

Na treningu masz być bezpieczny

W sportach walki najważniejsze jest bezpieczeństwo ćwiczących, a to zapewnić może dokładne opisanie kwalifikacji, jakich wymagamy od instruktorów czy trenerów – podkreśla Jacek Skubis, działacz najpierw Polskiego Związku Judo, potem Polskiego Związku Taekwondo.

Według niego teraz nie wymaga się odpowiednich umiejętności od instruktorów i trenerów. Sprawdzany jest raczej poziom umiejętności technicznych, ale osobistych danej osoby. Czyli jak biegły jest w sztuce judo czy karate sam trener. – Ale nie ma to nic wspólnego z nauczaniem, metodyką, z zastosowaniem wiedzy, którą na danym etapie powinien mieć, z programowaniem zajęć i tak dalej – zaznacza Jacek Skubis. To może być groźne. – Prowadzenie zajęć na każdym poziomie, od zawodników początkujących, po coraz bardziej zaawansowanych, wymaga ludzi, którzy zapewnią im bezpieczeństwo w tym nauczaniu. Żeby nie powstawały urazy, poważniejsze kontuzje czy inne konsekwencje – dodaje.

Co się może wydarzyć? Źle wykonany rzut, czy przeciągnięte duszenie, mogą spowodować utratę przytomności. Rzut lub dźwignia na staw łokciowy – wywołać uraz, który skończy się pobytem w szpitalu albo nawet operacją. – Często wtedy rodzic zaczyna podważać kwalifikacje prowadzącego zajęcia. Że do urazu doszło przez jego braki w wiedzy czy umiejętnościach. Na koniec sprawa trafia do sądu. Fakt, że taki uraz może się stać przez przypadek, ale prowadzący musi umieć przewidywać i zapobiegać. A do tego potrzebuje odpowiednich kwalifikacji – mówi Skubis.

Dlatego budowanie Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie uważa za krok bardzo ważny właśnie dla bezpieczeństwa. – W kwalifikacjach można opisać dokładnie, czego się oczekuje od trenera na takim poziomie nauczania, jakiego podejścia do trenowanej osoby, że zapewni jej bezpieczeństwo w najwyższym stopniu, w jakim jest w stanie – podkreśla trener. – Nie tylko na treningu. Musi zapewnić odpowiedni poziom umiejętności adepta, kiedy puszcza go na zawody, i ocenić, czy może już brać udział nie tylko w walce na poziomie treningowym, a sędziowanej. Nieumiejętność padania, obrony, może się kończyć dla niego poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. To wszystko wymaga wiedzy prowadzącego – dodaje.

Musi umieć nie tylko kontrolować, co się dzieje, we właściwym momencie pozwalać na stosowanie określonych środków, sił, akcji, w zależności od poziomu ludzi, z którymi prowadzi trening. Równie ważna jest umiejętność odpowiedniego zachowanie się w sytuacji, gdy już coś się zdarzy. – Też nie każdy będzie sobie z tym radził, trzeba mieć określony poziom wiedzy na ten temat – przypomina Skubis.

Bez tego dochodzi do sytuacji takich, jak rok temu, kiedy w sieć wpuszczono film z walk w klatce 12-latków, na zasadach muai thai. Skończyła się brutalnym nokautem. Skubis sam interweniował u Rzecznika Praw Dziecka pytając: czy dzieci mogą się kopać po głowach? – Walki psów są zakazane, a walki dzieci, na poziomie brutalnym, kontaktowym – nie. Związek sportowy ma zakaz prowadzenia takich walk, ale organizują je ludzie jako działalność gospodarczą. Może się wydarzyć coś strasznego – obawia się.

Bo o ile w bilardzie źle prowadzone dzieci będą co najwyżej wypaczone sportowo, to w większości sportów może to być groźne dla zdrowia, skończyć się kontuzją, przeciążeniem organizmu lub kalectwem. Nawet modne ostatnio bieganie. Nieprzygotowani ludzie narażają organizm na przeciążenia maratonów i nie wiedzą, jak zareagują ich płuca czy serce, gdy przestaną intensywnie uprawiać bieg.

Jacek Skubis wierzy, że wiele zmieni wprowadzenie ram kwalifikacji. – Dadzą gwarancję, że ludzie mający określony poziom wyszkolenia zapewnią uczestnikom zajęć bezpieczeństwo i uzyskiwanie coraz wyższych umiejętności w sposób taki, jak to powinno wyglądać – zapewnia.