

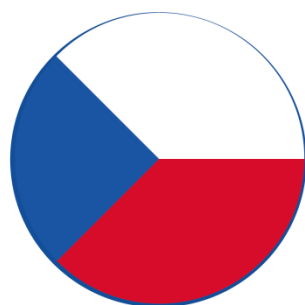


KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



Czech Translation of:

Joy! The fun-factor of moving
Four tips to give most young people
pleasure in sports



Radost! Pohyb je zábava

Čtyři tipy, jak pro většinu mladých udělat ze sportu potěšení.

Zábavné cvičení pro všechny mladé a malé sportovce! Opravdu pro všechny. Nemusíte být odborník na motivaci, aby vám bylo jasné, že děti a mladí, které společné cvičení baví, spolu budou pravděpodobně rádi cvičit i dál. A je jedno, jestli motivace vychází od mladých samotných, nebo spíš z jejich okolí. Pokud si děti a mladí sportování užijí, poroste i jejich motivace docházet do sportovního oddílu i nadále. A nezapomínejte, že na „zábavnost“ toho všeho mají největší vliv trenéři.

Co je podle nás zábava nebo potěšení? Děti a mladé lidi sport baví a zůstanou u něj, když mohou být sami sebou, když mají pocit, že jim to jde, když mají smysluplný kontakt se svými vrstevníky a s

Zábava za všech okolností?

Mělo by to vždycky být potěšení? Pro cílovou skupinu mladých a malých rekreačních sportovců nejlépe ANO!!! Nemusí se to vždycky podařit, ale minimálně by to mělo být cílem každého tréninku. A musí to být jenom zábava? Ne, to není nutné. Na tréninku musí sportovci cvičit, čekat, naslouchat, sledovat, dělat chyby, vyřadit se a spoustu dalších věcí. To všechno hravě zvládnou, když bude na prvním místě zábava, a vám se to jako trenérům podaří s pomocí těchto čtyř tipů.

1. Je třeba vytvořit takové učební prostředí, kde uspěje naprostá většina
2. Dejte velký prostor volnému tréninku
3. Dávejte najevo svůj zájem a nezapomínejte pochválit
4. Postupujte po malých krůčcích a dávejte dobré rady

Cílem těchto tipů není jen ovlivnit motorické učení. Cílem je ovlivnit i učení na základě chování – „jak děláme věci u nás v oddíle společně“. Obě z těchto oblastí jsou provázané se zábavou při cvičení a pocitem pospolitosti v oddíle.

1. Učební prostředí

„Můžete se poučit ze svých chyb, ale z úspěchu se poučíte víc.“ Umění dobře zvoleného vhodného cvičení je klíčem k tomu, aby mladí na tréninku zakusili řadu úspěchů. Díky tomu se budou hýbat i dál sami od sebe, a víckrát tak přijdou při tréninku na řadu. Pokud jste jako trenéři vybrali nadějně aktivity, tj. činnosti, kde je úspěch pravděpodobně zaručen, začnou mít děti pocit, že jim to jde: věří, že ve sportu, který si zvolili, si mohou užít dobrý pohyb. Díky tomu pravděpodobně budou chtít zkusit i obtížnější nebo napínavější úkoly a spíš si na ně troufnou. Někdy to chvíli potrvá – neradi bychom to hned označovali za chybu – ale pokud jde mladému sportovci aspoň to základní, není to problém. V kombinaci s tipem číslo 4 se vám asi zase podaří brzy uspět, takže všichni budou spokojení. Umění vybrat dobře vyžaduje rozsáhlé znalosti metodiky a technických aspektů sportu i dobré oko, abyste poznali, na jaké pohybové úrovni se daný sportovec nachází. A v tom právě může být problém, protože mezi jednotlivými úrovněmi bývá propastný rozdíl. V tom by mohl hodně dobře pomoci tip číslo 2.

2. Volný trénink: kartičky s tipy na cvičení

Mladí jsou schopni pokračovat ve cvičení daleko samostatněji, než bychom si mysleli. Dejte jim prostor, aby si část tréninku vymysleli sami, a budete překvapeni! Pokud trénink dobře zorganizujete a dodáte jim sebedůvěru, že se velmi dobře mohou učit spolu i od sebe navzájem, bude jasné, že řada mladých sportovců dokáže pokračovat v tréninku i bez vedení a spousta si z takového tréninku odnést. Snáze tak využijete schopností všech i přes větší výkonnostní rozdíly. Skoro všichni mladí sportovci touží po samostatnosti a dobře tuto část zvládnou, pokud je přizpůsobena jejich možnostem. Samozřejmě, že si nemohou zařídit všechno sami, ale pokud trenér připraví strukturu za pomoci tzv. kartiček s tipy, můžou děti nebo mladí zvládnout další tréninkovou činnost efektivně a s radostí. Na jednotlivých kartičkách jsou různá cvičení nebo úkoly a u každého z nich jsou uvedeny různé varianty nebo úrovně náročnosti. Jeden trenér například rozhodl, že se bude cvičit podle pěti kartiček, vždy na třech úrovních takto: „Dneska si uděláme opičí dráhu. Můžete si vybrat tři z pěti překážek. Budete cvičit ve dvojicích, které určím. Budete cvičit půl hodiny a můžete si vybrat, jestli překážku budete překonávat na úrovni 1, 2, nebo 3.“ Na kartičku můžete napsat i pár tipů, co si u toho mají malí sportovci pohlídat. Děti si tak mohou poskytovat zpětnou vazbu samy navzájem. Práce s kartičkami vyžaduje praxi. Není to nijak zvlášť obtížné, ale hned napoprvé se asi úspěchu na celé čáře nedočkáte. Jakmile si na to všichni zvyknou, bude takový trénink daleko efektivnější než trénink vedený výhradně trenérem. A co je důležitější, volný trénink využívá možností samotných dětí nebo mladých.

3. Pochvala a zájem ze strany trenérů

V úvodu jste se dočetli, jak velký vliv má váš způsob vedení tréninku na to, jak si malí nebo mladí sportovci trénink užijí. Pokud je vaší prioritou děti a mladé ve sportovním oddíle udržet, budete muset investovat do vztahu, který se vytváří mezi trenéry a mládeží v oddíle. Ne každý, komu jde sport, je zároveň schopen toto sdělení předat i svým svěřencům. Musíte mluvit jejich řečí a chápat, proč dělají to, co dělají, a proč chtějí to, co chtějí. Na tohle téma doporučuji i blog o hyperaktivní mládeži. Každopádně nejdůležitější pro vaše svěřence je, aby věděli, že o ně máte pozitivní zájem. To znamená, že berete na vědomí, že se každé dítě a každý mladý člověk chová a učí jinak, a že k tomu přihlédnete, když jim zadáváte úkoly. Ještě důležitější je, aby děti a mladí cítili, že když je chválíte, myslíte to upřímně. Pobavte se i o jiných věcech než jen o sportu a mladý sportovec bude cítit, že ho berete vážně!

K čemu je pochvala dobrá? Nebudete chválit všechno, protože realita je prostě jiná, ale nezapomeňte pochválit vždycky, když je k tomu důvod. Pochvalte dobrý sportovní výkon nebo správné provedení cviku. Pozitivní reakce má dobrý vliv také na pracovní atmosféru, pokud si všímáte i takových věcí, jako je zápal, zlepšení, výdrž, spolupráce, pomoc ostatním a tak dále. Děti prostě potřebují být vidět – to je logické, že? Doufáme, že ano!

4. Dobré rady

Dobrý trenér, který udělá ze sportu zábavu, musí umět přesně a dobře poradit. Samozřejmě záleží na způsobu, kterým se dané dítě nebo mladý učí, ale pár základních pravidel existuje.

Po malých krůčcích

Každé nové těžší nebo náročnější cvičení půjde dětem líp, když budete postupovat po malých krůčcích než po velkých skocích. Protože se mladí učí hlavně pomocí opakovaných úspěchů, jsou nejefektivnější malé pokroky.

Bez přemýšlení

Protože se děti neučí pohybu hlavou (kognitivně), ale spíš bez přemýšlení, je logičtější u jejich věkové kategorie dávat takové tipy a rady, které využívají tento kontext (reálné prostředí). Pokud musíte příliš přemýšlet například nad tím, jak došlápnout nebo jak držet ruce, obvykle to nedopadá dobře. Jistě víte, že „chybami se člověk učí“, tzn. že člověk se učí tak, že něco udělá, místo toho, aby si nad tím jen popřemýšlel. Učení na základě okolního prostředí. Nevyrůstali jsme snad takhle všichni? Záleží jen na tom, aby trenér připravil takové učební prostředí, ve kterém děti budou cítit, že mohou zkusit nové věci. Bez struktury se mladí sportovci neučí tak cíleně. Takže: Tipy zaměřené na vnější prostředí fungují lépe, než pokyny týkající se těla.

Nápodoba

Velmi dobře funguje využití obrazů toho, co známe. Když třeba chcete naučit děti kotrmelec, je lepší říct „sbalte se do kuličky“, než „dejte bradu na prsa, chyt'te se za kotníky a narovnejte se těsně před tím, než budete mít hlavu zase nahoře“. Možná (ale jen možná) to druhé funguje na sportovce přes dvacet, ale tělo a mozek mladších věkových kategorií se neučí touto cestou.

Většina dětí ...

Pokud jako trenéři toho budete umět spoustu o sportu, budete znát tyto čtyři tipy a povedete děti a mladé trpělivě a empaticky, vzbudíte u většiny z nich zájem a nadšení a udržíte je v oddíle.

Přinejmenším většinu ano, ale ne nutně všechny. Někdy si prostě dané dítě nevybralo vhodný sport. V takovém případě by bylo hezké, kdyby se oddíl ve spolupráci s malým sportovcem a jeho rodiči poohlédl po jiném sportovním oddílu. Oddíly by v této oblasti měly spolupracovat, aby děti nepřestaly se sportem úplně. Existují oddíly, které mají společné nabídky různého sportovního zaměření a dobře mezi nimi fungují přestupy.

A jestli už děti nechtějí sportovat, ale chtějí zůstat i dál v kontaktu? Přečtěte si blog [Jak udržet kontakt dětí a mladých s oddílem?](#)

KidMove: Protože je důležité, aby mladí sportovci zůstali ve svém sportovním klubu!

Autoři:

Franceline van de Geer, Special Heroes, Nizozemí

Franceline je koordinátorkou programu Sport Heroes a má velké zkušenosti se sportem dětí a mládeže, u nichž vyhledává jejich specifické dovednosti.



Paul Verschuur, Windesheim University of Applied Science

Paul je učitelem tělesné výchovy a psychomotoriky. Pracuje také jako lektor a supervizor na University of Applied Science ve Windesheimu, kde vede studenty ke zvýšené pozornosti k dětem se speciálními potřebami.



Franceline i Paul jsou experty na práci s dětmi a mládeží se speciálními potřebami a propagují empatický přístup.