



Projekt DITEAM12

Rozmanitě a inkluzivní týmy pro děti do 12 let

MOTIVACE



Asociación
Mi Hijo y Yo



**European
Paralympic
Committee**

PEDAGOŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEODMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE



Co se dnes naučíte?

- Co je motivace?
Definice
Vysvětlení
Sportovní motivace
Pozorování
Proč je potřeba motivace?
Jak podporovat motivaci?
Příklady rodičovského chování
Stanovení cílů



Co je to za kompetenci?

Definování motivace

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

Studium motivace chce zodpovědět
dvě otázky:

*Co způsobuje
chování?*

*Proč se
intenzita
chování liší?*



Co je to za kompetenci?

Vysvětlení motivace

Maslowova hierarchie potřeb

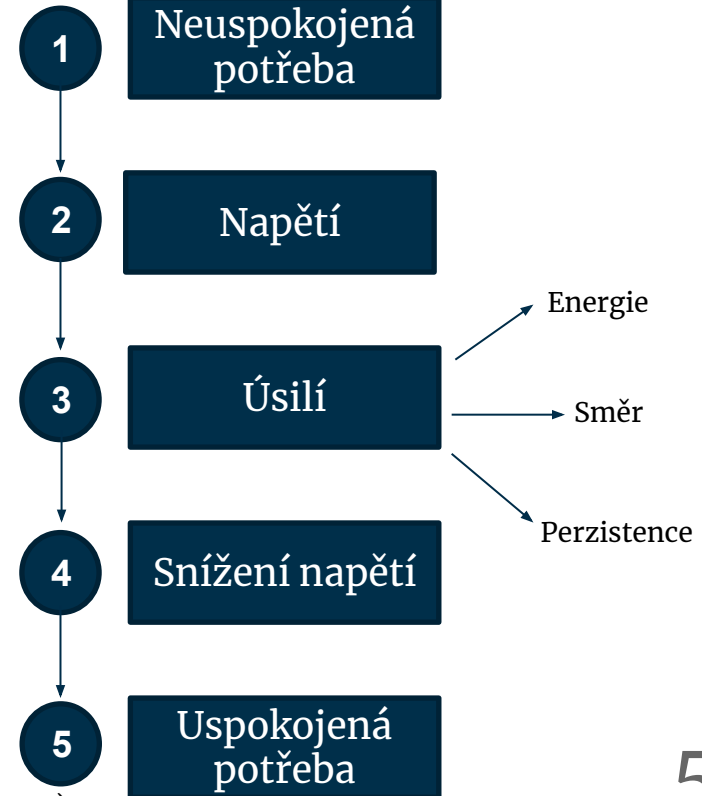




Co je to za kompetenci?

Vysvětlení motivace

PROCES MOTIVACE





Why do we exercise?	What is behind the motivation?	Example:
Fun, enjoyment	Intrinsic motivation	A child spontaneously does sports – they play football or learn judo out of sheer enjoyment
Personal challenge	Flow	A child can get “in the zone” when the sport optimally challenges their skill
Forced to do so or asked to do so by their parents	External regulation	A child does sports because their parents tells them to do so
Accomplish a goal	Goal	A child wants to win a championship
Health benefits	Value	A child does sport because he wants to be healthy
Inspiration	Possible self	A child watches a famous person (e.g. Cristiano Ronaldo) and wants to play football
Pursuit of a standard of excellence	Achievement strivings	A child runs track to be the fastest amongst hi/hers peers
Satisfaction from a job well done	Competence	A child masters a complex sport step by step and makes progress while feeling more confident (e.g. judo)
Good mood	Positive affect	A child is happy when playing a sport
Alleviate guilt	Introjection	A child plays a sport because he/she doesn't want to be excluded from friends
Relieve stress	Personal control	A child plays football after school
Hang out with friends	Relatedness	Playing sports is a social event for a child to enjoy time with friends

Tabulka 1
Možné důvody, proč dítě sportuje



Co je to za kompetenci?

Typy motivace

AMOTIVACE

VNITŘNÍ
MOTIVACE

VNĚJŠÍ
MOTIVACE

Co je to za kompetenci?

Pozorování motivace

Chování

Zapojení

Vlastní poznatky

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



- Úsilí
Perzistence
Volba
Pravděpodobnost
odpovědi
Výrazy obličeje

Tělesná gesta
Emoce
Akceschopnost

Konverzace
Vědecké měření

Reeve (2018)



Aktivita

Aktivita pro pochopení motivace

[Aktivita 1]



Zamyslete se a napište 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 by dítě nechtělo sportovat?
- Je motivace stabilní? Rozved'te.



[Aktivita 2]

Jak byste poznali, kdyby vaše dítě nemělo motivaci dělat sport, do kterého je zapsáno?

NÁPOVĚDA – zaměřte se na:

- Chování
- Zapojení
- Vlastní poznatky





- Proč je potřeba motivace? Jak by dětem/rodičům/trenérům prospělo porozumět motivaci?

- Klíčový faktor pro jakékoli chování

Pomáhá rozvíjet zájem dětí o sport od raného věku

Matky a otcové jsou pro dítě vzorem a jsou obzvláště důležití pro jeho motivaci ke sportu

Motivace ke sportu vede k důležitému rozvoji:

- Sebeúcty
- Sociálních dovedností
- Pohybových dovedností
- Zdravého životního stylu



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 1

Poskytování pozitivní slovní zpětné vazby

- Bylo prokázáno, že pozitivní pochvala vytváří adaptivní formy motivace
- *"Viděl jsem, že jsi dnes na tréninku odvedla velmi dobrou práci."*
- *"Dnes jsi dobře držel míč a zapojoval jsi do hry své spoluhráče."*



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 2

Posílení žádoucího chování

- Prostředky pro odměňování požadovaného chování ve sportu

- „Viděl jsem, že se opravdu soustředíš na zlepšení svých judistických schopností, a tak ti pořídíme nové kimono.“

- „Protože váš tým dnes hrál dobře, půjdeme to oslavit do vaší oblíbené zmrzlinárny.“



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 3

Styl výchovy podporující autonomii

- Znamená to projevat zájem o dítě a vést s ním rozhovory o jeho sportovních aktivitách.

- „*Jaké nové dovednosti jste se dnes naučili na tréninku?*“

- *"Je to vaše rozhodnutí, jestli chcete pokračovat ve fotbale, a já vaše rozhodnutí budu podporovat."*



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 4

Zaměření na vztah rodiče a dítěte

- Znamená to mít pozitivní vztah se svým dítětem při sportu i mimo něj.
- „Těším se, až tě v neděli uvidím hrát.“
- „Pokud chcete mluvit o tom, co se stalo během hry, prosím, udělejte to.“
- "Pokud máš problém se sportem nebo čímkoliv jiným ve svém životě, můžeš za mnou vždy přijít."



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování rodičů,
které pozitivně ovlivňuje
motivaci dítěte

Příklad 5

Mít odborné znalosti v oblasti dětského sportu

- Prokázání znalostí o sportu vašeho dítěte.
- „Trenér mi řekl, že se zlepšuješ v pick&roll, ale musíš zlepšit zónovou obranu.“
- "Tento týden se koná profesionální soutěž v judu. Chceš se jít podívat, jak se dělá Kibisu Gaeshi?"



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 6

Mít a projevovat toleranci

- Projevování tolerance vůči dítěti a absence negativních reakcí v případě chyby nebo porážky.

- *"Oba můžeme být naštvaní kvůli tomu, co se stalo v dnešním zápase, ale důležité je, že rozvíjíte své dovednosti a bavíte se."*

- *"Nezlobím se, že jsi ve hře udělala chybu. Jsem na tebe pyšná a oceňuji, jak jsi to potom zvládla. Nepřestala jsi to zkoušet."*

Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování rodičů, které pozitivně ovlivňuje motivaci dítěte



Příklad 7

Podpora a pomoc rodičů

Materiální a emocionální podpora

- Brát dítě osobně na trénink nebo zápas.
- *"Odvezu tě na trénink a těším se, až s tebou strávím nějaký čas."*

Bezpodmínečná podpora

- Projevování bezpodmínečné podpory nezávisle na výsledcích her/tréninků.
- *"Nezáleží mi na tom, jak dobře hraješ, jen chci vidět, jak se bavíš, a budu tě podporovat."*

Sledování – fandění

- Přijít na dětské tréninky a soutěže.
- *„Ať už budu mít v sobotu sebevíc práce, přijdu se na tvůj zápas podívat."*



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 8 Podpora účasti

- Ukázat dítěti, že je důležité účastnit se tréninků nebo soutěží a že výsledky nejsou to nejdůležitější.
- *„Bavte se hrou. Bez ohledu na výhru nebo prohru vás rád sleduji, jak hrajete, když neustále rozvíjíte své dovednosti a bavíte se.“*
- *„Pokud jsi v týmu nejlepší, jak říkáš, možná bys mohl pomoci ostatním rozvíjet své dovednosti, abyste mohli zapojit všichni.“*



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 1

Příklady chování
rodičů, které pozitivně
ovlivňuje motivaci
dítěte

Příklad 9

Usnadnění tréninku a hry

- Umožnit dítěti, aby po tréninku nebo po zápase předvedlo doma, co se naučilo.
- „*Pojďme si hrát ven a ukážeš mi, jak ses zlepšila ve svých dovednostech.*“
- „*Připravil jsem před domem basketbalový koš, abys mohl trénovat.*“



Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 2

Efektivní stanovení cílů

Cíl je něco, čeho se snažíme
dosáhnout, a tím vytváříme motivaci.

Zásady efektivního stanovování cílů:

Obtížnost

Specifičnost

Kongruence

Jak lze této kompetence dosáhnout?

Krok 2

Efektivní stanovení cílů – příklady



Obtížnost cíle

- Cíl musí být pro nás dostatečně obtížný, abychom ho chtěli dosáhnout, ale zároveň realistický, abychom ho mohli dosáhnout.
- „Synu, protože jsi v posledním zápase dal 5 nahrávek svým spoluhráčům, věřím, že dnes můžeš zkusit dát 6 přihrávek.“

Specifičnost cíle

- Jasně definujte cíl – co konkrétně chceme?
- NEŘÍKEJTE „Hraj dnes hezky s ostatními hráči“
RADĚJI ŘEKNĚTE „Snaž se dnes přihrát míč každému ze svých spoluhráčů.“

Shoda cílů

- Cíl musí odpovídat potřebám a přáním dítěte.
- „Říkala jsi, že to chceš dokázat, tak to berme jako cíl.“

Nezapomeňte se vždy bavit... a nenahrazovat trenéra

- Představili jsme vám příklady, jak můžete své dítě motivovat a podporovat jeho sportovní aktivity. Trenér se může pokusit motivovat vaše dítě stejnými kroky. Nezapomeňte, že byste měli být v první řadě rodiče a nenahrazovat trenéra, ale také pamatujte že jste důležití pro motivaci vašeho dítěte ke sportu. Doporučujeme vám, abyste se snažili najít způsob, jak s trenérem spolupracovat, abyste co nejlépe podpořili své dítě. Ale především, všímejte si každého chování dítěte, které vede k dosažení jeho cíle, a chvalte ho.



Osvědčené postupy

Příklady osvědčených postupů při
podpoře motivace

Osvědčené postupy

#1

Jak můžete své děti motivovat ke sportu?

- Scénář dr. Lary Mossman pro práci s rodiči ve sportu (WWPIS)

- 10 tipů, které pomohou udržet vyšší motivaci vašeho dítě

<https://www.parentsinsport.co.uk/2019/03/10/how-can-you-help-motivate-your-children-when-it-comes-to-their-sport/>

Osvědčené postupy

#2

4 klíčové tipy pro sportovní rodičovství, které pomáhají dětem růst a vynikat

- Scénář Dr. Chrise Stankoviche
- Užitečné tipy pro sportovní rodiče.

Pamatujte, že dítě se chce při sportu bavit

<https://drstankovich.com/4-key-sport-parenting-tips-to-help-kids-grow-excel/>



Zamyslete se!

1. Co je motivace?
Jak lze pozorovat motivaci?
Proč je motivace důležitá?
Které rodičovské strategie mohou
ovlivnit motivaci dítěte?
Jak můžeme stanovit cíle, které
nás budou motivovat?

Další zdroje



- What is motivation?
<https://www.verywellmind.com/what-is-motivation-2795378>
- What to do when you have no motivation?
<https://www.verywellmind.com/what-to-do-when-you-have-no-motivation-4796954>
- The influence of parents in youth sport
<https://believeperform.com/the-influence-of-parents-in-youth-sport/>
- Youth in Sport – Keeping kids in the game
<https://www.youtube.com/watch?v=yGQDm5o6-7U>
- Changing the game in youth sports
<https://www.youtube.com/watch?v=VXwoXGOVQvw>
- SMART Goals - <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- Sport Psychology - Parents motivating children
<https://www.youtube.com/watch?v=u5l6YNeZ3pI>



Co jste se naučili?

- Definice motivace a základní pochopení jejího fungování
Důvody motivace dítěti ke sportu
Pozorování motivace v každodenním prostředí
Důležitost motivace
Chování rodičů ovlivňující motivaci dítěte
Základy stanovení cílů



Zdroje

- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361–372.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Çelik, N. (2017). Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport?. *Kinesiology*, 49(2), 217–224.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). John Wiley & Sons.
- Semercioğlu, B.A. (2019). What L&D professionals need to know about motivational psychology in the workplace. Retrieved from <https://tofasakademi.com/what-ld-professionals-need-to-know-about-motivational-psychology-in-the-workplace/>