

PAŃSTWO I SPOŁECZEŃSTWO

STATE AND SOCIETY

E-ISSN 2451-0858 ISSN 1643-8299

ROK XXIII: 2023, NR 2

DOI: 10.48269/2451-0858-pis-2023-2-011

Data wpłynięcia: 3.12.2022

Data akceptacji: 26.10.2023

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I UZDOLNIENIA SPORTOWE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM

Andrzej Rokicki

mgr, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego,
Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych
<https://orcid.org/0000-0001-5074-0515>

Streszczenie

Artykuł jest analizą uzdolnień sportowych dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Aktywność ruchowa stanowi w życiu młodych ludzi ogromną wartość, szczególnie w czasach, kiedy z różnych przyczyn zaczyna ona zanikać

W artykule podkreślono, że sport i aktywność fizyczna to jedne z najbardziej niedocenianych instrumentów zmiany społecznej. Odgrywają one ważną rolę kulturową i zdrowotną. Wspólna pasja i uniwersalne zasady są naturalnie powiązane z edukacją, której w tym zakresie nigdy nie będzie za dużo.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sport, zdolność, uzdolnienia, talent, zabawa, edukacja prozdrowotna, zdrowie

Physical activity and sports talents of preschool and early school children Abstract

The article is an analysis of the sports talents of preschool and early school children. Physical activity is of great value in the lives of young people, especially in times when, for various reasons, this activity begins to disappear.

The article emphasizes that sport and physical activity are one of the most underestimated instruments of social change. They play an important cultural and health role. A shared passion and universal principles are naturally associated with education which will never be too much in this area.

Key words: physical activity, sport, capability, abilities, talent, play, pre-health education, health

Wprowadzenie

„W ciągu długiej historii ludzkości warunki zmuszały człowieka do bycia aktywnym. Sprawność fizyczna stanowiła ważny element przetrwania, gdy trzeba było polować na dzikie zwierzęta, uprawiać ziemię czy zbudować bezpieczne schronienie. Zmieniło się to, gdy pojawiły się pierwsze zmotoryzowane pojazdy, elektronika i nowe nisze zawodowe oparte raczej na pracy umysłowej niż wysiłku fizycznym. Ludzie zaczęli przystosowywać się do nowego, bardziej siedzącego stylu życia. Do tak znacznego ograniczenia ruchu nie przyzwyczyli się jednak nasze ciała”¹.

Niewystarczająca aktywność fizyczna, tak bardzo odczuwalna we współczesnych społeczeństwach, jest powszechnie uważana za decydujący, negatywny czynnik wpływający na zdrowie i samopoczucie ludzi². Można wymienić wiele przyczyn zbyt małej aktywności fizycznej młodych osób. Proces ten uwidacznia się w ostatnich latach coraz wyraźniej i daje wymierne, negatywne skutki dotyczące kondycji fizycznej, zdrowia i samopoczucia dzieci w Polsce. Do najczęściej występujących czynników, które determinują zbyt małą aktywność ruchową dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, należy zaliczyć:

- Zmiany w sposobie przemieszczania się młodych ludzi, coraz częstsze i powszechniejsze wykorzystywanie samochodów (dowożenie dzieci do przedszkola, szkoły), elektrycznych rowerów i hulajnóg, wind. Efektem tego w krajach wysoko rozwiniętych jest znaczne ograniczanie w chodzeniu i bieganiu, które to czynności są niezbędne do właściwego i prawidłowego rozwoju fizycznego dzieci.
- Lęk rodziców o bezpieczeństwo swoich dzieci. Obawa ta często powoduje, że młodzi ludzie w niewielkim stopniu poruszają się samodzielnie, idąc lub jadąc rowerem do szkoły, klubu sportowego czy domu kultury, w których doskonałą, kształtują i rozwijają swoje pasje. W związku z obawami rodziców, opiekunów są tam dowożeni przez osoby dorosłe mechanicznymi środkami transportu.
- Zanikanie odpowiednich, pozytywnych i wspierających wzorców i postaw ze strony osób odpowiedzialnych za krzewienie kultury fizycznej wśród dzieci,

¹ A. Lipiarz, *5 pytań i odpowiedzi na temat aktywności fizycznej*, EUPHIRE, 23.10.2022, <https://euphire.pl/arttykul/5-pytan-i-odpowiedzi-na-temat-aktywnosci-fizycznej> [dostęp: 26.10.2023].

² K.L. Piercy, R.P. Troiano, R.M. Ballard, S.A. Carlson, J.E. Fulton, D.A. Galuska, S.M. George, R.D. Olson, *The Physical Activity Guidelines for Americans*, „JAMA” 2018, vol. 20, no. 19, s. 2020–2028.

z uwzględnieniem rodziców. W XXI w. nastąpiła znaczna zmiana w sposobie spędzania wolnego czasu. Przyczynia się do tego w dużej mierze szybki i dynamiczny rozwój nowoczesnych technologii. Codzienne korzystanie z komputerów, smartfonów, oglądanie programów w telewizji zajmuje dzieciom wiele godzin. Rodzice często sami nakłaniają swoje pociechy do nadmiernego używania wymienionych urządzeń. Pomimo faktu, że dzieci w wieku przedszkolnym i w początkowych klasach szkoły podstawowej lubią ruch, to bez wsparcia ze strony środowiska domowego nawet najlepszy animator, trener, nauczyciel dążący do wpojenia aktywności ruchowej u dzieci będzie miał z tym trudności.

- Niewystarczający dostęp do hal sportowych, boisk, basenów i innych elementów infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, szczególnie w małych miastach i na wsi. Brak odpowiedniej infrastruktury, w tym bezpiecznych i bezkolizyjnych ścieżek do uprawiania marszów lub biegów, tras dla rowerów, terenów służących do uprawiania aktywnej rekreacji. Często korzystanie z infrastruktury sportowo-rekreacyjnej nawet dla młodych ludzi jest odpłatne, a w konsekwencji mniej dostępne dla rodzin o niższym statusie ekonomicznym. Brak odpowiedniej ilości pieniędzy sprawia, że wielu rodziców nie stać na rozwijanie sportowych pasji oraz aktywności swoich dzieci. Większość dyscyplin sportowych i ich uprawianie wymaga w dzisiejszych czasach nakładów finansowych. Przykładem może być tu tenis ziemny czy pływanie. Aby uprawiać te dyscypliny, trzeba zakupić rakietę, zapłacić za kort, trenera, wynająć tor na basenie pływackim. Wymaga to dużych nakładów finansowych, które dla wielu rodzin i dzieci są nieosiągalne.
- Brak odpowiedniej realizacji zajęć ruchowych oraz lekcji wychowania fizycznego w szkołach, a także niezbyt liczna oferta bezpłatnych pozalekcyjnych zajęć sportowych. Spowodowane jest to brakiem dostępu do sal gimnastycznych, często przeciążonych liczbą ćwiczących na nich grup dzieci, nie mówiąc już o powszechnym dostępie do nich w dni wolne od lekcji.
- Nieuczęszczanie bądź bardzo mała aktywność dużej grupy dzieci na lekcjach wychowania fizycznego ze względu np. na słabą sprawność ogólną lub otyłość i obawę o ośmieszenie się przed rówieśnikami. Zjawisko to nasiliło się po pandemii COVID-19. Długofalowe przebywanie w izolacji doprowadziło do zmiany nawyków i zmniejszenia się fizycznej aktywności dzieci.

Omawiając aktywność fizyczną dzieci, należy odpowiedzieć na pytanie, czym jest aktywność fizyczna i dlaczego jest ona tak istotna oraz jaki ma wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci. Aktywność fizyczna jest najczęściej określana jako możliwość i zdolność do intensywnego działania, przy czym „ruchy całego ciała lub jego części wywołane są pracą mięśni szkieletowych”³.

³ *Aktywność fizyczna* [hasło], *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2003, s. 69.

Jak można wnioskować na podstawie opracowań wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia „u dzieci i młodzieży, aktywność fizyczna przynosi korzyści w postaci następujących efektów dla zdrowia: poprawa sprawności fizycznej (wydolność krążeniowo-oddechowa i kondycja mięśni), zdrowia kardiometabolicznego (ciśnienie krwi, dyslipidemia i insulinooporność), zdrowia kości, funkcji poznawczych (wyniki w nauce, funkcje wykonawcze), zdrowia psychicznego (zmniejsza objawy depresji); i zmniejsza otyłość”⁴. Aktywność fizyczna ma więc wieloraki, pozytywny wpływ na stan zdrowia i rozwój dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym. Dzięki niej rozwijane są cechy motoryczne takie jak: zwinność, gibkość, zręczność, szybkość czy równowaga. Należy organizować zajęcia ruchowe w różnorodnych miejscach, zarówno wewnątrz budynków, jak i na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku i panującej pogody, aby dzieci przyzwyczajały się do regularnego ruchu, dotleniały oraz hartowały swoje organizmy. Regularne ćwiczenia fizyczne stanowią najbardziej dostępną i jedną z najskuteczniejszych metod na poprawę szeregu problemów zdrowotnych spowodowanych niezdrowym stylem życia współczesnej cywilizacji. Siedzący tryb życia, unikanie aktywności fizycznej i uprawiania sportu przyczyniają się do zaburzeń rozwojowych, problemów z postawą, nerwic, otyłości, osłabienia mięśni, zapaść, cukrzyca, chorób sercowo-naczyniowych oraz innych chorób cywilizacyjnych.

Dlaczego w historii ludzkości jedne epoki są nasycone aktywnością fizyczną i ruchem, czasem aż do przesady, w innych zaś sport spychany jest na drugi plan? Ludzkość od początków jej dziejów stale poszukuje, dąży do zmian w każdej dziedzinie, nieprzerwanie tworzy. Czy zatem postęp w aktywności fizycznej oraz sportowej jest możliwy i może dotyczyć dzieci zdolnych i uzdolnionych uczęszczających obecnie do polskich szkół? Na to pytanie należy odpowiedzieć twierdząco. Niewątpliwie taki postęp jest możliwy. Które z dzieci mogą zatem osiągać najlepsze wyniki sportowe? Odpowiedź jest dosyć oczywista – te, które obdarzone są dużą sprawnością, ale największe, wybitne osiągnięcia będą zazwyczaj zarezerwowane przede wszystkim dla dzieci uzdolnionych i utalentowanych sportowo.

Dzieci zdolne, uzdolnione i utalentowane

Pojęcie zdolności jest bardzo wieloznaczne. Za zdolne można uznać dziecko, które np.: ładnie rysuje, szybko uczy się różnych treści na pamięć, radzi sobie z matematyką, posiada koordynację ruchową, dobrze gra w gry zespołowe, a w testach inteligencji uzyskuje wyniki powyżej średniej. Dziecko zdolne

⁴ *Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie*, Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga 2021, s. 3, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf?sequence=1> [dostęp: 20.10.2023].

osiąga również zadawalające wyniki w trakcie swojej edukacji szkolnej oraz pozaszkolnej.

W literaturze z zakresu pedagogiki i psychologii można zaobserwować różne próby stworzenia definicji oraz opisu pojęcia zdolności. Wielu badaczy podejmowało się próby usystematyzowania terminologii związanej z uzdolnieniami i talentem. Wśród polskich uczonych byli to m.in.: Wincenty Okoń, Janusz Reykowski, Włodzimierz Szewczuk, Teresa Giza, Eugeniusz Piotrowski i Wiesława Limont, natomiast z zagranicznych badaczy można wymienić np. Herberta Spencera, Franza Mönksa, François Gagné, Williama Sterna, Lete Hollingworth, Roberta Sternberga.

Limont, szukając odpowiedzi na pytanie, jacy są uczniowie zdolni, uważa, że „dzieci szczególnie zdolne bardzo wcześnie ujawniają wysoki poziom rozwoju zdolności intelektualnych lub kierunkowych. Zdolności te manifestują się zainteresowaniem i aktywnością w określonej dziedzinie, szybszym tempem uczenia się i pasją w poznawaniu problemów z konkretnej dyscypliny. Jednakże za przyspieszony rozwój zdolności intelektualnych lub kierunkowych dziecko może zapłacić wysoki rachunek w postaci poważnych problemów rozwojowych w sferze emocjonalnej i społecznej”⁵.

Młode osoby, które obdarzone są zdolnościami intelektualnymi lub kierunkowymi, niejednokrotnie mogą wykazywać takie zachowania jak: nieprzystępność (są zamknięte w sobie), potrafią być bardzo krytyczne wobec siebie oraz swoich działań, często też są uparte w dążeniu do wybranego celu.

Dziecko prezentujące szerokie uzdolnienia na etapie przedszkolnym, a następnie wczesnoszkolnym, wyróżnia się łatwością w zapamiętywaniu i przyswajaniu wiedzy, jest spostrzegawcze, szybko rozumie złożoność różnych zagadnień, wykazuje intensywne zainteresowanie światem dookoła siebie i zadaje liczne pytania świadczące o jego dociekliwości.

W 1983 r. amerykański psycholog Howard Gardner zaprezentował teorię inteligencji wielorakich, która odmieniła sposób, w jaki psychologowie i pedagodzy rozumieją zdolności oraz metody uczenia się. Gardner zakwestionował dominujące do tego czasu teorie, wprowadzając koncepcję, według której istnieją rozmaite, unikatowe dla każdej osoby sposoby poznawania świata. Kluczowym założeniem jego teorii jest przekonanie, że umiejętności poznawcze i kompetencje człowieka najlepiej definiuje się przez pryzmat różnych talentów, zdolności czy umiejętności intelektualnych, określanych mianem inteligencji. Gardner wyróżnił kilka jej rodzajów. Zaliczał do nich:

- inteligencję językową, która odnosi się do wszystkich umiejętności powiązanych z czytaniem, pisaniem, wypowiedzianiem się oraz zachodzącym procesem myślowym za pomocą słów;

⁵ W. Limont, „*Stań na ramionach gigantów*”, czyli uczeń zdolny jako problem wychowawczy, „Psychologia Wychowawcza” 2013, nr 3, s. 126–127, https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/879/psychol_wych_stan_na_ramionach.pdf?sequence=1 [dostęp: 21.09.2023].

- inteligencję matematyczno-logiczną polegającą na umiejętnościach logicznego rozumowania, dokonywania obliczeń, szczegółowej analizy zjawisk oraz formułowania na ich podstawie trafnych wniosków;
- inteligencję przestrzenną przejawiającą się przez umiejętności takie jak malowanie, wizualizacja kształtów trójwymiarowych, zwracanie uwagi na detale, identyfikacja twarzy lub scen;
- inteligencję muzyczną przejawiającą się w umiejętnościach gry na różnych instrumentach, poczuciu rytmu, umiejętności tworzenia piosenek, ich śpiewania;
- inteligencję przyrodniczą przejawiającą się w dbaniu o otaczające nas środowisko oraz w łatwości rozpoznawania i nazywania świata roślin i zwierząt;
- inteligencję cielesno-kinestetyczną polegającą na umiejętnym wykorzystaniu własnego ciała do udziału w grze i w rywalizacji sportowej, wyrażania emocji podczas ruchu (tańca, baletu);
- inteligencję interpersonalną, która pomaga rozpoznawać pragnienia i zamiary innych osób; inteligencja ta winna uczyć umiejętnego nawiązywania relacji międzyludzkich;
- inteligencję intrapersonalną, która powinna dawać wiedzę o własnych stanach emocjonalnych, umiejętność ich rozróżniania, określania i nazywania; posiadanie tej inteligencji pozwala ludziom zrozumieć siebie⁶.

Znanym modelem dotyczącym i opisującym zdolności jest koncepcja autorstwa Josepha S. Renzulliego, która opiera się na przekonaniu, że predyspozycje składają się z trzech wzajemnie oddziałujących pierścieni. W tym modelu osoby zdolne wykazują interakcję między nadzwyczajnym poziomem inteligencji lub specjalnymi uzdolnieniami (pierścień pierwszy), poziomem zaangażowania w zadanie (pierścień drugi), a także poziomem zdolności twórczych (pierścień trzeci). Nadzwyczajna inteligencja i specjalne uzdolnienia zazwyczaj są diagnozowane przy użyciu testów. Jednak jeśli zwrócimy uwagę na trzeci komponent, czyli zaangażowanie, to Renzulli podkreśla, że istnieje wiele czynników, które wpływają na ten element. Obejmują one motywację, wytrwałość, determinację, ciężką pracę, pewność siebie, samozaparcie i wiarę w siebie⁷.

Koncepcję Renzulliego wzbogacił Mönks, wprowadzając Wieloczynnikowy Model Zdolności. W tym modelu umiejscowił on komponenty zdolności w kontekście społecznym i zwrócił szczególną uwagę na wpływ trzech kluczowych środowisk na rozwijanie zdolności jednostki, tj. środowisk: rodzinnego, szkolnego i rówieśniczego. Środowiska te wzajemnie oddziałują i kształtują funkcjonowanie i rozwój jednostki w zakresie zdolności.

⁶ H. Gardner, *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2002.

⁷ J.S. Renzulli, *What makes giftedness?: Reexamining a definition*, „Phi Delta Kappan” 2011, vol. 92, issue 8, s. 81–88.

Z kolei Popek opracował model zdolności opierający się na trójstopniowej koncepcji, składającej się z uzdolnień intelektualnych, uzdolnień twórczych i uzdolnień specjalnych. Jednakże w swym modelu uwzględnił on również interakcje między tymi komponentami i pewnymi aspektami osobowościowymi, takimi jak emocje i motywacja (czynniki endogenne), a także otoczenie i warunki środowiska (czynniki egzogenne). Jego zdaniem te dwie grupy czynników – zarówno te wynikające z wewnętrznych procesów, jak i te wynikające z oddziaływań zewnętrznych – odgrywają kluczową rolę w wywołaniu, pobudzeniu i rozwinięciu zdolności. Według Popka wymienione elementy modelu mają istotne znaczenie dla dalszego wzmacniania talentu. Posiadanie wybitnych zdolności intelektualnych jest pewnego rodzaju predyspozycją, która determinuje skuteczność działania jednostki w konkretnej dziedzinie. Ponadto należy zauważyć, że owe zdolności mogą być zmienne i ulegać dynamicznym przemianom. Taki stan rzeczy może być uwarunkowany zarówno czynnikami osobowościowymi, jak i warunkami środowiskowymi⁸.

Wybitny polski dydaktyk Czesław Kupisiewicz opisał ucznia zdolnego jako „jednostkę charakteryzującą się wysokim poziomem zdolności ogólnych i specjalnych, twórczą wyobraźnią, łatwością uczenia się, szerokimi zainteresowaniami oraz dużą rolą samokrytycyzmu i pracowitością”⁹. Zgodnie z podejściem Kupisiewicza uzdolnienia powinny być ściśle związane z określoną dziedziną lub obszarem, w którym się manifestują, co pozwala nam mówić o uzdolnieniach specjalnych. To właśnie specyficzne uzdolnienia umożliwiają osobom, które je posiadają, osiąganie wybitnych rezultatów w danej dziedzinie czy wybranych aktywnościach. Według Limont uzdolnienia to „zdolności kierunkowe często określane jako uzdolnienia specjalne lub talent, czyli takie właściwości jednostki, które pozwalają na uzyskiwanie wysokich osiągnięć w konkretnej dziedzinie aktywności”¹⁰.

Aby osoba mogła osiągnąć wybitność, np. w sporcie, matematyce, muzyce, musi dysponować nie tylko specjalnymi uzdolnieniami, ale również odpowiednimi cechami charakteru i osobowości, a w przypadku sportu – również predyspozycjami fizycznymi.

Pojęcie uzdolnień jest niewątpliwie bardziej złożone i bogatsze treściowo niż samo pojęcie zdolności. Uczeń, który uzyskuje wysokie oceny z większości nauczanych przedmiotów, może być uznany za zdolnego do przyswajania wiedzy. Natomiast osoba uzdolniona zazwyczaj odnosi sukcesy i osiąga wysokie wyniki tylko w wybranych dziedzinach, co może powodować trudności

⁸ S. Popek, *Człowiek jako jednostka twórcza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2001.

⁹ *Uczeń zdolny* [hasło], [w:] Cz. Kupisiewicz, M. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 184.

¹⁰ W. Limont, *Uczeń zdolny: jak go rozpoznać i jak z nim pracować*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012, s. 17.

w innych obszarach życia. Ludzi uzdolnionych w wielu dziedzinach spotykamy tak naprawdę niezbyt często.

Geneza uzdolnień jest tematem skomplikowanym i trudnym do zmierzenia. Wrodzone predyspozycje wpływają na nasz rozwój i ewolucję uzdolnień, ale nie są ich jedynym determinantem. Rozwój uzdolnień wymaga systematycznej, cierpliwej pracy. Jest to proces bardzo indywidualny.

Dziecko uzdolnione sportowo nie osiągnie wybitnych wyników wyłącznie dzięki predyspozycjom, zarówno wrodzonym, jak i nabytym. Musi te uzdolnienia w sobie odkryć, wzmocnić, co często następuje dzięki wsparciu rodziców, nauczycieli i trenerów. Istotna jest odpowiednia, systematyczna praca nad rozwijaniem tych uzdolnień. Różnice, jakie występują między ludźmi w budowie somatycznej – wadze i wzroście, a przede wszystkim w układzie nerwowym, są podwaliną, fundamentem dla ewolucji specjalnych uzdolnień. Te różnice, określane jako wrodzone predyspozycje do uzdolnień, są kluczowe dla rozwoju np. zdolności sportowych.

Ważnym terminem wiążącym się z pojęciem uzdolnienia jest talent. Aby lepiej je zrozumieć, należy przytoczyć piramidę rozwoju talentu autorstwa Jane Piirto. Zgodnie z tą teorią każde dziecko przychodzi na świat z określonymi predyspozycjami genetycznymi, które kształtują jego strukturę biopsychiczną i mają bardzo istotny wpływ na rozwój zdolności w późniejszym dorosłym życiu. W piramidowym modelu rozwoju talentu na najniższym poziomie znajdują się czynniki genetyczne. Następnie umiejscowione są cechy charakteru, w tym dopuszczanie do siebie przeżywania nowych doświadczeń, pasja, zaangażowanie, dążenie do obranego celu, umiejętność bycia kreatywnym, odporność na sytuacje stresogenne, umiejętność podejmowania ryzyka oraz efektywność w działaniu. Inteligencja, której pożądaną poziom może się różnić w zależności od rodzaju talentu, tworzy następną warstwę. Na wierzchołku piramidy znajduje się talent definiowany jako wyjątkowe uzdolnienia specjalistyczne wyrażane w określonych dziedzinach i aktywnościach. Jeśli zaistnieją wymienione wyżej elementy i będą one ze sobą harmonizować i wzajemnie się przenikać, to wytworzą się warunki sprzyjające rozwojowi talentu do poziomu najbardziej odpowiedniego dla danej osoby. Według Piirto niezbędnym warunkiem jest sytuacja, w której dana osoba znajduje się w środowisku wspierającym i stymulującym jej rozwój. Środowisko to obejmuje wzajemnie oddziałujące na siebie sfery, takie jak: dom rodzinny, społeczność szkolna, społeczeństwo ze swoimi wytworami kultury. Znaczenia nabiera także płeć oraz czynniki przypadkowe. Oddziaływanie środowiska może mieć charakter pozytywny, wspierający rozwój zdolności, lub negatywny, ograniczający rozwój jednostki¹¹.

¹¹ *Ibidem*, s. 70–73.

Talent sportowy

Talent sportowy to szczególna zdolność lub predyspozycja fizyczna, motoryczna i umysłowa danej osoby, która daje szansę do osiągnięcia wybitnych wyników w konkretnej dyscyplinie sportowej. Jest to kompleksowa cecha, która obejmuje wiele aspektów i determinuje zdolność jednostki do sięgania po sukcesy w wybranym sporcie. Truizmem byłoby stwierdzenie, że sam talent sportowy zauważony w młodości wystarczy, aby w późniejszych latach być człowiekiem uzyskującym wybitne wyniki i osiągnięcia. Droga do sukcesu jest bowiem okupiona wieloma latami ciężkiego i systematycznego treningu oraz bardzo wieloma wyrzeczeniami. Na końcowy efekt ma wpływ szereg czynników, do których należy zaliczyć wiek, w jakim dzieci rozpoczynają kształtowanie swojego talentu, miejsce, gdzie to robią (szkoła, klub sportowy, indywidualny trening pod opieką specjalisty), wzrost poziomu przygotowania, motywacje do kształtowania swojego talentu, warunki bytowe oraz wiele innych.

W Polsce większość sportowców rozpoczynała swoją sportową drogę do danej dyscypliny już w dzieciństwie na podwórku, bawiąc się z przyjaciółmi, lub też podczas zajęć wychowania fizycznego w szkole. Pierwsze kroki w profesjonalnym klubie sportowym stawiane były zazwyczaj niedługo później, najczęściej między siódmym a dziesiątym rokiem życia. Dołączenie do klubu w wieku późniejszym jest raczej odstępstwem, które potwierdza zasadę, że osoby mające naturalne skłonności do określonej dyscypliny sportowej zwykle rozpoczynają treningi już we wczesnym dzieciństwie. Powyższe stwierdzenia wskazują wyraźnie na etapowość kształtowania i rozwoju talentu sportowego¹². W tym miejscu zasadne wydają się pytania: jak rozpoznać u dzieci talent sportowy? jak nie przeoczyć właściwego momentu do jego rozwijania? w jaki sposób wspierać młodych adeptów, aby kontynuowali swoje pasje w późniejszym wieku? Należy się tutaj odnieść do koncepcji rozwoju talentu Piirito, gdzie swoje główne role mają do odegrania rodzina, środowisko społeczne i społeczeństwo ze swoimi wytworami, także tymi dotyczącymi aktywności fizycznej i sportu. Poszukując bardziej konkretnych prób odpowiedzi, Tomasz Seweryniak oraz Łukasz Panfil sformułowali kilka propozycji, które pokazują, w jaki sposób postępować z utalentowanymi młodymi ludźmi, aby nie zaprzepaścić ich sportowego talentu. Oto one:

- „Nie powinno przeprowadzać się selekcji na etapie doboru dzieci do sportu.
- Jednym z podstawowych wyznaczników tego, czy danego zawodnika można uznać za utalentowanego, powinno być to, czy począwszy od drugiego etapu rozwoju staje się on czołowym zawodnikiem klubowym.
- Zmiana klubu na kolejnych etapach ścieżki rozwoju powinna wynikać z dążenia do podnoszenia swoich kompetencji sportowych oraz rywalizowania

¹² Z. Naglak, *Kształcenie gracza na podstawowym etapie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław 2010.

z coraz lepszymi zarówno partnerami, jak i przeciwnikami, kluby sportowe natomiast więcej uwagi powinny zwracać na prowadzenie selekcji.

- Trenerzy, ale też sami zawodnicy, powinni wcześniej i w sposób bardziej zracjonalizowany przyswajać wiedzę ogólną i specjalistyczną.
- Powinno się kłaść większy nacisk na podnoszenie kompetencji młodych zawodników w zakresie monitorowania samorozwoju¹³.

Dostrzegając wielorakie aspekty talentu sportowego, powinniśmy jako członkowie odpowiedzialnego społeczeństwa zrobić wszystko, aby zachęcać do aktywności fizycznej młodych, ale także wpływać na jej propagowanie wśród dorosłych. I nieustannie edukować o korzyściach płynących z podejmowania tej aktywności. W obecnej rzeczywistości przepełnionej nadmiernym korzystaniem z wytworów nowoczesnych technologii, brakiem odpowiedniej ilości ruchu, zmianą sposobu odżywiania i spędzania wolnego czasu takie powszechne propagowanie aktywności fizycznej, sportu będzie się szybko zwracać zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Zauważmy, ile prawdy znajduje się w znanym powiedzeniu „w zdrowym ciele zdrowy duch”. A jeśli ludzie tworzący społeczeństwo będą zdrowi, to konsekwencją tego będzie zwiększona aktywność fizyczna i w rezultacie pojawianie się talentów na miarę wielkich sportowych mistrzów.

Aktywność fizyczna, jej znaczenie i rola dla rozwoju oraz zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Aktywność fizyczna od zarania dziejów była nieodzowną częścią życia ludzi. Przez wiele tysięcy lat ruch i rozwijane przez uprawianie aktywności fizycznej umiejętności pozwalały ludziom niejednokrotnie przetrwać w trudnych warunkach, zdobywać pożywienie, bezpiecznie oddalić się od grożącego niebezpieczeństwa. Aktywność fizyczna stanowi nieodłączną, fizjologiczną potrzebę ludzkiego organizmu, obecną na każdym etapie życia i manifestującą się przez różnorodne formy działania. Aktywność fizyczna powoduje, że organizm dziecka jest przez nią wyposażony w mechanizmy potrzebne do właściwego rozwoju. Jej znaczenie nabiera wyjątkowej wagi w przypadku dzieci, które przechodzą przez okres intensywnego wzrostu, wzmacniania siły oraz nieustannego rozwijania umiejętności motorycznych takich jak zwinność, szybkość i gibkość. Naturalna potrzeba ruchu u najmłodszych jest odzwierciedleniem nieświadomego dążenia do jej zaspokojenia. Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę zarówno w rozwoju fizycznym, jak i rozwoju emocjonalnym. Jest również nieodzowna do utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz pozytywnego samopoczucia na każdym

¹³ T. Seweryniak, Ł. Panfil, *Wybrane uwarunkowania rozwoju talentów sportowych*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu”, 2014, https://www.researchgate.net/publication/287944358_Wybrane_uwarunkowania_rozwoju_talentow_sportowych [dostęp: 22.08.2023].

etapie życia. Już w przedszkolu większość dzieci bywa włączana w podstawowe formy ruchowe oraz aktywności fizyczne. Są to spacery spełniające określone cele, które powinny się odbywać w terenach zielonych: parkach, skwerach, lasach.

Obok spacerów wielki wkład w rozwój fizyczny, a także społeczny i psychiczny wnoszą różnorodne zabawy. Krzysztof Zuchora w następujący sposób opisuje znaczenie zabawy: „daje dziecku tę pełnię życia, której ono potrzebuje. Jest dla niego źródłem radości, odpoczynkiem i pracą, myśleniem i zmyśleniem, twórczością, fantazją i realizmem, działaniem na niby, które jednak w momencie stawania się jest najprawdziwszą realnością. Zabawa wpływa bezpośrednio na rozwój psychiczny dziecka, w tym na kształtowanie jego potrzeb i motywacji oraz przewycięzania egocentryzmu”¹⁴. Zabawa stanowi fundament rozwijających się zdolności poznawczych i jest jednocześnie wyrazem postępu w rozwoju społecznym dzieci. Ma również istotne znaczenie dla rozwoju motorycznego dziecka, obejmując zarówno motorykę małą, jak i dużą. Odkrywanie i eksploracja nowych doświadczeń są naturalnymi potrzebami każdego dziecka, a zabawa pełni kluczową rolę w tym procesie. Dziecko samoistnie pragnie się bawić, a od dorosłych zależy, czy ten naturalny trend będzie pielęgnowany. Dobra zabawa to taka, którą dzieci uważają za atrakcyjną, budzącą ich zainteresowanie, przyciągającą ich uwagę i przynoszącą radość. Musi być ona przede wszystkim dobrowolna, ponieważ kiedy dziecko jest do niej zmuszane, traci ona swoją istotę. Warto dostrzec, że motywacja dziecka odgrywa kluczową rolę, dlatego też aktywności powinny być dostosowane do możliwości dzieci w zależności od ich wieku¹⁵.

Gry i zabawy ruchowe pełnią niezastąpioną rolę w rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, stanowiąc istotny, a nawet kluczowy element edukacji przez ruch. Są one nie tylko niewyczerpalnym źródłem radości i beztroskiej zabawy, ale również stanowią bazę dla wszechstronnego rozwoju fizycznego, emocjonalnego, społecznego oraz poznawczego młodych ludzi. Z fizycznego punktu widzenia gry i zabawy ruchowe stymulują rozwój psychomotoryczny dzieci, poprawiają ich koordynację ogólną, doskonałą równowagę oraz stają się załącznikiem do pierwszych prób kształtowania siły. Wpływają na prawidłowy i harmonijny rozwój układu kostno-mięśniowego i układu krążenia, a także istotnie przyczyniają się do uzyskania w późniejszym życiu prawidłowych nawyków ruchowych. Na poziomie emocjonalnym aktywność fizyczna jest źródłem pozytywnych emocji, pomaga w zwalczaniu stresu i buduje odporność psychiczną. Gry i zabawy ruchowe uczą dzieci wyrażania emocji, radzenia sobie

¹⁴ K. Zuchora, *Nauczyciel i wartości: z filozofii kultury fizycznej i pedagogiki sportu*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego: Spółka Wydawnicza Heliodor, Warszawa 2009, s. 127.

¹⁵ M. Chojak, I. Grochowska, K. Jurzysta, M. Mełgieś, A. Karpińska, *Zabawa jako warunek prawidłowego rozwoju dzieci i przygotowania studentów do zawodu nauczyciela – przykład dobrej praktyki*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2017, t. XXXVI, z. 1, s. 235–252.

z frustracją oraz rozwijają umiejętność pracy zespołowej i współzawodnictwa w zdrowy sposób. W wymiarze społecznym sprzyjają integracji grupy, ucząc dzieci zasad fair play, współpracy i wzajemnego szacunku. Dzięki nim dzieci uczą się przestrzegania reguł, rozumienia pozycji lidera i aktywnego, kreatywnego uczestnictwa w grupie, co jest niezbędne w społecznym funkcjonowaniu. W kontekście edukacji przez ruch, gry i zabawy ruchowe są nieocenionym narzędziem wspierającym rozwój dziecka na wielu płaszczyznach, jednocześnie kładąc podwaliny dla zdrowego i aktywnego stylu życia w przyszłości. Dlatego tak ważne jest, aby edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna uwzględniała bogaty program aktywności fizycznych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości rozwojowych dzieci.

Już ok. 5.–6. roku życia niektóre z dzieci są poddawane umiejętnemu treningowi ogólnorozwojowemu, a niekiedy także ukierunkowanemu na konkretną dyscyplinę sportową. Jest to przejaw wczesnej specjalizacji sportowej. Dzieci w ogromnej większości bardzo lubią aktywność fizyczną i przy tej okazji udowadniają, że są autentycznie zainteresowane uprawianiem różnorodnych ćwiczeń. Wszystkim osobom pracującym z dziećmi w związku z uprawianym przez nie sportem powinny być bliskie słowa Józefa Lipca, dla którego sport to synonim bezinteresownej zabawy stanowiącej kontynuację młodzieńczego treningu, ale także forma wydatkowania nadmiaru pokładów energii w działaniach hedonistycznych. Sport staje się wtedy radością życia¹⁶.

Programy wspierające rozwój uzdolnionych sportowo dzieci w Polsce

Rola aktywności ruchowej i sportu, ich wpływ na młode pokolenie w kontekście zdrowia, wychowania, propagowania aktywnego stylu życia to wielkie wyzwania dla przedszkoli, szkół, szkolnych zespołów sportowych, ale także amatorskich i profesjonalnych klubów zajmujących się rozwijaniem talentów sportowych. To także zadania dla władz lokalnych, gminnych, miejskich, powiatowych, wojewódzkich i ministerialnych.

Działania na rzecz aktywności fizycznej młodych są w Polsce nieustannie podejmowane. Bardzo wielu nauczycieli czy trenerów z własnej inicjatywy, niejako oddolnie, prowadzi w wymienionych powyżej instytucjach zajęcia rozwijające i wzmacniające sportowe uzdolnienia swoich podopiecznych. To niezmiernie ważne działania, bez których wielu znanych sportowców, mistrzów olimpijskich i świata nie miałyby szans na osiągnięcie sukcesu.

Wśród inicjatyw podjętych w ostatnich latach w Polsce w skali ogólnokrajowej na szczególną uwagę zasługują cztery programy.

Program „Sport Wszystkich Dzieci” skierowany jest do uczniów w każdym wieku szkolnym, głównie dzieci uczęszczających do szkół podstawowych, ale

¹⁶ J. Lipiec, *Kalokagatia: szkice z filozofii sportu*, PWN, Warszawa–Kraków 1988.

także klubów i organizacji sportowych. Program dąży do upowszechnienia udziału dzieci i młodzieży w podstawowych obszarach kultury fizycznej. Jego głównymi celami są: promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, zapewnienie równych możliwości dostępu do zorganizowanej aktywności fizycznej oraz propagowanie zdrowego i dynamicznego trybu życia¹⁷.

Program „Poznaj Polskę na sportowo” to propozycja działań, których nadrzędnym celem jest krzewienie idei olimpizmu wraz z jego uniwersalnymi wartościami, takimi jak szlachetna i uczciwa rywalizacja, promowanie zdrowego stylu życia, poszanowanie dla innych ludzi. Dodatkowym celem tego programu jest uświadomienie młodym ludziom, że wielu znanych sportowców pochodzi z miejscowości i okolic, w których mieszkają. Takie działania kształtują lokalny patriotyzm i przywiązanie do małych ojczyzn. Program jest skierowany do uczniów od 6 do 19 lat¹⁸.

Program Sportowe Talenty jest adresowany do nauczycieli wychowania fizycznego, odpowiedzialnych za identyfikację uczniów z talentami sportowymi. Faza pilotażowa programu została wprowadzona w województwach opolskim i lubelskim. Od roku szkolnego 2022/2023 inicjatywę rozszerzono na całą Polskę, obejmując szkoły podstawowe oraz ponadpodstawowe. Program zainicjowało Ministerstwo Sportu i Turystyki we współpracy z Ministerstwem Edukacji i Nauki¹⁹.

Program Szkolny Klub Sportowy to znakomita inicjatywa ukierunkowana na uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, charakteryzująca się prostotą i ogólnodostępnością. Oferuje on możliwość uczestnictwa w darmowych, zorganizowanych zajęciach sportowych o charakterze interdyscyplinarnym, które są prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego. Program jest skierowany do wszystkich uczniów. Ze względu na istniejące deficyty w zakresie aktywności fizycznej w społeczeństwie, szczególną uwagę poświęca wsparciu dzieci o niższej sprawności fizycznej²⁰.

Realizowane w Polsce ogólnodostępne programy wspierające aktywność fizyczną, sport i rozwijanie talentów sportowych u młodych ludzi zasługują na pochwałę i kontynuację. Przyczyniają się nie tylko do zwiększania liczby dzieci

¹⁷ Ministerstwo Sportu i Turystyki, *Program Sport Wszystkich Dzieci – nabór wniosków na wspieranie projektów upowszechniania sportu dzieci i młodzieży*, 1.03.2023, <https://www.gov.pl/web/sport/program-sport-wszystkich-dzieci--nabor-wnioskow-na-wspieranie-projektow-upowszechniania-sportu-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp: 29.09.2023].

¹⁸ Polski Związek Piłki Nożnej, *[Poznaj Polskę Na Sportowo] Triumf Wielkopolski*, <https://pzpn.pl/federacja/poznaj-polske-na-sportowo> [dostęp: 20.11.2023].

¹⁹ Ministerstwo Sportu i Turystyki, *Jaki sportowy talent znajdziemy w Twojej szkole? Program Sportowe Talenty od 1 września rusza w szkołach całej Polski*, 1.09.2023, <https://www.gov.pl/web/sport/jaki-sportowy-talent-znajdziemy-w-twojej-szkole-program-sportowe-talenty-od-1-wrzesnia-rusza-w-szkolach-calej-polski> [dostęp: 7.10.2023].

²⁰ Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy, *Szkolny Klub Sportowy. Idea*, <https://szkolnyklubsportowy.pl/o-programie/idea> [dostęp: 10.10.2023].

uprawiających swoje ulubione dyscypliny sportowe, ale także z całą pewnością rzutują na lepszy stan zdrowia polskiej młodzieży. Zwiększa się także sprawność fizyczna trenujących, co może stanowić załęczek pięknych karier sportowych na miarę takich mistrzów jak: Robert Korzeniowski, Kamil Stoch, Anita Włodarczyk czy Robert Lewandowski.

Podsumowanie

Dzieci i młodzież wykazują znaczną podatność na wpływ kultury masowej, w tym nowoczesnych technologii takich jak komputer, smartfon, telewizja. Obecny rozwój technologii trwa i nadal przyspiesza. Wprowadza szereg udogodnień w życie ludzi i zmienia sposoby spędzania czasu już nie tylko tego wolnego, ale także czasu spędzanego w przedszkolu i szkole. Zachodzące zmiany technologiczne sprawiły, że zmianie uległ sposób życia z aktywnego na bardziej siedzący. Przyniosło to liczne niekorzystne konsekwencje cywilizacyjne i zdrowotne. Sposobem na odwrócenie tego trendu jest ustawiczna edukacja i uświadamianie młodych Polaków, że warto być aktywnym fizycznie i warto doskonalić swoje sportowe zdolności i talent. Należy zatem w sposób bardzo zdecydowany wspierać wszelkie inicjatywy propagujące ruch i podkreślać korzyści, które z tego wynikają. Należy nawiązywać porozumienie z dziećmi przez wspólne ćwiczenia fizyczne. Przykład płynący ze strony dorosłych ma ogromne znaczenie i stanowi swoistą wartość dodaną do wszystkich wcześniej wymienionych działań. Czas spędzony razem ma ogromne znaczenie dla rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka. Bez względu na porę roku propagujmy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Zachęcajmy dzieci do podejmowania sportowych wyzwań. Szukajmy talentów i nawet jeśli nieliczni z młodych osiągną poziom mistrzowski, to dzięki aktywności ruchowej i treningowi będą zdrowsi i szczęśliwsi. Sport to w pewnym sensie synonim zdrowia, to niewyczerpalny zasób różnych wartości.

Bibliografia

- Aktywność fizyczna* [hasło], *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2003.
- Chojak M., Grochowska I., Jurzysta K., Mełgieś M., Karpińska A., *Zabawa jako warunek prawidłowego rozwoju dzieci i przygotowania studentów do zawodu nauczyciela – przykład dobrej praktyki*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2017, t. XXXVI, z. 1, s. 235–252.
- Gardner H., *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2002.
- Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy, *Szkolny Klub Sportowy. Idea*, <https://szkolnyklubsportowy.pl/o-programie/idea> [dostęp: 10.10.2023].

- Limont, W., „*Stań na ramionach gigantów*”, czyli uczeń zdolny jako problem wychowawczy, „*Psychologia Wychowawcza*” 2013, nr 3, s. 125–138, https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/879/psychol_wych_stan_na_ramionach.pdf?sequence=1 [dostęp: 21.09.2023].
- Limont W., *Uczeń zdolny: jak go rozpoznać i jak z nim pracować*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012.
- Lipiarz A., *5 pytań i odpowiedzi na temat aktywności fizycznej*, EUPHIRE, 23.10.2022, <https://euphire.pl/artukul/5-pytan-i-odpowiedzi-na-temat-aktywnosci-fizycznej> [dostęp: 26.10.2023].
- Lipiec J., *Kalokagatia: szkice z filozofii sportu*, PWN, Warszawa–Kraków 1988.
- Ministerstwo Sportu i Turystyki, *Jaki sportowy talent znajdziemy w Twojej szkole? Program Sportowe Talenty od 1 września rusza w szkołach całej Polski*, 1.09.2023, <https://www.gov.pl/web/sport/jaki-sportowy-talent-znajdziemy-w-twojej-szkole-program-sportowe-talenty-od-1-wrzesnia-rusza-w-szkolach-calej-polski> [dostęp: 7.10.2023].
- Ministerstwo Sportu i Turystyki, *Program Sport Wszystkich Dzieci – nabór wniosków na wspieranie projektów upowszechniania sportu i młodzieży*, 1.03.2023, <https://www.gov.pl/web/sport/program-sport-wszystkich-dzieci--nabor-wnioskow-na-wspieranie-projektow-upowszechniania-sportu-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp: 29.09.2023].
- Naglak Z., *Kształcenie gracza na podstawowym etapie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław 2010.
- Piercy K.L., Troiano R.P., Ballard R.M., Carlson S.A., Fulton J.E., Galuska D.A., George S.M., Olson R.D., *The Physical Activity Guidelines for Americans*, „*JAMA*” 2018, vol. 320, no. 19, s. 2020–2028.
- Polski Związek Piłki Nożnej, *[Poznaj Polskę Na Sportowo] Triumf Wielkopolski*, <https://pzn.pl/federacja/poznaj-polske-na-sportowo> [dostęp: 20.11.2023].
- Popek S., *Człowiek jako jednostka twórcza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2001.
- Renzuli J.S., *What makes giftedness?: Reexamining a definition*, „*Phi Delta Kappan*” 2011, vol. 92, issue 8, s. 81–88.
- Seweryniak T., Panfil Ł., *Wybrane uwarunkowania rozwoju talentów sportowych*, „*Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*”, 2014, https://www.researchgate.net/publication/287944358_Wybrane_uwarunkowania_rozwoju_talentow_sportowych [dostęp: 22.08.2023].
- Uczeń zdolny* [hasło], [w:] Cz. Kupisiewicz, M. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Wtyczne dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie*, Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga 2021, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf?sequence=1> [dostęp: 20.10.2023].
- Zuchora K., *Nauczyciel i wartości: Z filozofii kultury fizycznej i pedagogiki sportu*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego: Spółka Wydawnicza Heliodor, Warszawa 2009.

