonanej powyżej analizy można postawić następujące wnioski:

- wysoka pozycja zawodniczek w ogólnopolskim rankingu 11-latek nie gwarantowała znaczących osiągnięć sportowych w późniejszych latach;
- specjalizacja dystansowa i stylowa 11-latek przeważnie nie była kontynuowana na kolejnych etapach kariery;
- mniej niż połowa najlepszych w kraju zawodniczek 11-letnich kontynuowała karierę sportową do 17. roku życia.

Piśmiennictwo

1. Sozański, H. (1999). *Foundations of Sport Training Theory*. Warszawa: Wyd. RCMSzKFis.
2. Sachnowski, K. & Sozański H. (2000). Development of sports career, structure of the long-term training process. W W.N. Platonow & H. Sozański (Red.), *Optymalizacja struktury treningu sportowego* (str. 21-97). Warszawa: Wyd. RCMSzKFis.
3. Kiss, L. (2008). Development of a world champion backstroker. *American Swimming Magazine* 6, 30-35.
4. Lohn, J. (2011). Swimming under the radar. *Swimming World* 1, 18-19.
5. Wojciechowski, P. & Wagner W. (2000). Assessment of female swimmers sports level according to chosen events and age groups. W P. Kowalski, J. Migasiewicz & K. Zatoń (Red.), *Sport pływacki i lekkoatletyczny w szkole* (str. 217-222). Wrocław: Wyd. AWF Wrocław.
6. Costa, M.J., Bragada J.A., Marinho D.A., Reis V.M., Silva A.J. & Barbosa T.M. (2010). Longitudinal assessment of swimming performance in the 200-m freestyle event. *Open Sports Sci. J.* 3, 92-94.
7. Watanabe, M. & Takai S. (2005). Age-related change of the factors affecting swimming performance in junior swimmers. *Jpn. J. Phys. Fitness Sports Med.* 54(5), 353-361.
8. Garret, W.E. & Kirkendall D.T. (2000). *Exercise and sport science*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
9. Julio, U.F., Takito M.Y., Mazzei L., Miarka B., Sterkowicz S. & Franchini E. (2011). Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups. *Percept. Mot. Skills* 113(1), 139-149.
10. Stambułowa, N.B. (1998). How to counteract the crises in sports career. *Sport Wyczynowy* 5/6, 73-79.
11. Groenwald-Luty, E. (2001). On the threshold of sports career. *Życie Szkoły* 8, 480-482.
12. Litwiniuk, A. (1999). Resignation from sports career in the opinions of individual and team athletes. *Rocznik Naukowy AWF Białą Podlaska* 6, 59-66.
13. Salugero, A., Gonzalez-Boto R., Tuero C. & Marquez S. (2003). Development of Spanish version of the participation motivation inventory for young competitive swimmers. *Percept. Mot. Skills* 96(2), 637-646.
14. Stanula, A. (2000). Comparative analysis of swimming training strategy according to the structure of sports categories in Poland, Russia, Ukraine and Belarus. W P. Kowalski, J. Migasiewicz & K. Zatoń (Red.), *Sport pływacki i lekkoatletyczny w szkole* (str. 189-196). Wrocław: Wyd. AWF.
15. Bartkowiak, E. (1997). *Swimming – teaching programme for children and adolescents*. Warszawa: Wyd. RCMSzKFis.

Otrzymano: 10.11.2011

Przyjęto: 12.12.2011