

9. Nabór do wioślarstwa (Paweł Berek).

Ludzie mniej różnią się zdolnościami niż stopniem, w jakim je wykorzystują.

Charles DARWIN

Można zadać pytanie, dlaczego dwóch ludzi o jednakowych uzdolnieniach i możliwościach nie zawsze osiąga podobne sukcesy? Co sprawia, że w tak różnorodnych dziedzinach jak: sport, biznes czy nauka, edytorstwo, dziennikarstwo są ludzie, którzy potrafią poradzić sobie z przeszkodami, konkurencją i niepowodzeniami? Jaka wspólna cecha sprawia, że można ich przypisać do kategorii „ludzi sukcesu”?

Cechę tę można określić jednym słowem: **postawa**, którą definiuje się w psychologii jako ustosunkowanie człowieka do określonego przedmiotu, faktu czy sytuacji.

Ci, którzy odnieśli największe sukcesy, potrafią zachować pozytywne nastawienie nawet w najbardziej niesprzyjających okolicznościach. Wiedzą, bowiem, że trzeba pokonać przeszkody, by ukończyć bieg. Nie ma cudownych recept. Nie istnieją czarodzieje gotowi spełnić życzenia ani jasna, prosta droga, która poprowadziłaby młodego kandydata na wioślarza i tych wszystkich, którzy na nią wstąpili, wprost do krainy *Oz*, gdzie zdobywa się sławę, szacunek i fortunę. Wszyscy ludzie sukcesu szli do niego własną ścieżką, choć możemy dostrzec na tej drodze pewne wspólne cechy. Oto one:

- Pozytywna postawa.
- Gotowość do działania.
- Zdolność do uczenia się na błędach.
- Poszukiwanie pozytywnych wzorców i idei.
- Zaangażowanie w to, co się robi.
- Wyznaczanie sobie celów.

Czasami trudno jest mówić o pozytywnej postawie, gdyż w odbiorze społecznym stała się pustym frazesem. Przeważnie uważa się, że ludzie, którzy ujawniają swoją pozytywną postawę, są nieznośnie pewni siebie i zapewne obojętne są im trudy tego świata. W głębi duszy nie wierzymy, że „pozytywne myślenie” może być warunkiem sukcesu. Raczej skłonni jesteśmy sądzić, iż ludzie, którym się udało, mają cechy, których nam brakuje – są bystrzejsi, bogatsi i mają więcej szczęścia.

Wielu ludzi uważa, że nie odniosło sukcesu, gdyż Bóg nie wyposażył ich w niezbędny poziom uzdolnień. Tymczasem nie uświadamiają sobie, że sam *talent* nic nie znaczy, jeśli nie wspiera go odpowiednie nastawienie. Nie zdają sobie również sprawy, że pozytywna postawa może przybierać wiele form i występować pod wieloma nazwami, włącznie z regułą „trzech D” – oznaczających **dyscyplinę, dążenie i dyspozycyjność**.

Słynny trener boksu, Teddy Atlas, który trenował takich mistrzów, jak Mike Tyson, przy naborze młodych zawodników, zapytany o pierwsze „D”: „**D** – jak *dyscyplina*”, zwraca uwagę na coś więcej niż talent.

- „*Jeśli ktoś mnie prosi, bym wymienił najważniejszą cechę boksera, przeważnie oczekuje, że będzie to cecha fizyczna, jak szybkość czy siła – powiada Atlas. Tymczasem z moich doświadczeń wynika, że najcenniejszą cechą mistrza walki jest dyscyplina. Talent możemy zawsze rozwinąć, ale tak naprawdę sam talent wystarczy jedynie do tego, by pokazowo bić w worek treningowy. Zawodnik nie zrobi kariery na ringu, jeśli nie ma dyscypliny i takiej kontroli nad emocjami, by wyegzekwować ją w twardych warunkach treningu i walki*”.

Drugie „D” – to *dążenie* do tego, by być najlepszym i robić wszystko jak najlepiej. Trzecie „D” oznacza *dyspozycyjność*, – czyli gotowość do zrobienia wszystkiego, co jest konieczne do osiągnięcia celu. Istnieje powiedzenie, że „*ludzie sukcesu robią takie rzeczy, jakich nie lubią robić ci, którym się nie udało*”.

Opracowując zagadnienia doboru do sportu, szkoleniowcy rumuńscy podczas Konferencji Metodycznej FISA w Bukareszcie w 1986r. sformułowali wniosek, że na 10 uczniów tylko 1 nadaje się do uprawiania sportu. Sport to kilkadziesiąt różnorodnych dyscyplin i konkurencji. Proporcje selekcyjne niektórych dyscyplin określili następująco:

- 1 : 10 000 - u lekkoatletów
- 1 : 5 000 - w sportach siłowych
- 1 : 1 000 - u wioślarzy (Berek 1986)

Według tych danych wioślarstwo jest w selekcji dyscypliną uprzywilejowaną.

W 1998 roku w najstarszej organizacji sportowej kraju – WARSZAWSKIM TOWARZYSTWIE WIOŚLARSKIM (rok założenia 1878), zespół działaczy i szkoleniowców pod kierunkiem Roberta Pietrzaka i Pawła Berka opracował i przeprowadził akcję popularyzatorską *OTWARTEJ PRZYSTANI WTW* dla dziewcząt i chłopców z klas V i VI., której celem było zapoznanie szerokiej rzeszy dzieci ze sportami wodnymi – oraz zachęcenie jej do uprawiania ich w tym Klubie.

.....

9.2 Specyficzny test w wioślarstwie (**drugi etap naboru**).

9.2.1 Regulamin testu.

Wszystkie dzieci zgłaszające się na badania wykonują cały zestaw prób objętych programem testu. Wyniki prób nanoszone są na arkusz zbiorczy z punktacją wg dołączonej tabeli punktowej (tab. 28).

- **A/ Pomiar wysokości ciała;** uczeń staje boso tyłem do antropometru, tak by pięty, pośladki, grzbiet i głowa tworzyły sylwetkę wyprostowaną, głowa ustawiona horyzontalnie. Przeprowadzający pomiar opuszcza ramię miarki na *punkt vertex* na głowie i odczytuje wysokość ciała na skali. Jeśli nie dysponujemy odpowiednim przyrządem – antropometrem, pomiaru dokonujemy przy ścianie za pomocą taśmy. Wartości pomiaru nanosimy na arkusz zbiorczy w pełnych centymetrach.
- **B/ Określenie wieku biologicznego;** wg kategorii wieku biologicznego.
- **C/ Bieg na dystansie 1500 m;** przeprowadza się na bieżni żużlowej lub z tworzywa sztucznego. W jednym biegu nie może uczestniczyć mniej niż 5-ciu i nie więcej niż 15 uczniów. Wartości pomiarowe podawane są w minutach i pełnych sekundach.
- **D/ Podciąganie na drążku w zwisie podpartym;** – pozycja wyjściowa: stanie przodem do drążka lub żerdzi poręczy, drążek na wysokości brzucha. Ramiona na szerokość barków nachwytem, nogi przesunąć po podłodze tak daleko do przodu, aby ciało przy RR ugiętych /piersi dotykają drążka/, było wyprostowane. Następuje wyprost ramion i ugięcie tylko kolan, stopy pozostają przez cały czas w miejscu. Z pozycji wyjściowej podciąganie aż do pełnego ugięcia RR /broda na wysokości drążka/, pełny wyprost ciała. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczący wykonuje maksymalną ilość powtórzeń bez przerwy.
- **E/ Uginanie i prostowanie RR w podporze leżąc przodem;** jak podczas pierwszego etapu naboru.
- **F/ Skłony tułowia z leżenia tyłem;** jak podczas pierwszego etapu naboru.
- **G/ Skłony tułowia z leżenia przodem;** Ćwiczący leży przodem na skrzyni (skrzynia na wysokości bioder 80 – 100 cm) z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce na karku, tułów maksymalnie opuszczony w dół, nogi na skrzyni przytrzymywane są przez partnera. Wyprosty tułowia do pozycji poziomej i skłony w przód wykonuje się bez przerw. Uzyskaną ilość nanosi się na arkusz wyników.
- **H/ Wyskoki z przysiadu;** Ruch wyskoku wspomagany jest rytmicznym wymachem RR, aż do pozycji ramiona w górę. Przy lądowaniu następuje natychmiastowe /płynne i miękkie/, zejście do przysiadu. Wyskoki wykonuje się bez przerwy. Jedno powtórzenie, oceniane jako

ważne, zaliczamy, jeśli ciało jest wyprostowane /wyprost w stawach biodrowych i kolano-
wych/, a stopy uniosą się nad podłogę minimum 10cm. Na arkusz wyników nanoszona jest
ilość bezbłędnie wykonanych prób.

- **I/ *Dociąganie sztangi w leżeniu przodem***; Ćwiczący leży przodem na poziomo ustawionej specjalnej desce. Pod czoło ćwiczącego podkłada się poduszkę /odciążenie kręgosłupa/. Sztangę podaje się do rąk wyprostowanych w dół. W tej pozycji talerze sztangi nie mogą dotykać podłoża. Ćwiczenie polega na uginaniu i prostowaniu RR z określonym ciężarem / V klasa chłopcy 20 kg, dziewczęta 15 kg/ bez przerwy. Przy uginaniu RR należy uderzyć gryfem sztangi o dolną część deski. Przy niespełnieniu tego warunku, powtórzenie uznaje się za nieważne. Do arkusza wyników zapisuje się maksymalną ilość powtórzeń.
- **J/ *Częstotliwość treningu***; Zapisuje się średnią częstotliwość treningu w tygodniu za ostatni rok, w zajęciach poza obowiązującymi w szkole.

9.2.2 Organizacja.

Selekcja w drugim etapie przeprowadzana jest w ciągu jednego dnia. Testy i badania rozpoczynają się od przywitania młodzieży, wprowadzenia na temat dyscypliny sportu i opisu celu i zadań postawionych przed testem.

Zbieranie informacji i przeprowadzanie prób odbywa się w następującej kolejności:

- ustalenie listy dzieci nie umiejących pływać,
- wywiad na temat dotychczasowego ewentualnego treningu,
- pomiar wysokości ciała, podciąganie się drążku,
- uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem,
- skłony tułowia w leżeniu tyłem,
- skłony tułowia w leżeniu przodem,
- wyskoki z przysiadu,
- podciąganie sztangi do deski,
- bieg na 1 500 m.

Obsada personalna:

- Testy muszą być przeprowadzone w sposób prawidłowy, zgodnie z regulaminem. Ilość trenerów – instruktorów, którą należy zapewnić do prowadzenia sprawdzianu zależy od ilości dzieci wybranych w I etapie. Należy się kierować zasadą, że na 8 – 10 uczniów powinien przypadać 1 opiekun. Całością procesu kwalifikacyjnego danego klubu, ośrodka, szkoły kieruje kierownik – dyrektor odpowiedniej organizacji.

Zapotrzebowanie sprzętowe:

- Wszystkie ćwiczenia kontrolne i pomiary mogą być przeprowadzone w prostych warunkach na każdej przystani. Należy stworzyć następujące warunki odnośnie zabezpieczenia sprzętowego:
 - drążek z regulacją wysokości,
 - materace, maty lub trawnik do skłonów tułowia i wyskoków z przysiadu,

- taśma pomiarowa,
- stopery, wymierzona trasa do biegu 1 500 m,
- skrzynia gimnastyczna 80 – 100 cm,
- deski do dociągania sztangi, sztangi 15kg i 20kg.

9.2.3 Ocena wyników prób i badań.

Uzyskane przez dzieci wyniki testów oraz dane wynikające z częstotliwości dotychczasowego treningu, oceniane są w punktacji wg niżej zamieszczonej tabeli (tab. 28). Podstawą do zakwalifikowania do dalszego szkolenia jest suma punktów, rozpatrywana łącznie z innymi wymaganiami, takimi jak **postępy w nauce, stanem zdrowia** itd. Stosownie do specyfiki terenowej /możliwości naboru/, dzieci są delegowane do grup, szkół, ośrodków itd.

Wybrani uczniowie kierowani są do treningu w grupach wioślarskich tylko pod warunkiem spełnienia wyznaczonych minimów odnośnie wysokości ciała, przypadające na początek V klasy.

Wyniki powyższych prób – testów w połączeniu z oceną wieku biologicznego przeprowadzonego przez lekarzy przychodni sportowo-lekarskich, dadzą listę rankingową tych, których przegląd przeprowadzono.

Punkty	Bieg 1 500 m chłopcy	Bieg 1 500 m dziewczęta	Drążek liczba	Uginanie i prostowanie RR przodem liczba	Skłony tułowia w leżeniu tyłem liczba	Skłony tułowia w leżeniu przodem liczba	Wysoki z przysiadu liczba	Podciąganie sztangi 20kg chłopcy liczba	Podciąganie sztangi 15kg dziewcz. liczba	Ilość treningów w tygodniu liczba
20	6:00	6:30	40x				30x			
19	6:06	6:36	39x				29x			
18	6:12	6:42	38x				28x			
17	6:18	6:48	37x				27x			
16	6:24	6:54	36x				26x			
15	6:30	7:00	35x	80x	55x	30x	25x	60x	50x	
14	6:36	7:06	34x	76x	52x	28x	24x	57x	47x	
13	6:42	7:12	33x	72x	49x	27x	23x	54x	44x	
12	6:48	7:18	32x	68x	46x	26x	22x	51x	41x	
11	6:54	7:24	31x	64x	43x	24x	21x	48x	38x	
10	7:00	7:30	30x	60x	40x	23x	20x	45x	35x	0 – 1
9	7:06	7:36	29x	56x	37x	22x	19x	42x	32x	
8	7:12	7:42	28x	52x	34x	20x	18x	39x	29x	
7	7:18	7:48	27x	48x	31x	19x	17x	36x	26x	
6	7:24	7:54	26x	44x	28x	18x	16x	33x	23x	
5	7:30	8:00	25x	40x	25x	16x	15x	30x	20x	
4	7:36	8:06	24x	36x	22x	15x	14x	27x	17x	
3	7:42	8:12	23x	32x	19x	14x	13x	24x	14x	
2	7:48	8:18	22x	28x	16x	12x	12x	21x	11x	
1	7:54	8:24	21x	24x	13x	11x	11x	18x	8x	
0	8:00	8:30	20x	20x	10x	10x	10x	15x	5x	2 i więcej

Tab. 28. Tabela punktowa dla oceny wyników testu w II etapie naboru do wioślarstwa. Zakres ważności chłopcy i dziewczęta – początek V klasy.