

## Seminární práce pro získání T2

Zhotovitel: Martin Bambousek, OK Dobříš

Téma: Získávání a udržení dětí pro OB, jako celoživotní náplně

**Zdroje:** Zdrojem témat a jejich řešení bylo 10 dětí našeho oddílu, názor jejich rodičů na stejné téma, a dále trenéři/7/ ostatních oddílů z celých Čech, kteří by vzhledem ke zkušenostem měly do tohoto tématu co říci.

**Výstupy:** Výstupem jsou palčivá témata, která trápí buď naše děti, nebo naopak jejich trenéry a rodiče. Jednotlivá témata se snažím rozvést díky názorům všech zúčastněných stran a hledat správná řešení na základě vlastních zkušeností a názorů ostatních.

**Závěr:** Závěrem bude shrnutí této práce, její přínos a odkaz

### Úvod

Hledání toho správného sportu a volnočasové zábavy je často tvrdým oříškem pro rodiče dětí, kteří milují přírodu, pohyb na čerstvém vzduchu a snaží se o rozvíjení ducha a mysli svých dětí. Hledají často i několik kroužků, kam by mohli své děti tzv. upíchnout a ideálně tak naplnit jejich volný čas a zároveň si splnit osobní nenaplněné potřeby.

Orientační běh splňuje tato kritéria v plném rozsahu. A dodává ještě další. Učíme děti samostatnosti a rozvíjíme v nich cílevědomost, budování semknuté party lidí se stejným zaměřením.

Na první pohled je to tedy jednoduché. OB nabízí to co rodiče chtějí, ale praxe ukazuje, že v dnešním přetechizovaném světě není snadné děti získat, vést a udržet zájem o OB v dlouhodobém hledisku.

Tato se tímto tématem zabývá. Ztrácím, hledám a opět nacházím motivace pro naše děti.

## Témata

Nábor pro OB

Podporaj typických orientáků / vylučování rušitelů

Rodina, rodiče – základ OB

OB a vztah k přírodě

Budování odkazu OB

Dětské cíle - hodnotový žebříček OB z hlediska dětí

Podpora a motivace ve „špatném“ období

Sportovní vzor

# Témata

## Nábor pro OB

Vhodně připravený nábor a představení tohoto sportu na veřejnost může přilákat, i odradit ty nejlepší. Pro rozvoj tohoto sportu je důležité, abychom správnou formou podkryli tajemství a krásy OB, ale zároveň nazastírali jeho nároky na fyzickou stránku dětí a nároky na rodiče, bez jejichž podpory je velmi obtížné, ne-li nemožné dítě dále posouvat. Z našich zkušeností je zjevné, že děti, které nejsou aktivní, nejezdí na závody a soustředění, mají i přes sportovní talent postupem času na soupeře handicap, který nejsou bez aktivního závodění schopni smazat.

Tedy je třeba probrat při náboru tuto situaci s dětmi, ale zejména rodiči. Je potom na každém z nás, jakou formou to provedeme. Pokud se na rodiče vychrlí seznam akcí, kterých se za poslední rok zúčastnila neaktivnější rodina oddílu, pak nenaberete téměř nikoho.

Z vlastní zkušenosti vím, že z počátku se četnost tréninků, závodů a soustředění může jevit jako obrovský žrout času. Dělat totiž OB spolu s dalšími několika kroužky a být všude aktivní lze jen velmi těžko. OB chytá lidi postupně, až se nakonec stane hlavní sportovní aktivitou, která je pak provází celým životem. A aby nám děti a hlavně rodiče s jejich podporou vydrželi, je třeba se neustále zamýšlet nad atraktivností náplně, na osobním přístupu a pestrostí v průběhu celého roku znovu a znovu.

Nábor by měli dělat lidé nadšení a problematiky znalí, optimisté tělem i duší. Při náboru nám často hraje důležitou roli počasí, místo a hlavně podpora institucí. Není tedy od věci pořádat náborové akce ve spolupráci s místním úřadem, základní školou, event školkou. Do náboru zahrnujeme již platné členy oddílu, včetně již aktivních dětí s dostatkem trenérů tak, aby se mohli věnovat zároveň více lidem najednou. Oblečení v oddílových dresech a barvách, před oddílovým stanem dokážeme přilákat pozornost dětí daleko snadněji. Krátký a jednoduchý běh mezi zvířátky podá dětem náš sport zábavnou formou a drobná dárek je tou správnou odměnou pro ty nejmenší.

Zvláštní pozornost pak během náboru věnujeme právě rodičům. Vhodnou, ale pravdivou formou odpovídáme na jejich dotazy. Je třeba vykreslit jim dlouhodobou vizi a přínos OB pro celkový rozvoj dovedností jejich dětí. Pokud se jim naše nadšení podaří přenést na ně, máme vyhráno. Pokud je nenadchneme, nemusí být chyba na naší straně. Naopak. Ne každé dítě a rodič je přínosem pro oddíl. Hledáme sportovce, nadšence, optimisty a lidi s jasným záměrem.

## Podpora typických orientáků / vylučování rušitelů

Podpora dětí, které mají zájem a naopak vyloučení rušitelů pomohou vybudovat silný tým.

Při rozvoji typických orientáků se bavíme o dětech, které mají k běhu a OB dobré předpoklady a tyto se snaží svou pílí spolu s podporou trenérů a rodičů zdokonalovat. Tyto děti musíme neustále ujišťovat o našem zájmu, probírat s nimi jejich závody a projevovat zájem o jejich rozvoj. Často náš zájem o problém dětí, zdánlivě s OB nesouvisejícím, změní jejich postoj a dostanou tím nový impuls

pro OB. U starších dětí je pak nutné vytvoření vlastního programu rozvoje s ohledem na jejich schopnosti a ambice. Vytvářením zpětné vazby podpoříme děti v jejich úsilí a dokážeme pak lépe reagovat na jejich potřeby zvýšením, či snížením tréninkové dávky. Po závodech je pak třeba důsledně provádět rozbor. Hledat chyby a příčiny neúspěchu, pojmenovat a pochválit úspěch. Jejich odmítavý postoj není možné shazovat, ale vhodnou formou, a u každé dítě jinak, podpořit, vysvětlit a společně hledat další cesty .

U rušitelů se pak musíme bavit nejenom o jejich závodních ambicích a výsledcích, ale také o tom, zda nejsou tyto děti pro oddíl přínosné v jiném směru. Zejména u mladších dětí je velká potřeba dobré oddílové party, kvůli které často u OB setrvávají. Tzn, že dítě rušitel může být stavebním kamenem party, která by se jeho vyloučením mohla rozpadnout. Zde nastává velký úkol pro trenéra, jak si s takovým problémem poradit. Navíc každé dítě je možné za něco pochválit, i když se to někdy jeví jako nemožné.

U dětí, které však ruší, netrénují, ani nejezdí na závody, a navíc nejsou ničím jiným pro oddíl přínosné, se nesmíme bát učinit razantní rozhodnutí. Věnujeme jim svůj čas, který jsme mohli efektivněji využít pro někoho aktivnějšího. Často se jedná o děti do kroužku odložené, aby došlo k zabavení dítěte a rodiče měly udělanou fajfku. My v oddíle používáme tzv. "žlutou kartu, tedy podmíněčné vyloučení. Má to dvojí efekt. Děti, které trochu zlobí a málo trénují či závodí se často chytanou a stanou se platnými členy oddílu. Ostatní, kteří fungují bez problémů pak získají punc důležitosti, na kterou bývají právem hrdi.

V případě, že nedochází k nápravě, je třeba být důsledný, a vyloučit tohoto rušitele ze svých řad.

## **Rodina, rodiče – základ OB**

Rodič=běžec je důležité pojítko pro udržení dítěte u sportu. OB je pak společné rodinné téma.

Nedílnou součástí každého běžce je jeho rodina. Bez rodinné podpory není možné vychovat dobrého závodníka. Pro dítě je trenér člověkem, někdy i kamarádem, který mu pomáhá zlepšovat jeho běžeckou, neb mapovou techniku, zhodnotí trénink neb závod, doporučí další postup. Rodiče jsou ale Ti, kterým se pak často jako jediným svěří se svým problémem, s tím, jak je pro něj OB občas těžký. A rodiče se k tomu nějak musí postavit... Navíc je to sport, při kterém z velké většiny rodiče své děti doprovází, a tráví na závodech velkou část svého volného času. A to se často projeví jako problém v tom, že při prvním či druhém zaváhání dítěte poleví a pochybují o smyslu provozování tohoto sportu.

Pro mne jako rodiče sportovce bylo hledání volnočasové aktivity svých dětí stejně velkým oříškem.

Z tohoto důvodu je již při prvním kontaktu s rodiči, viz nábor, nutná příprava na časovou náročnost tohoto sportu. Záměrně zmiňuji přípravu , neboť doporučuji postupné dávkování nejen dětem, ale hlavně rodičům. Při následných akcích oddílu, bychom měli představovat a ukazovat krásy tohoto sportu všem rodičům, byť jsou zarytými nesportovci. I pro tyto rodiče můžeme najít v oddíle uplatnění při pořádání oddílových závodů, organizací neběžeckých aktivit, vytvářením zázemí atp. Vhodným způsobem pak zachraňujeme nejednoho lenocha, kterého zapojíme do činnosti oddílu formou pomoci, a časem možná i závodění. Zde je pak již téměř vyhráno. Rodič,

který si zkusí závod příchozích a dokončí ☺, je pak člověkem na naší straně. Rodinné rozhovory se pak velmi často točí kolem OB, a co teprve rodinný rozbor mapy po závodu... Plánování víkendů se pak neděje podle návštěvy babiček, ale zcela opačně. Babičky čekají na nějakou tu volnou sobotu, kdy jejich ratolesti nezávodí a najdou si čas i na ně. Ze začátku to může být nepřírozené, ale časem to rodiny berou jako svou hlavní aktivitu a OB je pro ně volnočasovou aktivitou č 1.

## OB a vztah k přírodě

Jako jedno z vodítek pro získávání dalších orientáků je příroda a pobyt v ní. Dnešní moderní rodiče hledají pro své děti až příliš mnoho sportovních aktivit najednou. A pokud možno takové, které je povedou ke správnému postoji k naší přírodě. Tyto věci si často protiřečí a zahrnutím dětí nejmodernější technikou nám děti fixuje k počítačům, televizi, herním konzolím atp. S tím asi nic neuděláme. S čím naopak něco uděláme je odbourání těchto rušících prvků na oddílových akcích, atraktivní náplní společného času. Je důležité umísťovat tyto aktivity do přírody a vychovávat děti vhodným postupem a příkladem ke správnému postoji k přírodě.

Naše příroda, pokud ji pouze využíváme, je bohužel ve stále horším stavu a proto je třeba zapojovat děti do různých akcí, jako jsou dny země a jiné úklidy našeho znečištěného okolí. Při těchto akcích děti objevují další stránky ostatních členů kolektivu a vytvářejí tak stále pevnější partu. Dokážou pak velmi uváženě nakládat s odpady, třídít je a uvažovat, co může být pro jejich závodní prostředí škodlivé a co prospěšné.

## Budování odkazu OB

Vytváření odkazu OB, jako životního stylu

Pokud chceme vychovávat dobré sportovce, nesmíme se bát prezentovat tento sport jako kvalitní sportovní disciplínu pro ty děti, které mají závodní ambice, jako sport rozvíjející logické myšlení spolu v kombinaci s fyzickým fondem a zároveň sport, při kterém je člověk v neustálém kontaktu s přírodou. Pro děti to zejména u začátečníků vyvolává obavy z odpoutání se od svého pohodlného virtuálního světa, nechat se ofouknout větrem a v neposlední řadě se možná i unavit.

Děti, které oddíl navštěvují již delší dobou stále více zapojujeme do oddílových aktivit a do práce pro ostatní. Ti se pak stávají součástí tohoto příběhu a mají samy zájem na rozvoji sebe sama i rozvoji ostatních kamarádů. Na nás je abychom byli schopni děti vlastním přístupem nadchnout a vhodnou formou jim výhody tohoto sportu představit, až je nakonec přijmou za své. Časem děti samy ocení správnost své cesty, stanou se členy kolektivu, který pro ně bude zajímavý. Pohybují se pak v týmu podobně smýšlejících lidí...

## Dětské cíle - hodnotový žebříček OB z hlediska dětí

Jak pomoci splňovat dětem jejich cíle v OB. Zamyšlení se nad tím, či cíle vlastně v OB plní. Umí děti opravdu závodit, neb jen chodí běhat?

V dnešním světě, který je plný tabulek a zařazení budeme jen těžko hledat dítě, které dělá sport a nechce v něm uspět. Některé děti mají výborné fyzické a mentální předpoklady, které jim umožní dopracovat se v začátcích k úspěchům v OB bez velkého úsilí a námahy. Na druhé straně často právě tito na sobě náležitě nepracují a nechtějí poctivě trénovat a závodit, aby se dostali ještě dále a uspěli mezi elitou. Přílišným tlakem je pak můžeme naopak od správné cesty odradit. Je často lepší, nechat je na problém přijít samotné a netlačít.

Pak tu máme děti o něco méně fyzicky a mentálně připravené, ale zato aktivní a pilné. A právě Ti mají šanci se vypracovat a rozvíjet své schopnosti během celého života. A pro nás trenéry je odměnou jejich výkonnostní růst. Jedna i druhá skupina chce uspět a být středem pozornosti. Být pochválen a odměněn přede všemi je často právě ten mezník, který jim pomůže překonat pomyslnou hranici mezi koncem a pokračováním v jejich zaměření.

Pracovat trpělivě však musíme s oběma skupinami. O tom, ve které skupině nakonec objevíme šampióna, rozhodne právě trpělivá práce trenéra, podpora rodiče a v neposlední řadě schopnost dítěte pracovat na svém růstu, tedy v pozdějším věku.

Oříškem pro trenéry je naučit děti umění závodit. Děti trénují, běhají, a chodí na závody. Těch, kteří pak opravdu závodí je jen hrstka a učí se to postupně. Při postupech z jednotlivých žebříčků se dostávají mezi silnější a najednou se objevují na konci výsledkových listin. Již nestačí jen slušně běžet a slušně mapovat. Dříve se zamyslely nad velkými chybami a to stačilo. Najednou malé chyby dělají v konečném součtu obrovský časový rozdíl. Slušný běh nestačí a je třeba přinutit tělo k maximálnímu výkonu. Na mapě je třeba rozpoznat ideální postup a bez chyby ho zrealizovat. Děti se ptají proč vlastně? A zde se nám zase rozdělí. Všichni jsou smutní, ale jen část se zamýšlí a hledá rezervy hned. Většinu z nich to trvá delší dobu a někomu se to nepodaří díky povaze překonat nikdy. Musejí závodit, závodit a zase závodit. Musíme s nimi probírat postupy nahoru dolů, a motivovat, chválit, hledat. Děti v sobě schopnosti mají, chybí jim ale vůle, odpovědnost a tah na branku. To se ale učí celý život. Potkávají lepší a horší lidi, lepší a horší trenéry. A to jim pak pomáhá se rozvíjet a dosahovat úspěch.

Trenér je pak pro ně průvodcem, který je musí umět správně naladit, vyhecovat a pochválit za jejich výkon. Zajímat se o ně, o jejich výsledky ať jsou jakékoliv. Děti se pak přestávají stydět přijít i ve chvíli, kdy neuspěli. Trenér se pak pro ně stává kamarádem, za kterým si z vlastního podnětu přijdou pro radu. Hledáme a společně nacházíme chyby, abychom se jich příště mohli vyvarovat. Učíme je dělat věci pořádně, učíme je závodit naplno, být úspěšní.

## Podpora a motivace ve „špatném“ období

Děti i dorostenci nejsou hotoví lidé a potřebují podporu ve chvílích, kdy trenér může být jedinou osobou, které se svěřít.

Věci, které nám jsou ve sportu jasné a z našeho pohledu nepotřebují další pozornosti, jsou pro děti stále velkou neznámou, kterou je jim třeba dokola vysvětlovat a diskutovat o ní.

Máme před sebou často rodiče, kteří chtějí prostřednictvím svého dítěte zrealizovat svoje nenaplněné sportovní ambice a děti, které nejsou ještě dost zralé a zodpovědné. Jedním uchem tam a druhým ven. Stále dokola je třeba opakovat, vysvětlovat a předvádět. A když se nám na to chtějí vykašlat, začít s nimi od začátku. Každý, kdo OB dělá, se s postupujícím časem zlepšuje. Zlepšuje kondici, mapu i pohled na přírodu. Každému orientační běh něco pozitivního dal, dává a v budoucnu dávat bude. A právě na to musíme v této chvíli ukázat, umět to pojmenovat a dát dětem další impuls.

Dětem je třeba někdy diskusi zakázat a formou předeepsaného tréninku jim nedat prostor na spekulace. Na druhou stranu musíme s dětmi občas sednout a formou přátelského rozhovoru zjišťovat zpětnou vazbu, mluvit s nimi. V případě rozporu by neměla debata končit pouze rozhodnutím silnějšího (trenéra), ale vysvětlením důvodů, nebo popsáním zkušenosti, které nás vedou k právě tomuto rozhodnutí. Děti to s odstupem času pochopí, přichází zlepšení, výsledky. Nebo se naopak zmýlíme a přijdeme s přiznáním kde jsme udělali chybu. Na to jsou děti obzvláště citlivé. Fair play jde přeci ruku v ruce celým naším sportem.

Výbornou zpětnou vazbu nám dávají rodiče. Pokud s námi chtějí spolupracovat a podpořit nás, je třeba s nimi diskutovat a zjišťovat dozvuky oddílových akcí, závodů a tréninků. Společný postup proti společnému nepříteli. Tím není naše dítě, ale lenost, neochota a lákadla moderní doby v podobě pasivního hraní a sledování médií. V případě, že rodič ví o problému dítěte, nebo naopak trenér s chováním a přístupem dítěte při tréninku, je důležité společným postupem hledat východiska a příčiny. Pokud trenér či rodič jedná samostatně, resp proti tomu druhému, končí to zpravidla odchodem dítěte z oddílu.

## Sportovní vzor

Trenér jako vzor sportovce nebo člověka, který má co dětem předávat.

Trenér, který nezávodí může být dobrým teoretikem, ale v praxi s tím často děti mají problém. Nedokáže se vžít do pocitu zmaru po špatně zaběhnutém závodě, a těžko pochopí proč se stávají chyby a vysvětlí, kde se dalo chybě předcházet a také jak nejrychleji se z chyby dostat.

Trenér závodník pomáhá hledat a nacházet pro děti dosažitelné sportovní cíle s ohledem na povahu dítěte, na jeho schopnosti a možnosti v danou chvíli.

Trenér, který v kariéře sportovce nebo člověka něco dokázal, a stále své schopnosti v závodech dokazuje je pro děti důkazem toho, že to jde. Nemluvíme zde pak v teoretické rovině, ale můžeme prožívat dětské starosti a společně stavět na vlastních zkušenostech. Je samozřejmé, že pak vyvodíme jiné závěry u dětí s ambicemi nejlepších závodníků a jiné u dětí, které nemají tyto ambice. Všechny děti, které chtějí sportovat nám ale stojí za náš volný čas, všechny děti je třeba podporovat. Jen každého trochu jinak.

Na druhou stranu je třeba mít v oddíle i trenéry/trenérky se schopností empatie, maminky, které umí pohladit dětskou duši a pomoci tak jinou formou dostat dítě nahoru. Co dítě, to osobnost. Na jedny platí tvrdost a neústupnost, na jiné porozumění a povzbuzení.

### **Připravenost tréninku očima dětí**

Trénink jako dobře naplánovaný čas rozvoje dětí

S nutností kvalitního a dobře připraveného tréninku má zkušenost většina trenérů. Děti poznají, zda se v tom trenér plácá, neb zda je trénink připravený a má cíl. O tom je třeba děti informovat, aby věděly co, a proč budou dělat. První reakce, zejména u běžeckých a posilovacích tréninků jsou otrávené, ale většinou se jedná jen o pózu našich dětí. Po absolvování tréninku, kdy už jsou rádi, že to mají za sebou, jsou reakce sice unavené, ale víceméně pozitivní. Pokud je možnost a schopnost, je velmi konstruktivní osobní účast trenéra při absolvování cvičení. Dále mám dobrou zkušenost s tím, že na konci krátce rozebereme trénink a hlavně pochválíme ty, kteří si to zaslouží. To ovšem neznamená, že přede všemi shodíme ty, co na to během tréninku kašlali. Zde se pohybujeme po tenkém ledu, pokud někomu chceme vytýkat. Ty co chválíme, nahlas vyjmenujeme a sdělíme jim kde byli lepší. Rezervy a nedostatky, zejména v pílí dětí, pak vyjmenujeme anonymně. Většina z těch, co netrénují jak mají, si je vědoma toho, komu je tento komentář určený.

Letos jsme zavedli plán tréninků a místa konání. Děti si píšou do kalendáře kde budou který trénink běhat a co je čeká

**Výmluvy ,obavy a jejich eliminace-**Aneb proč děti závodí / nezávodí, myšlenky dětí před závodem, z trati a po doběhu. Proč se děti vymlouvají a nezávodí..., protože jsou přirozeně líné, jako občas každý z nás. Rozdíl mezi našimi dětmi a námi je ten, že si uvědomujeme prospěšnost našeho konání a dlouhodobé cíle. Proto se dokážeme přemluvit a dokopat se k absolvování tréninků a závodů.

Tedy naše hlavní práce je působením na rodiče, vysvětlování, popisování a vyhodnocování. Stále dokola to opakujeme i dětem, ale hlavně rodičům. Ti jsou většinou nakonec tím rozhodčím, který dokáže někdy i příkazem poslat děti na trénink či závod. Pokud v tom mají jasno rodiče i děti, pak není co řešit. Ale máme kombinace váhavých dětí a uvědomělých rodičů, váhavých rodičů a uvědomělých dětí. Zde je potřeba podpora trenérů, aby děti hledaly a nacházely chuť trénovat a závodit. A poslední, a často ztracený případ, je kombinace váhavých rodičů a váhavých dětí. Zde je většinou náš boj prohraný a je jen otázkou času, kdy se nám dítě z oddílu odhlásí.

Děti mají obavy z neúspěchu, či zahanbení před ostatními. Zde je třeba formou mimoběžek oddílových aktivit budovat stmelovaný kolektiv dětí, kde každý má své místo: Viz parta a její důležitost. Neúspěch často pramení z nedostatku tréninku, podpory rodičů a malé čtenosti závodů. Dítě, které trénuje a závodí, sbírá zkušenosti a přirozeně se zlepšuje. Samo začíná chápat důležitost tréninku. A chce více běhat a závodit, aby bylo ještě více úspěšné, je to přirozené. A



jsme na začátku. Tedy u rodičů a jejich konečného vlivu na děti. Podpořme rodiče v jejich snaze se zapojit a odrazí se nám to na dětech.

Probírejme pocity našich dětí po závodě a hledejme příčiny neúspěchu. Pokud se zajímáme o naše děti, jak se jim závod povedl, budou se i ony zajímat o to, kde udělaly chybu a jak se jí přibližně vyvarovat.

### **Mimoběžecké aktivity oddílu**

Běhání běhání a běhání...monotónní příběh bez fantazie odradí velké procento dětí. Každá mimoběžecká aktivita děti přitahuje, a zároveň dává možnost vyniknutí i pro děti, které nejsou v OB tak úspěšné. Členové oddílu dostávají možnost uplatnit se a otevřít další obzor pro ty, kteří hledají nové motivace pro setrvání u OB. Pokud se podaří přenést organizaci této aktivity na někoho mimo trenérský kruh, v rámci dobrých vztahů trenér – rodič, nebo ještě lépe trenér - dítě, odpadá pro trenéry povinnost angažovat se zde jako organizátor. Naopak, trenér se stává rovnocenným členem skupiny a děti i rodiče často překvapeně objevují jinou stránku povahy svého trenéra. My trenéři pak máme možnost popovídat si s dětmi a rodiči jako jejich kamarádi. Nacházíme pak často klíč k jejich problémům a strastem, a budujeme tímto další pouta pomáhající posílit důvěru uvnitř týmu. Pokud se budeme snažit chápat naše děti, budou se oni na oplátku snažit pochopit důvody pro trénink.

A pokud to vše svedeme zábavnou formou, tak to je pak velkým bonusem.

### **Parta jeden z hlavních důvodů, proč děti dělají OB.**

**Kdo je soupeř a kdo je kamarád? Kdy je kamarád soupeřem. Tak tuto otázku často děti nechápou, je to pro ně především hra a dětská povaha svou podstatou hravá je. Zde se často děti rozdělují na ty, kteří chtějí vyhrávat a porážet ostatní a na ty, kteří z OB hledají prostor pro přátelství. Obojí je správné, obojí je třeba podporovat. Vyhnout se plnění si vlastních ambic prostřednictvím svého svěřence, dítěte, kamaráda. Rozhodnutí najít tu správnou motivaci bychom měli nechávat na dítěti, neboť pouze v tomto momentě je šťastné. A to je náš cíl. Podporovat osobnost dítěte a pomoci ve chvíli, kdy jsme o to požádáni. A hlavně porozumět. Umožnit, aby každý našel své uplatnění a důvod náš sport provozovat a našel si místo v naší partě.**

Často je parta tím pravým tahákem, kdy nám tu zůstávají děti, které táhne osud úplně jiným směrem. Začleňování nových dětí a rodičů, sledování případných náznaků nevraživosti, společné úkoly a společné úspěchy. To vše a mnoho dalšího pomáhá vytvářet pospolitost, partu, kdy dáváme dětem možnost být platným členem spolku lidí s podobným náhledem na sport, přírodu a prostředí ve kterém žijeme. Hledáním svého bytí zde na tomto světě je naším největším úkolem, který před nás život staví. Pokud se pohybujeme ve společnosti podobně smýšlejících lidí, nejsme to sami.

**Pokud je to jen trochu možné a ne příliš drahé**

**Běžecský styl a tělesná kondice** – pro děti často představuje nutné zlo k dosažení dobrých výsledků.

Zde je pro trenéry obrovský prostor, jakým způsobem podávají svým svěřencům nutnost budování.

Běhání, běhání a zase běhání je pro děti, hlavně ty mladší, fádním zlem nutící je k fyzické námaze. Často je právě humor, vložený do náročných tréninků, tím správným odlehčením námahy během zvyšování fyzické kondice. Dává možnost odvést pozornost dětí od toho, co je při tréninku čeká. Trenér by se občas měl podívat do zrcadla a zavzpomínat. Vrátit se do dětských let a do myšlenek, které ho provázely, a často i dnes provázejí. Čím si při tréninku procházel a co ho posilovalo, co naopak sráželo. To je ten správný okamžik, kdy můžeme dítě pochopit a pomoci dítěti nastavit trénink, který ho bude posilovat a posouvat.

Další nutností je zařazením pohybových her, kdy na konci tréninku vytváříme v dětech dobrý pocit a dáváme zapomenout na „týrání“, které jsme jim během tréninku způsobili. Dobrý dojem pak zůstává tou správnou motivací pro to, aby nám děti přišly na další trénink. A to je ta odměna pro nás, když k nám děti znovu přijdou pro další dávku naší energie.

**Finance jako důvod přerušení OB** pro děti se slabším finančním zázemím je třeba vymýšlet podpůrné prostředky pro účast na závodech a trénincích. Nabídka doprav, dotace soustředění, příspěvky úspěšným dětem pomáhají v dětech nastavit tu správnou motivaci a nacházet důvody, proč se oddílových akcí účastnit. Finančně nákladné akce oddílů, byť jsou velmi atraktivní, mohou vytvářet bariéru, kterou budeme z pozice trenéra jen těžko bořit. Na druhou stranu se tomu někdy nevyhneme. Zde je pak prostor pro vysvětlení důvodů pro náročnější akci, a nabídkou účasti celých rodin. Milým překvapením je pak hojná účast, nebo účast dětí a rodin, u kterých bychom to nečekali. Pokud jsme, a měli bychom být, schopni nabídnout podporu z oddílových financí, které se nám podařilo získat, ocení většina dětí a rodičů náš záměr. Vyjádří ho pak svou účastí na oddílových akcích.

### **Zpětné vazby, čas pro jednotlivce, individuální přístup**

Čas po závodě, který našim dětem věnujete je důležitý v tom, že je máme možnost pochválit, pochválit, pochválit především. Vhodnou formou pak rozebereme i důvody neúspěchu. Čas pro jednotlivce je zvláště dnešní uspěchané době to nejcennější, co dětem můžeme dát. Náš čas, penězi neocenitelný, je tou správnou motivací. Dejme dětem najevo, že tu jsme pro ně. Abychom jim poradili, abychom je podpořili. Bez nároku na odměnu, bez nároku na honorář, bez nároku na pochvalu. Budou se za námi znovu a znovu vracet, neboť právě pozornost jejich osobnosti je to, co jim může v životě chybět.

### **Co se nikam nevešlo?**

Zde umístím věci, na které jsem zapomněl, neb se mi nedaří je někam zařadit

**Závěr** na co jsme tedy přišli, co dělat lépe a jakou cestou se vydat dále.

Věci důležité pro jednotlivé věkové skupiny jsou

Do 7let - hra, hra a zase hra. V tomto věku je správné nastavení asi to nejdůležitější. Nechme dětem prostor pro hru a radost z ní. Nádech našeho sportu, značky a pohyb. Na tom můžeme pracovat. Žádný stres, žádné musíš. Pospolitost a vzájemná podpora bez nároku na výsledek. Vytváření prostoru pro úspěch čistě pro to, že něco dělají. Nespojovat zde rovnici úspěch - dobré umístění. Pokud nebudeme v dětech vzbuzovat očekávání, nevytvoříme tím prostor pro zklamání. Sdílená radost z absolvování tréninku či závodu, sdílení neúspěchu i úspěchu a povídání si o tom.

8-11let - nenápadnou formou přecházíme ze hry a necháváme děti nahlédnout do světa sportovců. Stále ještě formou hry. Nabídkou možnosti posunout se mezi závodníky otevíráme dětem možnost stát se opravdovým sportovcem, nebo zůstat ve svém světě her a být úspěšné přesně tam, kde být úspěšné chtějí. Z lenochů se nám stávají závodníci a sami si mohou ochutnat první úspěchy a stanovovat si hranice spokojenosti.

11-15 let - i poslední z hravých dětí samo pochopí, že klíčem k úspěchu v OB je kvalitní trénink. Většina z nich zakusila pocit úspěšného závodu a chápe, že bez námahy to nepůjde. Prochází ale obdobím dospívání, ve kterém se často sami ztrácejí. Obavy z posměchu, názor okolí a pohled kamarádů je tím nejpřísnějším měřítkem. Buďme jim v tomto období oporou a kamarádem, který jim citlivě, ale pravdivě, pomůže najít tu správnou motivaci pokračovat dále.

15-18let - Zde už celkem jednoznačně dochází k rozdělení dětí, a jejich budoucímu vztahu k tomuto sportu. Podpořme každou skupinu tím, co sami potřebují a žádají. Stávají se z nich závodníci s ambicemi, rekreační sportovci, členové party kteří také běhají OB a bohužel i Ti, kteří nás opustí pro jiné zájmy. Dítě, které chce mezi ostatními zaujmout sklonem ke kouření, alkoholu neb dokonce drogám, kolektiv sám vyloučí. Nás pak donutí k zamyšlení, co jsme dělali špatně. Stejně jako to učíme naše děti, nezapomínejme sami na sebereflexi a poučme se z vlastních chyb.

Závěrečný komentář

Závěrečné slovo zdá se býti skoro jasné. Dejme dětem náš čas. Spolu s dobrými znalostmi radostí a úskalí OB buďme pro ně tím správným průvodcem tohoto sportu. A nejen to. Provázíme je obdobím utváření jejich osobnosti a jsme pozorovatelem jejich vývoje v období, kdy můžeme nesprávně zasáhnout do jejich vývoje.

Dejme prostor jim i sami sobě v tom, že necháme vyvinout jejich genialitu a dáme prostor hře a radosti ze života. To dobré už v nich je a nedovolme sami sobě ani jiným to pokazit. Dejme jim prostor a podporu. S pokorou a bez očekávání.