



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

ATHLISI



PROMOCIJA SOCIALNE INTEGRACIJE Z USPOSABLJANJEM TRENERJEV IN ŠPORTNIH KLUBOV

www.athlisi.eu



CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.4.063.4:796.071.43

PROMOCIJA socialne integracije z usposabljanjem trenerjev in športnih klubov /
[urednik Viktor Sušec]. - Slovenj Gradec: Zavod APGA, 2017

ISBN 978-961-288-130-6

1.Sušec, Viktor

292880384



Erasmus+



Koordinator projekta:

NPDD KOINONIKHS ALLILEGGYIS
ATHLITISMOY IRODOROS DIMOY
MEGAREO, Grčija, kontaktna oseba: Ioanna
Riga, <http://irodoros.gr>



Partnerji

ACTION SYNERGY SA, Grčija,
kontaktna oseba: Kostas Diamantis,
<http://action.gr>



CESIE, Italija
kontaktna oseba; Daria la Barbera,
<http://cesie.org/en/>



FOUNDATION FOR THE PROMOTION OF
SOCIAL INCLUSION IN MALTA (FOPSIM),
kontaktna oseba: Catalina Stancu,
<http://www.fopsim.eu/main.html>



G.G. EUROSUCCESS CONSULTING LTD,
Grčija kontaktna oseba: Giorgos Giorgakis,
<http://www.eurosc.eu/>



ASSOCIATION FOOTURA, Bolgarija
kontaktna oseba : Emilian Metodiev,
<http://footura.com>



ZAVOD APGA, AGENCIJA ZA PROMOCIJO
GIBALNIH AKTIVNOSTI, Slovenija,
kontaktna oseba: Viktor Sušec, <http://apga.si/>



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki odraža samo stališča avtorjev in Komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

Urednik: Viktor Sušec
Izdajatelj: Zavod APGA
Slovenj Gradec, 2017
nelektoriran tekst



Vsebina

PROMOCIJA SOCIALNE INTEGRACIJE Z USPOSABLJANJEM TRENERJEV IN ŠPORTNIH KLUBOV	1
1 Uvod	11
1.1 Izhodišča projekta	11
1.2 Usklajenost z usmeritvami EU	11
2 Šport kot orodje socialne integracije	12
3 Uporabljena metodologija	12
4 Primerjalno poročilo analize potreb usposabljanja	14
UČNA VSEBINA	17
I. RAZVOJNA PSIHOLOGIJA	19
1 Uvod v psihologijo	23
2 Razvojna psihologija	23
3 Psihološke koristi športa za otroke in mladostnike	27
3.1 Vloga trenerja	29
3.2 Kvalitete in sposobnosti »vključujočega« trenerja	30
4 Gibalno aktivne igre	33
4.1 Premagaj uro	34
4.2 Igra preigravanja	34
4.3 Nogomet s tremi žogami	34
4.4 Streljanje jajc	35
4.5 Sedeča košarkarska žoga	35
5 Zaključek	36
6 Viri	37
II. PEDAGOŠKE IN MOTIVACIJSKE SMERNICE ZA VKLJUČUJOČ ŠPORT	39
1 Uvod	43
1.1 Opis	43
1.2 Definicija	45
1.3 Uporaba pedagoških in motivacijskih metod	47
1.4 Trener kot vzornik in vodja v ekipi	48
2 Utemeljitev modula	49
2.1 Pomen pedagogike v športu	49
3 Cilj modula	50
3.1 Postavitev uspešnih pristopov poučevanja	51



3.2	Izboljšanje socialnega in vključujočega (inkluzivnega) znanja (s pomočjo športa)	53
4	Učna vsebina	53
4.1	Najboljše prakse	54
4.2	Zakaj je primerna športna pedagogika tako pomembna?	55
4.3	Test samoocenjevanja	56
5	Zaključki	58
6	SWOT analiza	61
7	Viri	63
III.	SOCIOLOGIJA, SOCIALNA VKLJUČENOST, MEDKULTURNOST, SOCIALNE VEŠČINE	65
1	Socialna vključenost uvod	69
1.1	Kaj je socialna izključenost?	69
1.2	Kaj je vključenost?	70
1	Vključenost in raznolikost v športu	70
2	Vaje:	73
2	Nasveti in praktični primeri	73
2.1	Ime z žogo	75
2.2	Energijski dvig	75
2.3	Žoganje z odejo	75
2.4	Roke in noge	76
3	Medkulturnost uvod	77
4	Medkulturnost	78
5	Metode za uporabo	82
6	Reševanje konflikta	86
7	Praktični primeri pri športu	88
7.1	Strategije za preprečevanje in reševanje konflikta:	88
8	Vaje	90
9	Socialne veščine	91
10	Socialni razvoj	94
11	Govorica telesa	97
12	Vaje za trenerje	99
IV.	GIBALNA AKTIVNOST ZA OTROKE IN MLADE S POUČENOSTJO NA SODELOVANJU IN POVEZOVANJU	101



1	Uvodna izhodišča	105
2	Telesni in gibalni razvoj otrok	106
3	Načrtovanje vadbe	108
3.1	Izhodišča načrtovanja vadbe	108
3.1.1	Zakaj načrtujemo	110
3.1.2	Napotki pri načrtovanju	111
4	Različne oblike in metode dela pri vadbi	112
4.1	Metode dela	112
4.2	Oblike dela pri vadbi	112
5	Priprava na vadbeno uro	114
5.1	Kaj je vadbeno uro	114
5.2	Kaj je priprava na vadbeno uro	114
5.3	Kaj vsebuje pisna priprava na vadbo	114
5.4	Zgradba vadbene ure	114
5.5	Podajanje novih vsebin:	115
5.5.1	Utrjevanje:	116
5.5.2	Preverjanje:	116
5.6	Naloga za trenerje	117
6	Tematsko načrtovanje	117
6.1	Primer tematskega načrtovanja gimnastičnih vsebin	118
6.2	Naloga za trenerje	125
7	Elementarne igre kot sredstvo integracije	125
7.1	Nekaj koristnih napotkov pri igrah:	126
7.2	Naloga za trenerje	137
8	Viri	137
9	Informacije in podpora	103
V.	UČINKOVITA KOMUNIKACIJA V ŠPORTU ali "Šport za vključenost"	139
1	Uvod	143
10	Splošno znanje o športu in socialni vključenosti: kaj so pokazale znanstvene študije	144
10.1	Kaj pa je resnično koristno za otroke in mladostnike pri udeležbi v športu?	145
10.2	Kakšne so spretnosti, pridobljene z udeležbo v športu, ki bodo pozneje pomagale mladim?	145



10.2.1 Samoregulacijske spretnosti	145
10.2.2 Občutek skladnosti in racionalnosti (SOC, sense of coherence)	145
10.2.3 Življenjske izkušnje v športnem okolju	146
10.2.4 Socialni pogoji za pozitiven učinek	146
11 Veščine in razumevanje komunikacijskih načel	146
11.1 Možne praktične ovire	146
11.1.1 Denarne omejitve	146
11.1.2 Etična vprašanja	147
12 Metodologija	149
12.1 Načela za podporo ranljive mladine	149
12.1.1 Gradnja zaupanja vrednih odnosov, ki temeljijo na spoštovanju človekovih pravic	149
12.1.2 Graditi na pozitivnosti in okrepiti obrambne mehanizme	149
12.1.3 Bodite odzivni in prilagodljivi	150
12.1.4 Spodbujajte sodelovanje mladih	150
12.1.5 Spoštovanje in sprejemanje raznolikosti	151
13 Uporaba sodobnih tehnologij in IKT kot sredstev za vključevanje socialno ranljivih skupin	151
13.1 Kako so družbeni mediji pravzaprav vplivali na naše življenje in na družbo nasploh?	152
13.2 Kako lahko sodobne tehnologije in družbeni mediji pomagajo pri vključevanju socialno ranljivih skupin mladih?	153
14 Iz prakse za prakso	154
14.1 Študija primera (Buffalo, New York)	154
14.2 Praktični nasveti za trenerje	155
15 Komunikacijske igre	157
16 Viri:	160
VI. ŠPORTNI MANAGEMENT	161
1 Načela športnega managementa	165
2 Značilnosti športnega menedžerja	166
2.1 Komunikacija	166
2.2 Kritično razmišljanje in reševanje problemov	166
2.3 Medčloveški odnosi	167
3 Vloge športnega menedžerja	167



3.1	Vloga športnega menedžerja pri oblikovanju ekipe	167
3.2	Vloga športnega menedžerja pri vključevanju ljudi	168
3.3	Vloga športnega menedžerja pri spodbujanju zmagovalnega duha	169
3.4	Vloga športnega menedžerja pri soočanju s porazom	170
3.5	Vloga športnega menedžerja pri motiviranju ljudi z različnimi sposobnostmi s pomočjo zavedanja, treniranja in odkrivanja.	171
4	Kulturna in socialna raznolikost	171
4.1	Raznolikost v športu	171
4.2	Kulturna in socialna raznolikost	172
4.3	Vloga športnega menedžerja pri upravljanju kulturne in socialne raznolikosti	173
5	Vključujoče športne organizacije	173
5.1	Koristi raznolikosti in vključevanja v šport	174
6	Ocena tveganja in obvladovanje tveganja	176
7	Viri	178





1 Uvod

1.1 Izhodišča projekta

Projekt ATHLISI je namenjen spodbujanju vključevanja in socializaciji otrok iz nepriviligiranih ciljnih skupin s povečevanjem njihove vključenosti v športne aktivnosti v okviru aktivnosti športnih klubov.

Vključenost lokalnih športnih klubov je zelo pomemben dejavnik za doseganje teh ciljev. V nasprotju z občasno organizacijo športnih dogodkov, zasnova projekta zagotavlja njegovo trajnost in dolgoročni vpliv. Kot najbolj primerno rešitev za doseganje zelenih ciljev projekt ATHLISI izpostavlja, usposabljanje predstavnikov športnih klubov in trenerjev v zvezi z reševanjem težav socialne integracije in vloge športnih klubov v povezavi s socialno integracijo ter promocijo sodelovanja športnih klubov z lokalno skupnostjo.

Skozi njihovo usposabljanje bodo športni klubi in trenerji bolj usposobljeni za delo z lokalno skupnostjo, obenem pa bodo tudi bolje usposobljeni za delo z osebami iz nepriviligiranih ciljnih skupin in njihovim vključevanjem v aktivnosti kluba. Usposabljanje bo organizirano preko osebnih seminarjev in preko e-učenja. Možnost e-učenja je bila uvedena v projekt z namenom razširiti geografski okvir projekta in vključiti v usposabljanje športne klube in trenerje iz različnih regij in držav.

1.2 Usklajenost z usmeritvami EU

Projekt temelji na izkušnjah in študijah šestih članic EU, to so Grčija, Italija, Malta, Ciper, Slovenija in Bolgarija.

Mednarodno sodelovanje je nujno in daje dodano vrednost rezultatom. Problematika, ki jo obravnava projekt zahteva transnacionalno sodelovanje, saj je obravnavana tematika prisotna v vseh partnerskih državah.

Izmenjava možnosti, izkušenj in strokovnega znanja med zainteresiranimi stranmi v sektorju je zelo pomembna, saj se lahko na ta način člani vsake posamezne države učijo na podlagi izkušenj druge članice in imajo korist iz izkušenj drug drugega. Prenos strokovnega znanja in izkušenj med partnerskimi državami je ključnega pomena pri izvedbi tega projekta. Evropsko partnerstvo dovoljuje



izmenjavo idej in izkušenj med partnerji in interesnimi skupinami. Skozi ta proces bodo lahko vsi partnerji prispevali k rešitvi problemov v posamezni državi ter povzemali rešitve in strokovna znanja dosežena v drugih, partnerskih državah. Rezultati projekta bodo imeli direkten vpliv v državah partnericah projekta, glede na to, da bo uporabljeno e-učenje, pa bodo rezultati in produkti projekta na voljo zainteresiranim uporabnikom v vsej EU.

2 Šport kot orodje socialne integracije

Poleg revščine, ki je jedro socialne izključenosti, so še drugi dejavniki, ki vplivajo na socialno izključenost različnih skupin, to so družbeni razred, spol, narodnost, invalidnost, lokacija (podeželje ali mesto)¹. Trenutno pa enega največjih izzivov predstavljata integracija in socialna vključenost beguncev in migrantov v Evropsko skupnost.

Znano je, da ima šport zmožnost in potencial združevati ljudi, narode in kulture in presegati socialne, kulturne in nacionalne meje. Medtem ko šport sam po sebi ne more rešiti vseh težav, ki so v povezavi z nepriviligiranimi skupinami, pa ima v povezavi z ostalimi ukrepi zmožnost prispevati k integraciji in socialni vključenosti različnih nepriviligiranih skupin.

Vključenost v sam šport z namenom izboljšanja športnih sposobnosti zahteva redno, dolgoročno sodelovanje in socialno interakcijo. Tako lahko športni klub ustvari še posebej ugodne pogoje za nadaljnje procese socialnega vključevanja. Športne aktivnosti pogosto potekajo tudi v okviru drugih družbenih dejavnosti, ki zagotavljajo dodatne možnosti za medkulturno interakcijo.

3 Uporabljena metodologija

Temelji za pripravo učnih gradiv vključujejo analitične raziskave glede na stanje problema, to je analiza potreb usposabljanja v partnerskih državah. Raziskava vključuje predstavitev v geografskem kontekstu in pregled situacije lokalnega športa, pobude in najboljše rešitve v zvezi s težavo. Področje raziskave vključuje

¹ (Komisija EU, 2016)



kvalitativno raziskavo z uporabo vodenih intervjujev za dve ciljni skupini, in sicer športne organizacije ter javne institucije, ki delujejo na področju športa in socialnih zadev.

Vsebina priročnika in učnega gradiva je določena s soglasjem vseh partnerjev, vsak izmed partnerjev pa je priskrbel del vsebine.

Učno gradivo je pripravljeno tako za uporabo na osebnih predavanjih kot za e-učenje. Posamezni moduli so oblikovani na enak način in vsebujejo:

1. Tematika in utemeljenost (znanstvenega) področja
 - vsebina in utemeljitev, zakaj je za kvaliteto usposabljanja in možnosti integracije socialnih skupin pomembno razširiti znanje iz predlaganega znanstvenega področja
2. Cilji modula
 - utemeljitev, kako bo razširjeno znanje doprineslo h kvalitetnejšemu usposabljanju in integraciji socialnih skupin
3. Opredelitev učnih rezultatov
 - razlaga pridobljenih kompetenc
 - spretnosti znanja
 - prenos teoretičnega znanja v prakso
4. Strukturiranje učne vsebine
 - ohranjanje interakcije med vsebino in drugim; utemeljitev, zakaj je razumevanje tematike pomembno
 - zagotavljanje natančnih razlag in jasnih temeljev znanja
 - navezovanje novih ugotovitev in znanj z že obstoječim znanjem
 - praktični primeri / študije primerov
 - zagotavljanje primerne ocenjevalnega materiala in orodij
5. Ovrednotenje učnih rezultatov
 - samoocenitveni test
 - teoretična in praktična predstavitev pridobljenega znanja
6. Pomoč in podpora slušateljem
 - navodila, kje najti dodatna in poglobljena znanja s tega področja
 - povezava na spletno izobraževanje
 - bibliografija



4 Primerjalno poročilo analize potreb usposabljanja

Julija 2016 so vsi partnerji (CESIE, Fopsim, EUROSUCCESS, Irodoros, Action Synergy, APGA, Footura) izvedli raziskavo z namenom zbrati informacije v zvezi z obstoječimi športnimi klubi in trenerji v posamezni lokalni skupnosti in njihovimi aktivnostmi na ravni lokalne skupnosti. Med izvajanjem raziskave so bili zbrani tudi podatki iz že obstoječih virov, vključno s spletnimi informacijami in digitalnimi publikacijami. V okviru raziskave so morali vsi partnerji opredeliti tri primere dobre prakse programov usposabljanj za športne klube in trenerje na temo spodbujanja socialne vključenosti otrok iz nepriviligiranih socialnih skupin na lokalni in nacionalni ravni.

V septembru 2016 so vsi partnerji izvedli terensko raziskavo z uporabo posvetovalnih skupin po metodi ABCD (Asset Based Community Development), spodbujajoč in vzpostavljajoč sodelovanje deležnikov lokalne skupnosti. Vsak izmed partnerjev se je osredotočil na dve ciljni skupini:

- prva je bila sestavljena iz strokovnjakov, kot so trenerji in predstavniki klubov s področja športa



- drugo pa so sestavljali predstavniki institucij lokalne skupnosti in drugih deležnikov (starši, udeleženci športnih programov, ipd.).

Glavni namen analize potreb usposabljanja je bil raziskati, kakšno vlogo bi lahko imeli trenerji in športni klubi pri spodbujanju socialne vključenosti ter ključne spretnosti in znanja, ki jih pri tem potrebujejo.

Glavna ugotovitev raziskovalne faze je interes vseh vključenih ciljnih skupin, in sicer trenerjev, športnih klubov, lokalne skupnosti (starši, uporabniki in mladi) za pripravo učnega gradiva za usposabljanja na temo socialnega vključevanja otrok iz neprivilegiranih socialnih skupin. Samo nekaj izmed v raziskavi opisanih programov usposabljanj vključuje tematiko spodbujanja socialnega vključevanja. Kljub številnim pobudam na lokalni ravni zvezi s športom so le-te nepovezane in se običajno ne nanašajo neposredno na otroke. Kljub temu so pobude v povezavi s športom, ki izhajajo iz lokalne ravni, bistvenega pomena na učinke programov socialnega vključevanja. Pomembne interesne skupine, kot so lokalne oblasti in šole, morajo prepoznati pomembnost trenerjev in športnih klubov v tem procesu, jih podpirati in spodbujati sodelovanje med lokalnimi skupnostmi in športnimi klubi za izboljšanje problematike socialne vključenosti neprivilegiranih otrok. Glede na rezultate, nogomet dandanes predstavlja najmočnejše sredstvo mobilizacije in socialne vključenosti za otroke. Omogoča povezovanje mladih ljudi iz različnih držav in socialnih skupin.

Glede na terensko raziskavo, so trenerji in predstavniki športnih klubov, ki so sodelovali v raziskavi, izrazili potrebo po pridobitvi in izboljšanju teoretičnega in praktičnega znanja na temo socialnega vključevanja otrok, ki prihajajo iz neprivilegiranih socialnih skupin, saj se jim zdi, da imajo pomemben vpliv na osebni razvoj otrok v lokalni skupnosti.

Glavna ugotovitev je ta, da ni specifičnih tečajev usposabljanja za predstavnike športnih klubov in trenerjev, ki bi se nanašali na temo socialnega vključevanja otrok, zato je projekt ATHLISI lahko zelo inovativen in uporaben. Dejansko je glavni cilj projekta spodbujanje socialnega vključevanja otrok iz neprivilegiranih socialnih skupin s povečanjem njihovega sodelovanja in vključenosti v programe športnih aktivnosti v okviru aktivnosti športnih klubov (neodvisno od športa, ki ga trenirajo). Vključenost lokalnih športnih klubov je zelo pomemben dejavnik za



dosego teh ciljev, ki v nasprotju z organiziranjem občasnih športnih dogodkov, saj zagotavljajo trajnost in dolgoročni vpliv projektnih aktivnosti.

Za lokalne skupnosti je šport eno glavnih sredstev socialnega vključevanja socialno nepriviligiranih otrok. Kljub temu, da je tukaj kar nekaj pobud, ki vključujejo otroke iz nepriviligiranih socialnih skupin, je potrebno trenerje bolje usposobiti z vidika psiholoških vplivov problematike na otroke.

Projekt ATHLISI predlaga pristop, ki bo hkrati omogočil strokovnjakom s področja športa učinkovitejše reševanje problematike vključevanja in integracije otrok nepriviligiranih socialnih skupin skozi vključevanje v športne aktivnosti, ter mladim iz različnih okolij nudil podporo pri oblikovanju občutka pripadnosti in sodelovanja, ki je pomemben dejavnik integracije imigrantov in drugih socialnih skupin.



ATHLISI



UČNA VSEBINA





I. RAZVOJNA PSIHOLOGIJA





**Avtor(ji),
institucija(e):**

NPDD "IRODOROS", Grčija

irodorosmeg@gmail.com

**Tematika in
utemeljenost
področja**

Integracija otrok iz nepriviligiranih skupin (etnična, kulturna, religiozne manjšine, ekonomsko nepriviligirane skupine) v športne klube zahteva s strani trenerjev dobro znanje načel razvojne psihologije, če želimo doseči zastavljen cilj, in to je postopna socialna integracija v družbo.

Razvojna psihologija se nanaša na različne stopnje in metode kognitivnega razvoja. Večina psihološkega razvoja poteka v otroštvu. Ena izmed glavnih teorij v razvojni psihologiji je teorija navezanosti, ki je osredotočena na pomembnost, odprtost in iskrenost človeških odnosov, z namenom ustvarjanja zdravega psihološkega razvoja.

Čeprav je razvojna psihologija pogosto povezana s psihološkim razvojem otroka, se je razširila tudi na psihološki razvoj mladostnikov in na psihologijo odraslih.

Učni cilji:

Predstaviti pomembnost sodelovanja, spoštovanja in poštenosti (fair play).

Trenerjem in športnim klubom posredovati potrebna znanja, kot so:

- razumevanje športnikove identitete,
- razumevanje povezave med treniranjem in poučevanjem,
- razvijanje filozofije funkcionalnosti in prilagodljivosti,
- spodbujanje družbenega vključevanja in integracije skozi šport,
- spodbujanje vloge športa pri premagovanju socialnih razlik in omejitev



Pridobljene kompetence

S pridobljenim znanjem bodo trenerji in predstavniki kluba usposobljeni:

- uporabljati pridobljeno znanje in poznavanje področij športnega treniranja, psihologije in pedagogike, spodbujanja in motiviranja udeležencev,
- izvajati program športne vadbe in treniranja kot sredstvo integracije neprivilegiranih otrok iz različnih socialnih in kulturnih ozadij.

Učne metode

- osebno,
- ciljno usmerjeno skupinsko delo, razprava (Sokratova metoda),
- prikaz in predstavitev s strani inštruktorjev,
- izobraževalni material (tiskovine, ipd),
- spletne strani,
- predavanja,
- uporaba diapozitivov.

Ocenjevanje udeležencev

- samoocenitveni test,
- večkratna izbira,
- ocenitev slušateljevega pridobljenega znanja in konceptov,
- praktična demonstracija,
- zmožnost prepoznavanja problemov in podajanja potencialnih rešitev slušateljev (športnih trenerjev) skozi študijo primera ali dobre prakse,
- študija primera ("Kallipateira").



1 Uvod v psihologijo

Psihologija je znanstvena in aplikativna veda, ki obsega preučevanje osebnosti, vedenja, mentalnih procesov ter podzavestne nevrološke temelje vedenja.

Vedenje ljudi v družbi, šoli ali v športnem klubu je v veliki meri odvisno od našega duševnega stanja, sistema vrednot, predsodkov in stereotipov, ki jih je vsak posameznik razvil tekom svojega življenja.

Psihologija se razlikuje od drugih družbenih ved – antropologije, ekonomije, politične znanosti in sociologije – v tem, da psihologija išče razlago mentalnih procesov in vedenja posameznikov.

Za športne trenerje in učitelje športne vzgoje, ki delujejo na področju integracije otrok iz nepriviligiranih socialnih skupin, ki so imeli izkušnje z diskriminacijo zaradi rase, vere, nacionalnega ali socialnega porekla,« barve» itd., je pomembno, da imajo osnovna znanja psihologije, da lahko na eni strani presegajo predsodke, ki vodijo do rasističnega vedenja in na drugi strani gojijo vrednote ter vplivajo na razvoj moralnih vrednot otrok.

2 Razvojna psihologija

Razvojna psihologija je znanstvena veda, katere cilj je razložiti, kako se otroci, mladostniki in odrasli spreminjajo skozi čas, študija le-tega pa zajema psihološki, čustveni, kognitivni in socialni razvoj, ki poteka skozi vse življenje. Znatno delež teorij znotraj te discipline ima poudarek na razvoju skozi otroštvo, saj je to obdobje v življenju posameznika, v katerem se dogaja največ sprememb. Trije cilji razvojne psihologije so opisati, razložiti in optimizirati razvoj².

Razvojna psihologija športa je izraz za področje proučevanja, ki je usmerjeno na raziskovanje zorenja in določanje vloge športnega udejstvovanja pri razvijanju psiholoških, socialnih in fizičnih sposobnosti. Razvojna psihologija vpliva na učenje

² (Baltes, Reese, & Lipsitt, 1980)



športa in športno uspešnost v povezavi z izboljšavami in dejavniki kot sta spomin in perspektivno sprejemanje.

Učinkovito, strukturirano trenersko delo z otroki in mladostniki lahko učinkovito uporablja te razvojne procese.

Šport je eden najbolj učinkovitih sredstev socialne integracije in bi moral biti deležen večje podpore in spodbude s strani Evropske Unije, na primer z oblikovanjem posebnih športnih in prostočasnih aktivnosti na Evropski, nacionalni in lokalni ravni.

Bela knjiga o športu, ki je prva celovita pobuda EU o športu, določa stališča Komisije glede evropskega športa s treh vidikov: družbene vloge, ekonomskih učinkov in upravljanja.

Potrebno je upoštevati vlogo in potencialne športa pri spodbujanju povezovanja in socialne kohezije, kjer ima šport posebno vlogo v družbi, kot sredstvo socialne vključenosti in integracije, kjer je šport pomemben za spodbujanje medkulturnega dialoga in pomembno prispeva k razvoju in spodbujanju pomembnih družbenih, kulturnih in izobraževalnih vrednot, kot so poštenost, toleranca in medsebojno spoštovanje, solidarnost, spoštovanje pravil, timski duh in samodisciplina; in kjer igra šport pomembno vlogo v evropski družbi v smislu zdravja, izobrazbe, socialne vključenosti in kulturnih vrednot.

Še posebej je potrebno poudariti pomembno vlogo trenerjev in športnih klubov v boju proti rasizmu in diskriminaciji, z ohranjanjem področja športa v domeni strokovnjakov in poklicnih športnikov in z uvajanjem strožjih pravil, kjer so vse oblike diskriminacije prepovedane.

Še posebej v otroštvu, in naprej v puberteti, naj bi trener nadaljeval z vzporednim učenjem motoričnih sposobnosti in privzganjem vrednot z namenom preprečiti družbene stereotipe, ki vodijo v diskriminacijo. Vrednote, kot so spoštovanje samega sebe in drugih, samospoštovanje, sposobnost samoobvladovanja, ciljna usmerjenost in vodenje, pomagajo otrokom in mladostnikom razumeti, da imamo vsi ljudje enake pravice in bi se morali primerno obnašati do soljudi, lahko pozitivno



vplivajo na vidike osebnega razvoja pri otrocih in mladostnikih. Dokazi kažejo, da je kvaliteta treniranja ključni dejavnik za povečanje pozitivnih učinkov³.

Priznan otroški psiholog Jean Piaget pravi, da se najpomembnejša faza razvoja samozavesti pojavi med 6 in 11 letom starosti. To je tudi najbolj primeren čas, da se otroci seznanijo s športom.

Če imajo otroci veliko možnosti za uspeh v športu, se bodo pogosteje videli kot "zmagovalci" kot pa "poraženci". Odrasli bodo v bolj prilagojene, samozavestnejše ljudi in bodo bolj sposobni za soočanje s stresnimi situacijami in novimi izzivi.



Šport daje otrokom in mladostnikom možnosti za preizkušanja novih znanj in spretnosti ter ocenitev svojih zmožnosti. Športni klubi in trenerji imajo izjemne možnosti in priložnosti, da jim dajo občutek dobrega počutja in lahko vedno pri vsakem otroku najdejo nekaj, kar počne dobro, četudi je to samo sledenje navodilom, in za kar ga lahko pohvalijo.

Ameriška Akademija pediatrov priporoča opazovanje naslednjih znakov za prepoznavanje otrokove nizke samozavesti. Nizka samozavest je lahko razlog, kadar otrok:

- se izogiba nalogi ali izzivu brez da bi sploh poizkusil, ali pa odneha že ob prvem znaku frustracije
- goljufa ali laže, da bi preprečil izgubiti igro oz. prikril, da mu gre slabo
- kaže znake nazadovanja, se obnaša kot otrok oz. zelo neumno. Ti načini obnašanja izvajajo draženje s strani ostalih otrok in njihove žalitve
- postane nadzorovalen, oblasten in neprilagodljiv z namenom prikriti občutek neenakovrednosti, frustracije ali nemoči
- išče izgovore ("Učitelj je neumen.") ali pa zmanjšuje pomembnost tekme ("V resnici sploh ne maram te igre."), uporablja racionalizacijo, da zvali krivdo na druge ali na zunanje dejavnike

³ GAO, 2012



- ko mu upadejo šolske ocene, se umakne iz družbe, izgubi ali pa ima manj stika s prijatelji
- spreminjanje razpoloženja, kot so žalost, jok, izbruhi jeze, frustracije, tišina
- daje samokritične komentarje, kot so, "Nikoli ne naredim ničesar prav.", "Nihče me ne mara.", "Grd sem.", "Vsega sem jaz kriv.", "Vsi so pametnejši od mene."
- ima težave s sprejemanjem pohvale ali kritike
- postane pretirano občutljiv ali zaskrbljen glede mnenja drugih
- zdi se močno pod vplivom drugih, prevzema navade in obnašanja kot so prezir za šolo, manjkanje od pouka, nespoštljivo obnašanje, kraja po trgovinah, eksperimentiranje s cigareti, alkoholom ali drogami

(Povzeto po American Academy of Pediatrics Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12)

Psihologija športa kot znanost, ki spodbuja spremembe obnašanja, bi morala v okviru športa ukrepati ne samo z izogibanjem škodljivim in slabim praksam, ampak tudi spodbujati pošteno igro in toleranco.

Omeniti je potrebno študijo, ki je zasnovana na Hartersovem profilu samodojemanja za otroke in Hartersovem profilu samodojemanja za mladostnike (SPPA) (namenjen za merjenje več dimenzij samopodobe v fazi razvoja mladostnika), katere namen je bil določiti, ali lahko program, ki združuje vadbo gibalnih aktivnosti in psiholoških spretnosti, poveča zadovoljstvo v življenju posameznika, njegovo srečo, dojemanje nadzora in samopodobo. Raziskava na skupini bivših članov tolpe Mehiških sirot, ki je temeljila na gibalnih igrah in psiholoških sposobnosti, je pokazala znatno povečanje zadovoljstva z življenjem, povečanjem lastne vrednosti in samospoštovanja. Sreča, življenjsko zadovoljstvo in samopodoba so se bistveno izboljšali glede na stanje pred programom. Ne samo, da se je splošna samopodoba občutno povečala, ampak se je izboljšal tudi fizični izgled, medsebojno prijateljstvo, vedenjsko ravnanje, šolski uspeh, športne spretnosti in celostna družbena samopodoba.

Podatki v poročilu iz leta 2006, ki je bilo objavljeno v "Adolescence", dokazujejo, da je sodelovanje v športu izboljšalo tako čustveno kot tudi vedenjsko dobro počutje pri mladostnikih. Izboljšano dobro počutje lahko vodi do višjega



samospoštovanja in samozavesti, kar se odraža v boljši splošni učinkovitosti. Poleg tega je manj verjetnosti, da bi se vključili v tvegane in destruktivne vedenjske vzorce.

3 Psihološke koristi športa za otroke in mladostnike

1. NAUČITI SE SPREJETI PORAZ

Nešportno vedenje je neprijetno. Nihče ne mara, če nekdo ne zna prenesti poraza.

Seveda ni nobene škode, če smo tekmovalni in izražamo frustracije na neagresiven način.



2. KONTROLIRANJE ČUSTEV



Ko otroci odrastejo, pričakujemo, da se bodo naučili kontrolirati svoja čustva.

Dober trener razume, da se negativni čustveni stres odraža pri nastopu. Kakorkoli, ko je kontrola čustev osvojena, bo otrok bolje pripravljen za spopadanje z vrsto drugih življenjskih izzivov.

3. SAMOPODOBA

Veliko študij namiguje, da šport in druge gibalne aktivnosti prispevajo k razvoju samopodobe otrok in mladostnikov.

Trepljanje po hrbtu, "petka" prijatelja ali pa rokovanje z nasprotnikom po koncu tekme, vse to prispeva k oblikovanju značaja.

Odnosi, kjer se trenerji in sotekmovalci podpirajo med seboj in spodbuda s strani staršev, lahko zelo pozitivno vplivajo na otrokovo samopodobo.



Mladostnik z dobro samopodobo bo imel samozavest za preizkušanje novih stvari in spoznavanje novih prijateljev. Če želimo razvijati samozavest in samopodobo pri

.... in samo
samozavest



mladih, je ključnega pomena trenerjevo nenehno spodbujanje in dajanje pohval.

4. POTRPEŽLJIVOST

Vaja dela mojstra in to je pot do potrpljenja.

Seveda ne smemo spodbujati otrok k popolnosti, ampak mora biti naše sporočilo, da "če želiš biti še boljši v nečem, bo to zahtevalo svoj čas".

5. PREDANOST

Podobno kot potrpljenje, sta tudi predanost treniranju in odločnost tisti, ki sta potrebni za šport in sta prenosljivi tudi na druge vidike življenja. Ni naključje, da so tisti, ki sodelujejo v športu, povezani z boljšim študijskim dosežkom v šoli.



6. SKUPNO DELO



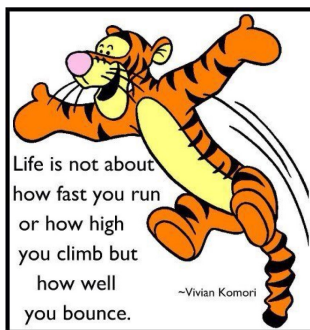
Organizirani športi zahtevajo od otrok in mladostnikov skupno delo, če želijo doseči zastavljen cilj. "V skupini ni posameznikov." Skozi ta proces razvijejo družbene in vodstvene sposobnosti in se naučijo pomena timskega dela.

7. NESEBIČNOST

Pri športu morajo otroci in mladostniki razmišljati kaj je najboljšo za skupino in ne za njih same. To lahko pogosto vidimo pri košarki. Igralci imajo možnost podati soigralcu, ampak se raje odločijo iti sami na "koš". Ego posameznika ni dobra za timsko moralo in predstavo.



8. ODPORNOST



Študija je pokazala, da so otroci in mladostniki, ki so močno vključeni v šport, bolj psihično trdni.

To ni nič presenetljivega, saj je bistvo športa »pobratiti se po porazu« ter učenje iz napak.



3.1 Vloga trenerja

Trenerji so sredstvo za zagotavljanje kakovosti športnega programa. Le-ti bi morali preseči tehnične vidike športa in se soočiti s pedagoškimi temami, ki so pomembne za vsakodnevno in integrativno delo z otroki. Poudarek bi moral biti na kvalifikaciji področij, kot so medkulturno izobraževanje, spopadanje z rasizmom, obvladovanje konfliktov, timsko usposabljanje, kako pristopiti k staršem itd.

Z večanjem družbenih razlik med otroki in mladostniki, se trenerji soočajo z izzivom, kako učinkovito in etično delati s športniki, ki prihajajo iz drugačnih okolij kot je njihovo. Zato bi bilo potrebno, da bi trenerji sprejeli določene smernice za dobro prakso, ki bi jim bile v podporo pri njihovem družbenem in etično



odgovornem delu z otroki in mladimi. Trenerji, ki se niso sposobni prilagoditi spremembam populacijskih trendov, bodo kaj hitro ugotovili, da lahko njihova miselnost glede rase, etnične pripadnosti, spola, spolne usmerjenosti, vere in (ne)omejitve nehote vzbuja konflikte pri njihovih odnosih s športniki⁴.

Športni trenerji bi morali prepoznati in se zavedati, kako njihov način komunikacije z otroki na podlagi njihove rasne/etnične pripadnosti, spola, omejitev in verske prakse, negativno ali pozitivno vpliva na procese treniranja. Prav tako bi se morali pri komunikaciji s svojimi športniki izogibati kulturno brezčutnim besedam (rasne in spolne žalitve). In končno, morali bi biti sposobni iskati izobraževalne, posvetovalne in trenažne izkušnje in znanja z namenom, da obogatijo svojo razumevanje in učinkovitost pri delu s populacijo iz različnih kultur.

3.2 Kvalitete in sposobnosti »vključujočega« trenerja

Uspeh športnega programa je v prvi vrsti odvisen od vodstvenih kvalitet vodje programa. Trener je oseba, ki določa kakšne izkušnje bodo otroci in mladostniki imeli pri športu. S sprejemanjem etosa dvojnega ciljnega pristopa in njegovih treh ključnih načel, boste sposobni PCS metodo usposabljanja prenesti tudi v prakso.

Pomembne psihološke sposobnosti so postavljanje ciljev, koncentracija, samozavest in sposobnost izvajanja.

1. POTRPEŽLJIVOST

Ob spoznanju, da nekateri otroci potrebujejo več časa za napredovanje kot drugi, je pomembno pokazati zaupanje v njihove sposobnosti za učenje.

2. SPOŠTOVANJE IN SPODBUJANJE

Priznavanje razlik in ravnanje z vsemi otroki in mladostniki kot individuumi.

- Pozdravite vsakega otroka posebej, ko pride k uri.
- Naj se v okolju počutijo dobro.
- Izognite se izločitvenim igram in drugim aktivnostim, ki lahko dodajo nepotreben pritisk.

⁴ Coakley, 2009



- Ustvarite situacije, kjer je veliko uspehov. Spodbuda jim veliko pomeni.
- Kontrolirajte vedenje.
- Učenje uspešnega tekmovanja in kontroliranje pritiskov.

3. PRILAGODLJIVOST

Potrebno je imeti fleksibilen pristop k treniranju in komunikaciji, ki prepoznava individualne razlike in ponuja aktivnosti, ki ustrezajo stopnji razvoja vadečih. Pri treniranju se opremite z najbolj učinkovitimi metodami in vajami. Uspeh trenerja je lahko merjen s tem, če se otroci radi vračajo k vašim uram.

4. ORGANIZACIJA

Prepoznavanje pomembnosti priprave in planiranja ter vloženega truda, ne glede na rezultate. Poskrbite, da se udeleženci zabavajo.

5. VARNA VADBA

Poskrbite, da je vsaka ura, ne glede na to ali je skupinska ali individualna, izpeljana z skrbjo za varnost otrok.

6. ZNANJE

Znanje treniranja naj bo pravilno uporabljeno in z mislijo na to, kako ga prilagoditi, da se poveča potencial vsakega otroka ali mladostnika. Dajte jim odgovornosti. Vključite jih k sprejemanju odločitev in dajte vsakemu od njih možnost "biti vodja". Navdihnite mlade, da bodo le najboljši kot so lahko tako v športu kot tudi v življenju.

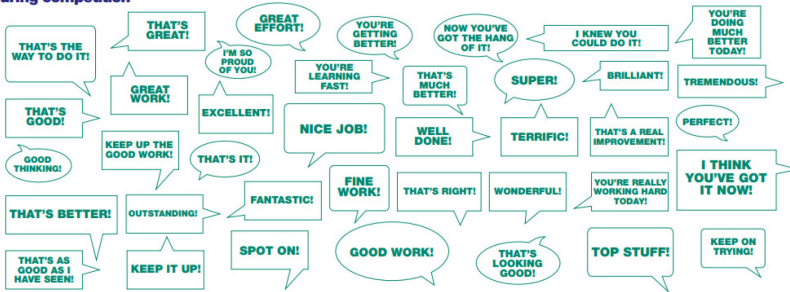
7. VZOR

Trenerji so morda najpomembnejši. Način, kako se obnašate v prisotnosti svojih športnikov, jim predstavlja primer in vzor – kako naj se obnašajo pred drugimi otroki. Morda je to ena izmed najpomembnejših vlog trenerja. Spoznanje, da lahko pozitivna športna izkušnja pomaga pri razvoju otrokove samozavesti in samopodobe.



50 ways to say 'well done!'

During competition



After competition



3 nasveti kako izboljšati svojo samozavest - TED-Ed

Let's Begin...

When faced with a big challenge where potential failure seems to lurk at every corner, you've probably heard the advice get more of it? Here are three easy tips to boost your confidence.



https://www.youtube.com/watch?v=I_NYrWqUR4o

Be Confident | Short Moral Stories For Kids | English - YouTube



https://www.youtube.com/watch?v=EsNRVm3YR_I
26 Απρ 2016 - Μεταφορώθηκε από Quixot Kids - Story

Failure is just a part of life. It is not the end. Watch this short story to learn this beautiful value of life. Subscribe ...

Be Confident | Short Moral Stories For Kids | English

https://www.youtube.com/watch?v=EsNRVm3YR_I



4 Gibalno aktivne igre

Z vidika ukrepov, ki lahko spodbujajo samoregulacijo, lahko gibalno aktivne igre pomagajo pri razvoju spretnosti reševanja problemov in odločanja pod pritiskom, izkazalo pa se je tudi, da so boljše od socialnih iger v smislu krepitve odnosa in dejanj v zvezi s sodelovanjem in zaupanjem. Igre nasprotnikom dovoljujejo razvoj gibalnih in intelektualnih sposobnosti, kar okrepi samozavest, samozavedanje in užitek⁵. Upoštevanje psihičnih sposobnosti pri vadbi je prav tako dobrodošlo, saj se le-te povezujejo s psihičnim dobrim počutjem. Razvijanje sposobnosti, kot sta postavljanje ciljev in samozavest, lahko posamezniku pomaga pri vzpostavitvi občutka obvladovanja. Obvladovanje je sposobnost upravljati in kontrolirati življenjske situacije, ki pomembno vplivajo na posameznika⁶. Raziskava med mehiškimi najstniškimi sirotami, katere namen je bil ugotoviti, ali lahko program treninga, ki združuje gibalno aktivne igre in psihične sposobnosti, pripomore k življenjskemu zadovoljstvu, sreči, dojetanju nadzora, samopodobi, je pokazala, da je program, ki je temeljil na gibalno aktivnih igrah in psihičnih sposobnostih, znatno povečal njihovo življenjsko zadovoljstvo in lastno podobo.

Druga raziskava je pokazala, da imajo aktivne igre, večina je bila zasnovanih z namenom razvoja komunikacije, zaupanja, timskega dela in sposobnosti reševanja problemov, v povezavi z krepitvijo umskih sposobnosti z uporabo domišljije, »pogovora s samim sabo« in postavljanjem ciljev (ključni elementi pri programih športne psihologije) z namenom izboljšanja samozavesti, izjemen pozitiven učinek in izboljšave pri dojetanju in krepitvi sreče, življenjskega zadovoljstva in samopodobe, vedenjskega ravnanja, športnih znanj in spretnosti, družbene sprejemljivosti in globalnega zavedanja.

⁵ Light R, Fawns R. *Knowing the game: Integrating speech and action in games teaching through TGfU. Quest. 2003; 55: 161-176*.

⁶ Petlichkoff LM. Self-regulation skills for children and adolescents. In: Weiss MR, editor. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 269-288). Morgantown, WV: Fitness Information Technology; 2004.



4.1 Premagaj uro

Sodelovanje v skupini za izpolnitev določene naloge, je pomembno za izboljšanje samozavesti, saj se le na ta način otrok nauči, da so pomembni in da lahko s svojim znanjem prispevajo k uspehu skupine. Za to igro potrebujemo stol za vsakega otroka in štoparico. Stoli so postavljeni v krogu in vsi otroci se usedejo. Zakličite vrsto formacije, kot na primer kino, in otroci morajo s skupnimi močmi prestaviti stole v dogovorjeno formacijo. Otroci ne smejo povzročati hrupa med doseganjem njihovega cilja. Ko je formacija gotova, se zabeleži čas, otrokom pa se zakliče nova vrsta formacije, s ciljem izboljšati prejšnji čas. Ta igra gradi samozavest z učenjem otrok, kako sodelovati in daje vsakemu otroku posebej vedeti, da je njihov prispevek pomemben in dragocen.

4.2 Igra preigravanja

Trener s stožci označi prostor in določi igrišče glede na število otrok, ki bodo sodelovali pri aktivnosti. Vsak izmed otrok ima eno žogo, nato pa jim trener poda navodila, da naj se premaknejo v določeno območje s pomočjo preigravanja, ne da bi pri tem izgubili nadzor nad žogo, prav tako pa ne smejo trčiti med seboj. Ena izmed možnosti je tudi ta, da se otroke razdeli v skupine po dva ali tri glede na njihovo starost. Skozi to vajo se otroci poleg preigravanja učijo odgovornosti ne izgubiti žogo (razvijanje posameznikove odgovornosti) obenem pa tudi paziti na varnost drugih otrok med samo vadbo (socialna odgovornost).

4.3 Nogomet s tremi žogami

Potrebujete tri žoge različnih barv in dva gola.

Kako:

- Postavite nogometno igrišče z goloma na vsakem koncu.
- Razdelite otroke v dve skupini.
- Ena žoga predstavlja fante, druga deklice, tretja pa je za oba spola. Vsakemu igralcu jasno povejte, katera žoga je za katero skupino.
- Če se igralec namerno dotakne napačne žoge, ga postavite iz igre za 2 minuti.
- Ni nujno, da se igra nanaša na nogomet lahko se tudi na druge igre.



To je zabavna timska igra za otroke in mladostnike, ki jih bo vključila kolikor je le mogoče. S temi igrami skupinskega sodelovanja je veliko večja verjetnost skupnega preživljanja časa.

4.4 Streljanje jajc

Potrebujete papir in jajca.

Kako:

- Skupino razdelite v dve ali več ekip.
- Vsaki skupini dajte papir, lepilni trak in eno jajce. Povejte jim, da morajo zgraditi raketo, ki jo bodo vrgli v zrak ali pa spustili iz višine. Raketa mora zaščititi jajce, da se ne zdrobi.
- Ko otroci zgradijo rakete, dajte jajca v njih.
- Vrzite ali spustite vse rakete z enake višine.
- Jajce, ki je v najboljšem stanju, zmaga.
- Če nobeno izmed jajc ne počí, jih vrzite ponovno in določite zmagovalca.



Igra spodbuja otroke, da so čim boljši. Igralci bodo razmišljali in iskali različne rešitve, če prva ne bo uspešna.

4.5 Sedeča košarkarska žoga

Igre skupnega sodelovanja v povezavi s košarkarsko žogo in košarko so zabaven način interakcije drug z drugim.

Potrebujemo:

Stol za vsakega udeleženca, žogo za košarko

Kako:

- Igra se igra v več krogih.
- Tekmovalce razdelite v dve ekipi.
- Na začetku prvega kroga imajo tekmovalci samo malo časa, da postavijo njihove stole na pravo mesto. Ko postavijo stol, ne smejo spreminjati svojega mesta.





- Nato morajo sotekmovalci podati žogo drug drugemu, ne da bi jo prestregli nasprotniki.
- Po podaji mora igralec vreči žogo na koš.
- Ekipa, ki ima največ košev, zmaga.

5 Zaključek

V preteklih raziskavah se je izkazalo, da so ples in tradicionalne igre učinkovit način za premagovanje začetnih ovir in omejitev pri interakciji⁷.

Grčija si prizadeva uporabiti šport kot sredstvo za prevzgojitev olimpijskih vrednot pri mladi generaciji ter jim privzgojiti kulturo miru.

Izobraževalni program »Spoštujmo različnost« si je skupaj z olimpijci in njihovimi izkušnjami sodelovanja na Olimpijskih igrah, v letu 2014 prizadeval za izobraževanje študentov s pomočjo zgodovine in idealov olimpijskega premirja glede spoštovanja drugačnosti in reševanje s tem povezanih težav.

Kallipateira – Program družbene neenakosti in družbene izključenosti prispeva k temu, da so študentje bolj osveščeni glede družbene neenakosti in družbene izključenosti. Študentje skozi igre (igranje vlog, igre izključitve, igre moči) izkušajo, kako različne vloge vodijo k neenakosti, razmišljajo o načinu sprejemanja različnih sposobnosti njihovih sošolcev, predvsem v skupinskih športih in razumejo, da je pri vsakem tekmovanju pomembno spoštovanje pravil in spoštovanje svojih nasprotnikov.

⁷Keim 2003:155



6 Viri

1. <https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php/PN1524>
2. http://old.psych.uoa.gr/~roussosp//gr/psyoo_Lecture2.pdf
3. <https://www.psychologynow.gr/psychology/branches-of-psychology.html>
4. <http://users.sch.gr/adanis/index.php/kallipatira>
5. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1510-FRA-CASE-LAW-HANDBOOK_EL.pdf
6. <http://www.2search.gr/psychology/view.asp?article=1&catid=6&nav=0>
7. http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_el.pdf
8. https://europa.eu/european-union/topics/sport_el
9. www.psychology-athens.com
10. Light R, Fawns R. Knowing the game: Integrating speech and action in games teaching through TGfU. *Quest*. 2003; 55: 161-176.
11. Petlichkoff LM. Self-regulation skills for children and adolescents. In: Weiss MR, editor. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 269-288). Morgantown, WV: Fitness Information Technology; 2004.
12. Hanrahan S and de Lourdes Francke-Ramm M, Improving life satisfaction, self-concept, and happiness of former gang members using games and psychological skills training, *Journal of Sport for Development*, Volume 3, Issue 4 (2015)





II. PEDAGOŠKE IN MOTIVACIJSKE SMERNICE ZA VKLJUČUJOČ ŠPORT

Kako lahko športni klubi spodbujajo vključevanje otrok iz različnih socialnih skupin skozi vključenost in aktivno sodelovanje pri njihovih programih in aktivnostih, in kako se spopadati z naraščajočim problemom razslojevanja v družbi, neenakimi možnostmi, naraščajočo neenakostjo, povečanim kriminalom, socialnimi nemiri, povečanim tveganjem za zdravje, ipd.





**Avtor(ji),
ustanova(e):**

Združenje FOOTURA, Bolgarija

footura@dir.bg

**Tematika in
utemeljenost
področja**

Pravilna pedagogika – dosledno upoštevajoča starostno obdobje, spol, osebnostne značilnosti in pravilno motivacijo za poučevanje in učenje, je glavni ključ do uspešne integracije, pridobivanje novega znanja in metod, gradnje zaupanja, medsebojnega podpiranja in timskega dela za doseganje uspeha (med mladimi z udeležbo v športnih klubih). Motivacija je osnovno sredstvo za doseganje mnogih drugih načel uspešnega dela v športnem klubu in v družbi, saj pogosto preraste osebne ambicije in nasprotja v skupini ali klubu in pa tudi cilje in zahteve skupnosti. Vemo, da je postavljanje jasnih in natančnih ciljev, pogosto razdeljenih v manjše pod-cilje, glavna psihološka, izobraževalna in motivacijska rešitev za uspešno izvajanje notranjega timskega dela. Sposobnost motiviranja – kar vključuje nekatere osnovne pedagoške pristope, kot so: pozitivna manipulacija, upravljanje družbenih, pripravljanih procesov in procesov usposabljanja, osebni vzor, vodenje posameznika in predvsem skupni cilji, je ključno sredstvo za trenerja pri delu z otroki in mladostniki. Zaradi različnih socialnih problemov v družbi, ki v veliki meri vplivajo na mlade, mladi potrebujejo vodjo, nesporno avtoriteto in vsaj en velik cilj, kateremu sledijo – vse to lahko najdejo v športnem klubu.

Učni cilji:

Podpora pri usposabljanju trenerjev na področju pedagogike, motivacije in doseganju učinkovitega opravljanja skupnih ciljev. V večini primerov prav trenerji predstavljajo klub pred otroci in družbo, zato se mora njihovo delo in motivacija odražati pozitivno pri timskem in v individualnem delu v športu ter v osebnem razvoju mladega športnika.

**Pridobljene
kompetence**

Trenerji, predstavniki klubov in športni trenerji bodo usposobljeni:

- pokazati osebni odnos, prizadevanje in čas do zastavljenega cilja – vzornik



- predstaviti znanje, sposobnosti, razumevanje osnovnih pedagoških in motivacijskih načel ter metodologije, in njihovo uporabo za posebne potrebe otrok iz nepriviligiranih skupin iz različnih družbenih in kulturnih okolij
- oblikovati pozitiven odnos in vzdušje enakosti v skupini. Spodbujati socialno vključenost, medkulturno komunikacijo, kulturo gibanja in zdravega življenjskega sloga, ...
- dodati znanje in kritično razumevanje na področju otroške psihologije in pedagogike v povezavi z motivacijo ter upravljanjem športnih aktivnosti in družbenih razsežnosti.

Učne metode

- osebno,
- individualno delo,
- splet,
- neformalne izobraževalne aktivnosti.

Ocenjevanje udeležencev

- test samoocenjevanja,
- teoretična in praktična predstavitev.



1 Uvod

1.1 Opis

Namen tega učnega materiala je podati kratek pregled razvoja in bodoče perspektive na področju športne pedagogike in športne motivacije kot del športne znanosti. Dandanes se zdi, da športna pedagogika ni potrjena s strani športnega sistema. Razvoj športne znanosti kot celote napreduje, in vprašanje je, če bi športna pedagogika lahko bila integracijska točka v tej raznoliki športni znanosti in bi tako določala znanstveno mesto tej disciplini.

Učitelj, ki se trudi poučevati brez da bi navdušil učence z željo po učenju, kuje hladno železo

Horace Mann

Gibalna vadba, ali šport za vse (Eichberg, 2010), se je izvajala že od začetka civilizacije pa vse do danes z namenom užitka, lepote, čustev in drugega. To so aktivnosti, ki spodbujajo vrednote kot so morala, ambicioznost, etika, čast, tekmovanje pod enakimi pogoji, obenem pa razvijajo tudi motivacijo in željo po izboljšanju samega sebe in predstavljajo popolno sredstvo za neformalno učenje in pedagogiko. Vse te vrednote in načela so bistvo večine športov in športnih iger.

Model samouresničitve, tako kot tudi bolj splošen koncept "antropologija duhovnega napredka", kot del psihologije človeka (Wojciech et al., 2012), je del koncepta razvoja športne kulture v povezavi s sistemom družbenega reda in glavna motivacija za njegove udeležence.

Šport je družbeni fenomen in vse športne organizacije se trudijo za boljšo vizijo športa na splošno, ter posameznega produkta. Za pravilen razvoj športnih klubov v sodobnem času in skozi prizmo družbenih zahtev, mora vsak klub delovati na številnih ravneh – športni razvoj – ŠPORTNI REZULTATI, administracija in razvoj lastnih virov in strokovnjakov – ZMOŽNOSTI, horizontalno (aktivno povezovanje z drugimi klubi) in vertikalno povezovanje (aktivno sodelovanje z zvezo, ministrstvom ali drugimi institucijami), trženje, izgled in mediji, družbena, osebna (glede na igralce), poslovna, institucionalna, mednarodna itd. Ne glede na to, ali



so klubi profesionalni ali amaterski, se je potrebno osredotočiti na naslednje administrativne in razvojne dejavnike: sodelovanje z nacionalnimi in mednarodnimi mrežami z namenom izmenjave izkušenj; dobrih praks in razvoja; osredotočenost na amaterski šport in podpora svojim moštvom (veterani, ženske, podporniki, otroci); izgradnja klubske športne šole z visoko usposobljenimi trenerji, ki služi kot inkubator za razvoj mladih talentov in zagotavljajo možnost morebitne kariere v prihodnosti; sodelovanje pri projektih lokalnih organizacij (vključno z univerzami, šolami, vrtci) za razvoj športa pri otrocih in mladih; iskanje notranjih in zunanjih strokovno kvalificiranih trenerjev in drugega specializiranega osebja; organiziranje samostojnih projektov, s pomočjo zunanjega financiranja; ohranjanje in gradnja novih športnih objektov; delo na dobri podobi v družbi itd. Vse to je potrebno, če želimo doseči optimalne pogoje za pedagoško in športno delo z mladimi in če želimo doseči boljšo motivacijo znotraj kluba.



Vsa področja, vključno s športno vzgojo in športom (v šoli in v športnem klubu), morajo prispevati k družbenemu in moralnemu razvoju mladih. Predvideva se, da ima v tem primeru športna

vzgoja in šport bistveno vlogo, saj se tukaj pojavlja največ interakcij na ravni učenec-učenec (igralec-igralec) in učenec-učitelj (igralec-trener). Bailey (2006) poudarja, da je obseg, v katerem športna vzgoja in šport pozitivno doprineseta k družbenemu in moralnemu razvoju učenca, odvisen od interakcij med učenci in njihovimi učitelji in od tega, kako učitelji uporabljajo svoj potencial na tem področju.

Učitelji ne vedo vedno, kako izkoristiti ta potencial. Enako velja tudi za povezavo igralec-trener v športnem klubu.

Ker se je šport spremenil in postal predvsem profesionalen, so se s tem spremenile tudi vloge trenerja, ki so postale vse bolj kompleksne – na trenerje se še vedno gleda kot na "motivatorje", čeprav je ta pogled nekoliko ozek. Vloge poučevanja so se razvile in postale bolj pedagoške, bolj tehnične in zahtevajo večopravilne



kompetence⁸. Z razvojem trenerjeve vloge se je moralo spremeniti tudi razumevanje odličnosti v poučevanju – predvsem pri športu mladih.

1.2 Definicija

Po pregledu različnih raziskav, smo prepoznali številne smernice načel za uspešno športno-pedagoško delo in povečanje motivacije za delo in razvoj. Medtem, ko je pedagogika enosmeren proces prenosa športa, obnašanja, družbenih in drugih sporočil s strani trenerja, je motivacija bolj kompleksen proces. Tukaj je nekaj naših ugotovitev iz našega okolja:

- Udeležba v športu ne le izboljšuje fizično zdravje, ampak ima tudi pozitiven družbeni in psihološki učinek, vključno z izboljšanjem samopodobe, razvojem življenjskih spretnosti, zmanjšanjem vključenosti v tvegano vedenje itd.
- Šport je idealno sredstvo za socialno vključenost nepriviligiranih socialnih skupin in posameznikov. Na žalost tukaj ni kvalificiranih strokovnjakov za delo s temi ljudmi in nihče izmed trenerjev ni sodeloval pri dogodkih socialne vključenosti ob pomoči športa.
- Trener je glavna in edina povezava med mladimi in športnim klubom, in kot tak mora biti prijatelj, vzornik in vodja mladim.
- Trenerji niso tako motivirani za razvijanje aktivnosti izven kluba, kot so odprt trening, predstavitev, družbeni dogodki, prostovoljne priložnosti, saj njihov trud ni cenjen s strani kluba in družbe. Enako tudi klubi niso motivirani za vzpostavljanje stikov s starši in učitelji v šoli v primeru reševanja igralčevih težav, odsotnosti v šoli zaradi pomembnih športnih dogodkov ipd.
- Trenerji nimajo priložnosti za razvoj svojih znanj in sposobnosti – ni veliko seminarjev, usposabljanj, dodatnih kvalifikacijskih tečajev, program dogodkov številnih klubov je prereven ipd. Edina možnost za otroke, ki prihajajo iz nepriviligiranih skupin je sodelovanje pri organiziranih športnih dejavnostih.
- Športni klubi in športniki so vzorniki šolskim otrokom in mladini.

⁸ (Salmela, 1996)



- Športni klubi niso aktivni v družbi – ne organizirajo odprtih treningov, predstavitev, družbenih dogodkov, prostovoljnih priložnosti ipd. Tako nihče ne sodeluje pri tem in nihče ne deli pozitivnih izkušenj ...
- Športni klubi ne znajo prepoznati dobrih priložnosti, ki so poceni ali zastoj, kot npr. prisotnost interneta, nekateri od njih nimajo spletnih strani, profilov na družbenih omrežjih itd.
- Otroci vsak dan soočajo s težavami in nevarnostmi. Istočasno jim šport daje možnost, da se kot osebe razvijejo na najboljši možni način.
- Profesionalni športni klubi ne namenjajo pozornosti socialnim projektom športa, ne sodelujejo na odprtih akcijah kot so Evropski teden športa, Mednarodni dan športa za mir UN ipd. Nekateri amaterski klubi in organizacije boljše izkoriščajo te priložnosti za spodbujanje njihove dejavnosti v skupnosti in za iskanje novih članov, privrženecv, igralcev ...
- Športni učitelji se ne zavedajo dovolj svoje odgovornosti za družbeni in moralni razvoj otrok skozi šport. Prav tako ni dovolj informacij o tem, kako razumeti in uporabiti cilje vzgoje. Športna vzgoja, športni učitelji in trenerji nimajo nobenega posebnega usposabljanja, ki bi vključevalo družbeni in moralni razvoj otrok.

Čeprav se raziskave na področju športne pedagogike in raziskave na področju športne vzgoje prekrivajo, je videti, da je športna pedagogika sedaj krovna akademska disciplina v okviru učenja in poučevanja za širok spekter športa in gibalnih aktivnosti. V središču preučevanja je pedagoško soočenje med učiteljem/trenerjem/inštruktorjem in učencem/igralcem/udeležencem. Namen športne pedagogike je podpora potrebam, ki jih imajo učenci pri športu, in drugih oblikah gibalne aktivnosti, in sicer vsakič, ko si učenci skozi življenjska obdobja prizadevajo naučiti se kaj novega. Za doseganje tega cilja, bi morali spodbuditi raziskovalce na področju športne pedagogike, da se vključijo v interdisciplinarno delo, z namenom preseči akademska trenja, ki včasih obstajajo med različnimi pod disciplinami in športno znanostjo.

Nenazadnje je treba omeniti pedagoško delo kot uporaben koncept za analizo prispevka športne pedagogike k razumevanju tega, kako smo prišli do znanj o gibalni aktivnosti, telesu in zdravju.



1.3 Uporaba pedagoških in motivacijskih metod

Poklic športnega pedagoga je usmerjen v dve smeri – učitelj športne vzgoje in športni trener. Kot poseben predmet dela so tukaj procesi izobraževanja, usposabljanja in izobraževanja v smislu športne vzgoje in športnih dejavnosti.



Rezultati so vidni posredno, z učenjem in treniranjem vadečih. Poklic športnega pedagoga je zapleten in kompleksen, saj vključuje znanje in spretnosti z različnih področij – filozofija, psihologija, sociologija, znanost in drugo. Športni pedagog direktno in dnevno vpliva na osebne značilnosti svojih vadečih v procesu njihovega učenja in treniranja. Trenerjeve nazore oblikujejo moralna prepričanja, ki določajo njegovo obnašanje v različnih situacijah. Vloga trenerja je ustvariti model/pristop, ki je primeren ekipi ali skupini, z namenom zagotavljanja povezanosti in usklajenosti med športniki.

Enega najbolj popularnih etičnih modelov namenjenega trenerjem, je oblikoval Passmor (2011) in se imenuje akcijski model. Sestavljen je iz šestih faz: ozaveščenost, razvrstitev, čas za razmislek, podpora in sodelovanje, iniciacija, ocena možnosti in integracija novega. Ozaveščenost – trener mora razumeti svoj položaj in določila kodeksa poklicne etike, tako kot tudi njegove vrednote in prepričanja. Razvrstitev – trener mora prepoznati vsa etična vprašanja in jih razvrstiti v kategorijo dilem, če izpolnjujejo pogoje. Čas za razmislek, podporo in nasvet – trener mora razpravljati o etičnih dilemah s katerimi se soočajo ljudje, ki imajo izkušnje v etiki, da lahko izbere, kaj je prav z vidika morale. Iniciacija – po predhodni fazi analize sproži postopek vzpostavitve alternativnih rešitev za rešitev nastalega etičnega problema. Ocena možnosti – v tej fazi trener obravnava vse



alternative iz prejšnje faze, pri čemer upošteva določbe etičnega kodeksa in osebnih vrednot (prvi korak). Integracija novega – kakor hitro je trener izbral določeno alternativo in se odzval na določeno etično dilemo, jo mora vključiti v svoj kodeks etičnih vrednot.

1.4 Trener kot vzornik in vodja v ekipi

Moralne vrednote trenerjev so zelo pomembne, saj imajo pomemben vpliv na igralce – ti trenirajo in se obnašajo enako kot trenerji, kot etični katalizator v športnem klubu. Torej mora trener pri športnikih spodbujati spoštovanje, zaupanje, pošteno igro, športno vedenje, čast, poštenost. Zato je v okviru športnih organizacij predviden kodeks obnašanja za trenerje, ki deluje kot smernice za njihovo delo in njihov odnos s športniki, kolegi in nadrejenimi.

Ena izmed najpomembnejših nalog trenerja v vsaki športni ekipi je, da si ustvari avtoriteto v ekipi, ki temelji na:

- njegovi morali in sposobnostih ter znanjih
- individualnem in skupinskem upravljanju motivacijskih ter komunikacijskih procesov
- kratkoročnih in dolgoročnih ciljih ekipe, kluba in igralcev
- porazdelitvi ključnih vlog in odgovornosti znotraj ekipe (tako na igrišču kot tudi izven njega)
- procesih osebne identifikacije in notranje dinamike – za boljše komunikacijo in doseganje rezultatov članov skupine.

Definicija odličnega trenerja je težka, saj je pogosto odvisna od končne uspešnosti športnikov pod vodstvom trenerja. Vendar če kompetence trenerjev, ki se nam zdijo odlični, prepoznamo in opišemo zgolj na temelju uspešnosti športnikov, potem naše opažanje zmotno opiramo na posredna vedenjska merila (Berlier, 2001), saj je jasno, da je definicija odličnega trenerja, ki temelji samo na nastopih športnikov, neprimerna. Odličnost treniranja je veliko več kot samo evidenca zmag in porazov, veliko več kot dosežki posameznih športnikov in njihovi osebni rekordi in tudi veliko več kot stopnja mojstrstva pri športniku med treningom⁹.

⁹ (Mallett & Côté, 2006)



Odličnost se mora presojati po tem, kako trenerji uporabljajo svoje znanje, kakšno je njihovo obnašanje ter kakšne so njihove pedagoške in družbene kompetence pri interakciji s športniki v različnih športnih kontekstih.

2 Utemeljitev modula

2.1 Pomen pedagogike v športu

Pravilna pedagogika – dosledno upoštevaljoča starostno obdobje, spol, osebnostne značilnosti in pravilno motivacijo za poučevanje in učenje, je glavni ključ do uspešne integracije, pridobivanje novega znanja in metod, gradnje zaupanja, medsebojnega podpiranja in timskega dela za doseganje uspeha (med mladimi z udeležbo v športnih klubih). Zaradi različnih socialnih problemov v družbi, ki prizadenejo številne mlade, le-ti potrebujejo vodjo, nesporno avtoriteto in vsaj en velik cilj, kateremu sledijo, vse to pa lahko najdejo v njihovem športnem klubu.

Navezujoč se na Richard L. Lighta, kljub nekaterim izzivom pri njihovem izvajanju, pristopi poučevanja iger in treniranja v ekipnih športih, ki temeljijo na samem športniku/igralcu, lahko izboljšajo uspešnost pri igri, povečajo motivacijo igralca/športnika in zagotovijo pozitivne učinke in izkušnje učenja. Ti pristopi, vključno s poučevanjem iger z razumevanjem, smiselne igre, praktične igre in model taktičnega učenja, se med seboj razlikujejo v podrobnostih, vendar pa imajo dovolj skupnega, da jih uvrščamo v pristope temelječe na igri. To vključuje osrednjo vlogo dialoga, refleksije in namenske socialne interakcije s spodbujanjem učenja in globokega razumevanja, ki ga zajemajo ti pristopi. Ti pristopi, pogosto imenovani »instrukcijski modeli poučevanja in treniranja«, z vidika upoštevanje skupnih pedagoških značilnosti ponujajo alternativni koncept, ki ustvarja možnosti za spodbujanje enakih pozitivnih učnih rezultatov v športu tudi izven ekipnih iger.

Pedagogika je disciplina, ki se ukvarja s teorijo in prakso izobraževanja; nanaša se torej na preučevanje, kako najbolje učiti. Uporablja se v širokem spektru prakse, njeni cilji pa segajo od posplošenega liberalnega izobraževanja (splošni razvoj človeškega potenciala) pa vse do ožjih posebnosti poklicnega izobraževanja (posredovanje in pridobivanje posebnih znanj). Strategije poučevanja izhajajo iz



učencevega predznanja in njegovih izkušenj, na podlagi situacije in okolja, prav tako pa so tudi učni cilji določeni s strani učenca in učitelja.

Po drugi strani, pa je športna pedagogika na meji med znanostjo in izobraževanjem. Je akademsko področje študija, ki se nahaja na presečišču med športom in izobraževanjem. Kot disciplina, se športna pedagogika ukvarja z učenjem, poučevanjem in navodili pri športu, športni vzgoji in drugih podobnih področjih športne dejavnosti. Medtem ko se športna pedagogika šteje predvsem kot pod-disciplina športne znanosti (v Severni Ameriki je pogosto pojmovana kot kineziologija), pa je njena teoretična zasnova podprta tudi s splošnimi izobraževalnimi znanostmi. Kot znanstvena pod-disciplina športna pedagogika povezuje obe področji, športno znanost in izobraževanje.

3 Cilj modula

Splošni cilj tega učnega gradiva je trenerjem in športnim klubom predstaviti znanje in spretnosti, ki jim omogočajo, da uspešno izpolnjujejo izzive iz pedagoškega in motivacijskega vidika. Delo z mladimi je zelo zahtevno, saj so prav oni pokazatelji družbenih vrednot. Delo v športnih klubih z namenom izboljšanja vrednot in načel mladih, dajanje življenjskih pogledov in ciljev mladim, osebni vzgled, učenje delovanja v ekipi – vsi ti pristopi so veliko bolj povezani z družbo kot pa s športom samim. Skozi šport lahko dosežemo dve različici družbeno pomembnih rezultatov, ki sta združeni v skupnem pomenu, in sicer:

- socialna integracija in boljše možnosti nepriviligiranih otrok in mladih v okviru športnih dejavnosti
- izkušnje in znanje za zdrav način življenja; priložnost za uspešno športno kariero.

V obeh primerih potrebujemo kvalificirane pedagoge in kvalificirane športne inštruktorje – če to oboje skupaj najdemo v eni osebi, potem je to popolno.

Govorimo o pedagoški kvalificiranosti trenerja, ne o njegovi športni (gibalni, taktični, tehnični) pripravljenosti. Zato pri delu z otroki resnično potrebujemo kvalificirane strokovnjake in osebe, ki dobro poznajo načela psihologije in pedagogike ter njihova pod-načela, kot so motivacija, ekipni duh, skupinsko delo, vrednote in cilji, vzor, itd.



Naš splošni cilj je podpirati usposabljanje trenerjev na področju pedagogike, motivacije in učinkovitega doseganja skupnih (skupinskih) ciljev. V veliko primerih trenerji predstavljajo klub pred otroki, starši in družbo, njihovo delo in motivacija pa morata pozitivno vplivati na timsko delo in individualni šport ter osebni razvoj mladega športnika.

3.1 Postavitev uspešnih pristopov poučevanja

Kakovostno trenersko delo se pogosto vrednoti glede na naslednje športno-pedagoške pristope:

- dobra uporaba tehnik mentorstva in poučevanja,
- sposobnosti načrtovanja treninga. Sposobnost opredeliti namen treninga,
- učinkovito notranje in zunanje upravljanje ekipe (komunikacija),
- priložnosti skupinskega in timskega dela,
- konstruktivne pedagoške sposobnosti – primerna izbira in sestava trenažnega programa, upoštevanje starosti in individualnih značilnosti igralcev,
- gnostične/kognitivne sposobnosti – poznavanje športnikov ter njihovih individualnih in osebnostnih značilnosti in vedenja, življenjski pogoji in okolje, v katerih odraščajo, njihova vključenost v različne dejavnosti,
- visoko kvalitetni prikazi,
- veliko število priložnosti za učenje na primerih,
- veliko tekmovalnih situacij,
- uporaba iger za razvijanje spretnosti,
- nenevarna uporaba ciljnih nalog in spremljanje napredka,
- integracije znotraj skupine – tehnike za integracijo vsakega člana ekipe,
- zunanja integracija – tehnike za razvoj socialnih dimenzij in integracije v življenje v skupnosti.

V procesu izobraževanja in športnega treniranja športni učitelji učinkujejo tudi v didaktičnem pogledu:

- organizator in vodja kognitivnih aktivnosti športnikov
- vir znanja in spretnosti za športnike
- regulator učnega procesa



- povezovalc učnega procesa
- vzgojitelj športnikom, usmerjevalec njihovih aktivnosti v smeri razvoja osebnostnih lastnosti in značilnosti
- ocenjevalec uspešnosti športnikov.

Za uresničitev vseh teh kompleksnih funkcij pri svojem delu, mora športni pedagog imeti temeljna strokovna usposabljanja iz naslednjih področij:

Posebno športno usposabljanje – zahteva poznavanje razvoja športa kot sodobnega družbenega pojava, znanje o večini športnih disciplin in njihovih glavnih značilnostih, trenajžnih obremenitvah in metodah za razvijanje različnih gibalnih lastnosti.

Psiho-pedagoško in metodološko usposabljanje – obsega znanje osnovnih psiholoških procesov in stanj v procesu izobraževanja in treniranja ter njihove specifične učinke pri športni vzgoji in športu, osnovne pedagoške principe, metode, oblike, sredstva in specifičnosti njihove uporabe pri športnih dejavnostih.

Medicinsko-biološko usposabljanje – vključuje znanje osnovnih medicinskih in bioloških disciplin (anatomija in psihologija, biokemija, bio-mehanika, športna medicina) in usposobljenost za njihovo uporabo pri izvajanju dejavnosti na področju športne vzgoje in športa.

Medkulturno usposabljanje – izraža se v razvoju širše splošne kulture, življenjskega znanja, tradicij, obredov različnih držav, trenutnih pogojev in trendov moderne družbe in kulture kot celote.

Obstaja veliko raziskav za določanje potrebnih strokovno-osebnostnih spretnosti športnega pedagoga. Nekatere izmed njih so pedagoška družabnost, čustvena stabilnost, pedagoško opazovanje, empatija, pedagoška ustvarjalnost.

Za uspešno izvajanje športnih in pedagoških dejavnosti so potrebne nekatere osebnostne lastnosti in značilnosti:

- Intelektualne lastnosti – koncentracija, radovednost, opazovanje, fleksibilnost, kritično razmišljanje, prilagodljivost in druge,
- telesne lastnosti – hitrost, moč, vzdržljivost, fleksibilnost, okretnost,
- moralne lastnosti – poštenost, celovitost, obzirnost, strpnost, prijaznost, natančnost, spoštovanje in drugo.



Vso omenjeno znanje, spretnosti, lastnosti in sposobnosti potrebne za uspešno delovanje športnega učitelja so osnova za pedagoško usposobljenost trenerja. Usposabljanje trenerja v zvezi z navedenimi znanji, spretnostmi, lastnostmi in sposobnostmi je v okviru specifičnih trenutnih izzivov v družbi – potreba po vključenosti, preventivnem zdravstvenem delu, zmanjševanju negativnih družbenih učinkov, motiviranju mladih in odvrčanju od virtualnega sveta in drugo, ključnega pomena za uspeh ekipe/kluba, ki ga vodi.

3.2 Izboljšanje socialnega in vključujočega (inkluzivnega) znanja (s pomočjo športa)

Iz literature izhaja, da lahko iz igralca izhajajoč pristop poučevanja igre in treniranje ekipe, izboljša sposobnost igranja igre, poveča motivacijo igralca in zagotovi pozitivne izkušnje učenja. Ti pristopi se razlikujejo v podrobnostih ampak imajo dovolj skupnega, da jih lahko uvrščamo v skupino na igri temelječih pristopov. To vključuje osrednjo vlogo, ki jo imajo dialog, refleksija in namenske socialne interakcije za spodbujanje učenja in poglobljenega razumevanja. Ti pristopi, pogosto imenovani »instrukcijski modeli poučevanja in treniranja«, z vidika upoštevanja skupnih pedagoških značilnosti ponujajo alternativni koncept, ki ustvarja možnosti za spodbujanje enakih pozitivnih učnih rezultatov v športu tudi izven ekipnih iger. Pojem pozitivne pedagogike proučujemo na način, da raziščemo, kaj lahko ponudi pri poučevanju in treniranju v različnih športih.

Veliko je razprav o vrednosti športa kot sredstva za družbeni razvoj in postopne družbene spremembe, tisto, kar se zdi, da je bilo v teh razpravah zamujeno, je način, na katerega izobraževanje lahko spodbuja, omogoča ali ovira procese, ki so osnova za družbene spremembe, h katerim "šport za razvoj in mir" tudi teži. Brez dvoma šport lahko igra pomembno vlogo pri mednarodnem, medkulturnem in medverskem dialogu in pri izvajanju strategij nadnacionalnih teles na višjem nivoju (kot npr. UN, EU ipd.).

4 Učna vsebina

Glavni učni rezultati, ki jih je potrebno usvojiti skozi ta priročnik, so obnovitev starega znanja in usvajanje novih kompetenc, znanj in sredstev za implementacijo teoretičnega znanja v prakso ter:



- pokazati osebni interes, trud in čas za doseganje zastavljenih ciljev – vzornik,
- pokazati znanje, spretnosti in razumevanje osnovnih pedagoških in motivacijskih načel ter metodologije in njihovo uporabnost pri obravnavanju posebnih potreb socialno ogroženih otrok iz različnih socialnih in kulturnih ozadij,
- ustvarjati pozitiven odnos in vzdušje enakosti v ekipi. Prispevati k boljši socialni vključenosti, medkulturni komunikaciji in telesni ter zdravstveni kulturi,
- dodati znanje in kritično razumevanje na področjih psihologije otroka/mladostnika in pedagogike, povezanih predvsem z motivacijo in upravljanjem dejavnosti s športnimi in družbenimi razsežnostmi.

4.1 Najboljše prakse

Glede na ugotovitve, da ni usposabljanj oziroma seminarjev za trenerje, ki bi bili povezani z njihovim pedagoškim in socialnim (integracija) delom, verjamemo, da je velika potreba za raziskavo in prispevek na tem področju. Ko govorimo o usposabljanju trenerjev za spodbujanje socialne integracije, se zavedamo da je dela veliko. Pri našem delu (v Bolgariji, op. ur.) smo že poskušali uresničiti nekatere podobne pobude, predvsem pri športih kot sta nogomet in namizni tenis. Naše pobude niso bila usposabljanja, ampak direktni dogodki za spodbujanje športa kot družbenega sredstva (in sredstva za integracijo in razvoj družbe) med samimi udeleženci (športniki). Za ta namen smo uporabili projekte kot so "Šport za dobrodelnost", "Vzorniki v športu", "Športne delavnice" ipd.

Z implementacijo projekta ATHLISI, pa imamo možnost iti še dlje, delati s trenerji v športnih klubih za njihovo boljšo pripravljenost v smislu teoretične in praktične pripravljenosti za uporabo športa kot socialnega (integracijskega) sredstva.

Nekatere izmed dobrih praks za direktno socialno vključevanje skozi šport, ki jih poznamo, so:

- nogometni klub Concordia Sofia razvija in izvaja športno-socialne projekte za delo z otroki in mladostniki. Glavni cilj tega nogometnega kluba je, da se otroci skozi šport naučijo tolerance, discipline in spoštovanja drug drugega, pridobijo socialne izkušnje in komunikacijske



spretnosti, izboljšajo njihove zdravstvene in prehranske navade in povečajo njihov interes v športu.

- Inicijativa imenovana "Team of Hope". Ta skupina sprejema samo migrante in mlade iz etničnih manjšin (pogosto so to otroci brez družin) v Bolgariji, organizira treninge in sodelovanje na Futsal prvenstvu Sofije vsak vikend. Vključeni so mladi, običajno 18 let stari in starejši, sama ideja pa je njihova vključitev v pozitivno družbeno življenje (izven institucij) v prijaznem okolju in z možnostjo pokazati svoje sposobnosti in značaj. Ta skupina predstavlja reprezentanco brezdomcev Bolgarije, ki vsako leto sodeluje v Svetovnem pokalu za brezdomce. S pravilnim vodenjem tega projekta dajejo sponzorji in podporniki mladim skozi njihovo najljubšo igro – nogomet – družbene priložnosti.
- "Inter Campus" je dolgoročni družbeni program, razvit leta 1997 pod okriljem FC "Internazionale" - Milan. Bolgarija in Brazilija sta prvi dve državi, ki sta del tega programa že od začetka. V Bolgariji je 5 centrov "Inter Campus" z več kot 200 otroci, starimi med 6 in 14 let. Prepričanje, da šport prispeva k harmoniji in medčloveškim odnosom ter spodbuja ravnotežje med etničnimi, verskimi in kulturnimi razlikami, je glavno vodilo tega programa, ki se uspešno širi.

4.2 Zakaj je primerna športna pedagogika tako pomembna?

Ko govorimo o rezultatih različnih starostnih skupin, sta najpomembnejša dejavnika naslednja: infrastruktura in usposobljeni športni trenerji (strokovnjaki) – dobri pedagogi. Veliko je primerov, kjer se talent/potencial otrok/mladih izraža različno v različnih pogojih – veliko bolje v dobrih pogojih (infrastruktura, trenerji, moralna podpora itd. Na žalost je veliko primerov, kjer talentirani mladi ljudje ne razvijejo svojega športnega potenciala samo zaradi pomanjkanja dobrih pogojev. Zato so osnovni in dobri pogoji najpomembnejši za uspešno delo športnega kluba, glede na njegov razvojni program (in rezultati); torej športna infrastruktura in usposobljeni trenerji.

Strokovnjaki združenja Footura verjamejo, da bo govorjenje o tem, in izboljšanje naslednjih spretnosti trenerjev in športnih direktorjev, pozitivno za vsak klub in družbo:



- Teoretične in praktične lekcije in vaje v zvezi z delom z nepriviligiranimi ljudmi, otroci, mladimi.
- Mehke veščine za trenerje – komunikacija, motivacija, osebno sodelovanje in vzor, delo v mednarodnem vzdušju itd.
- Ustvarjanje pogojev za izmenjavo informacij, priložnosti, novih sredstev in metod, dobrih praks.
- Delo z družbo, vključevanje predstavnikov lokalne skupnosti kot prostovoljcev; udeležencev.

4.3 Test samoocenjevanja

Spodbujanje samoevalvacije omogoča trenerjem, da razmišljajo o dejanjih, ki vodijo do objektivnega samozavedanja. Nadzorovana, postopoma zahtevnejša samoevalvacija omogoča gradnjo smiselnih ciljev. Psihološki testi lahko igrajo ključno vlogo pri prepoznavanju trenerjevih prednosti in pomanjkljivosti ter pri ocenjevanju učinkovitosti programov usposabljanja psiholoških spretnosti.

1. Naštejte težave, povezane s pedagogiko in motivacijo, ki ste jih imeli pri poučevanju mladih v vašem klubu.

2. Naštejte najpogostejše težave športnih klubov v vaši državi, ki so povezane s pedagoškimi procesi in motivacijo za šport in se nanašajo na socialno ranljive skupine.

3. Izberite 3 vaše najpomembnejše pedagoške in motivacijske vrednote in razmislite, zakaj so vam tako pomembne. To vam bo pomagalo, da boste več premišljevali o tem, kako te vrednote vplivajo na vaša dejanja in pri razumevanju, zakaj se odzovete na določen način, če se nekdo obnaša v nasprotju z eno izmed teh vrednot.

Razmislite o treh najpomembnejših pedagoških in motivacijskih vrednotah, ki so vam kot trenerju najpomembnejše. Zapišite jih.

Zakaj verjamete, da so te vrednote pomembne?

Kaj bi lahko naredili, da bi celoviteje predstavili te vrednote?



Prikličite si trenutek v svoji karieri, ko ste res živeli s temi vrednotami z vašo športno ekipo/športniki/soigralci. Kakšno je bilo vaše vedenje ki je odražalo te vrednote?

Kako lahko povečate športno motivacijo pri športniku/ekipi?

Teoretična in praktična predstavitev – povezava na spletno usposabljanje in vire.

Naredite ta test samoocenjevanja za trenerje, da dobite predstavo o vaših šibkih in močnih točkah kot trener in da pridobite nasvet, kako izboljšati vaše pedagoške in motivacijske spretnosti kot trener:

<http://www.dreamcatcher-consulting.com/self-test.htm>

http://www.sportscoachuk.org/sites/default/files/scuk_learning_v3.swf

<http://www.valuescentre.com/our-products/products-individuals/personal-values-assessment-pva>

Tukaj pa je test samoocenjevanja za športnike, ki meri njihovo stopnjo motivacije:

<http://etesting.modwest.com/assessments.php?test=1>

Še več uporabnih informacij:

- Alisa R. James, ©2012 Survive and Thrive as a Physical Educator -

<http://www.humankinetics.com/products/all-products/Survive-and-Thrive-as-a-Physical-Educator>

Mackenzie, B. (2004) Coach Assessment [www] Available from: <https://www.brianmac.co.uk/coachass.htm> [Accessed 30/1/2017]



5 Zaključki

Nekaj izmed najpomembnejših in uporabnih zaključkov in ključnih točk, ki so vključene v tem učnem gradivu, so:

- Sodelovanje v športu ne samo izboljšuje telesno zdravje, ampak ima tudi pozitivne socialne in psihološke učinke, vključno z izboljšanjem samopodobe, razvojem življenjskih spretnosti, zmanjšanjem možnosti tveganega vedenja ipd.
- Sodelovanje pri gibalni aktivnosti, še posebej pri vrstah organiziranih športov, preprečuje in zmanjšuje stres, anksioznost in depresijo. Poleg teh psiholoških koristi, lahko sodelovanje v športu izboljša tudi kognitivne in izobraževalne zmogljivosti, zagotavlja razvoj dragocenih izkušenj in prispeva k inkluzivnim praksam na vseh ravneh, itd.
- Veliko raziskav potrjuje, da je šport lahko sredstvo za premagovanje diskriminacije, lahko krepi družbeno povezanost in lahko privablja mlade ljudi v izven šolske izobraževalne programe, s čimer lahko dosežemo znatne izboljšave na področju pismenosti in računanja.
- Šport je lahko tudi v pomoč mladim pri soočanju s problemi, ki so povezani z neustrezno izrabo njihovega prostega časa, naraščajočo agresijo, doveznosti za sledenje negativnim vzornikom itd.
- Športni sektor je lahko sredstvo prenosa za veliko družbenih vrednot in norm. Raziskave kažejo, da je lahko prizorišče za razvijanje socialnih spretnosti kot so sodelovanje, odgovornost, sočutje in samokontrola, kot tudi spodbujanje državljskih vrednot, družbenega uspeha, pozitivnih medsebojnih odnosov, vodstvenih sposobnosti in samoiniciativnosti.
- Športne dejavnosti, ki so ciljno usmerjene s strani športnih klubov in trenerjev, so tudi odlična priložnost za vključevanje nepriviligiranih socialnih skupin, kot so ljudje s posebnimi potrebami, migranti, etnične manjšine, ekonomsko prikrajšani itd. – najbolj pozitiven in hiter učinek bo viden, kadar se navezujejo na otroke in mladino.
- Eden izmed najbolj aktualnih problemov danes je ohranitev zdravja mlade generacije. To je trajen, zapleten in dinamičen proces, ki se pojavi v posebnih socialnih in naravnih okoliščinah.



Telesna vzgoja in šport sta odlično sredstvo za zagotavljanje potrebnih priložnosti za boljši razvoj zdravstvenih in gibalnih funkcij mladih, pripravljenosti in kompetenc za nadaljnji razvoj, za njihovo boljšo socialno vključenost in integracijo ter druge – kot pogoj za vzpostavljanje dobrega zdravja in harmonije. V zvezi s tem, pravilen telesni razvoj – ki z različnih vidikov vnaprej določa socialno vključenost in uspeh – potrebuje ustrezne motorične dejavnosti pri urah športne vzgoje (v šolah) in pri specifičnih športnih treningih (v športnih klubih), kot temelj za polni razvoj in popolnost psiholoških sistemov in gibalnih sposobnosti mladih. Ena glavnih nalog športne vzgoje in športa v šolah in v športnih klubih (glede na kakovost izobraževanja in socialne izkušnje) je pomagati in usmerjati razvoj mladostnikovih gibalnih sposobnosti za njihovo popolno in učinkovito realizacijo v življenju. V zvezi s tem je treba okrepiti povezave (kjer je možno) med šolami in različnimi športnimi klubi, oziroma športnimi trenerji in strokovnjaki.

Druge ključne točke v povezavi s tem, kako optimizirati športne priložnosti in kako prenesti cilj in namenski šport (nadzorovan s strani trenerjev in strokovnjakov) bližje otrokom in vsakemu običajnemu državljanu in družbi v celoti temeljijo na raziskovalnih modelih: »Medsebojni odnosi med telesno aktivnostjo, telesno pripravo in zdravjem«, model »Šport za« »Šport v kontekstu družbene znanosti«, »Znanstvena optimizacija športnega treniranja za telesno utrditev«, »Najbolj popularni športi za otroke«, »Družbene razsežnosti športa«, in drugih.

Lokalne interesne skupine so običajno aktivne takrat, ko so priložnosti za vključevanje njihovih učencev (če so to šole), članov ali igralcev (če so to športne organizacije ali klubi) in so pripravljeni sodelovati s svojim časom, osebjem, infrastrukturo ali drugim. Delo z javnimi ustanovami še vedno ni najlažje, ampak je zelo koristno za prepoznavnost. Vključevanje lokalnih interesnih skupin in sponzorjev lahko ustvari nove pogoje za vlogo športnih klubov v družbenem in izobraževalnem procesu. Tako je mogoče spodbujati prostovoljne dejavnosti v športu skupaj s socialno vključenostjo, enakimi priložnostmi in ozaveščanjem o pomenu z zdravjem povezane gibalne aktivnosti (HEPA), s povečanjem udeležbe v športu, in enakopravnim dostopom do športa za vse.

Izvajanje gibalnih in športnih dejavnosti v izobraževalnem okolju ima pozitiven učinek na šolski uspeh, občutek ponosa in pripadnosti šoli, motivacijo ostati v šoli in tako preprečiti zgodnje prekinitve šolanja. Zadnje raziskave so pokazale, da so



učenci, ki so gibalno aktivni, bolj produktivni v šoli kot pa tisti, ki niso gibalno dejavni. Te prednosti izhajajo iz kombinacije številnih dejavnikov. Gibalna aktivnost stimulira tvorbo snovi, ki varujejo nevrone, kar izboljšuje spomin, koncentracijo in pozornost. Opaziti je tudi povečano zaupanje vase, samozavest in samopodobo. Vključevanje mladih z razvojnimi in učnimi razlikami je lažje, slabo vedenje v šoli in na ulicah pa se zmanjšuje (vključno z agresivnimi dejavnostmi, ki jih običajno počnejo mladi, ki se ne ukvarjajo s športom). Mladi se zelo močno poistovetijo z njihovim športnim klubom ali šolo, saj ekipa, kjer igrajo, predstavlja njih in simbolizira del njihove osebnosti.

Potrebno je, da trener športnega kluba razume, da njegov cilj ni uspešnost za vsako ceno. Njegova moralna dolžnost je zagotoviti optimalno izbiro športnih dejavnosti v skladu z zakonskimi predpisi in moralnimi načeli, v zdravi motivacijski klimi pri kateri je športno sodelovanje bolj pomembno kot zmaga za vsako ceno.

Družba danes ustvarja nov moralni profil trenerjev športnih klubov ter pomaga drugim, ki jih zanima svet športa, razumeti, kakšno vlogo ima trener v športnem klubu za vzpostavljanje in razvoj etike športnikov, ki jih trenira.



6 SWOT analiza

Prednosti	Slabosti
<ul style="list-style-type: none">• Športna pedagogika je unikatna kombinacija socialnega dela in poučevanja• Visoka stopnja uporabnosti povsod• Športna pedagogika je inovativna disciplina• Športna pedagogika je odlično sredstvo za vključevanje nepriviligiranih skupin• Vrednote športa in športne pedagogike (predvsem pri mladih ljudeh) so veljavne za vse športe in vse države• Načela športne pedagogike se lahko uporabljajo v sedanjosti in v prihodnosti• Učenje pomembnih športnih in življenjskih naukov na neformalen način• Ohranjanje interesa mladih ljudi za izobraževalne predmete v celoti in zlasti za šport• Nizki stroški za organizacije, šole in klube, ki želijo vključiti nekatere vrednote športne pedagogike – potrebujejo samo usposobljene pedagoge• Razvoj dodatnih znanj in usposobljenosti športnih trenerjev in učiteljev	<ul style="list-style-type: none">• Včasih motivacija športnih trenerjev ni tako visoka – predvsem v amaterskih klubih• Ni veliko usposobljenih športnih pedagogov• Pomanjkanje učnih enot in prakse (s športnimi zvezami, organi, športnimi klubi itd.)• Trenerji ne uporabljajo vsega potenciala športnega dela, predvsem na področju mladih• Športni klubi niso tako aktivni v družbeni navzočnosti in pri integracijskem delu• Ni primerne komunikacije med šolo in športnim klubom• Pomanjkanje vzpostavljenih notranjih politik in vztrajnost pri uvedbi športne pedagogike v športnih klubih• Ni dovolj enotnih predpisov (na nacionalni in evropski ravni) o mladinskem delu v svojem prostem času – nezadosten poudarek na možnostih športnih klubov



Priložnosti	Nevarnosti
<ul style="list-style-type: none">• Diverzifikacija programa šole/športnega kluba• Izboljšanje pomena športnega pedagoga• Razširitev možnosti športnih klubov za širše delovanje v javnem življenju• Povečanje motivacije za šport, tako med aktivnimi mladimi in med tistimi, ki se z gibalno dejavnostjo ne aktivno ukvarjajo• Razvoj in realizacija uspešnih pozitivnih motivacijskih modelov (skozi treniranje in športne dejavnosti v športnem klubu)• Zapolnitev vsakodnevnega življenja mladih z učinkovitimi neformalnimi učnimi metodami, ki so koristne za njihovo telo, mentaliteto in psiho• Realizacija uspešnih motivacijskih modelov (skozi trening in športne dejavnosti v športnem klubu)	<ul style="list-style-type: none">• Povečanje ur učencev/športnikov, ko se samodejno dodaja učni material• Povečanje odvisnosti športnega kluba od razpoložljivosti kakovostnega športnega pedagoga• Pomanjkanje dobro usposobljenih športnih pedagogov• Slaba razporeditev pedagoških metod – neusklajenost kazalcev kot so obseg dela, starost, občutljivost, primerne metode, itd.• Netrajnosten razvoj zaradi pomanjkanja vztrajnosti, javne in institucionalne podpore



7 Viri

1. Armour, K. (Ed.)(2011). Sport Pedagogy: An introduction for coaching and teaching. London: Pearson.
2. Jean Côté Queen's University, Canada Bradley Young University of Alberta, Canada Julian North and Patrick Duffy Sports Coach UK, England, Towards a Definition of Excellence in Sport Coaching/
3. Haag, H. (1989). Research in 'sport pedagogy': One field of theoretical study in the science of sport. *International Review of Education*, 35(1), 5–16
4. Beashel, P. and Taylor, J. (1996) *Advanced Studies in Physical Education and Sport*. UK: Thomas Nelson and Sons Ltd.
5. Butler, R.J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
6. Crisfield, P. et al. (1999) *The Successful Coach*. 2nd ed. UK; The National Coach Foundation
7. Gagné, F. (2003). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. In N. Colangelo, & G.A. David (Eds.), *Handbook of gifted education* (3rd ed., pp. 60-74). Boston: Allyn and Bacon.
8. Richard L. Light / Stephen Harvey, *Positive Pedagogy for sport coaching* 271-287, 2015
9. Cristian Mihail Rus, Liliana Elisabeta Radu, The implications of physical education and sport in the moral education of high school students, *Revista de cercetare [i interven]ie social*, 2014, vol. 45, pp. 45-55
10. Mileva, Eleonora, *Pedagogy of Physical Education and Sports*, Sofia, 2012, Avangard prima
11. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools. A review of benefits and
12. outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401
13. Janssens, J. (2004). Education through sport. An everview of good practices in Europe, Nieuwegein, Netherlands: Arko Sport Media.
14. Passmore, J. (2011), *Supervision in Coaching: Supervision, Ethics and Continuous Professional Development*, Kogan Page Publishers.
15. Eichberg, H. (2010) *Bodily democracy: towards a philosophy of sport for all*, Routledge, London–New York.



16. Wojciech J. Cynarski, Kazimierz Obodyski, Howard Z. Zeng (2012), *Martial Arts Anthropology for Sport Pedagogy and Physical Education*, Year IV, No. 2, August, pp.129 – 152
17. Salmela, J.H.. (1996) *Great job coach! Getting the edge from proven winners*. Ottawa, ON: Potentium
18. Berliner, D.C. (2001). Learning about and learning from expert teachers. *International Journal of Educational Research*, 35, 463-482.
19. Mallett, C. & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, 20, 213-218.
20. Torsten Schmidt-Millard (2003). Perspectives of modern sports pedagogy. *European Journal of Sport Science*3(3):1-8·June 2003
21. Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.). *Sport psychology: A Canadian perspective*, (pp. 270-298). Toronto: Pearson.
22. Ericsson, K.A., Krampe, R.Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.



Erasmus+

III. SOCIOLOGIJA, SOCIALNA VKLJUČENOST, MEDKULTURNOST, SOCIALNE VEŠČINE



Erasmus+



**Avtor(ji),
ustanova(e):**

CESIE, Italija
press.office@cesie.org

**Tematika in
utemeljenost
področja**

Šport kot sredstvo socialne vključenosti in socialnih sprememb. Izjava k Amsterdamski pogodbi, poudarja družbeni pomen športa, zlasti njegovo vlogo pri oblikovanju identitete in združevanja ljudi. Institucije EU in številne nevladne organizacije poudarjajo vlogo športa kot sredstva za socialno integracijo in za boj proti nestrpnosti. Koncept socialne vključenosti je potrebno predstaviti vsem otrokom.

Medkulturne spretnosti pomagajo trenerjem pri interakcijah z otroki iz različnih kulturnih/narodnih okolij. Poleg tega lahko trenerji prilagodijo športne dejavnosti glede na različne ciljne skupine otrok.

Socialne spretnosti se nanašajo na tiste spretnosti, ki omogočajo komunikacijo in interakcijo med ljudmi. Tako pomagajo ljudem ustvarjati boljše medsebojne odnose in jasno ter spoštljivo komunikacijo. Socialne spretnosti so lahko verbalna in neverbalna komunikacija, kot recimo govorica telesa in osebni izgled. Za trenerja je ključnega pomena uporaba socialnih spretnosti, saj so le-te pot za ustvarjanje in razvijanje odnosov. Izraz socialne spretnosti opisuje znanje in zmožnosti uporabiti različne vedenjske vzorce, ki so primerni v dani medosebni situaciji in ki v vsaki situaciji ustrezajo tudi drugim.

Učni cilji:

Uporaba koncepta igre kot izobraževalnega sredstva pri otrocih.

Povečati trenerjevo zavedanje o stereotipih.

Premagati diskriminacijo in ustvariti vključujoče okolje skozi gibalno aktivnost.

Razviti in pridobiti medkulturne spretnosti, da lahko osvestimo otroke in trenerje o drugačnem načinu igre glede na različne skupine.



Razviti trenerjevo znanje, spretnosti in kompetence za uporabo športa kot sredstva socialne integracije in izvajanje vadbe z otroki/mladimi z ozirom na razlike med njihovimi socialnimi in kulturnimi ozadji.

Pridobljene kompetence

Znanje:

- okrepljena sposobnost za izvajanje socialne vključenosti pri vsakodnevnem delu z otroki,
- razumevanje definicije kulture in različnih kulturnih okolij,
- povečano razumevanje družbenih dejavnosti, socialnih spretnosti in koristi socialne interakcije.

Spretnosti:

- izboljšanje sposobnosti upravljanja različnosti,
- izboljšanje spretnosti kako upravljati konfliktno situacijo in kako razvijati medkulturno občutljivost,
- izboljšane osebne prednosti pri socialni interakciji.

Kompetence:

- razviti in okrepiti strokovno prakso z odprto komunikacijo in dialogom,
- pridobljene kompetence za učinkovito medkulturno delo,
- sposobnost za komunikacijo v različnih okoljih, za izražanje in razumevanje različnih stališč, za pogajanja in sposobnost ustvariti samozavest, čutiti sočutje.

Učne metode

- osebno,
- individualno delo,
- splet.

Ocenjevanje udeležencev

- teoretično in praktično preverjanje
- prikaz uporabe razširjenega znanja v praksi,
- kratek test preverjanja usvojenega znanja.



1 Socialna vključenost uvod

Namen tega modula usposabljanja je trenerjem, ki delajo z otroki predati znanje o problematiki socialne vključenosti, predvsem za otroke, ki prihajajo iz nepriviligiranih socialnih skupin.

1.1 Kaj je socialna izključenost?

Socialna izključenost se lahko definira kot izkušnja socialne, kulturne in ekonomske neenakosti. Je proces, kjer so določeni posamezniki, skupine ali skupnosti potisnjeni na rob družbe in ne morejo v celoti sodelovati zaradi revščine, neenakovredne izobrazbe ali nerazvitih življenjskih spretnosti.

Posledično so lahko ljudje izključeni iz nekaterih, ni nujno da vseh, vidikov vsakdanjega življenja, ki se štejejo kot normalni za večino družbe. Ljudje so lahko, na primer, izključeni iz:

- ustvarjanja: nimajo dostopa do zaposlitve ali izobraževanja
- porabe: ne morejo si privoščiti izdelkov in storitev
- socialnih omrežij: pomanjkanje dostopa do družbenih, športnih ali kulturnih organizacij
- odločanja: biti brez moči za spremembo osebnih ali širših okoliščin.

Zelo pogosto je temu razlog pomanjkanje denarja oziroma sredstev, lahko pa je tudi zaradi drugih vplivov. Ti lahko vključujejo:

- neposredna diskriminacija posebnih skupin ali kategorij ljudi,
- "fizične" ovire kot so pomanjkanje prevoza ali odsotnosti storitev/objektov v območjih/skupnostih,
- pomanjkanje samozavesti, da bi stopili naprej in sodelovali v družbi in v tem, kar ponuja,
- pomanjkanje spretnosti/sposobnosti pri ljudeh, ki bi jih morda potrebovali za napredovanje v družbi,
- organizacije, ki delujejo na podlagi "eno ustreza vsem" in niso prilagojene posebnim potrebam ljudi s posebnimi problemi.



1.2 Kaj je vključenost?

Socialna vključenost in socialna izključenost sta relativno na novo razvita pojma kot odgovor kritikam na račun revščine. Ampak revščina in pomanjkanje nista nova in ostajata, tudi danes, glavni problem za veliko skupnosti. Socialna izključenost opisuje proces, ki vodi posameznike ali skupine, da so v celoti ali pa samo delno izključeni iz normalnih izmenjav, praks in pravic moderne družbe in tako imenovane, celovite udeležbe v družbi. "Socialna vključenost je proces, s katerim si prizadevajo, da se vsem, ne glede na njihove izkušnje in okoliščine zagotovi, da lahko dosežejo svoj potencial v življenju. Za vključujočo družbo je značilno prizadevanje za zmanjšanje neenakosti in ravnotežje med posameznikovimi pravicami in dolžnostmi ter povečanje socialne kohezije". (Inclusion, 2002)

1.1 Vključenost in raznolikost v športu

Biti vključujoč pomeni sprejeti vsakogar v svoj klub, ne glede na dejavnike kot so sposobnost, spol, okolje ali leta. Vsakdo ima pravico biti vključen in je v korist vseh, če članstvo v klubu predstavlja in odraža celotno lokalno skupnost.

Vključenost v športu je definirana kot povečevanje dostopa do sodelovanja in zmanjševanje izključenosti iz kateregakoli prizorišča, ki zagotavlja športno in gibalno aktivnost. Naš cilj bi torej moral biti za vse otroke in mlade, ne glede na to, kakšno vrsto ali stopnjo omejenosti imajo, da lahko v celoti sodelujejo pri športu in prostem času, glede na njihovo odločitev. Vrste ovir pri dostopu do športa so:

- telesne ovire: otroci s posebnimi potrebami potrebujejo telesno-rehabilitacijske storitve (fizioterapija, protetičnih in ortopedskih pripomočkov za gibanje, itd.), da se jim omogoči udeležbo pri športu. Športni objekti morajo biti dostopni, npr. opremljeni z klančinami in ograjami, gladkimi površinami in dostopnimi potmi. Športni objekti morajo prav tako imeti toalete, ki so dostopne tako moškim kot tudi ženskam s posebnimi potrebami.
- družbene ovire: odklonilni odnos v povezavi z otroki s posebnimi potrebami in športom, lahko privede do izključenosti otrok. Otroci in mladostniki morda sami nimajo dovolj samozavesti, da bi sodelovali pri izvajanju javnih dejavnosti kot je šport. Lahko so sramežljivi ali pa jim je nerodno, lahko so zaskrbljeni zaradi poniževanja ali nasilja drugih



otrok/mladostnikov, ali pa jih je strah doživeti poraz. Učitelja je prav tako lahko strah, da se bo otrok ranil, ali pa da ne bo znal prilagoditi iger in športa tem otrokom. V večjem razredu učitelj morda nima časa, da se posveti samo enemu otroku s posebnimi potrebami pri športni vzgoji. Športni klubi, ki se osredotočajo na tekmovalne športe, lahko ukvarjanje z mladostnikom s posebnimi potrebam vidijo kot zapravljanje časa, saj ne bo mogel tekmovati z drugimi.

- ekonomske: šport je dejavnost prostega časa in številni mladi, ki živijo v revščini, nimajo sredstev, da bi prosti čas preživeli v športu, saj so zaposleni z dejavnostmi preživetja. Sodelovanje v športu predstavlja tudi finančne stroške, predvsem prevozni ter ostali stroški, ki vključujejo stroške športne opreme in oblačil.

Šport in igra lahko pomagata pri reševanju otrokove nizke samozavesti, tako da otroku omogoča:

- uživanje v občutku zmaganja, v pohvali in priznanju, ki ga prejme po zmagi,
- imeti občutek za dosežke, ko doseže osebni cilj – npr. ko prvič zadane žogico za kriket, ali ko premaga svoj osebni najboljši čas v atletiki,
- izkusiti zadovoljstvo ob poizkušanju in usvajanju novih spretnosti, npr. naučiti se voziti kolo, prvič igrati namizni tenis,
- razširiti si obzorja s potovanji v nove kraje,
- spoznati nove ljudi in sklepati nova prijateljstva,
- pridobiti izkušnje vodenja in odgovornosti, npr. biti izbran za kapetana ekipe ali sodnika.

Pri delu z otroki pri športnih in gibalnih aktivnostih so nekatera splošna načela, ki se jih moramo držati. Jowsey (1992) izpostavlja naslednje:

1. **Osredotočenost na sposobnost:** Morali bi prepoznati otrokove prednosti in zmožnosti in jih poskušati razvijati. Za izgradnjo otrokove samozavesti in njegove motivacije za nadaljnje treniranje športa, je pomembno, da izkusi uspeh, zato bi se morali osredotočiti na aktivnosti (vsaj na začetku), ki odgovarjajo njegovim prednostim in zmožnostim, in kjer ima največ možnosti za uspeh.



2. **Spodbujanje samostojnosti:** sodelovanje pri športni vzgoji in športu je priložnost za pomoč otroku pri razvoju njegove samostojnosti. Ampak potrebno je tudi zagotoviti spodbudno okolje za razvoj te neodvisnosti.

3. **Spodbujanje otrokove odgovornosti za učenje:** športna vzgoja in šport je odličen medij s pomočjo katerega se lahko otroci naučijo razmišljati sami zase. Pri predstavitvi nove spretnosti stopite korak nazaj in dovolite otroku raziskovati, kako bi sam izpeljal aktivnost, preden mu ponudite pomoč. Spodbujajte otroka, da prosi za pomoč, če jo potrebuje, in ponudite pomoč šele, ko vas prosi zanjo. Zapomnite si tudi, da so otroci svobodni pri svojih izbirah in odločitvah, npr. pri katerih igrah sodelujejo, ali kdaj se želijo ustaviti in počivati, kljub temu pa mora trener oziroma vodja igre imeti nadzor, kadar gre za vprašanje zdravja in varnosti pri otrocih.

4. **Pustite dovolj časa – bodite potrpežljivi:** Nekateri otroci morda potrebujejo več časa za razumevanje navodil, zato jih boste mogoče morali večkrat ponoviti. Poskrbite, da bodo drugi otroci v skupini prav tako potrpežljivi in razumevaajoči glede potreb drugih otrok. Pred uro športne vzgoje ali igre morate tudi zagotoviti dovolj svojega časa, npr. za načrtovanje ure.

5. **Zavedajte se posebnih težav vsakega otroka:** vedeti morate za vsakršne zdravstvene težave, ki so povezane s katerim izmed otrok, npr. epilepsija, težave s srcem, itd. Prav tako poskrbite, da se seznanite z otrokovimi prednostmi, kaj ima rad, česa ne mara pri športu in športnih igrah – še posebej pri intelektualno manj zmožnih otrocih in otrocih z vedenjskimi motnjami (glejte spodaj pod "nasveti za specifične okvare").

6. **Natančno opazujte:** to vam bo pomagalo pri analizi otrokovega odziva na določeno nalogo in pri prilagoditvi naloge. Na primer, opazujte, kako otrok zadane pri košarki, to vam bo omogočilo, da spremenite oz. prilagodite nalogo v prihodnosti, kot npr. zmanjšanje razdalje, višine obroča, vrste žoge. Opazovanje od blizu je tudi ključnega pomena za prepoznavanje kakršnihkoli tveganj oziroma nevarnosti med učno uro/igro in pa tudi za preprečitev nesreč ali težav povezanih z zdravjem.



1.1.1 Vaje:

1. Kakšne športe in igre naj uporabim v skupini otrok, vključujoč otroke s posebnimi potrebami?
2. Ali obstajajo kakšni športi oziroma dejavnosti, v katerih otroci nikakor ne bi smeli sodelovati?
3. Kako sodelovanje pri športu in igri koristi otroku?

1.2 Nasveti in praktični primeri

Praktični nasveti kako naj bi idealna vključujoča učna ura/igra izgledala. Nasveti so razdeljeni v smiselne sklope – pred učno uro, na začetku ure, med učno uro, in na koncu učne ure.

1. Dobra priprava

Razmislite pred učno uro – katere aktivnosti (ogrevanje, igre, šport, itd.) boste izvajali. Kakšno opremo potrebujete za to? Zelo hitro lahko kaj pozabite!

Ali ste razmislili o prilagoditvah, ki jih boste morda morali uvesti (posebna oprema, prilagoditev pravil, medsebojna podpora, ipd.) med igro?

Koliko otrok pričakujete pri učni uri?

Ali so objekti primerni? Ali je športno igrišče dostopno, ali so toalete prilagojene in dostopne na najlažji možen način?

2. Dober začetek

Ko otroci prispejo k učni uri, je dobro, če je njihov vodja že tam, da jih pozdravi in da imajo nekaj časa za neformalni pogovor preden pričnejo z učno uro. To lahko pomaga razvijati zaupanje in jih spodbuja k nadaljnjemu obiskovanju učnih ur.

3. Dobra izvedba iger/aktivnosti

Poskrbite, da so vaša navodila jasna – otroci imajo radi jasne smernice, kaj morajo početi. Počutili se bodo zmedeno in morda v nevarnosti, če ne bodo dobili dovolj napotkov od njihove vodje. Kot smo že prej omenili, se zavedajte težav pri komunikaciji z otroki s posebnimi potrebami.



Poraba časa – otroci naj bodo zaposleni. Nekateri otroci imajo kratek razpon koncentracije, npr. otroci z učnimi težavami in drugi, ki se jih zlahka zmoti. Če ste počasni pri organizaciji in izvedbi različnih dejavnosti pri učni uri, se lahko otroci začnejo dolgočasiti, kar se potem odraža pri njihovem (ne)zadovoljstvu in morebitnih nevarnostih, saj najdejo druge načine zabave izven vašega nadzora.

Bodite prilagodljivi in odzivni – ko stvari ne gredo po načrtu, imejte alternativni načrt in ga uporabite! Razmislite o zaporedju iger in o porabi energije otrok – če imate energijsko visoko ali zelo dinamično aktivnost, mora le-tej slediti počitek ali pa počasnejša igra. Poskušajte igre razporediti tako, da boste končali z nizko energijsko igro, in da boste ves čas spodbujali lepo obnašanje med otroci. Pazite na kakršnekoli vedenjske težave kot so pretepanje, ustrahovanje, pretirana vznemirjenost, zbadanje, neuporaba športne opreme, itd. in uporabite ustrezen disciplinski ukrep. Poskrbite, da so vse igre in dejavnosti primerne otrokovi starosti, spolu in zmožnosti.

4. Dobro sodelovanje vseh

Poskrbite, da vsi otroci aktivno sodelujejo glede na njihove zmožnosti. To sodelovanje mora biti na podlagi vaše spodbude in ne prisile. Bodite pozorni in opazujte ali je kateri od otrok izključen. Če se zdi, da je otrok izključen, poiščite razloge zakaj je temu tako in se potrudite, da jih odpravite.

5. Dober zaključek

Uro končajte z umirjeno aktivnostjo ali igro, ali pa morda zaključnim obredom (pesem, mahanje z zastavo, itd.), da gradite solidarnost in prijateljstvo med otroki in jih spodbudite k ponovnemu prihodu. Konec ure je primeren čas, da vprašate otroke po njihovem odzivu glede ure, da lahko do prihodnjic pripravite izboljšave.

6. Dobra zabava

Najpomembnejše je, da je igra/učna ura zabavna in nagrajujoča za otroke. Če bodo otroci doživeli izkušnjo kot užitek in zabavo, bodo s sodelovanjem pri športu in igri pridobili samo koristi (zdravstveno, družbeno, psihično).



1.2.1 Ime z žogo

Stojijo v krogu: prvi drži v rokah majhno žogo (npr. nogometno) in govori "Jaz sem *ime* in jaz dajem žogo *ime nekoga drugega v krogu*" in poda/vrže žogo tej osebi. Naslednja oseba naredi enako... in tako naprej.

1.2.2 Energijski dvig

Stojijo v krogu. Vodja vpraša tiste, ki so dan začeli z užitkom in veseljem ter veliko energije, da dvignejo roke. In nato dajo roke dol. Vodja nato nagovori tiste, ki so dan začeli brez veliko energije, da dvignejo roke. Vodja nato reče, da lahko tisti, ki so dan začeli z energijo delijo svojo energijo s tistimi, ki je nimajo. Tako gredo tisti z veliko energije do tistih, ki so brez nje (običajno tisti z energijo številčno prekašajo druge z okoli 3 na 1) in jih skupaj dvignejo visoko v zrak, da jim dajo to energijo.

1.2.3 Žoganje z odejo

Ta igra je podobna odbojki, ampak z večjim sodelovanjem med igralci in manj potrebne mobilnosti. Lahko se izvaja samo kot zabavna dejavnost ali pa se lahko naredi kot tekmovalna aktivnost.

Materiali: odeje, rjuhe ali velike brisače, odbojarska mreža, vrvi ali krede (za označitev območja).

Kako igrati: Razdelite otroke v ekipe, najboljše je po 4 v ekipi. Če je le nekaj otrok, lahko igrajo v parih. Vsaki ekipi dajte odejo ali rjuho. Vsak otrok drži po en rob odeje. Veliko brisačo uporabimo, če otroci igrajo v parih. Vsaka ekipa začne igrati z žogo. S skupnim trudom zalučajo žogo v zrak in jo ujamejo z odejo. Imejte tekmovanje, kdo lahko višje zaluča in ulovi žogo. Vsaka skupina se nato dobi skupaj z drugo skupino. Z uporabo ene žoge, sodelujejo pri podajanju in lovljenju žoge med ekipami. Na koncu uporabimo oviro (na primer mrežo, vrv ali pa le črto na tleh) in osnovno igrišče in ekipe igrajo tekmovalno igro. Ekipe podajajo žogo čez oviro in zadenejo, če njihov nasprotnik ne ulovi žoge ali pa jo vrže izven igrišča. (Igra prilagojena po TOP Supportability, 2012)



1.2.4 Roke in noge

To je zabavna, energijsko nezahtevna aktivnost, brez zmagovalcev in poražencev, ki preizkuša tako otrokovo ustvarjalnost kot tudi njegove gimnastične spretnosti! Primerna je kot umiritvena igra.

Material: Piščalka

Kako igrati: Otroke razdelite v skupine po tri. Cilj igre je, da se otroci sami razdelijo v položaj, ki ga naroči vodja. Vodja poda navodila, koliko nog in rok se mora dotikati tal. Začne z lažjimi navodili, npr. "šest nog in nobena roka" (otroci stojijo normalno). Postopoma otežujte, npr. "štiri noge in dve roki", ali "tri noge in pet rok". Otroci morajo na ustvarjalen način najti njihovo postavitev, npr. z nošenjem drug drugega, s počivanjem nog na hrbtih drugih otrok, itd. Manjše kot je število nog, težja je postavitev! Otrokom dajte določeno količino časa, da se postavijo v vsak položaj.



2 Medkulturnost uvod



KAJ POMENI BESEDA "KULTURA"?

Beseda "kultura" se uporablja na več različnih načinov, na primer, popularna kultura, množična kultura, urbana kultura, feministična kultura, kulturna manjšina, kultura podjetja, in nenazadnje kultura mladih. Kultura so značilnosti

in znanje določene skupine ljudi, ki so opredeljeni vse od jezika, vere, kuhinje, družbenih navad, glasbe in umetnosti.

Šport, ki je eden od najstarejših načinov komuniciranja med kulturami, je prav tako prispeval k izboljšanju mednarodnega razumevanja in lahko deluje kot dragoceno sredstvo komunikacije pri mednarodnih odnosih. Bolj natančno, šport omogoča izmenjavo med narodi, prav tako kot tudi med posamezniki, in tako prispeva k izboljšanju mednarodnih odnosov. Celo med vojnimi časi so se športniki iz držav z nasprotno svetovnimi nazori srečevali, ter na ta način omogočali izboljšanje odnosov med njihovimi narodi.

"Šport ima moč spreminjati svet. Ima moč navdihanja. Ima moč združiti ljudi na način, ki ga zmore le malo kaj drugega. Mladim govori z jezikom, ki ga razumejo."

~

Nelson Mandela

Jezik športa je lahko skupen vsem kulturam in daje vidik, ki nam omogoča, da razumemo namere in motive drugih. Medtem ko morda nismo sposobni razumeti vsakega govorečega jezika, ki obstaja med narodi, pa lahko

uporabimo jezike, ki jih lahko razume vsak, saj razkrivajo notranje značilnosti kulture. Te značilnosti se lahko pokažejo le preko skupnih kulturnih izkušenj in šport lahko pomeni pot za medkulturno komunikacijo.



Globalni jezik športa dovoljuje ljudem iz različnih kultur, da sodelujejo na način, s katerim je težko prezreti kulturo drugega. Jezik športa je kot Hallov tihi jezik, saj razriva notranje značilnosti kulture. Univerzalna definicija igre je manj pomembna kot specifična uporaba jezika športa, ki mu daje smisel. Poleg tega skupni jezik športa omogoča "izključenim" dostopno točko za razumevanje druge lokalne kulture, saj določa način, kako postaviti lokalna pravila v prakso na način, ki ga "nova" oseba lahko razume.

Interakcije skozi šport združijo dva naroda, katera nista mogla najti skupnega načina za komunikacijo. Čeprav je na splošno oblika iger univerzalna, lahko družbe spremenijo strukturo in/ali vrednost pri prevzemanju iger iz drugih kultur. Številne igre so šle skozi spremembe z namenom, da bi ustrezale prilagojeni kulturni tradiciji. Tako so igre ob enem izdelek kulture in sredstvo prenosa kulture ter oblika kulturnega izražanja¹⁰.

2.1 Medkulturnost

Leta 2008 je Svet ministrov Evrope izdal Belo knjigo o medkulturnem dialogu Sveta ministrov Evrope, "Živeti skupaj v enakopravnosti in dostojanstvu". Na Svetu Evrope je medkulturni dialog obravnavan kot sredstvo za spodbujanje zavedanja, razumevanja, sprave in strpnosti, prav tako pa tudi preprečevanja konfliktov in zagotavljanja integracije in kohezije družbe. Bela knjiga vsebuje različne usmeritve za spodbujanje medkulturnega dialoga, medsebojnega spoštovanja in razumevanja, ki temelji na temeljnih vrednotah organizacije. Ministri so poudarili, da je pomembno zagotoviti ustrezno prepoznavnost Bele knjige zato so pozvali Svet Evrope in njegove države članice, pa tudi druge zainteresirane strani, da ustrezno sledijo priporočilom Bele knjige.

Medkulturnost je interakcija ljudi iz različnih kulturnih okolij z ustrezno uporabo jezika na način, ki dokazuje znanje in razumevanje kultur. Je sposobnost doživeti kulturo druge osebe in biti odprtega duha, radoveden in imeti zanimanje za to osebo in kulturo. Tisti, ki se učijo jezika, morajo biti sposobni oceniti osebne

¹⁰ (Standeven 235)



občutke, misli, zaznave in reakcije, da bi lahko razumeli druge kulture in prenesli te izkušnje v svoje življenje in okolje.

Za uspešno komunikacijo morajo tisti, ki se učijo jezika, vzpostaviti ustrezen odnos s svojim občinstvom. Morali bi biti sposobni reagirati in se primerno odzvati na svoje osebne občutke, stališča in zaznave, prav tako pa tudi na občutke, stališča in zaznave ljudi iz drugih kultur.

Razmislek o izkušnjah, ki jih delijo z drugimi iz različnih kultur, pomaga učencem analizirati in se učiti iz vsake izkušnje. Medkulturne izkušnje zagotavljajo najbolj pomembne priložnosti za razvoj zmogljivosti v jeziku.

Medkulturna kompetenca je sposobnost za uspešno komunikacijo z ljudmi iz drugih kultur. Ta sposobnost lahko obstaja že v mladih letih, ali pa se lahko razvije in izboljša zahvaljujoč volji in sposobnosti. Osnova za uspešno medkulturno komunikacijo je čustvena kompetenca skupaj z medkulturno občutljivostjo¹¹.

Kulture so lahko različne ne samo med celinami in narodi, temveč tudi znotraj istega podjetja ali celo družine: vsak človek ima svojo zgodovino, svoje življenje in tako tudi (v določeni razsežnosti) svojo kulturo (geografska, etnična, moralna, etična, verska, politična, zgodovinska) oziroma kulturno pripadnost ali kulturno identiteto.

Osnovne potrebe so občutljivost in zavest o sebi: razumevanje drugih obnašanj in načinov razmišljanja, kot tudi sposobnost za izražanje lastnega mišljenja na pregleden način z namenom biti razumljen in spoštovan tako, da ostaneš prilagodljiv, kjer je mogoče, in jasen, kjer je potrebno.

Medkulturnost je ravnovesje med tremi deli:

1. Znanje (o drugih kulturah, ljudeh, narodih, obnašanjih),
2. Sočutje (razumevanje občutkov in potreb drugih ljudi),
3. Samozavest (vedeti kdo sem, moje prednosti in slabosti, čustvena stabilnost).

¹¹ (Holliday, Hyde, Kullman, 2004, pg. 73)



Medkulturno učenje je proces večanja zavedanja in razumevanja svoje kulture in drugih kultur po svetu. Cilj medkulturnega učenja je povečati medkulturno strpnost in razumevanje. To lahko vključuje več oblik – medkulturno učenje ni le učenje, npr. angleščine kot tujega jezika, ampak se odraža na vseh področjih izobraževanja in učenja.

Medkulturno učenje je področje raziskav, študij in uporabe znanj o različnih kulturah, njihovih razlikah in podobnostih. Po drugi strani pa vsebuje praktične zahteve kot so učenje z namenom pogajanja z ljudmi iz drugih držav, živeti z ljudmi iz različnih kultur, živeti v drugi kulturi, predstavlja pa tudi možnost miru med različnimi kulturami¹².

Trenutno je medkulturno izobraževanje tema, ki se ji namenja velik interes. To je predvsem posledica povečanja kulturnih študij in globalizacije. Kultura je postala instrument za socialno razlago in komunikativno delovanje. Medkulturno učenje je posebej pomembno v kontekstu učenja tujega jezika.

Glavni cilj medkulturnega učenja je razvoj medkulturne kompetence, kar pomeni sposobnost primerno in učinkovito odreagirati in posredovati v različnih kulturnih kontekstih.

Pri medkulturni kompetenci se na splošno zahtevajo tri komponente s strani učenca: določena usposobljenost, kulturno občutljivo znanje in motivirana miselnost. Spretnosti, vrednote in stališča, ki predstavljajo medkulturne kompetence vključujejo:

1. medkulturne odnose (kot so odprtost, radovednost, pripravljenost),
2. splošno znanje (teoretičnih vidikov, kako družbene skupine/izdelki/prakse delujejo in znanje interakcije),
3. spretnosti interpretacije in posredovanja (dokumenta druge kulture do svoje lastne kulture),
4. spretnosti raziskovanja in interakcije (kot so spretnost odkrivanja informacij o drugi kulturi in sposobnost komunikacije v realnem času interakcije),
5. kritična kulturna zavest (da obstajajo različne kulture poleg lastne).

¹² (Holliday, Hyde, Kullman, 2004)



Pri medkulturnem zavedanju učenja jezikov se pogosto govori o tem, kot da bi to bila "peta spretnost" - sposobnost, da se zavedajo kulturne relativnosti pri branju, pisanju, poslušanju in govorjenju. Lahko bi razpravljali o tem, kot začetnem poskusu razumevanja ali opredelitve nečesa, kar se morda zdi konceptualno težak pojem, ampak kot izpostavi Claire Kramersch "...Če...se na jezik gleda kot na družbeno prakso, kultura postane jedro poučevanja jezikov. Kulturna zavest se mora odražati kot jezikovno znanje ... Kultura pri poučevanju jezikov ni nepomembna peta spretnost ali pristop pri učenju govora, poslušanja, branja, pisanja..."¹³

Jezik sam po sebi je definiran s kulturo. Ne moremo biti usposobljeni za jezik, če ne razumemo tudi kulture, ki ga je oblikovala in utemeljila. Ne moremo se učiti drugega jezika, če nimamo zavedanja o tej kulturi in kako se ta kultura nanaša na naš prvi jezik/prvo kulturo. Ne gre samo zato, da je nujno imeti kulturno zavedanje, ampak moramo imeti tudi medkulturno zavest.

Izhajajoč iz tega, kar pravi Kramersch, medkulturna zavest ni samo spretnost, ampak jo je treba razumeti kot zbirko spretnosti in stališč ali kompetentnost. Medkulturna komunikativna kompetenca je poizkus, kako dvigniti zavest učencev glede njihove kulture in jim pri tem pomagati razložiti in razumeti druge kulture. Ni samo telo znanja, ampak skupek praks, ki zahtevajo znanje, spretnosti in stališča.

¹³ (Kramersch, 1993)



Katere so te naravnosti in spretnosti, ki sestavljajo kompetence? Med njimi so:



2.2 Metode za uporabo

V tem poglavju bodo trenerji spoznali nekatere metode, ki se že izvajajo v projektu TANDEM NOW, ki je financiran s strani Evropske komisije. Temelji na transnacionalnem mentorstvu projekta TANDEM, ki je bil izveden z Verein Multikulturell in partnerskih institucij iz Romunije, Nemčije, Velike Britanije, Slovenije in Slovaške leta 2007. Glavni cilj projekta Tandem Now je podpreti mlade migrante, ki pripadajo nepriviligiranim skupinam, na njihovi poklicni in izobraževalni poti, jim dovoliti razvijati odnose z drugimi odraslimi iz istega kulturne okolja, ki delujejo kot mentorji v skladu z njihovim znanjem in izkušnjami. Eden od razvitih modulov v projektu je bil na temo medkulturne občutljivosti. Sledeče vaje vam bodo pomagale, da boste lahko začeli medkulturni učni proces z učenci, za katere se predvideva, da so v etnocentrični fazi. Vaje so koristne za razmislek o lastni kulturni identiteti.



Vaja 1 – Moja kultura	
Kratek opis	To je zelo dobra vaja, da dobimo vpogled v temo, ki se ukvarja z lastno "kulturo", že pred samim pričetkom učne enote. Od udeležencev se pričakuje, da na seminar prinesejo predmet ali fotografijo, ki odraža njihovo kulturo (ali pa del njihove kulture).
Učni cilji	Ogrevanje za temo kulture Razmislek o lastnih mnenjih glede različnih vidikov kulture Spoznavanje različnih mnenj in možnosti za ukrepanje
Velikost skupine	6 do 20
Časovni okvir	Cca. 30 minut, odvisno od velikosti skupine. Za to naj bi bilo dovoljeno 5 do 10 minut na osebo.
Material	Predmeti/fotografije, ki jih udeleženci prinesejo sabo
Zahteve sobe	Normalno
Potek vaje	Vsakdo predstavi svoj predmet (fotografija/predmet) skupini kot celoti in ga razloži. Vprašanja so dovoljena.
Vrednotenje	Ali je bilo težko izbrati predmet/fotografijo? Kaj se mi je zdelo še posebej zanimivo? Kaj me je presenetilo?



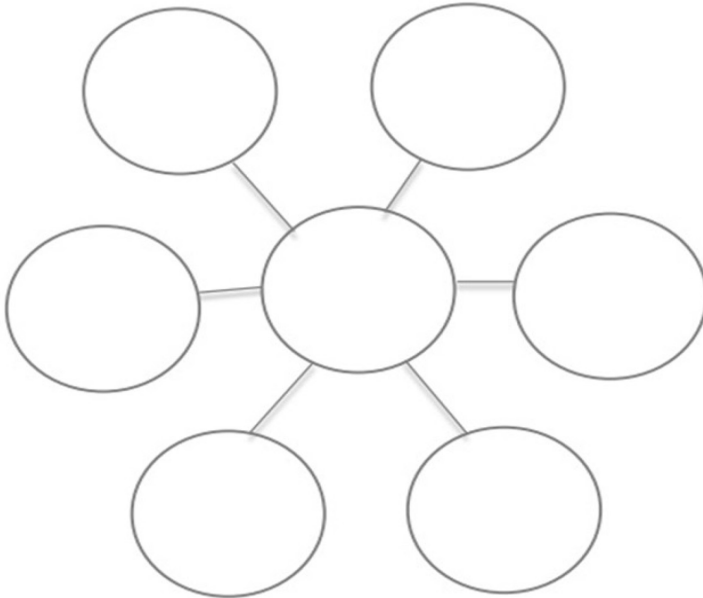
Vaja 2 – Molekula osebnosti	
Kratek opis	Ta vaja je zelo dobra v smislu zavedanja lastne kulturne raznolikosti ali identitete.
Učni cilji	Udeleženci se sprijaznijo z lastno kulturno raznolikostjo, začnejo se zavedati raznolikosti v skupini in v družbi.
Velikost skupine	10 do 20
Časovni okvir	50 minut
Material	Učni list "Modul osebnosti"
Zahteva sobe	Normalno
Potek vaje	<p>Razdeli se učni list "Modul osebnosti". Prvi korak: Individualno delo. Udeleženci zapišejo svoje ime v krog na sredini in imena petih skupin, s katerimi se poistovetijo, v zunanje kroge. Korak 2: Vaja za skupino. Udeleženci izberejo skupino, s katero se lahko najboljše poistovetijo, in si s svojimi partnerji v skupini izmenjajo zamisli glede sledečih tem:</p> <ul style="list-style-type: none">• Govorite o času, ko ste bili zelo ponosni, da ste član te skupine.• Govorite o boleči izkušnji, ki se je zgodila v okviru pripadnosti tej skupini.
Vrednotenje	Ali je bilo težko poiskati, katerim različnim skupinam pripadate? Kaj vas je presenetilo? Kaj ste se naučili o sebi?



Učni list "Modul osebnosti"



Worksheet: Personality module⁴⁹



How to proceed – tips:

- Write your name in the circle in the middle.
- Write the name of six groups you identify with in the outer circles.

For the group exercise:

Choose a group which, for you, represents the main source of how you identify yourself and exchange ideas with your group partners on the following topics:

- Talk about a time when you were very proud of being a member of this group.
- Talk about a painful experience relating to your membership of this group
- .

⁴⁹ Source: compare "Eine Welt der Vielfalt" [A world of diversity].



2.3 Reševanje konflikta

Šport je poln konfliktov! Tako na igrišču, kot tudi izven njega, ima iskanje uspešnega in učinkovitega soočanja s konflikti za sabo že dolgo zgodovino. Konflikti znotraj ekipe imajo lahko velik vpliv na ekipno dinamiko in povezanost. Kot trenerju lahko učenje, kako se spopadati s temi konflikti, postane pomemben del vašega vsakodnevnega dela. Na žalost se pogosto soočamo s konflikti na neproduktiven način, kot so izogibanje ("To ni velik problem, zakaj skrbeti?"), silovitost ("Zmagal bom v tem prepiru, ne glede na vse") ali prilagoditev ("Vse bom dal, samo da se ta konflikt konča").

Eden od načinov, kako lahko pomagate ublažiti konflikt v ekipi je ta, da se naučite učinkovitih strategij mediacije. Kot trener ste v položaju, da pokažete pozitivno obvladovanje konfliktov z načinom komunikacije s športniki, starši, sodniki in mediji. Pri tem veljajo štiri načela, katera imejte v mislih, ko poizkušate rešiti konflikt¹⁴:

1. **Aktivno poslušanje:** Prikaz pripravljenosti za poslušanje lahko pomaga ublažiti konflikt.
 - **Spodbujajte** govornika s postavljanjem vprašanj in kazanjem interesa.
 - **Pritrdite** govorniku. Še vedno lahko pokažete zanimanje za osebo, ne da bi se nujno strinjali z njegovim stališčem.
 - **Ponovite** sporočilo govornika s parafraziranjem glavnih točk.
 - **Osredinite konflikt** tako, da skušate najti ključne točke njegovega sporočila.
2. **Neverbalna komunikacija:** povešene rame, vrtenje z očmi ali stisnjena čeljust veliko povedo pri sami komunikaciji, ne da bi sploh spregovorili. Pravzaprav je 70% naše komunikacije po naravi neverbalne. Bodite odprti in dosledni pri svoji govornici telesa, saj vam bo to pomagalo zmanjšati čustvenost pri komunikaciji.

¹⁴ <http://www.appliedsportpsych.org/resources/resources-for-coaches/coaching-through-conflict-effective-communication-strategies/>



3. **Uporaba "Jaz" trditev:** to je osredotočeno na prepričanje, da če govornik prevzame odgovornost za svoje izjave, bodo drugi najverjetneje enostavno odreagirali tako, da se bodo postavili v obrambo. Če primerjamo naslednji trditvi; prva postavi prejemnika takega sporočila v obrambo zaradi krivde in obtožbe same narave izjave, druga pa govori o osebnem odnosu govornika.
 - "Kadar ne prideš pravočasno, s tem škodiš ekipi,."
 - "Razočaran sem, kadar ne prideš pravočasno."
4. **Izogibanje** običajnim komunikacijskim oviram. Kadar se soočamo s konflikti, se je enostavno ujeti v številne pasti. Nekatere običajne ovire, ki se pojavijo na poti uspešne mediacije, so:
 - Nasvet... "Torej, povedal ti bom, kaj jaz naredim..."
 - Diagnosticiranje... "Tvoj problem je ta, da..."
 - Podcenjevanje... "Glavo pokonci, saj bo..."
 - Pridiganje... "Kolikokrat ti moram še povedati..."
 - Grožnje... "To je bilo zadnjič, jaz bom..."
 - Pridiganje... "Moral bi znati bolje kot to..."

Poleg zgoraj naštetih komunikacijskih strategij, so tukaj še številni "da-ji" in "ne-ji", ki so vključeni v spopadanje s konflikti:

Da...

1. Izrazite vrednost vašega odnosa z osebo.
2. Počasi nadgrajujte svojo komunikacijo.
3. Skušajte razumeti položaj nasprotne osebe.
4. Poslušajte, kaj vam nasprotna oseba želi povedati.
5. Soočite se s situacijo, ne z osebo.

Ne...

1. Razpravljajte o rešitvi; osredotočite se na problem.
2. Prenehajte komunicirati.
3. Uporabljajte žaljivk ali sarkazma.
4. Zanesite se na nebesedne namige pri komunikaciji, bodite direktni in zgovorni.
5. Pogovarjajte se o problemu z drugimi, ki niso vpleteni v konflikt.



Ne glede na to, ali gre za konflikt glede časa igranja, osebnostnih spopadov ali negativnih čustev pri porazu, lahko konflikt močno uniči ekipnega duha. Kot trener imate odgovornost, da prepoznate, uredite in ublažite konflikt. Z razumevanjem učinkovitih komunikacijskih strategij lahko bolje upravljate konflikte znotraj vaše ekipe.

2.4 Praktični primeri pri športu

Internet vsebuje široko paleto informacijskih virov o vajah za reševanje konfliktov, vendar so vaje, ki so spodaj navedene, bolj osredotočene na šport. Namen prispevka je, da se trenerji seznanijo z vzroki konfliktov v športnih situacijah in kako se lahko naučijo reševati konflikte¹⁵.

Med športnimi urami je neizogibno, da bo prišlo do konfliktov ali preprirov med soigralci, nasprotniki ali trenerji. Obstaja več razlogov, zakaj lahko pride do tega. Igralec ima lahko slab dan zaradi nečesa, kar se mu je zgodilo doma ali v šoli. Lahko, da se nekaj zgodilo med samo aktivnostjo, kar je spodbudilo konflikt. Na primer, če posameznik ne dobi dovolj časa za igro ali pa je dodeljen na položaj, ki ga ne mara, se vse to lahko odraža v konfliktu med igralcem in trenerjem. Prav tako lahko do preprirov vodi fizični kontakt med igralci, ki "gredo na žogo" in pa tudi grdo govorjenje med njimi. Kakšne bi lahko bile še druge okoliščine, ki bi morda lahko povzročile slabo obnašanje med igralci? Ne glede na razloge, zakaj se igralec spopada s konfliktom, obstajajo nekatera načela in postopki, ki jih je treba upoštevati kot trener z namenom, da se jim izognemo ali pa, da jih rešimo.

2.4.1 Strategije za preprečevanje in reševanje konflikta:

Preprečevanje konflikta: To pomeni, da razvijete praktične trenažne primere, ki opozarjajo igralce na situacije, ki se lahko pojavijo in ki vodijo do konfliktov ter zagotovite alternativo za njih. Pravzaprav je to usposabljanje za inokulacijo tehnik, ki bi lahko bile koristne za pomoč igralcem pri razumevanju, kako lahko odreagirajo v konfliktni situaciji z drugimi ter najbolj učinkoviti načini, kako se jim izogniti. Na primer, skupaj z vašo ekipo in razpravljajte o situacijah kot so: iti po izgubljeni žogo in pri tem trčiti z nasprotnim igralcem, ki te preklinja, ker si udaril

¹⁵ http://www.science.smith.edu/exer_sci/pcsavethis/documents/Conflict.pdf



v njega ali če vam trener dodeli mesto v igri z igralcem, s katerim ne želite igrati; to so lahko teme za razpravo. Način, kako se izogniti neproduktivnim reakcijam je ta, da od igralcev zahtevate, da sami podajo odgovore na to, kako se lahko odzovejo v takih situacijah in izberejo najboljšo alternativo. Druga strategija za preprečevanje in reševanje konflikta bi bila razprava o konceptu športnega čustvovanja pred pripravo na vadbo/igro skupine.

Igralce lahko prosite, da se pogovorijo o tem, kaj bi storili, če bi trčili skupaj z nasprotnikom in ga nenamerno podrli na tla. Dobro vprašanje je lahko tudi to, zakaj se dobri športniki rokujejo po koncu tekme? Namen tega je, da se igralci odzovejo na takšna vprašanja, da jim pomaga videti svoje nasprotnike kot igralce, kot so oni sami, ne pa kot sovražnike z zlobnim namenom. Kot trener bi morali enako ceniti tako dobro športno obnašanje, kot dobro igro. Razumeti druge, njihova čustva in vedenje imenujemo empatija.

Reševanje konflikta: Medtem ko upamo, da bomo lahko naučili svoje igralce, kako lahko sami ravnajo z uporabo prednostnih strategij za preprečevanje konflikta, je neizogibno, da se bodo pojavile situacije, ki bodo za posledico imele konflikt med igralci. Ko se to zgodi, priporočamo uporabo postopka v štirih korakih, ki ga ponazarja kratica LPAR.

1. Prva stvar, ki jo je potrebno narediti je "L" očitati igralce, ki so se znašli v konfliktu. Mogoče boste to lahko dosegli samo z verbalnimi navodili igralcem, da gredo vsak na svojo stran telovadnice ali igrišča (skupaj s pomočniki), ali pa jih boste morali fizično ločiti. Če je konflikt verbalni, uporabiti svoj glas in naročite igralcem, da prenehajo ("stop"). Ko bodo igralci ločeni, bo drugi trener ponovno začel igro, medtem ko bodo trenerji, ki se ukvarjajo z reševanjem konflikta prešli na korak "P".
2. "P" predstavlja pomiritev igralcev, ki so v konfliktu. Če ste jih naučili, kako uporabiti globoko dihanje za ponovno zbranost, je to dobra priložnost, da jim dovolite nekaj vdihov. Štetje do 10 je tudi dober način, da tekmovalci dobijo nadzor nad samim sabo.
3. "A" pomeni aktivno poslušanje, kaj ima igralec povedati o tem, kar se je zgodilo. Pripraviti jih do tega, da to naredijo z mirnim glasom, je prav tako dobra strategija, ki jim omogoča, da se znebijo jeze. Pomembno je, da ste pozorni na to, kaj imajo za povedati, vendar pa ne smete upoštevati igralčeve strani spopada, saj boste v končni fazi morali spet združiti oba igralca.



Igralec/učenec naj pove, kaj čuti. Morda mu boste morali pomagati tako, da boste začeli razpravo z: "Očitno je, da si razburjen, tudi jaz se včasih tako počutim pri športu... Želim ti pomagati rešiti problem... povej mi kaj se je zgodilo in kako se počutiš..." Lahko jih tudi vprašate, če razumejo občutke drugega otroka – prosite jih, da raje povedo, kot pa da samo prikimajo ali odkimajo z glavo.

4. "R" vključuje ponovno združenje igralcev in jih pripraviti do "rešitve problema" z namenom, da lahko nadaljujejo. Na tej točki je pomembno priznati, da cilj tukaj ni določiti, kateri igralec je kriv, ampak da oba igralca razumeta, da konflikt ni rešil ničesar. Kakorkoli, konec koncev je trener zaradi konflikta prekinil igro in jih odstranil iz igre. Cilj je, da igralci predlagajo načine za napredovanje in se vrnejo v igro, da pomagajo svojim ekipam. Prav tako jih je vredno vprašati, kaj bi storili, če bi v prihodnosti prišlo do podobne situacije. Prosite jih, da so natančni, kako bi rešili takšne konflikte v prihodnosti (npr., "če me nekdo žalil, ga bom ignoriral."; "če se spotaknem ob nasprotnikovo nogo, to še ne pomeni, da me je poskušal spotakniti.", ipd.)

2.5 Vaje

1. Opišite 3 teme, ki bi jih lahko obravnavali v pogovorih z igralci (vadečimi) in bi lahko pomagale preprečiti konflikt med igralci. Kaj pomeni beseda "empatija"?
2. V ekipi imate otroka, ki je dober igralec košarke in zelo tekmovalen. Sotekmovalcem vedno pravi: "Jaz sem najboljši." "Ne moreš me pokriti." Zakaj bi želeli posredovati v taki situaciji in kaj bi lahko storili?
3. Dva otroka sta trčila in takoj, ko sta se pobrala, sta pričela z udarci. Opišite, kaj bi kot trener naredili.



3 Socialne veščine

Socialne veščine se nanašajo na tiste veščine, ki zadevajo komunikacijo in interakcijo med ljudmi¹⁶. Na ta način pomagajo ljudem ustvarjati boljše odnose in jasno ter spoštljivo komunikacijo. Izraz socialne veščine (spretnosti) opisuje znanje in sposobnost uporabe različnih družbenih obnašanj, ki so primerna glede na medosebne razmere in, ki v vsaki situaciji ustrezajo drugim. Za trenerje je nujno, da uporabijo socialne veščine, saj so način za ustvarjanje in razvijanje odnosov, zlasti z otroki.

Še posebej lahko socialne veščine pomagajo otrokom, pri njihovih interakcijah, da se med seboj sprejemajo in posnemajo ustrezno vedenje. Mnogi psihologi menijo, da je telesna vzgoja priložnost za družbeno sprejemanje med učenci, medtem ko sodelujejo v igrah in skupnih aktivnostih. Dejansko je telesna vzgoja pogosto predmet, kjer so interesi učencev bolj povezani s socializacijo kot pa učenjem vsebine.

Med gibalno aktivnostjo se pri komunikacijskem procesu, ki se vzpostavi med trenerjem in otroci, lahko izvajajo različne naloge, ki zelo dobro upravljajo dinamiko in družbene odnose v skupini, kot so dinamična skupina, motivacija in organizacija igrišča. Obstaja veliko vsebin socialnih veščin, ki so vključene v gibalne igre:

1. Nagrajevati samega sebe (krepitev samega sebe in pohvala samemu sebi za pomoč in prispevek k igri).
2. Prosit za pomoč (recite "potrebujem pomoč", poiščite pomoč prijateljev, ko ste v težavah ali potrebujete podporo).
3. Prosit za uslugo (načrtovanje, kaj naj rečem, prosim, hvala, če kdo ravna neupravičeno, mu to povejte).
4. Spraševati (Kaj vprašati?, Koga vprašati?, Kdaj vprašati?, poenostavite pogovor, vprašanje-odgovor, vprašajte, če nekaj ne razumete).
5. Slediti navodilom (poslušajte, razmišljajte, sprašujte če je potrebno, ko vas nekdo zmoti medtem ko govorite, mu recite naj počaka dokler ne

¹⁶ <https://www.reference.com/world-view/social-skills-3aa296df9530bfe8>



- končate in potem pove. Ko je težko, se poskusite ustaviti in razmisliti - "to je težko, vendar bom poskusil", poskusite, da se na nepredvidene dogodke odzivate z lahkoto).
6. Zahtevati pozornost (pojdite do osebe, da se vam opraviči z besedo "oprosti" ali "žal mi je").
 7. Interpretirati druge (pogled na obraz, telo, izrazite svoje mnenje).
 8. Pridružiti se skupini (pristopite k skupini, jih opazujte, vprašajte; ko jih nekdo premaga, ali njihova ekipa pri igri ali tekmovanju premaga druge; čestitajte, ko ste končali).
 9. Počakati, da ste na vrsti (težko je počakati, ampak lahko; izbrati; najti čas, da ste tiho ali da ste zabavni; poslušajte osebo, ki govori brez da bi ga zmotili dokler ne konča)¹⁷.

Socialne veščine imajo zelo pomembno vlogo za otrokovo čustveno zdravje in njegovo dobro počutje. Otroci se rodijo z naravnimi socialnimi kompetencami, tako kot so rojeni z drugimi prirojenimi prednostmi in slabostmi kot so pozornost, spomin, jezik in gibalne sposobnosti. Starši in šola igrajo pomembno vlogo za učenje otrokovih socialnih veščin v življenju otroka. Šola ni samo kraj, kjer se otroci učijo brati, pisati in računati. Je tudi kraj, kjer se učijo, kako shajati z drugimi ljudmi in razvijati socialne spretnosti. Starši lahko neposredno učijo otroka socialnih veščin tako, da so jim vzor, z igranjem vlog in zagotavljanjem možnosti za vajo novih spretnosti. Starši bi morali spodbujati in pohvaliti otroka za uspešno uporabo novega znanja. Razvoj teh spretnosti se običajno začne razvijati že zgodaj v življenju in poteka skozi več let.

Socialne veščine lahko razdelimo v:

- Pogovorne veščine (pozdravi, vključitev v pogovor, verbalno izmenjavanje, spretnosti poslušanja, govorjenje o določeni temi, zavedanje o osebem prostoru, konec pogovora).
- Veščine igranja (veščine opazovanja, priključitev igri, deljenje, sklepanje kompromisov, reševanje konfliktov, soočanje z "ne", soočanje z izgubljanjem, vzajemna igra, konec igre).

¹⁷ <http://pubs.sciepub.com/ajssm/2/6A/2/>



- Razumevanje občutkov (branje obraznih reakcij, branje govornice telesa, izraznost glasu – intonacija, jakost, hitrost, zavedanje lastne govornice telesa, velik čustveni besedni zaklad npr. ne samo vesel/žalosten, upravljanje jeze in spretnosti samoregulacije).
- Soočanje s konfliktom (upravljanje jeze in spretnosti samoregulacije, spretnosti komunikacije, kot so sposobnost prositi za pomoč, sposobnost oditi stran od stresne situacije, biti odločen, a ne agresiven, soočanje z ustrahovanjem).
- Veščine sklepanja prijateljstev (vedeti, kdo je prijatelj in biti sposoben izbrati primerne prijatelje, ločiti prave prijatelje od lažnih, razviti sposobnost deliti prijatelja, soočati se s pritiskom vrstnikov)¹⁸.

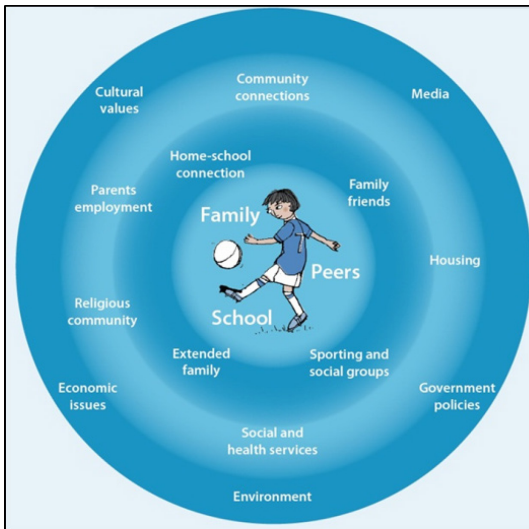
Trenerji, ki so socialno usposobljeni, so usposobljeni za upravljanje odnosov in imajo spretnost prepričevanja. Za ustvarjanje trenerskih socialnih veščin poskusite spoznati svoje športnike tudi na načine, ki presegajo sam šport. Bodite zainteresirani za stvari, ki jih vaši športniki počnejo v šoli in v njihovem zasebnem življenju. Spoznajte vse svoje športnike tako, da organizirate družabna srečanja pri vas doma, ali pa se skupaj odpravite na ekskurzijo v gore. Socializacija kot prednostna naloga bo izboljšala vaš odnos med vami in vašimi športniki, povečala povezanost in spodbujala zadovoljstvo ekipe.

¹⁸

<https://primariesite-prod-sorted.s3.amazonaws.com/linden-bridge-school/UploadedDocument/b74efe3982bd4d2dacca1c673f383e5f/social-interaction.pdf>



3.1 Socialni razvoj



Zaradi demografske raznolikosti in različnih pogledov v svetu, je vedno večja potreba po razmišljanju, kako tudi v športnih organizacijah vključiti in upravljati takšne razlike. Medtem ko gresta raznolikost in vključenost skupaj z roko v roki, pa organizacijske strategije, ki prepoznavajo raznolikost in si prizadevajo spodbujati, ustvarjati in ohranjati vključenost, pogosto urejene z zakonodajo oziroma

poudarjene skozi politiko ali primere dobrih praks, lahko vplivajo na odnos zaposlenih, skupinske procese in učinkovitost organizacij. Za uspeh organizacij, skupin in ljudi morata biti prisotni tako raznolikost kot tudi vključenost, aktivno priznavanje in sprejemanje različnosti pa je pravica vseh.

Socialna interakcija je pomemben temelj kognitivnega razvoja. Vygotsky verjame, da so otroci radovedni in aktivno vključeni v svoje lastno učenje in v odkrivanje ter razvoj novih oblik razumevanja. Kot pravi Vygotsky, "vsaka funkcija otrokovega kulturnega razvoja se pojavi dvakrat: najprej na družbeni ravni in pozneje na individualni ravni; najprej med ljudmi in nato znotraj otroka."¹⁹ Ko otrok postane bolj kompetenten, oče omogoči otroku bolj samostojno delo. Po mnenju Vygotsky-ga ta vrsta družbene interakcije spodbuja kognitivni razvoj. Verjame, da so mlajši otroci sami od sebe bolj radovedno vključeni v učenje in odkrivanje novih stvari.

¹⁹ (Guoliang & Wu-Yuin, 2013)



Da bi razumeli teoretske teorije Vygotskega o kognitivnem razvoju, je treba razumeti dve glavni načeli njegovih del; »Bolj razgledani drugi (More Knowledgeable Others) in »Območje proksimalnega razvoja (Zone of Proximal Development).

Bolj razgledani drugi (MKO) pomeni, da imajo nekateri ljudje boljše razumevanje ali višjo raven kot drugi. Razvoj kognicije se praviloma raje presega skupaj z drugimi kot pa samostojno kar pomeni, da bo razvoj najboljši, ko bodo otroci v družbi z bolj usposobljenimi ljudmi, kot so recimo učitelji, starši in trenerji. Prav tako je ta metoda povezana z opredelitvijo inteligence, ki jo je opisal Vygotsky. Kot določa Vygotsky, je inteligenca "zmožnost učenja iz poučevanja"²⁰. Po njegovem mnenju lahko vedenje, ki se ga otroci učijo iz družbene skupnosti, vpliva na njihovo vedenje in razmišljanje. »Bolj razgledani drugi« je vsakdo, ki ima v smislu naloge, postopka ali koncepta višjo stopnjo sposobnosti ali razumevanja kot pa učenec. Običajno pri tem mislimo na starejšega odraslega, učitelja ali strokovnjaka. Na primer, otrok se uči množenja števil, ker učitelj dobro poučuje. Tradicionalno je »bolj razgledani drugi« starejša oseba, vendar pa se lahko ta oznaka nanaša tudi na naše prijatelje, mlajše ljudi in celo elektronske naprave kot so računalniki in mobilni telefoni. Na primer, drsanja ste se naučili zato, ker vas je vaša hči naučila te spretnosti.

Območje proksimalnega razvoja (ZPD) je razlika med učencu poznanim in nepoznanim. Razlika je med sposobnostjo učenca, da opravi določeno nalogo pod vodstvom druge bolj razgledane osebe in med sposobnostjo učenca, da samostojno opravlja to nalogo. V bistvu teorija pojasnjuje, da se učenje dogaja v območju proksimalnega razvoja. Poznamo dve stopnji tega razvoja: "trenutna stopnja razvoja" in "potencialna stopnja razvoja". "Trenutna stopnja razvoja" kaže, kaj lahko otrok sam naredi, "potencialna stopnja razvoja" pa opisuje, kaj bi otrok lahko bil sposoben naredi, če bi se z njim delalo ali, če bi mu pomagali drugi ljudje (Lev Vygotsky Cognitive Development, 2013).

²⁰ (Lev Vygotsky Cognitive Development, 2013)



Vaja 1:

1. Ali ste že prej uporabljali teorijo socialnega razvoja pri učenju?
2. Podajte vaše mnenje o treh glavnih temah teorije družbenega razvoja.

Vaja 2:

Opišite pravilno ravnanje glede različnih situacij:

Problem obnašanja	Konkreten opis	Vaša reakcija
Trish je agresivna	Trish udari druge učence med športno dejavnostjo	
Carlos je moteč	Carlos daje nepotrebne in neprimerne pripombe	
Jan je hiperaktiven	Jan zapusti dodeljeno območje brez dovoljenja	
Jan zaključi le del svoje naloge		
Jan govori neumnosti namesto odgovorov		

Ko se pojavijo nekatera težavna vedenja, lahko trenerji pripravijo načrt ocenjevanja, ki pomaga prepoznati ukrepe, ki jih je potrebno sprejeti:

- Ali se vedenje učenca bistveno razlikuje od drugih otrok?
- Ali vedenje zmanjšuje možnost uspešnega učenja za druge?
- Ali vedenje predstavlja spretnostni ali uspešnostni primanjkljaj namesto kulturne razlike?
- Je obnašanje resno, vztrajno, kronično ali grožnja?
- Če se obnašanje nadaljuje, je verjetno, da bo prišlo do kakšnega disciplinskega ukrepa?
- Posebna lokacija vedenja (zunaj, znotraj ...).



- Pogoji, ko se vedenje pojavi/ne pojavi (v majhnih skupinah, v času nestrukturiranega časa).
- Dogodki ali pogoji, ki se običajno pojavijo pred vedenjem.
- Dogodki in pogoji, ki se običajno pojavijo po vedenju.
- Druga vedenja, ki so povezana s problemskim vedenjem (vrsta negativnih medsebojnih odnosov).

3.2 Govorica telesa

Tehnika, ki bi lahko bila koristna za dobro igro pri športu, je zagotoviti, da je vaša govorica telesa pozitivna, tako pri pripravi igre/tekmovalja, kot med njo. Govorica telesa je lahko zelo nazorno pokaže odnos in želji po igri, še preden se sploh začne. Govorica telesa tvori pomembno in nepogrešljivo vlogo v vsakem športu. Tako kot pozitivna govorica telesa krepi igralčevo moralo, tako negativna govorica telesa daje signale nasprotniku in naredi igralca še bolj ranljivega za napad in končni poraz. Poskrbite, da vaši otroci resnično vedo, kaj je "igra". Pomembno je, da razumejo, da bodo v številnih igrah tako zmagovalci kot tudi poraženci.

Spodaj opisane aktivnosti so lahko zabavne, po drugi strani pa lahko prispevajo k izboljšanju nebesedne komunikacije.

Gibalne igre: "Skačimo naokrog kot jezno telo", "preskakujmo kot veselo telo", "tiho sedimo kot mirno telo". To lahko pomaga povezati otroku notranji občutek z zunanjim videzom in tudi razumeti, kako se obnašamo, ko nekaj čutimo. V zvezi z zapleteno problematiko upravljanja jeze: od otroka se ne more pričakovati, da bo vedel, kako se "umiriti", če ne bo pred tem spoznal občutka pomiritve. Vedeti mora, kako izgleda ta občutek, kako se čuti in sliši, preden zna prilagoditi svoje vedenje.

Telo in jezik: Evropski projekt Hattrick (Vseživljenjski program učenja) ponuja primere in aktivnosti za razvoj osebnih in socialnih veščin, s posebnim poudarkom na ekipnem sodelovanju. Obstaja tudi dejavnost imenovana "telo in jezik", katera kaže pomembnost oblikovanja ustrezne komunikacijske strategije.



23. BODY AND LANGUAGE



30-45 minutes



3. evaluation, 5. reflection

Rationale

- This discussion shows the importance of attitudes, intercultural issues, codes, proper communication and building a common attitude, shared understanding of the rules and behavioural codes, building common strategy and patterns for successful performance and good team-spirit.

Aims

- Participants to develop proper attitudes towards the football club environment; recognize the difference; develop intercultural awareness and skills; share common understanding of the rules; develop cultural sensitivity and proper behavioural modes.

Short description of the planned execution

- This is topic-based Cultural Awareness Discussion for Players that can be produced in different languages to be done with the players.
- It can be presented orally or on paper as a 20 minute discussion (or 2 x10) during breaks or when appropriate situations arise, posing questions to be answered.

Content

- Cultural Sensitivity and (Body) Language Discussion: Agree or disagree**
 - It is not necessary for foreigners and migrants to immerse themselves in the

local culture in order to be good players or do a good job.

- Some foreigners and migrants have communication problems due to their language.
- We should help foreigners and migrants improve their language proficiency.
- Native speakers in the team adapt their use of language to accommodate non-native speaker team members.
- Learning a new language takes time. We should be more tolerant and patient.
- We should adapt our language to the needs of foreign and migrant players whenever possible.
- Just because foreigners don't understand everything doesn't mean they are stupid.
- I have previously found a teammate's (body) language strange or funny.
- I have reacted badly to a teammate's (body) language.
- (Body) Language can affect attitudes and relationships within the team.
- (Body) Language can affect attitudes the team's performance.
- (Body) Language plays only a minor part in communication.
- A person's (body) language really affects what we think of them.
- Foreigners should understand my (body) language. I don't have to adapt to them.
- We need to accept that people have different ways of communicating.
- When people are aggressive it often means they are insecure.





3.3 Vaje za trenerje

Poskusite organizirati športno dejavnost, ki otrokom pomaga vaditi dobre socialne spretnosti med delom v majhnih ekipah ali skupinah.

Spodaj lahko najdete tabelo, ki jo lahko uporabite za opisovanje in organiziranje aktivnosti. Opis temelji na predlogi, ki je bila oblikovana na podlagi dobre prakse v okviru projekta Compass-priročnik za izobraževanje mladih o človekovih pravicah²¹.

ZNAČILNOST	OPIS ²²
Naslov	Naslov lahko včasih daje namig o sorodni temi, lahko pa je zgolj zabaven/privlačen, da si ga ljudje enostavno zapomnijo.
Opis vaje	Opis vaje v maksimalno eno ali dveh kratkih povedih z namenom, da dobimo kratko in jasno idejo, kaj se bo dogajalo.
Tema	Tema omenja vse teme na katere se navezujemo pri tej vaji. Včasih je lahko samo ena, spet drugič pa se soočamo s številnimi, ker so tesno povezane in lahko imamo korist iz različnih povezav.
Velikost skupine	Velikost skupine vam daje točno število potrebovanih ljudi (idealno), včasih pa tudi minimalno ali maksimalno velikost za vajo. Vedno lahko razbijete skupino in vajo izvajate v dveh podskupinah, če imate dva pomočnika, ki lahko vodita aktivnost ločeno.

²¹ (Council of Europe, 2002)

²²

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1079/MOVEandLEARN_Manual.pdf



Starostni razred	Starostni razred vam daje okvir, kako stari naj bi bili udeleženci (idealno). V tem primeru delamo z otroki. Ta kriterij je tudi povezan s sposobnostmi, ki jih imajo udeleženci za izvedbo vaje, npr. igranje določenega športa, igranje iger vlog, abstraktno mišljenje, povezovanje.
Čas	Referenca časa vam daje najbolj idealen časovni okvir, ki ga boste potrebovali za dejavnost. Vsak učitelj in trener ima svoj ritem in potek izvajanja aktivnosti, poleg tega pa je čas odvisen tudi od ciljne skupine. Samo izkušnje vam lahko dajo točno oceno časa, ki ga boste potrebovali za izvedbo vaje. Prvi poskus bi moral vključevati več načrtovanja kot je omenjeno.
Materialne potrebe	V polju za gradivo je razvidno, kaj točno je potrebno za to vajo in kaj morate imeti pri roki, tudi če tega morda ne boste potrebovali na koncu. To vključuje športne in prostorske potrebe.
Navodila	Navodila vam bodo povedala, kaj točno morate narediti korak za korakom. Potek dejavnosti je opisan iz vidika odgovornosti izvajalcev. Pravila, navodila in obvestila udeležencem so potrebna, da razumejo, kaj se bo zgodilo in da veste, kdaj in kakšne izročke je treba posredovati udeležencem.
Razpravljanje in ocenjevanje	Da bi zadostili potrebam skupine je nujno, da ste odprti, se prilagodite dogajanju ali ostanete osredotočeni na temo, kjer je potrebno. Vedno je koristno udeležencem pojasniti osnovna pravila podajanja povratnih informacij.



IV. GIBALNA AKTIVNOST ZA OTROKE IN MLADE S Poudarkom NA SODELOVANJU IN POVEZOVANJU





Avtor(ji), institucija(e):	Zavod APGA, Slovenija apga@amis.net
Tema in utemeljitev modula	Dejstvo je, da je šport skozi zgodovino združeval ljudi, narode in kulture in bil sredstvo preseganja socialnih, kulturnih in nacionalnih mej. Šport ima velik potencial in možnosti za integracijo in socialno vključevanje različnih ne privilegiranih skupin.
Učni cilji:	Razvijati znanje, sposobnosti in kompetence z uporabo športa kot sredstva socialne integracije in izvajanje športne vadbe za mlade, z upoštevanjem njihovega različnega socialnega in kulturnega okolja iz katerega izhajajo.
Pridobljene kompetence	Trener učitelj bo usposobljen: Demonstrirati znanje, sposobnosti in razumevanje načel treninga, metodologije in njihove praktične uporabe za posebne potrebe socialno neprivilegiranih otrok, ki izhajajo iz različnega socialnega in kulturnega okolja. Voditi vadbo ali aktivnosti prilagodne potrebam in različnostim ciljnih skupin Oceniti napredek udeležencev Oblikovati, voditi in oceniti vadbene programe za učinkovito reševanje problemov socialne neprivilegiraniosti med mladimi.
Učne metode	Osebno, Individualno delo Splet
Ocenjevanje	Teoretični in praktični preizkus Predstavitev in uporaba teoretičnega in praktičnega znanja v praksi
Informacije in podpora	Viktor, apga@amis.net Kaja, apga@amis.net Maja, Maja.BucarPajek@fsp.uni-lj.si





1 Uvodna izhodišča

V današnjem času, ki ga označujejo velike globalne spremembe na vseh področjih življenja, kot so velike razlike med bogatimi in revnimi, vojne na različnih koncih sveta, različni migracijski tokovi, revščina ter socialna nepriviligiranost na eni in razmah sodobne tehnologije na drugi strani, zaznamujejo čedalje manjša gibalna dejavnost otrok in mladih, nezdrave oziroma nezadostne prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa.

Raziskave kažejo, da ima gibalna/športna dejavnost številne pozitivne vplive na razvoj človeka. Ti vplivi so najpomembnejši ravno v obdobju odraščanja.

Gibalna/športna dejavnost je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov zaradi načina življenja in drugih nezdravih navad. S tem otroke in mlade vzgajamo in učimo, kako bodo v vseh (tudi težkih) obdobjih življenja bogatili svoj čas z različnimi gibalnimi/športnimi vsebinami in na tak način poskrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

Cilj modula poučevanja gibalne/športne dejavnost je podati nekatera izhodišča, napotke in ideje, ki bodo v pomoč trenerjem pri vključevanju socialno nepriviligiranih otrok oziroma otrok beguncev in migrantov v različne vadbene ali športne programe, saj šport predstavlja sredstvo združevanja in povezovanja različnih ljudi, ne glede na spol, starost, rasno in versko pripadnost. Vsekakor pa je potrebno spoznati in razumeti različne kulturne razlike med otroci in mladimi, se poučiti o okolju iz katerega prihajajo in na ta način preko športa in gibalne aktivnosti olajšati pot integracije otrok in mladih v okolje, v katerem so se znašli. Vsi otroci in mladi si želijo biti uspešni in skozi šport najlažje izoblikujemo vrednote, ki so pomembne za pozitivno samopodobo otroka in mladostnika, kar posledično vodi tudi k bolj kvalitetnemu in uspešnemu življenju. Vendar je potrebna posebna pozornost trenerjev, da bodo izbrali tak način dela, ki bo uresničeval zastavljene cilje.



2 Telesni in gibalni razvoj otrok

Otrokov razvoj poteka v določenih stopnjah, ki so opredeljene tako s količinskimi kot kakovostnimi spremembami. Izjemno pomemben je predvsem otrokov gibalni razvoj, ki je v ospredju predvsem v prvih letih otrokovega življenja (Videmšek, 1996). Tudi od sedmega leta dalje pa vse do konca adolescence ima gibalni razvoj še vedno pomemben vpliv na otrokov in mladostnikov celostni razvoj, saj s sistematično športno dejavnostjo učinkovito spreminjamo telesne značilnosti in gibalne sposobnosti mladih.

Gibalna učinkovitost se odraža v različni stopnji sposobnosti za opravljanje raznih gibalnih nalog. Osnovne gibalne sposobnosti predstavljajo osnovo v vsakem učenju različnih gibalnih nalog; so bazične vrednosti celotnega prostora človekove motorike. Gibalne sposobnosti so tiste človekove lastnosti, ki povzročajo individualne razlike v gibalni uspešnosti posameznikov. So posledica različnih dednostnih dejavnikov, vplivov okolja oziroma izkušenj, zato so pri vsaki osebi drugačne. Poznamo 6 osnovnih motoričnih sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, vzdržljivost in natančnost.

Eden od osrednjih namenov športne dejavnosti je razvijanje gibalnih sposobnosti, ki pripomorejo k učinkovitejšemu in bolj nadzorovanemu gibanju. Hkrati ne smemo prezreti dejstva, da je gibalni razvoj tesno povezan s kognitivnim in čustveno-socialnim področjem otrokovega razvoja.

Slikovni prikaz 3: *Stopnje gibalnega razvoja (Gallahue, 1982, povzeto po Tancigovi, 1987)*

faze gibalnega razvoja	stopnje gibalnega razvoja in okvirno starostno obdobje
refleksna gibalna faza	stopnja vkodiranja informacij (prenatalna faza in do četrtega meseca starosti) stopnja dekodiranja informacij (od četrtega meseca do enega leta)



rudimentarna gibalna faza	stopnja inhibicije refleksov (rojstvo in do prvega leta) predkontrolna stopnja (od prvega do drugega leta)
temeljna gibalna faza	začetna stopnja (od drugega do tretjega leta) osnovna stopnja (od četrtega do petega leta) zrela stopnja (od šestega do sedmega leta)
"športna" gibalna faza	splošna oz. prehodna stopnja (od sedmega do desetega leta) specifična stopnja (od enajstega do trinajstega leta) specializirana stopnja (od štirinajstega leta dalje)

Prvi dve leti življenja je v ospredju buren in skokovit razvoj senzornih in motornih funkcij. **Za uspešnost razvoja otroka v tem obdobju je treba zagotoviti veliko količino senzorne spodbude z možnostjo gibalnega izražanja.**

Po drugem letu poteka gibalni razvoj bolj ali manj kontinuirano s posameznimi razvojnimi mejniki. Povsem drugače se odvija spoznavni razvoj, ki ima občasno velike preskoke in prehode iz ene razvojne faze v drugo.

Med šestim in desetim letom življenja se telesna rast upočasnjuje, intenzivneje rastejo mišice, stopnja razvitosti koordinacije gibanja pa predstavlja idealen čas za začetek splošne športne vadbe oziroma za intenzivno vadbo tehnično zahtevnejših športov. V bistvu gre za uporabo temeljnih gibanj (tek, skoki, manipulativne in stabilnostne dejavnosti) v nekoliko bolj kompleksni in specifični obliki. Zaradi hitrega razvoja velikih možganov in predvsem procesa mielinizacije korteksa je to čas optimalnega učenja tistih gibalnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih gibalnih vzorcev (gimnastika, balet, smučanje, plavanje...) in, ki jih v sami ontogenezi človekovega razvoja ne najdemo. Praktično gibalno znanje otroci že nadgradijo s konceptualnim znanjem, ki ima dva različna vidika: poskušajo oceniti okoliščine, v katerih lahko uporabijo že osvojene gibalne programe, ki jih aktivirajo iz dolgoročnega spomina, ali pa izbranemu nameravanemu gibu določijo potrebne značilnosti. V tem času vadba športnih vsebin, ki vplivajo na različne pojavne oblike



koordinacije gibanja ter ravnotežje, razvija tudi otrokove intelektualne sposobnosti. **Zaradi razvojnih značilnosti otrok naj bo zato program v tem obdobju vsebinsko čim bolj raznolik, že znane vsebine pa naj otroci vadijo v najrazličnejših pogojih.**

Po desetem letu se začne za večino otrok izredno občutljivo razvojno obdobje, ki ga označuje ponovno aktivirana hitra telesna rast, predvsem okončin, ter biološko in spolno dozorevanje. Pospешen telesni razvoj in spremenjeno hormonsko ravnovesje porušita ustaljene gibalne vzorce, kar lahko pripelje do začasnega zastoja ali celo nazadovanja v gibalnem razvoju. Za otroka na tej razvojni stopnji je značilno konkretno logično mišljenje. Otroci že pravilno izpeljujejo logične sklepe, le da za to potrebujejo logične premise, ki se morajo ujemati z realnim svetom. Pojav morajo videti v realni situaciji, zato je pomembno, da pri učenju uporabljamo čim več prikazov (demonstracij) ali drugih načinov ponazoritve. Kognitivni procesi otrok in mladih v zahtevnejših položajih pa so še vedno spoznavno egocentrični, kar lahko opazimo pri elementarnih in športnih igrah, ki zahtevajo hitre in zapletene povezave pri uresničevanju zamisli, npr. uporaba taktičnih rešitev v napadu, kjer posamezniki poskušajo izpeljati akcije čim bolj samostojno ne glede na soigralce.

Raziskave kažejo, da je velika količina stimulacije v gibalnem smislu izjemnega pomena v zgodnjem otroštvu. Športna aktivnost otrok in mladih med 7. in 14. letom spodbuja tudi razvoj novih sposobnosti za učenje.

3 Načrtovanje vadbe

3.1 Izhodišča načrtovanja vadbe

Trener mora pri svojem delu slediti naslednjim izhodiščem:

- šport oziroma gibalna dejavnost mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti otroka in mladostnika,
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse otroke in mladostnike ter upoštevati njihovo različnost in drugačnost,
- vadbo naj vodi tako, da bo vsak vadeči uspešen in motiviran,
- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje naj vključuje v vsako vadbo,



- pri svojem delu avtonomen, vendar strokovno odgovoren za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik ter organizacijskih pristopov,
- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju (fairplay) in se na koncu vadbe ali gibalne dejavnosti po potrebi pogovoriti o konfliktnih situacijah, ki so nastale med igro/vadbo/športom na način, da situacijsko nakaže tudi drugačen izhod iz konfliktne situacije
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi življenjskimi situacijami,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokov razvoj in dosežke ter ga spodbuja k redni športni dejavnosti,
- pri delu uporablja različno informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, če ima za to možnost.

Izhodišča načrtovanja vadbenega procesa se vedno nanašajo na trenerja; na način njegovega dela, na način njegovega poučevanja in do njegovega odnosa do vadečih. O odnosu vedno govorimo takrat, ko dejanja ene osebe vplivajo na druge osebe. Trener mora pri delu s svojimi vadečimi izkazovati naslednje značilnosti pozitivnega odnosa:

- profesionalizem,
- potrpežljivost in občutljivost,
- točnost in zanesljivost,
- entuziazem,
- smisel za humor,
- motivacijski pristop,
- dostopnost,
- samozavestnost,
- ustrezne komunikacijske sposobnosti,
- organiziranost,
- zgled,
- spoštovanje enkratnosti posameznika,
- spodbujanje uspešnosti vsakega udeleženca vadbe.



3.1.1 Zakaj načrtujemo

Pri delu z različnimi starostnimi skupinami v isti vadbeni enoti je načrtovanje vadbe še poseben izziv, če razumemo, da se otroci in mladi nahajajo v različnih obdobjih svojega gibalnega razvoja in s tem tudi kognitivnega razvoja.

Načrtujemo zaradi:

- Optimalnega doseganja ciljev (izognemo se improvizaciji),
- Strokovne odgovornosti (odgovornost do vadečih),
- Občutka strokovne kompetentnosti, gotovosti, varnosti in sproščenosti,
- Lažjega spremljanja lastnega dela.

Načrtovanje vadbe mora biti premišljeno, usmerjeno in racionalno.

Načrtovanje tako zajema:

Analizo stanja: Najprej preverimo kakšni so pogoji v katerih bomo izvajali športno dejavnost. Ali bomo športno dejavnost izvajali v zaprtem prostoru ali na prostem? Kakšno opremo imamo na voljo v dvorani? Kakšne pogoje nam nudi zunanje igrišče ali naravne danosti? Pri analizi stanja potem analiziramo tudi, kakšna je velikost, starost in spol skupine s katero bomo vadbo izvajali, kakšne so telesne značilnosti in gibalne sposobnosti posameznikov znotraj skupine, kakšno je njihovo športno predznanje in kakšne so značilnosti skupine kot celote.

Določitev ciljev: Glede na predhodno analizo stanja, izberemo, katerim ciljem bomo sledili pri športni dejavnosti in nato te cilje konkretiziramo (npr. ugotovili smo, da ima naša vadbena skupina slabo razvite nekatere gibalne sposobnosti, kot so moč, koordinacija, gibljivost... Na podlagi teh ugotovitev si postavimo najprej splošen cilj – izboljšanje gibalnih sposobnosti, kot so moč, koordinacija, gibljivost,... in ga konkretiziramo na način, da natančno določimo izbranega cilja doseči: povečati moč rok in ramenskega obroča). Torej cilji se nanašajo na udeleženca vadbe – kaj želimo z vadbo doseči, česa se bo vadeči naučil, kako se bo počutil, kakšne navade bo pridobil. Ko določamo cilje je najlažje, da se držimo koncepta »SMART«:



- S – specific (jasni)
- M – measurable (merljivi)
- A – achievable (dogovorjeni)
- R – realistic (uresničljivi)
- T – time constrained (časovno določeni)

Izbiro postopkov: glede na postavljen konkretni cilj izberemo kakšno metodo dela bomo uporabili, pri čemer je potrebno upoštevati zaporedje metodičnih postopkov učenja. Nadalje izberemo ustrezno metodo poučevanja, ki določa odnose in komunikacijo med vadbo, izberemo različne organizacijske oblike dela, učne oblike in obremenitev med vadbo. Na koncu določimo še izbiro pripomočkov.

Preverjanje doseženih ciljev: strokovna kompetenca trenerja zahteva, da po vsaki vadbeni dejavnosti preveri dosežene cilje in obrazloži, zakaj ocenjuje, da je postavljene cilje dosegel oziroma jih ni dosegel. V ta namen je potrebno, da ima trener na vsako športno dejavnost (tudi za vsako vadbeno enoto) vnaprej pripravljen koncept dela s točno določenimi cilji. Po vadbi trener opravi samoanalizo in si jo zabeleži.

Korigiranje nadaljnjega dela: samoanaliza preverjanja ciljev je osnova za nadaljnje korigiranje dela.

3.1.2 Napotki pri načrtovanju

Za lažje načrtovanje vadbenega procesa:

- Izdelajte si natančen načrt in ga sproti preverjajte,
- Sproti si beležite pomanjkljivosti, dodatne ideje, zasledovanje ciljem ...
- Posvetujte se s tistimi, ki imajo več znanja in izkušenj,
- Spremljajte strokovno literaturo,
- Spremljajte odzive vadečih.



4 Različne oblike in metode dela pri vadbi

4.1 Metode dela

Pri poučevanju naj trenerji uporabljajo različne metode dela. Izbira metod je odvisna od: vsebine vadbe, razvojne stopnje otrok, razvitosti določenih spretnosti otrok, stopnje vadbenega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje, preverjanje), informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), števila vadečih in časa, ki je na voljo, ter trenerjeve osebnosti.

Metode dela pri vadbi so:

- razlaga,
- prikaz, predstavitev,
- pogovor.

4.2 Oblike dela pri vadbi

Oblike dela pri vadbi so organizacijske sestavine trenerjevega ravnanja. Predstavljajo socialne interakcije med vadbo (med vadečimi in trenerjem).

Ločimo tri vrste oblik dela pri vadbi:

- skupinsko,
- frontalno,
- individualno obliko.

Skupinsko obliko poznamo v dveh različicah:

- deljeno skupinsko delo: vsaka skupina ima svojo nalogo; naloge so vsebinsko različne.
- istovrstno skupinsko delo: naloge so vsebinsko enake, različna je obremenitev.

Vadeče znotraj skupine razdelimo na:

- homogene skupine (čim bolj podobne) ali
- heterogene skupine (različne).



Pod skupinsko obliko vadbe spada:

- Vadba po postajah (homogene ali heterogene skupine, vadeče razdelimo v več skupin, v posamezni skupini je navadno 3 do 5 vadečih);
- delo z dopolnilnimi nalogami (zahtevna organizacijska oblika, ki je v praksi manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj omogoča večjo individualizacijo; uporabimo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin, na dopolnilne postaje pa usmerjamo vadeče, ki ne zmorejo izvesti temeljne naloge; z dopolnilnimi nalogami lahko pripomoremo k razvoju določenih gibalnih sposobnosti, pomembnih za izvedbo glavne naloge, vadeči lahko izvaja pripravljalne vaje ali predvaje ali pa glavno nalogo izvaja v olajšani obliki);
- delo z dodatnimi nalogami (podobno je delu z dopolnilnimi nalogami, le da na dodatne naloge usmerjamo tiste vadeče, ki glavno nalogo popolnoma obvladajo; na dodatnih postajah izvajajo vadeči nalogo v oteženih pogojih);
- obhodna vadba (vadeči so razdeljeni v manjše skupine, ki pri vadbi krožijo od naloge do naloge, ki so nanizane v določenem logičnem zaporedju; osnovni namen je predvsem razvijanje gibalnih sposobnosti, lahko pa tudi utrjevanje in izpopolnjevanje znanj ob hkratni zaposlitvi vseh vadečih).

Frontalno vadbo imenujemo tudi neposredno poučevanje. Trener usmerja vso skupino, vsa navodila (razlaga, prikaz, popravljanje napak) so namenjena vsem hkrati. Slabša stran frontalne vadbe je, da otežuje navezovanje socialnih stikov, je pa racionalna, ko je treba vse z nečim hitro seznaniti. Poznamo dve obliki frontalne vadbe:

- sklenjeno vadbo (npr. poligon, ki je izredno učinkovit pri mlajših starostnih skupinah, ne omogoča pa izrazite individualizacije dela, z vsebinami razvijamo predvsem gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja) in
- nevezana vadba (vsak vadeči si izbere svoj prostor, kjer vadi).

Individualno delo običajno organiziramo znotraj skupinskega ali frontalnega dela. Kot pomoč lahko uporabimo različne vadbene kartone in merilnike srčne frekvence.



5 Priprava na vadbeno uro

5.1 Kaj je vadbeno ura

Vadbeno ura je splošen izraz za **eno vadbeno enoto ali trening**. Dolžina vadbene enote je različna. Pri delu s predšolskimi otroci običajno do 30 minut, na treningu pa od ene do več ur (npr. trening izbranega športa).

5.2 Kaj je priprava na vadbeno uro

Priprava na vadbeno uro je vsebinski zapis za posamezno vadbeno enoto/trening in vsebuje naslednje elemente:

- opredelitev ure,
- cilje,
- vsebine, s katerimi bomo uresničevali zastavljene cilje;
- dejavnosti (naloge), ki vadeče vodijo k zastavljenim ciljem;
- načrt izvedbe vadbe;
- opredelitev organizacije;
- opredelitev obremenitve vadečih;
- opredelitev pripomočkov in tehnologije.

5.3 Kaj vsebuje pisna priprava na vadbo

Pisna priprava naj vsebuje:

- osnovni podatki o uri,
- določitev osnovnih značilnosti ure (temeljna vsebina in stopnja vadbenega procesa, opredelitev ciljev, izbira metodičnih enot, izbira metod in oblik dela, pomagala, orodja in pripomočki)
- pripravljalni, glavni in sklepni del,
- analizo ure (učitelj jo opravi po končani uri).

5.4 Zgradba vadbene ure

Vadbeno ura je sestavljena iz treh delov:

- Pripravljalnega: uvod, splošno in specialno ogrevanje,



- Glavnega: določa ga stopnja vadbenega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje in preverjanje ter vsebina: atletika, nogomet...).
- Priprava za glavni del je sestavljena iz snovne, metodične, organizacijske in količinske priprave),
- Sklepnega: umiritev, analiza, napoved naslednje vadbene ure.

Pripravljalni del je največkrat sestavljen iz treh delov:

- Uvod: motivacija vadečih za delo, napoved vsebine vadbe,
- Splošno ogrevanje: običajno tek ali tekalne igre,
- Specialno ogrevanje: sklopi gimnastičnih vaj ali specialno ogrevanje za posamezno vadbena enoto, npr. ogrevanje žogo kot priprava na vadbo z žogo).

V glavnem delu trener lahko podaja nove, še neznane vsebine ali utrjuje že znane ali preverja učinke dela. Pri sami pripravi na vadbena uro pa natančno določi še:

- Vsebine, s katerimi uresničuje cilje
- Metodične postopke
- Organizacijske oblike (skupinsko, individualno, frontalno delo), organizacijo ure (postavitev orodja, uporabo učnih pripomočkov)
- Obremenitev vadečih

Sklepni del ure vsebuje:

- Umiritev, če je potrebna (pri intenzivnejši uri).
- Z analizo ure preveri, ali je uresničil cilje, kaj je bilo dobro in kaj slabo. Analizira sam, lahko tudi skupaj z vadečimi.
- Z napovedjo naslednje ure vadeče spodbudi za nadaljnje delo.

Vadbena ura je lahko namenjena:

- podajanju novih vsebin (kratica PNV)
- utrjevanju (kratica UTR) ali
- preverjanju (PRE).

5.5 Podajanje novih vsebin:

- ugotavljanje predznanja (če je potrebno trener ugotovi raven znanja, npr. kakšno je znanje tehnike osnovnih košarkarskih elementov; ali



stopnjo razvitosti sposobnosti, npr. v kolikem času pretečejo vadeči določeno razdaljo; na ta način ugotovi začetno stanje);

- pripravljalni del (če je potrebno trener posreduje predvaje ali pripravlja vadeče na izvedbo posredovane vsebine; npr. vadeči si krepijo moč rok in ramenskega obroča za izvedbo stoje na rokah);
- podajanje novih učnih vsebin (trener podaja nove vsebine ali nadgrajuje že podane, tako da jih vadeči poglobljajo ali širijo ali jih izvajajo v novih okoliščinah);

5-5.1 Utrjevanje:

- ponavljanje (v olajšanih in običajnih okoliščinah; manjše napake trener odpravlja že med ponavljanjem);
- odpravljanje napak (najprej poskuša trener odpraviti večje oz. tiste, ki se pojavljajo pri večini, nato bolj specifične; vedno analizira in odpravlja vzroke, zaradi katerih posamezniki ne osvojijo določenih znanj);
- utrjevanje (vadeči ponavljajo brez večjih napak v običajnih in/ali oteženih okoliščinah do stopnje avtomatizacije);

5-5.2 Preverjanje:

- preverjanje (ugotavljanje stopnje osvojenosti športnih znanj in stopnje razvitosti gibalnih sposobnosti; na podlagi opazovanja in/ali merjenja);
- tekmovanje (oblika preverjanja v specifičnih okoliščinah),
- vrednotenje (analiziranje napredka v doseganju osebnih standardov),
- ocenjevanje (določitev ocene na podlagi določenih meril – objektivnih ali subjektivnih).

Pri vsaki vadbeni enoti moramo upoštevati tudi naslednja vadbena načela (training principles):

- od znanega k neznanemu: pri vadbi novih prvin, tehnik in taktik je potrebno izhajati iz tega, kar vadeči že zna in znanje nadgraditi v novo znanje,
- od lažjega k težjemu: vadeči najprej izkusi nove prvine, tehnike ali taktike v olajšanih okoliščinah in šele kot jih osvoji nadaljuje z vadbo in učenjem težjih prvin,
- Načelo individualnosti pri vadbi,
- Načelo zavestnega pristopa vadečega k vadbi,



- Načelo sistematičnosti pri načrtovanju in izvajanju,
- Načelo vsestanskosti delovanja na organizem vadečega,
- Načelo redne vadbe,
- Načelo ponavljanja,
- Načelo postopnega povečevanja obremenitve.

5.6 Naloga za trenerje

Na podlagi zgornjih teoretičnih informacij sestavite predlogo za pripravo na vadbena uro, ki bo vsebovala vse potrebne informacije o vadbeni uri.

6 Tematsko načrtovanje

Tematsko načrtovanje je podrobneje izdelan načrt za učenje posamezne teme (športa), sploh še trener vodi neko rekreativno vadbo, znotraj katere skuša vadeče seznaniti z različnimi športi.

Primer 1: trener pripravi tematsko pripravo za atletiko. Atletiki nameni določeno število ur (10 ur). Tematsko načrtovanje vsebuje nato vsebinske priprave za teke, skoke in mete.

Primer 2: trener pripravi tematsko pripravo za igre z žogo in temu nameni določeno število ur (12 ur). Tematsko načrtovanje vsebuje nato vsebinske priprave za elementarne igre, rokomet, nogomet, košarko, odbojko.

Primer 3: Trener pripravi tematsko pripravo za gimnastiko. Nameni ji 14 ur. Tematska priprava vsebuje vsebinske priprave za akrobatiko, skoke z male prožne ponjave, preskoke in vaje na orodju.

6.1 Primer tematskega načrtovanja gimnastičnih vsebin

Št. ure	Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Navodila - dejavnosti trenerja in vadečih
1. PNV, PRE	<p>Tekalna igra.</p> <p>Gimnastične vaje (prosto).</p> <p>Premagovanje orodij kot ovir z večnamenskimi blazinami, letveniki, zvirali, klopmi, bradljo in okviru skrinje (dva različna poligona).</p> <p>Plezanje po žrdi (preverjanje začetnega znanja).</p>	<p>Kakšna je pravilna telesna drža in kaj vpliva nanjo.</p>	<p>Razlaga in demonstracija v uvodnem in glavnem delu ure.</p> <p>V sklop gimnastičnih vaj vključimo predvsem tiste, ki pripomorejo k oblikovanju lepe drže.</p> <p>Predstavitve plakata: pravilna drža telesa (plakat obesimo v telovadnico).</p> <p>Glede na sposobnosti vadečih pripravimo dva različna poligona, vsakega z daljšo in krajšo pentljo.</p> <p>Pozornost pri pripravi in pospravljanju orodja.</p> <p>Povezovanje: pomembnost pravilne telesne drže pri preprečevanju bolečin</p>

<p>2. UTR</p>	<p>Sklop vaj za lepo držo (hoja po različnih delih stopal, hoja v vzponu s palicami ...). Gimnastične vaje s palicami. Plezanje po letvenikih, zviralih, žrdi in vrvi. Bradlja: vesa. Štafetne igre (preskakovanje klopi, okvirov, hoja po gredi, preplezanje skrinj in kože, preplezanje zviral, plazenja). Vaje sproščanja.</p>	<p>S katerimi vajami vlivamo na lepo držo; kako dvigujemo bremena.</p>	<p>Razlaga (uvodni del ure) in demonstracija (vadeči) v vseh delih ure. Vadba plezanja na različnih plezalih (zaščita pod plezali!!!) – plezalo izberemo glede na sposobnosti vadečih. Pozornost pri pripravi in pospravljanju orodja (sodelujejo vadeči). Štafetne igre: heterogene skupine; točkovanje pravilnosti izvedbe (1, 2 ali 3 točke).</p>
<p>3. UTR</p>	<p>Lovljenja. Gimnastične vaje z žogami. Poligon z naskoki na skrinjo, preskoki večnamenskih blazin, valjanji, plazenji, plezanji po poševni klopi in letvenikih, kolebom v vesi. Plezanje po žrdi in vrvi.</p>	<p>Pomen ogrevanja (zakaj se ogrevamo, kako se ogrevamo).</p>	<p>Razlaga (predvsem zakaj in kako se ogrevamo) in demonstracija (vadeči) v vseh delih ure. Sestavimo dva različna poligona (asistenca pri naskokih). Pozornost pri pripravi in pospravljanju orodja. Na koncu ure vsi plezajo (označbe na žrdi na vsakem metru) – zabeležimo preplezano višino.</p>

<p>4. PNV, UTR</p>	<p>Ritmika: hoja in tek naprej, nazaj, v stran z različnim tempom ob glasbeni spremljavi.</p> <p>Sklop gimnastičnih vaj z žogami za lepo držo telesa.</p> <p>Akrobatika: stoja na lopaticah, preval naprej, preval nazaj, premet v stran.</p> <p>Preskok: z zaletom naskok v čep na skrinjo vzdolž (110 cm), seskok.</p> <p>Klop, nizka gred: hoja v vzponu v različnih smereh: naprej, nazaj, v stran; obrat sonožno v vzponu in čepu; seskok stegnjeno.</p> <p>Plezanje po zviralih in žrdi.</p>	<p>Poimenovanje orodij: plezala (letvenik, žrd, zviralo, vrv), klop, gred, skrinja.</p> <p>Poimenovanje osnovnih položajev (stoja spetno, razkoračno, kloni, čep).</p>	<p>Razlaga in demonstracija v vseh delih ure.</p> <p>Vadba po postajah (preskok – pomoč trenerja).</p> <p>Na koncu ure vsi vadeči plezajo.</p> <p>Pozornost pri pripravi in pospravljanju orodja.</p> <p>Plakat: osnovni položaji in gibanja.</p>
<p>5. UTR</p>	<p>Lovljenje s kolebnico.</p> <p>Gimnastične vaje s kolebnico.</p> <p>Preskok: naskok v oporo čepno in oporo razkoračno na skrinjo (višina skrinje 110 ali 120 cm), seskok. Večnamenske blazine: raznožka.</p> <p>Akrobatika: prevali naprej in nazaj v različne končne položaje; premet v stran.</p>	<p>Nekateri pojmi: (sonožno, enonožno; opora čepno, opora razkoračno).</p> <p>Poimenovanje nekaterih gimnastičnih vaj (predkloni, zakloni, prednoženja ...).</p>	<p>Razlaga in demonstracija v vseh delih ure.</p> <p>Vadba po postajah (uporaba organizacijskih kartonov).</p> <p>Preskok: pomoč trenerja; dopolnilna naloga (večnamenske blazine).</p>

	<p>Klop: hoja z različnimi nalogami (nošenje žoge; preplezanje obročev, preskoki s kolebnicami).</p> <p>Nizka gred: obrat v vzponu in čepu; razovka; seskok stegnjeno.</p> <p>Plezanje po žrdi. Merjenje gibljivosti na klopci.</p>	<p>Kaj je gibljivost in kako jo merimo.</p>	
6. PNV, UTR	<p>Ritmika: hoja po različnih delih stopala; tek naprej, nazaj, v stran z različnim tempom in ritmom z glasbeno spremljavo.</p> <p>Gimnastične vaje s kolebnico (poudarek na gibljivosti).</p> <p>Akrobatika: premet v stran; odrivanje v stoji na rokah.</p> <p>Koza (nižja in višja): raznožka.</p> <p>Plezanje po žrdi.</p> <p>Kotaljenja obročev (štafetne igre).</p>	<p>S katerimi vajami vplivamo na gibljivost.</p> <p>Vrste ročenj.</p>	<p>Razlaga in demonstracija v vseh delih ure.</p> <p>Uporaba glasbe (CD predvajalnik).</p> <p>Na začetku posebej opozorimo na pravilno držo telesa (individualno popravljanje napak pri drži telesa) in razložimo, s katerimi vajami vplivamo na gibljivost.</p> <p>Koza: pomoč in varovanje učitelja. Glede na sposobnosti in višino vadečih uporabimo različni višini orodja.</p> <p>Plakat: osnovni položaji in gibanja.</p> <p>Na koncu vadeči plezajo. Med čakanjem utrjujemo vrste ročenj (igrice).</p>
7. UTR	<p>Preskakovanja kolebnice enonožno in sonožno na mestu in med tekom.</p>	<p>Kaj je moč – nekatere pojavne oblike. Kako vplivamo na moč.</p>	<p>Razlaga in demonstracija vaj moči (obhodna vadba – en obhod).</p>

	<p>Vaje moči (obhodna vadba).</p> <p>Igre z lovljenjem, potiskanjem in nošenjem v parih.</p> <p>Koza (nižja): raznožka.</p> <p>Sonožno preskakovanje kolebnice naprej in nazaj (preverjanje). Plezanje po zviralih.</p>		<p>Prvo preverjanje znanja preskakovanja kolebnice (med preverjanjem vadeči plezajo in s pomočjo plakata sami poimenujejo določene položaje telesa).</p>
8. UTR, PRE	<p>Tekalne igre.</p> <p>Gimnastične vaje za gibljivost ob glasbeni spremljavi.</p> <p>Akrobatika: premet v stran.</p> <p>Večnamenske blazine: raznožka.</p> <p>Koza: raznožka (preverjanje).</p> <p>Nizka gred: obrat za 180 stopinj v stoji in čepu, razovka, skoki: skok stegnjeno, skok s prednoženjem. Povezovanje prvin.</p>	<p>Poimenovanje osnovnih položajev (vesa, opora, raznožno). Vrste noženj.</p>	<p>Pozornost pri pripravi in pospravljanju orodja.</p> <p>Vadba po postajah (dodatna naloga - raznožka čez večnamenske blazine).</p> <p>Na koncu ob plakatu ponovimo noženja (pogovor).</p>
9. UTR, PRE	<p>Premagovanje orodij kot ovir (krajši poligon).</p> <p>Akrobatika: preval naprej na kup blazin s pomočjo odrivne deske; premet v stran (preverjanje).</p> <p>Igra natančnosti (zadevanje kijev s kotalečo žogo).</p>	<p>Kako ocenjujemo v gimnastiki.</p>	<p>Razlaga, kako ocenjujemo na bradlji; prikaz nekaterih slik vrhunske gimnastike.</p>

10. PNV	<p>Premagovanje orodij kot ovir (krajši poligon).</p> <p>Akrobatika: preval naprej na kup blazin s pomočjo odrivne deske; premet v stran.</p> <p>Bradlja ali drog: opora spredaj, seskok v zakolebu.</p> <p>Mala prožna ponjava: skok stegnjeno, skok skrčno (z zaleta po klopi).</p> <p>Ritmika: razovka.</p>	Kaj je odrivna moč.	<p>Razlaga v vseh delih ure; demonstracija skokov z male prožne ponjave.</p> <p>Vadba po postajah.</p> <p>Bradlja: pomoč učitelja.</p>
11. PNV	<p>Poligon z večnamenskimi blazinami.</p> <p>Akrobatika: odiranje v stojo; premet v stran.</p> <p>Bradlja ali drog: vzmik po strmini s pomočjo.</p> <p>Mala prožna ponjava: skok stegnjeno, skok skrčno (zalet po klopi).</p> <p>Vrtenja in kotaljenja obročev v povezavi z različnimi koraki.</p>	Pomen medsebojne pomoči. Kako si pomagamo.	<p>Razlaga in demonstracija pomoči in varovanja.</p> <p>Vadba po postajah.</p> <p>Bradlja: pomoč učitelja.</p>
12. UTR	<p>Tekalne igre.</p> <p>Ritmika: vrtenja in kotaljenja obročev.</p> <p>Parter: sestava s prvinami akrobatike (stoja na lopaticah, prevali, premet v stran) in ritmike</p>	<p>Medsebojna pomoč.</p> <p>Kloni, ročenja.</p>	<p>Pogovor o pravilni drži telesa.</p> <p>Uporaba vadbenih lističev (ročenja, noženja, kloni).</p>

	<p>(različni koraki in obrati na obeh nogah, razovka, skoki).</p> <p>Bradlja: vzmik s pomočjo ali samostojno.</p> <p>Igre natančnosti zadevanja (met mehke žogice v obroče). Plezanje po žrdi (preverjanje tistih, ki še niso preplezali 3 metrov).</p>		
13. UTR	<p>Lovljenja.</p> <p>Gimnastične vaje v parih ob glasbeni spremljavi.</p> <p>Bradlja: vzmik s pomočjo ali samostojno; seskok v zakolebu; koleb v vesi.</p> <p>Mala prožna ponjava: skok stegnjeno in skrčno.</p> <p>Sestava z obroči (koraki, vrtenja, kotaljenja).</p>	<p>Zakaj razvijamo moč rok in ramenskega obroča. Kako to vpliva na držo telesa.</p>	<p>Ob pomoči preverimo zanje vzmika (vpis v ocenjevalni listič); razlaga, zakaj delamo vzmik.</p> <p>Sestava z obroči (delo v manjših skupinah, ki si sestavijo vajo).</p>
14. UTR, PRE	<p>Gimnastične vaje z obroči.</p> <p>Bradlja: vzmik s pomočjo; seskok v zakolebu.</p> <p>Mala prožna ponjava: skok stegnjeno in skrčno (preverjanje).</p>	<p>Ročenja, noženja, kloni.</p>	<p>Preverimo znanje skokov z male prožne ponjave.</p>



6.2 Naloga za trenerje

Glede na zgoraj pripravljeno tematsko pripravo, pripravite 6 urno tematsko pripravo za igre z žogo, kjer opredelite praktične vsebine, teoretične vsebine in dejavnosti trenerja in vadečega. Izbirajte takšne vsebine iger žogo, ki so primerne za različne starostne stopnje.

7 Elementarne igre kot sredstvo integracije

Elementarne igre so tiste igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja - motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd...), in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji ter potrebam in kot take izjemno uporabne, kadar delamo z vadečimi različnih starosti in različnih predznanj. V športni vadbi predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igrajo in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd...), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah.

Ker je splošna značilnost elementarnih iger gibanje, lahko z njimi vplivamo na mnoge pomembne funkcionalne sisteme našega telesa (krvožilni in dihalni sistem, lokomotorni aparat ipd...) in to v smislu pozitivnih sprememb, ki se kažejo v razvoju telesa, v večji prilagodljivosti na obremenitve in v sposobnosti premagovanja večjih naporov. Posameznik se v igri izraža in v njej pokaže svoj pravi jaz, kar daje trenerju možnost vzgojnega vpliva, to je vpliva na moralno-osebnostni značaj vadečega.

Elementarno igro na vadbenih enotah (trening, smučarski tečaj ipd...) zberemo tako, da sledimo izbranemu cilju, ki ga želimo z njeno pomočjo doseči. Ti cilji se glede na različne dele vadbene enote razlikujejo med seboj. V prvem delu, to je v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote, skušamo vadeče pripraviti za glavni - zahtevnejši del vadbe, kar pomeni, da jih hočemo ogreti ter pripraviti njihovo psiho



in motoriko za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je posvečen učenju in vadbi, zato naj bi bil namen elementarnih iger, ki jih izbiramo v tem delu vadbene enote, usmerjen v pridobivanje novih motoričnih informacij in njihovo utrjevanje ter v razvoj motoričnih sposobnosti. Kadar je potrebno, vključimo v vadbene enote tudi zaključni del, v katerem pa naj bi vadeče z elementarnimi igrami telesno in duševno umirili po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote.

Ko izbiramo elementarne igre pa moramo, ob upoštevanju izbranega cilja, razmisliti še o starosti, spolu in številu vadečih ter o igralnih pogojih v katerih bo igra potekala. Zanimanje vadečih glede igre se namreč s starostjo spreminja; različna starostna stopnja vadečih zahteva tudi različne obremenitve; pri dečkih lahko uporabimo bolj grobe igre kot pri deklicah; včasih lahko dečke in deklice pomešamo med sabo, drugič spet ne; zato moramo tem značilnostim skupin, s katerimi delamo, posvetiti ustrezno pozornost. Nadalje se zaradi premajhnega ali pa tudi prevelikega števila vadečih nekatere, predvsem moštvene igre, ne dajo izvesti ali pa njihov učinek na udeležence ni tak, kakršnega smo si želeli. Velikost igrišča, podlaga in rekviziti, ki so nam dostopni, vsekakor omejujejo izbor iger, saj jih brez ustreznih pogojev ne moremo izpeljati. Če organiziramo vadbo na odprtem prostoru, v naravi, je izbira igre odvisna tudi od vremenskih razmer (zima, poletje). Z igro samo po sebi pa ne moremo doseči zastavljenega cilja, če se na njeno izvedbo temeljito ne pripravimo in je ne domislimo v pogojih, v kakršnih naj bi se udeležela. Zato je ob izvedbi elementarnih iger priporočljivo upoštevati nekatere napotke, ki olajšajo delo in pripomorejo k uresničitvi teh ciljev.

7.1 Nekaj koristnih napotkov pri igrah:

- Igro kratko in jasno razložimo ter jo po potrebi tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo prezahtevna ali dvoumna. Pri podajanju informacij moramo biti postavljeni tako, da jih bodo deležni vsi vadeči.
- Vadeče razporedimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine, kar naj bi zagotovilo njihovo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev zastavljenih ciljev. Nadštevilnih oz. odvečnih udeležencev pri igrah ne poznamo. Vadbo poskušamo organizirati tako, da so vsi zaposleni. Na primer pri štafetnih igrah gredo v ekipah z manjšim številom članov



posamezniki večkrat na progo; oproščeni vadbe pomagajo pri organizaciji iger, sojenju ipd.

- Pri izbiri in organizaciji elementarnih iger upoštevamo načela postopne obremenitve vadečih: od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih oblik k zahtevnejšim ipd...
- Vsako odstopanje od pravil, ki smo jih v igri določili, sankcioniramo (kaznujemo) z dajanjem prednosti ali ugodnosti nasprotniku. Pravila so namreč zato, da jih vadeči upoštevajo (vzgojni smoter) in zato, da z njihovim upoštevanjem realiziramo določene učne cilje (npr. učimo vodenje žoge z levo roko, krepimo iztegovalke nog ipd...). Tisti, ki igro vodi, mora zaradi tega aktivno posegati vanjo.
- Igro čim manjkrat prekinjamo. Pustimo, da se razživi in razvije, zato v pravila tudi ne postavljamo preveč omejitev, posebno ne takšnih, ki nimajo vpliva na zastavljene cilje. Pravila igre naj se nanašajo predvsem na realizacijo izbranih ciljev in na omejitev grobsti.
- Če med izvajanjem igre opazimo, da je več vadečih ni dojelo, zaradi česar prihaja do grobih kršitev pravil, igro prekinemo in posredujemo dodatne informacije o njej ali jo demonstriramo, nato pa pričnemo z izvedbo od začetka.
- Kadar opazimo, da zanimanje za igro plahni, jo čim prej zaključimo ali ustrezno ukrepamo (dopolnimo ali spremenimo pravila, pričnemo z novo igro ipd...).
- Odmore med polčasi ali ponovitvami igre izkoristimo za komentarje. Vadeče opozorimo na napake in dobre poteze, obravnavamo njihove reakcije, dajemo napotke za izboljšanje učinkovitosti v igri ipd....
- Igra naj se zaključi tako, da je rezultat popolnoma jasen in je razvidno, kdo je zmagovalac. Pri neodločenem rezultatu igro podaljšamo (pri moštvenih igrah) ali izvedemo še dodatno ponovitev (pri štafetnih igrah). Po zaključku igre javno razglasimo zmagovalca in se z vadečimi pogovorimo o igri ter jim damo napotke za njeno uspešnejšo izvedbo.
- Vsaka igra mora imeti svojo poanto (poudarek, ost, pravi pomen), kar vadeče spodbudi k čim boljšemu delu in njihovi maksimalni zavzetosti za izvedbo zadanih nalog. Na primer: biti hitrejši oz. spretnejši od nasprotnika ali nasprotne ekipe.



- Izbrano igro uvrstimo na več vadbenih enotah zapored, pa tudi v isti vadbeni enoti jo večkrat ponovimo, tako da lahko vadeči igro dojamajo in se v njej izrazijo. Učinki tako organizirane vadbe pa se tudi hitreje odražajo na vadečih.

V nadaljevanju si bomo pogledali predvsem elementarne igre, ki jih lahko uporabljamo tako v uvodnem delu, v glavnem delu ali v zaključnem delu vadbene ure:

1. **Šaljivi lov:** Izmed vadečih določimo lovca, ki ga vsem predstavimo. Ta skuša ujeti katerega od bežečih ter se ga dotakniti na čim bolj neobičajno mesto na telesu. Ujeti prevzame vlogo lovca, dotedanji lovec pa se pridruži bežečim. Novi lovec se mora med lovljenjem (dokler ne ujame naslednjega bežečega) držati za mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Na ta način je lovec označen in bežeči ga z lahkoto prepoznajo, obenem pa prihaja do komičnih situacij zaradi različnih neobičajnih načinov gibanja lovca. Kadar bi zaradi oteženega gibanja lovec predolgo lovil in bi obstajala mala verjetnost, da bo lahko sploh koga ujel, popestrimo igro tako, da se morajo vsi vadeči prijeti za isti del telesa kot lovec. V takem primeru moramo lovca seveda posebej označiti, da se bo ločil od ostalih udeležencev v igri (npr. s kapo na glavi). Vadeči se lahko gibljejo le znotraj označenega igrišča in vsak prestop mejne črte, bežečega pred lovцем, je napaka. Ulov lovca, ki se ni držal za dotaknjeno mesto na telesu, ne velja, zato mora nadaljevati z lovljenjem v ustrezni drži. Zmagovalec igre je tisti, ki ni bil nikoli lovec oz. je lovil najmanjkrat. Za prijetnejše in bolj veselo vzdušje, lahko ob koncu igre, razglasimo tudi lovca, ki je lovil na najbolj smešen način.
2. **Čarovnik.** Čarovnik lovi otroke in jih spreminja v palčke. Lovca poimenujemo čarovnik in ga označimo s tem, da ima v roki čarobno palico (štafetna palica). Čarovnik teka po prostoru in se skuša s čarobno palico v 60 sek dotakniti čim več bežečih otrok, ki se poljubno gibljejo v mejah igrišča. Vsakdo, kogar se čarovnik dotakne, mora počepniti in se v nadaljevanju igre lahko giblje le še v čepu - spremeni se v palčka. V počepu se mora gibati, dokler ga z dotikom ne reši kdo od otrok, ki še niso spremenjeni v palčke. Rešeni lahko spet prosto teka, čarovnik pa ga lahko ponovno lovi. Po izteku 60 sek lovljenje prekinemo in preštejemo, koliko palčkov je še v igralnem prostoru. Nato lovljenje ponovimo z novim čarovnikom. Običajno je to tisti, ki je bil v prejšnji



- izvedbi igre prvi spremenjen v palčka. Čarovniki tekmujejo med seboj, pri kom bo ostalo po 60 sek lov, največ otrok spremenjenih v palčke.
3. **Lov z zadevanjem:** Dva lovca imata vsak svojo žogo, s katero poskušata med gibanjem po prostoru, zadeti čim več bežečih. Lov traja 30 sek in lovca tekmujeta med seboj, kdo bo v tem času zadel več bežečih. Po preteku časa za lov, določimo naslednja dva lovca (običajno tiste izmed bežečih, ki so bili v predhodni izvedbi igre prvi ujeti). Zmaga lovec, ki je v 30 sek dosegel več zadetkov. Vsi bežeči, ki jih lovca zadeneta z žogo, ostajajo v igri in tudi po zadetku nadaljujejo s tekom in izmikanjem. Lovca pa ne sme zadeti istega bežečega večkrat zapored, temveč ga lahko ponovno lovi, šele ko je po njem zadel še nekoga drugega, drugače se mu točka ne prizna. Vsak dotik z žogo je zadetek, zato bežeči ne smejo prestrezati žoge ali jo pobirati in metati proč od lovca, da bi mu s tem otežili lov. Lovca lahko žogo vrže samo s komolčnim metom (lahko izberemo met iz skoka, met od strani, ipd...), zadetki, ki jih doseže na drugačen način, niso priznani. Rokometne žoge naj bodo slabo napolnjene z zrakom (mehke), da zadetki ne bi bili preveč boleči, ali pa uporabimo mehke žoge, narejene iz pene, ki pa naj imajo enako težo kot rokometne žoge. Dovoljeni so samo zadetki v trup in okončine.
 4. **Lov na zajce:** Vadeče razdelimo v dve moštvi, ki štejeta 6 do 10 članov. Z žrebom določimo vloge v moštvi. Člani enega moštva dobijo vlogo lovcev, drugega pa vlogo zajcev. Žogo dodelimo lovcem, ki se prosto gibljejo po prostoru in si košarkarsko žogo podajajo med seboj. Žogo si lahko podajajo le s soročnimi meti izpred prsi, nikakor pa jo ne smejo voditi ali z njo v roki narediti več kot dva koraka. Med gibanjem po prostoru skušajo žogo prenesti v bližino katerega od članov nasprotne ekipe (zajcev) in ga, v ugodnem trenutku, z njo zadeti. Zajci so razkropljeni po prostoru ter prosto tekajo naokrog in se izogibajo žogi. Skušajo se čim bolj oddaljiti od mesta kjer se nahaja žoga in se tako izogniti zadetkom. Vsak dotik zajcev z žogo namreč lovcem prinese točko, tudi pobiranje na tleh ležeče žoge ali njeno metanje po prostoru, da bi otežili delo lovcev. Vendar pa so pri tem priznane le točke dosežene s soročnimi meti izpred prsi, ki niso bili usmerjeni proti glavam bežečih. Po preteku določenega časa (3 min.) skupini vlogi zamenjata. Zmaga skupina, ki zadane večje število zajcev v določenem času.
 5. **Ujeti ptiči:** Vadeči so razdeljeni v dve skupini z osmimi ali več člani. Člani ene skupine (stražarji) se primejo za roke in naredijo krog na sredi polovice odbojarskega igrišča. Pri tem so postavljeni v stojo razkoračno, tako da se



sosedje dotikajo s stopali. Člani druge skupine (ptiči) pa se prosto razporedijo znotraj kroga. Na znak se skušajo ujeti ptiči (vadeči znotraj kroga) prebiti iz kletke (kroga). Iz kletke se lahko prebijajo nad ali pod rokami ter med nogami stražarjev. Prebiti se skušajo s plazenjem in lazenjem ter plezanjem in prerivanjem med stražarji, nikakor pa ne smejo skakati na nasprotnika in se zaletavati vanj ter na tak način trgati verige rok. Stražarji se morajo ves čas borbe držati za roke in imeti med seboj sklenjena stopala, kar pomeni, da se ne smejo prestopati in ne grabiti ptičev z rokami. Ptiče lahko ustavljajo le s počepanjem in z vzravnanjem, z odklanjanjem levo in desno ter z dvigovanjem in spuščanjem rok. Poskus preboja traja 30 sek in po preteku tega časa igro zaustavimo ter preštejemo, koliko ptičev se je prebilo iz kroga. Nato skupini zamenjata vlogi in igro ponovimo. Zmaga skupina, katere člani so se v 30. sek v večjem številu prebili iz obroča. Igro večkrat ponovimo.

6. **Ples na gredi:** Na znak, prva z vsake strani gredi stopita na gred in se sprehodita po njej do sredine, kjer se srečata. Ob srečanju morata zamenjati mesta na gredi in nadaljevati s hojo do njenega konca, kjer sestopita in prepustita gred naslednjima dvema iz skupine. Vadeči morajo prehoditi gred, ne da bi se med tem dotaknili tal. Če med menjavo mest na gredi stopi kateri od vadečih na tla, se mora vrniti na gred in ponovno poskusiti z menjavo. Partnerja na gredi to ponavljata toliko časa, dokler jima menjava ne uspe. Za vsak dotik tal prisodimo negativno točko skupini, katere član je naredil napako. Zmaga skupina, ki je naredila manj napak oz. zbrala manj negativnih točk. Zaradi večje gostote vadbe in večjega vpliva na razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja, naj se igra zaključi, ko bodo vadeči spet stali na izhodiščnih mestih, kar pomeni, da bodo morali dvakrat prehoditi gred. Način menjave mesta na gredi je poljuben, le z rokami se je vadeči ne smejo oprijeti. V primeru neenakega števila vadečih v skupinah morajo posamezniki nalogo opraviti večkrat, tako da bodo vse skupine izvedle enako število ponovitev. Pri nižjih starostnih skupinah pa lahko, zaradi postopnega navajanja na gibalno nalogo, pripravimo menjavo mest na klopeh.
7. **Slepi kliče številke.** Vadeči se primejo za roke in sklenejo krog. Ko je krog formiran, se vadeči spustijo in stojijo prosto, ne da bi se dotikali med seboj. "Slepi", ki ga določimo izmed vadečih in mu zavežemo oči, pa se postavi v sredino tega kroga. Udeleženci igre se glasno preštejejo, tako da dobi vsak v krogu svojo številko, na katero se bo med igro odzival, "slepi" pa ima s tem možnost, da po zvoku določi, kje so postavljene posamezne številke. Ko se



vsi preštejejo, "slepi" pokliče dve številki, ki se morata oglasiti, nato pa poskusita zamenjati mesti med seboj. Mesti lahko zamenjata samo preko kroga in v tem času ju skuša "slepi" prestreči. Če menjava uspe, vsi vadeči plosknejo z rokami, s čimer opozorijo "slepega", da je menjava opravljena in, da mora poklicati naslednji dve številki. To se ponavlja, dokler "slepi" ne ujame nekoga od vadečih, ki menjavajo mesta med seboj. Ko "slepemu" uspe ujeti katero od števil, zamenjata vlogi in "slepi" prevzame številko ujetega. Številke se ponovno glasno preštejejo in igra se prične znova. Vadeči tekmujejo, kdo bo v manj poskusih prestregel vadeče, ki menjavajo mesta oz. kdo bo manjkrat klical številke.

8. Vadeči se lahko gibajo npr. na površini polovice odbojarskega igrišča. Vsak vodi svojo žogo in spotoma zbija žoge drugim vadečim (košarkarsko vodenje, zgornji odboj, nogometno vodenje...).
9. Vadeči vrže žogo s soročnim metom od spodaj v zrak, izvede obrat za 360° in žogo ujame.
 - Možnost 2: Žogo vrže v zrak, z rokama sklene "obroč" in padajočo žogo spusti skozi "obroč".
 - Možnost 3: Enako kot osnovna naloga, le da žoge ne ujame, ampak jo skuša spustiti skozi "obroč", ki ga tvori z rokami.
10. Trije vadeči so razporejeni v trikotniku. Uporabljajo dve žogi: prvo kotalijo po tleh, drugo pa na poljuben način mečejo in lovijo.
11. Vadeči soročno iznad glave mečejo nad sebe in se gibajo po polovici odbojarskega igrišča. Na trenerjev znak vržejo žogo visoko nadse in skušajo vzeti sosedovo žogo.
 - Možnost 2: Eden izmed vadečih nima žoge in si jo po vsakem znaku trenerja skuša priboriti.
12. **Lovljenje z reševanjem.** Vadeči vodijo žogo na omejeni površini dvorane (košarkarsko vodenje, nogometno vodenje). Lovec, ki se giba na enak način, jih poskuša ujeti. Lovljeni se lovca reši na ta način, da sede na tla in prime žogo z obema rokama, vendar mora takoj, ko se lovec usmeri proti drugim vadečim, vstati in nadaljevati z vodenjem. Če kdo "obsedi", postane lovec.
13. Trener stoji na sredini zadnje črte odbojarskega igrišča. Vadeči so v dveh kolonah razporejeni levo in desno od njega. Vsak ima svojo žogo. Prvi vadeči izročijo žogo trenerju, ta pa jo zakotali proti sredinski črti igrišča. Vadeči mora

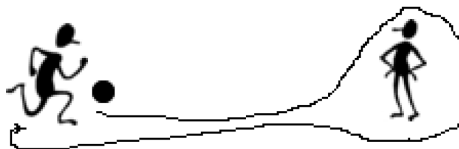


kotalečo žogo ujeti, preden ta prečka srednjo črto. Nato žogo trenerju izroči drugi vadeči...

- Možnost 2: vadeči starta z različnih položajev (leža na hrbtu, sed...).
 - Možnost 3: trener žog ne kotali, ampak jih močno vrže ob tla, da se v visokem loku odbijajo v igrišče.
 - Možnost 4: trener žoge meče v visokem loku.
 - Možnost 5: vadeči mora žogo prehiteti, se obrniti proti njej in jo ujeti.
 - Možnost 6: Po metu učitelja steče za žogo, pusti, da se odbije od tal in tekoče preide v košarkarsko vodenje
14. Vadeči so razporejeni v krogu in klečijo (čepijo...). Na sredini kroga so "pepčki" (največ 3). Klečeči kotalijo žogo drug drugemu tako, da je "pepčki" ne uspejo prestreči. Žogo je dovoljeno zaustaviti in jo nato podati naprej. Če "pepček" ujame žogo z rokami, mora na sredino tisti, čigar žogo je ujel.
- Možnost 2: Žoge se ne sme zaustavljati, ampak jo je potrebno takoj zakotaliti naprej.
 - Možnost 3: Vadeči stojijo in si žogo podajajo z nogo, pepček pa jo skuša prav tako ujeti z nogami.
15. Vadeči stoje razporejeni v krogu. Vsakemu vadečemj določimo "ime" (ali številko). V sredini kroga stoji vadeči in drži žogo. Vadeči z žogo začne igro tako, da vrže žogo navpično navzgor in vzklikne eno izmed "imen", ki jih imajo vadeči na obodu kroga. Poklicani vadeči steče na sredino in skuša ujeti padajočo žogo še preden pade na tla.
- Možnost 2: Žoga se lahko enkrat odbije od tal.
16. Vadeča stojita 2-3 metre narazen. Prvi vadeči vrže žogo drugemu, teče okrog njega in se čim hitreje vzvratno vrne na svoje mesto. Nato nalogo ponovi drugi.
- Možnost 2: Vadeči vodi žogo (z nogo ali z roko) okrog drugega vadečega in mu jo poda, ko se vrne na izhodiščno mesto.
 - Možnost 3: Vadeči, ki ujame žogo, jo skuša čim večkrat vreči navpično v zrak nad glavo, preden se podajalec vrne na svoje mesto. Glasno šteje, podajalec pa zakliče: "Stop!", ko se vrne na svoje mesto. Vsakič skušata izboljšati svoj rezultat.



Skica:



17. Med dva vadeča položimo gimnastični obroč. Eden izmed vadečih vrže žogo tako, da se žoga v obroču odbije od tal. Tako odbito žogo poskuša prestreči drugi vadeči in jo takoj (brez zadrževanja) z obema rokama usmeri nazaj proti obroču. Žogo poskuša v obroč poslati tako, da jo drugi vadeči čim težje ujame. Če vadeči žogo zadrži ali zgreši obroč, dobi nasprotnik točko in ima pravico prvega meta v naslednji igri.

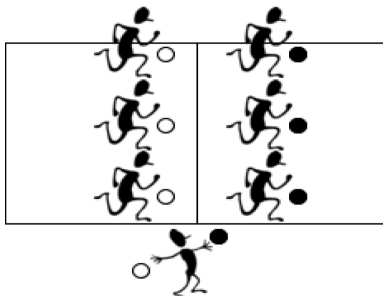
- Možnost 2: Žogo lovita in odbijata le z eno roko.

Skica:



18. **Lovljenje "noč in dan"** z žogo. vadeče razporedimo v pare levo in desno od srednje črte. Vadeči stojijo meter od črte obrnjeni proti njej in vodijo žogo na mestu. Trener s pomočjo dveh žog različne barve signalizira vadečim, kdo je lovec in kdo lovi. Glede na znak trenerja je v paru nekdo vedno lovec, drugi pa lovljeni. Npr., če trener spusti rdečo žogo, so lovci vadeči na strani rdeče žoge, lovljeni pa se morajo obrniti za 180° in bežati med vodenjem žoge proti zadnji črti košarkarskega igrišča. Lovljeni je ujet, če ga lovec ujame pred črto ali če mu med vodenjem žoga uide.

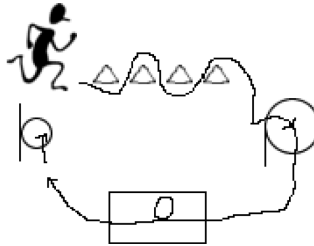
Skica:





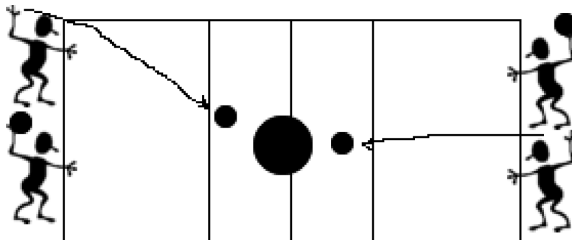
19. Vadeče na obodu košarkarskega igrišča razporedimo tako, da so enakomerno oddaljeni od kroga na sredini igrišča. Vadeči sedijo obrnjeni proti srednjemu krogu in imajo ob sebi žogo. Na trenerjev znak vstanejo, kotalijo žogo do kroga na sredini igrišča in sedejo na črto, tako, da so noge v krogu. Zadnja dva vadeča ali vadeča, ki jima žoga pobegne, vedno izpadeta iz nadaljnega tekmovanja.
 - Možnost 2: Žogo vodijo po košarkarsko.
 - Možnost 3: Žogo vodijo z ного in jo morajo z ного tudi ustaviti na črti kroga. Komur žoga pobegne, jo mora voditi toliko časa, da jo ustavi na črti.
20. **Štafeta.** Pari vadečih so razporejeni na eni in drugi odbojkerski črti. vadeči A razmaknejo nogi. Vadeči B na znak trenerja kotalijo žogo preko igrišča, zlezejo skozi razklenjene noge vadečega B v obliki osmice. Nato žogo kotalijo nazaj na izhodiščno mesto. Žogo zakotalijo vadečemu A in sami razmaknejo nogi.
 - Možnost 2: Vadeči vodijo žogo na košarkarski način.
 - Možnost 3: Vadeči vodijo žogo z ного.
21. Vadeče razdelimo v dve enaki skupini. Veliko napihljivo žogo trener na sredini igrišča vrže v zrak, naloga vadečih pa je, da jo z odbijanem spravijo na nasprotnikovo polovico in nad določeno višino zadenejo zadnjo steno dvorane. Če žoga pade na tla, učitelj izvede sodniški met.
22. Na sredini košarkarskega igrišča med dve stojali z lepilnim trakom prilepimo obroč. Na stransko črto na razdalji 1-2 m razporedimo 5 kegljev ali stožcev. Ob drugo košarkarsko bočno črto položimo mehko blazino. Vadeči z žogami stoje v koloni pred prvim stožcem. Prvi vadeči po košarkarsko vodi žogo med stožci do obroča. Žogo prime z obema rokama in se s hrbtom obrnejo proti obroču. Žogo na poljuben način preko glave vržejo skozi obroč. Nato žogo ujamejo, stečejo do blazine, žogo primejo s kolena in izvedejo preval. Nato žogo vodijo do koša in vržejo na koš (zadetek ni obvezen) in se postavijo na konec kolone.

Skica:



23. **Topništvo.** Vadeči so razporejeni v dve enako številčni skupini, vsaka je na svoji strani igrišča in vsak vadeči ima žogo. Na sredino postavimo veliko žogo, ki jo skušajo vadeči spraviti prek nasprotnikove obrambne črte. Najbolj enostavno je nalogo izvajati na odbojškem igrišču. Število metov je poljubno, vadeči pa po metu sami poiščejo žogo za naslednji met. Mečejo lahko le iz za zadnje črte, žoge pa lahko pobirajo le na svoji polovici. Za met, ki ni bil izveden iz za zadnje črte, dobi točko nasprotnik.

Skica:



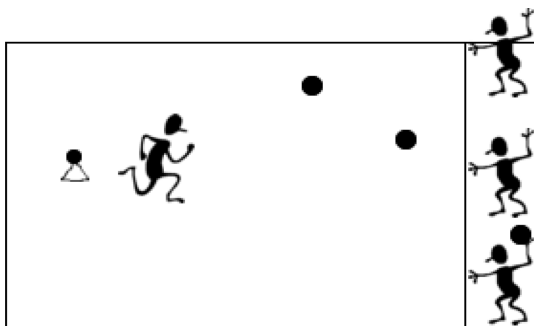
24. Na igrišču, ki ga deli napeta vrvica na višini 1-1,5 m stoji na vsaki strani enako število vadečih, ki igrajo odbojko z napihljivo žogo. Večja kot je žoga, bolj zanimiva je igra. Žogo je dovoljeno odbijati z eno ali obema rokama. Servis je poljuben s trimetrne črte, Zmaga ekipa, ki prva doseže 5, 10, ali 15 točk.



25. **Tigrova žoga.** Odbojgarsko igrišče je razdeljeno na tri dele. Vadeče razdelimo v tri ekipe. Ekipi A in B si podajata žogo med seboj (ena žoga na dva vadeča). Vadeči ekipe C skušajo prestreči vržene žoge. Če jim uspe eno izmed žog ujeti, menjajo položaj na igrišču z ekipo, katere član je žogo vrgel.
26. **Črni mož.** Odbojgarsko igrišče razdelimo na tri dele. V zunanjih tretjinah položimo dva okvirja skrinje, v enega damo košarkarske žoge, v drugega pa odbojgarske. Vadeči se razporede po obeh zunanjih tretjinah. V srednji tretjini stoji črni mož (lahko tudi dva ali trije). Naloga vadečih je, da košarkarske žoge z vodenjem prenesejo v okvir, kjer so odbojgarske in obratno, črni mož pa jih lovi, ko prehajajo čez srednjo tretjino. Ulovljeni igralci postanejo črni možje. Igra se konča, ko igralcem ne uspe prenesti nobene žoge več.
- Možnost 2: Ulovljeni igralci počepnejo na mestu, kjer so bili ujeti, z dotikom pa jih lahko rešijo igralci, ki prehajajo igrišče. Tisti, ki je bil ujet dvakrat, zamenja črnega moža.
 - Možnost 3: Igralci vodijo žogo z nogo
27. **Hokej s tenis žogico.** Na steni pristonimo dve blazini, ki predstavljata vrata. Vadeči igrajo hokej s tenis žogico tako, da jo po tleh udarjajo z dlanmi. Žogico ni dovoljeno z dlanjo pritiskati ob tla in je ni dovoljeno brcati ali ustavljeni z nogami. Trajanje časovno omejimo. Zadetek vrat pomeni točko, napačno vodenje žoge pa žogo za nasprotno ekipo.
28. **Narobe nogomet.** Odbojgarsko žogo je dovoljeno kotaliti, zaustavljati in podajati samo enoročno. Soročno ustavljanje, kotaljenje in podajanje se kaznuje z odvzemom žoge. Pri strelu na vrata si pomagamo s pestjo. Žoge ni dovoljeno pritiskati ob tla, prav tako ni dovoljena igra z nogo. Trajanje časovno omejimo.
29. **Koza klanf.** Skupina vadečih stoji za črto, pred črto pa stoji koza (npr. stožec, na katerem stoji teniška žogica). Zraven koze stoji pastir. Vadečii skušajo z žogami, ki naj se čim slabše odbijajo, zadeti kozo in jo porušiti. Po vržene žoge morajo sami, pri tem pa jih lahko ujame pastir, ki pazi na kozo. Pastir lahko lovi le do črte, izza katere mečejo vadeči. Če jih pastir ujame, morajo počepniti na mestu, kjer jih je ujel. Če vadeči zrušijo kozo, mora kozo najprej postaviti in šele nato loviti vadeče, ki pobirajo žoge. Vadeči morajo čas, ki ga porabi za postavljanje koze, izkoristiti, da poberejo svoje žoge in se varno vrnejo za črto.



Skica:



30. **Transport ovc s planine.** Vsak vadeči ima svojo žogo, vsi pa stojijo v dveh kolonah na eni strani igrišča. Na nasprotni strani igrišča stojita dva pastirja. Na znak trenerja vsak pastir vodi žogo z roko čez igrišče, prime prvega vadečega v koloni za roko in nato skupaj vodita vsak svojo žogo nazaj na drugo stran. Tam zamenjata vlogi in naslednji pastir gre po novo ovco. Zmaga skupina ovc, ki prva pride na svojo stran.

7.2 Naloga za trenerje

Po zgornjem vzoru napišite 10 elementarnih iger in določite cilj, za kakšen namen bi igro uporabili.

8 Viri

Pistotnik, B. (1993). Elementary games: a mean for development of motor skills. Ljubljana: Faculty of sports.

Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Bučar Pajek, M., Starc, G. in Majerič, M. (2004). Planning of physical educational process in 2. triennium. Ljubljana: Faculty of sports, Center for continuing professional improvement.

Starc, G. (2004). Elementary games – basic motorics with a ball. Material for seminar Sports program Krpan. Ljubljana: Institut for sports Slovenija.



Erasmus+



V. UČINKOVITA KOMUNIKACIJA V ŠPORTU ali "Šport za vključenost"

Ste kdaj smatrali šport kot spodbujevalca za učinkovito komunikacijo; ali kot sredstvo za približevanje socialno ranljivim mladim? Ali menite, da lahko vključenost v šport razvije številne druge kompetence, ki bodo kasneje okrepile lasten razvoj vsakega posameznika?





**Avtor(ji),
institucija(e):**

EUROSUCCESS, Grčija
info@eurosc.eu

**Tema in
utemeljitev
modula**

Učinkovito komuniciranje vključuje jasno in razumljivo izražanje sebe, pozorno poslušanje drugih, razločevanje, kaj je pomembno in kaj ni, ter odprtost za potrebe drugih. Udeleženci med učinkovitim komuniciranjem kažejo medsebojno spoštovanje in med njimi se ne prenašajo samo informacije, temveč tudi medsebojni vplivi.

Komunikacijske spretnosti so še posebej pomembne za razvoj trenerjev, da ohranili zdrav in ne konflikten odnos z otroki v ciljni skupini v okviru športa.

Učni cilji:

Opremiti trenerje in športne klube s potrebnimi sredstvi za učinkovito izboljšanje njihovih komunikacijskih spretnosti

**Pridobljene
kompetence**

Pridobljena znanja:

- uporabiti znanje, spretnosti in razumevanje komunikacijskih načel, metodologijo in njeno uporabo za posebne potrebe socialno prikrajšanih otrok iz različnih družbenih in kulturnih okolij.

Učne metode

- osebno
- splet

Ocenjevanje

- samoocenitveni test,
- predstavitev,
- praktična predstavitev





1 Uvod



Beseda "komunikacija" je latinskega izvora. V latinščini je *communicare* enako *communem redere* – to je skupna interpretacija. Globlji pomen besede "komunikacija" je razviden iz latinskega pregovora *communicare est multum dare*, kar lahko prevedemo kot: Komunicirati

pomeni veliko dati. Osnovni pojem je izražen kot "deliti nekaj z nekom". Od vseh spretnosti, ki jih je treba pridobiti, je komunikacija prva. Sposobnost učinkovite komunikacije z ljudmi je eno od naših najpomembnejših sredstev, bodisi v poklicnem, socialnem ali zasebnem življenju. Učinkovito komuniciranje vključuje jasno in razumljivo izražanje sebe, pozorno poslušanje drugih, razločevanje, kaj je pomembno in kaj ni ter odprtost za potrebe drugih. Udeleženci med učinkovitim komuniciranjem kažejo medsebojno spoštovanje in med njimi se ne prenašajo samo informacije, ampak tudi medsebojno vplivajo eden na drugega.

Zakaj so komunikacijske spretnosti pomembne za trenerje?

Razvoj komunikacijskih spretnosti je za trenerje še posebej pomemben, da bi v okviru športa ohranili zdrav in ne konflikten odnos z otroki v ciljni skupini. Značilnosti trenerja ter neposredne in posredne učne strategije imajo velik vpliv ne glede ali gre za učni proces v športnem okolju ali pa gre za prenos pridobljenih življenjskih izkušenj, spretnosti in znanj na druga družbena področja²³.

Tema	Opis
Splošno znanje o športu in socialni vključenosti: kaj so pokazale znanstvene študije	V tem poglavju bomo razpravljali o več znanstvenih študijah in njihovih zaključkih na našo temo

²³ Gould & Carson, 2008



Spretnosti in razumevanje komunikacijskih načel	Kako izboljšati svoje spretnosti in razumevanje komunikacijskih načel
Metodologija	Kakšno metode uporabiti, da bi dosegli najboljši rezultat pri komuniciranju z mladimi iz ranljivih skupin
Uporaba modernih tehnologij in IKT kot sredstvo za vključevanje socialno ranljivih skupin	Na kakšen način lahko socialna omrežja in socialni mediji pomagajo učinkovito komunicirati z mladimi
Uporaba	Kako uporabiti svoje znanje v resničnih življenjskih situacijah in kako pomagati mladim pri razvijanju svojih spretnosti skozi šport

9 Splošno znanje o športu in socialni vključenosti: kaj so pokazale znanstvene študije

Aktivnost v športu je povezana z izboljšanimi življenjskimi možnostmi, kot so študijska uspešnost in možnost zaposlovanja. Raziskave na to temo kažejo pozitivno razmerje med aktivnostjo v športu in številnimi koristnimi rezultati kot so družbena vključenost, družbeno vedenje, študijski dosežki ter dobro družbeno in čustveno počutje. Raziskava je pokazala, da lahko z udeležbo v športu dejansko okrepimo in razvijemo same sebe ter razvijemo pozitivne socialne spretnosti, ki se bodo pozneje v življenju izkazale za koristne pri komunikaciji z drugimi. Poleg tega so raziskave pokazale, da so pozitivne socialne spretnosti povezane s pozitivnejšimi življenjskimi rezultati kot so uspešno zakonsko življenje in uspešnost v poklicu. Po drugi strani pa so primanjkljaji v socialnih veščinah povezani z agresivnim vedenjem kot so ustrahovanje, pretepanje in prestopništvo.



9.1 Kaj pa je resnično koristno za otroke in mladostnike pri udeležbi v športu?

Pristop obravnavanja mladih iz ranljivih skupin, se imenuje "pozitivna perspektiva razvoja mladih". V skladu s to paradigmo se priznava, da so otroci v socialno ranljivih položajih, vendar se zavrača zamisel, da so socialni ukrepi zgolj prizadevanja za "premagovanje primanjkljajev in tveganj". Poleg tega paradigma "pozitivna perspektiva razvoja mladih" poudarja očitne potenciale in ne domnevne nezmožnosti mladih – vključno z mladimi iz najbolj prikrajšanih okolij in tistimi z najhujšimi življenjskimi izkušnjami. Raziskave iz vidika pozitivne perspektive razvoja mladih se osredotočajo na notranje vire (npr. socialne spretnosti in pozitivne vrednote) in zunanje vire (npr. skupnost, šola, športni klubi), ki mladim pomagajo pri razvijanju zdravega načina življenja in dobrega družbenega ter čustvenega počutja v času mladosti in odraslosti. Zato se lahko preko lokalnih športnih klubov, ki se smatrajo kot okolja v katerih je možno razvijati oba vira, omogoči pozitiven razvoj mladih.

9.2 Kakšne so spretnosti, pridobljene z udeležbo v športu, ki bodo pozneje pomagale mladim?

9.2.1 Samoregulacijske spretnosti

Samoregulacija je opredeljena kot "proces, s katerim oseba sama spreminja in prilagaja svoje odzive, vključno z mislimi, čustvi in vedenjem". Po ugotovitvah Jonker et al., je za procese samoregulacije bistvenega pomena šest znanj; to so načrtovanje, spremljanje, samoevalvacija, trud, razmislek in samoučinkovitost. Šport je lahko okolje, v katerem lahko otroci pridobijo večino samoregulacije, ki se bodo kasneje uporabljale v drugih okoljih, sodelovanje pri športu pa lahko še posebej izboljša samoregulativne spretnosti socialno ranljivih mladih kar bo privedlo do boljših življenjskih možnosti teh mladih ljudi.

9.2.2 Občutek skladnosti in racionalnosti (SOC, sense of coherence)

Občutek za skladnost in racionalnost je opredeljen kot posameznikova sposobnost soočanja s težkimi ali stresnimi situacijami. Povečanje občutka za skladnost in racionalnost pri socialno ranljivih mladih lahko poveča uporabo samoregulativnih sposobnosti, kar lahko posledično vodi do izboljšanja njihovih življenjskih



možnosti. Poleg glavnega kazalnika otrokovega občutka za skladnost, to je kakovost odnosa starš-otrok, lahko drugi dejavniki znatno povečajo ta občutek. Športno okolje je tako lahko tisto, v kateri lahko poteka razvoj občutka za skladnost in racionalnost. Zato se domneva, da lahko udeležba v športu prispeva k razvoju občutka za skladnost in da socialno ranljivi mladi z izboljšanjem teh sposobnosti lahko bolje izkoristijo svoje samoregulativne sposobnosti na različnih področjih življenja.

9.2.3 Življenjske izkušnje v športnem okolju

Raziskovalci menijo, da so pozitivne življenjske izkušnje pomembne za osebni razvoj in da lahko športno okolje zagotovi prostor za te pozitivne izkušnje. Zato lahko sodelovanje pri športu socialno ranljivim mladim zagotovi prostor za pridobivanje življenjskih izkušenj, ki razvijajo občutek za skladnost in racionalnost, kadar so le-te razumljive, obvladljive in smiselne.

9.2.4 Socialni pogoji za pozitiven učinek

Številni raziskovalci menijo, da ni zgolj sodelovanje pri športu tisto, ki daje pozitivne rezultate. Da bi šport imel pozitiven učinek na mlade, je treba izpolniti določene pogoje. Da bi ustvarili pozitivne družbene učinke, igra pomembno vlogo usposobljenost trenerja in njegova sposobnost, da ohrani motivacijsko in varno ozračje ter zagotovi različne priložnosti za razvoj spretnosti. Možnost refleksije, je prav tako pomembna za razvoj sposobnosti samoregulacije in občutka skladnosti. Udeležba pri športu prispeva k motivacijskemu ozračju, v katerem se poudarja sodelovanje pri učenju in izboljšanje samega sebe.

10 Veščine in razumevanje komunikacijskih načel

10.1 Možne praktične ovire

10.1.1 Denarne omejitve

Med vodenjem mladih lahko v lokalnih športnih klubih naletite na finančne omejitve. Zato se predlaga, da organizirate aktivnosti za mlade z vsemi razpoložljivimi materiali, ki jih že imate in s tem zmanjšate stroške. Tudi spodbujanje osebnih pogovorov med trenerjem in vadečimi je pomembno za premagovanje ovir, ki se lahko pojavijo v zvezi z denarnimi omejitvami. Poleg tega



se mora trener seznaniti z vsemi možnostmi financiranja bodisi na nacionalni ravni bodisi na evropski ravni v zvezi s finančno podporo za dejavnosti, ki se nanašajo na socialno ranljive skupine in/ali za razvoj športnih dejavnosti.

10.1.2 Etična vprašanja

10.1.2.1 Spoštovanje do oseb (avtonomija)

Načelo spoštovanja oseb zagotavlja pravico posameznika do izbire. Zato morate spoštovati odločitve posameznikov, ki so del vaše ekipe. Osebna razprava z namenom razumevanja, kaj vodi osebo k odločitvi, se lahko izkaže za resnično koristno pri komunikaciji med vami (trenerjem) in vašo ekipo.

10.1.2.2 Koristnost

Poleg tega, da se posamezniku omogoči, da izbere, ali sodeluje pri aktivnosti, mu načelo koristi zagotavlja dobro počutje med udeležbo pri aktivnosti. Zagotoviti morate, da se vsi posamezniki v vaši ekipi obravnavajo enako in da znotraj ekipe ni diskriminacijskih izgrediv. Prav tako je potrebno spodbujati idejo o "pošteni igri" in se prepričati, da se člani ekipe zavedajo prednosti vsake aktivnosti, ki jo vi organizirate. Jones in Deutsch (2010) sta opredelila tri strategije, s katerimi je osebje razvijalo odnose z mladimi, in sicer zmanjševanje relacijske razdalje, aktivno vključevanje in pozornost na proksimalne relacijske vezi.

10.1.2.3 Pravičnost

Ko se soočate z morebitnimi problemi, ki se lahko pojavijo v ekipi, morate obravnavati vse osebe enako. Dobra ideja bi bila določitev osnovnih pravil, ki jih morate upoštevati kot ekipa kot na primer, da se med seboj spoštujete ali da med seboj razpravljate o kakršnih koli težavah, ki se pojavijo in skušajte vzdrževati ta pravila pri vsaki vadbi. Coakley (2011) trdi, da bi bilo potrebno pozitiven razvoj v športnih programih opredeliti tudi v smislu potrebe po socialni pravičnosti, vzpostavitvi močnih socialnih institucij v skupnosti, ponovni vzpostavitvi temeljnih virov v skupnosti, kjer mladi živijo ali opolnomočiti mlade, da so učinkoviti dejavniki družbenih sprememb v njihovih skupnostih. Zato bi bilo treba socialne intervencije, ki temeljijo na športu, oceniti glede na to, kako se takšne prakse povezujejo s prizadevanji za večjo enakost in socialno pravičnost v družbi (Van de Walle et al., 2010).



10.1.2.4 Pomanjkanje starševske podpore

Lahko se srečate s starši, ki ne morejo ali ne želijo podpreti svojega otroka pri odločitvi, da se pridruži športnemu klubu. Na vključevanje staršev v šport je mogoče gledati od ene do druge skrajnosti, od popolne nezainteresiranosti do pretiranega vmešavanja. Lahko se giblje od nizke do visoke in od pozitivne do negativne. Pozitivna vključenost vključuje podpiranje njihovega otroka skozi načine kot so verbalno spodbujanje, njihova prisotnost na tekmi, dovoliti svojemu otroku, da se sam odloča pri katerem športu bo sodeloval, zagotavljanje finančnih in drugih virov, ki omogočajo otrokovo sodelovanje. Negativno vplivanje se nanaša na vedenjske smernice, pritisk, da je potrebno zmagati ali izpolniti pričakovanja staršev. V obeh primerih morate kot trener ohranjati ravnotežje pri vključevanju staršev. Preveč vključeni starši lahko ustvarijo stresno okolje za njihovega otroka. Po drugi strani pa lahko imajo starši, ki kažejo negativno vključenost ali pa se sploh ne vključujejo, vpliv na psihološko zdravje njihovega otroka v smislu, da bo otroku vzelo pogum za sodelovanje pri aktivnostih in/ali bodo pod pritiskom, ko bodo dejansko sodelovali pri aktivnosti. V vsakem primeru morate preko osebne interakcije in pogovorov spodbujati člane vaše ekipe in biti pripravljeni razpravljati o vseh morebitnih težavah, ki se lahko pojavijo.

Poglejmo, kaj smo se naučili. Naštejte morebitne težave, ki se lahko pojavijo pri poučevanju mladih iz socialno ranljivih skupin in dodajte kar ste že izkusili ter kako ste se soočili s tem.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



11 Metodologija

11.1 Načela za podporo ranljive mladine

Naslednja načela tvorijo osnovo za kakovostne, preizkušene pristope za podporo ranljivih mladostnikov. Ta načela, ki so se skozi raziskave in strokovne premisleke pokazala kot učinkovita v praksi, lahko pomagajo službam pri razvijanju odzivov, ki prispevajo k trajni učinkovitosti storitev, ki se zagotavljajo mladim.

11.1.1 Gradnja zaupanja vrednih odnosov, ki temeljijo na spoštovanju človekovih pravic

Gradnja delovnih odnosov, ki temeljijo na spoštovanju in vrednotenju pravic in posameznih okoliščin vsake mlade osebe, je ključnega pomena in jim omogoča, da dosežejo dolgoročne rezultate. Na ta način trenerji razvijejo razumevanje za mlade ljudi s katerimi delajo – način za potrditev njihovih zmožnosti in pravice do poštene obravnave pri spopadanju s škodljivimi vedenjskimi vplivi in krepitvi nadaljnjega razvoja njihovih kompetenc.

Mladi morajo čutiti zaupanje v dejavnosti trenerja in biti prepričani, da bo njihova pravica do zasebnosti spoštovana in njihovi osebni podatki obravnavani zaupno.

11.1.2 Graditi na pozitivnosti in okrepi obrambne mehanizme

Razumevanje prednosti in sposobnosti mladih je ključnega pomena za natančno ocenjevanje potreb in tveganj ter zmanjševanje tveganega vedenja. Trenerji lahko gradijo na edinstvenih sposobnostih, interesih, spretnostih, izkušnjah in kompetencah mladih na načine, ki krepijo njihove obrambne mehanizme in spretnosti za aktivno sodelovanje v skupnosti in gospodarstvu.

Družina, prijatelji, učitelji, skupnost in kulturne povezave ter mreže mladih so glavni vir podpore v njihovem življenju. Ocena tveganj mora biti izvedena na način, ki določa in krepí te primarne dejavnike podpore ter interese in talente vsakega posameznega mladostnika.

Mladi morajo biti aktivno vključeni v načrtovanje in delo za doseg ciljev, ki si jih zastavijo. Osredotočenost na prednosti omogoča mladim, da bolj konstruktivno pogledajo vase in v svoje izkušnje ter dosežejo spremembe, ki jih iščejo v svojem življenju.



11.1.3 Bodite odzivni in prilagodljivi

Trenerji si morajo prizadevati za razvoj treningov, ki so ustrezni, inovativni in se odzivajo na potrebe mladih v njihovem okolju, pri tem pa morajo upoštevati zmogljivosti svojih organizacij.

Odzivnost pri zagotavljanju podpore zahteva od trenerjev, da vzamejo na znanje starost, življenjske izkušnje, veroizpovedi, identiteto in okoliščine mladih.

11.1.4 Spodbujajte sodelovanje mladih

Pomembno je, da imajo mladi možnost sodelovati pri odločitvah, ki vplivajo na njih. Sodelovanje pri odločitvah krepi motivacijo, legitimnost in kakovost posegov, ko se mladi posvetijo svojim načrtom in doseganju ciljev, ki so si jih zastavili. Procesi sodelovanja gradijo veščine, ki spodbujajo osebni razvoj in priznavajo mladim njihov prispevek k skupnosti.

Mladi imajo pravico izraziti svoje mnenje, imeti svoje poglede, katerim je potrebno prisluhniti in jih jemati resno.

Sprejemanje pristopa z vidika krepitve se sklicuje na pomembno načelo »opolnomočiti«, ki poudarja razvoj odnosov sodelovanja, kjer se strokovno znanje in sredstva vseh zainteresiranih strani vrednotijo v celostnem pristopu k spremembam. Naslednji seznam vam daje vpogled v to, kako shema načela »opolnomočiti« deluje.

Opolnomočiti:

- Izogibati se kombinaciji prevladujočega znanja, zgodb in oznak.
- Potrjuje edinstveno izkušnjo ljudi in spoštuje pomen, ki ga dajejo svojim izkušnjam.
- Priznava strukturni in kulturni kontekst življenja ljudi in edinstvenost njihovih izkušenj.
- Si prizadeva prepoznati in mobilizirati človeške prednosti in zmogljivosti kot osrednjo pozornost pri prizadevanjih za spremembe.
- Vrednoti prizadevanja in cilje ljudi pred drugimi nameni.
- Ustvari kontekst odkrivanja in delovanja, improvizacije in preizkušanja novih stvari.
- Spoštuje raznolikost znanj in priznava subjektivnost.



- Omogoča iskanje vprašanj in timskega pristopa, kjer je odgovornost deljena.
- Omogoča določanje postopkov in rezultatov v partnerstvu.

11.1.5 Spoštovanje in sprejemanje raznolikosti

Mladi prihajajo iz različnih okolij, izkušenj, prepričanj, interesov, kultur in jezikov. Trenerji morajo imeti sposobnost, da obravnavajo potrebe mladih, ne glede na kulturno, družbeno ali spolno identiteto. Vključevanje mladih zahteva vključujoče, varno in spoštljivo okolje, v katerem se posameznike obravnava pošteno. Mlade bi bilo potrebno aktivno spodbujati in podpirati, da bi ohranili svoje kulturne, družbene in prijateljske povezave.

To pomeni, da morajo trenerji spoštovati in ceniti raznolikost mladih, ki so begunci, govorijo različne jezike, živijo različne kulture ali pa se identificirajo kot lezbijke, geji, biseksualci. Odzivanje na njihove posebne potrebe pomeni upoštevanje družinskih in sorodnih odnosov, kulturnih vrednot, spolnosti in vprašanj spolne identitete.

Opravite spodnji test samoocenjevanja za trenerje, da dobite vpogled v vaše prednosti in pomanjkljivosti kot trener, in da dobite kakšen nasvet, kako izboljšati vaše trenerske veščine.

<https://www.mindtools.com/pages/article/coaching-skills-quiz.htm>

12 Uporaba sodobnih tehnologij in IKT kot sredstev za vključevanje socialno ranljivih skupin

Spletne mesta družbenih medijev so prevzela naša življenja. **Težko si je že samo predstavljati, da pred 10 leti ni bilo Facebooka ali Twitterja!** Pred 15 leti so ljudje dejansko čakali, da bi se slišali drug z drugim, saj niti elektronska pošta ni bila tako pogosta. Družbeni mediji so opredeljeni kot oblike elektronske komunikacije (tako spletne strani družbenih omrežij kot mikro bloganje), s pomočjo katerih uporabniki ustvarijo spletne skupnosti za izmenjavo informacij, idej, osebnih sporočil in drugih vsebin, kot so recimo videoposnetki.



12.1 Kako so družbeni mediji pravzaprav vplivali na naše življenje in na družbo nasploh?

- Brezplačna in enostavna komunikacija: Živimo v času, kjer nam je svet odprt. Kontaktiramo lahko kogarkoli po svetu, kadarkoli, z samo nekaj minutnim iskanjem po internetu in z vtipkanjem samo nekaj besed. Za razliko od tradicionalnih načinov komuniciranja (npr. pisma ali telefonski klici), je brezplačno. Je bolj učinkovito. Vaše sporočilo se ne bo izgubilo nekje na poti, prav tako pa ste lahko precej prepričani, da vam bo oseba odgovorila na vaše sporočilo na socialnih omrežjih takoj ali pa vsaj v najkrajšem možnem času, ko ga bo videla. Prav tako lahko delimo dele našega življenja, od tistih, kaj ali kje uživamo pa vse do naših fotografij in tistih v našem življenju. Prav tako lahko kontaktirate naključne ljudi, ki jih ne poznate. Na primer, nekje ste videli nekoga, ki vam je všeč. Lahko ga poiščete na Facebooku, Instagramu, Twitterju itd. in mu pošljete sporočilo. To je popolnoma nov način pristopa k tujcu.
- Oglaševanje dogodkov/kampanj/idej: Dandanes je najlažji način oglaševanja dogodkov preko socialnih omrežij. Ljudje imajo dostop do dogodka 24/7 in so lahko nemudoma obveščeni o čemerkoli, kar je povezano z dogodkom. Prav tako imamo vsi prijatelje na socialnih omrežjih in lahko zlahka vidimo dogodke, ki se jih bodo udeležili naši prijatelji, in če vas zanima, se lahko tudi sami udeležimo tega dogodka. Neprofitne organizacije vidijo prednost v uporabi družbenih medijev za svoje kampanje ozaveščanja. Spletna mesta kot so Facebook, Twitter, YouTube in druga, so stroškovno učinkovita sredstva za širjenje sporočil in pridobivanje podpore. Da ne omenjamo skupnih družbenih peticij, ki bi dosegle več sto tisoč ljudi.



12.2 Kako lahko sodobne tehnologije in družbeni mediji pomagajo pri vključevanju socialno ranljivih skupin mladih?

1. Družbene medije lahko uporabite, da se približate nekemu in ga spodbudite k vključitvi v vašo ekipo oziroma k treningom. Ker tovrstna komunikacija ni osebna, je lažji način, da se nekemu približate brez strahu, da bi se nekdo počutil slabo ali da bi ga užalili, kot je to mogoče pri osebni interakciji. Zavedati se moramo, da se je lahko težko približati mladostniku iz socialno ranljive skupine zaradi strahu pred zavrnitvijo, bodisi z vaše strani ali pa s strani samega sebe. Prvo interakcijo je lažje vzpostaviti preko omrežij, ker je brezosebna, brez strahu pred neuspešno komunikacijo in brez ustvarjanja stresnega okolja za mladostnika.
2. Poleg prve interakcije lahko uporabite družbena omrežja tudi za vzdrževanje vašega odnosa s člani vaše ekipe ali z novimi člani, ki jih želite vključiti v svojo ekipo. Lahko jih uporabite za ustvarjanje skupin, v katerih lahko delite informacije z vašo ekipo v zvezi s časom treninga, mestom in vsemi drugimi informacijami, ki bi jih vi ali nekdo iz vaše ekipe želel deliti z drugimi. Prav tako lahko ustvarite ankete in mlade spodbudite, da izberejo, kakšno vrsto dejavnosti bi želeli za vaše naslednje srečanje. Lahko tudi predebatirate morebitne probleme, ki se pojavijo. Če je nekdo pri treningu uspešen, ga lahko za nagrado izpostavite in spodbudite druge, da tudi oni dosežejo svoje cilje.
3. Eden najmočnejših načinov, tako za pridobivanje, kot tudi za vključevanje udeležencev v nove aktivnosti je preko družbenih omrežij. Če skrbite za obveščanje v vašem okolju o tem, kaj delate kot trener in kot ekipa, lahko privabite mlade, ki oklevajo pri odločitvi, ali bi se pridružili vaši ekipi ali ne. Poskrbite, da boste objavili posnetke iz vaših treningov, fotografije vaše ekipe in vaših dejavnosti, da boste ustvarjali nove dogodke kot so "Pridite in nas spoznajte", s čimer jim boste dali priložnost, da vas spoznajo in si zaželejo postati del vaše ekipe.



Napišite strateški načrt o tem, kako spodbujati dejavnosti vašega tima in kako vključiti nove mlade ljudi v svojo ekipo/trening.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 Iz prakse za prakso

To poglavje vam bo dalo nekaj idej o programih, ki so v teku, in ki so močno povezani z namenom tega usposabljanja in vam bodo dali kratko predstavo o možnih načinih ravnanja z mladimi iz socialno ranljivih skupin.

13.1 Študija primera (Buffalo, New York)

<https://www.youtube.com/watch?v=1OjvOWGT-eo>

Video vam bo predstavil program, ki je bil izvajan v ZDA in o njegovih rezultatih ter koristih za otroke, ki so bili vključeni. Upoštevajte naslednja vprašanja.

1. Kakšen vpliv ima šport na naše otroke?
2. Kakšnih življenjskih lekcij se otroci naučijo pri športu?



3. Kako si prilagodimo šport, tako da bi njegov namen bil razvoj mladih? Kaj šport ponuja mladim?
4. Kaj je glavni problem v ZDA, ko gre za otroke?
5. Opišite program, ki je v teku v ZDA.
6. Kaj je tisto, kar je novo pri tem programu?
7. Kakšen je glavni namen programa?
8. Na kakšen način so mentorji otrokom?
9. Kaj učijo svoje otroke?

13.2 Praktični nasveti za trenerje

1. **Ustvarite smiselne športne izkušnje** za mlade tako, da jih zaposlite s športnimi aktivnostmi, da razvijajo življenjske spretnosti ter jih naučite, kako se "soočati" z različnimi življenjskimi situacijami.

KAKO?

- Prepričajte se, da mladi doživljajo šport kot pomembno dejavnost z namenom, da dosežejo vedenjske cilje.
- Poskrbite, da vztrajajo, ko stvari postanejo težke.
- Motivirajte jih, da poizkusijo nekaj novega z namenom, da okrepijo svoj osebni razvoj in da izboljšajo svojo uspešnost.
- Med treningom ustvarite majhne trenutke uspeha, pohvalite vsak dosežek in bodite pozitivni glede poizkusov mladih, da se lotijo novega izziva z namenom prispevati k povečanju razumevanja vsakodnevnih izzivov mladih, ter prispevajte k njihovi zmožnosti reševanja teh izzivov.

2. **Naredite šport razumljiv in dojemljiv.**

KAKO?

- Poskrbite, da mladi razumejo, kako lahko dosežejo uspeh.
- Poskrbite, da lahko prepoznajo spretnosti, ki so potrebne za uspeh.
- Strategije razumljivosti:
 - Ponudite strukturo: a) bodite točni, b) isti kraj srečanja (npr. slačilnice), c) poskušajte trenirati na istem igrišču.
 - Spodbujajte mlade, da premislijo o posebnih okoliščinah, da bi povečali svoje razumevanje položaja in jim pomagajte pri določanju strategij, ki bi jih lahko uporabili za reševanje posebnih športnih



okolščin (npr. postavljajte jim vprašanja, da bodo aktivno sodelovali pri njihovem osebnem razvoju).

- Naj bodo samozavestni in odgovorni.
- Pomagajte jim razumeti, kako stvari funkcionirajo v športnem okolju tako, da jim postavljate vprašanja in jih spodbujate k razmisleku o situacijah in ukrepih.
- Imejte enaka pravila, vrednote in norme kot so tista, ki se uporabljajo v skupnosti ali v šoli, da bi jim pomagali razumeti, kaj je "normalno" in kaj se od njih pričakuje v družbi.

3. **Ustvarite šport kot izvedljivo izkušnjo.**

KAKO?

- Pomagajte jim prepoznati spretnosti, ki jih lahko uporabijo, da bodo uspešni, pri čemer beseda "uspeh" ne pomeni "zmage" ampak "obvladovanje".
- Imejte ravnovesje med izzivi in sredstvi, saj se morajo mladi, če želijo doseči osebni razvoj in napredovati, soočiti z različno naravo (to so variacije vaj).
- Lažje vaje na začetku treninga, da zagotovite uspeh.
- Ponudite sredstva za spoprijemanje z izzivi (t.j. vprašajte mlade, kaj bodo potrebovali za dokončanje vaje).
- Zagotovite jasna pravila med uro.
- Spodbujajte timsko delo, da ustvarite občutek timskega duha in pripadnosti.
- Zagotovite strukturo pri vaji in jim dajte različne možnosti med katerimi se lahko odločijo med vajo.
- Uporabite konkurenčne elemente za dodatno motivacijo pri izvedbi (npr. dajte točke za zadetek iz sredine).



14 Komunikacijske igre

Tukaj boste našli nekaj iger, ki vam lahko pomagajo povečati komunikacijske spretnosti in vam pomagajo pri povezovanju ekipe.

1. Minsko polje

Skupni čas: 60 minut

Velikost skupine: 2 do 30. Boljše je, če je večja skupina.

Kaj je to: Eden po eden morajo udeleženci krmariti po minskem polju in ga varno prečkati, ne da bi pri tem stopili na "mino". Če stopijo na "mino", se morajo vrniti na začetek. Ekipi je dovoljeno načrtovati in delati strategijo, vendar morajo biti tiho, ko se član ekipe poda na pot.

Zakaj je dobra za najstnike: To je dobra aktivnost za reševanje problemov, saj spodbuja najstnike, da sodelujejo pri reševanju uganke minskega polja. Običajno se zgodi, da si vsak posameznik zapomni lokacijo vsake poznane mine in kmalu spoznajo, da je lažje in učinkovitejše, če vsi skupaj sodelujejo, da si zapomnijo določene dele minskega polja. Ta aktivnost je odlična za spodbujanje timskega dela, sodelovanja in komunikacije.

2. Hoja zaupanja

- 5 minut za kratek pogovor in postavitev
- 20 minut = 2 x 10 minut Hoje zaupanja
- 10 minut za pregled in razgovor

Velikost skupine: Kakršnakoli. Maksimalno 20 udeležencev (10 parov)

Delo v parih. Udeležence, ki imajo zavezane oči, vodijo naokrog po pravi poti njihovi partnerji. To je dobra aktivnost za osredotočanje na komunikacijske spretnosti in na razvoj zaupanja.

Učinki

- komunikacija
- kreativno razmišljanje
- vodenje
- zavedanje tveganja



3. Opis komunikacijskega modela

Komunikacijski model pomaga udeležencem bolje razumeti, kaj se dejansko mora zgoditi za obstoj učinkovite komunikacije.

Časovna usmeritev: 30 minut

Namen: Zagotoviti konceptualni model za udeležence, ki jim bo pomagal, da bodo postali boljši komunikatorji.

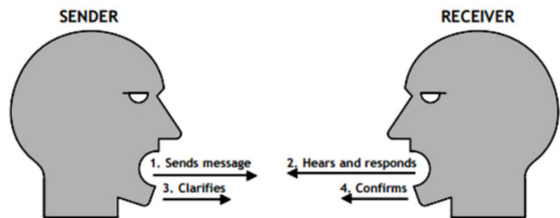
Sredstva: Učni listi

Predstavitev: 1. Izročite učne liste in pojasnite, da predstavljajo model, ki prikazuje, kako lahko dosežemo učinkovito komunikacijo. Čeprav se to mogoče zdi nepraktičen proces, skozi katerega je potrebno iti, se ta model na nek način uporablja pri številnih ljudeh pri vseh njihovih komunikacijah. 2. Pojdite skozi štiri korake, ki so prikazani pri modelu. Označite, da sta pri tem modelu POŠILJATELJ in PREJEMNIK. 3. Začnite s POŠILJATELJEM, in izpostavite, da prvi korak pri komunikacijskem procesu vključuje POŠILJATELJA, ki pošlje sporočilo PREJEMNIKU. Razložite, da lahko tudi pri tem zgodnjem koraku v procesu nastanejo težave. Na primer, POŠILJATELJ ne preda jasnega sporočila. To je lahko funkcija komunikacijskih spretnosti POŠILJATELJA ali celo prizadevanj, da ta oseba poda jasno sporočilo. 4. Naslednji korak vključuje, da PREJEMNIK sliši sporočilo in se nanj tudi odzove. Tukaj so lahko težave tako s poslušanjem kot tudi z odzivanjem. Lahko, da PREJEMNIK zaradi številnih razlogov ne sliši jasno sporočila, vključno z motečimi zvoki ali tekmovanjem.



Razgovor: Pojasnite, da ta model zagotavlja komunikacijsko obliko, ki jo lahko spremljate na več različnih načinov. Čeprav morda ni praktično, da greste skozi vse te korake pri vsaki komunikaciji, ki jo imate z drugimi, pa zagotavlja, da lahko uporaba teh konceptov na nek način pomaga udeležencem, da postanejo boljši v komunikaciji. Še posebej je pomembno, da se zagotovi, da je sporočilo jasno sporočeno in razumljeno. Povejte zgodbo o nadzorniku, ki bi od zaposlenih želel, da mu ponovijo, kar jim je ravnokar povedal. S tem nauči svoje zaposlene, da postanejo boljši poslušalci. Zato pozorno poslušajo vse, kar jim naroči, saj vedo, da jih bo prosil, da ponovijo za njim, kar jim je pravkar povedal.

An Effective Communications Model





15 Viri:

Garber, P. R. (2008). 50 communications activities, icebreakers, and exercises.

Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2014). Enhancing life prospects of socially vulnerable youth through sport participation: a mixed methods study. *BMC Public Health*,14(1).

Super, S., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2016). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective. *Sport, Education and Society*, 1-13. doi:10.1080/13573322.2016.1145109

<http://www.ventureteambuilding.co.uk/team-building-activities-for-teens/>



VI. ŠPORTNI MANAGEMENT

Kljub čudoviti raznolikosti, katere smo deležni v naši državi, so zaradi gospodarskih razlik razlike v šolstvu še vedno velike. Šport je eno od redkih področij, kjer otroci resnično dobijo priložnost za interakcijo z različnimi rasami in religijami.

Steve Ker (nekdanji ameriški profesionalni košarkar, trenutno glavni trener Golden State Warriors)





**Avtor(ji),
institucija(e):**

FOPSIM, Malta
info@fopsim.eu

**Tema in
utemeljitev
modula**

Športni management se nanaša na poslovne vidike športa in rekreacije. Principi športnega managementa pokrivajo različne naloge upravljanja vključno s koncepti kot so model športnega okolja, SWOT analiza, načrtovanje, vodenje in kontrola. Poglavlja so: strateško načrtovanje, organizacijska kultura, organizacijska struktura, upravljanje s človeškimi viri, vodenje, finančno upravljanje, marketing in učinkovitost.

Učni cilji:

Usposobiti trenerje in klube s potrebnimi orodji in znanji ter izboljšati njihovo učinkovitost upravljanja.

**Pridobljene
kompetence**

Trenerji in predstavniki kluba bodo znali izpostaviti svoje znanje, spretnosti in razumevanje specifičnih potreb socialno nepriviligiranih otrok iz različnih socialnih in kulturnih okolij.

Učne metode

- osebno
- individualno delo
- splet
- neformalne aktivnosti

Ocenjevanje

- samoocenitveni test,
- predstavitev,
- praktična predstavitev





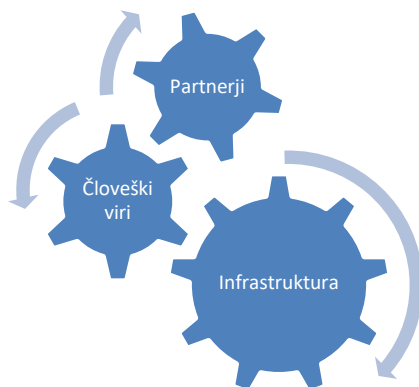
1 Načela športnega managementa

Športni management je področje, ki se ukvarja s poslovnimi vidiki športa in rekreacije. Področja, ki jih obsega športni management vključujejo poslovanje v profesionalnih klubih, športne delavce v šolskem sistemu, športne menedžerje v rekreativnem športu, športno trženje, vodenje dogodkov, upravljanje objektov, športno ekonomijo, športno financiranje in športne informacije.

Načela športnega managementa pokrivajo različne naloge upravljanja in koncepte kot so model športnega okolja, SWOT analize, načrtovanje, organiziranje, vodenje in nadzor. Tematike, ki jih obsega so: strateško načrtovanje, organizacijska kultura, organizacijske strukture, upravljanje človeških virov, vodenje, upravljanje, finančno upravljanje, trženje in učinkovitost.

Vrednote in pravila ki vodijo k določenemu vedenju so:

- pomembnost človeških virov
→ pozitivni in motivirani ljudje bodo izboljšali skupinske rezultate
- pomembnost dobrega vzdrževanja, da se vsi objekti in infrastruktura posodablajo za zagotovitev najboljše kakovosti
- spodbujanje članstev in vključevanje partnerjev





2 Značilnosti športnega menedžerja

Glavne značilnosti športnega menedžerja so:

- dobra komunikacija,
- kritično razmišljanje in reševanje problemov,
- medčloveški odnosi.

2.1 Komunikacija

Je zgolj prenašanje informacij z enega kraja na drugega. Kljub temu, da je to enostavna definicija, pa postane stvar precej bolj zapletena, ko razmišljamo o tem, kako lahko komuniciramo. Obstajajo različne kategorije komuniciranja in lahko se pojavi več kot ena naenkrat.

Različne kategorije komunikacije vključujejo:

- govorna ali ustna komunikacija: osebna, telefonska, radijska ali televizijska ter drugi mediji;
- nebesedna komunikacija: govorica telesa, geste, kako se oblačimo in obnašamo, in celo naš vonj;
- pisna komunikacija: pisma, elektronska pošta, knjige, revije, internet ali preko drugih medijev;
- vizualizacije: grafi in grafikoni, zemljevidi, logotipi in druge vizualizacije lahko komunicirajo s sporočili.

Komunikacija mora biti tudi prepričljiva (z namenom, da spremeni obnašanje in mišljenje ljudi). Ocene in vrednotenja (tudi za družbo) so nujne za sledenje ljudem in za postavljanje pravih ljudi na prava delovna mesta/funkcije.

2.2 Kritično razmišljanje in reševanje problemov

Reševanje problemov in kritično razmišljanje se nanaša na sposobnost uporabe znanja, dejstev in podatkov za učinkovito reševanje problemov. To ne pomeni, da morate imeti takoj pripravljen odgovor, ampak pomeni, da morate biti sposobni razmišljati s svojo glavo, oceniti problem in najti rešitve.



Kritično razmišljanje in reševanje problemov uporablja logiko in sklepanje za prepoznavanje prednosti in pomanjkljivosti alternativnih rešitev, sklepov ali pristopov k problemom.

Kritično razmišljanje pri reševanju problemov je bistvenega pomena pri zagotavljanju poučevanja, analiziranja in pridobivanja boljših, učinkovitejših rezultatov. Ne šteje samo rezultat, ampak tudi način, kako pridemo do teh rezultatov.

2.3 Medčloveški odnosi

So vzorci vedenja in vedenjskih interakcij med ljudmi; je izraz za spretnosti, ki spadajo pod tri, med sabo povezane sklope spretnosti: osebna učinkovitost, sposobnost interakcije in spretnost posredništva. Pomembno je tudi, da se domislite novih idej, kako nekaj narediti (kreativno mišljenje).

Za doseganje ciljev in doseganje popolnosti, sta pomembni časovno upravljanje in znanje IKT-(primer TIM S. Grover, trener in mentor NBA igralcev ter avtor knjige RELENTLESS).

3 Vloge športnega menedžerja

3.1 Vloga športnega menedžerja pri oblikovanju ekipe

Nekaj korakov za izgradnjo uspešne in učinkovite ekipe:

1. Bodite vodja

Ne glede na to, ali trenirate športno ekipo ali pa jo upravljate, zna biti oblikovanje uspešne ekipe težavno. Uspešnost ekipe je odvisna od sposobnosti trenerja, da uspešno vodi in upravlja člane ekipe. Če želite to doseči, boste potrebovali prave taktike, strategije in pravo osebnost za to delo. Če imate srečo pri izbiri ekipe, vzpostavite položaj vodje in si aktivno prizadevate izboljšati ekipo –lahko ustvarite zmagovalno ekipo.

2. Vzpostavite odnose s člani ekipe



Poskusite izvedeti čim več o vsakem članu vaše ekipe, njegovih spretnostih, kako so motivirani kaj jim je všeč in kaj ne. To znanje je za vodjo neprecenljivo, saj mu omogoča, da znanja in kompetence vsakega posameznika poveže s specifičnimi problemi, kar mu bo pomagalo povečati njegovo produktivnost in zadovoljstvo pri delu.

Prav tako poskusite čim bolj vključiti člane. To jih bo spodbudilo k sodelovanju in razvijanju spretnosti reševanja problemov.

3. Gradite odnose med člani ekipe

Ko začne vaša ekipa bolj sodelovati, preučite način, kako sodelujejo skupaj in sprejmite ukrepe za izboljšanje komunikacije, sodelovanja in zaupanja v ekipi. Če pride do konfliktov, jih rešite prijateljsko. Poslušajte obe sprti strani in ukrepajte kot mediator. Eden od načinov za to je, da s pomočjo "brainstorminga" pridete do rešitev, katere pomagajo opolnomočiti vaše člane in lahko vodijo do novih rešitev problema.

Za oblikovanje ekipe so pomembne naslednje točke: enakost in koristnost (vsakdo je koristen); jasna komunikacija; deljenje = skrb → spretnosti ljudi in vnaprej določena struktura, ki ji je mogoče enostavno slediti.



3.2 Vloga športnega menedžerja pri vključevanju ljudi...

...v skupino zahteva pripravo. Ljudem mora ponujati možnost pridobivanja izkušenj, komunikacijo in pogovore ter zagotoviti udobno počutje.

Nekateri koraki za integriranje ljudi v ekipo so:

1. Spodbujanje timskega dela

Ko ste enkrat vzpostavili odnose z in med člani ekipe, je čas, da jim pomagata najti načine, kako naj skupaj učinkovito delujejo. Spodbujajte svojo ekipo, da si



izmenjujejo informacije, tako med sabo, kot tudi znotraj širše organizacije. Prav tako poskušajte čim več komunicirati s svojo ekipo. To vključuje več kot samo sestanke in vključuje stvari kot so, odprtost za predloge in skrbi, zanimanje za napredek vsakega posameznika v ekipi in nudenje pomoči, kadar je potrebno, ter da naredite vse, kar lahko, da z vašo ekipo komunicirate jasno in iskreno.

2. Postavite osnovna pravila za vašo ekipo

Končno lahko začnete uradno vzpostavljati vašo ekipo tako, da ustvarite vrednote in cilje ekipe ter ocenite uspešnost ekipe skupaj z individualno uspešnostjo. Bodite prepričani, da svojo ekipo vključite v ta proces, da vedo, kaj se od njih zahteva, in da se s tem tudi strinjajo.

AKTIVNOST

Nova oseba se je pridružila ekipi. Oseba očitno ni iz okolice in je nekoliko nerodna. Kako bi predstavili novo osebo preostalemu razredu/skupini?

Podajte vaše možnosti, na kakšen način so si podobne ali različne od vaših sodelavcev pri učni uri?

Ali obstaja "pravilen" oziroma "napačen" način?



3.3 Vloga športnega menedžerja pri spodbujanju zmagovalnega duha

Borbeni duh je moč, ki pomeni več kot samo pripravljenost sodelovanja v navideznom boju. To je ustrahovanje in agresivnost. To je več kot samo vztrajnost, saj lahko vztrajnost pomeni tudi sprejeti poraz brez, da bi se sploh potrudili uspeti ali izboljšati.



Borbeni duh je ključna moč, ki jo potrebujemo za razvoj naših otrok, ne samo za njihova življenja v športu, ampak za njihova življenja na splošno. Tukaj je nekaj sredstev, katera lahko uporabite za doseganje le-tega:

1. Postavite visoka pričakovanja

Les Bron, znan motivacijski govornik, nenehno ponavlja v svojih govorih, "Večina ljudi v življenju ne uspe, ne zato, ker bi ciljali previsoko in zgrešili, ampak ker si prizadevajo prenizko in zadenejo."

2. Spodbujajte sanje
3. Priznajte trud, ne samo rezultatov
4. Duh je ključnega pomena

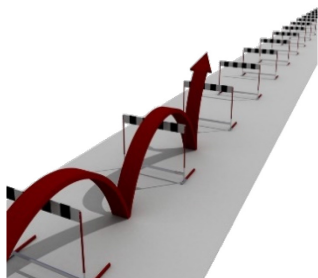
V popolnem svetu borbeni duh morda ni potreben. **V resničnem svetu pa je borbeni duh nujen, če želimo biti uspešni.** Tudi če je vaš cilj, da postane svet utopijski, morate imeti borbeni duh, da oblikujete svet po svoji volji. Nihče ne najde popolnega življenja brez truda, ne glede na anekdote, ki jih lahko berete.

Da bi spodbudili zmagovalni duh, je pomembno slediti dosežkom in biti zgled svojim igralcem. Motivacija je prav tako bistvenega pomena za to, da razmišljamo o tem, zakaj nekaj počnemo, zakaj je nekaj pomembno in zakaj se trudimo za svoj maksimum vsak dan znova in znova. Obstaja več kot samo sposobnost neke osebe → trener kot celostna oseba in notranja motivacija.



3.4 Vloga športnega menedžerja pri soočanju s porazom...

...mora vključevati dostojanstvo pri porazu, ohranjanje športnega duha, vztrajnost, rezultat <> napredek in neprestano učenje.



Poraz se lahko prenese z dostojanstvom ob podpori športnih prijateljev. Napredek pri doseganju rezultatov je vsaj tako pomemben kot rezultati sami. Pomembno je, da se ne odneha, poleg tega pa je pomembno tudi spremljati, kje so stvari šle narobe in da se poskušajo prilagoditi.

PRIMER Ragbi ekipe z Malte; zgodba Olimpijca Eddieja the Eagla.

3.5 Vloga športnega menedžerja pri motiviranju ljudi z različnimi sposobnostmi s pomočjo zavedanja, treniranja in odkrivanja

Da bi motivirali ljudi z različnimi sposobnostmi, je pomembno zavedanje o le-teh → pomembno je vedeti, da ne moremo delati istih stvari, in da ima vsaka oseba svoje meje.

Zato je trening pomemben, ljudje morajo sami odkriti razlike med sabo, pri tem pa morajo upoštevati, da je praksa najboljši način učenja.



4 Kulturna in socialna raznolikost

4.1 Raznolikost v športu

Kaj povzroča raznolikost?

Naslednji posnetek prikazuje številne ameriške športnike.

<https://www.youtube.com/watch?v=srmZCtiAVBk>



Naštejte tri stvari, ki so vam prišle na misel, ko ste gledali posnetek.

1.....

2.....

3.....

Kako je njihova raznolikost omogočila obogatiti prepoznavnost ameriškega športa?

4.2 Kulturna in socialna raznolikost

Kulturna raznolikost je sestavljena iz različnih vedenj, ki prihajajo iz različnih kultur, vrednot in norm (niso vse vidne). Vključuje tudi to, kaj se ta generacija odloči poučevati naslednje generacije, vključno z znanjem, vrednotami, spretnostmi, etiko in svetovnimi pogledi.

Socialna raznolikost so vsi načini, kako se ljudje znotraj ene same kulture razlikujejo drug od drugega. Elementi socialne raznolikosti lahko vključujejo etnično pripadnost, življenjski slog, religijo, jezik, okus in želje ter kako lahko različni ljudje mirno živijo v okolju.

“Ljudje so razvili prilagoditve ali rešitve za grožnje njihovemu preživetju. Tako kot različne vrste rastlin sobivajo na različnih področjih ekosistema.”

Kulturna in socialna raznolikost se kažeta v večetničnih skupinah in skupinskem pristopu, saj se poudarjajo razlike v vrednotah, vendar pa si globoko v sebi prizadevamo za miroljubno družbo v kateri lahko vsakdo živi drug z drugim.

AKTIVNOST

Kateri stereotipi obstajajo v posameznih športnih klubih?

Kakšen je njihov vpliv na skupinsko dinamiko?

Navedite različne stereotipe, ki obstajajo – kako jih lahko odstranimo?



4.3 Vloga športnega menedžerja pri upravljanju kulturne in socialne raznolikosti

Športni menedžer pomaga mladim ceniti in se vključiti v skupine, ki imajo različne socialne in kulturne vrednote z usmerjanjem in razlago razlik med različnimi družbenimi in kulturami vrednotami. Spodbuja jih pri zavedanju, da ni poudarek vedno na enakih stvareh in da je potrebna mediacija, ko gre kaj narobe.

AKTIVNOST

Kako lahko klub uporabi kulturno raznolikost za spodbujanje razumevanja?

5 Vključujoče športne organizacije

Zaradi demografskih raznolikosti in različnih pogledov v svetu, vedno bolj razmišljamo, kako tudi v športnih organizacijah vključevati in upravljati s temi razlikami. Medtem, ko gresta raznolikost in vključenost skupaj z roko v roki, pa so organizacijske strategije, ki prepoznavajo raznolikost in si prizadevajo spodbujati, ustvarjati in ohranjati vključenost, pogosto urejene z zakonodajo oziroma poudarjene skozi politiko ali primere dobrih praks in lahko vplivajo na odnos zaposlenih, skupinske procese in učinkovitost organizacij. Za uspeh organizacij, skupin in ljudi morata biti prisotni tako raznolikost kot tudi vključenost, aktivno priznavanje in sprejemanje različnosti pa je pravica vseh.

Ljudje se med seboj razlikujejo glede na raso, spol, starost, duševno in fizično sposobnost, videz, religijo, spolno usmerjenost in družbeni razred – te razlike lahko vplivajo na športne organizacije. Obstajajo posebne strategije za upravljanje raznolikosti v delovnem in športnem okolju, ki zagotavljajo pregled raznolikosti usposabljanja, katera se lahko izvaja na delovnem mestu, prav tako pa te strategije naslavljajo pravna vprašanja, ki so povezana z različnimi dimenzijami raznolikosti.

Inkluzivne organizacije so organizacije, ki si prizadevajo, da se nikogar ne izključuje in da se vsakemu članu ponudijo enake možnosti in priložnosti. Njihovi glavni cilji so razviti družbo, v kateri se vsi 100% obravnavajo enako.



Inkluzivne organizacije nastanejo ne le z razglašanjem svojega poslanstva, temveč tudi tako, da to poslanstvo tudi uresničujejo in ga primerno razvijajo naprej.

**MINDS ARE LIKE
PARACHUTES**



Vključujoče organizacije morajo zagotoviti: odprto razmišljanje, dostopnost (duševna in fizična), zavedanje o mejah/omejitvah, ko nekdo trpi zaradi poškodb, aktivno sodelovanje med urami treninga, ne smejo dovoliti izključenosti in diskriminacije.

Te organizacije se soočajo z naslednjimi izzivi: zagotavljanje, da se vsi v organizaciji udobno počutijo, oblikujejo politiko, ki bo odgovarjala vsem članom ter poskrbijo, da so vsi dovolj odprtega duha za izvajanje vključujoče politike.

5.1 Koristi raznolikosti in vključevanja v šport

Vključevanje širokega kroga ljudi prinaša športu številne prednosti, med njimi tudi:

1. **Povečanje članstva** – kar lahko prispeva k finančni stabilnosti;
2. **Več igralcev** – kar lahko doda nove ravni konkurence;
3. **Več prostovoljcev** – iz širše mreže skupnosti družine in prijateljev, ki prispevajo k bogastvu in raznolikosti okolja;
4. **Več strokovnega znanja** pri vodenju, treniranju in administraciji;
5. **Večje družbene koristi** oblikovanja in vzdrževanja novih odnosov in vezi;
6. **Tesnejše sodelovanje** s širšo skupnostjo in podjetji (in potencialnimi sponzorji);
7. **Dobre, pozitivne zgodbe**, ki jih lahko delite z lokalnimi mediji;
8. **Sveža, bolj živahna organizacija** – z novimi ljudmi pridejo nove ideje, inovativnost, fleksibilnost in ustvarjalnost.



Te prednosti lahko pomagajo pri soočanju z izzivi, poleg tega pa obstajajo "nasveti in orodja", ki pomagajo športnim organizacijam, da se učinkoviteje ukvarjajo z ljudmi iz različnih okolij. Spodaj so navedene številne temeljne prakse, ki lahko pomagajo pri zagotavljanju raznolikosti znotraj organizacije:

1. **Zgodnje vključevanje skupnosti** – poskrbite, da so ljudje iz različnih okolij že zgodaj vključeni v proces;
2. **Ustvarjanje zaupanja** – poskusite razumeti situacijo, v kateri so se znašli ljudje iz različnih okolij, še posebej, če so se šele nastanili in ustrezno vključili. Bodite jasni glede pričakovanj in vlog. Izogibajte se simbolom in gradite odnose.
3. **Prepoznajte raznolikost znotraj skupnosti** – razlike obstajajo med različnimi skupnostmi in tudi znotraj skupin. Vzemite si čas za razumevanje skupnosti in jim ponudite vrsto ciljnih programov in dejavnosti.
4. **Vzemite si čas** – ugotovite, kdo so vodje skupnosti in zgradite zaupanja vredne odnose. To lahko traja nekaj časa.
5. **Gradite svoje zmožnosti** – podpirajte klub/člane združenja in prostovoljce. Prepoznajte zagovornike inkluzije in po potrebi zagotovite usposabljanje.
6. **Izogibajte se prekomernim posvetovanjem** – dobro načrtujte in se povežite z drugimi, ki lahko prav tako delujejo v interesu skupnosti. Poiščite nasvete posebnih interesnih skupin in skupnosti.
7. **Težave z jezikom** – upoštevajte potrebo po prevajanju pisnih, elektronskih in verbalnih informacij. Razmislite o najboljših načinih komuniciranja.
8. **Prepričajte se, da ste pripravljeni** – razmislite o partnerstvu z multikulturnimi organizacijami in se lotite sodelovanja v obstoječih programih in dejavnostih.
9. **Seznanite se z ovirami inkluzije** – pozanimajte se o morebitnih ovirah za vključevanje ljudi iz različnih okolij, na primer igranje na verskih priložnostih, alkohol, uniforme, oblačila.
10. **Pokažite spoštovanje** – razumite, na kateri stopnji nastanitvenega procesa so ljudje in se ustrezno vključite. Priznavajte protokole skupnosti, prepričanja in prakse. Izogibajte se stereotipom. Bodite pošteni.



6 Ocena tveganja in obvladovanje tveganja

Dejavnosti obvladovanja tveganja se bodo pojavile na različnih ravneh, odvisno od poslanstva športne organizacije, izraženega v njegovih aktih in pravilih. Lokalni športni klub, ki ponuja programe posameznim članom lahko prevzame ozek pristop k obvladovanju tveganja, kar pomeni, da klub upravlja tveganja le za tiste programske dejavnosti, s katerimi se neposredno ukvarja. Krovna športna organizacija, na lokalnem ali višjem nivoju, mora sprejeti širši pristop, kar pomeni, da organizacija upravlja tveganja za svoje dejavnosti, za dejavnosti, ki se izvajajo pod njenim nadzorom in za dejavnosti, ki jih izvajajo njeni člani (klubi in zveze). Pri obvladovanju tveganja obstajajo trije praktični koraki, ki se nikoli ne spreminjajo: "prepoznavanje, merjenje in nadzor". Na kratko, obvladovanje tveganja je organiziran proces, ki temelji na naslednjih treh vprašanj glede športnega programa, objekta ali dogodka:

- katere so možne stvari, ki lahko gredo narobe? (to je naloga prepoznavanja tveganj);
- kakšna je verjetnost, da bodo te stvari šle narobe in kakšne so posledice, če gredo narobe? (to je naloga merjenja tveganj);
- kaj lahko storimo, da stvari ne bi šle narobe? (to je naloga obvladovanja tveganj)

Obstajajo štiri splošne strategije za obvladovanje tveganj. To so:

- obdržati tveganja (tveganje je majhno in je povezano s športno dejavnostjo, športni manager pa je pripravljen sprejeti posledice – ne naredi ničesar glede tega);
- zmanjšati tveganja (tveganje je za menedžerja dovolj veliko, da naredi nekaj v zvezi z njim – sprejme ukrepe za zmanjšanje verjetnosti za nastanek dogodkov ali posledic, če bi se zgodili, s skrbnim načrtovanjem in organiziranjem, pripravo osebja in prostovoljcev, s pregledovanjem in spremljanjem objektov in opreme itd.) Večina ukrepov za zmanjšanje tveganja vključuje načrtovanje, organiziranje in vplivanje na človeško vedenje. To je področje, kjer športne organizacije izvajajo največji nadzor in kjer obstaja največje število možnosti za obvladovanje tveganj. Hkrati je to verjetno področje, kateremu športne organizacije posvečajo



najmanj časa in najmanj sredstev. Številni primeri, ki so navedeni spodaj, so razvrščeni glede na vir tveganja, kateri so lahko objekti in oprema, ljudje ali programi.

- prenos tveganja (tveganje je dovolj pomembno, da je športna organizacija ne želi prevzeti sama – zato jo prenese na druge preko pogodb, zavarovanja ali opustitev);
- izogibanje tveganju (tveganje je lahko tako hudo, da športni menedžer noče nič storiti v zvezi z njim – tako se odloči, da se izogne temu, kar v prvi vrsti ustvarja tveganje).

1. Glavna tveganja, s katerimi se sooča športni manager, ko se ukvarja z različnimi skupinami, so:

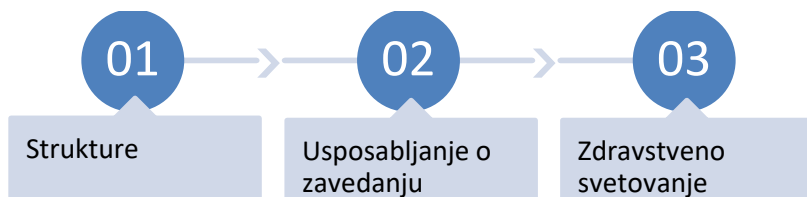
- dopustiti raznolikost – športni menedžer mora zagotoviti pravico vsem v skupini, da se lahko izrazijo;
- konflikti povezani s stereotipi, kulturo, religijo, zgodovino; spolom; pogled na avtoriteto; ustrahovanje;
- reakcije pri spopadanju s konflikti, tehnike reševanja konfliktov v skupinah, biti preveč vključujoč in tvegati zanikanje razlik.

2. Zahtevana znanja in spretnosti za upravljanje tveganja so:

- načrtovanje/postopki/priprava: kako pripravljene smo razumeti skupino in njeno dinamiko?
- komunikacija: inkluziven in ne pokroviteljski pogovor.

3. Kako pomagati raznoliki skupini mladih prepoznati tveganje

Da bi raznoliki skupini mladih športnikov pomagali prepoznati tveganje, potrebujemo strukture z zagotavljanjem konteksta, usposabljanja/ozaveščanja in dobrega zdravstvenega svetovanja.





7 Viri

<https://www.mymajors.com/career/sports-agent/skills/>

<http://www.sportlaw.ca/2002/08/risk-management-for-sport-organizations-and-sport-facilities/>

[http://www.ibc.ca/mb/business/risk-management/sports-and-recreation/risk-management-\(sports-and-rec\)](http://www.ibc.ca/mb/business/risk-management/sports-and-recreation/risk-management-(sports-and-rec))

<http://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/organisational-development/management-and-planning/risk-management>

<http://www.aon.com/unitedkingdom/products-and-services/industry-expertise/sport.jsp>

<https://www.european-agency.org/sites/default/files/Malta-visit-report.pdf>

<http://sportscommunity.com.au/club-admin/d-participation-health-and-safety/>

<http://www.managementstudyguide.com/risk-management-aspects.htm>

<http://sportscommunity.com.au/club-admin/a-risk-identification-and-management/>

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/32/8/934/2398198/Risk-of-sports-do-we-need-a-pre-participation>

https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/sport_and_government_policy_objectives/Cultural_Diversity_in_Sport

<https://www.amazon.com/Diversity-Inclusion-Organizations-George-Cunningham/dp/1621590402>

http://www.huffingtonpost.com/rosalind-cardinal/5-steps-to-building-an-effective-team_b_7132406.html

<https://breakingmuscle.com/fitness/5-ways-to-develop-the-fighting-spirit-in-youth-athletes>

http://www.internationalservice.org.uk/what_we_do/inclusive-sports.html



<https://yoocanfind.com/Story/402/inclusive-sport-a-personal-view>

https://www.unicef.org/sports/23619_57597.html

adapted from Queensland Government Community Engagement Guides

<https://www.amazon.com/Diversity-Inclusion-Organizations-George-Cunningham/dp/1621590402>

Canfield, J and Henson, M. V (2002) The Chicken Soup for the Teacher's Soul
Health Communications Incorporated.

ATHLISI

