

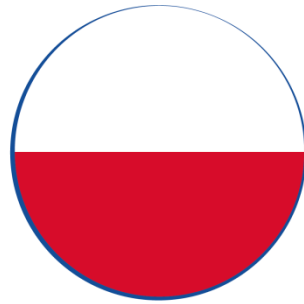


KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



Polish Translation of:

**Just 4 fun? – Sports for all young
athletes**



Tak po prostu dla zabawy? Sport dostępny dla wszystkich młodych ludzi

Autorzy: Arne Öhlknecht & Stefanie Peichler (SPORTUNION Steiermark / Austria) and Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, (Metropolia UAS / Finland)

Jak sprawić, by zajęcia sportowe były przyjemne dla młodych ludzi, by chętnie do nich wracali i wykazywali się zaangażowaniem? W jaki sposób włączyć możliwie dużo form zabawowych do sportu młodzieżowego? Gdy znamy czynniki odpowiedzialne za "radość i przyjemność", znacznie łatwiej jest pracować nad poprawą umiejętności sportowych i utrzymać pożądaną motywację. SPORT DLA WSZYSTKICH – takie zajęcia treningowe promują rozwój sportowy młodych ludzi bez presji rywalizacji na mistrzowskim poziomie.

Od nastolatków często wymaga się, aby wiedzieli czy chcą uprawiać sport z nastawieniem na mistrzowskie wyniki, czy może raczej uprawiają sport, by czerpać z niego przyjemność.

Wybór kierunku zorientowanego na wyniki w sporcie wiąże się zazwyczaj ze zwiększeniem liczby i zakresu zajęć treningowych. Wiele młodych osób nie wytrzymuje jednak takiej presji. Młody organizm zazwyczaj z trudnością radzi sobie z dużym obciążeniem treningowym, co często prowadzi do kontuzji, frustracji i rezygnacji z uprawiania sportu.

Dla tych młodych ludzi, którzy nadal lubią uprawiać sport i ćwiczyć choćby tylko dla zabawy, często może nie być już miejsca w klubie sportowym. Treningi sportowe zarezerwowane są bowiem często dla sportowców, którzy biorą udział w zawodach walcząc o wysokie wyniki dla klubu. Jeśli młodzi ludzie nie chcą trenować ze zwiększonym obciążeniem treningowym i presją rywalizacji, często opuszczają klub i rezygnują z uprawiania danego sportu lub, co gorsze rezygnują z uprawiania go na zawsze.

Aktywność sportowa sposobem na zrównoważenia presji zewnętrznych

Młodzi ludzie pozostają obecnie pod presją wielu czynników zewnętrznych takich jak: szkoła, rodzina, przyjaciele, media społecznościowe oraz różnorodne zorganizowane zajęcia zajmujące czas wolny. Aktywność fizyczna i sport są niezwykle ważnymi czynnikami równoważącymi tę presję zewnętrzną, a kluby sportowe stanowią doskonałe miejsce spotkań dla młodych ludzi w różnym wieku. Ich ograniczeniem jest jednak to, że nie są dostępne dla każdego.

Brak możliwości uprawiania sportu tylko dla samej radości uczestniczenia w nim, zwłaszcza w okresie życia, w którym szczególnie odczuwalna jest presja – to poważny problem. Młodzież dorasta i stara się radzić sobie w życiu ze wszystkimi jego wyzwaniami, lecz aby robić to skutecznie potrzebuje do tego zrównoważonego środowiska.

Dlatego też kluby sportowe muszą zacząć otwierać się na ideę zajęć treningowych dla młodych ludzi, którzy chcą po prostu ćwiczyć dla zabawy lub dla tzw. „miękkiej rywalizacji” – dostosowanej do potrzeb w danym okresie życia. Sport wyczynowy może przecież działać w swoich strukturach związkowych z dużą bazą ludzi zorientowanych na wypoczynek i sport dla zdrowia. Klub sportowy potrzebuje dużej liczby członków, którzy identyfikują się z nim i funkcjonują także jako baza kibiców. Na klubie sportowym spoczywa również społeczna odpowiedzialność zapewnienia propozycji różnych form aktywności fizycznej dla różnych grup (wiekowych i płci).

Co sprawia radość i przyjemność w sporcie?

Głównym powodem uczestnictwa młodzieży w zorganizowanych zajęciach sportowych jest dobra zabawa i pozytywne emocje. Zabawa oznacza „pozytywną reakcję na zajęcia sportowe, która odzwierciedla takie uczucia jak przyjemność, ekscytację i upodobanie”. Zabawa jest ogólnym,

pozytywnym stanem emocjonalnym młodych ludzi i ważne jest, aby wziąć ją pod uwagę podczas zajęć sportowych kierowanych do tej grupy osób.

Sposób, w jaki organizowane są zajęcia treningowe, jest kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na radość i zabawę dzieci i młodzieży. Bardzo często zdarza się, że dorośli planując, organizując i prowadząc treningi sprawiają, że nie zawierają one odpowiedniej dawki emocji, jakie młodym ludziom niesie zabawa. Wiele tradycyjnych i powszechnych sposobów treningu w rzeczywistości ogranicza radość, której młodzi ludzie doświadczają podczas zajęć sportowych. Badania wykazały, że młodzież bardziej lubi zajęcia podobne do gier i zabaw niż ćwiczeń, które trenerzy bardzo często wykorzystują podczas treningów. Zajęcia sportowe powinny sprzyjać pożądanym zachowaniom i zaspokajać potrzeby sportowców. Im mniej ustrukturyzowane i rzadziej oceniane jest ćwiczenie, tym więcej jest miejsca na spontaniczną zabawę i tym częściej dochodzi do możliwości uczenia się akceptowanych społecznie ról. Wygrana nie wydaje się być dla młodzieży najważniejszym elementem dobrej zabawy w sporcie.

Dlatego też aby zwiększyć radość i zabawę podczas zajęć sportowych można zaproponować trenerom dwie proste wskazówki: maksymalnie zwiększyć zaangażowanie młodych sportowców w planowanie i organizowanie zajęć treningowych oraz wprowadzić demokrację!

W jaki sposób klub sportowy może zaoferować zajęcia ruchowe młodzieży, która chce po prostu ćwiczyć dla samej przyjemności?

Świadomość znaczenia zajęć "tylko dla zabawy" w zarządzie klubu sportowego

- gotowość przygotowania oferty dla całej społeczności; klub sportowy ma taki obowiązek wobec społeczeństwa
- wiedza o sporcie jako czynniku równoważącym presję zewnętrzną; jest to niezwykle ważne zwłaszcza dla nastolatków
- chęć inwestowania w zespół kibiców, który będzie częścią życia społecznego w klubie sportowym
- sport wyczynowy potrzebuje szerokiej bazy tzw. sportów rekreacyjnych i zdrowotnych
- znalezienie trenera, który posiada wiedzę o znaczeniu sportu "tylko dla zabawy" i jest chętny do trenowania tego zespołu z uwzględnieniem:
 - przyjęcia założenia, że będzie trenować młodzież mając świadomość, że uprawiając sport chcą po prostu dobrze się bawić
 - wprowadzenia tzw. „miękkiej rywalizacji”, aby była ona dla młodych ludzi zachętą do działania
- zarezerwować czas, miejsce i pieniądze dla tego typu zespołu
- przekazać tę ofertę i możliwość dołączenia do zespołu WSZYSTKICH w całym klubie sportowym

Jakie są czynniki sukcesu zajęć sportowych pod hasłem: "trenuj tylko dla przyjemności"?

- doświadczanie, że sport może być zabawą z elementami pożądanego rywalizacji, która w dłuższej perspektywie nie wywiera presji na młodych ludziach. Sport może być postrzegany jako hobby w czasie wolnym
- dzięki wymagającej części technicznej i kondycyjnej, która nie jest realizowana na bardzo wysokim poziomie, młodzież może rozwijać swoje zdolności fizyczne, ale nie musi konkurować o mistrzowskie wyniki
- możliwość zrzeszenia młodych ludzi i umożliwienia im do pewnego stopnia współdecydowania, daje im poczucie, że są ważną częścią klubu i zespołu
- możliwość doświadczania radości ze wspólnego uprawiania sportu i poczucia przynależności do grupy podczas uczestniczenia w zajęciach treningowych
- równe szanse dla wszystkich na przyłączenie się do zajęć sportowych
 - osoby różnej płci mogą razem uprawiać sport
 - każdy może się przyłączyć do zajęć sportowych, niezależnie od poziomu umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej
- zmniejszona presja u rodziców, którzy wysyłają młodzież na zajęcia sportowe do klubu
- młodzież ma wybór, czy chce iść na zajęcia treningowe ukierunkowane na uzyskiwanie mistrzowskich wyników w sporcie, czy też zajęcia o charakterze rekreacyjnym ukierunkowane także na aktywność społeczną (współtworzenie i uczestniczenie w eventach, imprezach okolicznościowych itp.), które są również ważne
- wewnętrzna motywacja do przyłączenia się do zajęć sportowych jest wyższa niż zewnętrzna presja

Wniosek

W jak największej liczbie klubów sportowych powinno poszerzać się ofertę kierowaną do wszystkich młodych ludzi i tworzyć struktury, które umożliwią taką działalność. Można to zapoczątkować poprzez otwarte treningi ze wszystkimi wymienionymi powyżej czynnikami stwarzającymi warunki do odniesienia założonego sukcesu. Należy się spodziewać, że jeśli kluby wdrożą ofertę zajęć sportowych "tylko dla przyjemności", to wówczas spowoduje to zmniejszenie liczby osób porzucających sport, w wyniku czego wielu młodych ludzi pozostanie w klubach sportowych.

Autorzy

Arne pracuje jako koordynator projektów w dziedzinie zdrowia i sportów rekreacyjnych w SPORTUNION Steiermark i jest ukierunkowany na współpracę z różnymi ludźmi, tak aby zmotywować ich do podejmowania aktywności fizycznej. Postrzega to jako wyzwanie, by dać WSZYSTKIM możliwość korzystania z dobroczynnego wpływu sportu na zdrowie.

Stefanie pracuje jako koordynator projektów w SPORTUNION Steiermark stawiając sobie za cel pomoc ludziom w znalezieniu ich ulubionej dyscypliny sportu i włączenie ich w działalność w klubie. Jej siła wewnętrzna płynie z równowagi między pracą a życiem prywatnym i sportem co pomaga jej być kreatywną i skoncentrowaną na pracy oraz pobudzać innych swoim optymizmem.

Anita pracuje jako starszy wykładowca w Metropolia University of Applied Sciences w Helsinkach i czerpie inspirację z poznawania nowych ludzi, uczenia się nowych rzeczy i długich spacerów na łonie natury. Jej mocne strony wynikają z niekończącej się ciekawości, współtworzenia, innowacyjnego myślenia i wewnętrznej potrzeby nieustannego uczenia się.

Pekka pracuje jako starszy wykładowca w Metropolia University of Applied Sciences w Helsinkach, a jego zainteresowania to zastosowanie wyników badań w działaniach praktycznych. Motywuje go rozwój i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań i modeli operacyjnych opartych na współpracy. Dba o dobre samopoczucie, jeżdżąc na rowerze górskim oraz grając w piłkę nożną i disc golfa.