

# magazyn trenera



**KRZYSZTOF  
„DIABLO”  
WŁODARCZYK**  
„SZKODA TRACIĆ  
CZAS NA GŁUPOTY”

nr 48 styczeń–luty 2017 / 43,58 zł z VAT

## AUTORSKI PROGRAM

### WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



#### WARSZTAT TRENERA

*Rozgrzewać czy  
schładzać mięśnie  
przed startem  
w zawodach?*

#### MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

*Od leku do dopingu  
farmakologicznego*

#### DIETA SPORTOWA

*Glutamina  
– cudowny  
suplement*

#### PSYCHOLOGIA W SPORCIE

*Jak trener może rozwijać  
współpracę w drużynie  
i wzmacniać jej spójność*

43,58 zł (w tym 5% VAT)

MAGAZYN TRENERA 4 0 5 9 2 2



ISSN 2082-2030

12

## SPIS TREŚCI

### MT INFO

- 04 WF w szkole i Dieta&Trening 2017  
Niebezpieczne słodkie przekąski
- 05 Inteligentne skarpetki  
Odświeżone słuchawki JBL Under Armour Wireless 1.5
- 06 LifeBeam Smart Hat  
Przed wszystkim piłka nożna
- 07 Samowiążące Nike  
Metoda problemowa



### Z TRENERSKIEGO ŚWIATA

- 8 Autorski program wychowania fizycznego – każdego na to stać!  
dr Paweł F. Nowak
- 12 Feldenkrais – ruch z innej perspektywy  
Dominika Zapotoczna

### WARSZTAT TRENERA

- 16 Wieczny kryzys rezerwowego i jak nim zarządzać  
Jakub Myszkorowski
- 20 Rozgrzewać czy schładzać mięśnie przed startem w zawodach?  
dr Piotr Mamczur
- 24 Czy świat kończy się po porażce?  
Jakub Myszkorowski
- 27 Przygotowanie do sezonu narciarskiego dla amatorów  
Mariusz Rokita
- 34 Sposoby na budowanie odporności organizmu sportowca  
Ewa Brzozowska-Wicherek
- 38 Liczby mogą odwrócić losy meczu  
Jakub Jelonek



### WYWIAD MT

- 44 Szkoła tracić czas na głupoty  
Rozmowa z pięściarzem Krzysztofem „Diablo” Włodarczykiem  
Rozmawia Marta Jacukiewicz

PSYCHOLOGIA W SPORCIE

Zawodnik musi zrozumieć i zaakceptować swoją rolę w zespole

Grzegorz Więclaw

48

Duch pracy zespołowej – jak trener może rozwijać współpracę w drużynie i wzmacniać jej spójność?

Matylda Olek

50

Nie ma u mnie miejsca na brak zaangażowania. Rozmowa z Januszem Kozakiem

Rozmawiał Grzegorz Więclaw

54

DIETA SPORTOWA

10 zdrowych nawyków żywieniowych

Marcin Rogala

58

Glutamina – cudowny suplement?

Żaneta Michalak

62

Dostaliśmy cynk, że ważny jest cynk

Żaneta Michalak

66

MEDYCYNA W SPORCIE

Od leku do dopingu farmakologicznego

Marcin Rogala

70

FITNESS

Pamięć ruchowa – w jaki sposób uczymy się nowych ruchów i ćwiczeń

Natalia Mlekicka

75

Rozciąganie odprężone

Natalia Mlekicka

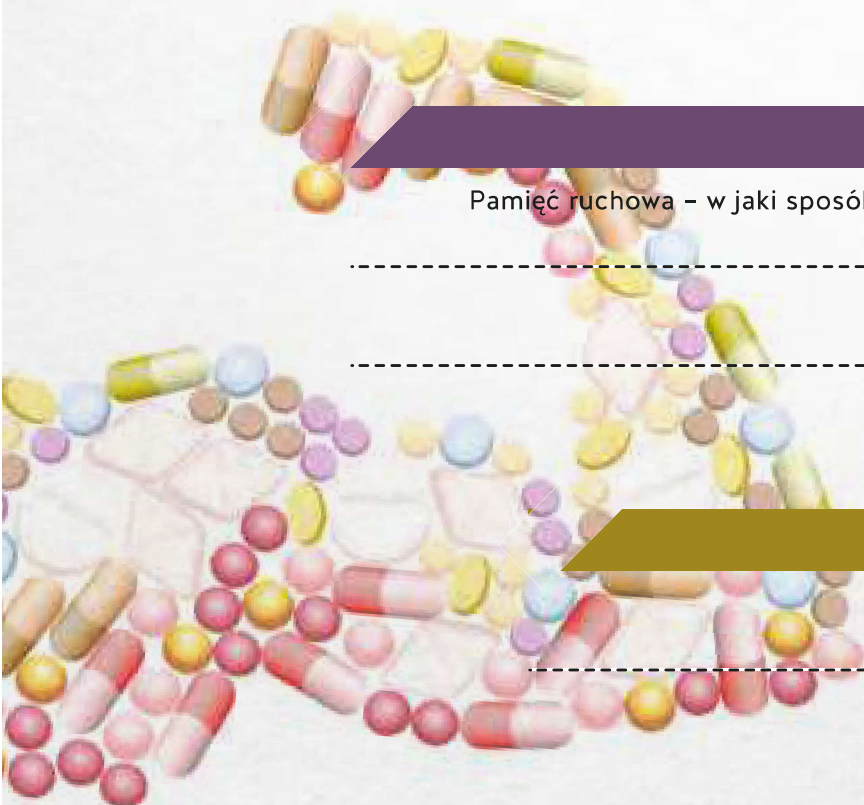
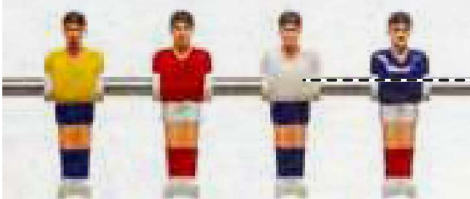
77

FELIETON

Kryptonim witamina C

Paweł Szewczyk

80



## Autorski program wychowania fizycznego

# Każdego na to stać!

*Każdy, kto poważnie i odpowiedzialnie podchodzi do swojej pracy, planuje ją z dużym wyprzedzeniem i przygotowuje się do określonych zadań. Planowanie pozwala szybciej i bez błędzenia osiągać zamierzone cele, ponieważ dobry plan pełni rolę drogowskazu i motywuje do pracy. Trener i nauczyciel nie mogą pracować bez planu. Nie może też być to tylko ogólny nieutrwalony zamysł. Realnej mocy planu doświadczymy wówczas, gdy przyjmie on postać spisanych zadań.*

**W** zawodzie nauczyciela coraz większego znaczenia nabierają kompetencje w dziedzinie planowania procesu dydaktyczno-wychowawczego. Od współczesnych nauczycieli nie oczekuje się dziś dostarczania wiedzy, ale by raczej byli przewodnikami w jej samodzielnym zdobywaniu. Dobry nauczyciel patrzy do przodu, potrafi przewidywać i w sposób przemyślany organizuje proces nauki krok po kroku, dostosowując metody,

formy oraz środki pracy do aktualnych potrzeb i możliwości uczniów.

Wychowanie fizyczne – podobnie jak trening sportowy – to długi proces, czyli ciąg powiązanych ze sobą nauczycielskich interwencji, nieprzypadkowych i zaplanowanych w odpowiedniej kolejności, tak aby wpisać się w jedną z najważniejszych zasad dydaktyki – od ogółu do szczegółu, od zadań łatwiejszych do trudniejszych, od prostych po złożone, czyli od lekcji zapoznawczych i nauczających przez doskonalące, aż po

kontrolne i sprawdzające. Lekcje powinny zatem być ze sobą powiązane w sposób uporządkowany – dzisiejsza jest pokłosiem wcześniejszej, a jednocześnie determinuje kolejną i następną... Logiczne ustawienie proporcji treści i ich kolejności wymaga przemyślanego planowania.

Oczekiwania pedagogów wobec pracy sprowadzają się nie tylko do kwestii finansowych, a wiele osób słusznie poszukuje zawodowej satysfakcji. Sukcesy napędzają do działania i zwiększają ogólną satysfakcję

z życia, lecz o prawdziwe sukcesy nie tak łatwo. One nie przychodzą same, lecz są wynikiem ciężkiej i odpowiedzialnie ukierunkowanej pracy. Kto nie planuje działań, nie wyznacza celów ani nie ma dalekosiężnej wizji tego, co chce osiągnąć, ma niewielkie szanse na sukces. Żaden dobry trener nie wyobraża sobie prowadzenia zawodników bez planu, jednak panuje powszechna opinia, że dobry nauczyciel pracuje spontanicznie, bez wcześniejszego przemyślenia swoich zajęć. Dlaczego tak jest, dlaczego niektórzy niechętnie planują? Czy plany w wychowaniu fizycznym są nieprzydatne? Problem polega na tym, że trzeba je często weryfikować i modyfikować, a poza tym nie zawsze są trafione, ponieważ w zróżnicowanych klasach szkolnych wiele się zmienia. Nie do przewidzenia są np. warunki atmosferyczne. Zawsze jednak warto planować i wyciągać wnioski, szczególnie wtedy, gdy plany te trzeba było diametralnie zmieniać.

Umiejętność spontanicznej organizacji zabaw i gier oraz szybkie dostosowywanie się do aktualnej sytuacji jest pożądaną kompetencją nauczycielską i taka strategia może okazać się sukcesem. Jednak myśląc o poważnych sukcesach, czyli realizacji celów przedmiotu przy pełnym zadowoleniu uczniów, nie można zdawać się wyłącznie na spontaniczność, bo to zbyt niebezpieczne. Planowanie działań zdecydowanie zwiększa szansę na sukces.

Poza obowiązkowym dokumentem, jakim jest program wychowania fizycznego, każdy nauczyciel w swej pracy sporządza szczegółowe plany, które ułatwiają mu pracę. Są to:

- plan dydaktyczno-wychowawczy dla każdej klasy na semestr lub rok szkolny, np. dla klasy Vc,
- plan określonego cyklu tematycznego (osnowa lekcji),
- plan pojedynczej lekcji (konspekt),

- plan zajęć pozalekcyjnych,
- plan rozwoju zawodowego.

Każdy dobry plan powinien jasno określać działania i środki potrzebne do jego realizacji, powinien być możliwy do wykonania – realny, a nawet zakładać rozwiązania w sytuacjach awaryjnych. Powinien zawierać też terminy wykonania poszczególnych zadań.

### Planowanie jest obowiązkiem nauczyciela

Ostatnia reforma oświatowa, wprowadzająca podstawę programową kształcenia ogólnego we wrześniu 2009 roku, daje nauczycielom szerokie możliwości realizacji swoich pomysłów w pracy zawodowej. W podstawie programowej zapisane są tylko efekty kształcenia, jakie powinien uzyskać uczeń po każdym etapie edukacji. Ministerstwo nie narzuca sposobów osiągania tych efektów. Każdy nauczyciel może zatem wypracować własną strategię pracy. To od niego zależy, czy lekcje

nauczania. W szkole, bez względu na liczbę pracujących w niej nauczycieli wychowania fizycznego, powinien obowiązywać jeden autorski program wychowania fizycznego. Nauczyciel może opracować go samodzielnie lub we współpracy z innymi nauczycielami, tak by uwzględnić w nim kompetencje wszystkich współpracowników. Można też przedstawić do zatwierdzenia dyrektorowi program opracowany przez innego autora czy autorów, z naniesionymi przez siebie modyfikacjami, oczywiście wskazując zakres proponowanych zmian i z uzasadnieniem, dlaczego się je proponuje, a także podając autora programu. Cudzy program może być przyjęty pod warunkiem, że jest dostosowany do specyfiki szkoły. Programy uniwersalne z założenia są błędne, ponieważ nie istnieje uniwersalna szkoła, każda jest inna. Obecnie zaobserwować można tendencję do eksponowania swojej wyjątkowości. Społecznościom szkolnym zależy na tworzeniu

---

***Planowanie nie jest proste. Największe problemy mają młodzi nauczyciele, ponieważ umiejętności nabywa się wraz z długością stażu zawodowego. Warto korzystać z pomocy doradców metodycznych lub kursów pomocnych w samodzielnym planowaniu pracy.***

---

będą nudne, czy ciekawe, czy będzie więcej koszykówki, czy gimnastyki itp. Poza dużą swobodą w wyborze form, metod nauczania i środków dydaktycznych nauczyciel realizuje określoną w dokumentach oświatowych misję państwa. Każdy ma obowiązek realizować treści zapisane w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla danego etapu edukacji. To dokument, w którym zapisane jest to, czego państwo, poprzez zatrudnionych w systemie oświaty nauczycieli, zobowiązuje się nauczyć przeciętnego ucznia. Oczywiście w podstawie programowej uwzględnione jest tylko niezbędne minimum, które musi zostać zrealizowane przez nauczyciela. To dlatego ten najważniejszy dla każdego nauczyciela dokument oświatowy potocznie nazywany jest minimum programowym. Zgodnie z obowiązującym prawem w każdej szkole powinien istnieć zatwierdzony przez dyrektora placówki zestaw programów

własnej kultury oraz tradycji, która w dobie rynkowej rywalizacji powodowanej niżem demograficznym i pędem ku jakości przyjmuje postać marki. Dlatego niezrozumiała jest chęć powielania, modyfikowania czy implementowania programów cudzych albo standardowych, opublikowanych w podręcznikach lub poradnikach. Wysoką jakość wychowania fizycznego można uzyskać wyłącznie wówczas, gdy program zostanie stworzony przez nauczycieli pracujących w danej szkole. Nawet najłabszy program autorski będzie z pewnością lepszym rozwiązaniem aniżeli najlepsza modyfikacja cudzego projektu. Samo przygotowanie i praca nad autorskim programem już jest wartościowym doświadczeniem dla nauczyciela, które go rozwija. Dzięki refleksji nad celami, sposobami pracy oraz treściami prowadzący identyfikuje się ze swoim planem działań i ma większą motywację do jego realizacji.



## Z TRENERSKIEGO ŚWIATA

### Czym charakteryzuje się dobry program?

Przystępując do opracowania szkolnego programu wychowania fizycznego, należy koniecznie uwzględnić:

- **wytyczne Ministerstwa Edukacji Narodowej** (podstawa programowa kształcenia ogólnego) – każdy program realizowany w szkole musi być zgodny z podstawą programową; nauczyciel nie może pominąć obowiązkowych treści, może natomiast w różny sposób rozłożyć akcenty i rozwinąć ministerialne wytyczne o treści dodatkowe;
- **tradycje szkoły i środowiska lokalnego** – autorski program powinien uwzględniać specyfikę środowiska oraz rozwijać tradycje regionu czy szkoły;
- **stan bazy materialno-dydaktycznej** – program powinien uwzględniać wszelkie obiekty oraz miejsca do realizacji zajęć i sprzęt, jakim dysponują nauczyciele; dobry nauczyciel maksymalnie wykorzystuje zasoby szkoły i jej otoczenia;
- **zainteresowania i potrzeby uczniów** – pracujemy dla uczniów i planujemy dla nich. Warto się dowiedzieć, jacy oni są, jakie mają zainteresowania i potrzeby. Diagnoza środowiska uczniów jest kluczowym i wstępnym zadaniem, które powinien wykonać nauczyciel mający aspiracje, by opracować dobry program;
- **możliwości nauczycieli** – trzeba się zastanowić, co możemy i potrafimy. Konieczne jest uświadomienie konieczności stałego doskonalenia, by móc zaoferować uczniom szeroki wachlarz ciekawych form zajęć. Spełnić oczekiwania uczniów może tylko ten nauczyciel, który ma wszechstronne zainteresowania i jest otwarty na nowości, jakie pojawiają się w świecie kultury fizycznej.

Kiedy program będzie dobry? Warto mieć na uwadze spojrzenia z kilku różnych stron. Z punktu widzenia dyrektora ważne jest, aby program był zgodny z obowiązującymi przepisami prawnymi, przede wszystkim w całości uwzględniał podstawę programową. Z punktu widzenia nauczycieli wychowania fizycznego ważne jest, żeby był pomocny w planowaniu pracy dydaktyczno-wychowawczej, określał jeden wspólny kierunek, ale i pozwalał na



## Obowiązujące akty prawne związane z procesem planowania wychowania fizycznego

- Rozporządzenie MEN z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
- Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
- Rozporządzenie MEN z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.
- Rozporządzenie MEN z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych



## Ramowa struktura programu wychowania fizycznego

- › Charakterystyka szkoły
- › Cele kształcenia i wychowania
- › Treści kształcenia i wychowania
- › Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania
- › Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego

## Ramowa struktura planu dydaktyczno-wychowawczego

- › Charakterystyka klasy
- › Bilans godzin
- › Rozkład tematyki w poszczególnych miesiącach



swobodę i twórczą pracę nauczycieli, autonomicznych przecież w swych działaniach. Warto też pomyśleć, jak program oceniają uczniowie. Z ich punktu widzenia ważne jest przede wszystkim to, czy program jest atrakcyjny i odpowiada ich zainteresowaniom. Dla rodziców natomiast ważne jest to, czy program uwzględni potrzeby rozwojowe ich dzieci.

### Program to nie rozkład materiału

Wszyscy zatrudnieni w danej szkole nauczyciele wychowania fizycznego realizują ten sam program, pracują jednak w nieco odmienny sposób, mają przecież indywidualne preferencje co do metod i form pracy. W programie nie ma ilościowego zapisu konkretnych tematów lekcji, są tylko treści o dużym stopniu uogólnienia. Szczegółowe rozpisanie tematyki z bilansem godzinowym dla danej klasy na rok szkolny nazywa się planem dydaktyczno-wychowawczym. Jest on sporządzany przez każdego nauczyciela indywidualnie na podstawie zatwierdzonego w placówce programu wychowania fizycznego. Nazywany potocznie rozkładem materiału, plan dydaktyczno-wychowawczy stanowi niejako obudowę dydaktyczną programu, a jego konstrukcja i stopień uszczegółowienia

zależą od autora, który będzie z niego korzystał. Jest to rozpiska nie tylko zadań i celów dydaktycznych, ale również wychowawczych, a także rozmieszczenie treści w cyklach miesięcznych i semestralnych. Po przepracowanym z klasą semestrze czy całym roku szkolnym prowadzący może (a nawet powinien) wprowadzić konieczne modyfikacje w planie na kolejny semestr, tak by na pewno zrealizować program, a przede wszystkim treści z podstawy programowej dla danego etapu edukacji.

Pod względem dydaktycznym plan można uznać za poprawny, gdy: a) materiał jest uszeregowany zgodnie z zasadą stopniowania trudności, b) treści są dostosowane do wieku, płci, poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych, a także wiedzy uczniów, c) uwzględniono zainteresowania i potrzeby uczniów, d) zakłada on duże zróżnicowanie metod i form pracy uczniów, e) uwypuklono w nim indywidualne podejście.

Warto pamiętać, że planujemy realizację określonych treści zapisanych w blokach tematycznych, a nie konkretnych dyscyplin sportowych. W gimnazjum będzie to na przykład: a) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego, b) trening zdrowotny, c) sporty całego życia

i wypoczynek, d) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, e) sport, f) taniec, g) edukacja zdrowotna. Dziedziny/dyscypliny – tj. lekka atletyka, piłka nożna, pływanie, gimnastyka itp. – to tylko środki do realizacji celów (mogą być różne, może ich być więcej lub mniej, w zależności od bazy sportowej, zainteresowań uczniów i nauczycieli). Oczywiście im więcej dziedzin/dyscyplin, tym lepiej dla psychofizycznego rozwoju ucznia, a także dla rozbudzania jego zainteresowań sportowych. Dziedziny/dyscypliny wiążą się z różnorodnością form zajęć, metod i stosowaniem przyborów – wszystko to wpływa na atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego.

Planowanie nie jest proste. Największe problemy mają młodzi nauczyciele, ponieważ umiejętności nabywa się wraz z długością stażu zawodowego. Warto korzystać z pomocy doradców metodycznych lub kursów pomocnych w samodzielnym planowaniu pracy. Wydawnictwo Explanator ma w swojej ofercie e-learningowy czteromodułowy kurs skutecznego planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego z użytecznymi wzorami niezbędnych dokumentów ([www.explanator.pl](http://www.explanator.pl))

DR PAWEŁ F. NOWAK