

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

LICENCE – C

Motivace dětí mladšího školního věku v
cheerleadingu

Zpracovala
Bc. Nikola Dohnalová

Obsah

Úvod	3
Metodika práce	3
1. Charakteristika dítěte mladšího školního věku	4
2. Motivace.....	5
3. Jak motivovat děti při tréninku	7
3.1 Odměny a tresty	7
3.2 Vyučování hrou.....	8
3.3 Kooperativní trénink.....	9
3.4 Únava a odpočinek	9
Závěr	10
Použitá literatura.....	11

Úvod

Sportovní aktivita je nezbytnou součástí zdravého životního stylu a působí pozitivně na vývoj jedince. Proto je sportovní aktivita hlavně u dětí neustále velmi diskutovaným a aktuálním tématem. V dnešní době technického pokroku, kde máme k dispozici mnoho moderních technologií například chytré telefony, tablety a internetu, je těžké konkurovat aktivnímu pohybu u dětí.

Vzhledem k tomu, že mám velmi blízký vztah ke skupině dětí mladšího školního věku a jejich pohybové aktivitě rozhodla jsem se, že se budu zabývat skupinou sportujících dětí blíže. Pro tuto závěrečnou práci k licencím jsem si zvolila zabývat se dětmi mladšího školního věku. Trénuji sportovní cheerleading dětí ve věku od osmi do dvanácti let. Hlavní tezí této závěrečné práce bude motivace dětí mladšího školního roku ke sportování.

Cílem práce je zjistit, do jaké míry ovlivňuje motivace děti před, během a po tréninku. Zjistit jaké všechny činitele ovlivňují děti mladšího školního věku při sportování. Jak motivace ovlivňuje průběh tréninku, jaké dopady může motivace mít na dítě. Jak správně motivovat děti v roli rodiče a v roli trenéra. Jaké jsou nejčastější chyby v motivaci. Jak moc je důležité odměňovat děti a do jaké míry je trestat.

Metodika práce

V práci specifikuji termín děti mladšího školního věk, jejich rozdělení a specifikaci. Větší část práce bude věnována motivaci dětí ke sportu. Podmínky, za kterých na ně motivace působí a jaké činitele je ovlivňují. Je nutné si říct, co to motivace je a jak se rozděluje. Specifikuji rozdělení motivace a její dopady v negativním i pozitivním smyslu.

S tím souvisí i složka odměn a trestů, které jsou nezbytnou součástí tréninkového procesu a motivací dětí které velmi ovlivňují ať pozitivně či negativně. Poté budu vyjmenovávat a blíže přibližovat typy, jak motivovat děti při tréninku, formou her a kooperace. A následovně jak využít relaxaci při únavě dětí na tréninku.

1. Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Za období mladšího školního věku je označována doba od 6 - 12 let. Jedná se o období začínající vstupem dítěte do školy a končící prvními známkami pohlavního dospívání doprovázené psychickými projevy. Dítě v tomto věku se začíná začleňovat do nového školního kolektivu. Setkává se zde se svými vrstevníky, navazuje první přátelství a uvědomuje si rozdíly mezi chlapci a dívkami. Přebírá zde také nové role žáka, spolužáka a s tím souvisí i přijímání nových autorit, jako je učitel nebo trenér.

Setkáváme se také s prvními příznaky puberty (Langmeier, Krejčířová, 2006) ve své knize uvádí zahraniční autory, kteří toto období nazývají jako období dětství (6-12 let), období dětství a prepuberty (7-12 let) nebo jako období prepubescence (6-12 let). Další autoři definují období mladšího školního věku jako „*typické přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejším chováním školáka.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 119).

V období mladšího školního věku dochází k tělesnému růstu, na kterém je závislý vývoj pohybových i ostatních schopností. Tělesný růst je v tomto období většinou plynulý. V období mladšího školního věku také značně narůstá délka rukou, nohou a délka trupu. Dochází také k trvalému zakřivení páteře, nicméně právě v tomto období je důležité děti kontrolovat, aby nedošlo k vadnému držení těla (Kuric, Vašina, 1987, str. 255). V průběhu celého období se výrazně vylepšuje také jemná a hrubá motorika. Dochází ke zlepšení koordinace pohybů, které jsou rychlejší, zvětšuje se i svalová síla. Tím je také způsoben intenzivnější zájem o vytrvalostní, silové a obratnostní pohybové aktivity. Dochází také k výraznému rozvoji sluchového a zrakového vnímání. Děti se více soustředí, jsou vytrvalejší, zkoumavější, svědomitější.

Ve školním věku se výrazně rozšiřuje slovní zásoba a celkový rozvoj řeči. Ta je zásadní podmínkou úspěšného školního učení, podporuje paměť, prodlužuje pochopení a ovládnutí světa. S vývojem řeči dochází také k rozvoji paměti, krátkodobá i dlouhodobá paměť je ustálenější (Langmeier, Krejčířová, 2006). Celé toto období je velmi důležité pro další rozvoj dítěte, proto by se na něm měl klást velký důraz a nezanedbávat nic z pohledu rodiče, učitele, či trenéra. Jakékoliv špatné zacházení, fyzické i psychické násilí a nedostatek pohybové aktivity může vést v budoucnu k negativnímu vývoji dítěte.

2. Motivace

Každý autor definuje pojem motivace jinak. Existuje velké množství definic, které tento pojem vystihují. Autoři Čáp a Mareš (2001) charakterizují motivaci následovně: „*Termín motivace je odvozen z latinského movere – hýbati, pohybovati. Velmi obecně formulováno, motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat.*“ (Čáp, Mareš, 2001, s., 92) Dále také uvádějí, že na motivaci mají vliv vnější pobídky (incentivy) a vnitřní motivy, které spolu velmi úzce souvisí. Jako vnější pobídku bychom mohli uvést povzbuzování sportovce trenérem nebo diváky. Naopak sportovcova potřeba výkonu je způsobena vnitřními motivy. Pokud není vnitřní motivace dostatečná, nemusí pobídka působit. Motivace může být označována i termíny instinkt nebo pud.

Motivaci, ale především dělíme na vnitřní a vnější. Pro tuto práci je výstižná výkonová motivace. Motivace výkonu je „*snaha jedince překonat překážky, obstát ve výkonových situacích (jak ve vlastních očích, tak v očích jiných lidí), vytrvat v náročné činnosti, dosáhnout cíle, být úspěšný. Jedinec je motivován jednak vnitřními faktory (zejm. potřebami), jednak faktory vnějšími (tzv. incentivami). Mezi výkonové potřeby žáka patří: potřeba samostatnosti, potřeba kompetence, potřeba úspěšného výkonu, potřeba vyhnutí se neúspěchu a někdy (paradoxně) i potřeba vyhnutí se úspěchu, tj. potřeba neupozorňovat na sebe.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s., 158). Pohybové výkony jsou tedy ovlivňovány vnější i vnitřní motivací. Pokud děti nejsou podporovány nebo jsou dokonce omezovány např. rodiči, je zřejmé, že se jejich výkony snižují nebo děti zcela ztrácí zájem o pohybovou aktivitu. Zvláště u dětí je velmi důležitá podpora a povzbuzování při výkonu pohybové aktivity. Děti mladšího školního věku velmi dobře chápou své úspěchy a neúspěchy a své výkony začínají srovnávat s výkony ostatních dětí nebo také s výkony dospělých. Srovnávají se, nacházejí v nich vzor a chtějí být jako ti starší a úspěšní sportovci.

Jako trenér kategorie peewees, která je tvořena dětmi od osmi do dvanácti let, jsem osobně svědkem toho, jak na děti působí rodiče a vnější okolí. Zde se setkávám s dvojitým vnějším působením negativního i pozitivního vlivu.

Když se teď zaměřím pouze na negativní podíl na trénování a motivaci, nacházím zde hlavně špatný vliv rodiče na dítě. Rodiče mají často smyšlenou představu o tom, jak jsou na tom jejich děti výkonově a nutí je dělat, co sami nechtějí, nebo na to jdou špatně a naopak v dítěti vzbudí až nechuť sportovat. Pak dochází i k tomu, že rodič bohužel může jedince motivovat i negativně, a to prostřednictvím výhrůžek. Nadměrné ambice, touha po realizaci prostřednictvím svého dítěte, mají devastující vliv na vývoj vztahů mezi rodiči a dětmi. Bohužel rodič je schopný i zavrhnout své dítě, protože nepodává vysněný výkon.

Mám osobní zkušenost, kdy rodiče i prarodiče měli velké nároky na své dítě. Holčička je velmi talentovaná, šikovná a má velký potenciál dosáhnout v cheerleadingu velkých úspěchů. Poznala jsme ji, když byla ještě v peewees ve věku devíti let, za tu dobu, když je teď už v junioru, se nesmírně posunula dál a spoustu věcí se naučila. Avšak rodiče ji sice podporovali ve sportu, ale až moc, nakonec trénovala pětkrát týdně. Což mělo za následek nesoustředěnost na trénincích, začala se spíše zhoršovat a tlak od rodičů sílil. Došlo to až k tomu, že chtěla s cheerleadingem úplně skončit. Nakonec to dopadlo relativně dobře a v cheerleadingem pokračuje. Rodiče snad pochopili, jaký tlak na ní nakládají a že to má za důsledek strach dítěte, že své rodiče zklame, že nepředvede dostatečný výkon ke spokojenosti rodičů. Tohle je pouze ve zkratce řečeno. Co je důležité si z toho vzít nenakládat dětem víc, než jsou schopni unést.

Pozitivní motivace od rodičů by měla být včas přivést děti na trénink, dohlédnout jestli mají všechno oblečení, vodu a boty. Ptát se jich, jak se jim trénink líbil projevit o ně zájem. Podporovat je i materiálně třeba jim koupit nové triko na trénink, ať dítě ví, že chcete, aby i dobře na tréninku vypadal, že vám není jedno, v čem na trénink chodí. *„Dále mohou rodiče motivovat svou ratolest i prostřednictvím své osoby. Je známo, že rodiče s pozitivním vztahem ke sportu a se sportovní minulostí či přítomností podporují v této činnosti také své děti“.* (SLEPIČKOVÁ, I. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 73).

Co je velmi důležité je chodit děti podporovat na soutěže. Dítě vám chce ukázat, co se nového naučil a předvést se před rodinou. Osobně jsem se také setkala, že rodič nebyl dítěti na soutěži, protože dal přednost své vlastní aktivitě. Dítěti to hrozně mrzelo a bylo smutné, že zrovna on tam svou maminku nemá. A tím pádem ta motivace předvést na soutěžní ploše svůj nejlepší výkon se snížila. Přece jenom ty děti trénují, protože je to za prvé hlavně baví, mají tam své kamarády a také protože až půjdou na soutěž, tak se chtějí ukázat hlavně rodičům. A když to vyjde a oni vyhrají, tak se chtějí o ten pocit vítězství podělit se svými rodiči.

3. Jak motivovat děti při tréninku

To jak rozvíjet motivaci žáka, v našem případě sportujícího dítěte, se ve své knize zabývali Lokšová a Lokša, kteří také doporučili způsoby rozvíjení motivace. Na základě jejich teorie jsem vybrala pár, které mi přijdou vhodné při tréninkovém procesu.

3.1 Odměny a tresty

Pojmy odměna a trest v nás mohou vyvolávat různé emoce. Někdo si při myšlence na odměnu vybaví věc pozitivní, na druhé straně může vyvolávat pocity nespravedlnosti, křivdy. Často si také vybavíme věci konkrétní, jako je např. sladkost nebo pohlavek. Odměny a tresty hrají velkou roli v životě dítěte i dospělého. Odměna je jedna z forem vnějšího motivačního působení na dítě ve škole i doma, zpravidla pozitivním účinkem.

Funkce odměny:

- informační – konstatování správnosti chování, postupu, výsledku
- motivační – navozuje u žáka prožitek úspěchu, radosti, chuti do další práce, zvyšuje pravděpodobnost, že žák se pokusí tuto činnost zopakovat
- „žák v odměně vidí ještě 3. funkci: vyjádření pozitivního osobního vztahu učitele či rodiče k sobě, i projev osobní důvěry, vyjádření perspektivnosti vztahu.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s., 179-180).

Funkce odměn si můžeme také vymežit na odměny vnitřní a vnější. Mezi vnitřní odměny můžeme zařadit pocity jako štěstí, uspokojení, láska, porozumění, klid apod. Tyto pocity jsou jako motivace nejúspěšnější a nejvíce uspokojující v případě dlouhodobější motivace. Na druhou stranu je velmi složité je získat, jelikož jsou podmíněny vynaložením emocionální energie. Peníze, ocenění, povýšení a dary řadí mezi vnější odměny. Jedná se o materiální statky, které jsou velmi účinné při krátkodobé motivaci. Zápornou stránkou hmotných odměn je, že si na ně rychle zvykneme a stejnou odměnu předpokládáme i příště.

Pro náš případ jsou nejdůležitější sociální odměny tj. pochvala, uznání a pohlazení. Pochvala a uznání samozřejmě přijde v případě dobrého výsledku, naučení nové dovednosti, překonání strachu atd. Na tréninku je velmi důležité děti takto odměnit. Vidí, že máme o ně zájem a všímáme si jejich pokroku. Mají pak lepší pocit z tréninku a těší se na další. Tento úkol má hlavně na starost trenér, který by měl ve správnou chvíli odměnit sportovce. V praxi je to někdy těžké, často opomínáme sociální odměnu a někdy zase chválíme každého, i když není za

co. Z tréninku vidím, že když se někdo pochválí veřejně před ostatními, tak dítě pocítí uspokojení a je sebevědomější. Veřejná pochvala je velmi důležitá, protože i ostatní uvidí za co je pochválen a budou se snažit, aby i oni dosáhli nějaké osobní pochvaly.

Tresty můžeme rozdělit do tří skupin:

- fyzické tresty;
- psychické tresty, tj. projevy negativních emocí, záporného emočního vztahu (dospělý se zlobí, křičí, vyhrožuje, mračí se, nemluví s dítětem apod.);
- potrestání zákazem oblíbené činnosti (jít ven s kamarády, sledovat televizní pořad, účastnit se činnosti oddílu) nebo donucení k neoblíbené činnosti (např. úklid; ve škole mnohonásobné opisování aj.)

Trestaný prožívá silné negativní emoce - ponížení, vztek, touží po pomstě, což později může vést k agresivnímu a násilnému chování. Měli bychom si tedy uvědomit míru, adekvátnost a hlavně následky uloženého trestu. (ČÁP, MAREŠ, 2007 str. 657).

Na trénincích převážně dochází k fyzickému trestu, tím nemyslím fackou, ale posilování. Tyto tresty většinou přicházejí, když děti na tréninku zlobí a nedávají pozor, Trenér jim za to dá trest posilování ve formě buď kliků, dřepů atd. Když se takto trest uloží za jednotlivce celému týmu, tak je ten za koho se musí posilovat v tu chvíli ten špatný, děti mu vyčítají, že nedává pozor a sami ho už dopředu upozorňují, ať nezlobí, aby nemuseli kvůli němu všichni posilovat. Je tedy na něj kladen i psychický trest, kdy nechce, aby na něj byli jeho kamarádi naštvaní. Pro příště si už rozmyslí, jestli bude zlobit, nebo dávat pozor.

3.2 Vyučování hrou

Tímto pojmem se rozumí hlavně hry, kde se motivačně využívá zejména soutěživosti, radosti ze hry, uvolněné atmosféry a nezávaznosti. Trenér by měl např. střídat zadání soutěží tak, aby se uplatnily děti s různými typy nadání (tzv. různé inteligence včetně manuální zručnosti, sociální inteligence, uměleckých talentů apod.), různé životní zkušenosti žáků apod. Soutěžít by mělo dítě s přibližně rovnocennými partnery, nebo by měly soutěžít vyrovnané heterogenní týmy.

Za úspěch celého týmu pak může trenér odměnit každého člena, a tak i méně nadaní děti mají možnost získat odměnu. (LOKŠOVÁ, I. LOKŠA, J. Praha 1999, str. 43).

3.3 Kooperativní trénink

Rozdělování dětí do skupin, kde se společně naučí spolupracovat a komunikovat. Lepší jsou menší skupiny, kde může každý vyniknout i slabší jedinci. Skupiny by měly být rozděleny přiměřeně podle schopností dětí, To znamená, nemělo by v jedné skupině převládat ty schopnější jedinci a naopak zase ti nejslabší. (LOKŠOVÁ, I. LOKŠA, J. Praha 1999, str. 43).

3.4 Únava a odpočinek

Trenér může občas řešit i problém únavy a odpočinku, proto je doporučováno při sportovním tréninku také zařadit činnosti na regeneraci sil. Trenér by měl vhodně volit aktivit a zařazovat relaxační cvičení. Dítě tak nabere sílu na další aktivitu, a tím že se dělá něco jiného, než je třeba trénování sestavy zapomene, že je unavený a pak je připraven se zase aktivně zapojit do tréninku. (LOKŠOVÁ, I. LOKŠA, J. Praha 1999, str. 43).

Způsobů, jak motivovat děti i mládež, je mnoho. Vše závisí na trenérovi, zda a jak bude některé zmíněné metody aplikovat a využívat.

Závěr

Cílem této práce bylo zjistit a trochu si více přiblížit pojem motivace. Říci si do jaké míry ovlivňuje tréninkový proces před a po tréninku. V praxi je jasné, že motivace je jednou z nejdůležitějších složek v celém tréninkovém procesu. Důležitou roli zde sehrávají dvě osoby trenér a rodič. Tyto dva činitelé jsou nedílnou součástí dítěte a je na nich do jaké míry v dítěti vzbudí touhu a nadšení v tréninku, nebo naopak zklamání a nechť dál ve sportu pokračovat.

Že motivace jako taková je procesem velmi náročným a složitým, platí obzvláště v případech, kdy je stanoven požadavek dosažení motivovanosti u většího počtu dětí. Každé dítě je jedinečné a potřebuje individuální přístup. Některé je tedy potřeba více motivovat a pobízet, jiné naopak ocení volnost..

Konkrétní formy na zvýšení motivace jako je hra, soutěže, rozdělování dětí do skupin apod., je skvělý nástroj jak zvýšit motivaci dětí. Trenér má zkrátka mnoho možností, jak hodinu zpestřit a udělat ji zajímavější. Na druhou stranu je nutno se řídit i pevnými pravidly.

Hlavním cílem musí být vždy kromě zlepšení fyzické kondice a psychické vyrovnanosti dětí také to, aby je sportovní aktivita bavila a měly z ní radost, protože jedině tak si mohou vytvořit ke sportu trvalý vztah. Neomezovat se pouze na záměry ctižádostivých rodičů, nebo dokonce trenérů

Zjistily jsme, že motivovat jedince ke sportu nemusí pouze rodina, ale i mnoho dalších činitelů. Vychovatel nebo trenér může v dítěti vypěstovat pozitivní vztah ke sportu, ale stejně tak i negativní.

Při zpracování této práce jsem si sama uvědomila, že často v pozici trenéra pokulhávám s motivací dětí. Ne vždy správně postupuju a ve chvíli, kdy bych měla motivovat děti, tak je spíš trestám. Někdy je těžké udržet emoce a zachovat si klidnou tvář když trénink není podle vašich představ. Z praxe sama dobře vím, že motivace dětí je velmi důležitá a ovlivňuje celý tréninkový proces. Cheerleading je týmový sport a proto motivace jedince ať už je pozitivní či negativní ovlivňuje činnost ostatních členů týmů. Udává směr, jakým se ten tým bude dál pohybovat a jakým výsledkům dosáhnou.

Použitá literatura

ČÁP, MAREŠ, 2007. Psychologie pro učitele. ISBN: 80-7178-463-X

KURIC, VAŠINA, 1987. Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele, ISBN: 14-409-86

LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie ISBN: 978-80-247-1284-0

LOKŠOVÁ I., LOKŠA J. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.; ISBN: 80-7178-205-X

MATĚJČEK, 1986. Rodiče a děti. ISBN 08-011-86

PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ, 2009. Pedagogický slovník. ISBN: 978-80-7367-647-6

SEKOT, A., 2000. Sport a společnost. ISBN: 978-80-7315-047-1

SLEPIČKOVÁ, I. Sport a volný čas Vybrané kapitoly. Praha: UK, Karolinum. s. 73 ISBN 80-246-1039-6.