

VÝSTUPY PROJEKTU KidMove

PŘÍKLADY DOBRÉ TRENÉRSKÉ PRAXE

*Dagmar Heiland Trávníková
Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita*

V prosinci 2020 byl dokončen dvouletý mezinárodní projekt v rámci programu Erasmus+ s názvem **KidMove – Athlete-centered coaching practices**. Jak již název samotný napovídá, cílem projektu bylo sesbírat ověřené trenérské metody, které se zaměřují na potřeby sportujících dětí a mládeže, a které by tak mohly působit jako prevence odchodu dětí ze sportovních klubů. Výstupy projektu byly založeny na sdílení zkušeností a praktických dovedností trenérů, mladých sportovců, jejich rodin a sportovních klubů. Praktická zjištění jsme porovnali s nejnovějšími výzkumy a odbornými články z oblasti pohybových aktivit a sportu dětí. Do projektu KidMove se zapojilo celkem **9 vzdělávacích institucí a sportovních klubů** z Finska (hlavní koordinátor projektu), Rakouska, Nizozemí, Polska a ČR. Každý z partnerů projektu měl za úkol představit takové trenérské metody, které se v jeho klubu či organizaci úspěšně využívají, a mohou tak **posloužit jako návod a inspirace pro všechny trenéry**, Českou republiku v projektu zastoupili učitelé/výzkumní pracovníci z Fakulty sportovních studií MU a trenéři z florbalového klubu Bulldogs Brno. (Více informací o všech partnerech projektu KidMove najdete na konci článku).

Nízká míra pohybové aktivity u dětí a mládeže ve většině evropských států je již tradičně diskutovaným problémem. Vzrůstá ale také procento dětí v „krizovém“ věku 11 – 15 let, které sportovní kluby či sport jako takový opouští.

Mezi nejčastější důvody odklonu dětí od sportu patří ztráta zájmu, nedostatek zábavy při sportování, nedostatečné kompetence trenéra, velký tlak a přílišný důraz kladený na výhru či sportovní zranění.

Zranění je mimochodem jednou z pěti nejčastěji jmenovaných příčin odchodu dětí ze sportu. Trenéři často zapomínají, že děti sportují pro zábavu a do sportovního klubu přicházejí nejen za sportovním výkonem, ale zejména kvůli atmosféře, setkání s přáteli, učení se novým dovednostem, posilování zdraví, pocitu začlenění se do skupiny vrstevníků či podpoře



od ostatních. Nejnovější studie prokázaly, že **trenérské metody zaměřené především na samotného mladého sportovce a jeho potřeby**, usilující o komplexní přístup, rozmanitý tréninkový obsah (který optimalizuje fyzické i psychické zatížení dítěte) či pozdější sportovní specializaci jsou efektivními způsoby, díky kterým lze předcházet zraněním a motivovat děti k vytrvání u sportovní aktivity.

Trenérské metody zaměřené na potřeby dítěte jsou takové, které:









- ➔ podněcují **radost z pohybu**, motivují a podporují malé sportovce
- ➔ kladou důraz na **bezpečné sportování** a snížení rizika sportovních zranění



(foto: archiv Bulldogs)

Řešitelé projektu vymezili na základě praxe a pozitivní zpětné vazby celkem 8 klíčových prvků, které by v žádném správně nastaveném trenérském přístupu rozhodně neměly chybět.

KLÍČOVÉ PRVKY PROJEKTU KidMove

 sportovní rozmanitost	 týmový duch
 trenér jako motivátor	 bezpečné sportování
 partnerství	 další rozvoj a vzdělávání trenérů
 zábava a podpora	 respekt a naslouchání mladým sportovcům

Následně v průběhu dvou let trvání projektu vybrali řešitelé 15 nejlepších příkladů dobré praxe z jednotlivých zemí, které jsou snadno aplikovatelné a které efektivně fungují v jejich domovských klubech také jako preventivní opatření proti případnému odchodu dětí z klubů.

Pojďme si je nyní představit. Věříme, že najdou uplatnění i ve vaší trenérské praxi!

15 PŘÍKLADŮ DOBRÉ PRAXE PROJEKTU KidMove

Radost! Pohyb je zábava!

Zábavné cvičení pro všechny mladé a malé sportovce! Opravdu pro všechny. Nemusíte být odborníkem na motivaci, aby vám bylo jasné, že děti, 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 sportování užijí, poroste i jejich motivace docházet do sportovního oddílu i nadále. A nezapomínejte, že na „zábavnost“ toho všeho mají největší vliv trenéři!

Jak udržet kontakt dětí a mladých s oddílem? Význam zavedené kultury různorodé činnosti

Na otázku, proč děti přicházejí do sportovního oddílu a stávají se jeho členy, neexistuje jednoduchá odpověď. Motivace jednotlivých dětí je tak rozdílná, jako jsou rozdílné i děti samy. Zásadní roli bezpochyby hraje image daného sportu a sportovního oddílu. Mladí chtějí zažít úspěch, chtějí být odolní a silní, chtějí se dobře hýbat, chtějí umět něco hodně dobře, chtějí vyhrávat, být na sebe pyšní, zažívat pocit sounáležitosti, bavit se, nabýt sebedůvěru a tak dále a tak dále. Do tohoto širšího kontextu patří v první řadě ostatní sportovci, hlavně vrstevníci a trenéři, jejich asistenti, vedoucí, rodiče a jiní, kteří se na činnosti sportovního oddílu podílejí. Konkrétní prostředí tělocvičny, hřiště, oddílového zázemí, šaten apod. je rozhodně velmi důležité pro to, aby děti zůstaly v kontaktu s oddílem o něco déle. Sportování je daleko příjemnější, pokud místo, kde trávíte mnoho hodin týdně, berete za „své“. Z vlastní zkušenosti víme a pevně věříme, že bohatá nabídka tzv. „doplňkových aktivit“ je přesně to, co v oddíle udrží ty děti, u kterých se úspěch v jakékoli podobě dostaví až o něco později. Tzn. děti, které nejsou hned od začátku odolné a neumějí se hýbat, děti, kterým to moc nejde a nevyhrávají. Sportovním oddílům proto doporučujeme, aby investovaly i do svých doplňkových aktivit!

Neklidná mládež: Trenéře, tak kdy už si zahrajeme?

Jste profesionální nebo dobrovolný sportovní trenér a trávíte spoustu času na hřišti, v tělocvičně, v lese nebo v plaveckém bazénu. Snažíte se vést skupinu dospívajících ve sportu, který fascinuje vás i vaše svěřence. Jistě je vám povědomá tato situace: děláte maximum pro to, aby se všichni zlepšovali a zároveň je sportovní činnost bavila. Snažíte se jim proto vysvětlit, že když udělají A a potom B a budou to správně nacvičovat, dokážou to či ono a naopak se zbaví něčeho jiného a později zjistí, že... Hodně může pomoci oddíl, rodiče a také vy sami, tedy trenér dětí a mládeže. Nabídneme vám pouhé tři tipy, které můžete uplatnit již zítra na hřišti, v tělocvičně, v lese nebo v plaveckém bazénu. Předpokládáme, že svůj sport dostatečně znáte a víte, jak jej trénovat. Pochvala, rychlost a variabilita, stanovení mezí a podpora. To je klíč k úspěchu!

Warm-up a Team building: Zahřejme se a pojďme se bavit sportováním!

Jedním ze základních prvků, které se provádějí na začátku tréninků, je rozcvičení. Základní účel a význam rozcvičení všichni dobře známe. Přemýšleli jste někdy nad tím, že jako trenér vytváříte pozitivní atmosféru už během prvních pár minut tréninku? Proč nevyužít rozcvičku pro zapojení dětí a společné budování týmového ducha? Děti mají povědomí o struktuře a základním významu rozcvičky pro trénink.



Chápu, že musí provádět naplánované cviky v rozcvičce, ale očekávají také, že se budou bavit – tato část jim dopřává radost a svobodu v pohybech.

Ideální přístup? I-D-E-A-L - participativní přístupy ve sportovní výchově mládeže se zaměřením na potřeby jednotlivce

Sportovní výchova mládeže se zaměřením na potřeby jednotlivce je ideálně postavena na tom, aby mladí sportovci byli slyšet a mohli ovlivňovat záležitosti, které ve svém sportu považují za důležité. Trenéři, kteří podporují zapojení mladých sportovců, mohou zvyšovat jejich motivaci a udržet jejich zájem o sport, přispívat jejich k dobrému tělesnému a duševnímu zdraví a vést je k tomu, aby si osvojovali nové dovednosti a podíleli se na společných aktivitách. Zásada označovaná prvními písmeny klíčových aspektů, I-D-E-A-L, konkretizuje základní postoje, které by trenér mladých sportovců měl brát v potaz při interakci se svými svěřenci.

I (Interest) = Projevovat zájem o postoje a názory mladých sportovců.

D (Discuss) = Diskutovat s mladými sportovci a usilovat o řešení, která jsou v jejich nejlepším zájmu.

E (Esteem) = Projevovat úctu a pochopení pro postoje mladých sportovců a sdělovat jim, jak svými názory přispěli k přijatým rozhodnutím. Důvody pro přijatá rozhodnutí je třeba vysvětlovat tak, aby byly pro mladé sportovce srozumitelné.

A (Ask) = Klást sportovcům otázky týkající se záležitostí, o nichž se domnívají, že by je měli ovlivňovat.

L (Listen) = Naslouchat zdvořile tomu, co vám mladí sportovci sdělují, a brát jejich názory a postoje v potaz při rozhodování v daném sportu, které se jich dotýká.

Vnímavost především! Trenér jako motivátor

Každý člen sportovního oddílu má právo být na každém tréninku viděn a slyšen. Trenér má velkou zodpovědnost za to, jak ke svým 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. Trenéři ve finském 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 jako takového a trvalé vztahy. Jde nám o to, aby trenér nikoho nepřehlížel, aby své svěřence dobře znal a prostřednictvím týmových sportů je podporoval je v různých životních obdobích!

Jak se máte? Model mentoringu podporujícího sportovní trenéry

Účelem tohoto modelu mentoringu vytvořeného finskou organizací Icehearts je podpora pedagogických pracovníků nebo trenérů. Mentor je dalším trenérem, který je také členem podpůrného týmu Icehearts. Každý oddíl vede pedagogický pracovník na plný úvazek, který také plní úlohu trenéra, když přijde na cvičení. Děti se také mohou na pedagogického pracovníka obracet v náročných situacích souvisejících s dospíváním. Model mentoringu slouží k podpoře práce trenéra v jakémkoli sportovním oddílu. Pravidelná setkání mentora s trenérem podporují důvěru trenéra ve vlastní potenciál a schopnost komunikovat s mladými sportovci. Mohou trenérovi například pomoci v tom, aby jej děti vnímali jako přístupnou osobnost. Úkolem mentora není jen dávat pokyny, ale také naslouchat a pomoci trenérovi uvědomovat si a hodnotit své vlastní chování. Jeho úkolem je dále poskytovat trenérovi podporu z rovnocenné pozice a podporovat a pomáhat budovat trenérovi důvěru ve vlastní silné stránky a schopnost trénovat mladé sportovce s respektem.

Vytváření společenských vazeb a budování týmu

Pocit sounáležitosti s týmem je jedním z hlavních důvodů, díky nimž si sportující děti a dospívající udržují motivaci a nezaněchávají sportovních aktivit. V souvislosti s budováním týmu a vytvářením společenských vazeb mezi sportovci má trenér mládeže velkou zodpovědnost. Správný týmový duch a atmosféra důvěry na tréninku vytvářejí pocit sounáležitosti a radosti nejen u sportujících dětí a mládeže, ale i u jejich trenérů. Aktivita zaměřené na budování týmu mají řadu výhod: větší sebeúcta, radost ze společně tráveného času, lepší týmová práce a sportovní dovednosti, přijetí ze strany kolektivu a péče o vnější vzhled. Podle studií také trenéři konstatují, že díky aktivitám zaměřeným na budování týmu se zlepšily jejich motivační a komunikační dovednosti.

Trenér jako aktivátor. Hej, trenéře, důležité informace pro tebe!

Nová profese, nebo další odpovědnosti trenérů? V Polsku přejali velké množství podobných pojmů z více rozvinutých zemí a rychle je začlenili do obvyklého používání. V oblasti sportů jsou u nás trvale zavedeny tyto profese: osobní trenér, sportovní manažer, trenér motorické přípravy, trenér statistik, trenér analytik, lovec talentů, fitness trenér a další. V této skupině trenérských rolí se začala objevovat také role trenéra aktivátora. V prostředí sportů v Polsku se jedná o nový pojem a také o novou samostatnou roli. Tito trenéři plánují atraktivní tréninkové aktivity, tréninky a programy. Poskytují zpětnou vazbu ohledně efektivitu pohybu a pomáhají zlepšovat techniky pro výkonnost. Spolupracují s mládeží, školami, sociálními skupinami a sportovními organizacemi za účelem propagace sportovních činností. Ve spolupráci s mladými sportovci vyvíjí základní tréninkové programy, pracují na vývoji pokročilejších technik a způsobů podpory pro účastníky akcí a soutěží. Na národní či mezinárodní úrovni vymýšlí náročné a rozmanité tréninkové programy a dohlíží na fyzickou kondici a mentální postoje trénovaných jednotlivců. Spolupracují s odborníky v oblasti sportu, např. se sportovními vědci, výživovými poradci, fyzioterapeuty a programovými manažery. Působí také jako mentoři pro ostatní trenéry.

Role rodičů ve sportu dětí

Jak zapojit rodiče do spolupráce při aktivitách sportovního klubu a sdílet přitom společný cíl: spokojené děti, které mají rády pohyb! Setkáváte se ve vašem klubu s rodiči, kteří nemají absolutní zájem o sportování svých dětí? Nebo naopak musíte jednat s rodiči, kteří až přespříliš zasahují do vaší trenérské práce? Míra zapojení rodičů do sportu dítěte bývá různá. Jsou tací, kteří se o aktivity dítěte nezajímají vůbec, až po ty, kteří se angažují přespříliš. Zatímco se zdá, že mírnější zapojení rodičů usnadňuje sportovní kariéru, oba extrémny - tedy zcela nezaujatí rodiče či příliš angažovaní rodiče, nemusí dítěti v jeho sportovním růstu vůbec pomoci. Ve sportovním klubu Bulldogs Brno se trenéři společně s rodiči snaží vychovávat nejen dobré sportovce, ale také samostatné osobnosti s jistými morálními zásadami. Proto je velice důležitá důvěra a spolupráce. Hlavně pro práci trenéra je důvěra v něj ze strany rodičů neodmyslitelná. Rodiče tvoří komunitu sportovního klubu. Pravidelné akce (školení, rady rodičů, neformální předsezónní akce atd.) jsou ideální příležitostí k budování a podpoře pozitivního přístupu rodičů ke sportovnímu klubu a také k vytváření nových nápadů ke zlepšení fungování klubu.

Komplexní péče o mladé sportovce

Je známo, že pravidelná fyzická aktivita napomáhá k tomu, aby děti byly zdravější a spokojenější. Pokrokoví trenéři a rodiče si uvědomují komplexnost pozitivních dopadů sportu na fyzickou zdatnost, mentální odolnost i sociální začlenění svých dětí či svěřenců. Bohužel ne všechny sportovní kluby však respektují potřeby mladých sportovců a často kladou nepřiměřený důraz na výkon, dril a nadměrnou tréninkovou zátěž, nad obecným rozvojem pohybových dovedností, radostí z pohybu nebo fyzickou aktivitou, která přispívá ke zdraví dětí. Ve florbalovém klubu Bulldogs Brno jsou si vědomi toho, že jejich sportovní disciplína je velmi jednostranně zaměřená. Z tohoto důvodu zahájili přímou spolupráci s fyzioterapeutickým centrem. Mladí sportovci mohou dobrovolně navštívit fyzioterapeuta a v případě problému s pohybovým aparátem dostanou doporučení na skupinové či individuální lekce, rehabilitace, galvanickou terapii atd.

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

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. 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 zvítězit, ale to, aby je sport bavil.

Patron jako motivátor

Je přirozené, že se děti ztotožňují se vzorci chování svých sportovních idolů. Děti se často učí také pouze pozorováním těch, kteří je inspirují. Bývají to trenéři, starší kamarádi z klubu nebo slavné sportovní hvězdy. Ve florbalovém týmu Bulldogs Brno tuto myšlenku posunuli o krok dále a využívají princip „patronů.“ Zkušenější hráči se snaží jít dobrým příkladem mladším a inspirovat je face to face. Patroni jsou aktivní hráči (muži i ženy) vrcholové kategorie juniorského nebo dospělého věku, kteří vystupují jako idol dětí po stránce sportovní i osobnostní. Patroni se účastní vybraných tréninků dětí a mládeže. Nikdy však nepřebírají roli trenéra. Patron pracuje s dětmi individuálně a děti mají možnost se ho zeptat na cokoliv. Naším cílem je přenést kladný vliv a pomoc patronů i mimo tréninky. Někdy může patron pomoci dítěti s úkoly do školy, jindy ukázat správnou péči o florbalové vybavení. Kromě návštěvy tréninků mládeže podporují patroni děti i v průběhu turnajů a zápasů. To funguje i opačným způsobem, kdy se nejmladší členové klubu inspirují na zápasech elitních kategorií. Učí se respektovat soupeře a authority, jako jsou trenéři nebo rozhodčí.

Rovné příležitosti pro všechny děti a dospívající – model spolupráce pro sportovní klub a školu

Model spolupráce mezi školami a sportovními oddíly zajišťuje VŠEM mladým lidem rovné příležitosti k účasti na sportovních aktivitách a je v Rakousku značně rozšířen. Tento model představuje:

- snadný a levný způsob, jak nalézt vyhovující sport
- způsob, jak zajistit, aby mladí lidé nezanechávali sportu
- podporu zdraví a dobrých životních podmínek dětí a mládeže

Vést mladé lidi ke sportu, udržovat jejich motivaci a bránit tomu, aby zanechávali sportu, je jedním z náročných úkolů dnešní doby. Ideálním prostředím, v němž lze oslovit všechny mladé lidi, je škola. Spolupráce mezi školou a sportovním oddílem vytváří přímou vazbu mezi mladými lidmi, školou a sportovním oddílem a představuje velmi snadný a nenákladný způsob, jak mladí lidé mohou přijít do kontaktu s trenérem a dozvědět se, jaké sportovní aktivity nabízí.

Koexistence a spolupráce sportovních klubů a sportovních vysokých škol

Sportovní klub je místem, kde by měl již v dětském věku začínat a rozvíjet se vztah ke zdravému životnímu stylu. Sportovní univerzity si oproti tomu kladou za cíl rozšiřovat množství vědomostí týkajících se zdraví a tyto vědomosti dále šířit. Cíle univerzit a sportovních klubů se setkávají zejména v těchto oblastech: vzdělávání trenérů v oblasti metodiky tréninku, využití pedagogicko-psychologických metod, zaměření na problematiku zdraví a úrazů, stáže pod vedením praktikujících trenérů. Dobrá příprava na trenérskou praxi z velké části závisí na přesvědčení obou institucí, že jsou na sobě vzájemně závislé a že jejich úzká spolupráce jim pomáhá dosahovat jejich cílů.

Plné znění všech 15 trenérských metod najdete na webu projektu v podobě zdarma přístupných BLOGŮ a navíc i VIDEÍ: <https://www.kidmove.eu/#goodcoachingpractices>

(Pod příslušnou vlajkou nejdete jazykové mutace všech pěti zemí zapojených v projektu).

Našich 15 metod si také můžete na webu projektu stáhnout v PDF v praktickém formátu 15 karet k vytištění.

Věříme, že výstupy projektu KidMove poslouží jako inspirující manuál pro trenéry dětí a mládeže na základní úrovni v různých sportovních odvětvích a budeme rádi, když vám při vaší trenérské práci pomohou s eliminací odchodu vašich svěřenců ze sportovního klubu!!!



© Mira Lönnqvist



PARTNEŘI PROJEKTU:

Finsko

Metropolia - Univerzita aplikovaných věd (<https://www.metropolia.fi/en/about-us>)

Ice hearts – sportovní klub ledního hokeje pro děti se speciálními potřebami (<https://www.icehearts.fi/brief-in-english/>)

Nizozemí

Windesheim – Univerzita aplikovaných věd (www.windesheim.com/about-windesheim)

Special Heroes – sportovně zaměřený program pro děti s postižením (<https://specialheroes.nl/>)

Rakousko

Sportunion-Steiermark – servisní centrum sportu ve Štýrsku (<https://sportunion.at/stmk/>)

Polsko

Univerzita tělesné výchovy ve Wroclawi (<https://awf.wroc.pl/>)

AZS-AWF Wroclaw – sportovní klub (<http://www.azs.awf.wroc.pl/>)

Česká republika

Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita (www.fsps.muni.cz)

Bulldogs Brno - florbalový klub (www.bulldogs.cz)

O AUTORCE:



Dagmar Heiland Trávníková působí na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, kde se zabývá zejména pohybovými aktivitami z oblasti psychomotorických her, teambuildingu či social cirkusu. V rámci své pedagogické, projektové i výzkumné práce spolupracuje s rozmanitými cílovými skupinami v ČR i zahraničí (trenéři, učitelé, studenti, vychovatelé, děti mladšího školního věku, senioři s Parkinsonovou chorobou, děti a mládež se speciálními potřebami aj.) Vede workshopy a semináře, pořádá konference, moderuje eventy.

Koordinuje mezinárodní projekty se zaměřením na sport a pohyb. Mimo pedagogické aktivity působí v novocirkusovém a klaunském Divadle KUFR. Ve své nejnovější Sportovní pohádce usiluje o osvětu v oblasti pohybových aktivit a vhodného stravování u dětí a mládeže.



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

