



HANDBOOK

for coaches, teachers and others working with
socially sensitive youth in the field of sports

SPORT FOR INCLUSION AND INCLUSION FOR SPORT

This project has been co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This publication (communication) reflects the views only of the author, and the Commission cannot be
held responsible for any use which may be made of the information contained therein
Project no. 622057-EPP-1-2020-1-LT-SPO-SSCP



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





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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



Labai svarbu sukurti ir išlaikyti įtraukų mąstymo ir veikimo būdą. Tai aktualu visoms mūsų gyvenimo sritims: kultūrai, sportui, švietimui. Mes visi esame už tai atsakingi. Projekto INsport konsorciui tai reiškia sukurti aplinką ir požiūrį, kuriame kiekvienas galėtų jaustis pripažintas, vertinamas ir pagerbtas už savo talentus ir perspektyvas.



MAKING INCLUSION HAPPEN



Kiekvienas turėtų turėti galimybę aktyviai užsiimti bet kuria pasirinkta sporto šaka; kad ir kokiomis pareigomis jie pasirinktų. Projekto INsport konsorciui yra įsipareigojęs būti įtraukus ir atviras visiems, nepaisant amžiaus, lyties, negalios, kultūrinės ar religinės kilmės ar seksualinės orientacijos ar kitų savybių, dėl kurių bet kuris asmuo gali jaustis atskirtas ar izoliuotas.

Tačiau Konsorciui pripažįsta vis dar egzistuojančią realybę ir supranta, kad nepaisant daugybės bandymų, sporto asociacijos ir klubai pasigenda ištisas grupes potencialių narių, žaidėjų, administratorių ir savanorių. Ir to priežastis akivaizdi: žmonės, norintys sportuoti, savanoriauti sporto renginiuose ar būti sporto administracijos dalimi, dėl įvairių priežasčių ir kliūčių jaučiasi atskirti ir neįsitraukia. Daug jaunų sporto talentų pasigenda ir nepastebimi dėl įtraukaus mąstymo ir veikimo stokos.



KĄ REIŠKIA BŪTI ĮSKAITINIAM?

Sveikiname visus jūsų klube, neatsižvelgiant į tokius veiksnius kaip sugebėjimai, lytis, lytis, kilmė ar amžius. Kiekvienas turi teisę dalyvauti, ir tai naudinga visiems, kai klubo narystė atstovauja ir atspindi mūsų vietinę ir pasaulinę bendruomenę.

KĄ MES VISI GALIME DARYTI?

Iššūkis prielaidoms pradėti griauti barjerus sporte klausiant: „Ar aš visada elgiuosi su kitais taip, kaip norėčiau, kad elgtųsi su manimi?“, „Ar mano sporte yra stereotipų, išankstinių nusistatymų“, „Kaip jaučiausi, jei būčiau nepalankioje padėtyje esančios grupės dalis“, „Ką aš galiu padaryti, kad situacija pasikeistų?“, Kaip galiu padėti kitiems suprasti įtraukiojo sporto koncepciją?



THIS HANDBOOK AIMS TO:

1. Promote the inclusive and accessible environments in sport;
2. Encourage you to act proactively to encourage participation of everyone in our community.

While it includes information about various individual aspects of a person's identity or circumstances, such as disability, gender, sexuality, it is important to remember that we each have multiple identities at the one time.

WHAT IS THIS HANDBOOK FOR?

The Handbook is for anyone involved in sport, whether that is as a club leader, participant, spectator, coach or competitive athlete. Creating inclusive spaces and events affirms that all individuals have a right to participate in sport.

This Handbook includes topics such as inclusive language, improving the awareness and engagement, signalling welcome and inclusion, inviting people to participate.

Short description of the Erasmus + Sport small collaborative partnership project „Sport for inclusion and inclusion for sport“/ INSport

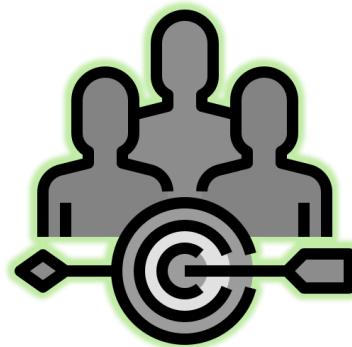
The Executive Agency for Education, Audiovisual and Culture (EACEA), as delegated by the European Commission, with Grant Decision № 622057-EPP-1-2020-1-LT-SPO-SSCP in 2020 has been approved for funding the project titled "**Sport for inclusion and inclusion for sport**", the acronym "**INSport**", submitted by Birzu lengvosios atletikos sporto klubas.





TIKSLINĖS GRUPĖS

- Treneriai, treneriai, dėstytojai, dėstytojai, instruktoriai, universitetų studentai ir kiti sporto, jaunimo darbo ir socialinės rūpybos srityse veikiančių organizacijų darbuotojai.
- Jaunimas (12-22 m.), dalyvausiantis įvairiose projekto metu numatytose sportinėse ir fizinėse veiklose.



NETIESIOGINĖS TIKSLINĖS GRUPĖS

Vietos gyventojai ir kitos organizacijos, kurios galėtų pasinaudoti projekto rezultatais, dalyvausiančios sklaidos renginiuose.

GOALS

 To develop an international network of organizations active in the field of sport, resulting from the direct exchange of experience and good practise in the project and resulting in the new approaches toward the role of sport in the process of social inclusion and real positive changes in the level of social inclusion through sport.

 To elaborate Handbook to help coaches, trainers and other staff of organizations active in the fields of sport, youth work and social care to use sport as a fun tool for social inclusion and at the same time provide them a description of the key elements to recognize those who can seek for higher or highest sport results. Handbook will be freely available and adoptable by other sport organizations.

 To improve skills of coaches, trainers and other staff of organizations active in the fields of sport, youth work and social care through the joint work on development of an innovative approach in order to use sport as a tool for social inclusion and raise awareness that it is possible to benefit from social inclusion through sport by discovering new possible talents among the young people at risk.

 To raise the level of social inclusion through sport. Active involvement of young people at risk in sport activities would prevent social exclusion; raise self-esteem, motivation for personal development and help to identify those, who can seek for higher or the highest sport results.

 To promote and reinforce the vision of sport as a method of integration, social inclusion and raise awareness of its potential.



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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



CONSORTIUM OF THE PROJECT INSPO



PARTNERIAI:

Pareiškėjas – Biržų lengvosios atletikos sporto klubas (LT)

P2 – Lietuvos lengvosios atletikos federacija (LT)

P3 – Inonu universitetas (TR)

P4 – Bulgarijos sporto plėtros asociacija (BG)

P5 – L'Orma (IT)



Biržų lengvosios atletikos sporto klubas (BLASK)
Biržų lengvosios atletikos sporto klubas, Lietuva

BLASK vienija jaunos 10-22 metų sportininkus. Klubas dalyvauja varžybose Lietuvoje ir užsienyje, todėl abipusės pagarbos, tolerancijos, sąžiningo žaidimo, fizinio aktyvumo, sveiko gyvenimo būdo ir bendradarbiavimo temos klubo nariams aktualios ir įdomios. Biržų miestelis nėra didelis, tačiau jaunimas aktyvus, norintis mokytis ir atrasti naujų dalykų. Klubo treneriai yra patyrę ir aukštos kvalifikacijos. Jie yra buvę sportininkai ir gali mokyti vaikus ne tik moksliniu lygiu, bet ir savo patirtimi bei žiniomis.

Sportą klubas naudoja kaip vertybių piramidės formavimo įrankį, kuriame svarbų vaidmenį atlieka tolerancija, sąžiningumas, patriotizmas, altruizmas ir sveikas sutarimas. Kiekvienas sportininkas turi gerbti lygiagrečius ir mokėti ne tik laimėti, bet ir tinkamai pralaimėti. Plėtojami kiti žmogaus charakterio aspektai ir požiūris į gyvenimą, žmones ir aplinkinį pasaulį. Klubas propaguoja aktyvų gyvenimo būdą ir mano, kad sportas yra vienas iš pagrindinių asmenybės ugdymo elementų.

Biržų miestelis yra atokiaje vietoje, kur daugelis šeimų susiduria su socialine atskirtimi ir kenčia nuo įvairių priklausomybių. Dalis klubo narių yra iš nepasiturinčių ar socialinės rizikos šeimų, gyvena kaimiškose teritorijose. Jie yra nemokami, o klubas remia jų keliones ir dalyvavimą varžybose. Kadangi vienas iš klubo tikslų yra tolerancijos, socialinės integracijos ir asmeninio tobulėjimo skatinimas, aukščiau minėta klubo narių parama ir pastangos mažinti socialinę atskirtį vertinamos teigiamai. Šis teigiamas požiūris paskatino klubą su mintimi panaudoti sportą kaip įrankį socialinės įtraukties sistemos plėtrai tarp įvairių sporto ir/ar dirbančių su socialinės rizikos jaunimu institucijų.



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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION

Athletic Federation of Lithuania

Lietuvos lengvosios atletikos federacija buvo įkurta 1921 m. Kaune, kai buvo surengtas pirmasis Lietuvos lengvosios atletikos čempionatas. Nuo tada čempionatai buvo organizuojami kiekvienais metais iki 1941 m. Kitais metais federacija norėtų šį projektą skirti 100 metų jubiliejui.

1990 m. Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, Federacija atnaujino savo veiklą. 1991 m. federacija tapo IAAF, dabar Pasaulio lengvosios atletikos WA, dalimi. Jis taip pat yra Europos lengvosios atletikos narys.

Federacija vienija daugiau nei 70 narių (klubų ir asociacijų): <http://lengvoji.lt/federacija/>

Lietuvos lengvosios atletikos federacija (LAF) per metus organizuoja ir praveda (arba prisideda prie vykdymo) apie 45 varžybas. Varžybose dalyvauja apie 7000 sportininkų. Įvairių amžiaus grupių (senjorų, U23, jaunių, jaunių) Lietuvos rinktinėje yra 259 sportininkai. Su šiais sportininkais dirba 150 trenerių. Lietuvos rinktinės sportininkai per metus dalyvauja maždaug 30 didžiųjų varžybų.



Inonu University, Turkey

Inonu universitetas buvo įkurtas 1975 m., kai jį priėmė Turkijos Didžioji Nacionalinė Asamblėja ir Respublikos Senatas su Inonu universiteto įstatymu pagal įstatymą Nr. 1872 ir buvo paskelbtas oficialiajame leidinyje. Ji 1976–1977 mokslo metais teikė švietimo paslaugas.

Inonu universitete, kuris yra vienas garbingiausių ir išsivertusių šalies universitetų, yra 13 fakultetų (atskyrus Mokslo ir literatūros fakultetus, jų bus 16), 3 kolegijos, įskaitant Valstybinę konservatoriją, 12 profesinių mokyklų, 5 Institucijos, 1 Techno miestas, 19 tyrimų ir praktikos centrų, įskaitant Turgut Ozal medicinos centrą, kuriame mokosi apie 30 000 studentų.

Inonu universiteto misijos yra:

1. Auklėti asmenis, kurie įsisavina savo vertybes ir sveikina visuotines vertybes.
2. Suteikti išsilavinimą aukštojo mokslo lygiu.
3. Atlieka mokslinius tyrimus.
4. Prisideda prie savo šalies ir pasaulio beveik visose srityse, bet konkrečiai – sveikatos srityje.



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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



Bulgarian Sports Development Association (BSDA), Bulgaria

Asociacija įkurta 2010 metais ir yra ne pelno siekianti visuomeninės naudos organizacija, skirta Bulgarijos sporto plėtrai ir sporto kultūros tobulinimui Bulgarijoje!

BSDA tikslai yra šie:

1. Tvari kūno kultūros ir sporto plėtra Bulgarijoje.
2. Parengti įvairias sporto turizmo strategijas ir programas.
3. Nacionalinių, savivaldybių, vyriausybės, Europos, tarptautinių ir kitų sporto, sporto bazių ir kūno kultūros plėtros projektų ir programų rengimas, taikymas, įgyvendinimas ir koordinavimas.
4. Gerinant sveikatą, fizinę būklę ir tautos sportinę kultūrą, jaunimo problemas sprendžiant kaip prioritetą.
5. Žmogiškojo ir materialinio potencialo optimizavimas ir mobilizavimas sporte ir asmeniniame tobulėjime.
6. Sukurti palankią aplinką tvariam ir efektyviam valdymui ir verslumui sporto ir turizmo srityse.
7. Kūno kultūros ir sporto ugdymo bei per sportą plėtra ir neformalus tęstinis švietimas sporto, profesinio tobulėjimo, verslo ir verslumo srityse.
8. Vaikų, jaunimo, profesionalių sportininkų, trenerių, sporto veikėjų ir sporto organizacijų apsauga.
9. Plėtoti, skatinti jaunuolių verslumą ir asmeninį tobulėjimą.
10. Prevencijos plėtra per sportą.



Sport and Social Promotion Association (L'Orma), Italy

L'Orma yra ne pelno siekianti švietimo agentūra, kuri nuo 2000 m. kuria ir teikia geriausią įmanomą formuojančią sportinę / išraiškingą patirtį, pagrįstą neformaliuoju švietimu ir skirta asmeniniam bei profesiniam vaikų, tėvų ir mokytojų augimui.



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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



Nuolatinį personalą sudaro 10 kasmet koordinuojančių asmenų, daugiau nei 100 pedagogų, plėtojančių įvairias iniciatyvas, sumažėjusias sporto, fizinės ir meninės raiškos (teatro ir muzikinių spektaklių aranžuotės) bei žaismingo-rekreacinio ugdymo veikloje.

Organizacija savo veiklą įgyvendina per edukacines ir judesio laboratorijas mokyklose (skirtingai adresuojama tiek mokytojams, tiek mokiniams), per šeimų taikinimo iniciatyvas viešose erdvėse, parkuose ir sporto renginiuose bei per laisvalaikio renginius, tokius kaip vasara ir atostogos . stovyklos.

Italijos Švietimo ministerija „L'Orma“ yra akredituota kaip švietimo įstaiga, skirta mokytojų rengimui.

BENDRAS PROJEKTO TIKSLAS

skatinti socialinę įtrauktį ir lygias galimybes sporte tobulinant trenerių, trenerių ir kitų organizacijų, veikiančių sporto, jaunimo darbo ir socialinės globos bei veiklos, susijusios su socialine įtrauktimi per sportą, darbuotojų įgūdžius.





HOW TO START?



Kad ir ką darytumėte – **susitvarkykite!** Esamas organizuotas reiškia tavo įvykis valios paleisti sklandžiai dėl visi dalyvauja.

- Apsvarstykite pagrindinių užduočių veiksmų planą prieš žaidimą / renginį / susitikimą.
- Sukurkite bėgimo lapą, kuriame būtų aiškus laikas, paskirti vaidmenys ir bet koks poveikis dalyviams (pvz., žaidimų laikas, apšilimo laikotarpiai, dalyvavimas ceremonijose, pertraukėlės, atsigavimas ir kt.).
- Išsiųsk klubams, mokykloms, klasėms, asociacijai, treneriams, mokytojams, komandos / organizacijos pareigūnams, gausiai įspėjus.



Atidžiai apsispręskite dėl renginio tipo – šiame procese reikia atsižvelgti į šiuos klausimus:

- ✓ Koks tikslus renginio tikslas? Tai gali būti profesinis, ekonominis, švietimo ar kitoks tikslas, įskaitant profesinių santykių užmezgimą, buvusio kvietimo grąžinimą ir pan.
- ✓ Kokį renginį reikia organizuoti? Ar tai varžybos, rungtynės, konferencija, demonstravimas, tėvų susirinkimas ar treniruočių stovykla?
- ✓ Kokio dydžio renginys? Kiek yra aktyvių dalyvių? Kiek tikimasi rėmėjų? Kiek tai truks?
- ✓ Svarbus ir renginio laikas. Kokie kiti renginiai vyksta tuo pačiu metu, kurie gali turėti įtakos mūsų sporto renginio sėkmei? Taip pat svarbu pažymėti, kad sezoniškumas taip pat gali turėti įtakos; Pavyzdžiui, ar mums reikia rūbinės?
- ✓ Renginio vieta: kiek vietų yra? Ar tai mūsų nuosava patalpa, ar turime ją nuomoti? Ar tai lauko ar vidaus erdvė?

KAD PASIEKTI SUDĖTINĮ REZULTATĄ – PRADĖKITE PAPRASTAI!

Renginiai nebūtinai turi būti didžiuliai, o iš tikrųjų paprasčiausia ceremonija, sujungianti žmones, gali būti viskas, ko reikia ir kuri yra ateities įvykių pradžia. Tai nebūtinai turi būti pernelyg sudėtinga ar daug kainuoti jūsų klubui / organizacijai.



1ST PATARIMAS! – Apsvarstykite Vėliavos pakėlimo ceremonija dienos pradžioje.

Priimančio pareigūno / bendruomenės nario pasveikinimas atvykus į šalį / klubą arba šalies / klubo / organizacijos patvirtinimas. Tai gali būti trumpa kalba apie tai, ką diena reiškia klubui/organizacijai, ir pripažinti bet kokius esamus ar buvusius žaidėjus, komitetus, pareigūnus ar narius, susijusius su renginyje dalyvaujančiomis tikslinėmis grupėmis.

BŪTI PASTEBĖTAS – SKATINKITE SAVO DIENĄ!

PLANUOTI IŠ ANKSTO:

- Sukurkite įvykį socialiniame tinkle („Facebook“, „WhatsApp“, „Instagram“ ir kt.)
- Naudokite savo tinklalapį
- Naudokitės savo partnerių tinklalapiais
- Nufotografuokite daug vaizdo įrašų
- Pakvieskite vietos žiniasklaidą

DUOMENŲ APSAUGA – TAI NĖRA TAIP SUDĖTINGA!

Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas (BDAR) – itin svarbus dokumentas, aprašantis, kaip turėtų būti tvarkomi ir saugomi dalyvių ir darbuotojų asmens duomenys. Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas (BDAR) yra griežčiausias privatumo ir saugumo įstatymas pasaulyje. Nors jį parengė ir priėmė Europos Sąjunga (ES), jis nustato įsipareigojimus organizacijoms bet kur, jei jos nukreipia arba renka duomenis, susijusius su ES žmonėmis. Reglamentas įsigaliojo 2018 m. gegužės 25 d. Pagal GDPR bus taikomos griežtos baudos tiems, kurie pažeidžia privatumo ir saugumo standartus, o baudos sieks dešimtis milijonų eurų.





MINIMALI INFORMACIJA , KURIĄ RENGINIO ORGANIZATORIUS TURI PATEIKTI IR DEKLARUOTI:

Valdiklis	Teisinis pagrindas	Asmens duomenų gavėjai
Renginio organizatoriaus pavardė	BDAR 6 straipsnio 1 dalis. e) tvarkyti reikia, kad būtų galima atlikti užduotį, atliekamą visuomenės labui arba vykdant oficialius duomenų valdytoji suteiktus įgaliojimus	Asmens duomenys gali būti perduoti xxxxxxxx organizacijai (organizacijoms)
Kontaktinė informacija	Asmens duomenų tvarkymo tikslai	Duomenų apsaugos specialisto kontaktinė informacija
Telefonas: xxxxxxxx El. paštas: xxx@xxx Iš valdiklio	pvz. ., užtikrinti tinkamas išlaidas patvirtinančius dokumentus ir galimybę patikrinti pateiktos informacijos tikrumą	El. paštas auris.paulins@zpr.gov.lv xxxxxxx (nes duomenų apsaugos specialisto kontaktai gali skirtis nuo organizatoriaus kontaktų)

DUOMENŲ PERDAVIMAS Į „TREČIAS ŠALIS“: pvz., organizuojanti organizacija (būtina nurodyti organizacijos pavadinimą) neperduoda asmens duomenų į šalis, kurios yra už Europos Sąjungos ir Europos ekonominės zonos ribų.

DAUGIAU INFORMACIJOS APIE ASMENS DUOMENŲ TVARKYMĄ: nuoroda į svetainę, kurioje pateikiama daugiau informacijos apie asmens duomenų apsaugos reikalavimą.

NUOTRAUKŲ KŪRIMAS RENGINIO METU – LINKSMAS, BET ATSAKINGAS REIKAS!

Sporto organizacijoms ir klubams naudinga naudoti jaunų dalyvių atvaizdus, reklamuoti ir švęsti veiklą, renginius ir varžybas. Kai kuriems treneriams taip pat naudinga naudoti nuotraukas ar vaizdo įrašus kaip įrankį, padedantį tobulinti jauno sportininko įgūdžius.



KOKIA RIZIKA

Kartu su atvaizdu įtraukus vaiko asmeninę informaciją (vardą, pavardę, adresą), jis gali būti atpažįstamas ir todėl gali būti pažeidžiamas asmenims, norintiems surasti, susisiekti ar „suvilioti“ vaikus dėl prievartos.

Net jei asmeniniai duomenys laikomi konfidencialiais, vaiko auklėjimui gali būti naudojami ir kiti sporto organizaciją, mokyklą ar klubą ar mėgstamą sportininką ar komandą identifikuojantys duomenys.

DIDĖJA VAIKO ATPAŽINIMO IR SUSISIEKTI SU SU DIDĖJĘJI RIZIKA:

- Kas nors tokiomis aplinkybėmis, kai yra teisinių apribojimų, pvz., jei vaikas globojamas vietos valdžios institucijose arba apgyvendintas tėvių šeimoje
- Kai gali būti pavojinga atskleisti vaiko buvimo vietą svetimam tėvui dėl ankstesnio susirūpinimo dėl smurto šeimoje

Todėl organizacijos, norinčios naudoti arba leisti naudoti vaikų, dalyvaujančių jų veikloje, atvaizdus, turi turėti jų apsaugos politiką. Taip pat turėsite apsisvarstyti, ar nereikėtų prašyti tėvų leidimo fotografuoti, ir atsižvelgti į saugojimo ir privatumo klausimus bei papildomus susirūpinimą dėl talentingų jaunų sportininkų.

RIZIKOS MAŽINIMAS

- Gerai pagalvokite prieš naudodami bet kokius vaizdus, kuriuose vaizduojami vaikai ir jaunimas savo svetainėje, socialiniuose tinkluose ar kituose leidiniuose
- Pasirinkite vaizdus, kurie teigiamai parodo veiklą, ir reklamuoja geriausius sporto ir organizacijos aspektus
- Kartu su vaizdais nepateikite visų vaikų vardų, nebent:
 - Manoma, kad tai būtina – pavyzdžiui, elitiniams jauniems sportininkams
 - Tai atitinka vaiko interesus
 - Vaikas ir tėvai sutiko
- Naudokite tik vaikų atvaizdus su tinkama suknele ar komplektu, įskaitant rekomenduojamus apsauginius drabužius, tokius kaip blauzdų pagalvėlės arba dantenų skydeliai.
- Tokios veiklos kaip plaukimas, gimnastika ir lengvoji atletika kelia didesnę netinkamo naudojimo riziką nei kitos, todėl šios veiklos vaizdai turėtų:
 - Sutelkite dėmesį į veiklą, o ne į konkretų vaiką



- Venkite rodyti visą vaiko veidą ir kūną – verčiau rodykite vaikus vandenyje arba nuo juosmens ar pečių aukštin.
- Venkite vaizdų ir fotoaparato kampų, kurie gali būti neteisingai interpretuojami ar netinkamai naudojami nei kiti
- Apsvarstykite galimybę naudoti modelius ar iliustracijas, jei reklamuojate veiklą, o ne vaikus, kurie iš tikrųjų dalyvauja joje

Suteikite treneriams, kurie naudojami sportininkų atvaizdais treniruodamiesi, aiškias gaires, kurių jie privalo laikytis, įskaitant: vaizdų naudojimą, sutikimus ir saugojimą, saugų saugojimą ir konfidencialumą.

SOCIALINĖ ĮTRAUKIMAS YRA DALYKAS

PSICHINĖ SVEIKATA IR GEROVĖ

Sporto, švietimo ir kitos veiklos kelias dažnai vingiuoja. Kai kurie stresoriai yra netikėti ir lengvai valdomi, o kiti yra didžiuliai ir ypač sudėtingi. Ne paslaptis, kad net jaunimas ir vaikai kasmet susiduria su psichikos sveikatos problemomis, dažniausiai nerimo, depresijos, vienatvės, išsiblaškymo ir įvairių priklausomybių (alkoholio, technologijų ir kt.) problemomis. Sportas ir klubai atlieka svarbų vaidmenį kaip ryšio, prasmės, indėlio, žaidimo ir fizinio judėjimo erdvės. Sporto klubai, kaip apsauginiai mūsų psichikos gerovės veiksniai, gali turėti didelę įtaką žmonėms, turintiems psichikos sveikatos sutrikimų.

NORĖDAME AKTYVUS UŽTIKRINTI, KAD JŪSŲ KLUBAS TIKS ŽMONĖMS, KURIE GALI KURTI PSICHOLOGINIŲ AR EMOCINIŲ KOMBŲ, PATIKRINTI, AR:

- Klubų / organizacijų vadovai ir nariai gerai supranta psichikos sveikatos problemas, stigmą ir paramą. Kad gerai, kad nebūtų gerai.
- Klubų/organizacijų vadovai supranta savo vaidmens ribas. Kad jie būtų matomi, skatintų ieškoti paramos ir atvirai apie galimą paramą.



2ND PATARIMAS! – Atminkite, kad psichologinis ar emocinis stresas ir kančia ne visada matomi. Skirkite šiek tiek laiko ir apsvarstykite, kaip galite sukurti svetingą aplinką žmogui, kuriam sunku, ir galimybę dalytis informacija apie paramą ir psichinę gerovę.

NEGALIA



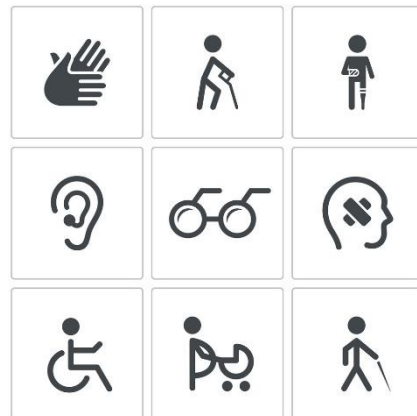
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



Tikimasi, kad sporto klubai / organizacijos padarys savo klubą kuo prieinamesnį ir imsis veiksmų, kad neįgalieji būtų įtraukti į žaidžiančius ir nevaidinančius vaidmenis. Kad žmogus su negalia jaustųsi laukiamas, svarbu atsiminti, kad kiekvienas yra skirtingas ir turės individualių pageidavimų. Nebūtina turėti gilių žinių apie visas skirtingas negalios rūšis, naudingiau sutelkti dėmesį į asmens poreikius – jie yra ekspertai ir galės jums pranešti, kas padės jiems dalyvauti. Pavyzdžiui, ar jiems reikės prieigos prie rampos, nurodymų paprasta / tiesiogine kalba, vaizdinių, o ne žodinių užuominų, parinkčių išeiti ar poilsio pertraukėlės.



KOMUNIKACIJA APIE BENDRUOMENĖS NARIUS SU NEĮGALIA

Geriausios praktikos kalboje, kai kalbama apie žmones su negalia, pirmiausia skiriamas asmuo, o antroje vietoje – sutrikimas.

NAUDOJANT KALBĄ, KURIOTA Į ASMENĮ

Asmens neapibrėžia jo gebėjimai ar vienas jo tapatybės požymis. Tai reiškia, kad reikia atkreipti dėmesį į žodžius, kuriuos vartojame apibūdindami kitus, ir vartoti kalbą, kuri neriboja negalios ar kaip įkvėpimo tiesiog gyventi su negalia. Visada kalbėkite tiesiogiai su asmeniu, o ne su kuo nors kitu, kuris galėtų padėti ar lydėti. Kai susitinkate arba kalbatės su asmeniu, kuris naudoja neįgaliojo vežimėliu, galbūt norėsite pasirinkti vietą, kur galėtumėte atsistoti, kad galėtumėte atsistoti tokiam pačiame lygyje kaip asmuo.



3RD PATARIMAS! – Skirkite šiek tiek laiko ir pagalvokite, kokios kliūtys šiuo metu egzistuoja jūsų sporte, galinčios trukdyti neįgaliesiems dalyvauti. Užduot laukę, kol kas nors su negalia pateiks užklausą, imkitės aktyvių veiksmų, kad pašalintumėte šias kliūtis.

LYČIŲ LYGYBĖ

Organizuotame sporte moterys vis dar labai mažai atstovaujamos kaip dalyvės, treneriai, pareigūnai, administratorės ir valdybos narės. Raginame turėti omenyje:

- Kultūrinės kliūtys (pvz., lyčių vaidmenys / lūkesčiai, į vyrą orientuotas konkurencingas sportas)
- Priklausomybės jausmas, moterų atstovavimo komitetuose / vadovaujančiose pareigose trūkumas
- Šeimos/rūpybos pareigos



- Prieigos kliūtys (laikas, priemonės, transportas, kaina) Trūksta pradinio lygio ir kelių galimybių



4 PATARIMAS ! – Kai galvojate apie moterų palaikymą sporte, apsvarstykite tarpsekcinį metodą, kad būtų užtikrinta, jog būtų pakviestos visos moterys, įskaitant ne dvejetaines ir transseksualias moteris. Jei rengiate renginį moterims, galbūt norėsite įtraukti tokį tekstą, kad ši žinutė būtų aiški: *„Mūsų moterų apibrėžimas apima visas moteris, įskaitant transseksuales, ne dvejetaines ir lyčių keistas moteris.*

SVARBU

- Dėl moterų nematomumo žiniasklaidoje ir moterų pavyzdžių sporte trūkumo, merginos ir moterys stengiasi matyti save sporto bendruomenės dalimi, net nespėjusios apsispręsti pačios. Norint tai išspręsti, svarbu pakelti moterų ir moterų balsus ir tapatybes, kad jos būtų ambasadorės, pavyzdinės ir vadovaujančios pareigos. Tai reiškia, kad jiems suteikiama galimybė papasakoti savo istoriją, pasidalyti savo profiliais ir švęsti savo pasiekimus bei atkreipti dėmesį į kampanijas, kurios skatina moteris sportuoti.
- Moterys, kurios yra pagrindinės vaikų ar kitų šeimos narių globėjos, gali susidurti su papildomais iššūkiais, kai reikia rasti laiko sportuoti, įskaitant vaikų priežiūros ir laiko trūkumą. Su tuo galima kovoti teikiant programas, kuriose yra vaikų priežiūra ar lopšelis. Sesijos „Mamos ir vaikai“ vedimas taip pat yra naudingas norint paremti moteris, kurios dalyvaudamos gali dalytis pareigomis.
- Kai kurios sporto šakos yra daug brangesnės ir neprieinamos nei kitos, ypač jei tai susiję su sporto įranga ir įrenginiais. Apsvarstykite, ką klubas gali padaryti, kad palaikytų dalyvavimą pašalindamas kai kurias iš šių kliūčių. Tai galėtų apimti klubo įrangos, kurią galima nemokamai išsinuomoti, pirkimą, nemokamų ar nebrangių patalpų naudojimą, vietų netoli viešojo transporto paiešką ir bilietų į renginius siūlymą slenkančiu mastu.

ĮVAIRIOS LYTIS, LYTIS, SEKSUALUMAI (DGSS)



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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION

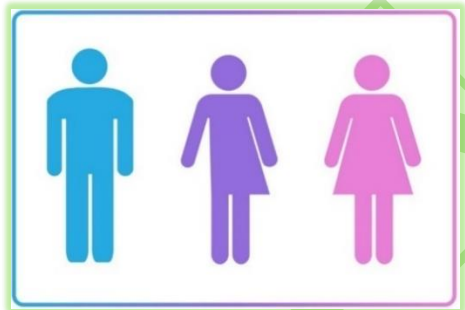


DGSS ĮSKAIČIUOTA KALBA

Kalba formuoja mūsų supratimą apie temas ir tai, kaip mes bendraujame su kitais. Naudodami įtraukią kalbą užtikriname, kad niekas nepaliksime nuošalyje iš mūsų renginių ir programų, o asmenys bus matomi, išgirsti ir pakviesti kartu.

LYTIS NEUTRALIOS KALBOS NAUDOJIMAS

Bendravimas čia vaidina pagrindinį vaidmenį. Sakydami komandos draugui, kad „pasitvarkyk“ arba kad jie „bėga kaip mergaitė“, naudojami pasenę lyčių stereotipai ir gali būti įžeisti. Tokios kalbos taip pat gali formuoti supratimą apie tai, ką asmenys tiki galintys pasiekti remiantis lyčių stereotipais. Kalbant apie žmonių grupę, tokius terminus kaip „sveiki, vaikinai“ galima lengvai pakeisti lyties požiūriu neutraliais variantais, pvz., komanda, žmonės, draugai, draugai ir daug daugiau.



GERBANT ĮVARDŽIUS

Asmuo, kuris save identifikuoja kaip translytį, nedvejotinį ar lyčių skirtingą, negali naudoti dvejetainių įvardžių, tokių kaip jie/jų/jūs. Jei nežinote, kokius įvardžius kažkas vartoja, geriausia paklausti arba naudoti jo vardą, kai kalbate apie ką nors trečiuoju asmeniu. Atminkite, kad jūs negalite „pasakyti“, ar kas nors yra transseksualus, ne dvejetainis ar skirtingos lyties, žiūrėdami į juos, todėl labai svarbu vengti prielaidų. Galima paklausti, kokius įvardžius jis vartoja tiesiogiai, arba paprašyti įvardžių registracijos formoje. Kai kitą kartą prisistatysite, pabandykite pasidalinti ir įvardžiais.

REKOMENDUOJAM ŠIUOS PARINKČIUS, KAD PRAŠAME PAVARDYMO, LYTIS IR LYTIS DUOMENŲ:

Pavadinimas – ponis, ponas ir mx

Lytis – moteris, vyriška, interseksuali, nenori atskleisti

Lytis – vyras, moteris, ne dvejetainis, translytis, gender queer, nenori atskleisti ir laisvo teksto parinktis



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



STEREOTIPŲ VENGIMAS

Stereotipai, neatsižvelgiant į tai, ar jie pagrįsti lytine tapatybe, lytimi ar seksualumu, sumenkina žmogų iki vienos savybės, todėl jų reikėtų vengti. Stereotipai gali ne tik formuoti mūsų tikėjimą žmonėmis, bet ir lemti socialinius sprendimus. Nors labai natūralu teisti kitus, svarbu tai, ką darome su tomis mintimis, ir neleidžiame joms sukelti išankstinių nusistatymų ar daryti įtakos tam, kaip elgiamės su savo bendruomenės nariais. Sporte tai reiškia, kad nereikia manyti, kad moterys negali būti stiprios arba kad gėjai nemėgsta sporto ir pan. Kuo labiau suvokiame savo nesąmoningą šališkumą, tuo labiau mes, kaip bendruomenė, galime mesti iššūkį šiems žalingiems stereotipams, kurie mus sulaiko nuo viso mūsų potencialo.



SPORT FOR SOCIAL INCLUSION



Socialinė įtrauktis – tai asmenų ir grupių dalyvavimo visuomenėje sąlygų gerinimo procesas, gerinant jų įgūdžius, gebėjimus, galimybes ir nepalankioje padėtyje esančių asmenų orumą dėl jų tapatybės. Sportas griauna barjerus ir stato tiltus ten, kur paprastai egzistuoja ribos. Sportą galima suprasti skirtingomis etninėmis, kultūromis, kalbomis ir religijomis. Sportas gali sukurti įtraukimo į





visuomenę jausmą, nesvarbu, kokios rasės, amžiaus, lyties, tautybės, seksualinės orientacijos, ar esate darbingas, ar neįgalus, religijos, etninės priklausomybės ar socialinio ir ekonominio statuso. Sporto organizacijos ir vyriausybės gali išplėsti savo sporto programas, kuriose pagrindinis dėmesys būtų skiriamas sportui kaip įtraukimo skatinimo priemonei. Sportas ir fizinis aktyvumas skatina toleranciją, solidarumą, įtrauktį ir daugelį kitų sportinių bei europinių vertybių. Sportas gali suteikti didžiulę galimybę susirasti draugų ir užmegzti ryšius komandoje, padėdamas naujokams įleisti šaknis naujuose namuose. Sporto klubai, organizacijos ir agentūros dažnai nežino, kokią naudą gali turėti sporto ir fizinio aktyvumo programavimas/partnerystė, padedanti integruotis rizikos grupės, neįgaliuosius ar migrantus/pabėgėlius. Nustačius šią politiką, šie žmonės dalyvaus struktūrinėse programose, kuriose bus galima saugiai išreikšti save ir išmokyti svarbių gyvenimo įgūdžių. Tokia politika padės užtikrinti socialinę įtrauktį tiems, kurie gyvena nepakankamai aptarnaujamose bendruomenėse, ir padės atskirtoms grupėms mūsų miestuose ir miesteliuose. Atstumtos ir nepalankioje padėtyje esančios grupės, pavyzdžiui, migrantai, pabėgėliai ir žmonės, kuriems gresia diskriminacija, turi galimybę ir galimybę bendrauti ir integruotis su kitomis socialinėmis grupėmis per sportą. Sportas taip pat suteikia žmonėms su negalia galimybę aktyviau dalyvauti visuomenės gyvenime, parodyti savo talentus ir mesti iššūkį stereotipams. Sportas turi būti vieta, kur kiekvienas turėtų jaustis laisvai, o sportininkai, treneriai ir savanoriai turi turėti galimybę sportuoti be baimės. Tai suteiks platformą, nuo kurios gali prasidėti įtraukimas. Sportas turi galią pakeisti pasaulį, kaip paskelbė Nelsonas Mandela: „*Sportas turi galią pakeisti pasaulį. Ji turi galią įkvėpti. Ji turi galią suvienyti žmones taip, kaip mažai kas kitas. Su jaunimu kalbama jiems suprantama kalba. Sportas gali sukurti viltį ten, kur kažkada buvo tik neviltis. Ji yra galingesnė už vyriausybės griaužant rasines kliūtis. Tai juokiasi iš visų rūšių diskriminacijos.*

Sunku ginčyti, kad žmonės su negalia turi mažiau palankios patirties nei dauguma, kai kalbama apie sportą. Žmonės su negalia susiduria su daugybe kliūčių, kurios riboja jų dalyvavimą sporte. Kai kurios iš šių kliūčių yra fizinės, o kitos atsiranda dėl sąmoningumo ir galimybių stokos. Daugeliui žmonių be negalios sunku suprasti kliūtis, su kuriomis susiduria žmonės su negalia, todėl sunku juos įtraukti į komandą. Kitos įprastos kliūtys, su kuriomis susiduria asmenys su negalia, yra sporto galimybių stoka, prieinamų patalpų, skirtų sportuoti, trūkumas ir ribotos informacijos apie sportą ištekliai. „Įtraukimas į sportą“ yra idėja sugriauti šias kliūtis, kad visi žmonės turėtų vienodas galimybes sportuoti, nepaisant negalios, priimti visus žmones kaip lygius – nepaisant gebėjimų, etninės priklausomybės, amžiaus, religijos ar lytinės tapatybės – ir užtikrinti, kad jie turėtų prieigą prie tų pačių paslaugų ir galimybių kaip ir visi kiti.



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



LITHUANIAN
ATHLETICS FEDERATION



PROJEKTO PARTNERIAI MANIA, KAD SPORTAS GALĖTŲ BŪTI PANAUDOTAS KAIP VEIKSMINGA PRIEMONĖ KOVOTI SU SOCIALINĖS ATSKIRTIES PROBLEMA

Įrodyta, kad sportas teigiamai veikia psichologinę sveikatą ir teigiamai veikia tuos, kurie kenčia nuo depresijos, nerimo, streso, nestabilios nuotaikos, stokojantiems savigarbos (Pollock, ML, Gaesser, GA, Butcher, JD, Despres, J., Dishman, RK, Franklin, BA ir Garber, CE (1998).

Paauglystės laikotarpis yra labai sudėtingas, nes jaunų žmonių fizinis vystymasis lenkia protinį vystymąsi. Daugeliu atvejų tai sukelia nepasitenkinimą ir kenčia savigarba (Michailovič, 2001, p. 14). Jei jaunuoliai neranda palaikymo ir supratimo prosocialioje aplinkoje, jie gali lengvai žengti keliu link deviantinio elgesio, priklausomybių ir socialinės atskirties (Abromaitienė, 2012).





Sportas ir sporto organizacijos kartu su aktyviai sportuojančiais žmonėmis gali ir turėtų būti gera alternatyva socialinės rizikos arba jau socialinę atskirtį patiriantiems jaunuoliams. Pats sportas yra puikus būdas atsikratyti neigiamų minčių, nerimo, agresijos, išlaisvinti įtampą ir susikaupusį stresą, pagerinti nuotaiką, patirti įvairių teigiamų emocijų, pagerinti savigarbą, padeda būti harmonijoje su kitais ir kartu siekti tų pačių tikslų, padidinti tolerancijos lygį. Sportas yra geras laisvalaikio praleidimo būdas ir užimtumas, o ne nieko neveikimas ar buvimas socialiai neatsakingų asmenų grupėje. Kartu sportas ugdo pagarbą taisyklėms, komandos draugams, varžovams, motyvuoja įsitraukti, ugdo įgūdžius, reikalingus formuoti komandą, veikti kaip komanda, priimti atsakomybę ir priimti sprendimus.

PROJEKTO PARTNERIAI PRIEMONĖS, KAD YRA 2 GALIMI BŪDAI, KAD SPORTĄ IR FIZINĘ AKTYVUMĄ PANAUDOTI KAIP SOCIALINĖS ĮTRAUKTIS Įrankį:

1. Active involvement of young people at social risk in a specific sport (football, volleyball, track and field athletics, basketball, judo, chess, shooting, etc.), support their attempts and motivate to work purposely toward the good personal result or achievements in team sports.

Kita vertus, akivaizdu, kad sportuoti gali ne visi. Tiems, kurie negali parodyti rezultatų sporte arba nesidomi konkrečiomis sporto šakomis, pripažįstama antroji galimybė.

2. Involvement of young people at risk in regular physical activities in order to form habits of healthy way of living, ensure social leisure, develop sense and understanding, that each society member is important, needed and equal.

Projekto partneriai sukūrė projektą remdamiesi prielaida ir įsitikinimu, kad sportas yra universali kalba, kuria kalbama ir suprantama visame pasaulyje, pritraukianti ir daranti teigiamą poveikį įvairaus amžiaus visuomenei ir žmonėms. Dėl šios unikalios savybės sportas gali būti sporto organizacijų naudojamas įrankis, skirtas teikti visiems patrauklias veiklas ir renginius, skatinti kontaktus tarp skirtingų socialinių grupių ir skirtingų gebėjimų žmonių, nepaisant rasės, etninės priklausomybės, religijos, lyties, tautybės, ir fizinę ar psichinę sveikatą.





Pasak K. Watson (2016), naujausi tyrimai taip pat nustatė, kad sportas yra naudingas ne tik fizinei sveikatai, bet gali teigiamai paveikti ir psichinę sveikatą: sportas gerina nuotaiką, koncentraciją, mažina stresą ir depresiją, gerina miego įpročius, padeda palaikyti sveiko svorio, didina pasitikėjimą



savimi, ugdo lyderio savybes. Visa tai labai svarbu sėkmingam socializacijos procesui ir tinkamai integracijai. Abu šie veiksniai (fizinė ir psichinė sveikata) yra labai svarbūs sėkmingai socialinei įtraukčiai ir savigarbos kėlimui.

Kai kalbame apie inkliuzinį sportą, turime paminėti esminį

ir nepaprastai svarbų trenerio / kūno kultūros mokytojo, vedančio treniruotę ar treniruotes, vaidmenį. Kiekvienas treneris ar kūno kultūros mokytojas turi didelę atsakomybę prieš savo žaidėjus. Kiekvienas sporto užsiėmimo dalyvių išgirstas žodis daro jiems įtaką, ir jie žiūri į juos kaip į sektiną pavyzdį. Patyčios ir priekabiavimas dažnai vyksta ne klasėje arba sporto salėje/laukuose. Dalis trenerio / kūno kultūros mokytojo pareigos yra ištrinti nepriimtina dialogą, kuris menkina ir kenkia asmeniui. Tikslas visada turėtų būti saugi, pagarbi, teigiama ir konkurencinga aplinka visiems dalyviams. Nors asmens, turinčio negalią ar gresia socialinė atskirtis, socialinės įtraukties procesas gali būti už komforto zonos ribų, svarbu atkreipti dėmesį, kad kiti asmenys ir šeimos visada paims taškus iš jūsų vadovavimo, pavyzdžiui, kaip demonstruojate savo savybes ir įtraukimo komponentai – labiau tikėtina, kad tai skatins likusių jūsų komandos narių ir jų šeimų supratimą ir propagavimą. Treneriai / kūno kultūros mokytojai neturėtų įsijausti į tai, kad šie asmenys gali būti kliūtis komandai, o tai turėtų žiūrėti kaip į galimybę suvokti skirtumus ir skirti daugiau energijos ieškant teigiamų būdų, kaip tam žmogui pasisekti.



Yra daug įtraukiojo sporto privalumų, į kuriuos nepastebima. Tai padeda išlaikyti mūsų kūno formą, bet taip pat padeda tobulinti motorinius įgūdžius, socializuotis, padidinti pasitikėjimą ir savarankiškumą. Taip pat yra daug naudos visai bendruomenei, įgyvendinant įtraukųjį sportą. Šie privalumai gali būti:

- Didesnis neįgaliųjų vertinimas ir priėmimas;
- Geresnis įvairovės supratimas;
- Didesnė pagarba visiems;
- Prasmingų santykių kūrimas;
- Žymiai padidino prieigą ir įtraukimą į kitus gyvenimo aspektus.



Sportas yra pasaulinis socialinis veiksnys, kuris neša ir kuria vertybes. Svarbu suprasti, kad sportas ir fizinis aktyvumas yra socialiniai veiksniai ir galimos socialinės įtraukties priemonės. Inkluzinės sporto funkcijos įgyvendinimas reiškia pirmenybę socialinės integracijos tikslo siekimui. Norint panaudoti sportą socialinei įtraukčiai, labai svarbu tinkamai



panaudoti ne sporto komponentus (švietimą, mentorystę, igūdžius, intervenciją, mokymą, refleksiją ir kt.). Tai turėtų būti daroma struktūriškai, apgalvotai ir gerai suplanuotai. Yra įvairių metodikų ir gerosios praktikos, kaip ir koku būdu sportą galima panaudoti kaip socializacijos, socialinės įtraukties ir socialinės adaptacijos priemonę, tačiau jos visos grindžiamos keliais pagrindiniais principais:

- **Prieiga** – fizinėje ir nefizinėje aplinkoje;
- **Požiūris** – būkite pozityvus ir nusiteikęs imtis realių veiksmų;
- **Pasirinkimas** – kokių galimybių žmonės nori ir kaip jie nori įsitraukti į sportą;
- **Bendravimas** – tai būdas, kuriuo mes informuojame žmones apie galimybes įsitraukti ir apie kultūrą;
- **Galimybė** – kokios galimybės žmonėms yra socialinės atskirties rizika;
- **Politika** – kaip sporto klubas, sporto asociacija ar organizacija išsipareigoja ir prisiima atsakomybę už įtrauktį per sportą;
- **Partnerystės** – kaip formuojasi individualūs ir organizaciniai ryšiai ir kiek jie efektyvūs;
- **Sportas kaip įtraukties įrankis** – turėtume panaudoti unikalią sporto galią siekdami mokymosi ir socialinių pokyčių bendruomenėje, susijusių su socialine įtrauktimi.





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



PAVYZDŽIAI



Sėdimasis tinklinis

Sėdimasis tinklinis yra tinklinio forma, skirta neįgaliesiems. Priešingai nei stovint tinklinio, sėdintys tinklinio žaidėjai žaidimo metu turi liesti bent vieną sėdmenį su grindimis.



Adapted basketball

This sport is a great source of exercise and an excellent group activity. With adaptations can be made to allow all participants to be involved - families and friends can come together.



Golf

Adaptive golf can be played standing or sitting. Adaptive golf carts can help stabilize the body while swinging the club. Adaptive golf can teach you how to play golf if you have limb loss, paralysis, problems seeing or hearing, and emotional or cognitive problems.



Paddling

A canoe or kayak, modified for special positioning and grip, can make it possible to join outings. Canoes, tandem kayaks, and rafts allow people of all abilities to take part in paddling sports together.



Tenisas

Tenisas naudoja adaptyvią judėjimo įrangą, pavyzdžiui, vežimėlį. Taisyklės keičiamos atsižvelgiant į negalios tipą. Tai leidžia stovinčiam žaidėjui konkuruoti su žaidėju invalido vežimėlyje arba toje pačioje komandoje.



BASKIN: SPORTAS VISIEMS

Kas yra Baskinas?

Baskin, o tai reiškia, kad *Inclusive Basketball* yra nauja sporto šaka, sukurta Kremonoje 2003 m. Tai sporto šaka, kurioje didelis dėmesys skiriamas žmonių įvairovei fizinių ir protinių gebėjimų požiūriu. Pagrindinis tikslas – sukurti veiklą, kurioje visi – mergaitės, berniukai, žmonės su fizine ar psichikos negalia ir be jų – galėtų dalyvauti ir mėgautis visomis savo galimybėmis. Baskinas rūpinasi, kad kiekvienas gautų galimybę vaidinti lemiamą vaidmenį žaidime, kiekvienas įnešdamas savo indėlį ir atiduodamas visas jėgas. Šia prasme tai nėra paprastas žaidimas, o autentiškas sportas, kuriame kiekvienas gali maksimaliai panaudoti savo sugebėjimus, kad laimėtų. Šiuo metu tai yra vienas novatoriškiausių sporto pasiūlymų, kiek tai susiję su pasauliniu prieinamumu ir visų tipų žmonių įtraukimu.

Baskinas žaidžiamas toje pačioje aikštelėje kaip ir įprastas krepšinio kamuolys. Tikslas toks pat kaip ir Basket: 2 komandų akistata, kurių tikslas yra įmušti kuo daugiau krepšių/taškų per nustatytą laiką. Baskinui naudojama labai daug pagrindinių krepšinio kamuolio taisyklių: tikslus kamuolio metimas, statiškas ir dinamiškas driblingas, kamuolio perdavimas komandos žaidėjui.

Tačiau Baskinas labai skiriasi nuo krepšinio tuo, kad suteikia galimybę sukurti žmones, kurių protiniai ir (arba) fiziniai pajėgumai gali kardinaliai skirtis. Šiuo atžvilgiu reikėjo sugalvoti kai kuriuos pritaikymus.

ISTORIJA

Vyrai, kurie sugalvojo Baskiną, yra Antonio Bodini, inžinierius ir neįgalios dukters tėvas, ir Fausto Capellini, kūno kultūros mokytojas Kremonos vidurinėje mokykloje. Idėja paprasta, bet geniali: krepšinio įkvėpta sporto šaka su pakeistomis taisyklėmis, leidžiančiomis kiekvienam prasmingai dalyvauti žaidime.

Kremonos miesto taryba suteikė grupei galimybę naudotis savo sporto infrastruktūra, vietinės sporto organizacijos rajone pradėjo formuoti savo Baskin komandas jaunimui iš ne vidurinės mokyklos sistemos. Baskinas augo ir auga, nes žmonėms tai patinka, nes visiems smagu žaisti ir niekas niekada nėra atstumtas.



Baskin asociacija buvo įkurta 2006 m., kurios misija yra populiarinti šią sporto šaką visoje šalyje. Baskinas šiuo metu žaidžiamas provincijos ir tarpreregioniniu lygiu daugumoje Italijos.

ŽAIDIMAS

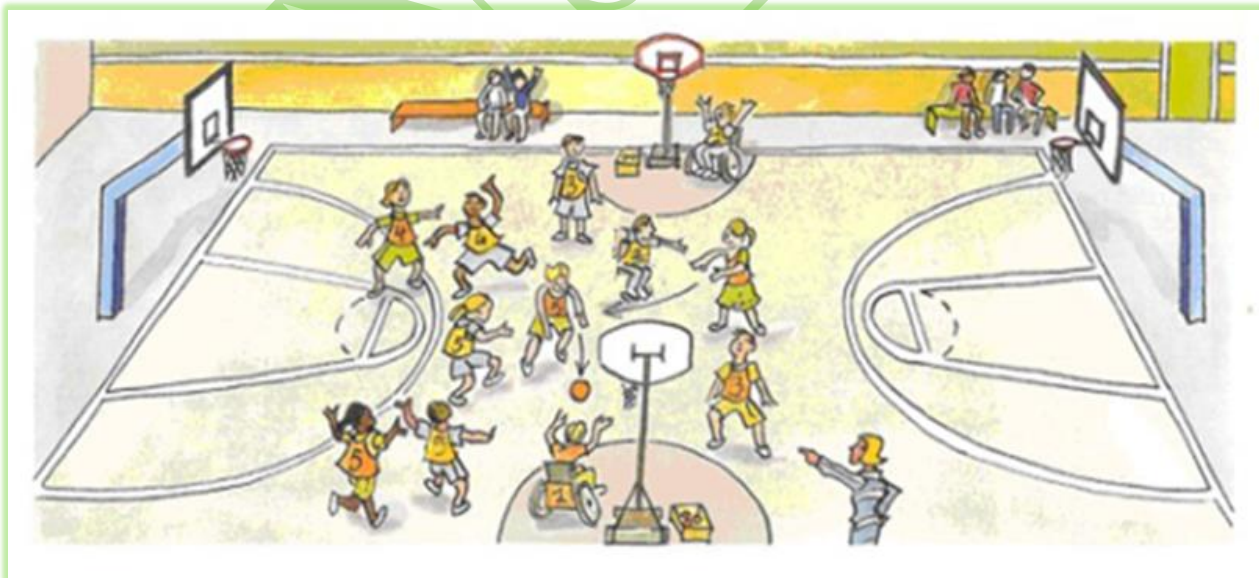
Baskinas sėkmingai įveikia iššūkį – išplėsti dalyvavimą beveik visiems, nes vienintelis žaidimui reikalingas motorinis įgūdis yra kamuolio metimas į krepšį. Iš tiesų, trigubas Baskino nuopelnas yra leisti vienai komandai įtraukti:

1. Berniukai IR mergaitės (tai ne visada akivaizdu sporte)
2. Žmonės, turintys IR neturintys didelės sportinės patirties ir gerų sportinių įgūdžių
3. Asmenys su IR be negalios (tai vis dar daug rečiau)
4. Žmonės su fizine IR psichikos negalia (tai gana nepaprasta).

Baskin komandos žaidėjai turi skirtingus „vaidmenis“ ir dėl šios vaidmenų diferenciacijos Baskinas įgalina šią įtraukti, leisdamas kiekvienam įnešti lemiamą indėlį į žaidimą. Taigi, komandos sėkmė tikrai priklauso nuo kiekvieno!

ŽAIDIMO LAUKAS

Pritaikyta krepšinio aikštelė (standartinių matmenų) su dviem įprastais krepšiais ir dviem mobiliais krepšiais, išdėstytais skersai aikštėje (perimetro aikštės viduryje), kurių aukštis min 1,80 m ir maks. 2,00 m. Aplink šiuos du krepšelius yra dvi pusapvalės zonos (3 m spindulio). Galima nupiešti dvi puslankius sritis naudojant lipnią juostą.



TAISYKLĖS

Žaidimas žaidžiamas 4 kartus po 6 minutes, kiekvienas be pertraukos. Laikas sustabdomas tik pokyčių metu. Naudojamas mini krepšinis ir yra tik vienas teisėjas.



A team consists of 14 players, 6 of whom take the field. Each player has a well-defined role that depends on their physical capacities, their understanding and their playing skills.

The team is composed of 3 normally able-bodied and 3 differently able-bodied. Each player is given a number from 1 to 5 according to their characteristics. All players must enter the field.

There must be at least 1 girl playing role 4 or 5. There must be at least 2 RULE 5 players on the pitch.

PLAYERS 1 & 2: people with disability with full or partial use of the hands for shooting at the lateral basket, the walk enables him/her to move. They cannot be marked. They are positioned in the restricted area related to the lateral backstops where they remain for all the duration of the game. They can only throw the ball in the baskets of the lateral backstops.

PLAYER 3: person with disability who possesses full or partial use of the hands, walking, running even with dribbling not continued or interrupted dribbling. Does not possess smooth running. They play on the court and traveling and double dribbling are accepted. They can only defend over adverse players 3 and vice-versa, they can only be blocked by adverse players 3. They can shoot both into the lateral baskets (scoring 2 points) or into the regular baskets (scoring 3 points) wherever they shoot from on the playing ground.

PLAYER 4: person with disability, who possesses the major praxes (the use of the hands, therefore shooting, walking, smooth running with dribbling regular dribbling). They play on the court but are not submitted to performing the layup. They can only be blocked by adverse players 3 and/or 4. They are not allowed to score into lateral baskets. They can shoot 3-point field goals and/or 2-point goals.

PLAYER 5: able-bodied person (tutor role) They play on the court and they are submitted to the same rules as regular basket-ball. They have the traditional role of monitoring the play of their team. They can be blocked by all the players moving on the game court. They are not allowed to score into lateral baskets. They can shoot 3-pointers and/or 2-point goals. They are only allowed 3 shoots per quarter.





EXAMPLE OF A PRACTICAL ACTIVITY USING SPORT AS A TOOL FOR SOCIAL INCLUSION



TITLE	Įlipk į kito batus	
TRUKMĖ	30 minučių (galima suskirstyti į 3-6 seansus)	
ERDVĖ	Sporto salė arba atvira zona	
TECHNINIAI REIKALAVIMAI (būtinės medžiagos)	Priklausomai nuo prieinamumo. Tai gali būti krepšinio / futbolo / tinklinio / rankinio ir tt sritis. Rašiklis, popierius, dėžutė, šalikai.	
DALYVIŲ SKAIČIUS	10-16	
METODAI IR TECHNIKA	Apšilimo veikla, praktikos veikla, apibendrinimas	
UŽSIĖMIMŲ, ŽAIDIMŲ TIKSLAS (tikėtini mokymosi rezultatai)	Paprastai ir beveik nesąmoningai vaikai ir jaunuoliai pašalina iš sporto ir fizinės veiklos/žaidimų tuos, kuriuos laiko „nenaudingais“ šioje srityje (didesnio svorio, per maži ar per aukšti, nemoka greitai bėgti, turi tam tikrą negalią, atskirti). gali būti pagrįsta lytimi ar kultūra ir pan.). Akivaizdu, kad komandiniame sporte kiekvienas žaidėjas nori pelnyti įvartį ir būti „numeris vienas“. Tie, kurie turi mažiau gebėjimų ir galimybių, yra atstumiami ir tiesiog lieka aikštėje, net jei kviečiami būti komandos dalimi. Dėl to tie „silpnesni“ vaikai ir jaunimas mažiausiai praranda susidomėjimą sportu ir fiziniu aktyvumu, renkasi skaitmenines priemones ir pasmerkia save technologinei izoliacijai bei nesaikingam maisto vartojimui. Užsiėmimo tikslas – nustatyti skirtingas taisykles žaidėjams ir leisti dalyviams „įlipti į kitų batus“. Tokiu būdu galima pasiekti keletą tikslų: 1. Bus užkirstas kelias socialinei atskirčiai sportuojant ir fizinėje veikloje. 2. Bus skatinamas aktyvus sportavimas ir fizinė veikla/žaidimai. 3. Bus iš naujo atrastas/padidintas sporto ir fizinio aktyvumo patrauklumas. 4. Bus įtrauktas linksmybių elementas.	
	TRUKMĖ	APIBŪDINIMAS
SESIJA ŽINGSNIS PAS ŽINGSNIS	Kiekviena veikla gali užtrukti apytiksliai. 5 min	1 užsiėmimas : apšilimas. Priklausomai nuo to, kokia sporto šaka pasirinkta kaip veiklos pagrindas (krepšinis/ futbolas/ tinklinis, rankinis). Šis pavyzdys bus pateiktas krepšinio pagrindu.



		2 užsiėmimas : dalyviai suskirstyti į 2 komandas. Pagal žaidėjų skaičių kiekvienoje komandoje treneris ant popieriaus lapo užrašo, kokį vaidmenį kiekvienas žaidėjas turės atlikti: pvz., „negali įmušti“, „žaidžia kaire ranka“, visada perduoda kamuolį kitiems“, „visada“. sustoja gavęs kamuolį“, „užmerkia akis įmušdamas“, „gavęs kamuolį juda 3 žingsnius ir padavimus“ ir kt. Popieriaus gabaliukai su vaidmenimis patenka į dėžę ir kiekvienas žaidėjas atsitiktinai pasirenka popierių su savo vaidmeniu ir nerodo savo vaidmens kitiems dalyviams. Kiekvienas žaidėjas atlieka savo vaidmenį. 3 užsiėmimas: Vaidmenis galima keisti ir žaidimo seansą kartoti. 4 užsiėmimas: Dalyviai suskirstomi į poras. Vienas žaidėjas užsideda skarelę ant akių ir tampa „aklas“. Kiti žaidėjai padeda jam gauti kamuolį ir duoda komandas, kur judėti, kad priartėtų prie krepšio: „dešinėn, kairėn, į priekį ir pan.“. Kai „aklas“ žaidėjas pasiekia reikiamą taškų įmušimo vietą, asistentas duoda komandą „įmušti“, o „aklas“ žaidėjas bando įmušti įvartį. Modifikacija: Žaidėjai gali būti suskirstyti į poras ir į komandas (pvz., po 3 poras kiekvienoje komandoje). Asistentai paima „aklo“ žaidėjo ranką ir veda jį per žaidimo aikštelę. Asistentas gali pagauti kamuolį, judėti kartu su juo, bet jis negali įmušti. Įmušti gali tik „aklieji“ dalyviai. Vaidmenys porose gali būti keičiami ir žaidimas kartojamas. Modifikacija: svarstyklės gali būti dedamos ant dalyvių rankų, kojų ir juosmens. Tai būtų „nutukimo“ modeliavimas. Kitos taisyklės gali likti tos pačios. 5 užsiėmimas: apibendrinimas. Kaip jautėtės atlikdamas duotą vaidmenį? Ar patiko jausmas, kurį patiriate žaidimo metu atliekant tam tikrą vaidmenį? Kodėl jautėtės taip, kaip jautėtės? Kaip jautėtės būdamas „aklas“ / „nutukusis“? ir tt
REZULTATAI, PASIEKTI TIKSLAI	1. Bus užkirstas kelias socialinei atskirčiai sportuojant ir fizinėje veikloje. 2. Bus skatinamas aktyvus sportavimas ir fizinė veikla/žaidimai. 3. Bus iš naujo atrastas/padidintas sporto ir fizinio aktyvumo patrauklumas.	



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



	4. Bus įtrauktas pramogų elementas. Žaidėjai supras, kad aktyvus sportavimas ir fizinė veikla yra svarbu kiekvienam, nepriklausomai nuo fizinės būklės. Bus didinamas informuotumas apie sporto ir fizinio aktyvumo, kaip antsvorio ir nutukimo prevencijos priemonės, svarbą. Bus skatinamas sportas ir fizinis aktyvumas kaip alternatyva žaidimams skaitmeniniuose įrenginiuose.
INFORMACIJOS ŠALTINIS	„Erasmus+ Sport“ mažieji bendradarbiavimo projektai: ES būk aktyvi / EUBA PRADĖTI



Projektas: INsport – Sportas socialinei įtraukčiai ir socialinė įtrauktis sportui
Projekto numeris: 622057-EPP-1-2020-1-LT-SPO-SSCP
Erasmus+ Sport – maža bendradarbiavimo partnerystė



SOCIAL INCLUSION FOR SPORT



Ankstesniame skyriuje kalbėjome apie tai, kaip sportas gali skatinti ir skatinti socialinę įtrauktį. Šioje dalyje kalbėsime apie tai, kaip socialinė įtrauktis gali pasitarnauti sporto poreikiams. Skamba keistai? Visai ne – sporto ir socialinės įtraukties santykis yra paprastas ir abipusiai naudingas!

Siekiant užtikrinti sėkmingą socialinės įtraukties per sportą procesą, reikalingi patyrę mokytojai, treneriai, treneriai ir kiti darbuotojai, dirbantys su jaunimu. Reikia formuoti specifinius įgūdžius dirbti su „sunkiais“ ir kartu jautriais socialinės rizikos jaunimu. Kartu itin svarbu numatyti gabius jaunuolius, galinčius siekti aukštesnių ar aukščiausių sportinių rezultatų, juos atpažinti, įtraukti, motyvuoti ir nukreipti į tą sportinę discipliną, kuriai reikia turimų gebėjimų. Siekiant šio tikslo, reikia organizuoti specialius mokymus treneriams, treneriams ir kitam personalui, dirbančiam su jaunimu, siekiant patobulinti jų žinias ir pateikti rekomendacijas/metodikas/gaires/ pagrindinių elementų aprašymą, siekiant atpažinti tuos, kurie gali sportuoti ne tik dėl malonumo, bet ir dėl rezultato.



ŠIA KELI PATARIMAI, PADĖS PEDAGOGAMS, TRENERIUI IR MOKYTOJAMS PADĖTI GABINGUSUS JAUNUS – GALIMA SĖKMINGUS SPORTUOTOJAS.

THE FEATURES SUCCESSFUL ATHLETES USUALLY EXHIBIT (THE PERSON CAN HAVE ONLY ONE COMBINATION OF THESE):

1. **Pasitikėjimas savimi:** tokie sportininkai iš prigimties pasitiki savimi ir tikrai tiki, kad laimės. Jie taip pat turi pasitikėjimo susidoroti su bet kokiomis netikėtomis situacijomis ir, kai reikia, pasisakyti už save arba savo komandos draugus.
2. **Motyvacija:** Sportininkus motyvuoja noras būti geresniu už varžovą ir net geresniu už savo asmeninį rekordą.
3. **Savidrausmė:** žinote, kad sėkmė neatsiranda per naktį. Jie turi pakankamai savidisciplinos, kad galėtų reguliariai sekti treniruotes.
4. **Optimizmas:** sportininkas, kuriam trūksta optimistinio požiūrio, greičiausiai nepasieks tobulumo, nes nesitiki laimėti. Sėkmingas sportininkas turi tikėti, kad laimės ir išlikti pozityvus net ir susidūręs su sunkumais.



5. **Kritikos priėmimas:** žmogus gali suprasti, kad svarbu išlikti mokomam priimant ir mokantis iš savo klaidų. Jie taip pat bus atviri patarimams ar patarimams iš komandos draugų ir priims pareigūnų skambučius.
6. **Nuotaika esant stresui:** natūralu, kad žaidimo/varžybų metu patiriate stresą ir jaučiate spaudimą. Sėkmingas sportininkas suras savo būdą, kaip susidoroti su šia situacija ir pasirodyti kuo sėkmingiau.
7. **Dėmesys:** Žmogus turi sugebėti susikoncentruoti į akimirką, kai varžosi, ir sureguliuoti viską, kas vyksta tribūnose su žiūrovais arba kas gali įvykti jų asmeniniame gyvenime ne sporto šakoje.
8. **Atsparumas:** praradimai yra tik sportininko realybė. Atsiras nesėkmių, o sportininkas negali būti sėkmingas, jei nėra atsparus. Net ir po pralaimėjimo sėkmingi sportininkai išlieka pozityvūs ir naudojami patirtimi kaip galimybė mokytis ir judėti į priekį.
9. **Konkurencinė dvasia:** Sportininkai turi džiaugtis laimėjimu ir tikėtina, kad jie bus konkurencingi net ir kitose srityse, nesusijusiose su jų sporto šaka.
10. **Natūrali lyderystė:** Net sportininkai, kurie neprisiima kapitonų ar kapitonų pareigų, paprastai turi tam tikrų lyderio bruožų. Varžybų įkarštyje dažnai reikia priimti greitus sprendimus, o lyderio įgūdžių turintis sportininkas bus geriau pasirengęs imtis iniciatyvos juos priimti.
11. **Nuolankumas:** svarbu mokėti labiau pripažinti ir priimti klaidas, o ne bandyti teisintis. Be to, kai kuklios sportininko komandai sekasi, jie neprisiima visų nuopelnų. Tikri sportininkai vertina savo komandos draugus ir trenerių personalą, kai jiems sekasi.
12. **Aistra:** Sportininkui, kuris yra aistringas savo sportui, greičiausiai pasiseks.

MOST ATHLETES – PROFESSIONAL AND RECREANATIONAL – HAVE ALWAYS HAD AN INSTINCT TO MOVE, SAY J. TIMOTHY LIGHTFOOT, CHAIR OF THE TEXAS A&M UNIVERSITY'S DEPARTMENT OF HEALTH AND KINESIOLOGY.

HERE ARE FEW OTHER FACTORS INFLUENCING THE ONE'S INCLINATION TO EXERCISE/SPORT:

1. AKTYVIEJI TĖVAI

Tyrimai rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai, kurių tėvai labai palaiko mankštą, yra daugiau nei šešis kartus labiau linkę būti labai aktyvūs nei neaktyvūs. Anksti šeima tampa tikrai svarbiu vaikų aktyvumo veiksnium.

2. PUIKUS TRENERIS

Nors mama ir tėtis vaidina svarbų vaidmenį jūsų fizinėje veikloje, tokie žmonės kaip treneriai, bendraamžiai ir kiti pavyzdžiai gali labai pakeisti, kiek žmogus mankština. Kaip teigiama Tuckerio



sporto mergaičių ir moterų tyrimų centro ataskaitoje, ypač mergaitėms, treneriai, sporto salės mokytojai ir kiti pratimų vadovai yra labai svarbūs motyvatoriai. Tačiau yra ir priešingai: kai kurie tyrimai rodo, kad vidutinio amžiaus nesportuojantys asmenys nurodė „neigiamą mokyklos patirtį“ kaip priežastis, dėl kurių pastaruoju metu sėslus gyvenimo būdas.

3. TAS PASTATYTAS KAIP SPORTINIS

Apie 52 procentus žmogaus kasdienio fizinio aktyvumo yra genetinė, nors skaičiavimai svyruoja nuo 24 iki 92 procentų. Didžiausią įtaką gebėjimui tapti sportininku turi genetika, antropologija ir antropometrija.

4. TAS AUGO SPORTINĖJE BENDRUOMENĖJE

Kai ji supa fiziškai aktyvūs žmonės, būti aktyviam tampa kasdienybe ir įpročiu. Daug lengviau pradėti reguliariai sportuoti, kai esi įpratęs būti aktyviam.

Jauno žmogaus – būsimų sportininkų – individualus darbas ir auklėjimas turi lemiamą reikšmę ilgalaikiam rezultatui. Kalbant apie jauno sportininko auklėjimą, lengva sutelkti dėmesį į rezultatus: picos vakarėlis, kai komanda laimi atkrintamosiose, ypatingas malonumas, kai jis įmuša pergalingą įvartį arba pasiekia asmeninį geriausią rezultatą. Tačiau ryžtingiems sportininkams dėmesys pastangų pripažinimui, o ne rezultatams gali duoti daugiau ilgalaikės naudos.

Rezultatų girimas gali turėti neigiamų pasekmių: tyrimai parodė, kad vaikai, kurie giriami už tai, kad yra „protingi“, o ne sunkiai dirba, pavyzdžiui, dažniau apgaudinėja testus, o vaikų girimas už teigiamas savybes, o ne pagyrimas už pastangas, gali nulemti žemesnį savęs lygį. - pagarba.

IT IS VERY IMPORTANT TO USE POSITIVE PSYCHOLOGY TO APPRECIATE CHILDREN'S EFFORTS VERSUS THEIR VICTORIES, AND HERE ARE A FEW TIPS FOR HOW TO REFRAME THE PRAISE TO CREATE AND PROMOTE HEALTHIER, HAPPIER ATHLETES:

1. PABRĖŽKITE PASTANGAS

Vaikai ieško, ką reikia daryti, o treneriai turi padėti jiems sukurti šį vidinį kompasą. Tai reiškia, kad sportininkas jaučiasi patenkintas žinant, kad jis sunkiai dirbo, o ne laimėjo žaidimą. Trofėjus neturėtų būti galutinis sportininko ar jų, kaip trenerio, tikslas. Užuo sutelkę dėmesį į rezultatą, pavyzdžiui, įmušdami pergalingą įvartį, vertinimas reiškia, kad reikia sutelkti dėmesį į papildomus įgūdžius, kuriuos sportininkė atliko siekdama tobulinti savo šaudymo techniką.

... BET NEATSİŽVELKITE Į REZULTATUS

Natūralu, kad yra rezultatas: visi nori laimėti, įmušti įvarčius, gauti taškų, ką nors išmušti... Treneriai / treneriai / mokytojai neturėtų vengti apie tai kalbėti, nes nesvarbu, ar toks pokalbis bus ištartas



garsiai, ar ne, jaunas sportininkas jaus savo pergalę ar pralaimėjimą. Taip pat svarbu būti sąžiningam apie tai, kaip vyko žaidimas / varžybos.

Akivaizdu, kad laimėti skiriasi nuo pralaimėjimo, tačiau tai, ką turėtume žinoti iš pozityviosios psichologijos, kai žmonės jaučiasi vertinami ir vertinami kaip žmonės, kai komandos vaikai žino, kad treneris jais rūpinasi ir nori, kad jiems sektųsi, tai sukuria psichologiją. saugumo.

2. BŪKITE AUTENTISKI

Tyrimai parodė, kad „šiluma“ ir per daug išpūsti pagyrimai yra naudingesni vaiko savigarbai, todėl nemeluokite savo jaunajam sportininkui apie tai, kaip jis ar ji žaidė. Vietoj to, sutelkite dėmesį į tai, kad sportininkas jaustųsi rūpestingas, o ne glamonėkite tiesą.

Kalbant apie bendravimą, neignoruokite skaitmeninės erdvės. Jei treniruojate paauglius, manykite, kad jie mato viską, ką skelbiate socialinėje žiniasklaidoje – būkite atsargūs su įrašais, visada paklauskite savęs: „Ar aš pasakyčiau tai garsiai grupei žmonių?“ Jei ne, nesidalinkite.

3. PIRMIAUSIA ATKREIPKITE, KRITIKUOKITE VĖLIAU

Jei sutelksite dėmesį į pastangas ir žmogų, kai ateis laikas pateikti kritinį atsiliepimą, sportininkas bus daug atviresnis atsiliepimams, nes jūs pakankamai įdėjote į jo emocinę banko sąskaitą. Sportininkui būtina pranešti, kad treneriai/traineriai/mokytojai juos vertina ir rūpinasi bei turi užnugarį. Svarbu užsitarnauti tą pagarbą, kai parodote, kad esate dėl sportininko – ne tik dėl pergalės.

4. ATIMTI

Kartais po žaidimo/varžybų tikrai sunku rasti žodžius. Visada galima pradėti nuo: „Man patiko žiūrėti, kaip tu žaidi“. Paprastai tai yra tiesa, net jei rezultatas nėra toks, kokio treneris ir vaikas tikėjosi. Prisiminti – Jūs negalite kontroliuoti rezultato, bet galite kontroliuoti savo požiūrį ir pastangas.

Sportinis gyvenimas susideda ne tik iš trenerių/trainerių ir sportininkų. Svarbūs ir kiekvieno sporto renginio šoninėje linijoje esantys žmonės, o būti paprastu stebėtoju nėra lengva – kartais stresas ir

HERE ARE SOME TIPS HOW TO BE SUPPORTIVE AND INSPIRING SPECTATOR:

emocijos kyla į viršų. O žiūrovų vaidmuo dažniausiai klysta – žiūrovų reakcija gali įkvėpti sportininkus arba, priešingai, nuvilti. Taigi, teisingas netiesioginių sporto renginio dalyvių elgesys yra labai svarbus kalbant apie žaidynes/varžybas, kuriose rungtyniauja jaunieji sportininkai.

1. DĖKITE PASTANGŲ, NE TIK PASIEKIMŲ

Užuot sutelkę dėmesį į stiprų džiaugsmą, kai sportininkas įmuša įvartį žaidime, stenkitės nudžiuginti didelių pastangų akimirkomis. Taip gali nutikti, kai vaikas bando atlikti naują judesį – net jei jis nepasiteisina – arba perduoda kamuolį komandos draugui, užuot bandęs įmušti vienas.



2. DĖMESIO Į PSICHOSOCIALIĄ DINAMIKĄ

Jei sutelksime dėmesį į komandinio darbo ir bendruomenės skatinimą, o ne į konkurenciją ir pergalės, daugiau jaunų sportininkų liks sportuoti. Dėmesys džiaugsmingai ir darbščiai aplinkai neabejotinai paskatins daugiau tobulėjimo ir laimėjimų.

3. SKATINK VISIEMS PRAUKTI

Svarbu nepamiršti nudžiuginti visus, o ne tik žaidėjus žvaigždes ar mėgstamiausias ar dominuojančias komandas asmenybes. Aukštinė taisyklė yra teikti teigiamus atsiliepimus kiekvienam žaidėjui savo komandoje.

4. ATKREIPKITE DĖMESĮ NEIGIAMĄ KALBĄ

Labai svarbu kiekvienam žaidėjui suteikti konkretų teigiamą atsiliepimą. Tačiau taip pat turėtų būti nustatyta taisyklė nekritikuoti jokio vaiko žaidimo metu. Kiekvienas vaikas žino, kada padaro klaidą, kai pradeda žaisti konkurencingesniu lygiu, todėl nesvarbu, ar esate treneris, ar žiūrovas, žaidimo metu nėra tinkamas laikas tai iškelti.

5. PREIKĖK KITĄ KOMANDĄ

Treneriai (ir žiūrovai) gali daryti įtaką, kaip komanda mato ir elgiasi su priešingų komandų žaidėjais, džiugindami tuos vaikus. Be to, džiūgavimas už puikius kitos komandos žaidimus kaip treneris taip pat gali pasiūlyti savo sportininkams puikių patarimų ir taktikos, kurių jie anksčiau nepastebėjo. Vertėtų parodyti dėkingumą už žaidimą ir visą jo teikiamą džiaugsmą.

6. TRENERIAI TURĖTŲ NUSTATYTI TONĄ SU TĖVAIS

Gali būti naudinga surengti susitikimą su tėvais mokslo metų pradžioje / mokymo sesijos pradžioje. Leiskite jiems žinoti, kad vienintelis dalykas, kurį norite išgirsti iš jų žaidimo metu, yra teigiamas padaršinimas – jokio trenerių treniruotės ar sportininkų treniruotės.

7. ATKREIPKITE DĖMESĮ Į SAVO KŪNO KALBĄ

Galbūt nesuvokiate, kad jūsų kūno kalba nesąmoningai siunčia neigiamas žinutes, bet jei nuolat purtote galvą, užsidengiate akis, žiūrite žemyn, gestikuliuojate ar tiesiog rodote uždarą kūno kalbą, galite siųsti netyčinius neverbalinius signalus. sportininkai. Jei nesate tikri, kaip atrodote žaidimuose, apsvarstykite galimybę paprašyti, kad kas nors jus nufilmuotų kelias minutes, tada paleiskite filmuotą medžiagą, kad pamatytumėte, kaip elgiatės skirtingomis akimirkomis. Sutelkite dėmesį į teigiamą kūno kalbą, pavyzdžiui, linksminkitės, šypsokitės, užmegzskite akių kontaktą ir apskritai laikykite kūną atsipalaidavusį ir atvirą.

8. ATMINKITE, KAD VAIKAI VISKĄ SUGERIA



Sritys, valdančios logiką ir racionalų mąstymą, yra vienos iš paskutiniųjų, kurios atnaujinamos paauglio smegenyse. Tai reiškia, kad jiems gali būti sunkiau suvaldyti savo emocijas ir, jei jie mato, kad elgiatės nesportiškai – nuo teisėjo keiksmažodžių iki šaukimo ant varžovų komandos tėvų, jie pradeda mėgdžioti tokia reakcija.

NEMOKAMAI: Kai sportininkai žiūri į savo trenerį žaidimo metu, jie turėtų matyti pozityvumą ir padaršinimą, o ne nusivylimą ar pyktį. Sportininkai taip pat neturėtų matyti, kad ginčijatės su teisėjais ar demonstruojate neigiamą kūno kalbą. Atminkite, kad jūsų elgesys lemia jūsų sportininkų elgesį.

Komandos sėkmė daugiausia matuojama pagal sezono rekordą; tačiau sėkmingi treneriai supranta, kad užmegzti tvirtus trenerio ir sportininko santykius yra taip pat svarbu, kaip ir pasiekti pergalių. Santykių su sportininkais užmezgimas padeda treneriui suprasti, kas kiekvieną žmogų motyvuoja ar skatina. Tai taip pat pabrėžia asmeninį, rūpestingą trenerio požiūrį – tai parodo, kad treneris žaidėją mato daugiau nei tik bilietą į pergalę. Santykių su kiekvienu sportininku kūrimas padeda pagerinti bendrą komandos nuotaiką, be to, padeda užtikrinti, kad komanda pasieks savo tikslus.

THERE ARE SEVERAL SKILLS COACHES CAN DEVELOP THAT CAN HELP THEM FORM STRONG TIES WITH THEIR ATHLETES:

1. KOMUNIKACIJA

Vienas iš svarbiausių trenerio ir sportininko santykių aspektų yra bendravimas. Aiškiai bendraudami, treneriai gali efektyviau vadovauti, vadovauti ir valdyti savo komandas. Savo ruožtu komanda ir pavieniai sportininkai gali laisvai reikšti idėjas ir rūpesčius visų naudai.

Treneriai turi apsvarstyti kiekvieną situaciją ir kiekvieną sportininką atskirai, kad nuspręstų, kokia geriausia bendravimo forma. Nors demokratinis koučingo stilius dažniausiai yra geriausia strategija, autokratinis stilius taip pat gali turėti savo privalumų. Autokratinis instruktavimas yra žinomas dėl to, kad pasakoja, o ne klausosi, ir gali būti naudingas, kai yra konkretus pasitikėjimas. Kita vertus, demokratinis treneris yra stilius, kai treneris ir individualūs sportininkai atvirai bendrauja ir bendradarbiauja.

2. TEIGIAMAS STIPRINIMAS

Sportininko ugdymas per teigiamą paramą ir padaršinimą gali padėti jiems pasiekti savo asmeninius tikslus ir konstruktyviai palaikyti komandą. Treneriai, padedantys savo komandoms įsivaizduoti teigiamą rezultatą, gali padidinti komandos sėkmės tikimybę. Treneriams nereikia pozityviai vertinti kiekvieną aspektą, kad pasiektų savo tikslus. Jie gali pripažinti, kur jų sportininkams sekasi gerai, ir



parodyti, kur jiems reikia tobulėti. Svarbu pažymėti, kad teigiamas pastiprinimas priklauso nuo veiksmingo bendravimo. Viena iš trenerio pareigų – padėti savo žaidėjams augti kaip sportininkams, taip pat padėti jiems įgyti pasitikėjimo savo įgūdžiais tiek aikštėje, tiek už jos ribų.

3. TIKRAS SUSIDOMĖJIMAS

Kad treneris įgytų savo sportininkų pagarbą, jis turi duoti pagarbą mainais. Norėdami sukurti tvirtus santykius, treneriai turi parodyti susidomėjimą, kuris neapsiriboja tiesioginėmis su komanda susijusiomis problemomis. Skirtumas tarp susidomėjimo ir tikro susidomėjimo yra nuoširdumas. Nuoširdžiai besidomintis treneris rinks informaciją apie žaidėjus, kuri gali padėti žaidimo strategijai, praktikai ir bendram komandos ryšiui.

4. PRIEINAMUMAS

Santykiai tarp trenerio ir sportininko priklauso nuo to, kaip trenerį atveria tarpasmeniniams santykiams užmegzti. Kaip mentorius ir patarėjas, treneris turi aiškiai parodyti visai komandai, kad jis arba ji gali pasikalbėti, kai tik reikia. Jaunesniems studentams sportininkams dažnai reikia patarimo ir kartais jie ieško, kas galėtų sekti. Būdami prieinami ir įsitraukę, treneriai turi galimybę daryti teigiamą įtaką savo sportininkams. Treneriai, kurie tampa prieinami savo sportininkams, atveria kelią tvirtų santykių užmezgimui ir puoselėjimui.

5. PASITIKĖTI

Pasitikėjimas yra tvirto ryšio kartinis akmuo ir jis susidaro, kai treneris pateikia aiškius nurodymus, teigiamą pastiprinimą ir rodo tikrą susidomėjimą. Kai tik atsiranda pasitikėjimas, sportininkai paprastai atidžiau klausosi, lengviau seka nurodymus ir paprastai įdėmiau mėgaujasi visa komandos patirtimi. Abipusis pasitikėjimas yra naudingas komandai, sportininkų sportui ir dažnai lemia teigiamus rezultatus.



ŽINOKITE NEIGIAMAS SANTYKIŲ CHARAKTERISTIKAS

Trenerio ir sportininko santykiai laikomi ypač svarbiais dėl jo poveikio sportininkui. Jaunieji sportininkai yra jautrūs savo aplinkai ir kitų idėjoms, todėl trenerio ir sportininko santykiai yra labai svarbūs tiek sportininkų, tiek sporto dalyvių, raidai. Jei treneris yra susitelkęs tik į pergalę ir vienintelis jų tikslas yra laimėti, jis gali pasiekti šį tikslą. Tačiau tai yra didelė galimybė įvesti etines ir profesines dilemas.

Sėkmė be veiksmingų santykių užaugina sportininkus, turinčius sugebėjimų, bet be asmeninio augimo. Treneriai turi suprasti, kad jų darbas yra ne tik fizinis progresas, bet ir jaunų sportininkų paruošimas sėkmei gyvenime. Susidomėjimo trūkumas, atokumas, apgaulė ir pesimizmas yra pagrindinės savybės, kurių reikia vengti kaip treneris. Apatija ir dirglumas rodo prastą pavyzdį ir lemia neefektyvius santykius.

Šios savybės nesuteikia sveiko pagrindo teigiamiems santykiams, be to, jos išnaudoja išpūdingą sportininkų protą, susitelkusį į pergalės siekimą aikštėje. Tikrosios pergalės pasiekiamos komandiniame darbe ir asmeniniuose ryšiuose.



VADOVAS PAGAL INSportuoti

REKOMENDUOJAMAS SKAITYTI

- Ohajo universiteto tinklaraštis „Daugiarūšių sporto šakų sportininkų skatinimas“
- Ohajo universiteto tinklaraštis „Psichikos sveikatos problemų nustatymas vidurinės mokyklos sportininkams“

ŠALTINIAI

1. Sportininkų vertinimai, trenerio ir sportininko santykiai yra rezultatyvumo veiksnys
2. Psichologijos ribos, „Bendravimo strategijos: degalai kokybiškiems trenerio ir sportininko santykiams ir sportininkų pasitenkinimui“
3. Psichologija šiandien, „Ikvėpk savo sportininkus“
4. Psichologija šiandien, „Investuok į trenerio ir sportininko santykius“
5. Psichologija šiandien, „Trenerio ir sportininko santykių puoselėjimas“
6. „Shape America“, „Humanistinio mokymosi teorijos taikymas: koučingo menas“
7. VertiMax, 5 raktai, kaip užmegzti santykius su savo sportininkais
8. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2018.1480662>
9. <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/5-tips-for-a-strong-relationship-between-a-coach-and-an-athlete/>
10. <https://truesport.org/a-good-sport/sportsmanship-from-sidelines/>
11. <https://badgervolleyball.org/diversity-and-inclusion/>

This project has been co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

This publication (communication) reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Project no. 622057-EPP-1-2020-1-LT-SPO-SSCP



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

