

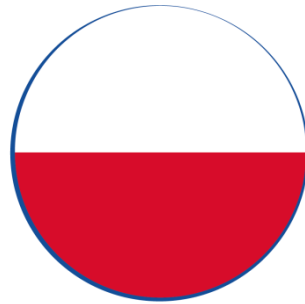


KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Polish Translation of:

KEEP YOUR FEELERS UP! – ENABLING COACH

UTRZYMUJ SWOJE UCZUCIA! – Z TRENEREM AKTYWATOREM

Miika Niemelä i Stina Kuhlefelt, Icehearts oraz Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS /
Finlandia



Juhani Järvenpää

Co powoduje, że młodzi sportowcy są radośni? Co potrzeba młodemu sportowcowi, by przekroczyć siebie, uwierzyć we własne umiejętności i móc uzewnętrznić własne siły? Czy jestem osobą dorosłą, do której młody sportowiec ma łatwy dostęp? Ten blog odśtoni obrobione diamenty Icehearts, które są zasługą trenera aktywatora.

Każdy młody sportowiec ma prawo do bycia widzianym i słyszonym podczas każdego zajęcia treningowych. Trener ponosi dużą odpowiedzialność za to, jak dostrzec każdego sportowca, poznać jego problemy i oczekiwania, co on sobą przedstawia, co słyszy i jak sobie radzi w relacjach z innymi sportowcami. W najlepszym przypadku trening daje wszystkim, zarówno sportowcom, jak i trenerom, możliwość współpracy, z wykorzystaniem własnych mocnych stron i zasobów.

„Najważniejszą rzeczą trenera jest, moim zdaniem, spotkanie z dzieckiem, znalezienie oczekiwań i upodobań dziecka, zrozumienie motywacji i powodów, dla których dziecko przyszło na trening”.

„Najważniejszym elementem jest to, że dziecko zawsze może ćwiczyć i bawić się. Kiedy jesteś mile widziany, nie chcesz też być na uboczu!”

„Musimy zrozumieć potrzeby każdego wieku.”

(Myśli trenerów Icehearts)

Jak być przyjaznym trenerem dla młodych sportowców?

Jednym z kluczowych zadań trenera jest znalezienie porozumienia z każdym sportowcem. Kiedy jedno dziecko musi być ciągle zachęcane do przyłączenia się do grupy, inne musi być tonowane w swoich zachowaniach. Wrażliwy trener rozumie, co dzieje się w tej sytuacji, zauważa reakcje młodzieńca i wie, jak zareagować.

Dostępny trener to trener świadomy, który pomaga młodym sportowcom wydobyć z siebie to, co najlepsze i radosne. Działania lub zaniechania trenera mają wpływ na młodego sportowca i jego postrzeganie siebie.

Na początku wielu sportowców ma wrażenie, że nie są wystarczająco dobrzy. „Nie mogę” lub „nie jestem zainteresowany” może oznaczać, że nie odważą się samodzielnie podjąć decyzję. Na początku dobrym pomysłem jest spróbowanie sił w różnych dyscyplinach sportowych, budowanie ducha drużyny i pewności siebie.

„Jesteśmy głośną i kolorową drużyną - jesteśmy zauważani w halach sportowych. Jesteśmy w różnych kolorach i rozmiarach, mówimy w wielu różnych językach i wyrażamy nasze uczucia między tańcem a śpiewem. Jednak najjaśniejszą funkcją, z której jesteśmy znani,

jest prawdziwa radość! Cieszymy się z sukcesów bycia razem, a czasem z popełniania dziwnych błędów.”

„Nie kłócimy się, nie prześladujemy ani nie gniewamy się za popełnione błędy. W momencie porażki, zawsze jest godny zaufania dorosły, który przez wiele lat swojej pracy dobrze poznał każdego członka zespołu. Wie, jak ci młodzi ludzie reagują na frustrację, presję lub kłopoty w relacjach z przyjaciółmi.”

„Możesz to nawet zobaczyć, gdy młody sportowiec po raz pierwszy pokonuje swoje obawy, próbuje i odnosi sukcesy. Ten wzrost pewności siebie jest widoczny ”.

Wykaz rad dla trenera aktywatora

- Cenię młodych sportowców i zauważam ich różne mocne strony, nawet w złe dni
- Chwalę ich i mówię o ich mocnych stronach
- Interesuję się życiem młodzieży; co ich inspiruje, czy mają przyjaciół, jak to jest w szkole, co w domu i czasem wolnym
- Daję młodym ludziom miejsce i czas na treningu, aby rozmawiać o innych ważnych dla nich kwestiach
- Regularnie pytam o ich opinie, rozważam ich życzenia i wspólnie podejmujemy decyzje
- Rozumiem, że młodzieniec nie zachowuje się świadomie źle, ale często występuje lęk przed porażką lub presją, które wywołują niepokojące zachowanie lub brak motywacji
- Przepraszam za moje błędy i uczę się na ich podstawie
- Jestem w trudnych sytuacjach przyjaznym dorosłym; jestem spokojny i pozytywny, podkreślam problemy

Jak działać bez zbytniej kontroli?

Zachowanie i postawa trenera często wpływają na chęci sportowca do dołączenia do zajęć treningowych. Zaufanie i motywacja sportowców powstają, gdy trener dyskutuje, prosi i negocjuje z dziećmi. Z drugiej strony, nadmierne kontrolowanie i ograniczanie zachowań, podkreślanie błędów lub zmuszanie zwiększy niepokój, niepewność i strach początkujących sportowców.

Najlepszym sposobem na zapewnienie zrównoważonego rozwoju i motywacji jest rozsądne i pełne szacunku wykorzystanie dynamicznych działań. Czyniąc to, trener zachęca sportowca do wyrażenia swoich opinii, szanuje je jak siebie i wierzy w ich umiejętności. Wspiera to odwagę młodego sportowca, by być spontanicznym i zdolnym do współpracy z innymi. Jako trener aktywator zwiększa także zaufanie młodego człowieka do własnych umiejętności, autonomii i poczucia uznania. To powoduje chęć bycia częścią zespołu.

Trener pomaga, gdy jest przyjaznym dorosłym, a nie „miłym przyjacielem”. Zbyt liberalna atmosfera na treningach lub fakt, że trener niczego nie wymaga od sportowców, zwiększy niepewność sportowców. Ponadto, w zbyt liberalnej atmosferze, młodzi sportowcy nie są zobowiązani do zrozumienia konsekwencji swoich działań dla siebie lub innych.

Trener jest również zawsze przykładem dla jego początkujących sportowców. Ona lub on podaje przykład akceptowalnego zachowania i dlatego ważne jest, aby zwracać uwagę na to, co mówi i jak mówi lub pozostawia w tym momencie niedopowiedzenia.

O Icehearts:

W Icehearts nie patrzymy tylko na wyniki. Naszym celem jest przekazanie dzieciom i młodzieży różnorodnych form spędzania wolnego czasu, zachęcenie ich do ćwiczeń i sprawienie, aby poczuli się częścią zespołu, nie zapominając o radości z ćwiczeń ruchowych i zdrowego stylu życia. Koncentrujemy się na człowieku i trwałych związkach. Umiejętność trenera, aby wszystkich widzieć, poznać i wspierać ich na różnych etapach życia poprzez sporty zespołowe, to nasza rzecz!

Autorzy:



Stina Kuhlefeldt. Pracuje w Icehearts jako koordynator projektu, skupia się na sporcie na poziomie podstawowym, zwłaszcza dziewcząt rywalizujących w unihokeju. Stinie bardzo zależy na kreatywnym uczeniu się, zarówno w zakresie nauki języków obcych, jak i sportu.

Relaksuje się przez jogę lub zajęcia na świeżym powietrzu.



Miika Niemelä, pracuje jako mentor zespołu i odpowiada za edukację i rekrutację w Icehearts. Jest bardzo towarzyski i uwielbia poznawać nowych ludzi dzielących te same pomysły i przemyślenia na temat sportu, rozważny i wszystko co pomiędzy. Gra w hokeja jako bramkarz, myśląc, że jest zapomnianą gwiazdą.



Pekka pracuje jako starszy wykładowca w Uniwersytecie Nauk Stosowanych w Metropolii i zajmuje się zastosowaniem zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu. Pekka jest motywowany rozwojem i wdrażaniem nowych innowacji i modeli operacyjnych poprzez współpracę. Dbą o swoje samopoczucie jeżdżąc na rowerze górskim oraz grając w piłkę nożną i golfa.



Anita pracuje jako starszy wykładowca w Metropolia University of Applied Sciences i jest koordynatorem projektu KidMove. Anita lubi poznawać nowych ludzi, uczyć się nowych rzeczy i spacerować po lesie. Kieruje nią niekończąca się ciekawość, twórcza praca i pozytywna pedagogika.

Literatura:

Ahlstrand. 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjauksesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opik.

Cox, A., Duncheon, N. & McDavid, L. 2009. Peers and teachers as sources of relatedness perception, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (80) 4, 765-773. https://www.researchgate.net/publication/40755652_Peers_and_Teachers_as_Sources_of_Relatedness_Perceptions_Motivation_and_Affective_Responses_in_Physical_Education

Dever & Karabenick. 2011. Is authoritative teaching beneficial for all students? A multi-level model of the effects of teaching style on interest and achievement. *School Psychology Quarterly* 26 (2), 131-144.

Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis. *BMC Public Health*, 18(1), N.PAG-N.PAG. doi:10.1186/s12889-018-5919-2