

## SPORT W RESOCJALIZACJI NIELETNICH

Istotnym czynnikiem w działalności dydaktyczno-wychowawczej nauczycieli, wychowawców, jest możliwość pracy w oparciu o osobiście opracowane i zatwierdzone przez radę pedagogiczną programy autorskie. Trudno tak na dobrą sprawę powiedzieć, czy owe programy, faktycznie są precyzyjnie realizowane, okresowo modyfikowane, a nadto, jaka jest ich skuteczność? Od wielu lat podejmowano próby konstruowania i wdrażania programów autorskich w instytucjach resocjalizacyjnych: zakładach poprawczych, schroniskach dla nieletnich, zakładach wychowawczych. Największe zapotrzebowanie na właściwe zagospodarowanie czasu wolnego pozostawiają internaty w/w placówek, jako że na tym gruncie dochodzi do największych zmian na przestrzeni czasu. Jednocześnie internaty w najszerzej formie filtrują podkulturowe dewiacje, mają również możliwości modelowania prospołecznych zachowań, z racji kontraktowo zapisanych relacji wychowawca-wychowanek. Istnieje, zapotrzebowanie na permanentne, a zarazem systemowe traktowanie zagadnienia. Tematyka programów ze względu na jej wieloaspektowość, mogłaby być odrębnym zagadnieniem.

Zdecydowaną popularnością wśród nieletnich, cieszą się programy o tematyce sportowej takie jak: „Wychowanie fizyczne”, „Sport i rekreacja”, „Wychowanie przez sport”, „Kultura fizyczna”.

## JAK TRAKTOWAĆ ARGUMENTY PRZEMAWIAJĄCE ZA PROPAGOWANIEM SPORTU W PLACÓWKACH RESOCJALIZACYJNYCH?

Aktywność własną dziecka, objęta kontrolą pedagogiczną prowadzi do ukształtowania się określonych obrazów biopsychicznych jednostki. Aktywność fizyczna, przez którą rozumieć będziemy zajęcia sportowe, umożliwia- na zasadzie wzajemnego oddziaływania, kształtowanie się nie tylko fizycznych, ale i psychicznych właściwości człowieka.

Stwierdza się występowanie u nieletnich przestępców zainteresowań sportowych rozbudzonych na ogół jeszcze przed pobytem w instytucji (Czapów, 1978). Zatem, możemy mówić, że nieletni w nowych dla siebie warunkach izolacji, w początkowym okresie pobytu w instytucji, ma możliwości łatwiejszej adaptacji(gdy realizuje się poprzez sport), w późniejszym zaś czasie może rozwijać uzdolnienia w tym kierunku. Wydaje się niezwykle istotne, aby oferta wychowawcza skierowana do nieletnich była szeroka i stanowiła alternatywę dla uczestnictwa w złożonym zjawisku podkultur(środowiskowych i instytucjonalnych), często destruktywnych, wymagających resocjalizacji.

Zajęcia sportowe dają młodzieży wiele satysfakcji, przyczyniają się zarazem do niwelowania osobowościowych przyczyn jej wykolejenia. Są naturalnym sposobem odreagowania napięć, charakterystycznych dla stanów neurotycznych, redukując lęk w sposób społecznie konstruktywny (Czapów, 1978).

C. Burt (za Pospiszyl 1998) twierdzi, że sport może być sposobem na kanalizowanie nadmiaru energii, także agresji, które są charakterystyczne dla nieletnich przestępców. Jego zdaniem, „większość przestępstw popełnianych przez nieletnich w ostatecznym rozrachunku nie wypływa z tkwiącej w sercu człowieka grzeszności, lecz z niewłaściwego skierowania energii. Dlatego też leczenie przestępczości nie może opierać się na zahamowaniu tej energii, lecz na skierowaniu jej na właściwe tory” (s. 25).

Poprzez uruchomienie pasji życiowych, aspiracji (czym może być sport) wyzwala się w nieletnim mechanizm samokarania, nieletni karze się sam za te zachowania, które nie służą realizacji celu (które mogą się stać osiągnięciem wyników sportowych). Odwołanie się do świadomości, gdy mówi się, że wychowanek schroniska, zakładu wyjdzie kiedyś na zewnątrz- poświęcenie się wybranej dziedzinie sportu, nie tylko pomaga mu w patrzeniu i planowaniu swej przyszłości, ale wręcz ją wymusza. Perspektywa resocjalizacyjna o podłożu sportowym tworzy odpowiedni klimat wychowawczy (wykraczający poza samą działalność sportową), wyzwala w nieletnich impulsy do kierowania siebie na własną miarę, stwarza szansę rozbudzenia zainteresowań innymi dziedzinami.

## O ISTOCIE I POTRZEBIE REALIZOWANIA SIEBIE POPRZEZ AKTYWNE UCZESTNICTWO W KULTURZE SPORTOWEJ

Sport należy rozumieć jako szkołę przygotowującą jednostki, a szczególnie młodzież, do roli, jaką winny one pełnić w racjonalnie zorganizowanym społeczeństwie. Cel ten można spełnić przez wyrabianie poczucia solidarności z grupą, racjonalny podział zadań sportowych, kształtowanie dyscypliny działania zbiorowego, poszanowanie przepisów i posłuszeństwo w stosunku do przełożonych.

Znaczenie wychowania fizycznego w resocjalizacji dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie dotyczy wielu dziedzin, a w szczególności fizycznej sprawności młodzieży oraz jej rozwoju psychicznego, umysłowego, społecznego i estetycznego. Zadaniem sportu i rekreacji wśród tej kategorii młodzieży jest wyrobienie i wykreowanie pewnego poziomu zdolności przystosowawczej i użytecznej społecznie. Wychowanie fizyczne musi też zapobiegać i wyrównywać biologiczne wpływy cywilizacji technicznej i nadmiernego napięcia nerwowego i przewlekłego znużenia.

Nabywanie umiejętności pracy w zespole, wzmacnia mechanizmy kontroli wewnętrznej, przyczyniając się do rozwoju zdolności przewidywania i konsekwencji własnych czynów. Sukcesy indywidualne, stają się sukcesami zespołu, jednocześnie danej zbiorowości schroniska, zakładu, przyczyniając się do wzrostu poziomu uspołecznienia (Czapów, 1978).

## O ISTOCIE I POTRZEBIE UCZESTNICTWA W KULTURZE FIZYCZNEJ

Nowy wymiar terminologiczny-kultura fizyczna, skłania do zmiany tradycyjnego podejścia do sportu, w którym element, kultury, umożliwia silniejsze niż poprzednio akcentowanie walorów: fair play, koleżeństwa, przyjaźni, wzajemnej współpracy, postaw asertywnych, indywidualizacji, a z drugiej strony umożliwia podejście psychoedukacyjne, terapeutyczne czy też resocjalizacyjne. Pojawia się też wymiar rekreacyjny (od łac. recro - odnowić, pokrzepić, ożywić) (Dwmeł, Humen, 1970). stanowi ofertę poprawy, wzmocnienia relacji: - nauczyciel- uczeń,

- wychowawca- wychowanek,
- trener- zawodnik.

Charakter rekreacyjny sportu, wyznacza nową jakość dla sił fizycznych, psychicznych, umysłowych, twórczych. Jest to szansa specyficznego zorganizowania czasu wolnego, w którym inwencja twórcza nieletnich podlega wychowawczej negocjacji.

Zakres zdrowotny zobowiązuje do permanentnej współpracy z personelem medycznym ( lekarz ogólny, lekarze specjaliści, pielęgniarka). Wiedza dotycząca zdrowia nieletniego (możliwości bądź ograniczenia), umożliwia zwiększenie, zmniejszenie bądź

odpowiednie dawkowanie czasu, czy też wysiłku, przeznaczonego na aktywność fizyczną. Pozwala zakwalifikować nieletniego do określonej formy zajęć.

Badania lekarskie nie zwalniają nauczycieli i wychowawców od znajomości ich wyników, a więc nakładają obowiązek praktycznej biegłości w ich wykorzystywaniu. Stałe prowadzenie diagnozy osobniczej poprzez obserwację pośrednią bądź bezpośrednią da ocenę poszczególnych cech takich jak: siła, szybkość, gibkość. Osobliwość zdrowotna sięga w sferę somatyczną, bezpośrednio dotyczy ciała i jego funkcji oraz służy doskonaleniu zdrowia.

Ważna jest dokładna znajomość pozasomatycznych właściwości uczestników zajęć sportowych. Czy nieletni ma:

- silny czy słaby układ nerwowy,
- czy jest pobudliwy czy apatyczny,
- opanowany czy wybuchowy,
- koleżeński czy samolubny,
- otwarty czy skryty,
- pewny siebie czy nieśmiały.

Istotne są pytania:

- jakie miejsce w grupie zajmuje nieletni?
- kto jest popularny, a kto nie?
- czy grupa ma przywódców formalnych i nieformalnych?
- jakie podstawy społeczne realizują nieletni w zespole?

Jak potraktować charakterystyczne dla sportu terminy?

- „ostre współzawodnictwo”,
- „uciążliwy trening”,
- „eliminacja słabszych”,
- „dysproporcja m / liczbą czynnych i biernych uczestników zajęć”,
- „liczy się tylko wygrana”.

Czy dysproporcje te są naszym celem? Jak traktować i czy reagować na zjawiska uboczne o których mowa?

Zadanie stawiane przed wychowawcą polega na umiejętnym pokierowaniu ewolucją potrzeb subiektywnych (deklarowanych), aby odpowiadały potrzebom obiektywnym i realnym możliwościom ich zaspokojenia. Zubożona sfera potrzeb nieletnich osadzonych w SdN (Schroniskach dla Nieletnich), wymaga stałej kompensacji oraz umotywowanego postępowania. Wydaje się, że warto wykorzystać motywy spontaniczne (związane z naśladowaniem) lub te, które powstają pod wpływem sugestii, nacisku.

Czy wykorzystujemy podstawowe motywy – potrzeby uprawiania sportu takie jak:

- dla przyjemności,
- dla zdrowia,
- dla podniesienia sprawności fizycznej,
- dla uzyskania wyników sportowych (Demel, Humen, 1970),

czy też motywowanie traktujemy marginalnie?

Nawyki i przyzwyczajenia, to sfera, która wymaga szczególnej korekty, bo przecież odnoszą się one do postępowania ludzkiego. Nawyki aktywności sportowej w istotny sposób kompensują trudności wynikające z izolacyjności schroniska. Istotne w pracy z nieletnimi jest takie wypracowanie nowych przyzwyczajzeń, aby mógł je dostosować do zmieniających się potrzeb i warunków. Potwierdza to znane powiedzenie, że przyzwyczajenia są drugą naturą człowieka.

„Białą plamą” w praktyce pedagogicznej internatu, wydaje się być niedoceniana metodyka kultury fizycznej, a przecież jest to wiedza o charakterze interdyscyplinarnym. Obejmuje swoim zakresem:

- fizjologię,

- medycynę sportową,
- pedagogikę społeczną (zagadnienia czasu wolnego),
- socjologię wypoczynku itd.

W wąskim zakresie dotyczy ona realizacji scenariusza zajęć (jednostki metodycznej z zakresem kultury fizycznej).

Praktyka pedagogiczna nie docenia roli dwóch istotnych elementów scenariusza:

- wprowadzenie do zajęć – temat, cele, motywacja, a przede wszystkim element rozgrzewki (przygotowanie organizmu do pracy);
- zakończenie zajęć – ocena i samoocena zachowania i aktywności nieletnich, prognozowanie przyszłości.

Czy zatem wyeksponowanie tych zaleceń metodycznych może przyczynić się do osiągnięcia większych efektów wychowawczych i resocjalizacyjnych?

Przy organizowaniu zajęć z kultury fizycznej należy uwzględnić: zainteresowanie grupy, jej liczebność, skład osobowy, stopień sprawności fizycznej.

Należy zwrócić uwagę na następujące założenia:

- wybrać grę lub zabawę z myślą o tym, by mogli w niej wziąć udział możliwie wszyscy nieletni;
- skoncentrować uwagę grupy na sobie w ten sposób, by być dobrze widocznym i słyszonym;
- sprawnie ustawić ćwiczących w zespoły;
- podać nazwę gry;
- w kilku słowach podać cel gry, opisać techniczne szczegóły, zasady, punktację;
- streszczać się w dokładnym opisie ćwiczeń;
- odpowiedzieć na pytania uczestników i wyjaśnić wątpliwości;
- obserwować grę i interweniować w przypadkach, w których sprawy bezpieczeństwa lub zmęczenie będą tego wymagały;
- sprawdzić jak uczestnicy przyjęli i ocenili przebieg zajęć.

O powodzeniu zajęć decyduje wychowawca (trener), który aby móc skutecznie wypełnić swoje zadania powinien myśleć i działać dla potrzeb zespołu. Pełne odprężenie psychiczne (a przecież o to chodzi), dają takie zajęcia, które zmuszają do pełnej koncentracji angażując całą osobowość nieletniego.

Uprawianie sportu nawiązuje do zainteresowań młodzieży ze sfery marginalizacji. Chodzi tu głównie; o sprawność fizyczną, wytrzymałość, umiejętność współdziałania w grupie, spryt i odwagę. Dochodzi do tego element napięcia i ryzyka (Czapów, 1978). Wychowawca (trener) podejmujący te zajęcia musi się liczyć z określonymi trudnościami, do których min. należy:

- osłabienie kontroli wewnętrznej u niektórych wychowanków,
- opór w zakresie przełamania bierności fizycznej,
- obawa przed ośmieszeniem.

Istotnym czynnikiem skłaniającym nieletnich do tej formy zajęć jest wysoka sprawność fizyczna wychowawcy i jego umiejętność uprawiania danej dyscypliny sportowej. Wśród form rekreacyjno – sportowych należy wymienić:

- gry,
- zawody sportowe,
- konkursy,
- zabawy.

Zabiegi resocjalizacyjne powinny się skupiać na doborze form, które pozwalają „wyrażać siebie”, „odślaniać prawdziwą twarz”. Jest to tym ważniejsze, gdy uwzględnimy stałą tendencję młodzieży z marginalizacji do formowania „nieformowanych struktur

podkulturowych”, które kanalizują zachowania, eksponują nieadekwatne i niepoprawne postawy wobec innych.

## GRY ZESPOŁOWE

### Koszykówka

*Walory (zalety) koszykówki:*

- jest to gra zespołowa (wymaga współzawodnictwa, współpracy wszystkich członków drużyny. Indywidualności są ważne, jednakże nikt sam meczu nie wygra). W drużynie mamy podział ról (każdy zajmuje określoną pozycję. Od wzajemnego współdziałania zależy wygrana bądź przegrana – uspołecznienie);
- rozwija koordynację wzrokowo – ruchową;
- umożliwia wszechstronny rozwój psychofizyczny;
- wyrabia zręczność, szybkość, wytrzymałość;
- kształtuje refleks i orientację jak i również – precyzję;
- zmusza do ustawicznego podnoszenia swoich umiejętności poprzez trenowanie (w resocjalizacji – zaangażowanie i konsekwencja w podejmowaniu przez nieletnich działań);
- rozwija intelekt poprzez konieczność ciągłego analizowania sytuacji i rozwiązywania problemów (elementy taktyki);
- ułatwia nawiązywanie nowych znajomości, poszerzanie kontaktów, które przenoszone są także poza boisko;
- może nadać przynajmniej wstępnie pewien cel w życiu np.: trenowanie po to, by później zagrać w lidze.

Chodzi tutaj o wytwarzanie dążeń konkurujących w stosunku do dążeń antagonistyczno – destruktywnych. Odwołujemy się do zainteresowań, wiadomości, umiejętności, uzdolnień osoby resocjalizowanej po to, by wywołać u niej względnie trwałą motywację.

- koszykówka jest grą z określonymi regułami, zmusza jej uczestników do uznania jej zasad. Inicjuje, zatem niejako proces pozytywnego ustosunkowania się wobec określonych norm (wstępnie reguły gry + zasada fair play; docelowo – normy prawne i obyczajowe);
- umożliwia „uzewnętrznianie się” nagromadzonych emocji. W czasie, gdy uwidaczniają wzajemne relacje pomiędzy nieletnimi. Daje to wychowawcy możliwość rozeznania się w strukturze, hierarchii grupy;
- wymaga zintegrowania pracy w drużynie celem pokonania przeciwnej drużyny. Element rywalizacji sprzyja, zatem zanikaniu różnic związanych z „drugim życiem” na terenie schroniska. Jest to ważny krok w kierunku wzajemnej akceptacji wśród wychowanków;
- może wpłynąć również na podnoszenie samooceny (zwłaszcza wśród nieletnich znajdują się na niższych szczeblach schroniskowej hierarchii);
- organizowanie własnego samozachowania się (samowzmacnianie zewnętrzne) np.: mogę odpuścić sobie ten mecz i pójść pooglądać filmy w telewizji, ale z drugiej strony „kumple” się na mnie obrażą ponieważ mają tylko 4 zawodników i w tym układzie prawdopodobnie przegrają ten mecz; bądź poprzez dozowanie odpowiednio silnych i efektywnie motywujących emocji (samowzmacnianie wewnętrzne – jeżeli nie pojawię się na treningu, to będę miał „wyrzuty sumienia” gdyż spowoduje to zatrzymanie mojego rozwoju jako koszykarza).

- Możliwość gry na otwartej bądź zamkniętej przestrzeni;
- Jest widowiskowa;
- Utożsamianie się ze znanym koszykarzem (cechy charakteru sportowca, cechy ludzkie) – wybór wzoru do naśladowania.

Przygotowaniem do koszykówki mogą być różne zabawy i gry np. bieżne z piłką, z kozłowaniem (ślalom, kozłowanie w kole, dwadzieścia jeden, mistrza strzelców, wyścig z rzutem do kosza itd.) podawanie różnymi sposobami jednorącz i oburącz, jednorącz z miejsca i z wysoku, z dwutaktu do kosza. Fragmentami przygotowującymi do gry właściwej mogą być: gra jeden na jednego, dwóch na dwóch, dwóch na trzech, czterech na dwóch.

*Wady koszykówki:*

- presja grupy na jednostkę;
- bezpośredni kontakt z przeciwnikiem (możliwość wystąpienia zachowań agresywnych);
- brak obiektywnego sędziowania może wywołać agresję;
- kontuzje (przy dobrych umiejętnościach technicznych mniejsza możliwość ich wystąpienia).

Siatkówka – piłka siatkowa

*Walory siatkówki:*

- brak bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem;
- gra zespołowa – wymaga współdziałania, współpracy wszystkich członków drużyny. Od tego uwarunkowane jest zwycięstwo lub porażka;
- wyrabia zręczność, wytrzymałość, szybkość;
- rozwija koordynację wzrokowo – ruchową;
- wymaga zintegrowania graczy w drużynie (zespołowość wyrażona powiedzeniem „wszyscy za jednego – jeden za wszystkich”). Ułatwia zatem proces zanikania różnic, uwarunkowanych podkulturą, związanych z hierarchicznym podziałem wychowanków, na terenie placówki. Docelowo – wzajemna akceptacja;
- organizowanie własnego zachowania się (przy samowzmocnieniu zewnętrznym) oraz dozowanie odpowiednio silnych i odpowiednio efektywnie motywujących emocji (samowzmacnianie wewnętrzne) – analogicznie jak w koszykówce;
- wszechstronny rozwój psychofizyczny;
- kształtuje refleks i orientację;
- jest grą z określonym systemem reguł. Uczestnicy zobowiązani są do ich przestrzegania. Zapoczątkowuje więc proces pozytywnego ustosunkowania się wobec określonych norm (wstępnie – reguły gry + zasada fair play; docelowo – respektowanie norm prawnych i obyczajowych);
- zawiera elementy taktyki – konieczność rozwiązywania określonych problemów;
- jest widowiskowa (efektowna);
- może być uprawiana przez cały rok, w zimie (na sali gimnastycznej), w lecie (siatkówka „plażowa” – na podłożu piaszczystym).

W tej grze elementami przygotowującymi są: zagrywka, przyjmowanie piłki, przebijanie piłki, ścinanie.

*Wady siatkówki:*

- kontuzje (przy drobnych umiejętnościach technicznych ograniczona zostaje możliwość ich występowania);
- nacisk grupy na jednostkę.

## Piłka nożna

### *Walory piłki nożnej:*

- dyscyplina niezwykle popularna i widowiskowa;
- rozwija wytrzymałość (zwłaszcza biegową), szybkość;
- gra odbywa się najczęściej na świeżym powietrzu (łatwiej zachodzą procesy hartowania i przystosowania organizmu);
- kształtuje precyzję, refleks oraz orientację;
- zmusza do ustawicznego podnoszenia swoich umiejętności poprzez trenowanie (w resocjalizacji – zaangażowanie i konsekwencje w podejmowanych przez nieletnich działaniach);
- wszechstronny rozwój psychofizyczny;
- uczy poczucia zespołowości (współdziałanie z pozostałymi członkami drużyny). W drużynie mamy do czynienia z podziałem ról (do stopnia wywiązywania się z nich zależy wygrana lub przegrana);
- rozwija koordynację wzrokowo – ruchową;
- jest grą z określonymi regułami. Narzuca konieczność podporządkowania się im.
- inicjuje zatem proces pozytywnego ustosunkowania się do określonych norm (początkowo – reguły gry i zasada fair play; w perspektywie – normy prawne i obyczajowe);
- umożliwia uzewnętrznienie swoich emocji. Daje zatem wgląd w stosunki panujące pomiędzy nieletnimi;
- zmusza do rozwiązywania problemów, w kontekście taktyki czy też strategii zespołu;
- wzmacnia integrację, celem pokonania przeciwnika: rywalizacja sprzyja zanikaniu różnic w obrębie hierarchicznego układu osób w grupie; zwiększa akceptację;
- procesy „autowzmocnień wewnętrznych” i „autowzmocnień zewnętrznych” podobnie jak w przypadku koszykówki i piłki siatkowej.

Aby nauczyć nieletnich grać w piłkę nożną należy ćwiczyć najpierw technikę i taktykę. Zajęcia zawsze należy rozpoczynać ok. 15 – minutowym „treningiem technicznym” stanowiącym rozgrzewkę i przygotowanie do gry.

Duże znaczenie mają przygotowane zabawy i gry o charakterze ćwiczeń oswajających z piłką. Może to być zonglerka: piłką nożną, piłką gumową czy siatkową (nogą, obunóż, na przemian, po koźle, głową i inne kombinacje). Ćwiczenia powyższe wykonuje się pojedynczo i w różnych zespołach, ustawieniach, w marszu, w biegu, z różną wysokością podbijania piłki. Może to być współzawodnictwo w czasie, (kto, czy który zespół będzie dłużej podbijał piłkę w określony sposób, robiąc najmniej błędów?). Dużą rolę przy nauczaniu techniki odgrywają zabawy. Będą to: uderzenia piłki nogą w miejscu, z biegu – w różny sposób i w różnych ustawieniach (szeregi, rzędy, koła, wyznaczone części boiska itp.), prowadzenie piłki, zawody, odbicia, strzały na bramkę itp.

### *Wady piłki nożnej:*

- kontuzje częste i powtarzające się;
- współzawodnictwo może powodować konflikty;
- presja ze strony grupy na jednostkę;
- brak obiektywnego sędziowania może wywołać agresję.

## Tenis ziemny i tenis stołowy

### *Ogólne zalety tenisa:*

- kształtuje następujące cechy charakteru:
- cierpliwość,
- zazdrość,
- wytrzymałość,
- odwagę,
- pewność siebie,
- odporność na ból i zmęczenie,
- wdraża do:
- karności,
- dyscypliny,
- rozwija myślenie, pamięć, spostrzegawczość, uwagę, wyobraźnię, inwencję twórczą;
- wzbogaca skalę przeżyć;
- jest elementem wychowania estetycznego (estetyka ruchu, ubrania, otoczenia);
- kształtuje umiejętność panowania nad własnym ciałem, rozkładania sił w trakcie meczu, relaksu;
- kształci umiejętność słuchania rad i poleceń (od trenera): można wpoić i rozszerzyć zasady fair play;
- jest jednym ze sposobów kształtowania odpowiednich postaw wobec siebie i innych.

Podwyższenie poczucia własnej wartości, okazywanie innym zaufania i życzliwości (sędzia, przeciwnik), postrzeganie świata bez uprzedzeń i niestereotypowo; kształci otwartość związaną ze świadomością swych uczuć i postać.

### *Specyficzne zalety tenisa związane z jego istotą:*

- jest to gra „dżentelmeńska”;
- nie ma bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem;
- jest mniejsza możliwość wystąpienia zachowań agresywnych;
- nie ma możliwości rozproszenia odpowiedzialności – to gra głównie jednoosobowa – „ja jestem przyczyną zwycięstwa lub porażki”;
- wzmacnia odporność psychiczną na przegraną;
- uczy kontroli emocji;
- rodzi zadowolenie, że jest się w procesie doskonalenia – nieletni dostrzega jak robi progres;
- wygrana podnosi poczucie własnej wartości;
- rozwija intelekt dzięki temu, iż w grze zawarte są elementy taktyki;
- uczy odczytywać komunikaty niewerbalne.

### *Trudności (wady) pojawiające się w trakcie uprawiania tenisa:*

- tenis może powodować duże obciążenie psychiczne (szczególnie, gdy nieletni ma skłonność do stresowania się, zwłaszcza w okresie zawodów);
- współzawodnictwo budzi dodatkowe konflikty w grupie;
- nie rozwija odpowiedzialności za grupę;
- nieobiektywne werdykty sędziów mogą powodować agresję i niechęć;
- tenis powoduje nierównomierny rozwój ciała (szczególnie w przypadku tenisa ziemnego), przerosty mięśniowe, wady postawy.



## Zajęcia na siłowni

Praca, jaką wykonuje nieletni w siłowni daje mu odniesienie anatomiczne w stosunku do swego ciała tak jak ćwiczyć, trenować, rozwijać muskulaturę i doskonalić koordynację. Zajęcia na siłowni są uzupełnieniem innych dyscyplin i odwrotnie, przygotowują do łatwego zdobycia siły wykorzystywanej w każdej dziedzinie sportu. Ćwiczenia fizyczne, trening muszą być właściwie rozłożone w czasie. Po każdym wysiłku trzeba wypocząć, osiągnąć „superkompensację”, kiedy to organizm odbudowuje się z „nadmiarem”.

Nieletni może poznać mapę swoich mięśni. „Sprawdzić” ich położenie i zastanowić się, jakie ruchy one uaktywniają. Musi pomyśleć, które z nich są w nas rozwinięte prawidłowo, a które wymagają wzmocnienia.

Podstawowe założenia, które stawiamy przed nieletnimi sprowadzają się do opracowania indywidualnego planu treningu (uwzględniającego zapotrzebowanie nieletniego oraz korekturę sylwetki – postawy). Wybieramy, zatem rodzaj ćwiczeń i ich ilość, określamy ilość serii i powtórzeń – a także czas przerw wypoczynkowych. Należy określić perspektywę na najbliższe dni, tygodnie. Wszystkie parametry indywidualnej pracy określa wychowawca – instruktor oddzielnie w każdym nieletnim. Chodzi o taki dobór obciążeń, aby nie hamować wzrostu, by nieletni byli nie tylko silni, ale także rośli, by akceptowali swoją sylwetkę. A nade wszystko chodzi o to, by dążyli do wszechstronności, tak bardzo pożądanej w dzisiejszych czasach.

Wydaje się, że z perspektywy współpracy z nieletnim na siłowni, warto zadać pytanie, – czym jest siła? Jest ona jedną z cech motorycznych człowieka, a motoryczność to nasze zdolności ruchowe. Aspekt poprawy indywidualnej motoryki nieletniego jest tak samo ważny jak cały proces oddziaływania psychoedukacyjnego (ustalenie kolejnych kroków, kolejnych decyzji, kolejnych działań). To nic innego jak podążanie w kierunku „resocjalizacyjnego optymizmu”.

## ZAKOŃCZENIE

W niniejszym opracowaniu zagadnienie kultury fizycznej potraktowano kompleksowo. Oferta składana nieletnim uwzględnia ich osobiste sytuacje zdrowotne, ale i społeczno-prawne. Wyrażam przekonanie, że celem uprawiania sportu w warunkach placówki resocjalizacyjnej nie jest orientacja „na wynik”, ale raczej na rozładowanie napięć, wywołanie pozytywnej interakcji z innymi ludźmi i ogólnie reakcja.