



EduNorth  
EDUCATION • MOBILITY • INCLUSION

# IN/THROUGH

**power of cross-sectoral synergy  
between education and sport**

## VODIČ ZA INTEGRISANJE NEFORMALNOG OBRAZOVANJA U SPORTSKE AKTIVNOSTI

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



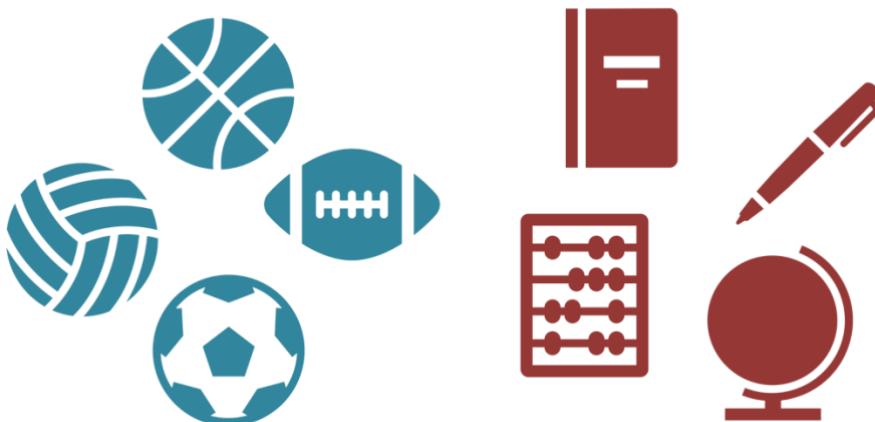
# Sadržaj

<b>Poglavlje 1: Početak: edukativni sport ili sportska edukacija?</b> .....	2
<b>Poglavlje 2: NFO: Pokaži mi svoje pravo lice .....</b> .....	5
- Dragi treneru, ko si ti?.....	8
- Zovi me svojim trenerom!.....	9
<b>Poglavlje 3: Iskustveno učenje: Putovanje.....</b>	10
- Ciklus učenja.....	13
<b>Poglavlje 4.....</b>	15
- Korak 1: odaberi svoju metodu!.....	15
- Korak 2: Priprema, pozor, sad!.....	17
- Korak 3: Budite superheroj!.....	19
<b>Poglavlje 5: Metodologije i primeri.....</b>	22
<b>Zaključak.....</b>	34

# Poglavlje 1

## Početak: edukativni sport ili sportska edukacija?

Sport je integralni deo razvoja dece i omladine, a takođe i društva uopšte. Uostalom, pored korisne uloge sporta u našem zdravlju i fizičkom blagostanju, on može biti jako važan kanal za obrazovanje, izgradnju veština i osnaživanje. Interakcija, fizički i mentalni kontakt igrača u sportu, učenje kako da se ponašaju i da održe balans u grupi, saradnja, donošenje odluka, ali pre svega razvoj osećaja solidarnosti, tolerancije, razumevanja i poštovanja vrednosti jednakosti, različitosti i mira kao i podržavanje socijalne inkluzije – ovo su samo neki od benefita koje sport može i treba da donese mладим sportistima. Posvećenost i odgovornost, liderstvo i timski rad, zdrav takmičarski duh i poštovanje, podnošenje pritiska i upravljanje vremenom – ovo su samo neke od veština koje deca ili mladi ljudi razvijaju kroz sport. Prema tome, sport se pokazao kao sredstvo za celoživotno učenje koje nadilazi formalne stilove učenja i nudi način za efektivan, višeslojan i efikasan put učenja.



## ŠTA MLADI LJUDI MOGU DA NAUČE KROZ SPORT?



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
THE IMPORTANCE OF STAYING FIT  
AND HEALTHY



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
HOW TO MANAGE PRESSURE



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
HOW TO SET AND ACHIEVE GOALS



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
THE IMPORTANCE OF WORKING IN  
TEAM



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
TO DEAL WITH SUCCESS AND  
FAILURE



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
HOW TO MANAGE THEIR TIME



SPORT TEACHES CHILDREN  
ABOUT THE IMPORTANCE OF  
HARD WORK



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
THE IMPORTANCE OF LEARNING  
FROM FAILURE



SPORT TEACHES CHILDREN  
ABOUT HOW TO BE A LEADER



SPORT TEACHES CHILDREN  
ABOUT RESPECT AND VALUES



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
HOW TO OVERCOME ADVERSITY



SPORT TEACHES CHILDREN  
ABOUT HOW TO NEVER GIVE UP



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
THE IMPORTANCE OF PRACTICE TO  
IMPROVE SKILLS



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
THE IMPORTANCE OF LISTENING TO  
FEEDBACK



SPORT TEACHES CHILDREN ABOUT  
HOW TO BECOME RESILIENT

Ali kako obrazovanje može biti integrисано u sport? Kako će ovaj recept funkcисати? Da li su ovi концепти у превеликој супротности или могу да се надопунјавају да би се постигао најбољи могући ефекат?

До сада је постојало неколико иницијатива од стране relevantних institucija ili pojedinaca i организација u сектору спорта за развијање структурисаног приступа за укључивање неформалног образовања u спорту. Овакве добре практике постоје, иако недовољна уčесталост njihove implementације ограничава утицај које би one стварно могле да имају. Iz истог razloga se чини da facilitatorima, predavačima, sportskim trenerима kao i samim sportskim klubовима i sportskim organizацијама недостају вештине i kapaciteti za примену ових иницијатива i korišćenje svih предности njihovog pozitivnog утицаја na омладину.



Ovaj vodič je kreiran na prvom mestu zbog тога! Da bi služio као алат који ће вас корак по корак водити кроз процес интеграције метода неформалног образовања u sportske активности, kao i за подизање капацитета i вештина које су потребне за овај изазован i захеван задатак. Укључивање ове додатне димензије u ваš rad ће вас без сумње учинити atraktivnijim i привлачнијим ne само за младе спортисте, već takođe i за njihove родитеље ili staratelje, што ће вам dati предност u односу на друге sportske клубове. Данас свакако постоји тенденција међу родитељима да за своју decu biraju alternativne oblike aktivnosti које kombinuju физичку активност sa vežбама intelekta, razvijanjem вештина i socijalnom interakcijom, што se razlikuje od veoma tradicionalnih i suvoparnih метода тренинга. A mi garantujemo da методе неформалног образовања u sportskim програмима могу да dodaju ovu искру koja ће шармити sve koji su u njih укључени!

Dakle, ако ste član ili zaposleni u sportskom klubu ili sportskoj организацији ili čak volонтер u области спорта i ако ste zainteresovani за примену неформалног образовања u спорту, onda je овај Vodič за вас!

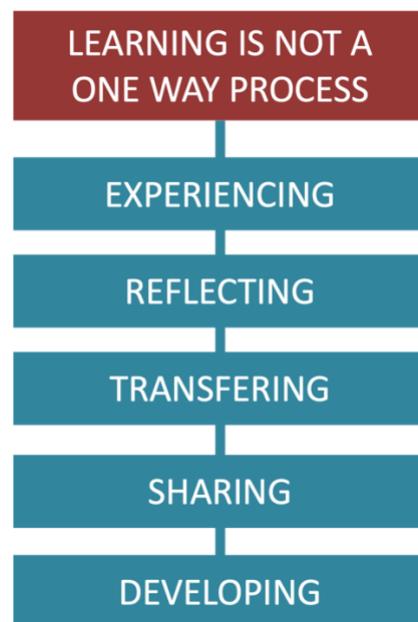
**Uživajte u putovanju!**

## Poglavlje 2

### NFO – pokaži mi svoje pravo lice!

Prvo treba da se upoznate sa konceptom NFO i njegovim elementima kako biste mogli da primenite metode NFO u svom radu. Pa hajde da počnemo od toga.

Neformalno učenje je učenje koje se događa pored formalnog učenja ili kao alternativa formalnom učenju. U nekim slučajevima ono se takođe strukturira u skladu sa određenim formama obrazovanja i treninga; međutim, njega karakterišu fleksibilnost i tendencija da se lakše prilagođava potrebama i zahtevima određene ciljne grupe. Neformalno obrazovanje je vrsta učenja koje se ne dobija kroz obrazovne institucije i tipično se za njega ne dobija sertifikat. Ono je, međutim, dobro strukturirano i definisano u smislu ciljeva učenja, vremena učenja i podrške u učenju; ono je dobro isplanirano sprovedeno i nije samo nasumični skup aktivnosti čiji cilj i željeni rezultati deluju mutno i neodređeno.



Zapravo, NFO se sastoji od nekoliko elemenata koji mogu da imaju forme slične ili različite od modela formalnog obrazovanja i njihove kombinacije kreiraju jedinstveno iskustvo učenja sa ponekad neočekivanim pozitivnim rezultatima! Pitate se koje su to karakteristike?

*Pogledajte!*

### ❖ INTERAKCIJA

Ključna reč u svim metodama neformalnog obrazovanja je ništa drugo nego – INTERAKCIJA! NFO ne može biti putovanje u jednom pravcu jer zahteva aktivno učešće i uključivanje svih prisutnih – trenera, facilitatora, učesnika. U njemu nema mesta običnom posmatranju niti pasivnom slušanju na bilo kom nivou procesa. NFO se zasniva i prilagođava potrebama i željama učesnika koji su uključeni angažovani u svim fazama procesa; prema tome, interakcija je komponenta koja nikada ne izostaje. Timski rad, fizička aktivnost, otvoreno izražavanje mišljenja, deljenje i debatovanje integralni su deo ovog „živog organizma“ koji se formira prema stavovima, odnosima i ponašanjima ljudi koji su u njega uključeni. Najznačajniji pozitivni rezultat ovog procesa koji stoji nasuprot pasivnih i suvoparnih metoda formalnog obrazovanja jeste činjenica da učesnici unapređuju svoje socijalne veštine i postaju otvoreniji prema drugima.



### ❖ INTEGRISANO UČENJE

Integrисано учење istražује и користи информације ефективно, омогућавајући учењицима да интегришу идеје и искуства и примене их да би формулисали нове ситуације за учење. Резултати интегрисаног учења у методама неформалног образовања укључују подстicanje креативности, прлагодљивост, критичко размишљање и сарадњу као кључне особине овог процеса.

### ❖ KREATIVNOST

Generalno se smatra da kreativnost буди unutrašnju motivацију за учење jer, када се неко фокусира на одређени циљ, више се ангажује током процеса учења и волјан је да обавља одређене задатке како би тај циљ достигао. Заправо, неформално образовање је директно повезано са креативношћу јер учењици откривају нове начине за решавање задатака и усмеравају се да посматрају одређену тему или произведу неки конкретан резултат налазећи neuobičajene и нове перспективе. Креативне методе неформалног образовања имају моћ да побољшају расположење, пovećaju самопоузданje, подстакну когнитивне функције, ослободе од стresa и анксиозности и, наравно, унапреде socijalne veštine!



### ❖ ZABAVA

Budući puno strasti и забаве, неформално образовање пруža izvrsnu priliku за учење кроз активности које су веома забавне, изазивају mnoge emocije и заснивају се на активном учењу и укључивању. Ono zближава ljudе и чини се као sasvim prirodan način за учење. На kraju ostaje nezaboravan doživljaj jedinstvenog iskustva učenja!

## ❖ OPUŠTENO OKRUŽENJE

Tradicionalno učenje se posmatra kao aktivnost u učionici koja se događa u ustanovljenom, strukturiranom i formalno organizovanom okruženju. Međutim, široko je prihvaćen stav da postoji mnogo važnih stvari koje se uče van takvih uslova i zato, suprotno od uobičajenih praksi formalnog obrazovanja, NFO nudi učesnicima potpuno različito okruženje. Neformalno učenje se događa izvan okruženja za formalno učenje, iako za njega postoji organizacioni okvir. Za neke učesnike ovo može biti okruženje koje je otvoreno i koje ih može više podstići da se stvarno uključe u temu, da osete veću slobodu da se izraze, opuste i otvore.



## ❖ USMERENO NA UČENIKA

Akcenat u NFO je više na *učenju* a manje na *podučavanju*. Oni koji uče učestvuju u određivanju ciljeva obrazovanja i imaju suštinsku kontrolu nad sadržajem i metodama koje se primenjuju, što vodi ka negovanju stavova svesti o sebi i mogućnosti kontrolisanja okruženja. Pored toga, znanje koje učesnici stiču je relevantno za njihove živote, kao i za potrebe društva, međutim, uvek je prilagođeno nivou njihovog razvoja sa novim sadržajima i iskustvima koja se uvode kada je učesnik spremna. Kao rezultat, neformalno obrazovanje je mnogo fleksibilnija metoda učenja u odnosu na pristup formalnog obrazovanja koje je po definiciji regulisano.



Da li vam sve ovo zvuči poznato? Naravno! Pristupi sporta i neformalnog obrazovanja dele mnoge zajedničke osobine i zato mogu da se tako harmonično međusobno podržavaju. Međutim, ove sličnosti se ne odnose samo na sam proces učenja već mogu da se nađu i kod ključnih aktera ovih procesa. Facilitatori i treneri u NFO prakse često uključuju i sportske aktivnosti u svoj tok učenja, dok sportski treneri, instruktori i sportski mentori u nekim prilikama primenjuju metode NFO čak i ako to ne shvataju! Naime, njihove uloge su prilično slične i sve spadaju pod „procese treniranja“.

Kad smo kod toga, iako ne postoji zvanična definicija „treninoga“, ovaj termin se može odnositi na različite procese i aktivnosti u zavisnosti od konteksta u kome se odigravaju kao i ciljeva i

vrednosti onih koji ih sprovode, iako se određene osobine i opšti elementi mogu uočiti kod svakog treninga.

## Dragi treneru, ko si ti?



Treneri igraju ključnu ulogu aktivnostima NFO jer, pored facilitatora procesa, oni predstavljaju figuru „autoriteta“ u procesu. U ovom poglavlju ćemo vam približiti njihovu ulogu i veštine koje su im potrebne.

Za početak, Oksfordski Rečnik definiše trening kao „*dovođenje do željenog standarda performansi ili ponašanja kroz instrukcije ili vežbu*“. Šta je željeni standard i kako se postiže očigledno može da varira. Treneri su krucijalna komponenta NFO bez koje ne bi bilo nikakvog vrednog rezultata. Uloga trenera je veoma **odgovorna i izazovna**. Ponekad može biti **teška i iscrpljujuća**. Ali je uvek **dinamična** i zahteva konstantan **fokus i koncentraciju**.

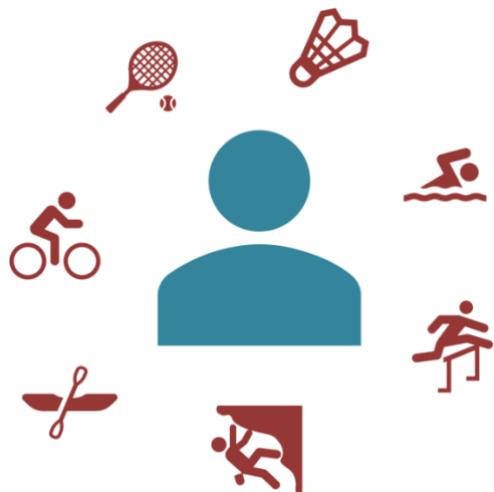
Trenere uvek procenjuju učesnici treninga, zajednica i društvo jer imaju javnu ulogu, rade sa ljudima i ostvaruju pedagoške/obrazovne ciljeve. Najmoćniji alat koji treneri mogu da koriste u svom radu je **lični primer i inspiracija** koju prenose na učesnike treninga.

Trening je specifična forma obrazovanja ili podučavanja koja obuhvata transfer znanja i kasnije korišćenje stečenih veština. U procesu treninga, trener ima različite odgovornosti. Pored toga što je vešt u komunikaciji kako bi učesnici razumeli značenje i svrhu iskustva, trener mora biti svestan potreba učenika i osetljiv na njihove probleme. Trener može biti primoran da igra veliki broj uloga: prezentatora, demonstratora, vodiča, administratora. Tipično, trener kreira specifične ciljeve koje treba postići u datom vremenskom periodu, a zatim upravlja datim vremenom kako bi osigurao da do kraja sesije (bilo da je to 15 minuta ili 2 nedelje) svi ciljevi budu ispunjeni. Trener upravlja zadacima i procesima i planira sesiju unapred kako bi osigurao da se ishodi treninga postignu.

## Zovi me svojim trenerom!

Sa druge strane, sportski treneri su „lideri“ bilo koje sportske aktivnosti i mnogo više od običnih „facilitatora“. Pogledajmo osnovne aspekte njihove uloge i veština koje moraju da poseduju!

U isto vreme, posao sportskog trenera je veoma ličan proces koji je **individualizovan**, jer podrazumeva znanje o tome da ne postoje dve iste osobe i zasniva se na teoriji da svaka osoba ima specifičnu bazu znanja, kao i ritam i stil učenja; prema tome, učesnici napreduju svojim ličnim tempom. Pored toga, posao trenera može da služi i kao svojevrstan **forum** za dobijanje povratnih informacija o ličnim vrlinama i nedostacima. Sportski trener će objasniti oblasti u kojima je potrebno poboljšanje i pobrinuti se da pojedinci razumeju i da mogu da postignu promene koje su neophodne da bi se iz trenutnog stanja prešlo u bolje i naprednije. Tokom procesa treniranja, trener **afirmiše i podržava** učesnika i daje mu **povratne informacije** u vezi sa oblastima koje mu dobro idu i onima kojima i dalje treba unapređenje. Ako trener primeti da se učesnik vraća starim navikama, održava se diskusija o tome šta je potrebno uraditi da bi se održalo željeno ponašanje. Pošto služe takođe i kao mentori, treneri često igraju ulogu savetnika od poverenja ili vodiča, nastavnika, tutora ili jednostavno nekoga ko se lično interesuje za napredak mlade osobe i pruža joj savete i usmerenje. Dakle, njihova uloga zahteva **veštinu aktivnog slušanja, otvorenost, poverenje, posvećenost i emocionalnu zrelost**.



## Poglavlje 3

### Iskustveno učenje: putovanje

Neformalno obrazovanje je po definiciji povezano sa iskustvenim učenjem – kao i sport! U ovom poglavlju ćemo obraditi proces iskustvenog učenja, uticaj koji ono ima na učenika i korake koje treba da pratimo kako bismo postigli dobre rezultate.



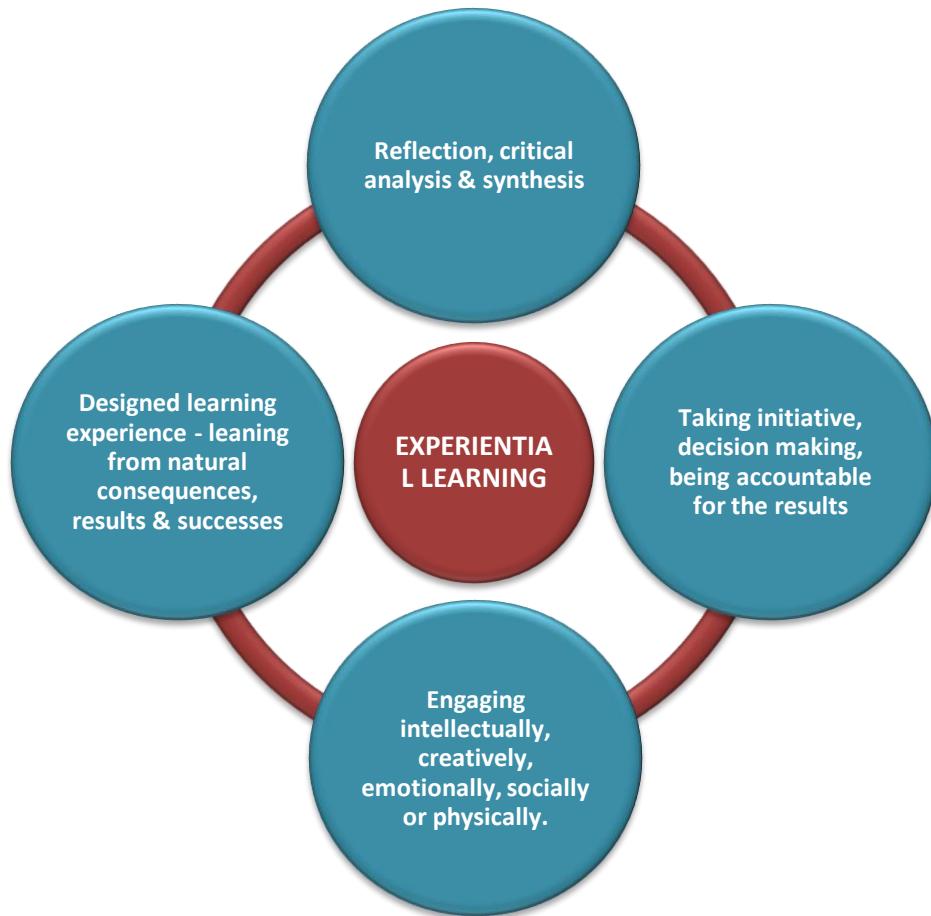
Oba pristupa zahtevaju aktivno učešće i uključivanje ciljne grupe (mladih ljudi – mladih sportista) koji dele, izvršavaju zadatke, razmenjuju mišljenja i od njih se traži da postignu određeni cilj kako bi proces bio uspešan. Bilo da je u pitanju NFO trening o ljudskim pravima gde se od učesnika traži da kreiraju neki sadržaj ili fudbalska utakmica u kojoj sportisti treba da pobede u meču, iskustveno učenje dominira procesom!

I znate šta? Iskustveno učenje podrazumeva... učenje iz iskustva! Da, znamo da to nije novost ali ima mnogo toga što treba da istražimo i što se skriva ispod ovog jednostavnog i, reklo bi se, površnog izraza!

Ono što se zaista dešava u pristupu iskustvenog učenja je da iskustva koja stvaramo i prikupljamo u tom procesu ostaju u našem umu i pomažu nam da kasnije zadržimo informacije i zapamtimo činjenice. Dakle, da biste ovo testirali, pokušajte da postavite sebi izazov! Da li se bolje sećate poglavlja u knjizi sa časa istorije u školi, ili svojih osećanja i lekcija koje ste naučili tokom nekog školskog izleta u planinama? Nema potrebe da odgovarate na to! Znamo tačno kako biste odgovorili!

Neformalno učenje obuhvata aktivnosti iskustvenog učenja koje promovišu razvoj velikog broja različitih veština i kompetencija. Iskustveno učenje se posmatra kao proces u četiri koraka. Prema teoriji Dejvida Kolba, **nije važno šta vam se dešava, već šta radite sa onim što vam se dešava**. Zbog toga je ključno proći kroz sve četiri faze procesa iskustvenog učenja kako biste na kraju dobili celu sliku, stekli znanja i veštine, a zatim osećali dovoljno samopouzdanja da ih u skladu s tim koristite u svom budućem životu.

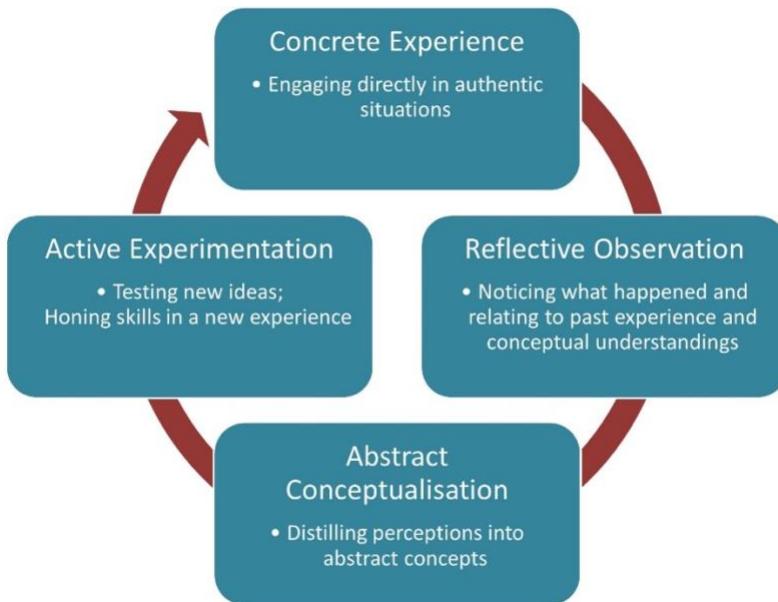
Većina metoda treninga i aktivnosti neformalnog obrazovanja prate sličan proces izvođenja i doživljavanja radnje ili niza radnji, osećanja i posmatranja sebe i drugih u njima, razmišljanja o iskustvu, izvođenja zaključaka i primene svega naučenog u praksi.



Kolbov ciklus učenja (1984. godine) prikazuje četiri koraka procesa iskustvenog učenja koji podrazumeva integraciju sledećih elemenata:

- ✓ **ZNANJE** — koncepti, činjenice i informacije dobijene kroz formalno učenje i prošla iskustva;
- ✓ **AKTIVNOST** — primena znanja u „stvarnom svetu“;
- ✓ **REFLEKSIJA** — analiza i sinteza znanja i aktivnosti da bi se kreiralo novo znanje.

Konkretna ili direktna iskustva koja svi imamo daju nam materijal za posmatranje i razmišljanje, koji na kraju dovode do realizacije i formiranja apstraktnih pojmove. Oni se mogu aktivno koristiti u novim okruženjima i na taj način stvarati iskustva, kao što je prikazano na dijagramu:



### **Iskustveno učenje podrazumeva sledeće odlike:**

- Iskustva su **pažljivo odabrana u skladu sa potencijalom za učenje**.
- Učenik je **aktivno uključen** u postavljanje pitanja, istraživanje, eksperimentisanje, radoznačnost, rešavanje problema, preuzimanje odgovornosti, kreativnost i izgradnju značenja i izaziva se da preuzme inicijativu, donosi odluke i bude odgovoran za rezultate.
- **Razmišljanje o naučenom** tokom in nakon iskustva koje vodi analizi, kritičkom razmišljanju i sintezi.
- **Učenici su angažovani intelektualno, emocionalno, socijalno i/ili fizički**, što proizvodi percepciju zadatka kao autentičnog.
- **Odnosi koji se razvijaju i neguju**: učenika prema sebi, učenika prema drugima i učenika prema svetu uopšte.

### **Tokom iskustvenog učenja uloga facilitatora (u našem slučaju takođe nsportskog trenera) je da:**

- odabere odgovarajuća iskustva koja zadovoljavaju prethodno navedene kriterijume.
- postavi probleme, odredi granice, podrži učenike, obezbedi odgovarajuće izvore, obezbedi fizičku i emocionalnu bezbednost i pomogne proces učenja.
- prepozna i ohrabri spontane prilike za učenje, angažovanje u izazovnim situacijama, eksperimentisanje (koje ne dovodi u opasnost druge) i otkrivanje rešenja.
- Pomogne učeniku da primeti vezu između jednog i drugog konteksta, između teorije i iskustva i da podstakne ponavljanje ovakvog preispitivanja.

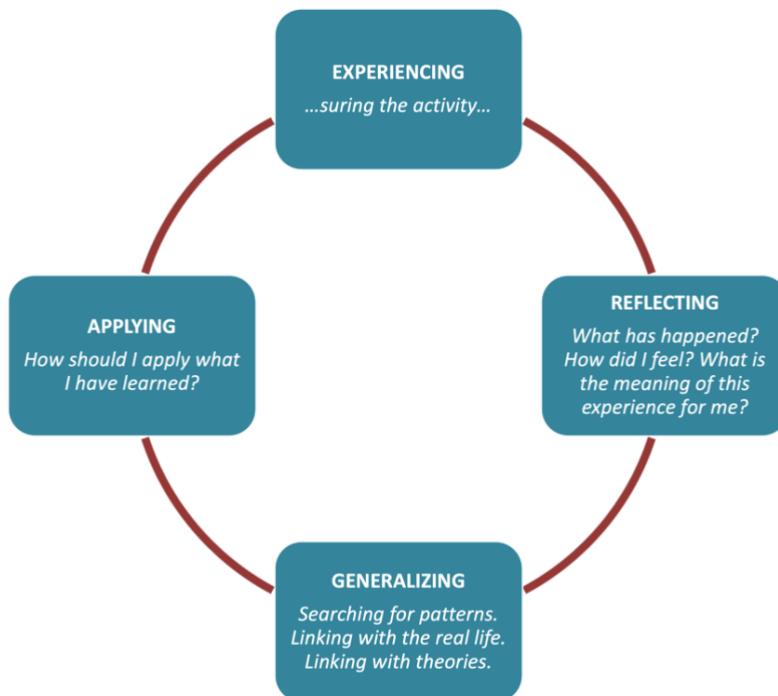
Međutim, iskustveno učenje treba da bude vođeno određenim principima i da bude prilično strukturirano uprkos svojoj fleksibilnosti i fluidnosti: namera, autentičnost, planiranje, jasnoća, orientacija i trening, posmatranje i procena, stalno usavršavanje, procena i prepoznavanje su neki od najvažnijih.

**„Nije dovoljno insistirati na potrebi za iskustvom. Kvalitet iskustva je ono što je najvažnije“**

John Dewey<sup>1</sup>

## Ciklus učenja

Neformalno obrazovanje može biti prilično složeno i izazovno kako za učesnike tako i za facilitatore, trenere ili sportske trenere. Tako i treba da bude, jer je ideja da se ciljna publika stimuliše na više načina, da se vodi kroz sve faze procesa učenja, da im se dozvoli da uživaju u putovanju, da komuniciraju jedni sa drugima i da na kraju ovo iskustvo pretvore u čisto znanje, već svareno i nastanjeno u njihovim umovima i dušama. Tek tada će moći da razmišljaju i cene rezultate i da osećaju dovoljno samopouzdanja da dalje prenesu stečeno znanje i umnože rezultate svog truda. Ovaj proces učenja nema definisan početak ili kraj. To je neprekidni krug u kome jedna faza sledi drugu, pružajući učesnicima jedinstveno iskustvo učenja i upijenog znanja.



<sup>1</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/John\\_Dewey](https://en.wikipedia.org/wiki/John_Dewey)

Dakle, koje metode, alati i tehnike pripadaju kojoj fazi učenja? I kako se mogu primeniti u sportu? Izvolite!

- **DOŽIVLJAVANJE:** simulacija, igranje uloga, izgradnja tima, aktivnosti za razbijanje leda, podizanje energije itd.
- **PRIMENA:** studije slučaja, aktivnosti za rešavanje problema, igranje uloga, prezentacije itd.
- **GENERALIZACIJA:** deljenje iskustava, pripovedanje, diskusija, primeri iz stvarnog života itd.
- **REFLEKSIJA:** evaluacija, grupe za refleksiju, analiza rezultata, debriefing, listovi za evaluaciju, analiza nakon igre itd.

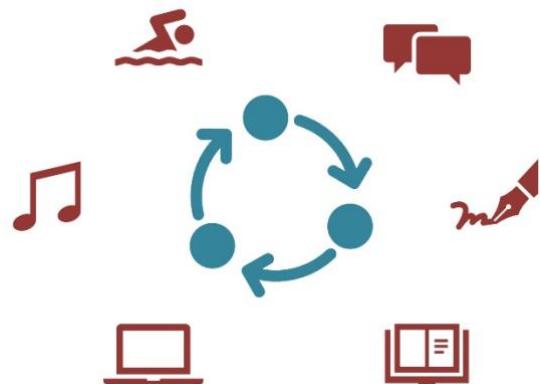
Posle svog ovog znanja... sada ste spremni da napredujete! Ostavimo teoriju po strani i pređimo na praksu!

## Poglavlje 4

### Korak 1: Odaberisvoju metodu!

Da li biste ikada otišli u bitku nenaoružani? Naravno da ne! Bez obzira na to koliko ste dobro informisani, bez obzira na to koliko ste upoznati sa svim teorijskim konceptima koji se odnose na vaš cilj, sigurno ćete naići na čorsokak osim ako ne odaberete najbolje i najprikladnije alate za primenu svog znanja i iskoristite svoje sposobnosti kao sportski treneri.

Nije lak zadatak pronaći odgovarajuću metodu ili aktivnost za vaše obrazovne svrhe. Naprotiv, to može biti prilično izazovno i rizično. Međutim, postoji nekoliko elemenata koji vam mogu pomoći u procesu i mi smo više nego voljni da ih podelimo sa vama:



- ✓ **Postavite svoj cilj:** Postavite svoj cilj: kao sportski klub ili organizacija ili trener koji je aktivan u sportu, morate da se bavite velikim brojem tema koje treba da obradite tokom ograničenog vremena za trening. Ipak, ovo ne bi trebalo da bude prepreka vašem trudu. Ono što treba da uradite je da se fokusirate na jedan specifičan aspekt kojim biste želeli da se pozabavite tokom aktivnosti, a ostalo ostavite... za kasnije! Jasan cilj će vam pomoći da postignete značajne rezultate i da se ne izgubite u procesu sa površnim i beskorisnim ishodima. On će biti vaš vodič kroz proces i pomoći će vam da izbegnete beskorisne ili neupotrebljive poteze, kao i da uštedite vreme i ponudite svojim mladim sportistima pravo iskustvo učenja.

#### KAKO TO IZGLEDA?

**Cilj:** „unaprediti veštine sportista za upravljanje pobedom i porazom posle utakmice“

- ✓ **Definišite svoje specifične ciljeve:** ovi specifični ciljevi odražavaju male korake koje treba da preduzmete da biste postigli svoj glavni cilj. Vaši ciljevi moraju biti S.M.A.R.T. što znači da treba da budu specifični (postavljanje stvarnih brojeva sa stvarnim rokovima), merljivi (obezbedite da se vaš cilj može pratiti), dostižni (rad na cilju koji je izazovan, ali moguć), realističan (budite iskreni prema sebi – znate za šta ste vi i vaš tim sposobni) i vremenski ograničeni (dajte sebi rok).

#### KAKO TO IZGLEDA?

##### Specifični ciljevi:

- razumeti poentu takmičenja u sportu
- naučiti da se poštuje i ceni protivnički tim
- shvatiti da pobjeda nije jedini cilj u sportu

- *prihvati da pobeda/poraz ne definiše kvalitet sportiste*

✓ **Profilisite svoju ciljnu grupu:** imate svoj glavni cilj, imate i specifične ciljeve. A vi ste taj koji bolje od svih poznaje individualne karakteristike vaših sportista. Uzmite u obzir njihove kapacitete, nivo veština, potrebe i želje, jake i slabe tačke, stil učenja, godine, čak i njihovo poreklo i stlove društvene interakcije

## KAKO TO IZGLEDA?

### Profil:

- Uzrast: 13 – 16 godina
- Nivo: srednji
- Stil učenja: auditivni
- Prednosti: strastven i želi da uči
- Mane: burno reaguje, teško prelazi preko poraza

✓ **Vremenski okvir:** ponekad strast i motivacija mogu biti veoma moćni, ali nas takođe mogu naterati da preuveličavamo i precenjujemo svoje kapacitete. Ne nužno u smislu veština, već i u smislu vremena! Važno je da odaberete metodu koja može da se uklopi u ograničeni vremenski okvir treninga, tako da uspete da počnete i završite na vreme, bez žurbe i ne ostavljujući ništa na čekanju. Ključ uspeha je da završite ciklus učenja i ponudite kompletno iskustvo učenja vašim sportistima.

## KAKO TO IZGLEDA?

### Vremenski okvir: 60 minuta

- Uvod i zagrevanje: 10 minuta
- Implementacija: 40 minuta
- Debriefing: 10 minuta

Pošto ste prošli kroz ovaj proces, sada ste spremni da počnete da pripremate svoju aktivnost i dobijete konkretne rezultate!

Izaberite bilo koju NFO metodu iz tabele koje smo pripremili za vas u nastavku u Poglavlju 5, ili bilo koju drugu koju možete pronaći iz nekog drugog izvora, ili čak osmislite sopstveni metod.

## Korak 2: Priprema, pozor, sad!



Pogledajte! Vreme je da primenite metodu NFO koju ste izabrali u svom sportskom treningu. Međutim, posao još nije završen! Svaka faza kroz koju ćete proći zahteva određenu količinu truda i sa sobom nosi listu zadataka koju treba pratiti, kako biste dobili neke pozitivne ishode i omogućili da proces teče glatko bez neprijatnih iznenađenja. Da bismo vam olakšali, razvili smo tri različite mape koje će vas voditi i pomoći vam da uspešno vodite proces. Pogledajte!

### Mapa: PRE

- 1. Upoznajte se sa procesom** - vi ćete biti vođa/facilitator aktivnosti, tako da morate da se osećate prijatno u njoj, kao i da imate dovoljno samopouzdanja da podržite svoje mlade sportiste. Uverite se da u potpunosti razumete svaki korak vaše metode NFO i pripremite se da odgovorite na pitanja, date pojašnjenja i objasnите detalje.
- 2. Zatražite pomoć** - početna ideja je možda bila vaša, mada to ne znači da morate sami da nosite teret. Ako vam je potrebno, zamolite svoje kolege da vam assistiraju, podrže vas i pomognu da neometano vodite proces.
- 3. Pripremite potreban materijal** – mnoge aktivnosti NFO zahtevaju određene materijale da bi se sprovele. U našem slučaju to može biti sportska oprema (majice, lopte, čunjevi, lastiši, itd.) ili predmeti koji nisu direktno povezani sa sportskim aktivnostima (stolice, papirne table, igračke itd). Navedite sve unapred i ponesite sa sobom.
- 4. Pripremite svoj prostor** – s obzirom na to da ste možda odabrali metodu NFO ili aktivnost za koju je potrebno posebno okruženje, pobrinite se da svoj prostor uredite u skladu sa tim. Poželjno je da to uRADITE UNAPRED i ne ostavljate ovaj posao za poslednji trenutak, rizikujući da izgubite dragoceno vreme vašeg treninga.
- 5. Uzmite u obzir sve rizike** - nadamo se da će sve proći u savršenom redu. Međutim, trebalo bi da pokušate da razmislite o svim eventualnim rizicima koji bi mogli da ugroze ovu inicijativu (npr. loše vreme, povreda, previše/premalo sportista itd.). Važno je biti spremni i smanjiti verovatnoću ovih rizika na minimum.
- 6. Plan B – držimo fige da sve ide super! Ali šta ako ne ide?** Ako imate alternative, to će vam dati dodatno samopouzdanje i oslobođiti vas stresa, i dati vam dragoceni izlaz iz situacije ako nešto podje naopako.

### **Mapa: TOKOM**

1. **Pokažite malo strasti!** - budite strastveni, nasmejani i budite potpuno u procesu! Vi ste jedina figura autoriteta u ovom slučaju i vaši mladi sportisti treba da sledi vaš primer.
2. **Napravite pauzu pre nego što reagujete!** - sačekajte minut pre nego što reagujete ako nešto krene naopako. Dubok udah može napraviti razliku!
3. **Prihvatile neočekivano!** – koliko god se trudili da sve unapred dogovorite, neočekivane stvari se dešavaju i trebalo bi da sve bude potpuno u redu. Uostalom... to stvari čini zanimljivijim!
4. **Konsultujte se sa svojim timom!** – pitajte svoje kolege za mišljenje i tražite podršku kada vam je potrebna. Zapamtite: svi ste zajedno u ovome!
5. **Prihvatile svoje nesavršenosti!** - čak i ako ne uspete da rešite problem, uvek postoji prostor za poboljšanje! Na kraju krajeva, svi smo mi ljudi!
6. **Budite fleksibilni!** – efikasnost i prilagođavanje su ključ uspeha. Pokušajte da pronađete praktične načine da prevaziđete sve teškoće i pobrinite se da svoju početnu ideju prilagodite potrebama i željama vaših mlađih sportista na licu mesta.
7. **Uložite sve!** – uvek zapamtite da ovo radite da biste svojim sportistima ponudili jedinstveno iskustvo. Dakle, uverite se da svi podjednako učestvuju ili da bar imaju jednak prostor za učešće i izražavanje.
8. **Budite jasni!** – podsetite se zašto ste uopšte odlučili da ovo radite. Pokušajte da ne budete preopterećeni procesom jer postoji šansa da ne vidite šumu od drveta. Pokušajte da usmerite grupu na glavni cilj vaše inicijative, čak i ako slučajno odlutaju od njega i izgube se. Potrudite se da date jasnou i preciznu poruku!



### **Mapa: POSLE**

1. **Debriefing** – aktivnost će postati besmislena ako zaustavite proces posle faze implementacije. Najvažnija tačka NFO je debriefing – trenutak kada učesnike (u našem slučaju mlađe sportiste) angažujete u diskusiji o sumiranju svega što se dogodilo, ukazivanju na lekciju naučenu u procesu i komentarisanju iskustva uopšte.
2. **Refleksija** – kako se osećala vaša ciljna grupa? Kako sami sebe ocenjuju? Koje emocije su doživeli, šta je bilo teško, lako, zanimljivo, uzbudljivo ili iznenađujuće? Da li su zadovoljni svojim učinkom? Ponudite im malo vremena i prostora da se otvore i razmisle o svemu što se dogodilo.
3. **Evaluacija** – kakvo je ovo bilo iskustvo za njih? Da li smatraju da je bilo vredno ili besmisleno? Šta je pošlo po zlu (ako jeste), a šta je bilo dobro tokom procesa? Da li prepoznaju bilo kakvu korist od ovog iskustva?

4. **Povratne informacije** – nema boljeg savetnika za vaše buduće poboljšanje od vaše ciljne grupe koja je direktno učestvovala u vašoj inicijativi. Zamolite ih da budu otvoreni i podele svoje ideje o tome šta i kako treba poboljšati. Ili čak da izraze šta bi želeli da iskuse u budućnosti u tom pogledu.
5. **Nagrada** – ne zaboravite da su vas vaši mladi sportisti pratili na ovom putu i bili voljni da se uključe i da vas prate u procesu. Pokazali su poverenje, interesovanje za vašu ideju i ispunili sve postavljene zadatke. Nikada nije suvišno nagraditi ih lepim rečima za njihovo učešće i aktivno uključivanje i dati im do znanja da prepoznajete i cenite njihovo prisustvo.

### Korak 3: Budite superheroj!

Sportski provajder (trener, sportski, volonter, gimnastičar ili pod bilo kojim drugim svojstvom) je sama po sebi prilično zahtevna i izazovna uloga. Pored znanja vezanih za sport, vi ste vaspitač, učitelj, mentor, ponekad i roditelj i prijatelj svojim mladim sportistima, koji se ugledaju na vas i slepo vam veruju. Ova uloga zahteva određene veštine i kapacitete, posebno kada joj se doda i uloga NFO instruktora i facilitatora. Evo kratke liste sa nekoliko veština koje bi trebalo da steknete ili da dodatno uvežbate da biste uspeli u ovoj svojoj višeslojnoj ulozi i dali najbolje za svoje mlade sportiste:



#### A. Veština facilitacije



Sigurno ste u svom radu kao sportski provajder praktikovali veštine facilitacije u nekoliko konteksta: na treningu, tokom utakmice, na događaju itd. Facilitacija je jedna od veština koje treba da posedujete da biste sproveli uspešan trening ili aktivnost bez obzira na veličinu ciljne grupe ili kontekst obuke. A ovako ćete postići svoj cilj:

- Osećajte se prijatno u aktivnosti NFO koju ste odabrali, jer se u suprotnom neće osećati prijatno ni vaša ciljna grupa!
- Pokušajte da privučete i angažujete nemotivisane i negativne učesnike – probajte da shvatite zašto su skeptični ili oklevaju da stupe u interakciju sa grupom.
- Postavite neke granice – važno je da obezbedite da se svi učesnici osećaju sigurno da se izraze i zato morate da se bavite učesnicima koji pokušavaju da nadvladaju druge!

## B. Veština prezentacije

Vaša uloga trenera/facilitatora vas čini osobom od autoriteta koja će više puta biti u centru pažnje. Stoga, morate biti sigurni da vaše prisustvo održava publiku angažovanom:



- Budite pozitivni – budite nasmejani i otvoreni. Raspoloženje grupe zavisi od vas!
- Koristite samouvereni ton govora – niko ne voli da sluša nekoga koga ne može dobro da čuje ili razume.
- Održavajte kontakt očima kako biste angažovali svoju publiku i održali njihovu pažnju.

## C. Dinamika grupe



Razumevanje dinamike vaše publike - gde se nalaze, šta im je potrebno i kakva im je međusobna interakcija - predstavlja vitalan deo vaše uloge i širi se na nekoliko nivoa:

- Upravljanje konfliktom – dobro znate da su neslaganja, rasprave, tenzija ili čak i svađe uobičajene na sportskom terenu. Koristite svoju harizmu da upravljate ovim incidentima i povratite mir u grupi.
- Održavajte raspoloženje – umor i dosada mogu da se pojave tokom procesa, naročito ako on zahteva fizičke vežbe. Pokušajte da osetite ritam grupe i nađete kreativne načine da svojim sportistima date pauzu, da se sa njima na kratko nasmejete ili im date energije da ostanu angažovani.

## D. Etika

Svaka uspešna grupna inicijativa treba da bude vođena određenim vrednostima i principima koje grupa postavlja i poštuje tokom procesa. Naravno, ovo se ne odnosi samo na vaše mlade sportiste, već podrazumeva i vas kao njihovog lidera:



- Vodite svojim primerom – budite tačni, dobro pripremljeni i lepo se ponašajte.
- Pokažite profesionalnost – budite dobro pripremljeni i spremni da odgovorite na svako pitanje koje vam učesnici postave.
- Poštujte svoje kolege, učesnike kao i njihove izbore i odluke čak i ako se lino sa njima ne slažete.
- Promovišite bezbednost učesnika (fizičku i psihološku).
- Postavite granice – važno je da razvijete dobar odnos sa učesnicima, međutim, pobrinite se da postavite neka ograničenja da bi uloge ostale definisane.

## E. Liderstvo

Vaša uloga u ovom kontekstu po definiciji sadrži nekoliko karakteristika liderstva. Naravno, to ne znači da treba da se osećate superiorno i da namećete ograničenja ili obaveze svojim sportistima (uostalom, ovo nikako nije suština ni sportskog duha, niti duha neformalnog obrazovanja), već znači da vi nosite teret da igrate ovu ulogu što bolje. Drugim rečima, trebalo bi da pokušate sledeće:

- 
- Budite samouvereni – budite sigurni u ono što radite i projektujte tu verbalni u neverbalnu asertivnost ka grupi.

- Upravljajte delikatnim konverzacijama tako što ćete osetiti indikatore budućeg konflikta ili udaljavanja i održavajte određeni nivo bezbednosti za sve učesnike.
- Upravljajte svojim stresom – kao i stresom drugih! Nemojte dozvoliti da vaša anksioznost nadvlada vaše veštine i sigurno ćete napredovati!

Ove veštine će vam sigurno pomoći da budete uspešni u svojoj dvosrtukoj ulozi radnika u sportu i NFO i svakako će pomoći vašim mladim sportistima da uživaju u jedinstvenom iskustvu učenja.

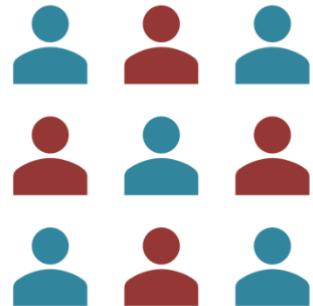
Međutim, ako se i dalje pitate kako metode NFO mogu da se kombinuju sa tradicionalnim sportskim aktivnostima, Imamo odgovor upravo ovde!

## Poglavlje 5

### Metodologije i primeri

#### • DA LI SI TI TAJ?

- Trajanje:** 45 minuta
- Ciljna grupa:** preko 8 godina – primenljivo u svim sportovima
- Veličina grupe:** Najmanje 10 učesnika
- Ljudski resursi:** Jedan facilitator
- Potrebno okruženje:** Otvoren prostor (*teren, velika prostorija ili spoljno okruženje*)
- Potrebni materijali:** Čunjevi, stolice ili drugi predmeti koji se mogu koristiti kao „prepreke“  
Lopte (*jednak broj broju učesnika*)  
Lepljiva traka  
Set kartica sa ulogama (*jednak broj broju učesnika*)
- Ciljevi sesije:**
- istražiti efekte ekskluzivnog grupisanja na pojedinca ili grupu ljudi
  - istražiti kako reagujemo na iskustvo odbacivanja i kakav je osećaj pripadanje grupi
  - pružiti generalno znanje o definiciji inkluzije, isključivanja i integracije
  -
- Opis:**
- Korak 1 (priprema pre aktivnosti):**  
Pripremite prostor/materijale:
- Pripremite kartice sa ulogama u onolikom broju koliko ima učesnika. Uloge na karticama dele učesnike u dva tima: TIM A i TIM B. Neke uloge će imati dodatne napomene kao što su:
    - TEAM A – gluva osoba
    - TEAM B – osoba sa jednom nogom
    - TEAM A – slepa osoba
    - TEAM B – osoba koja ne zna jezik
    - TEAM A – starija osoba, itd.
- Treba da imate bar tri igrača sa dodatnim napomenama u svakoj grupi od deset igrača. Možete prilagoditi uloge ili dodati/izmisliti nove karakteristike.
- Nacrtajte pravu liniju na zemlji koristeći lepljivu traku i još jednu sličnu na drugoj strani terena. Linije će služiti kao startne i završne linije u vašoj igri.



- Postavite čunjeve/stolice/predmete u prostor između linija  
nasumično da biste otežali igračima pravolinijsko kretanje od jedne do druge linije.

#### **Korak 2 (10 minuta):**

Objasnite aktivnost:

- Dajte svakom učesniku po jednu loptu.
- Nasumično podelite kartice sa ulogama učesnicima koji treba svoje uloge (i specijalne karakteristike) da drže u tajnosti.  
Facilitator ne treba da otkriva da postoje specijalne uloge.
- Cilj igre je da igrači dođu do cilja hodajući.
- Igračima nije dozvoljeno da dodirnu, pomere ili preskoče prepreku dok im facilitator to ne kaže .
- Igrači treba da prate instrukcije facilitatora i da stanu kada facilitator pljesne rukama.
- Igrači se postavljaju iza startne linije i spremni su da prate instrukcije. Oni koji imaju specijalne uloge treba da se ponašaju u skladu sa njima.

#### **Korak 3 (20 minuta):**

Facilitator traži od igrača da počnu da hodaju i rade različite radnje (udaraju loptu o pod, drže loptu u desnoj/levoj ruci, šutiraju loptu itd). Svaki put kada facilitator pljesne rukama, igrači treba da stanu i da prate sledeću instrukciju.

#### **Debriefing:**

#### **(15 minuta)**

Ideja ove aktivnosti nije pobedivanje i zato ima igrača od kojih se ne očekuje da dođu do cilja. Oni treba da osete kakav je osećaj pripadati grupi isključenih iz bilo kog razloga. Pošto se aktivnost završi, grupa treba da počne proces debriefinga:

- Šta mislite o ovoj aktivnosti? Da li ste primetili nešto čudno tokom igre?
- Za koga mislite da je imao specijalnu ulogu i koju?
- Kako ste reagovali kada (ako) ste to primetili? Da li ste učinili nešto da podržite svoje kolege?
- Za one sa specijalnim ulogama: da li ste uživali u igri? Da li vam je bila teška? Kako ste se osećali? Zašto?
- Da li ste nekad osetili nešto slično dok ste se bavili sportom? Da li ste reagovali i pomogli onima kojima je pomoći bila potrebna?

Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.

## • NAĐI RITAM MIRA!

**Trajanje:** 90 minuta (*aktivnost može trajati i krace*)

**Ciljna grupa:** Preko 13 godina – Primenljivo za sve sportove

**Veličina grupe:** Bilo koji broj učesnika

**Ljudski resursi:** Jedan facilitator

**Potrebno okruženje:** Otvoreni prostor (*teren, velika prostorija ili spoljno okruženje*)

**Potrebni materijali:** Stolice/jastuci, lopta

**Ciljevi sesije:**

- Promovisanje vrednosti solidarnosti i mira
- Unapređenje veština učesnika u upravljanju konfliktima
- Iskorenjivanje nasilja i negovanje pomirenja

**Opis:**

### Korak 1 (10 minuta):

Objasnite igru:

- Zamolite učesnike da sednu u krug.
- Objasnite im da će ovo biti prilika za njih da podele sopstvena iskustva koja se tiču incidenata vezanih za nasilje ili tenziju, a koja su im se dogodila tokom bavljenja sportom.
- Ohrabrite ih da podele svoje priče o onima koji su prema njima bili agresivni ili o tome kako su oni bili agresivni prema drugima .
- Objasnite pravilo da je jedino osobi koja drži loptu u rukama dozvoljeno da govori dok je drugi slušaju poštujući njenu priču.
- Kako biste učinili da se učesnici osećaju sigurno i samouvereno, kao da biste im objasnili kako ovo funkcioniše, počnite deleći svoje sopstveno iskustvo kao primer koji će oni pratiti.

### Korak 2 (60 minuta):

Započnite aktivnost:

- Sprovedite kratku razmenu mišljenja o frazi „nasilje u sportu“ tako što ćete zamoliti učesnike da daju konkretne primere (npr. verbalno nasilje, ismevanje, udaranje, vandalizam i sl.).
- Tražite od svih da 5 minuta razmisle o svom iskustvu u sportu i odaberu jedan incident u kome su oni bili žrtve, jedan incident gde su bili izvršioci i jedan gde su bili posmatrači.
- Zamolite učesnike da podele svoja iskustva sa grupom. Govornik treba da drži loptu dok govori i zatim da je prosledi sledećem učesniku.
- Kada učesnici ispričaju svoju priču, zamolite ih da izaberu fizičku vežbu (npr. da skoče 10 puta, urade 5 sklepova, trče 2 kruga oko terena, pogode koš itd.) koju treba da urade svi oni



koji su imali slično iskustvo dok su se bavili sportom.

- Pokušajte da ohrabrite sve učesnike da podele bar jedan incident.

### **Debriefing:**

#### **(20 minuta)**

kada se aktivnost završi, grupa treba da započne proces debriefinga:

- Da li vam je bilo teško da se otvorite i podelite svoje iskustvo? Kako ste se osećali kada ste se prisećali tih teških/neprijatnih trenutaka?
- Zašto se dogodio ovaj nasilni incident?
- Kako ste se osećali kada se incident dogodio? Zašto ste se ponašali na taj način?
- Na koji drugi način ste mogli da se ponašate? Šta je moglo da se uradi da bi se sprečio ovaj incident?
- Kako razumete reč „tolerancija“?
- Kako razumete reč „pomirenje“?
- Zašto su ove vrednosti važne za sport i kako su one povezane?

Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.

## • POKRENI SE!

Trajanje:	60 minuta	
Ciljna grupa:	Preko 16 godina – Primenljivo za sve sportove	
Veličina grupe:	10 – 30 učesnika	
Ljudski resursi:	Jedan facilitator	
Potrebno okruženje:	Otvoren prostor ( <i>teren, velika prostorija ili spoljno okruženje</i> )	
Potrebni materijali:	Jedna dugačka vrpca/traka Kartice sa ulogama Odštampane izjave	
Ciljevi sesije:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Borba protiv straha i neobaveštenosti</li><li>• Negovanje empatije prema drugima</li><li>• Podsticanje interkulturnog dijaloga</li></ul>	

### Opis:

#### **Korak 1 (10 minuta):**

Objasnite igru:

- Svaki učesnik će dobiti po jednu karticu sa ulogom. Treba da pokušaju da zamisle tu osobu i uđu u ulogu. Ovo mogu biti neke uloge:
  - Vi ste sportista musliman koji živi u zemlji u kojoj su većina ljudi hrišćani.
  - Vi pripadate manjini sa smanjenim finansijskim kapacitetima.
  - U vašem gradu nema sportskih terena ni hala.
  - Vi ste jedini crnac u svoj sportskom timu.
  - Vi ste se tek preselili u Grčku iz Srbije.
  - Vi ste iz Afrike i nikada niste imali priliku da učite neki sport u školi.
  - Vi dolazite iz malog sela u Namibiji.
  - Vi idete u sportsku školu u glavnom gradu vaše zemlje i imate stipendiju za košarku.

*Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.*

- Učesnici treba da stanu na startnu liniju. Prva osoba u vrsti drži jedan kraj trake, a svaka sledeća osoba takođe hvata i drži traku kako bi na kraju svi učesnici bili povezani trakom.
- Objasnite im da će pročitati neke izjave i da svaki put kad učesnik smatra da se pročitana izjava odnosi na njegovu ulogu, treba da napravi korak unapred (i dalje držeći traku).

#### **Korak 2 (40 minuta):**

### Započnite aktivnost:

- Uradite istezanje kako bi se učesnici osećali opušteno, zagrejano i smireno.
- Zamolite učesnike da uzmu kartice sa ulogama i da ih pročitaju, ne deleći ih sa ostatkom grupe. Dajte im nekoliko trenutaka da razmisle o svojim ulogama i da pokušaju da uđu u njih.
- Pročitajte izjave:
  - U vašoj kulturi vam nije dozvoljeno da nosite sve što vam se dopada.
  - Nikada se niste osetili diskriminisano zbog svog porekla.
  - Sport je veoma važan i mnogo se promoviše u vašoj zemlji.
  - Nikada se niste osetili usamljeno niti izolovano u timu.
  - Postoje adekvatni sportski objekti u vašem gradu.
  - Možete da priuštite svu sportsku opremu koja vam je potrebna za treninge.
  - Možete da priuštite kupovinu novih patika uza trening svake godine.
  - Možete savršeno da razumete i tečno govorite jezik zemlje u kojoj živite.
  - Ljudi znaju skoro sve o vašoj kulturi, običajima i tradiciji.

Ove izjave su samo indikativne – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neke po svojoj želji..

\* Postoji velika šansa da će tokom kretanje traka pući ili će učesnici početi da se žale/svađaju zbog pucanja trake.

**Posmatranje njihovih reakcija (i kasnije osvrtanje na njih) predstavlja deo procesa.**

### Debriefing:

#### (10 minuta)

Kada se aktivnost završi, grupa treba da započne proces debriefinga:

- Kako ste se osećali kada ste dobili uloge? Da li ste sreli nekoga ko je u takvoj situaciji dok ste se bavili sportom?
- Kako ste se osećali kada ste pravili korake unapred ili ostajali da stojite na mestu?
- Možete li da pogodite uloge drugih učesnika? Vreme je da ih otkrijemo!
- Da li ste osećali da se vaša prava ne poštuju ili da im nemate pristup?

Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.

## • NEKA SE LOPTA KOTRLJA!

Trajanje:	45 minuta	
Ciljna grupa:	Preko 13 godina – primenljivo na svaki sport	
Veličina grupe:	Minimum 10 učesnika	
Ljudski resursi:	Dva facilitatora	
Potrebno okruženje:	Otvoren prostor ( <i>teren, velika prostorija ili spoljno okruženje</i> )	
Potrebni materijali:	2 lopte Lepljiva traka (po izboru) 2 pištaljke	
Ciljevi sesije:	<ul style="list-style-type: none"><li>Prepoznavanje značaja timskog rada i saradnje</li><li>Poštovanje sportskih radnika i sudija</li><li>Priznavanje opozicije kao neophodne komponente demokratije</li></ul>	
Opis:	<b>Korak 1 (10 minuta):</b> Objasnite igru: <ul style="list-style-type: none"><li>Napravite dva velika kruga na terenu koristeći lepljivu traku. Treba da budu dovoljno veliki da neki od učesnika u njima igraju igru sa loptom (<i>veličina krugova treba da bude prilagođena zahtevima konkretnog sporta. Alternativno, možete da koristite linije i oblike koji su već regularno iscrtani na terenu za dati sport</i>).</li><li>Podelite učesnike u dve jednakе grupe – Tim A i Tim B, koji će se takmičiti jedan protiv drugog.</li><li>Izaberite po jednog volontera iz svake grupe koji će imati ulogu sudsije. Dajte svakom sudsiji pištaljku.</li><li>Sudsije treba da zamene mesta (sudsija izabran iz tima A treba da sudi timu B i obrnuto).</li><li>Facilitatori postavljaju pravila igre: lopta treba da se ostane unutar kruga (<i>npr. odbojka: lopta treba da se udara samo sa dve ruke, košarka: lopta sme da se doda samo ako je bar jednom dotakla pod, fudbal: možete dodati nogu samo levom nogom itd.</i>).</li><li>Sudsije treba da proveravaju da li timovi prate data pravila kako bi postigli poen. Svaki put kada naprave grešku, gube jedan poen. Facilitatori upisuju rezultat u skladu sa odlukama sudsija.</li><li>Pobeđuje tim koji dobije najviše poena.</li></ul>	

### **Korak 2 (25 minuta):**

Započnite aktivnost:

- Pre početka aktivnosti, facilitatori razgovaraju sa sudijama nasamo. Oni imaju tajnu ulogu! Svaki put kada facilitatori naprave određeni gest (npr. dodiruju kosu, kašju itd.), sudije treba da pronađu način da pokvare igru. Takođe bi trebalo da se dogovore oko signala koji znači „vratiti se u normalu“. Međutim, igrači ne smeju da znaju ovu tajnu! Na primer, mogu:
  - da zazvižde i prekinu igru bez ikakvog razloga,
  - da napuste krug i ne prate igru,
  - da ometaju neke igrače,
  - da bace loptu van kruga i sl.

Ovi predlozi su samo indikativni – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neke po svojoj želji.

- Dok timovi igraju, sudije u tajnom dogovoru sa facilitatorima (po jedan facilitator za svaki tim) igraju svoje uloge.

#### Debriefing:

#### **(10 minuta)**

Kada se aktivnost završi, grupa treba da započne proces debriefinga:

- Kako ste se osećali dok ste se takmičili protiv drugog tima? Šta je bilo smešno, zabavno ili uzbudljivo?
- Da li bi vam bilo jednako zabavno da niste imali protiv koga da se takmičite?
- Kako ste se osećali u vezi sa ponašanjem sudija? Da li ste primetili nešto čudno ili neobično?
- Kako ste se osećali pri saradnji sa drugim članovima tima? Da li bi bilo moguće da postignete svoj cilj kao tim da niste sarađivali? Da li je vaš timski rad bio uspešan?

Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.

## • SVI ZA JEDNOG, JEDAN ZA SVE!

Trajanje:	30 minuta
Ciljna grupa:	Preko 13 godine – Primenljivo za sve sportove
Veličina grupe:	Minimum 10 učesnika
Ljudski resursi:	Jedan facilitator
Potrebno okruženje:	Otvoren prostor ( <i>teren, velika prostorija ili spoljno okruženje</i> )
Potrebni materijali:	Lepljiva traka (po izboru) 1 štoperica (po izboru)

Ciljevi sesije:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Negovanje ukupnog uspeha tima</li><li>• Izgradnja poverenja</li><li>• Podsticanje saradnje i timskog rada</li></ul>
-----------------	---

**Opis:** **(20 minuta)**  
Učesnici stoje u krugu (koji ste nacrtali lepljivom trakom) ili u okviru linija terena i druže se dok facilitator ne pljesne. U tom trenutku učesnici prestanu da se pomjeraju i pokušavaju da se uhvate za ruku sa osobom koja im je preko puta u krugu. Ponavljajte proces tako da se svaki učesnik drži za ruke sa po dva različita učesnika. Kao rezultat, grupa će napraviti ljudsko klupko, a cilj će im biti da ga raspetljaju. Pravila:

- Ne smeju da puste ruke drugih učesnika .
- Ne smeju da stanu na linije koje ih ograničavaju.
- Bilo koje pravilo koje ubaci facilitator.

Da biste igru učinili težom, možete da date učesnicima ograničeno vreme da raspetljaju klupko.

**Debriefing:** **(10 minuta)**  
Kada se aktivnost završi, grupa treba da započne proces debriefinga:

- Kako ste se osećali tokom aktivnosti?
- Kako ocenujete svoj nivo saradnje?
- Da li ste imali problema pri postizanju cilja i kako ste ih prevazišli?
- Kako ste donosili odluke?
- Kakav je osećaj kada ste bili uspešni ili niste bili uspešni?
- Koji principi mogu takođe da se primene i na vaš sport?

Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.



## • RE-AKCIJA

<b>Trajanje:</b>	50 minuta	
<b>Ciljna grupa:</b>	Preko 15 godina – Primenljivo na sve sportove	
<b>Veličina grupe:</b>	Minimum 8 učesnika	
<b>Ljudski resursi:</b>	Jedan facilitator	
<b>Potrebno okruženje:</b>	Otvoreni prostor ( <i>teren, velika prostorija, spoljno okruženje</i> )	
<b>Potrebni materijali:</b>	Lopte, čunjevi ili bilo koja druga sportska oprema koja se može koristiti kao rekvizit Scenariji	
<b>Ciljevi sesije:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Promovisanje poštovanja i zdravog takmičarskog duha</li><li>Negovanje razumevanja olimpijskih vrednosti</li></ul>	
<b>Opis:</b>	<p><b>Korak 1 (10 minuta)</b></p> <p>Objasnite aktivnost:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Učesnici se dele na 2 grupe. Obe će naizmenično igrati ulogu „glumaca“ i „publike“.</li><li>Svakoj grupi se daje scenario prema kome će igrati predstavu dok će druga grupa posmatrati kao publike.</li><li>Kada jedna grupa izvede scenario po prvi put, počeće da ga izvode ponovo. Međutim, druga grupa koja igra ulogu publike sada može da promeni scenario aplauzom (tako što se „glumci“ zamrznu i čekaju datu osobu da ima se pridruži u predstavi). Ovaj proces se nastavlja dok se obe grupe ne slože da su kreirale kraj koji je prihvatljiv većini.</li></ul>	
	<p><b>Korak 2 (30 minuta)</b></p> <p>Započnite aktivnost:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Podelite učesnike u 2 grupe i dajte svakoj grupi po scenario.</li><li>Dajte učesnicima 10 minuta da se pripreme u grupama.</li><li>Svaka grupa dobija 5 minuta da odigra scenario po prvi put.</li><li>Svaka grupa dobija još 15 minuta da odigra scenario po drugi put sa intervencijama publike.</li><li>Sledi druga grupa.</li></ul>	
<b>Debrifing:</b>	<p><b>(10 minuta)</b></p> <p>Kada se aktivnost završi, grupa treba da započne proces debrifinga:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kako ste se osećali tokom aktivnosti?</li><li>Da li ste primetili neke problematične delove u scenarijima?</li><li>Da li ovi scenariji prikazuju realnost u sportu?</li></ul>	

- Koje vrednosti treba da se poštuju u sportu?
- Da li su vam poznate olimpijske i paraolimpijske vrednosti?

Ova pitanja su samo indikativna – možete ih promeniti, dodati ili izbaciti neka po svojoj želji.

## Scenariji

### Tim 1

Lokalni tim igra utakmicu protiv drugog tima u obližnjem gradu. Ovo je važan događaj u gradu i svi su veoma uzbudeni zbog njega. Igrači lokalnog tima diskutuju o tome kako su nervozni i pod stresom jer treba dobro da igraju. Vreme je za utakmicu i atmosfera na terenu se zagreva! Lokalni tim MORA da pobedi! Ulaze na teren spremni da daju sve od sebe i veoma su neprijateljski nastrojeni kad vide svoje protivnike. Publika je uz njih i počinje da ismeva drugi tim koji je malo uplašen zbog tenzije. Umesto da smire publiku, igrači lokalnog tima ih provociraju još više i situacija eskalira. Publika baca nekoliko predmeta na teren i sudija odlučuje da prekine igru. Zapravo, jedan od predmeta pogađa u ruku igrača tima koji je u gostima i on ne može da nastavi igru. Niko od igrača lokalnog tima ne prilazi da mu pruži podršku – umesto toga se čini da uživaju!

### Tim 2

Tim lokalne škole se priprema za godišnju školsku ligu gde učenici svih škola imaju priliku da učestvuju u raznim sportovima. Albert se bavi sportom godinama, ali ima oslabljen vid zbog zdravstvenih problema. Međutim, on se uvek bavio sportom uz podršku svojih roditelja i njegov nedostatak ga nikad nije sprečavao da napreduje. Međutim, ovo će biti njegovo prvo učešće na zvaničnom takmičenju i on je veoma skeptičan i uplašen. Neki od njegovih školskih drugova – poznati nasilnici u školi – pokušavaju da ga ponize i obeshrabre da se takmiči, tvrdeći da nikada neće uspeti. Albert je obeshraben zbog ovakvog ponašanja jer će svi drugi definitivno biti bolji od njega i donosi odluku da odustane.

## Korisne informacije

### Olimpijske vrednosti:

Međunarodni olimpijski komitet (International Olympic Committee - IOC) definiše tri olimpijske vrednosti:

- **Izvrsnost** – neko ko radi najbolje što ume u sportu i životu. Važno je učestvovati i težiti ka napretku, a ne samo pobediti.
- **Prijateljstvo** – korišćenje sporta za razvoj tolerancije i razumevanja među svim ljudima – takmičarima, gledaocima i građanima uopšte.
- **Poštovanje** – imati obzira prema sebi, drugima i širem okruženju. To podrazumeva poštovanje pravila sporta i onih koji su zaduženi da ih sprovode.

### Paraolimpijske vrednosti:

Međunarodni paraolimpijski komitet (International Paralympic Committee - IPC) definiše četiri paraolimpijske vrednosti:

- **Hrabrost** – neko ko se izdiže iznad svojih okolnosti i pokazuje svoju pravu vrednost.
- **Odlučnost** – neko ko dovodi sebe do krajnjih granica da bi postigao ono što je odlučio.
- **Inspiracija** – davati pozitivan primer – neko o koristi svoja postignuća da bi utabao put drugima.
- **Jednakost** – prepoznavanje činjenice da ljudi vrede jednakom bez obzira na razlike među njima i delovanje sa ciljem da se prevaziđu predrasude i diskriminacija.

## Zaključak

Sada ste spremni da počnete da eksperimentišete i integrišete aktivnosti neformalnog obrazovanja u svoje sportske programe. Zapamtite: možete postati eksperti u ovome samo ako pokušavate i ponavljate, ispravljate greške i unapređujete okruženje. Naravno, uvek možete da se vratite na našu web stranu i da se sa nama konsultujete i tražite podršku.



**Želimo vam sreću u vašem budućem radu na približavanju obrazovanja i sporta! ☺**

**Podrška Evropske komisije pri proizvodnji ove publikacije ne odnosi se na odobrenje njenog sadržaja koji izražava isključivo stavove autora i Komisija nije odgovorna za upotrebu bilo koje informacije koja se u njoj nalazi.**