



Projekt DITEAM12

Za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za otroke do 12 let

Kompetence za trenerje: Poznavanje
ustreznih metod za motiviranje otrok



designed by Freepik Corporation





Kaj se boste danes naučili?

- Kako motivirati otroke?
- Zakaj je ta kompetenca pomembna?
 - Kako je lahko kompetenca koristna za otroke/starše/trenerje?
- Kako lahko dosežemo to kompetenco?

Kaj je ta kompetenca?

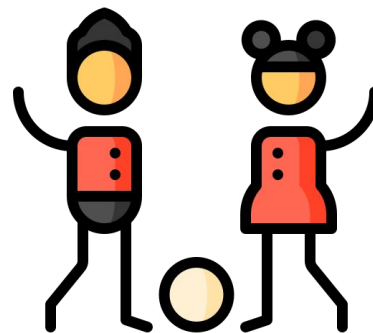
Poznavanje ustreznih metod za motiviranje otrok



DEFINICIJA

Motivacija...

... je opredeljena kot razlog ali več razlogov za določeno dejanje ali vedenje;
... vključuje notranje procese, ki vedenju dajejo njegovo energijo, smer in vztrajnost.



designed by Freepic from Flaticon

Reeve, 2018



Kaj je ta kompetenca?

Poznavanje ustreznih metod za motiviranje otrok

Teoretično ozadje

Zunanja motivacija: Opisuje vedenje, ki se pojavi s ciljem doseganja zunanje (materialne) nagrade ali izogibanja kazni.

Notranja motivacija: Motivacija izhaja znotraj posameznika, ker je izvajana dejavnost sama po sebi za posameznika nagrada.

- Trener mora poznati tako notranjo kot zunanjo motivacijo ter se zavedati, da lahko na neposreden in/ali posreden način vpliva na obe.



Kaj je ta kompetenca?

Poznavanje ustreznih metod za motiviranje otrok

Teoretično ozadje

Primer zunanje motivacije: Fant sodeluje pri športnih aktivnostih (brez pritoževanja), ker so mu starši za jutri obljubili njegovo najljubšo sladico, če bo danes športno aktiven in se ob tem ne bo pritoževal.

Primer notranje motivacije: Fant sodeluje pri športnih aktivnostih, ker mu je sama aktivnost všeč (tek, metanje žoge itd.) in ker želi biti del ekipe.

□ v obeh primerih vidimo enako dejanje (sodelovanje v športnih aktivnostih), vendar z različnimi oblikami motivacije (notranja in zunanja motivacija).



- Zakaj je visoka motivacija pomembna? Kako lahko ta kompetenca koristi otrokom?

Zakaj je pomembno motivirati otroke?

- Pomanjkanje motivacije lahko privede do tega, da otrok redkeje obiskuje trening ali celo v celoti preneha s športom.
- Otrokova notranja motivacija se začne oblikovati že v zgodnjem otroštvu. Vendar pa se je nagrajevanje v športu izkazalo kot zelo uspešno. Nagrada je lahko v obliki pozitivnih besed, ki jih trener nameni športniku za dosežek, vedenje, trud in/ali vztrajnost. Trener lahko med tekmo vodenje prepusti otroku in mu/ji da nalogo, da nagradi vsakega otroka v ekipi.
 - Nekateri otroci so morda nagnjeni k temu, da prenehajo z aktivnostjo, če ne uspejo naloge izvesti v nekaj korakih. Zato so pomembne motivacijske besede, ki se nanašajo tudi na druge vidike (npr. vztrajnost, trud, delovnost).



- Zakaj je visoka motivacija pomembna? Kako lahko ta kompetenca koristi otrokom/staršem/trenerjem?

Zakaj je pomembno motivirati otroke?

- Trener, ki motivira otroka je pomemben, da otrok nadaljuje z izvajanjem športa in da starši dolgoročno vključijo otroka v šport. Majhni otroci so odvisni od staršev in ne bodo sodelovali v klubu brez njihove podpore.
- Trener, ki motivira otroka je lahko eden izmed glavnih razlogov, da se otrok želi ukvarjati s športom. Trener, ki motivira otroka je lahko oseba, ki otroku predstavlja vzgled.
- Motivacija vpliva na samozavest otroka in spodbuja njegovo/njeno udeležbo v športnih aktivnostih.



Kaj je ta kompetenca?

Poznavanje ustreznih metod za motiviranje otrok

Zakaj lahko obstaja razlika med motiviranjem otrok s posebnimi potrebami in brez posebnih potreb?

Možno je, da imajo otroci s posebnimi potrebami negativen pogled nase (čeprav se nizka samopodoba pojavlja tudi pri otrocih brez posebnih potreb, vendar je ta manj izrazita) (Hylton in Totten, 2013).

- Otrok s posebnimi potrebami je bolj nagnjen k doživljanju porazov v tradicionalnih športih. V tem primeru je lahko težje motivirati otroka, saj je na splošno motivacija pri otrocih s posebnimi potrebami nižja v primerjavi z otroci brez posebnih potreb (Mooney, 2021).



Zakaj je visoka motivacija pomembna? Kako lahko ta kompetenca koristi otrokom?

Poznavanje ustreznih metod za
motiviranje otrok

- Pomembno je podpirati otrokovo samozavest in udeležbo v športu.

Raziskava projekta DITEAM12 (Kanfer idr., 2021, [dostopna TUKAJ](#)) je pokazala, da se malo športnikov z invalidnostjo ukvarja s športom

- spodbujanje motivacije bi lahko bil ključni element za dolgoročno vključitev več otrok s posebnimi potrebami v šport.

→ motivirani trenerji lahko vplivajo na motivacijo otrok in njihovo udeležbo v športnih aktivnostih.

→ trener lahko razbremeni starše, ki skušajo zunanje motivirati otroka. Bolj verjetno je, da bo otrok izrazil zanimanje za šport, če zazna, da je trener motiviran.

Kako lahko trener motivira vsakega otroka na ustrezen način?

Korak 1 –Teorija–



● Uporabite strategije pozitivne pozornosti in primerno komunicirajte z otroki.

- Trenerji naj vse otroke obravnavajo enako (dajanje pozornosti, motiviranje, komuniciranje), vendar z individualnim pristopom do otrok.
 - Vsak otrok potrebuje drugačen pristop. Nekaterim otrokom bolj ustreza nagrajevanje socialnega vedenja, medtem ko drugim bolj ustreza nagrajevanje vztrajnosti.
 - Naloga trenerja je poiskati najboljši pristop k motiviranju vsakega otroka.
- Pozitivna pozornost v tem kontekstu pomeni, da se poudarjajo otrokovi viri in ne primanjkljaji.



Kako lahko trener motivira vsakega otroka na ustrezen način?

Korak 2 –Vaja–

- Izvajajte igre vlog in igre za spodbujanje komunikacije ter pri tem dajte pohvale in pozitivne povratne informacije.
- Vprašajte otroke za povratno informacijo, npr. „Kaj ti je pri treningu najbolj všeč“ in s tem ugotovite njihovo motivacijo.
- Poiščite načine pristopanja k nemotiviranim otrokom in jim pokažite, da lahko v športu uživajo in so uspešni.
 - Trener mora oblikovati različne definicije uspeha. Vsak otrok naj izkusi uspeh.

Primeri, kako lahko otroci občutijo uspeh preko trenerjevih besed:

“Nad nalogo nisi obupal in si jo izvajal 15 minut. To je odlično.” (*uspeh pri vztrajnosti*)

“Med tekmo si žogo vrgel Mateju, Roku in Maticu. V igro si vključil vse soigralce. Bravo!” (*uspeh pri socialnem vedenju*)

Kako lahko dosežemo to kompetenco?

Korak 2



Ustvarite pozitivne športne izkušnje za otroke.

10 zlatih pravil

1	Osredotočite se na otroka	• Poslušajte otroka • Osredotočite se na to, kaj otrok želi in potrebuje (ne na odraslega) • Pomagajte otrokom, da najprej postanejo dobri ljudje, potem pa dobri športniki
2	Bodite celostni	• Ne razvijajte le fizičnih spretnosti, ampak tudi psihosocialne spretnosti in zmožnosti • Upoštevajte vse nivoje sposobnosti in motivacije otrok
3	Bodite inkluzivni	Ni univerzalnega modela, trenirajte različne otroke na različne načine
4	Naj bo zabavno in varno	• Oblikujte pozitivne odnose ter varno in zabavno okolje, ki bo vplivalo na otrokovo željo, da redno hodi na treninge
5	Dajte prednost ljubezni do športa, namesto učenju športa	• Majhen delež otrok bo ostal v elitnem športu, vendar pa imajo vsi potencial, da postanejo zdravi in aktivni odrasli

Kako lahko dosežemo to kompetenco?

Korak 2



Ustvarite **pozitivne športne izkušnje za otroke.**

10 zlatih pravil

6	Osredotočanje na temeljne spretnosti	Manjši otroci morajo pridobiti osnovne motorične spretnosti in se naučiti osnov igre
7	Vključite starše na pozitiven način	Starši niso ovira, ampak največji vir. Komunikacija je ključnega pomena.
8	Načrtujte progresivne programe	Oblikujte kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje ter imejte vizijo. Nenačrtovanje vodi do neuspeha.
9	Uporabite različne metode za izboljševanje učenja	Različne metode treninga lahko služijo različnim namenom na različnih stopnjah učenja in razvoja
10	Uporabite tekmovalnost kot možnost za razvoj	Oblikujte tekmovalno vzdušje v skladu z razvojnim obdobjem otrok in njihovimi potrebami. Tekmovanja so lahko motivator.



Kako lahko trener motivira vsakega otroka na ustrezen način?

Korak 3

Morda se bo en otrok želel izboljšati na svojih močnih področjih, medtem ko bo drug otrok želel delati na svojih slabostih.

Izziv je, da trener ugotovi, kaj si otrok želi in potrebuje, da bi dosegel visoko raven motivacije.

Torej, trenerju je pomembno pravilno oceniti, kdaj se je potrebno osredotočiti na močna/šibka področja otroka in to uporabiti za motivacijo.



Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje kompetence.

Praktična vaja 1.

Ob koncu treninga deklica pove trenerju, da ne želi več trenirati, ampak da njeni starši želijo, da vsak teden pride na trening.

☐ *Kako se lahko trener ustrezno odzove?*



Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje kompetence

Praktična vaja 1. Možne rešitve

- Naj deklica govori. Nasvet: postavite dodatna vprašanja za več informacij
- Deklico prosite, naj navede vsaj en vidik, ki ji je pri športni dejavnosti všeč
- Vprašajte deklico, kaj je bila njena motivacija za začetek ukvarjanja s športno aktivnostjo in (vprašajte po potrebi) če je to še vedno njena motivacija
- Vprašajte deklico, če ve, kaj bi povečalo njeno motivacijo (na primer: biti v isti ekipi z določenim otrokom, igranje z manj pravili itd.)



Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje kompetence

Praktična vaja 2.

Deček trenerju ob koncu treninga reče, da ni sposoben biti tako dober kot njegovi vrstniki in da treningi niso več zabavni. Noče več trenirati.

□ Kako se lahko trener ustrezno odzove?



Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje kompetence

Praktična vaja 2. Možne rešitve

- Naj deček prosto govori. Nasvet: postavite dodatna vprašanja za več informacij.
- Trener poskusi ugotoviti, zakaj deček misli, da ni tako dober kot njegovi vrstniki. Naj poimenuje specifično nalogo/spretnost. Skupaj z dečkom se osredotoči na različne oblike uspeha kot so vztrajnost, sposobnost biti del ekipe itd.
- Pove dečku v čem je dober in katere so njegove močne plati.



Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje kompetence

Praktična vaja 3.

Kako lahko trener motivira otroka, ki...

1. *...pove trenerju, da je naloga pretežka in ni zabavna?*
... trenerju pove, da bi raje počel kaj drugega?
... je pogosto raztresen in se osredotoča na druge stvari?



Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje kompetence

Praktična vaja 3. Možne rešitve

1. Dajte otroku vedeti, da je napredoval pri izvajanju naloge („veliko si že napredoval“), dajte mu podobno, a lažjo nalogo
2. Povejte otroku, da bo sledila druga naloga/igra. Pohvalite otroka za njegovo/njeno vztrajnost in ga motivirajte, da zadrži vztrajnost še nekaj časa („Dobro si to naredil, a se lahko osredotočiš na to nalogo še za naslednje 3 poskuse?“)
3. Dajte mu nalogo na katero se mora osredotočiti zgolj za kratek čas. Dajte mu vedeti, da ste pozorni na njega/njo in se pogovorite z njim po nalogi ali preden še enkrat poskusi izvesti nalogo.



Aktivnosti

Ustvarite pozitivne športne izkušnje – Kako?

- Pojasnite 3 različne pristope ali primere ustvarjanja pozitivnih športnih izkušenj.

Primer: Trener prilagodi nalogo otrokom in poskrbi, da je vsak otrok pri tem uspešen. Npr. vsak otrok je sposoben doseči gol. Trener lahko prilagodil razdaljo do gola v skladu s sposobnostmi vsakega posameznega otroka.

[namig: pogledajte 10 zlatih pravil]

AKTIVNOSTI



Razmislite in napišite do pet razlogov, zakaj bi otrok bil motiviran za šport?

Pomoč pri aktivnosti – Vprašanja:

- Od kod prihaja motivacija za ukvarjanje s športom?
- Kaj je motivacija za ukvarjanje s športom?
- Zakaj bi si otrok želel se ukvarjati s športom?
- Je ta motivacija stabilna? Razložite.

AKTIVNOSTI [Rešitev]

Možni razlogi za ukvarjanje s športom

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



Zakaj se ukvarjamo s športom?	Kaj je v ozadju motivacije?	Primer:
Zabava, užitek	Notranja motivacija	Otrok se spontano ukvarja s športom – igra nogomet ali trenira judo, da se zabava
Osební izziv	Zanos	Otrok „pade noter“, ko šport optimalno izzove njegove/njene sposobnosti
Zelja staršev	Zunanja regulacija	Otrok se ukvarja s športom, ker so mu tako rekli starši
Doseči cilj	Cilj	Otrok želi postati prvak
Koristi zdravju	Vrednota	Otrok se ukvarja s športom, ker želi biti zdrav
Navdih	Možen self	Otrok spremlja znano osebo (npr. Cristiano Ronaldo) in želi igrati
Prizadevanje za doseganje odličnosti	Dosežek	Otrok teče, ker želi biti najhitrejši med vrstniki
Zadovoljstvo po dobro opravljenem delu	Kompetenca	Otrok korak za korakom začne obvladovati kompleksen šport in se počuti bolj samozavestno (npr. judo)
Dobro razpoloženje	Pozitiven afekt	Otrok je srečen, ko se ukvarja s športom
Zmanjšanje krivde	Introjekcija	Otrok se ukvarja s športom, ker ne želi biti izključen s strani vrstnikov
Razbremenitev stresa	Oseben nadzor	Otrok igra nogomet po šoli
Druženje s prijatelji	Povezanost	Ukvarjanje s športom je za otroka socialen dogodek ob katerem se zabava s prijatelji



Dobre prakse

Primeri dobrih praks pri doseganju te kompetence

- “Kako motivirati otroke: znanstveno utemeljeni pristopi za starše, skrbnike in učitelje”
[How to Motivate Children: Science-Based Approaches for Parents, Caregivers, and Teachers \(harvard.edu\)](#)
→ čeprav se članek ne osredotoča na trenerje, se lahko navedene strategije uporabljajo tudi v športu.
- V naslednjem videoposnetku je prikazana košarkarska igra z invalidskimi vozički in motiviranimi, srečnimi otroki: [Encouraging Movement and Exercise For Children With Special Needs - YouTube](#)
- Prilagajanje športa otrokom s posebnimi potrebami bi lahko povečalo njihovo motivacijo. Prosimo, poslušajte intervjuje z otroki: [Sense Rugby an inclusive sport for kids with disabilities - YouTube](#)
- “Motiviranje otrok v športu” [iCoachKids: Motivating Kids In Sport](#)
Jaz treniram otroke – Globalno trenersko gibanje skuša zagotoviti na otroke osredotočene pristope v športu.



Razmišljaj/Vadi!

- Kaj lahko naredi trener, da prepreči situacijo, ki se je zgodila deklici (praktična vaja 1)?
Kaj lahko naredi trener, da prepreči situacijo, ki se je zgodila dečku (praktična vaja 2)?



Razmišljaj/Vadi!

Rešitve

Kaj lahko trener naredi, da prepreči situacijo, ki se je zgodila deklici (praktična vaja 1)?

- Redno se pogovarjajte skupaj s starši o motivaciji otroka in tudi posebej z otrokom (lahko imate ločen pogovor z otrokom in starši)
Bodite pozorni na motivacijo vsakega otroka in se pogovorite s tistimi, ki se zdijo nemotivirani

Kaj lahko trener naredi, da prepreči situacijo, ki se je zgodila dečku (praktična vaja 2)?

- Skupaj z otroki opredelite kaj pomeni biti uspešen in poudarite, da obstajajo različne oblike ter področja uspešnosti v športu
Ne poudarjajte dosežke kot najpomembnejšo obliko uspeha, raje poudarjajte vztrajnost, dobro vedenje in/ali trdo delo



Razmišljajte/Vadite!

- Pomislite na kazalnike, ki vam kot trenerju povedo o uspešnosti vaših motivacijskih metod.
Oglejte si videoposnetek o košarki na invalidskem vozičku iz drsnice z naslovom "Dobre prakse". Zakaj je ta športni program uspešen? Zakaj so otroci tako motivirani?
- Oglejte si videoposnetek o čutnem ragbiju iz drsnice z naslovom "Dobre prakse". Katere strategije so uporabili za spodbujanje motivacije otrok?



Dodatni viri

- [Kako motivirati otroka, da se izboljša? | 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](#)
- Blagostanje za otroke: Motivacija □ [Wellbeing For Children: Motivation - YouTube](#)
- [Zakaj se otroci ukvarjajo s športom ? YouTube](#)



Dodatni viri

- Članek je preučeval mladostnike (stare 12 do 16 let) z intelektualno motnjo in preverjal njihovo motivacijo za šport:

Pozeriene J, Adomaitiene R, Ostaseviciene V, Reklaitiene D & Kragniene I (2008): Sport participation motivation of athletes with intellectual disabilities. *Sportas* 3 (79), 69-75.

- Spletna stran ponuja številne vire za otroke s posebnimi potrebami. “Kako motivirati otroke s posebnimi potrebami” je eden izmed člankov: [How to Motivate Kids with Disabilities](#)
- Pričujoča raziskava predstavi ovire in dejavnike za vključenost v šport v mladostništvu. Predstavi tudi vlogo motivacije.

Shields N & Synnot A (2016): Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatr.* 16:9.

- Poudarek na motiviranju otrok s posebnimi potrebami za šport: [Encouraging Movement and Exercise For Children With Special Needs - YouTube](#)



Kaj ste se naučili?

1. Pojasnite razliko med notranjo in zunanjo motivacijo. Pojasnite, kako lahko trener vpliva na otrokovo motivacijo na pozitiven način.
2. Navedite nekaj razlogov, zakaj bi otrok lahko bil motiviran za sodelovanje v športnih aktivnostih. Kako lahko trener pri tem spodbuja otroka?



Viri

<https://icoachkids.eu> dostopano dne 06.05.2021

<https://developingchild.harvard.edu/> dostopano dne 06.05.2021

Hylton, K. in 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. in Fernandez Medina M. (2021). Current state of inclusion in sports clubs:

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