IN ThROugh

power of cross-sectoral synergy between education and sport

УПАТСТВО ЗА ВОВЕДУВАЊЕ НА НЕФОРМАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ ВО СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

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

Содржина

Поглавје 1: Почеток: едукативен спорт или спортска едукација?.....3

Поглавје 2: НФО: Покажи ми го твоето вистинско лице!.....6

- Драг тренеру, кој си ти?.....9

- Нарекувај ме твој тренер……...10

Поглавје 3: Искуствено учење: Патување…….11

Циклус на учење……..15

Поглавје 4…….17

Чекор 1: Одберете го соодветниот пристап!.....20

Чекор 2: Три! Два! Еден! Сега.....23

Чекор 3: Бидете супер херој!.....27

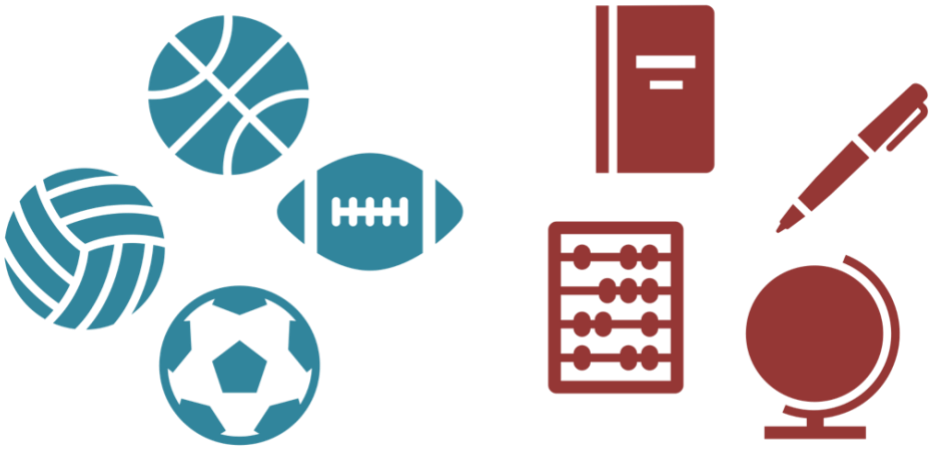
Поглавје 5: Методологија и примери……28

Заклучок……..40

Поглавје 1

Почеток: едукативен спорт или спортска едукација?

Спортот е составен дел од развојот на децата и младите луѓе, и да не го ограничиме само на нив...спортот е дел од општествениот живот во целина. После се, покрај корисната улога на спортот врз нашето здравје и физичка благосостојба, спортот може да биде масовен начин на образование, градење на вештини и зајакнување. Интеракцијата, физичкиот и менталниот контакт помеѓу спортистите, здобивањето со знаење како да се однесуваме и да имаме рамнотежа во една група, соработката, носењето одлуки, но над се и пред се развивањето на чувство за солидарност, толеранција, разбирање и ценењес на вредностите на еднаквост, различност и мир и поддршка на општествената вклученост, се само неколку од корисните страни кои спортот може и треба да ги има врз младите спортисти. Посветеност и одговорност, водство и работа во тим, здрава/вистинска конкуренција и почит, справување со работа под притисок и раководење со време се само неколкуте од животните вештини со кои се сретнува едно дете или млада личност преку спортот. На овој начин, спортот се претвора во алатка за учење во текот на целиот живот, која преоѓа преку границитге на формалните образовни начини и нуди излез кон поефективни, повеќеслојни и поефикасни начини на учење.



ШТО МОЖАТ МЛАДИТЕ ЛУЃЕ ДА НАУЧАТ ПРЕКУ СПОРТОТ?

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ВАЖНОСТА ДА СЕ БИДЕ ВО ДОБРА ФОРМА И ЗДРАВ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА КАКО ДА СЕ СПРАВАТ СО ПРИТИСОК

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА КАКО ДА ПОСТАВАТ И ПОСТИГНАТ ЦЕЛИ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ВАЖНОСТА ДА СЕ РАБОТИ ВО ТИМ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА ДА СЕ СПРАВУВААТ СО УСПЕХ И НЕУСПЕХ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА КАКО ДА УПРАВУВААТ СО СВОЕТО ВРЕМЕ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ВАЖНОСТА ОД НАПОРНАТА РАБОТА

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ВАЖНОСТ ДА СЕ УЧИ ПРЕКУ НЕУСПЕХОТ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА КАКО ДА СЕ БИДЕ ВОДАЧ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ПОЧИТ И ВРЕДНОСТИ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА КАКО ДА ГИ НАДМИНАТ ТЕШКОТИИТЕ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НИКОГАШ ДА НЕ СЕ ОТКАЖУВААТ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ВАЖНОСТ ОД ПРАКТИЧНАТА РАБОТА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ВЕШТИНИТЕ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА НА ВАЖНОСТА ОД СЛУШАЊЕ НА ОДГОВОРИТЕ

СПОРТОТ ГИ УЧИ ДЕЦАТА КАКО ДА СТАНАТ ОТПОРНИ /ИЗДРЖЛИВИ

Сепак, како би можело образованието да биде интегрирано во спортот? Како ќе може овој рецепт да функционира? Дали овие концепти се премногу спротивни или можат меѓусебно да се надополнуваат за да постигнат најдобар можен ефект?

Се до денес постојат извесни усилби од неколку засегнати страни или поединци и организации вклучени во спортскиот сектор со цел да развијат поструктуриран пристап за вклучување на неформалното образование во спортот. Веќе постојат добри пракси иако нивното спорадично спроведување го ограничува влијанието кое тие би можеле да го имаат. Од истите причини, се чини дека на фасилитаторите, предавачите, спортските тренери, како и спортските клубови и спортските организации им недостасуваат вештини и способности за да ги применат овие иницијативи и да ја искористат предноста од своето корисно влијание врз младите.

Токму поради овие причини е креирано ова Упатство**,** да служи како алатка која ќе Ве води чекор по чекор во процесот на вклучување на методите на неформалното образование во спортските активности, како и за подигање на способностите и вештините потребни за оваа предизвикувачка и напорна задача. Вклопувањето на оваа дополнителна димензија во Вашата работа без сомнение ќе Ве направи поатрактивен и влијателен не само за младите спортисти туку и за нивните родители или старатели а тоа пак ќе Ви даде дополнителна предност во споредба со други спортски клубови. Денес секако постои тенденција и кај самите родителите да изберат алтернативни форми на активност за своите деца каде би можеле да се комбинираат физичка активност со интелектуални вежби, јакнење на вештини и социјална интеракција, и на тој начин да ги заменат традиционалните и сувопарни методи на тренирање. Ние Ви гарантираме дека методите на неформалното образование во спортските програми може да дадат дополнителна искра која ќе ги привлече сите кои се вклучени во ова.

Со оглед на горе кажаното.....ако сте член или работите во некој спортски клуб или спортска организација, или сте доброволно вклучени во спортски активности или пак сте заинтересирани за примена на неформално образование во спортот, тогаш...Упатството е направено токму за Вас!

Уживајте во патувањето!

Поглавје 2

НФО: покажи ми го твоето вистинско лице!

Најпрвин, потребно е да се запознаете со концептот на НФО и неговите елементи за да ги примените практично методите на НФО во Вашата работа. Затоа, да почнеме од тука.

Неформалното учење е учење кое е стекнато дополнително или како замена на формалното образование. Во некои случаеви, тоа е исто така структурирано во согласност со соодветни образовни и тренинг програми; како и да е, се карактеризира со флексибилност и тенденција за лесна прилагодливост кон потребите и барањата на својата целна група. Неформалното образование е оној вид на учење кое не е обезбедено од страна на образовна или тренинг институција и вообичаено за ваквиот вид на активности не се добива сертификат. Тоа е, сепак, добро структурирано и дефинирано во смисол на целите и времето за учење како и поддршката при учење; направено е плански и не претставува само случаен избор на активности чии цели и посакувани резултати се чинат нејасни и неодредени.

Всушност, се состои од неколку елементи, кои понекогаш се случува да бидат различни или слични со модели од формалното образование и нивните комбинации креираат единствено патување во учењето со понекогаш неочекувано позитивни резултати! Се прашувате кои се тие карактеристики?

Погледнете!

❖ ИНТЕРАКЦИЈА

Клучен збор во сите методи на неформалното образование не е ништо друго туку...ИНТЕРАКЦИЈА! НФО не може да биде еднонасочно патување бидејќи бара активно учество и вклученост на сите луѓе кои учествуваат - тренери, фасилитатори, учесници. Нема место за едноставно набљудување, ниту пак за пасивно слушање на било кое ниво од процесот. НФО се базира и е прилагодено на потребите и желбите на учесниците кои ќе бидат ангажирани и вклучени во сите нивоа; оттука интеракцијата никогаш не е компонента која недостасува. Тимската рабоата, физичка активност, отворено изразување на нечие мислење, споделување и дебатирање, се составни делови од овој „жив организам“, кој е оформен според ставовите, врските и однесувањето на луѓето вклучени во него. Најкорисниот резултат од овој процес кој противречи на пасивните и сувопарни методи на формалното образование е дека учесниците ги унапредуваат социјалните вештини и стануваат поотворени кон другите.

❖ ИНТЕГРИРАНО УЧЕЊЕ

Интегрираното учење ги истражува и користи информациите ефективно, овозможувајќи им на учесниците да интегрираат идеи и искуства и да ги применат за да создадат нови ситуации за учење. Резултатите од ваквото интегрирано учење со употреба на неформални образовни методи вклучуваат поттикнување на креативноста, прилагодливост, критичкото размислување и соработка како клучни особини на овој процес.

❖ КРЕАТИВНОСТ

Генерално е прифатено дека креативноста ја буди внатрешната мотивација за учење, како кога некој е сосредоточен кон соодветна цел. Тогаш тој повеќе се ангажира во процесот на учење и има желба да ги изработи и исполни зададените задачи. Всушност, неформалното образование е во директна врска со креативноста, додека учесниците откриваат нови начини како да решат одредена задача и се насочени кон набљудување одредена тема или доаѓање до конкретен резултат преку изнаоѓање невообичаени и нови перспективи. Креативните методи на неформалното образование имаат моќ да го подобрат расположението, да ја зголемат самодовербата, да ги прошират когнитивните функции, да ги ублажат стресот и анксиозноста и секако....да ги подобрат социјалните вештини!

- ЗАБАВА

Исполнето со страст и забава, неформалното учење обезбедува одлична можност за учење преку активности кои се навистина пријатни, силно емотивни и базирани на активно учество и вклученост. Ги зближува луѓето и чувствувате како спонтано стекнувате знаења....дава незаборавно искуство во учењето!

- РЕЛАКСИРАНА ОКОЛИНА

Традиционалното учењето се смета како активност во училница која се случува на веќе воспоставени, структурирани и формално организирани услови. Сепак, широко е прифатено мислењето дека ефективен начин на учење може да се постигне и надвор од вака одредените услови, што е спротивно на типичната пракса во формалното образование. НФО на учесниците им нуди сосема поинакво опкружување. Неформалното образование се случува надвор од опкружувањето на формалното учење, сепак во некој вид на организирана рамка. За некои учесници, ова може да понуди опкружување кое е поотворено и може да им овозможи целосно да се ангажираат во некоја тема, да се чувствуваат удобно кога се изразуваат себеси, да се релаксираат и да бидат релаксирани и отворени.

- НАСОЧЕНОСТ КОН УЧЕНИКОТ

Во NFE акцентот е ставен на учењето наместо на наставата. Ученикот учествува во одредувањето на образовните цели и врши суштинска контрола врз содржината и методите што треба да се применат, што доведува до креирање самосвест и стекнување моќ да се контролира околината. Освен тоа, она што го учат учесниците е важно за нивниот живот како ученици, како и за потребите на општеството, но секогаш е соодветно на нивото на развој на ученикот, при што се воведуваат нови содржини и искуства кога ученикот е подготвен да сподели. Како резултат на тоа, неформалното образование завршува како многу пофлексибилен метод на учење во споредба со пристапот на формалното образование, кој е регулиран по дефиниција.

Дали сето ова звучи малку познато? Но, се разбира! Методите во спортот и неформално образование имаат многу заеднички карактеристики и тоа е причината зошто тие толку хармонично се поддржуваат еден со друг. Меѓутоа, овие сличности не се однесуваат само на самиот процес на учење, туку можат да се најдат и кај клучните актери во овој процес. Фасилитаторите и обучувачите во практиките на НФО често вклучуваат спортски активности во тек на учењето, додека тренерите, инструкторите и спортските ментори применуваат методи на НФО - дури и без да го сфатат тоа во некои прилики! Всушност, нивните улоги се прилично испреплетени и се содржани во самиот „тренинг процес“.

Кога веќе зборуваме за тоа, иако не постои општа дефиниција за „обука“, таа може да се однесува на различни процеси и активности во зависност од контекстот во кој се одвива

како и од целите и вредностите на оние кои ги спроведиваат, иако одредени карактеристики и општи елементи можат да бидат применливи за која било обука.

Драг тренеру, кој си ти?

Тренерите ја имаа клучната улога во активностите на НФО, покрај фасилитаторите на самиот процес, и исто така претставуваат „авторитативна“ фигура во процесот. Во ова Поглавје ќе добиеме увид во нивната улога и потребните вештини.

Како почетна точка, Речникот Оксфорд го дефинира тренингот како *„доведување до посакуваниот стандард на изведба или однесување со помош на инструкции или пракса“*. Она што претставува посакуван стандард и како истиот се постигнува очигледно може да варира. Тренерите се клучен дел од НФО, без кои нема да има вредни резултати. Улогата на тренерот е особено **одговорна и мотивирачка**. Понекогаш може да биде навистина **тешка и исцрпувачка**. Но, секогаш е **динамична** и потребна е постојана фокусираност и концентрација. Тренерите се „под лупа“ од оние кои ги тренираат, од заедницата и општеството, со оглед на тоа дека имаат јавна улога, работат со луѓе и исполнуваат педагошки/образовни цели. Најмоќната алатка која ја поседуваат тренерите во нивната работа со други луѓе се **личниот пример и инспирација**, кои тие ги зрачат и пренесуваат на оние кои ги тренираат.

Обуката е одредена форма на образование или настава што опфаќа пренос на знаење и изведба на вештини во понатамошниот живот на учесникот. Во процесот на обука, тренерот има различни одговорности. Покрај тоа што е вешт во комуникацијата, така што учениците го разбираат значењето и намерата на искуството, тренерот мора да биде свесен за потребите на учениците и чувствителен во однос на нивните прашања. Тој можеби ќе се најде во многу различни улоги: презентер, демонстратор, водич, администратор. Вообичаено, обучувачот создава конкретни цели што треба да се постигнат во даден временски период, а потоа управува со даденото време за да успее до крајот на сесијата (без разлика дали тоа е 15 минути или 2 недели) да ги исполни бараните цели. Тренерот управува со задачите и процесите и ја креира сесијата пред време за да се осигура дека исходот од обуката е постигнат.

Нарекувај ме твој тренер

Од друга страна, тренерите се „водачи“ на секоја спортска активност и многу повеќе од едноставни „фасилитатори“. Ајде да ги погледнеме основните аспекти на нивната улога и вештините што треба да ги имаат!

Во исто време, работата на спортскиот тренер е **персонализиран** процес, со оглед на тоа дека се подразбира дека нема двајца исти луѓе и се заснова на теоријата дека секој човек има специфична база на знаење и темпо и стил на учење; затоа, учесниците напредуваат со сопствено индивидуално темпо. Покрај тоа, подучувањето (коучингот) може да послужи како соодветен **форум** за лични повратни информации и за согледување на силните и слабите страни на учесникот. Спортскиот тренер ќе ги разјасни областите кои треба да се подобрат и ќе се увери дека поединецот ги разбира и може да ги постигне промените што би биле потребни за да учесникот се придвижи од сегашната состојба во понапредна, односно подобра состојба. За време на коучинг процесот, тренерот го **поттикнува и поддржува** учесникот, му дава **повратни информации** за областите кои добро функционираат и оние на кои сè уште може да им треба подобрување. Ако тренерот види дека учесникот се враќа „по старо“, се дискутира за тоа што треба да се направи за да се одржи посакуваното однесување. Со оглед на тоа дека работат и како ментори, тренерите често играат улога на доверливи советници или водичи, наставници, тутори или едноставно некој кој лично е заинтересиран за напредокот на младиот човек, следствено нуди корисни совети и насоки. Затоа, нивната улога **бара вештини на активно слушање, отвореност, доверба, посветеност и емоционална зрелост.**

Поглавје 3

Искуствено учење: Патување

Неформалното образование по дефиниција е поврзано со искуственото учење - и спортовите исто така! Во ова поглавје ќе одиме низ процеост на искуственото учење, влијанието кое го има врз учениците и чекорите кои треба да ги следиме со цел да постигнеме добри резултати.

Двата пристапи бараат активно учество и вклученост на целната група (млади луѓе - млади спортисти), кои споделуваат, решаваат задачи, разменуваат мислења и од нив се бара да достигнат одредени цели за да процесот биде успешен. Без разлика дали станува збор за НФО тренинг за човековите права при што од учесниците се бара да создадат одредена содржина или станува збор за фудбалски натпревар во кој спортистите е потребно да извојуваат победа, искуственото учење преовладува во процесот!

И...знаете што?! Искуственото учење во себе вклучува.....учење од сопственото искуство! Да, знаеме дека тоа и не е некоја новост, но има многу нешта кои треба да се истражат и се задскриени позади оваа едноставна и - претпоставуваме - површна изјава!

Тоа што навистина се случува во пристапот на искуственото учење е дека искуството кое го создаваме и го стекнуваме во текот на процесот се задржува во нашите мисли и подоцна ни помага да се сетиме на информацијата и да ги запаметиме фактите. Со оглед на кажаното, за да го проверите ова, обидете се да си поставите предизвик! Дали подобро се присетувате на лекција од час по историја, или на Вашите чувства и научените лекции за време на некое патување во планините организирано од страна на твоето училиште? Нема потреба да се одговори на ова прашање! Точно знаеме каков ќе биде одговорот!

Неформалното учење содржи активности од искуственото учење кои поттикнуваат голем број на различни вештини и способности. На искуственото учење се гледа како на процес составен од четири чекори. Согласно теоријата на Дејвид Колб, **не е важно она што Ви се случува туку како го применувате тоа што Ви се случува**. Затоа е клучно да се помине низ сите четири етапи од процесот на искуственото учење, за да бидеме во можност на крајот да дојдеме до целосната слика, да стекнеме знаења и вештини и потоа да се чувствуваме доволно сигурни соодветно да ги употребуваме во нашиот понатамошен живот.

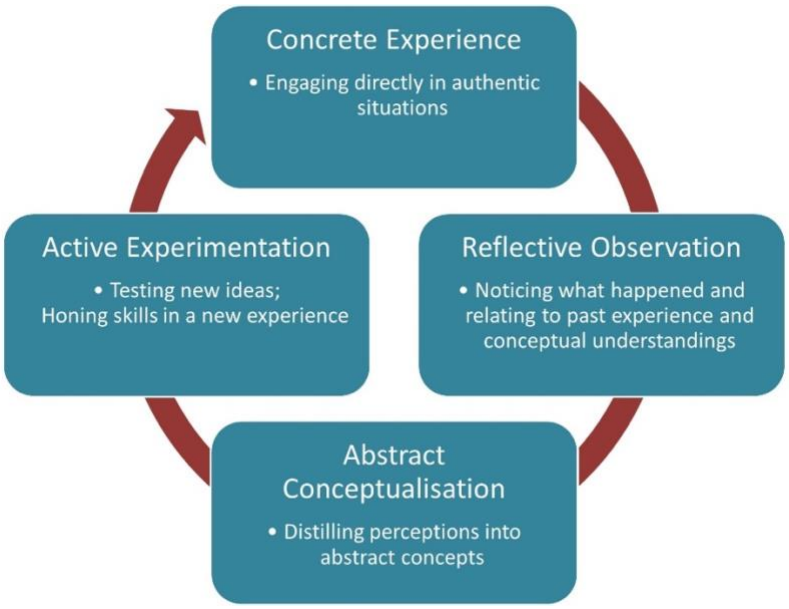
Повеќето тренинг методи и активности на неформалното образование следат сличен процес на изведба и доживувања предизвикани од некоја активност или серија на случки, чувствува

и начин на гледање на самиот себеси и останатите вклучени во процесот, потоа навраќајќи се на истото тоа искуство, извлекувајќи заклучоци и практично применувајќи го она што е научено.

Циклусот на учење на Колб (1984) ги прикажува четирите чекори од процесот на искуственото учење, кое ги содржи следните четири елементи:

- ✓ **ЗНАЕЊЕ** - концепти, факти и информации добиени преку формалното учење и претходното искуство
- ✓ **АКТИВНОСТ** - примена на знаењето во услови на „реалниот свет“
- ✓ **РЕФЛЕКТИРАЊЕ** - анализа и синтеза на знаењето и активности за креирање ново знаење

Конкретните или директните искуства кои сите ние ги имаме обезбедуваат материјали за набљудување и размислување, кои на крајот водат до извршување и формирање на апстрактни концепти. Апстрактните концепти пак од нивна страна можат активно да се искористат во нови средини и следствено создаваат искуства, како што е прикажано на дијаграмот.



Искуственото учење ги содржи следниве елементи:

- Искуствата се **внимателно избрани поради нивниот потенцијал од кој може да се учи.**
- Ученикот е **активно вклучен** во поставувањето прашања, истражување, експериментирање, љубопитен е, решава проблеми, превзема одговорност, креативен е и учествува во создавањето на значење и е мотивиан да превзема иницијатива, одлучува и е одговорен за резултатите.
- **Размислување за наученото** за време и по стекнатото искуство кое води до анализа, критичко размислување и синтеза.
- **Учениците се ангажирани** интелектуално, емоционално, социјално и/или физички, што доведува до перцепција дека задачите кои треба да се научат се автентични.
- **Врски кои се развиваат и негуваат**: ученикот со самиот себе, ученикот со останатите и ученикот со светот околу него воопшто.

За време на искуственото учење, улогата на фасилитаторот (во нашиот случај исто така улогата на спортскиот тренер) е да:

- Одбере соодветни искуства кои одговараат на критериумите наведени погоре.
- Постави проблеми/задачи, одреди граници, даде поддршка на учениците, обезбеди соодветни извори, физичка и емоционална безбедност, помага во процесот на учење.
- Препознава и охрабрува спонтани можности за учење, се насочува кон предизвици, прави обиди (кои не ги ставаат во опасност останатите учесници) и открива решенија.
- Помага на ученикот да ја забележи поврзаноста помеѓу две значења, помеѓу теорија и искуство и поттикнува повторување на вакво преиспитување.

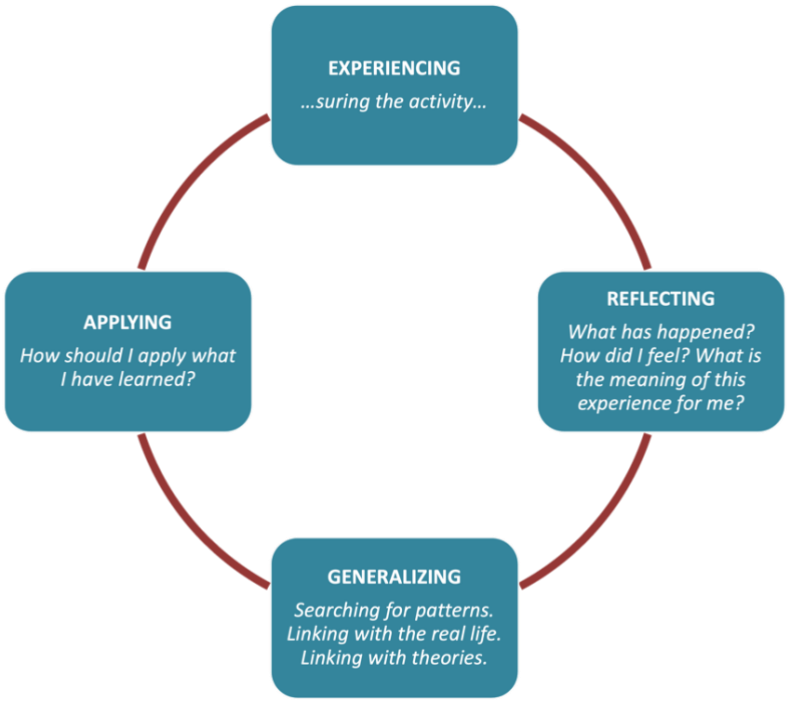
Сепак, искуственото учење треба да се води според одредени принципи и да биде особено структурирано и покрај неговата флексибилност и флуидност. Така, некои од најзначајните се: специфичната намера, автентичност, планирање, јасност, ориентација и тренирање, набљудување и процена, постојано усовршување, процена и препознавање.

„Не е доволно само да се настојува на потребата од искуство. Она што е најзначајно е квалитетот на искуството.“

Џон Џуи

Циклус на учење

Неформалното образование може да биде прилично сложено и мотивирачко и за учесниците и за фасилитаторите, тренерите или спортските тренери. Така треба и да биде, бидејќи идејата е да се стимулира целната група на повеќе начини, да се води низ сите фази од процесот на учење, да им се дозволи да уживаат во патувањето, да комуницираат едни со други и на крајот да го претвориме ова искуство во чисто знаење, стекнато и веќе сместено во нивните умови и души. Само тогаш ќе можат да размислуваат и да ги ценат резултатите и да се чувствуваат доволно сигурни за дополнително да го пренесат знаењето што го стекнале и да ги умножат резултатите од нивниот напор. Овој процес на учење нема дефиниран почеток или крај. Тоа е тековен круг каде што една фаза ја следи другата, обезбедувајќи им на учесниците единствено искуство на учење и апсорбирано знаење.



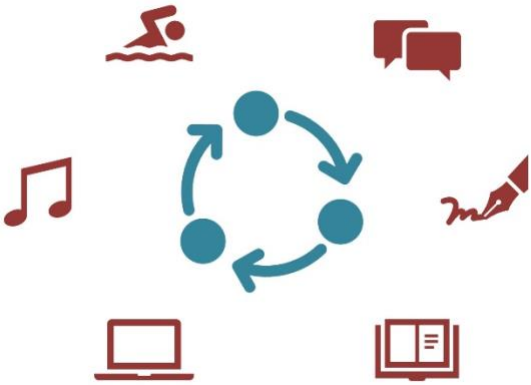
Значи, кои методи, алатки и техники припаѓаат на секоја фаза на учење? И како можат да се применат во спортот? Погледнете го следново!

- ИСКУСТВО симулација, играње улоги, градење тимови, игри за загревање, подигнување на енергијата итн.
- ПРИМЕНА: студија на случај, активности за решавање проблеми, играње улоги, презентирање итн.
- ГЕНЕРАЛИЗИРАЊЕ: споделување искуство, прераскажување, дискусија, примери од реалниот живот итн.
- РЕФЛЕКТИРАЊЕ: оценување, групи за дискусија, анализа на резултати, испрашување, прашалници, анализа по завршување на игра итн.

После сето ова знаење.....сега сте подготвени да одите напред! Оставете ја теоријата на страна и да почнеме со практични активности!

Поглавје 4

Чекор 1: Одберете го соодветниот пристап!



Дали некогаш би војувале невооружени? Се разбира не! Без разлика колку сте добро информирани, без разлика колку сте запознаени со сите теоретски концепти поврзани со вашата цел, дефинитивно ќе дојдете во ќорсокак освен ако не изберете најсоодветни алатки за да го примените вашето знаење и да имате корист од вашите сопствени капацитети како спортски тренери.

Не е лесно да се одреди соодветен метод или активност за вашите образовни цели. Напротив, тоа може да биде прилично тешко и ризично. Сепак, постојат неколку елементи кои можат да ви помогнат во процесот и ние сме повеќе од подготвени да ги споделиме:

- ✓ **Одредете ја вашата цел:** како спортски клуб или организација или тренер кој е активен на спортско поле, треба да се занимавате со голем број теми кои треба да се решат во рамките на ограниченото време на вашата тренинг сесија. Сепак, ова не треба да биде пречка за вашиот напор. Она што треба да го направите е да се фокусирате на еден специфичен аспект со кој би сакале да се справите со активноста, а остатокот да го оставите...за подоцна! Јасната цел ќе ви помогне да донесете значителни резултати за да не се изгубите во процесот со површни и бескорисни исходи. Тоа ќе ви биде водич низ процесот и ќе ви помогне да избегнете бескорисни или неупотребливи чекори, како и да заштедите време и да им понудите на вашите млади спортисти вистинско едукативно доживување.

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ?
Цел: „да се подобрат вештините на спортистите во справувањето со победи и порази по завршен меч“

- ✓ **Дефинирајте ги вашите специфични цели:** овие специфични цели ги одразуваат малите чекори што треба да ги преземете за да ја постигнете вашата главна цел. Вашите цели мора да бидат S.M.A.R.T. што значи дека тие треба да бидат специфични (поставување реални бројки со реални рокови), мерливи (да се осигуриме дека вашата цел може да се следи), достижни (работа кон целта што е предизвик, но е можна), реални (да се биде искрен со себе - знате за што сте способни

Вие и Вашиот тим), и временски ограничен (поставувате краен рок на завршување на предизвикот).

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ?

Специфични цели:

- Да се разбере што е целта на спортското натпреварување
- Да се научи да се почитува и цени противничкиот тим
- Да се разбере дека победата не е единствената цел во спортот
- Да се прифати дека победата/поразот не го дефинира квалитетот на еден спортист

✓ **Направете профил на својата целна група:** имате главна цел, имате и специфични цели. Сепак, Вие сте тој кој подобро од било кој друг ги знае индивидуалните карактеристики на вашите спортисти. Земете ги предвид нивните капацитети, нивното ниво на вештини, нивните потреби и желби, силните и слабите точки, нивниот стил на учење, нивната возраст, дури и нивното потекло и нивните стилови на социјална интеракција.

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ?

Профил:

- Возраст: 13 - 16
- Ниво: Средно
- Начин на учење: со слушање
- Силни страни: ревносен, сака да учи
- Слаби страни: бурно реагира, тешко надминува пораз

✓ **Временска рамка:** понекогаш страста и мотивацијата можат да бидат многу моќни, но исто така може да не натераат да ги прецениме и да ги потцениме своите способности. Не само во однос на вештините, туку и во однос на времето! Важно е да изберете метод кој може да се вклопи во ограничената временска рамка на самиот тренинг, така што ќе успеете да започнете и да завршите навреме, без брзање и без да оставите нешто недовршено. Клучот за успехот е да го завршите циклусот на учење и да им понудите целосно едукативно доживување на вашите спортисти.

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ?

Временска рамка: 60 минути

- Вовед и загревање 10 минути
- Спроведување: 40 минути
- Барање повратна информација: 10 минути

Откако го поминавте овој процес, подготвени сте да почнете со подготовка на својата активност и да добиете конкретни резултати!

Одберете било кој метод на НФО од табелите прикажани подолу кои ги имаме подготвено за вас во Поглавје 5 или други кои може да ги најдете од дополнителен извор или пак креирајте ваш сопствен пристап.

Чекор 2: Три! Два! Еден! Сега.....

Погледнете! Време е да го имплементирате НФО методот што сте го избрале во вашата спортска сесија. Сепак, работата сè уште не е завршена! Секоја фаза низ која ќе поминете бара одреден напор и носи список со задачи што треба да се следи, со цел да се добијат некои позитивни резултати и да се остави процесот да се одвива без проблеми, без непријатни изненадувања. Со цел да ви олесниме, развивме три различни мапи за да ве водиме и да ви помогнеме успешно да го олесните процесот. Погледнете!

Мапа: ПРЕД

1. Запознај се со процесот: *вие ќе бидете водач/фасилитатор при одвивање на активноста, така што треба да се чувствувате удобно, како и доволно самоуверени за да ги поддржите вашите млади спортисти. Погрижете се целосно да го разберете секој чекор од вашиот метод и да се подготвите да одговарате на прашања, да давате појаснувања и да објасните детали.*

2. Побарајте помош: *првичната идеја можеби била ваша, иако тоа не значи дека треба сами да го носите товарот. Доколку ви треба, замолете ги вашите колеги да ви помогнат, да ве поддржат и да ви помогнат непречено да го водите процесот.*

3. Подгответе ги потребните материјали: *многу активности во НФО бараат соодветни материјали за да се спроведат. Во нашиот случај, тоа може да биде спортска опрема (кошули, топки, конуси, ластици, итн.) или предмети кои не се директно поврзани со спортски активности (столици, табла за пишување, играчки итн.). Направете список однапред и понесете го со вас.*

4. Подгответе го вашиот простор: *Имајќи предвид дека можеби сте избрале метод или активност за која се потребни посебна услови, погрижете се соодветно да го уредите вашиот простор. Препорачливо е да го направите тоа однапред и да не го оставите во последен момент, ризикувајќи да го изгубите драгоценото време од вашата сесија.*

5. Земете ги во предвид можните ризици: *Да се надеваме дека се ќе биде така како што треба. Сепак, треба да се обидете да размислите за можните ризици што може да ја загрозат оваа иницијатива (на пр. лошо време, повреда, премногу/малку спортисти итн.).*

Важно е да бидете подготвени и да ја минимизирате веројатноста од овие ризици колку што е можно повеќе.

6. План Б: *Стискаме палци дека се ќе биде во ред! Но, што ако не е така? Доколку имате соодветен друг избор тоа ќе ви даде дополнителна самодоверба и ќе ве ослободи од стрес, како и ќе овозможи сигурно излезно решение доколку нешто тргне наопаку.*

Мапа: ЗА ВРЕМЕ НА

1. Покажете малку страст!- *бидете ревносен, смејте се и внесете се во самиот процес! Вие сте единствената личност со авторитет во овој случај и вашите млади спортисти е потребно да го следат вашиот пример.*

2.. Направете пауза пред да дејствувате! - *одвојте една минута пред да реагирате ако нешто тргне наопаку. Вдишете длабоко! Тоа навистина ќе нарави разлика!*

3. Прифатете го неочекуваното! - *колку и да се обидувате да договорите сѐ однапред, некои работи неочекувано се случуваат, сепак се ќе биде како што треба. На крајот на краиштата...тоа ќе ги размрда работите!*

4. Советувајте се со вашиот тим! - *побарајте мислење и поддршка од вашите колеги кога ви е потребно. Запомнете: сите сте заедно во ова!*

5. Прифатете ги вашите несовршености! - *дури и ако не успеете да го решите проблемот, секогаш има простор за подобрување! Сите сме луѓе, на крајот на краиштата!*

6. Бидете флексибилни! - *ефикасноста и прилагодливоста се клучот за успехот. Обидете се да најдете практични начини да ги надминете сите тешкотии и погрижете се да ја приспособите вашата почетна идеја на потребите и желбите на вашите млади спортисти на лице место.*

7. Сите заедно! - *имајте на ум секогаш дека ова го правите за да им понудите единствено доживување на вашите спортисти. Значи, погрижете се сите да учествуваат подеднакво или барем да имаат еднаков простор да се вклучат и да се изразат.*

8. Имајте јасна цел! - *најпрвин потсетете се зошто решивте да го направите ова. Обидете се да не бидете обземени од процесот бидејќи постои шанса да не ја видите шумата од дрвјата. Обидете се да ја вратите групата на главната цел на вашата иницијатива, дури и ако случајно се изгубат попатно. Погрижете се да им дадете јасна и прецизна порака!*

Мапа: ПОТОА

1. Краток разговор - *активноста ќе стане бесмислена ако го запрете процесот во фаза на имплементација. Најклучната точка на НФО е краткиот разговор - моментот кога ги вклучувате учесниците (во нашиот случај млади спортисти) во дискусија за сумирање на сѐ што се случило, укажување на научената лекција во процесот и давање коментари за општото искуство.*

2. Навраќање/Рефлектирање – *како се чувствуваше вашата целна група? Како се оценуваат себеси? Какви емоции доживеале, што било тешко, лесно, интересно, возбудливо или изненадувачки? Дали се задоволни од нивниот настап? Понудете им време и простор да се отворат и да размислуваат за сѐ што се случило.*

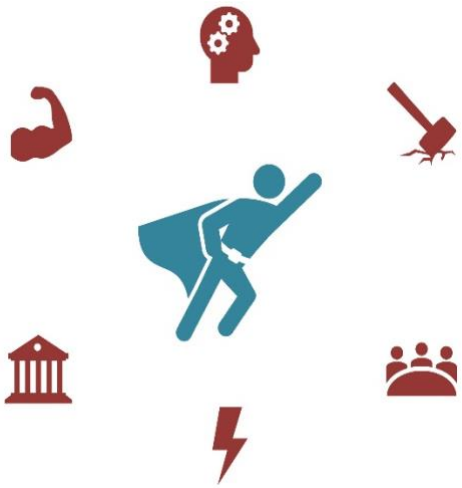
3. Оценка: *како им беше ова искуство? Дали чувствуваат дека е вредно или бесмислено? Што тргна наопаку (ако има такви моменти) или што беше одлично во процесот? Дали препознаваат некакви придобивки од ова искуство?*

4. Повратни иформации *Нема подобар советник за Вас од вашата целна група која директно учествувала во вашата иницијатива. Замолете ги да бидат отворени и да ги споделат своите идеи за тоа што треба да се подобри и како. Или дури и што би сакале да искусат во иднина во овој поглед.*

5. Награда *не заборавајте дека вашите млади спортисти ве придружуваа на ова патување и беа подготвени да бидат вклучени и да ве следат во процесот. Тие покажаа доверба во вас, интерес за вашата идеја и ги исполнија сите доделени задачи. Никогаш не е премногу да ги наградите со добар збор за нивното учество и активно вклучување и да им дадете до знаење дека го признавате и цените нивното присуство.*

Чекор 3: Бидете супер херој!

Да се биде давател на услуги (тренер, подучувач, волонтер, гимнастичар или сл.) само по себе е доста напорна и улога коа бара многу вложување. Освен знаења поврзани со спортот, вие сте и воспитувач, учител, ментор, понекогаш дури и родител и пријател на вашите млади спортисти, кои гледаат во вас и слепо Ви веруваат. Оваа улога бара одредени вештини и капацитети, особено кога на сето ова ќе се додаде и улогата на инструктор во НФО и фасилитатор. Еве краток список со неколку вештини што треба да ги стекнете или дополнително да ги вежбате за да успеете во оваа ваша улога на повеќе нивоа и да го направите најдоброто за вашите млади спортисти:



А. Олеснување на процесот (Фасилитирање)

Несомнено во вашата работа како спортист сте практикувале вештини за олеснување во неколку контексти: за време на тренинг, игра, настани итн. Олеснувањето е еднакво на сите вештини што треба да ги поседувате за да се спроведе успешен тренинг или активност без оглед на големината на целната група или контекстот на обуката. Само на овој начин би ја постигнале целта:

- Чувствувајте се удобно со активноста на НФО што сте ја одбрале, во спротивно ниту вашата група нема да се чувствува пријатно!
- Обидете се да привлечете и вклучите немотивирани или негативни учесници – обидете се да откриете зошто се скептични или се двоумат да комуницираат со групата.
- Поставете некои граници - важно е да креирате атмосфера сите учесници да се чувствуваат безбедно кога сакаат да се изразат, па затоа треба да внимавате на учесниците кои се насочени кон тоа да преовладуваат над другите!

Б. Вештини за презентирање

Вашата улога на тренер/фасилитатор ве претвора во авторитативна личност, која неколку пати ќе биде во центарот на вниманието. Затоа, треба да бидете сигурни дека вашето присуство ја одржува вашата публика ангажирана:

- Бидете позитивни – насмевнете се многу, бидете отворени и пристапни. Расположението на групата зависи од вас!
- Користете самоуверен тон на гласот – никој не сака да слуша некој што едвај можат да го слушнат и разберат.

- Одржувајте контакт со очите за да ја вклучите вашата публика и да го задржите нивното внимание.

В. Групна динамика

Разбирањето на динамиката на вашата публика, каде стои, што им треба, како комуницираат е витален дел од вашата улога и се проширува на неколку нивоа:

- Справување со конфликти: добро знаете дека несогласувањата, расправиите, напнатоста или дури и тепачките се вообичаена работа на спортскиот терен. Користете ја вашата харизма за да управувате со овие инциденти и да го вратите мирот во групата.
- Одржете го позитивниот дух - може да се појават замор и досада, особено кога е потребна физичка вежба. Обидете се да го почувствувате темпото на групата и да најдете креативни начини да им дадете одмор на вашите спортисти, да им се насмеете кратко или да им дадете енергија за да останат активни.

Г. ЕТИКА

Секоја успешна групна иницијатива треба да биде водена од одредени вредности и принципи поставени од групата и почитувани во текот на процесот. Се разбира, ова не се однесува само на вашите млади спортисти, туку ве вклучува и вас како нивен лидер:

- Бидете пример: бидете точно на време, добро подготвени и однесувајте се примерно.
- Бидете професионални: бидете добро подготвени да одговорите на секое прашање поставено од вашите учесници.
- Почитувајте ги вашите колеги, учесници, како и нивните избори и одлуки, дури и ако лично не се согласувате со нив.
- Промовирајте ја безбедноста на учесниците (физичка и психолошка).
- Поставете граници – важно е да развиете добра врска со учесниците, но сепак, погрижете се да поставите некои ограничувања за да ги задржите улогите дефинирани.

Д. Водство

Вашата улога во овој контекст е по дефиниција споделување на неколку лидерски карактеристики. Се разбира, тоа не значи дека треба да се чувствувате супериорно и да им наметнувате ограничувања или обврски на вашите спортисти (ова во никој случај не е суштина на спортскиот дух или духот на неформалното образование), туку значи дека вие го носите товарот да ја играте оваа улога што е можно подобра. Со други зборови, потребно е да…

- Имате самодоверба: бидете сигурни во она што го правите и проектирајте ја оваа вербална и невербална самоувереност на вашата група.
- Управувате со деликатните разговори на начин на кој би умееле да ги почувствувате знаците од можен иден конфликт или незадоволство и одржувајте одредено ниво на безбедност за сите учесници.
- Управувајте со вашиот стрес - и стресот на другите! Не дозволувајте вашата анксиозност да ги надвладее другите ваши вештини и сигурно ќе напредувате!

Овие вештини ќе ви помогнат успешно да ја извршувате вашата двојна улога на некој кој нуди спорт и НФО и сигурно ќе им помогнат на вашите млади спортисти да уживаат во ова едукативно искуство.

Но, ако сè уште се прашувате како методот на НФО може да се комбинира со традиционалните спортски активности, одговорот го имаме токму овде!

Поглавје 5

Методологија и примери

- ДАЛИ СИ ТИ ТОЈ?

Времетраење: 45 минути

Целна група: Постари од 8 години - применливо за сите спортови

Големина на група: Најмалку 10 учесници

Човечки ресурси: Еден фасилитатор на активностите

Потребен простор: Отворен простор (спортски терен, голема просторија или надвор)

Потребниматеријали: Конуси, столови или други предмети кои можат да бидат употребен како „препреки“
Топки (еднаков број со бројот на учесници)
Самолеплива лента
Комплет карти со улоги (еднаков број со бројот на учесници)

Цели на сесијата:

- да се истражат ефектите од ексклузивно групирање врз поединец или група луѓе
- да истражиме како реагираме кога би биле отфрлени од средината и какво е чувството да се припаѓа на група
- да понуди целокупно знаење во однос на значењето на тоа што претставува вклученост во група, отфрлање и интеграција

Опис:

<u>Чекор 1 (подготовка пред активноста):</u>

Подгответе го просторот/материјалите:

- подгответе картички за улоги еднакви на бројот на играчи. На тој начин, би ги пделиле играчите во два тима: ТИМ А и ТИМ Б. Некои картички со улоги ќе имаат дополнителен коментар, како што се:
  - ТИМ А – глув личност
  - ТИМ Б – личност со една нога
  - ТИМ А – слепа личност
  - ТИМ Б – личност која не го познава јазикот
  - ТИМ А – постара личност, итн.

Во секоја група од 10 играчи треба да има најмалку 3 играчи со дополнителни карактеристики. Можете да ги прилагодите соодветно или да додадете нови карактеристики.

- нацртајте права линија на теренот користејќи самолеплива лента и слична линија на другата страна на теренот. Линиите ќе служат како почетна точка и целна линија за вашата игра.
- Ставете ги конусите/столовите/предметите во просторот помеѓу линиите на неструктуриран начин за да им отежни на играчите да одат директно од едната до другата линија.

<u>Чекор 2 (10 минути)</u>

Објаснете ја активноста:

- на секој играч дајте му по една топка
- по случаен избор, дистрибуирајте ги картичките со улоги на играчите, кои треба да ја чуваат својата улога (и посебната карактеристика) во тајност. Фасилитаторот не треба да открива дека има некои посебни улоги.
- Целта на играта е играчите да успеат да стигнат до целта одејќи го растојанието помеѓу линиите.
- Играчите не смеат да ги допираат, да се движат или да ги префрлаат пречките, освен ако фасилитаторот не го каже тоа.
- Играчите треба да ги следат наредбите на фасилитаторот и веднаш да застанат кога фасилитаторот ќе плесне со раце.
- Играчите се поставени зад стартната линија и се подготвуваат да ги следат наредбите. Оние кои имаат посебни улоги треба да се однесуваат точно како што бара нивната улога.

<u>Чекор 3 (20 минути):</u>

Фасилитаторот бара од играчите да почнат да одат и при тоа да прават различни движења (удирање на топката по земја, држење на топката во десната/левата рака, туркање на топката со нозете итн.). Секој пат кога фасилитаторот ќе заплеска со рацете, играчите треба да застанат и да ги следат следните чекори.

Краток разговор:

<u>(15 минути)</u>

Идејата за оваа активност не е да се победи, затоа не се очекува играчите навистина да стигнат до целта. Тие треба да сфатат какво

е чувството да се припаѓа на група или да се биде исклучен од која било причина. Откако ќе заврши активноста, групата треба да го започне процесот на краток разговор (дебрифинг):

- Што мислите за оваа активност? Дали забележавте нешто непријатно додека играте?
- Што мислите, кој имаше посебна улога и која беше таа?
- Како реагиравте кога (ако) го забележавте тоа? Дали направивте нешто за да ги поддржите вашите колеги?
- За оние со посебни улоги, дали уживавте во играта? Дали ви беше тешко да следите? Како се чувствувавте? Зошто?
- Дали некогаш сте доживеале нешто слично додека спортувате? Дали реагиравте и дали им помагавте на оние на кои им е потребна помош?

Овие прашања се само индикативни - можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

- **НАЈДЕТЕ ГО РИТАМОТ НА МИРОТ!**

Времетраење: 90 минути (активноста може да биде и пократка во зависност од бројот на учесниците

Целна група: Постари од 13 години - применливо за сите спортови

Големина на група: Било кој број на учесници

Човечки ресурси: Еден фасилитатор на активностите

Потребен простор: Отворен простор (спортски терен, голема просторија или надвор)

Потребни материјали: Столови/перничиња, топка

Цели на сесијата:

- Да се промовираат вредностите на солидарноста и мирот
- Да се унапредат вештините на учесниците во справувањето со конфликти
- Да се искорени насилството и да се негува помирувањето

Опис:

<u>Чекор 1 (10 минути):</u>

Објаснете ја играта:

- Побарајте од учесниците да седнат во круг
- Објаснете им дека ова ќе им биде можност да ги споделат своите лични искуства за инциденти на насилство или тензии кои им се случиле додека спортуваат.
- Охрабрете ги да споделуваат приказни за луѓето кои се агресивни кон нив или другите.
- Објаснете го правилото дека лицето кое ја има топката е она на кое му е дозволено да зборува, додека остатокот од групата внимателно ја слуша неговата приказна.
- За да ги натерате да се чувствуваат сигурно и самоуверено, како и да разберат како функционира ова, започнете со споделување на сопственото искуство, како пример што треба да го следат.

<u>Чекор 2 (60 минути):</u>

Започнете ја активноста:

- Спроведете кратка бура на идеи за фразата „насилство во спортот“, барајќи од учесниците да дадат конкретни примери (на пр. вербална злоупотреба, исмејување, удирање, вандализам итн.).
- Замолете ги сите да одвојат 5 минути за да размислат за сопственото искуство во спортот и направат избор на еден инцидент во кој тие биле жртви, еден како сторители и еден како случајни минувачи.
- Побарајте од учесниците да го споделат своето искуство со групата. Говорникот треба да ја држи топката додека ја споделува, а потоа да ја пренесе на следниот.
- Откако учесникот ќе ја сподели својата приказна, замолете го да избере физичка вежба (на пр. скок 10 пати, направи 5 склекови, трчање околу кругот 2 пати, постигнување кош итн.) која треба да биде испорачана од сите членови на група која имала слично искуство додека се занимавала со спорт.
- Обидете се да ги поттикнете сите учесници да споделат барем по еден инцидент.

Краток разговор:

(20 минути)

Откако ќе заврши активноста, групата треба да го започне процесот на анализирање:

- Дали беше тешко да се отвориш и да го споделиш нивното искуство? Како се чувствуваа кога се сеќаваа на овие тешки/непријатни моменти?
- Зошто се случи оваа насилна ситуација?
- Како се чувствуваа кога се случи овој инцидент? Зошто се однесуваа како што се однесуваа?
- Како можеа да се однесуваат поинаку? Што можеше да се направи за да се спречи инцидентот да се случи?
- Што подразбираат под зборот „толеранција“?
- Што подразбираат под зборот „помирување“?
- Зошто овие вредности се важни за спортот и како се поврзани?

Овие прашања се само индикативни- можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

- **РАЗМРДАЈ СЕ!**

Времетраење: 60 минути

Целна група: Постари од 16 години - применливо за сите спортови

Големина на група: 10 - 30

Човечки ресурси: Еден фасилитатор на активностите

Потребен простор: Отворен простор (спортски терен, голема просторија или надвор)

Потребни материјали: Една долга врвка / лента
Картички културисо улоги
Испечатени изјави

Цели на сесијата:

- Борба против страв и неинформираност
- Да се негува емпатија кон другите
- Да се поттикне интеркултурниот дијалог

Опис:

<u>Чекор 1 (10 минути):</u>
Објаснете ја играта:

- Учесниците ќе добијат по една картичка со улоги. Тие треба да се обидат да ја замислат таа личност и да се замислат себеси во улогата. Ова може да бидат некои можни улоги:
    - Вие сте муслимански спортист кој живее во земја каде што мнозинството луѓе се христијани.
    - Вие припаѓате на малцинство со ограничени финансиски капацитети.
    - Во вашиот град нема спортски терени и сали
    - Вие сте единствената личност со црна боја на кожате во вашиот спортски тим.
    - Штотуку се преселивте од Србија во Грција.
    - Доаѓате од Африка и никогаш не сте имале шанса да научите некој спорт на училиште.
    - Доаѓате од мало село во Намибија.
    - Одите во спортско училиште во главниот град на вашата земја, со право на стипендија за играње кошарка.

Овие прашања се само индикативни - можете да ги менувате, додавате или елиминирате некои, од нив, како што сметате дека е потребно.

- Учесниците се редат на почетокот. Првата личност во редот го држи едниот крај од конецот, а секој што следи го држи и конецот, така што на крајот сите се „спојуваат“ заедно.
- Објаснете дека ќе прочитате некои изјави и секој учесник треба да направи чекор напред (додека е во низата) секогаш кога нивната улога соодветствува, односно лицето се пронаоѓа во таа изјава.

<u>Чекор 2 (40 минути):</u>

Започнете ја активноста:

- Направете неколку истегнувања за учесниците да се опуштат и да се чувствуваат пријатно и смирено.
- Побарајте од учесниците да изберат картичка со улоги, да ја прочитаат и да не ја споделуваат со остатокот од групата. Дајте им неколку минути време да размислат за нивната улога и да се обидат да се пронајдат себе си во неа со новододелената улога.
- Прочитајте ги изјавите:
    - Во вашата култура ви е дозволено да носите сè што сакате.
    - Никогаш не сте се чувствувале дискриминирани поради вашето потекло.
    - Спортот е многу важен и високо промовиран во вашата земја.
    - Никогаш не сте се чувствувале осамени или изолирани во тим.
    - Во вашиот град има соодветни спортски објекти.
    - Можете да си дозволите да ја купите сета спортска опрема што ви е потребна за вашите тренинзи.
    - Можете да си дозволите да купувате нови обувки за обука секоја година.
    - Можете совршено да го разберете и течно да го зборувате јазикот на земјата во која живеете.
    - Луѓето знаат речиси сè за вашата култура, обичаите и традициите.

Овие изјави се само индикативни - можете да ги менувате, додавате или елиминирате некои, како што сакате.

*** Голема е шансата додека се движите, конецот да се скине и учесниците да почнат да реагираат на тоа. Набљудувањето на нивните реакции (и подоцна размислувањето за нив) е дел од процесот.**

Краток разговор:

(10 минути)

Откако ќе заврши активноста, групата треба да го започне процесот на анализирање:

- Како се чувствуваа кога ги добија своите улоги? Дали сретнале некој во иста ситуација додека се занимавале со спорт?
- Како се чувствуваа кога чекореа напред или пак стоеја на место?
- Дали можат да ги откријат нивните меѓусебни улоги? Време е да ги откриеме!
- Дали чувствуваат дека нивните права се непочитувани или дека немаат пристап до нив?

Овие прашања се само индикативни- можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

• ТРКАЛАЈТЕ ЈА ТОПКАТА!

Времетраење: 45 минути

Целна група: Постари од 13 години - применливо за сите спортови

Големина на група: Најмалку 10 учесници

Човечки ресурси: Двајца фасилитатори на активностите

Потребен простор: Отворен простор (спортски терен, голема просторија или надвор)

Потребни материјали:
2 топки
Самолеплива лента (по избор)
2 свирчиња

Цели на сесијата:

- Препознавање на важноста на тимската работа и соработка
- Почитување на спортските официјални лица и судии
- Препознавање на спротивната страна како неопходен дел од демократијата

Опис:

<u>Чекор 1 (10 минути):</u>
Објаснете ја играта:

- Направете два големи круга во дворот користејќи самолеплива лента. Тие треба да бидат доволно големи за да им понудат простор на учесниците да играат со топката (Големината на круговите треба да се прилагоди на барањата на секој спорт. Алтернативно, можете да ги користите веќе создадените квадрати/линии на теренот за редовните спортси активности).
- Учесниците се подеднакво поделени во 2 групи – Тим А и Тим Б, кои ќе се натпреварува еден против друг.
- Изберете по еден волонтер од секоја група и доделете му ја улогата на судија. Секој судија има свирче.
- Судиите треба да ги сменат местата (судијата избран од тимот А треба да суди за тимот Б, а судијата избран од тимот Б треба да суди на тимот А).
- Фасилитаторите ги поставуваат правилата на играта: топката треба да продолжи да се тркала внатре во кругот *(на пр. одбојка: топката треба да се удира со две раце, кошарка: можете да ја дадете топката само откако ќе удри на земја барем еднаш, фудбал: можете да ја додавате топката само со левата нога итн.).*
- Судиите треба да се погрижат членовите на тимот да ги следат општите правила за да освојат еден поен. Секој пат кога ќе

направат грешка, се губи поен. Фасилитаторите го запишуваат резултатот според одлуките на судиите.
- Тимот што ќе добие повисок резултат победува.

<u>Чекор 2 (25 минути):</u>
Започнете ја активноста:
- Пред да започне активноста, фасилитаторите насамо разговараат со судиите. Тие имаат тајна улога! Секој пат кога фасилитаторите прават одреден гест (на пр. допирање на косата, кашлање итн.) судиите треба да најдат начин да ја расипат играта. Тие треба да се договорат и за сигналот што значи „вратете се во нормала“. Сепак, играчите не смеат да ја знаат оваа тајна! На пример, тие можат:
  - да свирнат и да ја прекинат играта без причина.
  - да го напуштат кругот и да не ја следат играта.
  - да го одвлечат вниманието на некои играчи.
  - да ја фрлат топката надвор од кругот итн.

Овие примери се само индикативни- можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

- Додека играат екипите, судиите во тајна соработка со фасилитаторите (по еден фасилитатор за секој тим) ја извршуваат својата улога.

Краток разговор:

<u>(10 минути)</u>
Откако ќе заврши активноста, групата треба да го започне процесот на анализирање:
- Како се чувствуваа кога се натпреварувааа со другиот тим? Дали беше забавно, интересно и возбудливо?
- Дали би било подеднакво пријатно ако немаат со кого да се натпреварува?
- Како се чувствуваа во врска со настапот на судиите? Дали забележале нешто чудно или необично?
- Како се чувствуваа во врска со соработката со членовите на нивниот тим? Дали би било можно да ја постигнат својата цел како тим ако не соработуваат? Дали нивната тимска работа беше успешна?

Овие прашања се само индикативни- можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

- ## СИТЕ ЗА ЕДЕН И ЕДЕН ЗА СИТЕ!

Времетраење: 30 минути

Целна група: Постари од 13 години - применливо за сите спортови

Големина на група: Најмалку 10 учесници

Човечки ресурси: Еден фасилитатор на активностите

Потребен простор: Отворен простор (спортски терен, голема просторија или надвор)

Потребни материјали: Самолеплива лента (по избор)
1 мерач на време (по избор)

Цели на сесијата:

- Да се поттикне севкупниот тимски успех
- Да се гради доверба
- Да се поттикне соработка и тимска работа

Опис:

<u>Чекор 1 (20 минути)</u>
Учесниците стојат во круг (направен со самолеплива лента) или во рамките на теренот и од нив се бара да се мешаат додека фасилитаторот не им даде знак со плеснување на рацете. Во тој момент учесниците престануваат со движење и се обидуваат да се држат за рака со едно лице кое се наоѓа спротивно од нив во кругот. Повторете го процесот, така што секој учесник се држи за раце со една различна личност од секоја страна. Како резултат на тоа, групата ќе создаде огромен човечки јазол и нивната цел е да го решат. Правила:

- Тие не треба да ги пуштат рацете поради било каква причина.
- Тие не треба да нагазат на самолепливата лента/теренски линии во било кој момент.
- Било кое друго правило поставено од страна на фасилитаторот на активноста

За да ја направите играта уште потешка, можете да им дадете ограничено време да го отплеткаат јазолот.

Краток разговор:

<u>(10 минути)</u>
Откако ќе заврши активноста, групата треба да го започне процесот на анализирање:

- Како се чувствуваа за време на активноста?
- Како го оценуваат нивото на соработка?
- Дали имаа потешкотии во остварувањето на целта и како ги надминаа?
- Како донесуваа одлуки?
- Какво е чувството кога успеале или не успеале?
- Кои од овие принципи може да бидат применети во Вашиот спорт?

Овие прашања се само индикативни- можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

- **РЕ-АКЦИЈА!**

Времетраење: 50 минути

Целна група Постари од 15 години - применливо за сите спортови

Големина на група: Најмалку 8 учесници

Човечки ресурси: Еден фасилитатор на активностите

Потребен простор: Отворен простор (спортски терен, голема просторија или надвор)

Потребни материјали: Топки, конуси и друга спортска опрема која може да биде употребена како реквизит/помошно средство:
Сценарија

Цели на сесијата:

- Да се промовира почит и здрава конкуренција
- Да се поттикне разбирањето на олимписките вредности

Опис:

<u>Чекор 1 (10 минути)</u>
Објаснете ја активноста:

- Учесниците се поделени во 2 групи. Двете групи ќе настапат како „актери“ и „публика“ во кружен циклус.
- Секоја група добива сценарио кое ќе треба да го изведе, додека другата група ќе биде публика.
- Откако едната група ќе го изврши својот чин за прв пат, почнуваат повторно да го изведуваат. Меѓутоа, сега втората група која дејствува како публика може да скокне и да го промени сценариото со плескање со рацете (така „актерите“ застануваат со активноста и чекаат дадена личност да им се придружи во чинот). Овој процес продолжува се додека двете групи не се согласат дека создале завршница што е прифатена од мнозинството.

<u>Чекор 2 (30 минути)</u>
Започнете ја активноста:

- Поделете ги учесниците во 2 групи и дајте на секоја група по едно сценарио.
- Одредете 10 минути да се подготват како група.
- Секоја група има уште 5 минути за да настапи за прв пат.

- Секоја група има уште 15 минути да настапи по втор пат со интервенциите од публиката.
- Следува втората група.

Краток разговор:

(10 минути)

Откако ќе заврши активноста, групата треба да го започне процесот на анализа:

- Како се чувствуваа за време на активноста?
- Дали забележале некакви проблематични прашања во сценаријата?
- Дали овие сценарија ја отсликуваат спортската реалност?
- Кои вредности треба да се почитуваат во спортот?
- Дали се запознаени со олимписките и параолимписките вредности?

Овие прашања се само индикативни- можете да ги менувате, додавате нови или елиминирате некои, по ваш избор.

Сценарија

Тим 1

Локалната екипа игра со противничката екипа на соседниот град. Ова е важен настан во градот и сите со нетрпение го очекуваат. Локалните играчи разговараат за тоа колку се вознемирени и под стрес да се претстават во добро светло. Доаѓа време и атмосферата на терен навистина се вжештува! Домашниот тим МОРА да победи! На теренот влегуваат подготвени да дадат се од себе, и се особено конкурентски настроени кога ќе се сретнат со противничкиот тим. Толпата е со нив и почнува да ги исвиркува играчите од гостинскиот тим, кои изгледаат малку исплашени од тензичната атмосфера. Наместо да ја смират толпата, локалното население почнува повеќе да ги провоцира и ситуацијата ескалира. На теренот се фрлаат неколку предмети и судиите одлучуваат да ја прекинат играта. Всушност, еден предмет удира во раката на еден од гостинските играчи и тој не може да го продолжи натпреварот. Никој од публиката не му приоѓа да го поддржи - наместо тоа, се чини дека навистина уживаат!

Тим 2

Локалниот училишен тим се подготвува за годишната Училишна спортска лига каде учениците од сите училишта имаат шанса да учествуваат во различни спортови. Алберт се занимава со спорт со години, но има и ограничен вид поради проблеми со очите. Сепак, тој отсекогаш се занимавал со спорт охрабрен од неговите

родители и неговата попреченост никогаш не го спречила да напредува. Сепак, ова ќе му биде прво учество на официјално натпреварување и е многу скептичен и исплашен. Некои од неговите соученици-познати насилници на училиштето - се обидуваат да го исмејат и да го обесхрабрат да се натпреварува, тврдејќи дека никогаш нема да успее. Алберт е обесхрабрен од ваквото однесување, бидејќи сите други спортисти дефинитивно би биле поуспешни од него и одлучува да се откаже.

Корисни информации:

Олимписки вредности

Меѓународниот олимписки комитет (ИОК) ги дефинира трите олимписки вредности:

- **Извонредност -** некој што прави најдобро што може, во спортот и во животот. Станува збор за учество и стремеж за подобрување, а не само за победа.
- **Пријателство -** користење на спортот за развивање на толеранција и разбирање меѓу сите луѓе – учесниците, гледачите и граѓаните воопшто.
- **Почитување -** обѕир кон себе, другите и поширокатa околина. Тоа вклучува почитување на правилата на спортот и оние кои се задолжени да ги спроведуваат.

Параолимписки вредности

Меѓународниот параолимписки комитет (ИПЦ) ги дефинира четирите параолимписки вредности:

- **Храброст -** некој што се издигнува над просечноста и ја покажува својата вистинска вредност.
- **Одлучност -** некој кој се доведува себеси до крјната граница на издржливст за да го постигне она што го наумил.
- **Инспирација -** да се биде позитивен модел - некој што ги користи своите достигнувања за да го води патот за другите.
- **Еднаквост -** признавање дека луѓето имаат еднаква вредност без оглед на нивните разлики и преземање акција за надминување на предрасудите и дискриминацијата.

Заклучок

Сега сте подготвени да започнете да експериментирате и да ги вметнувате активностите од неформалното образование во вашите спортски програми. Запомнете, можете да станете стручно лице за ова само преку постојани обиди и повторување, корегирање на грешките и детектирање на сегменти кои може да се подобрат. Се разбира, секогаш можете да ја следите нашата веб-страница и да ја побарате нашата поддршка.

Ви посакуваме среќа во вашата понатамошна работа во процесот на спојување на образованието и спортот! ☺

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува погледите само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за било каква злоупотреба која може да биде направена од информациите содржани во неа.