

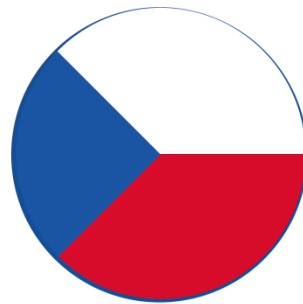


# KidMove

## ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



*Czech Translation of:*

Just 4 fun? - sports for all young athletes



# JUST 4 FUN - Jen rekreačně – sportovní aktivity pro všechny mladé sportovce

Autoři: Arne Öhlknecht a Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark, a Anita Ahlstrand a Pekka Anttila, Metropolia UAS

*Jak dosáhnout toho, aby sportovní aktivity byly pro dospívající radostným prožitkem, kvůli kterému se budou vracet a účastnit se společných činností? Jak maximálně posílit zábavnou složku sportu pro mladé? Známe-li faktory, které do sportu vnášejí zábavu a radost, je mnohem snazší zvyšovat kvalitu zážitku mladých sportovců a udržovat jejich motivaci. Trénink ve stylu „sport pro KAŽDÉHO“ podporuje sportovní vývoj mládeže bez tlaku spojeného s účastí v soutěžních utkáních.*

Během dospívání se mnozí mladí sportovci musí rozhodnout, zda budou dále trénovat se zaměřením na výkon, nebo chtějí sport pojímat jako oddechovou činnost. Cesta orientovaná na výkon je obvykle spojena s dvojnásobným počtem a rozsahem tréninků. Velké množství dospívajících nevydrží tlak s tím spojený. Náhlou změnu tréninkových dávek tělo mladého člověka zpravidla nezvládne. Důsledkem mohou být zranění, zklamání a rezignace.

Pro dospívající, které sport stále baví a chtějí se mu věnovat jen rekreačně, někdy již v oddíle není místo. Tréninkové časy a prostory jsou vyhrazeny pro tým, který usiluje o úspěch v soutěžních utkáních. Dospívající, kteří nechtějí trénovat v oddíle, kde je vyvíjen tlak spojený se soutěžími a vyššími tréninkovými dávkami, oddíl často opouštějí a přestanou se věnovat dané sportovní činnosti nebo dokonce sportu jako takovému.

## Sportovní činnost jako úleva od životního stresu

Mladí lidé tohoto věku již čelí mnoha vnějším tlakům: škola, rodina, přátelé, ostatní volnočasové aktivity a sociální média. Pohybové aktivity a sport jsou nesmírně důležitým úlevným mechanismem vyvažujícím tyto vnější tlaky. Sportovní oddíly mají ideální možnost poskytnout tuto úlevu každé věkové skupině, avšak dospívajícím je tato příležitost upírána. Nedostatek příležitostí k provozování sportu pouze v rekreačním duchu je palčivým problémem zejména v tomto životním období, kdy je mladý člověk vystaven velké míře stresu. S tím, jak mladí lidé dospívají a potýkají se se všemi obtížemi života, potřebují nějaké odlehčení.

Sportovní oddíly by proto měly být otevřenější myšlenky tréninků pro dospívající, kteří se chtějí sportovní aktivitě věnovat jen pro radost a nezávazné soutěžení. Soutěžní sport může stejně dobře fungovat společně s širokou základnou dospívajících zaměřených na rekreační a zdravé sporty. Sportovní oddíly také potřebují funkční oddílový život s vyšším počtem členů, kteří se s oddílem identifikují a fungují jako základna jeho příznivců. Sportovní oddíl má i společenskou odpovědnost spočívající v nabídce sportovní činnosti bez ohledu na věk a pohlaví.

## Co je baví a těší?

Hlavním důvodem, proč se dospívající zapojují do organizovaných sportovních činností, je aspekt zábavy. Pokud je sport těší, zažívají „kladnou a pozitivní emoční odezvu na sportovní činnost, s níž jsou spojeny pocity jako radost, vzrušení, náklonnost a radost“. Jestliže se dospívající člověk baví, prožívá obecně pozitivní emoční stav, který by při plánování sportovních aktivit pro mladé lidi měl být brán v potaz.

Významnou úlohu z hlediska zábavnosti sportu a potěšení z něj u dospívajících hraje také to, jak jsou tréninky strukturovány. Je zcela obvyklé, že tréninky plánují, organizují a vedou dospělí a tato sportovní činnost pak pro dospívající sportovce není nijak zvlášť zábavná ani radostná. Tradiční a obvyklé způsoby vedení tréninku často ve skutečnosti vedou k tomu, že se při něm dospívající baví jen málo.

Ze studií vyplývá, že mladí lidé mají raději více her a herních aktivit na úkor nácviku herních prvků, který však trenéři do tréninku zařazují ve velké míře. Trénink by měl podněcovat k žádoucímu chování a vyhovovat potřebám sportovců. Čím méně strukturovaná je aktivita a čím méně se hodnotí podaný výkon, tím více je vnímána jako spontánní zábava a tím více si při ní mladí lidé osvojují sociálně přijatelné role. Mladí lidé nepovažují za nejdůležitější vítězit, aby je sport bavil.

Můžeme proto trenérům nabídnout dva jednoduché tipy, jak zvýšit zábavnost a radost ze sportovních aktivit: snažte se dosáhnout maximálního zapojení mladých lidí do plánování a organizace tréninků a buďte demokratičtí!

## Co má sportovní oddíl dělat, chce-li pořádat nestresující tréninky pro mladé lidi, kteří se chtějí sportu věnovat jen rekreačně?

Vytvářet povědomí o významu tréninků „v rekreačním stylu“ v řídicím výboru oddílu

- snaha o společenskou prospěšnost – sportovní oddíl má společenskou odpovědnost
- povědomí o funkci sportu jako formy odlehčení, která je během dospívání nesmírně důležitá

- ochota investovat do týmu, který je důležitou součástí fanouškovské základny a společenského života sportovního oddílu
- soutěžní sport potřebuje širokou základnu sportu pro rekreaci a zdraví
  
- najít trenéra, který si uvědomuje význam „týmu rekreačních sportovců“ a je ochoten takový tým trénovat:
  - musí mladé lidi trénovat s vědomím, že se chtějí sportem především bavit
  - musí však také do tréninku vnést prvek lehké soutěživosti, aby byla tato činnost pro mladé sportovce zajímavá a podnětná
  
- vyčlenit čas, prostory a finanční prostředky pro tento druh týmu
- informovat celý sportovní oddíl o této nabídce a o tom, že se do týmu může zapojit KAŽDÝ, aby se tým rekreačního sportu mohl stát širokou základnou příznivců oddílu

## Jaké jsou předpoklady úspěchu rekreačního tréninku?

- zjištění, že sport může být zábava s lehkým prvkem soutěživosti, která dlouhodobě nezatěžuje dospívající stresem. Sport lze vnímat jako oddechovou činnost pro volný čas.
- náročná technická a kondiční část bez nadměrné soutěživosti – dospívající mají možnost rozvíjet tělesnou zdatnost, aniž by se museli účastnit soutěžních utkání
- Společné rozhodování a příležitost pro dospívající do určité míry organizovat vlastní aktivity. Mladí lidé se tak utvrzují v tom, že jsou důležitou součástí oddílu a týmu.
- Při tréninku mohou zažít pocit sounáležitosti se skupinou a radost ze společných pohybových aktivit.
  
- rovná příležitost k účasti pro všechny
  - dívky a chlapci mohou sportovat společně

- zapojit se mohou všichni bez ohledu na tělesnou zdatnost a technické dovednosti
- rodiče nejsou pod tlakem, že musí potomky posílat na tréninky a zápasy
- mladí se mohou beze stresu rozhodnout, zda budou docházet na tréninky: sport, jiné volnočasové aktivity a společenské povinnosti (rodinné akce apod.) mají rovnocennou prioritu
- vnitřní motivace k účasti na tréninku je vyšší než tlak zvnějšku

## Závěr

Sportovní oddíly by měly v co největší míře rozšiřovat svoji nabídku na všechny dospívající a vytvářet v oddíle struktury, které to umožňují. Prvním krokem na této cestě může být otevřený trénink, který bude mít všechny výše uvedené předpoklady. Jestliže sportovní oddíly zavedou tyto rekreační tréninky, mohou tak omezit odchody dětí a dospívajících a mnozí z nich budou do oddílů naopak docházet i nadále.

\*\*\*\*

Sportunion Steiermark je servisní středisko pro sportovní kluby v regionu Štýrsko. Sdružuje více než 700 aktivních členských klubů a je tedy důležitým poskytovatelem sportovních služeb v regionu. Poskytuje podporu v různých oblastech: zakládání klubů, právní problematika, finanční, daňová a pojišťovací problematika, budování sportovních areálů, asistence s organizací sportovních akcí, atd. Samotná Sportunion Steiermark zastřešuje více než 40 vzdělávacích programů a workshopů pro celou řadu sportovních disciplín.

## Autoři:

*Stefanie pracuje jako projektová koordinátorka v Sportunion Steiermark, kde pomáhá lidem objevit svůj oblíbený sport a najít si cestu do sportovního klubu. Její silné stránky pramení z jejich životních přesvědčení - rovnováha mezi prací a aktivním sportem jí umožňují se kreativně realizovat a oslňovat ostatní svým neutuchajícím optimismem.*

*Arne pracuje jako projektový koordinátor v oblasti rekreačních sportů a zdravotní TV v Sportunion Steiermark. Inspiruje ho práce s různými cílovými skupinami a touha je přivést k aktivnímu pohybu. Považuje za důležité nabídnout lidem příležitost sportovat a využít všech benefitů (nejen těch zdravotních), které sport přináší.*

*Anita přednáší na Metropolia University of Applied Sciences a baví ji poznávat nové lidi, učit se novým věcem a chodit na dlouhé procházky do přírody. Její síla pramení z její nekonečné zvědavosti, tvořivosti, inovativního myšlení a pozitivní pedagogiky.*

*Pekka přednáší na Metropolia University of Applied Sciences a zajímá se o aplikaci výzkumu do praxe. Pekku motivuje vývoj a implementace inovativních řešení a operačních modelů prostřednictvím spolupráce s ostatními kolegy. O své zdraví pečuje pravidelným sportováním, hraje fotbal, disk golf a jezdí na horském kole.*

## Zdroje:

- Bengoechea, E. G., Streat, W. B. & Williams, D. J. 2004. Understanding and promoting fun in youth sport: Coaches' perspectives. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy* 9(2):197-214. <https://doi.org/10.1080/1740898042000294994>
- Collins M, Kay, T. 2014. *Sport and social exclusion*. 2nd Edition. Abingdon, UK: Routledge.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M., J. & Payne, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013, 10:98.
- Jakobsson, B. T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, volume 19, 2014. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Sandvik, M. R. 2019. Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Journal of Sport, Education and Society*, 24:1, 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
- Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. 2018. The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective, *Sport, Education and Society*, 23:2, 173-185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S. & DiPietro, L. 2015. The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents' Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015, 12, 424 -433. Human Kinetics, Inc. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>.
- Wand, M., Chow, A. & Amemiya, J. 2017. Who Wants to Play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of Depressive Symptoms. *Journal of Youth Adolescence* (2017) 46: 1982-1998. doi: 10.1007/s10964-017-0649-9.