

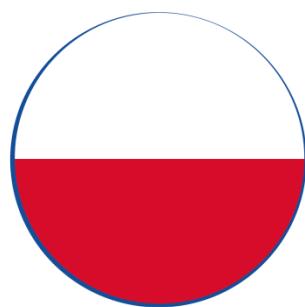


# KidMove

## ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



*Polish Translation of:*

**Joy! The fun-factor of moving**



# Radość! Istotny czynnik w aktywności fizycznej

## Cztery wskazówki, aby młodym ludziom dać przyjemność z uprawiania sportu

Zabawa z ćwiczeniami dla każdego dziecka i nastolatka! Z zaznaczeniem, że DLA KAŻDEGO! Nie trzeba nawet wiele wiedzieć na temat motywacji, by było oczywiste, że młodzi ludzie, którzy razem uprawiają sport, prawdopodobnie będą to robić. Nie ma większego znaczenia źródło tej motywacji; czy wypływa ona z wnętrza młodego człowieka, czy też pochodzi ona z zewnątrz.

Jeżeli młodzi ludzie lubią uczestniczyć w zajęciach sportowych, motywacja do dalszego przychodzenia do klubu będzie wzrastać. Warto jednak wiedzieć, że trener ma prawdopodobnie największy wpływ na ten "czynnik przyjemności z uprawiania sportu"!

Co rozumiemy przez zabawę czy przyjemność? Młodzież lubi sport i będzie go kontynuowała, kiedy pozwoli jej się być sobą, kiedy poczuje się kompetentna, kiedy będzie miała dobry kontakt z rówieśnikami i trenerem, kiedy będzie miała wpływ na przebieg treningu, a tym bardziej, gdy poprawi się wyniki osiągnane w wybranej dyscyplinie.

## Czy zawsze się dobrze bawisz?

Czy aktywność fizyczna zawsze powinna być przyjemnością? Jeśli mówimy o grupie dzieci i młodzieży rekreacyjnie uprawiającej sport, to oczywiście TAK!!!! Być może nie zawsze się to uda, ale przyjemność i dobra zabawa powinna być przynajmniej celem każdego treningu. Ale czy

rzeczywiście powinna być tylko zabawa? Nie, to nie jest konieczne. Podczas treningu zawodnicy muszą pracować, czekać, słuchać, obserwować, czy po prostu wypełniać polecenia trenera. Każde działanie trenera będzie bardzo dobrze przyjmowane, gdy dominować będzie przyjemność. Trener zaś może to osiągnąć stosując cztery poniższe zasady:

1. Stwórz takie środowisko nauki, w którym jest największa szansa na odniesienie sukcesu
2. Stworzenie dużego "obszaru aranżacji", czyli miejsca w którym młody sportowiec może samodzielnie kształtować przestrzeń i przybory sportowe, dopasowując do swoich możliwości sportowych
3. Okazuj zainteresowanie i wyrażaj pochwały
4. Pracuj małymi krokami i dawaj mądre wskazówki

Te wskazówki nie dotyczą tylko nauczania ruchu. Chodzi również o uczenie się behawioralne, czyli „jak coś razem robimy w klubie”. Zabawa w aktywności fizycznej i budowanie poczucia przynależności klubowej dotyczą obu obszarów nauki (nauczania ruchu i uczenia behawioralnego).

## 1. Kontekst uczenia się

”Możesz uczyć się na błędach, ale przez sukces uczysz się więcej.” Sztuka właściwego doboru odpowiednich ćwiczeń sprawia, że młodzi ludzie mogą zdobyć wiele dobrych doświadczeń, gdy towarzyszy im sukces podczas treningów. Dzięki temu dzieci i młodzież działają w znacznym stopniu samodzielnie, mając w ten sposób wiele okazji do ćwiczeń. Gdy trener dobrze dobierze ćwiczenia i młodzi sportowcy będą w stanie je wykonać, wówczas zaczynają się czuć kompetentni i ufni, że dobrze poruszają się w wybranym przez siebie sporcie. To pomoże im chcieć i mieć odwagę zrobić kolejny krok gdy pojawią się trudniejsze lub bardziej ekscytujące ćwiczenia.

Czasami jakieś ćwiczenie nie udaje się przez jakiś czas, nie ma potrzeby nazywać tego od razu błędem, jednak gdy młody sportowiec ma dobre podstawy, nie jest problemem, gdyż z pewnością szybko opanuje i trudniejsze ćwiczenie. Jeśli dobrze zastosuje się wskazówkę nr 4, można będzie (prawdopodobnie) szybko osiągnąć sukces i zrealizować cel. Sztuka *dobrego wyboru* wymaga dużej wiedzy na temat metodologii nauczania i techniki poszczególnych dyscyplin sportowych

oraz zwrócenia uwagi na poziom sprawności dzieci i młodzieży, uczestniczących w treningu.

Poziom sprawności może być problemem, ponieważ w jednej drużynie poziomy te mogą być całkiem różne. W takim przypadku pomoc może zastosowanie się do wskazówki nr 2.

## 2. Karty z nagrodami (tip cards)

Młodzi ludzie nawet współcześnie mogą pracować dużo bardziej niezależnie, niż to się często wydaje dorosłym. Wystarczy dać im miejsce do samodzielnego zorganizowania części treningu, a z całą pewnością zaskoczą trenera swoją kreatywnością! Jeśli trening będzie mądrze zorganizowany, a młodzi zawodnicy będą mieli poczucie pewności, że mogą się uczyć pracując ze sobą i od siebie nawzajem, wówczas mogą wejść w rolę współprowadzącego trening. Dzięki temu można będzie wykorzystać umiejętności każdego uczestnika zajęć, mimo nawet większych różnic w poziomie ich sprawności fizycznej. Większość młodych zawodników pragnie autonomii i potrafią sobie z nią dobrze poradzić, jeśli jest ona dostosowana do ich możliwości. Oczywiście jasne jest, że nie są w stanie sami wszystkiego zorganizować, ale jeśli trener odpowiednio przygotowuje takie zajęcia (*tip cards*), młodzi sportowcy mogą prowadzić trening skutecznie i z przyjemnością.

Każda z *tip cards* zawiera kilka różnych ćwiczeń lub zadań, każde z nich ma różne odmiany lub adaptację do różnego poziomu sprawności. Można to zrobić na przykład następująco mając do dyspozycji pięć *tip cards*, przy czym każda z nich jest na trzech poziomach: "będziemy dzisiaj biegać trochę wolniej. Możesz wybrać trzy z pięciu przeszkód. Ja wskażę pary, w których będziecie pracować przez pół godziny, mogąc wybrać, czy chcecie biegać z przeszkodą na poziomie 1, 2 czy 3". Do kart można dodać wskazówki dotyczące tego na co zwracać uwagę, gdy zawodnicy obserwują się nawzajem. Dzięki temu młodzi ludzie będą mogli udzielać sobie nawzajem informacji zwrotnych. Pracy z *tip cards* trzeba nauczyć w praktyce. Nie jest to specjalnie trudne, ale też zapewne nie powiedzie się całkowicie już przy pierwszej próbie. Kiedy wszyscy się do tego przyzwyczają, stanie się to o wiele bardziej efektywnym środkiem niż trening moderowany

całkowicie przez trenera. A przy tym najważniejsze jest, że taki trening będzie wykorzystywał możliwości młodych ludzi.

### 3. Pochwały

We początkowej części tego bloga napisane jest o dużym wpływie organizacji treningu na to jak dużą przyjemność odczuwać będą dzieci i młodzież w nim uczestnicząca. Jeżeli z punktu widzenia klubu ważne jest budowanie dobrej relacji zawodnika z klubem, to koniecznie trzeba zadbać o stworzenie takiej relacji między trenerem a młodymi sportowcami. Trzeba jednak pamiętać, że nie każdy, kto jest albo był dobrym zawodnikiem, może w łatwy i przystępny sposób przekazać to młodym ludziom. Trzeba mówić ich językiem i rozumieć, dlaczego robią to, co robią i chcą tego, czego chcą. Nieco więcej na ten temat można znaleźć w blogu zatytułowanym: Nadmiernie podekscytowana młodzież: Hej trenerze, gramy już?

Jednak najważniejsze dla młodych ludzi jest to, aby zauważyć, że trener jest nimi pozytywnie zainteresowany. W praktyce oznacza to, że trener wie, że każdy młody człowiek zachowuje się i uczy w inny sposób, i że uwzględnia to w swoich instrukcjach podczas zajęć. Jednak jeszcze ważniejsze jest by zawodnicy czuli, że dobre informacje zwrotne kierowane do nich od trenera są prawdziwe. Może po prostu pogadajcie o czym innym niż sport; młodzi sportowcy z pewnością poczują się potraktowani poważnie!

Dlaczego stosować pochwały? Nie da się tylko chwalić, bo przecież otaczająca nas rzeczywistość nie daje tylko samych pochwał, jednak trener nie może zapomnieć o pochwałach, jeśli tylko jest ku temu powód. To mogą być pochwały zarówno za dobre wyniki sportowe ale też za prawidłowo wykonane ćwiczenie. Pozytywna informacja zwrotna buduje jednak atmosferę pracy, jeśli zwraca się uwagę na zaangażowanie, postęp, wytrwałość, współpracę, pomoc innym itd. Młodzi ludzie po prostu muszą być dostrzeżeni; czyż nie jest to logiczne? Jesteśmy pewni, że tak!

### 3. Pochwały

Zakończeniem dobrego treningu z silnym zaznaczeniem dobrej zabawy podczas zajęć jest udzielenie właściwej pomocy. Oczywiście zależy to od sposobu, w jaki młody sportowiec się uczy, dlatego ważne jest odpowiednie dopasowanie ćwiczeń do jego możliwości. Można tu zastosować poniższe złote zasady.

#### Małe kroki

Robienie małymi krokami tego, co jest trudniejszego lub bardziej wymagające działa dużo lepiej niż wykonywanie dużych skoków. Ponieważ młodzi ludzie głównie dopiero uczą się doświadczać sukcesu, małe kroki do przodu są najbardziej skuteczne.

#### Mniej myślenia

Młodzi ludzie zazwyczaj nie uczą się działając poznawczo, ale bardziej intuicyjnie, jak gdyby "bez myślenia", dlatego bardziej sensowne jest dawanie wskazówek wykorzystujących kontekst (prawdziwe środowisko). Jeśli na przykład trzeba zbyt wiele myśleć o tym, jak postawić nogi lub trzymać ręce, to zwykle dane ćwiczenie wykonuje się źle. Być może trener postrzega to jako uczenie się metodą prób i błędów, jako uczenie się poprzez działanie zamiast myślenia. Lepszym rozwiązaniem jest uczenie się przez bycie sprowokowanym do działania przez sytuację zewnętrzną. Kto z nas nie zna tego z własnego doświadczenia? To jest najlepsze rozwiązanie, jeśli trener organizuje uczenie się w taki sposób, że młodzież czuje się zaproszona do eksperymentowania i samodzielnego działania. Jeśli trener nie wprowadza sztywnej struktury treningu, młodzi sportowcy uczą się będąc mniej zorientowanymi na cel.

A zatem: wskazówki, które ukierunkowane są na działanie „na zewnątrz” („zrób przewrót w przód”), działają lepiej niż instrukcje skierowane do ciała (*ułóż ręce wzdłuż tułowia, prawa noga w przód, lewa z tyłu z boku*” itp.).

## Analogie

Bardzo efektywnym sposobem uczenia jest podawanie wskazówek, które wykorzystują znane obrazy. Jeśli chcesz uczyć młodych sportowców na przykład jak wykonać przewrót w przód, lepiej powiedzieć *”skul się żebyś wyglądał jak piłka”*, niż *”połóż brodę na klatce piersiowej, chwyc się za kostki i wyprostuj w końcowej fazie tuż przed wzniesieniem głowy”*. Być może (!) ta druga instrukcja będzie zrozumiała w przypadku sportowców starszych niż 20letnich, ale zdecydowanie nie jest to sposób, w jaki uczy się ciało i mózg młodych.

## Radość!

Dzięki posiadanej wiedzy na temat sportu i podanych wyżej czterech wskazówek jak też cierpliwości i współczuciu, każdy trener będzie w stanie zafascynować i pobudzić większość młodych ludzi i utrzymać ich w kontakcie z klubem. Większość z nich, ale trzeba mieć świadomość, że nie wszystkich. Czasami wybrany sport po prostu nie jest odpowiedni dla jakiegoś dziecka czy nastolatka. W takim przypadku dobrze byłoby, gdyby klub zaangażował się mocno i wraz z młodym sportowcem i jego rodzicami szukał innej dyscypliny sportowej albo klubu dla niego. Dlatego tak ważne jest, by kluby współpracowały w tym celu, aby żadne dzieci i młodzież nie porzuciły całkowicie sportu. Istnieje wiele dobrych przykładów klubów sportowych, które mają wspólną ofertę dla dzieci i młodzieży i współpracują w „przekazywaniu” młodych sportowców z jednego klubu do drugiego.

Co jednak zrobić gdy dziecko albo nastolatek nie chce już uprawiać sportu, ale chcą pozostać w kontakcie z klubem? Odpowiedź na to pytanie zawarte jest w blogu: [Jak budować i utrzymywać przywiązanie młodzieży do klubu?](#)

Projekt KidMove: Ważne jest, aby młodzi sportowcy pozostali w klubie!

## Autorzy



Franceline van de Geer (Special Heroes, Holandia) jest koordynatorką programu Sport Heroes i ma duże doświadczenie w utrzymywaniu młodych ludzi zaangażowanych w działalność klubów sportowych poprzez wykorzystanie ich specyficznych talentów.



Paul Verschuur (Windesheim University of Applied Science, Holandia) jest nauczycielem wychowania fizycznego, zajmuje się badaniami psychometrycznymi. Jako wykładowca i opiekun w Windesheim University of Applied Science uczy studentów jak słuchać i mówić do ludzi, którzy potrzebują więcej uwagi.