

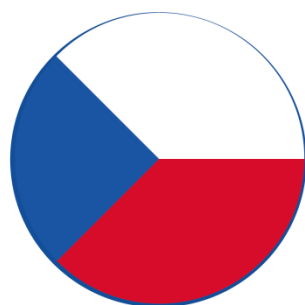


KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



Czech Translation of:

KEEP YOUR FEELERS UP! - ENABLING
COACH



VNÍMAVOST PŘEDEVŠÍM! – TRENÉR JAKO MOTIVÁTOR

Autoři: Miika Niemelä a Stina Kuhlefelt, Icehearts, Anita Ahlstrand a Pekka Anttila, Metropolia UAS



Fotografie: Juhani Järvenpää

Co je potřeba k tomu, aby mladé lidi sport těšil? Co se musí stát, aby chtěli překonávat své limity, uvěřili ve své schopnosti a dokázali dát na odiv své silné stránky? Dokážou mladí sportovci ke mně jako k dospělému najít cestu? Tento blog vám odhalí vytříbené hodnoty sdružení Icehearts, díky nimž trenér dokáže své svěřence skutečně motivovat.

Každý člen sportovního oddílu má právo být na každém jednotlivém tréninku viděn a slyšen. Trenér má velkou zodpovědnost za to, jak k jednotlivým svěřencům přistupuje, s jakými tématy přichází a jak mladým lidem naslouchá a diskutuje s nimi o jejich problémech. Dobře vedený trénink dává všem zúčastněným, tedy sportovcům i jejich trenérům, možnost společně pracovat, uplatňovat své silné stránky a rozvíjet svůj potenciál.

„Domnívám se, že tím nejdůležitějším, co jako trenér můžu dělat, je vycházet dítěti vstříc, zjišťovat cíle, jichž chce prostřednictvím zájmové činnosti dosáhnout, a poznat východiska a důvody, které je k této činnosti vedou.“

„Nejdůležitější je to, že dítě vždy povzbuzujete k tréninku a hře. Pokud jste vítáni, nemáte důvod odcházet!“

„Musíme znát potřeby dětí každého věku.“

(Úvahy trenérů ze sdružení Icehearts)

Jak být pro mladé lidi přístupným trenérem?

Jedním z hlavních úkolů trenéra je najít si cestu ke každému svěřenci. Zatímco jednoho je nutné soustavně povzbuzovat, aby se zapojil, jiného musíte umírňovat. Citlivý trenér dokáže vyhodnotit situaci, všimá si reakcí svých protějšků a ví, jak na ně reagovat.

Přístupný trenér je důvěryhodný dospělý člověk, který mladým lidem pomáhá rozvíjet vlastní schopnosti a těšit se ze sportovních aktivit. Svým jednáním nebo nečinností působí na mladé lidi a na to, jak vnímají sebe samotné.

Mnozí začínající sportovci mívají pocit, že nejsou dost dobří. Říkají-li, že něco nedokážou nebo je to nezajímá, může to znamenat, že nemají odvahu se o to pokusit. Zpočátku je dobré zkusit různé sporty a budovat týmového ducha a vzájemnou důvěru.

„Jsme hlasitý a pestrý tým a dáváme o sobě vědět. Máme různé barvy pleti, mluvíme mnoha různými jazyky a své pocity dáváme najevo tancem a zpěvem. To nejdůležitější ale je upřímná radost, kterou z toho máme! Radujeme se z úspěchů, společně tráveného času a někdy i z toho, když zakopneme.“

„Nekřičíme na sebe, nešikanujeme, nezlobíme se za chyby. Když se něco nedaří, je zde vždy důvěryhodný dospělý člověk, který už řadu let zná každého člena týmu. Ví, jak tito mladí lidé snášejí zklamání, tlak nebo potíže v přátelství.“

„Je to dobře patrné, když mladý člověk poprvé překoná své obavy, snaží se a uspěje. Osobní růst a zvýšená sebedůvěra jsou zjevné.“

Čím se vyznačuje trenér, který dokáže motivovat:

- Cením si svých svěřenců a všímám si jejich silných stránek i ve dnech, kdy se jim nedaří
- Chválím je a hovořím o tom, v čem jsou dobří
- Zajímám se o jejich život, o to, co je inspiruje, jestli mají přátele, jak jim to jde ve škole, jaké to je doma a jak tráví volný čas
- Poskytuji mladým lidem na tréninku prostor a čas k tomu, aby hovořili o dalších věcech, které jsou pro ně důležité
- Pravidelně je vyzývám, aby vyjadřovali své názory, beru v úvahu jejich přání a společně přijímáme rozhodnutí
- Chápu, že se mladý člověk nechová nevhodně schválně, ale často za takovým chováním nebo nedostatkem motivace stojí obava z neúspěchu nebo tlak okolí
- Dokážu se omluvit za své chyby a poučit se z nich
- V náročných situacích vystupuji jako důvěryhodný dospělý; zůstávám klidný a pozitivní, snažím se ukázat, co je důležité

Jak nebýt příliš direktivní?

Trenérovo chování a postoje často mají vliv na to, zda jeho svěřenci budou chtít docházet na tréninky. Důvěra a motivace u nich vzniká tehdy, pokud s nimi trenér diskutuje, klade otázky a je připraven jednat o jejich postojích. Nadměrná kontrola a omezování, zdůrazňování nedostatků nebo donucování naopak u svěřenců posilují pocity úzkosti, nejistoty a obav.

Nejllepší způsob, jak dosáhnout vyváženého vývoje a motivace, je uplatňovat autoritu s uvážením a respektem k dospívajícím. Trenér, který si takto počíná, mladé lidi vede k vyjadřování jejich názorů, respektuje jejich osobnost a má důvěru v jejich schopnosti. Tím podporuje jejich odvahu jednat spontánně a schopnost spolupracovat s ostatními. Jako motivující trenér také posiluje jejich důvěru ve vlastní schopnosti, svébytnost a schopnost vyhodnotit situaci. Vzbuzuje v nich touhu být součástí týmu.

Trenér je motivátorem, jestliže vystupuje jako důvěryhodná dospělá osoba a nikoli jen „dobrý kamarád“. Příliš benevolentní atmosféra na tréninku nebo stav, kdy trenér na své svěřence neklade žádné nároky, přispěje u mladých lidí k pocitu nejistoty. V příliš liberálním prostředí navíc děti a dospívající nejsou vedeni k tomu, aby si uvědomovali důsledky svého jednání pro sebe i pro ostatní.

Trenér je také vždy pro své svěřence vzorem. Poskytuje jim příklad akceptovatelného jednání a je proto velmi důležité, aby si uvědomoval, co a jak říká nebo co v daném okamžiku ponechává nevyřčené.

Trenéři ve sportovním klubu Icehearts nejsou fixováni pouze na výsledky. Cílem je mladým lidem umožnit, aby ve svém volném čase vykonávali smysluplné aktivity, povzbuzovat je k pohybu a dosáhnout toho, aby se cítili být součástí týmu a nezapomínali přitom na radost ze sportu a zdravého způsobu života. Důraz je však kladen na člověka a trvalé vztahy. Jde nám o to, aby trenér nikoho nepřehlížel a aby své svěřence znal a prostřednictvím týmových sportů je podporoval je v různých životních obdobích!

Autoři:

Stina Kuhlefeldt pracuje jako projektová manažerka ve sportovním klubu Icehearts. Zaměřuje se na bilingvní záležitosti (finština / švédština) a sport na základní úrovni, zejména u mladých hráčů florbalu. Zajímá ji kreativní učení v oblasti jazyků i sportu. Energii si doplňuje jógou a outdoorovými aktivitami.

Miika Niemelä pracuje jako týmový mentor ve sportovním klubu Icehearts, kde zodpovídá za vzdělávání a nábor nových členů. Je společenský a rád poznává nové lidi, sdílející stejné názory v oblasti sportu, mindfulness a všeho dalšího, co s těmito oblastmi souvisí. Hraje lední hokej na pozici brankáře a myslí se, že je opomenutým skrytým talentem :-)

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.

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.

Zdroje:

- 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