



TRENÉŘI VE ŠKOLE

Vzdělání pro budoucnost - Praha
29. března 2025



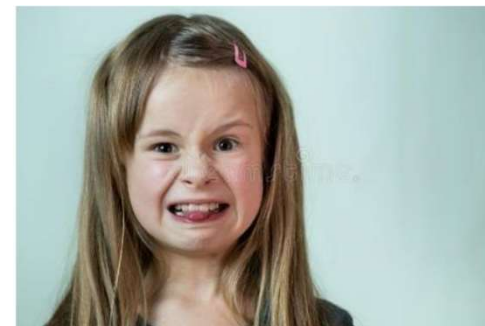
***TRENÉŘI
VE ŠKOLE***

„Děti to strašně baví“

Síla emocí



- Šest základních emocí
- Dynamika emocí
- Rozvíjení vyšších citů
- Emoce ovládají myšlení dítěte
- Sociálně podmíněné



Doporučení: Akceptujme dětské emoce a projevujme je také my, dospělí!



Odbrzďte děti



- Pohybový zážitek je spojován se ***zážitkem emocionálním***, který je silný a dlouhodobý.
- Chtějme, aby děti ***prožívaly pohyb*** jako příjemný a tím si postupně ze sportu vytvořily prospěšnou drogu.
- V trénování dětí jde primárně o ***práci s emocemi***.
- **Emoce rozhodují o tom:**
 - co se děti naučí
 - co si zapamatují
 - co učiní
 - po čem touží



pod Svatou Horou,
Příbram



www.1zs-pb.cz



Emoce a herní prostředí



Děti si hrají proto, aby vypustily páru – uvolnily emoce.
(Herbert Spencer)



Svobodný pohyb jako je běhání, skákání, válení se apod. Jde o pohyb, který je jen tak, čistě pro radost. Děti se tímto způsobem zbavují přebytečné energie, osvěží je to a startují při tom pozitivní emoce.

Hra jako rozvoj osobnosti a inteligence



- **Kognitivní a exekutivní funkce:** koncentrace, rozhodování, orientace v prostoru aj.
- **Kreativita:** představivost, nové nápady, vymýšlení nových řešení
- **Emocionální/sociální inteligence:** asertivita a empatie, začlenění, spolupráce
- **Adaptivní inteligence:** adaptace a přizpůsobení se

Motivace dětí ve sportu obsahuje 5 základních principů:



1. Zábava
2. Vzrušení
3. Soutěžení
4. Vytváření vazeb
5. Zvládání něčeho nového

Cvičení (trojice):

Vymyslete (a poté vysvětlete ostatním ve skupině) tři různá cvičení nebo hry, které obsahují nejméně tři z uvedených principů.







Dá se správnou komunikací motivovat?



- Myšlení dítěte je ještě hodně **emoční**. Z tohoto důvodu platí, že pro dovednostní a herní vývoj má používání slov trenéra podstatně nižší efekt než **ukázka či citové zaujetí** (ovlivnění emocí a motivace)



7% VERBÁLNÍ

Slova (co říkáme)



38% PARAVERBÁLNÍ

Tón hlasu, rytmus, intonace (jak mluvíme)



55% NEVERBÁLNÍ

Gesta, mimika, řeč těla (jak se chováme)





Bezpečné prostředí



- CO JE TO PODLE VÁS „BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ“?
- CO PODPORUJE VZNIK BEZPEČNÉHO PROSTŘEDÍ?
- CO OHROŽUJE BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ?



Učení v prostředí zbaveném napětí



- *Dítě se může těžko učit, když bude mít strach udělat chybu.*
- Nároky zvyšujte až **úměrně věku**, nenásilně a průběžně.
- **Hybatelem zvědavého chování je přirozená potřeba člověka.**
V nezávazné hře je tomu podobně.
- ***Dítě, které není zatěžováno strachem z následků chyby, experimentuje s řešením situací a s novými pohyby a nabitě zkušenosti ukládá v paměti.***
- Děti povzbuzujte v tom, aby **chyby přijímali jako výzvy.**
- Podporujte spontánní hraní, přirozenost. Nechte děti zkoušet si různá řešení. To vše bez vašeho, trenérského ovlivňování. To rozvíjí proces implicitního (nevědomého) učení, kdy se do paměti ukládají důležité informace bez uvědomování hráče.









***TRENÉŘI
VE ŠKOLE***

Děkujeme za pozornost