

## **FAIR PLAY W TRENINGU SPORTOWYM I W RELACJI TRENER-ZAWODNIK/KLIENT**

„Fair play” – kluczowa zasada zawodów sportowych została sformułowana przez Pierre de Coubertin jako podstawowa i przewodnia idea Olimpizmu. Podkreślała potrzebę respektowania przepisów i przyjaznego – „fair” – zachowania w kontakcie ze współzawodnikami. Zasada „czystej gry” „fair play” powinna się również odnosić do relacji pomiędzy trenerem i klientem, w naszym przypadku – zawodnikiem. Jest to nowe określenie relacji trener – zawodnik, gdzie zawodnik jest w pewnym sensie klientem. Nie mogą oni istnieć bez siebie i jakkolwiek trener zwykle pozostaje w cieniu, to jednak to trener ustala zasady i formy współpracy, program procesu treningowego i decyduje o startach w zawodach.

Etyka w pracy trenerskiej, układ „fair” pomiędzy trenerem i zawodnikiem odgrywa zasadniczą rolę w fair play na każdym poziomie sportu. Istnieje co prawda, duża różnica w roli trenera na poziomie sportu rekreacyjnego od tego na poziomie wyczynowym czy zawodowym. Im wyższy poziom, tym większy nacisk jest kładziony na fizyczne i psychiczne natężenie procesu treningowego, aby zapewnić możliwie najlepsze przygotowanie do zawodów. Powoduje to, że trener nie może pozwolić sobie na „pieszczenie” się z zawodnikiem. Jeżeli klient – zawodnik na najwyższym poziomie, chce odnieść sukces i zrealizować swoje cele, musi udźwignąć i wytrzymać obciążenie treningowe na granicy lub czasami ponad swoje możliwości. Takie postępowanie, związane jest z etyką i oczywiście stanowi integralny element przygotowań.

Potrzeba rozważania etyki w treningu sportowym wynika między innymi z kontrowersyjnych metod stosowanych przez trenerów. Jedną z nich jest symulacja krytycznych sytuacji, z jakimi może zawodnik spotkać się w trakcie zawodów. Przykładami takich sytuacji mogą być np.: pozostanie z tyłu za liderami, rozwój sytuacji niezgodny z przewidywaniami, warunki atmosferyczne, niepomyślne losowanie i w rezultacie spotkanie z silniejszym i lepszym przeciwnikiem, a czasem nawet sytuacje grożące utratą zdrowia lub życia. Wiedza i doświadczenie trenera musi decydować, czy zawodnik jest w stanie podołać fizycznemu i psychologicznemu obciążeniu wynikającemu z symulowanych sytuacji. Psychologia jest kolejną dziedziną, w której trener musi dążyć do mistrzostwa. Oczywiście postrzeganie etyki zmienia się w zależności od dyscypliny, różnice w kryteriach wystąpią pomiędzy lekką atletyką i kajakarstwem górskim czy boksem i zapasami.

Najistotniejsze założenia fair play wynikają z zasady „non nocere” czyli nie czynić krzywdy i są rozumiane nie tylko w kontekście powodowania fizycznych urazów, ale również nie powodowania urazów psychicznych. Z tego punktu widzenia, etyka związku trener – zawodnik podkreśla wagę nie czynienia krzywdy, nie oszukiwania, nie podpuszczania, nie torturowania czy pozostawiania bez pomocy w kłopotach. Bez wątpienia zasady te nie są naruszane we współpracy pomiędzy trenerem i klientem – sportowcem rekreacyjnym, chyba, że na wyraźne życzenie klienta. Czasami może być nawet korzystne dla amatorskiego sportowca doświadczenie rygoru treningu profesjonalistów i uświadomienie sobie, z jakim wysiłkiem wiąże się sięganie po laury. Może się również czasem zdarzyć, że poddanie się takiej próbie odkryje w nas ukryty potencjał z dodatkowym bonusem wyższego wydzielenia endorfin. Granice wytrzymałości są jednak bardzo i to bardzo indywidualne. Zasady dotyczące przekraczania granic wytrzymałości i wydolności muszą być zawsze ściśle przestrzegane w trakcie treningu – zarówno indywidualnego, jak i grupowego. W treningu grupowym dochodzą dodatkowo elementy dynamicznych relacji pomiędzy uczestnikami, szczególnie, gdy są pod presją, a to wymaga ścisłego przestrzegania etyki sportowego treningu i fair play. Odpowiednie podejście jest niezbędne do przygotowania grupy do stawiania czoła sytuacjom krytycznym. Generalnie musimy respektować zasady szlachetnego współzawodnictwa w ramach określanych przez przepisy konkretnej dyscypliny sportu. Niestety, często spotykamy się z sytuacjami, gdy duch fair play jest odrzucany przez indywidualnego zawodnika lub zespół walczący o zwycięstwo na najwyższym poziomie, wiążące się z dużymi nagrodami finansowymi. Zwycięstwo za każdą cenę, włączając doping, grę faul, świadome łamanie przepisów, używanie nieregulaminowego sprzętu, itd. Głównym powodem jest komercjalizacja sportu, a szczególnie sportu zawodowego.

Symulacja sytuacji krytycznych w procesie treningowym jest w dzisiejszej rzeczywistości absolutnie niezbędna ze względu na nieustannie rosnące wymagania wyczynowego sportu związane z chęcią zapewnienia emocji, widowiskowości, atrakcyjności dla widowni spragnionej tak zwanej „adrenaline rush”. Tego rodzaju wymagania coraz częściej determinują rozwój i ewolucję wielu dyscyplin sportowych.

Z tego właśnie powodu rozwija się wiele nowych dyscyplin sportowych, których charakterystyki zawierają

nowe (pełne emocji) określenia: pełny kontakt, ekstremalne, terenowe, itd. Teraz, trzeba zadać sobie pytanie: czy trener decydujący o stopniu trudności symulacji sytuacji krytycznej ma również kwalifikacje w dziedzinie psychologii? Dla ilustracji możemy podać przykład boksera czy karateki, który nie będzie dobrym materiałem na członka jednostek specjalnych wojska, gdyż w jego świadomości najbrutalniejsza walka nie jest pojedynkiem na śmierć i życie. Zawsze oczekuje na sędziego czy działacza, który przerwie zawody. Zawodnik może nawet sam przerwać walkę lub zachować się po rycersku i oszczędzać zranionego przeciwnika. Ktoś z taką podświadomością nie może być zaakceptowany przez jednostkę specjalną. Zagroziłoby to powodzeniu misji czy operacji, życie zakładników i innych żołnierzy byłoby zagrożone. Nie chcemy przez to powiedzieć, że oddziały specjalne pozbawione są etyki, ale w porównaniu ze sportem jest ona zdecydowanie na dalszym planie.

Równocześnie, powstaje następne pytanie dotyczące etyki: czy może znaleźć się pod presją zasada etyki związana z duchem zespołu – „wszyscy za jednego, jeden za wszystkich”, nawet pod brzemieniem wymagań związanych z treningową symulacją sytuacji krytycznej.

Uznaliśmy, że obie, zaprezentowane powyżej sytuacje wymagają szczegółowego rozpatrzenia.

W pierwszym przypadku, gdy rozważamy trening klienta – rekreacyjnego sportowca, musimy bardzo dokładnie ustalić granice treningowe. Postawienie klienta w nieoczekiwanej przez niego sytuacji może wywoływać (znacznie częściej niż trenerom się wydaje) lub nawet wywołuje frustrację i traumę u klienta. Osobiste doświadczenia, wielu psychologów potwierdzają tę tezę. Nie jest możliwe unikanie osobistej odpowiedzialności, tylko poprzez informowanie o programie treningu, ostrzeżenie przed niebezpieczeństwami i uzyskanie zgody klienta na proponowany tok przygotowań. Takie zachowanie zabezpiecza nas przed odpowiedzialnością prawną i chroni naszą i innych uczestników pozycję, ale natychmiast wprowadza nas w konflikt pomiędzy prawną i moralną etyką. Czy wszystkie prawne kroki są dobre moralnie? Powinny być, a jednak często nie są. Prawo nie jest wszechmocne i każdy powinien w równej mierze stosować zasady zdrowego rozsądku i przewidywać skutki swoich decyzji. Każdy trener powinien mieć zdolność do podejmowania odpowiedzialności za swoje działania i ich skutki. Przesadne wysiłki w kierunku stworzenia zbioru przepisów na każdą sytuację powodują tylko brak odpowiedzialności i chowanie się za przepisami i paragrafami prawa. Osłabia to osobowość, autorytet i odpowiedzialność przenosi się na kogoś innego.

Przykładem „określenia granic” w podejściu do treningu będzie symulacja zasypania lawiną w podstawowym treningu narciarzy-alpinistów. W dobrej wierze, klient poddaje się dużemu ryzyku, na równi zresztą z pozostałymi uczestnikami i trenerem. Można zapewnić najlepszą wiedzę teoretyczną i informacje i zabezpieczyć

jak najlepiej całą sytuację, ale nigdy nie jesteśmy w stanie kontrolować zmiennych, niezależnych od nas czynników, które mogą w jednej chwili zmienić całą sytuację. Można spędzić godziny dyskutując możliwe scenariusze, ale jedna niewiadoma zawsze pozostanie – człowiek zasypany – co prawda na własne życzenie – w pułapce śnieżnej lawiny. Jego zdolności, wiedza, brak doświadczenia w takiej sytuacji, myśli, ukryte dolegliwości zdrowotne dają o sobie znać.

Przyjrzyjmy się emocjom uczestników takiej symulacji. Ich przeżycia można podzielić na trzy grupy. Pierwsza określa swoje doświadczenie jako typowe obciążenie, mówiąc „tak, nie było to przyjemne, ale byliśmy pewni, że zostaniemy uwolnieni w ciągu 3 minut. Zachowywaliśmy się zgodnie z instrukcjami trenera, oddychanie było utrudnione, ale oczekiwaliśmy tego”. Druga grupa określiła swoje przeżycie podobnie „to było bardzo nieprzyjemne uczucie. Byliśmy zaskoczeni trudnością z oddychaniem i ciężarem śniegu. Zrobiliśmy wszystko zgodnie z instrukcjami trenera, ale było dużo gorzej niż oczekiwaliśmy”. Dwóch uczestników (z 15 osobowej grupy), którzy doświadczyli ataku paniki – to trzecia grupa. „Myśleliśmy, że to się nigdy nie skończy, postępowaliśmy zgodnie z instrukcjami, ale nic nie słyszeliśmy. Byliśmy pewni, że nas nigdy nie znajdą, nie mogliśmy się ruszyć, dusiliśmy się, ciężar śniegu był nie do zniesienia...” jeden z nich cierpiał z powodu powtarzających się sennych koszmarów, w których bez końca przeżywał tę sytuację. Jest dyskusyjne, czy bazując na doświadczeniu trener powinien rozpoznać oznaki niepewności i zły nastrój klientów, ponadto sytuacja, gdy jednostka sprawna fizycznie i odporna psychicznie reaguje w nieoczekiwany sposób w ekstremalnych warunkach, może również być pomocna.

Tutaj wróciliśmy do początku naszej dywagacji: „Czy trener miał wystarczającą wiedzę i doświadczenie psychologiczne” „Czy miał wystarczające kwalifikacje, aby poprawnie podjąć ryzyko dla fizycznego i psychicznego zdrowia uczestników?” Oczywiście każdy trener jest inny, indywidualny. Jest on/ona jeszcze jednym niechcianym zmiennym elementem procesu treningowego. Gdybyśmy chcieli szukać dróg rozwiązania tego etycznego problemu poddawania klientów nie standardowym próbom i obciążeniom, jedną z nich mogłoby być stworzenie pewnej koncepcji krytycznych symulacji na różnych poziomach sportu, np. sporcie profesjonalnym, rekreacyjnym, komercyjnych aktywności w terenie, itd. Tworzenie takich koncepcji powinno odbywać się przy udziale specjalistów z różnych dyscyplin sportowych, pedagogów, lekarzy i psychologów, którzy określali by ryzyko z punktu widzenia ich dyscyplin nauki oraz oceniali różne grupy zawodnicze.

Podczas pracy z grupą – zespołem, wewnętrzna dynamika jest jednym z podstawowych elementów. W dodatku do wymienionych uprzednio zasad dotyczących relacji trener – indywidualny klient, które odnoszą się również do grup, musimy się skoncentrować na zagad-

nieniu zachowań etycznych indywidualnych członków grupy, szczególnie w sferze komercji.

Rozumiemy przez to potrzebę skoncentrowania się na podporządkowywaniu się etycznym zasadom i wzajemnym wspieraniu etycznych zachowań przez klientów. Nie jest naszym zamiarem dewaluacja znaczenia przepisów ani też nie docenianie ryzyka związanego z ich niezajomością, chcemy tylko zainicjować chęć wzajemnej pomocy i uczciwość w procesie treningu sportowego. Cechy te powinny stać się częścią osobowości wszystkich uczestników, nawet w komercyjnych odmianach aktywności. W tym samym stopniu podkreślamy potrzebę szacunku dla przeciwnika „w kłopotach” oraz solidarność członków zespołu w obliczu spraw finansowych, nawet gdyby koszt pewnych wydatków musiał być pokryty przez organizatorów.

Podobnie się ma sprawa z zawodnikiem, który odniósł sukcesy dzięki oszustwu i bez fair play. Taka osoba jest często rozczarowana wewnątrz i często w wyniku wyrzutów sumienia szuka ulgi w publicznym wyznaniu swoich błędów, np. przyznawanie się do stosowania dopingu po zakończonej karierze.

Często spotykaną sytuacją jest członek wspinaczki wysokogórskiej, który traci siły i odporność psychiczną. Reszta zespołu lekceważy sytuację i zmusza osłabionego i psychicznie wycieńczonego kolegę do dotarcia na szczyt. Dobrze znane są sytuacje, gdy grupa niedoceniając złego stanu wspinacza zostawia go, obiecując powrócić wkrótce. Niestety, często kończy się to tragedią.

Odpowiednio przygotowany trener wie, jak zmienia się zachowanie grupy pod presją i powinien mieć zdolność do prawidłowego reagowania na takie sytuacje. Przygotowanie klientów odbywa się między innymi poprzez treningową symulację krytycznych sytuacji. Trener i klient – rekreacyjny sportowiec lub trener i klient – zawodnik profesjonalny, powinni rozważyć treningową symulację krytycznych sytuacji, ich praktyczną formę, obciążenia, itd. Powinni wspólnie ustalić cele na przyszłość. Celem niekoniecznie muszą być igrzyska olimpijskie lub mistrzostwo świata, równie dobrze może to być poprawa sprawności, zrzucenie kilku zbędnych kilogramów lub satysfakcja i relaks niedzielnego sportowca.

VÁCLAV HOŠEK, MARKÉTA ŠAUEROVÁ,  
MICHAL FRABŠA

The College of Physical Education and Sport Palestra

Adres do korespondencji: Václav Hošek,  
The College of Physical  
Education and Sport Palestra, Pilská 9,  
198 00 Praha 14-Hostavice,  
tel.: +420 281 932 013, fax: +420 281 930 154,  
e-mail: hosek@palestra.cz