

16. Psychologiczny poradnik dla nauczycieli i trenerów siatkówki

mgr Marzanna Herzig

16.1 Wstęp

Siatkówka jest sportem pięknym i jednocześnie trudnym. Jej piękno leży w różnorodności, w dynamice, w jej zespołowym charakterze, w nieograniczonych możliwościach rozwoju. W tych samych obszarach leży także jej trudność: konieczność opanowania przez każdego zawodnika ogromnej ilości różnych wariantów zagrań, opanowanie umiejętności szybkiego reagowania w zmieniających się sytuacjach, dążenie do zgrania kilkunastu różnych osobowości w jeden organizm stanowiący drużynę. Prowadzący zajęcia siatkarskie nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor czy trener stoi więc przed trudnym i odpowiedzialnym zadaniem ukształtowania zawodnika nie tylko sprawnego fizycznie i technicznie, ale także właściwie funkcjonującego pod względem psychicznym. Każdy trener wywiera silny wpływ na zawodników, których trenuje. Setki i tysiące wspólnie spędzonych godzin treningowych, wiele wspólnie pokonanych trudności, rozwiązanych problemów, czy przeżytych konfliktów pozostawia niezatarte ślady w psychice uczniów i zawodników, przyczyniając się do kształtowania ich podejścia do sportu i siebie jako osoby ze sportem związanej. Celem szkoleniowców jest, aby te ślady miały pozytywny charakter i budującą siłę. Autorzy podręcznika postawili sobie za cel dostarczenie nauczycielom, instruktorom i trenerom, niezbędnej dla zrealizowania tego dążenia, wiedzy. Dlatego, oprócz treści rozwijających warsztat trenerski, znalazły tu miejsce podstawowe informacje z zakresu psychologii rozwojowej i wychowawczej, a także elementy psychologii komunikowania się i społecznej. Informacje i wskazówki mają pomóc zainteresowanym szkoleniowcom w realizowaniu celów szkoleniowych i przyczynić się do osiągnięcia satysfakcji, jaką odczuwa każdy nauczyciel,

obserwując proces rozwoju swoich uczniów.

Siatkówka, jako dyscyplina sportu, stawia przed zawodnikami określone wymagania w zakresie zarówno budowy fizycznej, jak cech motorycznych i możliwości psychicznych. Okres szkolny, w którym dzieci najczęściej zapoznają się z siatkówką, to okres dynamicznych, zarówno ilościowych jak i jakościowych, zmian rozwojowych we wszystkich obszarach. Poprzez właściwe, oparte na rzetelnej wiedzy, oddziaływanie, nauczyciel/trener może dostarczać młodemu organizmowi pozytywne bodźce rozwojowe i tym samym stymulować korzystne, a zarazem pożądane zmiany. Część psychologiczna zawiera więc najważniejsze, a zarazem użyteczne w pracy trenera informacje, dotyczące danego etapu w rozwoju właściwości psychicznych dziecka (emocji, myślenia, procesów poznawczych, funkcjonowania społecznego, osobowości) oraz wskazówki postępowania. W celu uproszczenia przekazu, w opracowaniu zamiennie stosowane są terminy: „szkoleniowiec”, „nauczyciel” i „trener”, ale jego treść skierowana jest do wszystkich przedstawicieli kadry szkolącej przyszłych asów siatkówki polskiej.

16.2 Okres późnego dzieciństwa - klasy 4-6

Okres późnego dzieciństwa w psychologii rozwojowej pokrywa się z okresem uczęszczania przez dzieci do szkoły podstawowej, a więc obejmuje lata życia 6/7 - 11/12. Ponieważ zajęcia siatkarskie zaczyna się prowadzić w IV klasie szkoły podstawowej, dzieci wtedy mają już 9/10 lat. Wiek ten, od 9/10 rż. do rozpoczęcia pokwitania, nosi miano „dziecka doskonałego” ze względu na szczególną łatwość uczenia się ruchu przez dzieci, zdolność do trwałszego i wydajniejszego skupienia uwagi na wykonywanej czynności, zdolność do szybkiej regeneracji sił oraz ogromną ciekawość różnych form aktywności ruchowej. Dzieci w

tym wieku są więc - pod względem psychofizycznym - wdzięcznym materiałem do kształtowania. Pamiętajmy jednak, że omawiane właściwości psychiczne podlegają stałym zmianom rozwojowym, a każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie i rytmie, co skutkuje sporym zróżnicowaniem funkcjonowania dzieci w danym wieku kalendarzowym.

Procesy poznawcze. Dziewięciolatek dysponuje już sporymi możliwościami poznawczymi, dzięki czemu zdolny jest do przyswojenia w dość krótkim czasie znacznie większej ilości informacji, niż zaledwie trzy lata wcześniej. Z jednej strony jest to możliwe dzięki procesom rozwojowym, z drugiej dzięki intensywnemu treningowi poznawczemu, jakiemu dziecko było poddawane przez trzy lata nauki w szkole. W wyniku tych zmian, jest ono zdolne do wykonania w zadanym czasie większej ilości zadań w szybszym tempie, co sprzyja np. opanowywaniu skomplikowanej techniki siatkarskiej. Większa sprawność mechanizmów kontroli umożliwia dziecku powstrzymanie się od natychmiastowej, impulsywnej reakcji, czy przyjęcia narzucającego się rozwiązania danego problemu. Szkoleniowiec może więc zachęcać dziecko do przemyślenia danego problemu. Uwaga - mająca do wypełnienia bardzo różnorodne zadania w sporcie siatkarskim (przypomnijmy, że uwaga jest procesem towarzyszącym wszystkim innym procesom poznawczym, a definiowania może być jako **proces redukcji nadmiaru informacji**) - podlega już w dużym stopniu dowolnej kontroli dziecka, co oznacza, że potrafi ono, w sposób zamierzony i planowy, skierowywać uwagę na określony cel. Nadal jednak czas utrzymywania skupienia uwagi na wybranym działaniu jest ograniczony, dlatego najlepiej jest konstruować zadania wymagające około 20-25 minut skupienia i przedzielać je krótkimi przerwami dla odpoczynku. Ponadto, dziecko zdolne jest już także adaptować uwagę do zmieniających się warunków zadania. Oznacza to, że dziecko potrafi: skierowywać

swoją uwagę - w zależności od wymagań sytuacji - na zewnątrz siebie (gdzie jest partner) lub do wewnątrz (czy prawidłowo pracuje na nogach); rozszerzać jej zakres (dostrzegać położenie wszystkich współzawodników) lub zwęzać (dostrzegać tylko partnera, do którego chce podać); selektywnie skierowywać uwagę na wskazany lub zamierzony obiekt bądź czynność; dostosowywać siłę koncentracji do wymagań sytuacji; wreszcie utrzymywać skupienie tak długo, jak to jest konieczne w danym zadaniu (oczywiście w pewnym zakresie). Te zdobycze rozwojowe nie są jednak ostatecznie ukształtowane, nie mają jeszcze charakteru trwałego. Szkoleniowiec nie może więc oczekiwać, że dziecko będzie codziennie i w każdym zadaniu zdolne do ich wykorzystania, natomiast powinien umieć umiejętnie stymulować utrwalanie pozyskanych umiejętności i dalsze ich rozwijanie.

Znacznie sprawniej funkcjonuje także pamięć dziecka po dziewiątym roku życia. Ponieważ zajęcia w szkole wymagają od niego zamierzonego zapamiętywania wielu różnorodnych informacji, uczy się ono stosowania różnych **strategii pamięciowych** mających mu ułatwić, a czasem wręcz umożliwić, wykonanie tego zadania. Najczęściej stosowaną strategią jest powtarzanie, które można oczywiście wykorzystać podczas zajęć ruchowych, np. nakłaniając dziecko do stosowania usłyszanych od nauczyciela nazw niektórych ruchów i zadań, podczas ich wykonywania. Taki zabieg pobudzi świadome wykonywanie ruchu przez dziecko, a także będzie służyć budowaniu jego wiedzy o siatkówce. Inną strategią zapamiętywania stosowaną przez dzieci, jest tworzenie historyjek, czy dodawanie faktów mających ułatwić zapamiętanie danej treści. W odniesieniu do zajęć siatkarskich technika ta może być wykorzystana w nauce pierwszych złożonych fragmentów gry: dzięki historyjce każde dziecko lepiej zapamięta gdzie i dlaczego ma się znaleźć w danej akcji. Kolejną, użyteczną dla nauczyciela, a

naturalnie stosowaną przez dziecko strategią pamięciową, jest organizowanie materiału do zapamiętania w - mające dla niego sens - całości. Ponieważ strategii tej dzieci raczej nie stosują z własnej inicjatywy, chcący ją wykorzystać nauczyciel musi najpierw poznać - charakterystyczny dla danego dziecka - styl tworzenia historyjek. Zamierzony cel szkoleniowy trener zrealizuje, gdy zada dziecku pytania o zapamiętane przez nie w czasie lekcji informacje, a potem pomoże dziecku w organizowaniu tego materiału w łatwą do zapamiętania historyjkę. Ponieważ w okresie szkolnym dziecko staje się także coraz bardziej świadome swoich możliwości zapamiętywania (czyli: co zapamiętuje lepiej, a co gorzej; jak długo musi się uczyć; co mu pomaga a co przeszkadza w zapamiętywaniu i in.), nauczyciel może uzyskać przydatne informacje na ten temat w bezpośredniej rozmowie z dzieckiem. Pamiętajmy, że pamięć () lepiej funkcjonuje w atmosferze zabawowej, przyjaznej, bezpiecznej, a sport w ogóle nie powinien być skojarzony z lękiem, zagrożeniem, poczuciem gorszej wartości. Jeśli dziecko zaczyna czuć się zagrożone, gdy ma trudności z zapamiętaniem lub wykonaniem jakiegoś zadania, czy wskazówki, wtedy jego trudności pogłębiają się. W poczuciu zagrożenia nie pyta o nic nauczyciela, nie przyznaje się do trudności, skutkiem czego ponosi jeszcze dotkliwszą porażkę.

W zakresie **rozwoju myślenia** dziecko w omawianym wieku osiąga poziom **operacji konkretnych**. To znaczy, że zdolne jest do rozwiązywania - w oparciu o pełne informacje - takich zadań, które dotyczą rzeczywistych, obserwowanych i doświadczanych przez nie bezpośrednio (włącznie z tym, że może o czymś przeczytać, obejrzeć zdjęcia lub film) przedmiotów i zdarzeń. Zdolność do myślenia abstrakcyjnego, hipotetycznego (niepewnego, opartego na przypuszczeniu) w tym wieku jest jeszcze raczej wyjątkiem a nie regułą. Należy więc dawać dziecku do rozwiązywania bardzo konkretne zadania, składające się

z dostępnych jego doświadczeniu elementów. Nie należy oczekiwać, że dziecko będzie prawidłowo rozwiązywało problemy hipotetyczne, czyli takie, w których nie będzie dysponowało rzeczywistymi danymi i doświadczeniem. W których będzie musiało wymyślić potencjalne zdarzenia, a nie takie, które wynikałyby bezpośrednio z konkretnych działań jego lub kogoś, czyj wpływ na sytuację jest dla dziecka zrozumiały. Inną ważną zmianą rozwojową w sposobie myślenia, z punktu widzenia trenera siatkówki, jest pojawienie się **decentracji**, czyli umiejętności wykorzystania różnych cech danego przedmiotu (np. „Obie piłki są okrągłe, ale ta z prawej jest lepiej napompowana.”), czy różnych aspektów sytuacji („Kolega szybciej przebiegł slalom, ale ja lepiej kozłowałem piłką.”). Ta umiejętność daje nauczycielowi możliwość bardziej kompleksowego zaznajamiania uczącego się z elementami otoczenia siatkarskiego, a także z techniką i taktyką sportową.

Dzięki uczęszczaniu do szkoły dziecko uczy się dostrzegać złożone uwarunkowania zachowań innych ludzi. To kolejny, ważny etap, w procesie jego **uspołecznienia**, czyli przystosowania do życia w grupie i w społeczeństwie. Dziecko zaczyna stopniowo rozumieć, że w danej sytuacji druga osoba może się zachować inaczej niż ono, ponieważ „jest inna” (np. Karol rozumie, że - gdy trzeba poczekać na trenera pięć minut - on potrafi siedzieć spokojnie na ławeczce, a kolega biega po sali, ponieważ kolega ma taką cechę, że nie potrafi usiedzieć na miejscu.). Potrafi już dostrzec perspektywę drugiej osoby, zrozumieć fakt posiadania przez nią innej opinii, czy innego motywu postępowania. Ale nie potrafi jeszcze dokonywać jednocześnie analizy i porównywania swojego i czyjegoś punktu widzenia. Dlatego oddziaływania wychowawcze odwołujące się do takiej analizy („Krzysiek to zrobił, bo zrozumiał, że musi, czy Ty tak nie mogłeś?”) nie prowadzą u dziecka do przeprowadzenia głębokiej, samokrytycznej oceny, tylko do znalezienia konkretnego

uzasadnienia swojego zachowania w danej sytuacji. Tego typu tłumaczenia nie powinny więc być interpretowane przez nauczyciela jako kłamstwa, czy wymigiwanie się od odpowiedzialności (swoją drogą, także możliwe), ale jako sposób tłumaczenia naturalny dla tego wieku i właściwego sposobu myślenia. Lepsze efekty wychowawcze i szkoleniowe, niż za pomocą karania, uzyska się prowadząc dziecko poprzez rozmowę do zrozumienia popełnionego błędu, a taka technika pobudzi dodatkowo jego prawidłowy rozwój społeczny.

Pod koniec omawianego okresu dziecko staje się także zdolne do **zrozumienia punktu widzenia innej osoby** uwzględniając jej rolę społeczną („Trener musi tak robić, bo jest trenerem”). Dzięki temu lepiej rozumie ono skutki swych działań i fakt, że trener może - na przykład - nie akceptować jego motywów działania, czy przyjmować jego tłumaczeń. Jednocześnie jest to okres wzrastającej niezależności od osób dorosłych i zwiększania się znaczenia grupy rówieśniczej. Prawidłowym postępowaniem jest więc budowanie trenerskiego autorytetu w oparciu o dobrze wyjaśnione i uzasadnione reguły (a nie narzucone), wtedy dziecko - nawet, jeśli nie akceptuje reguły - jest świadome jej istnienia i przyczyn jej obowiązywania. Bardzo ważne jest także przyjazne i rzetelne odpowiadanie na pytania zadawane przez dziecko, gdyż okazywane mu w takich sytuacjach zbywanie, niecierpliwość czy irytacja, zniechęcają je do kontaktu i skłaniają do szukania autorytetu gdzie indziej, w tym u swoich rówieśników.

Bardzo ważne dla funkcjonowania dziecka w drużynie jest to czy i jak, rozumie ono **normy moralne** (moralność dotyczy wyznawanych, uniwersalnych wartości i sposobów ich realizowania przez daną osobę). W wieku dziewięciu lat dziecko nie uznaje już jednostronnego podporządkowania się autorytetowi osoby dorosłej. Wyznacznikiem jego kryteriów postępowania moralnego przestaje być

wyłącznie autorytet rodzica, czy trenera. Spostrzega ono reguły moralne jako umowne w danej grupie (a więc możliwe do zmiany) konwencje społeczne służące zapewnieniu jej członkom bezpieczeństwa i wzajemnej pomocy, ale jednocześnie uważa, że wszyscy są wobec prawa równi i powinni ponosić za takie same przewinienia taką samą karę. Dlatego faworyzowanie przed trenera kogoś z drużyny, czyli „odpuszczanie mu” wykroczenia, budzi w dziecku bunt i poczucie niesprawiedliwości, a w rezultacie niszczy szacunek i zaufanie do trenera. W procesie wartościowania zachowań dziecko uwzględnia oczekiwania innych i liczy się ze społeczną aprobatą. Rozumie już także konieczność szukania porozumienia z innymi i zaczyna przejawiać zachowania pomocne, kierując się oczekiwaniami społecznymi (tak, jak je rozumie) i empatią, a czasem chęcią uniknięcia poczucia winy w przypadku zaniechania. Kieruje się także zasadą **harmonii interpersonalnej** wyrażającą się w słowach „Nie czyn drugiemu, co Tobie niemiło.” Dostrzega, że sposób, w jaki postępuje wobec innych, wywołuje u nich podobne reakcje w stosunku do niego. Jest to więc sprzyjający okres dla wprowadzenia nauki budowania prawidłowych więzi w drużynie w oparciu o wspólnie uznawane normy i przestrzeganie zasad współpracy.

W relacjach rówieśniczych pojawiają się przyjaźnie oparte na wspólnocie zainteresowań, więc siatkówka, jako gra zespołowa, stanowi doskonałą okazję do nawiązywania i rozwijania przyjaźni cementujących drużynę. Dziecko - w tym okresie rozwoju społecznego - szczególnie intensywnie zabiega o **popularność w grupie**, a stopień uzyskanej popularności warunkuje w dalszych okresach poziom psychicznego przystosowania dziecka. Dziecko izolowane przez grupę staje się smutne, wycofane, pozbawione energii, nie realizuje swoich możliwości. Odrzucone, może mieć natomiast, w dalszych okresach rozwoju, poważne trudności przystosowawcze. Uważny nauczyciel

będzie więc dbał o tworzenie dobrej atmosfery w czasie treningów, będzie reagował w sytuacjach konfliktowych, czy na sygnały odrzucania lub ignorowania jakiegoś dziecka. Już na tym etapie rozwoju społecznego konieczne jest także angażowanie - przez szkoleniowca - dzieci, w tworzenie prawidłowej atmosfery w grupie, gdyż uczy się ich w ten sposób dostrzegania społecznych skutków swoich zachowań oraz buduje poczucie współodpowiedzialności za drużynę i jej funkcjonowanie.

W zakresie **rozwoju emocjonalnego**, w późnym dzieciństwie wzrasta świadomość natury własnych emocji, zdolność do przeżywania emocji złożonych a także do samoregulacji emocji. Dziewięcioletek odkrywa możliwość jednoczesnego odczuwania różnych emocji, w tym sprzecznych („Lubię Asię, ale teraz jestem na nią zła!”), a także nabywa umiejętność nazywania przeżywanych emocji. Nauczyciel zyskuje więc kolejną możliwość budowania porozumienia z uczniami - poprzez emocje. Niestety, w tym okresie, nie brak wśród dzieci zachowań agresywnych, a ich repertuar jest dość pokaźny. Najczęstszymi formami agresji jest **tyranizowanie, dokuczanie i dręczenie** koleżanek i kolegów w szkole. Dzieci min. stosują ataki słowne, fizyczne i psychiczne, oczerniają, ignorują, zastraszają, wykorzystują swoją fizyczną przewagę nad młodszymi i słabszymi oraz potrafią wielokrotnie ponawiać ataki na tą samą osobę. Swoje działania często podejmują z wyraźnym zamiarem uczynienia szkody lub wywołania strachu, zdają się też czerpać przyjemność z dokuczania i zastraszania. Obok chęci uszkodzenia, znaczącym motywem zachowań agresywnych w tym wieku jest walka o lepszą pozycję społeczną i znaczenie w grupie. W tym okresie ma swój początek także **agresja proaktywna**, czyli agresja „na zimno”: przemyślana i zaplanowana, wymierzona przeciwko danej osobie bez żadnej prowokacji z jej strony. Nauczyciel - podczas zajęć, ale nie tylko - nie może na

takie zachowania być obojętny, a tym bardziej bezradny. Powinien na przejawy agresji reagować zdecydowanie i konsekwentnie, a przede wszystkim **w sposób spokojny i wyważony**. Nie może dać się ponieść złości, stosować automatycznych kar, bo agresywna odpowiedź na agresję nie stłumi jej, tylko ją wzmacnia. Właściwym postępowaniem trenera zapobiegającym agresji na zajęciach jest: wprowadzenie na samym początku kilku (trzech - pięciu) wyraźnych i możliwych do egzekwowania, zasad postępowania; nagradzanie każdego, kto przestrzega zasad; natychmiastowe i konsekwentne reagowanie na każdy przejaw agresji podczas zajęć i - przede wszystkim - nie dopuszczanie do własnych agresywnych, zachowań. Szczególnie ważne jest zauważanie przez nauczyciela i nagradzanie - choćby właśnie pokazaniem tego, że się je zauważyło - zachowań prawidłowych, koleżeńskich, przyjaznych. Dzieci tracą bowiem motywację do dobrego zachowania, gdy pozostaje ono przez dorosłego niezauważone lub przemilczane, a ich uwagę przyciąga wtedy zachowanie naganne, czy agresywne.

Osobowość człowieka rozumiana jest jako zespół względnie stałych cech, które odróżniają człowieka od innych ludzi pod względem sposobu zachowania się i wyglądu zewnętrznego. W omawianym wieku, dziecko zaczyna formułować własny obraz samego siebie, w oparciu o przyswojone na swój temat opinie osób znaczących (jak rodzice, nauczyciele, trenerzy). W jego myśleniu o sobie samym pojawia się też tzw. „ja idealne” czyli obraz siebie takiego, jakim chciałoby być. Wiemy, że pewien stopień rozbieżności między „ja idealnym” a „ja realnym” pozytywnie motywuje do wysiłku, ale zbyt duża rozbieżność między tymi dwoma stanami prowadzi do zniechęcenia. Tak więc dziecko może myśleć o sobie „Jestem dobry/a w siatkówkę”, jeśli takie opinie - obok wskazówek, co ma jeszcze poprawić - słyszało w odniesieniu do siebie podczas treningów. Jeśli natomiast najczęściej

było krytykowane, a zamiast pochwał słyszało zawsze „mogłeś/łaś lepiej”, wtedy będzie kształtowało negatywną samoocenę, która spowoduje utratę motywacji do pracy („Po co mam się starać, skoro zawsze jest źle!”). Dodatkowo, jeśli dziecko nie będzie mogło podołać wymaganiom, jakie stawia przed nim zarówno dorosły, jak i ono samo, wtedy może wykształcić się w nim poczucie niższości, które także niszczy chęć angażowania sił w osiągnięcie celów. Tak więc - adekwatne do osiągnięć chwalenie i wskazywanie możliwości bycia jeszcze lepszym - sprzyja kształtowaniu przez dziecko prawidłowego obrazu samego siebie.

16.3 Wczesny okres dorostania - gimnazjum

Okres gimnazjum to czas złożonych, intensywnych zmian pokwitaniowych. Choć zmiany te dotyczą wszystkich obszarów funkcjonowania dojrzewającego dziecka (adolescenta), to dominują (zwłaszcza w okresie gimnazjum) zmiany biologiczne wynikające z intensywnej aktywności neurohormonalnej organizmu dziecka. Podkreślić tutaj należy, że zmiany, o których mówimy, zachodzą stopniowo na przestrzeni kilku lat i mają wysoce indywidualny przebieg. Według badaczy okres dorostania zaczyna się w wieku 10-11 lat, trwa do wieku 20-23 lat i dzieli się na dwa podokresy: **wczesne dorastanie** (10-16 rż) i **późne dorastanie** (17-20/23 rż.). Proces dojrzewania płciowego wyciska swe piętno na wszystkich pozostałych sferach funkcjonowania młodego człowieka. Dlatego nauczyciel, pracujący z dziećmi w okresie wczesnej adolescencji, która przypada w gimnazjum, powinien zawsze mieć na uwadze fakt, że - w jakimś sensie - hormony kierują dzieckiem, a ono dopiero uczy się opanowywać swoje zachowanie. Tym, czego adolescenci najbardziej w tym okresie potrzebują od dorosłego, jest mądre wsparcie, zrozumienie oraz udzielanie wskazówek, jak mają radzić sobie z tym, co się z nimi, w

nich i wokół nich dzieje. Najmniej oczekują autorytarnego narzucania reguł i zmuszania do bezrefleksyjnego podporządkowywania się dorosłemu, mającemu formalną władzę.

W zakresie **rozwoju poznawczego** najważniejsze są zmiany dotyczące myślenia. Wskażemy tutaj te najważniejsze z punktu widzenia treningu sportowego. W okresie gimnazjalnym nadal dominuje **myślenie konkretne**, czyli adolescent przede wszystkim bada i poznaje świat realny, czyli dostępny jego bezpośrednio doświadczeniu, i swoje z nim interakcje. Natomiast stopniowo pojawiają się sygnały przechodzenia na wyższy poziom rozwoju myślenia, czyli **myślenie formalne**. Dorastający jest więc niekiedy zdolny do uwolnienia się od „tu i teraz”, do pomyślenia o hipotetycznej możliwości zaistnienia jakiegoś zdarzenia (co może się zdarzyć, gdy...). To oznacza, że potrafi np. przewidzieć nie tylko oczywiste skutki swojego zachowania, ale także te potencjalnie możliwe, czyli nie wynikające bezpośrednio z jakiegoś działania. Zaczyna także być zdolny do jednoczesnego uwzględniania wielu zmiennych, czyli myślenia kombinatorycznego. Np. rozwiązując problem „Co możesz zrobić, żeby przeciwnik nie odebrał zagrywki?” może wziąć pod uwagę zarówno ustawienie przeciwników, jak zachowanie własnej drużyny i własne wykonanie zagrywki. Staje się więc zdolny do zaawansowanego rozwiązywania problemów taktycznych, ale nie jest to jeszcze najczęściej możliwość utrwalona. Trener nie powinien więc oczekiwać, że gimnazjalista prawidłowo rozwiąże każdy problem wymagający od niego wykroczenia myśleniem poza to, co dostępne jest jego bezpośrednio doświadczeniu. Raczej powinien stymulować proces rozwoju myślenia zawodnika poprzez odpowiednio stawiane zadania i dostarczanie potrzebnych wskazówek. Kolejną ważną cechą myślenia wczesnego adolescenta jest - w przypadku konieczności rozstrzygnięcia jakiejś sprzeczności - odrzucanie jednej

z alternatyw. Na przykład, stojąc wobec sprzecznych wymagań ze strony rodziców i trenera, dorastający - nie mogąc ich pogodzić - odrzuci opcję jednej ze stron. To, czyje wymagania zostaną odrzucone, zależy natomiast od różnych czynników, min. od jego wzajemnych relacji z dorosłym i zagrożenia konsekwencjami.

Dorastanie bardzo silnie zaznacza się w funkcjonowaniu **emocjonalnym** nastolatka. Znana rodzicom, pedagogom i trenerom niestabilność (labilność) emocjonalna wczesnych nastolatków ma swoje źródło w intensywnych, biologicznych zmianach tego okresu. Emocje nastolatków są jednak nie tylko zmienne, ale także bardzo intensywne i - niestety - mają głównie negatywny charakter. W gimnazjum zarysowują już także wyraźne różnice pomiędzy dziewczętami a chłopcami w zakresie emocji. Dziewczęta przeżywają emocje negatywne częściej, mocniej i trwalej niż chłopcy, także źródła ich emocji są inne niż u chłopców. Główne przyczyny przeżywania negatywnych emocji przez dziewczęta związane są z relacjami społecznymi: łatwiej niż chłopcy doznają w nich uczucia wstydu, smutku, winy czy wrogości, są także bardziej podatne na zranienie. U chłopców głównym źródłem negatywnych emocji są natomiast sytuacje zadaniowe związane z ich aktywnością. Mogą w nich doświadczać - poza emocjami już wymienionymi - np. uczucia pogardy, skierowanej zarówno wobec innych, jak i na siebie. Przykładowo: nastoletnia siatkarka odczuje wrogość do koleżanki, która na forum innych dziewcząt z drużyny wyśmiewa jakiś jej błąd, natomiast w jej rówieśniku to samo uczucie wywoła wystawiający, z piłki którego nie będzie on potrafił prawidłowo zaatakować.

Emocją bardzo często występującą we wczesnym okresie dojrzewania jest **lęk**. Jego źródłem są przede wszystkim szybko zachodzące zmiany fizyczne, które powodują różne, często niezrozumiałe dla dorastającego, dolegliwości (jak

na przykład zmiany rytmu bicia serca). Takie doznania mogą powodować np. opuszczanie przez niego treningów bez podania prawdziwej przyczyny. Lęk może wynikać także z poczucia niższości i braku samowystarczalności, których nastolatek doświadcza w relacjach z dorosłymi, w tym również trenerami. Niestety, coraz częściej, negatywnym emocjom i obniżeniu nastroju u nastolatków towarzyszą także stany depresyjne. Mogą się one ujawniać w różny sposób, np. jako niechęć do aktywności, czy do nauki; trudności z koncentracją; zaburzenia łaknienia czy snu; bóle brzucha czy głowy. Dostrzegłszy niepokojące objawy nauczyciel powinien powiadomić rodziców lub sam zainteresować się ich przyczynami.

Emocje są silnym motorem ludzkiego działania, a w okresie dojrzewania szczególnie wyraziście kierują zachowaniami dorastających, którzy mają trudności z ich opanowywaniem. Oczywiście, życia emocjonalnego nastolatka nie wypełniają wyłącznie emocje negatywne, ale one właśnie sprawiają najwięcej problemów, dlatego zostały omówione. Trener powinien być świadom ich wpływu na bieżące zachowania nastolatków i wnikliwie obserwować swoich podopiecznych, aby prawidłowo interpretować ich zachowania i dobrać właściwe metody reagowania.

W omawianym okresie w sferze **rozwoju społecznego** dominuje dążenie do uzyskania emocjonalnej niezależności od rodziców. Dlatego też w potocznym języku, okres ten nosi nazwę „buntu młodzieńczego”, jest spostrzegany jako czas nawiązywania silniejszych więzi z rówieśnikami, a jednocześnie zrywania więzi z rodzicami i podważania wartości przez nich wpajanych. Tak naprawdę jednak więzi z rodzicami zostają zachowane, a dorastający podziela zdanie rodziców w najważniejszych kwestiach. Niemniej jest to jednocześnie trudny i burzliwy okres wyodrębniania się tożsamości młodego człowieka. Najwięcej problemów

powstaje w związku z dążeniem adolescenta do zmniejszenia kontroli dorosłych w pewnych sferach jego życia. Dorastający chce mieć prawo sam decydować o codziennych, dotyczących go bezpośrednio sprawach, np.: o sposobie ubierania się, trybie wykonywania obowiązków domowych, sposobie uczenia się, doborze kolegów. Natomiast nadal poszukuje u dorosłego wskazówek działania w obszarach, w których potrzebne jest doświadczenie życiowe. Mądry dorosły stopniowo umożliwia dorastającemu przejmowanie kontroli w poszczególnych sferach życia codziennego, pozwalając mu na błędy i wykorzystując je do edukowania. W ten sposób zachowuje zaufanie dorastającego i buduje u niego swój prawdziwy autorytet. Jeśli chodzi o kontakty rówieśnicze, to w początkowym okresie dorastania adolescent szuka przede wszystkim przyjaźni i sympatii w relacjach dwójkowych, na związki grupowe przychodzi czas później. Pojawiają się więc „najlepsze przyjaciółki” i „przyjaciele na śmierć i życie” oraz pierwsze miłości, które są na tyle ważne, że wypierają z jego myślenia codzienne obowiązki, jak wyprowadzenie psa, czy przygotowanie sprzętu na trening. Jako oddziaływanie wychowawcze nie sprawdza się zabranianie takich kontaktów, utrudnianie ich czy wręcz karanie za spędzanie czasu z wybranymi rówieśnikami. Niestety trenerzy, obawiając się negatywnych skutków zakochiwania się, najczęściej stosują te właśnie sposoby. Lepiej jednak będzie, gdy delikwent odczuje negatywne dla siebie konsekwencje popełnianych zaniedbań i dostanie wskazówki, jak może pogodzić swoje potrzeby z obowiązkami tak, aby błędów nie powtarzać.

Z rozwojem społecznym (**czyli przestrzeganiem ustalonych i przyjętych przez wszystkich norm postępowania, to jest zachowaniem konwencji**) mylnie utożsamiany jest **rozwój moralny (czyli ocena własnych działań ze względu na konsekwencje dla drugiego człowieka)**. W omawianym okresie wczesny

adolescent wciąż jeszcze rozumie moralność jako dbałość własne dobro i uważa, że inni także kierują się takim dążeniem, dlatego należy postępować tak, aby osiągać wspólne korzyści. Dbając więc o własne dobro i stosując prostą wymianę: ty dla mnie dobrze, ja dla ciebie też. Jest to zarazem także czas, gdy dla dorastającego staje się ważne dobro drugiego człowieka, kiedy zaczyna odczuwać potrzebę troski o innych. Stąd wynika swoiste połączenie egoistycznego dbania o własny interes z zachowaniami prospołecznymi. Jednocześnie nastolatek zaczyna rewidować dotychczas bezkrytycznie przyjmowane od dorosłego reguły i szuka własnych uzasadnień dla ich dalszego przestrzegania. Stąd zadawanie pytań typu „Dlaczego trener nie pozwala mi palić, a sam pali?”, „Dlaczego mnie karze za uderzenie kolegi, a sam nieraz daje nam w ucho?”. Pamiętajmy, że wciąż podstawowym trybem uczenia się jest w tym wieku naśladownictwo i modelowanie. Jeżeli więc trener w takich sytuacjach będzie stosował podwójne normy (mnie wolno, bo: ja jestem trenerem, jestem starszy, jestem dorosły, mam władzę) spowoduje utrwalenie się takiego niedojrzałego, egoistycznego rozumienia moralności, jakie charakteryzuje wczesnego adolescenta.

W omawianym okresie adolescent zaczyna być świadomym własnego Ja, czyli wszystkiego tego, co składa się na jego przekonania, mocne i słabe strony, wartości i obraz samego siebie. Jest to więc niezwykle ważny okres dla ostatecznego ukształtowania w dalszych latach życia spójnej osobowości, prawidłowego poczucia Ja. Dorastający w tym okresie, w procesie tworzenia własnego Ja, potrafi już autonomicznie oceniać swoje cechy psychiczne, ale w dużym stopniu opiera się także na przebiegu swoich relacji społecznych, przeżywanych emocjach czy posiadanych przekonaniach. Niestabilność emocjonalna charakterystyczna dla tego wieku, świadomość prezentowania różnych cech w różnych sytuacjach (na treningach jestem nieśmiała, a w domu

jestem inna) powoduje, że adolescent przeżywa częste wahania w ocenie samego siebie: w jednym dniu myśli o sobie dobrze, a w następnym już jak najgorzej. Nauczyciel powinien być na to przygotowany i umiejętnie wspierać stabilizowanie się adekwatnej samooceny wychowanka. Z kolei niepewność dorastającego dotycząca tego, jak ma się zachować, a wynikająca z chęci sprostania sprzecznym wymaganiom dotoczenia (jak być fajnym kumplem i jednocześnie rzetelnie uczestniczyć w treningu) powoduje ukrywanie przez niego prawdziwych uczuć i przekonań i wkładanie rodzaju „maski”, czyli ujawnianie uczuć i przekonań fałszywych, ale oczekiwanych przez otoczenie. Dlatego nauczyciel może być świadkiem sprzecznych zachowań (w tym werbalnych) swoich podopiecznych w czasie zajęć i poza nimi. Niezwykle ważne jest więc umiejętne podkreślanie przez trenera - w bezpośrednim kontakcie, ale też na forum grupy - że dany uczeń potrafi zachowywać się prawidłowo i że ten rodzaj zachowania jest jego prawdziwym zachowaniem. Takie sygnały pomogą adolescentowi w rozwiązywaniu dylematów i umożliwią mu zintegrowane poczucia własnego Ja poprzez określenie dlaczego coś robi (motywacji), do czego dąży (celów), co jest dla niego ważne (wartości) oraz tego, co i dlaczego czuje (emocji).

16.4 Późny okres dorastania - szkoła średnia

W drugiej części okresu dorastania, czyli od 17-go roku życia, adolescent staje się w pełni świadomy, że w jego życiu zachodzą przełomowe zmiany. Innymi słowami stwierdza, że „nic już nie jest takie samo”. Tak zaawansowana samoświadomość nadaje zachowaniom młodego człowieka nową jakość, a dla rodziców i nauczycieli oznacza konieczność dokonania zmian w relacjach z dorastającym.

Na pewno dominujące w tym czasie zmiany wynikają z zakończenia dojrzewania płciowego i wynikających stąd dążeń do podejmowania ról społecznych związanych z płcią. Wzajemne zainteresowanie sobą u obu płci jest bardzo silne, a jednocześnie niesie ze sobą wiele niepokojów i rozterek, które dotyczą przede wszystkim kontaktów seksualnych i ich konsekwencji. W stosunku do okresu wcześniejszego, pary nastolatków łączą trwalsze więzi. Ponadto ich związki mają charakter romantyczny, oparte są często na idealizowaniu drugiej strony i są całkowicie odporne na wszelką krytykę czy ukazywanie realnych faktów. Ponieważ dążenie do bycia ze sobą jest bardzo silne, może zaburzać proces trenowania, a negatywne emocje przeżywane w związku z konfliktami i zawodami miłosnymi mogą rzutować na funkcjonowanie w innych sferach, w tym sportowej. Podejmowane przez trenera próby przeciwdziałania tym zjawiskom w postaci zabrania, czy blokowania tworzenia związków, albo tworzenia negatywnego obrazu obiektu zakochania, zamiast - wg zamierzeń - otwierać zakochanemu oczy, skutkują u niego poczuciem unieszczęśliwienia, stymulują go do obrony swojej miłości (efekt Romeo i Julii) i powodują, że spostrzega trenera jako osobę wrogą i zagrażającą. Znacznie więcej nauczyciel uzyska tworząc w drużynie zachęcającą, przyjazną nastolatkowi atmosferę i pomagając mu w pogodzeniu jego potrzeb.

Myślenie późnego nastolatka osiąga już najwyższy poziom rozwoju: posługuje się abstrakcją, potencjalną możliwością, dedukcją, uwzględnia różne perspektywy podejścia do problemów. Nastolatek obejmuje myślą to, czego nie można poznać bezpośrednio, jego świadomość ma charakter refleksyjny, czyli jest świadom samego siebie i tego, tego jak myśli. Osiągnięcie tego etapu rozwoju myślenia oznacza nieograniczone możliwości rozwiązywania wszelkich problemów, więc nastolatek zaczyna współdziałać w procesie treningowym w sposób

bardziej świadomy i twórczy, a mniej receptywny i podporządkowany.

W zakresie **emocji** dorastający rozwija kompetencje emocjonalne umożliwiające mu radzenie sobie z wyzwaniami, a także prawidłowe funkcjonowanie w relacjach społecznych. Jest już świadomy swego życia emocjonalnego: źródeł swoich emocji, rodzaju najczęściej przeżywanych emocji, skutków przeżywanych przez siebie emocji. Jego emocje są bardziej stabilne, niż w początkowym okresie dorastania. Potrafi też dostosowywać natężenie odczuwanych emocji do wagi zdarzenia, a wyraz swoich emocji do sytuacji. Jest zdolny do emocjonalnego dopasowywania się do otoczenia społecznego. Dysponuje już także umiejętnością kontroli emocjonalnej, choć często nie dotyczy ona sytuacji spostrzeganych przez niego jako wysoce trudne, do których należy bezpośrednia rywalizacja sportowa. Trzeba więc pamiętać, że - chociaż mówimy już o młodzieży i to młodzieży często o wyglądzie człowieka dorosłego - wciąż jest to młodzież w okresie dynamicznych przemian i stopniowego stabilizowania się procesów rozwojowych.

Znaczący wpływ na życie emocjonalne i społeczne dorastającego wywiera jego wygląd zewnętrzny, a jeśli uprawia on sport wyczynowy, także sprawności fizyczna. Nastolatek wierzy, że atrakcyjny wygląd zewnętrzny i wysoka sprawność fizyczna zapewnią mu sukces i powodzenie w grupie rówieśników. Dorastający, ale szczególnie dziewczęta, ocenia swoją urodę i sprawność z perspektywy obserwatora, co powoduje min. wzrost poczucia wstydu, nadmierne kontrolowanie swojego wyglądu, czy zachwianie poczucia własnej wartości. To uprzedmiotowienie swojego ciała, w połączeniu z koniecznością utrzymywania przez trenującego siatkarza właściwej wagi ciała, skutkuje także coraz częściej poważnymi zaburzeniami odżywiania, jakimi są bulimia

i anoreksja. Na anoreksję i bulimię zapadają głównie dziewczęta. Anoreksja zaczyna się wcześniej, to jest między 14 a 16-tym rokiem życia, natomiast bulimia nieco później, bo między 16 a 20-tym rokiem życia. Niestety, w ostatnich latach notuje się przypadki pojawiania się obu zaburzeń w coraz młodszym wieku, a także coraz częściej wśród chłopców. Młodzi sportowcy są „grupą wysokiego ryzyka” zapadnięcia na anoreksję lub bulimię, ponieważ w sporcie kult pięknego i sprawnego ciała jest bardzo wyraźny, a poza tym uprawianie większości dyscyplin sportowych wymaga współcześnie od zawodnika restrykcyjnej dbałości o wagę. Siatkarz powinien być wysoki i szczupły, a jednocześnie dobrze umięśniony. Dlatego trenerzy pracujący z młodzieżą dorastającą coraz częściej zmagają się z faktem, że zawodnicy - przede wszystkim jednak zawodniczki - zaczynają coraz więcej czasu i uwagi poświęcać na dbałość o swój wygląd, czy drastycznie ograniczają swoją dietę, nawet kosztem zaangażowania w trening. Trenerzy reagują na takie zmiany bardzo negatywnie, ale najczęściej stosowane przez nich sposoby, czyli: częste wyrażanie pretensji, publiczne piętnowanie, albo wręcz wyśmiewanie tych zachowań raczej doprowadzają nastolatka do zniechęcenia i odejścia z drużyny, niż do zmiany zachowania. Do fatalnych skutków (w tym wpadnięcia w anoreksję, czy bulimię) może także doprowadzić „niewinne” czy „żartobliwe” - w rozumieniu trenera - zwracanie uwagi zawodniczek na jej zbyt dużą wagę, czy nabieranie przez nią zbyt obfitych kształtów. Niezależnie od tego, czy nauczyciel ma rację, czy nie, powinien skorzystać z porady psychologa odnośnie sposobu właściwego rozmawiania z konkretną zawodniczką na temat jej wagi i wyglądu. Sprawy ciała, dla młodzieży w drugiej fazie wieku pokwitania, są sprawami tyleż centralnymi, co niezwykle delikatnymi, dlatego uwagi dorosłego - wypowiedziane z najlepszymi nawet intencjami - mogą zostać źle odczytane i wywołać katastrofalne konsekwencje.