



ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ:

Вовед во концептот Значајност на спортот за млади (Meaningfulness in Youth Sport (MiYS))



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

Напомена: "Објавувањето на овој материјал е поддржано од страна на Европската Унија. Ставовите и содржините презентирани во истата се одраз на ставовите и размислувањата на авторите. Презентирираниот материјал не ги одразува ставовите на Комисијата и истата не е одговорна за употребата на информациите содржани во неа."

Партнери



Мери Имакулејт Колеџ (Mary Immaculate College), Ирска (Координатор на проектот)



Универзитетот во Единбург (University of Edinburgh), Шкотска



Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Република Северна Македонија



Училиште за науки во спортот од Норвешка (Norwegian School of Sport Sciences), Норвешка



Брок Универзитет (Brock University), Канада

Придружни партнери

Тренери од партнер земјите вклучени во проектот кој работат со деца 6 -14 годишна возраст во различни индивидуални и тимски спортови и кои ги применуваат стратегиите и пристапите презентирани во прирачникот. Примери од нивните искуства се презентирани во прирачникот. Во продолжение се клубовите кои се наши партнери во проектот:



Оола женски клуб за Гаелик фудбал (Oola Ladies Gaelic Football Club), Ирска,
www.oolagaa.com



Одбојкарски клуб „Штип УГД“ – Штип, Република Северна Македонија
www.facebook.com/OkStipUGD?mibextid=ZbWKwL



Спортски клуб Монолитен (Monolitten Sports Club - Floorball/Bandy), Норвешка,
m.facebook.com/profile.php?id=195725277109903



Акцес Паркур (Access Parkour), Шкотска
www.accessparkour.com/



Вовед

“Доколку сум тренер, клучен индикатор #1 за квалитетот на мојата работа би бил колку деца сакаат да се вратат да тренираат во мојот клуб следната година”

(Buck Anderson, NZRFU Development Officer).

Доколку оваа порака од Бук Андерсон (Buck Anderson) се однесува на Вас како тренер, веројатно си ги поставувате следниве прашања:

Што можам да направам за децата да дојдат да тренираат со мене повторно следната година?

Кои се моите приоритети како тренер?

Како да направам процесот на тренинг да биде инклузивен, забавен, интересен и да ги вклучува сите деца?

Материјалот презентира во овој Прирачник ќе даде одговор на овие Ваши прашања.

Одговорот на многу од овие прашања може да се најде во начинот на кој децата кои се вклучени во спортот гледаат значење и вредност од своето вклучување во избраниот спорт. Дали нешто за некого е значајно, зависи од она што лично е важно за единката. Како аспекти кои се идентификувани како значајни за децата и го поттикнуваат нивното лично ангажирање во спортот најчесто се издвојуваат: да се биде во друштво со пријателите, да им е забавно, да се чувствуваат дека знаат и можат, да имаат чувство дека предизвикот е „толку како што треба/точно дозиран“. Во таа насока, во Прирачникот се презентирани различни идеи како да се обезбедат вакви позитивни искуства за децата.

Секој тренер кој работи со деца и млади спортисти може да го користи овој Прирачник независно од годините на искуство како тренер. Прирачникот, особено е наменет за тренери кои бараат начини како да креираат тренинзи кои ќе бидат инклузивни за сите деца и ќе овозможат секое дете да се вклучи и да учествува во активностите на начин на кој им одговара - со други зборови, тренери кои сакаат да креираат спортски искуства поради кои децата ќе сакаат повторно да се вратат.

Краток осврт за важноста на значајните искуства во спортот (meaningful experiences in sport)

Што е значајно искуство?

Значајни се оние искуства кои единката ги идентификува како лично важни (важни за самата индивидуа и нејзиниот личен развој). Овие искуства може да бидат позитивни или негативни. Децата утврдуваат што е лично важно за нив од аспект на учеството во спортот преку проценка на сопствените доживувања и искуства. На пример, може да биде времето поминато во автомобил додека се вози со родителите на враќање од тренинг и разговараат за тоа како поминал тренингот и како тој/таа се чувствува. Некои од „аспектите“ кои се важни за децата се да бидат со пријателите, да се забавуваат, да се чувствуваат компетентни преку тоа што учат нови вештини и се подобруваат во спортот кој го избрале, имаат чувство дека предизикот е „токму колку што треба/точно дозиран“ или учат нешто кое лесно може да го применат надвор од спортот и може да им користи во секојдневниот живот. Колку повеќе децата стекнуваат искуства кои се во согласност со нивните лични преференци, многу поверојатно е дека ќе останат вклучени во спортот и во процесот на тренинг.

Зошто е важно да се фокусираме на искуства кои се значајни?

Понекогаш децата и спортистите се откажуваат од спортот поради тоа што нивните искуства не се во согласност со аспектите кои лично им се важни и поради кои првично се вклучиле во избраниот спорт. На пример, доколку активностите премногу ја нагласуваат натпреварувачката компонента, децата кои не се компетитивни и за кои натпреварот не е важен може да се повлечат во одредени ситуации или да се откажат. Кога се посветува внимание на квалитетот на искуството на секое дете, се формира инклузивна средина и се креира можност за вклучување на сите учесници.

Како да ги тренирам децата за да поттикнам формирање на значајни искуства?

Преку посветување внимание на искуствата кои ќе ги има секое дете поединечно, познавајќи што е важно за секое дете и вклучување на децата во донесувањето на одлуки за формите и начинот на новното вклучување во активностите. Во овој Прирачник се презентирани идеи за тоа како да почнете со процесот на формирање на значајно искуство за децата. Конкретно, како важни, ги идентификувавме следниве пет принципи:

1. Автентични релации
2. Формирање на култура на припадност
3. Позитивен тренинг
4. Балансиран пристап кон натпреварувањето
5. Да се биде рефлексивен тренер

Поврзаноста помеѓу сите наведени принципи е прикажана на следниот дијаграм.



Од графичкиот приказ можете да забележите дека Принципот број 5 е вклучен како самостоен принцип и истовремено поврзан со Принципите 1 – 4. Ова е поради фактот што рефлексивноста е клучна постапка која тренерите ја користат или би требало да ја користат за да ја утврдат значајноста на вклучувањето.

Во деловите од Прирачникот кој следат, секој принцип е детално објаснет, проследен со неколку примери и искуства од пракса. Иако ние ги нумериравме принципите со броеви до 1 – 5, Вие можете да ги користите без посебен редослед, на начин и во форма која одговара на Вашата тренажна пракса. Нема „точен“ ред кој треба да се следи. Напротив, наша сугестија е да почнете со принципот кој на прво читање ќе Ви изгледа најинтересен и ќе го задржи најмногу Вашето внимание, што веројатно е тесно поврзано со она што вас Ви е важно и е во релација со вашиот пристап како тренер или е во согласност со специфичните потреби кои ги имате утврдено како значајни за децата кои ги тренирате.



ГРАДЕЊЕ НА АВТЕНТИЧНА РЕЛАЦИЈА со секое дете

“Добар тренер може да ја промени играта; одличен тренер може да промени животи”

Џон Вуден (John Wooden)

Зошто?

Познавајќи го секое дете и неговите индивидуални потреби помага да се креира позитивно и значајно искуство. Важно е да го запознаете детето како личност и како дел од тимот. Гледајте на овој однос како на процес: приоритетите на децата може да се променат многу брзо и неочекувано и е важно постојано „да знаете што се случува“ со детето, да ги следите неговите потреби и интереси во контекст на искуствата кои ги имаат во рамките на спортот.

Како?

- Креирајте **развојни задачи** соодветни на возраста и можностите на децата; на децата може да им се стане досадно или да се појават фрустрации доколку нешто е премногу лесно или е премногу тешко за нив.
- Воспоставување на позитивна интеракција со **родителите/старателите** за да добиете подетално разбирање за искуствата на децата.
- **Изградете доверба** така што ќе бидете отворени, пријателски расположени и конзистентни во своите ставови и однесување. Усогласете ги своите пристапи, приоритети и начин на работа со потребите и интересите на децата.
 - **Научете** ги имињата на сите деца.
 - Воспоставувајте редона и неформална комуникација 1 – 1 со секое дете и научете повеќе за секое дете поединечно.
- Покажете дека **се грижите** преку активно слушање на децата за нивните потреби и покажете дека ги вреднувате идеите кои ги споделиле
- **Набљудувајте** ги децата во тек на тренингот:
 - Во што уживаат? Кои активности им се пријатни? Во кои активности не уживаат?
 - Како комуницираат со останатите деца?
- Поврзете го Вашиот пристап во тренирањето со животот на децата надвор од спортскиот клуб за да може да биде релевантно за нив во секоја ситуација.



Примери

Трениерката Кате се обидува да разговара со децата во тек на секој тренинг. Минатата недела зборуваше со Мери и таа и кажа дека и било досадно за време на тренингот. Трениерката Кате заклучи дека активности се премногу лесни за Мери и затоа и даде дополнителна задача како дополнителен предизвик.

Кога трениерот Матс, зборуваше со мајка му на Том, таа кажа дека Том сака да игра видео игри. Кога трениерот Матс забележа дека Том се труди многу за време на тренингот или презема активности со кои ги поддржува останатите деца, трениерот Матс му честита на Том за постигнување на „повисоко ниво“ како што се случува во неговата омилена видео игра.

Децата со задоволство доаѓаат на тренинзите кои ги држи трениерот Ник и вистински уживаат во истите бидејќи им се допаѓа комуникацијата со трениерот и односот кој тој го има кон нив. Трениерот Ник прави децата да се чувствуваат посебно и слушнато со тоа што ги прашува прашања за нивните секојдневни активности или со тоа што запаметил нешто што тие му кажале порано. Тие слушаат внимателно и ги исполнуваат задачите со интерес бидејќи сакаат да остават добар впечаток и да го импресионираат трениерот Ник.



Рефлексивни практики

На крај на тренингот, прашајте ги децата за нивните доживувања и искуства, за некои од следниве аспекти:

- Што најмногу ми се допадна во тек на тренингот?
- Што не ми се допадна ...
- Што направи да се чувствувам радосен/радосна или тажен/тажна ...
- Се гордеам со себе бидејќи/ не се чувствувам многу добро затоа што.....

Креирање на КУЛТУРА НА ПРИПАДНОСТ

“Не секогаш ќе запаметиш што те учеле, но ќе запаметиш како направиле да се чувствуваат”

Маја Ангелоу (Maya Angelou)

Зошто?

Подеднакво е важно тренерот да воспостави соодветна комуникација и релација со секое дете/секој играч поединечно, колку што е важно сите деца/играчи да воспостават позитивни релации меѓу себе. Градењето на култура на припадност кон тимот и клубот, на децата им дава можност да развијат чувство на припадност кон активноста. Гледањето на активноста како дел од личниот идентитет (пр; да се именува како „танчер“ отколку како „некој кој танцува“) им помага на децата да најдат значајност во однос на нивното искуство во спортот. Активноста станува дел од нивната личност и тоа што се и на ваков начин преставува значаен дел од нивните животи. Ова помага во одржувањето на долготрајна посветеност и припадност на ниво на индивидуата, но и на ниво на заедницата (т.е. спортот).



¹ Скот Кречмар (Scott Kretzmar) зборува за значајноста и идентитетот поврзан со спортот и движењето. Предложените појдовни елементи за истражување на неговата идеја се имплементирани во Прирачникот во делот Дополнителна литература

Како?

- Користете **инклузивен и пристапен јазик**, при што секој се чувствува добредојден.
- Поставете го како приоритет развивањето на позитивни врски и релации помеѓу играчите.
 - Помогнете им на децата да си ги научат имињата меѓусебно.
 - Охрабрете ги децата да комуницираат меѓусебно во тек на паузите и времето за одмор, пред и после тренинзите.
 - Имајте некои забавни активности „при рака“ кои може брзо да ги примените. (пр: во тек на паузата, откријте нешто што не сте знаеле за две различни деца од екипата).
 - Организирајте забавни активности кои не се директно поврзано со избраниот спорт. На пример, организирајте квиз или бинго после завршување на тренингот; прославете заеднички роденден; еднаш во месецот организирајте активност заедно со родителите (заеднички пикник, прошетка и сл).
- **Чувството на припадност** кон тимот/клубот/спортот, можете да го поттикнете преку:
 - Обезбедување на исти маици или друга опрема за тренинг и натпревар за секое дете
 - Започнете го секој тренинг со индивидуализиран поздрав специфичен за вашата група/ тим. Ова може да биде било што, како на пример обична насмевка, заедничко кажување „здрavo“ или креирање на поздрав со некои движења.
 - Организирајте заедничко гледање на натпревар и бодрење на постарите тимови од вашиот клуб.
- Примена на пристапот **„партнер за тренинг/парови“** каде може да работат во парови или помалите да разговараат и да се советуваат со постарите членови на клубот.
- Применете некои од стратегиите кои ги користите со поголемите групи во клубот, а кои може да придонесат во формирањето на чувството на припадност кон клубот. На пример, доделете им одредени улоги на децата како „одговорен за освежување“, „задолжен за загревање“, „судија“...



Рефлексивни практики:

Во тек на тренингот

- Одвојте време да слушнете зошто на децата им е важно вклучувањето во клубот и што им се допаѓа поврзано со клубот.
- Набљудувајте како децата комуницираат меѓусебно. Што гледате и слушате? Кои индикатори можете да ги препознаете, а ви укажуваат дека чувствуваат припадност едни кон други и кон тимот/клубот.

Примери:

Оола женски клуб во Гаелик фудбал (Oola Ladies Gaelic Football Club) од Ирска: Решивме да дискутираме со децата како да ги поддржиме пријателите/ членовите на тимот кога им е потребна помош и најмногу им треба; како соодветно да се однесуваме при победа и при пораз; и како да дадеме сè од себе, независно од околностите и ситуацијата. Работевме со децата и заеднички избравме мотивациска порака за сезоната која гласи: “Сврти се! Тренирај! Обидувај се!”. За да ја одржиме динамиката на тимот, исто така избравме наша тематска песна. Оваа песна е избрана, составена и користена од тимот за да го зајакне тимскиот дух и да ја зголеми поврзаноста на екипата и припадноста кон тимот. Исто така не прави посебно горди кога сите членови на тимот ги носат тимските бои и тимските дресови за време на тренинг и посебно за натпревар. Ова го развива чувството на другарство кое е од суштинско значење додека развиваме култура на припадност Повеќе за приказната на Оола клубот (Oola Ladies Gaelic Football Club) може да прочитате на следниов линк: <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/31/miys-at-oola-ladies-gaelic-football-club-ireland/>

Во тек на сезоната, тренерите и родителите организираат вечер на заеднички тимбилдинг забавни активности во просториите на клубот. Браќата и сестрите на членовите на тимот исто така се поканети да земат учество. Родителите исто така се присутни и помагаат во организацијата и во реализацијата на активностите. Целиот настан вклучува освежување и закуска и е можност сите да комуницираат и разговараат меѓусебно.

После секој натпревар на екипата U7, тренерот праќа шеговит извештај за натпреварот на сите учесници и родителите. Најголемиот дел од извештајот се базира на реалните случувања во тек на натпреварот, вклучувајќи и некои голови и асистенции, но главниот фокус на извештајот е ставен на поттикнување на тимскиот дух, тимската поддршка, охрабрување, одговорност и активности кои ја прикажуваат и поттикнуваат културата на клубот. Сите учесници се споменуваат барем еднаш во извештајот, дури и тие кои не успеале да дојдат на натпреварот таа недела. Во извештајот не се запишува резултатот, ниту се истакнуваат победите и поразите. Наместо тоа истиот е во дух на забава и релаксираност до степен до кој слободно може да се примени како приказна за заспивање од страна на учесниците, нивните браќа и сестри, а ги вклучува и нивните родители. Ова на тренерот му одзема околу час и половина секоја недела, но е нешто што сите членови од тимот со нетрпение го очекуваат од недела во недела се до крајот на сезоната.

ПОЗИТИВЕН тренинг

“Ќе го добиете најдоброто од другите не со разгорување на огнот над нив, туку со поттикнување на огнот во нив”

Боб Нелсон (Bob Nelson)

Зошто?

Креирањето и промовирањето на култура на позитивен пристап е значајна за мотивацијата и вклучувањето на учесниците (децата/спортистите). Креирањето искуства кои постојано ги поттикнуваат децата меѓусебно да си помагаат и подржуваат, помага во разбирање на спортот како значаен дел од нивниот секојдневен живот. Креирањето на култура на позитивен пристап во спортот е нешто што се креира намерно и со цел, тоа не се случува ненадејно и неочекувано. Кога децата ќе забележат позитивно однесување кај тренерот, одобрување и поддршка, многу веројатно е дека ќе се трудат да вложат повеќе напор и со тоа да чувствуваат поголемо задоволство од активноста. Она што особено е значајно е квалитетот на искуствата кои ќе ги добијат децата.

Како?

Креирајте ситуации во кои децата ќе се чувствуваат дека се значајни и нивното вклучување се вреднува. Ова може да се постигне преку **нивно вклучување во донесувањето одлуки** поврзани со нивните искуства. Покажете култура на позитивно однесување преку дејствата кои ги преземате, зборовите кои ги користите, говорот на вашето тело.

- **Слушајте** што кажуваат децата
- Бидете одговорни
- Не ги игнорирајте нивните негодувања. Зборувајте преку нив и заеднички најдете начин да разберете како да ја подобрите активноста и севкупното искуство
- Дајте им на децата мали **одговорности и улоги**.
- Дајте им на децата **можност за избор**.
 - Дозволете им на децата самостојно да изберат некои активности (пример: вежби за загревање и истегнување, слободен избор на одредена активност и сл). Креирајте повеќе различни активности од кои децата самостојно може да изберат некоја по нивен избор, дури и ако сакаат да ја повторуваат истата активност во тек на целата недела.



- Дозволете им на децата самостојно да изберат кога да си ги променат местата ви некоја активност.
- Дозволете им на децата самостојно да одлучат за некои елементи од движењето кое сте им го задале. На пример: должината која треба да ја истрчаат, големината на целта, бројот на противници.
- Дајте можност децата да изберат со кого ќе работат на исполнувањето на одредена задача. Настојувајте да ги менувате позициите и децата.
- Охрабрувајте ги децата **меѓусебно да си помагаат и да соработуваат**.
 - Назначете ги децата да бидат дел од одредена група за одреден подолг период.
 - Формирајте групи каде децата ќе може да работат по тројца во една група, каде едно дете ќе набљудува и ќе дава фидбек на другите две.
 - Истакнете некој проблем и дозволете им на децата сами да го најдат решението.
- Помогнете им на децата да ја вреднуваат внатрешната (интристичката) мотивација, наспроти надворешните награди.
 - Комбинирајте ги малите повремени награди со многу охрабрување.
 - Охрабрувајте ги децата да вложуваат во спортот во кој се вклучени поради чувството на постигнување и истрајност, како резултат на напорот кој го вложуваат, како и да развиваат позитивни релации со останатите во тимот.
- Бидете **постојани и истрајни** во промовирањето на културата на ферплеј. Тоа едноставно може да биде „ние вака ги правиме работите овде“ (Sport Scotland).



Рефлексивни практики:

- Како да креирате можности децата да направат рефлексивна на значајноста за она што го научиле или извежбале?
 - Побарајте од децата на крај на тренингот да направат рефлексивна за тоа што сметаат дека научиле и како напредуваат кон поставените цели.
 - Охрабрете ги децата да поставуваат прашања за тоа што прават и што учат.
- Идентификувајте најмалку една вештина (пример: сочувство, емпатија, истрајност, почитување на правата на останатите, решавање на конфликти) кои децата треба да ги развијат во тек на процесот на тренинг. Испитајте ја оваа идеја преку поставување на прашања и дискусија.

Примери

Секоја недела Џим доаѓа на тренинг со план за активностите кои треба да се направат. Секоја недела, на крај на тренингот, Џим им дава на децата можност за избор. Тој покажува две активности; децата бираат која активност сакаат да ја вежбаат преку гласање со кревање на рака. Ова на децата им е омилениот дел од тренингот во тек на неделата. Децата се многу возбудени бидејќи имаат можност да одберат што ќе направат и што нивното мислење се слуша.

Бети има листа на активности кои ги очекува од децата на незиниот тренинг: внимателно слушање, вложување напор, охрабрување, помагање на останатите, лично вклучување. Оваа листа ја споделува со децата на почетокот на секој тренинг. Секој тренинг ги наградува децата доколку во тек на тренингот успеале да остварат некои од предвидените активности. Децата не знаат која е наградата на неделата се додека не се прогласи победникот на крајот на тренингот. Бети се грижи секое дете да победува одвреме навреме. Она што е најважно е што кога ќе се објави наградата и победникот, сите деца треба прослават за победникот извикувајќи „Ура“ 3 пати и да се ракуваат со победникот.

Дете од тимот на Хасан на возраст до 8 години, ентузијастички го задржа детето од противничкиот тим кое беше во напад. Ова резултираше со силна, но фер, физичка конфронтација која беше комплетно согласно правилата на играта. За жал, детето од противничкиот тим неочекувано падна и се повреди. Играта беше прекината. Бидејќи тренерот од противничкиот тим му помагаше на повреденото дете, Хасан ги собра децата од двата тима и ги советуваше како да се справат во ваква ситуација на „спортски начин“. Ситуацијата се реши, така што сите деца му аплаудираа на повреденото дете. Хасан му предложи на неговиот играч да оди и да го праша противничкиот играч кој беше повреден дали е добро и да се ракуваат. На детето му беше малку непријатно, така што Хасан предложи да отидат заедно и му помогна да детето од својот тим да ја надмине ситуацијата и да се справи со неа на најсоодветен начин. Исто така му кажа на детето дека е многу горд за неговото однесување и дека ваквото однесување е многу поважно од постигнатиот гол.

Балансиран пристап кон НАТПРЕВАРУВАЊЕТО

Пристапете кон натпреварувањето на следниов начин: “Не се работи дали ќе победиш или изгубиш, туку како си играл”

Зошто?

Натпреварувањето го дефинира спортот, но тоа секогаш резултира со победници и губитници. Понекогаш, кога се работи со деца, **кога натпреварувањето е премногу нагласено, многу повеќе може да се изгуби отколку што може да се добие.** На пример, преголемото нагласување на натпреварувачката компонента е утврдено дека претставува клучен фактор поради кои децата се откажуваат од спортот. Натпреварувањето е присутно за време на натпреварите, но и за време на тренинзите и истото треба да се управува внимателно во двете ситуации и да се направи да биде значајно за децата. Во таа смисла се препорачува балансиран пристап кон натпреварувањето бидејќи она што претставува негативен ефект за некои деца, за други може да биде придобивка. Како и да е, има деца кои се високо мотивирани и поттикнати од натпреварувањето и важно е да се земе предвид и нивната перспектива. Важно е да се напомене дека многу деца не го чувствуваат истото задоволство од натпреварувањето како што најчесто претпоставуваат најголем дел од возрасните.



Како?

- Наместо да се постави натпреварувањето како главна цел (пример: да се победи или изгуби), обидете се да го претставите како **процес**, во кој процес настојувајте да најдете допирни точки со натпреварувачкото искуство. Прашајте ги децата како се чувствуваат кога играат под притисок, кога треба да останат смирени, да истраат во непријатни ситуации или да го третираат противникот со почит и достоинствено.
Прашајте ги децата како се чувствуваат кога треба да играат под притисок, кога се обидуваат да останат смирени, кога треба да истраат во неповолни околности или кога треба да се однесуваат достоинствено со противниците.
- Применувајте пристапи кои ќе ви овозможат да воспоставите балансиран пристап кон натпреварувањето, како што се:
 - Помагање на децата да ја утврдат „вистинската доза“ на предизвик која ќе им помогне да го остварат очекуваното подобрување.
 - Обидете се да вклучите колку е можно повеќе активности на соработка и активности на натпревар за време на тренинзите.
 - Креирајте систем кој ќе ги вреднува и наградува различните постигнувања кои не се поен (гол/кош) (пример: поени за спринт применето во Ultimate Frisbee), како што се позитивен став или задржување на спортско однесување.
 - Колку е можно повеќе, настојувајте дека екипите се подеднакво распределени според јачина и квалитет и се нагласува колективниот напор и залагање. Малите деца не уживаат кога се надиграни од противникот, ниту тие сакаат да бидат премногу доминантни во играта (премногу слаб противник не преставува предизвик).
- Поставете две активности – една со натпревар, друга без натпревар. Понудете им на децата можност да изберат во која активност сакаат да се вклучат.
- **Разговарајте** со родителите и објаснете им дека учеството и вложениот напор се повеќе вреднувани и поважни отколку победата. Возењето во автомобилот накај дома е утврдено дека е место кое предизвикува најмногу стрес кај децата. Погледнете го натписот и видеото, кои покажуваат неколку начини преку кои родителите може да се фокусираат на позитивните аспекти на играта за време на тренинг и натпревар. https://www.omha.net/news_article/show/1052407



Рефлексивни практики

- Колку е важен натпреварот за вас? Потоа прашајте ги истото прашање децата во вашиот клуб. Потоа прашајте ги и нивните родители. Колку се разликуваат мислењата?
- Со цел да се даде акцент на напорот наспроти крајниот резултат, размислете како да ги поддржите децата за да постават индивидуални цели кои ќе настојуваат да ги постигнат за да се подобрат.
- Како ги поставувате сопствените цели со цел да се фокусирате на учеството и вложениот труд отколку на финалниот резултат?

Примери:

Кристиан (Северна Македонија): кога станува збор за работа со деца и млади, основни принципи на работа во клубот се забава, пријателство (дружење) и задоволство (уживање). Оттука, кога станува збор за натпреварување, настојваме да користиме балансиран пристап каде акцентот не е толку на натпреварот и постигнување на победа, колку што посветуваме внимание на однесување кое го поддржува тимскиот дух, одговорност, припадност на тимот, почитување на противникот и учење како да се прифати победата и поразот. Повеќе за пристапот на Кристиан може да прочитате на следниот линк <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/24/miys-at-stip-ugd-volleyball-club-north-macedonia/>

Карол е тренер на тимот до 10 години (U10s). Таа забележа децата помалку се вклучуваат кога губат на одредени игри за време на тренингот. Карол ја воведо т.н. 'Power Play' за да ја зголеми вклученоста на децата. Доколку тимот губи со значајна разлика, пример 3-0, 4-1, тимот кој губи има можност да вклучи друг натпреварувач во својата екипа. Доколку резултатот се промени на помалку од 3 гола разлика, тимот го исклучува натпреварувачот кој беше вклучен. Тоа не мора да биде последниот играч кој влегол во играта. Доколку тимот и натаму продолжи да губи со 3 поени разлика, може да вклучат друг играч со цел да се направи поголема резултатска разлика. Пример за ова може да најдете на следниот линк <https://www.thecoachinglab.org/post/youthhockeyformats>

На тренинг сесијата на Акцес Паркур (Access Parkour) децата учат да скокаат и доскокнуваат безбедно. Во процесот на усвојување на оваа вештина, акцент се става на поддршката која ја даваат едни на други, како и на давање предизвици по избор. Ова значи дека децата работат во парови за да се набљудуваат едни со други и меѓусебно да си даваат совети и насоки. Со давањето предизвици по избор, децата добиваат различни предлози од каде да го започнат скокот, со која висина и далечина да скокаат итн. Овој пристап им овозможува на децата да идентификуваат предизвик „по мерка“ и да го зголемат или намалат новото на предизвикот во зависност од тоа колку имаат самодоверба и како се чувствуваат дека се способни да го изведат движењето. Исто така преставува вид на внатрешен натпревар каде целта е да се направи најдобро што може, а не да се биде најдобар во клубот.

Рефлексивен тренер: РЕФЛЕКСИЈАТА менува сé

“Десет години тренирање без рефлексija, едноставно е како една година тренирање која се повтроува десет пати”

Гилберт & Трудел, 2006 (Gilbert & Trudel, 2006).

Зошто?

Редовната рефлексija за искуствата кои ги имаат тренерите, овозможува да внимаваат и да бидат свесни за влијанието кое го имаат врз децата и младите луѓе со кои работат. Кога правите рефлексija за вашиот начин и пристап кон тренирањето, мора да бидете свесни за влијанието кое го имате врз физичкиот, социјалниот и емоционалниот развој на децата и младите со кои работите. Рефлесијата за вашиот начин на тренирање може да Ви помогне да добиете самодоверба и да ги продлабочите своите разбирања за тренирањето, учењето и младите луѓе со кои работите.

Рефлексijaта е клучна задача за секој тренер: **“Ние не учиме од искуството, туку од рефлексijaта од искуството”** Џон Дјуи (John Dewey).





Визуелниот приказ покажува како рефлексивноста е во исто време самостојна активност и задача на тренерот, како и дел од сите претходни четири принципи. На пример, како ги градите релациите и односите со другите во клубот? Како го промовирате чувството на припадност кон групата? Дали користите позитивен пристап во Вашите зборови и дела? Дали сите деца со кои работите, подеднакво добиваат можност да ги постигнат своите цели да се чувствуваат успешни? Во рамките на секој принцип, рефлексивните практики помагаат да ги анализирате и да направите рефлексивна на вашиот пристап на тренирање. Овде презентираме различни активности кои тренерите може да ги применат за да направат рефлексивна на својот севкупен пристап кон тренирањето.

Како?

Рефлексивност во тек на тренингот

- Набљудувајте ги децата – што кажува нивниот говор на телото?
- Слушајте ги децата – како се чувствуваат?
- Прашајте ги децата – дали ова функционира?

Рефлексивност после тренингот

- Само - рефлексивност – водење на дневник за тренингот.
- Прашајте ги родителите за фидбек – формално или неформално.
- Разговарајте со друг тренер; што правиме добро?

Разбирање на перспективата на децата

Вклучувањето на децата во рефлектирањето на нивните искуства може да им помогне да ја сфатат суштината и смислата на тоа што им се случува, како и да ја разберат што е тоа што нив им е значајно од аспект на нивното вклучување во избраниот спорт. Еден начин да се поддржат децата да направат рефлексивна за нивното искуство и да се добие фидбек од нив е преку примена на урнеци за рефлексивна (Wall & Higgins, 2006). На сликата се прикажани балон на говор и балон на мисли. Балонот на мисли им овозможува на децата да го искажат/да направат рефлексивна она што им се случува, што учат, додека во балонот на говорот го искажуваат/прават рефлексивна за она што им се случува на другите деца, односно она што се случува околу нив. Урнекот може да се направи преку користење на фотографии од тренинг сесијата, нацртани слики со додавање на балон на говор и балон на мисли. Може да се испечати или да се подели на децата да го пополнат на крај на тренингот или пак да се сподели преку емаил и да се прати назад на тренерот по неговото пополнување.



Рефлексивни практики

- На крајот на тренингот размислете за следното: Дали децата кои ги тренирам имаат искуство кое е значајно за нив? Направете планови за следниот тренинг базирани на вашите одговори.
- Како примената на рефлексивните практики поврзани со принципите 1 – 4 ми помага да разберам како децата ја доживуваат значајноста на нивната вклученост во самите тренинзи?
- На кој начин можам да добијам информации за да направам сопствена рефлексивна за тоа како во рамките на мојот тренинг да промовирам искуство кое ќе биде значајно за децата?
- Со кого можете да разговарате за да развиете искуство кое ќе биде значајно за Вашиот пристап кон тренирањето? Каков тип на поддршка добивате од вашиот клуб или организација за да го подобрите сопствениот стил на тренирање?

Примери

Џон (Шкотска): Ние имаме посебно место каде тренерите може да направат рефлексивна на својата пракса. Тоа е едноставна група на апликацијата Whatsapp каде тренерите праќаат гласовни пораки или кратки постови за нивниот тренинг на кои нивните колеги ги сумираат искуствата или даваат свое мислење. Притоа, се обидуваат да дадат одговор на две прашања:

- Што беше добро?
- Што може да се промени?

Овој пристап набрзо стана многу популарен и интересен за тренерите затоа што беа слободни да направат рефлексивна на своите искуства тогаш кога имаат потреба и на начин кои им е близок на нив, без притисок. Исто така, тренерите сметаат дека е значајно тоа што може да се слушнат едни со други и да научат за искуствата и предизвиците со кои се соочуваат останатите. За професионални тренери кои се многу зафатени, ова е многу полесен начин да се вклучат. Повеќе за овој пристап може да прочитате на блогот на Џон на следниот линк: <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/17/miys-at-access-parkour-edinburgh/>

Петер (Норвешка): Кога започнав да ги користам пристапите, ги разбрав сите пристапи како независни еден од друг ...моментално препознавам дека истите се поврзани и сите се поврзани, односно дека Принципот 5 „рефлексивен тренер“ ги поврзува и претставува основа за сите останати принципи. На пример, како начин да станам рефлексивен тренер, побарав од играчите да ми дадат фидбек за начинот на кој ги тренирам со запишување на забелешки за секој играч, засновани на разговор со нив или насочено набљудување. Повеќе за пристапот на Петер може да прочитате на следниот линк: <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/11/08/miys-at-monolitten-innebanady-club-in-norway/>

Мери и Питер се тренери на тимот до 8 години (Under-8 team). Кога ја собираат опремата на крај на секој тренинг, имаат краток разговор за она на што може да се сетат користејќи ги следниве прашања: “Што беше добро денеска?” и “Што може да промениме за следниот тренинг?”. Додека одат накај дома, двајцата снимаат гласовни пораки како забелешки на нивните телефони, за она што дискутирале. Овие пораки потоа им помагаат да го планираат следниот тренинг.

На тренингот по паркур, се работи со децата во насока да може да го увежбаат поминувањето преку различни предмети. Андру реши да не работи со цел да ги набљудува другите деца. Тој се повлече настрана со намера да ги набљудува другите деца како им пристапуваат на предметите и како комуницираат со другите деца. Потоа го пренасочи погледот и набљудувањето на тоа како поминуваат преку предметите, каде ги поставуваат рацете, нозете и стапалата. На крај, го следеше говорот на телото со цел да утврди кој е вклучен, а кој не. Од ова набљудување, Андру потоа се врати на директна интеракција со одредени деца со цел да им помогне, да им даде поддршка или да ги мотивира поактивно да се вклучат.

Прочитајте повеќе:

Извори со слободен пристап:

- www.MeaningfulPE.wordpress.com
- www.icoachkids.eu
- Beni, S., Fletcher, T. and Ní Chróinín, D. (2017) Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature, *Quest*, 69(3), 291-312, available: <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>.
- Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2022). Pedagogical principles that support the prioritisation of meaningful experiences in physical education: conceptual and practical considerations. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 455-466. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1884672>
- Wall, K., & Higgins, S. (2006). Facilitating and supporting talk with pupils about metacognition: A research and learning tool. *International Journal of Research and Methods in Education*, 29(1), 39–53.

Материјали за дополнително читање

Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Gleddie, D. and Beni, S. (2021) *Meaningful Physical Education*, London: Routledge.

Gilbert, W. (2016). *Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success*. New York: Human Kinetics.

Kretchmar, R. S. (2000). Movement subcultures: Sites for meaning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(5), 19-25.

Kretchmar, R. S. (2000). Moving and being moved: Implications for practice. *Quest*, 52(3), 260-272.





Овој Прирачник е креиран и напишан од страна на групата MiYS, членови во проектот Meaningfulness in Youth Sport (MiYS), финансиран од програмата Еразмус+

Беа вклучени тренерите на спортските клубови:

- Акцес Паркур (Access Parkour) Единбург, Шкотска: John Hall
- Оола женски клуб за Гаелик фудбал (Oola Ladies Gaelic Football Club): Niamh Kitching, Vicky Ryan, Lynda Breen, Orla Treacy
- Спортски клуб Монолитен (Monolitten Innebandy Club): Petter Storaas
- Одбојкарски клуб „Штип УГД“ – Штип (Stip UGD Volleyball Club): Kristian Risteski

Членови на MiYS тимот, партнери во проектот беа:

- Richard Bowles, Mary Immaculate College, Ireland
- Déirdre Ní Chróinín, Mary Immaculate College, Ireland
- Nicola Carse, Edinburgh University, Scotland
- Paul McMillan, Edinburgh University, Scotland
- Biljana Popeska, Goce Delcev University, Republic of North Macedonia
- Mats Hordvik, Norwegian School of Sport Sciences, Norway
- Tim Fletcher, Brock University, Canada

Партнери



Мери Имакулејт Колеџ (Mary Immaculate College), Ирска (Координатор на проектот)



Универзитетот во Единбург (University of Edinburgh), Шкотска



Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Република Северна Македонија



Училиште за науки во спортот од Норвешка (Norwegian School of Sport Sciences), Норвешка



Брок Универзитет (Brock University), Канада