

Trener a agresja w sporcie

Agresja jako zjawisko o charakterze społeczno-psychologicznym dotyczy zachowań człowieka, grup społecznych i całych społeczeństw. Badania przebiegu tego zjawiska od dawna były w kręgu zainteresowania dużej grupy uczonych z dziedziny nauk społecznych. W dobie obecnej agresja występuje na wszystkich poziomach życia społecznego, jej przejawy obserwuje się we wszystkich elementach tego życia, w rezultacie stając się centralnym punktem zainteresowań badawczych opisujących życie społeczne.

Ze względu na niezwykle szeroki zakres metod, środków i narzędzi stosowanych w badaniach zjawisk agresji w różnych dziedzinach nauki, włącznie z badaniami eksperymentalnymi, powstają trudności w jednoznacznej interpretacji wyników tych badań, a co za tym idzie precyzyjnych definicji agresji i towarzyszących im zjawisk, źródeł powstania, ukierunkowań przebiegu, co nie pozwala w rezultacie na wdrożenie określonych postępowań prowadzących do minimalizacji negatywnych efektów agresji.

Zjawisko agresji nie powstaje samo z siebie, bez określonych powodów. Czynniki powodujące powstanie, narastanie oraz rozszerzanie się agresji są różnorodne i niezwykle złożone. Na problem można spojrzeć w różny sposób. Można przyjąć, że da się wyróżnić źródła agresji umownie nazywane wewnętrznymi, wynikającymi z typu osobowości, w dużym stopniu ukierunkowanej genetycznie oraz zaburzeniami w zachowaniu się, mającym podłoże patologiczne w zakresie funkcjonowania fizjologicznego i psychicznego. Agresja powstaje w wielu przypadkach z powodu czynników zewnętrznych i zmieniających się okoliczności. Ogólnie nazywamy je historyczno-społecznymi warunkami życia, bytowania i rozwoju.

Problem agresji rozpatrywany w dwóch wymiarach, agresji indywidualnej i agresji zbiorowej, wynika z różnych uwarunkowań, jej przebieg jest różny i konsekwencje z tego wynikające są niezwykle zróżnicowane.

O ile z przejawami agresji indywidualnej można sobie radzić łatwiej, to agresja zbiorowa dużych grup a szczególnie całych społeczeństw, czego wyrazem są wojny, napawa zawsze niepokojem i wymaga stałych obserwacji i działań zmierzających do analizowania, zmniejszania, ograniczania i unikania agresji, gdyż zwykle prowadzi to do dużych strat materialnych i społecznych.

Mówiąc o agresji jako o działaniach fizycznych lub słownych, podkreślić należy, że są one zwykle gwałtowne, będące reakcją na frustrację, której celem jest wyrządzenie szkody osobie lub obiektowi wywołującemu frustrację.

Wyróżniamy też zjawisko tzw. agresji przeniesionej, często na obiekt lub osobę przypadkową, neutralną i samoagresję, a więc skierowaną na samego siebie. Wszystko to świadczy o złożoności problemu pod każdym względem.

Na tym tle można przyjąć, że zakres i intensywność agresji indywidualnej i zbiorowej w dużym stopniu zależy od systemu oświatowo-wychowawczego, roli szkoły i środowiska wychowawczego, rodziny, różnych instytucji i organizacji kulturalno-oświatowych, systemu wartości wyznawanych w wymiarze indywidualnym i społecznym.

Na tym dość ogólnie zarysowanym tle pojawia się kultura fizyczna, nie zawsze właściwie rozumiana, ze wszystkimi swoimi rodzajami i formami, a szczególnie sport ze swoimi specyficznymi rozwiązaniami: profesjonalny, kwalifikowany, wyczynowy, masowy, dla wszystkich, rekreacyjny, dzieci i młodzieży, seniorowski, korekcyjny, rehabilitacyjny, wczasowo-wypoczynkowy, widowiskowy itd.

Elementami ściśle związanymi ze sportem są aktywność, współzawodnictwo, osiągnięcia. Aktywność ruchowa, sportowa to podstawowy element w postępowaniu, zabezpieczający wszystkie pozytywne efekty rozwojowe, zdrowotne, wydolnościowe, sprawnościowe człowieka itp.

Współzawodnictwo jest elementem życia społecznego w każdej jego dziedzinie, lecz wyraz pełny znajduje w sporcie, w którym stale dokonują się różnego rodzaju sytuacje, gdzie następuje porównywanie się, ocena, zmienność zajmowanych pozycji, dążenie do poprawy, polepszenia, poszukiwania nowych rozwiązań. Współzawodnictwo jest źródłem postępu i bodźcem mobilizującym do działania.

Osiągnięcia – nie można w sporcie ograniczać tego problemu wyłącznie do wyniku sportowego. Osiągnięciami związanymi z uzyskaniem wyniku sportowego jest również to, że jego forma może być różna. A więc rekord, zwycięstwo, medal, podium, finał, poprawa klasyfikacji, rekord życiowy, zwycięstwo w określonym współzawodnictwie. Ale osiągnięciem jest również lepsze spędzenie czasu, poprawa zdrowia i wydolności, lepsza sylwetka, wzrost znaczenia w grupie rówieśniczej, zawodowej czy społecznej itp.

Ale dążenie do osiągnięć przez współzawodnictwo realizujące się w trakcie aktywności ruchowej, sportowej, niesie ze sobą niebezpieczeństwo takiego działania, takiego postępowania, które wykorzystuje zjawisko agresji zarówno własnej jak również innych.

Sport jako dziedzina działalności społecznej nie jest wolny od zjawiska agresji, wręcz jest jego nieodłącznym akcentem. Jednak agresja w sporcie podlega świadomemu kierowaniu, zmianom jej intensywności i przyjmowaniu wymiaru pozwalającego na panowanie nad jej przejawami, ujawnianie lub ukrywanie, przypisywanie jej określonego miejsca i roli w działaniu sportowym. To wszystko w swoim założeniu powinno przenosić się na życie

codzienne, zabezpieczając przed złymi skutkami działań agresywnych przyjmując, że agresji nie da się uniknąć ani zupełnie wyeliminować.

Na tym polega szczególna rola sportu, który uczy wielu różnych zachowań i postępowań, w tym panowania nad agresją lub wykorzystywania jej w ramach przepisów i zgodnie z przyjętymi i obowiązującymi zasadami.

W tym postępowaniu sportowca czołową rolę odgrywa trener, instruktor, nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel sportu. Osoby te były, są i będą centralnymi postaciami procesu szkolenia sportowego i od nich zależy najwięcej. Są oni również w pewnym stopniu odpowiedzialni za właściwe zachowanie i postępowanie w zakresie oddziaływań wychowawczych osób współdziałających w sporcie: działaczy, lekarzy, masażystów, sędziów, spikerów, informatorów itp.

Szczególna jest tu rola prasy i środków masowego przekazu w zakresie wpływu na przejawy agresji w sporcie, zarówno w sensie pozytywnym jak i negatywnym.

Jednak zanim zaczniemy mówić o roli trenera w działaniach związanych ze zjawiskiem agresji, należy tu postawić jasno dwie sprawy.

1. Wszystko to, co czynią agresywnie usposobieni widzowie, mieniący się kibicami sportowymi, na stadionach i różnych innych obiektach sportowych w czasie zawodów, przed ich rozpoczęciem lub po ich zakończeniu, nie ma nic wspólnego ze sportem. Są to przejawy chuligaństwa, bandytyzmu i najgorszych innych zachowań o charakterze barbarzyńskim. Sport nie jest ani źródłem ani powodem takich zachowań. Jest to wyraz zachowań grup często z marginesu społecznego, ale nie tylko, często reprezentujących subkulturę negatywną. Takie przykłady zachowań można obserwować po innych imprezach, takich jak koncerty, dyskoteki, pokazy, mitingi itp. Walkę z tego typu agresją, z takim zachowaniem, powinny podjąć odpowiednie organy odpowiedzialne za porządek i bezpieczeństwo społeczne.

2. Przejawy zachowań agresywnych i chuligańskich związane są z kibicami określonych dyscyplin sportu. Jednak nie ma tu prostej zależności między dyscyplinami, gdzie w czasie zawodów występują pewne elementy agresywnego zachowania zawodników. Są dyscypliny, które pozornie prowokują do agresywnych zachowań, jak dalekowschodnie sporty i sztuki walki, boks, rugby, zapasy, hokej na lodzie, piłka ręczna i jeszcze inne. Jednak na zawodach w tych dyscyplinach bardzo rzadko występuje zjawisko agresji wśród widzów i kibiców. Piłka nożna jest tu niechlubnym wyjątkiem i wszyscy, jak chcą dać przykład agresji widzów, to zwykle wiążą to z piłką nożną, przenosząc je pośrednio na cały sport.

W tym wszystkim jedno jest ważne i istotne w zachowaniu trenera przy powstaniu sytuacji zapalnej o charakterze agresywnym, jest to możliwość zaapelowania o spokój i rozagę. W wielu przypadkach autorytet trenera, jego sposób bycia i zachowania może wpłynąć na uspokojenie sytuacji. Natomiast

w pewnych sytuacjach może być odwrotnie, jeżeli trener, mając takie zamierzenie, wykazuje pewną nieudolność w kontaktach z kibicami.

W tych sytuacjach niezwykle ważna jest rola spikera na zawodach. Jego profesjonalizm, kontakt z kibicami, używanie właściwych argumentów, jasna informacja może przyczynić do wprowadzenia dobrej, spokojnej atmosfery w czasie zawodów, natomiast wystarczy jedno niepotrzebne słowo, które wywołuje burdę na trybunach. Jest to zresztą szerszy problem związany z całością kształtem organizacji i przeprowadzania zawodów sportowych. Tym powinni zajmować się wyszkoleni profesjonaliści.

Problemu sędziowskiego nie poruszam, gdyż jest to oddzielne zagadnienie. Stwierdzić jednak trzeba, że sędziowie sportowi są bardzo często źródłem agresji, która wybucha nie tylko wśród widzów, kibiców, ale często wśród zawodników, a także trenerów i działaczy.

Trener w swoim działaniu szkoleniowym, realizując cel działania i dobierając formy i środki treningowe powinien widzieć przed sobą pewne rozwiązania modelowe, które dostosowuje do materiału i warunków, w jakich realizuje proces szkoleniowy.

Już w trakcie zdobywania umiejętności i wiedzy zawodowej przyszły trener słyszy, że dobry zawodnik to taki, który wśród wielu cech posiada określony stopień agresywności, gdyż to w trakcie walki sportowej przynosi właściwe rezultaty. Jeżeli problem stawia się w dużym uproszczeniu, to trener w swoich działaniach szkoleniowych, rozwijając wszechstronnie wychowanka, rozwija w nim agresję, agresywne zachowania, agresywne postępowanie i umieszcza w jego systemie wartości tę cechę na wysokim miejscu.

Powstaje tu pierwsze zagrożenie. Bez szerokiego wyjaśnienia pewnej umowności zachowań agresywnych w sporcie, rozwój i doskonalenie zachowań agresywnych może przenieść się poza sport, co stanie się szkodliwe społecznie.

W swoim oddziaływaniu wychowawczym trener wyraźnie określa stopień agresji wynikający ze specyfiki określonej dyscypliny sportu i poziomu współzawodnictwa sportowego. Sam termin „walka” sportowa jest afirmacją określonej agresji. W świetle tego agresja i agresywne sposoby postępowania ograniczone są następującymi elementami: 1) rodzaj dyscypliny: kontaktowe, bezkontaktowe, indywidualne, zespołowe, 2) wiek współzawodniczących, 3) płeć współzawodniczących, 4) przepisy i reguły walki w danej dyscyplinie, 5) zakres rozwiązań taktycznych danej dyscypliny, 6) stopień możliwości uszkodzeń ciała, 7) możliwość prowokacji.

Biorąc pod uwagę wyżej wymienione i inne ograniczenia trener tworzy modelowy obraz walki sportowej zawodnika lub zespołu, wyrażając ją w formie ustalenia i realizowania wybranej taktyki, uwzględniającej strategiczne rozwiązania w oparciu o pełną znajomość wartości przeciwnika i warunków prowadzenia walki sportowej.

Jeżeli trenerzy będą zdawali sobie sprawę z konieczności określenia w swoich działaniach szkoleniowych zakresu agresji, poziomu agresji, zasad i umiejętności kierowania agresją własną, doboru środków i metod kształtowania agresji, to znajdzie swój wyraz w tym, że agresja sportowa zawodników będzie miała możliwość ujścia w trakcie treningu i zawodów, a nie w życiu codziennym. Dlatego też między innymi w ramach kształcenia trenerów, a szczególnie doskonalenia, należy wyposażyć ich w wiedzę z zakresu tych przedmiotów, które m. in. zajmują się problemami agresji indywidualnej i społecznej.

Problem agresji w sporcie posiada różne odcienie i nie jest rozumiany wyłącznie negatywnie. Związane z agresją są takie terminy jak „chęć do walki”, „odporność na wysiłek”, „męstwo”, „waleczność”, „zdolność do maksymalnego wysiłku”, „bezkompromisowość” itp. Agresja jako prowokacja mieści się w kanonach taktyki i strategii sportowej. Dokonuje się różnego rodzaju działań, aby uzyskać nad przeciwnikiem przewagę, gdyż będąc ponad miarę agresywny zrobi błędy pozwalające nam osiągnąć przewagę.

Stopień agresji jest różny w zależności od poziomu współzawodnika. Rola trenera zmienia się w tym zakresie, o ile na niższych szczeblach rozgrywek i w młodszym wieku wyrabia się pewne nawyki zachowań o określonej dozie agresywności, to na wyższych szczeblach rozgrywek i u zawodników dorosłych problem agresji rozważany jest na płaszczyźnie świadomościowej i w systemie wartości oraz korzyści sportowych.

Komercjalizm w sporcie ma ścisły związek z przejawami agresji, gdyż w wielu przypadkach chodzi o naprawdę duże pieniądze. Daje się zaobserwować w tym zakresie pewne przyzwolenia trenerów dla zachowań agresywnych, czasami nawet zgodnie z zasadą, że „cel uświęca środki”

Szczególnie złożone są zachowania zawodników w sportach kontaktowych, sportach walki, jak również w sportach zespołowych. Tam wszędzie przejawy agresji są tak zróżnicowane i nieprzewidywalne, a rola trenera jest niezwykle trudna. Trener w trakcie walki sportowej ma stosunkowo mały wpływ na korekty zachowań zawodników, a wzrost ich agresji często utrudnia właściwą realizację taktyki. W tym zakresie działania regulacyjne trenera powinny odbywać się głównie w trakcie treningu.

Czołowi trenerzy, zdając sobie sprawę z problemu agresji i jej wykorzystania w walce sportowej, stosują różne metody i środki w celu regulacji zakresu i stopnia agresji, aby osiągać maksymalne wyniki sportowe. Bywa tak, że dla stonowania poziomu agresji dla zespołu wykazującego jej zbyt wysoki poziom, dobiera się na spotkanie kontrolne zespół „łagodny”, który nie zmusza do maksymalnego wysiłku w walce. Czasem dobiera się zespół innej płci (dziewczęta dla chłopców), co zmusza ich do zmniejszenia agresywności z tego tytułu.

Można by mnożyć przykłady różnych rozwiązań, porównując agresję ze stresem. Oba zjawiska są nieuniknione i trzeba się nauczyć z nimi walczyć lub ktoś musi nas do tego wychować.

Tak, jak są różne formy agresji, tak i można doszukiwać się różnych metod walki z nią.

W sporcie najczęściej spotykanymi formami agresji będą: atak, fizyczne działanie, agresja pośrednia nie skierowana bezpośrednio przeciwko określonej osobie, negatywizm, zachowanie opozycyjne, np. przeciw autorytetowi lub władzy, uraza, gniew na wszystkich i cały świat, podejrzliwość, wrogość do innych, agresja werbalna, krzyki, groźby, przekleństwa itp.

Trener w każdej sytuacji, znając rodzaj agresji, będzie starał się dotrzeć do źródła i szukać rozwiązań tonujących tę agresję. Walka z agresją, jej tonowanie i w umowny sposób kierowanie nią w działalności sportowej pozwala z jednej strony na polepszenie sytuacji w samym sporcie, z drugiej zaś w sposób pozytywny pozwoli przenosić to na życie codzienne, unikać agresywnych zachowań w szkole, pracy, rodzinie i całokształcie życia społecznego. W tym zakresie szczególną rolę edukacyjną przypisuje się trenerowi, osobie najważniejszej w procesie szkolenia, szczególnie na etapie sportu dzieci i młodzieży.

Trener jednak, aby osiągać na tym polu sukcesy, powinien spełniać następujące warunki: 1) umieć poradzić sobie z własną osobowością w zakresie zachowań agresywnych. Dotyczy to nie tylko jego działań zawodowych, szkoleniowych, gdzie powinien być wzorem do naśladowania. Jego kontakt z młodzieżą, zarówno podczas zajęć jak i życiu codziennym, nie może zawierać żadnych aktów agresji. Młodzież nie może widzieć również niewłaściwego, agresywnego zachowania trenera w stosunku do osób trzecich. Szczególnie jest ważna rola i sposób zachowania trenera w trakcie rozgrywek, zawodów, współzawodnictwa. Własny przykład zachowania jest podstawowym elementem prowadzenia pracy wychowawczej, a więc realizacji całokształtu zadań szkoleniowych. Wynik sportowy ważny, ale nie może stanowić jedyne kryterium oceny trenera i nie może być osiągnięty za wszelką cenę; 2) wykorzystywać nowe prądy wychowawcze, osiągnięcia nauki, systemy dydaktyczne w pracy szkoleniowo-sportowej tak, aby służyły eliminacji ujemnych stron sportu. Przestrzeganie idei *fair play* stanowi podstawowy element postępowania sportowego. Nie jest dziwne i nie jest rzadkością łączenie dwóch pojęć: „postępowanie sportowe” i „postępowanie zgodne z *fair play*” Wiele osób uważa te kategorie za tożsame.

Sport jest szczególną dziedziną, gdzie *fair play* ujawnić się może z całą mocą i potwierdzić, że zasada ta jest obecna od wielu lat i na całym świecie.

Zdając sobie sprawę, że sport już nie jest taki, jak 150 czy 100, czy nawet 50 lat temu, że ulega różnym zmianom i że podlega różnym zagrożeniom, to jednak mamy przekonanie, że jest to jedna z dziedzin życia społecznego człowieka, pozwalająca na realizację różnych celów życiowych. Chciałbym mieć przekonanie, że trener sportowy będzie tym, który pozwala i pomaga realizować szczytne ideały sportu. Jeżeli wymienimy tylko te najważniejsze, jak: zdrowie, rozwój, sprawność, wydolność, socjalizacja, rekreacja, spędzanie

wolnego czasu, widowisko, solidarność społeczna i międzynarodowa i wiele, wiele innych, to warto znaleźć się w tej dużej grupie osób, które aktywność fizyczną i sport stawiają wysoko w swoim osobistym systemie wartości. Mamy prawo również mieć przekonanie, że wśród wartości wyznawanych przez całe społeczeństwo polskie, aktywność fizyczna i sport będą miały swoje właściwe miejsce, a system polityczno-ekonomiczno-społeczny i władza zapewnią warunki do pełnego ich wykorzystania, zwłaszcza w edukacji młodzieży, tej aktywnej sportowo i kibicującej.