



Projekt DITEAM12

Rozmanité a inkluzivní týmy pro děti do 12 let

Kompetence trenéra: Vhodné metody
motivace dětí



designed by Freepik from Flaticon





Co se dnes naučíš?

- Jak motivovat děti?
Proč je důležité umět
motivovat děti?
Jak lze této kompetence
dosáhnout?

Co je to za kompetenci?

Znalost vhodných metod motivace dětí

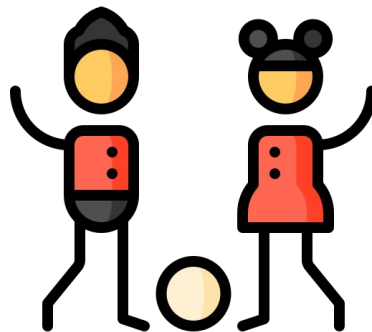


Definice

Motivace

... je definována jako důvod nebo důvody pro jednání a/nebo chování určitým způsobem;

... týká se těch vnitřních procesů, které dávají chování jeho energii, směr a vytrvalost.



designed by Freepic from Flaticon

Reeve, 2018



Co je to za kompetenci?

Znalost vhodných metod motivace dětí

Vnější motivace: popisuje chování, které se projevuje s cílem získat vnější odměnu.

Vnitřní motivace: Motivace k něčemu pochází z nitra jedince, protože ho daná činnost přirozeně uspokojuje.

□ Trenér by měl znát jak vnitřní, tak vnější motivaci a měl by si být vědom toho, že může mít přímý a/nebo nepřímý vliv na vnitřní i vnější motivaci.



Co je to za kompetenci?

Znalost vhodných metod motivace dětí

Příklad vnější motivace: Chlapec se účastní sportovních aktivit (aniž by si stěžoval), protože mu rodiče slíbili druhý den jeho oblíbený sladký dezert, pokud se zúčastní, aniž by si stěžoval nebo diskutoval o tom, zda se opravdu musí zúčastnit.

Příklad vnitřní motivace: Chlapec se účastní sportovních aktivit, protože má rád samotnou činnost (běh, házení míče atd.) a chce být součástí týmu.

□ stejná činnost (účast na sportovní aktivitě), ale s jinou formou motivace (vnější odměna vs. vnitřní motivace).



- Proč je nutná vysoká motivace? Jaký by mohly mít děti z této kompetence prospěch?

Proč je důležité motivovat děti?

- Nedostatek motivace může vést k tomu, že účastník navštěvuje sportovní lekce nepravidelně, nebo dokonce se sportem skončí.
- Vnitřní motivace dětí se rozvíjí ve velmi raném věku. Kultura odměňování ve sportu i mimo něj se však v mnohém osvědčila. Odměnou mohou být slova uznání za úspěch, chování, úsilí a/nebo vytrvalost účastníka ze strany trenéra. Trenér může během hry předat vedení dítěti a dát mu úkol odměnit každé dítě.
- Některé děti mohou být náchylnější vzdát se úkolu, který nejsou schopny zvládnout během několika pokusů. □ Proto jsou důležitá motivující slova, která se zaměřují na jiné aspekty než úspěch (například na vytrvalost, chování nebo úsilí).



- Proč je nutná vysoká motivace? Jak by z této kompetence mohly těžit děti/ rodiče / trenéři?

Proč je důležité motivovat děti?

- Trenér, který dítě motivuje, je potřebný ke zvýšení šance, že se dítě zapojí a že rodiče budou sportovní aktivitu dlouhodobě podporovat.
- Trenér, který dítě motivuje, může být jedním z hlavních důvodů, proč se dítě chce účastnit sportovních aktivit.
- Trenér, který motivuje dítě, může být osobou, ke které sportovec vzhlíží a který slouží jako vzor.
- Motivace má vliv na sebevědomí dětí a podporuje jejich účast na sportovních aktivitách.



Co je to za kompetenci?

Motivace dětí s postižením

Proč by mohl být rozdíl mezi motivací dětí s postižením a bez něj?

- dítě se zdravotním postižením může mít negativní pohled na sebe sama [dítě bez postižení také, ale děti s postižením jsou náchylnější] (Hylton & Totten, 2013).
- Dítě s postižením je náchylnější k porážkám v tradičních sportech. Ve srovnání s vrstevníky bez zdravotního postižení může být těžší ho motivovat, protože vnitřní motivace u dětí s postižením je nižší než u dětí bez postižení (Mooney, 2021).



- Proč je tato kompetence potřebná? Jak by tato kompetence mohla být prospěšná dětem/ rodičům/ trenérům?

Motivace dětí s postižením

Je důležité podporovat sebevědomí dětí a jejich účast na sportovních aktivitách.

- Studie provedená v projektu DITEAM12 (Kanfer et al., 2021) odhalila, že počet dětí s postižením, které se účastní sportovních programů, je poměrně nízký ([20210319-DITEAM12_report_final_2021_ERI_clean.pdf](#) ([scholaempirica.org](#)))

- zvýšení motivace by mohlo být klíčovým prvkem pro zapojení většího počtu dětí s postižením do sportovních aktivit
→ motivující a motivovaný trenér ovlivňuje emoce dítěte a pravděpodobně zvyšuje jeho motivaci.



Jak může trenér motivovat každé dítě vhodným způsobem?

Krok 1 – Teorie –

- Aplikujte strategie pozitivní pozornosti a vhodně komunikujte s dětmi.

- Trenéři by měli ke všem dětem přistupovat stejně, motivovat je, věnovat jim pozornost a komunikovat s nimi, ale s individuálním přístupem.

Každé dítě potřebuje jiný přístup. Pro některé děti může být důležité, aby byly odměňovány za své sociální chování, zatímco pro jiné může být důležitější, aby byly odměněny za svou vytrvalost. Úkolem trenéra je najít nejlepší způsob, jak ke každému přistupovat a jak ho motivovat.

Pozitivní pozornost v této souvislosti znamená zaměřit se na silné stránky dítěte, nikoli na jeho nedostatky.



Jak může trenér vhodným způsobem motivovat každé dítě?

Krok 2 – Praxe –

- Procvičte si hraní rolí a hry na podporu komunikace, pochvaly a pozitivní zpětné vazby pro děti.

Požádejte děti o zpětnou vazbu, například "Co se ti na této sportovní třídě nejvíce líbí?" abyste zjistili jejich motivaci.

Najděte způsoby, jak oslovit děti, které nejsou motivovány, a vést je k tomu, aby při sportovních aktivitách zažívaly radost a úspěch.

Trenér musí vytvořit různé definice úspěchu; každé dítě by mělo zažít úspěch.

Příklady, jak by děti mohly zažít úspěch prostřednictvím trenérových slov:

„Úkol jsi nevzdala a zkoušela jsi ho 15 minut. To je skvělé.“
(vytrvalost)

*"Během zápasu jsi hodil míč Alexovi, Sandře a Mojžíšovi.
Podařilo se ti zapojit do hry všechny své spoluhráče. Páni!"*
(úspěch v sociálním chování)

Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 2



Zaměřte se na vytváření pozitivních sportovních zážitků pro děti

10 zlatých pravidel

1	Zaměření na děti	• naslouchat dítěti zaměřit se na to, co dítě chce a potřebuje
2	Holistický přístup	• rozvíjet nejen fyzické dovednosti, ale také psychosociální dovednosti
3	Inkluzivní přístup	• sloužit všem úrovním schopností a motivací individuální trénovat různé děti jinak
4	Zábava a bezpečí	• budovat pozitivní vztahy
5	Láska ke sportu	• malá část dětí se stane elitními sportovci, ale všichni mají potenciál stát se zdravými aktivními dospělými

Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 2



Zaměřte se na vytváření pozitivních sportovních zážitků pro děti

10 zlatých pravidel

6	Zaměření na základní dovednosti	malé děti potřebují získat základní motorické dovednosti a naučit se základy sportu
7	Zapojení rodičů	Rodiče jsou největší zdroj motivace
8	Progresivní programy	Mějte na paměti krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé cíle
9	Různé výukové metody	Různé strategie koučování a výuky mohou sloužit různým účelům v různých fázích učení a rozvoje
10	Zdravé soutěžení	Soutěže mohou být motivací



Jak může trenér motivovat každé dítě vhodným způsobem?

Krok 3

Zatímco jedno dítě se může chtít zaměřit na své silné stránky, jiné dítě se může chtít zlepšit ve svých nedostatcích.

Pro trenéra je výzvou zjistit, co dítě chce a potřebuje, aby dosáhl vysoké úrovně motivace dítěte.



Aktivita

Praktické cvičení 1.

Dítě řekne trenérovi na konci hodiny, že už nechce docházet do kroužku, ale že její rodiče chtějí, aby tam chodila každý týden.

□ Jak může trenér vhodně reagovat?



Aktivita

Praktické cvičení 1. Možné řešení

- Nechte dívku mluvit, pokládejte otázky pro více informací
- Požádejte ji, aby uvedla alespoň jeden aspekt, který se jí na sportovní aktivitě líbí
- Zeptejte se jí, jaká byla její motivace začít se sportovní aktivitou a zda je to stále její motivace
- Zeptejte se jí, zda ví, co by zvýšilo její motivaci (například: být ve stejném týmu s konkrétním dítětem, hrát s méně pravidly.. atd.)



Aktivita

Praktické cvičení 2.

Dítě řekne trenérovi na konci hodiny, že už není schopno být tak dobré jako jeho vrstevníci a že ho už kroužek nebaví.

☐ *Jak může trenér vhodně reagovat?*



Aktivita

Praktické cvičení 2. Možné řešení

- Nechte chlapce mluvit, ptejte se na další informace o jeho pocitech
- Pokuste se zjistit, proč si chlapec myslí, že není tak dobrý jako jeho vrstevníci.
- Společně s chlapcem se zaměřte na různé formy úspěchu, jako je vytrvalost, možnost soutěžit v týmu atd.
- Řekněte chlapci, kde vidíte jeho silné stránky a v čem je dobrý.



Aktivita

Praktické cvičení 3.

Jak může trenér motivovat dítě, které...

... řekne trenérovi, že úkol je příliš obtížný a nebaví ho?

... řekne trenérovi, že by raději dělal něco jiného?

... je často rozptýlený a soustředí se na jiné věci?



Aktivity

Praktické cvičení 3. Možné řešení

- 1. Popiště, jak se dítě v řešení problému už zlepšilo; dejte mu podobný, ale jednodušší úkol.*
- 2. Řekněte dítěti, že bude následovat jiný úkol/hra. Pochvalte dítě za jeho vytrvalost a motivujte ho, aby vytrvalo ještě chvíli.*
- 3. Dejte mu úkol, na který se musí soustředit jen na krátkou dobu. Komunikujte s ním během plnění úkolu.*



Aktivita

Vytvořte pozitivní sportovní zážitek – Jak?

Vysvětlete 3 různé přístupy nebo příklady k vytváření pozitivních sportovních zážitků. Zde je jeden příklad:

Trenér přizpůsobuje úkol dětem tak, aby každé dítě uspělo. Například každé dítě je schopno vstřelit gól, protože trenér přizpůsobil vzdálenost mezi střelcem a brankou individuálním schopnostem dítěte.

[nápopěda: zvažte 10 zlatých pravidel]

Aktivita



Zamyslete se a napište až pět důvodů, proč by dítě mělo být motivováno ke sportu?

NÁPOVĚDA K AKTIVITÁM - Otázky:

- Odkud se bere motivace ke sportu?
- Jaká je motivace ke sportu?
- Proč může dítě nechtít sportovat?
- Je motivace stabilní? Rozved'te.

Aktivity [Řešení]

Možné důvody, proč dítě sportuje

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



Proč cvičíme?	Co stojí za motivací?	Příklad:
Zábava	Vnitřní motivace	Dítě spontánně sportuje – hraje fotbal nebo cvičí judo z čírého požitku
Osobní výzva	Flow	Dítě se může dostat "do zóny", když sport představuje optimální výzvu pro jeho dovednosti
Donucení	Vnější regulace	Dítě sportuje, protože mu to rodiče přikázali
Dosažení cíle	Cíl	Dítě chce vyhrát šampionát
Přínosy pro zdraví	Hodnota	Dítě sportuje, protože chce být zdravé.
Inspirace	Inspirace	Dítě sleduje slavnou osobu (např. Cristiano Ronaldo) a chce hrát fotbal
Prosazování standardu excelence	Úsilí o úspěch	Dítě běhá na dráze, aby bylo nejrychlejší mezi vrstevníky
Spokojenost z dobře odvedené práce	Kompetence	Dítě krok za krokem ovládá složitý sport a dělá pokroky a zároveň se cítí jistější.
Dobrá nálada	Pozitivní vliv	Dítě je šťastné při sportu
Zmírnění pocitu viny	Introjekce	Dítě sportuje, protože nechce být vyloučeno z kolektivu.
Zmírnění stresu	Osobní kontrola	Dítě hraje po škole fotbal
Setkávání s přáteli	Příbuznost	Sport je pro dítě společenskou událostí, protože tráví čas s přáteli



Osvědčené postupy

Příklady osvědčených postupů při dosahování této kompetence

- “How to motivate children: Science-based approaches for parents, caregivers, and teachers”
[How to Motivate Children: Science-Based Approaches for Parents, Caregivers, and Teachers \(harvard.edu\)](#)
→ ačkoli tento článek Harvardovy univerzity nejmenuje trenéry jako cíl, poskytnuté strategie by mohly být použity i ve sportu.
- Následující video ukazuje basketbalové sezení na vozíku s motivujícími, šťastnými dětmi: [Encouraging Movement and Exercise For Children With Special Needs - YouTube](#)

Prizpůsobení sportu dětem se speciálními potřebami může zvýšit jejich motivaci. Poslechněte si prosím rozhovory s dětmi ve videu: [Sense Rugby an inclusive sport for kids with disabilities - YouTube](#)

- “Motivating kids in sport - What is wrong with them?” [iCoachKids: Motivating Kids In Sport](#)
Trénují děti - cílem tohoto globálního trenérského hnutí je poskytnout sportovní prostředí zaměřená na děti pro bezpečné vývojové zážitky pro každé dítě.



Zamyslete se!

- Co může trenér udělat, aby zabránil situaci v praktickém cvičení 1?
Co může trenér udělat, aby zabránil situaci v praktickém cvičení 2?



Zamyslete se!

Řešení

Co může trenér udělat, aby zabránil situaci v praktickém cvičení 1?

- Pravidelně mluvíte o motivaci každého dítěte s rodiči a dítětem (samostatná konverzace s dítětem a rodiči).
- Věnujte pozornost motivaci každého dítěte a promluvte si s těmi dětmi, které se zdají být nemotivované, než se na vás samy obrátí.

Co může trenér udělat, aby zabránil situaci v praktickém cvičení 2?

- Společně s dětmi definujte, co znamená úspěch, a zdůrazňuje, že ve sportovních aktivitách existují různé formy úspěchu.



Zamyslete se!

- Přemýšlejte o ukazatelích, které vám jako trenérovi řeknou o úspěchu vašich motivačních metod.
- Podívejte se na video o basketbalu vozíčkářů ze slidu „Osvědčené postupy“. Čím je tento sportovní program úspěšný? Proč jsou děti vysoce motivované?
- Podívejte se na video o smyslové ragby ze slidu „Osvědčené postupy“. Jaké strategie tazatel aplikuje ke zvýšení motivace dítěte?



Další zdroje

- [How to Motivate Your Young Athlete to Get Better | ACTIVEkids](#)
- Ciocan, D. M., Milon, A., & Mareş, G. (2017). Study Regarding the Motives of Children Participation in Sport Activities. In C. Ignatescu, A. Sandu, & T. Ciulei (eds.), Rethinking Social Action. Core Values in Practice (pp. 159-168). Suceava, Romania: LUMEN Proceedings <https://doi.org/10.18662/lumproc.rsacvp2017.15>
- John, J. Spencer, "A Positive Approach: Training Coaches to Build a Positive Motivational Climate" (2012). UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones. 1468. <http://dx.doi.org/10.34917/3553640>
- [Sport Australia | Sport Australia](#)
- Wellbeing for Children: Motivation: [Wellbeing For Children: Motivation - YouTube](#)
- In this video, children talk about their reasons to play sports: [Kids Talk Sport: What do you love about sport? - YouTube](#)



Další zdroje

- Tento článek zkoumal vzorek starších dětí s mentálním postižením (12-16 let) a zkoumal jejich motivaci pro sportovní účast:

Pozeriene J, Adomaitiene R, Ostaseviciene V, Reklaitiene D & Kragniene I (2008): Sportovní účast sportovců s mentálním postižením. *Sportas* 3 (79), 69.-75.

Následující webové stránky poskytují různé zdroje pro děti a dospělé osoby se zdravotním postižením. "Jak motivovat děti se zdravotním postižením" je jeden článek: [How to Motivate Kids with Disabilities](#)

- Následující studie představuje překážky účasti v mládeži, jakož i překážky; včetně role motivace. Stíty N & Synnot A (2016): Vnímané překážky a zprostředkovatele účasti na fyzické aktivitě pro děti se zdravotním postižením: kvalitativní studie. *BMC Pediatr.* 16:9.
Následující diskuse se zaměřuje mimo jiné na "budování motivace ke cvičení" pro děti se speciálními potřebami: [Encouraging Movement and Exercise For Children With Special Needs - YouTube](#)



Co jste se naučili?

1. Vysvětlete rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací
Vysvětlete, jak může trenér pozitivně ovlivnit motivaci dítěte.
Vyjmenujte některé důvody, které mohou dítě motivovat k účasti na sportovních aktivitách. Jak by mohl trenér na tyto důvody reagovat a podpořit je?



Zdroje

<https://icoachkids.eu> accessed on 06.05.2021

<https://developingchild.harvard.edu/> accessed on 06.05.2021

Hylton, K. & Totten, M. (2013). Developing 'sport for all': Addressing inequality in sport. In: K. Hylton (ed.) Sport development: Policy, process and practice. Abingdon: Routledge, pp.37-79.

Kanfer S., Linares Gaustad T., Batista Espinosa F., Pastor J., Dumon D., Schomöller A., Veldin M., Peras I. Havrdova E., Bilanova T., Gonzalez Pineda M.D. & Fernandez Medina M. (2021). Current state of inclusion in sports clubs: [20210319-DITEAM12_report_final_2021_ERI_clean.pdf \(scholaempirica.org\)](#)

Mooney, M. (2021). Motivation in disabled schoolchildren: [Motivation in disabled schoolchildren - BelievePerform - The UK's leading Sports Psychology Website/](#) accessed on 20.05.2021

Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). John Wiley & Sons