



Co-funded by
the European Union

Sport Trainers Squared - STS

2022-SCP- 101090926



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

FUNDACJA
UKRAINA



symplexis

NGO NEST
Berlin



RTV
SLO

Αναγνώριση εγγράφου

Έργο	Sports Trainers Squared (STS)
Αριθμός έργου	101090926 - STS - ERASMUS-SPORT-2022-SCP
Πακέτο εργασίας	WP3 - Εκπαιδευτικό πρόγραμμα και μορφή κατάρτισης
Εργασία	T3.1 Εκπόνηση του προγράμματος σπουδών
Παραδοτέο	D3.1 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για αθλητικούς προπονητές που εργάζονται με μετανάστες
Επικεφαλής εται- ρος	Symplexis
Συγγραφέας(ες)	Symplexis, MKO NEST Berlin, L' Orma, Fundacja Ukraine, ACD La Hoya, Radio Capodistria
Επίπεδο διάδοσης	Δημόσιο
Κατάσταση	Τελικό
Έκδοση	2

Πίνακας περιεχομένων

Αναγνώριση εγγράφου	2
Εισαγωγή στο έργο STS.....	8
Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών	11
Ενότητα 1 - Εισαγωγή στη μεθοδολογία Εκπαίδευση Μέσω Αθλητισμού (Education Through Sports - ETS) και στην εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες/στρίες και πρόσφυγες	13
Μαθησιακοί στόχοι:	13
Εισαγωγή.....	13
Ενότητα 1.1 Η μεθοδολογία της Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού	14
1.1.1 Τι είναι η μεθοδολογία «Εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού»;.....	14
Τι δεν είναι η Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού;	17
Οι βασικές αρχές της Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού (ETS).....	18
Ενότητα 1.2 Προπονητική: αρχές, ρόλοι και ευθύνες.....	21
1.2.1 Τι είναι η προπονητική;	21
1.2.2 Η πολύπλευρη φύση του/της προπονητή/τριας.....	24
1.2.3 Ο/Η προπονητής/τρια ως πηγή κινήτρων	27
Πώς μπορεί ένας/μία προπονητής/τρια να διατηρήσει τα κίνητρα των αθλητών του;	28
Πρόσθετες συμβουλές για τη διατήρηση των κινήτρων σε υψηλά επίπεδα στα ομαδικά αθλήματα:	30
Βοηθήστε τους αθλητές/τριες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους	30
1.2.4 Χαρακτηριστικά ενός επιτυχημένου προπονητή	33
Ενότητα 1.3 Προπονητική μεταναστών/στριών	33
1.3.1 Τι είναι η ένταξη και ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός/μιας συμπεριλιπτικού/κής προπονητή/τριας;	34
Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός προπονητή χωρίς αποκλεισμούς; (Προσαρμογή από Deloitte & Michael Page)	36
1.3.2 Εμπόδια που αντιμετωπίζονται κατά την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς πληθυσμούς.....	37
1.3.3 Πρακτικές συμβουλές για την ένταξη των μεταναστών/στριών στις αθλητικές δραστηριότητες	39

Ειδική αναφορά στις μετανάστριες και τα κορίτσια	43
Δραστηριότητες	44
Δραστηριότητα 1	44
Δραστηριότητα 2	46
Συμπεράσματα.....	48
Κουίζ.....	48
Περαιτέρω ανάγνωση.....	49
Αναφορές.....	49
Ενότητα 2 - Εκπαίδευση για τα ανθρώπινα δικαιώματα και αθλητισμός σε πολιτισμικά διαφορετικά περιβάλλοντα	52
Μαθησιακοί στόχοι:	52
Εισαγωγή.....	52
Ενότητα 2.1 Εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα	53
Ενότητα 2.2 Αθλητισμός και κοινωνική αλλαγή.....	54
Ενότητα 2.3 Αθλητισμός και πολιτιστική ποικιλομορφία	56
Κοινωνικό Επίπεδο: Ευκαιρίες και Απειλές	57
Επίπεδο Αθλητισμού: Ευκαιρίες και Απειλές	58
Δραστηριότητες	60
Δραστηριότητα 1	60
Δραστηριότητα 2	62
Δραστηριότητα 3	63
Συμπεράσματα.....	64
Κουίζ.....	64
Περαιτέρω ανάγνωση.....	65
Αναφορές.....	66
Ενότητα 3 - Εφαρμογή της ενσυναίσθησης στο σχεδιασμό και την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες/στρίες	67
Μαθησιακοί στόχοι:	67
Εισαγωγή.....	68
Δραστηριότητες	77
Δραστηριότητα 1	77
Δραστηριότητα 2	79

Συμπεράσματα.....	81
Κουίζ.....	82
Περαιτέρω ανάγνωση.....	83
Αναφορές.....	84
Ενότητα 4 - Επίλυση συγκρούσεων	85
Μαθησιακοί στόχοι:	85
Εισαγωγή.....	86
Ενότητα 4.1 Κατανόηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στις αθλητικές ομάδες	87
Εισαγωγή.....	87
Οφέλη της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε μια αθλητική ομάδα.....	87
Ενότητα 4.2 Στρατηγικές επικοινωνίας μεταξύ πολιτισμών	89
Εισαγωγή.....	89
Σημασία της Διαπολιτισμικής Επικοινωνίας στον Αθλητισμό.....	89
Στρατηγικές Διαπολιτισμικής Επικοινωνίας	90
Ενότητα 4.3 Πολιτισμική επάρκεια και μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων	91
Μοντέλα Πολιτισμικής Επάρκειας και Επίλυσης Συγκρούσεων σε μια Αθλητική Ομάδα.....	91
Μοντέλα Επίλυσης Συγκρούσεων σε μια Αθλητική Ομάδα.....	91
Ανάπτυξη Μοντέλων Πολιτισμικής Επάρκειας κι Επίλυσης Συγκρούσεων	92
Ενότητα 4.4 Δημιουργία ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς	93
Δημιουργία Ομαδικών Περιβαλλόντων χωρίς Αποκλεισμούς σε μία Αθλητική Ομάδα	93
Στρατηγικές για τη Δημιουργία Ομαδικών Περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς	93
Εφαρμογή και Αξιολόγηση Ομαδικών Περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς	94
Δραστηριότητες	95
Δραστηριότητα 1	95
Δραστηριότητα 2	97
Δραστηριότητα 3	98
Δραστηριότητα 4	100
Δραστηριότητα 5	101
Δραστηριότητα 6	103
Συμπεράσματα.....	104
Κουίζ.....	106
Γλωσσάριο	107

Περαιτέρω ανάγνωση.....	109
Ενότητα 5: Αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων και ελεύθερων χώρων για την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες	110
Μαθησιακοί στόχοι:	110
Εισαγωγή.....	110
Μονάδα 5.1 Αθλητική εκπαίδευση και σχεδιασμός περιβάλλοντος σε εξωτερικούς χώρους χωρίς αποκλεισμούς	112
Αποτελεσματική αξιοποίηση των ελεύθερων εξωτερικών χώρων	113
Σχεδιασμός χωρίς αποκλεισμούς για υπαίθριες αθλητικές συνεδρίες	113
Μεγιστοποίηση των πλεονεκτημάτων του φυσικού περιβάλλοντος	114
Προσαρμογή των υπαίθριων συνεδριών σε διαφορετικές προτιμήσεις.....	115
Πρόσβαση σε τοπικούς ελεύθερους χώρους	116
Ενότητα 5.2 Ψηφιακή ενσωμάτωση για τον αθλητισμό των μεταναστών/στριών	118
Ψηφιακά εργαλεία για το σχεδιασμό υπαίθριων αθλημάτων	118
Ενσωμάτωση διαδικτυακών πόρων στην εκπαίδευση σε εξωτερικούς χώρους	119
Ψηφιακή τεκμηρίωση	121
Δραστηριότητες	123
Δραστηριότητα 1	123
Δραστηριότητα 2	125
Συμπεράσματα.....	128
Κουίζ.....	129
Αναφορές.....	130
Ενότητα 6 - Βοηθώντας τους/τις μετανάστες/στρίες με την εργασιακή απασχόληση τους...	131
Μαθησιακοί στόχοι:	131
Εισαγωγή.....	131
Ενότητα 6.1 Προπονητική Μασετρία	132
Ενότητα 6.2 Στο παιχνίδι: Ενασχόληση των μεταναστών/στριών με τον αθλητισμό.....	137
Πώς μπορούν οι προπονητές/τριες να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους στην ενασχόληση τους;	139
Δραστηριότητες	140
Δραστηριότητα 1	141
Συμπεράσματα.....	144
Κουίζ.....	144

Αναφορές.....	146
Παραρτήματα	146

Εισαγωγή στο έργο STS

ΣΤΟΧΟΣ: Στόχος αυτού του προλόγου του Εκπαιδευτικού Προγράμματος για προπονητές/τριες /εκπαιδευτές/τριες που εργάζονται μετανάστες/τριες και πρόσφυγες, είναι να παράσχει εισαγωγικές πληροφορίες σχετικά με το έργο STS και τους στόχους του, προτού εμβαθύνει στις ιδιαιτερότητες της εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς και προσφυγικούς πληθυσμούς.

To Sport Trainers Squared, ή αλλιώς STS, είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και διαρκεί δύομισι χρόνια, από τον Ιανουάριο του 2023 έως τον Ιούνιο του 2025. Συνολικά 6 συμμετέχοντες οργανισμοί έχουν έρθει σε επαφή από όλη την Ευρώπη (Fundacja Ukraine - Πολωνία, NGO Nest Berlin - Γερμανία, L' Orma - Ιταλία, ACD La Hoya - Ισπανία, Radio Capodistria - Σλοβενία, Symplexis - Ελλάδα), συνδυάζοντας την τεχνογνωσία, την εμπειρία και τις γνώσεις τους για την προώθηση της εκπαίδευσης μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων, προκειμένου να ενισχύσουν τα άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο ώστε να ασχοληθούν περισσότερο με τον αθλητισμό και να ακολουθήσουν καριέρα ως προπονητές/τριες, αποκτώντας έτσι την ευκαιρία να εισέλθουν στην αγορά εργασίας μέσω του αθλητικού τομέα. Ταυτόχρονα, μέσω του έργου STS, οι προπονητές/τριες θα έχουν επίσης την ευκαιρία να διευρύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με την αποτελεσματική συνεργασία και την προπόνηση μεταναστών/τριών και προσφύγων, καθώς και να τους ενθαρρύνουν να ενασχοληθούν οι ίδιοι/ες με την προπόνηση.

Η ευρωπαϊκή συνιστώσα του έργου συμβάλλει στην υλοποίηση μιας σειράς τοπικών και διαδικτυακών δράσεων (έρευνα και δραστηριότητες) μεταξύ των χωρών-εταίρων, οι οποίες θα δώσουν τη δυνατότητα σε μειονεκτικές ομάδες, που δεσμεύονται από διακρίσεις και αποκλεισμό, να έχουν την ευκαιρία να εισέλθουν σε έναν αναπτυσσόμενο οικονομικό τομέα για τον οποίο ενδιαφέρονται πραγματικά. Μέσω αυτού του έργου, οι εταίροι επιθυμούν να επηρεάσουν την ακαδημαϊκή έρευνα και να προτείνουν αλλαγές στην πολιτική, ώστε να μπορούν να προωθήσουν την ένταξη των εθνικών μειονοτήτων ολιστικά και εκτός των τοπικών τους πλαισίων.

Το έργο STS στοχεύει κυρίως στα εξής:

- α. Να προσδιορίσει μεθόδους και πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προετοιμασία των μεταναστών/τριών ώστε να γίνουν προπονητές/τριες, κατ' επέκταση μετατρέποντας τις γνώσεις αυτές σε ένα πρόγραμμα κατάρτισης.
- β. Να προσδιορίσει τις υπάρχουσες γνώσεις των προπονητών/τριών σχετικά με την κατάρτιση και τη συνεργασία με μετανάστες/τριες, σχεδιάζοντας ένα διαδικτυακό μάθημα με βάση τις ανάγκες τους.

γ. **Να ενδυναμώσει τους μειονεκτούντες μετανάστες**, ενθαρρύνοντάς τους και προετοιμάζοντάς τους να γίνουν οι ίδιοι προπονητές/τριες αθλητισμού, χρησιμοποιώντας τη Μεθοδολογία Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού (Education Through Sport – ETS).

Το έργο STS έχει ως στόχο να αντιμετωπίσει το ζήτημα της υποεκπροσώπησης των ατόμων με μεταναστευτικό υπόβαθρο στον αθλητισμό στις χώρες υποδοχής τους, ιδίως όσον αφορά τις αθλητικές δραστηριότητες, τις συνδρομές σε αθλητικούς συλλόγους και τη δέσμευση για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Schwenzer, 2016). Έχει διαπιστωθεί ότι οι γυναίκες μετανάστριες και πρόσφυγες υποεκπροσωπούνται ιδιαίτερα στον αθλητισμό σε σχέση με τους άνδρες. Αυτή η υποεκπροσώπηση και η μειωμένη συμμετοχή των μεταναστών/τριών σε αθλητικές δραστηριότητες, ιδίως σε ηγετικούς ρόλους, έχει διαπιστωθεί ότι συνδέεται με μια σειρά διαφορετικών εμποδίων, όπως γλωσσικές δυσκολίες, επισφαλείς συνθήκες διαβίωσης και φτώχεια, νομικά και διοικητικά εμπόδια, αβέβαιες συνθήκες διαβίωσης, εμπόδια λόγω φύλου ή βιογραφικά εμπόδια και ίσως το πιο σημαντικό, συναισθηματικές διακρίσεις και έλλειψη διαπολιτισμικής ανοικτότητας (Schwenzer, 2016). Έτσι, κρίνεται απαραίτητο να εντοπιστούν οι διάφοροι παράγοντες που ενδέχεται να εμποδίζουν τη συμμετοχή των μεταναστών/τριών σε αθλητικές δραστηριότητες στις χώρες υποδοχής τους, ώστε να βρεθούν τρόποι για την υπέρβασή τους, ενώ παράλληλα να αναγνωριστούν και να αξιοποιηθούν οι ευκαιρίες για την εμπλοκή και την κατάρτιση μελών αυτού του πληθυσμού ώστε να αναλάβουν θέσεις ευθύνης και ηγεσίας, όπως προπονητές/τριες, επόπτες/τριες ή διαιτητές.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν φανερώσει τα οφέλη του αθλητισμού τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία, την ανάπτυξη διαπροσωπικών και επαγγελματικών ικανοτήτων (όπως η διαχείριση του άγχους και οι κοινωνικές δεξιότητες) και τη δημιουργία νέων σχέσεων που μπορούν αργότερα να χρησιμεύσουν ως συστήματα υποστήριξης. Όσον αφορά ειδικά τους/τις μετανάστες/τριες, μια συστηματική ανασκόπηση της έρευνας υποστηρίζει την άποψη ότι, όταν οι μετανάστες/τριες συμμετέχουν στον αθλητισμό, αποκτούν πτυχές του πολιτισμικού κεφαλαίου που εκτιμώνται στον πολιτισμό καταγωγής τους, γεγονός που μπορεί να προωθήσει περαιτέρω την ένταξή τους (Smith, Spaaij & McDonald, 2018). Έτσι, **η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ωθεί τους ανθρώπους να επικεντρωθούν στις ομοιότητες και όχι στις διαφορές τους**.

Οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν μεγάλη σημασία για την προώθηση της εκπαίδευσης και του διαπολιτισμικού διαλόγου και μπορούν συνεπώς να αποτελέσουν ένα πολύτιμο μέσο για την προώθηση της ένταξης και της επαγγελματικής ανάπτυξης τόσο των μεταναστών όσο και των σημερινών προπονητών. Ως εκ τούτου, χρησιμοποιώντας μια μεθοδολογία εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού, η οποία βασίζεται στη βιωματική μάθηση και τη μη τυπική εκπαίδευση, το έργο STS έχει ως στόχο να διερευνήσει τις ανάγκες και τα κενά των προπονητών και των μεταναστών σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες και στη συνέχεια να αναπτύξει εκπαιδευτικό και επιμορφωτικό υλικό που απευθύνεται και στις δύο ομάδες-στόχους, με στόχο να επιφέρει μακροχρόνιες αλλαγές στον αθλητικό τομέα στις συμμετέχουσες χώρες.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου, οι δραστηριότητες του έργου έχουν οργανωθεί σε πακέτα εργασίας, τα οποία αποτελούνται από τις απαραίτητες ενέργειες που πρέπει να υλοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, ώστε να εξασφαλιστεί η επιτυχία του. Εκτός από τα οριζόντια πακέτα εργασίας που αφορούν τη συνολική διαχείριση του έργου, τη διασφάλιση της ποιότητας και τις δραστηριότητες διάδοσης, ένα συγκεκριμένο σύνολο εργασιών που σχετίζονται με τους προαναφερθέντες στόχους του έργου έχει προβλεφθεί σε δύο πακέτα εργασίας, που συνδέονται με τις πτυχές της έρευνας και της ανάπτυξης προγραμμάτων σπουδών.

Έτσι, κατά τη διάρκεια των πρώτων 9 μηνών του έργου, οι εταίροι επικεντρώθηκαν στη διεξαγωγή πρωτογενούς και δευτερογενούς έρευνας, για να προσδιορίσουν την τρέχουσα κατάσταση των μεταναστών και των προσφύγων στον αθλητισμό στις χώρες-εταίρους, ειδικά όσον αφορά τις τρέχουσες γνώσεις, τα εμπόδια και τα κενά, τις βέλτιστες πρακτικές και τις ανάγκες που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Από αυτήν τη διττή έρευνα, δημιουργήθηκε μια ενοποιημένη διακρατική έκθεση, η οποία υπογράμμισε τα βασικά ζητήματα σχετικά με τη συμμετοχή των μεταναστών σε αθλητικές δραστηριότητες σε όλες τις χώρες-εταίρους, ακολουθούμενη από συστάσεις και προτάσεις για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων στα εκπαιδευτικά προγράμματα σπουδών που θα αναπτυχθούν.

Το παρόν **Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σπουδών για Προπονητές** είναι επομένως άμεσο αποτέλεσμα αυτής της έρευνας και επιδιώκει να βοηθήσει τους/τις σημερινούς/ές προπονητές/τριες, κι εκπαιδευτές/τριες στην εργασία τους με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, περιγράφοντας τις απαραίτητες ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που πρέπει να αποκτηθούν προς αυτή την κατεύθυνση, με βάση τη μεθοδολογία ETS. Το παρόν Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σπουδών για Προπονητές θα τους επιτρέψει να εργαστούν αποτελεσματικά με μεταναστευτικούς και προσφυγικούς πληθυσμούς στα εθνικά τους πλαίσια, προκειμένου να βελτιωθεί η εκπροσώπηση των τελευταίων στον αθλητικό τομέα και να ενθαρρυνθούν να ασχοληθούν πιο ενεργά με τον αθλητισμό και την προπονητική. Το Πρόγραμμα Σπουδών θα δοκιμαστεί επίσης στο πεδίο πριν γίνει ανοιχτά διαθέσιμο σε όλους, με συνολικά 30 αθλητικούς προπονητές στις 6 συμμετέχουσες χώρες, οι οποίοι θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν από το πρώτο χέρι το υλικό που αναπτύχθηκε και να παράσχουν πολύτιμα σχόλια. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών θα είναι διαθέσιμο σε 7 γλώσσες (αγγλικά, πολωνικά, γερμανικά, ιταλικά, σλοβένικα, ισπανικά, ελληνικά).

Το έργο STS προβλέπει επίσης τη δημιουργία ενός **Προγράμματος Κατάρτισης** για τους/τις μετανάστες/τριες που ενδιαφέρονται να γίνουν οι ίδιοι/ες προπονητές/τριες. Με βάση τα ευρήματα της έρευνας, καθώς και την εμπειρία και τις γνώσεις των εταίρων, το πρόγραμμα κατάρτισης που θα αναπτυχθεί θα περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης και της εκπαίδευσης, την ανάπτυξη δεξιοτήτων καθοδήγησης και επικοινωνίας, την απόκτηση ηγετικών δεξιοτήτων και την κινητοποίηση ανθρώπων, την οργάνωση και διαχείριση αθλητικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων, καθώς και γνώσεις σχετικά με τους μηχανισμούς των αθλητικών συλλόγων και οργανώσεων. Στόχος του θα είναι να ενθαρρύνει και να προτρέψει τους/τις μετανάστες/τριες να αναλάβουν επαγγελματικούς ρόλους στον αθλητισμό (προπονητές/τριες, γυμναστές/στριες, διαιτητές...), παρέχοντάς τους τις απαραίτητες γνώσεις

για να κάνουν τα πρώτα τους βήματα σε αυτόν τον τομέα. Όπως και το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα, έτσι και το Πρόγραμμα Κατάρτισης θα δοκιμαστεί με συνολικά 120 μετανάστες που ενδιαφέρονται να γίνουν προπονητές/τριες πριν από την οριστικοποίησή του και τη μετάφρασή του και στις 6 γλώσσες των εταίρων.

Όλο αυτό το υλικό που θα αναπτυχθεί θα είναι εύκολα και **ελεύθερα προσβάσιμο** μέσω μιας ειδικής διαδικτυακής πλατφόρμας του έργου STS, έτσι ώστε ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων και οργανισμών να μπορεί να επωφεληθεί από τη συσσωρευμένη γνώση.

Το έργο STS αναμένεται να έχει σημαντικό **αντίκτυπο** στις άμεσες και έμμεσες ομάδες που θα συμμετέχουν στις δραστηριότητές του. Για παράδειγμα, οι προπονητές/τριες που θα παρακολουθήσουν το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα θα αποκτήσουν νέες δεξιότητες για να διευκολύνουν το έργο τους με τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς μέσω μιας μεθοδολογίας ETS, ενώ οι μετανάστες/τριες που θα εκπαιδευτούν για να γίνουν προπονητές/τριες θα έχουν βελτιώσει τις προπονητικές, διοικητικές και ηγετικές τους δεξιότητες. Τελικά, και οι δύο ομάδες θα αναπτυχθούν έτσι επαγγελματικά και προσωπικά, ενώ ταυτόχρονα θα συμβάλουν στην κοινωνική ένταξη.

Οι συμμετέχοντες οργανισμοί θα επωφεληθούν επίσης από τον διεθνή χαρακτήρα του έργου αυτού, διευρύνοντας τις γνώσεις τους σχετικά με σημαντικά κοινωνικά ζητήματα, ενώ παράλληλα θα προωθήσουν τη συνεργασία και τη συνεννόηση για την υπέρσπιση μειονεκτούντων και περιθωριοποιημένων κοινοτήτων και πληθυσμών. Επιπλέον, εξωτερικοί φορείς, όπως αθλητικές ενώσεις ή ΜΚΟ, που θα έχουν πρόσβαση στα αποτελέσματα του έργου μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας, θα μπορέσουν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους στην εργασία τους με τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς, ενώ οι τοπικές κοινότητες αναμένεται επίσης να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους για τα εν λόγω ζητήματα, στοχεύοντας να γίνουν πιο ανοιχτές στη διαφορετικότητα, ώστε να κινηθούν προς την κατεύθυνση της ένταξης και να προωθήσουν τα γενικά οφέλη της άσκησης και της σωματικής ευεξίας.

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί από την κοινοπραξία του STS για να βοηθήσει τους/τις προπονητές/τριες και τους/τις εκπαιδευτές/τριες αθλημάτων (και άλλους επαγγελματίες στον τομέα του αθλητισμού), οι οποίοι ήδη εργάζονται ή ενδιαφέρονται να εργαστούν με μεταναστευτικούς και προσφυγικούς πληθυσμούς, να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την καλύτερη διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων με αυτές τις ομάδες. Το Πρόγραμμα Σπουδών είναι άμεσο αποτέλεσμα της εμπειρίας και της έρευνας των εταίρων, ενώ τα θέματα και οι ενότητες που καλύπτονται προκύπτουν από τις διαπιστωμένες ανάγκες και τα κενά.

Στις ακόλουθες ενότητες, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν για τη μεθοδολογία "Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού" και τα βασικά στοιχεία της προπόνησης μεταναστών (Ενότητα 1), τα ανθρώπινα δικαιώματα και τον αθλητισμό σε πολιτισμικά διαφορετικά περιβάλλοντα (Ενότητα 2), τη σημασία της ενσυναίσθησης σε αυτή την προσπάθεια (Ενότητα 3), την επίλυση συγκρούσεων (Ενότητα 4), την αξιοποίηση δωρεάν και ψηφιακών εργαλείων κατά τη διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες (Ενότητα 5) και την βοήθειας στους μετανάστες για την εργασιακή απασχόληση τους (Ενότητα 6).

Ενότητα 1 - Εισαγωγή στη μεθοδολογία Εκπαίδευση Μέσω Αθλητισμού (Education Through Sports - ETS) και στην εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες/στρίες και πρόσφυγες

ΣΚΟΠΟΣ: Στόχος αυτής της πρώτης ενότητας του εκπαιδευτικού προγράμματος STS για προπονητές/τριες και εκπαιδευτές/τριες που εργάζονται με μετανάστες και πρόσφυγες είναι να παράσχει εισαγωγικές πληροφορίες για τις αρχές της μεθοδολογίας ETS, καθώς και για τα βασικά στοιχεία της προπόνησης και της κατάρτισης, ειδικά με τους πληθυσμούς των μεταναστών/στριών και των προσφύγων.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν:

- ✓ εισαχθεί στα βασικά στοιχεία και τις αρχές της μεθοδολογίας "Εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού (Education Through Sport – ETS)",
- ✓ εμβαθύνει στις ιδιαιτερότητες και τις αρχές της προπονητικής, καθώς και στους ρόλους και τις ευθύνες ενός/μίας προπονητή/τριας,
- ✓ λάβει πολύτιμες συμβουλές και προτάσεις σχετικά με την παρακίνηση και τη βοήθεια των εκπαιδευομένων να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους,
- ✓ μάθει περισσότερα για την έννοια της ένταξης και τα χαρακτηριστικά ενός/μίας προπονητή/τριας χωρίς αποκλεισμούς στις αθλητικές δραστηριότητες,
- ✓ κατανοήσει βαθύτερα τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσουν όταν προσπαθούν να υλοποιήσουν αθλητικές δραστηριότητες με μεταναστευτικούς και προσφυγικούς πληθυσμούς, και
- ✓ λάβει χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες/στρίες και πρόσφυγες.

Εισαγωγή

Σε αυτή την εισαγωγική ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τη μεθοδολογία Εκπαίδευση Μέσω Αθλητισμού (Education Through Sport - ETS) που διέπει το σύνολο αυτού του έργου. Επιπλέον, η ενότητα αυτή προσφέρει μια εικόνα των βασικών αρχών και της τέχνης της προπόνησης, που θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για λιγότερο έμπειρους προπονητές/τριες και εκπαιδευτές/τριες, μαζί με χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές για την εργασία και την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς και προσφυγικούς πληθυσμούς.

Έτσι, η ενότητα περιλαμβάνει τρεις διαδοχικές υποενότητες που διερευνούν τα προαναφερθέντα θέματα: Ενότητα 1.1: Η Μεθοδολογία της Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού (ETS), Ενότητα 1.2: Η τέχνη της προπόνησης, Ενότητα 1.3: Αθλητισμός με μετανάστες/στρίες και πρόσφυγες, ακολουθούμενη από δύο πρακτικές δραστηριότητες που αντιστοιχούν στα θέματα που καλύπτονται σε αυτή την ενότητα. Μετά το θεωρητικό και το πρακτικό μέρος, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα βρουν ένα σύντομο κουίζ αυτοαξιολόγησης που θα τους βοηθήσει να ελέγξουν τι έχουν μάθει σε αυτή την ενότητα. Βιβλιογραφικές αναφορές θα βρείτε επίσης στο τέλος αυτής της ενότητας.

Ενότητα 1.1 Η μεθοδολογία της Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού

Στόχος

- Εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού (Education Through Sport - ETS) που διέπει το σύνολο του προγράμματος.

1.1.1 Τι είναι η μεθοδολογία «Εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού»;

Ο όρος «**Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού**» αναφέρεται σε μια *μη τυπική* εκπαιδευτική στρατηγική που επικεντρώνεται στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Περιλαμβάνει την απόκτηση κρίσιμων ικανοτήτων σε άτομα και κοινότητες για την υποστήριξη της μακροπρόθεσμης κοινωνικής αλλαγής και της προσωπικής ανάπτυξης (BHCCO, 2019). Επιπλέον, η Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού υποστηρίζει την καλλιέργεια ηθικών, δεοντολογικών, πολιτιστικών και κοινωνικών ικανοτήτων, προκειμένου να προωθηθεί η ανάπτυξη σε διάφορα επίπεδα (ατομικό, επαγγελματικό, κοινωνικό).

Πριν εμβαθύνουμε περισσότερο στη μεθοδολογία της εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε τι εννοούμε με τον όρο «μη τυπική εκπαίδευση». Σύμφωνα με το Εγχειρίδιο COMPASS για την εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα με νέους, «η **μη τυπική εκπαίδευση** αναφέρεται σε προγραμματισμένα, δομημένα προγράμματα και διαδικασίες προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης για νέους που αποσκοπούν στη βελτίωση μιας σειράς δεξιοτήτων και ικανοτήτων, εκτός του επίσημου εκπαιδευτικού προγράμματος. (...) Τα επιτεύγματα της μη τυπικής εκπαίδευσης είναι συνήθως δύσκολο να πιστοποιηθούν, ακόμη και αν η κοινωνική αναγνώρισή τους αυξάνεται. Η μη τυπική εκπαίδευση θα πρέπει επίσης να είναι:

- εθελοντική
- προσβάσιμη σε όλους (ιδανικά)
- μια οργανωμένη διαδικασία με εκπαιδευτικούς στόχους
- συμμετοχική
- επικεντρωμένη στον μαθητή

- βασισμένη στην εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής και την προετοιμασία για την ενεργό συμμετοχή στα κοινά
- βασισμένη στη συμμετοχή τόσο της ατομικής όσο και της ομαδικής μάθησης με συλλογική προσέγγιση
- ολιστική και προσανατολισμένη στη διαδικασία
- βασισμένη στην εμπειρία και στη δράση
- οργανωμένη με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων» (Brander et al., 2020, σ. 31).

Συνεπώς, η μη τυπική εκπαίδευση μπορεί να προσφέρει ένα διορατικό και χρήσιμο πλαίσιο για την ανάπτυξη ενός μαθησιακού περιβάλλοντος με τη χρήση του αθλητισμού, προσδίδοντας προστιθέμενη αξία στον τομέα. Μέσω της μη τυπικής μάθησης, τα άτομα μπορούν να διερευνήσουν τις ανάγκες τους και να ανταλλάξουν τις εμπειρίες τους, έτσι ώστε να μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλον με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

Από την άλλη πλευρά, η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να έχει βαθιές επιπτώσεις στην κοινωνικοποίηση και την εκπαίδευση. Πολυάριθμες μελέτες (π.χ. Garcia-Falgueras, 2015, Rueggsegger & Booth, 2018) έχουν αποδείξει ότι **ο αθλητισμός και η άσκηση μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη σωματική όσο και την ψυχολογική υγεία του ατόμου**. Έχει διαπιστωθεί ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα αυξάνει την αντοχή του ατόμου και την ικανότητά του να ελέγχει το βάρος και το σωματικό του λίπος, ενισχύοντας την αντοχή των οστών, την ισορροπία και την ευλυγισία του. Επιπλέον, η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων προβλημάτων υγείας, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση και η νόσος Αλτσχάιμερ. Επιπλέον, οι επιπτώσεις του αθλητισμού στην ψυχική και ψυχολογική υγεία δεν μπορούν να αμφισβητηθούν, καθώς έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει θετικά την κατάθλιψη και το άγχος, βοηθώντας στη μείωση του στρες και ενισχύοντας τα αισθήματα αυτοεκτίμησης.

Οι Hartmann & Kwauk (2011) υπογραμμίζουν επίσης τα κοινωνικά και οικονομικά οφέλη της άσκησης του αθλητισμού, θεωρώντας τον ως μέσο καταπολέμησης της φτώχειας, της ανεργίας και των διακρίσεων. Υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς και στη διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων, ενισχύοντας το αίσθημα ενδυνάμωσης και κοινωνικής σύνδεσης του ατόμου, μαζί με τις κοινωνικές και επαγγελματικές δεξιότητές του. Έτσι, ο αθλητισμός θεωρείται ένα ισχυρό και ιδιαίτερα επιτυχημένο μέσο μάθησης, εκπαίδευσης και ανάπτυξης, καθώς προάγει τις ηγετικές ικανότητες, τις αξίες, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τις δεξιότητες ζωής.

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ της εκπαίδευσης **για τον (for) αθλητισμό, από τον (by) αθλητισμό και μέσω του (through) αθλητισμού** (Jespersen, 2009).

Η Εκπαίδευση για τον Αθλητισμό έχει τεχνικό χαρακτήρα και αναφέρεται κυρίως στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που σχετίζονται με τον ίδιο τον αθλητισμό. Ο κινητήριος σκοπός της εκπαίδευσης για τον αθλητισμό είναι η ανάπτυξη ενός συνόλου δεξιοτήτων για τη

βελτίωση της σωματικής απόδοσης, ακολουθώντας μια σαφώς καθορισμένη ποικιλία ανταγωνιστικών κλάδων και δραστηριοτήτων. Η σωματική απόδοση αποτελεί προτεραιότητα για τους περισσότερους αθλητικούς συλλόγους και ενώσεις. Κατά συνέπεια, το αποτέλεσμα μιας εκπαίδευσης για τον αθλητισμό είναι η εξειδίκευση και η ικανότητα του ατόμου σε έναν συγκεκριμένο τομέα/αθλητισμό. Και παρ' όλο που η τεχνική εκπαίδευση είναι σημαντική και απαραίτητη στον τομέα του αθλητισμού, προσφέρει περιορισμένες ευκαιρίες για μη τυπική εκπαίδευση.

Η Εκπαίδευση από τον Αθλητισμό ακολουθεί μια πιο λειτουργική προσέγγιση -ο αθλητισμός θεωρείται ότι έχει ορισμένες «λειτουργίες» που είναι ωφέλιμες για το άτομο ή την κοινωνία, αντιμετωπίζοντας θέματα υγείας και ευημερίας. Τέτοιες λειτουργίες μπορεί να αναφέρονται στην κατάλληλη συμπεριφορά, την υποδειγματική ιδιότητα του πολίτη, τον υγιεινό τρόπο ζωής, καθώς και την προσωπική φυσική κατάσταση ή τη δημόσια υγεία. Σε αυτό το πλαίσιο, ο αθλητισμός μπορεί επίσης να υιοθετήσει μια πολιτική απόχρωση, χρησιμεύοντας ως εργαλείο για την ειρήνη, την ένταξη και τη δημόσια ευημερία, συμβιβάζοντας τη σωματική δραστηριότητα με κοινωνικούς σκοπούς. Η στρατηγική αυτή ευθυγραμμίζεται στενά με τις πρόσφατες εκστρατείες «αθλητισμού για όλους» -η συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα διδάσκει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες περισσότερα για τον υγιεινό τρόπο ζωής και, ως εκ τούτου, αυξάνει την ευαισθητοποίηση για το συγκεκριμένο θέμα. Ο αθλητισμός, έτσι, έρχεται να εξυπηρετήσει έναν συγκεκριμένο σκοπό, ο οποίος καθορίζει την εκπαιδευτική του αξία και τις προσεγγίσεις που πρέπει να χρησιμοποιηθούν.

Η Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού είναι, αντίθετα, μια πιο ολιστική έννοια, θεωρώντας τον αθλητισμό ως κάτι που «αφορά ολόκληρο τον άνθρωπο» και ως «έναν τρόπο ανάπτυξης της προσωπικότητας» (Jespersen, 2009, σ. 436). Η μεθοδολογία αυτή ενσωματώνει και εφαρμόζει στοιχεία του αθλητισμού για εκπαιδευτικούς σκοπούς, προκειμένου να αντιμετωπιστεί ένα κοινωνικό ζήτημα, να ενισχυθούν οι κοινωνικές δεξιότητες και να πυροδοτηθεί μια μακροχρόνια κοινωνική αλλαγή. Ολόκληρη η εκπαιδευτική διαδικασία είναι οργανωμένη και σχεδιασμένη και, μόλις ολοκληρωθεί, αναμένονται ακριβή, πρακτικά και μετρήσιμα αποτελέσματα. Η εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού βασίζεται στις αξίες της αυτοβελτίωσης, της αλληλεπίδρασης με τους άλλους, του κοινού εορτασμού και της αναγνώρισης των συναισθημάτων, τόσο των ιδίων όσο και των άλλων. Μέσω της κουλτούρας της κίνησης μπορεί να επιτευχθεί εκπαίδευση -διδάσκοντας τη συντροφικότητα και την εξερεύνηση, την πρόκληση και την αντιπαράθεση, τις συμπάθειες και τις αντιπάθειές μας- που οδηγεί στην ενδυνάμωση και τη μεταμόρφωση. Υπό αυτή την έννοια, δημιουργείται μια *φιλοσοφία μέσω του αθλητισμού* ως μεθόδου σωματικής αλληλεπίδρασης με τις ανθρώπινες σχέσεις και τον σκοπό της ζωής, καλλιεργώντας ένα κλίμα αμοιβαίου σεβασμού και εμπιστοσύνης. Στην Εκπαίδευση Μέσω Αθλητισμού (ETS), ο αθλητισμός είναι ένα φυσικό μέσο ενδυνάμωσης των ανθρώπων και προώθησης της πρακτικής, με στόχο έναν διαρκή κοινωνικό μετασχηματισμό.

Πίνακας 1. Οι 3 τύποι Αθλητικής Εκπαίδευσης (προσαρμογή από Jespersen, 2009)

	Εκπαίδευση για τον α- θλητισμό	Εκπαίδευση από τον αθλητισμό	Εκπαίδευση μέσω του α- θλητισμού
Γιατί;	Για την ίδια την αθλη- τική δραστηριότητα	Για καλό σκοπό	Για ολόκληρη τη ζωή
Πώς;	Μέσω εξειδικευμένων, βασισμένων σε δεξιό- τητες, τεχνικών δρα- στηριοτήτων	Μέσω ειδικών, λει- τουργικών δραστη- ριοτήτων για κάθε το- μέα	Μέσω πολιτιστικών, υ- παρξιακών, σχεσιακών δραστηριοτήτων
Για ποιο σκοπό;	Βελτιωμένες αθλητικές ικανότητες, ανταγωνι- σμός, νίκες	Καλύτερη λειτουργία, βελτίωση της κοινω- νικής ευημερίας και της υγείας	Καλύτερη διαβίωση, προ- σωπική ανάπτυξη, κοινω- νική μάθηση
Αποτελέ- σματα	Επιτυχία, προηγμένες δεξιότητες	Κοινωνική πρόνοια	Ενδυνάμωση, εμπιστο- σύνη, αλληλεγγύη

Από τη διάκριση μεταξύ των τριών μορφών Αθλητικής Εκπαίδευσης προκύπτει ότι η *Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού* χαρακτηρίζεται από την αξιοποίηση του αθλητισμού για την αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων -όπως η ενθάρρυνση και η ενδυνάμωση ατόμων με μεταναστευτικό υπόβαθρο να γίνουν προπονητές αθλημάτων. Από μεθοδολογική άποψη, η ETS απλώς προσαρμόζει τη φυσική δραστηριότητα στους στόχους της επιδιωκόμενης μαθησιακής προσπάθειας και χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα από την προσαρμογή του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας όσον αφορά την έκφραση και την απεικόνισή τους, χωρίς να κάνει συστάσεις για δραστηριότητες που θα καθιστούσαν τον αθλητισμό κύριο στόχο. Εδώ, η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός χρησιμεύουν ως μέσα που συμβάλλουν στην επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων πρώτα, ενώ ο ίδιος ο αθλητισμός αποκτά δευτερεύοντα ρόλο.

Τι δεν είναι η Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού;

Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να διευκρινίσουμε τι δεν αποτελεί Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού, για να αποφύγουμε κάθε παρανόηση. Πρώτα απ' όλα, η ETS δεν περιορίζεται στην απλή εξάσκηση του αθλητισμού, όπου η σωματική απόδοση και η επιτυχία είναι οι πρωταρχικοί στόχοι. Παρόλο που η τακτική άσκηση αποφέρει μια σειρά από οφέλη για το άτομο, δεν συνεπάγεται απαραίτητα την εκπαίδευση και την ανάπτυξή του ως πολίτη. Η διεξαγωγή αθλητικών ή σωματικών δραστηριοτήτων και η προσθήκη μιας εκπαιδευτικής συνιστώσας είναι απαραίτητη για την ETS. Συχνά, η κοινωνικοποίηση, η ενσωμάτωση ή η αποκατάσταση είναι τα ζητήματα που τίθενται επί τάπητος (Andonova et al., 2013).

Ένα άλλο στοιχείο που θα μπορούσε να περιορίσει την αποτελεσματικότητα της μάθησης μέσω αθλητισμού είναι η διάσταση του ανταγωνισμού, η οποία, αν τεθεί ως προτεραιότητα, θα μπορούσε να έχει αρνητικές επιπτώσεις στα μαθησιακά αποτελέσματα. Ο ανταγωνισμός μπορεί συ-

χνά να οδηγήσει σε εμπειρίες υψηλής πίεσης, ευαλωτότητας, χαμηλής αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης, οι οποίες θα μπορούσαν επίσης δυνητικά να οδηγήσουν σε πράξεις βίας και επιθετικότητας. Κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με τις αξίες της ETS, η οποία υποστηρίζει την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων σε ένα δίκαιο περιβάλλον, που διαρκεί αρκετά ώστε όλοι να αισθάνονται άνετα και σίγουροι για τον εαυτό τους, ενώ παράλληλα συνεπάγεται διαρκείς αμοιβαίους δεσμούς και σχέσεις (Andonova et al., 2013).

Οι βασικές αρχές της Εκπαίδευσης Μέσω Αθλητισμού (ETS)

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η ETS επιδιώκει να υποστηρίξει την προσωπική ανάπτυξη των εκπαιδευομένων και των εκπαιδευτών/τριών (όσον αφορά τις αλλαγές στη στάση, τη συμπεριφορά και την αντίληψη), καθώς και την ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Σύμφωνα με τους Andonova κ.ά. (2013), δεδομένου ότι η ETS παρέχει τόσο ομαδικές όσο και ατομικές ευκαιρίες μάθησης, τα ακριβή αποτελέσματά του δεν μπορούν να προβλεφθούν για κάθε κατάσταση ή συμμετέχοντα. Αυτό σημαίνει ότι οι ικανότητες που δημιουργούνται είτε θα γίνουν εμφανείς κατά τη φάση του αναστοχασμού είτε, το πιθανότερο, θα αναγνωριστούν σε μεταγενέστερες δραστηριότητες ή σε πραγματικές συνθήκες. Μια διαδικασία αυτοαξιολόγησης ξεκινά συχνά κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας και συνεχίζει να αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου, λόγω των νέων εμπειριών. Επομένως, τα πραγματικά οφέλη της ETS μπορούν να αποκομιστούν όταν ενστερνίζονται όλα τα είδη ανάπτυξης και εξέλιξης, ακόμη και αυτά που δεν προβλέπονται κατά την εκπόνηση των μαθησιακών στόχων των δραστηριοτήτων. Αυτή η διαδικασία μπορεί επίσης να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο, βοηθώντας στο μετασχηματισμό της κοινωνίας.

Το Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης Move & Learn (2013, σελ. 21) υποστηρίζει ότι υπάρχουν τρεις βασικές αρχές που διέπουν τη μεθοδολογία της Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού:

- 1. Η εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού είναι πρώτα απ' όλα εκπαίδευση:** Η πρώτη αρχή της εφαρμογής μιας μεθοδολογίας και δραστηριοτήτων ETS είναι να έχουμε κατά νου ότι η ETS έχει πρώτα και κύρια εκπαιδευτικό και παιδαγωγικό στόχο. Αυτό σημαίνει ότι, κατά το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων ETS, το άτομο θα είναι σε θέση να εξετάσει την παιδαγωγική προσέγγιση και τα πλεονεκτήματά της από τη δική του οπτική γωνία (π.χ. ως προπονητές/τριες), αναγνωρίζοντας ευκαιρίες και δυνατότητες, επιτρέποντάς του να ασχοληθεί πιο σκόπιμα με τις υποκείμενες αξίες του. Ο σχεδιασμός μιας δραστηριότητας ETS με εκπαιδευτικά τεκμηριωμένο τρόπο, θα επιτρέψει επίσης στους εκπαιδευτές/τριες να τροποποιήσουν τις ασκήσεις στις δικές τους συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και τις ανάγκες τους, καθώς και στο συγκεκριμένο περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιούνται.
- 2. Ο αναστοχασμός αποτελεί αναπόφευκτο και ουσιαστικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας:** Αυτό ίσως είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της ETS, διότι παρέχει σε όλους την ευκαιρία να προβληματιστούν για το σύνολο του περιβάλλοντος και να κάνουν συνδέσεις με την κοινωνία και τη δική τους ζωή, εκτός από τον αναστοχασμό της συμπεριφο-

ράς τους. Αφού σχεδιάσουν ή/και συμμετάσχουν σε ένα δομημένο έργο ETS που επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση ενός κοινωνικού ζητήματος, οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να συμμετάσχουν σε μια καθοδηγούμενη διαδικασία αναστοχασμού, η οποία τους δίνει την ευκαιρία να εξετάσουν τι έμαθαν και πώς αυτό τους έχει ή θα μπορούσε ενδεχομένως να τους αλλάξει. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας αναστοχασμού/απολογισμού, οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν τις προσδοκίες τους και το ρόλο τους στις δραστηριότητες, να δώσουν και να λάβουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και να μοιραστούν τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις τους, σε μια ανοιχτή και εκτιμητική ατμόσφαιρα. Η διαδικασία του αναστοχασμού είναι το σημείο όπου πραγματικά συμβαίνει η μάθηση, επειδή οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να δουν ότι αποκαλύπτονται χαρακτηριστικά, συμπεριφορές και στάσεις που μπορούν να ανακαλύψουν σε "πραγματικές" συνθήκες και στην καθημερινή ζωή. Καθιστώντας αυτές τις συνδέσεις προφανείς, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να τις κατανοήσουν βιώνοντάς τις, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να βοηθηθούν ώστε να αλλάξουν τις προοπτικές τους -ή τουλάχιστον να αρχίσουν να τις επανεκτιμούν- σχετικά με ορισμένα θέματα της καθημερινής τους ζωής, όπως η προκατάληψη και η επίλυση συγκρούσεων. Και επειδή στην ETS η μαθησιακή εμπειρία πηγάζει τόσο από το σώμα (λόγω της σωματικής δραστηριότητας) όσο και από το μυαλό, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ισχυρότερο και πιο πολύτιμο.

3. **Η ETS σέβεται τις αξίες του αθλητισμού, καθώς και της μη τυπικής εκπαίδευσης και της εργασίας με τη νεολαία:** Σε αυτή την τρίτη αρχή που απορρέει από τις άλλες δύο, υποστηρίζεται ότι η μεθοδολογία ETS μπορεί να συγκεντρώσει και να συνδυάσει τις αξίες του αθλητισμού και της μη τυπικής εκπαίδευσης για να δημιουργήσει νέους τρόπους ευκαιριών μάθησης. Από τη μία πλευρά, ο αθλητισμός χαρακτηρίζεται από αξίες όπως το *ευ αγωνίζεσθαι* (δηλαδή η αποδοχή των κανόνων και η τήρηση τους), η *ομαδικότητα* (δηλαδή η ομάδα έχει προτεραιότητα έναντι του ατόμου) και η *υπευθυνότητα* (για τον εαυτό μας και τους άλλους), οι οποίες, εκτός από τους πραγματικούς σκοπούς που εξυπηρετούν, επεκτείνονται σε σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες για τους αθλητές και τους εκπαιδευόμενους, θέτοντας τη βάση για δημοκρατική και ενεργό συμμετοχή στα κοινά. Από την άλλη πλευρά, η μη τυπική εκπαίδευση χαρακτηρίζεται από αξίες όπως η *ενεργός συμμετοχή*, η *ανάληψη πρωτοβουλιών* και η *συμπερίληψη*, οι οποίες επιτρέπουν την επιτυχή υλοποίηση μιας δραστηριότητας μη τυπικής εκπαίδευσης και την εσωτερίκευση ενός σημαντικού συνόλου κοινωνικών δεξιοτήτων και συμπεριφορών. Όταν συγχωνεύονται αυτές οι αξίες με έναν πρακτικό και αναστοχαστικό τρόπο μέσω της ETS, **«δημιουργείται μια νέα διάσταση ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων, επειδή η μαθησιακή εμπειρία συνδυάζεται με μια συνειδητή διαδικασία προσωπικού αναστοχασμού»** (Andonova et al., 2013, σ. 27).

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη διαδικασία μάθησης που μπορεί να λάβει χώρα μέσω της ETS, θα ήταν χρήσιμο να αναφερθούμε εν συντομία στον **κύκλο βιωματικής μάθησης του Kolb** (Kolb, 1984). Σύμφωνα με τον Kolb, η μάθηση συνεπάγεται την κατανόηση αφηρημένων εννοιών

που είναι προσαρμόσιμες και εφαρμόσιμες σε διάφορα πλαίσια. Σύμφωνα με την ιδέα του Kolb, οι νέες εμπειρίες χρησιμεύουν ως καταλύτης για τη δημιουργία νέων σκέψεων. Σύμφωνα με τα λόγια του, «η μάθηση είναι η διαδικασία με την οποία δημιουργείται γνώση μέσω του μετασχηματισμού της εμπειρίας» (Kolb, 1984, σ. 38). Η θεωρία του για τη βιωματική μάθηση αποτελείται από έναν κύκλο μάθησης τεσσάρων σταδίων:

1. **Συγκεκριμένη εμπειρία:** ο/η εκπαιδευόμενος/η αντιμετωπίζει μια νέα κατάσταση/μαθησιακή εμπειρία. Στην ETS, αυτή η συγκεκριμένη εμπειρία αναφέρεται στο άθλημα/στη σωματική δραστηριότητα.
2. **Αναστοχαστική παρατήρηση:** ο μαθητής/η μαθήτρια αναστοχάζεται τη νέα μαθησιακή εμπειρία στο πλαίσιο των προηγούμενων γνώσεών του, εστιάζοντας ιδιαίτερα στις αποκλίσεις μεταξύ γνώσης και κατανόησης. Στην ETS, αυτό αναφέρεται στον αναστοχασμό της φυσικής δραστηριότητας σε μια προσέγγιση μη τυπικής εκπαίδευσης.
3. **Αφηρημένη εννοιολόγηση:** νέες ιδέες ή αναθεωρήσεις των υφιστάμενων αφηρημένων εννοιών προκύπτουν από τη διαδικασία προβληματισμού. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο έχει μάθει κάτι από αυτή τη συγκεκριμένη εμπειρία. Στην ETS, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει μια νέα οπτική για κοινωνικά ζητήματα, όπως η ένταξη, η πολιτισμική ευαισθητοποίηση, οι κοινωνικές ικανότητες κ.λπ.
4. **Ενεργός πειραματισμός:** ο πειραματισμός προκύπτει από νέες ιδέες που αναπτύσσονται ή τροποποιούνται. Ο μαθητής/η μαθήτρια παρατηρεί τι συμβαίνει στο περιβάλλον του.



Αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται κάθε φορά που το άτομο υποβάλλεται σε νέες εμπειρίες και μαθαίνει κάτι νέο, ενώ η αποτελεσματική μάθηση επιτυγχάνεται όταν κάποιος έχει εκτελέσει επιτυχώς και τα 4 στάδια.

Στην ETS, ο ακρογωνιαίος λίθος μιας μαθησιακής διαδικασίας βασισμένης στον αθλητισμό είναι ότι η άσκηση διεξάγεται σύμφωνα με άλλες μαθησιακές δραστηριότητες, στο πλαίσιο κοινωνικών και εκπαιδευτικών πολιτικών, λαμβάνοντας υπόψη κάθε πτυχή του ανθρώπου και του περιβάλλοντός του, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη μαθησιακή εμπειρία πέρα από τον ίδιο τον αθλητισμό. Στο πλαίσιο του έργου STS, αυτή η φιλοσοφία και η μεθοδολογία μάθησης και εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού διατρέχει όχι μόνο το εκπαιδευτικό και επιμορφωτικό υλικό που θα αναπτυχθεί, αλλά και τις δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν. Στην περίπτωση αυτού του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, για παράδειγμα, οι προπονητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για κοινωνικά θέματα, όπως η πολιτιστική ευαισθητοποίηση, η ηθική, η ενσυναίσθηση, η ενδυνάμωση και η ένταξη, μέσω ειδικών δραστηριοτήτων και ασκήσεων. Ως αθλητικοί/ες εκπαιδευτές/τριες και προπονητές/τριες που εξετάζετε αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, θα κληθείτε επίσης να προβληματιστείτε και να πειραματιστείτε με τις νέες ιδέες που μαθαίνετε, να τις επεκτείνετε, να τις προσαρμόσετε στο κοινό σας και να τις κάνετε δικές σας.

Ενότητα 1.2 Προπονητική: αρχές, ρόλοι και ευθύνες

Στόχοι	• Να συζητηθούν οι βασικές πτυχές και αρχές της προπονητικής. • Να συζητηθούν οι διάφοροι ρόλοι ενός προπονητή και η σημασία τους για την έμπνευση κινήτρων στους αθλητές/τριες τους. • Να δοθούν συμβουλές στους/στις προπονητές/τριες για το πώς να βοηθήσουν τους αθλητές/τριες τους να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.
---------------	--

Σε αυτή την ενότητα, θα εξετάσουμε τα βασικά στοιχεία της προπονητικής, καθώς και τους ρόλους, τις ευθύνες και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει και να γνωρίζει ένας/μία προπονητής/τρια.

1.2.1 Τι είναι η προπονητική;

Σύμφωνα με τον Τζιωρτζή (1992), ο γενικός όρος «προπονητική» αναφέρεται στην έννοια της οργανωμένης κατάρτισης με σκοπό την ανάπτυξη και τη βελτίωση των αξιών. Στον αθλητισμό, ο όρος σχετίζεται με την έννοια της προετοιμασίας των αθλητών/τριών για τα υψηλότερα επίπεδα προπόνησης, με στόχο όχι μόνο την επιδίωξη και επίτευξη αγωνιστικών στόχων και τη βελτίωση των επιδόσεών τους, αλλά και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Με άλλα λόγια, η προπονητική μπορεί να περιγραφεί ως η παροχή ατομικής υποστήριξης σε κάθε μέλος της ομά-

δας προκειμένου να το βοηθήσει να γίνει πιο παραγωγικό, να επικοινωνήσει καλύτερα, να αποκτήσει νέες δεξιότητες και να αποδώσει καλύτερα ή να το βοηθήσει να γίνει προπονητής/τρια άλλων. Ο στόχος της προπόνησης είναι να βοηθήσει κάποιον να γίνει πιο ικανός σε αυτό που κάνει -αυτό μπορεί να ενισχύσει το ηθικό και τις ικανότητες των ασκούμενων και να μειώσει την τάση ορισμένων αθλητών/τριών να εμπλακούν σε αγχωτικές ή αντιπαραγωγικές δραστηριότητες, επιφέροντας έτσι θετική αλλαγή στην κουλτούρα της ομάδας.

Σύμφωνα με το Εγχειρίδιο Προπονητικής (Coaching Manual) των Martin, Carl, & Lehnertz (2000), η προπονητική διέπεται από τις ακόλουθες αρχές:

1. **Η αρχή της συνειδητότητας:** η αρχή αυτή υποδηλώνει ότι ο/η προπονητής/τρια πρέπει να αλληλεπιδρά άμεσα με τους/τις εκπαιδευόμενους/ες του, έτσι ώστε αυτοί να μπορούν να ακολουθούν συνειδητά τις οδηγίες του. Με αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να κατανοήσουν πλήρως τους στόχους και το πρόγραμμα προπόνησης, ώστε να μεγιστοποιήσουν την απόδοση και την επιτυχία τους. Η παρακίνηση, η οποία μπορεί να είναι είτε εξωτερική (από τον/την προπονητή/τρια, τους παράγοντες, τους οπαδούς κ.λπ.) είτε εσωτερική (προερχόμενη από τον ίδιο τον εκπαιδευόμενο), παίζει επίσης μεγάλο ρόλο στην ενίσχυση της συνειδητότητας.
2. **Η αρχή της περιγραφικότητας:** αναφέρεται στην κατανόηση (εκ μέρους των εκπαιδευομένων) των φαινομένων και την απόκτηση των κινητικών επιδόσεων για τη δραστηριότητα που είναι απαραίτητες στις αθλητικές δραστηριότητες και ασκήσεις. Η κατανόηση αυτή διευκολύνεται με τη χρήση οπτικών (αναπαραστάσεις/αναπαραστάσεις, βίντεο, φωτογραφίες, σχέδια στον πίνακα κ.λπ.) και ακουστικών μέσων (χρήση ομιλίας, σφυρίγματος, προφορικών οδηγιών & υποδείξεων κ.λπ.) από τον προπονητή.
3. **Η αρχή της προσαρμοστικότητας:** η αρχή αυτή εφιστά την προσοχή στην ισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων του προπονητή για την επιθυμητή εκτέλεση μιας άσκησης και της ικανότητας της ομάδας ή των εκπαιδευομένων να εκτελέσουν ρεαλιστικά την άσκηση. Κατά την ανάπτυξη του προπονητικού του προγράμματος, ο προπονητής πρέπει να λαμβάνει υπόψη του παράγοντες όπως
 - α. την ηλικία των εκπαιδευομένων,
 - β. την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση,
 - γ. την κατάσταση και το επίπεδο εκπαίδευσής τους,
 - δ. την ατομική τους ικανότητα να εκτελούν εργασίες και ασκήσεις, και
 - ε. τις περιβαλλοντικές συνθήκες στον αγωνιστικό χώρο.
4. **Η αρχή της Προγραμματισμένης Προπόνησης:** αναφέρεται στην απόκτηση σταθερής και καλής απόδοσης από τους/τις παίκτες/κτριες – εκπαιδευόμενους/ες, όπου απαιτείται η σωστή χρήση όλων των παραγόντων που συνθέτουν μια προπόνηση, όπως η φυσική κατάσταση, η τεχνική, η τακτική, η ατομική/ομαδική στρατηγική κ.λπ. Στον προπονητικό

σχεδιασμό περιλαμβάνονται παράγοντες όπως η περιοδικότητα και η καθημερινή προπόνηση.

5. **Η αρχή της ανοδικής επιβάρυνσης:** η αρχή αυτή αναφέρεται στην επίτευξη καλών επιδόσεων, η οποία απαιτεί συνεχή και ανοδική προσπάθεια στην προπόνηση. Είναι γνωστό ότι ένας αθλητής/μια αθλήτρια, όταν προπονείται με τις ίδιες επιβαρύνσεις (π.χ. προσπάθεια, ένταση, βάρη κ.λπ.) δεν μπορεί να συνεχίσει να προοδεύει. Έτσι, απαιτούνται αυξανόμενες επιβαρύνσεις στα προγράμματα προπόνησης για τη βελτίωση της απόδοσης.
6. **Η αρχή της γενικής προπόνησης:** η αρχή αυτή έχει να κάνει με την εξειδίκευση των παικτών/αθλητών. Πριν ένα άτομο μπορέσει να εξειδικευτεί σε ένα συγκεκριμένο άθλημα, είναι απαραίτητο να εξασκηθεί σε πολλά άλλα αθλήματα και θέσεις. Με αυτόν τον τρόπο, βιώνουν άλλες κινητικές εμπειρίες που είναι απαραίτητες για την ολόπλευρη σωματική τους ανάπτυξη.
7. **Η αρχή της εξειδίκευσης:** εδώ, ο/η προπονητής/τρια, σε συνεργασία με τον/την αθλητή/τρια, αναθέτει τον κατάλληλο ρόλο (εξειδίκευση) σε μια ομάδα ή μια αθλητική δραστηριότητα. Συνήθως, και ιδίως στα ομαδικά αθλήματα, αυτή η εξειδίκευση σε μια θέση (π.χ. εξτρέμ, κεντρικός αμυντικός, πασαδόρος) ακολουθεί τον παίκτη στη μετέπειτα καριέρα του.
8. **Η αρχή της εξατομίκευσης:** η αρχή αυτή υποδηλώνει ότι ο προπονητής πρέπει να χρησιμοποιεί, όπου και όταν είναι δυνατόν, εξατομικευμένη προπόνηση για κάθε παίκτη/τρια. Με αυτόν τον τρόπο, ο προπονητής προσπαθεί να αναδείξει και να αξιοποιήσει τα δυνατά και πλεονεκτικά σημεία του κάθε ασκούμενου, ενώ παράλληλα προσπαθεί να βελτιώσει τα αδύνατα σημεία του.
9. **Η αρχή της ίσης μεταχείρισης:** Η αρχή αυτή τονίζει ότι ο τρόπος διαχείρισης ενός/μιας προπονητή/τριας θα πρέπει να διέπεται από πνεύμα συνεργασίας, αξιοκρατίας και δικαιοσύνης προς όλους τους εκπαιδευόμενους και τους αθλητές, με σεβασμό στις διαφορές τους, αποφυγή κάθε είδους διακρίσεων και προώθηση της ένταξης και της ισότητας.

Ο προπονητής έχει επίσης στη διάθεσή του ποικίλους πόρους προπόνησης/κατάρτισης που συμβάλλουν και βοηθούν στην αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας. Σύμφωνα με τον Πατσιαούρα (2015), υπάρχουν τρία διακριτά είδη προπονητικών πόρων:

- a. **Οργανωτικοί** πόροι, οι οποίοι περιλαμβάνουν όλα τα τυπικά μέτρα που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση, δηλαδή την ώρα έναρξης της προπόνησης ή του αγώνα, τη συμπεριφορά των παικτών/εκπαιδευόμενων, το σχέδιο προπόνησης, καθώς και το είδος, τη διάρκεια και τη μορφή των ασκήσεων (ασκήσεις προετοιμασίας, αγωνιστικές ασκήσεις κ.λπ.).
- b. **Πληροφοριακά** μέσα, τα οποία περιλαμβάνουν όλα εκείνα τα στοιχεία που έχει στη διάθεσή του ο προπονητής για να επικοινωνεί με κάθε παίκτη ξεχωριστά και με την ομάδα

γενικότερα. Αυτά μπορεί να είναι κινητικά (απτή καθοδήγηση από τον προπονητή κατά τη διάρκεια των ασκήσεων), λεκτικά (ομιλία και επικοινωνία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση) ή οπτικά (π.χ. βίντεο, διαφάνειες, παρακολούθηση αγώνων ομάδων της ίδιας ή καλύτερης κατηγορίας).

- c. **Υλικοτεχνικοί** πόροι, οι οποίοι περιλαμβάνουν όλα εκείνα τα απαραίτητα στοιχεία για την ορθή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων κατάρτισης (π.χ. μπάλες, δίχτυα, σφυρίχτρες, περαιτέρω εξοπλισμός).

1.2.2 Η πολύπλευρη φύση του/της προπονητή/τριας

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, «οι προπονητές/τριες βοηθούν τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλήματα να εργαστούν για την επίτευξη των δυνατοτήτων τους, συνεργαζόμενοι στενά μαζί τους για τη βελτίωση της απόδοσής τους» (Martens, 2012, σ. 54). Ωστόσο, ο ρόλος του/της προπονητή/τριας υπερβαίνει την απλή προπόνηση και τη βελτίωση της σωματικής απόδοσης ενός ατόμου ή μιας ομάδας. Ως προπονητής/τρια, θα πρέπει να αναγνωρίζετε ότι η ανάπτυξη ενός παίκτη ως «ολοκληρωμένου» ατόμου είναι εξίσου σημαντική με τα επιτεύγματά του στο παιχνίδι. Έτσι, ο ρόλος του/της προπονητή/τριας συνεπάγεται την ικανότητα να εντοπίζει τις ανάγκες, να κατανοεί τα διάφορα πλαίσια και να έχει επίγνωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας.

Κάθε προπονητής/τρια κατέχει κεντρικό και σημαίνοντα ρόλο στη συμβολή του αθλητισμού στη θετική ανάπτυξη του/της αθλητή/τριας, καθώς είναι σε θέση να προωθήσει τη σημασία ενός υγιεινού και ενεργού τρόπου ζωής, καθώς και τη σημασία της ένταξης και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Ως εκ τούτου, οι προπονητές/τριες οφείλουν να είναι προετοιμασμένοι/ες να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες και να βοηθήσουν τους/τις παίκτες/κτριες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους (Mallett, 2012). Η Mallett τονίζει επίσης ότι η προπονητική αποτελεί κοινωνική δραστηριότητα, καθώς συνεπάγεται πολλαπλές αλληλεπιδράσεις μεταξύ προπονητών/τριών και αθλητών/τριών, γονέων, κ.λπ. Κατά συνέπεια, οι προπονητές/τριες οφείλουν να χαρακτηρίζονται από ευαισθησία και δεκτικότητα στις διαφορές (π.χ. ικανότητες, θρησκεία, ηλικία, φύλο, φυλή κ.λπ.), ενώ πρέπει επίσης να γνωρίζουν την ποικιλία των αναγκών, των στόχων και των φιλοδοξιών που οδηγούν σε διάφορες ψυχολογικές και σωματικές αντιδράσεις.

Η συμμετοχή σε αθλήματα έχει συνδεθεί με ευνοϊκές εμπειρίες και αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης αυτοπεποίθησης και της ακαδημαϊκής επιτυχίας. Ωστόσο, έχει επίσης συνδεθεί με δυσμενείς εμπειρίες και αποτελέσματα, όπως άγχος, επαγγελματική εξουθένωση, εγκατάλειψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο ρόλος του/της προπονητή/τριας είναι να βοηθήσει τους/τις αθλητές/τριες να αναπτυχθούν με υγιή τρόπο, λειτουργώντας ως πρότυπο και εστιάζοντας στην ολιστική ανάπτυξή τους, ώστε να αποφέρουν θετικές αθλητικές εμπειρίες. Αυτά τα θετικά αποτελέσματα μπορούν να αφορούν (Mallett, 2012):

- **Ικανότητα**, η οποία αναφέρεται στη θετική αντίληψη του εαυτού μας σε ορισμένα πλαίσια (αθλητισμός, εκπαίδευση, χώρος εργασίας, κοινωνική ζωή). Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να οδηγηθούν να εργαστούν σκληρά και να προσπαθήσουν για το μεγαλείο αν πιστεύουν ότι είναι ικανοί. Ομοίως, η αίσθηση της επιτυχίας που συνοδεύει την επίτευξη ενός στόχου για έναν αθλητή, μπορεί να τον εμπνεύσει και να τον παρακινήσει. Είναι αυτονόητο ότι οι προπονητές παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της αίσθησης ικανότητας. Η εξασθένιση της ικανότητας κάποιου να αντιλαμβάνεται την επάρκεια συνδέεται με μειωμένη ευεξία, απόδοση και κίνητρα.
- **Αυτοπεποίθηση**, που συνδέεται με ισχυρά συναισθήματα αυτοεκτίμησης και αυτοαποτελεσματικότητας, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τα κίνητρα, την ικανότητα μάθησης και την απόδοση του ατόμου. Οι προπονητές/τριες είναι σε καλή θέση να βοηθήσουν τους/τις αθλητές/τριες να γίνουν πιο αυτόνομοι/ες και ενεργητικοί/ές, ενθαρρύνοντας την ανθεκτικότητα, την ισχυρή εργασιακή ηθική και την προσωπική ορμή, οδηγώντας σε μια συνολικά ευνοϊκή αυτο-εικόνα.
- **Σύνδεση**, που συνδέεται με την αίσθηση του ανήκειν, ένα συναισθηματικό όλοι αναζητούν. Η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαμορφώσουν ένα ισχυρό αίσθημα ομαδικότητας και συντροφικότητας, υποθάλπτοντας μια φιλόξενη ατμόσφαιρα που είναι ευεργετική για την ανάπτυξη των κοινωνικών και αθλητικών ικανοτήτων. Οι θετικές σχέσεις με τους/τις προπονητές/νήτριες, που καλλιεργούνται με υποστηρικτική και εποικοδομητική κριτική, ενθαρρύνουν επίσης την απόλαυση και άλλα ευνοϊκά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της προσπάθειας.
- **Ο χαρακτήρας και η φροντίδα**, δύο χαρακτηριστικά που δεν συνδέονταν πάντα με τον αθλητισμό, μπορούν ωστόσο να αναπτυχθούν μέσω αυτού. Η ακεραιότητα και η ηθική ανάπτυξη περιλαμβάνονται επίσης εδώ. Η διαμόρφωση ενός ηθικά υγιούς χαρακτήρα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητα του ατόμου να σέβεται τους άλλους και να συμπεριφέρεται κατάλληλα σε όλες τις καταστάσεις. Επιπλέον, οι ηθικά αkéριοι/ες αθλητές/τριες είναι ευαισθητοποιημένοι/ες στην ανοχή της διαφορετικότητας, της ενσωμάτωσης και της ισότιμης πρόσβασης σε όλους.

Ως εκ τούτου, οι προπονητές/τριες πρέπει να είναι προσεκτικοί/κές τόσο στη συμπεριφορά τους, όσο και στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν την ανάπτυξη των αθλητών τους. Η εστίαση στην ανάπτυξη παρακινεί τους παίκτες να συνεχίσουν να αθλούνται, κάτι που είναι απαραίτητο για να εξελίξουν τις ικανότητές τους. Για να επιτύχουν όλα αυτά τα θετικά αποτελέσματα για τους ασκούμενους τους, οι προπονητές αναλαμβάνουν διάφορους **ρόλους**:

- **Εκπαιδευτής/τρια**: ίσως ο πιο προφανής ρόλος, που συνδέεται με τη διδασκαλία στους αθλητές/τριες των απαραίτητων αθλητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων για την άσκηση μιας αθλητικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. Ως εκπαιδευτής/τρια, ο/η προπονητής/τρια επιδεικνύει τον σωστό τρόπο άσκησης του αθλήματος και την πρόοδο που πρέπει να ακολουθηθεί, χρησιμοποιώντας κατάλληλη και κατανοητή γλώσσα, έχοντας παράλληλα κατά νου ότι ο καθένας μαθαίνει με τον δικό του

ρυθμό. Ως δάσκαλος/α, ο/η προπονητής/τρια αναμένεται επίσης να δίνει οδηγίες και καθοδήγηση στους ασκούμενους, με αυστηρό αλλά δίκαιο τρόπο, καλλιεργώντας την πειθαρχία και την προσήλωσή τους στην άσκηση. Επιπλέον, ο δάσκαλος-προπονητής λειτουργεί και ως αξιολογητής της απόδοσης των αθλητών του κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Τέλος, ο/η προπονητής/τρια θεωρείται πηγή γνώσεων για τους αθλητές, υπεύθυνος/η επίσης για την ενημέρωση σχετικά με τις τρέχουσες τάσεις και τα αποτελέσματα στον τομέα της ειδικότητάς του/της.

- **Ηγέτης/Ηγέτρια:** ο/η προπονητής/τρια θεωρείται συχνά και ως ηγέτης/τρια, υπεύθυνος/η για τον καθορισμό των στόχων και την ανταπόκριση στις ανάγκες των αθλητών/τριών ή της ομάδας για την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων. Οι προπονητές/τριες μπορούν να χρησιμοποιούν διάφορα στυλ ηγεσίας όταν προπονούν τους/τις αθλητές/αθλήτριες τους, είτε αυτό είναι αυταρχικό (απόλυτη κυριαρχία του προπονητή), είτε δημοκρατικό (συνεργασία και συμπόρευση με τους αθλητές - νοοτροπία του δούναι και λαβείν), είτε υποτακτικό (παραχώρηση ελέγχου στον αθλητή). Ωστόσο, πολλοί προπονητές χρησιμοποιούν συνήθως έναν συνδυασμό αυτών των στυλ, επιδιώκοντας τη βέλτιστη απόδοση και μάθηση και τη μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων των αθλητών (Douge, 2012). Ως ηγέτης/τρια, ο/η προπονητής/τρια θα πρέπει επίσης να στοχεύει στην ενθάρρυνση της ανάπτυξης ηγετικών δεξιοτήτων στους ίδιους τους αθλητές. Επιπλέον, ο/η προπονητής/τρια αναμένεται επίσης να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με τους γονείς και να συναναστρέφεται με στελέχη, υποστηρικτές και χορηγούς.
- **Οργανωτής/τρια:** ο σχεδιασμός και η διεξαγωγή αποτελεσματικών προπονήσεων και ασκήσεων, αγώνων, διαγωνισμών κ.λπ. είναι ένα άλλο μεγάλο μέρος της ιδιότητας του/της προπονητή/τριας. Μερικές φορές, αυτή η πτυχή μπορεί επίσης να περιλαμβάνει αρμοδιότητες συγκέντρωσης χρημάτων ή χορηγιών, επιλογής βοηθών προπονητών/τριών και άλλου βοηθητικού προσωπικού, ή ακόμη και εμπλοκής των γονέων/κηδεμόνων στις δραστηριότητες.
- **Πρότυπο/μέντορας:** Ίσως μια από τις πιο σημαντικές πτυχές της ιδιότητας του/της προπονητή/τριας είναι ότι αποτελεί πρότυπο για τους/τις αθλητές/τριες, προβάλλοντας ένα συγκεκριμένο κοινωνικό ή συμπεριφορικό πρότυπο προς μίμηση. Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρεται ένας/μία προπονητής/τρια μπροστά στους/στις αθλητές/τριες, αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση. Από την άλλη πλευρά, ως μέντορας, μπορεί να παρέχει συμβουλές και οδηγίες, να διευθετεί διαφορές και, το σημαντικότερο, να συνεχίζει να ενθαρρύνει τους/τις παίκτες/κτριες και να παρακολουθεί την πρόοδό τους. Υπό αυτή την έννοια, ο/η προπονητής/τρια μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως ανεπίσημος/η ψυχολόγος, κατανοώντας τους χαρακτήρες και τις νοοτροπίες των αθλητών/τριών και προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη.

Συνοψίζοντας, ένας/μία προπονητής/τρια πρέπει να αποτελεί θετικό παράδειγμα για τους/τις αθλητές/τριες, τους γονείς και τους συνομηλίκους του/της, να παρακινεί ομάδες και άτομα, να

παρέχει καθοδήγηση και, τελικά, να διδάσκει κάτι περισσότερο από αθλητικές δεξιότητες, περνώντας σε δεξιότητες ζωής. Ένας επιτυχημένος και αξιοσέβαστος προπονητής είναι αυτός που βλέπει το άτομο πίσω από τον αθλητή, ανταποκρινόμενος στις ανάγκες και τους στόχους του, δίνοντας ίσες ευκαιρίες σε όλους και αντιμετωπίζοντας τους πάντες με σεβασμό, δικαιοσύνη και ενσυναίσθηση.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το σύνολο των απόψεων ενός/μιας προπονητή/τριας σχετικά με την προπονητική, ή αλλιώς τη φιλοσοφία της προπονητικής, είναι μια διαρκώς εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία πηγάζει από τις εμπειρίες της ζωής, τις αξίες και τις αρχές του/της (Mallett, 2012). Ο αυτοαναστοχασμός και η αυθεντικότητα βρίσκονται στο επίκεντρο αυτής της διαδικασίας, ενώ θα πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη οι ηθικοί προβληματισμοί, δηλαδή οι αποδεκτές και κατάλληλες συμπεριφορές σε κάθε περίπτωση, ακολουθώντας έναν κώδικα δεοντολογίας. Κάτι άλλο που πρέπει να τονιστεί, είναι ότι η αυτοαξιολόγηση, η δια βίου μάθηση και η συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη εμπίπτουν στις ευθύνες των ίδιων των προπονητών, στο πλαίσιο της διαρκούς ανάπτυξής τους (Mallett, 2012). Αυτές μπορούν να λάβουν τη μορφή της λήψης και αποδοχής εποικοδομητικής ανατροφοδότησης, της παρακολούθησης σεμιναρίων, εκπαιδεύσεων, εργαστηρίων, της παρακολούθησης του τρόπου με τον οποίο οι συνάδελφοί τους προπονούν, της δικτύωσης και της ανταλλαγής εμπειριών και γνώσεων.

1.2.3 Ο/Η προπονητής/τρια ως πηγή κινήτρων

Κάθε προπονητής/τρια είναι τυχερός/ή που μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των αθλητών/τριών, εκτός από το να μοιράζεται το πάθος του για τον αθλητισμό. Μέσω της θέσης τους, οι προπονητές/τριες μπορούν να δείξουν στους/στις αθλητές/τριες τους πώς να συμμετέχουν ισότιμα σε ομάδες και να συνεργάζονται για την αμοιβαία επιτυχία, πώς να εμπιστεύονται, να ενθαρρύνουν, να κατανοούν και να είναι φίλοι μεταξύ τους και πώς να είναι μέρος κάτι μεγαλύτερου από τον εαυτό τους. Για να βοηθήσει τους/τις αθλητές/τριες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους και να βελτιώσουν όχι μόνο τις σωματικές, αλλά και τις πνευματικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες, ο/η προπονητής/τρια πρέπει να αποτελεί **πηγή κινήτρων**.

Η κινητοποίηση αναφέρεται στην επιθυμία ενός ατόμου να ενεργήσει προς την κατεύθυνση ενός στόχου και αποτελεί το βασικό συστατικό για τον καθορισμό και την επίτευξη των στόχων μας, ωθώντας την ανθρώπινη συμπεριφορά και ενθαρρύνοντας την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ανταγωνιστικότητα. Η επιμονή στην επιδίωξη της σπουδαιότητας, της κατεύθυνσης και μιας ζωής που αξίζει να ζει κανείς είναι αυτό που παρακινεί τους ανθρώπους (Psychology Today, n.d.).

Οι άνθρωποι έχουν συχνά διάφορα κίνητρα για να εμπλακούν σε οποιαδήποτε συμπεριφορά (Psychology Today, n.d.). Τα κίνητρά τους μπορεί να είναι **εξωγενή** ή **ενδογενή**. Τα **εξωγενή κίνητρα** αναφέρονται σε εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. άλλοι άνθρωποι, ανταμοιβές) που ωθούν

και εμπνέουν ένα άτομο να συμπεριφερθεί με συγκεκριμένο τρόπο, και οι οποίοι μπορεί να είναι θετικοί (ανταμοιβές) ή αρνητικοί (τιμωρία). Ο στόχος των αρνητικών κινήτρων είναι η διόρθωση των λαθών -όταν αποτυγχάνει το θετικό κίνητρο, χρησιμοποιείται συνήθως το αρνητικό κίνητρο. Τα **ενδογενή κίνητρα** αναφέρονται σε εσωτερικούς παράγοντες που ωθούν στη δράση, όπου η έμπνευση προέρχεται από μέσα, επειδή το άτομο πραγματικά απολαμβάνει να ασχολείται με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Τα ενδογενή κίνητρα θεωρούνται πιο ισχυρά από τα εξωγενή, επειδή ενσωματώνονται στην ταυτότητα του ατόμου και τα επιτεύγματα που απορρέουν από αυτά είναι πιο ικανοποιητικά.

Είναι ευθύνη των προπονητών/τριών να πυροδοτήσουν αυτή την εσωτερική ορμή στους εκπαιδευόμενους και να τους εμπνεύσουν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους κάθε μέρα. Σε ατομικό επίπεδο, η κινητοποίηση υποστηρίζει τους προσωπικούς στόχους και την ανάπτυξη, ενώ μια ομάδα ατόμων με υψηλά κίνητρα είναι πιο ισχυρή, επιτυχημένη, προσαρμοστική και δημιουργική, οδηγώντας σε μια αισιόδοξη και φιλόδοξη νοοτροπία για όλους.

Πώς μπορεί ένας/μία προπονητής/τρια να διατηρήσει τα κίνητρα των αθλητών του;

Ακολουθούν μερικές συμβουλές (προσαρμοσμένες από τον Hinch (2016) & το [πρόγραμμα M Coach](#)):

- ✓ **Αξιολογήστε τον εαυτό σας:** Είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσετε, να υποστηρίξετε και να ρυθμίσετε τη δική σας συμπεριφορά ως ηγέτης και προπονητής, αν θέλετε να εμπνεύσετε, να ενθαρρύνετε και να διαχειριστείτε τη συμπεριφορά των αθλητών σας.
- ✓ **Δημιουργήστε το κατάλληλο περιβάλλον:** Ένα περιβάλλον που εμπνέει εμπιστοσύνη, όπου οι αθλητές έχουν κίνητρο να δουλέψουν σκληρά. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται την επένδυση σε νέο εξοπλισμό και την αλληλεπίδραση με την ομάδα σας με θετικό τρόπο, αφήνοντάς τους να καταλάβουν ότι μοιράζεστε το πάθος για το άθλημα. Κεντρικό ρόλο στη δημιουργία ενός καλού, θετικού ομαδικού περιβάλλοντος παίζει η διασκέδαση, μία από τις σημαντικότερες πτυχές της άσκησης του αθλητισμού.
- ✓ **Θέστε στόχους:** ένας/μία εκπαιδευόμενος/η μπορεί να χάσει την επιθυμία να συνεχίσει να προχωράει αν δεν γνωρίζει πού πηγαίνει η προσωπική του ανάπτυξη, η θέση του στην ομάδα ή οι στόχοι σας για το μέλλον της ομάδας. Οι αθλητές/τριες θα πρέπει να έχουν προσωπικούς στόχους που περιγράφονται σαφώς και ενσωματώνονται στους ευρύτερους στόχους της ομάδας. Ένα άτομο που καταλαβαίνει ακριβώς σε τι στοχεύει και γιατί έχει τόσο σημασία, θα έχει πολύ μεγαλύτερη διάθεση να ολοκληρώσει το έργο του.
- ✓ **Εξασφαλίστε αποτελεσματική, αμφίδρομη επικοινωνία:** Αποφύγετε την έκφραση θυμού και προσπαθήστε να μιλάτε με ήρεμο, σταθερό τόνο, δώστε προσοχή και απαντήστε με εποικοδομητικό, ενθαρρυντικό τρόπο. Ακούστε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σας και διατηρήστε μια αμφίδρομη συζήτηση. Χρησιμοποιήστε στρατηγικές ερωτήσεων για να κατανοήσετε την οπτική γωνία των αθλητών σας και να λάβετε αποφάσεις με βάση τις

προτάσεις και τις ιδέες τους. Οι αθλητές/τριες θα νιώθουν πιο κινητοποιημένοι/ες όταν δουν ότι προσπαθείτε να τους ακούσετε.

- ✓ **Εξοικειωθείτε με τους εκπαιδευόμενούς σας:** Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες/τριες καταλαβαίνουν ότι είστε ένα άτομο που μπορούν να εμπιστευτούν και που μοιράζεται την αγάπη τους για τον αθλητισμό. Κινητοποιήστε την ομάδα σας να υπερασπιστεί ο ένας τον άλλον στον αγωνιστικό χώρο, φέρνοντας τους/τις συμπαίκτες/κτριες σας και εσάς πιο κοντά. Είναι πιο εύκολο να εμπλέξεις έναν/μία αθλητή/τρια στις ασκήσεις και να τον βοηθήσεις να πετύχει τους στόχους όσο περισσότερο και καλύτερα κατανοεί ο προπονητής τον αθλητή του. Αυτό θα ενισχύσει και την αφοσίωση των αθλητών.
- ✓ **Αποδεχτείτε και σεβαστείτε τις διαφορές:** Κάθε άτομο έχει τις δικές του ικανότητες, στόχους και ανάγκες. Ως προπονητής/τρια, θα πρέπει να καταβάλλετε προσπάθεια να συνδεθείτε με καθέναν από αυτούς τους παίκτες, τροποποιώντας την προσέγγισή σας ώστε να αναδείξετε το καλύτερο σε κάθε αθλητή/τρια. Για να γίνει αυτό, η επικοινωνία είναι απαραίτητη.
- ✓ **Παρέχετε ανατροφοδότηση στον αθλητή:** δώστε τους ειλικρινή σχόλια σε συχνή βάση. Ως αποτέλεσμα, οι αθλητές/τριες θα κινητοποιηθούν περαιτέρω, συμβάλλοντας στην ανύψωση του ηθικού. Μην ενθαρρύνετε ούτε την ευνοιοκρατία ούτε τη σύγκριση ενός αθλητή με έναν άλλο. Παρέχετε χρήσιμη και εποικοδομητική ανατροφοδότηση στην ομάδα.
- ✓ **Μην τιμωρείτε την αποτυχία:** Ακόμα και μπροστά στην αποτυχία και την απογοήτευση, προσπαθήστε να διατηρήσετε μια θετική και υποστηρικτική στάση απέναντι στους αθλητές σας για να τους εμπνεύσετε να συνεχίσουν να γίνονται καλύτεροι.
- ✓ **Αναγνωρίστε και γιορτάστε τα επιτεύγματα:** Εκφράστε ευγνωμοσύνη στους παίκτες για τα επιτεύγματά τους. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα την επιβράβευσή τους με έναν εξωτερικό παράγοντα -η χαρά που θα αποκομίσουν όταν δουν τις προσπάθειές τους να αποδίδουν, θα πρέπει να είναι αρκετή για να διατηρήσει το κίνητρο για συνεχή ανάπτυξη.
- ✓ **Χρήση ανταγωνιστικών πτυχών:** Ένα από τα κύρια πράγματα που παρακινούν τους ανθρώπους να επιτύχουν τους στόχους τους είναι ο ανταγωνισμός. Ικανοποιεί την ανάγκη για διασκέδαση και εμπνέει την ομάδα να συνεχίσει να γίνεται καλύτερη. Όμως προσέξτε: όλα εξαρτώνται από την ισορροπία. Αποφύγετε την εμμονή με την νίκη και την προσφυγή στην επιβράβευση των νικητών και την τιμωρία των ηττημένων.
- ✓ **Σεβαστείτε την ομάδα σας:** Να είστε σίγουροι/ες ότι θα σας σεβαστούν και αυτοί σε αντάλλαγμα. Δώστε στους/στις αθλητές/τριες σας την εντύπωση ότι τους/τις εκτιμάτε ως πρόσωπα και ως συμμετέχοντες στον αθλητισμό.
- ✓ **Δώστε το παράδειγμα στους αθλητές σας:** Δεν είναι αυτά που λέτε που θα τους διδάξουν, αλλά αυτά που κάνετε. Πρέπει να τους επιδείξετε τα δικά σας κίνητρα, αν θέλετε να νιώσουν το ίδιο.

- ✓ **Ενδυναμώστε τους αθλητές σας:** Τις περισσότερες φορές, αυτό είναι το μόνο που χρειάζεται για να γνωρίζουν οι άλλοι είναι ότι εσείς, ως προπονητής/τρια, πιστεύετε σε αυτούς. Μπορείτε να επηρεάσετε σε μεγάλο βαθμό τα κίνητρα κάποιου, αν έχετε πίστη στις ικανότητες του να επιτύχει τους συγκεκριμένους στόχους. Δώστε στους/στις παίκτες/τριες σας την ελευθερία να αναλάβουν την προσωπική τους ανάπτυξη, γνωρίζοντας ότι ο/η προπονητής/τρια τους πιστεύει στην ικανότητά τους να το κάνουν. Μειώστε την ανάγκη σας για μικροδιαχείριση των παικτών/τριών και δώστε τους την αυτοπεποίθηση να αναλάβουν την ευθύνη για την επιτυχία της ομάδας σας.

Πρόσθετες συμβουλές για τη διατήρηση των κινήτρων σε υψηλά επίπεδα στα ομαδικά αθλήματα:

- ✓ Ο βαθμός στον οποίο οι επιθυμίες και οι απαιτήσεις των μελών της ομάδας ικανοποιούνται εντός της ομάδας καθορίζει τα κίνητρα της ομάδας.
- ✓ Η ύπαρξη μιας αποστολής είναι σημαντική για την ομάδα, καθώς αποτελεί τη βάση για την απόδοσή της.
- ✓ Η ομάδα θα πρέπει να λαμβάνει τακτικά προκλήσεις που είναι τόσο δύσκολες όσο και εφικτές, ώστε να παραμένει παρακινημένη.
- ✓ Όταν τα μέλη της ομάδας πιστεύουν ότι βελτιώνονται και αποκτούν συνεχώς νέες δεξιότητες, έχουν υψηλά κίνητρα.
- ✓ Αφιερώστε παραγωγικό, υψηλής ποιότητας χρόνο στην ομάδα σας.
- ✓ Προωθήστε τη συνεργασία μεταξύ των συμπαικτών/κτριών σας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε ασκήσεις ομαδικής ανάπτυξης και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους. Οι παίκτες/κτριες που έχουν ισχυρούς δεσμούς θα εμπνεύσουν ο ένας τον άλλον για να πετύχουν!

Βοηθήστε τους αθλητές/τριες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους

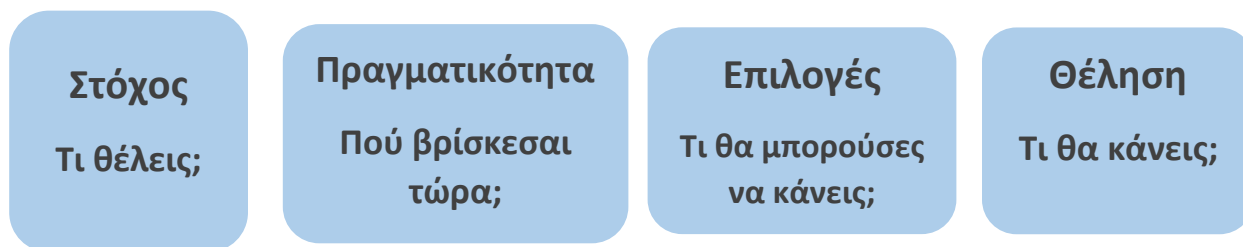
Το να μπορεί κανείς να συμβάλλει στην ανάπτυξη και εξέλιξη των αθλητών/τριών είναι ίσως μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις που προσφέρει η άσκηση ηγετικών καθηκόντων, όπως η προπονητική. Μια δημοφιλής προσέγγιση για να βοηθήσετε τους/τις αθλητές/τριες σας να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους είναι το **μοντέλο GROW** (Friesen, 2017), το οποίο σημαίνει:

G = Goal setting / Καθορισμός στόχων: Στόχος: Ο/Η αθλητής/τρια και ο/η προπονητής/τρια θέτουν από κοινού βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.

R = Reality / Πραγματικότητα: Ο/Η προπονητής/τρια συνεργάζεται με τον/την αθλητή/τρια για να εξετάσει τις συνθήκες και την πραγματικότητα που υπάρχει, τόσο την καλή όσο και την κακή.

O = Options / Επιλογές: Ο/Η προπονητής/τρια βοηθά στον καθορισμό και την αξιολόγηση διαφόρων τακτικών και τρόπων δράσης για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

W = Will / Θέληση: Αυτό είναι το σημείο στο οποίο ο/η αθλητής/τρια πρέπει να δεσμευτεί - τι θα γίνει και μέχρι πότε;



Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές και προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλύτερος/η προπονητής/τρια και να βοηθήσετε στη συνέχεια τους/τις εκπαιδευόμενούς σας να επιτύχουν τους στόχους τους (προσαρμοσμένες από Friesen (2017) & το [έργο M. Coach](#)):

- ✓ **Αναγνωρίστε τη μοναδικότητά τους:** Κάθε αθλητής/τρια εκφράζει το ταλέντο του/της με έναν ξεχωριστό τρόπο, ακόμη και αν στοχεύει στον ίδιο στόχο. Αυτό που ταιριάζει σε ένα άτομο μπορεί να μην είναι κατάλληλο για κάποιο άλλο.
- ✓ **Αναγνωρίστε τι πηγαίνει καλά:** Πριν αρχίσετε να προπονείτε, είναι απαραίτητο να κατανοήσετε την φυσική κατάστασή σας, τις δυνάμεις και τους περιορισμούς σας, καθώς και εκείνες των αθλητών/τριών σας.
- ✓ **Καθορίστε σαφείς, απαιτητικές προσδοκίες και στόχους:** Δεδομένου ότι ο στόχος της προπόνησης είναι να βοηθήσει τον/την αθλητή/τρια να γίνει καλύτερος/η και πιο επιτυχημένος/η, είναι κρίσιμο και τα δύο μέρη να συμφωνήσουν σχετικά με το τι συνεπάγεται η επιτυχία.
- ✓ **Δημιουργήστε ένα εμπνευσμένο όραμα για το μέλλον:** Μέρος του ορισμού της επιτυχίας είναι ο οραματισμός ενός μέλλοντος που παρακινεί τους/τις αθλητές/τριες. Ένας ικανός προπονητής θα βοηθήσει την ομάδα του να αναγνωρίσει τις δυνατότητές της και όχι τους περιορισμούς της.
- ✓ **Δώστε χώρο στους/στις αθλητές/τριες σας να αναπτυχθούν μόνοι/ες τους:** Αντί να καθοδηγούν τους παίκτες τους, οι προπονητές θα έπρεπε να συμβαδίζουν μαζί τους. Ένας/μία αθλητής/τρια ενδυναμώνεται αν πιστεύει ότι ο/η προπονητής/τρια του έχει πίστη σε αυτόν/ήν. Επίσης, όταν πιστεύετε σε εκείνους/ες, να τους το λέτε ξεκάθαρα και συχνά.
- ✓ **Αναπτύξτε τη δέσμευση:** Και τα δύο μέρη πρέπει να είναι αποφασισμένα να εργαστούν για να γίνει ο στόχος πραγματικότητα.

- ✓ **Δημιουργήστε υπευθυνότητα:** Καθιέρωση αμοιβαίας υπευθυνότητας μεταξύ του προπονητή και του αθλητή για την τήρηση των στόχων και των προσδοκιών που έχουν τεθεί. Αυτό είναι το θεμέλιο μιας επιτυχημένης προπονητικής συνεργασίας.
- ✓ **Καθιερώστε μια συνεργασία με επίκεντρο την ανάπτυξη,** με κύρια προτεραιότητα την ανάπτυξη του/της αθλητή/τριας. Αυτό δεν αποκλείει δευτερεύοντα πλεονεκτήματα, όπως τη δημιουργία στενότερων δεσμών, τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.
- ✓ **Ρωτήστε, μην λέτε:** Η καλύτερη προπόνηση συμβαίνει όταν ο/η προπονητής/τρια βοηθά τον/την αθλητή/τρια να βρει και να κατανοήσει τι μπορεί να κάνει μόνος/η του/της. Κάντε καθοδηγητικές και ανοιχτές ερωτήσεις για να αποσπάσετε πιο εμπειριστωμένες απαντήσεις.
- ✓ **Ακούστε αποτελεσματικά:** αυτό είναι απαραίτητο μετά την υποβολή ανοικτών ερωτήσεων. Επικεντρωθείτε στο άτομο και δώστε του την αμέριστη προσοχή σας, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας του σώματος, κάνοντας διευκρινιστικές ερωτήσεις και επαναλαμβάνοντας βασικές δηλώσεις για να εγγυηθείτε την κατανόησή σας.
- ✓ **Να μην είστε επικριτικοί:** αν ένας/μία αθλητής/τρια αντιληφθεί ότι είστε, δεν θα σας εκμυστηρευτεί τα αληθινά του συναισθήματα και ιδέες. Να σέβεστε κάθε ατομική προοπτική συζητώντας την αντί να την απορρίπτετε.
- ✓ **Αναγνωρίστε την οπτική τους:** Είναι αλήθεια ότι οι οπτικές μας διαφέρουν ανάλογα με το πολιτισμικό και προσωπικό μας υπόβαθρο. Μπορείτε να δείτε την αλλαγή που θέλετε αν προσεγγίσετε τα πράγματα από την οπτική γωνία της ομάδας σας.
- ✓ **Διατηρήστε μια αισιόδοξη προοπτική:** επικεντρωθείτε στην επιδίωξη του στόχου της ανάπτυξης και της προόδου, παραμένοντας θετικοί.
- ✓ **Συνεχίστε την παρακολούθηση της προόδου:** Πολλοί/ές ταλαντούχοι/ες αθλητές/τριες υπολείπονται των δυνατοτήτων τους, καθώς η προπόνησή τους δεν προσαρμόζεται ανάλογα με τις αναπτυσσόμενες δεξιότητές τους.
- ✓ **Παρέχετε θετική ανατροφοδότηση:** διορθωτική αλλά και εποικοδομητική. Η *έγκαιρη* ανατροφοδότηση είναι απαραίτητη. Να είστε *ακριβείς* όταν περιγράφετε τι λειτούργησε καλά και τι πρέπει να αντιμετωπιστεί στο μέλλον. Δώστε προσοχή στο «τι» και όχι στο «γιατί», αποφεύγοντας τις κρίσεις. Δώστε προσοχή στις ενέργειες, όχι στο πρόσωπο. Εξηγήστε τι παρατηρήσατε και πώς αυτές οι ενέργειες επηρέασαν τους άλλους. Μιλήστε με ειλικρινή και θετικό τρόπο. Αποφύγετε τη χρήση γλώσσας που μεταδίδει σαρκασμό, ανυπομονησία, οργή ή απογοήτευση.

1.2.4 Χαρακτηριστικά ενός επιτυχημένου προπονητή

Όπως είδαμε μέχρι στιγμής, ο/η προπονητής/τρια αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της άσκησης και του αθλητισμού, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τους/τις αθλητές/τριες. Η στάση και το στυλ προπόνησης ενός/μιας προπονητή/τριας παίζει μεγάλο ρόλο στην εμπλοκή και την αθλητική εμπειρία των αθλητών/τριών, την ανάπτυξή τους, την κινητοποίηση, την απόδοση και την ευημερία τους. Για να αποφύγουν τυχόν αρνητικές εμπειρίες για τους αθλητές, οι προπονητές/τριες θα πρέπει να αφήνουν πίσω τον εγωισμό τους και να προσπαθούν πάντα να διακρίνονται από μια υποστηρικτική και θετική, «can-do» στάση που εστιάζει στους στόχους και τις ανάγκες της ομάδας ή του ατόμου που προπονούν και όχι στις προσωπικές τους φιλοδοξίες.

Για να επαναλάβουμε, ένας καλός προπονητής πρέπει να υιοθετεί μια *μεθοδική και αφοσιωμένη προσέγγιση*, να είναι *προσανατολισμένος στη διαδικασία*, δημιουργώντας ένα σύστημα με στόχους και πρότυπα, ανατροφοδότηση και παρακολούθηση, να *συμμετέχει* σε πρακτικές *ανατροφοδότησης*, καλωσορίζοντας και ανταποδίδοντάς την, να είναι *αμερόληπτος* και να βασίζεται τις αποφάσεις του/της σε πραγματικά δεδομένα και όχι σε υποκειμενικές εκτιμήσεις, να είναι *γνώστης και εξειδικευμένος* -οι αποτελεσματικοί προπονητές διαθέτουν τόσο γνώσεις όσο και εμπειρία στους τομείς που εκπαιδεύουν. Επιπλέον, ένας/μια υποδειγματικός/ή προπονητής/τρια είναι *δίκαιος/η και ισορροπημένος/η*, προσφέροντας εποικοδομητική κριτική και ενθάρρυνση, καθώς και *ευέλικτος/η*, επιδεικνύοντας προσαρμοστικότητα και αποδεχόμενος αλλαγές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του παίκτη/ομάδας. Ένας/μια ικανός/ή προπονητής/τρια είναι επίσης *υπομονετικός/ή και ανεκτικός/ή*, βοηθώντας τους/τις αθλητές/τριες να αισθάνονται λιγότερο αγχωμένοι/ες και περισσότερο υποστηριζόμενοι όταν κάνουν λάθη, αλλά και ενίοτε *αυστηρός/ή*, όταν το απαιτεί η κατάσταση. Τέλος, οι καλύτεροι/ες προπονητές/τριες είναι *ρεαλιστές* και καταλαβαίνουν ότι κάθε αθλητής/τρια έχει όρια στο τι μπορεί να πετύχει και ότι πολύ λίγοι γίνονται ο «Μάικλ Τζόρνταν» του τομέα τους.

Ενότητα 1.3 Προπονητική μεταναστών/στριών

Στόχοι	• Να παρουσιαστεί η έννοια της ένταξης, ιδίως μέσω του αθλητισμού, και να συζητηθούν τα χαρακτηριστικά ενός/μιας συμπεριληπτικού/κής προπονητή/τριας. • Να παρουσιαστούν εν συντομία τα διάφορα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες/στρίες και οι πρόσφυγες, καθώς και οι αθλητικοί οργανισμοί που συνεργάζονται μαζί τους στην υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων. • Να παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες χρήσιμες συμβουλές και προτάσεις που πρέπει να λάβουν υπόψη τους όταν αποφασίζουν να εφαρμόσουν αθλητικές δραστηριότητες με μεταναστευτικούς πληθυσμούς.
---------------	--

Σε αυτή την ενότητα, θα μιλήσουμε για την έννοια της ένταξης, μια σημαντική πτυχή της εργασίας με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, και θα εξετάσουμε ορισμένες βασικές πληροφορίες για την εργασία και την κατάρτιση με μετανάστες. Ορισμένα από τα θέματα που θα θιγούν θα αναλυθούν σε μεγαλύτερο βάθος στις επόμενες ενότητες του παρόντος Προγράμματος Σπουδών.

1.3.1 Τι είναι η ένταξη και ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός/μιας συμπεριλιπτικού/κής προπονητή/τριας;

Η ένταξη θεωρείται θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, με στόχο την αποδοχή όλων, ανεξάρτητα από την εθνικότητα, το φύλο, την αναπηρία ή άλλες ανάγκες. Η ένταξη έχει να κάνει με την εξάλειψη των προκαταλήψεων και της μισαλλοδοξίας και την παροχή ισότιμης πρόσβασης και ευκαιριών σε όλους, ιδίως σε όσους θα μπορούσαν διαφορετικά να αποκλειστούν ή να περιθωριοποιηθούν.

Ορισμένες φορές, ο όρος «ένταξη» χρησιμοποιείται εναλλακτικά με τη λέξη «ενσωμάτωση», ωστόσο η λέξη αυτή συχνά συνοδεύεται από αρνητικούς συνειρμούς, νοούμενη ως αφομοίωση, με τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς να αναμένεται να αποχωριστούν τις πολιτιστικές τους ταυτότητες και πρακτικές, προκειμένου να υιοθετήσουν εκείνες των χωρών υποδοχής. Αντίθετα, η ένταξη περιλαμβάνει ένα αίσθημα δέσμευσης και υποστήριξης από τους άλλους, μαζί με την αίσθηση του ανήκειν και της αναγνώρισης και εκτίμησης αυτού που είσαι. Η ένταξη υποδηλώνει ότι, εφόσον συμμετέχουν ισότιμα σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής, **η κοινότητα υποδοχής και ο μεταναστευτικός πληθυσμός υφίστανται τις αλλαγές μαζί, ως ίσοι.**

Τα Ηνωμένα Έθνη (2016: παρατίθεται στο UNHR, IOC, & TdH (2018), σ. 14) αναφέρονται στην κοινωνική ένταξη ως «τη διαδικασία βελτίωσης των όρων συμμετοχής στην κοινωνία, ιδίως για τα άτομα που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση, μέσω της ενίσχυσης των ευκαιριών, της πρόσβασης σε πόρους, της φωνής και του σεβασμού των δικαιωμάτων». Μια πιο ολοκληρωμένη ερμηνεία της ένταξης την θεωρεί ως μια συλλογική αμφίδρομη διαδικασία που περιλαμβάνει όλους τους πολίτες, για τη δημιουργία ενός νέου μοντέλου συνύπαρξης. Είναι πιο σημαντικό να χρησιμοποιηθεί αυτή η ποικιλομορφία προς όφελος της κοινότητας στο σύνολό της, παρά να αλλάξει, να διορθώσει ή να προσαρμόσει το άτομο (Flores-Aguilar et al., 2018).

Όταν ο καθένας αισθάνεται ότι εκτιμάται, οι διαφορές του τιμώνται και οι θεμελιώδεις ανάγκες του ικανοποιούνται ώστε να μπορεί να ζει με αξιοπρέπεια, η κοινωνία αυτή μπορεί να θεωρηθεί κοινωνικά περιεκτική. Ο καθένας είναι ελεύθερος να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του σε μια τέτοια κοινωνία, με στόχο την εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων που βασίζονται στις διαφορές, συμπεριλαμβανομένης της φτώχειας, της ανισότητας, του εξευτελισμού και της ταπείνωσης.

Ο αθλητισμός θεωρείται συχνά ως εργαλείο για την κοινωνική ένταξη, καθώς ενώνει άτομα από όλες τις πτυχές της ζωής και έχει διαπιστωθεί ότι συμβάλλει στην υπέρβαση πολλών κοινωνικών προκαταλήψεων. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στον αθλητισμό μπορούν να υποστηρίξουν

πρακτικές ένταξης και να παρέχουν ένα φόρουμ κοινωνικής δημοκρατίας και μια κοινή γλώσσα. Ομοίως, ο αθλητισμός ενισχύει την επίγνωση των πολιτισμικών διαφορών και βοηθά στη μάχη κατά των προκαταλήψεων. Τελικά, ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να προλάβει και να τερματίσει την κοινωνική περιθωριοποίηση των μεταναστών και των μειονοτικών πληθυσμών.

Είναι ζωτικής σημασίας να αξιοποιηθεί ο αθλητισμός ως τεχνική ένταξης, διότι προσφέρει ένα σημείο εστίασης για κοινωνική δέσμευση, μια ευκαιρία να δημιουργηθούν φιλίες, δίκτυα και να μειωθεί η κοινωνική απομόνωση (Bailey, 2005). Μέσω της αθλητικής εμπλοκής και της ανάπτυξης ηγετικών ικανοτήτων, οι άνθρωποι μπορούν να ενδυναμωθούν ώστε να αναγνωρίζουν και να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους, γεγονός που τους επιτρέπει να συμβάλλουν θετικά στις κοινότητές τους, να έχουν πρόσβαση στις απαραίτητες υπηρεσίες και να συμμετέχουν ενεργά στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

Τα οφέλη της άθλησης στη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων είναι ήδη γνωστά και έχουν συζητηθεί εν συντομία προηγουμένως σε αυτή την ενότητα. Συμπληρωματικά, πρόσφατες μελέτες (π.χ., Knapp et al., 2019a; MOVE Beyond, 2019) δείχνουν ότι έχουν παρατηρηθεί συνολικά θετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία των μεταναστών και προσφύγων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες στις χώρες υποδοχής τους, τα οποία σχετίζονται, μεταξύ άλλων, με καλύτερη ποιότητα ύπνου και καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση, συναισθήματα χαράς και σύνδεσης, βελτιωμένη πειθαρχία και γλωσσικές δεξιότητες, αίσθηση σκοπού και ανήκειν, αυξημένη αυτοεκτίμηση, μειωμένο άγχος και κατάθλιψη. Μια πολύ σημαντική διαπίστωση από την έρευνα MOVE Beyond (2019) ήταν ότι **ο αθλητισμός συμβάλλει στην αντιμετώπιση των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων, καταρρίπτοντας τα πολιτισμικά εμπόδια και αλλάζοντας απόψεις και στάσεις.**

Και εδώ είναι που γίνεται εμφανής η σημασία του κατάλληλου προπονητή για την υλοποίηση αυτών των αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, καθώς ο ρόλος του στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης είναι πολύ σημαντικός. Ένας συμπεριληπτικός προπονητής θα πρέπει να είναι ικανός να συναισθάνεται και να αποδέχεται τις διαφορετικές οπτικές, να έχει εκπαιδευτεί στην πολιτισμική ευαισθητοποίηση και στις προσεγγίσεις με βάση το τραύμα, και να είναι σίγουρος για την διαχείριση της πολιτισμικής ετερογένειας και την οικοδόμηση αξιόπιστων συνδέσεων (Knapp et al., 2019b). Επιπλέον, οι Morela κ.ά. (2019) αναφέρουν ότι ένας προπονητής που εργάζεται με μεταναστευτικούς πληθυσμούς οφείλει να επιδεικνύει φροντίδα και συμπόνια για τους αθλητές του, ώστε να τους βοηθήσει να αισθάνονται περισσότερο συνδεδεμένοι με την κοινότητα και να καλλιεργεί μια ατμόσφαιρα που να είναι παρακινητική και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις απαιτήσεις τους. Ένας προπονητής/εκπαιδευτής με αυτές τις ιδιότητες μπορεί κάλλιστα να είναι και ο ίδιος πρόσφυγας ή μετανάστης και θα πρέπει να έχει την απαραίτητη εκπαίδευση για να είναι αντάξιος της δουλειάς του. Δυστυχώς, φαίνεται να υπάρχει έλλειψη γνώσεων και κατάρτισης των προπονητών που θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες των μη προνομιούχων ομάδων, όπως οι μετανάστες και οι πρόσφυγες, και να ανταποκριθούν σε αυτές (Flores-Aguilar et al., 2018).

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός προπονητή χωρίς αποκλεισμούς; (Προσαρμογή από [Deloitte & Michael Page](#))

- **Συμπεριφορά με σεβασμό και δικαιοσύνη:** Οι συμπεριληπτικοί προπονητές τιμούν τα δικαιώματα, την αξία και την αξιοπρέπεια κάθε αθλητή ως ανθρώπινο ον, δίνοντας ίση προσοχή και εκτιμώντας όλες τις συνεισφορές. Δείχνουν ίσο σεβασμό σε όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνικότητα, τη θρησκεία ή την αναπηρία τους και εκτιμούν το επίπεδο δεξιοτήτων και τους στόχους κάθε αθλητή. Θίγουν απαράδεκτες συμπεριφορές και αφήνουν τους ανθρώπους να είναι αυτό που πραγματικά είναι.
- **Πρώθηση της συνεργασίας:** Τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι ανοιχτά στο να μοιράζονται τις απόψεις τους για να πετύχει η συνεργασία. Οι συμπεριληπτικοί/ές προπονητές/τριες θα πρέπει να προωθούν μια ατμόσφαιρα όπου ο καθένας αισθάνεται ελεύθερος να είναι αυτός που είναι μέσα στην ομάδα. Μαζί με την καθιέρωση κοινής ταυτότητας και ενός συνόλου στόχων, προσπαθούν επίσης να καλλιεργήσουν την αίσθηση ότι είναι «μια ομάδα», φροντίζοντας να διασφαλίσουν ότι όλα τα μέλη της ομάδας σέβονται και αναγνωρίζουν τις δεξιότητες και την εμπειρία του άλλου.
- **Συναισθηματική και πολιτισμική νοημοσύνη:** Για να είναι ένας/μιας προπονητής/τριας πραγματικά συμπεριληπτικός/κή, πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να κατανοεί πολλές απόψεις, καθώς η κατανόηση των διαφορετικών πολιτισμών και η εκτίμηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας είναι ζωτικής σημασίας. Θα πρέπει επίσης να είναι δεκτικοί σε νέες ιδέες, να θέτουν ερωτήσεις με σεβασμό και να ακούνε τις οπτικές ανθρωπινων από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς.
- **Δέσμευση:** απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Οι συμπεριληπτικοί προπονητές θα πρέπει να είναι οι πρώτοι που θα δημιουργήσουν μια φιλόξενη κουλτούρα και θα πρέπει να έχουν ισχυρή αίσθηση προσωπικής ευθύνης για την επίτευξη της αλλαγής.
- **Περιέργεια:** Προκειμένου να μειώσουν τα «τυφλά σημεία» τους και να λάβουν καλύτερες αποφάσεις, οι συμπεριληπτικοί προπονητές χαρακτηρίζονται από διαφάνεια και περιέργεια. Η ικανότητά τους να εξερευνούν με σεβασμό, να ακούνε ενεργά τους άλλους και να συνθέτουν μια ποικιλία ιδεών δεν τους επιτρέπει μόνο να έχουν πρόσβαση σε ένα ευρύτερο φάσμα απόψεων, αλλά και κάνει τους γύρω τους να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν, σέβονται και εκπροσωπούν. Επιπλέον, οι συμπεριληπτικοί ηγέτες αποφεύγουν να κάνουν βιαστικές επιλογές, καθώς γνωρίζουν ότι συχνά περιλαμβάνουν προκαταλήψεις και ενδέχεται να εμποδίζουν την ελεύθερη ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των ομάδων.
- **Κατανόηση της προκατάληψης:** Η αναγνώριση των προκαταλήψεων και των διακρίσεων είναι τα πρώτα βήματα προς την υπέρβασή τους. Οι προπονητές/τριες που προσανατολίζονται στην ένταξη αναγνωρίζουν ότι όλοι φέρουν κάποιο βαθμό προκατάληψης και εργάζονται για να αναγνωρίσουν τις δικές τους και να αποκτήσουν στρατηγικές για να μην τις αφήσουν να χρωματίσουν τις κρίσεις τους.
- **Ενδυνάμωση και ανάπτυξη:** Οι άνθρωποι με διαφορετικές εμπειρίες τείνουν να έχουν διαφορετικές κοσμοθεωρίες, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν τις μεθόδους λειτουργίας

τους. Ένας συμπεριληπτικός προπονητής πρέπει να το αποδέχεται αυτό και να είναι αρκετά ευέλικτος ώστε να προσαρμόζεται στον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές ολοκληρώνουν τις ασκήσεις τους.

- **Ενθάρρυνση της ψυχικής υγείας:** Μια αθλητική ομάδα ή ένας σύλλογος μπορεί να είναι ένα μη φιλικό περιβάλλον για άτομα που θεωρούνται «διαφορετικά». Οι άνθρωποι γύρω μας μπορεί να μην εκτιμούν τη συμπερίληψη, ακόμη και αν εμείς το κάνουμε. Αν και είναι αδύνατο να ελέγξουμε τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων, οι προπονητές/τριες θα πρέπει αναμφισβήτητα να τους παρακινήσουν να βελτιωθούν.
- **Αξιοπιστία:** Οι συμπεριληπτικοί προπονητές ενισχύουν και υποστηρίζουν την ομάδα τους τόσο με πράξεις όσο και με λόγια, αξιοποιώντας την ιδιότητα και τη δύναμή τους για να δημιουργήσουν ευκαιρίες για πρόοδο.
- **Δέσμευση για τη Διαφορετικότητα και την Ένταξη:** Οι συζητήσεις γύρω από την πολυμορφία και την ένταξη μπορεί να αναγκάσουν ορισμένα άτομα να αισθανθούν άβολα. Παρά τη δυσφορία, οι συμπεριληπτικοί προπονητές συνεχίζουν τις συζητήσεις, και όσο περισσότερο το κάνουν με την πάροδο του χρόνου, τόσο πιο άνετα αισθάνονται οι περισσότεροι άνθρωποι.

1.3.2 Εμπόδια που αντιμετωπίζονται κατά την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς πληθυσμούς

Πριν προχωρήσουμε σε πιο συγκεκριμένες συμβουλές και προτάσεις για την εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, είναι σημαντικό να εξετάσουμε πρώτα ορισμένα από τα **εμπόδια** και τις **δυσκολίες** που μπορεί να προκύψουν στην πορεία, όπως προσδιορίζονται στην έκθεση MOVE Beyond (2019). Ένα από τα πιο συχνά εμπόδια, τόσο για τους μετανάστες/πρόσφυγες όσο και για τους αθλητικούς οργανισμούς/σύλλογους, είναι η **γλώσσα** -η αδυναμία των μεταναστών/προσφύγων να διαβάσουν ή να μιλήσουν την τοπική γλώσσα καθιστά δύσκολο για αυτούς να μάθουν πώς να δραστηριοποιηθούν και να εξοικειωθούν με τις αθλητικές προσφορές, την κουλτούρα ή τις πρακτικές της ομάδας που τις παρέχει. Από την άλλη πλευρά, οι αθλητικοί οργανισμοί/σύλλογοι αισθάνονται επίσης ανίκανοι και ανασφαλείς όταν προσπαθούν να επικοινωνήσουν σε μια διαφορετική, άγνωστη γλώσσα, και πολύ συχνά δεν διαθέτουν το κατάλληλο, φιλικό προς τη γλώσσα προσωπικό για να το αντιμετωπίσουν αυτό. Εκτός από τη γλώσσα, η **κουλτούρα** συχνά παρεμποδίζει επίσης τη συμμετοχή των μεταναστών/στριών σε αθλητικές δραστηριότητες και σύλλογους, είτε αυτό έχει να κάνει με τη σύγκρουση διαφορετικών εθνικών πολιτισμών και την αδυναμία συνεργασίας, είτε με την αθλητική κουλτούρα που μπορεί να περιλαμβάνει ακατάλληλες για πολλούς συμπεριφορές (π.χ. βρισιές ή αλκοόλ).

Ένα άλλο συχνό εμπόδιο είναι η **έλλειψη δέσμευσης** εκ μέρους των μεταναστών/στριών και προσφύγων -η αντιμετώπιση των πρακτικών και ψυχολογικών επιπτώσεων της μετακίνησης σε άλλη χώρα (απώλεια αγαπημένων προσώπων, άγχος, κατάθλιψη, αβέβαιες και επισφαλείς συνθήκες

διαβίωσης, χρονοβόρες διαδικασίες ασύλου κ.λπ.) επηρεάζει το χρόνο και το επίπεδο δέσμευσης που είναι πρόθυμοι να αφιερώσουν στον αθλητισμό. Με απλά λόγια, δεν αποτελεί προτεραιότητά τους. Άλλοι μπορεί να μην έχουν τα κατάλληλα δίκτυα υποστήριξης για να φροντίζουν τα παιδιά τους ενώ αθλούνται ή να μην είναι εξοικειωμένοι με τον τρόπο οργάνωσης και υλοποίησης του αθλητισμού σε μια ξένη χώρα, καθώς και με τις διαδικασίες εντός των αθλητικών συλλόγων και οργανώσεων. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι οι μετανάστες/στρίες και πρόσφυγες έχουν διαφορετική αντίληψη, νοοτροπία και προσδοκίες για το τι συνεπάγεται το να είσαι μέλος μιας ομάδας. Επιπλέον, μπορεί συχνά να *μην έχουν τους οικονομικούς πόρους* που απαιτούνται για να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, καθώς συχνά προκύπτουν πολλαπλά έξοδα όπως συνδρομές μελών, εξοπλισμός, στολές και μεταφορά.

Η περιορισμένη πρόσβαση σε κατάλληλους χώρους και εγκαταστάσεις για την άθληση θεωρείται επίσης σημαντικό εμπόδιο που πρέπει να ξεπεραστεί. Αναφέρονται το κόστος και η απειρία με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, δεδομένου ότι οι χώροι άθλησης βρίσκονται μερικές φορές σε σημαντική απόσταση. Ωστόσο, γίνεται επίσης αναφορά στο αίσθημα ασφάλειας -τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις μπορεί να μην βρίσκονται πάντα στις πιο ενθαρρυντικές συνθήκες, ενώ μπορεί να απαιτείται ή να αναμένεται περιστασιακά ειδική ενδυμασία. Οι εγκαταστάσεις μπορεί να είναι μικτές, γεγονός που μειώνει τις πιθανότητες για δραστηριότητες που είναι συγκεκριμένες για τα δύο φύλα. Εναλλακτικά, οι χώροι μπορεί να είναι υπερβολικά θορυβώδεις και γεμάτοι για όσους βιώνουν άγχος και στρες που σχετίζονται με τον εγκλιματισμό.

Άλλα, λιγότερο αναφερόμενα αλλά παρ' όλα αυτά υπάρχοντα εμπόδια έχουν να κάνουν με ορισμένα αθλήματα που οι πρόσφυγες έπαιζαν στη χώρα καταγωγής τους και τα οποία είτε *δεν είναι διαθέσιμα είτε είναι λιγότερο διαδεδομένα* στη νέα χώρα υποδοχής τους, με αποτέλεσμα οι μετανάστες/πρόσφυγες να έχουν πολύ λίγες ευκαιρίες να βρουν μια κατάλληλη αθλητική προσφορά στην τοπική κοινότητα. Επιπλέον, ενδέχεται να έχουν *διαφορετικές προοπτικές για τον αθλητισμό*, εάν δεν είχαν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε αθλήματα αναψυχής στη χώρα καταγωγής τους.

Από την άλλη πλευρά, οι *αθλητικοί οργανισμοί δεν φαίνονται πάντα πρόθυμοι* να τροποποιήσουν τις στρατηγικές τους για να υποδεχθούν καλύτερα τους/τις μετανάστες/στρίες. Για παράδειγμα, ορισμένοι σύλλογοι επικεντρώνονται μόνο στον ανταγωνισμό, περιορίζοντας τη συμμετοχή μόνο στους πιο ελπιδοφόρους υποψηφίους, επιβάλλοντας αυστηρές σωματικές απαιτήσεις και πρότυπα. Οι στόχοι των συλλόγων μπορεί να μην ευθυγραμμίζονται απαραίτητα με την έμφαση στο παιχνίδι, τη διασκέδαση και τις σχέσεις εντός του οργανισμού. Αυτή η απροθυμία συνοδεύεται επίσης συνήθως από *άγνοια σχετικά με τους/τις μετανάστες/στρίες* και έλλειψη των γνώσεων και των ικανοτήτων που απαιτούνται για την υποδοχή τους εκ μέρους του προσωπικού των αθλητικών οργανώσεων. Υπό την ίδια έννοια, ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητικοί οργανισμοί είναι η εξεύρεση του κατάλληλου προσωπικού και η εκπαίδευσή του. Ωστόσο, ακόμη και αν υπάρχει βούληση, μερικές φορές λείπουν οι ειδικές

γνώσεις, ιδίως όσον αφορά την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας, με αποτέλεσμα οι ενδιαφερόμενοι/ες να αισθάνονται ανίκανοι/ες να βοηθήσουν τους/τις μετανάστες/στρίες στην ψυχοκοινωνική τους ευημερία.

Ίσως μία από τις πιο συχνά αναφερόμενες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητικές οργανώσεις όταν προσπαθούν να υλοποιήσουν δραστηριότητες με μεταναστευτικούς πληθυσμούς είναι η *εξασφάλιση βιώσιμων πόρων και χρηματοδότησης*. Εκτός από την περιορισμένη δημόσια χρηματοδότηση, οι ενδιαφερόμενοι φορείς αναφέρουν ότι η χρηματοδότηση βασίζεται κυρίως σε έργα, υποστηρίζοντας ότι οι πρωτοβουλίες είναι πιο πιθανό να εγκαταλειφθούν ελλείψει υποστηρικτικών επιδοτήσεων. Εάν συμβεί αυτό, οι πρόσφυγες αρχίζουν να αμφιβάλλουν για τις προθέσεις των συμμετεχόντων φορέων και γίνονται διστακτικοί στη συμμετοχή τους.

Τέλος, τα πράγματα περιπλέκονται όταν οι μετανάστες/στρίες και οι πρόσφυγες προσπαθούν να γίνουν δεκτοί σε *επίσημους διαγωνισμούς στον ανταγωνιστικό αθλητισμό*. Η αθλητική οργάνωση χρειάζεται άδεια από διάφορα εθνικά όργανα, ένα από τα οποία είναι η χώρα καταγωγής του πρόσφυγα, η οποία μπορεί να είναι δύσκολο να προσεγγιστεί. Αυτή η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο λεπτή και δύσκολη όταν ένας πρόσφυγας εγκαταλείπει το ίδιο του το έθνος από φόβο δίωξης.

Αν και τα εμπόδια μπορεί να είναι πολλά και πολύπλευρα, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αδύνατο να ξεπεραστούν, αν τόσο οι αθλητικοί οργανισμοί όσο και οι μετανάστες συνεργαστούν για να σχεδιάσουν παρεμβάσεις με βάση τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

1.3.3 Πρακτικές συμβουλές για την ένταξη των μεταναστών/στριών στις αθλητικές δραστηριότητες

Παρά τις διαφορές και το σκληρό πολιτικό περιβάλλον, αρκετά ευρωπαϊκά έθνη έχουν δεχτεί μετανάστες/στρίες στις κοινότητές τους τα τελευταία χρόνια. Πολλοί οργανισμοί, αθλητικές ομάδες και άτομα προσπαθούν για την εποικοδομητική ένταξη και εμπλοκή των προσφύγων στην κοινωνία και τον αθλητισμό. Το πρώτο βήμα στη διαδικασία ένταξης μέσω του αθλητισμού είναι η συνειδητοποίηση ότι οι μετανάστες/στρίες είναι άνθρωποι και ως τέτοιοι απαιτούν και αξίζουν θεμελιώδη σεβασμό. Ως προπονητής ή αθλητικός οργανισμός, θα πρέπει να κινητοποιηθείτε από περιέργεια και ενδιαφέρον για να μάθετε περισσότερα για τον πολιτισμό και την προσωπικότητά τους, έχοντας κατά νου ότι η αφήγηση του ταξιδιού τους είναι πιθανώς μάλλον δυσάρεστη και γεμάτη με γεγονότα και δύσκολες καταστάσεις που δεν μπορούμε καν να αρχίσουμε να κατανοούμε. Η ισχυρή αποφασιστικότητα και η ανθεκτικότητα θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε στο δρόμο προς την καλή και μακροχρόνια αλλαγή.

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται ορισμένες χρήσιμες συμβουλές και τακτικές για προπονητές, οργανισμούς ή αθλητικούς συλλόγους σχετικά με το πώς να ξεκινήσουν να εργάζονται με μετανάστες και πρόσφυγες, καθώς και χρήσιμες σκέψεις, με βάση τις [συστάσεις του IRTS](#):

1. **Ενημερωθείτε για τις πολιτικές και τους κανονισμούς που ισχύουν στη χώρα σας:** Ορισμένες χώρες μπορεί να έχουν διαφορετικούς νόμους, έθιμα και ορισμούς από άλλες για διάφορους παράγοντες, όπως η διάρκεια παραμονής των ατόμων, ο τόπος καταγωγής κ.λπ. Ενημερωθείτε για τη νομοθεσία στη χώρα σας, την κοινότητά σας και το αθλητικό σύστημα.
2. **Ο αθλητισμός δεν είναι πανάκεια:** Ο αθλητισμός δεν είναι ένας τρόπος επίλυσης όλων των προβλημάτων που προκύπτουν, αλλά μπορεί να αποτελέσει ένα μέσο για την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων για τους ασκούμενους. Μέσω της συμμετοχής τους, οι μετανάστες/στρίες, ιδίως οι νέοι/ες, μπορούν να αποκτήσουν αξίες όπως η ηθική, η ακεραιότητα, ο σεβασμός, η συνεργασία, η πίστη και η αφοσίωση, να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν την επιτυχία και την αποτυχία, να θέτουν στόχους για τον εαυτό τους, να εργάζονται σκληρά, να συνεργάζονται σε ομάδες, να σέβονται τις ιδέες των άλλων και να τηρούν τους κανόνες. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό προάγει επίσης ηθικές αρχές όπως η αλληλεγγύη, η ομαδική εργασία, η ανεκτικότητα και το ευ αγωνίζεσθαι. Επιπλέον, αυξάνει το αίσθημα αποδοχής και συμμετοχής. Ως εκ τούτου, ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση της συμμετοχής των μεταναστών στην κοινότητα.
3. **Εστίαση στον αθλητισμό:** Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες/στρίες συχνά κουβαλούν μαζί τους το παρελθόν και τις ιστορίες τους, γεγονός που αντισταθμίζει τον υψηλότερο κίνδυνο ψυχικής δυσφορίας. Φροντίστε να επικεντρωθείτε στην κύρια δραστηριότητά σας, που είναι ο αθλητισμός ή η σωματική άσκηση, αλλά να είστε έτοιμοι να τους κατευθύνετε στους κατάλληλους επαγγελματίες ή φορείς για βοήθεια.
4. **Να είστε προετοιμασμένοι για τυχόν προβλήματα:** Για εσωτερικούς ή εξωτερικούς λόγους, τα πράγματα δεν πάνε καλά παρά τις προσπάθειες που κάνετε εσείς και η ομάδα σας. Δεν μπορείτε να βοηθήσετε τους πάντες και να επιτύχετε τα πάντα, αλλά αυτό δεν πειράζει. Αντί να ανησυχείτε για τα εμπόδια στο δρόμο σας, γιορτάστε τις μικρές αλλά αποτελεσματικές νίκες σας και τον αντίκτυπο που έχετε στις ζωές των μεταναστών/στριών.
5. **Λάβετε την έγκριση του συλλόγου σας πριν ξεκινήσετε να εργάζεστε με μεταναστευτικούς πληθυσμούς:** είναι επιτακτική ανάγκη να μιλήσετε με τον σύλλογο ή το σωματείο σας σχετικά με τη συμπερίληψη μεταναστών/στριών και προσφύγων, καθώς τόσο η διοίκηση όσο και τα μέλη του συλλόγου θα πρέπει να είναι υπέρ της ιδέας αυτής. Βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν τι μπορεί να γίνει, τον αριθμό των διαθέσιμων πόρων, τι μπορεί να προσφερθεί, ποιος μπορεί να δεσμευτεί γι' αυτό και αν πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα τυχόν νέοι κανονισμοί.

6. **Καθιέρωση επικοινωνίας με οργανώσεις μεταναστών/στριών:** Όταν η οργάνωση/ο σύλλογός σας συμφωνήσει με τη συμμετοχή των μεταναστών στις αθλητικές δραστηριότητες, είναι καιρός να προχωρήσετε με την επαφή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ίσως θα εξαρτηθεί από εσάς να προσκαλέσετε τους μετανάστες, επειδή δεν θα προσέλθουν από μόνοι τους και έτσι πιθανότατα δεν θα μάθουν για τις δραστηριότητές σας. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως χρειαστεί να επικοινωνήσετε με υπηρεσίες και ιδρύματα που βοηθούν τους πρόσφυγες. Μάθετε ποια τοπικά ιδρύματα ασχολούνται με αυτό το έργο και ποιες δυνατότητες και πρωτοβουλίες υπάρχουν στην πόλη ή την κοινότητά σας για τη βοήθεια των μεταναστών. Απευθυνθείτε στο δήμο, σε θρησκευτικές και εκπαιδευτικές οργανώσεις, σε φιλανθρωπικά ιδρύματα και σε πρωτοβουλίες για τους πρόσφυγες. Η δημιουργία ενός δικτύου συνεργατών με κοινό στόχο εγγυάται τη δεσμευτική συμμετοχή των μεταναστευτικών πληθυσμών και διευκολύνει την εξέλιξη, διεύρυνση και προώθηση παρόμοιων πρωτοβουλιών στο μέλλον.
7. **Ζητήστε βοήθεια:** Μπορεί να υπάρξουν αρκετές προκλήσεις όταν ξεκινάτε να ασχολείστε με τους πρόσφυγες, συμπεριλαμβανομένων του «πώς» και των ζητημάτων χρηματοδότησης. Η επαφή με συλλόγους και ομάδες που έχουν βοηθήσει στο παρελθόν μετανάστες/στρίες θα σας βοηθήσει στον καθορισμό της καλύτερης πορείας δράσης. Αν δεν ζητήσετε βοήθεια, δεν θα τη λάβετε. Οι περισσότεροι σύλλογοι και ομάδες είναι πρόθυμοι να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες και να προσφέρουν συμβουλές.
8. **Ξεκινήστε με εύκολες και ευχάριστες δραστηριότητες:** Συνιστούμε να βρείτε και να οργανώσετε σχετικά απλές δραστηριότητες στις οποίες όλοι μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στην αρχή. Τα πάντα σχετικά με τις δραστηριότητες πρέπει να είναι ευχάριστα για όλους, με επαναλαμβανόμενη, απλή μορφή. Για παράδειγμα, σκεφτείτε κοινωνικά παιχνίδια ή ημέρες αφιερωμένες σε αθλητικές δραστηριότητες.
9. **Κοιτάξτε μέσα σας:** Παρά την αντίληψή μας ότι δεχόμαστε όσους έχουν διαφορετικό υπόβαθρο, η συνεργασία με τους πρόσφυγες μπορεί να αποτελέσει πρόκληση στην αρχή. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις δικές σας προκαταλήψεις, καθώς και εκείνες της κοινωνίας. Συζητήστε τις με τα άλλα μέλη του συλλόγου. Διεξάγετε έρευνες για να μάθετε περισσότερα για τις γλώσσες, τους πολιτισμούς και τις θρησκείες των ατόμων με τα οποία εργάζεστε. Να είστε πρόθυμοι να βγείτε έξω από τη ζώνη άνεσής σας και να μάθετε νέα πράγματα.
10. **Δεν υπάρχει ένα μέγεθος που να ταιριάζει σε όλους:** Υπάρχουν διάφορες υποομάδες, όπως παιδιά, έφηβοι, ενήλικες άνδρες και γυναίκες, οικογένειες, ΛΟΑΤ, διαφορετικές εθνικότητες και θρησκείες κ.λπ. Για να διασφαλίσετε ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν, να είστε προσαρμοστικοί και ανοιχτοί στην ανάπτυξη δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του πληθυσμού-στόχου σας. Ρωτήστε τι χρειάζονται και τι θα ήθελαν να κάνουν καθώς συνδημιουργείτε δραστηριότητες μαζί τους. Στις γυναίκες θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή και δυνατότητες εξάσκησης σε ξεχωριστές, αποκλειστικά γυναικείες ομάδες.

- 11. Το μοίρασμα είναι φροντίδα:** Προσκαλέστε τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζεστε να μοιραστούν μαζί σας λίγο από τον πολιτισμό τους, μόλις δημιουργήσετε μια σχέση και αισθανθούν άνετα (π.χ., παραδοσιακά φαγητά ή ένα νέο άθλημα ή χορό). Στοχεύστε στο να μαθαίνετε νέα πράγματα και να είστε δεκτικοί και ανοιχτοί στις ιδέες και τις πρωτοβουλίες τους.
- 12. Συμπεριλάβετε μετανάστες/στρίες και πρόσφυγες με άδεια παραμονής και ενισχύστε τις ηγετικές τους δεξιότητες:** Μια καλή ιδέα θα ήταν να αναθέσετε αρμοδιότητες σε μετανάστες που έχουν ήδη προσαρμοστεί αποτελεσματικά στον αθλητικό σύλλογο, την οργάνωση ή την τοπική κοινότητα. Μπορούν να χρησιμεύσουν ως μεταφραστές, πρότυπα, πρόσωπα επαφής ή να αναλάβουν καθήκοντα προπονητή για τους συνομηλίκους τους. Συμμετέχοντας ενεργά σε αυτές τις δραστηριότητες, θα νιώσουν ότι συνεισφέρουν στην κοινωνία στην οποία ζουν πλέον και θα εξερευνήσουν τις διάφορες ευκαιρίες που τους παρέχονται.
- 13. Καθορίστε και τηρήστε από κοινού έναν κώδικα συμπεριφοράς:** Η ύπαρξη καθορισμένων ρόλων και κανόνων για όλα τα μέλη του αθλητικού συλλόγου ή της οργάνωσης βοηθά στην προσαρμογή στα κοινωνικά πρότυπα. Η συνεργασία με τους πρόσφυγες για την ανάπτυξη ενός κώδικα δεοντολογίας εγγυάται ότι αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές γίνονται αποδεκτές και τηρούνται από όλους. Όμως, όταν παραβιάζονται οι κανόνες, είναι κρίσιμο να αντιμετωπιστεί η συμπεριφορά και όχι το άτομο και να εργαστείτε για να προσδιορίσετε γιατί συνέβη το περιστατικό εξ αρχής.
- 14. Ποτέ μη σταματάτε να μαθαίνετε:** Υπάρχει έλλειψη γνώσης και γενικής ευαισθητοποίησης σχετικά με τις συνθήκες και τις απόψεις των προσφύγων με τους οποίους αλληλεπιδρούμε. Η συμμετοχή σε διάφορες εκπαιδευτικές συναντήσεις, συνέδρια και εργαστήρια θα σας βοηθήσει να μάθετε περισσότερα και να διευρύνετε την τεχνογνωσία σας σε αυτόν τον τομέα. Οι διαδικτυακές πηγές μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να εκπαιδευτείτε.
- 15. Ο/Η προπονητής/τρια είναι πρωτίστως ένα πρότυπο:** Όπως αναφέραμε προηγουμένως, ο τρόπος που συμπεριφέρεστε μεταδίδεται στους εκπαιδευόμενους και τους συναδέλφους σας. Δώστε το παράδειγμα και στους/στις συναδέλφους και τους εθελοντές σας, ενθαρρύνοντάς τους να μάθουν περισσότερα για το θέμα.
- 16. Η γλώσσα είναι μέρος του έργου:** Όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα, η γλώσσα αποτελεί συχνά εμπόδιο για τους/τις μετανάστες/στρίες που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες στις χώρες υποδοχής τους. Είναι ζωτικής σημασίας να μιλάτε συχνά τη γλώσσα υποδοχής για να την μάθετε καλά. Επικοινωνήστε με σαφήνεια με τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σας και με λίγες λέξεις χρησιμοποιώντας τη μητρική σας γλώσσα. Ελέγξτε αν έχουν δυνατότητες να μάθουν τη γλώσσα σας και να είστε πρόθυμοι να μάθετε κάποιο απλό, σχετικό με τη δραστηριότητα λεξιλόγιο και φράσεις στη γλώσσα τους -όταν συμμετέχετε σε δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε και τις δύο. Οι μη λεκτικές

ενδείξεις και η γλώσσα του σώματός σας είναι επίσης ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική επικοινωνία, αλλά βεβαιωθείτε ότι οι χειρονομίες σας γίνονται κατανοητές από τους άλλους.

Ειδική αναφορά στις μετανάστριες και τα κορίτσια

Όταν η λειτουργία τους είναι προσανατολισμένη στο φύλο, π.χ. με τη θέσπιση προγραμμάτων που ωφελούν αποκλειστικά τις γυναίκες και τα κορίτσια ή με την παροχή ευκαιριών που λαμβάνουν ειδικά υπόψη τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους, τότε οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν πράγματι να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους για κοινωνική ένταξη. Σύμφωνα με τον Οδηγό για την ένταξη των μεταναστών στον αθλητισμό και μέσω του αθλητισμού (2012), για τις γυναίκες και τα κορίτσια με μεταναστευτικό υπόβαθρο, ιδίως εκείνες που προέρχονται από μουσουλμανικές χώρες, η ένταξη στον αθλητισμό και μέσω του αθλητισμού αφορά την εμπλοκή στην κουλτούρα υποδοχής και εντός της δικής τους εθνικής κοινότητας, καθώς εμπλέκονται περισσότερο ή ελέγχονται από αυτήν. Αυτό σημαίνει ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που απευθύνονται ειδικά σε μουσουλμάνες γυναίκες και κορίτσια πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους το ενδεχόμενο οι κοινότητες αυτές να έχουν θρησκευτικά ή πολιτιστικά πρότυπα που περιορίζουν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών ή την έκθεση του σώματος. Ο αθλητικός προγραμματισμός θα πρέπει να εξετάζει και να αντιμετωπίζει αυτά τα ζητήματα αντί να απαιτεί απλώς συμμόρφωση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την πρόσληψη γυναικών υπαλλήλων που θα εργάζονται ως προπονήτριες, την παροχή αθλημάτων σε ομάδες ξεχωριστές για τα δύο φύλα και την άρνηση πρόσβασης στους άνδρες, ώστε να μην μπορούν να παρακολουθήσουν τις γυναίκες να ασκούνται. Ένα άλλο ζήτημα που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι ότι οι μετανάστριες εκτελούν δουλειές του σπιτιού τα βράδια και ότι απαγορεύεται ιδιαίτερα στα κορίτσια να ξενυχτούν.

Γίνεται επομένως φανερό ότι η διαπολιτισμική γνώση είναι απαραίτητη κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, ιδίως όταν οι θρησκευτικές πρακτικές και παραδόσεις επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την κοινωνική συμπεριφορά των ανθρώπων. Επιπλέον, οι αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να υλοποιούνται εκεί όπου οι μετανάστριες μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση και να περνούν την καθημερινότητά τους, π.χ. σε σχολεία, κέντρα νεολαίας ή θρησκευτικούς χώρους. Οι χώροι αυτοί θα πρέπει να είναι κοινώς γνωστοί και αποδεκτοί από τις οικογένειες και να βρίσκονται κοντά τους, ώστε να μεταδίδουν ασφάλεια και εμπιστοσύνη.

Ο πρωταρχικός στόχος πολλών αθλητικών προγραμμάτων για κορίτσια και γυναίκες μετανάστες θα πρέπει να είναι να τις φέρνουν σε επαφή με συνομηλίκους τους από άλλες χώρες και πολιτισμούς, προωθώντας τη διαπολιτισμική κατανόηση. Εκτός αυτού, ο αθλητισμός δημιουργεί ένα περιβάλλον για αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατόμων που διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να έρθουν σε επαφή.

Ανακεφαλαιώνοντας, όταν σχεδιάζονται και υλοποιούνται αθλητικές δραστηριότητες με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, είναι σημαντικό ο προπονητής ή/και ο αθλητικός οργανισμός να χαρακτηρίζονται από τις αξίες της ενσωμάτωσης, της ενσυναίσθησης και της διαπολιτισμικής ευαισθητοποίησης, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι πρωτοβουλίες αυτές θα είναι προσαρμοσμένες στις πραγματικές ανάγκες των ομάδων-στόχων. Η επίγνωση των πολλαπλών εμποδίων που αντιμετωπίζουν αυτοί οι πληθυσμοί στην προσπάθειά τους να δραστηριοποιηθούν σωματικά και η συνεκτίμηση των αναγκών και των ιδιαίτερων καταστάσεων τους μπορεί ωστόσο να βοηθήσει εσάς και τον οργανισμό σας να σχεδιάσετε τις κατάλληλες παρεμβάσεις. Εκτός από την ευαισθητοποίηση σε θέματα πολιτισμού και τραυμάτων, είναι σημαντικό οι αθλητικές αυτές δραστηριότητες να πραγματοποιούνται σε εύκολα προσβάσιμους χώρους, π.χ. τοπικές γειτονιές και σχολεία, ώστε να διευκολύνεται η συμμετοχή και η εμπλοκή των μεταναστών. Η συνεχής κατάρτιση και μάθηση είναι επίσης απαραίτητες, ώστε οι εμπλεκόμενοι να ενισχύουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους. Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις ιδιαιτερότητες της εργασίας και της υλοποίησης αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες και πρόσφυγες θα αναλυθούν στις επόμενες ενότητες αυτού του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

Δραστηριότητες

Οι ακόλουθες δραστηριότητες έχουν προσαρμοστεί από το Εγχειρίδιο MOVE & LEARN (2013). Οι χρόνοι είναι ενδεικτικοί και φυσικά μπορούν -και πρέπει- να προσαρμόζονται ανάλογα με τους στόχους και τις ανάγκες των εκπαιδευτών/τριών.

Δραστηριότητα 1

Τίτλος της δραστηριότητας	Ένα παιχνίδι: το κουτσό
Στόχος	- Να κατανοήσουν τις πολυπολιτισμικές πτυχές του αθλητισμού. - Να κατανοήσουν τις σχέσεις μεταξύ πολιτισμού και αθλητισμού.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Συζητήστε θέματα πολιτισμού, ηθικής και ανθρωπίνων δικαιωμάτων από τη σκοπιά των συμμετεχόντων. - Εξετάστε πώς αυτά τα ζητήματα έχουν επηρεάσει τη ζωή τους και τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.
Διάρκεια	~40 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Πρόσβαση σε χώρο που επιτρέπει την άσκηση της δραστηριότητας.

	• Φορητός υπολογιστής, προτζέκτορας, οθόνη/τοίχος, πίνακας σεμιναρίων , στυλό και χαρτί • Βίντεο από την ταινία Shrek για τα κρεμμύδια • Πώς να παίξετε κουτσό (βίντεο)
Περιγραφή δραστηριότητας	<u>Προετοιμασία</u> • Αφού ρυθμίσετε τον φορητό υπολογιστή και τον προβολέα, ελέγξτε ότι τα βίντεο αναπαράγονται. • Ετοιμάστε τον πίνακα σεμιναρίων για την άσκηση. <u>Υλοποίηση της άσκησης</u> • Δείξτε το βίντεο από την ταινία Shrek στους/στις συμμετέχοντες/ουσες. Προτρέψτε τους να σκεφτούν: Όπως ένα κρεμμύδι, έτσι κάθε άτομο αποτελείται από μια ποικιλία στρωμάτων που διαμορφώνουν αυτό που είναι, που το επηρεάζουν συνεχώς στη ζωή του και που διαμορφώνουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα χρησιμοποιήσουν τη μεταφορά του κρεμμυδιού για να προβληματιστούν για τον εαυτό τους ατομικά για πέντε λεπτά, τα στρώματα που τους απαρτίζουν, πώς επηρεάζονται κ.λπ. • <u>Ερώτηση μετάβασης:</u> ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν την πρώτη τους ανάμνηση από αθλητισμό ή σωματική άσκηση και να εξηγήσουν γιατί τους έχει εντυπωθεί (περίπου 5 λεπτά). • <u>Παίξτε το παιχνίδι:</u> είτε σε ομάδες είτε ατομικά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν είτε τη δική τους παραλλαγή του κουτσού είτε ένα παρόμοιο παραδοσιακό παιχνίδι που παίζεται στη χώρα τους (10-15 λεπτά). • <u>Συλλογισμός:</u> Δώστε μερικά λεπτά στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν και να συζητήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των παραλλαγών του παιχνιδιού. Αφιερώστε 10-15 λεπτά για να προβληματιστούν σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα: ○ Ποια είναι η επίδραση του αθλητισμού στον πολιτισμό; ○ Ποια είναι η επίδραση του πολιτισμού στον αθλητισμό; ○ Ποιες είναι μερικές από τις διαπολιτισμικές πτυχές του αθλητισμού; ○ Αν θέλουν, μπορούν να συζητήσουν για τα στρώματα που σκέφτηκαν στο πρώτο μέρος, αν έχουν εντοπίσει προκαταλήψεις απέναντί τους (όπως ο Γάιδαρος βγάζει

	συμπεράσματα για τα τέρατα – «βρωμάνε», «δεν αρέσουν σε όλους τα κρεμμύδια», κ.λπ.). Δεδομένου ότι αυτές μπορεί να είναι ευαίσθητες πληροφορίες και ίσως δεν είναι όλοι άνετοι να τις συζητήσουν, το θέμα αυτό είναι προαιρετικό.
Σύνδεσμοι/εξωτερικοί πόροι	Κλιπ ταινίας Shrek Κουτσό: https://www.youtube.com/watch?v=Q5eflbt30Cg

Δραστηριότητα 2

Τίτλος της δραστηριότητας	Η σαρανταποδαρούσα
Στόχος	- Παρουσίαση της ιδέας της εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού. - Τονισμός διαφορών μεταξύ της εκπαίδευσης μέσω, από και για τον αθλητισμό. - Βελτίωση των ικανοτήτων συνεργασίας και επικοινωνίας. - Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις διακρίσεις.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Η σωματική άσκηση επιδιώκει να επιστήσει την προσοχή των συμμετεχόντων στην ιδέα της εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού, καταδεικνύοντας τη διάκριση μεταξύ της εκπαίδευσης για τον αθλητισμό, από τον αθλητισμό και μέσω του αθλητισμού. • Η δραστηριότητα θα χρησιμεύσει επίσης ως μέσο για την ανάδειξη του θέματος της προκατάληψης.
Διάρκεια	~35-40 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	• Μπαντάνες ή κασκόλ - ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων σε διαφορετικά χρώματα. • Ένας ασφαλής χώρος για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. • Πίνακας Flipchart & μαρκαδόροι.
Περιγραφή δραστηριότητας	<u>Προετοιμασία:</u> • Σημειώστε το χώρο της δραστηριότητας (εάν είναι απαραίτητο). • Ετοιμάστε τις μπαντάνες για τις ομάδες. • Εξηγήστε τους κανόνες και διατυπώστε τους με σαφήνεια ή αναρτήστε τους σε έναν πίνακα. • Προετοιμάστε ερωτήσεις για την ενημέρωση. • Προετοιμασία για τον/την διαιτητή/τρια.

1^η φάση - Ατομικό παιχνίδι: Κάθε άτομο θα πάρει ένα κασκόλ ή μια μπαντάνα και ο στόχος του είναι να το πάρει από τους άλλους συμμετέχοντες χωρίς να χάσει το δικό του. Οι μπαντάνες θα πρέπει να μπαίνουν στο παντελόνι στην πλάτη του κάθε ατόμου, με τουλάχιστον τη μισή να είναι ορατή, ώστε οι άλλοι να μπορούν να την πιάσουν. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ως προθέρμανση (5 λεπτά).

2^η φάση - ομαδικό παιχνίδι: αν είναι δυνατόν, χωρίστε τους παίκτες σας σε ομάδες των 4 ατόμων ιδανικά. Εισάγετε έναν διαιτητή υπεύθυνο για την επίβλεψη της σωστής εκτέλεσης της άσκησης και την απονομή των βαθμών. Ενημερώστε τις ομάδες ότι πρέπει να ενεργήσουν σαν σαρανταποδαρούσα, κρατώντας η καθεμία τον παίκτη που βρίσκεται μπροστά της και κινούμενες μαζί σαν ομάδα. Στόχος τους είναι να κλέψουν το κασκόλ που φοράει το τελευταίο μέλος της αντίπαλης ομάδας/των αντίπαλων ομάδων. Οι πόντοι και οι νίκες μετράνε μόνο αν οι αλυσίδες των ανθρώπων παραμένουν αδιάσπαστες. Παίξτε το παιχνίδι για περίπου 10 λεπτά.

3^η φάση - ομαδικό παιχνίδι με μια ανατροπή: μετά από ένα σύντομο διάλειμμα, όπου κάθε ομάδα μπορεί να αφιερώσει χρόνο για να καταστρώσει στρατηγική για το πώς μπορεί να κερδίσει, καλέστε τους να ξαναπαίξουν. Ωστόσο, αυτή τη φορά, ο διαιτητής πρέπει να κάνει ανοιχτές διακρίσεις εις βάρος μιας ή περισσότερων ομάδων. Αυτό μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές, όπως το να δίνει στις άλλες ομάδες διακριτικές χειρονομίες, όπως «high fives», ενώ αγνοεί την ομάδα που έχει υποστεί διακρίσεις, να απονέμει στην ευνοημένη ομάδα πόντους για την ενθάρρυνση των άλλων και το ομαδικό πνεύμα ή να αφαιρεί πόντους από την ομάδα που έχει υποστεί διακρίσεις για διάφορους λόγους. Ο ρόλος του διαιτητή θα πρέπει να ανατεθεί σε κάποιον που μπορεί να διατηρήσει τον χαρακτήρα του καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, καθιστώντας την ρεαλιστική. Θα πρέπει να υπάρχει μια σταδιακή μετακίνηση από την αμεροληψία στην ξεκάθαρη εύνοια ορισμένων ομάδων, ενώ η άλλη(ες) θα μειονεκτεί(ουν). Παίξτε για άλλα 10 λεπτά.

Απολογισμός & αναστοχασμός: Θα πρέπει να υπάρχει αρκετός χρόνος για να βγουν οι συμμετέχοντες -ιδιαίτερα εκείνοι που ανήκουν στην ομάδα διάκρισης- από τον χαρακτήρα τους και να χαλαρώσουν. Μετά την άσκηση, αφιερώστε λίγο χρόνο για να συζητήσετε τι έμαθαν οι συμμετέχοντες και πώς πιστεύουν ότι αυτό εφαρμόζεται στη δική τους ζωή και τις κοινότητές τους. Ρωτήστε τους επίσης για τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της άσκησης, αν και

πώς κατάφεραν να συνεργαστούν, ποια προβλήματα αντιμετώπισαν, πώς αισθάνθηκαν οι παίκτες για τις διακρίσεις ή την ευνοιοκρατία που αντιμετώπισαν κ.λπ. (περίπου 15 λεπτά).

Συμπεράσματα

Κατά τη διάρκεια αυτής της εισαγωγικής ενότητας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Σπουδών για προπονητές/τριες και γυμναστές/στριες που ήδη εργάζονται ή ενδιαφέρονται να εργαστούν με μεταναστευτικούς πληθυσμούς και να τους εντάξουν στις αθλητικές τους δραστηριότητες, οι εκπαιδευόμενοι είχαν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τη μεθοδολογία της «Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού (Education Through Sport – ETS)» και τις αρχές που διέπουν τη φιλοσοφία αυτού του Προγράμματος Σπουδών και του έργου STS στο σύνολό του. Φυσικά, η μεθοδολογία ETS μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και να επεκταθεί από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες και τις οργανώσεις τους για να διδάξουν σημαντικές αξίες και δεξιότητες ζωής στους εξυπηρετούμενους τους μέσω του αθλητισμού. Επιπλέον, αναφερθήκαμε σε ορισμένα βασικά στοιχεία γενικών δεξιοτήτων προπονητικής, τα οποία μπορεί να είναι ήδη γνωστά στους/στις εκπαιδευόμενους/ες, αλλά αποτελούν ωστόσο σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να υπενθυμίζονται τακτικά, αλλά και στο τι συνεπάγεται η υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες και πρόσφυγες.

Κουίζ

Ερώτηση 1 - Όταν ένας/μία προπονητής/τρια επικεντρώνεται αποκλειστικά στη βελτίωση της φυσικής απόδοσης των αθλητών/τριών, αυτό ονομάζεται:

- α) Εκπαίδευση από τον αθλητισμό
- β) Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού
- γ) Εκπαίδευση για τον αθλητισμό
- δ) Τίποτα από τα παραπάνω

Ερώτηση 2 – Ένας/μία προπονητής/τρια μπορεί να αναλάβει πολλαπλούς ρόλους κατά την προπόνηση, όπως αυτούς του/της δασκάλου/ας, του μέντορα και του/της οργανωτή/τριας.

- α. Σωστό
- β. Λάθος

Ερώτηση 3 – Ο/Η προπονητής/τρια μπορεί να λειτουργήσει ως πηγή κινήτρων για τους/τις αθλητές/τριες του/της, με το να :

- α. Θέσει στόχους

- β. αξιολογήσει τον εαυτό του/της
- γ. μην τιμωρεί την αποτυχία
- δ. παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους αθλητές
- ε. όλα τα παραπάνω
- στ. κανένα από τα παραπάνω

Ερώτηση 4 - Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζεται κατά την εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων με μεταναστευτικούς πληθυσμούς είναι η γλώσσα.

- α. Σωστό
- β. Λάθος

Ερώτηση 5 - Ποια είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός συμπεριληπτικού προπονητή;

- α. Κατανόηση της προκατάληψης
- β. Δέσμευση
- γ. Συναισθηματική νοημοσύνη
- δ. Όλα τα παραπάνω
- ε. Κανένα από τα παραπάνω

Περαιτέρω ανάγνωση

[Πόροι για τη χρήση του αθλητισμού στην εργασία με πρόσφυγες](https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf) από το sportanddev.org

Αναφορές

Andonova, D., Acs, M., Holmes, D. (2013). *MOVE & LEARN. Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people*. International Sport and Culture Association. Retrieved from <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>. Accessed on 31/01/2024.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90.

- Brander, P., De Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., Pinkeviciute, J. (2020). *COMPASS Manual for human rights education with young people*. 2nd edition, updated in 2020. Council of Europe. Available at <https://www.coe.int/en/web/compass>. Accessed on 31/01/2024.
- Building Healthy Communities, Changing Opportunities Project. (2019). *What is Education Through Sport?*. Retrieved from <https://sportlearning.eu/education-through-sport/>. Accessed on 18/12/2023.
- Douge, B. (2012). Coaching Styles and Skills. In Pyke, F. (2012). *Coaching excellence*. Human Kinetics.
- Flores-Aguilar, G., Hinojosa-Alcalde, I., Hofmann, H., Garcia, J., Llerena, A., Nuber, V., Llanes, M., Rillo-Albert, A., Serra Payeras, P., Solanas, J., Soler Prat, S. (2023). *FUTURE ++ Sport and Social Inclusion: Future for Children ++*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/376716848_FUTURE_Sport_and_Social_Inclusion_Future_for_Children. Accessed on 17/01/2024.
- Friesen, W. (2017). *Coaching: Our Tool to Help People Reach Their Full Potential*. Mailing Systems Technology. Retrieved from <https://mailingsystemstechnology.com/article-4178-Coaching-Our-Tool-to-Help-People-Reach-Their-Full-Potential.html>. Accessed on 06/02/2024.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1-7.
- Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of sport and social issues*, 35(3), 284-305.
- Hinch, W. (2016). *10 really effective ways to motivate your sports team*. Pitcher. Retrieved from <https://blog.pitchero.com/10-really-effective-ways-to-motivate-your-sports-team>. Accessed on 06/02/2024.
- Jespersen, E. (2009). 17. Education through sport: Towards recognition of popular practice. *Sport, Ethics and Philosophy*, 3(3), 426-440.
- Knappe, F., Colledge, F., & Gerber, M. (2019a). Impact of an 8-week exercise and sport intervention on post-traumatic stress disorder symptoms, mental health, and physical fitness among male refugees living in a Greek refugee camp. *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 3904.
- Knappe, F., Colledge, F., & Gerber, M. (2019b). Challenges associated with the Implementation of an exercise and sport intervention program in a Greek refugee camp: a report of professional practice. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 4926.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mallett, C. (2012). Roles and Responsibilities of the Coach. In Pyke, F. (2012). *Coaching excellence*. Human Kinetics.

- Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2000). *Training Manual. Connection of Theory with Action*. 2nd edition, Komotini: ΑΛΦάΒΗΤΟ. [In Greek].
- Morela, E., Elbe, A. M., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Sport participation and acculturative stress of young migrants in Greece: The role of sport motivational environment. *International journal of intercultural relations*, 71, 24-30.
- MOVE Beyond project. (2019). *Barriers and future opportunities for sport and non-sport organisations to use sport and physical activities for inclusion of refugees Results of a stakeholder consultation in the MOVE Beyond project*. Retrieved from https://irts.isca.org/pdf/MOVE_Beyond_Barriers_and_Future_Opportunities.pdf. Accessed on 26/01/2024.
- Patsiaouras, A. (2015). *ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ* [Chapter]. In Patsiaouras, A. 2015. *Η προπονητική της πετοσφαίρισης* [Undergraduate textbook]. Kallipos, Open Academic Editions. <https://hdl.handle.net/11419/3217>
- Psychology Today (n.d.). *Motivation*. Online article retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation>. Accessed on 06/02/2024.
- Rueggsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Schwenzer, V. (2016). *Equal access for migrant volunteers to sports clubs in Europe. A base-line study*. European Sport Inclusion Network. Retrieved from https://sportinclusion.net/files/ESPIN_Base-line_Study_Equal_access_for_migrant_volunteers_to_sports.pdf. Accessed on 19/01/2024.
- Smith, R., Spaaij, R., & McDonald, B. (2019). Migrant integration and cultural capital in the context of sport and physical activity: A systematic review. *Journal of international migration and integration*, 20, 851-868.
- Sport Inclusion Network (SPIN) – Involving migrants in mainstream sport institutions. (2012). *Inclusion of Migrants in and through Sports; A Guide to Good Practice*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos/Agenda_Europeia_Migracoes/Documentos/inclusion_in_sport_guidelines.pdf. Accessed on 02/02/2024.
- Tziortzis, S. (1992). *Training of Classic Sport Cross-Country Races*. Athens: Αυτοέκδοση [in Greek].
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), International Olympic Committee (IOC) and Terre des hommes organisation (Tdh) (2018). *Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings*. Retrieved from <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Olympic-Refuge-Foundation/Sport-for-Protection-Toolkit-LowRes.pdf>. Accessed on 10/01/2024.

Ενότητα 2 - Εκπαίδευση για τα ανθρώπινα δικαιώματα και αθλητισμός σε πολιτισμικά διαφορετικά περιβάλλοντα

ΣΚΟΠΟΣ: Το κεφάλαιο αυτό θα παράσχει στον/στην αναγνώστη/στρια μια βασική κατανόηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, του αθλητισμού, της σωματικής δραστηριότητας και της εκπαίδευσης, ιδίως της μη τυπικής και της άτυπης. Επιπλέον, θα παρασχεθούν πρακτικές εισηγήσεις προερχόμενες από οργανώσεις που δραστηριοποιούνται σχετικά με τις δυνατότητες του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής αλλαγής σε πολιτισμικά ποικίλα περιβάλλοντα.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα:

- ✓ Έχουν αποκτήσει βασικές γνώσεις σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα, την εκπαίδευση, τον αθλητισμό, τη σωματική δραστηριότητα και τα παιχνίδια,
- ✓ Έχουν αποκτήσει γνώσεις για την ανάλυση των σχέσεων μεταξύ των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, του αθλητισμού, της φυσικής δραστηριότητας, των παιχνιδιών και της κοινωνίας,
- ✓ Είναι σε θέση να προβληματιστούν σχετικά με τις δυνατότητες του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής αλλαγής σε πολιτισμικά διαφορετικά περιβάλλοντα.

Εισαγωγή

Ο αθλητισμός είναι ένα σύνθετο και παγκόσμιο φαινόμενο σε μια σύνθετη και παγκόσμια κοινωνία. Ως εκ τούτου, αντανakλά και αναπαράγει πολλές ευρύτερες τάσεις, ενώ εμπλέκει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων και οργανισμών που έχουν ένα ευρύ φάσμα στόχων και πεδίων εφαρμογής (τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διεθνές). Ενδεχομένως, μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής και να δημιουργήσει πολλά οφέλη για άτομα, ομάδες, κοινότητες και, σε γενικές γραμμές, επίσης για τη συνολική κοινωνία. Συμβαίνει όμως αυτό πάντα; Πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτός ο στόχος;

Η πολιτιστική ποικιλομορφία γίνεται όλο και περισσότερο μέρος της καθημερινής μας ζωής, σε κάθε γωνιά του κόσμου. Καθημερινά αλληλεπιδρούμε με ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων ετερογενών ως προς το φύλο, την ηλικία, τη θρησκεία, το σχήμα του σώματος, την εθνικότητα κ.ο.κ. Ως εκ τούτου, είναι όλο και πιο αναγκαίο να βρίσκουμε κοινά σημεία. Υπό πολλές προοπτικές, δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η σωματική δραστηριότητα, τα παιχνίδια, οι τέχνες και η μαγειρική τέχνη μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμες για να φέρουν τους ανθρώπους κοντά και να προωθήσουν τον διαπολιτισμικό διάλογο και την αμοιβαία κατανόηση. Πώς μπορούν να αξιοποιηθούν αυτές οι δυνατότητες;

Αφού γίνει μια επισκόπηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, το κεφάλαιο θα αναλύσει την πολύπλοκη διάσταση του αθλητισμού και θα παράσχει χρήσιμες πρακτικές πληροφορίες για το πώς μπορεί να αξιοποιηθεί πλήρως το δυναμικό του προκειμένου να προχωρήσει προς την κατεύθυνση της κοινωνικής ανάπτυξης.

Ενότητα 2.1 Εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα

Στόχος	- Η βασική κατανόηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
---------------	--

Όλα τα μέλη της ανθρώπινης οικογένειας είναι ίσα ως προς την αξιοπρέπεια και τη σημασία τους και έχουν αναφαίρετα ανθρώπινα δικαιώματα, βασισμένα στην ελευθερία, τη δικαιοσύνη και την ειρήνη, χωρίς κανενός είδους διάκριση, ανεξάρτητα από το έδαφος στο οποίο κατοικούν ή από το οποίο προέρχονται. Ξεκινώντας από αυτό το προοίμιο, η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων εγκρίθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη (το κύριο διεθνές όργανο που αποσκοπεί στην ειρήνη και τη συνεργασία μεταξύ των εθνών, των πληθυσμών και των ανθρώπων) το 1948, αμέσως μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, μια από τις πιο σκοτεινές σελίδες της ιστορίας του ανθρώπου. Η Διακήρυξη αποτελεί το κύριο σημείο αναφοράς για τα ανθρώπινα δικαιώματα σε ολόκληρο τον κόσμο: τα ανθρώπινα δικαιώματα συνδέονται μεταξύ τους, είναι εξίσου σημαντικά και πρέπει να εξετάζονται συνολικά. Είναι πρόκληση να εξηγήσει κανείς με απλούς όρους μια περίπλοκη έννοια όπως το «**δικαίωμα**»· μπορεί να θεωρηθεί ως **ένα σύνολο κανόνων βάσει των οποίων λειτουργεί η κοινωνία και η δημοκρατία**: οι κανόνες αυτοί υπαγορεύουν τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται, παρέχουν, καθορίζουν ή περιορίζουν τις ελευθερίες των ατόμων και όλων των ενδιαφερομένων που δραστηριοποιούνται στην κοινωνία.

Είναι δύσκολο να συνοψίσουμε το περιεχόμενο της **Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων** στο περιορισμένο πλαίσιο του παρόντος Προγράμματος Σπουδών. Ωστόσο, το έγγραφο τονίζει μεταξύ άλλων τα *δικαιώματα στη ζωή, την ελευθερία, την ασφάλεια, την ίση μεταχείριση ενώπιον του νόμου και στη συμμετοχή στη δημόσια και πολιτική ζωή, την ιδιωτική ζωή, την ιδιωτική ιδιοκτησία, την τιμή, την υπόληψη, την ιθαγένεια, την κυκλοφορία, την ένωση*. Προστατεύει από κάθε είδους απάνθρωπη μεταχείριση, αυθαίρετη χρήση βίας και κάθε παρέμβαση στην ελευθερία και την απόλαυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Το έγγραφο περιλαμβάνει επίσης ρητά την *ελευθερία της σκέψης, της γνώμης, της θρησκείας, της έκφρασης, της συνάντησης, του συνεταιρίζεσθαι*. Δεν επιτρέπεται καμία διάκριση για οποιονδήποτε λόγο (ηλικία, θρησκεία, εθνικότητα, γλώσσες, σωματική ικανότητα και οποιοδήποτε άλλο χαρακτηριστικό του προσώπου). Καθένας έχει δικαίωμα στην εργασία, στην πρόσβαση σε ίσες αμοιβές, στην ανάπαυση και στον ελεύθερο χρόνο, καθώς και στην επίτευξη επαρκούς βιοτικού επιπέδου, συμπεριλαμβανομένης της στέγασης, της διατροφής, της ένδυσης, της ιατρικής υποστήρι-

ξης, των κοινωνικών υπηρεσιών και της υποστήριξης της γονικής μέριμνας. Καθένας έχει **δικαίωμα στην εκπαίδευση** και στην απόλαυση των αποτελεσμάτων της επιστημονικής και τεχνολογικής ανάπτυξης. Καθένας έχει επίσης το δικαίωμα να **αναζητά σε άλλες χώρες άσυλο από διώξεις ή από οποιαδήποτε παραβίαση των οικουμενικών ανθρωπίνων δικαιωμάτων**. Σε κάθε περίπτωση, δεν μπορεί να γίνει επίκληση σε περίπτωση δίωξης που προκύπτει από μη πολιτικά εγκλήματα ή πράξεις αντίθετες προς τους σκοπούς και τις αρχές των Ηνωμένων Εθνών. Προφανώς, κάθε άνθρωπος έχει επίσης πολλά καθήκοντα και ευθύνες, όπως ο σεβασμός του νόμου, του πλανήτη και των δικαιωμάτων των άλλων ανθρώπων.

Πολλά από αυτά τα δικαιώματα μπορούν επίσης να σχετίζονται με τον αθλητισμό, τη σωματική δραστηριότητα και τα παιχνίδια. Για παράδειγμα, η υγεία, η κοινωνικοποίηση, η εκπαίδευση, η ένωση κ.λπ. είναι έμφυτα ανθρώπινα δικαιώματα που μπορούν επίσης να επιτευχθούν μέσω του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης.

Υπάρχουν πολλές προϋποθέσεις που είναι απαραίτητες για να μπορέσουν όλα τα μέλη της ανθρωπίνης οικογένειας να απολαύσουν πλήρως τα ανθρώπινα δικαιώματά τους: η ευαισθητοποίηση είναι ίσως η σημαντικότερη. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να διαδοθεί ευρέως και να αναδειχθεί η σημασία αυτής της διακήρυξης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, καθώς και η σημασία να δράσουμε βάσει αυτής και να μην παραμείνουμε μόνο στο συμβολικό σχέδιο.

Ενότητα 2.2 Αθλητισμός και κοινωνική αλλαγή

Στόχος	- Ανάλυση της σχέσης μεταξύ αθλητισμού, φυσικής δραστηριότητας, παιχνιδιών, κοινωνίας και ανθρωπίνων δικαιωμάτων. - Ανάλυση των διαφόρων διαστάσεων του αθλητισμού, της σωματικής δραστηριότητας και των παιχνιδιών.
---------------	---

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ζούμε σε μια σύνθετη κοινωνία και ο αθλητισμός μπορεί σίγουρα να θεωρηθεί ως ένα σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο. Διαφορετικοί οργανισμοί χρησιμοποιούν τον αθλητισμό ως εργαλείο για την επίτευξη ενός βαθιά ετερογενούς φάσματος στόχων: άλλοι ενδιαφέρονται για τον ανταγωνισμό, άλλοι εξετάζουν τα οφέλη για την υγεία, άλλοι δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη συγκεντρωτική αξία και άλλοι έλκονται από την οικονομική αγορά. Ταυτόχρονα, κάθε άτομο μπορεί να βρει διαφορετικά κίνητρα και οφέλη μέσα από τη συμμετοχή του σε προγράμματα αθλητισμού και σωματικής δραστηριότητας. Είναι δύσκολο να εξαχθεί ένας σαφής και καθολικός ορισμός του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, ιδίως επειδή υπάρχουν διαφορετικές απόψεις κατά μήκος ενός συνεχούς.

Πράγματι, είναι δυνατόν να προσδιοριστεί ένας κατάλογος **εννοιών** που είναι σίγουρα παρούσες στον αθλητισμό. Θα προσδιορίσουμε έξι στοιχεία και μεταβλητές που υπάρχουν στον αθλητισμό, τα οποία παρουσιάζονται παρακάτω με αλφαβητική σειρά:

- ✓ **Ανταγωνισμός:** λαμβάνει υπόψη βαθμολογίες και κατατάξεις.
- ✓ **Η εκπαίδευση** επικεντρώνεται σε τρία βασικά στοιχεία: α) η εκμάθηση άσκησης ενός αθλήματος, βελτιώνοντας τις δεξιότητες και την τεχνική, β) η φυσική αγωγή, γ) η απόκτηση νέων γνώσεων μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης.
- ✓ **Διασκέδαση & αναψυχή:** να παίζει και να διασκεδάζει κανείς μόνος, αλλά και να διασκεδάσει με φίλους και συμπαίκτες.
- ✓ **Η υγεία** συνδέεται με τη σωματική άσκηση, την ευεξία του σώματος και τον υγιεινό τρόπο ζωής.
- ✓ **Η συμμετοχή** στον αθλητισμό είναι μια μορφή ενεργού πολιτότητας: μέσω του σεβασμού των κανόνων, των διαιτητών, των ανταγωνιστών, των ηττημένων και των νικητών, οι αθλητές αναπτύσσουν δεξιότητες πολιτότητας.
- ✓ **Η κοινωνικοποίηση** σχετίζεται με τη συγκεντρωτική διάσταση του αθλητισμού: δημιουργία νέων φίλων, ανταλλαγή εμπειριών και συναισθημάτων, αύξηση των κοινωνικών δεξιοτήτων, βελτίωση της κοινωνικής ζωής.

Για άλλη μια φορά, μιλάμε για στοιχεία που βρίσκονται σε ένα συνεχές, αλλά υπάρχει συσχέτιση μεταξύ αυτών των διαστάσεων και των επιπτώσεών τους στην κοινωνία, καθώς και με πολλά συναφή οικουμενικά ανθρώπινα δικαιώματα: με την υπογράμμιση της μιας ή της άλλης διάστασης, το αποτέλεσμα ενός έργου που βασίζεται στον αθλητισμό μπορεί να είναι πολύ διαφορετικό. Το ίδιο αθλητικό γεγονός/έργο μπορεί επίσης να προσφέρει διαφορετικά αποτελέσματα σε διάφορα επίπεδα (για παράδειγμα για άτομα, ομάδες, κοινωνία και εδάφη: φανταστείτε έναν μαραθώνιο).

Πώς συνδέονται αυτά τα στοιχεία με την πραγματικότητα; Θα προβληματιστούμε σχετικά με πέντε **στοιχεία του αθλητισμού**: το παιχνίδι, την κανονική περίοδο, την προπόνηση, τον/την «πρωταθλητή/τρια», το μάθημα της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία και τους λόγους για να ασχοληθεί κανείς με τακτικές αθλητικές δραστηριότητες και αθλητικά προγράμματα.

Κατά τη διάρκεια του **παιχνιδιού**, μπορεί να είναι σημαντικό να νικήσετε, να διασκεδάσετε, να παίξετε καλά για την ομάδα ή να σεβαστείτε τους διαιτητές, τους κανόνες, του/τις συμπαίκτες/κτριες και τους/τις ανταγωνιστές/στριες. Αναφορικά με την **κανονική περίοδο**, μπορεί να είναι σημαντικό να συμμετέχετε σε πρωταθλήματα και τουρνουά, να πετυχαίνετε καλά αποτελέσματα και σχετικές θέσεις στην τελική κατάταξη, να είστε μέλη μιας ομάδας (συμπαίκτες, σύλλογοι...), να διασκεδάσετε και να περνάτε καλά, να είστε σωματικά δραστήριοι/ες σε τακτική βάση και να βελτιώνετε διάφορες δεξιότητες. Η **προπόνηση** μπορεί να έχει σχέση με τη σωματική δραστηριότητα και τη βελτίωση της απόδοσής σας, με την διασκέδαση με φίλους και τον ποιοτικό χρόνο, με τη βελτίωση της τεχνικής(ών), της τακτικής και των ικανοτήτων/δεξιοτήτων

σας, καθώς και με την καλή επικοινωνία με τους/τις προπονητές/τριες, τους/τις συμπαίκτες/κτριες και κάθε άλλο εμπλεκόμενο πρόσωπο. Επίσης, ένας/μία «*πρωταθλητής/τρια*» μπορεί να γίνει αντιληπτός/ής με διαφορετικούς τρόπους: νικητής/τρια, αθλητής/τρια που αποδίδει με θεαματικό τρόπο, σημείο αναφοράς και υποστήριξης για τους συναθλητές/τριες, με εξαιρετικές φυσικές κι αθλητικές επιδόσεις ή/και εξαιρετικά ανεπτυγμένες τεχνικές δεξιότητες.

Εξετάζοντας ευρύτερα την κοινωνία, υπάρχουν πολλοί λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα στη συμμετοχή σε αθλητικά προγράμματα -για παράδειγμα, για να αποκτήσουν νέους φίλους, να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να διασκεδάσουν, να επιτύχουν επιτυχίες στο γήπεδο ή να μάθουν πώς να είναι πειθαρχημένα αθλητικά. Υπάρχουν επίσης διαφορετικές αξίες που παράγονται από τα μαθήματα σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο, όπως η ανάπτυξη του σώματος και του μυαλού, η ολοκλήρωση μαθημάτων που διδάσκουν διαφορετικά σύνολα αξιών (π.χ. πειθαρχία, ανεκτικότητα, σεβασμός), το να γίνεται το σχολείο πιο διασκεδαστικό και ελκυστικό, η σωματική δραστηριότητα σε τακτική βάση, η ενίσχυση των φιλικών σχέσεων και της συνοχής της ομάδας της τάξης ή η ανάπτυξη πρωτοβουλίας, αυτοεκτίμησης και ανταγωνιστικού πνεύματος.

Τα στοιχεία που επιλέχθηκαν μπορούν να θεωρηθούν ως παραδείγματα και πολλές άλλες διαστάσεις θα μπορούσαν να προστεθούν σε κάθε στοιχείο. Το βασικό σημείο είναι να εξεταστούν οι πολλαπλές διαστάσεις που υπάρχουν μεταξύ των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, του αθλητισμού, της σωματικής δραστηριότητας και της κοινωνίας.

Ενότητα 2.3 Αθλητισμός και πολιτιστική ποικιλομορφία

Στόχος	✓ Παροχή στους εκπαιδευόμενους πρακτικών γνώσεων σχετικά με τον τρόπο χρήσης του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής αλλαγής και εκπαίδευσης σε επίπεδο βάσης, σε ένα πολιτισμικά διαφορετικό υπόβαθρο.
---------------	--

Όλα τα μέλη της ανθρώπινης οικογένειας έχουν πολλά κοινά σημεία, όπως η ισότητα ενώπιον του νόμου ή το ευρύτερο σύνολο συναισθημάτων και βασικών αναγκών, καθώς και διαφορές: για παράδειγμα, ηλικία, θρησκεία, φύλο, σχήμα σώματος και ικανότητα του ίδιου του σώματος, χρώμα δέρματος, ιθαγένεια, νομικό καθεστώς κ.ο.κ. Ζούμε σε μια κοινωνία που αποτελείται από ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο που ζουν μαζί, όπου όλα τα μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας έχουν κάποια κοινά σημεία, αλλά και διαφορές. Ορισμένα φαινόμενα έχουν την τάση να διαιρούν τους ανθρώπους (για παράδειγμα οι ομιλούμενες γλώσσες), ενώ άλλα μπορούν εύκολα να ενώσουν τους ανθρώπους: για παράδειγμα η τέχνη (όπου η τάση να μην υπάρχουν κανόνες επιτρέπει στον καθένα να εκφραστεί), ο αθλητισμός (μέσω τυποποιημένων κανόνων, ο/η καθένας/μία μπορεί να συμμετάσχει) ή η γαστρονομική διάσταση (ξεκινώντας από την

ίδια ανάγκη/ένστικτο, δημιουργήθηκε μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων και πιάτων σε όλο τον κόσμο).

Ταυτόχρονα, αξίζει να τονιστεί ότι ο αθλητισμός δεν είναι «εκ φύσεως» χωρίς αποκλεισμούς, εκπαιδευτικός και προσβάσιμος. Ξεκινώντας από μια δημοσιογραφική έρευνα βασισμένη σε έρευνα γραφείου, ανάλυση καλών πρακτικών, επισκέψεις μελέτης, συναντήσεις και συνεντεύξεις σε διάφορες πόλεις (συμπεριλαμβανομένων της Τερνέστης, του Μιλάνου, της Βερόνας, της Ρώμης, του Τορίνο και της Φλωρεντίας) και με διάφορους ενδιαφερόμενους που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό, την κοινωνική αλλαγή, την εκπαίδευση, τη νεολαία και τις δραστηριότητες βάσης, θα συντάξουμε έναν χάρτη με ορισμένες εισηγήσεις σχετικά με το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο αθλητισμός ως εργαλείο κοινωνικής αλλαγής και εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα σε σχέσεις με άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Το περιεχόμενο θα παρασχεθεί ξεκινώντας από μια ανάλυση SWOT (Strengths – Weaknesses – Opportunities – Threats) προσαρμοσμένη σε αυτό το πλαίσιο.

Κοινωνικό Επίπεδο: Ευκαιρίες και Απειλές

Ο αθλητισμός μπορεί να θεωρηθεί κοινωνικό φαινόμενο. Αντικατοπτρίζει και αναπαράγει πολλά ευρύτερα κοινωνικά φαινόμενα, ορισμένα από τα οποία μπορούν να θεωρηθούν θετικά (όπως το αίσθημα της συντροφικότητας, της κοινωνικοποίησης κ.λπ.), ενώ άλλα μπορούν να θεωρηθούν αρνητικά (όπως ο ρατσισμός, οι διακρίσεις, το ντόπινγκ, το ξέπλυμα χρήματος κ.λπ.). Προφανώς, έχει πολλές δευτερογενείς επιδράσεις και συνδέσεις με άλλους τομείς της κοινωνίας, όπως για παράδειγμα με την εκπαίδευση -ο αθλητισμός μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο εργαλείο όταν στοχεύει στην προώθηση της ανάπτυξης ικανοτήτων, στάσεων, γνώσεων και ικανοτήτων με διάφορους τρόπους (τυπική, άτυπη, μη τυπική ή επαγγελματική εκπαίδευση).

- ✓ Κάθε επιτυχημένη πολιτική πρέπει να βασίζεται στη **διατομεακή (και διασυνοριακή) συνεργασία**: αυτό σημαίνει ότι, ενώ εργάζεται κανείς στον αθλητισμό, είναι απαραίτητο να γνωρίζει τι συμβαίνει σε άλλους τομείς της κοινωνίας, καθώς και να ευθυγραμμίζεται με τις προσπάθειες άλλων ενδιαφερόμενων φορέων (για παράδειγμα, του δημόσιου τομέα ή των ΜΚΟ).
- ✓ Προσπαθήστε να **βρείτε συνεργάτες, συμμάχους** και ανθρώπους πρόθυμους να σας βοηθήσουν, οι οποίοι μπορεί επίσης να εμπλέκονται/απασχολούνται σε άλλους τομείς, οργανισμούς και περιβάλλοντα. Άλλοι/ες ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να εμπλουτίσουν τα έργα σας με σχετικές ικανότητες, στάσεις, εμπειρίες και γνώσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, άνθρωποι με αθλητικό υπόβαθρο δραστηριοποιούνται σε διαφορετικούς τομείς (π.χ. μπορεί να είναι γιατροί, πολιτικοί, εκπαιδευτικοί, δημοσιογράφοι...): προσπαθήστε να τους εντοπίσετε, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν πραγματικά. Είναι σημαντικό να συγκροτούνται ομάδες και να παρέχονται στα μέλη τους διαφορετικές ευκαιρίες κατάρτισης και εκπαίδευσης.
- ✓ Είναι επίσης σημαντικό να συνεργάζεστε **με εθελοντές**. Φροντίστε να τους βοηθήσετε να αναπτυχθούν ως άτομα, πολίτες και επαγγελματίες, καθώς και ως ιδανικοί συντελεστές της

δραστηριότητας. Ελέγξτε τις προσδοκίες τους, εκπαιδεύστε τους σχετικά με τα καθήκοντά τους, βεβαιωθείτε ότι είναι ενδιαφέροντα και εφικτά, ελέγξτε την πρόοδό τους και αξιολογήστε μαζί τους τις εμπειρίες τους.

- ✓ Προκειμένου να βελτιωθεί η εμβέλεια των δραστηριοτήτων, πρέπει να γνωρίζετε ότι οι **δραστηριότητες επικοινωνίας, διάδοσης και ευαισθητοποίησης** είναι σημαντικές. Να είστε έτοιμοι/ες να συνεργαστείτε με μέσα ενημέρωσης, παλιά και νέα, τοπικά ή εθνικά, κύρια ή θεματικά, ιδιωτικά και δημόσια. Να είστε έτοιμοι να είστε ευέλικτοι και δημιουργικοί. Επίσης, οι σύλλογοι και οι οργανισμοί που δραστηριοποιούνται σε αθλητικούς αγώνες ελίτ μπορεί να ενδιαφέρονται να είναι συμπεριληπτικοί και να δημιουργούν ευκαιρίες για άτομα που προέρχονται από ευάλωτες, μειονεκτούσες ή μειονοτικές ομάδες: όσο μεγαλύτερη είναι η βάση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούν νέοι πρωταθλητές και να ενισχυθεί το επίπεδο -όσο μεγαλύτερο είναι το κοινό, τόσο καλύτερος είναι ο αντίκτυπος των αθλητικών εκδηλώσεων. Επιπλέον, τα κορυφαία αθλητικά σωματεία έχουν συχνά ΕΚΕ ή ιδρύματα που δραστηριοποιούνται σε πρωτοβουλίες «αθλητισμού για την ανάπτυξη». Επομένως, όταν είναι δυνατόν, η συμμετοχή πρωταθλητών του ελίτ αθλητισμού ως μαρτυρίες ή ομιλητές μπορεί επίσης να είναι μια καλή ιδέα. Μιλώντας για την ευαισθητοποίηση, λάβετε υπόψη σας τη μακροπρόθεσμη προοπτική: στο πλαίσιο αυτό, οι νέοι αποτελούν μια κρίσιμη ομάδα-στόχο, καθώς σε αυτή την περίοδο αναπτύσσεται η προσωπικότητα, αποκτώνται πολλές «μακροπρόθεσμες» συνήθειες και ο αντίκτυπος αυτών των δραστηριοτήτων θα είναι ορατός και στο μέλλον: οι νέοι ηγέτες του σήμερα θα είναι οι ηγέτες του αύριο.

Να γνωρίζετε ότι ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εμπλακεί ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων, παρακάμπτοντας πολλά σχετικά εμπόδια, όπως η γλώσσα. Αυτό σημαίνει ότι ο αθλητισμός μπορεί να προσδώσει προστιθέμενη αξία στη δραστηριότητα οργανώσεων και φορέων που δραστηριοποιούνται σε διάφορους τομείς: για παράδειγμα, στην ανακούφιση, ιδίως σε σχέση με τους μετανάστες, τους πρόσφυγες ή τους αιτούντες άσυλο, καθώς και στην εκπαίδευση και τον κοινωνικό τομέα γενικότερα, όπως η επανένταξη των ανθρώπων μετά την κράτηση στη φυλακή.

Επίπεδο Αθλητισμού: Ευκαιρίες και Απειλές

Ο αθλητισμός είναι ένας σύνθετος και ευρύς τομέας, και μερικές φορές είναι δύσκολο να οριοθετηθεί με ακρίβεια με τη σωματική δραστηριότητα, τα παιχνίδια ή άλλα είδη δραστηριοτήτων μη τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης. Εμπλέκει τους ανθρώπους σε πολλά επίπεδα (σωματικό, συναισθηματικό, διανοητικό, κοινωνικό....) και μπορεί να έχει διαφορετικές εκφράσεις (ως ελίτ, λαϊκή βάση και πολλές ενδιάμεσες παραλλαγές), οι οποίες μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο οργανωμένες (από επίσημους αγώνες που διοργανώνονται από αθλητικούς οργανισμούς μέχρι άτυπο παιχνίδι σε ένα πάρκο). Κάθε άτομο/ομάδα/οργάνωση μπορεί να έχει διαφορετικούς λόγους πίσω από την άσκηση του αθλητισμού: άλλοι μπορεί να βρίσκουν τους αγώνες πιο ενδιαφέροντες, άλλοι τη διασκέδαση, άλλοι την κοινωνικοποίηση, άλλοι την εκπαίδευση κ.ο.κ.

Αξίζει να υπογραμμιστεί ότι όλα τα μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά (για παράδειγμα, οι νεαροί άνδρες πρόσφυγες μπορεί να έχουν διαφορετική εθνικότητα, ηλικία, στάση απέναντι στον αθλητισμό, προσωπικότητα, ανάγκες κ.ο.κ.).

- ✓ Το πρώτο βήμα είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι δουλεύουμε με ανθρώπους, είτε μεταξύ των μελών της ομάδας σας, είτε μεταξύ των συνεργατών σας, είτε μεταξύ της ομάδας/των ομάδων-στόχων σας. Κάθε άτομο είναι ένας συνδυασμός πολλών χαρακτηριστικών: ένα καλό σημείο εκκίνησης είναι να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τις διαφορετικές ανάγκες και προσδοκίες στην προσέγγιση του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας. Λάβετε υπόψη ότι όλα τα μέλη της ανθρώπινης οικογένειας έχουν πολλές ομοιότητες (ανάγκες φιλικότητας, αποδοχής, απόλαυσης του αθλητισμού...) αλλά και κάποιες διαφορές -για παράδειγμα, το χρονοδιάγραμμα των δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της ημέρας ή τη διατροφή ή τον ρουχισμό που χρησιμοποιείται ανάλογα με την κατάσταση. Επιπλέον, να γνωρίζετε ότι τα άτομα που ανήκουν στην ίδια κοινωνική ομάδα μπορεί να έχουν διαφορετικές συνήθειες. Φροντίστε να δημιουργήσετε σωστά ημερολόγια, προγράμματα και δραστηριότητες, καθώς και ένα ασφαλές και φιλικό προς τον χρήστη περιβάλλον, όπου όλοι θα αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν. Λάβετε υπόψη ότι και οι μη οργανωμένες και ανεπίσημες δραστηριότητες μπορεί να έχουν καλές προοπτικές. Καθορίστε τους κατάλληλους στόχους και κάντε σχέδια για την αξιολόγηση της διαδικασίας. Να είστε ευέλικτοι, επίμονοι και υπομονετικοί: κάθε άτομο έχει διαφορετικό χρονοδιάγραμμα και μπορεί να ακολουθήσει διαφορετικές διαδρομές για να φτάσει στα αναμενόμενα αποτελέσματα.
- ✓ Το να σκέφτεστε «έξω από το κουτί» είναι επίσης μια καλή προσέγγιση, καθώς και η χρήση ήδη υπάρχοντων επιτυχημένων μοντέλων. Αν σκεφτούμε τον αθλητισμό σε σχέση με την ένταξη των μεταναστών/στριών και των προσφύγων, συχνά φανταζόμαστε δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο, τα ομαδικά αθλήματα γενικά, το τρέξιμο. Ταυτόχρονα, αν φανταστούμε μια ομάδα μεταναστών από συγκεκριμένες χώρες, μπορούμε να φανταστούμε αθλήματα όπως το κρίκετ ή το πινγκ πονγκ. Αν εξετάσουμε τις τρέχουσες μεταναστευτικές ροές, από χώρες όπως η Ουκρανία ή η Ρωσία, μπορεί να υπάρχουν δυνατότητες και σε άλλα αθλήματα, συμπεριλαμβανομένων των χειμερινών αθλημάτων ή των αθλημάτων πάγου ή δραστηριοτήτων συγχρονισμένης κολύμβησης. Φροντίστε να αξιοποιήσετε τα πλεονεκτήματα από τις πολλές ευκαιρίες που προσφέρουν οι δημόσιοι χώροι και οι τεχνολογίες: σε πολλές περιπτώσεις, τα στοιχεία αυτά μπορούν να μειώσουν το κόστος και να βελτιώσουν τον αντίκτυπο των έργων σας. Προσπαθήστε να είστε βιώσιμοι, τόσο από οργανωτική όσο και από περιβαλλοντική άποψη.
- ✓ Ένα άτομο από μόνο του σπάνια μπορεί να κάνει τη διαφορά. Ταυτόχρονα όμως, το κλειδί της επιτυχίας σε πολλά έργα σχετίζεται με τους ανθρώπους που συμμετέχουν: φροντίστε να εμπλέξετε ανθρώπους με κίνητρα που χαρακτηρίζονται από παρόμοιες αξίες και προσεγγίσεις με εσάς. Επιπλέον, να γνωρίζετε ότι μπορούν να φέρουν στην ομάδα πολλές σχετικές ικανότητες, στάσεις, γνώσεις και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την επιτυχία των δραστηριοτήτων σας. Σε αυτό το πλαίσιο, η επίσημη εκπαίδευση και η προηγούμενη εμπειρία

μπορεί να είναι χρήσιμες, καθώς και ο ενθουσιασμός και η ενεργητική στάση. Να είστε έτοιμοι να μάθετε από την εμπειρία τους, καθώς και από μοντέλα και στρατηγικές που έχουν δοκιμαστεί από άλλους ενδιαφερόμενους φορείς ή οργανώσεις που δραστηριοποιούνται σε παρόμοιους τομείς.

- ✓ Αναγνωρίστε ότι το να κάνετε τη διαφορά έστω και για ένα μόνο άτομο είναι ήδη ένα μεγάλο επίτευγμα. Να γνωρίζετε ότι μερικές φορές μπορεί να αποτύχετε: μη φοβάστε να κάνετε λάθη, κάντε ό,τι μπορείτε για να τα διορθώσετε όταν συμβαίνουν, μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα από τη διαδικασία. Να είστε γενναίοι/ες και προνοητικοί/ές, και να δημιουργείτε σχέδια για την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων.

Η τελευταία παρατήρηση μπορεί να είναι υποκειμενική: να είστε ο εαυτός σας, να είστε ευγενικοί, να σέβεστε, να πιστεύετε στον εαυτό σας και να γνωρίζετε τα όριά σας. Αλλά πάνω απ' όλα, να διασκεδάσετε, να χαμογελάτε και να το κάνετε διασκεδαστικό για όλους.

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Τίτλος της δραστηριότητας	Ανθρώπινα δικαιώματα που παίζουν μαζί
Στόχος	- να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες/ουσες τα διάφορα οικουμενικά ανθρώπινα δικαιώματα - να παρουσιάσει μια δραστηριότητα που μπορεί να χρησιμεύσει στο σπάσιμο του πάγου ή στο κλείσιμο
Μαθησιακά αποτελέσματα	- να μάθουν και να προβληματιστούν σχετικά με τα οικουμενικά ανθρώπινα δικαιώματα - να είναι μέρος της ομάδας
Διάρκεια	Από 10 λεπτά έως απεριόριστα
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	- μικρά φύλλα χαρτιού - σημαία / κασκόλ / κομμάτι ύφασμα - έναν ανοιχτό χώρο
Περιγραφή δραστηριότητας	- Επιλέξτε έναν κατάλογο οικουμενικών ανθρωπίνων δικαιωμάτων από τη Διακήρυξη σε ποσότητα που αντιστοιχεί στο ήμισυ των συμμετεχόντων.

	- Εκτυπώστε ένα φύλλο για τα ανθρώπινα δικαιώματα σε 2 αντίγραφα διαφορετικών χρωμάτων (ή προσθέστε διαφορετικά σύμβολα για να διαφοροποιήσετε τις εκδοχές). - Διπλώστε τα φύλλα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαλέξουν τυχαία ένα φύλλο. - Χωρίστε δύο ομάδες ανάλογα με το χρώμα: οι δύο ομάδες θα πρέπει να έχουν τον ίδιο αριθμό μελών, κάθε άτομο θα εκπροσωπεί ένα διαφορετικό ανθρώπινο δικαίωμα, κάθε ομάδα θα πρέπει να αποτελείται από τα ίδια ανθρώπινα δικαιώματα. - Δώστε χρόνο σε κάθε μέλος της ομάδας να διαβάσει τα ανθρώπινα δικαιώματα στην ομάδα. - Ευθυγραμμίστε τις δύο ομάδες μπροστά από τις άλλες, με απόσταση λίγων μέτρων. Τοποθετήστε τους συμμετέχοντες ανάλογα με τον συγκεκριμένο αριθμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. - Τοποθετήστε τον εαυτό σας στη μέση κρατώντας τη σημαία. - Καλέστε ένα ανθρώπινο δικαίωμα: οι δύο παίκτες/κτριες από την ομάδα θα τρέξουν προς το μέρος σας, θα πρέπει να πιάσουν τη σημαία και να τη φέρουν πίσω στην ομάδα τους χωρίς να τους αγγίξει ο αντίπαλος. Η ομάδα παίρνει πόντο όταν ο παίκτης φέρει πίσω τη σημαία ή όταν ο παίκτης αγγίξει τον αντίπαλο ενώ φέρνει τη σημαία προς την ομάδα του. - Παίξτε για όσο χρόνο χρειάζεται για να δημιουργήσετε μια ενεργητική ατμόσφαιρα, βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες καταλαβαίνουν ότι υπάρχουν διαφορετικά ανθρώπινα δικαιώματα, ότι είναι εξίσου σημαντικά και ότι είναι απαραίτητο να τα εξασφαλίσετε ταυτόχρονα -όπως τα μέλη της ομάδας είναι διαφορετικά, εξίσου σημαντικά και είναι απαραίτητο να παίζουν μαζί. Μπορείτε να αλλάξετε το παιχνίδι (μπορούν επίσης να παίξετε ποδόσφαιρο ή οποιοδήποτε άλλο άθλημα), μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ομάδες και να βάλετε τους συμμετέχοντες να παίζουν στο τέλος της δραστηριότητας.
--	---

Δραστηριότητα 2

Τίτλος της δραστηριότητας	Αθλητισμός και κοινωνία
Στόχος	- Ανάλυση της σχέσης μεταξύ αθλητισμού, φυσικής δραστηριότητας, παιχνιδιών, κοινωνίας και ανθρωπίνων δικαιωμάτων - Ανάλυση των διαφόρων διαστάσεων του αθλητισμού, της σωματικής δραστηριότητας και των παιχνιδιών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες τις διάφορες διαστάσεις του αθλητισμού, της σωματικής δραστηριότητας και των παιχνιδιών. - Να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες ότι, ανάλογα με την εστίαση σε μια συγκεκριμένη διάσταση, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι διαφορετικό.
Διάρκεια	35' έως 1.30'
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Ιδανικά έναν υπολογιστή με προτζέκτορα/οθόνη Διαφάνειες παρουσίασης της Ενότητας 2.2
Περιγραφή δραστηριότητας	- Σημειώστε διάφορες γωνίες του χώρου με αριθμούς από το 1 έως το 6. - Παρουσιάστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τις διαφάνειες, μία προς μία, και ζητήστε τους να συζητήσουν για τη φύση του παιχνιδιού, την κανονική περίοδο, την προπόνηση, τον «πρωταθλητή», τα μαθήματα φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία και τους λόγους για τους οποίους πρέπει να συμμετέχουν σε τακτικές αθλητικές δραστηριότητες και αθλητικά προγράμματα. Θα πρέπει να πάνε στη γωνία που σημειώθηκε με την απάντησή τους. Για παράδειγμα: «Οι πιο σημαντικές τακτικές στην εκπαίδευση είναι: 1. Να είμαι σωματικά δραστήριος και να βελτιώνω τις επιδόσεις, 2. να διασκεδάζω με τους φίλους και να περνάω ποιοτικό χρόνο, 3. να βελτιώνω την τεχνική, την τακτική και τις δεξιότητες, 4. να έχω καλή επικοινωνία με τους προπονητές, τους συμπαίκτες και κάθε άλλο άτομο που ασχολείται». Φροντίστε να κάνετε απολογισμό και να προβληματιστείτε σχετικά με τις διάφορες διαστάσεις του αθλητισμού.

Δραστηριότητα 3

Τίτλος της δραστηριότητας	Αθλητισμός και πολιτιστική πολυμορφία (Here I stand)
Στόχος	Παροχή στους/στις εκπαιδευόμενους/ες πρακτικών γνώσεων σχετικά με τον τρόπο χρήσης του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής αλλαγής και εκπαίδευσης σε επίπεδο βάσης, σε πολιτισμικά διαφορετικό υπόβαθρο.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες κάποια σχετική διάσταση της χρήσης του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής αλλαγής σε σχέση με άτομα με πολιτισμικά διαφορετικό υπόβαθρο.
Διάρκεια	Μπορεί να ποικίλει
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	- Η/Υ με οθόνη ή προβολέα - Προετοιμάστε μία λίστα δηλώσεων σχετικά με διάφορες πτυχές που σχετίζονται με το θέμα, κατάλληλες για την έναρξη μιας συζήτησης. - Μερικά δείγματα μπορεί να είναι: «Για να ηγηθείς μιας κατάλληλης αθλητικής δραστηριότητας χωρίς αποκλεισμούς, είναι απαραίτητο να είσαι ειδικός στο συγκεκριμένο άθλημα». «Η σημαντικότερη αποζημίωση για τον εθελοντή είναι το αίσθημα ότι είναι χρήσιμος». «Ένα μοντέλο που βασίζεται στον ανταγωνισμό είναι πάντα λάθος». «Όλοι οι πρόσφυγες/μετανάστες/στρίες έχουν τις ίδιες ανάγκες». «Όλοι οι άνθρωποι που ανήκουν στην ίδια θρησκευτική ομάδα συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο». «Είναι αδύνατο να ενωθούν άνθρωποι που προέρχονται από χώρες που σήμερα πολεμούν μεταξύ τους». «Ένα άτομο μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά».

Περιγραφή δραστηριότητας	- Σημειώστε στη μία πλευρά του χώρου «Συμφωνώ απόλυτα» και στην απέναντι πλευρά «Διαφωνώ απόλυτα». - Διαβάστε τους τις δηλώσεις, μία προς μία, και ζητήστε τους να τοποθετηθούν στη γραμμή, ανάλογα με το πόσο συμφωνούν.
---------------------------------	---

Συμπεράσματα

Τα οικουμενικά ανθρώπινα δικαιώματα, ο αθλητισμός, η κοινωνία και η πολιτιστική πολυμορφία είναι πολύ ευρεία θέματα -ως εκ τούτου, η επισκόπηση μπορεί να φαίνεται γενική. Πολλά στοιχεία που αναδύονται σε αυτό το κεφάλαιο θα αναλυθούν πιο προσεκτικά σε άλλες ενότητες αυτού του μαθήματος.

Κουίζ

Σημειώστε τις αληθείς δηλώσεις στον παρακάτω κατάλογο:

1. Η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων:

- α. Εφαρμόζεται μόνο σε χώρες υψηλού εισοδήματος
- β. Περιλαμβάνει όλα τα δικαιώματα κάθε ανθρώπου και απαγορεύει κάθε είδους διάκριση.
- γ. έχει 15 άρθρα
- δ. Γράφτηκε μετά τον 2^ο παγκόσμιο πόλεμο

2. Μεταξύ των δικαιωμάτων που απαριθμούνται στη Διακήρυξη, υπάρχει επίσης:

- α. Το δικαίωμα στην κατοχή ενός smartphone και 500 γρ. ψωμιού κάθε μέρα
- β. Το δικαίωμα στην ανάπαυση
- γ. Το δικαίωμα ισότιμης πρόσβασης στις τεχνολογίες
- δ. Το δικαίωμα στην κατάλληλη στέγαση

3. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης/άσκησης, όλα τα μέλη της ομάδας:

- α. Έχουν τις ίδιες ανάγκες
- β. Μαθαίνουν με τον ίδιο τρόπο

- γ. Μπορούν να αποκομίσουν διαφορετικά οφέλη
- δ. Θα αισθάνονται όλο και πιο άνετα με το πέρασμα του χρόνου.

4. Κατά το σχεδιασμό μιας αθλητικής δραστηριότητας, θα πρέπει να λάβετε υπόψη ότι:

- α. Και τα δύο φύλα παιδιών πρέπει να παίζουν μαζί.
- β. Οι μετανάστες/στρίες έχουν παρόμοιες ανάγκες και συμπεριφορές.
- γ. Κάθε συμμετέχων/ουσα μπορεί να έχει διαφορετικές ανάγκες και προσδοκίες.
- δ. Ένα μοντέλο που βασίζεται στον ανταγωνισμό είναι πάντα λάθος.

5. Μια πλήρως επιτυχημένη αθλητική δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς:

- α. Έχει θετικό αντίκτυπο μόνο στους/στις συμμετέχοντες/ουσες και στις ομάδες-στόχους.
- β. Πρέπει να είναι αστεία να τη βλέπουν οι θεατές.
- γ. Εμπλέκει θετικά όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.
- δ. Είναι ακριβή.

Περαιτέρω ανάγνωση

Προσέγγιση της Ευρωπαϊκής Ένωσης στον αθλητισμό: <https://sport.ec.europa.eu/>

Εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα, η προσέγγιση του Συμβουλίου της Ευρώπης: <https://www.coe.int/en/web/compass>

Θεματικές δημοσιογραφικές συνεντεύξεις και φάκελοι (στην ιταλική γλώσσα): <https://www.rtvsllo.si/radio-capodistria/trasmissione/173250734>

Προσέγγιση των Ηνωμένων Εθνών για τον αθλητισμό και την ανάπτυξη: <https://www.sportanddev.org/sport-and-development/uns-perspective-sport-and-development>

Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Αναφορές

Saccone, A. (2009). The perception of sport among Junior volleyball players of Belgrade. *Fizička kultura (2010)*, vol. 64 iss.2. pp 42 – 58. Retrieved from https://www.balcanicaucas.org/content/download/48366/408898/version/1/file/Antonio_Saccone.pdf.

Saccone, A. (2010). The perception of sport among pupils of high school of Cluj Napoca. *Youth and Sport Conference, 2010 – Ljubljana*. Retrieved from https://www.fsp.uni-lj.si/mma/book_of_abstracts-b5_pop.pdf/2016042217125933/?m=1461337941.

Treccani Enciclopedia (n.d.). Definition of the word “right” (in Italian). Retrieved from <https://www.treccani.it/vocabolario/diritto2/>.

United Nations (n.d.). *Universal Declaration of Human Rights*. Retrieved from <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>.

Ενότητα 3 - Εφαρμογή της ενσυναίσθησης στο σχεδιασμό και την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες/στρίες

Στόχος: Μία από τις δεξιότητες που μπορεί να αποκτήσει κανείς για να αυξήσει την ικανότητά του να εργάζεται με ευάλωτους πληθυσμούς είναι η ενσυναίσθηση κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση δραστηριοτήτων. Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να παράσχει καθοδήγηση για το πώς να εδραιωθεί η επικοινωνία μέσω της θετικής ενίσχυσης, της ακρόασης και της επίλυσης προβλημάτων, για την οργάνωση δραστηριοτήτων που δημιουργούν χώρους για την υποστήριξη και την ανταλλαγή εμπειριών και επιθυμιών του παρελθόντος για εκείνους που μπορεί να μην τις έχουν, και στη συνέχεια να τις οικοδομήσουν ή να τις αναπτύξουν.

Η κατοχή ενσυναίσθησης ως προπονητής/τρια στην εκπαίδευση των μεταναστών προϋποθέτει την κατανόηση και την αντιμετώπιση των μοναδικών προκλήσεων και εμπειριών που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες/στρίες. Περιλαμβάνει την ενεργή ακρόαση των ανησυχιών τους, την επικύρωση των συναισθημάτων τους και την παροχή υποστήριξης προσαρμοσμένης στις ατομικές τους ανάγκες. Ένας προπονητής με ενσυναίσθηση αναγνωρίζει τα πολιτισμικά, γλωσσικά και κοινωνικοοικονομικά εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και εργάζεται για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακού περιβάλλοντος. Τέτοιοι προπονητές ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη σχέση με τους αθλητές τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να επιτύχουν τους εκπαιδευτικούς κι αθλητικούς τους στόχους. Επιπλέον, ένας προπονητής με ενσυναίσθηση επιδεικνύει πολιτισμική ευαισθησία, σεβασμό και διαφάνεια, τα οποία είναι απαραίτητα για την οικοδόμηση ουσιαστικών δεσμών και τη διευκόλυνση της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Συνολικά, το να είσαι ενσυναισθητικός προπονητής σε μετανάστες σημαίνει ότι πηγαίνεις πέρα από τη διδασκαλία δεξιοτήτων και γνώσεων. Περιλαμβάνει την επίδειξη συμπόνιας, κατανόησης και αλληλεγγύης με τους μετανάστες, καθώς περιηγούνται στις πολυπλοκότητες της ένταξης και της μάθησης σε ένα νέο αθλητικό περιβάλλον.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

- ✓ Ενισχύσουν τις θετικές συμπεριφορές και να τις ενθαρρύνουν.
- ✓ Αντιπροσωπεύουν ένα θετικό πρότυπο που μπορεί να εκφράσει συναισθήματα.
- ✓ Δημιουργήσουν ένα κλίμα παρακίνησης που είναι προσανατολισμένο στην ακρόαση και υποστηρίζει την αυτονομία, τις δεξιότητες και τις σχέσεις.
- ✓ Καλωσορίζουν στιγμές στις οποίες οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μιλήσουν για την κατάσταση και τις επιθυμίες τους και να μοιραστούν την κοινή τους αγάπη για τα ομαδικά αθλήματα, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον.

Εισαγωγή

Η ενσωμάτωση των μεταναστών/στριών μέσω του αθλητισμού απαιτεί τη χρήση ενσυναίσθησης στο σχεδιασμό και την εκτέλεση αυτών των εκδηλώσεων, επειδή ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να επηρεάσει και να εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους.

Δεδομένου ότι ο αθλητισμός είναι λειτουργικός για την κοινωνικοποίηση, τον ελεύθερο χρόνο, την υγεία, την ενσωμάτωση και την καλύτερη ποιότητα ζωής των πολιτών, είναι απαραίτητο να αναδειχθούν οι αξίες του στο σύνολό τους -αξίες που δεν ταυτίζονται με τον απλό ανταγωνισμό, αλλά είναι μάλλον προσανατολισμένες προς την ένταξη, τη συντροφικότητα, την ανεκτικότητα, τον σεβασμό των κανόνων και την αποφυγή της βίας. Ένας/μία προπονητής/τρια πρέπει να είναι σε θέση να τονίσει πόσο κρίσιμη μπορεί να είναι η άθληση και η αθλητική εκπαίδευση σε σχέση με το γεγονός ότι, πριν από τον αθλητικό ανταγωνισμό, έρχεται ο άνθρωπος.

Ο αθλητισμός καθιστά απλούστερη τη δημιουργία διαδικασιών ένταξης και την προώθηση ευκαιριών κοινωνικοποίησης και δημιουργίας σχέσεων. Βοηθά επίσης στη δημιουργία δικτύων, επειδή φέρνει πιο κοντά συστήματα και οργανισμούς που διαφορετικά θα ήταν δύσκολο να επικοινωνήσουν ή δεν θα έδειχναν ενδιαφέρον να το κάνουν. Για τα άτομα που, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, έχουν ένα παρελθόν που είναι επώδυνο να ανακαλέσουν ή που κανείς άλλος δεν θα μπορούσε να κατανοήσει, ο αθλητισμός χρησιμεύει τόσο ως παράγοντας έλξης όσο και ως δίαυλος συναισθηματικής επικοινωνίας. Ο αθλητισμός αποτελεί ζωτικό εργαλείο και για τους προπονητές και η ανάπτυξή του προσφέρει πλούσιο υλικό και ιδανικά για την προώθηση της ενσωμάτωσης.

Ο αθλητισμός έχει μεγάλες δυνατότητες ενσωμάτωσης. Η τακτική και σοβαρή ενασχόληση ενός προπονητή έχει επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή, στην εκμάθηση γλωσσών, στη σχολική εκπαίδευση, στην υγεία, ακόμη και στην ένταξη στον κόσμο της εργασίας. Ο στόχος είναι να αυξηθεί η συμμετοχή του πληθυσμού με μεταναστευτικό υπόβαθρο στην κίνηση και τις αθλητικές δρα-

στηριότητες, πιστεύοντας ότι αυτό θα οδηγήσει σε καλύτερη ενσωμάτωση στις κοινωνικές δομές και σε μεγαλύτερη ενσυναίσθηση από την πλευρά των προπονητών/τριών που έχουν βιώσει τα κοινά στοιχεία των ανθρώπων από μακρινές χώρες.

Η εκπροσώπηση ενός θετικού προτύπου που μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του μπορεί να τονώσει και να παρακινήσει τα άτομα που έχουν βιώσει κάτι τρομακτικό και είναι εξοικειωμένα με συναισθήματα, όπως ο θυμός και η θλίψη, μπορεί να τους δώσει την ελπίδα να γίνουν κάποιος στον κόσμο του αθλητισμού. Για έναν προπονητή, η συνειδητοποίηση ότι είναι «οδηγός», ενισχύοντας θετικές συμπεριφορές και ενθαρρύνοντάς τες, εξηγώντας γιατί μια συμπεριφορά είναι κατάλληλη και μια άλλη όχι, δημιουργώντας ένα κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στην ακρόαση και υποστηρίζοντας την αυτονομία, τις δεξιότητες και τις σχέσεις είναι επίσης πηγή θετικών συναισθημάτων, κινήτρων και ενίσχυσης.

Ενότητα 3.1 Θετική συμπεριφορά και ανάπτυξη της επίλυσης προβλημάτων και της ενεργητικής ακρόασης

Στόχος	Ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών και ενθάρρυνσή τους και ανάπτυξη της επίλυσης προβλημάτων και της καθοδήγησης.
---------------	--

Ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που έχει στη διάθεσή του ο επαγγελματίας προπονητής είναι η λεγόμενη **ενεργητική ακρόαση** (Bellometti, 2019), δηλαδή η εκούσια προσπάθεια του προπονητή να «ακούει» όχι μόνο με τα αυτιά του, αλλά με όλο του το είναι. Είναι, επιπλέον, απαραίτητο να έχουμε ένα σαφές όραμα για την προπόνηση και, μέσω της μελέτης και του πειραματισμού, να αναπτύξουμε θεωρητικές προσεγγίσεις, μεθοδολογίες, τεχνικές, στόχους και σκοπούς, προκειμένου να «είμαστε» προπονητές/τριες και όχι να «κάνουμε» προπόνηση.

Για να ακούσει κανείς, πρέπει πρώτα να είναι διαθέσιμος/η προς τον άλλον, όποιος/α κι αν είναι και για όποιο πρόβλημα κι αν θέλει να μιλήσει (προφανώς μέσα στα όρια μιας σωστής σχέσης και της επαγγελματικής δεοντολογίας). Απαιτείται επομένως ανοιχτό μυαλό για να κατανοήσει, να αποδεχτεί και να μην κρίνει. Ο/Η προπονητής/τρια πρέπει να προσέχει να μην διακόπτει τον/την άλλον/η προκειμένου να εκφράσει τις δικές του ιδέες ή να δώσει συμβουλές, υποδείξεις και λύσεις που προκύπτουν από την εμπειρία του προπονητή και όχι από την εμπειρία του εκπαιδευόμενου, ο οποίος, συχνά, επεξεργάζεται και εκφράζει τις δικές του ιδέες, συναισθήματα και κίνητρα.

Επιπλέον, ένας/μία προπονητής/τρια που πρόκειται να τεθεί πλήρως στη διάθεση του/της εκπαιδευόμενου/ης πρέπει να αφήσει τα δικά του προβλήματα και τις υποχρεώσεις του «έξω από την πόρτα», προκειμένου να εγγυηθεί μια αποτελεσματική συνεδρία για την επίλυση ενός προβλήματος που ο συνομιλητής του θεωρεί σημαντικό και «διάχυτο» στην τρέχουσα κατάστασή

του. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τις δεξιότητες ακρόασης δεδομένες, πιστεύοντας ότι αφουγκράζονται απλώς επειδή ακούνε και καταλαβαίνουν αυτό που λέγεται. **Η ακοή είναι μια αισθητηριακή λειτουργία, ενώ η ακρόαση είναι μια δεξιότητα.** Μεταξύ των προϋποθέσεων της ακρόασης είναι η παρατήρηση, η προθυμία και η προσοχή στο περιβάλλον (Bellometti, 2019). Όταν κάποιος έχει εφαρμόσει αυτές τις προϋποθέσεις, μπορεί να φτάσει στις εσωτερικές στάσεις της ακρόασης. Η **πραγματική ακρόαση των άλλων δεν είναι μια παθητική πράξη** ή στάση: εμπλέκεται ολόκληρο το άτομο. Η ακρόαση είναι ένας άλλος τρόπος να μιλάς.

Όταν μιλάμε για **ενεργητική, πλαισιωμένη και ενσυναισθητική** ακρόαση, χρησιμοποιούμε τρία επίθετα που την ορίζουν με τους τρόπους που ενεργεί ο προπονητής και που προσδιορίζουν διαφορετικές πτυχές: *αυτές που διέπουν τη σχέση (πλαίσιο), αυτές ενός εργαλείου ακρόασης (ενεργητική) και αυτές ενός τρόπου ύπαρξης (ενσυναισθητική) της ίδιας της ακρόασης* (Bellometti, 2019). Στην ενσυναισθητική ακρόαση, κάποιος ακούει με τα αυτιά του, αλλά επίσης, και αυτή είναι η πιο σημαντική πτυχή, με τα μάτια και την καρδιά του, αναπτύσσει ενσυναίσθηση, αλλά δεν ερμηνεύει τα συναισθήματα, δεν κρίνει τη συμπεριφορά: δεν συμμετέχει συναισθηματικά. Με άλλα λόγια, αναπτύσσει ενσυναίσθηση και όχι συμπάθεια ή μοίρασμα και συμμετοχή.

Η ακρόαση είναι η βάση της επικοινωνίας: για τον προπονητή, είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να εξασκηθεί, αν θέλει να μάθει να επικοινωνεί, χωρίς να ξεχνά ότι δεν μπορεί κανείς να επιτύχει να ακούει τους άλλους αν δεν μάθει πρώτα να ακούει πραγματικά τον εαυτό του. Η αποκρυπτογράφηση των συναισθημάτων και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις με τους άλλους, μας προδιαθέτει για πιο αυθεντική και επαγγελματική ακρόαση.

Ορισμένες αρχές που πρέπει πάντα να τηρούνται είναι οι εξής (Bellometti, 2019):

- **Προσοχή στον άλλον:** το να ακούς με όλο σου τον εαυτό αυτό που λέει ο άλλος σημαίνει να είσαι πραγματικά παρών και να αντιλαμβάνεσαι, μέσω των λέξεων και των χειρονομιών, την εμπειρία του ατόμου που έχεις απέναντί σου, τη χαρά και τον πόνο του. Αυτή η προσοχή ονομάζεται ΕΜΠΑΘΕΙΑ. Η ενσυναίσθηση αναφέρεται, λοιπόν, στο να συντονίζεσαι πραγματικά με το άλλο άτομο, να βλέπεις τα πράγματα από τη δική του οπτική γωνία, να δίνεις απόλυτη προσοχή στα συναισθήματά του, παραμένοντας πάντα ο εαυτός σου, χωρίς να πέφτεις στην παγίδα της συναισθηματικής εμπλοκής.
- **Να είστε ανοιχτοί στο απροσδόκητο:** η ακρόαση προϋποθέτει μια μη αμυντική αποδοχή, ή μάλλον, μια άνευ όρων αποδοχή, όλων όσων λέγονται, ακόμη και των απρόβλεπτων -δεν είναι δυνατόν να γνωρίζουμε εκ των προτέρων τι πρόκειται να πει ο άλλος και δεν πρέπει να προσπαθούμε να το προβλέψουμε. Δεν χρειάζεται να κρατά κανείς αμυντική στάση απέναντι σε ό,τι είναι καινούργιο και σε ό,τι σοκάρει τον τρόπο σκέψης του: μια σχέση εγκαθιδρύεται μόνο αν αποδεχτεί ότι οι άλλοι βλέπουν και κατανοούν τα πράγματα διαφορετικά.

- **Να γνωρίζετε τον εαυτό σας:** για να μπορέσουμε να αποδεχτούμε τους άλλους όπως είναι, είναι απαραίτητο να αποδεχτούμε πρώτα τον εαυτό μας, να έχουμε εντοπίσει τις εσωτερικές μας αντιφάσεις και τους λόγους που μας διχάζουν, να γνωρίζουμε τον τρόπο ύπαρξής μας (διάθεση, χαρακτήρα, ευαισθησία).
- **Να γνωρίζετε την κατάστασή σας:** η ικανότητα ακρόασης αυξάνεται αν κάποιος/α έχει σαφή γνώση των δυσκολιών του και αν αυτές είναι υπεύθυνα αποδεκτές. Διαφορετικά, το πρόβλημα του συνομιλητή προστίθεται στα δικά μας και παίρνει τη σκυτάλη.
- **Αποδεχόμαστε για να ξεπεράσουμε:** δεν μπορεί κανείς να είναι πραγματικά σε θέση να ακούσει τους άλλους και να κατανοήσει το μήνυμά τους, όποιο κι αν είναι αυτό, αν δεν είναι πρώτα σε θέση να ακούσει και να αποδεχτεί αυτό που συμβαίνει μέσα του.

Η επικοινωνία είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούμε για να ασκήσουμε την επιρροή μας στους άλλους, για να επιφέρουμε αλλαγές στις δικές μας συμπεριφορές και στις συμπεριφορές των άλλων, για να παρακινήσουμε τους ανθρώπους γύρω μας και για να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε σχέσεις μαζί τους. Η επικοινωνία αποτελεί ζωτικό μέρος της καθημερινής, προσωπικής και επαγγελματικής μας ζωής και είναι μια κοινωνική δραστηριότητα. Αυτή η κοινωνική δραστηριότητα λαμβάνει χώρα είτε προφορικά, μέσω του προφορικού λόγου, της ανάγνωσης και της γραφής, είτε μη προφορικά μέσω της γλώσσας του σώματος. *Επικοινωνούμε επειδή έχουμε την ανάγκη να εκφραστούμε, να γίνουμε κατανοητοί και να μάθουμε από τους άλλους.* Είναι απαραίτητο να ανταλλάσσουμε πληροφορίες και στοργή μεταξύ μας.

Μη λεκτική επικοινωνία: Πολλά μηνύματα μπορούν να μεταδοθούν χωρίς να προφοριοποιηθούν. *Μια σημαντική δεξιότητα είναι να "ακούτε" τα μη λεκτικά σήματα.* Η μη λεκτική πτυχή της διαδικασίας επικοινωνίας είναι σε μεγάλο βαθμό ασυνείδητη και λιγότερο επιρρεπής σε χειραγώγηση ή συγκάλυψη από το άτομο. Η προσεκτική παρατήρηση μπορεί να αποκαλύψει πόσες πληροφορίες μπορούν να μεταδοθούν μέσω της έκφρασης του προσώπου. Ο τόνος της φωνής μπορεί να παρέχει χρήσιμες ενδείξεις κατά την αντιμετώπιση ενός ατόμου σε μια δύσκολη κατάσταση. Ένας καλός ακροατής αφουγκράζεται την ένταση, το ρυθμό, το ηχόχρωμα και τον τόνο της φωνής και τις λεπτές παραλλαγές που αυτές μεταφέρουν.

Επικοινωνούμε για να επιβιώσουμε. Μπορεί να χρειαστούμε βοήθεια, να μάθουμε κάτι ζωτικό ή να προειδοποιήσουμε κάποιον. Μαθαίνουμε πώς να ζούμε και πώς να επιβιώνουμε από άλλους ανθρώπους. Επικοινωνούμε για να ικανοποιήσουμε την περιέργειά μας, αλλά και για να δημιουργήσουμε κοινωνικές δομές. Για να χτίσουμε, να καταστρέψουμε, να αλλάξουμε, να βελτιώσουμε.

Στη δυναμική της επικοινωνιακής διαδικασίας, μπορεί να δημιουργηθεί μια θετική ή αρνητική διάθεση ακόμη και χωρίς να εκστομίσουμε μια λέξη.



Πηγή: <https://www.battiamoilsilenzio.gov.it/progetto>

Ενότητα 3.2 Το Μοίρασμα

Στόχος	• Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν πώς μια συμπεριφορά μπορεί να είναι κατάλληλη και μια άλλη όχι. • Να εκπαιδεύσει σχετικά με τον σεβασμό στον αθλητισμό - σεβασμός στους κανόνες, σεβασμός στα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω μας και σεβασμός στις εμπειρίες των άλλων.
---------------	---

Ο αθλητισμός αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα δομικά στοιχεία για την ανάπτυξη των εμπειριών που χρειάζονται οι νέοι για να αντιμετωπίσουν τη ζωή σε καθημερινή βάση. Χρησιμεύει ως οδηγός διδασκαλίας που προωθεί την αυτοπροβολή.

Σε κάθε άθλημα, είτε πρόκειται για ομαδικό είτε για ατομικό, οικοδομούνται ανθρώπινες σχέσεις που βασίζονται στον σεβασμό, και αυτό ισχύει για τους συμπαίκτες, τον προπονητή και τα άλλα μέλη του προσωπικού, καθώς και για τους αντιπάλους. Το να φοράς τη στολή της ομάδας, να είσαι συνεπής στα ραντεβού, να δείχνεις αφοσίωση κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, να αισθάνεσαι μέλος της ομάδας, όλες αυτές είναι συμπεριφορές που προσδιορίζονται στην έννοια του σεβασμού και που, ακριβώς λόγω της αξίας που έχουν, προσδίδουν στη σωματική δραστηριότητα κεντρικό ρόλο στην υγιή ανάπτυξη από πνευματική, ψυχολογική και άποψη συμπεριφοράς (MECS, 2020b).

Ο αθλητισμός σώζει τους νέους! Βάζει φρένο σε μια ανεξέλεγκτη ζωή υπερβολών και επιπολαιότητας, οι οποίες συχνά πραγματοποιούνται λόγω μιας απρόσεκτης ανάλυσης των συνεπειών που συνεπάγονται. Πώς όμως μπορεί κανείς να διδάξει σε κάποιον/α να δείχνει σεβασμό ενώ συμμετέχει στον αθλητισμό;

Όταν ακούγεται η λέξη «κανόνας», συνδέεται αυτόματα με κάτι αυστηρό και βαρετό, και κατά συνέπεια ο νους προσπαθεί να επαναστατήσει, να παραβιάσει.

Μέσα από το παιχνίδι, ο αθλητισμός εκπαιδεύει φυσικά τους ανθρώπους να συνεργάζονται για ένα κοινό έργο, θέτοντας σε προτεραιότητα τη σημασία του αυτοσεβασμού και του σεβασμού προς τους άλλους, χωρίς να νιώθει κανείς ανίκητος μπροστά στους συμπαίκτες του όταν είναι καλύτερος ή ηττημένος όταν είναι πιο αργός ή κάνει κάποιο λάθος.

Ο ανταγωνισμός που ενυπάρχει στον αθλητισμό ενισχύει τις αξίες της ηθικής και της πειθαρχίας, της θυσίας και της αφοσίωσης, αποδεικνύοντας ότι είναι μια υγιής αξία που, μαζί με όλες τις άλλες, συμμετέχει στον ορισμό του «**ευ αγωνίζεσθαι**». Η εξάσκηση ενός αθλήματος με ευγενή άμιλλα σημαίνει να έχει κανείς την ευκαιρία να γνωρίσει καλύτερα τους άλλους, να θέσει και να επιτύχει στόχους μέσω της δέσμευσης και της συνέπειας, να ενσωματωθεί με τους άλλους και να αλληλεπιδράσει, να διασκεδάσει και να επιδείξει τις τεχνικές του δεξιότητες (MECS, 2020a).

Και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, αν αφομοιωθεί με αυτόν τον τρόπο, ο αθλητισμός προσφέρει στους νέους την ευκαιρία να εμπλακούν και να αναπτυχθούν, αποδεχόμενοι τόσο τη νίκη όσο και την ήττα ως σχετικές εμπειρίες για να εμπλουτίσουν τις προσωπικές τους αποσκευές και να προετοιμαστούν για να γίνουν οι ενήλικες του αύριο.

Η ενσυναίσθηση, εκτός από την ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση των άλλων, αντιπροσωπεύει επίσης την *ικανότητα να κατανοούμε τον άλλο χωρίς να χάνουμε τον εαυτό μας*. Για τους προπονητές, επομένως, η ενσυναίσθηση καθίσταται θεμελιώδης (Moruzzi, 2022) με την έννοια του:

- ✓ Να έχει κανείς επίγνωση των συναισθημάτων του και των συναισθημάτων των άλλων.
- ✓ Να αποδέχεται τα συναισθήματα των άλλων.
- ✓ Να παραμένει εστιασμένος/η στον στόχο (επίσης με τη βοήθεια του προπονητή).
- ✓ Να επικοινωνεί με εποικοδομητικό και στοχευμένο τρόπο για να βοηθήσει τόσο τον εαυτό του (μέσω εσωτερικού διαλόγου) όσο και τους εκπαιδευόμενους να διατηρήσουν την εστίασή τους.
- ✓ Να έχει επίγνωση των στιγμών ανταγωνισμού και του ιδιαίτερου συναισθηματικού τους βάρους.



Πηγή: <https://unsplash.com/it/foto/fotografia-in-scala-di-grigi-di-ragazzi-che-alzano-la-mano-mse1vdzZXjA>

Ενότητα 3.3 Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Στόχος	Να δημιουργηθεί ένας χώρος όπου οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να συζητήσουν για την κατάσταση και τις επιθυμίες τους και να μοιραστούν την κοινή τους αγάπη για τα ομαδικά αθλήματα, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον.
---------------	---

Ο Marco Tullio Tirone και ο David Livingston γράφουν στο "Missionary Travels And Researches In South Africa" (1857, σ. 413):

«Όταν οι μετανάστες/στρίες φτάνουν στον Καναδά, τείνουν να αναζητούν τρόπους για να κάνουν φίλους και να γίνουν μέρος των κοινοτήτων στις οποίες εγκαθίστανται. Για ορισμένους από αυτούς, η ενασχόληση με τον αθλητισμό ως αθλητές, προπονητές, συμμετέχοντες στην ψυχαγωγία και ως θεατές είναι σημαντική για τη δημιουργία δεσμών με την κοινότητα, τη συνέχιση της δραστηριότητας που απολάμβαναν πριν από τη μετανάστευση και τη συμμετοχή σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η πολυπολιτισμικότητα είναι ένα πλαίσιο πολιτικής, που περιγράφεται ως εκτίμηση και ανοχή των διαφορών

και αποδοχή της ποικιλομορφίας και της γλώσσας, των εθίμων και των ταυτοτήτων των εθνοτικών ομάδων. Σύμφωνα με το πλαίσιο της πολυπολιτισμικότητας, ο εορτασμός των ατομικών εθίμων και της διαφορετικότητας μπορεί να συμβάλει στην κοινωνική ένταξη».

Ο αθλητισμός είναι επομένως απαραίτητος για την εδραίωση των κοινωνικών δεσμών, ένας τρόπος εγκλιματισμού μέσω μιας κοινής, οικουμενικής δραστηριότητας που έχει τις ρίζες της στο παρελθόν των νέων με μεταναστευτική εμπειρία που φτάνουν σε ξένες χώρες και που βρίσκουν στον αθλητισμό ένα κοινό έδαφος για να καλλιεργήσουν τα όνειρά τους και να έρθουν αντιμέτωποι με τον πληθυσμό που τους καλωσορίζει και μοιράζεται μια παρόμοια εμπειρία με αυτούς.

Πολλοί νέοι που μεταναστεύουν φέρνουν μαζί τους ένα πολιτισμικά σημαντικό αθλητικό υπόβαθρο, ενδιαφέρονται αμέσως για τον αθλητισμό, και, παρόλο που το ποδόσφαιρο είναι το πιο δημοφιλές, πολλά άλλα αθλήματα μαγνητίζουν επίσης την προσοχή τους: μπάσκετ, βόλεϊ, πυγμαχία, κρίκετ και ράγκμπι (Mignani, 2023). Οι μετανάστες/στρίες αποτελούν μια ανεξάντλητη πηγή αθλητικών δραστηριοτήτων, τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, και, ως εκ τούτου, είναι σε θέση να γίνουν καλοί/ές προπονητές/τριες, καθώς μπορούν έτσι να εκπληρώσουν τα όνειρά τους.

Οι αθλητικοί/ές προπονητές/τριες που εργάζονται με μετανάστες μπορούν να βελτιώσουν την ενσυναίσθησή τους με διάφορες μεθόδους:

- ✓ **Εκπαίδευση στην πολιτιστική ευαισθητοποίηση:** Οι προπονητές/τριες μπορούν να εκπαιδευτούν για να αναπτύξουν βαθύτερη κατανόηση των διαφορετικών πολιτισμών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των μεταναστευτικών πληθυσμών με τους οποίους εργάζονται. Η κατάρτιση αυτή μπορεί να βοηθήσει τους προπονητές να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις πολιτισμικές διαφορές, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση προς τους αθλητές τους.
- ✓ **Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης:** Οι προπονητές/τριες πρέπει να ακούνε ενεργά τους μετανάστες αθλητές τους, δίνοντας προσοχή όχι μόνο στα λόγια τους αλλά και στα συναισθήματα και τη γλώσσα του σώματος. Επιδεικνύοντας γνήσιο ενδιαφέρον και κατανόηση, οι προπονητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρότερους δεσμούς με τους αθλητές τους.
- ✓ **Μπείτε στη θέση τους:** Οι προπονητές/τριες μπορούν να εξασκηθούν στην ενσυναίσθηση βάζοντας τον εαυτό τους στη θέση των μεταναστών/στριών αθλητών τους. Αυτό

περιλαμβάνει την εξέταση των προκλήσεων και των εμποδίων που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι μετανάστες/στρίες, τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου, και την ενσυναίσθηση των εμπειριών τους.

- ✓ **Παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης:** Οι προπονητές/τριες μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη στους/στις μετανάστες/στρίες αθλητές με βάση το μοναδικό υπόβαθρο και τις ανάγκες τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την παροχή πρόσθετης βοήθειας για τα γλωσσικά εμπόδια, την παροχή πολιτιστικής καθοδήγησης ή την αντιμετώπιση τυχόν κοινωνικοοικονομικών προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζουν.
- ✓ **Πρωώθηση της συμμετοχικότητας:** Οι προπονητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν ένα φιλόξενο και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον όπου όλοι οι αθλητές/τριες θα αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστοί, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό τους υπόβαθρο. Αυτό περιλαμβάνει την ενεργή αμφισβήτηση των στερεοτύπων και των διακρίσεων και τον εορτασμό της διαφορετικότητας εντός της ομάδας.

Η ενσυναίσθηση εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους, όπως:

- **Κατανόηση:** Οι προπονητές/τριες με ενσυναίσθηση κατανοούν σε βάθος τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις οπτικές των αθλητών τους. Μπορούν να αναγνωρίζουν και να επικυρώνουν τα συναισθήματα των αθλητών/τριών τους, είτε πρόκειται για απογοήτευση, νοσταλγία ή ενθουσιασμό.
- **Συμπόνια:** Οι προπονητές/τριες με ενσυναίσθηση νοιάζονται πραγματικά για την ευημερία των αθλητών/τριών τους. Επιδεικνύουν συμπόνια προσφέροντας υποστήριξη, ενθάρρυνση και καθοδήγηση, τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.
- **Σύνδεση:** Η ενσυναίσθηση ενισχύει μια ισχυρή αίσθηση σύνδεσης και εμπιστοσύνης μεταξύ προπονητών και αθλητών. Δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου οι αθλητές/τριες αισθάνονται άνετα να εκφράζονται και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται.
- **Ευελιξία:** Οι προπονητές/τριες με ενσυναίσθηση είναι ευέλικτοι/ες και προσαρμόζουν την προσέγγισή τους, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ανάγκες και συνθήκες των αθλητών τους. Είναι πρόθυμοι/ες να προσαρμόσουν τις προπονητικές τους μεθόδους για να υποστηρίξουν καλύτερα την ανάπτυξη και την εξέλιξη των αθλητών τους.

Τα **αποτελέσματα** της καλλιέργειας της ενσυναίσθησης στις αθλητικές προπονητικές δραστηριότητες μπορεί να είναι σημαντικά:

- **Βελτιωμένη απόδοση:** Οι προπονητές/τριες με ενσυναίσθηση μπορούν να εμπνεύσουν και να παρακινήσουν τους/τις αθλητές/τριες τους να αποδώσουν τα μέγιστα. Κατανοώντας τα κίνητρα και τις προκλήσεις των αθλητών/τριών τους, οι προπονητές/τριες μπορούν να προσαρμόσουν τις στρατηγικές προπόνησής τους ώστε να βελτιστοποιήσουν την απόδοση.

- **Ενισχυμένη ομαδική δυναμική:** Ενσυναίσθηση: Η ενσυναίσθηση ενισχύει την αίσθηση ενότητας και συντροφικότητας μέσα στην ομάδα. Οι αθλητές/τριες αισθάνονται ότι εκτιμώνται και υποστηρίζονται, γεγονός που οδηγεί σε ισχυρότερη συνοχή και συνεργασία της ομάδας.
- **Προσωπική ανάπτυξη:** Η ενσυναίσθητική προπόνηση μπορεί να διευκολύνει την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη των αθλητών/τριών. τους/Τις βοηθά να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.
- **Μακροπρόθεσμη δέσμευση:** Οι αθλητές/τριες είναι πιο πιθανό να παραμείνουν αφοσιωμένοι στο άθλημά τους όταν αισθάνονται ότι υποστηρίζονται και κατανοούνται από τους προπονητές τους. Η ενσυναίσθηση συμβάλλει στη διατήρηση των αθλητών/τριών και στη μακροχρόνια συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Εν κατακλείδι, η ενσυναίσθηση αποτελεί κρίσιμη πτυχή της αθλητικής προπόνησης, ιδίως όταν εργάζεται κανείς με μετανάστες/στριές αθλητές/τριες. Βελτιώνοντας τις δεξιότητές τους στην ενσυναίσθηση, οι προπονητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι αθλητές/τριες μπορούν να ευδοκιμήσουν και να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.



Πηγή: <https://pixabay.com/illustrations/handshake-regard-cooperate-connect-2009183/>

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Τίτλος της δραστηριότητας	Θετικότητα κι Επίλυση Προβλημάτων
----------------------------------	-----------------------------------

Στόχος	Ενίσχυση θετικών συμπεριφορών και ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτή η δραστηριότητα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βοηθήσετε τα μέλη να δώσουν το παράδειγμα στο πώς να δημιουργούν μια ομάδα και να μοιραστούν προσωπικές στιγμές που μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας αίσθησης συντροφικότητας.
Διάρκεια	2 1/2 ώρες
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Φύλλα, μαρκαδόροι
Περιγραφή δραστηριότητας	Το πρώτο μέρος της δραστηριότητας αρχίζει με τη δημιουργία ομάδων: Τα μέλη της ομάδας καλούνται να σκεφτούν μια συγκεκριμένη ανάμνηση από τη ζωή τους. Μπορεί να τους δοθεί λίγα λεπτά για να σκεφτούν. Στη συνέχεια, ζητείται από όλους να μοιραστούν τη μία ανάμνηση που θα ήθελαν να ξαναζήσουν αν μπορούσαν να γυρίσουν πίσω στο χρόνο. Μπορεί να μην είναι όλοι πρόθυμοι να ανοιχτούν στην αρχή, οπότε πρέπει να βεβαιωθείτε ότι εσείς δίνετε το παράδειγμα και ότι όλοι οι παρόντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις αναμνήσεις τους. Ένα μικρό θεωρητικό μέρος που καλύπτει βασικές δεξιότητες είναι η οικοδόμηση σχέσεων, η ενεργή ακρόαση, η επικοινωνία, οι ισχυρές ερωτήσεις, η συναισθηματική νοημοσύνη και η ικανότητα να δίνεις (και να λαμβάνεις) ανατροφοδότηση. Ακολουθεί ένα παιχνίδι επίλυσης προβλημάτων για την ανάπτυξη της επίλυσης προβλημάτων, δίνοντας 5 πρακτικά παραδείγματα: Γραπτή ανάλυση Ένα από τα πιο εντυπωσιακά παραδείγματα εφαρμογής της επίλυσης προβλημάτων στην πράξη είναι η γραπτή ανάλυση. Για να το κάνετε αυτό, το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα στυλό και ένα κενό φύλλο χαρτί: το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να αποτυπώσετε στο χαρτί το πρόβλημά μας και τις ερωτήσεις μας σχετικά με αυτό. Ορισμένες πιθανές ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι οι εξής: Γιατί με τρομάζει; Ποια συναισθήματα μου προκαλεί αυτό το πρόβλημα; Είμαι ο/η μόνος/η που αισθάνεται έτσι; Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσουμε εύκολα να αναδιατάξουμε τις σκέψεις μας και να ξεμπερδέψουμε το κουβάρι που απασχολεί το μυαλό μας, για να βρούμε πιο εύκολα τη λύση. Παιχνίδι ρόλων Ένα άλλο πρακτικό παράδειγμα είναι το παιχνίδι ρόλων. Αυτό είναι ένα από τα πιο χρησιμοποιούμενα και αποτελεσματικά. Επικεντρώνεται στις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε όταν βρισκόμαστε σε

	συνεργασία με μια ομάδα, ιδίως σε επαγγελματικό περιβάλλον, στη σκηνοθεσία μιας ιστορίας, στην οποία οι συμμετέχοντες/ουσες βρίσκονται αντιμέτωποι/ες με ένα εμπόδιο: κάθε συμμετέχων/ουσα θα προσπαθήσει να λύσει το πρόβλημα με διαφορετικό και εντελώς προσωπικό τρόπο. Χάρη στο παιχνίδι ρόλων, θα μπορέσετε να ακούσετε τις απόψεις ολόκληρης της ομάδας, εμπλέκοντας όλους με διασκεδαστικό και παρακινητικό τρόπο. Τεχνική του πώς θα χειροτερέψει η κατάσταση Ένας άλλος τρόπος για να εξασκηθείτε στην επίλυση προβλημάτων είναι η «τεχνική της χειροτέρευσης». Πρόκειται για μια πολύ απλή άσκηση, απλώς κάντε στον εαυτό σας μια ερώτηση: «Πώς θα μπορούσα να κάνω την κατάσταση ακόμη χειρότερη;». Ξεκινάμε από αυτή την απλή ερώτηση για να αναλύσουμε διάφορες αποτυχημένες λύσεις για να κάνουμε την κατάσταση χειρότερη. Με αυτόν τον τρόπο, ενεργοποιείται ένα είδος αποστροφής απέναντι σε λύσεις που θα οδηγούσαν σε αποτυχία, δημιουργώντας μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και παραγωγικότητα για την εξεύρεση της νικητήριας λύσης. Τεχνική σεναρίου πέρα από το πρόβλημα Μεταξύ των πρακτικών ασκήσεων για την εφαρμογή της επίλυσης προβλημάτων, υπάρχει επίσης η «τεχνική του σεναρίου πέρα από το πρόβλημα», η οποία συνίσταται στη φαντασία της κατάστασης τη στιγμή της υπέρβασης του προβλήματος. Υποθέτοντας μια ιδανική κατάσταση, στην οποία το πρόβλημα έχει ξεπεραστεί, το μυαλό θα απελευθερωθεί από τις αρνητικές σκέψεις και θα εργαστεί σκληρότερα για να υλοποιήσει αυτό το σενάριο. Τεχνική αναρριχητή Τέλος, έχουμε την «τεχνική του αναρριχητή», που ονομάζεται επίσης «τεχνική των μικρών βημάτων». Η άσκηση αυτή συνίσταται στο να προετοιμάζουμε την εργασία λύνοντας μικρότερα προβλήματα και στη συνέχεια να προχωράμε σε μεγαλύτερα. Πρόκειται για μια πολύ σημαντική άσκηση για την επίλυση προβλημάτων: το μυαλό θα είναι απασχολημένο με την επίλυση απλούστερων προβλημάτων στην αρχή και θα ενθαρρυνθεί να συνεχίσει να λύνει ακόμη και τα μεγαλύτερα.
--	---

Δραστηριότητα 2

Τίτλος της δραστηριότητας	Γίνε προπονητής/τρια
----------------------------------	----------------------

Στόχος	Να δημιουργηθεί ένα κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στην πράξη που να ευνοεί την αυτονομία, τις δεξιότητες και τις σχέσεις.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Πώς να είστε ανοιχτοί και διακριτικοί - Διαχείριση συναισθημάτων, επιδεικνύοντας συναισθηματική νοημοσύνη και ενσυναίσθηση - Ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας και ενεργούς ακρόασης - Ευελιξία και ανοιχτό μυαλό - Εμπιστοσύνη στο ανθρώπινο δυναμικό
Διάρκεια	2 ώρες
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Αθλητικός εξοπλισμός
Περιγραφή δραστηριότητας	Φάση 1: Εισαγωγή (15 λεπτά) Στη δραστηριότητα αυτή αποσαφηνίζεται η έννοια του κλίματος εργασίας με κίνητρα, τονίζοντας τη σημασία της αυτονομίας, των δεξιοτήτων και των σχέσεων στην αποτελεσματική προπόνηση. Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται τις προσωπικές τους προσδοκίες και τους στόχους τους για τη δραστηριότητα. Φάση 2: Θεωρία και συζήτηση (30 λεπτά) Συζητείται η σημασία του κλίματος παρακίνησης και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να επηρεάσει την απόδοση των αθλητών/τριών ή των μαθητών/τριών. Φάση 3: Πρακτική δραστηριότητα – Παιχνίδι: «The Identity Challenge» (60 λεπτά) Στόχος του παιχνιδιού: Στόχος του παιχνιδιού είναι να προωθήσει την αυτονομία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη βελτίωση των σχέσεων, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να ταυτιστούν με το ρόλο του προπονητή μέσω της επινόησης μιας αθλητικής δραστηριότητας. Κανόνες του παιχνιδιού: - Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων. - Κάθε ομάδα λαμβάνει μια επιλογή αθλητικού εξοπλισμού και έναν κατάλογο γενικών κατευθυντήριων γραμμών για την εφεύρεση μιας αθλητικής δραστηριότητας. - Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να επινοήσει και να παρουσιάσει μια μοναδική αθλητική δραστηριότητα, ενσωματώνοντας στοιχεία πρόκλησης, συνεργασίας και διασκέδασης.

	Κατά τη δημιουργία της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τις αρχές της αποτελεσματικής προπονητικής, όπως η σαφής επικοινωνία, η αμοιβαία υποστήριξη και η προσαρμοστικότητα στις ανάγκες της ομάδας. Μετά από 30 λεπτά προετοιμασίας, κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δραστηριότητά της στους/στις υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες, εξηγώντας τη δομή, τους κανόνες και τους στόχους της. Μετά από κάθε παρουσίαση, ενθαρρύνεται μια σύντομη συνεδρία ανατροφοδότησης και συζήτησης μεταξύ των συμμετεχόντων, εστιάζοντας στις θετικές πτυχές και στους τομείς προς βελτίωση. Φάση 4: Αναστοχασμός και συμπέρασμα (15 λεπτά) Συμπέρασμα: Η δραστηριότητα παρέχει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες μια διαδραστική και ελκυστική ευκαιρία να εξερευνήσουν και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες αποτελεσματικής προπόνησης. Το παιχνίδι τους επιτρέπει να εφαρμόσουν θεωρητικές έννοιες σε πρακτικό πλαίσιο, προωθώντας την αυτονομία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη βελτίωση των σχέσεων στο πλαίσιο του ρόλου του προπονητή.
--	--

Συμπεράσματα

Η ενσυναίσθηση για έναν/μία προπονητή/τρια είναι σημαντική. Αποτελεί βασικό συστατικό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι προπονητές/τριες που επιδεικνύουν ενσυναίσθηση είναι καλύτερα εξοπλισμένοι να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις, τις ανησυχίες και τις ανάγκες των αθλητών τους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ισχυρότερων σχέσεων και να βοηθήσει τους/τις αθλητές/τριες να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους/τις προπονητές/τριες να διαχειρίζονται εποικοδομητικά τις συγκρούσεις, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα που εμπλέκονται σε αυτές και να εργαστούν για την εξεύρεση λύσεων που ικανοποιούν τις ανάγκες όλων των εμπλεκόμενων μερών. Τους δίνει τη δυνατότητα να οικοδομούν ισχυρότερες σχέσεις με τους ανθρώπους που προπονούν, να διαχειρίζονται ατομικά αγωγικές καταστάσεις και εμπειρίες και να επικοινωνούν αποτελεσματικά. Η ενσυναίσθηση μπορεί επίσης να βοηθήσει τους/τις προπονητές/τριες να παρακινήσουν τους/τις άλλους/αλλές και να διαδραματίσουν αποτελεσματικό ηγετικό ρόλο.

Πολύ συχνά, οι μεταβλητές του περιβάλλοντος είναι δύσκολο να ελεγχθούν. Σε αυτό το σημείο, καθίσταται σημαντικό να θυμόμαστε ότι είμαστε υπεύθυνοι/ες για τα συναισθήματα που νιώθουμε και ότι, επομένως, η επιλογή του τρόπου συμπεριφοράς είναι πάντα δική μας τελικά!

Έτσι, καταλήγουμε στη σημασία της κατανόησης των συναισθημάτων ως πολύτιμων πληροφοριών που μπορούμε να μάθουμε να κατανοούμε και να διαμορφώνουμε προκειμένου να εκφράζουμε τον καλύτερο εαυτό μας και να βοηθάμε τους άλλους. Η συναισθηματική πολυπλοκότητα της ομάδας είναι πράγματι πολύ μεγάλη, αλλά έχει καθοριστικό αντίκτυπο στην πορεία του αθλήματος.

Η εκμάθηση της κατανόησης και της εργασίας εντός του συναισθηματικού κλίματος καθίσταται, εν κατακλείδι, μια σημαντική δεξιότητα για όλους, ιδίως για τον/την προπονητή/τρια, καθώς όλοι στην ομάδα μπορούν να γίνουν «υγιείς φορείς επικοινωνιακών συναισθημάτων», χρήσιμων για την επίτευξη στόχων και την επιτυχία.

Κουίζ

1) Ποιος είναι ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους η ενσωμάτωση των μεταναστών/στριών μέσω του αθλητισμού απαιτεί ενσυναίσθηση;

- α) Προωθεί τον ανταγωνισμό
- β) Ενισχύει τις ευκαιρίες κοινωνικοποίησης και δημιουργίας σχέσεων
- γ) Ενθαρρύνει τον ατομικισμό
- δ) Επικεντρώνεται αποκλειστικά στη σωματική υγεία

2) Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αναφέρεται ως προϋπόθεση για την αποτελεσματική α-κρόαση;

- α) Παρατήρηση
- β) Προθυμία
- γ) Προσοχή στο περιβάλλον
- δ) Αδιαφορία για τα συναισθήματα του εκπαιδευόμενου

3) Γιατί ο αθλητισμός θεωρείται απαραίτητος για την εδραίωση των κοινωνικών δεσμών;

- α) Ενθαρρύνει την απομόνωση και τον αποκλεισμό
- β) Ενισχύει τον ανταγωνισμό και την επιθετικότητα
- γ) Παρέχει ένα κοινό έδαφος για άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο

δ) προωθεί τον ατομικισμό και τον εγωκεντρισμό

4) Ποιος είναι ο κύριος σκοπός της δραστηριότητας 1;

α) Ενίσχυση των αρνητικών συμπεριφορών μεταξύ των μελών της ομάδας

β) Να αποθαρρύνει την ενεργητική ακρόαση και επικοινωνία

γ) Να προωθήσει την ομαδική εργασία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

δ) Να δώσει έμφαση στον ανταγωνισμό και τον ατομικισμό

5) Γιατί η ενσυναίσθηση είναι σημαντική για τους προπονητές;

α) Βοηθά τους/τις προπονητές/τριες να αποφεύγουν συγκρούσεις και προκλήσεις

β) Επιτρέπει στους προπονητές να αγνοούν τις ανάγκες των αθλητών/τριών τους

γ) Επιτρέπει στους/στις προπονητές/τριες να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις και να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες των αθλητών/τριών τους

δ) Ενθαρρύνει τους/τις προπονητές/τριες να επικεντρώνονται αποκλειστικά στον ανταγωνισμό και τη νίκη

Περαιτέρω ανάγνωση

Μια Διεπιστημονική Προσέγγιση: Θεωρία και Πρακτική για τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας που βοηθούν τους πρόσφυγες (στα Αγγλικά): https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2334/YTFR-TOOLKIT.pdf

Δημιουργική Επικοινωνία: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2219/CC_booklet_V1_compressed.pdf

Συναίσθημα & ομαδικά αθλήματα (στα ιταλικά): <https://www.mental-training.it/emozioni-sport-squadra/#:~:text=Per%20gli%20atleti%20quindi%20diventa%20fondamentale%3A&text=di%20quelle%20altrui-,Accettare%20le%20emozioni%20degli%20altri,com-pagni%20a%20mantenere%20questa%20concentrazione>

Κοινωνική ένταξη των αιτούντων άσυλο μέσω του αθλητισμού: το παράδειγμα της Polisportiva San Precario (στα ιταλικά): <http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/13670/861063-1214241.pdf?sequence=2>

Η ζώνη άνεσης (στα ιταλικά): <https://creacoach.it/?cat=-1>

Συναισθηματική νοημοσύνη: τι είναι και γιατί είναι σημαντική (στα ιταλικά): <https://www.unobravo.com/post/intelligenza-emotiva#:~:text=I%20due%20studiosi%20diedero%20una,pensieri%20e%20le%20proprie%20azioni%C2%BB>

Αναφορές

Bellometti, S. (2019). L'ascolto attivo come competenza chiave per il Coach. *InCoaching*. Retrieved from <https://www.incoaching.it/ascolto-attivo/>. [Στα Ιταλικά].

Livingston, D. (1857). *Missionary Travels And Researches In South Africa*. Retrieved from <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.33342/page/n17/mode/2up>.

Mignani, L. (2023). Quali sono gli sport più popolari e praticati al mondo?. *Men's Health*. Retrieved from <https://www.menshealth.com/it/fitness/sport/a43525706/sport-piu-popolari-praticati-mondo/>. [Στα Ιταλικά].

Moruzzi, S. (2022). Intelligenza emotiva: cos'è e perchè è importante. *Unobravo*. Retrieved from <https://www.unobravo.com/post/intelligenza-emotiva#:~:text=I%20due%20studiosi%20diedero%20una,pensieri%20e%20le%20proprie%20azioni%C2%BB>. [Στα Ιταλικά].

Movimento per l' Etica, la Cultura e lo Sport (MECS). (2020a). *Cos'è il fair play: traduzione*. Retrieved from <https://eticanellosport.com/fair-play-significato/>. [Στα Ιταλικά].

Movimento per l' Etica, la Cultura e lo Sport (MECS). (2020b). *Il rispetto nello sport: il valore più importante*. Retrieved from <https://eticanellosport.com/rispetto-nello-sport/>. [Στα Ιταλικά].

Ενότητα 4 - Επίλυση συγκρούσεων

Σκοπός: Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να εφοδιάσει τους/τις προπονητές/τριες με τις βασικές γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές που απαιτούνται για τον αποτελεσματικό εντοπισμό, τη διαχείριση και την επίλυση συγκρούσεων στο δυναμικό και υψηλής πίεσης περιβάλλον των αθλητικών ομάδων. Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι προπονητές/τριες θα αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση των διαφόρων πηγών συγκρούσεων που μπορεί να προκύψουν σε ένα αθλητικό περιβάλλον, από διαπροσωπικές συγκρούσεις μεταξύ των μελών της ομάδας μέχρι διαφωνίες με γονείς, διοικητικούς υπαλλήλους ή άλλο προπονητικό προσωπικό.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν:

- ✓ Αναπτυγμένη ευαισθητοποίηση: Καλλιέργεια της επίγνωσης των κοινών αιτιών και εκδηλώσεων των συγκρούσεων σε αθλητικά περιβάλλοντα, προάγοντας μια προληπτική προσέγγιση για την επίλυση των συγκρούσεων.
- ✓ Ενισχυμένες δεξιότητες επικοινωνίας: Οι προπονητές/τριες θα είναι εφοδιασμένοι/ες με αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας, δίνοντας έμφαση στην ενεργητική ακρόαση, τη σαφή έκφραση και την ικανότητα παροχής εποικοδομητικής ανατροφοδότησης για την πρόληψη και την αντιμετώπιση συγκρούσεων.
- ✓ Ικανότητες διαχείρισης σχέσεων: Οι προπονητές/τριες θα εφοδιαστούν με εργαλεία για τη δημιουργία και τη διατήρηση θετικών σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας, του προσωπικού και των ενδιαφερομένων μερών, προωθώντας μια αρμονική και συνεργατική κουλτούρα της ομάδας.
- ✓ Εφαρμοσμένες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων: Οι προπονητές/τριες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν μια σειρά από στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, συμπεριλαμβανομένης της διαμεσολάβησης, της διαπραγμάτευσης και της διευκόλυνσης, προσαρμοσμένες στις μοναδικές προκλήσεις της αθλητικής προπονητικής.
- ✓ Προωθήσει την ομαδική συνοχή: Έμφαση στο ρόλο της επίλυσης συγκρούσεων στην προώθηση της συνοχής και της ενότητας της ομάδας, που οδηγεί σε βελτιωμένη απόδοση, ηθικό και συνολική επιτυχία της ομάδας.
- ✓ Αντιμετωπίσει τη Διαφορετικότητα και την Ένταξη: Αναγνώριση των πιθανών συγκρούσεων που προκύπτουν από διαφορετικά υπόβαθρα, προοπτικές και εμπειρίες εντός των αθλητικών ομάδων, προάγοντας την ενσωμάτωση και την κατανόηση.

- ✓ Ενσταλαγμένη συναισθηματική νοημοσύνη: Προώθηση της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης μεταξύ των προπονητών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα και να περιηγούνται στο συναισθηματικό τοπίο των αθλητών/τριών τους, ώστε να προλαμβάνουν και να επιλύουν αποτελεσματικά τις συγκρούσεις.

Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα είναι ειδικά προσαρμοσμένη για αθλητικούς προπονητές/τριες που εργάζονται με μετανάστες/στρίες αθλητές, αναγνωρίζοντας τις μοναδικές προκλήσεις και ευκαιρίες που φέρνει σε μια ομάδα η πολιτισμική ποικιλομορφία¹. Οι προπονητές/τριες διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης, και η ενότητα αυτή έχει ως στόχο να παρέχει στους προπονητές/τριες τις δεξιότητες και την πολιτισμική επάρκεια που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των συγκρούσεων σε ένα ποικιλόμορφο ομαδικό περιβάλλον. Μέσω ενός συνδυασμού κατάρτισης πολιτισμικής ευαισθητοποίησης², πρακτικών ασκήσεων και μελετών περιπτώσεων, οι προπονητές/τριες θα αναπτύξουν την ικανότητα να κατανοούν, να διαχειρίζονται και να επιλύουν αποτελεσματικά τις συγκρούσεις, προωθώντας παράλληλα την ενότητα και την αμοιβαία κατανόηση.

Η επίλυση συγκρούσεων είναι η διαδικασία τερματισμού μιας διαφοράς και επίτευξης μιας συμφωνίας που ικανοποιεί όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Δεδομένου ότι η σύγκρουση αποτελεί ουσιώδες μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, η αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων δεν αποσκοπεί στην αποφυγή διαφωνιών. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η επίλυση συγκρούσεων είναι ένας τρόπος για δύο ή περισσότερα μέρη να βρουν μια ειρηνική λύση σε μια διαφωνία μεταξύ τους. Η διαφωνία μπορεί να είναι προσωπική, οικονομική, πολιτική ή συναισθηματική. Όταν προκύπτει μια διαφωνία, συχνά ο καλύτερος τρόπος δράσης είναι η διαπραγμάτευση για την επίλυση της διαφωνίας.

Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας θα δούμε διάφορες δραστηριότητες και μεθόδους για να μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε την επίλυση συγκρούσεων σε αθλητικούς συλλόγους/ομάδες/δραστηριότητες.

¹ Στο πλαίσιο της αθλητικής προπονητικής, η πολιτισμική ποικιλομορφία αναφέρεται στην παρουσία αθλητών/τριών από διάφορα πολιτισμικά υπόβαθρα σε μια ομάδα. Αυτή η ποικιλομορφία μπορεί να παρουσιάζει προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες, όπως διαφορές στο στυλ επικοινωνίας, στις αξίες και στις προοπτικές.

² Η πολιτισμική ευαισθητοποίηση συνεπάγεται την αναγνώριση και κατανόηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας που υπάρχει σε μια αθλητική ομάδα, καθώς και τον πιθανό αντίκτυπο των πολιτισμικών παραγόντων στη συμπεριφορά, την επικοινωνία και την απόδοση των αθλητών. Οι προπονητές/τριες με υψηλά επίπεδα πολιτισμικής επίγνωσης είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να δημιουργούν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και να αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις με ευαισθησία.

Ενότητα 4.1 Κατανόηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στις αθλητικές ομάδες

Εισαγωγή

Στον κόσμο του αθλητισμού, η πολιτισμική ποικιλομορφία παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση και τη συνοχή μιας ομάδας. Η **πολιτισμική ποικιλομορφία** αναφέρεται στην ποικιλία αξιών, πεποιθήσεων, παραδόσεων και τρόπων σκέψης που υπάρχουν σε μια ομάδα ανθρώπων. Σε μια αθλητική ομάδα, αυτή η ποικιλομορφία μπορεί να εκδηλωθεί μέσω των διαφορών στην εθνικότητα, τη θρησκεία, τη γλώσσα, τα έθιμα και πολλές άλλες πτυχές της **πολιτιστικής ταυτότητας**. Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τη σημασία της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε μια αθλητική ομάδα και γιατί είναι απαραίτητο να την κατανοήσουμε. Θα εξετάσουμε πώς η διαφορετικότητα μπορεί να εμπλουτίσει την αθλητική εμπειρία, να **προωθήσει την ένταξη** και τον αμοιβαίο σεβασμό και να βελτιώσει τη συνολική απόδοση της ομάδας.

Οφέλη της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε μια αθλητική ομάδα

Η πολιτισμική ποικιλομορφία σε μια αθλητική ομάδα φέρνει μια ποικιλία προοπτικών, δεξιοτήτων και εμπειριών που μπορεί να είναι ανεκτίμητες για την επιτυχία της ομάδας. Ακολουθούν ορισμένα βασικά οφέλη:

- ✓ **Δημιουργικότητα και επίλυση προβλημάτων:** Τα πολιτισμικά διαφορετικά μέλη της ομάδας τείνουν να έχουν διαφορετικούς τρόπους προσέγγισης των προκλήσεων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη **δημιουργικότητα** και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, καθώς κάθε άτομο μπορεί να φέρει μοναδικές ιδέες με βάση το **πολιτισμικό του υπόβαθρο**.
- ✓ **Προσαρμοστικότητα:** Τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν να κατανοούν και να σέβονται τις διαφορές του άλλου. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε καταστάσεις παιχνιδιών όπου απαιτείται ταχεία προσαρμογή σε αλλαγές στο περιβάλλον ή στη στρατηγική.
- ✓ **Αυξημένη απόδοση:** Η **ενσωμάτωση** ατόμων από διαφορετικές κουλτούρες μπορεί να βελτιώσει την απόδοση της ομάδας αυξάνοντας τη δεξαμενή των διαθέσιμων δεξιοτήτων και ταλέντων. Επιπλέον, μια ποικιλόμορφη ομάδα μπορεί να είναι πιο ελκυστική για τους χορηγούς και τους οπαδούς από διαφορετικά **πολιτισμικά υπόβαθρα**, γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερη υποστήριξη και πόρους για την ομάδα.
- ✓ **Ενθάρρυνση της μάθησης:** Η αλληλεπίδραση με ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς ενθαρρύνει τη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να μάθουν για νέες παραδόσεις, γλώσσες και προοπτικές, γεγονός που διευρύνει τους ορίζοντές τους και τα κάνει πιο ενσυναισθητικά και κατανοητικά.

Κατανόηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε μια αθλητική ομάδα: Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο την **πολιτισμική ποικιλομορφία** σε μια αθλητική ομάδα, είναι σημαντικό να κατανοήσετε και να εκτιμήσετε τις διαφορές μεταξύ των μελών της ομάδας. Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές για την προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης και του σεβασμού:

- ✓ **Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση:** Η παροχή ευκαιριών εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης σε θέματα **πολιτισμικής ποικιλομορφίας** μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν καλύτερα τις διαφορές των άλλων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εργαστήρια, διαλέξεις ή πρακτικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για την προώθηση της διαπολιτισμικής κατανόησης.
- ✓ **Προώθηση της ανοικτής επικοινωνίας:** Η προώθηση ενός περιβάλλοντος ανοιχτής και με σεβασμό επικοινωνίας είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι όλα τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ότι εκτιμώνται και ακούγονται. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη θέσπιση σαφών κανόνων επικοινωνίας και την ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων στις συζητήσεις και τις αποφάσεις της ομάδας.
- ✓ **Εορτασμός της διαφορετικότητας:** Η αναγνώριση και ο εορτασμός της **πολιτισμικής ποικιλομορφίας** εντός της ομάδας μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και της συντροφικότητας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον εορτασμό **πολιτιστικών εορτών**, τη διοργάνωση εκδηλώσεων που αναδεικνύουν διαφορετικές παραδόσεις ή απλώς την αναγνώριση και τον έπαινο για τη μοναδική συνεισφορά κάθε μέλους της ομάδας.

Εν ολίγοις, η **πολιτισμική ποικιλομορφία** είναι ανεκτίμητο πλεονέκτημα για μια αθλητική ομάδα. Με την κατανόηση και την εκτίμηση των διαφορών μεταξύ των μελών της ομάδας, οι δυνατότητες της ποικιλομορφίας μπορούν να μεγιστοποιηθούν για την ενίσχυση της απόδοσης της ομάδας, την προώθηση της **ένταξης** και τον εμπλουτισμό της αθλητικής εμπειρίας για όλους τους εμπλεκόμενους. Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να φέρνει τους ανθρώπους κοντά πέρα από πολιτισμικές διαφορές, αλλά μπορεί επίσης να αναδείξει και να ενισχύσει τις πολιτισμικές διαφορές. Ως εκ τούτου, η πολιτισμική ποικιλομορφία έχει γίνει ένα όλο και πιο σημαντικό θέμα στον κόσμο του αθλητισμού.

Παρά τον παγκόσμιο χαρακτήρα του αθλητισμού, υπάρχει μεγάλη ανισότητα στην εκπροσώπηση και τη συμπερίληψη διαφορετικών πολιτισμών σε πολλές αθλητικές ομάδες, ηγετικούς ρόλους και οργανισμούς. Αυτό θα μπορούσε να συμβάλει στην ανάπτυξη των αντίστοιχων αθλημάτων, αλλά θα μπορούσε επίσης να εμποδίσει τα εν δυνάμει ταλέντα να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους, λόγω του **πολιτισμικού τους υπόβαθρου**. Είναι λοιπόν ζωτικής σημασίας να διερευνηθούν τα εμπόδια για την πολιτισμική πολυμορφία στον αθλητισμό, τα

οφέλη των πολιτισμικά ποικίλων αθλητικών περιβαλλόντων και να προσδιοριστούν τα εφαρμόσιμα βήματα για τους οργανισμούς, τις ομάδες και τα διοικητικά όργανα για την προώθηση και την επίτευξη της πολιτισμικής πολυμορφίας.

Πρόσφατα, υπήρξαν κάποιες πρόοδοι όσον αφορά εκστρατείες ευαισθητοποίησης, όπως η πρωτοβουλία «Kick it Out» στο αγγλικό ποδόσφαιρο, οι οποίες ευαισθητοποίησαν σχετικά με τον ρατσισμό και τις διακρίσεις, προωθώντας παράλληλα την **ποικιλομορφία** και την **ένταξη**. Επίσης, οι προπονητές/τριες, οι διαιτητές/τριες και οι αθλητικοί/ες διευθυντές/ντριες εκπαιδεύονται για να μειώσουν τις ασυνείδητες προκαταλήψεις και να προωθήσουν πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς. Ωστόσο, χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να κατανοηθούν οι αποχρώσεις του προβλήματος και να μετρηθεί η πρόοδος του θέματος.

Ενότητα 4.2 Στρατηγικές επικοινωνίας μεταξύ πολιτισμών

Εισαγωγή

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία οποιασδήποτε αθλητικής ομάδας, αλλά όταν πρόκειται για πολιτισμικά διαφορετικές ομάδες, οι στρατηγικές επικοινωνίας γίνονται ακόμη πιο σημαντικές. Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τις στρατηγικές διαπολιτισμικής επικοινωνίας σε μια αθλητική ομάδα και γιατί είναι ζωτικής σημασίας η κατανόησή τους προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η απόδοση και η συνοχή της ομάδας.

Σημασία της Διαπολιτισμικής Επικοινωνίας στον Αθλητισμό

Η διαπολιτισμική επικοινωνία σε μια αθλητική ομάδα είναι απαραίτητη για διάφορους λόγους:

- ✓ **Συνοχή της ομάδας:** Η αποτελεσματική επικοινωνία προάγει τη συνοχή μεταξύ των μελών της ομάδας, ανεξάρτητα από τις **πολιτισμικές διαφορές** τους. Όταν τα μέλη της ομάδας κατανοούν και επικοινωνούν καλά μεταξύ τους, είναι πιο πιθανό να συνεργαστούν για την επίτευξη κοινών στόχων και να υποστηρίξουν το ένα το άλλο.
- ✓ **Πρόληψη συγκρούσεων:** Πολιτισμικές διαφορές μπορούν να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις και συγκρούσεις, αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά. Η ξεκάθαρη και με σεβασμό επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη των παρεξηγήσεων και στην επίλυση των συγκρούσεων γρήγορα και αποτελεσματικά όταν προκύπτουν.
- ✓ **Βελτιωμένη απόδοση:** Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση της ομάδας διευκολύνοντας το συντονισμό και τη συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας. Όταν όλοι κατανοούν με σαφήνεια τους ρόλους και τις αρμοδιότητές τους, είναι πιο πιθανό να συνεργαστούν αποτελεσματικά για την επίτευξη της επιτυχίας.

Στρατηγικές Διαπολιτισμικής Επικοινωνίας

Ακολουθούν ορισμένες βασικές στρατηγικές για τη διευκόλυνση της διαπολιτισμικής επικοινωνίας σε μια αθλητική ομάδα:

- **Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση:** Η ενεργητική ακρόαση είναι θεμελιώδης για την αποτελεσματική επικοινωνία σε οποιοδήποτε πλαίσιο, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντική σε ομάδες με πολιτισμική ποικιλομορφία. Αυτό περιλαμβάνει την προσοχή όχι μόνο στις λέξεις που λέγονται, αλλά και στις χειρονομίες, τις εκφράσεις του προσώπου και άλλες μη λεκτικές ενδείξεις που μπορούν να μεταφέρουν σημαντικά νοήματα σε διαφορετικούς πολιτισμούς.
- **Προσαρμόστε το στυλ επικοινωνίας:** Η αναγνώριση και η προσαρμογή στο προτιμώμενο στυλ επικοινωνίας κάθε ατόμου μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή παρεξηγήσεων και στην προώθηση της αποτελεσματικότερης επικοινωνίας. Για παράδειγμα, ορισμένες κουλτούρες μπορεί να εκτιμούν την άμεση και ειλικρινή επικοινωνία, ενώ άλλες μπορεί να προτιμούν μια πιο έμμεση και διπλωματική προσέγγιση.
- **Μάθετε για τις πολιτισμικές διαφορές:** Αφιερώνοντας χρόνο για να μάθετε για τις πολιτισμικές διαφορές μέσα στην ομάδα, μπορείτε να αποφύγετε παρεξηγήσεις και συγκρούσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εκμάθηση της εθιμοτυπίας, των πολιτισμικών πεποιθήσεων και αξιών και των επικοινωνιακών προτιμήσεων των μελών της ομάδας.
- **Προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς:** Η προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστοί, μπορεί να διευκολύνει την πιο ανοικτή και αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη θέσπιση σαφών κανόνων συμπεριφοράς και την ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων στις συζητήσεις και τις αποφάσεις της ομάδας.

Συνοψίζοντας, η διαπολιτισμική επικοινωνία σε μια αθλητική ομάδα είναι **ζωτικής σημασίας** για την επιτυχία της ομάδας. Με την κατανόηση και τη χρήση **αποτελεσματικών στρατηγικών διαπολιτισμικής επικοινωνίας**, οι ομάδες μπορούν να βελτιώσουν τη συνοχή, να **αποτρέψουν τις συγκρούσεις** και να **βελτιώσουν τη συνολική απόδοση της ομάδας**. Επενδύοντας χρόνο και προσπάθεια στη μάθηση των πολιτισμικών διαφορών και προσαρμόζοντας το στυλ επικοινωνίας ανάλογα με τις ανάγκες, οι ομάδες μπορούν να **δημιουργήσουν** ένα πιο **περιεκτικό και συνεργατικό περιβάλλον**, όπου όλα τα μέλη αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστά.

Ενότητα 4.3 Πολιτισμική επάρκεια και μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων

Μοντέλα Πολιτισμικής Επάρκειας και Επίλυσης Συγκρούσεων σε μια Αθλητική Ομάδα

Σε μια αθλητική ομάδα, τα μοντέλα πολιτισμικής επάρκειας και επίλυσης συγκρούσεων διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της αρμονίας, της συνεργασίας και της συνολικής απόδοσης της ομάδας. Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τη σημασία της κατανόησης της πολιτισμικής επάρκειας και των μοντέλων επίλυσης συγκρούσεων σε μια αθλητική ομάδα, καθώς και ορισμένες στρατηγικές για την αποτελεσματική ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων.

Η πολιτισμική επάρκεια αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης, επικοινωνίας και αποτελεσματικής εργασίας με άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς. Σε μια αθλητική ομάδα, όπου τα μέλη μπορεί να προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, η πολιτισμική επάρκεια είναι κρίσιμη για διάφορους λόγους:

- ✓ **Πρωθεί την ένταξη:** Η ισχυρή πολιτισμική επάρκεια πρωθεί ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλα τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστά, ανεξάρτητα από τις πολιτισμικές τους διαφορές.
- ✓ **Διευκολύνει την επικοινωνία:** Η κατανόηση των πολιτισμικών διαφορών συμβάλλει στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας, η οποία με τη σειρά της ενισχύει τη συνοχή και τη συνεργασία εντός της ομάδας.
- ✓ **Πρωθεί τον αμοιβαίο σεβασμό:** αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας τις πολιτισμικές διαφορές. Αυτό συμβάλλει στην πρόληψη συγκρούσεων και παρεξηγήσεων που μπορεί να προκύψουν λόγω έλλειψης πολιτισμικής ευαισθησίας.

Μοντέλα Επίλυσης Συγκρούσεων σε μια Αθλητική Ομάδα

Σε μια αθλητική ομάδα, είναι αναπόφευκτο να προκύψουν κάποια στιγμή συγκρούσεις λόγω διαφορών στις προσωπικότητες, τις απόψεις και τον τρόπο εργασίας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να υπάρχουν αποτελεσματικά μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων για την εποικοδομητική αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων. Ορισμένα κοινά μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων περιλαμβάνουν:

- **Μοντέλο διαπραγμάτευσης:** Αυτό το μοντέλο συνεπάγεται ότι τα μέρη που εμπλέκονται στη σύγκρουση συνεργάζονται για να βρουν μια αμοιβαία επωφελή λύση. Η διαπραγμάτευση περιλαμβάνει γενικά τον εντοπισμό των αναγκών και των ανησυχιών κάθε μέρους και την αναζήτηση ενός συμβιβασμού που να ικανοποιεί και τα δύο μέρη.
- **Συνεργατικό μοντέλο:** Στο μοντέλο αυτό, τα μέρη που εμπλέκονται στη σύγκρουση συνεργάζονται για να εντοπίσουν την υποκείμενη αιτία της σύγκρουσης και να βρουν μια

λύση που να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις ανησυχίες αυτές. Η συνεργασία απαιτεί υψηλό επίπεδο ανοικτής επικοινωνίας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μερών.

- **Μοντέλο διαμεσολάβησης:** Στη διαμεσολάβηση, ένα αμερόληπτο τρίτο μέρος διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ των συγκρουόμενων μερών και τα βοηθά να οδηγηθούν σε μια αμοιβαία αποδεκτή λύση. Ο διαμεσολαβητής δεν επιβάλλει μια λύση αλλά βοηθά τα μέρη να βρουν το δικό τους δρόμο προς την επίλυση της σύγκρουσης.

Ανάπτυξη Μοντέλων Πολιτισμικής Επάρκειας κι Επίλυσης Συγκρούσεων

Για την ανάπτυξη μοντέλων πολιτισμικής επάρκειας και επίλυσης συγκρούσεων σε μια αθλητική ομάδα, είναι σημαντικό να ακολουθηθούν ορισμένες **βασικές στρατηγικές**:

- **Εκπαίδευση και κατάρτιση:** Η παροχή εκπαίδευσης και κατάρτισης σε θέματα πολιτισμικής επάρκειας και επίλυσης συγκρούσεων μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να εργάζονται αποτελεσματικά σε ένα πολιτισμικά διαφορετικό περιβάλλον και να αντιμετωπίζουν εποικοδομητικά τις συγκρούσεις.
- **Πρακτική και εμπειρία:** Η εξάσκηση και η εμπειρία σε πραγματικές καταστάσεις είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη μοντέλων πολιτισμικής επάρκειας και επίλυσης συγκρούσεων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες που προωθούν τη συνεργασία και την αποτελεσματική επικοινωνία, καθώς και τη διαχείριση συγκρούσεων σε πραγματικό χρόνο.
- **Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση:** Η παροχή τακτικών ευκαιριών ανατροφοδότησης και αξιολόγησης μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης όσον αφορά την πολιτισμική τους επάρκεια και τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες ανατροφοδότησης, καθώς και την ανασκόπηση παρελθόντων περιστατικών για τον εντοπισμό των διδαγμάτων που αντλήθηκαν.

Συμπερασματικά, η *πολιτισμική επάρκεια και τα μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων είναι κρίσιμα για την επιτυχία μιας αθλητικής ομάδας*. Με την κατανόηση και την αποτελεσματική ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, οι ομάδες μπορούν να προωθήσουν τη συμπερίληψη, να βελτιώσουν την επικοινωνία και να συνεργαστούν πιο αποτελεσματικά για την επίτευξη των κοινών τους στόχων.

Ενότητα 4.4 Δημιουργία ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς

Δημιουργία Ομαδικών Περιβαλλόντων χωρίς Αποκλεισμούς σε μία Αθλητική Ομάδα

Σε μια αθλητική ομάδα, η δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της συνοχής, της συνεργασίας και της συνολικής απόδοσης της ομάδας. Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τη σημασία της κατανόησης του τρόπου δημιουργίας ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς στο πλαίσιο του αθλητισμού και ορισμένες στρατηγικές για να το κάνουμε αποτελεσματικά.

Σημασία των ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς

Η δημιουργία ενός ομαδικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς είναι ζωτικής σημασίας για διάφορους λόγους:

- ✓ **Πρωθεί την ποικιλομορφία:** Ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς ενθαρρύνει τη συμμετοχή και τη συνεργασία ανθρώπων με διαφορετικό υπόβαθρο, δεξιότητες και εμπειρίες. Αυτό εμπλουτίζει την ποικιλομορφία της ομάδας και αυξάνει την ικανότητά της να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις από πολλαπλές οπτικές γωνίες.
- ✓ **Ενισχύει τη συνοχή της ομάδας:** Όταν όλα τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται, είναι πιο πιθανό να συνεργαστούν αποτελεσματικά για την επίτευξη κοινών στόχων. Ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς προάγει την εμπιστοσύνη, τη συντροφικότητα και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των μελών της ομάδας.
- ✓ **Μεγιστοποιεί την απόδοση:** Μια ομάδα στην οποία όλοι/ες αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται και έχουν την εξουσία, τείνει να είναι πιο παραγωγική και να επιτυγχάνει υψηλότερα επίπεδα απόδοσης. Τα μέλη της ομάδας είναι πιο πρόθυμα να συνεισφέρουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους όταν αισθάνονται ότι εκτιμώνται και υποστηρίζονται από τους συναδέλφους τους.

Στρατηγικές για τη Δημιουργία Ομαδικών Περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς

Ακολουθούν ορισμένες βασικές στρατηγικές για τη δημιουργία ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς σε μια αθλητική ομάδα:

- **Ενθάρρυνση της ποικιλομορφίας:** Η προώθηση της ποικιλομορφίας εντός της ομάδας είναι το πρώτο βήμα για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ενεργή πρόσληψη μελών από διαφορετικά πολιτισμικά, εθnica, έμφυλα υπόβαθρα και ικανότητες, καθώς και την ενθάρρυνση όλων να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες.

- **Καθιέρωση σαφών προτύπων συμπεριφοράς:** Ο καθορισμός σαφών κανόνων συμπεριφοράς και προσδοκιών αμοιβαίου σεβασμού είναι θεμελιώδης για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πολιτικές μηδενικής ανοχής για την παρενόχληση, τις διακρίσεις και τη συμπεριφορά αποκλεισμού, καθώς και την προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας και της ομαδικής εργασίας.
- **Ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων:** Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας στις αποφάσεις και τις δραστηριότητες της ομάδας. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου η συμβολή κάθε ατόμου εκτιμάται και του δίνεται η ευκαιρία να εκφράζει ελεύθερα τις ιδέες και τις απόψεις του.
- **Παροχή εκπαίδευσης πολιτιστικής ευαισθησίας:** Η παροχή εκπαίδευσης πολιτισμικής ευαισθησίας μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τις διαφορές των άλλων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εργαστήρια, διαλέξεις ή πρακτικές δραστηριότητες που αποσκοπούν στην προώθηση της διαπολιτισμικής κατανόησης και του αμοιβαίου σεβασμού.

Εφαρμογή και Αξιολόγηση Ομαδικών Περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς

Αφού καθοριστούν στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ομαδικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, είναι σημαντικό να εφαρμοστούν αποτελεσματικά και να αξιολογηθεί ο αντίκτυπός τους στην ομάδα. Ορισμένοι τρόποι για να γίνει αυτό περιλαμβάνουν:

- **Συνεχής παρακολούθηση και επανεξέταση:** Παρακολουθείτε τακτικά το περιβάλλον της ομάδας και αναθεωρείτε περιοδικά τις πολιτικές και τις πρακτικές για να διασφαλίσετε ότι παραμένουν συναφείς και αποτελεσματικές.
- **Έρευνες και ανατροφοδότηση:** Διεξάγετε τακτικές έρευνες στα μέλη της ομάδας για να αξιολογήσετε την εμπειρία τους και την ικανοποίησή τους από το περιβάλλον της ομάδας. Επιπλέον, ζητήστε τακτικά ανατροφοδότηση σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης της ένταξης και της ομαδικής εργασίας.
- **Αναγνώριση και εορτασμός:** Η αναγνώριση και ο εορτασμός των ατομικών και συλλογικών επιτευγμάτων εντός της ομάδας μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της συνοχής και της αίσθησης του ανήκειν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βραβεία, δημόσια αναγνώριση ή ειδικές εκδηλώσεις για τον εορτασμό των επιτυχιών της ομάδας.

Συμπερασματικά, η δημιουργία ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς είναι απαραίτητη για τη συνολική επιτυχία και υγεία μιας αθλητικής ομάδας. Με την κατανόηση της σημασίας της συμπερίληψης και την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθησή

της, οι ομάδες μπορούν να μεγιστοποιήσουν την ποικιλομορφία, τη συνοχή και τη συνολική απόδοσή τους.

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Τίτλος της δραστηριότητας	Δραστηριότητα 1: «Ενότητα μέσω του αθλητισμού: Τουρνουά Πολιτιστικών Ανταλλαγών»
Στόχος	Πρωώθηση της ενότητας, της κατανόησης και της ομαδικής εργασίας μεταξύ των μεταναστών αθλητών με τη διοργάνωση ενός αθλητικού τουρνουά που ενθαρρύνει την πολιτιστική ανταλλαγή και συνεργασία.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Αθλητές/τριες και προπονητές/τριες αρχειοθετούν την ένταξη μαζί - Ευαισθητοποίηση της κοινότητας σχετικά με το θέμα
Διάρκεια	2 ημέρες
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Αθλητικός εξοπλισμός (μπάλες ποδοσφαίρου, μπάσκετ κ.λπ.) Κώννοι/δείκτες Ομαδικές φανέλες ή χρωματιστές κορδέλες Πίνακες ή διαγράμματα Υλικά γραφής (μαρκαδόροι, κιμωλία) Κάρτες πολιτισμικών πληροφοριών (προετοιμασμένες εκ των προτέρων με βασικές πληροφορίες για το πολιτισμικό υπόβαθρο κάθε συμμετέχοντα)
Περιγραφή δραστηριότητας	- Σχηματισμός ομάδας: Χωρίστε τους/τις αθλητές/τριες σε μικτές ομάδες, εξασφαλίζοντας ότι κάθε ομάδα περιλαμβάνει μέλη από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα. Δώστε σε κάθε αθλητή μια χρωματιστή σαλιάρα ή φανέλα που θα αντιπροσωπεύει την ομάδα του. - Έναρξη πολιτιστικών ανταλλαγών:

	Ξεκινήστε τη μέρα σας με μια σύντομη συνεδρία πολιτιστικών ανταλλαγών. Ζητήστε από κάθε αθλητή/τρια να μοιραστεί ένα πολιτιστικό γεγονός ή μια παράδοση από το περιβάλλον του. Χρησιμοποιήστε πίνακες ή διαγράμματα για να παρουσιάσετε οπτικά βασικές πληροφορίες για κάθε πολιτισμό. • Κανόνες και δομή τουρνουά: Περιγράψτε τους κανόνες του αθλητικού τουρνουά, δίνοντας έμφαση στην ευγενή άμιλλα, την ομαδική εργασία και την επικοινωνία. Δομήστε το τουρνουά με κυκλικά ή νοκ-άουτ στάδια, επιτρέποντας στις ομάδες να παίξουν πολλούς αγώνες. • Πολιτιστικές προκλήσεις: Εισάγετε "Πολιτιστικές προκλήσεις" στο πλαίσιο του τουρνουά. Για παράδειγμα, πριν από έναν αγώνα, οι ομάδες πρέπει να απαντήσουν σε μια ερώτηση ή να εκτελέσουν μια εργασία που σχετίζεται με μια διαφορετική κουλτούρα για να κερδίσουν επιπλέον πόντους. Ενθαρρύνετε τις θετικές συζητήσεις και την ανταλλαγή απόψεων κατά τη διάρκεια αυτών των προκλήσεων. • Αναστοχασμός μετά τον αγώνα: Μετά από κάθε αγώνα, διευκολύνετε μια σύντομη συνεδρία προβληματισμού όπου οι αθλητές/τριες συζητούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους. Χρησιμοποιήστε κάρτες πολιτισμικών πληροφοριών για να προκαλέσετε συζητήσεις και να δημιουργήσετε συνδέσεις. • Τελετή απονομής βραβείων: Ολοκληρώστε το τουρνουά με μια τελετή απονομής βραβείων, αναγνωρίζοντας όχι μόνο τα αθλητικά επιτεύγματα αλλά και τις θετικές συμπεριφορές, την ομαδική εργασία και τις προσπάθειες πολιτιστικής ανταλλαγής. Παρέχετε πιστοποιητικά ή μετάλλια για τη συμμετοχή.
--	---

Δραστηριότητα 2

Τίτλος της δραστηριότητας	Δραστηριότητα 2: «Οικοδόμηση ομάδας μέσω πολυπολιτισμικής αθλητικής σκυταλοδρομίας»
Στόχος	Πρώθηση της ομαδικότητας και των δεξιοτήτων επικοινωνίας μεταξύ των μεταναστών/στριών αθλητών/τριών μέσω μιας πολυπολιτισμικής αθλητικής σκυταλοδρομίας που ενσωματώνει στοιχεία από διάφορους πολιτισμούς.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Ανάπτυξη συνεργασίας • Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις πολυπολιτισμικές αθλητικές δραστηριότητες
Διάρκεια	2 ώρες
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Κώννοι/δείκτες Αθλητικός εξοπλισμός (μπάλες, μπαστούνια κ.λπ.) Αντικείμενα ή σύμβολα με πολιτιστικό θέμα (σημαίες, παραδοσιακά αντικείμενα κ.λπ.) Ομαδικές φανέλες ή χρωματιστές κορδέλες
Περιγραφή δραστηριότητας	• Σχηματισμός ομάδας: Δημιουργήστε ομάδες με ένα μείγμα αθλητών/τριών από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα. Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα συγκεκριμένο χρώμα ή σύμβολο για αναγνώριση. • Σταθμοί αναμετάδοσης: Δημιουργήστε σταθμούς σκυταλοδρομίας με διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες σε κάθε σταθμό. Ενσωματώστε πολιτιστικά στοιχεία στις δραστηριότητες (π.χ., ντρίμπλα με μπάλα ποδοσφαίρου ενώ ισορροπείτε ένα παραδοσιακό αντικείμενο). • Πολιτιστικές προκλήσεις: Παρουσιάστε «Πολιτιστικές προκλήσεις» σε κάθε σταθμό, όπου οι ομάδες πρέπει να απαντήσουν σε ερωτήσεις ή να λύσουν ασκήσεις

	σχετικές με τον πολιτισμό πριν προχωρήσουν στην επόμενη δραστηριότητα. Χρησιμοποιήστε πολιτιστικά σύμβολα ή αντικείμενα για να αναπαραστήσετε κάθε πρόκληση. - Αλλαγή ομάδας: Περιστρέψτε τις ομάδες σε κάθε σταθμό, διασφαλίζοντας ότι όλοι/ες οι αθλητές/τριες μπορούν να συμμετέχουν σε κάθε δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την υποστήριξη κατά τη διάρκεια της σκυταλοδρομίας. - Απολογισμός και αναστοχασμός: Συγκεντρώστε τις ομάδες μετά τη σκυταλοδρομία για μια συνεδρία απολογισμού. Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν, τη σημασία της ομαδικής εργασίας και τα πολιτιστικά στοιχεία που ενσωματώθηκαν στις δραστηριότητες. - Πολιτιστική γιορτή: Ολοκληρώστε την εκδήλωση με μια πολυπολιτισμική γιορτή όπου οι αθλητές/τριες μοιράζονται παραδοσιακά σνακ, μουσική ή χορούς από τον πολιτισμό τους. Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα χωρίς αποκλεισμούς που προάγει τον αμοιβαίο σεβασμό και την εκτίμηση.
--	--

Δραστηριότητα 3

Τίτλος της δραστηριότητας	Δραστηριότητα 3: «Πολιτιστική ποικιλομορφία στις αθλητικές ομάδες»
Στόχος	Να προτρέψει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με την πολιτισμική ποικιλομορφία και το ρόλο της στα ομαδικά αθλήματα.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Πολιτιστική ευαισθησία & εκτίμηση της πολιτιστικής ποικιλομορφίας στον αθλητισμό

Διάρκεια	30 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	• Η/Υ με Internet, βιντεοπροβολέας, στυλό, πίνακας σεμιναρίων • Ερωτηματολόγιο πολιτιστικής ευαισθησίας, μελέτες περιπτώσεων
Περιγραφή δραστηριότητας	Μέρος 1: Εισαγωγή στην πολιτισμική ποικιλομορφία στις αθλητικές ομάδες (10 λεπτά) Οι αθλητικές ομάδες αποτελούν συχνά ένα εξαιρετικό παράδειγμα για την αντιμετώπιση της πολιτισμικής πολυμορφίας. Οι ομάδες που παίζουν σε επαγγελματικό επίπεδο σε όλο τον κόσμο, έχουν συχνά παίκτες με διαφορετικές εθνικότητες. Έχουν διεξαχθεί έρευνες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε μια αθλητική ομάδα. Ως εκ τούτου, ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αποκτήσουμε μια βαθύτερη κατανόηση του τρόπου διαχείρισης της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε αθλητικές ομάδες. Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση της σημασίας της πολιτιστικής πολυμορφίας στον αθλητισμό (2 λεπτά). Προβολή βίντεο κλιπ ή εικόνων επιτυχημένων διαφορετικών αθλητικών ομάδων και προβολή των επιτευγμάτων τους (3 λεπτά). Συζητήστε τα βασικά σημεία με τους/τις συμμετέχοντες, ενθαρρύνοντάς τους να μοιραστούν τις αρχικές τους σκέψεις και αντιλήψεις σχετικά με την πολιτισμική πολυμορφία στις αθλητικές ομάδες (5 λεπτά). Μέρος 2: Δραστηριότητες για την εξερεύνηση και την εκτίμηση διαφορετικών πολιτισμικών καταβολών (10 λεπτά) Μοιράστε το ερωτηματολόγιο πολιτισμικής ευαισθησίας στους συμμετέχοντες (2 λεπτά). Ζητήστε από τους/τις προπονητές/τριες να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ατομικά, αναλογιζόμενοι τις δικές τους πολιτισμικές προκαταλήψεις και προοπτικές (3 λεπτά). Οργανώστε μικρές ομάδες και ενθαρρύνετε τους/τις προπονητές/τριες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους, προωθώντας ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τις πολιτισμικές διαφορές (5 λεπτά).

	Μέρος 3: Μελέτες περιπτώσεων και συζητήσεις σχετικά με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που παρουσιάζει η πολυμορφία (10 λεπτά) Παρουσιάστε στους/στις προπονητές/τριες μελέτες περιπτώσεων που απεικονίζουν διαφορετικές αθλητικές ομάδες που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις (3 λεπτά). Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να αναλύσουν τις περιπτώσεις, εντοπίζοντας τόσο τις προκλήσεις όσο και τις πιθανές ευκαιρίες (5 λεπτά). Διευκολύνετε μια συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα, επιτρέποντας σε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις ιδέες και τις προτεινόμενες λύσεις της (2 λεπτά).
--	--

Δραστηριότητα 4

Τίτλος της δραστηριότητας	Δραστηριότητα 4: «Αποτελεσματική επικοινωνία στα ομαδικά αθλήματα»
Στόχος	Να προτρέψει τους/τις συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το ρόλο της επικοινωνίας στον αθλητισμό. Να εφαρμοστούν οι γνώσεις σχετικά με τα διαφορετικά στυλ επικοινωνίας στην πράξη.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Πολιτιστική ευαισθησία & εκτίμηση της πολιτιστικής ποικιλομορφίας στον αθλητισμό
Διάρκεια	45 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	- Η/Υ με Internet, βιντεοπροβολέας, στυλό, πίνακας σεμιναρίων - Παρουσίαση διαφορετικών στυλ επικοινωνίας - Σενάρια πολιτισμικής επικοινωνίας
Περιγραφή δραστηριότητας	Μέρος 1: Η σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στις αθλητικές ομάδες (5 λεπτά) Εισάγετε το θέμα τονίζοντας τον αντίκτυπο της επικοινωνίας στην απόδοση της ομάδας (2 λεπτά).

	Μοιραστείτε παραδείγματα επιτυχημένων αθλητικών ομάδων που αποδίδουν την επιτυχία τους σε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας (2 λεπτά). Κάντε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τις εμπειρίες των προπονητών/τριών σχετικά με την επικοινωνία στις ομάδες τους (1 λεπτό). Μέρος 2: Πολιτισμικά στυλ επικοινωνίας και ο αντίκτυπός τους στην προπόνηση (15 λεπτά) Παρουσιάστε μια επισκόπηση των διαφορετικών πολιτισμικών στυλ επικοινωνίας, όπως η επικοινωνία υψηλού και χαμηλού πλαισίου, η άμεση και η έμμεση επικοινωνία κ.λπ. (5 λεπτά). Συζητήστε τις πιθανές επιπτώσεις των πολιτισμικών στυλ επικοινωνίας στην προπόνηση και τη δυναμική της ομάδας (5 λεπτά). Εμπλέξτε τους/τις προπονητές/τριες σε μια συζήτηση σχετικά με το πώς το δικό τους στυλ επικοινωνίας μπορεί να ευθυγραμμίζεται ή να διαφέρει από εκείνο των αθλητών τους (5 λεπτά). Μέρος 3: Πρακτικές ασκήσεις και παιχνίδια ρόλων για τη βελτίωση της διαπολιτισμικής επικοινωνίας (25 λεπτά) Χωρίστε τους/τις προπονητές/τριες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες (2 λεπτά). Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο πολιτισμικής επικοινωνίας ή κάρτες σεναρίων (5 λεπτά). Καθοδηγήστε τους/τις προπονητές/τριες να παίξουν τα σενάρια σε ρόλο, δίνοντας έμφαση στην αποτελεσματική διαπολιτισμική επικοινωνία (15 λεπτά). Μετά τις ασκήσεις ρόλων, διευκολύνετε μια συνεδρία απολογισμού όπου οι προπονητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να ξεπεράσουν τα εμπόδια επικοινωνίας (3 λεπτά).
--	--

Δραστηριότητα 5

Τίτλος της δραστηριότητας	Δραστηριότητα 5: «Επίλυση συγκρούσεων & πολιτισμικές συγκρούσεις»
----------------------------------	--

Στόχος	• Να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν τα μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων & πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκτόνωση των συγκρούσεων. • Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να ενεργοποιήσουν τις πολιτισμικές τους δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Πολιτιστική ευαισθησία & εκτίμηση της πολιτιστικής ποικιλίας στον αθλητισμό
Διάρκεια	~60 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	• Η/Υ με Internet, βιντεοπροβολέας, στυλό, πίνακα σεμιναρίων • Μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων • Μελέτες περιπτώσεων/σενάρια
Περιγραφή δραστηριότητας	Μέρος 1: Εισαγωγή στην πολιτισμική επάρκεια και τη σημασία της στην προπόνηση (15 λεπτά) Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση της πολιτισμικής επάρκειας και της σημασίας της στην προπόνηση (3 λεπτά). Ορισμός της πολιτισμικής επάρκειας και των βασικών συνιστωσών της, όπως η ευαισθητοποίηση, η γνώση και οι δεξιότητες (5 λεπτά). Μοιραστείτε παραδείγματα προπονητών/τριών που έχουν επιδείξει με επιτυχία πολιτισμική επάρκεια στις πρακτικές προπόνησής τους (5 λεπτά). Ανοίξτε το λόγο στους/στις προπονητές/τριες για να συζητήσουν τις αρχικές τους σκέψεις και εμπειρίες σχετικά με την πολιτισμική επάρκεια στην προπόνηση (2 λεπτά). Μέρος 2: Μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων και οι πολιτισμικές τους εκτιμήσεις (20 λεπτά) Παρουσιάστε μια επισκόπηση των κοινών μοντέλων επίλυσης συγκρούσεων (π.χ. το εργαλείο των Thomas-Kilmann «Conflict Mode Instrument», η προσέγγιση των σχέσεων με βάση τα συμφέροντα) (5 λεπτά). Συζητήστε πώς οι πολιτιστικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την επίλυση συγκρούσεων και παρουσιάστε έναν κατάλογο ελέγχου για τους προπονητές (10 λεπτά).

	Ενθαρρύνετε τους/τις προπονητές/τριες σε έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με τα δικά τους προτιμώμενα στυλ επίλυσης συγκρούσεων και πώς θα μπορούσαν να τα προσαρμόσουν σε ένα διαπολιτισμικό πλαίσιο (5 λεπτά). Μέρος 3: Μελέτες περιπτώσεων και ομαδικές συζητήσεις για την επίλυση πολιτισμικών συγκρούσεων (20 λεπτά) Χωρίστε τους/τις προπονητές/τριες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μια μελέτη περίπτωσης που περιγράφει μια πολιτισμική σύγκρουση σε μια αθλητική ομάδα (5 λεπτά). Αναθέστε στις ομάδες να αναλύσουν την υπόθεση χρησιμοποιώντας τα μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων που παρουσιάστηκαν νωρίτερα (10 λεπτά). Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση όπου κάθε ομάδα μοιράζεται την ανάλυσή της, τις προτεινόμενες λύσεις και τις εκτιμήσεις για την πολιτιστική επάρκεια (5 λεπτά).
--	---

Δραστηριότητα 6

Τίτλος της δραστηριότητας	Δραστηριότητα 6: «Προώθηση της ένταξης στον αθλητισμό»
Στόχος	- Να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της συμμετοχικότητας στον αθλητισμό. - Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να ενεργοποιήσουν τις δεξιότητές τους σχετικά με την προώθηση της ένταξης.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν μάθει για τη σημασία και τα οφέλη της ένταξης σε αθλητικές δραστηριότητες.
Διάρκεια	~60 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Η/Υ με Internet, βιντεοπροβολέας, στυλό, πίνακας σεμιναρίων
Περιγραφή δραστηριότητας	Μέρος 1: Η σημασία της συμμετοχικότητας στις αθλητικές ομάδες (10 λεπτά) Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση των λόγων για τους οποίους η συμμετοχικότητα είναι ζωτικής σημασίας για τις αθλητικές ομάδες (3 λεπτά).

	Μοιραστείτε παραδείγματα επιτυχημένων αθλητικών ομάδων που αγκάλιασαν τη συμμετοχικότητα και τα θετικά αποτελέσματα που πέτυχαν (5 λεπτά). Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις εμπειρίες και τις προοπτικές των προπονητών όσον αφορά τη συμμετοχικότητα στα δικά τους πλαίσια προπόνησης (2 λεπτά). Μέρος 2: Πρακτικές συμβουλές για την προώθηση της συμμετοχικότητας (20 λεπτά) Παρουσιάστε έναν κατάλογο ελέγχου που περιγράφει τα βασικά στοιχεία για την προώθηση της συμμετοχικότητας στις αθλητικές ομάδες (5 λεπτά). Συζητήστε πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές, όπως η προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας, η αναγνώριση της διαφορετικότητας και η αντιμετώπιση ασυνείδητων προκαταλήψεων (10 λεπτά). Ενθαρρύνετε τους/τις προπονητές/τριες να σκεφτούν πώς μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις συμβουλές στις προπονητικές τους πρακτικές και να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα (5 λεπτά). Μέρος 3: Ομαδικές δραστηριότητες για την προώθηση της συνοχής και της ενότητας της ομάδας (25 λεπτά) Χωρίστε τους/τις προπονητές/τριες σε μικρές ομάδες (2 λεπτά). Παρουσιάστε ομαδικές ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για την ενίσχυση της επικοινωνίας, της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας σε διαφορετικές ομάδες (15 λεπτά). Διευκολύνετε μια συνεδρία απολογισμού μετά από κάθε δραστηριότητα, ενθαρρύνοντας τους/τις προπονητές/τριες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους, τις ιδέες τους και τη δυνατότητα εφαρμογής των ασκήσεων στις ομάδες τους (8 λεπτά).
--	--

Συμπεράσματα

Εν κατακλείδι, η πολιτισμική ποικιλομορφία δεν είναι μόνο επωφελής αλλά και απαραίτητη στον τομέα του αθλητισμού. Φέρνει μια ποικιλία προοπτικών, δεξιοτήτων και εμπειριών που

συμβάλλουν στην επιτυχία και τη συνοχή μιας ομάδας. Η κατανόηση και η εκτίμηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη δημιουργικότητα, προσαρμοστικότητα και συνολική απόδοση της ομάδας, ενώ παράλληλα προωθεί την ένταξη και τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ των μελών της ομάδας. Ωστόσο, παρά τη σημασία της, εξακολουθεί να υπάρχει σημαντική ανισότητα στην εκπροσώπηση και την ένταξη των διαφορετικών πολιτισμών σε αθλητικές ομάδες και οργανισμούς. Η αντιμετώπιση αυτών των εμποδίων και η προώθηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στον αθλητισμό απαιτεί συνεχείς προσπάθειες, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης, των εκστρατειών ευαισθητοποίησης και της κατάρτισης για τη μείωση των ασυνείδητων προκαταλήψεων και την προώθηση πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ των προπονητών, των διαιτητών και των αθλητικών διευθυντών. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την κατανόηση της πολυπλοκότητας του ζητήματος και την αποτελεσματική μέτρηση της πρόόδου.

Η αποτελεσματική διαπολιτισμική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία κάθε αθλητικής ομάδας. Με την εφαρμογή στρατηγικών όπως η ενεργητική ακρόαση, η προσαρμογή των στυλ επικοινωνίας και η προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, οι ομάδες μπορούν να ενισχύσουν τη συνοχή, να αποτρέψουν τις συγκρούσεις και τελικά να βελτιώσουν τη συνολική απόδοση. Η κατανόηση και ο σεβασμός των πολιτισμικών διαφορών εντός της ομάδας είναι βασικά βήματα προς τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου κάθε μέλος αισθάνεται ότι εκτιμάται και ακούγεται. Ως εκ τούτου, η επένδυση σε δεξιότητες διαπολιτισμικής επικοινωνίας και η προώθηση της συμμετοχικότητας δεν θα ωφελήσει μόνο την απόδοση της ομάδας, αλλά θα συμβάλει και σε μια πιο αρμονική και συνεργατική δυναμική της ομάδας.

Η πολιτισμική επάρκεια και τα μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία μιας επιτυχημένης αθλητικής ομάδας. Η πολιτισμική επάρκεια προάγει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστά, προάγοντας την αποτελεσματική επικοινωνία και τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ διαφορετικών ατόμων. Η κατανόηση και η εφαρμογή μοντέλων επίλυσης συγκρούσεων, όπως η διαπραγμάτευση, η συνεργασία και η διαμεσολάβηση, είναι απαραίτητες για την εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων και τη διατήρηση της συνοχής της ομάδας. Για την αποτελεσματική ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, η εκπαίδευση, η κατάρτιση, η εξάσκηση και η ανατροφοδότηση είναι ζωτικής σημασίας. Επενδύοντας στην ανάπτυξη της πολιτισμικής επάρκειας και των μοντέλων επίλυσης συγκρούσεων, οι αθλητικές ομάδες μπορούν να βελτιώσουν τη συνεργασία, την επικοινωνία και τη συνολική απόδοση, εξασφαλίζοντας μια αρμονική και παραγωγική δυναμική της ομάδας.

Συμπερασματικά, η προώθηση ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς είναι υψίστης σημασίας για την επιτυχία και την ενότητα μιας αθλητικής ομάδας. Με την προώθηση της ποικιλομορφίας, τη θέσπιση σαφών κανόνων συμπεριφοράς, την ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων των μελών και την παροχή εκπαίδευσης πολιτισμικής ευαισθησίας, οι ομάδες μπορούν να

δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα όπου κάθε άτομο θα αισθάνεται ότι εκτιμάται και γίνεται σεβαστό. Αυτό το περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όχι μόνο ενισχύει τη συνοχή της ομάδας αλλά και μεγιστοποιεί την απόδοση, καθώς τα μέλη είναι πιο πρόθυμα να συνεισφέρουν τις δεξιότητές και τις γνώσεις τους όταν αισθάνονται ότι υποστηρίζονται. Μέσω της συνεχούς παρακολούθησης, των μηχανισμών ανατροφοδότησης και της αναγνώρισης των επιτευγμάτων, οι ομάδες μπορούν να διασφαλίσουν τη συνεχή βελτίωση των πρακτικών τους χωρίς αποκλεισμούς, ενισχύοντας τελικά την ποικιλομορφία, τη συνοχή και τη συνολική απόδοση στον αγωνιστικό χώρο ή το γήπεδο. Η κατανόηση της σημασίας της συμπερίληψης και η εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών για την επίτευξή της αποτελούν βασικά βήματα προς τη δημιουργία μιας επιτυχημένης και αρμονικής δυναμικής αθλητικής ομάδας.

Κουίζ

1. Πώς συμβάλλει η πολιτισμική ποικιλομορφία στην επιτυχία μιας αθλητικής ομάδας;

- α) Κάνει την ομάδα να αισθάνεται καλύτερα μεταξύ της.
- β) Φέρνει τους ανθρώπους κοντά, βοηθά στην επικοινωνία.
- γ) Με την κατανόηση και την εκτίμηση των διαφορών μεταξύ των μελών της ομάδας, οι δυνατότητες της ποικιλομορφίας μπορούν να μεγιστοποιηθούν για την ενίσχυση της ομαδικής απόδοσης, την προώθηση της ένταξης και τον εμπλουτισμό της αθλητικής εμπειρίας για όλους τους εμπλεκόμενους.
- δ) Με την προώθηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας οι ομάδες επωφελούνται από την παρακίνηση των παικτών τους.

2. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ιδιαίτερα κρίσιμη σε πολιτισμικά διαφορετικές αθλητικές ομάδες, επειδή προάγει τη συνοχή, τη συνεργασία και τη συνολική απόδοση της ομάδας.

- α) Σωστό
- β) Λάθος

3. Η πολιτισμική επάρκεια αναφέρεται στην ικανότητα σύνδεσης, εργασίας και λήψης σωστών εντολών από διαφορετικούς ανθρώπους στο πλαίσιο μιας αθλητικής ομάδας, η πολιτισμική επάρκεια είναι απαραίτητη για τη νίκη σε αγώνες.

- α) Σωστό
- β) Λάθος

4. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς θεωρείται ζωτικής σημασίας για τις αθλητικές ομάδες, διότι προάγει την ποικιλομορφία, ενισχύει τη συνοχή της ομάδας και μεγιστοποιεί την απόδοση.

- α) Αλήθεια
- β) Λάθος

5. Γιατί η συνεχής παρακολούθηση είναι σημαντική για την εφαρμογή και την αξιολόγηση ομαδικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς;

- α) Η τακτική παρακολούθηση του περιβάλλοντος της ομάδας και η περιοδική επανεξέταση των πολιτικών και των πρακτικών διασφαλίζει ότι παραμένουν συναφείς και αποτελεσματικές.
- β) Βοηθά στην αξιολόγηση της εμπειρίας και της ικανοποίησης από το περιβάλλον της ομάδας.
- γ) Μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της συνοχής και της αίσθησης του ανήκειν.
- δ) Με την κατανόηση της σημασίας της ενσωμάτωσης και την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθησή της, οι ομάδες μπορούν να μεγιστοποιήσουν την ποικιλομορφία, τη συνοχή και τη συνολική απόδοσή τους.

Γλωσσάριο

Πολιτιστική ποικιλομορφία: Αναφέρεται στην παρουσία μιας ποικιλίας διαφορετικών πολιτισμών ή πολιτισμικών ταυτοτήτων σε μια συγκεκριμένη ομάδα, κοινότητα, οργανισμό ή κοινωνία. Περιλαμβάνει διαφορές στις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις παραδόσεις, τα έθιμα, τις γλώσσες και τους τρόπους ζωής μεταξύ ατόμων ή ομάδων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Η πολιτισμική ποικιλομορφία αναγνωρίζει και εξυμνεί τα μοναδικά χαρακτηριστικά, τις προοπτικές και τις συνεισφορές των διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων, προωθώντας τον αμοιβαίο σεβασμό, την κατανόηση και την ένταξη. Αναγνωρίζει ότι η ποικιλομορφία εμπλουτίζει τις κοινωνίες προωθώντας τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την ευρύτερη κατανόηση του κόσμου.

Διαφορετικότητα: Αναφέρεται στην παρουσία ενός ευρέος φάσματος διαφορών μεταξύ ατόμων ή ομάδων σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον, όπως μια κοινότητα, ένας οργανισμός ή μια κοινωνία.

Πολιτιστική ταυτότητα: Αναφέρεται στην αίσθηση του ανήκειν και της ταύτισης με μια συγκεκριμένη πολιτιστική ομάδα ή κοινότητα. Περιλαμβάνει τις κοινές πεποιθήσεις, τις αξίες, τις παραδόσεις, τα έθιμα, τη γλώσσα και την κληρονομιά που καθορίζουν το πολιτιστικό υπόβαθρο

και την πολιτιστική ένταξη ενός ατόμου ή μιας ομάδας. Η πολιτιστική ταυτότητα διαμορφώνεται από διάφορους παράγοντες, όπως η ανατροφή, η οικογένεια, η εκπαίδευση, η θρησκεία, η εθνικότητα, η εθνικότητα και το κοινωνικό περιβάλλον.

Συμπερίληψη: Αναφέρεται στην πρακτική της δημιουργίας περιβαλλόντων, πολιτικών και συστημάτων που διασφαλίζουν ότι όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους, έχουν ίσες ευκαιρίες να συμμετέχουν, να συνεισφέρουν και να ανήκουν. Περιλαμβάνει την υιοθέτηση της διαφορετικότητας και την προώθηση της αίσθησης του ανήκειν, του σεβασμού και της αποδοχής για όλους, ανεξάρτητα από τη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την αναπηρία, την ηλικία ή άλλα χαρακτηριστικά ταυτότητας.

Δημιουργικότητα: Είναι η ικανότητα παραγωγής πρωτότυπων ιδεών, εννοιών ή λύσεων που είναι νέες, πολύτιμες και χρήσιμες. Περιλαμβάνει την απομάκρυνση από τα συμβατικά πρότυπα σκέψης και τη διερεύνηση νέων δυνατοτήτων, προοπτικών και προσεγγίσεων για την επίλυση προβλημάτων, την έκφραση ή την καινοτομία.

Πολιτιστικό υπόβαθρο: Αναφέρεται στο πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ένα άτομο ή μια ομάδα έχει μεγαλώσει και με το οποίο ταυτίζεται. Περιλαμβάνει μια σειρά παραγόντων που διαμορφώνουν την κοσμοθεωρία, τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τα έθιμα, τις παραδόσεις, τη γλώσσα και τους κανόνες συμπεριφοράς ενός ατόμου. Το πολιτισμικό υπόβαθρο επηρεάζεται από διάφορες πτυχές της ανατροφής και του κοινωνικού περιβάλλοντος του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της οικογενειακής κληρονομιάς, της εθνικότητας, της εθνοτικής καταγωγής, της θρησκείας, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, της γεωγραφικής θέσης, της εκπαίδευσης και των εμπειριών ζωής.

Αποτελεσματικές στρατηγικές διαπολιτισμικής επικοινωνίας: Είναι μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη διευκόλυνση της κατανόησης, της συνεργασίας και του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ ατόμων ή ομάδων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Οι στρατηγικές αυτές αποσκοπούν στη γεφύρωση των πολιτισμικών διαφορών, στην ελαχιστοποίηση των παρεξηγήσεων και στην προώθηση επιτυχημένων αλληλεπιδράσεων σε διαφορετικά πλαίσια.

Πρόληψη συγκρούσεων: Αναφέρεται σε προληπτικά μέτρα και στρατηγικές που εφαρμόζονται για τον εντοπισμό, την αντιμετώπιση και τον μετριασμό των πιθανών πηγών σύγκρουσης πριν αυτές κλιμακωθούν σε πιο σημαντικές διαφορές ή αντιπαραθέσεις. Περιλαμβάνει τον εντοπισμό υποκείμενων εντάσεων, παραπόνων ή αφορμών που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σύγκρουση και τη λήψη προληπτικών μέτρων για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους.

Βελτίωση της συνολικής απόδοσης της ομάδας: Αναφέρεται στη διαδικασία βελτίωσης της συλλογικής αποτελεσματικότητας, παραγωγικότητας και επιτυχίας μιας ομάδας ατόμων που εργάζονται μαζί για την επίτευξη κοινών στόχων ή σκοπών. Περιλαμβάνει τον εντοπισμό των τομέων

δύναμης και αδυναμίας της ομάδας και την εφαρμογή στοχευμένων στρατηγικών για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης και την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

Συνεργατικό περιβάλλον: Είναι ένα περιβάλλον ή ένας χώρος εργασίας όπου τα άτομα συνεργάζονται συνεργατικά και με διαφάνεια για την επίτευξη κοινών στόχων ή σκοπών. Χαρακτηρίζεται από ανοικτή επικοινωνία, αμοιβαίο σεβασμό, κοινή λήψη αποφάσεων και συλλογική επίλυση προβλημάτων, ενισχύοντας την αίσθηση ενότητας και κοινής ιδιοκτησίας μεταξύ των συμμετεχόντων.

Περαιτέρω ανάγνωση

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1022105/FULLTEXT01.pdf>

<https://www.frontiersin.org/research-topics/56577/cultural-diversity-in-sports-perspectives-on-inclusion-representation-and-context>

<https://www.linkedin.com/pulse/bridging-divides-role-cultural-intelligence-conflict-resolution/>

<https://diversity.med.wustl.edu/resources/strategies-for-effective-communication-across-cultures/>

<https://www.ddiworld.com/blog/how-to-create-an-inclusive-environment>

<https://www.littleleague.org/university/articles/7-ways-coaches-can-create-an-inclusive-environment/>

Ενότητα 5: Αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων και ελεύθερων χώρων για την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων με μετανάστες

ΣΚΟΠΟΣ: Να εφοδιάσει άτομα, ιδίως προπονητές/τριες και μετανάστες/στρίες που ενδιαφέρονται για την αθλητική εκπαίδευση, με τις δεξιότητες για την αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων για αθλητικές δραστηριότητες και τη βελτιστοποίηση των ελεύθερων χώρων, προωθώντας αθλητικές εμπειρίες χωρίς αποκλεισμούς και ελεύθερα προσβάσιμες.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα έχει:

- Αποκτήσει πρακτικές γνώσεις σχετικά με τη δημιουργική χρήση ελεύθερων εξωτερικών χώρων για αθλητικές δραστηριότητες, εξασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα και την προσβασιμότητα για άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.
- Προωθήσει την ικανότητα σχεδιασμού και προσαρμογής αθλητικών συνεδριών που αξιοποιούν το φυσικό περιβάλλον, όπως πάρκα και δημόσιους χώρους, προωθώντας υπαίθριες σωματικές δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες και προτιμήσεις της ομάδας-στόχου.
- Ενισχυμένες δεξιότητες για την προώθηση του ευ αγωνίζεσθαι, του αθλητικού πνεύματος, της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων υπαίθρου, με έμφαση στη σημασία αυτών των αξιών για την προώθηση ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικού περιβάλλοντος.
- Αναπτύξει δεξιότητες στη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση του σχεδιασμού, του συντονισμού, της υλοποίησης και της τεκμηρίωσης των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων.

Εισαγωγή

Στο σύγχρονο τοπίο της αθλητικής εκπαίδευσης, η σύγκλιση των υπαίθριων δραστηριοτήτων και των ψηφιακών εργαλείων αποτελεί κομβικό σημείο, προσφέροντας μετασχηματιστικές δυνατότητες για περιεκτικές και εμπλουτισμένες αθλητικές εμπειρίες. Η ενότητα αυτή επιχειρεί μια ολοκληρωμένη διερεύνηση των πολύπλευρων διαστάσεων της αξιοποίησης των ελεύθερων υπαίθριων χώρων και της ενσωμάτωσης ψηφιακών εργαλείων στο πεδίο των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Η σημασία της εμπλοκής των ατόμων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες εκτείνεται πέρα από τη συμβατική σωματική άσκηση, αγκαλιάζοντας μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία και τη συνοχή της κοινότητας. Με τον στρατηγικό προσδιορισμό και την αξιολόγηση διαφορετικών υπαίθριων χώρων, από πάρκα έως ανοιχτά γήπεδα, οι συμμετέχοντες αποκτούν γνώσεις για την προώθηση της συμμετοχικότητας και της ενδυνάμωσης. Η κατανόηση των διαφοροποιημένων παραγόντων που επηρεάζουν την προσβασιμότητα σε διαφορετικά υπαίθρια περιβάλλοντα καθίσταται επιτακτική, εξασφαλίζοντας μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς για τους συμμετέχοντες με διαφορετικές ανάγκες.

Ταυτόχρονα, η ενότητα εμβαθύνει στο πεδίο του σχεδιασμού χωρίς αποκλεισμούς για υπαίθριες αθλητικές συνεδρίες, δίνοντας έμφαση στις στρατηγικές προσαρμογής των αθλητικών συνεδριών στο φυσικό περιβάλλον. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια καθλωτική και χωρίς αποκλεισμούς εμπειρία, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες και προτιμήσεις της ομάδας-στόχου σε υπαίθρια περιβάλλοντα. Μέσω αυτού, αποκαλύπτονται αποτελεσματικές στρατηγικές για την προώθηση της προσβασιμότητας και της συμμετοχής στα υπαίθρια αθλήματα, ανοίγοντας το δρόμο για ένα αρμονικό μείγμα φύσης και σωματικής άσκησης.

Η διερεύνηση επεκτείνεται περαιτέρω στα εγγενή οφέλη των υπαίθριων αθλημάτων σε φυσικό περιβάλλον, υπογραμμίζοντας τα ψυχολογικά και σωματικά πλεονεκτήματα. Αναλύονται στρατηγικές για την απρόσκοπτη ενσωμάτωση στοιχείων της φύσης σε αθλητικές συνεδρίες, προσφέροντας μια βαθιά κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι υπαίθριες δραστηριότητες συμβάλλουν στην αποφόρτιση του στρες και στη συνολική ευεξία.

Η προσαρμογή των υπαίθριων συνεδριών στις διαφορετικές προτιμήσεις γίνεται μια ουσιαστική πτυχή, δίνοντας έμφαση στην προσαρμογή των αθλητικών δραστηριοτήτων ώστε να ανταποκρίνονται στα διαφορετικά ενδιαφέροντα και φυσικές ικανότητες της ομάδας. Αυτή η προσαρμογή προωθεί την ενσωμάτωση, παίζοντας αθλήματα εύκολα προσβάσιμα σε όλους και εξασφαλίζοντας ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες έχουν προσωπική απήχηση σε κάθε συμμετέχοντα.

Παράλληλα με την εξερεύνηση των υπαίθριων χώρων, η ενότητα περιηγείται στο ψηφιακό τοπίο, αποκαλύπτοντας την τέχνη της χρήσης ψηφιακών εργαλείων για τον σχεδιασμό, τον συντονισμό και την τεκμηρίωση αθλητικών δραστηριοτήτων. Μεγάλη έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων στον ψηφιακό σχεδιασμό, με την ενσωμάτωση της τεχνολογίας για τον ενισχυμένο συντονισμό και την οργάνωση των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Η ενσωμάτωση των διαδικτυακών πόρων στην υπαίθρια προπόνηση γίνεται στρατηγικό στοιχείο, μεγιστοποιώντας τη χρήση των ελεύθερων χώρων για αθλητικές δραστηριότητες. Η αναγνώριση και η επιλογή κατάλληλων διαδικτυακών σεμιναρίων και ψηφιακών οδηγών συμβάλλει στον εμπλουτισμό του εκπαιδευτικού περιεχομένου, επιτρέποντας στα άτομα να έχουν απρόσκοπτη πρόσβαση σε πολύτιμους πόρους και δημιουργώντας ένα δυναμικό μείγμα παραδοσιακών και σύγχρονων εκπαιδευτικών στοιχείων.

Μονάδα 5.1 Αθλητική εκπαίδευση και σχεδιασμός περιβάλλοντος σε εξωτερικούς χώρους χωρίς αποκλεισμούς

Στόχος	➤ Απόκτηση ενός ευέλικτου συνόλου δεξιοτήτων, που περιλαμβάνει τόσο τη δημιουργική αξιοποίηση των ελεύθερων υπαίθριων χώρων για αθλητικές δραστηριότητες, εξασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα και την προσβασιμότητα, όσο και την ικανότητα να σχεδιάζετε και να προσαρμόζετε αθλητικές συνεδρίες που αξιοποιούν το φυσικό περιβάλλον, προάγοντας έτσι τις υπαίθριες σωματικές δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις ποικίλες ανάγκες και προτιμήσεις των συμμετεχόντων. ➤ Ανάπτυξη ολοκληρωμένων γνώσεων στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πόρων για τον απρόσκοπτο σχεδιασμό, συντονισμό και τεκμηρίωση αθλητικών δραστηριοτήτων υπαίθρου, ευθυγραμμίζοντας τις τεχνολογικές δυνατότητες με τις ειδικές ανάγκες και προτιμήσεις της ομάδας-στόχου.
---------------	---

Ο αθλητισμός, πέρα από το ρόλο του ως φυσική άσκηση, διαθέτει μετασχηματιστικές δυνατότητες για τη διαμόρφωση κοινοτήτων, την προώθηση της συμμετοχικότητας και τη δημιουργία περιβαλλόντων που γιορτάζουν την ποικιλομορφία. Στη σφαίρα της ενότητας αυτής, θα διερευνηθεί ο βαθύς αντίκτυπος του αθλητισμού στην ατομική ευημερία και τη συνοχή της κοινότητας. Αναγνωρίζοντας την απaráμιλλη δύναμή του, η ενότητα αυτή εμβαθύνει στην αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων, των στρατηγικών διδασκαλίας και του φυσικού υπαίθριου περιβάλλοντος, όχι μόνο για την αναβάθμιση του σχεδιασμού και του συντονισμού των αθλητικών δραστηριοτήτων, αλλά και για την υπεράσπιση της συμμετοχικότητας, της προσβασιμότητας και των ειδικών αναγκών των διαφορετικών συμμετεχόντων.



Πηγή: [Freepik](#)

Ο συνδυασμός των ψηφιακών ικανοτήτων και του προσεγγμένου σχεδιασμού δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους ενισχύει τον αντίκτυπο του αθλητισμού, δημιουργώντας χώρους όπου το ευ αγωνίζεσθαι, η ομαδική εργασία και η επικοινωνία ευδοκιμούν.

Η αξιοποίηση τόσο του φυσικού περιβάλλοντος όσο και των ψηφιακών εργαλείων για υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη διάφορα στοιχεία.

Αποτελεσματική αξιοποίηση των ελεύθερων εξωτερικών χώρων

Η αποτελεσματική αξιοποίηση των ελεύθερων υπαίθριων χώρων αποτελεί βασικό στοιχείο για την ενσωμάτωσή τους στην αθλητική πρακτική για την ένταξη και την ενδυνάμωση των ανθρώπων. Η εκμάθηση του εντοπισμού και της αξιολόγησης διαφορετικών υπαίθριων χώρων, η κατανόηση των ζητημάτων προσβασιμότητας και η ενσωμάτωση στοιχείων χωρίς αποκλεισμούς είναι κρίσιμες πτυχές που συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση των ελεύθερων χώρων για αθλητικές δραστηριότητες. Αποκτώντας γνώσεις για τα υπαίθρια περιβάλλοντα και εμπλουτίζοντάς τα με στοιχεία που ενισχύουν τη συμμετοχικότητα, το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών στοχεύει στη διερεύνηση των δυνατοτήτων των ελεύθερων χώρων, όπως τα πάρκα, τα δημόσια γυμναστήρια και τα δάση. Η εξερεύνηση αυτή επιδιώκει να δημιουργήσει ευκαιρίες για εύκολα προσβάσιμες αθλητικές δραστηριότητες, ιδίως σε περιοχές όπου η πρόσβαση σε παραδοσιακές αθλητικές εγκαταστάσεις μπορεί να είναι περιορισμένη.

Τα στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την αποτελεσματική χρήση των εξωτερικών χώρων είναι τα εξής:

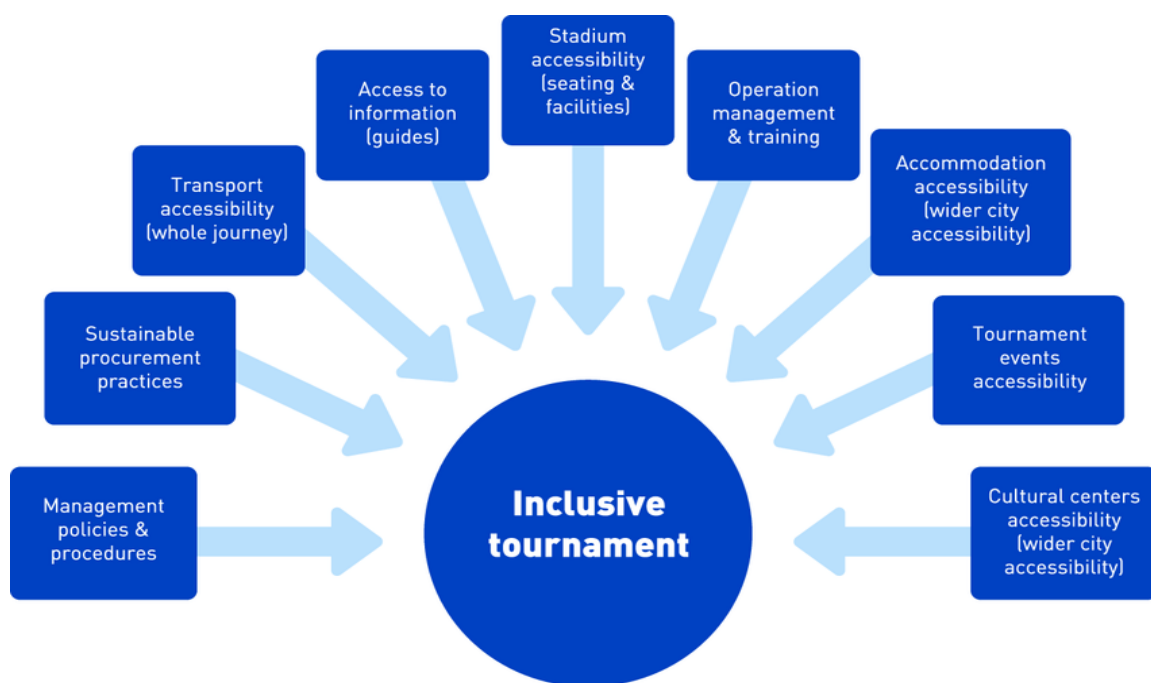
- **Αναγνώριση διαφορετικών εξωτερικών χώρων:** Είναι θεμελιώδες να μάθετε να αναγνωρίζετε και να αξιολογείτε ένα φάσμα υπαίθριων χώρων, από πάρκα μέχρι ανοιχτά γήπεδα, εξασφαλίζοντας την καταλληλότητα για μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων.
- **Κατανόηση των ζητημάτων προσβασιμότητας:** Η διερεύνηση των διαφοροποιημένων παραγόντων που επηρεάζουν την προσβασιμότητα σε διαφορετικά υπαίθρια περιβάλλοντα, προωθώντας μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς για τους συμμετέχοντες με διαφορετικές ανάγκες, αποτελεί βασικό στοιχείο.

Σχεδιασμός χωρίς αποκλεισμούς για υπαίθριες αθλητικές συνεδρίες

Ο συμπεριληπτικός σχεδιασμός για υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες αποτελεί βασικό στοιχείο για την εφαρμογή στρατηγικών που αποσκοπούν στην ενδυνάμωση του εκπαιδευτικού προγράμματος σπουδών, προσφέροντας ιδέες για το πώς οι υπαίθριες αθλητικές συνεδρίες μπορούν να προσαρμοστούν με περίσκεψη στο φυσικό περιβάλλον, να προσαρμοστούν ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες και να σχεδιαστούν με αποτελεσματικές στρατηγικές προσβασιμότητας. Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι ανοιχτοί χώροι γίνονται όχι μόνο προσβάσιμοι, αλλά και συναρπαστικοί και χωρίς αποκλεισμούς.

Οι ακόλουθοι παράγοντες είναι οι πιο σημαντικοί για να προχωρήσετε προς αυτή την κατεύθυνση:

- **Προσαρμογή στον καμβά της φύσης:** Εξερευνήστε στρατηγικές για τη μελετημένη προσαρμογή των αθλητικών συνεδριών στο φυσικό περιβάλλον, δημιουργώντας μια συναρπαστική και χωρίς αποκλεισμούς εμπειρία στην ύπαιθρο.
- **Στρατηγικές για την προσβασιμότητα και τη συμμετοχή:** Αποκαλύψτε αποτελεσματικές στρατηγικές για την προώθηση της προσβασιμότητας, εξασφαλίζοντας ότι οι υπαίθριες αθλητικές συνεδρίες είναι χωρίς αποκλεισμούς και ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή των συμμετεχόντων.
- **Ενσωμάτωση συμπεριληπτικών στοιχείων:** Είναι σημαντικό να αποκτήσετε γνώσεις σχετικά με την ενσωμάτωση υπαίθριων χώρων με στοιχεία που ενισχύουν την ενσωμάτωση, την εξυπηρέτηση διαφόρων υποβάθρων και την εξασφάλιση ενός φιλόξενου αθλητικού περιβάλλοντος για όλους.



Μεγιστοποίηση των πλεονεκτημάτων του φυσικού περιβάλλοντος

Η διερεύνηση των εγγενών πλεονεκτημάτων των υπαίθριων αθλημάτων σε φυσικό περιβάλλον, σε συνδυασμό με την τέχνη του σχεδιασμού προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων που αξιοποιούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπαίθριων χώρων, συμβάλλει στον γενικότερο στόχο της μεγιστοποίησης των υπαίθριων χώρων για αθλητικές δραστηριότητες. Με την απρόσκοπτη ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων στις αθλητικές συνεδρίες, η προσέγγιση αυτή δημιουργεί μια καθηλωτική και ολιστική εμπειρία, ευθυγραμμισμένη με την έννοια των ελεύθερων χώρων, όπως τα πάρκα, τα δημόσια γυμναστήρια και τα δάση. Η ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων στην αθλητική

δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην απελευθέρωση ενδορφινών και ωκυτοκίνης, συμβάλλοντας έτσι στην εκτόνωση του στρες και στη γενική ευεξία του ατόμου.

Τα παρακάτω είναι τα βασικά στοιχεία:

- **Ψυχολογικά και σωματικά οφέλη:** Τα εγγενή πλεονεκτήματα των υπαίθριων αθλημάτων σε φυσικό περιβάλλον περιλαμβάνουν όχι μόνο τη σωματική ευεξία, αλλά και τις θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και τη συνολική ευεξία.
- **Ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων:** Βυθιστείτε σε στρατηγικές για την απρόσκοπτη ενσωμάτωση στοιχείων της φύσης στις αθλητικές συνεδρίες, προωθώντας μια καθηλωτική και ολιστική εμπειρία που ανταποκρίνεται στις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις των συμμετεχόντων.

Προσαρμογή των υπαίθριων συνεδριών σε διαφορετικές προτιμήσεις

Η γνώση της τέχνης της προσαρμογής των υπαίθριων αθλητικών συνεδριών στις διάφορες προτιμήσεις συμβάλλει άμεσα στον γενικότερο στόχο της εξερεύνησης και μεγιστοποίησης των δυνατοτήτων των ελεύθερων χώρων, όπως τα πάρκα, τα δημόσια γυμναστήρια και τα δάση. Αναπτύσσοντας την ικανότητα προσαρμογής των δραστηριοτήτων με βάση τα διαφορετικά ενδιαφέροντα και τις φυσικές ικανότητες της ομάδας και διασφαλίζοντας ότι οι υπαίθριες συνεδρίες βρίσκουν προσωπική απήχηση σε κάθε συμμετέχοντα, οι αθλητικές δραστηριότητες γίνονται εύκολα προσβάσιμες σε όλους.

Τα βασικά σημεία είναι τα ακόλουθα:

- **Προσαρμογή αθλητικών συνεδριών:** Αναπτύξτε την ικανότητα να προσαρμόζετε τις αθλητικές συνεδρίες, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται ειδικά στα διαφορετικά ενδιαφέροντα και τις διαφορετικές φυσικές ικανότητες της ομάδας.
- **Εξασφάλιση προσωπικής απήχησης:** Εξερευνήστε αποτελεσματικές στρατηγικές για να διασφαλίσετε ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες υπερβαίνουν τη φυσική σφαίρα, βρίσκοντας προσωπική απήχηση σε κάθε συμμετέχοντα, προωθώντας την αίσθηση της συμμετοχικότητας και ικανοποιώντας τις ατομικές ανάγκες.
- **Σχεδιασμός προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων:** Μάθετε την τέχνη του σχεδιασμού αθλητικών δραστηριοτήτων που αξιοποιούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπαίθριων χώρων, εξασφαλίζοντας ένα αρμονικό μείγμα φύσης και σωματικής άσκησης για μια βελτιωμένη αθλητική εμπειρία.

Δεδομένου ότι ο αθλητισμός θεωρείται ένα πολύ ισχυρό εργαλείο για την ενσωμάτωση, καθώς διευκολύνει την υποδοχή των μεταναστών και των ομογενών σε ξένες χώρες και υποστηρίζει

πολλές από τις διαδικασίες τους για να βρουν συναδέλφους και προπονητές/τριες που μοιράζονται ένα παρόμοιο πάθος, καθώς και μη τυπικές συμβουλές σχετικά με την κοινότητα και το πώς ένα άτομο μπορεί να μετακινηθεί. Οι Ελεύθεροι Χώροι κάνουν μια πολύ παρόμοια δουλειά για τους μετανάστες -σε υπαίθριους χώρους, μπορείτε να συναντήσετε ντόπιους και μέλη της κοινότητας που μοιράζονται ένα παρόμοιο χόμπι ή πάθος. Αυτό αναδεικνύει τη σημασία των προσβάσιμων ανοιχτών χώρων σε μια τέτοια διαδικασία ένταξης. Είναι αξιοσημείωτο ότι ορισμένες χώρες, όπως η Γερμανία, η Πορτογαλία και η Ιταλία, που δέχονται πολλούς μετανάστες και πρόσφυγες σε καθημερινή βάση, προσφέρουν ήδη πολλές από αυτές τις αθλητικές εγκαταστάσεις και ευκαιρίες σε ανοιχτούς χώρους, οι οποίες βοηθούν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες και πρόσφυγες να ενταχθούν στην κοινωνία υποδοχής.

Πρόσβαση σε τοπικούς ελεύθερους χώρους

Συχνά, τα οικονομικά και κοινωνικά δομικά αίτια αποτελούν τη ρίζα της έλλειψης πρόσβασης πολλών μεταναστών στον καθιερωμένο αθλητισμό, στους συλλόγους και τις κοινωνίες. Φαίνεται ότι είναι απαραίτητο να τα προσεγγίσουμε επιτόπου στα αντίστοιχα πλαίσια, καθώς ειδικά οι νέοι μετανάστες συχνά δεν έχουν τους πόρους για να χρησιμοποιήσουν τα μέσα μαζικής μεταφοράς, πόσο μάλλον για να πληρώσουν τα τέλη των συλλόγων. Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, έχουν αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια πολλών μεταναστευτικών κυμάτων αστικές περιοχές με πολύ υψηλό ποσοστό μεταναστών και ιδιαίτερα κοινωνικά μειονεκτούντων ατόμων.

Αυτοί οι κοινωνικοί χώροι γίνονται το επίκεντρο των συζητήσεων για την ευρωπαϊκή πολιτική ένταξης, όχι μόνο ως αποτέλεσμα βίαιων κοινωνικών συγκρούσεων, όπως συνέβη στα προάστια του Παρισιού το 2005 και πιο πρόσφατα στην Αγγλία το 2011. Οι συνοικίες αυτές συχνά γίνονται αντιληπτές στο δημόσιο διάλογο ως ιδιαίτερα βίαιες και καταγγέλλονται ως «προβληματικές περιοχές». Η καταγωγή από μια από αυτές τις γειτονίες αποτελεί συχνά κοινωνικό στίγμα. Κατά συνέπεια, οι συνοικίες αυτές αποτελούν κρίσιμη περιοχή για τα σχέδια ένταξης. Πολλά κοινωνικά προγράμματα χρησιμοποιούν τον αθλητισμό ως «καρότο», όπως ανέφερε ένας εργαζόμενος σε θέματα νεολαίας του Cardiff Youth Project στην Ιρλανδία, το οποίο άρχισε να προσεγγίζει τους νέους χρησιμοποιώντας το ποδόσφαιρο ως ένα από τα κύρια εργαλεία για να προσελκύσει κυρίως νεαρούς άνδρες.

Μερικά από τα κύρια οφέλη της πρόσβασης σε τοπικούς ελεύθερους χώρους για την άσκηση αθλημάτων περιλαμβάνουν:

✓ **Βελτίωση της σωματικής υγείας:**

- Οι προσβάσιμες αθλητικές εγκαταστάσεις παρέχουν ευκαιρίες στους εκπαιδευόμενους μετανάστες να ασκούν τακτικά σωματική δραστηριότητα, γεγονός που οδηγεί σε βελτίωση της συνολικής υγείας και των επιπέδων φυσικής κατάστασης.

- Η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις, προάγοντας τη μακροζωία και την ευεξία.
- ✓ **Ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας:**
 - Η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες σε ανοιχτούς χώρους μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, μειώνοντας το άγχος, το στρες και τα επίπεδα κατάθλιψης μεταξύ των εκπαιδευόμενων μεταναστών.
 - Τα υπαίθρια αθλήματα προωθούν την έκθεση στο φυσικό φως και τον καθαρό αέρα, τα οποία μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση και να ανακουφίσουν τα συμπτώματα της εποχικής συναισθηματικής διαταραχής.
- ✓ **Κοινωνική ενσωμάτωση και οικοδόμηση της κοινότητας:**
 - Οι ανοιχτοί και προσβάσιμοι χώροι άθλησης παρέχουν ευκαιρίες στους εκπαιδευόμενους μετανάστες να αλληλεπιδρούν με τους κατοίκους της περιοχής και άλλα μέλη της κοινότητας, ενισχύοντας τις κοινωνικές σχέσεις και την αίσθηση του ανήκειν.
 - Η συμμετοχή σε αθλήματα μαζί με άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο προάγει τη διαπολιτισμική κατανόηση, την ανεκτικότητα και τη φιλία.



Πηγή: [Freepik](#)

Ενότητα 5.2 Ψηφιακή ενσωμάτωση για τον αθλητισμό των μεταναστών/στριών

Στόχος	- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ψηφιακά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διευκόλυνση της χρήσης υπαίθριων αθλητικών εγκαταστάσεων από μετανάστες και ντόπιους. - Ενσωμάτωση διαδικτυακών εργαλείων για την ενσωμάτωση με τη χρήση τους στον αθλητικό τομέα.
---------------	--

Ψηφιακά εργαλεία για το σχεδιασμό υπαίθριων αθλημάτων

Η ικανότητα αξιοποίησης ψηφιακών εργαλείων για τον σχεδιασμό και την οργάνωση αθλητικών συνεδριών σε εξωτερικούς χώρους είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο. Αυτή η επάρκεια ψηφιακού σχεδιασμού, σε συνδυασμό με στρατηγικές τεχνολογικής ενσωμάτωσης, εξασφαλίζει τον απρόσκοπτο συντονισμό και την οργάνωση δραστηριοτήτων σε υπαίθριους χώρους.

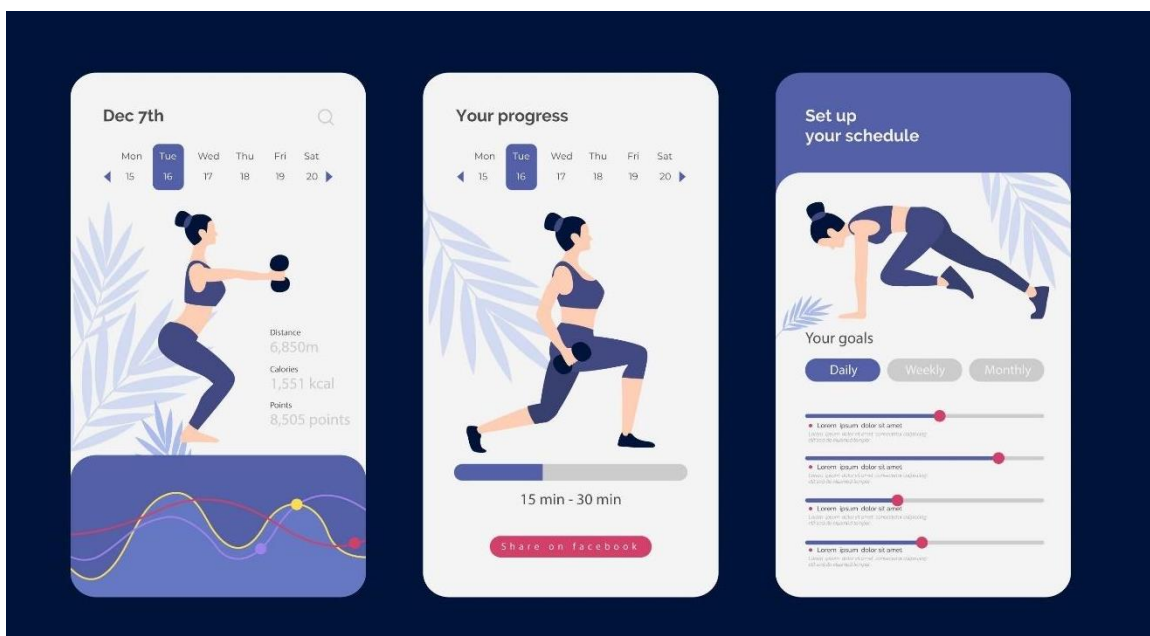
- **Επάρκεια ψηφιακού σχεδιασμού:** Η αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων θα συμβάλει στον σχολαστικό σχεδιασμό και την οργάνωση των υπαίθριων αθλητικών συναντήσεων.
- **Τεχνολογική ενσωμάτωση για συντονισμό:** Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας για βελτιωμένο συντονισμό και οργάνωση των υπαίθριων δραστηριοτήτων θα καταστήσει την προσπάθεια πιο αποτελεσματική και ευκολότερη στη διαχείριση.

Ακολουθούν ορισμένα ψηφιακά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το σχεδιασμό και τη διαχείριση αθλητικών δραστηριοτήτων:

- **Clupik:** Η υπηρεσία αυτή βοηθά τα αθλητικά σωματεία να βελτιωθούν και να αναπτυχθούν χάρη στην ψηφιοποίηση. Σας επιτρέπει να έχετε τον δικό σας ιστότοπο και μια προσαρμοσμένη εφαρμογή για τον σύλλογό σας, έχοντας τη δυνατότητα να ενσωματώσετε τις ενότητες που θεωρείτε κατάλληλες. Επιπλέον, παρέχει ένα εργαλείο διαχείρισης, όπου μπορείτε να συγκεντρώσετε τη διαχείριση των εργαλείων και την επικοινωνία με τα μέλη. Με ένα μόνο βήμα, μπορείτε να μετατρέψετε τον σύλλογό σας σε 100% ψηφιακό, συνδέοντας όλους τους παράγοντες που εμπλέκονται στον σύλλογο (διοίκηση, προπονητές/τριες, αθλητές/τριες, γονείς, χορηγούς...) χάρη στις ολοκληρωμένες παροχές του.
- **ClearEvent:** Η πλατφόρμα αυτή προσφέρει υποστήριξη διαχείρισης αθλητικών εκδηλώσεων για εγγραφές, πωλήσεις εισιτηρίων, προγραμματισμό και πολλά άλλα. Οι χρήστες μπορούν να προσαρμόζουν τις φόρμες εγγραφής και τα εισιτήρια ώστε να ταιριάζουν με

τις εκδηλώσεις, να διαχειρίζονται αναθέσεις εργασίας για το προσωπικό και τους/τις εθελοντές/ντριες και να παρέχουν αυτοεξυπηρετούμενα κίосκια στο χώρο για την πώληση εισιτηρίων μέσω διαδικτύου.

- [Time.ly](#): Η Time.ly είναι μια εφαρμογή προγραμματισμού αθλητικών εκδηλώσεων για επαγγελματίες του χώρου των εκδηλώσεων. Το λογισμικό επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να προσαρμόζουν ημερολόγια και να τα ενσωματώνουν στον ιστότοπο ή στην εφαρμογή για κινητά, να δέχονται online εγγραφές και πληρωμές για εκδηλώσεις, να διαχειρίζονται τους συμμετέχοντες και πολλά άλλα.



Πηγή: [Freepik](#)

Ενσωμάτωση διαδικτυακών πόρων στην εκπαίδευση σε εξωτερικούς χώρους

Η ενσωμάτωση των διαδικτυακών πόρων στην υπαίθρια εκπαίδευση συμβάλλει σημαντικά στη μεγιστοποίηση της χρήσης των ελεύθερων χώρων για αθλητικές δραστηριότητες. Αναγνωρίζοντας και επιλέγοντας κατάλληλα διαδικτυακά εργαλεία και ψηφιακούς οδηγούς, είναι δυνατόν να δημιουργηθεί μια βάση για τον εμπλουτισμό του εκπαιδευτικού περιεχομένου, επιτρέποντας στα άτομα να έχουν απρόσκοπτη πρόσβαση σε πολύτιμους πόρους. Η προσέγγιση αυτή αξιοποιεί τις δυνατότητες των ψηφιακών εργαλείων, δημιουργώντας ένα δυναμικό μείγμα παραδοσιακών και σύγχρονων διδακτικών στοιχείων που ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες.

Η ενσωμάτωση των διαδικτυακών πόρων στις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες θα περιλαμβάνει την ακόλουθη διαδικασία:

- ✓ **Εντοπισμός διαδικτυακών πόρων:** Αναγνώριση και επιλογή κατάλληλων διαδικτυακών εκπαιδευτικών προγραμμάτων και ψηφιακών οδηγών προσαρμοσμένων για τα υπαίθρια αθλήματα, που αποτελούν τη βάση για τον εμπλουτισμό του διδακτικού περιεχομένου.
- ✓ **Χρήση ψηφιακών πόρων:** Εφαρμογή των προσδιορισμένων ψηφιακών πόρων για τη συμπλήρωση των υπαίθριων εκπαιδευτικών συνεδριών, εξασφαλίζοντας ένα δυναμικό μείγμα παραδοσιακών και σύγχρονων διδακτικών στοιχείων.

Η *χρήση ψηφιακών εργαλείων παίζει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη των προπονητών/τριών που εργάζονται με μετανάστες/στρίες εκπαιδευόμενους/ες* από ορισμένες απόψεις, όπως η διευκόλυνση της επικοινωνίας, της οργάνωσης και του συντονισμού. Οι εκπαιδευτές/τριες και προπονητές /τριες μπορούν επίσης να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία για να εμπνέονται από διαφορετικούς/ες προπονητές/τριες που μοιράζονται τις δεξιότητες και τις ιδέες τους, γεγονός που μπορεί επίσης να εξασφαλίσει την προσαρμογή της κατάρτισης και των μεθόδων τους στις ανάγκες των μεταναστών εκπαιδευόμενων και τη δημιουργία ενός πιο κατάλληλου περιβάλλοντος όπου όλοι/ες θα αισθάνονται ευπρόσδεκτοι/ες.

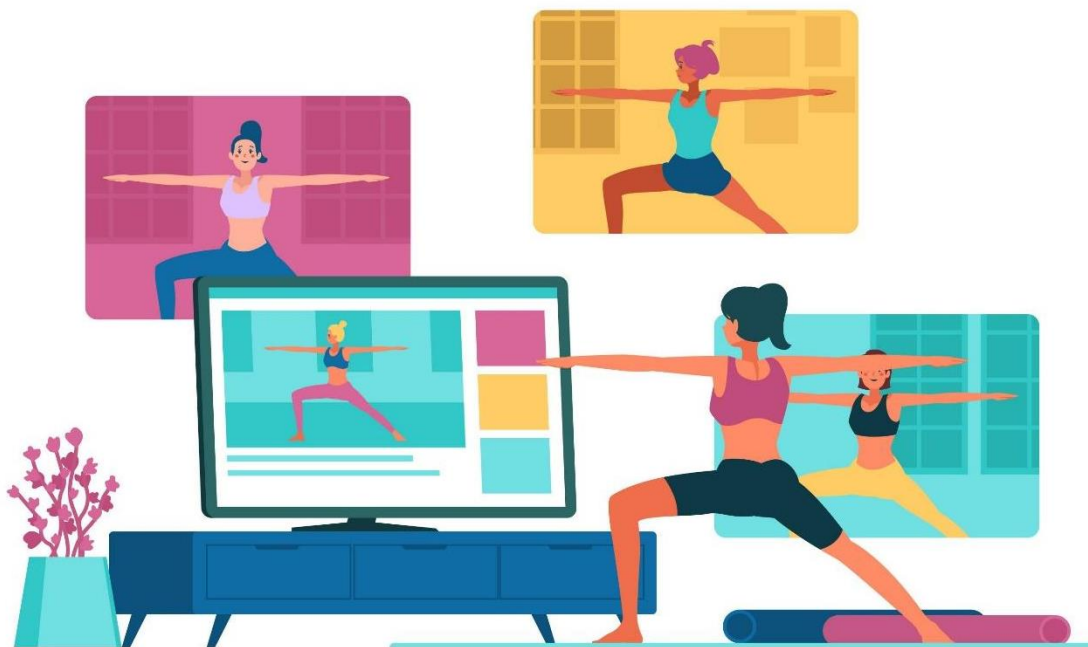
Από την άλλη πλευρά, για τους/τις *εκπαιδευόμενους/ες μετανάστες/στρίες, τα ψηφιακά εργαλεία διευκολύνουν την ένταξή τους σε αθλήματα* ανεξάρτητα από τη γλώσσα που μιλούν ή γνωρίζουν, καθώς μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στο διαδίκτυο κάνοντας ασκήσεις με πολλούς ανθρώπους και να πάρουν πιο συγκεκριμένα παραδείγματα, στα οποία μπορούν να έχουν ανεξάρτητη πρόσβαση. Αυτό έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους και να βελτιώσει την καμπύλη μάθησής τους. Οι ψηφιακές πλατφόρμες τους επιτρέπουν επίσης να συνδεθούν με άλλους εκπαιδευόμενους και προπονητές, κάνοντάς τους να αισθάνονται μέρος μιας υποστηρικτικής κοινότητας.

Με προπονητές/τριες που χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία, οι μετανάστες/στρίες εκπαιδευόμενοι/ες λαμβάνουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση, κάτι που τους βοηθάει να βελτιωθούν και να επιτύχουν τους στόχους τους. Συνολικά, τα *ψηφιακά εργαλεία ωφελούν τόσο τους/τις προπονητές/τριες όσο και τους/τις εκπαιδευόμενους/ες μετανάστες/στρίες, καθιστώντας την επικοινωνία ομαλότερη, τη μάθηση πιο προσιτή και την υποστήριξη πιο εξατομικευμένη.*

Ακολουθούν ορισμένοι διαδικτυακοί πόροι ανοικτού κώδικα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αθλητική σας δραστηριότητα:

- **TutorialsPoint:** μια διαδικτυακή πλατφόρμα όπου μπορείτε να βρείτε χιλιάδες διαφορετικά σεμινάρια και, μεταξύ αυτών, εκατοντάδες αφιερωμένα σε αθλητικές δραστηριότητες.
- **YouTube:** με τη μεγαλύτερη βάση δεδομένων περιεχομένου και υλικού βίντεο χρήσιμου για τις αθλητικές σας δραστηριότητες σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

- [The Sports Institute](#): μία από τις πλατφόρμες με περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αθλητική δραστηριότητα, γεμάτη από σεμινάρια και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τον κόσμο του αθλητισμού με δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και για κινητικές αναπηρίες.



Πηγή: [Freepik](#)

Ψηφιακή τεκμηρίωση

Η εκμάθηση της χρήσης ψηφιακών εργαλείων εξασφαλίζει μια ολοκληρωμένη καταγραφή των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων. Αυτή η επάρκεια στην ψηφιακή τεκμηρίωση συμβάλλει στη δημιουργία ευέλικτων και προσβάσιμων διαδικτυακών ενοτήτων κατάρτισης, επιτρέποντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να μαθαίνουν με το δικό τους ρυθμό, ξεπερνώντας τους περιορισμούς της παραδοσιακής κατάρτισης διά ζώσης και εξυπηρετώντας άτομα με ποικίλες υποχρεώσεις και υπόβαθρα.

Οφέλη για τους/τις εκπαιδευτές/τριες και τους/τις προπονητές/τριες:

- ✓ **Ενισχυμένη επικοινωνία:** Τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν στους προπονητές να επικοινωνούν αποτελεσματικότερα με τους μετανάστες συμμετέχοντες, ξεπερνώντας τα γλωσσικά εμπόδια και διευκολύνοντας τις σαφείς οδηγίες και την ανατροφοδότηση.

- ✓ **Αποτελεσματικός σχεδιασμός και οργάνωση:** Οι διαδικτυακές πλατφόρμες αναπτύσσουν τον προγραμματισμό και την οργάνωση των αθλητικών δραστηριοτήτων, βοηθώντας τους προπονητές να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τα προγράμματα, τους πόρους και την υλικοτεχνική υποδομή.
- ✓ **Διευρυμένη εμβέλεια και αντίκτυπος:** Τα ψηφιακά εργαλεία διευρύνουν την εμβέλεια των προπονητών/τριών πέρα από τα φυσικά σύνορα, επιτρέποντάς τους να ασχοληθούν με τους/τις μετανάστες/στρίες συμμετέχοντες σε διαφορετικές τοποθεσίες και κοινότητες.

Τα οφέλη και τα πλεονεκτήματα της χρήσης ψηφιακών εργαλείων είναι ποικίλα για τους μετανάστες και μπορούν να συνοψιστούν σε πέντε βασικά στοιχεία:

- ✓ **Προσβασιμότητα και συμμετοχικότητα:** Τα ψηφιακά εργαλεία βοηθούν τους μετανάστες να έχουν πρόσβαση σε αθλητικές δραστηριότητες ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής τους ή τη φυσική τους παρουσία, προωθώντας τη συμμετοχικότητα και διασφαλίζοντας ότι μπορούν να συμμετέχουν άτομα με περιορισμένη κινητικότητα ή πόρους.
- ✓ **Υποστήριξη γλώσσας:** Πολλές ψηφιακές πλατφόρμες προσφέρουν πολύγλωσσες διεπαφές και δυνατότητες μετάφρασης, βοηθώντας έτσι στην άρση των γλωσσικών φραγμών, καθιστώντας τα αθλητικά προγράμματα πιο προσιτά στους μετανάστες που μπορεί να μην γνωρίζουν άπταιστα την τοπική γλώσσα.
- ✓ **Οικοδόμηση κοινότητας και σύνδεσης:** Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, οι διαδικτυακές δραστηριότητες και οι ψηφιακές κοινότητες παρέχουν ευκαιρίες στους μετανάστες να συνδεθούν με άλλους/ές συμμετέχοντες, προπονητές/τριες και εθελοντές/ντριες, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν.
- ✓ **Ανάπτυξη δεξιοτήτων κατάρτισης:** Τα διαδικτυακά σεμινάρια, οι εικονικές συνεδρίες προπόνησης και τα διαδραστικά προγράμματα κατάρτισης επιτρέπουν στους μετανάστες/στρες να μαθαίνουν και να αναπτύσσουν συγκεκριμένες αθλητικές δεξιότητες με το δικό τους ρυθμό, ανεξάρτητα από χρονικούς ή γεωγραφικούς περιορισμούς.
- ✓ **Πολιτιστική ευαισθητοποίηση και αποκήρυξη των διακρίσεων:** Οι ψηφιακές πλατφόρμες χρησιμεύουν ως δίαυλοι για την ανταλλαγή πολιτιστικών παραδόσεων και αθλητικών πρακτικών, προωθώντας τις πολιτιστικές ανταλλαγές και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ μεταναστών/στριών και τοπικών κοινοτήτων.

Δραστηριότητες

Οι ακόλουθες δραστηριότητες έχουν προσαρμοστεί από το Εγχειρίδιο MOVE & LEARN (2013). Οι χρόνοι είναι ενδεικτικοί και φυσικά μπορούν -και πρέπει- να προσαρμόζονται ανάλογα με τους στόχους και τις ανάγκες των εκπαιδευτών/τριων.

Δραστηριότητα 1

Τίτλος της δραστηριότητας	Συνεχόμενος Αθλητισμός
Στόχος	- Ανάπτυξη της συνεργασίας, των συνεργατικών δεξιοτήτων και της δημιουργικότητας. - Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να σκεφτούν για την ανακύκλωση και το περιβάλλον
Μαθησιακά αποτελέσματα	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες/ουσες τη φαντασία τους για να σχεδιάσουν νέα παιχνίδια χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα υλικά και τα παιχνίδια αυτά να χρησιμοποιηθούν ως μέρος ενός μίνι παιχνιδιού ή μίνι Ολυμπιακών Αγώνων. Τα θέματα που εξετάζονται περιλαμβάνουν: - Ανακύκλωση και περιβάλλον - Βιωσιμότητα
Διάρκεια	120 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	• Ανακυκλωμένα υλικά, π.χ. κονσέρβες, μπουκάλια, χαρτί, κονσέρβες, ρολά τουαλέτας, χαρτοκιβώτια. • Σαλιάρες • Φανέλες • Ψαλίδια • Κόλλα • Σελοτέιπ • Κιμωλίες
Περιγραφή δραστηριότητας	Προετοιμασία: Τα ανακυκλωμένα υλικά μπορούν να συλλεχθούν είτε: - για μερικές εβδομάδες πριν από τη δραστηριότητα - ζητώντας από τους συμμετέχοντες να φέρουν την ανακύκλωσή τους από το σπίτι

	- βάζοντας όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συλλέγουν την ανακύκλωσή τους την εβδομάδα που προηγείται της δραστηριότητας Περιγραφή: - Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ίσες ομάδες τουλάχιστον 3 και το πολύ 5 ατόμων. - Δώστε σε κάθε ομάδα μια σακούλα με ανακυκλώσιμα υλικά. - Ενημερώστε τους/τις συμμετέχοντες ότι θα λάβετε όλοι/ες μέρος σε Μίνι Παιχνίδια ή Μίνι Ολυμπιακούς Αγώνες που θα περιλαμβάνουν όλους και στους οποίους όλοι/ες πρέπει να λάβουν μέρος. - Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι, στις ομάδες τους, πρέπει να επινοήσουν ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τα ανακυκλώσιμα υλικά και άλλα υλικά που παρέχονται και ότι αυτό το παιχνίδι ή η δραστηριότητα θα αποτελέσει μέρος των Μίνι Αγώνων ή των Ολυμπιακών Αγώνων. - Δώστε σε κάθε ομάδα 45 λεπτά για να επινοήσει 1 ή περισσότερες δραστηριότητες και πείτε τους να βρουν τους κανόνες τους οποίους θα πρέπει να εξηγήσουν στους άλλους. - Τουλάχιστον ένα παιχνίδι από κάθε ομάδα θα χρησιμοποιηθεί ως μέρος ενός ανακυκλωμένου μίνι παιχνιδιού για όλους τους συμμετέχοντες. Παραλλαγές: Μια εναλλακτική εκδοχή θα μπορούσε να είναι οι ανακυκλωμένοι Ολυμπιακοί Αγώνες, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να επιλέξουν ολυμπιακά αθλήματα που μπορούν να διεξαχθούν με τη χρήση ανακυκλωμένων υλικών, π.χ. σκυταλοδρομίες, σφαιροβολία κ.λπ. Συμβουλές για τον εκπαιδευτή: - Αναμείξτε τις ομάδες όσο το δυνατόν περισσότερο, με ποικιλία ικανοτήτων, ηλικιών και φύλων σε κάθε ομάδα. - Ίσως χρειαστεί να ορίσετε μια περιοχή για «Παιχνίδια» και ένα χρονικό όριο. Σύντομη περιγραφή και αξιολόγηση:
--	---

	Ξεκινήστε ρωτώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν τους άρεσε η δραστηριότητα και ρωτήστε τους πώς συνεργάστηκαν ως ομάδα, έλαβαν τις αποφάσεις τους και εκτέλεσαν τις εργασίες. Στη συνέχεια, συνεχίστε να συζητάτε για τα ίδια τα παιχνίδια και τους κανόνες που επινόησαν οι άνθρωποι. - Αισθάνθηκαν όλοι ότι ήταν σε θέση να συνεισφέρουν; Πώς οι ομάδες αξιοποίησαν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα ατομικά ταλέντα των μελών τους; - Λειτουργούσε η ομάδα δημοκρατικά ή υπήρχε διορισμένος "ηγέτης"; - Ήταν δύσκολο να σχεδιάζετε παιχνίδια; - Ήταν εύκολο να χρησιμοποιήσετε τα ανακυκλωμένα υλικά που σας δόθηκαν; - Ποια παιχνίδια άρεσαν περισσότερο στον κόσμο; - Βρήκε κάποια ομάδα την ανάγκη να αλλάξει τους κανόνες του παιχνιδιού μόλις το δοκίμασε; - Πόσο συμμετοχικοί ήταν οι αγώνες; Μπορούσαν όλοι να λάβουν μέρος; - Ήταν οι κανόνες κάθε παιχνιδιού δίκαιοι; - Χρησιμοποίησαν οι ομάδες τα ανακυκλωμένα υλικά με τρόπους που δεν θα είχαν φανταστεί ποτέ πριν από αυτούς τους Αγώνες;
--	---

Δραστηριότητα 2

Τίτλος της δραστηριότητας	FRISPEE 10
Στόχος	- Να ενθαρρύνουμε το δίκαιο παιχνίδι, το αθλητικό πνεύμα, την ομαδικότητα και την επικοινωνία. - Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και αυτοαναστοχασμού. - Να συζητηθούν διάφορες πτυχές της ένταξης.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να παιχτεί είτε με απλούς κανόνες είτε με ένα πραγματικό παιχνίδι Ultimate Frisbee. Εξαρτάται από τις δεξιότητες τόσο του συντονιστή όσο και των συμμετεχόντων.

Διάρκεια	90 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	- Frisbee (1 ανά 3 συμμετέχοντες) - φανέλες - πίνακας σεμιναρίων - κώνοι ή άλλος εξοπλισμός για σημάδια
Περιγραφή δραστηριότητας	Προετοιμασία: - Ελέγξτε τις εγκαταστάσεις για την ασφάλεια. - Εξετάστε την αναλογία μεταξύ του μεγέθους του γηπέδου και του μεγέθους της ομάδας. - Ρωτήστε την ομάδα αν κάποιος έχει τραυματισμούς ή ανησυχίες σχετικά με το παιχνίδι. Οδηγίες: - Παρουσιάστε τη δραστηριότητα. Εξηγήστε τις βασικές τεχνικές του φρίσμπι, όπως το πέταγμα και το πιάσιμο. - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες και αφήστε τους να εξασκηθούν με το φρίσμπι (10-15 λεπτά). - Εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού: όχι τρέξιμο με το φρίσμπι, όχι σωματική επαφή, όχι διαιτητής (πνεύμα του παιχνιδιού, τα πάντα πρέπει να συζητούνται μέσα στην ομάδα), η ομάδα σκοράρει περνώντας το φρίσμπι 10 φορές μεταξύ τους (αυτό μπορεί να μειωθεί ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων της ομάδας), οι πάσες πρέπει να μετριοούνται δυνατά, το φρίσμπι πρέπει να περάσει μέσα σε 5/10 δευτερόλεπτα αλλιώς η άλλη ομάδα παίρνει το φρίσμπι, αν το φρίσμπι πέσει το παίρνει η άλλη ομάδα, επιτρέπεται η ανάληψη (ακόμα και αν πέσει μετά) και το φρίσμπι παραμένει σε αυτή την ομάδα. - Ο πρώτος γύρος ξεκινά. (10/15 λεπτά) - Σταματήστε τον πρώτο γύρο και δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: δύο νέοι κανόνες, όλοι στην ομάδα πρέπει να αγγίξουν το φρίσμπι τουλάχιστον μία φορά για να σκοράρουν, όχι μπρος-πίσω. - Παίζεται ο δεύτερος γύρος. (10/15 λεπτά) - Σταματήστε τον δεύτερο γύρο και δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: μοιράστε ρόλους σε διαφορετικούς συμμετέχοντες. Οι ρόλοι μπορεί να είναι για παράδειγμα: να είστε υπερκι-

	νητικοί, να κλείσετε τα μάτια σας με το ένα μάτι, να μην ενδιαφέρεστε, να χρησιμοποιείτε μόνο το αδύναμο χέρι σας, να παίζετε όπως παίζατε πριν. - Παίζεται ο τρίτος γύρος. (10/15 λεπτά) Επισκόπηση: - Ξεκινήστε προσδιορίζοντας τους ρόλους που είχαν οι συμμετέχοντες/ουσες και ρωτήστε τους/τες τι συνέβη στις διάφορες φάσεις του παιχνιδιού. Η πιο εύκολη αρχή θα μπορούσε να είναι να τους/τις ρωτήσετε αν τους/τις άρεσε το παιχνίδι και πώς ένιωσαν. Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να αποκαλύψουν το ρόλο τους όταν απαντούν στις ερωτήσεις, αν δεν το κάνουν οι ίδιοι. - Μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι βιώσατε; Πώς αντιδράσατε; Τι αισθανθήκατε; Πώς αντιμετωπίσατε το ρόλο σας; Σκεφτήκατε τους άλλους; Πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν να παίξετε το ρόλο σας; Πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν να ταυτιστείτε με το ρόλο σας; - Συνδέστε το θέμα με την καθημερινή ζωή, ρωτώντας αν η δραστηριότητα αντικατοπτρίζει την κοινωνία και αν έχουν αντιμετωπίσει παρόμοιες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή, δίνοντας επίσης παραδείγματα. Συμπεριφερθήκατε διαφορετικά στο παιχνίδι σε αντίθεση με την καθημερινή σας ζωή και μπορείτε να δείτε μια σύνδεση μεταξύ της άσκησης και της πραγματικότητάς σας; - Το τελευταίο μέρος της ενημέρωσης είναι το συμπέρασμα. Ποια είναι τα πρώτα βήματα που θα μπορούσατε να κάνετε για να δράσετε πιο περιεκτικά στη ζωή σας; Τι μπορείτε να κάνετε ως άτομο, ως ομάδα και ως κοινωνία για να είστε πιο περιεκτικοί; Παραλλαγή: Αντί να παίζετε 10 πάσες, μπορείτε επίσης να παίξετε το ίδιο το Ultimate Frisbee. Φροντίστε να μελετήσετε τους κανόνες και να τους εφαρμόσετε στην άσκησή σας. Ρόλοι για τις ιδέες του σταδίου 3 - υπερκινητικότητα, - δέσιμο ματιών,
--	---

	- έλλειψη ενδιαφέροντος για το παιχνίδι, - χρήση μόνο του αδύναμου χεριού για ρίψη και πιάσιμο, - κανονικό παιχνίδι. Συμβουλές για τον συντονιστή: - Στην αρχή της συνεδρίασης απολογισμού, ξεκινήστε μιλώντας για τη σύνδεση με την πραγματικότητα και στη συνέχεια ελάτε στη συζήτηση για τους ρόλους. Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε συζητώντας για τους ρόλους και στη συνέχεια να κάνετε τη σύνδεση με την καθημερινή ζωή του συμμετέχοντα. Βεβαιωθείτε ότι ταιριάζει στην ομάδα-στόχο σας. - Εξάσκηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων του φρίσμπι. Αυτό το κομμάτι πρέπει πάντα να διεξάγεται ώστε να μπορείτε να μετρήσετε τα επίπεδα δεξιοτήτων των συμμετεχόντων. - Εάν η ομάδα σας είναι μεγαλύτερη από 15 άτομα, μπορείτε επίσης να τη χωρίσετε σε δύο υποομάδες, οι οποίες θα παίζουν ταυτόχρονα σε διαφορετικό γήπεδο. - Λάβετε υπόψη ότι οι ρόλοι μπορεί να είναι προσβλητικοί και χρησιμοποιήστε τους κατά την κρίση σας.
--	--

Συμπεράσματα

Αυτή η ενότητα εξερεύνησε τη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων και των ψηφιακών εργαλείων, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις για τις ολιστικές δυνατότητες της αθλητικής εκπαίδευσης. Οι συμμετέχοντες/ουσες, εξοπλισμένοι με μία νέα κατανόηση της αποτελεσματικής χρήσης του υπαίθριου χώρου, εντρυφήσαν στην πολυπλοκότητα του εντοπισμού και της αξιολόγησης διαφορετικών περιβαλλόντων για αθλητικές εμπειρίες χωρίς αποκλεισμούς. Η έμφαση της ενότητας στο σχεδιασμό χωρίς αποκλεισμούς έδωσε στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να προσαρμόσουν τις αθλητικές συνεδρίες στα φυσικά τοπία, προωθώντας καθηλωτικές και προσβάσιμες υπαίθριες δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις διαφορετικές ανάγκες.

Επιπλέον, η διερεύνηση των εγγενών πλεονεκτημάτων των υπαίθριων αθλημάτων σε φυσικό περιβάλλον έχει διευρύνει τις προοπτικές των ψυχολογικών και σωματικών πλεονεκτημάτων, ενισχύοντας την εκτίμηση του βαθύτατου αντίκτυπου της φύσης στην ευημερία. Η προσαρμογή των υπαίθριων συνεδριών στις διαφορετικές προτιμήσεις έχει αναδειχθεί σε ακρογωνιαίο λίθο,

με τους συμμετέχοντες να αποκτούν την ικανότητα να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες και να προωθούν την συμμετοχικότητα, εξασφαλίζοντας ότι τα αθλήματα βρίσκουν προσωπική απήχηση σε κάθε συμμετέχοντα.

Ταυτόχρονα, η ενότητα περιηγήθηκε στο ψηφιακό τοπίο, καλλιεργώντας την ικανότητα αξιοποίησης ψηφιακών εργαλείων για τον ολοκληρωμένο σχεδιασμό, συντονισμό και τεκμηρίωση των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αγκάλιασαν τη στρατηγική ενσωμάτωση των διαδικτυακών πόρων στην υπαίθρια εκπαίδευση, αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες της τεχνολογίας να εμπλουτίσει το εκπαιδευτικό περιεχόμενο και να δημιουργήσει δυναμικά μείγματα παραδοσιακών και σύγχρονων στοιχείων. Η επιδέξια χρήση ψηφιακών εργαλείων τεκμηρίωσης εξασφαλίζει σχολαστικά αρχεία και συμβάλλει στη δημιουργία ευέλικτων, προσβάσιμων διαδικτυακών ενοτήτων κατάρτισης.

Στην ουσία, η ενότητα προώθησε την επιστημονική κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η σύγκλιση των υπαίθριων χώρων και των ψηφιακών εργαλείων μπορεί να αναβαθμίσει το τοπίο της αθλητικής εκπαίδευσης, προάγοντας τη συμμετοχικότητα, την προσβασιμότητα και τις προσαρμοσμένες εμπειρίες για διαφορετικούς συμμετέχοντες.

Κουίζ

1. Ποια είναι η βασική παράμετρος κατά την εφαρμογή της κατάρτισης σε υπαίθρια αθλήματα χωρίς αποκλεισμούς για τους/τις μετανάστες/στρίες;

- α) Μεγιστοποίηση του ατομικού ανταγωνισμού
- β) Παροχή όμοιου εξοπλισμού για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες
- γ) Σχεδιασμός χώρων που εξυπηρετούν διαφορετικές ικανότητες
- δ) Επικέντρωση αποκλειστικά σε δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους

2. Γιατί είναι σημαντικό να παρέχεται ενιαίος εξοπλισμός για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε προπονήσεις υπαίθριων αθλημάτων χωρίς αποκλεισμούς;

- α) Για τη διατήρηση της αίσθησης αποκλειστικότητας
- β) Για την προώθηση του θεμιτού ανταγωνισμού και των ίσων ευκαιριών
- γ) Για την αποθάρρυνση συμμετοχής ορισμένων ομάδων
- δ) Για τον περιορισμό των ειδών των προσφερόμενων αθλητικών δραστηριοτήτων

3. Ποιο είναι το βασικό όφελος από τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων για μετανάστες;

- α) Αποκλειστικότητα για ορισμένους συμμετέχοντες/ουσες
- β) Περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους κατάρτισης
- γ) Ενισχυμένη επικοινωνία και συντονισμός
- δ) Περιορισμός των σωματικών δραστηριοτήτων

4. Ποια είναι η κρίσιμη παράμετρος κατά το σχεδιασμό περιβαλλόντων για την προπόνηση σε υπαίθρια αθλήματα χωρίς αποκλεισμούς;

- α) Επικέντρωση αποκλειστικά σε ένα είδος αθλήματος
- β) Προτεραιότητα μόνο σε προχωρημένα επίπεδα δεξιοτήτων
- γ) Δημιουργία χώρων που εξυπηρετούν διαφορετικές ικανότητες
- δ) Αγνόηση των μέτρων ασφαλείας

5. Κατά το σχεδιασμό περιβαλλόντων για την προπόνηση σε υπαίθρια αθλήματα χωρίς αποκλεισμούς, ποιος πολύπλευρος παράγοντας πρέπει να τονίζεται ώστε να διασφαλίζεται μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία των συμμετεχόντων;

- α) Μοναδική εστίαση στην ανταγωνιστικότητα
- β) Προσκόλληση σε αυστηρά εκπαιδευτικά σχήματα
- γ) Αποκλεισμός συμμετεχόντων με διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων
- δ) Έμμετρη συνεκτίμηση των διαφορετικών σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων.

Αναφορές

Andonova, D., Acs, M., Holmes, D. (2013). *MOVE & LEARN. Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people*. International Sport and Culture Association. Retrieved from <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>.

Dean, J. (2022). Better digital tools could help immigrants access benefits. *Cornell Chronicle*. Retrieved from <https://news.cornell.edu/stories/2022/12/better-digital-tools-could-help-immigrants-access-benefits>.

UNHCR. (2023). Integration of refugees through sport networking platform. *The Global Compact on Refugees*. Retrieved from <https://globalcompactrefugees.org/good-practices/integration-refugees-through-sport-networking-platform>.

Ενότητα 6 - Βοηθώντας τους/τις μετανάστες/στρίες με την εργασιακή απασχόληση τους

ΣΚΟΠΟΣ: Να ενισχυθεί η απασχολησιμότητα των μεταναστών/στριών και να προωθηθεί η κοινωνική ενσωμάτωση, αξιοποιώντας τον αθλητισμό ως ισχυρό εκπαιδευτικό εργαλείο, διευκολύνοντας την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την πολιτιστική ανταλλαγή και την εμπλοκή στην κοινότητα.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν:

- ✓ Αποκτήσει δεξιότητες σχεδιασμού συνεδριών, αξιολόγησης δεξιοτήτων και ανάπτυξης παικτών/κτριών.
- ✓ Αναπτύξει ηγετικές και επικοινωνιακές δεξιότητες για αποτελεσματική εκπαίδευση και διαχείριση ομάδων.
- ✓ Πλοηγηθεί σε διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα στο πλαίσιο του αθλητισμού, προωθώντας την ενσωμάτωση.
- ✓ Συμμετέχει ενεργά στην κοινότητα μέσω του αθλητισμού, της διοργάνωσης και της προώθησης εκδηλώσεων για την κοινωνική ένταξη και τη θετική αλλαγή.

Εισαγωγή

Βελτίωση των ευκαιριών απασχόλησης για τους/τις μετανάστες/στρίες με την αθλητική εκπαίδευση

Σε έναν κόσμο όπου όλοι κινούνται συνέχεια, η προσαρμογή των μεταναστών/στριών σε νέα μέρη δεν είναι εύκολη υπόθεση. Και ξέρετε κάτι; Η εύρεση εργασίας είναι πραγματικός αγώνας. Έτσι, αναπτύσσουμε ένα σχέδιο παιχνιδιού σε αυτήν την ενότητα για να δώσουμε στους/στις μετανάστες/στρίες δεξιότητες που χρειάζονται, χρησιμοποιώντας τον αθλητισμό ως το μυστικό μας όπλο. Δεν πρόκειται για τα τυπικά πράγματα της τάξης -μιλάμε για δεξιότητες της πραγματικής ζωής, όπως προπονητική, προσόντα, ηγεσία της ομάδας και κατανόηση διαφορετικών πολιτισμών. Δεν πρόκειται απλώς να βρούμε μια δουλειά -πρόκειται να κάνουμε τους/τις μετανάστες/στρίες να νιώσουν μέρος της παρέας μέσα από τη φοβερή μαγεία του αθλητισμού.

Βασικές κινήσεις:

- ✓ **Μπείτε στη θέση του/της προπονητή/τριας:** Βυθιστείτε βαθιά στον κόσμο της προπόνησης, σχεδιάζοντας φοβερές συνεδρίες, βαθμολογώντας δεξιότητες και μετατρέποντας παίκτες/κτριες σε θρύλους.
- ✓ **Επιδείξτε τις ικανότητές σας:** Είμαστε όλοι υπέρ της απόκτησης αυτών των σωστών προσόντων ενός προπονητή/τριας. Είναι σαν ένα χρυσό εισιτήριο για να ξεχωρίσετε από το πλήθος των εργαζομένων.
- ✓ **Οδηγήστε την ομάδα:** Δεν είναι μόνο ασκήσεις και τακτικές -μάθετε πώς να είστε ηγέτης, να δίνετε οδηγίες και να δημιουργείτε μια ατμόσφαιρα που όλοι θέλουν να συμμετέχουν.
- ✓ **Πολυπολιτισμικότητα:** Διαφορετικά εργαλεία για διαφορετικούς ανθρώπους, σωστά; Καταρρίπτουμε τα πολιτισμικά εμπόδια, φροντίζοντας να νιώθουν όλοι «σαν στο σπίτι τους» στον αγωνιστικό χώρο.
- ✓ **Παίξτε για τη γειτονιά:** Ετοιμαστείτε να διοργανώσετε εκδηλώσεις που φέρνουν την κοινότητα κοντά, όχι μόνο για διασκέδαση, αλλά για να έχουν πραγματικό αντίκτυπο.

Ετοιμαστείτε λοιπόν, γιατί είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε ένα ταξίδι μάθησης που δεν αφορά μόνο το σκοράρισμα στο γήπεδο, αλλά και το μεγάλο σκοράρισμα στο παιχνίδι της δουλειάς!

Σε αυτή την ενότητα, έχουμε ως αποστολή να ενισχύσουμε την εργασιακή απασχόληση των μεταναστών/στριών μέσω του δυναμικού κόσμου του αθλητισμού. Δεν πρόκειται μόνο για το παιχνίδι, αλλά πρόκειται και για τον εξοπλισμό των μεταναστών/στριών με τις δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να γίνουν οι ίδιοι/ες προπονητές/τριες. Από την εμβάθυνση σε πρακτικές προπονητικές δεξιότητες, όπως ο σχεδιασμός συνεδριών και η ανάπτυξη παικτών/κτριών, μέχρι την απόκτηση αναγνωρισμένων προσόντων που ενισχύουν την αξιοπιστία στην αγορά εργασίας, καλύπτουμε όλες τις βάσεις. Η ηγεσία και η επικοινωνία βρίσκονται στο επίκεντρο, διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι/ες μας μπορούν, όχι μόνο να προπονούν αποτελεσματικά, αλλά και να δημιουργούν ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον. Αναγνωρίζοντας τα διαφορετικά υποβάθρα, εστιάζουμε στην ενίσχυση της πολιτισμικής επάρκειας για την προώθηση της συμμετοχικότητας στα αθλητικά προγράμματα. Και δεν σταματάμε εκεί! Ενθαρρύνουμε την ενεργό συμμετοχή στην κοινότητα, διοργανώνοντας εκδηλώσεις που δημιουργούν θετικό αντίκτυπο και οικοδομούν την αίσθηση του ανήκειν. Πρόκειται για κάτι περισσότερο από μια ενότητα- είναι ένα εγχειρίδιο παιχνιδιού για τους μετανάστες, ώστε να μην παίζουν απλώς στο γήπεδο, αλλά να κερδίζουν πολλά στο πεδίο της αθλητικής κατάρτισης και της απασχολησιμότητας.

Ενότητα 6.1 Προπονητική Μαεστρία

Στόχος	• Απόκτηση δεξιοτήτων σχεδιασμού συνεδριών, αξιολόγησης δεξιοτήτων και ανάπτυξης παικτών/κτριών .
---------------	---

Απαιτούμενα υ-λικά/εξοπλισμός	A Woman's Goal (Αγγλικά) - Εθνική ομάδα ποδοσφαίρου γυναικών του Αφγανιστάν
--------------------------------------	---

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες θα εντρυφήσουν στις ιδιαιτερότητες της αθλητικής προπόνησης, μαθαίνοντας τα κόλπα του αποτελεσματικού σχεδιασμού μαθημάτων, βελτιώνοντας τις τεχνικές αξιολόγησης δεξιοτήτων και κατακτώντας στρατηγικές ενδυνάμωσης παικτών. Η εστίαση θα επεκταθεί πέρα από το πεδίο στην απόκτηση βασικών προσόντων ενός προπονητή, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες θα είναι εξοπλισμένοι με τα αναγνωρισμένα πιστοποιητικά που θα αναβαθμίσουν τη θέση τους στο ανταγωνιστικό τοπίο της αθλητικής προπονητικής.

Η ενότητα αφορά τις κύριες δεξιότητες και τεχνικές λεπτομέρειες που οι προπονητές και οι εκπαιδευτές πρέπει να μεταδώσουν στους μετανάστες που θέλουν να γίνουν οι ίδιοι μελλοντικοί προπονητές:

Οι δεξιότητες αυτές είναι (Universidad Europea, 2023):

1. **Προσαρμοστικότητα:** δίνει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευτές/τριες να προσαρμόζουν το στυλ προπόνησής τους με βάση τις ατομικές ανάγκες των αθλητών/τριών.



Πηγή: [Freepik](#)

2. **Προσοχή στη λεπτομέρεια:** Είναι πολύ σημαντικό να την έχετε ως ηγέτης, καθώς σας δίνει μια πολύ περιεκτική ματιά σε όλα τα καθήκοντα. Μπορεί να αυξηθεί με:
 - Συμμετοχή σε δραστηριότητες που βελτιώνουν τη συγκέντρωση.
 - Απομάκρυνση από την οθόνη

- Επιβράδυνση και προσοχή
- Την οργάνωση του ατόμου
- Την φροντίδα του εαυτού σας μέσω γιόγκα, διαλογισμού ή χαλάρωσης



Πηγή: [Freepik](#)

3. Ειδικές γνώσεις αθλητισμού

- Κανόνες και στρατηγικές: Εξασφαλίστε μια ολοκληρωμένη κατανόηση των κανόνων και των στρατηγικών του συγκεκριμένου αθλήματος (ή των συγκεκριμένων αθλημάτων) στο οποίο σκοπεύετε να προπονηθείτε ή να προπονήσετε.
- Κατανόηση τακτικής: Βοηθήστε τους/τις μετανάστες/στρίες να αναπτύξουν στρατηγική νοοτροπία, κατανοώντας τις τακτικές του παιχνιδιού και προσαρμόζοντας τις στρατηγικές ανάλογα με το πλαίσιο.

4. Ηγεσία και κοινωνική επιρροή: Μπορεί να περιλαμβάνει δύο κύριες πτυχές οι οποίες είναι:

- Εξασφάλιση ισχυρής επικοινωνιακής ικανότητας για τη σαφή μετάδοση των οδηγιών και την παρακίνηση των αθλητών.
- Προώθηση ηγετικών ικανοτήτων, με έμφαση στην ικανότητα να εμπνέει και να ηγείται κανείς μιας ομάδας με αυτοπεποίθηση.



Πηγή: [Freepik](#)

5. Δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης:

Χρειάζεται συναισθηματική υποστήριξη και νοημοσύνη από τους προπονητές και τους υπεύθυνους για τους/τις μετανάστες/στρίες που άλλαξαν πρόσφατα το περιβάλλον τους και αντιμετωπίζουν ορισμένα εμπόδια, όπως η γλώσσα και ο πολιτισμός. Τα άτομα που είναι πρόθυμα να ενσωματωθούν χρειάζονται ψυχολογική βοήθεια για να επιτευχθεί μια επιτυχής επίδραση στον αγωνιστικό χώρο. Επιπλέον, οι εκπαιδευτές/τριες και οι

προπονητές/τριες δεν μεταφέρουν απλώς πληροφορίες από τον εγκέφαλό τους στον εγκέφαλο των μαθητών τους. Δεν είναι τόσο απλό. Η εκπαίδευση είναι μια συναλλαγή που ανιχνεύει όλα τα είδη των προβληματισμών, και απαιτεί μεγάλη διακριτικότητα και συνεχή ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Όσοι διαθέτουν ολοκληρωμένες κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες θεωρούνται αξιόπιστοι όταν οι καιροί είναι δύσκολοι.

6. Πολιτισμικές ικανότητες:

- Κατανόηση των κατάλληλων πολιτισμικών πτυχών των συμμετεχόντων στην ομάδα, όπως η θρησκεία, η παράδοση, η γλώσσα κ.λπ., οι οποίες μπορούν να διασπάσουν ή να δημιουργήσουν όρια στη διαδικασία της συμπερίληψης.
- Ενισχυμένες δεξιότητες επικοινωνίας και σύνδεσης με αθλητές/τριες από διάφορα πολιτισμικά υπόβαθρα.



Πηγή: [Freepik](#)

7. Προσόντα και τεχνικό υπόβαθρο:

- Καθοδήγηση των μεταναστών/στριών ώστε να αποκτήσουν έγκυρη πιστοποίηση, όταν επιθυμούν να συμμετάσχουν σε προπονητικά προγράμματα.
- Η προορατική δράση και η επιδίωξη της συνεχούς μάθησης είναι θεμελιώδους σημασίας, όχι μόνο για την ενημέρωση. Επιπλέον, δίνει μια πραγματική εικόνα στους/στις προπονητές/τριες σχετικά με την πραγματική έννοια των βασικών αξιών και του πνεύματος της προσαρμοστικότητας και της υποστήριξης. Αυτή η ανοιχτόμυαλη προσέγγιση αντανάκλα θετικά στα μέλη της ομάδας τους και μειώνει την απόσταση μεταξύ τους.



Πηγή : Freepik

8. **Συμμετοχή στην κοινότητα και σε εκδηλώσεις:** Πρέπει να δημιουργήσετε έναν δεσμό για να επηρεάσετε και να καθοδηγήσετε τους/τις εκπαιδευόμενους/νες σας. Παράλληλα συστήνεται η συμμετοχή σε εκδηλώσεις, η οποία σας εμπλέκει άμεσα με τις ομάδες και το περιβάλλον τους, γεγονός που δείχνει μια υψηλότερη συναισθηματική σύνδεση.
9. **Δεοντολογικά και νομικά ζητήματα**
 - Τονίστε τη σημασία των ηθικών πρακτικών προπόνησης, συμπεριλαμβανομένου του ευ αγωνίζεσθαι και του σεβασμού.
 - Παροχή βοήθειας στην κατανόηση των νομικών πτυχών της αθλητικής προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων των μέτρων ασφαλείας και της συμμόρφωσης.

Πηγή: [Freepik](#)



Εν ολίγοις, οι δεξιότητες που αναφέρονται παραπάνω αντικατοπτρίζουν τους βασικούς στόχους της ενότητας, αναδεικνύοντας τις σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να υπάρχουν στο σύνολο των δεξιοτήτων κάθε προπονητή/τριας για να επιτευχθεί το μέγιστο αποτέλεσμα και η κορυφαία απόδοση των παικτών. Επιπλέον, υποστηρίζει τη σχέση προπονητή-παιχτών. Αυτές οι δεξιότητες και οι συμβουλές που μοιράστηκαν είναι ζωτικής σημασίας για την εργασία με μετανάστες, καθώς το ιδιαίτερο υπόβαθρό τους, είτε πολιτισμικό είτε γλωσσικό, θα μπορούσε να αποτελέσει πρόκληση για την αποτελεσματικότητά τους στον αγωνιστικό χώρο. Η κατοχή αυτών των δεξιοτήτων θα αποτελέσει πλεονέκτημα που θα υποστηρίξει την ενσωμάτωσή τους και θα τους προσφέρει ένα καλύτερο αθλητικό περιβάλλον.

Ενότητα 6.2 Στο παιχνίδι: Ενασχόληση των μεταναστών/στριών με τον αθλητισμό

Στόχοι	- Ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των μεταναστών/τριών σε διάφορους τομείς της προπονητικής, που περιλαμβάνουν το σχεδιασμό συνεδριών, την αξιολόγηση δεξιοτήτων και την ανάπτυξη παικτών, ανοίγοντας το δρόμο για μια επιτυχημένη μετάβαση από παίκτες/κτριες σε προπονητές/τριες. - Εμφύσηση επιχειρηματικής νοοτροπίας στους/τις μετανάστες/στρίες στο αθλητικό περιβάλλον, προάγοντας τη δημιουργικότητα, την ενεργητικότητα και τη διαχείριση εκδηλώσεων.
---------------	--

- Διευκόλυνση της διαδικασίας απόκτησης αναγνωρισμένης αθλητικής πιστοποίησης, ανάδειξη της σημασίας της δικτύωσης και της εμπλοκής στην κοινότητα.

Ο αθλητισμός είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάπτυξη διαφόρων ικανοτήτων που είναι πολύτιμες στη σημερινή αγορά εργασίας. Μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων οι νέοι (και όχι μόνο) μπορούν να διδαχθούν δεξιότητες όπως πειθαρχία, ομαδικότητα, ανάληψη πρωτοβουλιών, επικοινωνία, συνεργασία, επίλυση συγκρούσεων κ.ο.κ. Η χρήση ασκήσεων που επικεντρώνονται στη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων και συμπεριφορών μπορεί να αλλάξει σημαντικά την κατάσταση ενασχόλησης ενός νέου ατόμου. Στη σημερινή Ευρώπη, η ενασχόληση αποτελεί βασικό ζήτημα για μια μεγαλύτερη οικονομική ανάπτυξη και για μια βαθύτερη επίλυση των κρίσεων.

Τα πιθανά εκπαιδευτικά αποτελέσματα περιλαμβάνουν ικανότητες προγραμματισμού και οργάνωσης και ικανότητα ατομικής και ομαδικής εργασίας. Οι στάσεις που χαρακτηρίζουν τα δυνητικά μαθησιακά αποτελέσματα τέτοιων πρακτικών συνίστανται στην καινοτομία, την ενεργητική στάση, την ανεξαρτησία και την αποφασιστικότητα για την επίτευξη των προγραμματισμένων στόχων.

Στον αθλητικό τομέα, είναι απαραίτητο να συνδέσετε πολλαπλές πτυχές όταν θέλετε να γίνετε προπονητής/τρια ή να δώσετε τη δυνατότητα σε συμμετέχοντες από διαφορετικά υπόβαθρα να αναλάβουν την πρωτοβουλία να γίνουν οι ίδιοι προπονητές (startX Simulations, n.d.).

1. **Ανθρώπινα δικαιώματα:** Βασικά, οποιοδήποτε από τα ανθρώπινα δικαιώματα (ατομικά και πολιτικά, οικονομικά-κοινωνικά-πολιτιστικά και δικαιώματα αλληλεγγύης) μπορεί εύκολα να συνδεθούν με την Εκπαίδευση Μέσω του Αθλητισμού. Οι αθλητικές δραστηριότητες προσφέρουν καταστάσεις όπου η πρόσβαση σε αυτά τα δικαιώματα και η στέγη τους μπορούν να βιώνονται και να κατανοούνται. Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να επιτευχθεί η κατανόηση ότι, ακόμη και αν αυτά τα δικαιώματα δεν είναι προσβάσιμα σε όλους, στην πραγματική ζωή, υπάρχουν για κάθε άνθρωπο. Μια αθλητική δραστηριότητα μπορεί να αναπαράγει μια κατάσταση της πραγματικής ζωής όπου ορισμένα μέλη της κοινότητας δεν μπορούν να ασκήσουν ορισμένα δικαιώματα. Μια άλλη σημαντική μαθησιακή πρόκληση είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι



τα δικαιώματα κάποιου μπορούν να παρέχονται μόνο από τον άλλον: «Τα δικαιώματά μου τελειώνουν εκεί όπου αρχίζουν τα δικαιώματα ενός άλλου ατόμου».

2. **Πολιτιστική ποικιλομορφία:** Μια προσέγγιση με συνείδηση της ποικιλομορφίας αποσκοπεί στο να καταστήσει ορατά όλα τα ατομικά υπόβαθρα και να τα χρησιμοποιήσει για τη δημιουργία του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος μέσα σε μια ομάδα -βασικά, αυτά που δεν συνδέονται με τυπικούς χαρακτηρισμούς, όπως το έθνος, η κοινωνική θέση και η εθνοτική καταγωγή. Ως εκ τούτου, το θέμα αυτό μπορεί εύκολα να συνδεθεί με μια συζήτηση σχετικά με τις ατομικές δυνάμεις και αδυναμίες, δείχνοντας πώς οι ομάδες μπορούν να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους εκτιμώντας την ατομική και πολιτισμική ποικιλομορφία. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι ατομικές ανάγκες έχουν προτεραιότητα, αλλά ότι το περιβάλλον που προσφέρεται είναι προσβάσιμο σε όλους. Η ποικιλομορφία συνδέεται στενά με τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείτε και προσφέρετε μεθόδους. Ο στόχος είναι να τις καταστήσετε όσο το δυνατόν πιο ανοικτές. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να αναγνωρίζουν το πλήρες δυναμικό της ομάδας. Σε σχέση με την ETS, μπορείτε να συνδέσετε τη μικρή ομάδα με την κοινωνία γενικότερα.
3. **Περιβάλλον και βιωσιμότητα:** Αυτό το θέμα δεν προσφέρει μόνο τη σύνδεση με το ερώτημα πώς χρησιμοποιούμε τη φύση μέσα στον αθλητισμό, αλλά και τη γενική πρόσβαση σε περιβαλλοντικά ζητήματα που μπορεί να θέλετε να αντιμετωπίσετε στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού. Μπορείτε να κάνετε μια σύνδεση με μια συνειδητή αξιολόγηση του αντίκτυπού μας στο περιβάλλον. Ξεκινώντας με ερωτήματα της καθημερινής ζωής σχετικά με την τροφή, τους πόρους, τη διαχείριση των αποβλήτων κ.λπ. μπορείτε να ξεκινήσετε μια διαδικασία που οδηγεί και σε ευρύτερα πλαίσια.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό έχει διαφορετικά και ποικίλα πεδία που μπορούν να προσελκύσουν διαφορετικές προσωπικότητες και χαρακτήρες -δεν χρειάζεται όλοι οι άνθρωποι να γίνουν προπονητές/τριες ή γυμναστές/στριες. Ο στόχος είναι να εξοπλιστείτε με στρατηγικές, τεχνικές, δεξιότητες και ικανότητες κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας στον τομέα του αθλητισμού, κάτι που θα σας υποστηρίξει να διαπρέψετε στο επάγγελμά σας. Επιπλέον, το να γίνετε πιο ανοιχτοί σε διαφορετικές κουλτούρες και υπόβαθρα μπορεί να σας δώσει ένα ορισμένο πλεονέκτημα και κοινωνικές δεξιότητες, οπότε είναι σημαντικό να συνεχίσετε να εργάζεστε για τη βελτίωση και την ενίσχυση των υφιστάμενων γνώσεων και δεξιοτήτων σας.

Πώς μπορούν οι προπονητές/τριες να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους στην ενασχόληση τους;

- ✓ **Συμβουλευτική αθλητών:** Οι προπονητές πρέπει να είναι πάντα σε επιφυλακή για τους αθλητές τους, ειδικά όταν πρόκειται για τη ζωή τους και πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή τους. Ως εκ τούτου, οι προπονητές/τριες αξιολογούν τους αθλητές/τριες

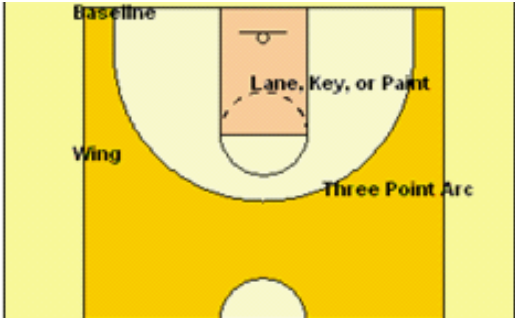
και τους/τις παίκτες/κτριες και παρέχουν ανατροφοδότηση για το πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν.

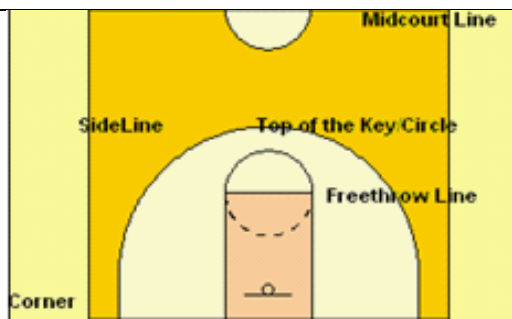
- ✓ **Πρόταση νέων τεχνικών:** Οι προπονητές/τριες θα πρέπει να έχουν κατά νου να προτείνουν κάποιες τεχνικές για τους εκπαιδευόμενους/ες τους, βοηθώντας τους έτσι στην ενασχόληση τους, ιδίως στον αθλητικό τομέα.
- ✓ **Αποτελέση προτύπου:** Οι αθλητικοί/ες προπονητές/τριες θα πρέπει να αποτελούν πρότυπα για τους νέους, ιδίως για εκείνους που προέρχονται από μειονεκτούντα περιβάλλοντα. Ως εκ τούτου, πρέπει να είναι σε θέση να δείξουν πώς να συμπεριφέρονται σε ορισμένες καταστάσεις και ως αθλητές/τριες.
- ✓ **Παροχή συμβουλών για τον τρόπο ζωής:** Ως προπονητής, μπορείτε να παρέχετε πλάνα διατροφής και δίαιτας για τους αθλητές, εκτός από τα σχέδια προπόνησης. Επιπλέον, θα πρέπει επίσης να είστε πρόθυμοι να παρέχετε συμβουλές για την κοινωνική ζωή και να υποστηρίζετε τους ασκούμενους ή τους/τις αθλητές/τριες, προσφέροντας καθοδήγηση όταν χρειάζεται. Ένας προπονητής θα πρέπει επίσης να είναι σε θέση να λαμβάνει ανατροφοδότηση από τους/τις ασκούμενους/ες του και να προσαρμόζει το σχέδιο προπόνησης στις ανάγκες και τους στόχους τους.
- ✓ **Διοργάνωση διαγωνισμών και συναντήσεων:** Οι προπονητές/τριες οργανώνουν εκδηλώσεις, αγώνες, ομαδικές συναντήσεις και κατάλληλους διαγωνισμούς για την ομάδα ή το άτομο ώστε να δοκιμάσουν τις ικανότητές τους και να εργαστούν για την επίτευξη των στόχων τους. Διοργανώνουν συναντήσεις με τους γονείς, την οικογένεια και τους φροντιστές για τον προγραμματισμό εκτός έδρας αγώνων και ταξιδιών για διαγωνισμούς σε άλλες τοποθεσίες, καθώς και κοινωνικές εκδηλώσεις για να φέρουν τους εκπαιδευόμενους και άλλους κοντά, ώστε να αυξηθεί η συμπόνια και η ενσυναίσθηση μεταξύ της ομάδας και να αναδειχθεί η σημασία του πνεύματος εργασίας.
- ✓ **Αξιολόγηση των κινδύνων ασφαλείας:** Η ασφάλεια δεν αφορά πάντα το πεδίο ή το περιβάλλον. Μπορεί όμως να αφορά και την κοινωνική ζωή και τους αγώνες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευόμενοι/ες. Το να βοηθήσετε κάποιον με την απασχόλησή του μπορεί να τον βοηθήσει να απομακρυνθεί από επισφαλείς συνθήκες.
- ✓ **Συζήτηση για την ενασχόληση και τις οικονομικές επιλογές:** Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την κατάσταση των εκπαιδευομένων, αν είναι πρόθυμοι να τη μοιραστούν, και να βρούμε τις κατάλληλες και εναλλακτικές λύσεις για να εξασφαλίσουμε την ένταξη και τις προοπτικές απασχολησιμότητάς τους.

Δραστηριότητες

Οι ακόλουθες δραστηριότητες έχουν προσαρμοστεί από το Εγχειρίδιο MOVE & LEARN (2013). Οι χρόνοι είναι ενδεικτικοί και φυσικά μπορούν -και πρέπει- να προσαρμόζονται ανάλογα με τους στόχους και τις ανάγκες των εκπαιδευτών/τριών.

Δραστηριότητα 1

Τίτλος της δραστηριότητας	Το δικαίωμά σας στην υγεία
Στόχος	• Να κατανοήσουν ότι η υγεία αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. • Να βιώσουν τους δεσμούς που συνδέουν τον αθλητισμό, τα ανθρώπινα δικαιώματα και την υγεία. • Να προβληματιστούν σχετικά με το πώς ο αθλητισμός και οι σωματικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μάθουν για το δικαίωμα στην υγεία. • Να κατανοήσουν ότι η πρόσβαση στην υγεία επηρεάζεται από κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτή η άσκηση χρησιμοποιεί το μπάσκετ για να διερευνήσει το πώς οι άλλοι άνθρωποι επηρεάζονται από τις περιστάσεις τους και πώς τα πράγματα σημαίνουν διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους.
Διάρκεια	70 λεπτά (40 λεπτά για την εισαγωγή και το παιχνίδι, 30 λεπτά για τον ανασκόπηση)
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	• Γήπεδο μπάσκετ • 2 μπάλες μπάσκετ • Κάρτες ρόλων • Φανέλες σε 3 χρώματα x6
Περιγραφή δραστηριότητας	Υπάρχουν 4 ομάδες των 5-6 συμμετεχόντων/ουσών. Υπάρχουν δύο διαιτητές/τριες, ένας σε κάθε πλευρά. Δύο ομάδες παίζουν στη μία πλευρά του γηπέδου μπάσκετ χρησιμοποιώντας μόνο ένα καλάθι. Ισχύουν οι συνήθεις κανόνες του αγώνα μπάσκετ μιας πλευράς (αυτός που σκόραρε μπορεί να ξεκινήσει από τη μέση, αν η αντίπαλη ομάδα πάρει τη μπάλα μακριά, ο/η παίκτης/κτρια με τη μπάλα πρέπει να πάρει τη μπάλα έξω από το τόξο των τριών πόντων, κ.λπ.). 



Κάθε παίκτης/κτρία παίρνει μια κάρτα ρόλων (βλ. παρακάτω). Έχουν 3 λεπτά για να φανταστούν πώς θα ήταν αυτό το άτομο, τι συναισθήματα θα είχε, πώς θα έπαιζε, τι ζωή θα είχε κ.λπ. Το παιχνίδι ξεκινά την ίδια ώρα και στις δύο πλευρές του γηπέδου. Ο στόχος είναι να παίξετε το παιχνίδι και να κερδίσετε. Το παιχνίδι διαρκεί 20-30 λεπτά. Κάθε 5 λεπτά ο συντονιστής/στρια φωνάζει μία από τις παρακάτω συνθήκες υγείας:

- πληροφορίες για θέματα υγείας
- κατάλληλη εκπαίδευση για την υγεία
- κατάλληλη υγειονομική υπηρεσία
- ιατρική ασφάλιση
- υγιεινά, καλής ποιότητας τρόφιμα
- καθαρό νερό
- ασφαλές και υγιεινό σπίτι
- καλές περιβαλλοντικές συνθήκες
- ζωή χωρίς βία
- καμία διάκριση
- ελευθερία
- ψυχική και ψυχολογική υγεία
- άθλημα
- υγιείς συνθήκες εργασίας

Εάν το άτομο με τον αντίστοιχο ρόλο δεν θα είχε πρόσβαση ή δεν θα μπορούσε να αποκτήσει την εν λόγω κατάσταση, θα πρέπει να παραμείνει ακίνητο για 30 δευτερόλεπτα (μπορεί να πάρει και να πετάξει την μπάλα, αλλά δεν μπορεί να κινηθεί). Μετά από 30 δευτερόλεπτα μπορεί να προχωρήσει στο παιχνίδι. Είναι σημαντικό να εξηγηθεί ότι αυτό το στοιχείο

	πρέπει να παιχτεί με ειλικρίνεια, οπότε αν ο συγκεκριμένος ρόλος δεν θα ήταν πιθανό να έχει πρόσβαση, ο παίκτης πρέπει να μείνει ακίνητος. Εάν κάποιος σκοράρει, λαμβάνει μια λεγόμενη «επιπλέον ευκαιρία». Η έξτρα ευκαιρία μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν ο παίκτης παγώσει από την κατάσταση που έχει ανακοινωθεί. Εάν ένας/μία παίκτης/κτρια έχει μια επιπλέον ευκαιρία και η συνθήκη που ανακοινώθηκε θα τον πάγωνε για 30 δευτερόλεπτα, το μόνο που πρέπει να κάνει είναι να σηκώσει τα χέρια του και να φωνάξει το όνομά του για να δείξει στον διαιτητή ότι χρησιμοποιεί τη μια επιπλέον ευκαιρία. Επιπλέον ευκαιρίες μπορούν επίσης να δοθούν σε κάποιον άλλον που έχει ανάγκη, πηγαίνοντας προς το παγωμένο άτομο και βάζοντας και τα δύο χέρια στους ώμους του και φωνάζοντας το όνομά του. Ο ρόλος των διαιτητών/τριών: εντοπίζουν τα λάθη- σημειώνουν και παρατηρούν τις επιπλέον ευκαιρίες. Σημειώνουν αν ένας παίκτης/κτρια σκοράρει και καταγράφουν τις επιπλέον ευκαιρίες που λαμβάνουν ή αξιοποιούν οι παίκτες/κτριες. Δίνεται και στους δύο ένα σημειωματάριο, ένα στυλό και μια σφυρίχτρα. Ανασκόπηση: Ο/Η διαμεσολαβητής/τρια κάνει μια σύντομη άσκηση απεμπλοκής πριν από την ανασκόπηση. Για την ανασκόπηση, όλη η ομάδα κάθεται στο πάτωμα. Ο/Η συντονιστής/στρια χρησιμοποιεί τις ακόλουθες ερωτήσεις: - Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; - Τι πιστεύετε για το πρόσωπο του ρόλου σας (στην κάρτα ρόλων); - Πώς πήγε το παιχνίδι; Τι συνέβη; - Υπήρξε κάποιο σημαντικό πρόβλημα ή σύγκρουση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; - Ποια συνάφεια βλέπετε με θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων; - Υπό το πρίσμα της άσκησης, ποιους δεσμούς βλέπετε μεταξύ της υγείας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων; - Είχαν όλοι το δικαίωμα στην υγεία κατά τη διάρκεια της άσκησης; - Τι μάθατε; - Πιστεύετε ότι το δικαίωμα στις υπηρεσίες υγείας είναι ανθρώπινο δικαίωμα;
Συμβουλές για εκπαιδευτές	Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με άλλα ομαδικά παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο ή το χάντμπολ.

	Λάβετε υπόψη σας την ευαισθησία των ρόλων και το πώς οι άνθρωποι μπορεί να νιώσουν άβολα με αυτούς.	
Κάρτες ρόλων	Είσαι ένας νέος από την Α-φρική. Διαμένεις παράνομα στη χώρα και εργάζεσαι προσωρινά κάθε τόσο.	Είσαι ένας νέος που μόλις έφυγε από ορφανοτροφείο σε ηλικία 19 ετών. Είσαι ουσιαστικά άστεγος και ζεις σε φίλους ή στο δρόμο. Είσαι ακόμα άνεργος.
	Είσαι ένας ντόπιος νέος με πολύ φτωχό υπόβαθρο. Ζεις με τη μητέρα σου και πρέπει να κάνεις κάποια δουλειά για να βοηθήσεις στο σπίτι.	Είσαι ένας πλούσιος νέος από πολύ πλούσια οικογένεια. Είσαι φοιτητής και οι γονείς σας σας δίνουν τα πάντα. Είσαι εθισμένος στα ναρκωτικά.
	Είσαι μια νεαρή ιερόδουλη . Πρέπει να υπακούς τον νταβατζή σου. Δεν έχεις μόρφωση και κατάγεσαι από την επαρχία.	Μόλις τέλειωσες το πανεπιστήμιο και έχεις μια πολύ καλή δουλειά. Κερδίζεις καλά και στέκεσαι στα πόδια σου. Είσαι πολύ εγωιστής και κακός.

Συμπεράσματα

Στην πορεία προς την ενασχόληση των μεταναστών ως αθλητικών προπονητών/τριών, το κλειδί βρίσκεται σε μια πολύπλευρη προσέγγιση. Από την εκμάθηση των βασικών στοιχείων της προπονητικής έως την υιοθέτηση επιχειρηματικών δεξιοτήτων, κάθε πτυχή διαδραματίζει ζωτικό ρόλο. Η καλλιέργεια της πολιτισμικής συνείδησης ενισχύει περαιτέρω τις ευκαιρίες, προάγοντας τη συμμετοχικότητα και ενισχύοντας τις διασυνδέσεις εντός της αθλητικής κοινότητας. Η πορεία προς τα εμπρός περιλαμβάνει συνεχή μάθηση, προσαρμοστικότητα και δέσμευση για τη δημιουργία θετικού αντίκτυπου, όχι μόνο στον αγωνιστικό χώρο, αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα. Μαζί, αυτά τα στοιχεία αποτελούν έναν δυναμικό χάρτη, καθοδηγώντας τους/τις μετανάστες/στρίες όχι απλώς να γίνουν προπονητές/τριες, αλλά να ευδοκιμήσουν στο διαρκώς εξελισσόμενο τοπίο του αθλητισμού.

Κουίζ

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός της ενότητας που επικεντρώνεται στην πολιτιστική ενσωμάτωση και την απασχολησιμότητα των μεταναστών/στριών στην προπονητική του αθλητισμού;

α) Ενίσχυση της γλωσσικής επάρκειας στην προπόνηση

- β) Ανάπτυξη προηγμένων τεχνικών προπόνησης
- γ) Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτισμικής ευαισθητοποίησης στην αθλητική προπόνηση
- δ) Διερεύνηση αθλητικών επιχειρηματικών ευκαιριών

2. Στο πλαίσιο του να γίνεις προπονητής/τρια ως μετανάστης/στρια , γιατί είναι σημαντική η πολιτισμική επάρκεια;

- α) Βοηθάει στη νίκη σε περισσότερα παιχνίδια
- β) Διευκολύνει την αποτελεσματική επικοινωνία με αθλητές/τριες από διαφορετικά υπόβαθρα
- γ) Εξασφαλίζει υψηλότερο μισθό ως προπονητής
- δ) Αποτελεί προϋπόθεση για την απόκτηση πιστοποιήσεων προπονητικής

3. Ποια είναι μία από τις βασικές δεξιότητες που τονίζονται στην ενότητα για τους/τις μετανάστες/στρίες που στοχεύουν να γίνουν προπονητές/τριες;

- α) Γνώση μαγειρικής
- β) Αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ πολιτισμών
- γ) Δεξιότητες γραφικού σχεδιασμού
- δ) Τεχνογνωσία επισκευής αυτοκινήτων

4. Τι συνιστά η ενότητα στους/στις μετανάστες/στρίες για να ενισχύσουν την ενασχόληση τους με τον τομέα της προπονητικής στον αθλητισμό;

- α) Επικεντρωθείτε αποκλειστικά σε προηγμένες τεχνικές προπόνησης
- β) Αποφυγή εκδηλώσεων δικτύωσης και εμπλοκής στην κοινότητα
- γ) Αποκτήστε αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις και χτίστε ένα ισχυρό δίκτυο
- δ) Αγνοήστε τις πολιτισμικές διαφορές για να διατηρήσετε μια καθολική προσέγγιση προπόνησης

5. Γιατί δίνεται έμφαση στη δικτύωση στο πλαίσιο των μεταναστών/στριών που επιδιώκουν να γίνουν προπονητές/τριες αθλημάτων;

- α) Για την οικοδόμηση συνδέσεων και τη δημιουργία ευκαιριών για απασχόληση και συνεργασία

- β) Για την εύρεση των καλύτερων προσφορών αθλητικού εξοπλισμού
- γ) Για την ανεξάρτητη οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων
- δ) Για την ανάδειξη των προσωπικών αθλητικών επιτευγμάτων

Αναφορές

- 2470.media. (2023). *A Woman's Goal (English) -Afghanistan women's national football team* [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/26467176>
- Andonova, D., Acs, M., Holmes, D., International Sport and Culture Association, Novak, P., Teow, K., Jovanovic, A., Andersen, A. T., Turney, H., Kovac, J., Nosek, T., Matos, H., Batimba, A., Okewale, D., Nastase, C. A., & Sandulescu, I. (2013). Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people. In L. Foldi (Ed.), MOVE And LEARN. International Sport and Culture Association. <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>
- Beaumont, L. R. (2023). Referees decide where your freedom ends and mine begins. *The Fulcrum*. Retrieved from <https://thefulcrum.us/referees-decide-where-your-freedom-ends-and-mine-begins>.
- Indeed Editorial Team. (2023). Sports Coach's Roles and Skills: A Practical Guide. Indeed. Retrieved from: <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/sports-coach-roles-and-skills>
- startX simulations. (n.d). Top 10 Instructor and Trainer Skills for 2024. Retrieved from: <https://web.stratxsimulations.com/recent-posts/top-skills-instructors-trainers-must-have>
- Universidad Europea. (2023). *Sport management skills: The essentials*. Retrieved from: <https://universidadeuropea.com/en/blog/sport-management-skills/>

Παραρτήματα

1. [Στόχος μιας γυναίκας](#)