**Лекція 5. Тренування різних спортсменів.**

- Про відмінності у рівні зрілості молодих людей.

- Як справлятися з культурними відмінностями, що збігаються у роботі тренера. - Як справлятися з відмінностями фізичними та інтелектуальних можливостей різних спортсменів.

- Про гендерні відмінності спортсменів, а також деякі особливості статті.

Тренувати молодь – це вже пригода, тому що дорослішання один з найбільш динамічних періодів людського розвитку. В цей період, з 11 років до 21 року, відбувається дивовижне перетворення дитини в дорослу людину, метаморфоза, ще більш чарівна, чим виліт метелика з кокона. Ознайомимося з особливостями розвитку молоді в підлітковому віці (11-14 років), ранньому юнацькому віці (15-17 років) та пізньому юнацькому віці (18-21 рік).

**Підлітковий вік (11-14 років)**

- В середньому, активний зріст у дівчат починається – в 9,5 років, а хлопчики в 11,5 років. Найбільш активно дівчата зростають у віці 11,5 років, а хлопчики – в 13,5 років.

- Багато хто вважає, що в період активного зросту у підлітків спостерігається незграбність (відсутність рухливості, рівноваги та координації рухів), яка проходить у міру того, як тіло пристосовується до змін, що відбулися, однак вчені не підтримують цю точку зору.

- Силу, формуючу у хлопчиків та дівчат в цей та наступні періоди, можна розвивати за допомогою спеціальних силових справ. До настання пубертатного періоду хлопчики мають незначну перевагу в силі перед дівчатами, але воно суттєво зростає після пубертатного періоду.

- В підлітковому віці хлопчики та дівчата постійно покращують свої показники у стрибках, метанні та бігу, але дівчата до 12-13 років виходять на певний постійний рівень, а хлопчики продовжують поступово покращувати результати до раннього юнацького віку.

- Оскільки підлітки швидко зростають та дуже активні, в цьому віці їм необхідно гарне харчування та тривалий сон.

- Самі високі та сильні підлітки, особливо що володіють спортивним талантом, займають особливе становище серед однолітків. Саме тому спорт грає таку важливу роль в житті цієї вікової групи.

- Настає період статевого дозрівання, коли в організмі відбуваються значні зміни, які дуже хвилюють підлітків. У дівчат формуються груди, починається менструація, інколи це відбувається навіть у більш ранньому віці. У хлопчиків стає нижче голос, частіше спостерігається ерекція, іноді це ставить їх у незручне становище. Підлітків хвилюють питання сексуальних відносин, вони шукають усамітнення, стають сором’язливими.

- Для цієї вікової групи виключно важливу роль грає фізична привабливість, особливо в порівнянні з однолітками.

- Зростає залежність від думки однолітків, особливо своєї статті, і, отже, бажання відповідати культурі, популярної в даній віковій групі.

- Вони хочуть бути більш незалежними та демонструють це, вступаючи в дискусію з дорослими, контролюючими їхнє життя.

- Підлітки хочуть зрозуміти, які вони, і яке місце вони займають в навколишньому світі, і часто не розуміють, які відбуваються з ними фізичні та емоціональні зміни. Отже, вони стають дратівливими та примхливими. Сьогодні вони на вершині світу, а вже завтра світ кидає їх у розгубленість.

- Вони схильні мислити конкретними поняттями, але вже починають міркувати абстрактно і думати про наслідки, виходячи зі своїх дій.

- У міру зрілості інтелекту підлітки починають формувати власні цінності та значний вплив на цей процес надають їх однолітки та дорослі, яких вони обрали своїми кумирами. В цей період підлітки вчаться приймати інших людей та себе.

**Молодший юнацький вік (15-17 років)**

- Основний фізичний зріст у дівчат завершується до 14,5 років, а у юнаків – до 16,5 років. Юнаки набирають м’язову масу, а дівчата – жирову.

- В цьому віці молодих людей менше хвилюють зміни, що відбуваються з їх тілом, на перше місце виходить сексуальна привабливість. Вони хочуть мати ознаки мужності та жіночності відповідно зі своєю культурою

- Вони відстоюють свою незалежність, вимагаючи право самостійно приймати рішення, але часто погано оцінюють ситуацію та демонструють імпульсивність. Така поведінки, у поєднанні з почуттям власної невразливості та готовністю йти на крайній ризик, призводить до високого рівня нещасних випадків серед молоді цього віку, що підтверджується статистикою автомобільних аварій зі смертельними наслідками. Батьки, вчителі та тренери повинні утримувати молодих людей від небезпечних ризиків, встановлюючи чіткі обмеження.

- На їхнє мислення та життєвий вибір більше всього впливають однолітки. Їхній одяг, зачіска, відпочинок, розваги, рішення зробити татуювання або пірсинг значною мірою визначається думкою однолітків.

- Вони пишаються, якщо на них покладаються обов’язки та виконують ці обов’язки, а також демонструють повагу до інших людей.

- Розвивається здатність до абстрактного мислення і глибше мислення наслідків власних дій.

- Хоча молоді люди, як правило, зосередженні на собі, у них можна пробудити співчуття та визнання необхідності допомагати іншим людям, оскільки відбувається поступове зміщення центру уваги зі своєї особи на навколишній світ.

**Пізній юнацький вік (18-21 рік)**

- Ці доросліші молоді люди більше впевненні у собі та розуміють хто вони. Вони вже розуміють, що у них виходить добре, а що не дуже, і багато хто прагне розібратися, що вони будуть робити у житті. На щастя, оскільки у молодих людей в цьому віці вже добре розвинене абстрактне мислення, вони успішніше будують довгострокові плани

- Вони можуть діяти самостійно, оскільки ступінь впевненості у собі вища, вони охоче звертаються за порадою до членів сім’ї та інших дорослих, якім вони довіряють.

- Вони ставлять цілі відповідно із власними потребами і пріоритетами та схильні не приймати цілі, запропоновані іншими людьми.

- Однолітки грають важливу участь у прийнятті рішень, в цьому віці молоді люди вже оцінюють свої рішення критично і виносять більш раціональні судження.

- Дуже важливу участь грають особисті взаємовідносини.

**Підбір спортсменів за ступенем біологічної зрілості**

Як правило, для змагань молодих людей підбирають за хронологічним віком та статтю, а також у відповідності з вагою. Але спортсмени з високим ступенем зрілості мають явну перевагу.

Нездатність враховувати відмінності у ступені зрілості не тільки створює небезпеку травмування для менш зрілого спортсмена, але й приводить до нерівності у змаганнях. В ідеальному випадку ми визначали б анатомічний вік спортсмена і підбирали б їх для змагань по фізичному віку, а не по хронологічному віку. Але це станеться лише в тому випадку, коли ми зможемо легко визначити анатомічний вік, а зараз це непросто і недоступно. Є, однак, дві речі, які вам слід робити. По перше, якщо у вашому виді спорту необхідна швидкість, енергія та сила, для спільної роботи підбирайте спортсменів у відповідності з їх фізичними параметрами та фізичною зрілістю. По друге, якщо ви бачите, що спортсмен буде знаходитись на змаганнях у нерівних умовах в порівнянні з іншими, і є небезпека отримання травми, не дозволяйте такому спортсмену брати участь у змаганнях і відправте його в альтернативну спортивну програму. Допуск такого спортсмена до участі буде безвідповідальним вчинком зі сторони тренера, створюючи можливу основу для судового переслідування, навіть якщо спортсмен за віком відповідає іншим учасникам.

**Інші відмінності у ступені зрілості**

Вам слід враховувати не тільки фізичні, але й інтелектуальні, емоційні та соціальні відмінності ваших спортсменів. Молоді люди будуть мати різні інтелектуальні здібності, що впливають на ступінь засвоєння необхідних когнітивних аспектів. Інтелектуальна зрілість деяких спортсменів може бути недостатньою, а інші будуть завжди відчувати складності в навчанні. У деяких молодих людей емоційна та соціальна зрілість також настає пізніше, частина спортсменів ніколи не достигає відповідної емоційної та соціальної зрілості. Ці відмінності будуть впливати на швидкість навчання та методи керівництва при зайнятті спортом.

**Розуміння культурних відмінностей**

Поняття «культура» відноситься до частини навколишнього середовища, створеною людиною, в протилежність існуючим природним факторам. Культура включає такі матеріальні аспекти як манера одягатися, система харчування, декоративні та ритуальні об’єкти і навіть види спорту. Сюди входять також нематеріальні поняття: відношення, цінності, норми поведінки, способи навчання та соціальні ролі. Ми навчаємо молодь культурі за допомогою соціальних інститутів, включаючи сім’ю, школу, групи однолітків, засоби масової інформації та релігійні групи і звичайно спорт.

**Гендерні відмінності**

**Розуміння гендерних відмінностей**

Термін «гендерна відмінність» має на увазі, з одного боку, прийнятті в суспільстві фактори, визначальну приналежність до чоловічої та жіночої статті, а з іншого боку, біологічно зумовлені ознаки.

Через культуру ми вчимося співвідносити певні характеристики з тією чи іншою статтю. Чи вважаєте ви, що чоловіки більш схильні до суперництва, а жінки більш співчутливі, або чоловіки більш агресивні, а жінки більш життєрадісні? Тоді вам доведеться замислитися: можливо, у вас сформувались стереотипи за статевою ознакою. Гендерні дослідження, які проводились на протязі 30 років, показали, що у чоловіків та жінок більше подібностей, чим відмінностей.

**Гендерна рівність**

Більшість людей позитивно відносяться до участі дівчат та жінок у різних видах спорту. Міфи проте, що жінки фізично не пристосовані до занять спортом, і спорт негативно впливає на репродуктивну функцію жінок та робить її чоловікоподібною, давно розвінчані.

**Фізичні та інтелектуальні відмінності**

Сьогодні спорт перестав бути вотчиною небагатьох обдарованих людей; спорт служить всім – дуже здібним і тим, у кого немає здібностей, людям будь-якої раси, національної приналежності та статті; людям різного віку – молодим та літнім. Можливо, ви тренуєте кращих з кращих, здорових людей з гарними фізичними здібностями, але ви можете зустріти у своїй роботі зі спортсменами з фізичними та інтелектуальними особливостями.