

# **DŮLEŽITÉ ASPEKTY PRÁCE TRENÉRA NEJMMLADŠÍCH KATEGORIÍ**

# VĚKOVÁ SPECIFIKACE PRÁCE S DĚTMI



**KAŽDÉ OBDOBÍ JE JINAK ZAMĚŘENO Z HLEDISKA:**

- VĚKOVÝCH ZÁKONITOSTÍ
- METOD PRÁCE S DĚTMI
- HLEDISKO JE I BIOLOGICKÝ VĚK

**NEVYCHOVÁVÁME HRÁČE PRO VĚKOVOU KATEGORII 10,  
14 NEBO 16 LET, ALE PRO VĚK 20 LET A VÍCE**

- **Pochvala a povzbuzení** – chvalme děti za dílčí úspěchy a dodávejme jim odvalu neustupovat z aktivity, když se něco nedaří. Neopravujme je neustále, dejme jim čas na to, aby činnost zvládly samy. Všimějme si zlepšení u dětí i při pomalejším způsobu učení. Stává se, že děti tvrdí, to neumím, to nezvládnou. Podporujme a chvalme každý jejich pokus, i když je výrazně nepovedený, nebo najděme jiný způsob (lehčí, pokud je to možné), aby dítě získalo větší jistotu.

- **Zábava s pohybem, hraním si** – organizujme hry nebo pohybové činnosti tak, aby děti byly neustále v pohybu a zkoušely si pohybové dovednosti opakovaně. Formou hry posílíme učení dětí – děti budou chtít přirozeně opakovat, věnují činnosti více času, tím se učené činnosti zdokonalují, fixují.

- **Pravidla** – připravujme hry nebo soutěže co nejjednodušeji. Proč bychom měli děti omezovat dodržováním složitých pravidel a obírat je o čas a zaujetí pro samotnou činnost? Vysvětlováním ztrácíme čas, neustálým přerušováním a vstupováním do hry omezujeme děti v nácviku dovedností. Složitější pravidla patří k dětem, které mají již zvládnuté dovednosti, mají zkušenosti a jsou rozumově vyspělejší. Zpočátku stačí jednoduchá pravidla: neubližovat, neničit atd.





- **Doba trvání her** – počítejme s tím, že by se aktivity u dětí měly střídat přibližně každých pět až šest minut, neboť jejich pozornost rychle klesá. Ovšem, pokud se nám podaří děti dostatečně zaujmout a děti činnost neustále baví, jsou schopné se jí věnovat klidně i třicet minut. Právě pozornost a zaujetí dětí je hlavním ukazatelem jestli měnit hru nebo ne.

- **Individuální přístup** – vnímejme, jak se komu daří učená dovednost. Máme-li děti, které umí bruslit lépe, zkusme jim dát další výzvu. Například: bruslit s koučem atd. Nebrzdíme tak děti, které jsou šikovnější, a současně nedostáváme pod tlak děti, které se učí pomaleji. Není důležitý věk jako spíše zvládnutá dovednost.

- **Hlad po výzvách a podnětech** – dávejme dětem průběžně podněty k aktivitě, Například: kdo trefí branku, komu doletí kotouč nejdál atd.

- **Kreativita** – dávejme dětem prostor pro kreativitu v pohybových činnostech, stejně jako jim dáváme prostor, aby si samy kreslily, co chtějí, nebo si hrály, s čím chtějí. Využívejme, širokou paletu pomůcek. Vyndejme míče, kotouče a nechme je hrát samotné a pouze přihlížejme, jak se kterému dítěti daří. Výbornou cestou je nápodoba. Některé dítě potřebuje nejprve vidět druhé dítě a pak činnost napodobuje. Trenér by měl zasáhnout až ve chvíli, kdy děti nevědí. Může slovně napovědět nebo některou variantu sám ukázat.



- **Pohybová všestrannost** – snažme se touto formou u dětí budovat co největší pohybový rejstřík. Děti jsou schopné se díky širokému pohybovému rejstříku rychleji učit dalším a dalším pohybovým činnostem, s pomůckami nebo bez nich. Vyhýbáme se tak svalovým dysbalancím, přetěžování jedné strany těla nebo celkovému přetěžování při příliš uspěchaném zaměření na výsledek. Podporujeme tím rovnoměrný vývoj dítěte.
- **Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)** – podporujeme rodiče v zařazování pohybu do volnočasových aktivit s dětmi. Zkoušejme je přesvědčit, aby ve volném čase s dětmi sportovali – jízda na kole, lezení po stromech, základy gymnastiky, nebo s nimi hráli různé hry. Trenér může být rodičům pomoci ve výběru doplňkových pohybových aktivit (sportů).
- **Emoční vazba** – snažme se děti co nejvíce zaujmout pohybovou aktivitou, vypěstovat u nich kladný a vřelý vztah k pohybu (sportu). Chtějme položit dobré pohybové a zdravotní základy





- **Hry v menších skupinách** – rozdělujeme děti do menších skupin. Snahou je co nejvíce zjednodušit organizaci a pomoci dětem v rychlejším učebním procesu. Například: jedna skupina hraje jednoduchou hru, kterou zvládnou děti samy, další skupina nacvičuje určenou dovednost pod vedením asistenta a jiná skupina zdolává jednoduchou překážkovou dráhu, při níž děti rozvíjí obratnost. Je potřeba mít organizaci zvládnutou tak, aby byly činnosti pod kontrolou především z hlediska bezpečnosti.
- **Terminologie** – vyprávějme příběhy. Napodobováním nebo přirovnáváním dokážeme dětem přizpůsobit učené dovednosti dětskému světu, který má být plný her, zážitků, prožívání a úsměvů
- **Aktivita v činnosti** – nenuťme děti do činnosti. Každé z dětí má svůj přístup k prováděné činnosti. Nechme, dítě chvíli pozorovat, co se okolo děje, zpravidla se po chvíli přidá samo. Pokud se nepřidá, zkusme nenásilnou formou dítě zapojit. Někdy je potřeba i několik hodin, než se dítě přidá do skupiny.
- **Pestrost** – využijeme širokou paletu pomůcek. Mohou to být i netradiční pomůcky jako víčka od lahví, nafukovací balónky, různé velikosti a druhy míčů atd. Fantazii se meze nekladou a čím větší škálu pomůcek a možností dětem nabídneme, tím je větší pravděpodobnost, že si dítě nějakou aktivitu samo vybere.

