



ZAJĘCIA POZALEKCYJNE AKTYWIZACJA RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH NA PRZYKŁADZIE ZAJĘĆ Z TENISA STOŁOWEGO

Opracowanie: Marek Kozłowski – socjolog,
koordynator projektu „Strefa
Młodzieży”, organizator treningów
i zawodów tenisa stołowego.

Szanowni Państwo, poniższy mini poradnik pisałem na podstawie własnych doświadczeń z tworzeniem i prowadzeniem amatorskiej grupy tenisistów stołowych. Nie oznacza to jednak, że wymienione tu uwagi i podpowiedzi mają zastosowanie tylko i wyłącznie w przypadku tego sportu – wręcz przeciwnie, kilkuletnie konsultacje z kolegami i koleżankami zajmującymi się zawodowo lub amatorsko innymi dyscyplinami sportu utwierdzają mnie w przekonaniu, że pewne zasady czy reguły rządzące sportem są na tyle uniwersalne, że mogą być zastosowane w wielu różnych jego dyscyplinach, a rodzaj piłki czy nawierzchni są tylko środkami, do osiągnięcia tego samego celu – integracji i aktywizacji poprzez sport. I na tym właśnie będę się skupiał w tym opisie, bazując jednak na przykładach z tenisa stołowego, ponieważ siłą rzeczy jest mi on najbliższy i jego specyfikę znam najlepiej.

➔ CEL

Naszym celem jest **umożliwienie społeczności szkolnej i pozaszkolnej integracji poprzez sport i rekreację ruchową**. Szczególnie zależy nam na stworzeniu płaszczyzny, na której uczniowie danej placówki, ich opiekunowie i nauczyciele mogliby aktywnie spędzić

razem czas i jednocześnie zrobić coś dla poprawy swojego zdrowia i kondycji fizycznej. Musimy w związku z tym zaproponować dla tej grupy **zajęcia uniwersalne**, kierowane do ludzi w różnym wieku i z różnymi możliwościami fizycznymi i motorycznymi.

➔ ZANIM ZACZNIEMY

Zanim przystąpiłem do tworzenia własnej grupy sportowej, długo zastanawiałem się, w jaki sposób znaleźć dla takiej działalności ramy instytucjonalne i organizacyjne. Państwo są w większości w lepszej ode mnie sytuacji, bo mają za sobą gotową instytucję, jaką jest

placówka szkolna. Jeżeli dysponują Państwo również salą sportową i odpowiednim wyposażeniem (w przypadku tenisa stołowego są to stoły – na początek wystarczy 3-4), to można tak naprawdę przejść do kolejnego etapu, czyli planowania organizacji zajęć. Zanim

jednak do niego przejdę, opiszę pokrótce, co można zrobić, jeśli takimi dobrodziejstwami nie dysponujemy.

Ja zdecydowałem się na organizację zajęć pod szyldem **stowarzyszenia**, do którego należałem. Założenie stowarzyszenia nie jest niczym trudnym – wystarczy zebrać 15 osób i zarejestrować taką działalność w Krajowym Rejestrze Sądowym. O zasadach zakładania stowarzyszeń można przeczytać w wielu poradnikach internetowych, gdzie ta procedura jest dosyć dokładnie opisana. Inną możliwością jest prowadzenie takich aktywności w ramach przydzielonych przez dyrekcję szkoły **zajęć dodatkowych**. Niektóre ze szkół mają swoje UKS-y, czyli **Uczniowskie Kluby Sportowe**, pod szyldem których można nawet startować w różnego rodzaju zawodach czy turniejach. Zajęcia sportowo-rekreacyjne może również organizować **Urząd Miasta lub Gmina** – wystarczy zorientować się, czy jest zapotrzebowanie w tych instytucjach na tego typu

działalność. Jeżeli taka możliwość się pojawia, urzędnicy mogą pomóc w znalezieniu odpowiedniej sali sportowej i zorganizowaniu sprzętu sportowego (jeśli szkoła w której pracujemy nie dysponuje takim zapleczem). W przypadku tenisa stołowego na początku nie musi być to pełnowymiarowa sala gimnastyczna – wystarczy aula szkolna albo bardzo duża sala lekcyjna.

Należy pamiętać o zachowaniu bezpiecznej odległości między rozstawionymi stołami (oraz oczywiście dostatecznej ilości miejsca wokół stołów), odpowiednim oświetleniu i nawierzchni (niektóre rodzaje podłóg nie są przystosowane do uprawiania sportu, bo narażają na kontuzje w większym stopniu niż inne!).

➔ CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGOWA

Jeżeli już mamy gdzie przeprowadzać nasze treningi i dysponujemy odpowiednim do tego celu sprzętem, to powinniśmy pomyśleć o tym, w jaki sposób zamierzamy je zorganizować. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej wszelkie aktywności rozpocząć od częstotliwości **dwa razy w tygodniu** i wymiaru 1,5–2 godzin (w zależności od rodzaju sportu). Wiąże się to z założeniami, które powinniśmy przyjąć: pamiętajmy, że mamy na celu stworzenie grupy rekreacyjnej, która będzie uprawiała dany sport dla przyjemności. Przyjemności poruszania się, spędzenia razem czasu i podnoszenia swoich umiejętności sportowych, ale nie kosztem codziennych obowiązków. Organizowanie zajęć mniej niż dwa razy w tygodniu powoduje, że uczestnicy zajęć robią bardzo niewielkie postępy sportowe, bądź nie robią ich wcale, co może być dla nich deprymujące. O wiele gorsze jednak z naszego punktu widzenia jest to, że spotykając się rzadziej nasi podopieczni nie mają **poczucia więzi grupowej** i przynależności do grupy – powtarzalność w tygodniu powoduje, że planując każdy tydzień z osobna uwzględniają zajęcia jako część tego tygodnia i ważny

punkt swojej codzienności. Stopniowo u uczestników naszych zajęć zauważymy „kulturę przychodzenia na treningi” i przekonanie, że obecność na nich jest czymś ważnym. To jest pierwszy krok do sukcesu!

Organizowanie treningów częściej niż dwa razy w tygodniu może zadziałać równie niechętnie, ale z innych przyczyn. Osoby, które nie uprawiały wcześniej żadnego sportu, będą miały problem z pogodzeniem takiej częstotliwości z własnym życiem zawodowym, regeneracją po wysiłku (jeżeli treningi są rozstrzelone po całym tygodniu, np. poniedziałek–czwartek lub wtorek–piątek, to tego czasu jest dość; przy treningach trzy razy w tygodniu pojawia się logistyczny problem) – oczywiście, zakładamy, że nasze zajęcia mają mieć charakter rekreacyjny, ale pamiętajmy, że ich uczestnikami mogą być osoby nie mające wcześniej do czynienia z wysiłkiem fizycznym w żadnej postaci i męczące się z powodu samego podjęcia takiego wysiłku. Część osób, nie mogąc przychodzić na wszystkie treningi w tygodniu, rezygnuje z nich w ogóle. Duże znaczenie ma to również dla integra-

cji grupy, dla której (zwłaszcza w pierwszych miesiącach jej powstania) bardzo liczy się **równość** – także w kwestii frekwencji treningowej. Naturalnie, jeżeli grupa nam się poszerzy i sama będzie domagała się kolejnych zajęć w tygodniu, możemy to rozważyć, ale wtedy sytuacja będzie zupełnie inna, bo będziemy pracowali z grupą, którą już „wychowaliśmy” sportowo, zintegrowaliśmy i poznaliśmy. Podobnie rzecz wygląda z czasem zajęć – jeżeli trwają one poniżej półtoro-godziny, trudno jest grupę zintegrować i osiągnąć

jakikolwiek efekt edukacyjny, natomiast powyżej dwóch godzin, u niewprawionych sportowców uprawiających aktywność fizyczną dla zabawy, najczęściej pojawia się zniechęcenie, zmęczenie i znudzenie. Zdarzają się od tych zasad odstępstwa, w zależności od specyfiki danego sportu, ale stosunkowo rzadko. Dlatego polecam trzymać się powyższych założeń. Jeżeli chcemy wydłużyć czas zajęć lub zwiększyć ich liczbę w tygodniu, warto wszelkie zmiany wprowadzać stopniowo.

➔ PROPAGOWANIE REKREACJI RUCHOWEJ

Po rozpisaniu wstępnych założeń powinniśmy przystąpić do prowadzenia naszych treningów. Żeby je jednak prowadzić, musimy mieć z kim to robić! W osiągnięciu tego celu na pewno pomoże nam **rozwieszenie kilku plakatów w placówce**, w której uczyimy, poproszenie zaprzyjaźnionych nauczycieli przedmiotowych, żeby wspomnieli uczniom o naszych zajęciach czy umieszczenie o nich **informacji na stronie internetowej szkoły**. W tym miejscu znowu jednak posłużę się swoim doświadczeniem – nic tak nie zachęci do udziału w treningu, jak wiadomość o tym, że jest on dobrze i ciekawie prowadzony. „Marketing szepcany” ma w tym przypadku najszerze zastosowanie i działa najskuteczniej. Jedną z najważniejszych zasad w prowadzeniu tego typu treningów brzmi: „Nie zrażaj się tym, że na pierwszy trening przyszło mało osób – postaraj się poprowadzić go najlepiej jak umiesz”. Przed rozpoczęciem pierwszych zajęć należy oczywiście zaprosić uczniów (najlepiej tych najbardziej

zmotywowanych do ćwiczeń – pamiętajmy, że nasze zajęcia będą nieobowiązkowe i ich uczestnicy muszą **CHCIEĆ** brać w nich udział) i opiekunów (dobrze byłoby wybrać się w tym celu na jedno z zebrań szkolnych), ale niezależnie od tego, ile osób pojawi się na pierwszym treningu, trener musi myśleć długofalowo. Dla nas sukcesem jest każda kolejna osoba, która pojawia się na takich zajęciach, zwabiona perspektywą dobrej zabawy i zdrowego spędzenia czasu, ale jeszcze większym sukcesem jest stworzenie stałej grupy, dla której przychodzenie na nasze treningi stanie się stylem życia. A później oczywiście jej poszerzenie, w miarę możliwości. Zadowolony po naszych zajęciach uczeń na pewno opowie o nich swoim rodzicom, dziadkom czy wujkom, a szczęśliwa z powodu możliwości aktywnego spędzenia czasu ze swoim dzieckiem mama wspomni o tym swoim koleżankom – jeżeli tak się stanie, to kolejny krok do sukcesu został postawiony.

➔ ZAŁOŻENIA TRENINGÓW REKREACYJNYCH

1. **Brak barier wstępu** – może w nich wziąć udział każdy, niezależnie od wieku, doświadczenia życiowego, płci, umiejętności sportowych, wykształcenia, statusu materialnego, pochodzenia, itp.

Pamiętajmy, na naszych treningach jedynym kryterium udziału w zajęciach powinno być

zaangażowanie w nie i głównie na to powinniśmy zwracać uwagę. Niezwykle ważne jest to, żeby ludzie uczestniczący w zajęciach czuli się akceptowani i szanowani. Wprowadzenie atmosfery przyzwolenia na to, żeby każdy wносił na salę sportową swoją osobowość i mógł czuć się swobodnie, a jedynym weryfikatorem jego

wartości było wspomniane już zaangażowanie w trening, bardzo szybko się „zwraca”. Musimy tylko naprawdę w tę zasadę uwierzyć i sami się do niej stosować.

Na moich treningach pojawiają się ludzie z absolutnie KAŻDEJ przestrzeni społecznej i cały czas niesamowite jest dla mnie to, w jaki sposób sala sportowa potrafi ich połączyć i dać im możliwość spędzenia wspólnie czasu i nierzadko nawiązania bliskich, koleżeńskich relacji.

2. **Międzypokoleniowość** – wiąże się z pierwszym założeniem, ale warto ją zaakcentować. Na prowadzonych przeze mnie treningach tenisa stołowego rozpiętość wieku rozciąga się od nastolatków do ludzi będących na emeryturze. Dla nas szczególnie ważne będzie tworzenie więzi pomiędzy pokoleniem dzieci, rodziców i dziadków, bo w ten sposób tworzymy obraz placówki otwartej i nastawionej na współpracę ze wszystkimi grupami wiekowymi. Szkoła nie musi być instytucją ograniczającą się do egzaminowania uczniów z wiedzy książkowej, a opiekunów z umiejętności wychowawczych. Może być również miejscem, w którym wszystkie zainteresowane grupy (nauczyciele, opiekunowie i uczniowie) uczą się współpracy i wzajemnego zaufania. Na moich treningach obowiązuje zasada mówienia do siebie po imieniu, niezależnie od wieku uczestników – nie namawiam do przyjmowania akurat takiej zasady, ale chcę przez to pokazać, że wiek również nie będzie kryterium decydującym o czymkolwiek w trakcie zajęć – chcemy zaangażować w ćwiczenia i zaktywizować zarówno uczennicę, jak i jej mamę czy babcię. I od wszystkich oczekujemy tego w tym samym stopniu.
3. **Podejście do rywalizacji** – rywalizacja jest nieodłączną częścią sportu i na naszych treningach również powinna się pojawić. Musimy tylko pamiętać o zachowaniu odpowiednich proporcji – nie powinniśmy lepiej traktować zwycięzców i poświęcać im więcej czasu, bo w naszej działalności nie chodzi o wynik sportowy i nie on jest

prawdziwym sukcesem. Naszym zwycięstwem jest propagowanie aktywności fizycznej, tworzenie w ten sposób więzi między ludźmi i wyzwalanie w nich pozytywnych emocji, a te cele możemy osiągnąć tylko poprzez równomierne zachęcanie do treningu wszystkich jego uczestników. Ważne jest tu odpowiednie akcentowanie osiągnięć: dla niektórych będzie to wygranie wewnętrznego mini turnieju, dla innych poprawienie jakiegoś elementu gry, a dla jeszcze innych wytrzymanie kondycyjnie całych zajęć albo zrzucenie paru kilogramów po kilku tygodniach uczestnictwa w nich. Naszym narzędziem jest motywacja pozytywna i docenianie podopiecznych – zajęcia są przecież nieobowiązkowe i nikogo siłą do niczego nie zamierzamy zmuszać.

4. **Sportowa atmosfera** – nie kładzenie nacisku na rywalizację nie oznacza zapominania o motywacji! Wręcz przeciwnie – prawdziwie sportowa atmosfera to taka, w której każdy zawodnik ma motywację wewnętrzną do uczestnictwa w zawodach. Tak jak już wspomniałem, rodzaj motywacji ma mniejsze znaczenie. Najważniejsze jest, żeby pomóc znaleźć tę motywację każdemu z osobna, przy jednym wspólnym mianowniku – zaangażowaniu w trening. Chwaląc za to zaangażowanie, musimy równocześnie go wymagać. Wprowadzenie sportowej atmosfery jest rolą trenera, jeżeli tego czynnika zabraknie, uczestnicy treningów bardzo szybko stracą do nich motywację. Tylko od naszego wycucia i rozeznania co do możliwości zawodników zależy właściwy balans pomiędzy treningiem zbyt lekkim, a zbyt intensywnym. Pamiętajmy jednak, że ludzie zmęczeni to ludzie szczęśliwi, więc zachowując odpowiednie proporcje starajmy się dać im tę radość. Mało który czynnik wpływa mocniej na integrację grupy niż wzajemne zrozumienie dla wyczerpania partnera czy partnerki treningowej.
5. **Różnicowanie ćwiczeń** – po krótkim czasie (a być może już na początku) zauważymy, że wykonując te same ćwiczenia, najlepsi w grupie

nudzą się, a ci słabsi nie nadążają za resztą. Zawsze powinniśmy pomyśleć o różnicowaniu natężenia i poziomu skomplikowania ćwiczeń. Nie wszyscy na sali muszą robić to samo, ale wszyscy powinni po treningu wyjść z przeświadczeniem, że zrobili wspólnie kolejny krok do tego, żeby poprawić swoje umiejętności/lepiej się poczuć/prowadzić zdrowy tryb życia/spędzić czas w grupie wartościowych ludzi/itp.

6. **Zbiórka i rozgrzewka** – te dwa elementy pełnią ważną rolę porządkującą. Sprawiają, że są na każdym treningu pewne elementy powtarzalne i integrujące – na zbiórce stajemy wszyscy razem tworząc jedną grupę, a na rozgrzewce wykonujemy te same ćwiczenia, wszyscy w podobnym rytmie i obok siebie. Ważne jest, żeby rozgrzewka była przez trenera prowadzona, również z tego względu, że mamy na sali osoby w różnym wieku i jak już wielokrotnie wspominałem, nie zawsze mające doświadczenia z podejmowaniem zorganizowanego wysiłku fizycznego. Kontuzje są najgorszą rzeczą, która może się przydarzyć w naszej grupie.
7. **Otwartość na inicjatywy grupy** – na naszych treningach większą wartością niż potencjał sportowy grupy jest jej potencjał społeczny. Jeżeli mamy w grupie osoby, które wychodzą z różnego rodzaju pomysłami, starajmy się okazać im naszą przychylność. Polecam luźne podejście do planu treningowego i otwieranie się na bieżące potrzeby grupy. Nie oznacza to oczywiście totalnej dezorganizacji i całkowitego odejścia od założeń, ale nasza grupa musi mieć poczucie, że treningi są prowadzone dla niej. Nie każdy pomysł możemy i nie każdy powinniśmy akceptować, ale warto jego autorowi czy autorce udzielić wsparcia emocjonalnego i pokazać, że doceniamy jego/jej inicjatywę.
8. **Więzi wewnątrzgrupowe** – niezależnie od tego, czy zajmujemy się sportem drużynowym, czy indywidualnym, niektóre ćwiczenia wykonuje się w parach lub w grupach. Starajmy się wprowadzać częste rotacje w takich składach

– jest to ciekawsze dla osób biorących udział w zajęciach (nie ćwiczą ciągle z tymi samymi partnerami), a przede wszystkim bardzo pozytywnie wpływa na więzi wewnątrz grupy (integruje osoby, które poza treningiem nie miałyby okazji się spotkać i wejść w interakcję).

9. **Działalność pozatreningowa** – wszystko, co odbywa się w naszej grupie poza treningami, ma swoje konsekwencje w ich trakcie i odwrotnie. Czasami równie ważne jak dobre poprowadzenie sportowe danej osoby jest wysłuchanie jej po treningu. Przede wszystkim powinniśmy uczestnikom zajęć pokazać, że jesteśmy tu dla nich i mamy dla nich czas. Wymaga to z naszej strony pewnego poświęcenia, ale nasi podopieczni bardzo szybko zrewanżują się zaangażowaniem na sali sportowej i życzliwością poza nią. Nigdy jeszcze przez trzy lata prowadzenia treningów nie zdarzyło mi się wyjść z sali od razu po ich zakończeniu, zawsze znajdzie się osoba (osoby), która chce porozmawiać, zapytać o coś, wymienić się spostrzeżeniami. Czasami zaczyna się od zagadnień sportowych, a kończy na poważnych sprawach rodzinnych czy prywatnych. Bardzo często okazuje się, że sport jest tylko pretekstem do rozmowy, do kontaktu z drugim człowiekiem.
10. **Imprezy okolicznościowe** – oprócz regularnych i stałych treningów (i bardzo ważnych rytuałów, takich jak zbiórka, rozgrzewka, podziękowanie za trening), istotną rolę w życiu naszej grupy będą odgrywać różnego rodzaju wydarzenia „odświętne”. W mojej grupie treningowej wszystkie tego typu inicjatywy wychodziły oddolnie, a ja starałem się je podchwytować i realizować (myślę, że to jest dobry i sprawdzony model).

Raz w miesiącu organizujemy sobie wewnętrzne turnieje, które gromadzą o wiele więcej osób niż pojedyncze treningi. W takich przypadkach zawsze należy uważać, żeby warstwa rywalizacji nie przykryła wszystkich innych (bo turniej to jednak rodzaj rywalizacji) – w tym celu staram się organizować je w taki sposób, żeby

każdy uczestnik rozegrał jak najwięcej gier – a po zakończonym turnieju omawiam go nie tylko ze zwycięzcami, ale również z tymi, którzy osiągnęli gorszy wynik sportowy.

Kolejną oddolną inicjatywą okazały się „imprezy klubowe”, organizowane na zmianę przez różne osoby przychodzące na tenisowe treningi. Jeżeli nasi podopieczni rozsmakują się w takich wydarzeniach, to mogą one nie mieć końca, ale bardzo polecam angażowanie się w te najważniejsze, np. rocznice treningowe, czy spotkania świąteczne. To cementuje naszą sportową społeczność i daje okazję do poznania się również od strony prywatnej, co często bardzo

zmienia optykę grupy (np. osoby, które nie są w grupie doceniane za umiejętności sportowe, okazują się mieć niebanalne zainteresowania albo ciekawą pracę). Chodzi o to, żeby poziom sportowy nie był miernikiem wartości człowieka, a przyczynkiem do tego, żeby się spotkać i wspólnie ten poziom podnosić.

Warto też rozważyć pomysł wyjazdów grupowych, jeżeli taki pomysł w ogóle się pojawi. Na początku podchodziłem do tego ze sporą rezerwą, ale okazało się, że ludzie posiadający wspólną pasję są w stanie się jej absolutnie poświęcić i przy tym świetnie się razem bawić.

➔ TRZY WYMIARY REKREACJI

Zasadniczo staram się opierać swoje treningi na trzech filarach (wymiarach):

1. Wymiar sportowy
2. Wymiar zdrowotny
3. Wymiar społeczny

O dwóch pierwszych pisałem już całkiem sporo: w wymiarze sportowym chodzi o dawanie każdemu uczestnikowi treningów poczucia, że robi postępy sportowe na swoją miarę i zgodnie ze swoimi potrzebami, a wymiar zdrowotny wypełnia zapotrzebowanie ruchu, dbania o sylwetkę, poczucia lepszego panowania nad własnym ciałem. Wymiar społeczny jest jednak tak samo ważny, jak dwa pozostałe wymiary, a dla niektórych osób nawet ważniejszy, zwłaszcza w sporcie rekreacyjnym. Wielokrotnie na swoich tre-

ningach obserwowałem, jak znajomości zawierane przy ping-pongowym stole przenosiły się poza sportową salę. Ludzie, którzy spotykali się na początku tylko na treningach, stopniowo zaczęli utrzymywać kontakty towarzyskie. Nie należy przed tym uciekać, bo sport powinien wyzwalać pozytywne emocje i jeżeli jedna osoba jest w stanie stworzyć dobry klimat wokół rekreacji ruchowej, to tym bardziej są w stanie zrobić to dwie czy trzy osoby, kiedy połączą swoje siły. Każde tego typu relacje, przyjaźnie czy związki (bo takie również na sali sportowej mają swoje początki) są żywymi przykładami na to, że sport może nieść za sobą wartość dodaną i w bardzo realny sposób podnosić jakość czyjegoś życia, nie tylko za pomocą mocniej odbijanej piłki, wyżej podniesionej poprzeczki czy dalej rzuconego dysku.

Marek Kozłowski – Absolwent socjologii Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Ukończył studia podyplomowe na kierunku „Kształcenie głosu i mowy”, również w warszawskiej SWPS. Od ponad czterech lat prowadzi w ramach projektu „Strefa Młodzieży” warsztaty w szkołach średnich na terenie kilku województw, od roku ten projekt koordynując. Organizuje treningi tenisa stołowego dla różnych grup wiekowych: dzieci, młodzieży i dorosłych (instruktor sportu, o specjalizacji tenis stołowy), a także obozy, turnieje i imprezy towarzyszące. Każde zajęcia traktuje jako szansę na rozwój, zarówno ich uczestników jak i własny, i wzajemną inspirację.