



Co-funded by
the European Union

Sport Trainers Squared - STS

2022-SCP- 101090926



IZOBRAŽEVALNI PROGRAM ZA ŠPORTNE TRENERJE

FUNDACJA
UKRAINA



symplexis

NGO NEST
Berlin



RTV
SLO

Kazalo vsebine

Uvod v projekt STS	7
Sedanji izobraževalni kurikulum	10
Modul 1 - Uvod v metodologijo izobraževanja s športom (ETS) in izvajanje športnih dejavnosti z migranti/begunci.....	11
Učni cilji:	11
Uvod	11
Enota 1.1 Metodologija ETS	12
1.1.1 Kaj je metodologija "Izobraževanje skozi šport"?.....	12
Kaj izobraževanje s športom ni	14
Osnovna načela ETS	15
Enota 1.2 Coaching: načela, vloge in odgovornosti	17
1.2.1 Kaj je coaching?.....	18
1.2.2 Večplastna narava športnega trenerja	20
1.2.3 Trener kot vir motivacije	22
Kako lahko trener poskrbi za motivacijo športnikov? Tukaj je nekaj nasvetov (prirejeno po Hinch (2016) in projektu M_Coach):	23
Dodatni nasveti za ohranjanje motivacije v ekipnih športih:	24
Pomoč športnikom, da dosežejo svoj polni potencial.	25
1.2.4 Značilnosti in značilnosti uspešnega trenerja	27
Enota 1.3 Treniranje migrantov	27
1.3.1 Kaj je vključevanje in kakšne so lastnosti vključujočega trenerja?	28
Katere so značilne lastnosti vključujočega trenerja? (Povzeto po Deloitte & Michael Page)	29
1.3.2 Ovire pri izvajanju športnih dejavnosti z migranti	30
1.3.3 Praktični nasveti za vključevanje migrantov v športne dejavnosti	32
Poseben poudarek na migrantkah in dekletih	35
Dejavnosti	36
Dejavnost 1	36
Dejavnost 2	37
Sklepi	39

Kviz	39
Nadaljnje branje	40
Reference	40
Modul 2 - Izobraževanje o človekovih pravicah in šport v kulturno raznolikih okoljih	43
Učni cilji:	43
Uvod	43
Enota 2.1 Izobraževanje o človekovih pravicah	44
Enota 2.2 Šport in družbene spremembe	45
Enota 2.3 Šport in kulturna raznolikost	46
SOCIALNA RAVEN: PRILOŽNOSTI IN NEVARNOSTI	47
- ŠPORTNA RAVEN: PRILOŽNOSTI IN NEVARNOSTI	48
Dejavnosti	49
Dejavnost 1	49
Dejavnost 2	51
Dejavnost 3	52
Sklepi	53
Kviz	53
Nadaljnje branje	54
Reference	54
Modul 3 - Vključevanje empatije v načrtovanje in izvajanje športnih dejavnosti z migranti	56
Učni cilji:	56
Uvod	57
Dejavnosti	65
Dejavnost 1	65
Dejavnost 2	67
Sklepi	68
Kviz	69
Nadaljnje branje	70
Reference	70
Modul 4 - Reševanje konfliktov	72
Učni cilji:	72

Uvod	73
Enota 4.1 Razumevanje kulturne raznolikosti v športnih ekipah	73
Uvod.....	73
Prednosti kulturne raznolikosti v športni ekipi	74
Enota 4.2 Komunikacijske strategije med kulturami	75
Uvod.....	75
POMEN MEDKULTURNE KOMUNIKACIJE V ŠPORTU	75
STRATEGIJE MEDKULTURNE KOMUNIKACIJE	76
Enota 4.3 Kulturna kompetenca in modeli reševanja konfliktov	76
KULTURNE KOMPETENCE IN MODELI REŠEVANJA KONFLIKTOV V ŠPORTNI EKIPI	76
MODELI REŠEVANJA KONFLIKTOV V ŠPORTNI EKIPI.....	77
RAZVOJ KULTURNIH KOMPETENC IN MODELOV ZA REŠEVANJE KONFLIKTOV.....	77
Enota 4.4 Ustvarjanje vključujočih skupinskih okolij	78
USTVARJANJE VKLJUČUJOČEGA TIMSKEGA OKOLJA V ŠPORTNI EKIPI	78
STRATEGIJE ZA USTVARJANJE VKLJUČUJOČIH SKUPINSKIH OKOLIJ.	79
IZVAJANJE IN VREDNOTENJE VKLJUČUJOČIH TIMSKIH OKOLIJ.	79
Dejavnosti	80
Dejavnost 1	80
Dejavnost 2	81
Dejavnost 3	83
Dejavnost 4	84
Dejavnost 5	85
Dejavnost 6	87
Sklepi	88
Kviz	89
Glosar	90
Nadaljnje branje.....	91
Modul 5: Uporaba digitalnih orodij in prostega prostora za izvajanje športnih dejavnosti z migranti	93
Učni cilji:	93
Uvod	93
Enota 5.1 Vključujoča športna vadba na prostem in oblikovanje okolja	94

Učinkovita uporaba prostih zunanjih površin:	95
Vključujoča zasnova za športne dejavnosti na prostem:	96
Povečanje koristi naravnih okolij:.....	96
Prilagajanje dejavnosti na prostem različnim željam	97
Dostop do lokalnih prostih prostorov	98
Enota 5.2 Digitalna integracija za šport migrantov.....	99
Digitalna orodja za načrtovanje športov na prostem	99
Vključevanje spletnih virov v usposabljanje na prostem	101
Digitalna dokumentacija	103
Dejavnosti	104
Dejavnost 1	104
Dejavnost 2	106
Sklepi	109
Kviz	110
Reference.....	111
Modul 6 - Pomoč migrantom pri njihovi zaposljivosti	112
Učni cilji:	112
Uvod	112
Enota 6.1 Mojstrstvo coachinga	113
Enota 6.2 V igri: Zaposljivost migrantov v športu	117
Kako lahko trenerji pomagajo pripravnikom pri njihovi zaposljivosti?.....	119
Dejavnosti	120
Dejavnost 1	120
Sklepi	123
Kviz	123
Reference.....	125
Priloge.....	125

Uvod v projekt STS

CILJ: Namen tega prologa izobraževalnega programa STS za športne trenerje, ki delajo z migranti in begunci, je zagotoviti uvodne informacije o projektu STS in njegovih ciljih, preden se poglobimo v posebnosti izvajanja športnih dejavnosti s populacijo migrantov in beguncev.

Projekt STS (**Sport Trainers Squared**), ki ga financira program Evropske unije Erasmus+, traja dve leti in pol, od januarja 2023 do junija 2025. V projektu sodeluje šest organizacij iz vse Evrope (Fundacija Ukrajna - Poljska, NGO Nest Berlin - Nemčija, L' Orma - Italija, ACD La Hoya - Španija, Radio Capodistria - Slovenija, Symplexis - Grčija), ki združujejo svoje strokovno znanje, izkušnje in izkušnje za spodbujanje izobraževanja v športnih dejavnostih in prek njih, da bi ljudem z migrantskim ozadjem omogočili, da se bolj vključijo v šport in si ustvarijo poklic športnega trenerja ali trenerke ter tako pridobijo priložnost za vstop na trg dela prek športnega sektorja. Hkrati bodo v okviru projekta STS športni trenerji imeli priložnost razširiti svoje znanje o učinkovitem delu z migranti in begunci ter njihovem usposabljanju in jih podpirati, da se tudi sami lotijo trenerskega dela.

Evropska komponenta projekta prispeva k izvajanju vrste lokalnih in virtualnih ukrepov (raziskave in dejavnosti) v državah partnericah, ki bodo prikrajšanim osebam, ki jih pestita diskriminacija in izključenost, omogočili vstop v razvijajoči se gospodarski sektor, ki jih resnično zanima. S tem projektom želijo partnerji vplivati na akademske raziskave in spremembe politik, da bi lahko celostno spodbujali vključevanje etničnih manjšin in presegali njihove lokalne okvire.

Glavni cilj projekta STS je:

- a. Opredelite metode in prakse, ki jih je mogoče uporabiti za pripravo migrantov na poklic športnega trenerja, in to znanje pretvorite v obliko usposabljanja.
- b. ugotoviti obstoječe znanje športnih trenerjev o usposabljanju in delu z migranti ter na podlagi njihovih potreb pripraviti spletni tečaj.
- c. **opolnomočenje prikrajšanih migrantov** s spodbujanjem in pripravljanjem, da sami postanejo športni inštruktorji z uporabo metodologije ETS.

Namen projekta STS je obravnavati vprašanje premajhne zastopanosti ljudi iz migrantskih okolij v športu v državah gostiteljicah, zlasti kar zadeva športne dejavnosti, članstvo v športnih klubih in zavzetost za sodelovanje v športnih dejavnostih (Schwenzer, 2016). Ugotovljeno je bilo, da so v primerjavi z moškimi v športu še posebej slabo zastopane migrantke in begunke. Ugotovljeno je bilo, da sta ta premajhna zastopanost in udeležba migrantov v športnih dejavnostih, zlasti v vodilnih vlogah, povezana s številnimi različnimi ovirami, kot so jezikovne težave, negotovi življenjski pogoji in revščina, pravne in upravne ovire, negotovi življenjski pogoji, spolno

specifične ali biografske ovire ter, kar je morda najpomembnejše, diskriminacija zaradi občutkov in pomanjkanje medkulturne odprtosti (Schwenzer, 2016). Zato se zdi, da je treba opredeliti različne dejavnike, ki morda ovirajo udeležbo migrantov pri športnih dejavnostih v državah gostiteljicah, in poiskati načine za njihovo odpravo, hkrati pa prepoznati in izkoristiti priložnosti za vključevanje in usposabljanje pripadnikov te populacije za prevzemanje odgovornih in vodilnih položajev, kot so trenerji, nadzorniki ali sodniki.

Številne študije so pokazale koristi športa za telesno in duševno zdravje, razvoj medosebnih in poklicnih sposobnosti (kot sta obvladovanje stresa in socialne veščine) ter oblikovanje novih odnosov in prijateljstev, ki lahko pozneje služijo kot podporni sistemi. Kar zadeva posebej migrante, je sistematični pregled raziskav podprl domnevo, da migranti ob športnem udejstvovanju pridobijo vidike kulturnega kapitala, ki so cenjeni v njihovi domači kulturi, kar lahko dodatno spodbuja njihovo vključevanje (Smith, Spaaij in McDonald, 2018). Povedano drugače, **ukvarjanje s športnimi dejavnostmi spodbuja ljudi, da se osredotočijo na svoje podobnosti in ne na razlike.**

Športne dejavnosti so zelo pomembne pri spodbujanju izobraževanja in medkulturnega dialoga, zato so lahko tudi dragoceno sredstvo za spodbujanje vključevanja in poklicnega razvoja tako migrantov kot sedanjih športnih trenerjev. Zato si je projekt STS z uporabo metodologije izobraževanja skozi šport, ki temelji na izkustvenem učenju in neformalnem izobraževanju, prizadeval raziskati potrebe in vrzeli športnih trenerjev in migrantov v različnih evropskih državah ter nato razviti izobraževalno gradivo in gradivo za usposabljanje, namenjeno obema ciljnim skupinama, da bi v športnem sektorju v sodelujočih državah dosegli dolgotrajne spremembe.

Za doseg tega cilja so bile projektne dejavnosti organizirane v okviru delovnih paketov, sestavljenih iz potrebnih ukrepov, ki jih je treba izvajati ves čas trajanja projekta, da se zagotovi njegov uspeh. Poleg horizontalnih delovnih paketov, ki se nanašajo na splošno upravljanje projekta, zagotavljanje kakovosti in dejavnosti razširjanja, je bil v dveh delovnih paketih, povezanih z vidiki raziskav in razvoja učnih načrtov, predviden poseben sklop nalog, povezanih z zgoraj navedenimi cilji projekta.

Tako so se partnerji v prvih devetih mesecih projekta osredotočili na izvajanje terenskih in dokumentacijskih raziskav, da bi ugotovili trenutni položaj migrantov in beguncev v športu v partnerskih državah, zlasti z vidika trenutnega znanja, ovir in vrzeli, najboljših praks in potreb, ki jih je treba obravnavati. Na podlagi te dvojne raziskave je bilo oblikovano konsolidirano nadnacionalno poročilo, v katerem so bila izpostavljena ključna vprašanja v zvezi z udeležbo migrantov v športnih dejavnostih v partnerskih državah, čemur so sledila priporočila in predlogi za obravnavo teh vprašanj v izobraževalnih programih, ki jih je treba razviti.

Izobraževalni program za športne trenerje je torej neposreden rezultat te raziskave, njegov namen pa je pomagati sedanjim športnim trenerjem pri njihovem delu z migrantsko populacijo in opisati potrebne kompetence, veščine in znanja, ki jih je treba pridobiti v tej smeri, na podlagi

metodologije ETS. Ta izobraževalni program za športne trenerje jim bo omogočil učinkovito delo s populacijami migrantov in beguncev v njihovem nacionalnem okolju, da bi izboljšali zastopanost slednjih v športnem sektorju in jih spodbudili k aktivnejšemu vključevanju v šport in trenerstvo. Preden bo učni načrt na voljo vsem, bo preizkušen tudi na terenu, in sicer s skupno 30 športnimi trenerji iz šestih sodelujočih držav, ki bodo imeli priložnost razvito gradivo preizkusiti iz prve roke in zagotoviti dragocene povratne informacije. Učni načrt bo na voljo v 7 jezikih (EN, PL, DE, IT, SI, ES, GR).

Projekt STS predvideva tudi oblikovanje **oblike usposabljanja za migrante**, ki želijo postati športni trenerji. Na podlagi ugotovitev raziskave ter strokovnega znanja in izkušenj partnerjev bo oblikovana oblika usposabljanja vsebovala informacije o osnovah telesne pripravljenosti in izobraževanja, razvoju mentorskih in komunikacijskih veščin, pridobivanju vodstvenih sposobnosti in motiviranju ljudi, organizaciji in vodenju športnih dogodkov in dejavnosti ter vpogledu v mehanizme delovanja športnih klubov in organizacij. Njegov cilj bo spodbuditi in spodbuditi migrante, da prevzamejo poklicne športne vloge (trenerji, vaditelji, sodniki ...), tako da jim bo zagotovljeno potrebno znanje za prve korake na tem področju. Tako kot izobraževalni program bo tudi oblika usposabljanja pred dokončnim oblikovanjem testirana s skupno 120 migranti, ki jih zanima poklic športnega trenerja, prevedena pa bo tudi v šest partnerskih jezikov.

Vsa ta razvita gradiva bodo nato enostavno in **prosto dostopna** na posebni spletni platformi STS, tako da bodo lahko številni ljudje in organizacije imeli koristi od zbranega znanja.

Pričakuje se, da bo imel projekt STS velik **vpliv** na neposredne in posredne skupine, ki bodo vključene v njegove dejavnosti. Tako bodo na primer športni trenerji, ki bodo sledili izobraževalnemu programu, pridobili nova znanja in spretnosti, ki jim bodo olajšala delo z migrantsko populacijo s pomočjo metodologije ETS, medtem ko bodo migranti, ki se bodo usposabljali za športne inštruktorje, izboljšali svoje trenerske, vodstvene in vodstvene sposobnosti. Končno se bosta obe skupini tako strokovno in osebno razvili, hkrati pa bosta prispevali k socialnemu vključevanju.

Sodelujoče organizacije bodo imele koristi tudi od mednarodne narave tega projekta, saj bodo poglobile svoje znanje o pomembnih družbenih vprašanjih, hkrati pa bodo spodbujale sodelovanje in povezovanje pri zagovarjanju prikrajsanih in marginaliziranih skupnosti in populacij. Poleg tega bodo lahko zunanji subjekti, kot so športna združenja ali nevladne organizacije, ki bodo dostopali do rezultatov projekta prek spletne platforme, povečali svojo učinkovitost pri delu s populacijami migrantov, medtem ko se pričakuje, da bodo tudi lokalne skupnosti povečale svojo ozaveščenost o obravnavanih vprašanjih in bodo, upajmo, postale bolj odprte za raznolikost, se usmerile k vključevanju ter spodbujale splošne koristi vadbe in dobrega telesnega počutja.

Sedanji izobraževalni kurikulum

Konzorcij STS je oblikoval ta izobraževalni program, da bi športnim trenerjem in vaditeljem (ter drugim strokovnjakom na področju športa), ki že delajo s populacijo migrantov in beguncev ali jih to zanima, pomagal pridobiti potrebno znanje in veščine za boljše izvajanje športnih dejavnosti s temi skupinami. Učni načrt je neposreden rezultat izkušenj in raziskav partnerjev, teme in vsebine pa izhajajo iz ugotovljenih potreb in vrzeli.

V naslednjih modulih se bodo udeleženci lahko seznanili z metodologijo izobraževanja s športom in osnovami treniranja migrantov (modul 1), človekovimi pravicami in športom v kulturno različnih okoljih (modul 2), pomenom empatije pri teh prizadevanjih (modul 3), reševanjem konfliktov (modul 4), uporabo brezplačnih in digitalnih orodij pri izvajanju športa z migranti (modul 5) ter pomočjo migrantom pri njihovi zaposljivosti (modul 6).

Modul 1 - Uvod v metodologijo izobraževanja s športom (ETS) in izvajanje športnih dejavnosti z migranti/begunci

CIU: Namen tega prvega modula izobraževalnega programa STS za športne trenerje, ki delajo z migranti in begunci, je zagotoviti uvodne informacije o načelih metodologije ETS ter osnovah treniranja in usposabljanja, zlasti za populacijo migrantov in beguncev.

Učni cilji:

Po zaključku tega modula bodo učenci znali:

- ✓ se seznani z osnovami in načeli metodologije Izobraževanje s športom,
- ✓ se je poglobil v posebnosti in načela športnega treniranja ter vloge in odgovornosti športnega trenerja,
- ✓ prejeli dragocene nasvete in predloge o motivaciji in pomoči pripravnikom, da dosežejo svoj potencial,
- ✓ izvedeli več o konceptu vključevanja in značilnostih vključujočega trenerja pri športnih dejavnostih,
- ✓ bolje razumeli ovire, na katere lahko naletijo pri izvajanju športnih dejavnosti z migranti in begunci, ter
- ✓ prejeli koristne in praktične nasvete, ki jih je treba upoštevati pri izvajanju športnih dejavnosti z migranti in begunci.

Uvod

V tem uvodnem modulu se bodo učenci predvsem seznani z metodologijo izobraževanja skozi šport (ETS), ki je podlaga za celoten projekt. Poleg tega ta modul ponuja vpogled v osnove, načela in umetnost treniranja, kar bo še posebej koristno za manj izkušene trenerje/trenerje, skupaj s koristnimi informacijami in nasveti o delu in izvajanju športnih dejavnosti s populacijo migrantov in beguncev.

Modul tako vključuje tri zaporedne enote, ki raziskujejo zgoraj omenjene teme - enota 1.1: Enota 1.2: Umetnost treniranja; Enota 1.3: Šport z migranti in begunci, ki ji sledita dve praktični dejavnosti, ki ustrezata temam, obravnavanim v tem modulu. Po teoretičnem in praktičnem delu bodo učenci našli kratek kviz za samoocenjevanje, ki jim bo pomagal preveriti, kaj so se naučili v tem modulu. Na koncu tega modula so na voljo tudi bibliografski viri.

Enota 1.1 Metodologija ETS

Cilj	• Učencem predstaviti metodologijo izobraževanja s športom (ETS), ki je podlaga celotnega projekta.
------	---

1.1.1 Kaj je metodologija "Izobraževanje skozi šport"?

Izraz **"izobraževanje s športom"** se nanaša na *neformalno* izobraževalno strategijo, ki se osredotoča na telesno vzgojo in šport. Vključuje pridobivanje kritičnih kompetenc pri posameznikih in skupnostih za podporo dolgoročnim družbenim spremembam in osebni rasti (BHCCO, 2019). Poleg tega izobraževanje s športom podpira gojenje etičnih, moralnih, kulturnih in družbenih sposobnosti, da bi spodbudilo rast na več ravneh (individualni, poklicni, družbeni).

Preden se podrobneje posvetimo metodologiji izobraževanja s športom, je treba pojasniti, kaj pomeni izraz "neformalno izobraževanje". V skladu s Priročnikom COMPASS za izobraževanje o človekovih pravicah z mladimi se **"neformalno izobraževanje"** nanaša na načrtovane, strukturirane programe in procese osebnega in družbenega izobraževanja za mlade, namenjene izboljšanju različnih spretnosti in kompetenc, ki potekajo zunaj formalnega izobraževalnega programa. (...) Dosežke neformalnega izobraževanja je običajno težko potrditi, čeprav je njihovo družbeno priznanje vse večje. Neformalno izobraževanje bi moralo biti tudi:

- prostovoljno
- dostopna vsem (v idealnem primeru).
- organiziran proces z izobraževalnimi cilji.
- participativni
- na učenca osredotočen
- o učenju življenjskih spretnosti in pripravah na aktivno državljanstvo.
- temelji na vključevanju individualnega in skupinskega učenja s kolektivnim pristopom.
- celostna in procesno usmerjena.
- na podlagi izkušenj in dejanj.
- organizirana na podlagi potreb udeležencev." (Brander et al., 2020, str. 31).

Neformalno izobraževanje lahko zato predstavlja zanimiv in koristen okvir za razvoj učnega okolja z uporabo športa, kar prinaša dodano vrednost na tem področju. Z neformalnim učenjem lahko posamezniki raziskujejo svoje potrebe in izmenjujejo izkušnje, tako da se lahko drug od drugega učijo na način, ki ustreza njihovim potrebam in zmožnostim.

Po drugi strani pa ima lahko ukvarjanje s športom velik vpliv na socializacijo in izobraževanje. Številne študije (npr. Garcia-Falgueras, 2015; Ruegsegger in Booth, 2018) so dokazale, da **lahko šport in vadba pozitivno vplivata tako na fizično kot na psihično zdravje**. Ugotovljeno je bilo, da

redno ukvarjanje s telesno dejavnostjo poveča vzdržljivost posameznika ter njegovo sposobnost nadzora telesne teže in telesne maščobe, poveča moč kosti, ravnotežje in gibljivost. Poleg tega lahko telesna vadba pomaga zmanjšati tveganje za kronične zdravstvene težave, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, osteoporoza in Alzheimerjeva bolezen. Poleg tega ni mogoče zanikati učinkov športa na duševno in psihološko zdravje, saj dokazano pozitivno vpliva na depresijo in anksioznost, pomaga pri zmanjševanju stresa ter krepi občutek lastne vrednosti in samospoštovanja.

Hartmann in Kwauk (2011) poudarjata tudi družbene in gospodarske koristi ukvarjanja s športom, saj menita, da je šport sredstvo za boj proti revščini, brezposelnosti in diskriminaciji. Zagovarjata, da lahko šport pomaga izboljšati družbeno vedenje in oblikovanje družbenih odnosov, s čimer se krepijo posameznikovi občutki opolnomočenja in socialne povezanosti ter njegove socialne in poklicne spretnosti. Šport tako velja za močno in zelo uspešno orodje za učenje, izobraževanje in rast, saj spodbuja vodstvene sposobnosti, vrednote, socialno zavest in življenjske spretnosti.

Na tej točki je pomembno razlikovati med izobraževanjem **za** šport, **s** športom in **prek** športa (Jespersen, 2009).

Športna vzgoja je tehnične narave in se v glavnem nanaša na izboljšanje spretnosti in sposobnosti, povezanih s športom. Glavni namen izobraževanja **za** šport je razvijanje spretnosti za izboljšanje telesne zmogljivosti po natančno opredeljenih različnih tekmovalnih disciplinah in dejavnostih. Fizična zmogljivost je prednostna naloga večine športnih klubov in združenj. Zato je rezultat izobraževanja **za** šport posameznikova specializacija in usposobljenost na določenem področju/športu. In čeprav je tehnična izobrazba pomembna in potrebna na področju športa, ponuja omejene možnosti za neformalno izobraževanje.

Športna vzgoja sledi bolj funkcionalnemu pristopu; šport se obravnava kot šport z določenimi "funkcijami", ki so koristne za posameznika ali družbo, in obravnava vprašanja zdravja in dobrega počutja. Takšne funkcije se lahko nanašajo na primerno vedenje, zgledno državljanstvo, zdrav življenjski slog, pa tudi na osebno pripravljenost ali javno zdravje. V tem kontekstu lahko šport dobi tudi politični odtenek, saj služi kot orodje za mir, vključevanje in javno blaginjo ter usklajuje telesno dejavnost z družbenimi cilji. Ta strategija je tesno povezana z nedavnimi kampanjami "šport za vse"; udeležba v različnih športih udeležence nauči več o zdravem življenju in posledično poveča ozaveščenost javnosti o obravnavanih temah. Šport torej služi določenemu namenu, ki določa njegovo izobraževalno vrednost in pristope, ki jih je treba uporabiti.

Nasprotno pa je **vzgoja s športom** bolj celosten koncept, saj šport obravnava kot nekaj, kar "zadeva celotnega človeka", in kot "način rasti osebnosti" (Jespersen, 2009, str. 436). Metodologija ETS vključuje in izvaja športne komponente v izobraževalne namene, da bi se spoprijela z družbenim vprašanjem, spodbujala socialne veščine in sprožila dolgotrajne družbene spremembe. Celoten izobraževalni proces je organiziran in načrtovan, po zaključku pa se pričakujejo natančni, praktični in merljivi rezultati. Izobraževanje s športom temelji na vrednotah samouresničitve, sodelovanja z drugimi, skupnega praznovanja in priznavanja lastnih čustev ter

čustev drugih. S kulturo gibanja je mogoče doseči izobraževanje - učenje o druženju in raziskovanju, izzivih in soočanju, naših simpatijah in antipatijah -, ki vodi k opolnomočenju in preobrazbi. V tem smislu se ustvarja *filozofija s športom* kot način fizične interakcije s človeškimi odnosi in namenom življenja, ki spodbuja ozračje medsebojnega spoštovanja in zaupanja. V ETS je šport fizično sredstvo za opolnomočenje ljudi in spodbujanje prakse, katerega cilj je trajna družbena preobrazba.

Preglednica 1. Tri vrste športne vzgoje (prirejeno po Jespersen, 2009)

	Izobraževanje za šport	Izobraževanje po športu	Izobraževanje s športom
Zakaj?	Za športno dejavnost	Za dober namen	Za vse življenje
Kako?	s specializiranimi tehničnimi dejavnostmi, ki temeljijo na spretnostih.	s funkcionalnimi dejavnostmi za posamezne sektorje	s kulturnimi, eksistencialnimi in odnosnimi dejavnostmi
S kakšnim namenom?	Izboljšane športne kompetence, tekmovalnost, zmage	Boljše delovanje, boljše socialno počutje in zdravje.	boljše življenje, osebni razvoj, socialno učenje
Rezultati	Uspeh, napredna znanja in spretnosti	Socialno varstvo	Opolnomočenje, zaupanje, solidarnost

Iz razlikovanja med temi tremi oblikami športne vzgoje je mogoče razbrati, da je za *vzgojo s športom* značilna uporaba športa za reševanje družbenih problemov - na primer spodbujanje in opolnomočenje ljudi z migrantskim ozadjem, da postanejo športni trenerji. Z metodološkega vidika ETS zgolj prilagaja telesno dejavnost ciljem načrtovanega učnega prizadevanja, zanj pa je zlasti značilno prilagajanje športa in telesne dejavnosti v smislu njunega izražanja in prikazovanja, pri čemer ne priporoča dejavnosti, zaradi katerih bi šport postal glavni cilj. Pri tem sta telesna dejavnost in šport najprej pripomočka za doseganje izobraževalnih ciljev, šport sam pa ima drugotno vlogo.

Kaj izobraževanje s športom ni

Na tem mestu bi radi pojasnili, kaj ni izobraževanje s športom, da bi se izognili morebitnim napačnim predstavam. Najprej in predvsem, ETS ni omejen na samo ukvarjanje s športom, kjer sta glavna cilja telesna zmogljivost in uspeh. Čeprav redno ukvarjanje s športom prinaša številne koristi za posameznika, ni nujno, da vključuje njegovo izobraževanje in razvoj kot državljana. Za ETS je potrebno izvajanje športnih ali telesnih dejavnosti in dodajanje izobraževalne komponente. Pogosto gre za socializacijo, integracijo ali rehabilitacijo (Andonova et al., 2013).

Druga stvar, ki bi lahko omejila učinkovitost učenja v ETS, je razsežnost tekmovalnosti, ki bi lahko, če bi bila postavljena kot prednostna naloga, škodljivo vplivala na učne rezultate. Tekmovanje lahko pogosto vodi do izkušenj velikega pritiska, ranljivosti, nizke samozavesti in samospoštovanja, kar lahko potencialno privede tudi do nasilnih in agresivnih dejanj. Nekaj takega je v nasprotju z vrednotami ETS, ki zagovarja izvajanje športnih dejavnosti v poštenem okolju, ki trajajo dovolj dolgo, da se vsi počutijo sproščeno in samozavestno, hkrati pa pomenijo trajne medsebojne vezi in odnose (Andonova et al., 2013).

Osnovna načela ETS

Kot smo že omenili, si ETS prizadeva podpreti osebno rast udeležencev usposabljanja in vodij usposabljanja (v smislu sprememb odnosa, vedenja in zaznavanja) ter razvoj njihovih socialnih spretnosti. Po mnenju Andonove in drugih (2013), ker ETS zagotavlja tako skupinske kot individualne priložnosti za učenje, njegovih natančnih rezultatov ni mogoče predvideti za vsako situacijo ali udeleženca. To pomeni, da bodo ustvarjene sposobnosti postale očitne v fazi razmisleka ali pa bodo, kar je bolj verjetno, prepoznane pri nadaljnjih dejavnostih ali v realnem okolju. Proces samoocenjevanja se pogosto začne med telesno dejavnostjo in se zaradi novih izkušenj sčasoma še naprej razvija. Zato je mogoče prave koristi ETS izkoristiti, če sprejmemo vse vrste razvoja in rasti, tudi tiste, ki niso bile predvidene ob določanju učnih ciljev dejavnosti. Ta postopek ima lahko tudi večji učinek in pomaga pri preoblikovanju družbe.

Priročnik za usposabljanje Move & Learn (2013, str. 21) navaja tri osnovna načela, na katerih temelji metodologija izobraževanja s športom:

- 1. Izobraževanje s športom je najprej izobraževanje:** Prvo načelo izvajanja metodologije in dejavnosti ETS je upoštevanje dejstva, da je cilj ETS predvsem izobraževalni in pedagoški. To pomeni, da bo posameznik pri oblikovanju dejavnosti ETS lahko pedagoški pristop in njegove prednosti obravnaval s svojega vidika (npr. kot športni trenerji/trenerji), prepoznal priložnosti in priložnosti, kar mu bo omogočilo, da se bo bolj načrtno ukvarjal s svojimi temeljnimi vrednotami. Oblikovanje dejavnosti ETS na pedagoško ozaveščen način bo trenerjem omogočilo tudi, da vaje prilagodijo lastnim ciljnim skupinam in njihovim potrebam ter posebnemu okolju, v katerem delujejo.
- 2. Refleksija je neizogiben in bistven del učnega procesa:** To je morda najpomembnejši element sistema ETS, saj vsem omogoča, da poleg razmisleka o svojem vedenju razmišljajo o celotnem okolju in vzpostavijo povezave z družbo in lastnim življenjem. Po načrtovanju in/ali sodelovanju v strukturiranem projektu ETS, osredotočenem na reševanje družbenega vprašanja, so udeleženci pozvani k sodelovanju v vodenem procesu razmišljanja, ki jim daje priložnost, da pregledajo, kaj so se naučili in kako jih je to spremenilo ali bi jih lahko spremenilo. Med tem procesom razmisleka/debriefinga imajo udeleženci priložnost razpravljati o svojih pričakovanjih in vlogi v dejavnostih, dajati in prejemati konstruktivne povratne informacije ter deliti svoje izkušnje, občutke in opažanja v odprtem in hvaležnem vzdušju. V procesu refleksije se dejansko zgodi učenje,

saj lahko udeleženci vidijo, da se razkrivajo lastnosti, vedenja in stališča, ki jih lahko odkrijemo v "resničnih" okoliščinah in v vsakdanjem življenju. Če te povezave postanejo očitne, tako da jih lahko vsakdo razume, medtem ko jih doživlja, lahko udeležencem pomagamo, da spremenijo svoje poglede - ali jih vsaj začnejo ponovno vrednotiti - na nekatera vprašanja v vsakdanjem življenju, kot so predsodki in reševanje konfliktov. In ker pri ETS učna izkušnja izhaja tako iz telesa (zaradi telesne dejavnosti) kot iz uma, je učinek lahko močnejši in dragocenejši.

3. **ETS spoštuje vrednote športa ter neformalnega izobraževanja in mladinskega dela.** V tem tretjem načelu, ki izhaja iz drugih dveh, je zapisano, da lahko metodologija ETS združuje in povezuje vrednote športa in neformalnega izobraževanja ter tako ustvarja nove načine učnih priložnosti. Po eni strani so za šport značilne vrednote, kot so *fair play* (tj. sprejemanje pravil in igranje po njih), *timsko delo* (tj. ekipa ima prednost pred posameznikom) in *odgovornost* (za sebe in druge), ki poleg dejanskih namenov, ki jim služijo, vključujejo tudi pomembne socialne veščine športnikov in udeležencev usposabljanja ter postavljajo temelje za demokratično in aktivno državljanstvo. Po drugi strani pa so za neformalno izobraževanje značilne vrednote, kot so *dejavno sodelovanje*, *prevzemanje pobud* in *vključevanje*, ki omogočajo uspešno izvajanje dejavnosti neformalnega izobraževanja in ponotranjenje pomembnega sklopa socialnih spretnosti in vedenja. Pri združevanju teh vrednot na praktičen in refleksiven način prek ETS "***se ustvari nova razsežnost razvijanja socialnih veščin, saj se učna izkušnja združi z zavestnim procesom osebne refleksije***" (Andonova et al., 2013, str. 27).

Za boljše razumevanje učnega procesa, ki lahko poteka v okviru ETS, bi bilo koristno na kratko predstaviti **Kolbov cikel izkustvenega učenja** (Kolb, 1984). Po Kolbu učenje pomeni pridobivanje abstraktnih pojmov, ki jih je mogoče prilagoditi in uporabiti v različnih okoliščinah. Po Kolbovi zamisli so nove izkušnje katalizator za ustvarjanje novih misli. Po njegovih besedah je "*učenje proces, v katerem se znanje ustvarja s preoblikovanjem izkušenj*" (Kolb, 1984, str. 38). Njegova teorija izkustvenega učenja je sestavljena iz štiristopenjskega učnega cikla:

1. **Konkretna izkušnja:** učenec se sreča z novo situacijo/učno izkušnjo. Pri ETS se ta konkretna izkušnja nanaša na športno/fizično dejavnost.
2. **Reflektivno opazovanje:** učenec razmišlja o novi učni izkušnji v okviru svojega predhodnega znanja, pri čemer se osredotoča zlasti na neskladja med znanjem in razumevanjem. V ETS se to nanaša na razmišljanje o telesni dejavnosti v okviru pristopa neformalnega izobraževanja.
3. **Abstraktna konceptualizacija:** nove ideje ali spremembe obstoječih abstraktnih konceptov izhajajo iz procesa razmišljanja. To pomeni, da se je posameznik iz konkretne izkušnje nekaj naučil. V ETS to lahko pomeni nov pogled na družbena vprašanja, kot so vključevanje, kulturna ozaveščenost, socialne kompetence itd.
4. **Aktivno eksperimentiranje:** rezultat eksperimentiranja so na novo razvite ali spremenjene ideje. Učenec opazuje, kaj se dogaja v njegovem okolju.



Ta cikel se ponavlja vedno, ko je posameznik izpostavljen novim izkušnjam in se nauči nečesa novega, medtem ko se šteje, da je učinkovito učenje doseženo, ko nekdo uspešno opravi vse štiri faze.

V ETS je temelj športnega učnega procesa, da se vadba izvaja v skladu z drugimi učnimi dejavnostmi, v okviru socialnih in izobraževalnih politik, ob upoštevanju vseh vidikov človeka in njegove okolice, s čimer se ustvari celovita učna izkušnja, ki presega sam šport. V okviru projekta STS je predvideno, da ta filozofija in metodologija učenja in izobraževanja s športom ne bo zajela le izobraževalnih in vadbenih gradiv, ki jih je treba razviti, temveč tudi dejavnosti, ki jih je treba izvesti. V primeru tega izobraževalnega programa bodo na primer športni trenerji dobili priložnost, da se prek namenskih dejavnosti in vaj naučijo več o družbenih vprašanjih, kot so kulturna zavest, etika, empatija, opolnomočenje in vključevanje. Kot športni vaditelji in trenerji, ki boste prebirali ta učni načrt, boste povabljeni tudi k razmisleku in eksperimentiranju z novimi idejami, ki se jih boste naučili, jih razširili, prilagodili svojemu občinstvu in jih oblikovali po svoje.

Enota 1.2 Coaching: načela, vloge in odgovornosti

Cilj(i)	• Razprava o osnovnih vidikih in načelih coachinga. • Razprava o različnih vlogah trenerja in njihovem pomenu pri spodbujanju motivacije športnikov.
----------------	---

- Trenerjem daje nasvete, kako pomagati športnikom, da dosežejo svoj polni potencial.

V tej enoti bomo pregledali osnove coachinga ter vloge, odgovornosti in značilnosti, ki jih mora imeti in se jih zavedati trener.

1.2.1 Kaj je coaching?

Po Tziortzisu (1992) se splošni izraz "coaching" nanaša na koncept organiziranega usposabljanja z namenom razvijanja in izboljševanja vrednot. V športu je izraz povezan s konceptom priprave športnikov na najvišjo raven treninga, ki ni usmerjen le k zasledovanju in doseganju tekmovalnih ciljev ter izboljšanju športnikove zmogljivosti, temveč tudi k razvoju njegove osebnosti. Z drugimi besedami lahko treniranje opišemo kot zagotavljanje individualne podpore vsakemu članu ekipe, da bi mu pomagali postati bolj produktiven, bolje komunicirati, pridobiti nove spretnosti in dosegati boljše rezultate ali mu pomagali postati trener drugim. Cilj coachinga je pomagati nekomu, da postane bolj spreten v tem, kar počne; to lahko poveča moralo in sposobnosti udeležencev treninga ter zmanjša nagnjenost nekaterih športnikov k stresnim ali kontraproduktivnim dejavnostim, s čimer se doseže pozitivna sprememba v kulturi ekipe/skupine.

Po Priročniku za coaching Martina, Carla in Lehnertza (2000) je coaching urejen po naslednjih načelih:

1. **Načelo zavesti:** to načelo predvideva, da mora trener neposredno sodelovati s svojimi učenci, da lahko ti zavestno sledijo njegovim navodilom. Na ta način lahko pripravniki v celoti razumejo cilje in program usposabljanja, tako da lahko povečajo svojo uspešnost in uspeh. Veliko vlogo pri krepitvi zavesti ima tudi motivacija, ki je lahko zunanja (s strani trenerja, agentov, navijačev itd.) ali notranja (ki prihaja od vadečega samega).
2. **Načelo opisnosti:** nanaša se na razumevanje (s strani vadečih) pojavov in pridobivanje gibalnih zmogljivosti za dejavnost, ki so potrebne pri športnih dejavnostih in vajah. To razumevanje je olajšano z uporabo vizualnih (predstavitve/reenactments, videoposnetki, fotografije, risbe na tabli itd.) in zvočnih sredstev (uporaba govora, piščalke, ustnih navodil in navodil itd.) s strani trenerja.
3. **Načelo prilagodljivosti:** to načelo opozarja na ravnovesje med trenerjevimi zahtevami glede želene izvedbe vaje in zmožnostjo ekipe ali vadečih, da vajo(-e) izvedejo realno. Trener mora pri oblikovanju programa vadbe upoštevati dejavnike, kot so:
 - a. starost praktikantov,
 - b. njihovo zdravje in telesno stanje,
 - c. njihov status in raven usposabljanja,
 - d. njihove individualne sposobnosti za izvajanje nalog in vaj ter

- e. okoljske razmere na igrišču.
4. **Načelo načrtovanega treninga:** nanaša se na doseganje stabilne in dobre učinkovitosti igralcev/učencev, pri čemer je potrebna pravilna uporaba vseh dejavnikov, ki sestavljajo trening, kot so telesna pripravljenost, tehnika, taktika, individualna/skupinska strategija itd. Pri načrtovanju treninga so vključeni dejavniki, kot sta periodičnost in dnevni trening.
 5. **Načelo "navzgor":** to načelo se nanaša na doseganje dobrih rezultatov, za kar je potreben stalen in vztrajen napor pri usposabljanju. Znano je, da športnik pri treningu z enakimi obremenitvami (npr. napor, intenzivnost, uteži itd.) ne more še naprej napredovati. Zato je za izboljšanje zmogljivosti potrebna uporaba vedno večjih obremenitev v programih usposabljanja.
 6. **Načelo splošnega treniranja:** to načelo je povezano s specializacijo igralcev/športnikov. Preden se lahko posameznik specializira za določen šport, mora vaditi v številnih drugih športih in položajih. Na ta način doživijo druge gibalne izkušnje, ki so potrebne za njihov vsestranski telesni razvoj.
 7. **Načelo specializacije:** trener v sodelovanju s športnikom/igralcem določi ustrezno vlogo (specializacijo) v ekipi ali športni dejavnosti. Običajno in zlasti v ekipnih športih ta specializacija na položaju (npr. zunanji igralec, center, branilec) sledi igralcu v njegovi nadaljnji igralni karieri.
 8. **Načelo individualizacije:** to načelo pomeni, da mora trener, kjer in kadar je to mogoče, uporabljati individualno usposabljanje za vsakega igralca/učenca. Na ta način poskuša trener izpostaviti in izkoristiti prednosti in prednosti vsakega vadečega, hkrati pa poskuša izboljšati njegove šibke točke.
 9. **Načelo enakega obravnavanja:** to načelo poudarja, da mora biti trenerjev slog vodenja v duhu sodelovanja, meritokracije in pravičnosti do vseh vadečih in športnikov, pri čemer mora spoštovati njihove razlike, se izogibati kakršni koli diskriminaciji ter spodbujati vključevanje in enakost.

Trener ima na voljo tudi različne vire za treniranje/usposabljanje, ki prispevajo in pomagajo k učinkovitosti procesa treniranja. Po mnenju Patsiaourasa (2015) obstajajo tri razpoznavne vrste virov za usposabljanje:

- a. **Organizacijski** viri, ki vključujejo vse formalne ukrepe, ki se uporabljajo pri treningu, tj. čas začetka treninga ali tekme, vodenje igralcev/trenerjev, načrt treninga ter vrsto, trajanje in obliko vaj (pripravljalne vaje, tekmovalne vaje itd.).
- b. **Informacijski** viri, ki vključujejo vse elemente, ki jih ima trener na voljo za komunikacijo z vsakim igralcem posebej in z ekipo na splošno. Ti so lahko kinestetični (oprijemljive smernice trenerja med vajami), verbalni (pogovor in komunikacija pred, med in po treningu) ali vizualni (npr. videoposnetki, diapozitivi, ogled tekem ekip iste ali boljše kategorije).

- c. **Logistična** sredstva, ki vključujejo vse elemente, potrebne za pravilno izvajanje dejavnosti usposabljanja (npr. žoge, mreže, piščalke, dodatna oprema).

1.2.2 Večplastna narava športnega trenerja

Kot smo že omenili, "športni trenerji pomagajo ljudem, ki se ukvarjajo s športom, da dosežejo svoj polni potencial, in z njimi tesno sodelujejo, da bi izboljšali njihove dosežke" (Martens, 2012, str. 54). Vendar pa vloga trenerja presega zgolj treniranje in izboljšanje fizične zmogljivosti posameznika ali ekipe. Kot trener bi moral priznati, da je igralčeva rast kot "celovite" osebe prav tako pomembna kot njegovi dosežki v igri. Tako vloga trenerja vključuje sposobnost prepoznavanja potreb, razumevanje različnih kontekstov ter zavedanje fizičnega in psihičnega počutja.

Vsak trener ima osrednjo in vplivno vlogo pri prispevku športa k pozitivnemu razvoju športnika, saj lahko spodbuja pomen zdravega in aktivnega življenjskega sloga, pa tudi vključevanja in človekovih pravic. Zato bi morali biti trenerji pripravljeni izpolniti ta pričakovanja in pomagati igralcem, da dosežejo svoj polni potencial (Mallett, 2012). Mallett poudarja tudi, da je trenerstvo družbena dejavnost, saj vključuje številne interakcije med trenerji in športniki, starši, uradnimi osebami itd. Zato bi morala športne trenerje odlikovati občutljivost in dovzetnost za razlike (npr. v sposobnostih, veroizpovedi, starosti, spolu, rasi itd.), zavedati pa se morajo tudi različnih potreb, ciljev in ambicij, ki povzročajo različne psihološke in fizične odzive.

Sodelovanje v športu je povezano z ugodnimi izkušnjami in rezultati, vključno z večjo samozavestjo in ucnim uspehom. Povezano pa je tudi z neugodnimi izkušnjami in rezultati, vključno s stresom, izgorelostjo, osipom in nizkim samospoštovanjem. Vloga športnega trenerja je pomagati športnikom pri zdravem razvoju, pri čemer je vzornik in se osredotoča na njihov celostni razvoj, da bi pridobil pozitivne športne izkušnje. Ti pozitivni rezultati se lahko nanašajo na (Mallett, 2012):

- **Kompetenca**, ki se nanaša na pozitivno mnenje o sebi v določenih okoljih (šport, izobraževanje, delovno mesto, sociala). Ljudje bodo bolj verjetno spodbujeni k trdemu delu in prizadevanju za odličnost, če verjamejo, da so kompetentni. Podobno lahko športnika navdihuje in motivira občutek uspeha, ki spremlja doseganje cilja. Samoumevno je, da imajo trenerji ključno vlogo pri spodbujanju občutka kompetentnosti. Poslabšanje sposobnosti zaznavanja kompetentnosti je povezano z manjšim počutjem, uspešnostjo in motivacijo.
- **samozavest**, povezana z močnim občutkom lastne vrednosti in samoučinkovitosti, ki lahko vplivata na motivacijo, sposobnost učenja in uspešnost. Trenerji so v dobrem položaju, da športnikom pomagajo, da postanejo bolj samostojni in proaktivni, spodbujajo odpornost, močno delovno etiko in osebno zagnanost, kar vodi k splošni ugodni samopodobi.

- Povezanost, ki je povezana z občutkom pripadnosti, je občutek, ki ga vsakdo išče. Sodelovanje v športu lahko pomaga ljudem oblikovati močan občutek za timsko delo in povezanost ter ustvarja prijetno vzdušje, ki je koristno za rast socialnih in športnih sposobnosti. Pozitivni odnosi s trenerji, ki jih spodbujajo spodbudne in konstruktivne kritike, prav tako spodbujajo uživanje in druge ugodne rezultate, vključno z izboljšanim trudom.
- **Značaj in skrb**, dve lastnosti, ki nista vedno povezani s športom, pa se lahko razvijata s športom. Sem spadata tudi integriteta in moralna rast. Oblikovanje moralno trdnega značaja je v veliki meri odvisno od sposobnosti spoštovanja drugih in ustreznega ravnanja v vseh situacijah. Poleg tega so moralno neoporečni športniki občutljivi za strpnost do raznolikosti, vključevanje in enakopraven dostop do vseh.

Zato morajo biti trenerji previdni pri svojem vedenju in načinu pomoči pri rasti svojih športnikov. Osredotočenost na rast motivira igralce, da se še naprej ukvarjajo s športom, kar je bistveno za napredovanje njihovih sposobnosti. Da bi dosegli vse te pozitivne rezultate za svoje vadeče, trenerji prevzemajo več **vlog**:

- **Učitelj/trener**: morda najbolj očitna vloga, povezana z učenjem športnikov potrebnih športnih spretnosti in kompetenc za izvajanje športne dejavnosti ter izboljšanjem njihove telesne pripravljenosti. Trener kot učitelj/trener prikaže pravilen način izvajanja športne dejavnosti in napredovanje, ki mu je treba slediti, pri tem pa uporablja ustrezen in razumljiv jezik, pri čemer ne sme pozabiti, da se vsak uči v svojem tempu. Od trenerja kot učitelja se pričakuje, da svojim vadečim daje navodila in napotke na strog, a pravičen način ter tako goji njihovo disciplino in pripadnost vadbi. Poleg tega učitelj-trener deluje tudi kot ocenjevalec uspešnosti svojih športnikov med treningi in tekmovanji. Nenazadnje, podobno kot učitelj, tudi trener velja za vir znanja za športnike in je odgovoren tudi za spremljanje trenutnih trendov in rezultatov na svojem strokovnem področju.
- **Vodja**: trener je pogosto obravnavan tudi kot vodja, odgovoren za določanje ciljev in odzivanje na potrebe športnikov ali ekipe, da bi dosegli najboljše možne rezultate. Trenerji lahko pri treniranju športnikov uporabljajo več različnih stilov vodenja, bodisi avtoritarnega (avtorskega - absolutna vladavina trenerja), demokratičnega (sodelovanje in kooperacija s športniki - miselnost daj in vzemi) ali submisivnega (prepuščanje nadzora športniku); vendar mnogi trenerji običajno uporabljajo kombinacijo teh stilov, pri čemer si prizadevajo za optimalne rezultate in učenje ter maksimalno izkoriščanje potenciala športnikov (Douge, 2012). Trener si mora kot vodja prizadevati tudi za spodbujanje razvoja vodstvenih sposobnosti pri športnikih samih. Poleg tega se od trenerja pričakuje tudi učinkovito sodelovanje s starši ter ravnanje s funkcionarji, navijači in sponzorji.
- **Organizator**: načrtovanje in izvajanje učinkovitih treningov in vaj, tekem, tekmovanj itd. je še en pomemben del dela trenerja. Včasih lahko ta vidik vključuje tudi naloge zbiranja

sredstev ali sponzorstva, izbiro pomočnikov trenerjev in drugega podpornega osebja za pomoč ali celo vključevanje staršev/skrbnikov v dejavnosti.

- **Vzornik/mentor:** morda je eden najpomembnejših vidikov dela trenerja ta, da športnikom in pripravnikom služi kot vzornik, ki športnikom kaže določen družbeni ali vedenjski model, po katerem naj bi se zgledovali. Kako se trener obnaša pred športniki, jim daje zgled, ki ga morajo posnemati. Po drugi strani pa lahko trener kot mentor svetuje in daje nasvete, rešuje spore in, kar je še pomembneje, še naprej spodbuja igralce, pazi nanje in spremlja njihov napredek. V tem smislu lahko trener deluje tudi kot neuradni psiholog/svetovalec, saj razume značaje in miselnost športnikov ter jim nudi čustveno podporo.

Športni trener mora biti pozitiven zgled športnikom, staršem in vrstnikom, motivirati ekipe in posameznike, jih usmerjati in navsezadnje naučiti več kot le športnih veščin, temveč tudi življenjskih veščin. Uspešen in cenjen trener je tisti, ki za športnikom vidi posameznika, se odziva na njegove potrebe in cilje, vsem daje enake možnosti ter vse obravnava s spoštovanjem, pravičnostjo in empatijo.

Bistveno je, da se zavedamo, da je trenerjev pogled na coaching, t. i. filozofija coachinga, proces, ki se nenehno razvija in izhaja iz njegovih življenjskih izkušenj, vrednot in načel (Mallett, 2012). V središču tega procesa sta samorefleksija in avtentičnost, pri čemer je treba upoštevati tudi etične vidike, tj. sprejemljivo in primerno vedenje v posameznih okoliščinah v skladu s kodeksom ravnanja. Poudariti je treba še to, da so samoocenjevanje, vseživljenjsko učenje in stalen strokovni razvoj v okviru trajne rasti v pristojnosti trenerjev samih (Mallett, 2012). To lahko poteka v obliki prejemanja in sprejemanja konstruktivnih povratnih informacij, obiskovanja seminarjev, usposabljanj, delavnic, opazovanja, kako njihovi kolegi trenirajo, povezovanja v mreže ter izmenjave izkušenj in znanja.

1.2.3 Trener kot vir motivacije

Vsak trener ima srečo, da lahko poleg strasti do športa vpliva na socialno in čustveno rast športnikov. S svojim položajem lahko trenerji športnikom pokažejo, kako enakopravno sodelovati v ekipah in sodelovati za skupni uspeh, kako si zaupati, se spodbujati, razumeti in prijateljevati ter kako biti del nečesa večjega od sebe. Da bi športnikom pomagal doseči njihov polni potencial in izboljšati ne le njihove telesne, temveč tudi duševne in čustvene sposobnosti, mora biti trener **vir motivacije**.

Motivacija se nanaša na posameznikovo željo po delovanju za dosego cilja in je bistvena sestavina pri določanju in doseganju ciljev. Motivacija poganja človekovo vedenje ter spodbuja socialno interakcijo in tekmovalnost. Vztrajnost pri iskanju pomena, smeri in življenja, vrednega življenja, je tisto, kar ljudi motivira (Psychology Today, n.d.).

Ljudje imajo pogosto več motivov za vsako vedenje (Psychology Today, n.d.). Njihovi motivi so lahko *zunanj* ali *notranji*. **Zunanji motivi** se nanašajo na zunanje dejavnike (npr. drugi ljudje, spodbude, kompenzacije), ki osebo spodbujajo in navdihujejo k določenemu vedenju ali delovanju, ki so lahko pozitivni (nagrade) ali negativni (kazni) -cilj negativnih spodbud je popraviti napake; kadar pozitivna spodbuda ne uspe, se običajno uporabi negativna spodbuda. **Notranji motivi** se nanašajo na notranje dejavnike, ki spodbujajo delovanje, pri čemer navdih prihaja od znotraj, ker oseba dejansko uživa v opravljanju te določene dejavnosti. Notranja motivacija velja za močnejšo od zunanje, saj je vključena v človekovo identiteto, dosežki, ki iz nje izhajajo, pa so bolj izpolnjujoči.

Odgovornost trenerjev je, da v svojih tečajnikih podžgejo to notranjo gonilno silo in jih navdihujejo, da vsak dan dosežejo svoj polni potencial. Na ravni posameznika motivacija podpira osebne cilje in rast, medtem ko je ekipa visoko motiviranih posameznikov močnejša, uspešnejša, prilagodljivejša in ustvarjalnejša, kar vodi v optimistično in ambiciozno miselnost vseh.

Kako lahko trener poskrbi za motivacijo športnikov? Tukaj je nekaj nasvetov (prirejeno po Hinch (2016) in [projektu M Coach](#)):

- ✓ **Ocenite se:** Če želite navdihovati, spodbujati in upravljati vedenje svojih športnikov, je ključnega pomena, da razumete, podpirate in uravnavate svoje vedenje kot vodja in trener.
- ✓ **Ustvarite pravo okolje:** V takem okolju, ki vzbuja zaupanje, so športniki motivirani za trdo delo. To lahko pomeni vlaganje v novo opremo in pozitivno interakcijo z ekipo, ki ji boste dali vedeti, da ste enako navdušeni nad športom. Osrednji element ustvarjanja dobrega in pozitivnega okolja v ekipi je zabava, ki je eden najpomembnejših vidikov ukvarjanja s športom.
- ✓ **Postavite cilje:** Pripravniki lahko izgubi željo po napredovanju, če ne ve, kam vodi njegova osebna rast, kakšen je njegov položaj v ekipi ali kakšni so vaši cilji za prihodnost ekipe. Športniki morajo imeti osebne cilje, ki so jasno načrtani in vključeni v večje cilje ekipe. Nekdo, ki natančno razume, kaj želi doseči in zakaj je to tako zelo pomembno, bo veliko bolj zagnan za dokončanje zastavljene naloge.
- ✓ **Zagotovite učinkovito dvosmerno komunikacijo:** Izogibajte se izražanju jeze, namesto tega poskušajte govoriti z mirnim, umirjenim tonom; bodite pozorni in se odzivajte konstruktivno ter spodbudno. Poslušajte udeležence usposabljanja in vzdržujte dvosmerni pogovor. Uporabite strategije spraševanja, da bi razumeli perspektivo športnika in sprejeli odločitve na podlagi njegovih priporočil in zamisli. Igralci se bodo počutili bolj motivirane, če bodo videli, da jih poskušate slišati.
- ✓ **Seznajte se z udeleženci usposabljanja:** Prepričajte se, da igralci razumejo, da ste oseba, ki ji zaupajo in ki poleg tega, da je njihov trener, deli z njimi ljubezen do športa. Povečajte motivacijo svoje ekipe za medsebojno obrambo na igrišču tako, da se zblížate s soigralci in seboj. Športnika je lažje vključiti v vaje in mu pomagati pri doseganju ciljev, bolj in bolje

ko trener razume svojega športnika. S tem boste spodbudili predanost in zvestobo športnikov.

- ✓ **Sprejmite in spoštujte razlike:** Vsaka oseba ima svoje vire, cilje in potrebe. Kot trener se morate potruditi, da se povežete z vsakim od teh igralcev in spremenite svoj pristop tako, da iz vsakega športnika izvabite najboljše. Za to je bistvenega pomena komunikacija.
- ✓ **Športniku zagotovite povratne informacije:** Športniki so radovedni glede svoje uspešnosti, zato jim pogosto dajmo iskrene pripombe. Športniki bodo zaradi tega motivirani, kar bo pripomoglo k dvigu morale. Ne spodbujajte favoriziranja ali primerjanja enega športnika z drugim. Ekipi zagotovite koristne in konstruktivne povratne informacije.
- ✓ **Ne kaznujte neuspeha:** Tudi v primeru neuspeha in razočaranja poskušajte ohraniti pozitiven in spodbuden odnos pred športniki, da jih spodbudite k nadaljnjemu izboljševanju.
- ✓ **Priznavanje in praznovanje dosežkov:** Izrazite hvaležnost igralcem za njihove dosežke. To ne pomeni nujno, da jih nagradite z zunanjim dejavnikom; veselje, ko vidijo, da se njihova prizadevanja obrestujejo, bi moralo zadostovati za ohranjanje motivacije za nadaljnjo rast.
- ✓ **Uporabite konkurenčne vidike:** Ena od glavnih stvari, ki ljudi motivira za doseganje ciljev, je tekmovalnost. Zadovolji potrebo po uživanju in navdihuje vašo ekipo, da se še naprej izboljšuje in presega svoje vrstnike. Vendar bodite previdni - vse je odvisno od ravnovesja; izogibajte se obsedenosti z zmagovalci in poraženci ter vračanju k praksi nagrajevanja zmagovalcev in kaznovanja poražencev.
- ✓ **Spoštujte svojo ekipo:** Če spoštujete svobodo izražanja in deljenja mnenj športnikov, ste lahko prepričani, da bodo v zameno spoštovali vas. Dajte športnikom vtis, da so cenjeni kot osebe in kot udeleženci v športu.
- ✓ **Bodite zgled svojim športnikom:** Športnike ne naučite tega, kar govorite, temveč to, kar počnete. Če želite, da bodo tudi oni čutili enako motivacijo, jim morate pokazati svojo lastno motivacijo.
- ✓ **Opolnomočite svoje športnike:** Največkrat je vse, kar je potrebno, da drugi vedo, da vi kot trener verjamete vanje. Na motivacijo nekoga lahko močno vplivate, če verjamete v njegove sposobnosti in zmožnosti za doseganje določenih ciljev. Igralcem omogočite svobodo, da prevzamejo odgovornost za svojo osebno rast, saj vedo, da njihov trener verjame v njihove sposobnosti za to. Zmanjšajte potrebo po mikromanagiranju igralcev in jim dajte samozavest, da bodo lahko prevzeli odgovornost za uspeh svoje ekipe, tako da jim ne boste viseli nad rameni.

Dodatni nasveti za ohranjanje motivacije v ekipnih športih:

- ✓ Stopnja, do katere so želje in zahteve članov skupine izpolnjene znotraj skupine, določa motivacijo skupine.
- ✓ Poslanstvo je za ekipo pomembno, saj je podlaga za njeno delovanje.

- ✓ Ekipa mora redno dobivati izzive, ki so hkrati težki in dosegljivi, da ostane motivirana.
- ✓ Če člani ekipe verjamejo, da se izpopolnjujejo in nenehno pridobivajo nova znanja, so zelo motivirani.
- ✓ Ekipi namenite produktivni in kakovostni čas.
- ✓ Spodbujajte sodelovanje med sodelavci. Spodbujajte udeležence, da sodelujejo pri vajah za krepitev ekipe in se bolje spoznajo. Igralci, ki so med seboj močno povezani, bodo drug drugega navdihovali za uspeh!

Pomoč športnikom, da dosežejo svoj polni potencial.

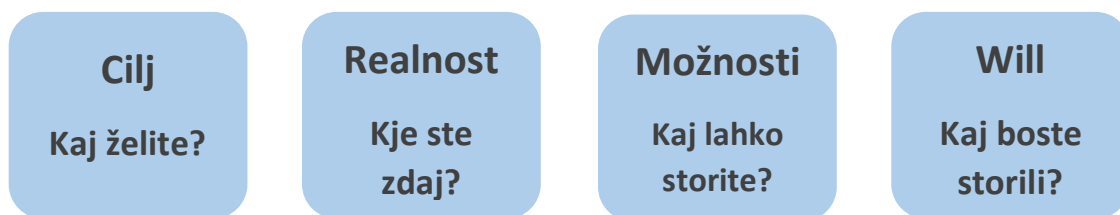
Prispevati k rasti in razvoju športnikov je morda eden od največjih užitkov na vodstvenih položajih, kot je trenerski. Eden od priljubljenih pristopov, s katerim lahko športnikom pomagata doseči njihov potencial, je **model GROW** (Friesen, 2017), ki pomeni:

G = določanje ciljev: Športnik in trener skupaj določita kratkoročne in dolgoročne cilje.

R = resničnost: Trener skupaj s športnikom preuči trenutne okoliščine in obstoječo realnost, tako dobro kot slabo.

O = možnosti: Trener pomaga pri določanju in ocenjevanju več taktik in načinov ukrepanja za dosego zelenih rezultatov.

W = volja: To je točka, na kateri se mora športnik zavezati - kaj bo storil in do kdaj?



Tukaj je nekaj koristnih nasvetov in predlogov, ki vam bodo pomagali postati boljši trener in svojim tečajnikom pomagati pri doseganju njihovih ciljev (prirejeno po Friesen (2017) in [projektu M_Coach](#)):

- ✓ **Priznajte njihovo edinstvenost:** Vsak športnik izraža svoj talent na poseben način, čeprav si prizadeva za isti cilj. Kar ustreza enemu posamezniku, morda ne bo primerno za drugega.
- ✓ **Prepoznajte, kaj vam gre dobro od rok:** Preden začnete trenirati, morate razumeti svoj položaj ter svoje prednosti in omejitve, pa tudi prednosti in omejitve svojih športnikov.

- ✓ **Postavite jasna, zahtevna pričakovanja in cilje:** Ker je cilj trenerja pomagati športniku, da postane boljši in uspešnejši, je ključnega pomena, da se obe strani strinjata o tem, kaj pomeni uspeh.
- ✓ **Ustvarite navdihujočo vizijo za prihodnost:** Del opredelitve uspeha je predstava o prihodnosti, ki motivira športnike. Izkušen trener bo svoji ekipi pomagal prepoznati njihov potencial in ne omejitve.
- ✓ **Dajte športnikom prostor za samostojen razvoj:** Trenerji naj igralce ne vodijo, temveč hodijo skupaj z njimi. Športnik je močnejši, če verjame, da njegov trener verjame vanj. Prav tako jim jasno in pogosto povejte, da verjamete vanje.
- ✓ **Razvijte lastništvo in zavezanost:** Oba morata biti odločena, da si bosta prizadevala za uresničitev cilja.
- ✓ **Vzpostavite odgovornost:** Vzajemna odgovornost med vami (trenerjem) in športnikom: vzpostavite medsebojno odgovornost za izpolnjevanje zastavljenih ciljev in pričakovanj. To je temelj uspešnega trenerskega partnerstva.
- ✓ **Vzpostavite partnerstvo, ki je usmerjeno v razvoj, pri čemer** je glavna prednostna naloga razvoj športnika. To ne izključuje sekundarnih prednosti, kot je ustvarjanje tesnejših vezi na osebnem in poklicnem področju.
- ✓ **Vprašajte, ne povejte:** Najboljši trening je, ko trener pomaga športniku najti in razumeti, kaj lahko stori sam. Postavljajte usmerjevalna in odprta vprašanja, da pridobite bolj poglobljene odgovore.
- ✓ **Učinkovito poslušajte:** to je bistvenega pomena po postavljanju vprašanj odprtega tipa. Osredotočite se na posameznika in mu namenite vso pozornost, vključno s pozorno govorico telesa, postavljanjem pojasnjevalnih vprašanj in ponavljanjem bistvenih izjav, da zagotovite razumevanje.
- ✓ **Bodite nepristranski:** če vas športnik dojema drugače, vam ne bo odprl svojih resničnih občutkov in idej. Spoštujte vsak posamezen pogled tako, da ga obravnavate, namesto da ga zavračate.
- ✓ **Spoznajte njihovo perspektivo:** Res je, da se naše perspektive razlikujejo glede na naše kulturno in osebno ozadje. Spremembo, ki jo želite doseči, lahko opazite, če se stvari lotite z vidika svoje ekipe.
- ✓ **Ohranite optimističen pogled:** osredotočite se na uresničevanje cilja razvoja in napredka ter ostanite pozitivno naravnani.
- ✓ **Še naprej spremljajte napredek:** Veliko nadarjenih športnikov ne izkoristi svojega potenciala, ker se njihovo usposabljanje ne prilagodi njihovim razvijajočim se sposobnostim.
- ✓ **Zagotovite pozitivne povratne informacije:** korektivne, vendar konstruktivne. Bistvenega pomena so *pravočasne* povratne informacije. *Natančno* opišite, kaj je delovalo dobro in

kaj je treba obravnavati v prihodnje. Bodite pozorni na "kaj" in ne na "zakaj" ter se vzdržite sodb. Bodite pozorni na dejanja in ne na osebo. Razložite, kaj ste opazili in kako so ta dejanja vplivala na druge. Govorite resnicoljubno in pozitivno. Izogibajte se uporabi jezika, ki izraža sarkazem, nestrpnost, jezo ali razočaranje.

1.2.4 Značilnosti in značilnosti uspešnega trenerja

Kot smo videli do zdaj, je športni trener neločljiv del ukvarjanja s športom, saj ima lahko izjemen vpliv na športnike. Trenerjev odnos in slog treniranja imata veliko vlogo pri vključevanju športnikov in njihovi športni izkušnji, njihovem razvoju, motivaciji, uspešnosti in dobrem počutju. Da bi se izognili negativnim izkušnjam športnikov, bi morali trenerji pri treniranju športnikov pustiti svoj ego v ozadju in vedno poskušati vnesti podporen in pozitiven, zmožen odnos, ki se osredotoča na cilje in potrebe ekipe ali posameznika, ki ga trenirajo, in ne na svoje osebne težnje.

Ponovimo, da mora dober trener *uporabiti metodičen in predan pristop, biti usmerjen v proces, ustvariti sistem s cilji in standardi, povratnimi informacijami in spremljanjem, sodelovati pri povratnih informacijah, jih sprejemati in vračati, biti nepristranski in svoje odločitve sprejemati na podlagi dejanskih podatkov in ne subjektivnih ocen, imeti znanje in spretnosti* - učinkoviti trenerji imajo tako znanje kot strokovnost na področjih, ki jih usposablajo. Poleg tega je zgleden trener *pošten in uravnotežen*, saj ponuja konstruktivno kritiko in spodbudo ter je *prilagodljiv*, saj se zna prilagoditi in sprejeti spremembe, ki ustrezajo potrebam igralca/skupine. Kompetenten trener je tudi *potrpežljiv in strpen*, saj športnikom pomaga, da se počutijo manj zaskrbljeni in bolj podprti, ko delajo napake, včasih pa je tudi *odločen*, kadar razmere to zahtevajo. Nenazadnje so najboljši trenerji *realistični* in razumejo, da ima vsak športnik meje, ki jih lahko doseže, in da le redki postanejo "Michael Jordan" na svojem področju.

Enota 1.3 Treniranje migrantov

Cilj(i)	• Predstaviti koncept vključevanja, zlasti v športu, in razpravljati o značilnostih vključujočega trenerja. • Na kratko predstaviti različne ovire, s katerimi se migranti in begunci ter športne organizacije, ki delajo z njimi, soočajo pri izvajanju športnih dejavnosti. • Učencem zagotoviti koristne nasvete in predloge, ki jih lahko upoštevajo, ko se odločajo za izvajanje športnih dejavnosti s populacijo migrantov.
---------	---

V tej enoti bomo govorili o konceptu vključevanja, ki je pomemben vidik dela z migranti, in pregledali nekaj osnovnih informacij o delu in usposabljanju z migranti. Nekatera vprašanja, ki se jih bomo dotaknili, bodo podrobneje analizirana v naslednjih modulih tega učnega načrta.

1.3.1 Kaj je vključevanje in kakšne so lastnosti vključujočega trenerja?

Vključevanje velja za temeljno človekovo pravico, njen cilj pa je sprejeti vsakogar, ne glede na njegovo etnično pripadnost, spol, invalidnost ali druge potrebe. Vključevanje je povezano z odpravljanjem predsodkov in nestrpnosti ter zagotavljanjem enakega dostopa in priložnosti za vse, zlasti za tiste, ki bi bili sicer lahko izključeni ali odrinjeni na rob družbe.

Včasih se izraz "vključevanje" uporablja izmenično z besedo "integracija", vendar to besedo pogosto spremlja negativna konotacija, ki se razume kot asimilacija, saj se od migrantov pričakuje, da bodo opustili svoje kulturne identitete in prakse, da bi sprejeli identitete in prakse držav gostiteljic. Nasprotno pa *vključevanje* vključuje občutek zavezanosti in podpore s strani drugih, skupaj z občutkom pripadnosti ter priznavanjem in cenjenjem tega, kar si. Vključevanje nakazuje, da **skupnost gostiteljica in migrantsko prebivalstvo doživljata spremembe skupaj, kot enakopravni**, saj sta enakopravno udeležena v vseh vidikih vsakdanjega življenja.

Združeni narodi (2016; povzeto po UNHR, IOC in TdH (2018), str. 14) socialno vključenost opredeljujejo kot "proces izboljšanja pogojev sodelovanja v družbi, zlasti za ljudi, ki so prikrajšani, s povečanjem priložnosti, dostopa do virov, glasu in spoštovanja pravic". Celovitejša razlaga vključevanja ga obravnava kot kolektivni dvosmerni proces, ki vključuje vse državljane, da bi ustvarili nov model sobivanja. Pomembneje je to raznolikost uporabiti v korist skupnosti kot celote, kot pa spremeniti, popraviti ali prilagoditi posameznika (Flores-Aguilar et al., 2018).

Če se vsakdo počuti cenjenega, če so spoštovane njegove razlike in če so zadovoljene njegove temeljne potrebe, tako da lahko živi dostojanstveno, lahko takšno družbo štejemo za socialno vključujočo. V takšni družbi lahko vsakdo izkoristi vse svoje zmožnosti, njen cilj pa je izkoreniniti vse oblike diskriminacije zaradi razlik, vključno z revščino, neenakostjo, poniževanjem in ponižanjem.

Šport pogosto velja za orodje za socialno vključevanje, saj združuje posameznike z vseh področij življenja in pomaga premagovati številne družbene predsodke. Športne intervencije lahko podpirajo prakse vključevanja ter zagotavljajo forum za socialno demokracijo in skupni jezik. Prav tako šport krepi zavedanje o kulturnih razlikah in pomaga v boju proti predsodkom in pristranskosti. Šport lahko prepreči in odpravi družbeno marginalizacijo priseljencev in manjšin.

Šport je ključnega pomena za vključevanje, saj je osrednja točka za socialno udejstvovanje, priložnost za sklepanje prijateljstev in mrež ter zmanjšanje socialne izolacije (Bailey, 2005). S športnim udejstvovanjem in razvojem vodstvenih sposobnosti lahko ljudje pridobijo moč za

prepoznavanje in zagovarjanje svojih pravic, kar jim omogoča, da pozitivno prispevajo k svojim skupnostim, dostopajo do potrebnih storitev in dejavno sodelujejo v procesih odločanja.

Koristi športne vadbe za telesno in duševno zdravje so že dobro znane in smo jih na kratko obravnavali že v tem modulu. Za dopolnitev teh ugotovitev nedavne študije (npr. Knappe et al., 2019a; MOVE Beyond, 2019) kažejo, da so bili pri telesnem in duševnem zdravju ter dobrem počutju migrantov in beguncev, ki sodelujejo pri športnih dejavnostih v državah gostiteljicah, opaženi splošni pozitivni rezultati, med drugim povezani z boljšo kakovostjo spanja in srčno-žilno kondicijo, občutki veselja in povezanosti, boljšo disciplino in jezikovnim znanjem, občutkom namena in pripadnosti, povečano samopodobo in samozavestjo, zmanjšanim stresom in depresijo. Zelo pomembna ugotovitev raziskave MOVE Beyond (2019) je bila, da **šport pomaga pri odpravljanju stereotipov in predsodkov, odpravljanju kulturnih ovir ter spreminjanju stališč in odnosov**.

In prav tu se pokaže pomen ustreznega trenerja za izvajanje teh športnih dejavnosti z migrantskim prebivalstvom, saj je njegova vloga pri spodbujanju socialne vključenosti zelo pomembna. Vključujoči trener bi moral biti tisti, ki je sposoben empatije in sprejemanja različnih perspektiv, ki je bil usposobljen za kulturno ozaveščenost in v travmo ozaveščene prakse ter ki je prepričan v obvladovanje kulturne heterogenosti in vzpostavljanje zaupanja vrednih povezav (Knappe et al., 2019b). Poleg tega Morela idr. navajajo (2019), da bi moral trener, ki dela s populacijo migrantov, izkazovati skrb in sočutje do svojih športnikov, da bi jim pomagal občutiti večjo povezanost s skupnostjo in spodbujal vzdušje, ki je motivacijsko ter izpolnjuje njihove potrebe in zahteve. Trener/trenerka s temi lastnostmi je prav lahko tudi sam/a begunec/priseljenec/priseljenka, zato bi moral/a imeti potrebno usposabljanje, da bi bil/a kos svojemu delu. Žal se zdi, da športnim trenerjem primanjkuje znanja in usposabljanja, ki bi jim pomagalo obravnavati potrebe neprivilegiranih skupin, kot so migranti in begunci, ter se nanje odzvati (Flores-Aguilar et al., 2018).

Katere so značilne lastnosti vključujočega trenerja? (Povzeto po [Deloitte](#) & [Michael Page](#))

- **spoštljivo in pošteno vedenje:** Vključujoči trenerji spoštujejo pravice, vrednost in dostojanstvo vsakega športnika kot človeškega bitja ter se enako posvečajo vsem prispevkom in jih cenijo. Izkazujejo enako spoštovanje vsem ljudem ne glede na njihov spol, etnično pripadnost, veroizpoved ali oviranost ter spoštujejo raven spretnosti in cilje vsakega športnika. Govorijo o nesprejemljivem vedenju in ljudem dovolijo, da so takšni, kakršni so v resnici.
- **Spodbujanje sodelovanja:** Da bi bilo sodelovanje uspešno, morajo biti člani skupine odprti za izmenjavo mnenj. Trenerji, ki so vključujoči, morajo spodbujati vzdušje, v katerem se vsakdo počuti svobodnega, da je v skupini to, kar je. Skupaj z vzpostavitvijo skupne identitete in sklopa ciljev si prizadevajo tudi za spodbujanje občutka, da so "ena ekipa",

tako da poskrbijo, da vsi člani ekipe spoštujejo in priznavajo sposobnosti in strokovno znanje drug drugega.

- **Čustvena in kulturna inteligenca:** Da bi bil trener resnično vključujoč, mora biti sposoben prepoznati in razumeti različna stališča, saj je razumevanje različnih kultur in spoštovanje kulturne raznolikosti ključnega pomena. Prav tako mora biti dovzeten za nove zamisli, spoštljivo postavljati vprašanja in slišati poglede ljudi iz različnih okolij in kultur.
- **Zavezanost:** Oblikovanje vključujoče in raznolike ekipe zahteva čas in trud. Vključujoči trenerji morajo prvi ustvariti prijazno kulturo in imeti močan občutek osebne odgovornosti za doseganje sprememb.
- **Radovednost:** Da bi zmanjšali svoje slepe pege in sprejemali boljše odločitve, sta za vključujoče trenerje značilni odprtost in radovednost. Sposobnost vključujočih vodij, da spoštljivo sondirajo, aktivno poslušajo druge in sintetizirajo različne ideje, jim ne omogoča le dostopa do širše palete perspektiv, temveč tudi to, da se drugi v njihovi neposredni bližini počutijo cenjene, spoštovane in zastopane. Poleg tega se vključujoči vodje izogibajo hitrim odločitvam, saj se zavedajo, da te pogosto vključujejo predsodke in lahko ovirajo svobodno izmenjavo idej med njihovimi ekipami.
- **Razumevanje predsodkov:** Prepoznavanje in priznavanje predsodkov in diskriminacije sta prva koraka k njunemu premagovanju. Trenerji, usmerjeni k vključevanju, priznavajo, da ima vsakdo določeno stopnjo predsodkov, in si prizadevajo prepoznati lastne predsodke ter osvojiti strategije, ki preprečujejo, da bi ti vplivali na njihove presoje.
- **Opolnomočenje in rast:** Ljudje z različnimi izkušnjami imajo običajno različne poglede na svet, kar lahko vpliva na njihove metode delovanja. Vključujoč trener mora to sprejeti in biti dovolj prilagodljiv, da se lahko prilagodi načinu, kako športniki izvajajo svoje vaje.
- **Spodbujanje duševnega zdravja:** Športna ekipa ali klub je lahko neprijazno okolje za ljudi, ki se jim zdi, da so "drugačni". Ljudje okoli nas morda ne cenijo vključenosti, čeprav jo cenimo mi. Čeprav je nemogoče nadzorovati ravnanje drugih ljudi, bi jih morali trenerji nedvomno motivirati za izboljšanje.
- **Zanesljivost:** Inkluzivni trenerji svojo ekipo podpirajo tako z dejanji kot z besedami ter izkoriščajo svoj status in moč za ustvarjanje priložnosti za napredek.
- **Zavezan k pogovoru o raznolikosti in vključevanju:** Pogovori o raznolikosti in vključevanju lahko nekatere posameznike prisilijo, da izstopijo iz svojega območja udobja. Kljub nelagodju vključujoči trenerji nadaljujejo s pogovori in bolj ko to počnejo sčasoma, bolj se večina ljudi sprosti.

1.3.2 Ovire pri izvajanju športnih dejavnosti z migranti

Preden preidemo na nekaj konkretnih nasvetov in predlogov za izvajanje športnih dejavnosti s populacijo migrantov, je treba najprej razmisliti o nekaterih **ovirah in preprekah**, ki se lahko pojavijo na poti, kot je navedeno v poročilu MOVE Beyond (2019). Ena od najpogostejše navedenih

ovir, tako za migrante/begunce kot za športne organizacije/klube, je bil *jezik*; zaradi nezmožnosti migrantov/beguncev, da berejo ali govorijo lokalni jezik, se težko naučijo, kako postati aktivni in spoznati športno ponudbo ali kulturo ali prakse skupine, ki jo ponuja. Po drugi strani se tudi športne organizacije/klubi počutijo nesposobne in negotove, ko poskušajo komunicirati v drugem, neznanem jeziku, in zelo pogosto nimajo ustreznega, jeziku prijaznega osebja, ki bi to preprečilo. Poleg jezika tudi *kultura* pogosto ovira vključevanje migrantov v športne dejavnosti in klube, bodisi zaradi trka različnih nacionalnih kultur, ki ne morejo sodelovati, bodisi zaradi športne kulture, ki lahko vključuje za mnoge neprimerno vedenje (npr. preklinjanje ali pitje).

Druga pogosta ovira je *pomanjkanje predanosti* migrantov/beguncev; soočanje s praktičnimi in psihološkimi posledicami selitve v drugo državo (izguba bližnjih, stres, depresija, negotovi in negotovi življenjski pogoji, dolgi azilni postopki itd.) ovira čas in stopnjo zavzetosti, ki so ju migranti pripravljeni nameniti športu. Preprosto povedano, šport ni njihova prednostna naloga. Drugi morda nimajo ustreznih podpornih mrež, ki bi poskrbele za njihove otroke med vadbo, ali pa ne poznajo načina organizacije in izvajanja športa v tuji državi ter procesov v športnih klubih in organizacijah. To lahko pomeni, da imajo migranti/begunci drugačno razumevanje, miselnost in pričakovanja glede tega, kaj pomeni biti član ekipe. Poleg tega jim pogosto *primanjkuje finančnih sredstev*, potrebnih za sodelovanje v športnih dejavnostih, saj pogosto nastanejo številni stroški, kot so članarine, oprema, uniforme in prevoz.

Pomembna ovira, ki jo je treba premagati, je tudi *omejen dostop do primernih prostorov* in objektov za ukvarjanje s športom. Omenjeni so tudi stroški in neizkušenosť z javnim prevozom, saj so športna prizorišča včasih precej oddaljena. Omenja pa se tudi občutek varnosti - tako psihološke kot fizične. Trenutni športni objekti morda niso vedno najbolj spodbudno okolje; občasno se zahteva ali pričakuje posebna obleka. Objekt je lahko mešan, kar zmanjšuje možnosti za dejavnosti, ki so vezane na spol. Druga možnost je, da so prostori preveč hrupni in polni za tiste, ki doživljajo tesnobo in stres, povezana z akulturacijo.

Druge, manj omenjene, vendar vseeno obstoječe ovire so povezane z nekaterimi športi, s katerimi so se begunci ukvarjali v matični državi, ki v novi državi gostiteljici *niso na voljo ali pa so manj razširjeni*, zaradi česar imajo migranti/begunci zelo malo možnosti, da bi v lokalni skupnosti našli ustrezno športno ponudbo. Še več, morda imajo *drugačne poglede na šport*, če se v matični državi niso mogli ukvarjati z rekreativnim športom.

Po drugi strani pa *se zdi, da športne organizacije niso vedno pripravljene* spremeniti svojih strategij, da bi bolje sprejele migrante. Nekateri klubi se na primer osredotočajo le na tekmovanje in s strogimi fizičnimi zahtevami in standardi omejujejo članstvo le na najbolj obetavne kandidate. Cilji klubov niso nujno skladni s poudarkom na igri, uživanju in odnosih znotraj organizacije. To nepripravljenost običajno spremljajo tudi *nepoznavanje migrantov* ter pomanjkanje znanja in zmožnosti, potrebnih za njihovo sprejemanje v imenu osebja športnih organizacij. V istem smislu je ena največjih težav športnih organizacij iskanje ustreznega osebja in njegovo usposabljanje.

Vendar tudi če je volja, včasih primanjkuje specifičnega znanja, zlasti v zvezi z obravnavo vprašanj duševnega zdravja, zaradi česar se zainteresirane strani počutijo nezmožne pomagati migrantom pri njihovem psihosocialnem počutju.

Eden od najpogostejše omenjenih izzivov, s katerimi se soočajo športne organizacije, ko poskušajo izvajati dejavnosti z migranti, je [zagotavljanje trajnostnih sredstev](#) in financiranja. Poleg omejenega javnega financiranja zainteresirane strani poročajo, da financiranje večinoma temelji na projektih, in trdijo, da je bolj verjetno, da bodo pobude opuščene, če ne bo podpornih subvencij. Če se to zgodi, begunci začnejo dvomiti o namenih sodelujočih izvornih organizacij in se obotavljajo sodelovati.

Stvari se zapletejo, ko se migranti in begunci skušajo vključiti [v uradna tekmovanja v tekmovalnih športih](#). Športna organizacija potrebuje dovoljenje več nacionalnih upravnih organov, eden od njih je begunčeva matična država, ki jo je morda težko doseči. To postane še bolj občutljiva in težavna situacija, ko begunec zaradi strahu pred preganjanjem zapusti svojo državo.

Čeprav so ovire številne in večplastne, to še ne pomeni, da jih ni mogoče premagati, če športne organizacije in migranti sodelujejo pri oblikovanju ukrepov, ki temeljijo na njihovih potrebah in zmožnostih.

1.3.3 Praktični nasveti za vključevanje migrantov v športne dejavnosti

Kljub razlikam in ostremu političnemu okolju je več evropskih držav v zadnjih letih sprejelo migrante v svoje skupnosti. Številne organizacije, športne ekipe in posamezniki si prizadevajo za konstruktivno vključevanje in sodelovanje beguncev v družbi in športu. Prvi korak v procesu vključevanja prek športa je spoznanje, da so migranti ljudje in da kot taki potrebujejo in si zaslužijo temeljno spoštovanje. Kot športnega trenerja ali športno organizacijo bi vas morala motivirati radovednost in zanimanje, da bi izvedeli več o njihovih kulturah in osebnostih, pri tem pa ne pozabite, da je pripoved o njihovi poti verjetno precej neprijetna ter polna dogodkov in težkih razmer, ki jih niti približno ne moremo razumeti. Močna odločnost in odpornost vam bosta pomagali ostati na poti k dobrim in dolgotrajnim spremembam.

V tem poglavju je predstavljenih nekaj koristnih nasvetov in taktik za trenerje, organizacije ali športne klube, kako začeti delati z migranti in begunci, skupaj s koristnimi premisleki, ki temeljijo na [priporočilih](#) in virih [IRTS](#):

- 1. Seznanite se s pravili in predpisi, ki veljajo v vaši državi:** V nekaterih državah lahko veljajo drugačni zakoni, običaji in opredelitve kot v drugih, in sicer zaradi različnih dejavnikov, kot so dolžina bivanja, kraj izvora itd. Seznanite se z zakoni v svoji državi, skupnosti in športnem sistemu.

2. **Šport ni zdravilo:** Šport ni sredstvo za reševanje vseh težav, ki se pojavijo, vendar je lahko sredstvo za doseganje pozitivnih rezultatov za vadeče. Z udeležbo lahko migranti, zlasti mladi, pridobijo vrednote, kot so etika, integriteta, spoštovanje, sodelovanje, zvestoba in predanost, se naučijo, kako se spopasti z uspehom in neuspehom, si postaviti cilje, trdo delati, sodelovati v skupini, spoštovati ideje drugih in se držati pravil. Šport spodbuja tudi moralna načela, kot so solidarnost, timsko delo, strpnost in poštena igra. Poleg tega udejstvovanje krepi občutek sprejetosti in vključenosti; zato ima lahko športna igra pomembno vlogo pri spodbujanju vključevanja priseljencev v skupnost.
3. **Osredotočite se na šport:** To pomeni, da so begunci in migranti pogosto nosijo s seboj svojo preteklost in zgodbe, zaradi česar je tveganje za duševne stiske večje. Poskrbite, da se bodo osredotočili na svojo primarno dejavnost, ki je šport ali telesna vadba, vendar jih bodite pripravljeni usmeriti k ustreznim strokovnjakom ali ustanovam za pomoč pri drugih težavah.
4. **Bodite pripravljeni na neuspehe:** Včasih se kljub vsem prizadevanjem, ki ste jih vložili vi in vaša ekipa, stvari preprosto ne izidejo, bodisi zaradi notranjih ali zunanjih razlogov. Ne morete pomagati vsem in doseči vsega, a to je v redu. Namesto da se obremenjujete z ovirami na svoji poti, praznujte svoje majhne, a učinkovite zmage in vpliv, ki ste ga imeli na življenja migrantov.
5. **Preden začnete delati z migranti, pridobite soglasje svojega kluba:** nujno se morate o vključitvi migrantov in beguncev pogovoriti s svojim klubom ali združenjem, saj morajo biti temu naklonjeni tako vodstvo kot člani kluba. Prepričajte se, da so vsi seznanjeni s tem, kaj je mogoče storiti, koliko sredstev je na voljo, kaj je mogoče ponuditi, kdo se lahko za to zaveže in ali je treba takoj uvesti kakšne nove predpise.
6. **vzpostavite komunikacijo z organizacijami migrantov:** Ko se vaša organizacija/klub strinja z vključitvijo migrantov v športne dejavnosti, je čas, da nadaljujete in vzpostavite stik. V nekaterih primerih boste morda morali migrante povabiti vi, saj se ne bodo oglasili sami in tako verjetno ne bodo izvedeli za vaše dejavnosti. V tem primeru se boste morda morali obrniti na agencije in ustanove, ki pomagajo beguncem. Ugotovite, katere lokalne ustanove se ukvarjajo s tem delom ter kakšne možnosti in pobude za pomoč migrantom obstajajo v vašem mestu ali skupnosti. Obrnite se na občino, verske in izobraževalne organizacije, dobrodelne organizacije in pobude za begunce. Vzpostavitev mreže sodelavcev s skupnim ciljem zagotavlja zavzeto sodelovanje migrantskega prebivalstva ter omogoča napredovanje, širitev in napredek podobnih pobud v prihodnosti.
7. **Prositate za pomoč:** Na začetku sodelovanja z begunci se lahko pojavijo številni izzivi, vključno z vprašanji "kako" in financiranjem. Obrnite se na klube in skupine, ki so že pomagali migrantom, kar vam bo pomagalo pri določanju najboljšega načina ukrepanja. Če ne zaprosite za pomoč, je ne boste prejeli. Večina klubov in skupin si je več kot pripravljena vzeti trenutek, da z vami deli svoje izkušnje in vam svetuje.
8. **Začnite z enostavnimi in prijetnimi dejavnostmi:** Priporočamo, da poiščete in organizirate razmeroma preproste dejavnosti, pri katerih lahko na začetku vsi aktivno

sodelujejo. Vse dejavnosti morajo biti za vse prijetne, njihova oblika pa mora biti enostavna in ponovljiva. Razmislite na primer o družabnih igrah ali dnevih, namenjenih športnim dejavnostim.

9. **Poglejte vase:** Delo z begunci je kljub prepričanju, da sprejemamo ljudi z različnim ozadjem, sprva lahko zahtevno. Kot smo že omenili, nekaj časa premislite o svojih predsodkih in predsodkih ter predsodkih družbe. O njih se pogovorite z drugimi člani kluba. Izvedite ankete, da bi izvedeli več o jezikih, kulturah in verstvih posameznikov, s katerimi delate. Bodite pripravljeni izstopiti iz območja udobja in se naučiti novih stvari.
10. **Ni univerzalne velikosti, ki bi ustrezala vsem:** Pri izvajanju športa s skupino migrantov ali beguncev ne bo delovala univerzalna strategija, saj je med njimi več podskupin, kot so otroci, najstniki, odrasli moški in ženske, družine, osebe LGBT, različne etnične in verske skupine itd. Če želite zagotoviti, da lahko sodelujejo vsi, bodite prilagodljivi in odprti za razvoj dejavnosti, ki ustrezajo potrebam ciljne skupine. Vprašajte, kaj potrebujejo in kaj bi radi počeli, ko z njimi soustvarjate dejavnosti. Ženskam je treba nameniti posebno pozornost in jim omogočiti vadbo v ločenih, izključno ženskih skupinah.
11. **Deljenje je skrb:** Ko vzpostavite stik in se počutijo sproščeno, povabite ljudi, s katerimi delate, da z vami delijo delček svoje kulture (npr. tradicionalna hrana, nov šport ali ples). Prizadevajte si, da se naučite novih stvari ter da ste dovetni in odprti za njihove zamisli in pobude.
12. **Vključite migrante in begunce z dovoljenjem za bivanje in izboljšajte njihove vodstvene sposobnosti:** Dobra ideja je, da se odgovornosti prenesejo na migrante, ki so se že učinkovito prilagodili športnemu klubu, organizaciji ali lokalni skupnosti. Lahko so prevajalci, vzorniki, kontaktne osebe ali prevzamejo trenerske odgovornosti za svoje vrstnike. Z aktivnim sodelovanjem v teh dejavnostih se bodo počutili kot koristni člani družbe, v kateri zdaj živijo, in raziskovali različne priložnosti, ki so jim na voljo.
13. **Skupaj vzpostavite in upoštevajte kodeks ravnanja:** Določitev vlog in pravil za vse člane športnega kluba ali organizacije pomaga pri prilagajanju družbenim normam. Sodelovanje z begunci pri oblikovanju kodeksa ravnanja zagotavlja, da bodo te smernice sprejeli in spoštovali vsi. Kadar pa se pravila kršijo, je ključnega pomena, da se ukvarjamo z vedenjem in ne s posameznikom ter si prizadevamo ugotoviti, zakaj je do incidenta sploh prišlo.
14. **Nikoli se ne nehajte učiti:** V stikih z begunci, s katerimi sodelujemo, primanjkuje znanja in splošne ozaveščenosti o okoliščinah in stališčih beguncev. Udeležba na različnih usposabljanjih, konferencah in delavnicah vam bo pomagala, da se boste naučili več in razširili svoje strokovno znanje na tem področju. Pri izobraževanju vam lahko pomagajo tudi spletni viri.
15. **Trener je predvsem vzornik:** Kot smo že omenili, s svojim vedenjem vplivate na svoje pripravnike in sodelavce. Bodite zgled tudi svojim sodelavcem in prostovoljcem, tako da jih spodbudite, da se o tej temi naučijo več.

16. Jezik je del igre: Kot je navedeno v prejšnjem razdelku, jezik pogosto predstavlja oviro za vključevanje migrantov v športne dejavnosti v njihovih državah gostiteljicah. Ključnega pomena je pogosto govoriti jezik gostitelja, da bi se ga dobro naučili. Z vadečimi se sporazumevajte jasno in z nekaj besedami v svojem maternem jeziku. Preverite, ali imajo kakšne možnosti za učenje vašega jezika, in bodite pripravljeni naučiti se nekaj preprostega besedišča in fraz, povezanih z dejavnostmi, v njihovem jeziku; pri dejavnostih uporabljajte oba jezika. Tudi vaši neverbalni znaki in govorica telesa so ključni za učinkovito komunikacijo, vendar se prepričajte, da vaše geste drugi razumejo.

Poseben poudarek na migrantkah in dekletih

Športne dejavnosti lahko dejansko dosežejo svoj potencial za socialno vključevanje, če so usmerjene k spolom, npr. z izvajanjem programov, ki koristijo izključno ženskam in dekletom, ali jim dajejo priložnosti, ki posebej upoštevajo njihove potrebe in želje. V skladu z Vodnikom po vključevanju migrantov v šport in prek športa (2012) gre pri ženskah in dekletih migrantskega porekla, zlasti tistih iz muslimanskih držav, pri vključevanju v šport in prek športa za sodelovanje v kulturi gostiteljice in v lastni etnični skupnosti, saj so v njej bolj vključene ali pod njenim nadzorom. To pomeni, da je pri športnih dejavnostih, namenjenih posebej muslimanskim ženskam in dekletom, treba upoštevati možnost, da imajo te skupnosti verske ali kulturne standarde, ki omejujejo interakcije med moškimi in ženskami ali izpostavljanje telesa. Športni programi bi morali upoštevati in obravnavati ta vprašanja, namesto da zgolj zahtevajo skladnost. To lahko vključuje najmanjše žensk, ki delajo kot trenerke, zagotavljanje športnih dejavnosti v skupinah, ki so specifične za spol, in onemogočanje dostopa moškim, tako da ne morejo opazovati vadbe žensk. Drugo vprašanje, ki ga je treba upoštevati, je, da migrantke ob večerih opravljajo gospodinjstva in da je zlasti dekletom prepovedano ostajati pozno zvečer.

Zato je očitno, da je medkulturno znanje bistvenega pomena pri načrtovanju in izvajanju športnih dejavnosti z migrantskim prebivalstvom, zlasti tam, kjer verske prakse in tradicije močno vplivajo na družbeno vedenje ljudi. Poleg tega je treba športne dejavnosti izvajati tam, kjer so migrantkam zlahka dostopne in kjer preživljajo svoj vsakdan, npr. v šolah, mladinskih centrih ali verskih objektih. Ti kraji bi morali biti splošno znani in sprejeti v družinah ter v njihovi bližini, da bi izražali varnost in zaupanje.

Glavni cilj številnih športnih programov za priseljenska dekleta in ženske bi moral biti, da se srečajo s svojimi vrstniki iz drugih držav in kultur ter tako spodbujajo medkulturno razumevanje. Poleg tega šport ustvarja okolje za stike med posamezniki, ki sicer ne bi prišli v stik.

Če povzamemo, je pri načrtovanju in izvajanju športnih dejavnosti z migranti pomembno, da trenerja in/ali športno organizacijo zaznamujejo vrednote vključevanja, empatije in medkulturne

ozaveščenosti, da se zagotovi, da bodo te pobude prilagojene dejanskim potrebam ciljnih skupin. Zavedanje številnih ovir, s katerimi se te skupine prebivalstva soočajo pri poskusu telesne dejavnosti, ter upoštevanje njihovih potreb in posebnih razmer lahko vam in vaši organizaciji kljub temu pomaga pri načrtovanju ustreznih intervencij. Poleg ozaveščanja o kulturi in travmah je pomembno, da te športne dejavnosti potekajo v lahko dostopnih prostorih, npr. v lokalnih soseskah in šolah, kar migrantom olajša udeležbo in sodelovanje. Nujna sta tudi stalno usposabljanje in učenje, da bi sodelujoči izboljšali svoje spretnosti in sposobnosti. Več podrobnosti o posebnostih dela in izvajanja športnih dejavnosti z migranti in begunci bo analiziranih v naslednjih modulih tega izobraževalnega programa.

Dejavnosti

Naslednje dejavnosti so prilagojene iz Priročnika MOVE & LEARN (2013). Časi so okvirni in se seveda lahko - in morajo - prilagoditi glede na cilje in potrebe izvajalcev usposabljanja.

Dejavnost 1

Naslov dejavnosti	Igra hopscotch
Cilj	• razumevanje večkulturnih vidikov športa. • razumevanje odnosov med kulturo in športom.
Učni izidi	• Razpravljajte o kulturnih in etičnih vprašanjih ter vprašanjih človekovih pravic z vidika udeležencev. • Preučite, kako so ta vprašanja vplivala na njihovo življenje in procese odločanja.
Trajanje	~40 minut
Potrebni materiali/oprema	• Dostop do območja, ki omogoča izvajanje dejavnosti. • Prenosni računalnik, projektor, platno/stena, papir za flipchart, pisalo in papirji • Shrek čebula Clip • Kako igrati video Hopscotch
Opis dejavnosti	<u>Priprava</u> • Po namestitvi prenosnega računalnika in projektorja preverite, ali se videoposnetki predvajajo. • Pripravite flipchart za vajo s čebulo. <u>Izvajanje vaje</u>

	• Udeležencem pokažite video posnetek Shrek Onion. Spodbudite jih k razmisleku: Podobno kot čebula je tudi vsak posameznik sestavljen iz različnih plasti, ki oblikujejo to, kar je, ki nenehno vplivajo nanj v življenju in ki oblikujejo njegov proces odločanja. Udeleženci uporabijo prispodobo čebule in pet minut razmišljajo o sebi, o plasteh, ki jih sestavljajo, o tem, kako vplivajo nanje itd. • <u>Prehodno vprašanje</u>: udeležence vprašajte, kakšen je njihov prvi spomin na ukvarjanje s športom ali telesno vadbo in zakaj jim je ostal v spominu (približno 5 minut). • <u>Igra</u>: v skupinah ali posamezno prosite udeležence, naj predstavijo svojo različico hopsotcha ali podobno tradicionalno igro, ki se igra v njihovi državi (10-15 minut). • <u>Razmislite</u>: Udeleženci lahko nekaj minut razmišljajo in razpravljajo o podobnostih in razlikah med različicami igre. Nato namenite 10-15 minut skupnemu razmisleku o naslednjih vprašanjih: ○ Kakšen je vpliv športa na kulturo? ○ Kakšen je vpliv kulture na šport? ○ Kateri so medkulturni vidiki športa? ○ Če želijo, lahko razpravljajo o plasteh, o katerih so razmišljali v prvem delu, če so do njih ugotovili kakšne predsodke (kot Osel sklepa o Ogrih - "smrdijo", "vsi ne marajo čebule" itd.). Ker so to lahko občutljive informacije in se o njih ne bi vsi dobro počutili, je ta tema neobvezna.
Povezave / zunanji viri	Shrek čebula posnetek https://www.youtube.com/watch?v=zUQ9bjBfiRk Hopscotch https://www.youtube.com/watch?v=Q5eflbt30Cg

Dejavnost 2

Naslov dejavnosti	Stonoga
Cilj	- Predstavitev ideje o izobraževanju s športom. - Poudariti razlike med izobraževanjem s športom, s športom in za šport. - Izboljšanje sposobnosti sodelovanja in komunikacije. - ozaveščanje o diskriminaciji.

Učni izidi	- Namen telesne vadbe je udeležence opozoriti na idejo o izobraževanju s športom, saj ponazarja razliko med izobraževanjem za šport, s športom in prek športa. - Dejavnost bo služila tudi kot sredstvo za razpravo o predsodkih.
Trajanje	~35-40 minut
Potrebni materiali/oprema	- Šali ali rute - kolikor jih je glede na število udeležencev. - varen prostor za izvajanje dejavnosti glede na velikost skupine. - Papirji za flipchart in označevalci.
Opis dejavnosti	<u>Priprava:</u> - Označite prostor za dejavnost (po potrebi). - Pripravite šale za ekipe. - Razložite pravila in jih jasno navedite ali napišite na flipchart. - Pripravite vprašanja za poročanje. - Priprava na sodnika. <u>1st faza - individualna igra:</u> Vsaka oseba dobi šal ali bandano, njena naloga pa je, da jo odvzame drugim udeležencem, ne da bi izgubila svojo. Bandane naj bodo zataknjene v hlače na hrbtu vsake osebe, pri čemer naj bo vidna vsaj polovica, da jih bodo lahko drugi ujeli. Igra se lahko igra kot ogrevanje (5 minut). <u>2nd faza - skupinska igra:</u> če je mogoče, skupine razdelite v ekipe po 4 osebe. Uvedite sodnika, ki bo odgovoren za nadzor nad pravilnim izvajanjem vaje in podeljevanjem točk. Ekipe obvestite, da morajo delovati kot stonoga, tako da se vsaka drži igralca pred seboj in se skupaj premikajo kot ekipa. Njihov cilj je ukrasti šal, ki ga nosi zadnji član nasprotne ekipe oziroma ekip. Točke in zmage štejejo le, če verige ljudi ostanejo neprekinjene. Igrajte igro približno 10 minut. <u>3rd faza - ekipna igra z dodatkom:</u> po kratkem odmoru, ko si lahko vsaka ekipa vzame čas za pripravo strategije za zmago, jih povabite k ponovni igri. Vendar mora tokrat sodnik odkrito diskriminirati eno ali več ekip. To lahko poteka v različnih oblikah, na primer tako, da drugim ekipam daje diskretne geste, kot so petke, medtem ko diskriminirano ekipo ignorira, da favorizirani ekipi dodeli točke za spodbujanje drugih in ekipni duh ali da diskriminirani ekipi iz različnih razlogov odvzame točke. Vlogo sodnika je treba dodeliti nekemu, ki lahko ohrani svoj značaj med vajo, da bo ta realistična. Od nepristranskosti je treba postopoma preiti k očitnemu dajanju prednosti nekaterim ekipam in prikrajšanju drugih ekip. Igrajte še 10 minut.

Razprava in razmislek: Glede na to, da ta vaja zahteva določeno mero čustvenega vložka, mora biti dovolj časa, da udeleženci - zlasti tisti iz diskriminatorne ekipe - izstopijo iz lika in se sprostijo. Po končani vaji si vzemite nekaj časa za razpravo o tem, kaj so se udeleženci naučili in kako menijo, da to velja za njihova življenja in skupnosti. Vprašajte jih tudi o njihovih občutkih med vajo, ali in kako jim je uspelo sodelovati, na kakšne težave so naleteli, kako so se igralci počutili ob diskriminaciji ali favoriziranju, s katerim so se soočili, itd (približno 15 minut).

Sklepi

V tem uvodnem modulu izobraževalnega programa za športne vaditelje in trenerje, ki že delajo z migrantskim prebivalstvom ali jih zanima delo z njim in njegovo vključevanje v športne dejavnosti, so se učenci lahko seznanili z metodologijo izobraževanja skozi šport in načeli, ki vodijo filozofijo tega programa in celotnega projekta STS. Seveda lahko metodologijo ETS uporabijo in razširijo tudi učenci in njihove organizacije, da bi svoje upravičence s pomočjo športa naučili pomembnih vrednot in življenjskih veščin. Poleg tega smo pregledali nekaj osnov splošnih trenerskih veščin, ki jih učenci morda že poznajo, vendar so vseeno pomembne informacije, na katere jih je treba redno opozarjati, prav tako pa smo "popraskali po površini", kaj pomeni izvajanje športnih dejavnosti z migranti in begunci.

Kviz

Vprašanje 1 - Kadar je trener osredotočen izključno na izboljšanje športnikove telesne zmogljivosti, to imenujemo:

- a. Izobraževanje po športu
- b. Izobraževanje s športom
- c. Izobraževanje za šport
- d. Nič od naštetega

Vprašanje 2 - Trener lahko pri poučevanju prevzame več vlog, na primer vlogo učitelja, mentorja in organizatorja.

- a. Resnično
- b. Lažno

Vprašanje 3 - Trener lahko deluje kot vir motivacije za svoje športnike tako, da:

- a. določanje ciljev
- b. ocenjevanje samega sebe

- c. ne kaznuje neuspeha
- d. zagotavljanje konstruktivnih povratnih informacij športnikom
- e. vse naštet
- f. nič od naštetega

Vprašanje 4 - Eden najpomembnejših izzivov, s katerimi se soočate pri izvajanju športnih dejavnosti z migranti, je jezik.

- a. Resnično
- b. Lažno

Vprašanje 5 - Katere so značilne lastnosti vključujočega trenerja?

- a. Razumevanje predsodkov
- b. Zaveza
- c. Čustvena inteligenca
- d. Vse naštet
- e. Nič od naštetega

Nadaljnje branje

[Viri za uporabo športa pri delu z begunci](https://sportanddev.org), ki jih je pripravil sportanddev.org

Reference

- Andonova, D., Acs, M., Holmes, D. (2013). *MOVE & LEARN. Priročnik za usposabljanje za neformalno izobraževanje s športom in telesnimi dejavnostmi z mladimi*. Mednarodno združenje za šport in kulturo. Pridobljeno s spletne strani <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>. Dostopno dne 31. 1. 2024.
- Bailey, R. (2005). Vrednotenje odnosa med telesno vzgojo, športom in socialno vključenostjo. *Pregled izobraževanja*, 57(1), 71-90.
- Brander, P., De Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., Pinkeviciute, J. (2020). *Priročnik COMPASS za izobraževanje o človekovih pravicah z mladimi*. 2nd izdaja, posodobljena leta 2020. Svet Evrope. Dostopno na spletnem naslovu <https://www.coe.int/en/web/compass>. Dostopno 31. 1. 2024.

- Projekt Gradimo zdrave skupnosti, spreminjamo priložnosti. (2019). *Kaj je izobraževanje s športom?* Pridobljeno s spletne strani <https://sportlearning.eu/education-through-sport/>. Dostopno 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 (Prihodnost ++ Šport in socialno vključevanje): Prihodnost za otroke ++*. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/publication/376716848_FUTURE_Sport_and_Social_Inclusion_Future_for_Children. Dostopno 17. 1. 2024.
- Friesen, W. (2017). *Coaching: naše orodje za pomoč ljudem, da dosežejo svoj polni potencial*. Tehnologija poštinih sistemov. Pridobljeno s spletne strani <https://mailingsystemstechnology.com/article-4178-Coaching-Our-Tool-to-Help-People-Reach-Their-Full-Potential.html>. Dostopno 06/02/2024.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psihološke koristi športa in telesnih dejavnosti. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1-7.
- Hartmann, D. in Kwauk, C. (2011). Šport in razvoj: (pregled, kritika in rekonstrukcija). *Journal of sport and social issues*, 35(3), 284-305.
- Hinch, W. (2016). *10 resnično učinkovitih načinov za motivacijo športne ekipe*. Pitcher. Pridobljeno s spletne strani <https://blog.pitchero.com/10-really-effective-ways-to-motivate-your-sports-team>. Dostopno dne 6. 2. 2024.
- Jespersen, E. (2009). 17. Izobraževanje s športom: Na poti k priznanju ljudske prakse. *Šport, etika in filozofija*, 3(3), 426-440.
- Knappe, F., Colledge, F. in Gerber, M. (2019a). Vpliv 8-tedenske vadbene in športne intervencije na simptome posttravmatske stresne motnje, duševno zdravje in telesno pripravljenost med moškimi begunci, ki živijo v grškem begunskem taborišču. *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 3904.
- Knappe, F., Colledge, F., & Gerber, M. (2019b). Izzivi, povezani z izvajanjem intervencijskega programa vadbe in športa v grškem begunskem taborišču: poročilo o strokovni praksi. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 4926.
- Kolb, D. A. (1984). *Izkustveno učenje: Izkušnje kot vir učenja in razvoja* (1. zvezek). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mallett, C. (2012). Vloge in odgovornosti trenerja. In Pyke, F. (2012). *Coaching excellence*. Human Kinetics.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, D., Carl, K. in Lehnertz, K. (2000). *Priročnik za usposabljanje. Connection of Theory with Action (Povezovanje teorije z delovanjem)*. Druga izdaja, Komotini: ΑΛΦάΒΗΤΟ. [V grščini].

Morela, E., Elbe, A. M., Theodorakis, Y. in Hatzigeorgiadis, A. (2019). Sport participation and acculturative stress of young migrants in Greece (Športno udejstvovanje in akulturacijski stres mladih migrantov v Grčiji): The role of sport motivational environment (Vloga motivacijskega okolja v športu). *International journal of intercultural relations*, 71, 24-30.

Projekt MOVE Beyond. (2019). *Ovire in prihodnje priložnosti za športne in nešportne organizacije pri uporabi športa in telesnih dejavnosti za vključevanje beguncev Rezultati posvetovanja z deležniki v okviru projekta MOVE Beyond*. Pridobljeno s spletne strani https://irts.isca.org/pdf/MOVE_Beyond_Barriers_and_Future_Opportunities.pdf. Dostopno 26. 1. 2024.

Patsiaouras, A. (2015). ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ [Poglavje]. In Patsiaouras, A. 2015. *Η προπονητική της πετοσφαίρισης* [Dodiplomski učbenik]. Kallipos, Open Academic Editions. <https://hdl.handle.net/11419/3217>

Psychology Today (n.d.). *Motivacija*. Spletni članek, pridobljen na [spletni strani](https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation) <https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation>. Dostopno 06/02/2024.

Rueggsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Zdravstvene koristi vadbe. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.

Schwenzer, V. (2016). *Enak dostop prostovoljcev migrantov do športnih klubov v Evropi. Osnovna študija*. Evropska mreža za vključevanje v šport. Pridobljeno s spletne strani https://sportinclusion.net/files/ESPIN_Baseline_Study_Equal_access_for_migrant_volunteers_to_sports.pdf. Dostopno 19. 1. 2024.

Smith, R., Spaaij, R. in McDonald, B. (2019). Integracija migrantov in kulturni kapital v kontekstu športa in telesne dejavnosti: (1): sistematični pregled. *Journal of international migration and integration*, 20, 851-868.

Mreža za vključevanje v šport (SPIN) - vključevanje migrantov v glavne športne institucije. (2012). *Vključevanje migrantov v šport in prek športa; Vodnik po dobri praksi (Inclusion of Migrants in and through Sports; A Guide to Good Practice)*. Pridobljeno s spletne strani https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos/Agenda_Europeia_Migracoes/Documentos/inclusion_in_sport_guidelines.pdf. Dostopno 02. 02. 2024.

Tziortzis, S. (1992). *Trening klasičnih športnih tekov v krosu*. Atene: [v grščini].

Visoki komisariat Združenih narodov za begunce (UNHCR), Mednarodni olimpijski komite (MOK) in organizacija Terre des hommes (Tdh) (2018). Zbirka orodij Šport za zaščito: Programiranje z mladimi v okoljih prisilne razselitve. Pridobljeno s spletne strani <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Olympic-Refuge-Foundation/Sport-for-Protection-Toolkit-LowRes.pdf>. Dostopno 10. 1. 2024.

Modul 2 - Izobraževanje o človekovih pravicah in šport v kulturno raznolikih okoljih

CILJ: Poglavje bo bralcu omogočilo osnovno razumevanje človekovih pravic, športa, telesne dejavnosti in izobraževanja, zlasti neformalnega in priložnostnega. Poleg tega bodo na voljo praktični prispevki organizacij, ki delujejo na lokalni ravni, o potencialu športa kot orodja za družbene spremembe v kulturno raznolikih okoljih.

Učni cilji:

Po zaključku tega modula bodo učenci znali:

- ✓ pridobili osnovno znanje o človekovih pravicah, izobraževanju, športu, telesni dejavnosti in igrah,
- ✓ pridobili vpogled v analizo odnosov med človekovimi pravicami, športom, telesno dejavnostjo, igrami in družbo,
- ✓ so lahko razmišljali o potencialu športa kot orodja za družbene spremembe v kulturno raznolikih okoljih.

Uvod

Šport je kompleksen in globalen pojav v kompleksni in globalni družbi. Zato odraža in reproducira številne širše trende, hkrati pa vključuje širok krog ljudi in organizacij, ki imajo različne cilje in področja uporabe (lokalne, regionalne, nacionalne in mednarodne). Potencialno je lahko orodje za spodbujanje družbenih sprememb in ustvarjanje številnih koristi za posameznike, skupine, skupnosti in na splošno tudi za celotno družbo: toda ali je vedno tako? Kako je mogoče doseči ta cilj?

Kulturna raznolikost postaja vse bolj del našega vsakdana na vseh koncih sveta. Vsak dan smo v stiku s številnimi ljudmi, ki se razlikujejo po spolu, spolu, starosti, veroizpovedi, obliki telesa, narodnosti itd. Zato je vedno bolj potrebno najti skupne točke. Dejavnosti, kot so šport, telesne dejavnosti, igre, umetnost in kulinarika, se lahko z različnih vidikov izkažejo za koristne pri zbliževanju ljudi ter spodbujanju medkulturnega dialoga in medsebojnega razumevanja. Kako je mogoče izkoristiti ta potencial?

Po pregledu človekovih pravic bo poglavje nadaljevalo z analizo kompleksne razsežnosti športa in zagotovilo koristne praktične informacije o tem, kako v celoti izkoristiti njegov potencial, da bi se približali družbenemu razvoju.

Enota 2.1 Izobraževanje o človekovih pravicah

Cilj	- pridobiti osnovno znanje o človekovih pravicah.
-------------	---

Vsi člani človeške družine so enaki po dostojanstvu in pomembnosti ter imajo neodtujljive človekove pravice, ki temeljijo na svobodi, pravičnosti in miru, brez kakršne koli diskriminacije, ne glede na to, na katerem ozemlju prebivajo ali od kod prihajajo. Izhajajoč iz te preambule so Združeni narodi (glavno mednarodno telo, ki naj bi svetu zagotovilo mir in sodelovanje med narodi, prebivalci in ljudmi) leta 1948, takoj po drugi svetovni vojni, eni najtemnejših strani v zgodovini človeštva, potrdili Splošno deklaracijo človekovih pravic. Deklaracija je glavna referenca za človekove pravice po vsem svetu: človekove pravice so povezane, enako pomembne in jih je treba obravnavati kot celoto. Zapleten pojem, kot je "**pravica**", je težko razložiti s preprostimi besedami; obravnavamo ga lahko kot **sklop pravil, na podlagi katerih delujeta družba in demokracija**: ta pravila določajo, kaj je dovoljeno in kaj je prepovedano, zagotavljajo, opredeljujejo ali zmanjšujejo svoboščine posameznikov in vseh deležnikov, ki delujejo v družbi.

Vsebinsko **Splošne deklaracije človekovih pravic** je težko povzeti v omejenem okviru tega učnega načrta. Vendar dokument *med drugim* poudarja *pravice do življenja, svobode, varnosti, enakega obravnavanja pred zakonom ter sodelovanja v javnem in političnem življenju, zasebnosti, zasebne lastnine, časti, ugleda, državljanstva, gibanja in združevanja*. Varuje pred vsakršnim nečloveškim ravnanjem, samovoljno uporabo sile in vsakršnim poseganjem v svobodo in uživanje človekovih pravic. Dokument izrecno vključuje tudi *svobodo mišljenja, mnenja, vere, izražanja, zbiranja in združevanja*. Diskriminacija na kakršni koli podlagi (starost, vera, narodnost, jeziki, telesne sposobnosti in katere koli druge značilnosti osebe) ni dovoljena. Vsakdo ima pravico do dela, dostopa do enakega plačila, do počitka in prostega časa ter do doseganja ustreznega življenjskega standarda, vključno s stanovanjem, hrano, obleko, zdravstveno pomočjo, socialnimi storitvami in podporo starševstvu. Vsakdo ima *pravico do izobraževanja* in uživanja rezultatov znanstvenega in tehnološkega razvoja. Vsakdo ima tudi pravico, da *v drugih državah poišče in uživa azil pred preganjanjem ali kakršno koli kršitvijo splošnih človekovih pravic*. V nobenem primeru se nanjo ni mogoče sklicevati v primeru preganjanja zaradi nepolitičnih kaznivih dejanj ali dejanj, ki so v nasprotju s cilji in načeli Združenih narodov. Seveda ima vsak človek tudi številne dolžnosti in odgovornosti, kot so spoštovanje zakonov, planeta in pravic drugih ljudi.

Številne od teh pravic so lahko povezane tudi s športom, telesno dejavnostjo in igrami. Na primer, zdravje, socializacija, izobraževanje, združevanje itd. so prirojene človekove pravice, ki jih je mogoče doseči in uresničiti tudi s športom in telesno vadbo.

Za to, da bi vsi člani človeške družine lahko v celoti uživali svoje človekove pravice, je potrebnih veliko predpogojev: ozaveščenost je morda najpomembnejši. Zato je pomembno na široko

razširjati in poudarjati pomen te deklaracije o človekovih pravicah ter pomembnost ukrepanja na podlagi nje in ne ostati le na simbolni ravni.

Enota 2.2 Šport in družbene spremembe

Cilj	• analizirati odnos med športom, telesno dejavnostjo, igrami, družbo in človekovimi pravicami. • analizirati različne razsežnosti športa, telesne dejavnosti in iger.
------	--

Kot smo že omenili, živimo v kompleksni družbi in šport lahko zagotovo štejeemo za kompleksen družbeni pojav. Različne organizacije uporabljajo šport kot orodje za doseganje zelo raznolikih ciljev: nekatere zanima tekmovanje, druge upoštevajo koristi za zdravje, nekatere bolj poudarjajo zbirno vrednost, tretje pa privlači gospodarski trg. Hkrati lahko vsaka oseba s sodelovanjem v programih športa in telesne dejavnosti najde različne motive in koristi. Jasno in univerzalno opredelitev športa in telesne dejavnosti je težko oblikovati, zlasti zato, ker obstajajo različni pogledi vzdolž kontinuuma.

Dejansko je mogoče določiti seznam **konceptov**, ki so zagotovo prisotni v športu. Opredelili bomo šest elementov in spremenljivk, ki so prisotni v športu in so v nadaljevanju predstavljeni po abecednem vrstnem redu:

- ✓ **Tekmovanje**: upošteva rezultate in uvrstitve.
- ✓ **Izobraževanje** je osredotočeno na tri glavne elemente: učenje, kako se ukvarjati s športom, izboljšanje spretnosti in tehnike; telesna vzgoja; pridobivanje novega znanja z neformalnim izobraževanjem.
- ✓ **Zabava in prosti čas**: igranje, zabava, uživanje s prijatelji in soigralci
- ✓ **Zdravje** je povezano s telesno vadbo, dobrim počutjem telesa in zdravim življenjskim slogom.
- ✓ **Sodelovanje v športu** je oblika aktivnega državljanstva: s spoštovanjem pravil, sodnikov, tekmovalcev, poražencev in zmagovalcev športniki razvijajo državljanske veščine.
- ✓ **Socializacija** je povezana z zbirno razsežnostjo športa: sklepanje novih prijateljstev, izmenjava izkušenj in občutkov, izboljšanje socialnih spretnosti, izboljšanje socialnega življenja.

Ponovno govorimo o elementih, ki se nahajajo na kontinuumu, vendar obstaja povezava med temi razsežnostmi in njihovim vplivom na družbo, pa tudi s številnimi pomembnimi univerzalnimi človekovimi pravicami: ob poudarjanju ene ali druge razsežnosti je lahko rezultat projekta, ki temelji na športu, zelo različen. Tudi isti športni dogodek/projekt lahko zagotovi različne rezultate

na različnih ravneh (na primer za posameznike, skupine, družbo in ozemlja: predstavljajte si maraton).

Kako so ti elementi povezani z resničnostjo? Razmišljali bomo o petih **elementih športa**: igri, redni sezoni, *treningu*, "prvaku", pouku telesne dejavnosti v šolah ter razlogih za redno ukvarjanje s športom in športnimi programi.

Med **igro** je lahko pomembna zmaga, zabava, dobra igra za ekipo ali spoštovanje sodnikov, pravil, soigralcev in tekmecev. Če razmišljamo o **redni sezoni**, je lahko pomembno sodelovati na prvenstvih in turnirjih, dosegati dobre rezultate in ustrezne uvrstitve na končni lestvici, biti del skupine (soigralci, klubi ...), uživati in se dobro zabavati, biti redno telesno aktiven in izboljšati različne spretnosti. **Trening** je lahko pomemben za fizično aktivnost in izboljšanje dosežkov, za uživanje s prijatelji in kakovostno preživljanje časa, za izboljšanje tehnike(-e), taktike in sposobnosti/spretnosti ter za dobro komunikacijo s trenerji, soigralci in vsemi drugimi udeleženi osebami. Tudi "**šampiona**" lahko dojemamo na različne načine: kot zmagovalca, športnika, ki nastopa na spektakularen in privlačen način, referenčno točko in oporo soigralcem, športnika z izjemnimi fizično-športnimi zmogljivostmi in/ali izjemno razvitimi tehničnimi spretnostmi.

Če pogledamo širše v družbo, lahko v športne programe vključimo številne razloge; na primer zato, da dobimo nove prijatelje, sledimo zdravemu življenjskemu slogu, se zabavamo, dosežemo uspeh na igrišču ali se naučimo, kako izvajati športno disciplino. Obstajajo tudi različne vrednote, ki jih ustvarjajo ure telesne dejavnosti v šoli, na primer razvoj telesa in duha, dokončanje pouka, ki uči različne sklope vrednot (npr. disciplina, strpnost, spoštovanje), bolj zabavna in privlačna šola, redna telesna dejavnost, krepitev prijateljstev in povezanosti razredne skupine ali razvoj pobude, samospoštovanja in tekmovalnega duha.

Izbrane elemente lahko obravnavamo kot primere, vsakemu elementu pa bi lahko dodali številne druge razsežnosti. Ključno je, da upoštevamo številne razsežnosti, ki obstajajo med človekovimi pravicami, športom, telesno dejavnostjo in družbo.

Enota 2.3 Šport in kulturna raznolikost

Cilj	✓ Učencem zagotoviti praktične informacije o tem, kako uporabiti šport kot orodje za družbene spremembe in izobraževanje na najnižji ravni v kulturno raznolikem okolju.
-------------	--

Vsi člani človeške družine imajo veliko skupnih značilnosti, vključno z enakostjo pred zakonom ali večjim naborom občutkov in osnovnih potreb, pa tudi razlik: na primer starost, veroizpoved, spol,

telesno obliko in sposobnost samega telesa, barvo kože, državljanstvo, pravni status in tako naprej. Živimo v družbi, ki jo sestavljajo ljudje z različnimi ozadji, ki živijo skupaj, pri čemer imajo vsi člani določene skupine nekatere skupne značilnosti, pa tudi razlike. Nekateri pojavi so nagnjeni k delitvi ljudi (na primer govorjeni jeziki), drugi pa jih zlahka združujejo: na primer umetnost (kjer težnja, da ni pravil, vsakomur omogoča, da se izrazi), šport (s standardnimi pravili lahko sodeluje vsakdo) ali kulinarika razsežnost (na podlagi iste potrebe/instinkta je nastala velika raznolikost hrane in jedi po vsem svetu).

Hkrati je treba poudariti, da šport ni vključujoč, izobraževalen in dostopen "po naravi". Izhajajoč iz novinarske raziskave, ki temelji na dokumentacijski raziskavi, analizi dobrih praks, študijskih obiskih, srečanjih in intervjujih v različnih mestih (vključno s Trstom, Milanom, Verono, Rimom, Torinom in Firencami) ter z različnimi deležniki, ki delujejo na področju športa, socialnih sprememb, izobraževanja, mladine in množičnih dejavnosti, bomo pripravili zemljevid z nekaj prispevki o tem, kako uporabiti šport kot orodje za socialne spremembe in izobraževanje o človekovih pravicah v odnosih z ljudmi iz različnih kulturnih okolij. Vsebinsko bomo pripravili na podlagi analize SWOT, ki bo prilagojena temu kontekstu.

SOCIALNA RAVEN: PRILOŽNOSTI IN NEVARNOSTI

Šport lahko štejemo za družbeni pojav. Odraža in reproducira številne širše družbene pojave, od katerih lahko nekatere štejemo za pozitivne (na primer občutek povezanosti, socializacije itd.), druge pa za negativne (na primer rasizem, diskriminacija, doping, pranje denarja itd.). Očitno je, da ima šport številne učinke in povezave z drugimi družbenimi področji, na primer z izobraževanjem; šport se lahko izkaže za koristno orodje, kadar si prizadeva spodbujati razvoj sposobnosti, odnosov, znanja in kompetenc na različne načine (formalno, neformalno, priložnostno ali poklicno izobraževanje).

- ✓ Vsaka uspešna politika mora temeljiti na **medsektorskem (in čezmejnem) sodelovanju**: to pomeni, da se je treba pri delu na področju športa zavedati, kaj se dogaja v drugih družbenih sektorjih, in se uskladiti s prizadevanji drugih zainteresiranih strani (na primer javnega sektorja ali nevladnih organizacij).
- ✓ Poskusite **najti partnerje, zaveznike** in ljudi, ki so vam pripravljeni pomagati in so morda vključeni/zaposleni tudi v drugih sektorjih, organizacijah in okoljih. Drugi deležniki lahko vaše projekte obogatijo z ustreznimi kompetencami, stališči, izkušnjami in znanjem. V mnogih primerih so ljudje s športnim ozadjem dejavni v različnih sektorjih (npr. lahko so zdravniki, politiki, učitelji, novinarji....): poskusite jih identificirati, saj so vam lahko v veliko pomoč. Pomembno je, da sestavite ekipe in članom zagotovite različne možnosti usposabljanja in izobraževanja.
- ✓ Pomembno je tudi **sodelovanje s prostovoljci**. Poskrbite, da se bodo razvijali kot osebnosti, državljani in strokovnjaki ter kot idealni sodelavci dejavnosti. Preverite njihova pričakovanja, usposobite jih za njihove naloge, poskrbite, da bodo zanimive in izvedljive, preverite njihov napredek in skupaj z njimi ocenite njihove izkušnje.

- ✓ Da bi izboljšali doseg dejavnosti, se zavedajte, da so pomembne **dejavnosti komuniciranja, razširjanja in ozaveščanja**. Bodite pripravljeni na sodelovanje s starimi in novimi mediji, lokalnimi ali nacionalnimi, glavnimi ali tematskimi, zasebnimi in javnimi. Bodite pripravljeni na prilagodljivost in ustvarjalnost: tudi klubi in organizacije, ki se ukvarjajo z elitnimi športnimi tekmovanji, bodo morda zainteresirani za vključitev in ustvarjanje priložnosti za ljudi iz ranljivih, prikrajšanih ali manjšinskih skupin: večja kot je baza, večje so možnosti za iskanje novih prvakov in dvig ravni; večja kot je javnost, večji je učinek športnih dogodkov. Poleg tega imajo elitni športni klubi pogosto družbeno odgovornost gospodarskih družb ali fundacije, ki so dejavne pri pobudah "šport za razvoj". Zato je lahko, kadar je to mogoče, dobra zamisel tudi vključevanje prvakov elitnega športa kot pričevalcev ali govornikov. Pri ozaveščanju upoštevajte dolgoročno perspektivo: v tem okviru so mladi ključna ciljna skupina, saj se v tem obdobju razvija osebnost, pridobivajo se številne "dolgoročne" navade in učinek teh dejavnosti bo viden tudi v prihodnosti: današnji mladi voditelji bodo voditelji jutri.

Zavedajte se, da je šport lahko odličen način za vključevanje širokega kroga ljudi, saj zaobide številne pomembne ovire, kot je jezik. To pomeni, da lahko šport prinese dodano vrednost dejavnostim organizacij in zainteresiranih strani, ki delujejo v različnih sektorjih: na primer na področju pomoči, zlasti v zvezi z migranti, begunci ali prosilci za azil, pa tudi na področju izobraževanja in socialnega sektorja na splošno, kot je ponovno vključevanje ljudi po priporu v zaporu.

- ŠPORTNA RAVEN: PRILOŽNOSTI IN NEVARNOSTI

Šport je kompleksen in širok sektor, zato je včasih težko postaviti natančno mejo med telesno dejavnostjo, igrami ali drugimi vrstami neformalnega in priložnostnega izobraževanja. Vključuje ljudi na številnih ravneh (fizični, čustveni, intelektualni, socialni....) in ima lahko različne izraze (kot elitni, množični in številne vmesne različice), ki so lahko bolj ali manj organizirani (od uradnih tekmovanj, ki jih organizirajo športne institucije, do neformalne igre v parku). Vsak posameznik/skupina/organizacija ima lahko za ukvarjanje s športom različne razloge: nekaterim so lahko tekmovanja bolj zanimiva, drugim zabava, tretjim druženje, četrtim izobraževanje itd. Treba je poudariti, da so lahko vsi člani določene skupine poleg nekaj razsežnosti zelo različni (na primer mladi moški begunci so lahko različnih narodnosti, starosti, odnosa do športa, osebnosti, potreb in tako naprej).

- ✓ Najprej se je treba zavedati, da delamo z ljudmi, bodisi med člani vaše ekipe, vašimi partnerji ali vašimi ciljnim skupinami. Vsak posameznik je kombinacija številnih značilnosti: dobro izhodišče je, da poskušate razumeti različne potrebe in pričakovanja pri pristopu k športu in telesni dejavnosti. Upoštevajte, da imajo vsi člani človeške družine veliko podobnosti (potrebe po prijaznosti, sprejetosti, uživanju v športu ...), pa tudi nekaj razlik; na primer časovni razpored dejavnosti po dnevu ali prehranska dieta ali oblačila, ki se uporabljajo glede na razmere. Poleg tega se zavedajte, da imajo lahko ljudje, ki pripadajo isti družbeni skupini,

različne navade. Poskrbite za ustrezno oblikovanje koledarjev, urnikov in dejavnosti ter ustvarjanje varnega in uporabnikom prijaznega okolja, v katerem se vsi dobro počutijo pri sodelovanju. Upoštevajte, da imajo lahko tudi neorganizirane in neformalne dejavnosti dober potencial. Določite ustrezne cilje, pripravite načrte za vrednotenje procesa. Bodite prilagodljivi, vztrajni in potrpežljivi: vsaka oseba ima drugačen čas in lahko prehodi različne poti, da pride do pričakovanih rezultatov.

- ✓ Dober pristop je tudi razmišljanje zunaj okvirov in uporaba že obstoječih uspešnih modelov. Če razmišljamo o športu v povezavi z vključevanjem migrantov in beguncev, si pogosto predstavljamo dejavnosti, kot so nogomet, ekipni športi na splošno, tek. Hkrati si lahko, če si predstavljamo skupino migrantov iz določenih držav, predstavljamo športe, kot sta kriket ali namizni tenis. Če pogledamo trenutne migracijske tokove iz držav, kot sta Ukrajina ali Rusija, bi lahko imeli potencial tudi v drugih športih, vključno z zimskimi športi ali športi na ledu ali dejavnostmi v sinhronem plavanju. Poskrbite, da izkoristite številne priložnosti, ki jih ponujajo javni prostori in tehnologije: v številnih primerih lahko ti elementi zmanjšajo stroške in izboljšajo učinek vaših projektov. Poskusite biti trajnostni, tako z organizacijskega kot okoljskega vidika.
- ✓ Človek sam lahko le redko kaj spremeni. Hkrati pa je ključ do uspeha pri številnih projektih povezan z vključenimi ljudmi: poskrbite za sodelovanje motiviranih ljudi, za katere so značilne podobne vrednote in pristopi kot za vas. Poleg tega se zavedajte, da lahko v ekipo prinesejo številne ustrezne kompetence, stališča, znanja in veščine, ki so potrebne za uspeh vaših dejavnosti. V tem okviru so lahko koristni uradna izobrazba in predhodne izkušnje na terenu, pa tudi navdušenje in proaktivna naravnost. Bodite pripravljeni učiti se iz njihovih izkušenj, pa tudi iz modelov in strategij, ki so jih preizkusile druge zainteresirane strani ali organizacije, dejavne na podobnih področjih.
- ✓ Zavedajte se, da je velik dosežek že to, da nekaj spremenite, četudi samo za eno osebo. Zavedajte se, da vam včasih lahko spodleti: ne bojte se napak, potrudite se, da jih popravite, ko se zgodijo, in se iz procesa čim več naučite. Bodite pogumni, bodite proaktivni, ustvarite načrte za vrednotenje dejavnosti.

Zadnja pripomba je lahko subjektivna: bodite sami, bodite prijazni, vljudni, spoštljivi, verjemite vase in poznajte svoje meje. Predvsem pa se zabavajte, nasmehnite in poskrbite, da bo zabavno za vse.

Dejavnosti

Dejavnost 1

Naslov dejavnosti	Človekove pravice igrajo skupaj
--------------------------	---------------------------------

Cilj	- seznaniti udeležence z različnimi univerzalnimi človekovimi pravicami. - pripraviti dejavnost za lomljenje ledu, ogrevanje in/ali zaključno dejavnost.
Učni izidi	- se učiti in razmišljati o splošnih človekovih pravicah. - biti del ekipe
Trajanje	Od 10 minut do neomejeno
Potrebni materiali/oprema	- majhni listi papirja - zastava / šal / kos tkanine - odprt prostor
Opis dejavnosti	- Izberite seznam univerzalnih človekovih pravic iz Deklaracije v količini, ki ustreza polovici udeležencev. - Natisnite en list o človekovih pravicah v dveh izvodih različnih barv (ali dodajte različne simbole za razlikovanje različic). - Zložite liste in prosite udeležence, naj naključno izberejo en list. - Razdelite dve ekipi glede na barvo: obe ekipi morata imeti enako število članov, vsaka oseba bo predstavljala drugo človekovo pravico, vsaka ekipa mora biti sestavljena iz istih človekovih pravic. - Dajte jim čas, da vsak član skupine prebere človekove pravice. - Dve ekipi postavite pred ostale, na razdalji nekaj metrov. Udeležence razvrstite glede na določeno število človekovih pravic. - Postavite se na sredino in držite zastavo. - Pokličite človeško pravico: dva igralca iz ekipe bosta tekla proti vam, ujeti bosta morala zastavo in jo prinesiti nazaj v svojo ekipo, ne da bi se ju dotaknil nasprotnik. Ekipa dobi točko, ko igralec prinese zastavo nazaj ali ko se igralec dotakne nasprotnika, medtem ko prinaša zastavo proti svoji ekipi. - Igrajte se toliko časa, da ustvarite energično vzdušje, in poskrbite, da bodo udeleženci razumeli, da obstajajo različne človekove pravice, da so enako pomembne in da jih je treba zagotoviti hkrati - tako kot so člani ekipe različni, enako pomembni in je treba igrati skupaj.

	Igro lahko spremenite (lahko igrajo tudi nogomet ali kateri koli drug šport), lahko pa uporabite tudi te ekipe in udeležence na koncu dejavnosti pripravite do tega, da igrajo.
--	---

Dejavnost 2

Naslov dejavnosti	Šport in družba
Cilj	- analizirati odnos med športom, telesno dejavnostjo, igrami, družbo in človekovimi pravicami. - analizirati različne razsežnosti športa, telesne dejavnosti in iger.
Učni izidi	- ozaveščanje udeležencev o različnih razsežnostih športa, telesne dejavnosti in iger. - Udeležence seznanimi s tem, da je lahko rezultat glede na osredotočenost na določeno dimenzijo različen.
Trajanje	35' do 1h30'
Potrebni materiali/oprema	V idealnem primeru osebni računalnik s projektorjem/zaslonom Predstavitveni diapozitivi enote 2.2
Opis dejavnosti	- Različne vogale prostora označite s številkami od 1 do 6. - Udeležencem po vrsti predstavite diapozitive in jih prosite, naj razpravljajo o naravi igre, redni sezoni, treningu, "prvaku", urah telesne dejavnosti v šolah ter razlogih za redno ukvarjanje s športom in športnimi programi. Svoje odgovore bodo morali pospraviti v kotiček, ki je označen z njihovim odgovorom. Na primer: "Najpomembnejše taktike pri usposabljanju so: 1. biti fizično aktiven in izboljšati zmogljivosti, 2. uživati s prijatelji in kakovostno preživljati čas, 3. izboljšati tehniko, taktiko in veščine, 4. imeti dobro komunikacijo s trenerji, soigralci in vsemi drugimi udeleženci." Lahko uporabite vse diapozitive, nekatere preskočite ali dodate nove. Poskrbite za poročanje in razmislek o različnih razsežnostih športa.

Dejavnost 3

Naslov dejavnosti	Šport in kulturna raznolikost (Here I stand)
Cilj	Učencem zagotoviti praktične informacije o tem, kako uporabiti šport kot orodje za družbene spremembe in izobraževanje na lokalni ravni v kulturno raznolikem okolju.
Učni izidi	ozavestiti udeležence o nekaterih pomembnih vidikih uporabe športa kot orodja za družbene spremembe v odnosu do ljudi iz kulturno različnih okolij.
Trajanje	Lahko se spreminja
Potrebni materiali/oprema	- Računalnik z zaslonom ali projektorjem - Pripravite seznam izjav o različnih vidikih, povezanih s temo, ki so primerne za začetek razprave. - Nekateri vzorci so lahko: "Za vodenje ustrezne vključujoče športne dejavnosti je treba biti strokovnjak v določenem športu." "Najpomembnejše nadomestilo za prostovoljca je občutek, da je koristen." "Model, ki temelji na konkurenci, je vedno napačen." "Vsi begunci/migranti imajo enake potrebe." "Vsi ljudje, ki pripadajo isti verski skupini, se obnašajo enako." "Nemogoče je zbrati ljudi iz držav, ki se trenutno bojujejo med seboj." "Ena sama oseba lahko naredi veliko spremembo."
Opis dejavnosti	- Eno stran prostora označite z "popolnoma se strinjam", drugo pa z "ne strinjam se". - Drug za drugim jim preberite izjave in jih prosite, naj se postavijo na črto glede na to, koliko se z njimi strinjajo.

Sklepi

Splošne človekove pravice, šport, družba in kulturna raznolikost so zelo široke teme, zato je pregled lahko videti splošen. Veliko elementov, ki se pojavljajo v tem poglavju, bo natančneje analiziranih v drugih modulih tega tečaja.

Kviz

Na spodnjem seznamu označite resnične trditve:

1. Splošna deklaracija človekovih pravic:

- a. Uporablja se le v državah z visokimi dohodki.
- b. Vključuje vse pravice vsakega človeka in prepoveduje vsakršno diskriminacijo.
- c. ima 15 člankov
- d. Napisan je bil po svetovni vojni 2nd

2. Med pravicami, navedenimi v Deklaraciji, so tudi:

- a. Pravica do pametnega telefona in 500 g kruha vsak dan
- b. Pravica do počitka
- c. Pravica do enakega dostopa do tehnologij
- d. Pravica do primerne stanovanja

3. Med usposabljanjem vsi člani ekipe:

- a. imajo enake potrebe
- b. Učenje na enak način
- c. Lahko dobite različne ugodnosti
- d. S časom se boste počutili vse bolj udobno.

4. Pri načrtovanju športne dejavnosti morate upoštevati, da:

- a. Otroci ženskega in moškega spola se morajo igrati skupaj.

- b. Migranti imajo podobne potrebe in stališča.
- c. Vsak udeleženec ima lahko različne potrebe in pričakovanja.
- d. Model, ki temelji na konkurenci, je vedno napačen.

5. Popolnoma uspešna vključujoča športna dejavnost:

- a. Pozitivno vpliva le na udeležence in ciljne skupine.
- b. Za gledalce mora biti zabavno gledati.
- c. Pozitivno vključuje vse vključene deležnike.
- d. je ekonomsko draga.

Nadaljnje branje

Pristop Evropske unije k športu: <https://sport.ec.europa.eu/>

Izobraževanje o človekovih pravicah, pristop Sveta Evrope: <https://www.coe.int/en/web/compass>

Tematski novinarski intervjuji in dosjeji (v italijanskem jeziku): <https://www.rtvsllo.si/radio-capodistria/trasmisione/173250734>

Pristop Združenih narodov k športu in razvoju: <https://www.sportanddev.org/sport-and-development/uns-perspective-sport-and-development>

Splošna deklaracija človekovih pravic: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Reference

Saccone, A. (2009). Dojemanje športa med mlajšimi odbojkarji v Beogradu. *Fizička kultura (2010)*, vol. 64 iss.2. pp 42 - 58. Pridobljeno s spletne strani https://www.balcanicaucaso.org/content/download/48366/408898/version/1/file/Antonio_Saccone.pdf.

Saccone, A. (2010). Dojemanje športa med dijaki srednje šole v Cluju Napoci. *Konferenca Mladi in šport, 2010 - Ljubljana*. Retrieved from https://www.fsp.uni-lj.si/mma/book_of_abstracts-b5_pop.pdf/2016042217125933/?m=1461337941.

Treccani Enciclopedia (n.d.). Opredelitev besede "pravica" (v italijanščini). Pridobljeno s spletne strani <https://www.treccani.it/vocabolario/diritto2/>.

Združeni narodi (n.d.). *Splošna deklaracija človekovih pravic*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>.

Modul 3 - Vključevanje empatije v načrtovanje in izvajanje športnih dejavnosti z migranti

Cilj: Ena od spretnosti, ki jih lahko pridobimo za večjo usposobljenost pri delu z ranljivimi skupinami, je empatija pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti. Cilj tega modula je zagotoviti smernice, kako vzpostaviti komunikacijo s pozitivno podkrepitevijo, poslušanjem in reševanjem problemov z izvajanjem dejavnosti, ki ustvarjajo prostor za podporo in izmenjavo preteklih izkušenj in želja za tiste, ki jih morda nimajo, nato pa jih gradijo ali razvijajo.

Biti empatičen trener v izobraževanju migrantov pomeni razumeti in obravnavati edinstvene izzive in izkušnje, s katerimi se soočajo migranti. Vključuje aktivno poslušanje njihovih skrbi, potrjevanje njihovih čustev in zagotavljanje podpore, prilagojene njihovim individualnim potrebam. Empatični trener se zaveda kulturnih, jezikovnih in socialno-ekonomskih ovir, s katerimi se migranti lahko srečujejo, ter si prizadeva za ustvarjanje varnega in vključujočega učnega okolja. Takšni trenerji krepijo zaupanje in odnose s svojimi športniki ter jim dajejo moč, da premagujejo ovire in dosegajo svoje izobraževalne/športne cilje. Poleg tega empatični trener izkazuje kulturno občutljivost, spoštovanje in odprtost, ki so bistveni za vzpostavljanje smiselnih vezi in omogočanje učinkovite komunikacije. Na splošno biti empatičen trener pri migrantih pomeni več kot le poučevanje veščin in znanja; vključuje izkazovanje sočutja, razumevanja in solidarnosti z migranti, ko se ti spopadajo s kompleksnostjo vključevanja in učenja v novem športnem okolju.

Učni cilji:

Po zaključku tega modula bodo učenci znali:

- ✓ Krepite pozitivno vedenje in ga spodbujajte.
- ✓ Predstavljajte pozitivnega vzornika, ki zna izraziti čustva.
- ✓ Ustvarite motivacijsko vzdušje, ki je usmerjeno v poslušanje in podpira samostojnost, spretnosti in odnose.
- ✓ Dobrodošli trenutki, v katerih se lahko udeleženci pogovarjajo o svojem položaju in željah ter delijo svojo skupno ljubezen do ekipnih športov in podpirajo drug drugega.

Uvod

Vključevanje priseljencev prek športa zahteva empatijo pri načrtovanju in izvedbi teh dogodkov, saj ima šport moč, da vpliva na udeležence in jih vključuje.

Ker šport prispeva k socializaciji, preživljanju prostega časa, zdravju, vključevanju in boljši kakovosti življenja državljanov, je treba poudariti njegove vrednote kot celoto; vrednote, ki niso povezane zgolj s tekmovalnostjo, temveč so usmerjene k vključevanju, druženju, strpnosti, spoštovanju pravil in nenasilju. Trener mora znati poudariti, kako ključna sta lahko šport in športna vzgoja glede na to, da pred športnim tekmovanjem pride posameznik.

S športom je lažje vzpostaviti procese vključevanja ter spodbujati socializacijo in priložnosti za vzpostavljanje odnosov. Pomaga tudi pri vzpostavljanju mrež, saj zbližuje sisteme in organizacije, ki sicer težko komunicirajo ali pa za to ne kažejo interesa. Za posameznike, ki se tako ali drugače boleče spominjajo preteklosti ali pa je nihče drug ne bi razumel, šport služi kot dejavnik privlačnosti in kanal za čustveno komunikacijo. Šport je pomembno orodje tudi za trenerje, njegova rast pa ponuja bogato gradivo in ideale za spodbujanje integracije.

Šport ima velik potencial za vključevanje. Redno in resno ukvarjanje s športom vpliva na družbeno življenje, učenje jezikov, šolanje, zdravje in celo na vključevanje v svet dela. Cilj je povečati udeležbo prebivalstva z migracijskim ozadjem v gibalnih in športnih dejavnostih, saj verjamemo, da bo to privedlo do boljšega vključevanja v družbene strukture in večje empatije trenerjev, ki so izkusili, kaj imajo ljudje iz oddaljenih držav skupnega.

Predstavljanje pozitivnega vzornika, ki zna izraziti svoja čustva, je lahko spodbudno in motivacijsko za ljudi, ki so doživeli nekaj strašljivega in poznajo čustva, kot sta jeza in žalost, ter jim daje upanje, da bodo postali nekdo v svetu športa. Za trenerja je vir pozitivnih čustev, motivacije in okrepitve tudi zavedanje, da je "vodnik", saj krepi pozitivna vedenja in jih spodbuja, razlaga, zakaj je neko vedenje primerno, drugo pa ne, ustvarja motivacijsko klimo, usmerjeno v poslušanje, ter podpira samostojnost, spretnosti in odnose.

Enota 3.1 Pozitivno vedenje ter razvoj reševanja problemov in aktivnega poslušanja

Cilj	Krepitev pozitivnega vedenja in njegovo spodbujanje ter razvijanje reševanja problemov in coachinga.
-------------	--

Eno najmočnejših orodij, ki jih ima na voljo profesionalni coach, je tako imenovano **aktivno poslušanje** (Bellometti, 2019), tj. prostovoljno prizadevanje coacha, da "posluša" ne le z ušesi, temveč s celotnim svojim bitjem. Poleg tega je nujno imeti jasno vizijo coachinga ter s študijem in eksperimentiranjem razvijati teoretične pristope, metodologije, tehnike, cilje in namene, da bi lahko "bili" coach in ne "delali" coachinga.

Da bi lahko prisluhnil, moramo biti najprej na voljo drugemu, ne glede na to, kdo je in o kakšni težavi želi govoriti (seveda v mejah korektnega odnosa in poklicne etike). Za razumevanje, sprejemanje in ne obsojanje je torej potrebna odprtost. Trener mora paziti, da ne prekinja druge osebe, da bi izrazil lastne zamisli ali dal nasvete, napotke in rešitve, ki izhajajo iz izkušenj trenerja in ne iz izkušenj udeleženca treninga, ki pogosto razvija in izraža svoje zamisli, občutke in motivacijo v zvezi s temo seje.

Poleg tega mora trener, ki se namerava popolnoma posvetiti udeležencu usposabljanja, pustiti svoje težave in obveznosti "pred vrati", da bi zagotovil učinkovito sejo pri reševanju težave, ki jo oseba pred njim čuti kot pomembno in "vseprisotno" v svojem trenutnem položaju. Mnogi ljudje jemljejo veščine poslušanja za samoumevne, saj menijo, da poslušajo preprosto zato, ker slišijo in razumejo, kaj jim je bilo rečeno. *Sluh je čutna funkcija, medtem ko je poslušanje veščina*. Med predpogoji za poslušanje so opazovanje, pripravljenost in pozornost do okolja (Bellometti, 2019). Ko človek "izvede" te predpogoje, lahko pride do notranje naravnosti poslušanja. *Resnično poslušanje drugih ni pasivno dejanje* ali drža: vključena je celotna oseba. Poslušanje je drug način govorjenja.

Ko govorimo o *aktivnem, kontekstualnem in empatičnem* poslušanju, uporabljamo tri pridevnike, ki opredeljujejo poslušanje na načine, na katere deluje trener, in ki opredeljujejo različne vidike: *tiste, ki so podlaga odnosa* (kontekst), *tiste, ki so orodje poslušanja* (aktivno), in *tiste, ki so način bivanja* (empatično) *samega poslušanja* (Bellometti, 2019). Pri empatičnem poslušanju se posluša z ušesi, pa tudi, in to je najpomembnejši vidik, z očmi in srcem, razvija se empatija do trenerjev, vendar se ne razlagajo občutki, ne ocenjuje se vedenje: ne sodeluje se čustveno, z drugimi besedami, razvija se empatija in ne simpatija ali delitev in sodelovanje.

Poslušanje je osnova komunikacije; za trenerja je to prva stvar, ki jo mora vaditi, če se želi naučiti komunicirati, ne da bi pri tem pozabil, da ne more uspeti poslušati drugih, če se najprej ne nauči resnično poslušati sebe. Dešifriranje čustev in razumevanje, kako lahko vplivajo na odnose z drugimi, nas pripravi do bolj pristnega in profesionalnega poslušanja.

Nekatera načela, ki jih je treba vedno upoštevati, so (Bellometti, 2019):

- **Pozornost do drugega:** poslušati drugega s celotnim svojim jazom pomeni biti resnično prisoten in z besedami in gestami zaznavati izkušnje osebe pred vami, njeno veselje in bolečino. Ta pozornost se imenuje EMPATIJA (etimološko "vživeti se"). Empatija se torej nanaša na to, da se resnično uglasimo z drugo osebo, da vidimo stvari z njenega vidika, da

smo popolnoma pozorni na njena čustva, pri tem pa vedno ostanemo sami, ne da bi se ujeli v past čustvene vpletenosti.

- **Odprtost za nepričakovano:** poslušanje pomeni nezaščiten sprejem oziroma brezpogojno sprejemanje vsega povedanega, tudi nepredvidenega; ni mogoče vnaprej vedeti, kaj bo druga oseba povedala, zato tega ne smemo poskušati predvideti. Ni treba ohranjati obrambnega odnosa do tistega, kar je novo in kar pretresa naš način razmišljanja: odnos se vzpostavi le, če sprejmemo, da drugi vidi in razume stvari drugače.
- **Poznavanje samega sebe:** da bi lahko sprejeli drugega takšnega, kakršen je, je treba najprej sprejeti sebe, prepoznati svoja notranja protislovja in razloge za delitev, poznati svoj način bivanja (razpoloženje, značaj, občutljivost).
- **Poznavanje lastnega stanja:** zmožnost poslušanja se poveča, če človek izrecno pozna svoje težave in jih odgovorno sprejema. V nasprotnem primeru se sogovornikova težava pridruži naši in jo prevzame.
- **Sprejemanje za premagovanje:** človek ne more resnično poslušati drugih in razumeti njihovega sporočila, kakršno koli že je, če ni sposoben najprej poslušati in sprejeti tega, kar se dogaja v njem samem.

Komunikacija je orodje, s katerim vplivamo na druge, spreminjamo svoj odnos in odnos drugih, motiviramo ljudi okoli sebe ter vzpostavljamo in vzdržujemo odnose z njimi. Komunikacija je pomemben del našega vsakdanjega, osebnega in poklicnega življenja ter je družbena dejavnost. Ta družbena dejavnost poteka bodisi verbalno, z govorjenjem, branjem in pisanjem, bodisi neverbalno, z govorico telesa. *Sporazumevamo se, ker imamo potrebo, da se izrazimo, da smo razumljeni in da se učimo od drugih.* Bistveno je, da si med seboj izmenjujemo informacije in naklonjenost.

Neverbalna komunikacija:

Veliko sporočil je mogoče posredovati, ne da bi jih ubesedili. *Pomembna veščina je "poslušati" neverbalne signale.* Neverbalni vidik komunikacijskega procesa je večinoma nezavedni in manj dovzeten za manipulacijo ali prikrivanje s strani posameznika. Skrbno opazovanje lahko razkrije, koliko informacij je mogoče posredovati z izrazom obraza. Ton glasu je lahko koristen namig, ko se srečujemo z osebo v težki situaciji. Dober poslušalec posluša intenzivnost, ritem, barvo in ton glasu ter subtilne spremembe, ki jih ti izražajo.

Komuniciramo, da bi preživel. Morda potrebujemo pomoč, želimo izvedeti nekaj bistvenega ali nekoga opozoriti. Od drugih ljudi se učimo, kako živeti in preživeti. Komuniciramo, da bi potešili radovednost. Vendar tudi zato, da bi vzpostavili družbene strukture. Da bi gradili, uničevali, spreminjali in izboljševali. V dinamiki komunikacijskega procesa lahko pozitivno ali negativno razpoloženje vzpostavimo tudi brez izgovorjene besede.



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

Enota 3.2 Deljenje

Cilj	• pomagati učencem prepoznati, kako je lahko neko vedenje primerno, drugo pa ne. • učence naučiti, kako vzgajati za spoštovanje v športu - spoštovanje pravil, spoštovanje čustev ljudi okoli nas in spoštovanje izkušenj drugih.
------	--

Šport je eden najpomembnejših gradnikov pri razvoju izkušenj, ki jih mladi potrebujejo za vsakodnevno soočanje z življenjem. Služi kot navodilo za učenje, ki spodbuja preizkušanje samega sebe.

V vsakem športu, ekipnem ali individualnem, se gradijo človeški odnosi, ki temeljijo na spoštovanju, kar velja tako za soigralce, trenerja in druge člane osebja kot tudi za nasprotnike. Nošenje ekipne uniforme, točnost na sestankih, izkazovanje predanosti med treningom ali tekmovanjem, občutek pripadnosti skupini: vse to so odnosi, ki so opredeljeni v konceptu spoštovanja in ki prav zaradi svoje vrednosti dajejo telesni dejavnosti osrednjo vlogo pri zdravi rasti z duševnega, psihološkega in vedenjskega vidika (MECS, 2020b).

Šport rešuje mlade in to je res! Zavira neurejeno življenje, polno ekscesov in lahkomiselnosti, ki jih pogosto izvajamo zaradi lahkomiselne analize posledic, ki jih prinašajo. Toda kako lahko nekoga naučimo spoštovanja med ukvarjanjem s športom?

Ko izrečemo besedo "pravilo", jo samodejno povežemo z nečim strogim in dolgočasnim, zato se um poskuša upreti, prestopiti.

Z igro šport naravno vzgaja ljudi, da sodelujejo pri skupnem projektu, pri čemer na prvo mesto postavlja samospoštovanje in spoštovanje drugih, ne da bi se pred soigralci počutili nepremagljivi, če ste boljši, ali poraženi, če ste počasnejši ali naredite napako.

Tekmovanje, ki je neločljivo povezano s športom, krepi vrednote etike in discipline, požrtvovalnosti in predanosti ter se tako izkaže za zdravo vrednoto, ki skupaj z vsemi drugimi vrednotami sodeluje pri opredelitvi "**fair play**". Ukvarjanje s športom s fair play pomeni imeti priložnost, da se bolje spoznamo, da si s predanostjo in doslednostjo zastavimo in dosežemo cilje, da se vključimo med druge in se medsebojno družimo, da se zabavamo in pokažemo svoje tehnične spretnosti (MECS, 2020a).

Zato šport mladim ponuja priložnost, da se vključijo in rastejo ter sprejmejo zmage in poraze kot pomembne izkušnje, ki obogatijo njihovo osebno prtljago in jih pripravijo na to, da postanejo odrasli prihodnosti, če se jih naučijo na tak način.

Empatija poleg tega, da je sposobnost postaviti se na mesto drugega, pomeni tudi *sposobnost razumeti drugega, ne da bi izgubili sebe*. Za trenerje je torej empatija temeljnega pomena (Moruzzi, 2022) v smislu:

- ✓ zavedanje lastnih čustev in čustev drugih.
- ✓ Sprejemanje čustev drugih.
- ✓ Osredotočenost na cilj (tudi s pomočjo trenerja).
- ✓ Konstruktivno in ciljno komuniciranje, ki pomaga sebi (z notranjim dialogom) in udeležencem usposabljanja, da ohranijo svojo osredotočenost.
- ✓ zavedanje trenutkov tekmovanja in njihove posebne čustvene teže.



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

Enota 3.3 Ustvarjanje podpornega okolja

Cilj	• Ustvariti prostor, v katerem se bodo udeleženci lahko pogovarjali o svojem položaju in željah ter delili skupno ljubezen do ekipnih športov in se medsebojno podpirali.
-------------	---

Marco Tullio Tirone in David Livingston v knjigi "Missionary Travels And Researches In South Africa" (1857, str. 413):

"Ko priseljenci prispejo v Kanado, iščejo načine, da bi našli prijatelje in postali del skupnosti, v kateri se naselijo. Za nekatere od njih je vključevanje v šport kot športniki, trenerji, rekreativni udeleženci in gledalci pomembno za vzpostavljanje stikov s skupnostjo, nadaljevanje dejavnosti, ki so jih imeli radi pred priselitvijo, in zdrav življenjski slog. Večkulturnost je politični okvir, opisan kot spoštovanje in strpnost do razlik ter sprejemanje raznolikosti in jezika, običajev in identitet etničnih skupin. V skladu z okvirom multikulturalizma lahko praznovanje posameznih običajev in raznolikosti prispeva k socialni vključenosti".

Šport je torej bistvenega pomena za utrjevanje družbenih vezi, je način akulturacije prek skupne, univerzalne dejavnosti, ki ima korenine v preteklosti mladih z migracijskimi izkušnjami, ki pridejo v tuje države in v športu najdejo skupni prostor za razvijanje svojih sanj in soočanje s prebivalstvom, ki jih sprejema in ima z njimi podobne izkušnje.

Številni mladi, ki se preselijo, s seboj prinesejo kulturno pomembno športno ozadje, takoj se zanimajo za šport, in čeprav je najbolj priljubljen nogomet, njihovo pozornost pritegnejo tudi številni drugi športi; košarka, odbojka, boks, kriket in ragbi (Mignani, 2023); migranti predstavljajo neizčrpen vir športnih dejavnosti, tako na amaterski kot na profesionalni ravni, zato lahko postanejo dobri trenerji, saj lahko uresničijo svoje sanje, ki jih morajo v tej enoti deliti drug z drugim.

Športni trenerji, ki delajo z migranti, lahko z različnimi metodami izboljšajo svojo empatijo:

- ✓ **Usposabljanje o kulturnem ozaveščanju:** Trenerji se lahko udeležijo usposabljanja za boljše razumevanje različnih kultur, vključno s kulturami migrantov, s katerimi delajo. To usposabljanje lahko trenerjem pomaga prepoznati in ceniti kulturne razlike ter spodbuja empatijo do njihovih športnikov.
- ✓ **Veščine aktivnega poslušanja:** Trenerji bi morali aktivno poslušati svoje športnike migrante in biti pozorni ne le na njihove besede, temveč tudi na njihova čustva in govorico telesa. Z izkazovanjem pristnega zanimanja in razumevanja lahko trenerji s svojimi športniki vzpostavijo močnejše vezi.
- ✓ **Postavite se v njihove čevlje:** Trenerji lahko vadijo empatijo tako, da si predstavljajo sebe v čevljih svojih športnikov migrantov. Pri tem je treba upoštevati izzive in ovire, s katerimi se migranti lahko soočajo na igrišču in zunaj njega, ter sočustvovati z njihovimi izkušnjami.
- ✓ **Zagotavljanje prilagojene podpore:** Trenerji lahko športnikom migrantom nudijo individualno podporo glede na njihovo edinstveno ozadje in potrebe. To lahko vključuje dodatno pomoč pri jezikovnih ovirah, kulturno svetovanje ali reševanje morebitnih socialno-ekonomskih izzivov.
- ✓ **Spodbujanje vključevanja:** Trenerji lahko ustvarijo prijazno in vključujoče okolje, v katerem se vsi športniki počutijo cenjene in spoštovane, ne glede na njihovo kulturno ozadje. To vključuje aktivno spopadanje s stereotipi in diskriminacijo ter praznovanje raznolikosti v ekipi.

Empatija se kaže na različne načine, med drugim:

- **Razumevanje:** Empatični trenerji dobro razumejo izkušnje, čustva in stališča svojih športnikov. Prepoznajo in potrdijo občutke svojih športnikov, pa naj gre za razočaranje, domotožje ali navdušenje.

- **Sočutje:** Sočutni trenerji resnično skrbijo za dobro počutje svojih športnikov. Sočutje izkazujejo tako, da nudijo podporo, spodbudo in vodenje na igrišču in zunaj njega.
- **Povezava:** Empatija spodbuja močan občutek povezanosti in zaupanja med trenerji in športniki. Ustvarja okolje, v katerem se športniki dobro počutijo, ko se lahko izrazijo in poiščejo pomoč, kadar je to potrebno.
- **Prilagodljivost:** Empatični trenerji so pri svojem pristopu prožni in prilagodljivi ter upoštevajo individualne potrebe in okoliščine svojih športnikov. Pripravljene so prilagoditi svoje trenerske metode, da bi bolje podprli rast in razvoj svojih športnikov.

Rezultati razvijanja empatije pri športnem treniranju so lahko pomembni:

- **Izboljšana zmogljivost:** Empatični trenerji lahko navdušijo in motivirajo svoje športnike, da dosežejo najboljše rezultate. Z razumevanjem motivov in izzivov svojih športnikov lahko trenerji prilagodijo svoje trenerske strategije za optimizacijo uspešnosti.
- **Izboljšana timska dinamika:** Empatija spodbuja občutek enotnosti in tovarštva v ekipi. Športniki se počutijo cenjene in podprte, kar prispeva k večji povezanosti in sodelovanju v ekipi.
- **Osebna rast:** Empatično trenerstvo lahko športnikom omogoči osebno rast in razvoj. Pomaga jim krepiti odpornost, samozavest in samospoštovanje, tako na igrišču kot zunaj njega.
- **Dolgoročno sodelovanje:** Športniki bodo bolj verjetno ostali predani svojemu športu, če bodo čutili, da jih trenerji podpirajo in razumejo. Empatija prispeva k temu, da športniki ostanejo in se dolgoročno udeležujejo športnih dejavnosti.

Zaključimo lahko, da je empatija ključni vidik športnega treniranja, zlasti pri delu s športniki migranti. Z izboljšanjem svojih veščin empatije lahko trenerji ustvarijo pozitivno in podporno okolje, v katerem lahko športniki uspevajo in dosežejo svoj polni potencial.



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

Dejavnosti

Dejavnost 1

Naslov dejavnosti	BITI POZITIVEN IN REŠEVATI PROBLEME.
Cilj	Krepitev pozitivnega vedenja in razvijanje spretnosti reševanja težav
Učni izidi	Ta dejavnost je odličen način, da članom pomagate z zgledom ustvariti ekipo in deliti osebne trenutke, ki lahko pomagajo ustvariti občutek povezanosti.
Trajanje	2 uri in pol
Potrebni materiali/oprema	Listi, markerji
Opis dejavnosti	Prvi del dejavnosti se začne z oblikovanjem ekipe: Člani ekipe naj se spomnijo posebnega spomina iz svojega življenja. Za razmislek imajo lahko na voljo nekaj minut. Nato so vsi naprošeni, da delijo en spomin, ki bi ga radi podoživeli, če bi se lahko vrnili v preteklost. Morda se sprva ne bodo vsi pripravljeni odpreti, zato morate poskrbeti, da boste dali zgled in da se bodo vsi prisotni dobro počutili, ko bodo delili svoje spomine. Majhen teoretični del, ki zajema bistvene veščine coachinga, so vzpostavljane odnose, aktivno poslušanje, komunikacija, močna vprašanja, čustvena inteligenca ter sposobnost dajanja (in sprejemanja) povratnih informacij. Sledi igra o reševanju problemov za razvoj reševanja problemov s petimi praktičnimi primeri: Pisna analiza

Eden od najbolj nazornih primerov reševanja problemov v praksi je pisna analiza. Za to potrebujete le pisalo in prazen list papirja: vse, kar morate storiti, je, da naš problem in naša vprašanja o njem prenesete na papir. Nekatera možna vprašanja so lahko naslednja: Zakaj me je strah? Katera čustva v meni vzbuja ta težava? Ali sem edini, ki se tako počuti?

Na ta način bomo lažje preuredili svoje misli in razpletli zaplet, ki zaposluje naš um, ter tako lažje našli rešitev.

Igra vlog

Drug praktičen primer je igranje vlog. To je eden izmed najbolj uporabljenih in učinkovitih. Poudarek je na strategijah, ki jih uporabljamo, ko se znajdemo v sodelovanju z ekipo, zlasti v poklicnem okolju, na uprizoritvi zgodbe, v kateri se udeleženci znajdejo pred oviro: vsak udeleženec bo poskušal rešiti težavo na drugačen in povsem osebni način. Zahvaljujoč igri vlog boste lahko prisluhnili mnenjem celotne ekipe ter tako na zabaven in motivacijski način vključili vse.

Tehnika, kako se poslabšati

Drug način za vadbo reševanja problemov je "tehnika poslabšanja". To je zelo preprosta vaja, samo postavite si vprašanje: "Kako lahko situacijo še poslabšam?". Izhajamo iz tega preprostega vprašanja in analiziramo različne neuspešne rešitve za poslabšanje položaja. Na ta način se aktivira nekakšen odpor do rešitev, ki bi privedle do neuspeha, kar ustvari večjo ozaveščenost in produktivnost pri iskanju zmagovalne rešitve.

Tehnika scenarija, ki presega problem

Med praktičnimi vajami za izvajanje reševanja problemov je tudi "tehnika scenarija onkraj problema", ki je sestavljena iz predstavljanja situacije v trenutku premagovanja problema. S postavljanjem hipotez in predstavljanjem idealne situacije, v kateri je problem premagan, se um osvobodi negativnih misli in si bolj prizadeva za uresničitev tega scenarija.

Tehnika plezanja

Nazadnje imamo "tehniko plezanja", imenovano tudi "tehnika majhnih korakov". Ta vaja je sestavljena iz vzpostavitve dela z reševanjem manjših problemov, nato pa preidemo na večje. To je zelo pomembna vaja za reševanje problemov: um bo na začetku zaposlen z reševanjem preprostejših problemov, kar ga bo spodbudilo, da bo nadaljeval z reševanjem tudi večjih problemov.

Dejavnost 2

Naslov dejavnosti	BODITE TRENER
Cilj	Ustvariti motivacijsko klimo, usmerjeno k nalogam, ki spodbuja samostojnost, spretnosti in odnose.
Učni izidi	- Znanje, kako biti prijazen in nevsiljiv. - sposobnost obvladovanja čustev, čustvena inteligenca in empatija. - sposobnost učinkovitega komuniciranja in aktivnega poslušanja - Prilagodljivost in odprtost - Zaupanje v človeški potencial
Trajanje	2 uri
Potrebni materiali/oprema	Športna oprema
Opis dejavnosti	Faza 1: Uvod (15 minut) V dejavnosti BE COACH je pojasnjen koncept motivacijske klime pri nalogi, pri čemer je poudarjen pomen avtonomije, spretnosti in odnosov za učinkovit coaching. Udeleženci delijo svoja osebna pričakovanja in cilje za dejavnost. Faza 2: Teorija in razprava (30 minut) Obravnavan je pomen motivacijske klime pri nalogah in njen vpliv na uspešnost športnikov ali učencev. Faza 3: Praktična dejavnost - igra: "Izziv identitete" (60 minut) Cilj igre: Cilj igre: Cilj igre je spodbujati samostojnost, razvoj spretnosti in izboljšanje odnosov, tako da udeleženci lahko raziskujejo in se poistovetijo z vlogo trenerja s pomočjo izumljanja športne dejavnosti. Pravila igre: - Udeleženci so razdeljeni v skupine po 3-4 osebe. - Vsaka skupina prejme izbrano športno opremo in seznam splošnih smernic za iznajdbo športne dejavnosti. - Vsaka skupina mora izumiti in predstaviti edinstveno športno dejavnost, ki vključuje elemente izziva, sodelovanja in zabave. Udeleženci morajo pri oblikovanju dejavnosti upoštevati načela učinkovitega coachinga, kot so jasna komunikacija, medsebojna podpora in prilagodljivost potrebam skupine. Po 30 minutah priprav vsaka skupina predstavi svojo dejavnost ostalim udeležencem ter razloži njeno strukturo, pravila in cilje.

	Po vsaki predstavitvi se med udeleženci spodbujajo kratke povratne informacije in razprava, ki se osredotoča na pozitivne vidike in področja za izboljšave. Faza 4: Razmislek in zaključek (15 minut) Zaključek: Dejavnost BE COACH je interaktivna in zanimiva priložnost za udeležence, da raziščejo in razvijejo ključne veščine učinkovitega coachinga. Igra "Izziv identitete" jim omogoča uporabo teoretičnih konceptov v praktičnem kontekstu ter spodbuja samostojnost, razvoj spretnosti in izboljšanje odnosov v vlogi trenerja.
--	--

Sklepi

Empatija za trenerja je pomembna. Je ključna sestavina čustvene inteligence. Trenerji, ki izkazujejo empatijo, so bolj opremljeni za reševanje izzivov, skrbi in potreb svojih športnikov ali strank. To lahko pripomore k vzpostavitvi trdnjših odnosov in pomaga športnikom, da dosežejo svoj potencial. Trenerjem lahko pomaga tudi pri konstruktivnem obvladovanju konfliktov, saj prepoznajo čustva, povezana s konflikti, in si prizadevajo poiskati rešitve, ki zadovoljujejo potrebe vseh vpletenih strani. Omogoča jim, da gradijo močnejše odnose z osebami, ki jih trenirajo, individualno obvladujejo stresne situacije in izkušnje ter učinkovito komunicirajo. Empatija lahko trenerjem pomaga tudi pri motiviranju drugih in učinkovitem vodenju.

Pogosto je kontekstualne spremenljivke težko nadzorovati. Na tej točki postane pomembno, da se spomnimo, da smo odgovorni za čustva, ki jih čutimo, in da je zato odločitev o tem, kako se bomo obnašali, na koncu vedno naša! Tako pridemo do pomembnosti razumevanja čustev kot dragocene informacije, ki se jo lahko naučimo razumeti in uravnavati, da bi izrazili najboljše od sebe in pomagali drugim. Čustvena zahtevnost ekipe je res zelo velika, vendar odločilno vpliva na potek športa.

Učenje razumevanja in delovanja v čustvenem ozračju postane pomembna veščina za vse, še posebej za trenerja, saj lahko vsak v ekipi postane "zdrav nosilec konstruktivnih čustev", ki so koristna za doseganje ciljev in uspeha.

Kviz

1) Kaj je eden od glavnih razlogov, zakaj je za športno vključevanje priseljencev potrebna empatija?

- a) Spodbuja konkurenco.
- b) spodbuja druženje in možnosti za vzpostavljanje odnosov.
- c) spodbuja individualizem
- d) Osredotoča se izključno na telesno zdravje.

2) Katera od naslednjih stvari NI omenjena kot predpogoj za učinkovito poslušanje?

- a) Opazovanje
- b) Pripravljenost
- c) Pozornost do okolja
- d) neupoštevanje čustev pripravnika

3) Zakaj je šport po mnenju avtorja besedila bistven za utrjevanje družbenih vezi?

- a) spodbuja izolacijo in izključenost.
- b) spodbuja tekmovalnost in agresijo.
- c) zagotavlja skupni jezik za posameznike iz različnih okolij.
- d) spodbuja individualizem in sebičnost.

4) Kakšen je glavni namen dejavnosti "Bodite pozitivni in rešujte probleme"?

- a) krepitev negativnega vedenja med člani ekipe
- b) odvrčanje od aktivnega poslušanja in komunikacije
- c) spodbujanje timskega dela in spretnosti reševanja problemov.
- d) poudarjanje tekmovalnosti in individualizma

5) Zakaj je empatija pomembna za trenerje?

- a) trenerjem pomaga izogniti se konfliktom in izzivom.
- b) trenerjem omogoča, da ne upoštevajo potreb svojih športnikov ali strank.
- c) trenerjem omogoča, da vzpostavijo tesnejše odnose in se odzovejo na potrebe svojih športnikov ali strank.
- d) spodbuja trenerje, da se osredotočajo le na tekmovanje in zmago.

Nadaljnje branje

MULTIDISCIPLINARNI PRISTOP: TEORIJA IN PRAKSA ZA MLADINSKE DELAVCE, KI POMAGAJO BEGUNCEM: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2334/YTFR-TOOLKIT.pdf

USTVARJALNO KOMUNICIRANJE: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2219/CC_booklet_V1_compressed.pdf

Emotions & Team Sports (v italijanščini): <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,compagni%20a%20mantenere%20questa%20concentrazione.>

Socialno vključevanje prosilcev za azil prek športa: primer Polisportiva San Precario (v italijanščini): <http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/13670/861063-1214241.pdf?sequence=2>

Območje udobja (v italijanščini): <https://creacoach.it/?cat=-1>

Čustvena inteligenca: kaj je in zakaj je pomembna (v italijanščini): <https://www.unobravo.com/post/intelligenza-emotiva#:~:text=I%20due%20studiosi%20diedero%20una,pensieri%20e%20le%20proprie%20azioni%20%BB>

Reference

Bellometti, S. (2019). L'ascolto attivo come competenza chiave per il Coach. *In Coaching*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.incoaching.it/ascolto-attivo/>. [v italijanščini].

Livingston, D. (1857). *Missionary Travels And Researches In South Africa (Misijonarska potovanja in raziskave v Južni Afriki)*. Pridobljeno s spletne strani <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*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.menshealth.com/it/fitness/sport/a43525706/sport-piu-popolari-praticati-mondo/>. [V italijanščini].

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

Movimento per l' Etica, la Cultrura e lo Sport (MECS). (2020a). *Cos'è il fair play: traduzione*. Pridobljeno s spletne strani <https://eticanellosport.com/fair-play-significato/>. [v italijanščini].

Movimento per l' Etica, la Cultrura e lo Sport (MECS). (2020b). *Il rispetto nello sport: il valore più importante*. Pridobljeno s spletne strani <https://eticanellosport.com/rispetto-nello-sport/>. [v italijanščini].

Modul 4 - Reševanje konfliktov

Cilj: Cilj tega modula je opremiti trenerje z bistvenim znanjem, spretnostmi in strategijami, ki so potrebni za učinkovito prepoznavanje, obvladovanje in reševanje konfliktov v dinamičnem okolju športnih ekip, ki so pod velikim pritiskom. Ob koncu tega modula bodo trenerji pridobili celovito razumevanje različnih virov konfliktov, ki se lahko pojavijo v športnem okolju, od medosebnih konfliktov med člani ekipe do sporov s starši, administratorji ali drugim trenerskim osebjem.

Učni cilji:

Po zaključku tega modula bodo učenci znali:

- ✓ Razvito zavedanje: Razvita zavest o skupnih vzrokih in pojavih konfliktov v športnih okoljih, ki spodbuja proaktivni pristop k reševanju konfliktov.
- ✓ Izboljšane komunikacijske spretnosti: Trenerji se bodo seznanili z učinkovitimi komunikacijskimi tehnikami s poudarkom na aktivnem poslušanju, jasnem izražanju in sposobnosti zagotavljanja konstruktivnih povratnih informacij za preprečevanje in reševanje konfliktov.
- ✓ Pridobljene kompetence za upravljanje odnosov: Trenerji bodo imeli na voljo orodja za vzpostavljanje in vzdrževanje pozitivnih odnosov med člani ekipe, osebjem in zainteresiranimi stranmi, s čimer bodo spodbujali harmonično in sodelovalno kulturo ekipe.
- ✓ Izvajanje strategij za reševanje konfliktov: Trenerji bodo znali uporabljati različne strategije za reševanje konfliktov, vključno z mediacijo, pogajanji in spodbujanjem, prilagojene edinstvenim izzivom športnega trenerstva.
- ✓ Spodbujanje povezanosti ekipe: Poudarek na vlogi reševanja konfliktov pri spodbujanju kohezije in enotnosti ekipe, kar vodi k boljši učinkovitosti, morali in splošnemu uspehu ekipe.
- ✓ Obravnava raznolikosti in vključevanja: Priznavanje morebitnih konfliktov, ki izhajajo iz različnih ozadij, perspektiv in izkušenj v športnih ekipah, ter spodbujanje vključevanja in razumevanja.
- ✓ Vzgojena čustvena inteligenca: Spodbujanje razvoja čustvene inteligence med trenerji, ki jim omogoča, da obvladujejo svoja čustva in se znajdejo v čustvenem okolju svojih športnikov ter tako preprečujejo in učinkovito rešujejo konflikte.

Uvod

Ta modul je posebej prilagojen športnim trenerjem, ki delajo s športniki migranti, saj se zavedajo edinstvenih izzivov in priložnosti, ki jih kulturna raznolikost¹ prinaša ekipi. Trenerji imajo ključno vlogo pri ustvarjanju vključujočega in podpornega okolja, cilj tega modula pa je trenerjem zagotoviti spretnosti in kulturne kompetence, potrebne za obvladovanje konfliktov v raznoliki ekipi. S kombinacijo usposabljanja o kulturni zavesti², praktičnih vaj in študij primerov bodo trenerji razvili sposobnost razumevanja, obvladovanja in učinkovitega reševanja konfliktov ter hkrati spodbujali enotnost in medsebojno razumevanje.

Reševanje konfliktov je postopek reševanja spora in doseganja sporazuma, ki zadovoljuje vse vpletene strani. Ker so konflikti bistveni del človeškega življenja, učinkovito reševanje konfliktov ni namenjeno izogibanju nesoglasjem. Kot je bilo že omenjeno, je reševanje konfliktov način, s katerim dve ali več strank najde mirno rešitev za nesoglasja med njimi. Nesoglasja so lahko osebna, finančna, politična ali čustvena. Ko pride do spora, je pogosto najboljšo ravnanje pogajanje za rešitev spora.

V tem modulu si bomo ogledali različne dejavnosti in metode, s katerimi se bomo naučili, kako uporabiti reševanje konfliktov v športnih klubih/skupinah/dejavnostih.

Enota 4.1 Razumevanje kulturne raznolikosti v športnih ekipah

Uvod

V svetu športa ima kulturna raznolikost ključno vlogo pri uspešnosti in povezanosti ekipe. **Kulturna raznolikost** pomeni raznolikost vrednot, prepričanj, tradicij in načinov razmišljanja, ki obstajajo v skupini ljudi. V športni ekipi se ta raznolikost lahko kaže v razlikah v etnični pripadnosti, religiji, jeziku, običajih in številnih drugih vidikih **kulturne identitete**. V tej enoti bomo raziskali pomen kulturne raznolikosti v športni ekipi in zakaj jo je treba razumeti. Ogledali si bomo, kako lahko raznolikost obogati športno izkušnjo, **spodbuja vključevanje** in medsebojno spoštovanje ter izboljša splošno uspešnost ekipe.

¹ V kontekstu športnega treniranja se kulturna raznolikost nanaša na prisotnost športnikov iz različnih kulturnih okolij v ekipi. Ta raznolikost lahko predstavlja tako izzive kot priložnosti, kot so razlike v komunikacijskih stilih, vrednotah in perspektivah.

² Kulturna zavest vključuje prepoznavanje in razumevanje kulturne raznolikosti v športni ekipi ter možnega vpliva kulturnih dejavnikov na vedenje, komunikacijo in uspešnost športnikov. Trenerji z visoko stopnjo kulturne ozaveščenosti so bolje opremljeni za ustvarjanje vključujočega okolja in občutljivo reševanje konfliktov.

Prednosti kulturne raznolikosti v športni ekipi

Kulturna raznolikost v športni ekipi prinaša različne poglede, znanja in izkušnje, ki so lahko neprecenljivi za uspeh ekipe. Tukaj je nekaj ključnih prednosti:

- ✓ **Ustvarjalnost in reševanje problemov:** Kulturno raznoliki člani ekipe imajo običajno različne načine pristopa k izzivom. To lahko prispeva k večji **ustvarjalnosti** in spretnostim pri reševanju problemov, saj lahko vsak posameznik prinese edinstvene zamisli, ki temeljijo na njegovem **kulturnem ozadju**.
- ✓ **Prilagodljivost:** Kulturna raznolikost spodbuja prilagodljivost, saj se člani ekipe naučijo razumeti in spoštovati medsebojne razlike. To je lahko še posebej koristno v igralnih situacijah, ko se je treba hitro prilagoditi spremembam v okolju ali strategiji.
- ✓ **Povečana zmogljivost:** **Vključevanje** ljudi iz različnih kultur lahko izboljša uspešnost ekipe, saj poveča nabor razpoložljivih znanj in talentov. Poleg tega je lahko raznolika ekipa privlačnejša za sponzorje in navijače iz različnih **kulturnih okolij**, kar lahko ekipi prinese večjo podporo in sredstva.
- ✓ **Spodbujanje učenja:** Sodelovanje z ljudmi iz različnih kultur spodbuja učenje in osebno rast. Člani ekipe lahko spoznajo nove tradicije, jezike in perspektive, s čimer si razširijo obzorja ter postanejo bolj empatični in razumevajoči.

Razumevanje kulturne raznolikosti v športni ekipi: Da bi kar najbolje izkoristili **kulturno raznolikost** v športni ekipi, je treba razumeti in ceniti razlike med člani ekipe. Tukaj je nekaj strategij za spodbujanje medsebojnega razumevanja in spoštovanja:

- ✓ **Izobraževanje in ozaveščanje:** Zagotavljanje možnosti za izobraževanje in ozaveščanje o **kulturni raznolikosti** lahko pomaga članom ekipe bolje razumeti medsebojne razlike. To lahko vključuje delavnice, predavanja ali praktične dejavnosti, namenjene spodbujanju medkulturnega razumevanja.
- ✓ **Spodbujanje odprte komunikacije:** Spodbujanje okolja odprte in spoštljive komunikacije je bistvenega pomena za zagotovitev, da se vsi člani ekipe počutijo cenjene in slišane. To lahko vključuje vzpostavitev jasnih pravil komuniciranja in spodbujanje sodelovanja vseh v skupinskih razpravah in odločitvah.
- ✓ **Praznovanje raznolikosti:** Priznavanje in proslavljanje **kulturne raznolikosti** v ekipi lahko pomaga okrepiti občutek pripadnosti in tovarštva. To lahko vključuje praznovanje **kulturnih praznikov**, organizacijo dogodkov, ki poudarjajo različne tradicije, ali preprosto priznavanje in hvaljenje edinstvenega prispevka vsakega člana ekipe.

Skratka, **kulturna raznolikost** je v športni ekipi neprecenljiva prednost. Z razumevanjem in vrednotenjem razlik med člani ekipe je mogoče čim bolj izkoristiti potencial raznolikosti, da se izboljša uspešnost ekipe, spodbuja **vključevanje** in obogati športna izkušnja za vse udeležence.

Šport ima moč, da združuje ljudi prek kulturnih razlik, lahko pa tudi poudarja in krepi kulturne razlike. Zato je kulturna raznolikost v svetu športa vse pomembnejša tema.

Kljub globalni naravi športa je zastopanost in vključenost različnih kultur v številnih športnih ekipah, vodstvenih vlogah in organizacijah zelo različna. To bi lahko prispevalo k rasti zadevnih športov, vendar bi lahko tudi oviralo potencialne talente, da zaradi svojega **kulturnega porekla** dosežejo svoj polni potencial. Zato je ključnega pomena raziskati ovire za kulturno raznolikost v športu, prednosti kulturno raznolikih športnih okolij in opredeliti izvedljive ukrepe za organizacije, ekipe in vodstvene organe za spodbujanje in doseganje kulturne raznolikosti.

V zadnjem času je bil dosežen napredek pri kampanjah za ozaveščanje, kot je pobuda "Kick it Out" v angleškem nogometu, ki je ozaveščala o rasizmu in diskriminaciji ter hkrati spodbujala **raznolikost** in **vključevanje**. Tudi trenerji, sodniki in športni direktorji se usposablajo, da bi zmanjšali nezavedno pristranskost in spodbujali vključujoče prakse. Vendar je potrebnih več raziskav, da bi razumeli nianse problema in izmerili napredek te teme.

Enota 4.2 Komunikacijske strategije med kulturami

Uvod

Učinkovita komunikacija je ključnega pomena za uspeh vsake športne ekipe, pri kulturno raznolikih ekipah pa so komunikacijske strategije še pomembnejše. V tej enoti bomo raziskali strategije medkulturne komunikacije v športni ekipi in zakaj je ključno, da jih razumemo, če želimo čim bolj povečati uspešnost in kohezijo ekipe.

POMEN MEDKULTURNE KOMUNIKACIJE V ŠPORTU

Medkulturna komunikacija v športni ekipi je nujna iz več razlogov:

- ✓ **Kohezija ekipe:** Učinkovita komunikacija spodbuja kohezijo med člani ekipe, ne glede na njihove **kulturne razlike**. Če se člani ekipe med seboj dobro razumejo in komunicirajo, je bolj verjetno, da bodo sodelovali pri doseganju skupnih ciljev in se medsebojno podpirali.
- ✓ **Preprečevanje konfliktov:** Kulturne razlike lahko privedejo do nesporazumov in konfliktov, če niso ustrezno obravnavane. Jasna in spoštljiva komunikacija lahko pomaga preprečiti nesporazume ter hitro in učinkovito rešiti konflikte, ko do njih pride.
- ✓ **Izboljšana zmogljivost:** Učinkovita komunikacija lahko izboljša uspešnost ekipe, saj olajša usklajevanje in sodelovanje med člani ekipe. Če vsi jasno razumejo svoje vloge in odgovornosti, je bolj verjetno, da bodo učinkovito sodelovali in dosegli uspeh.

STRATEGIJE MEDKULTURNE KOMUNIKACIJE

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj ključnih strategij za spodbujanje medkulture komunikacije v športni ekipi:

- **Vadite aktivno poslušanje:** Aktivno poslušanje je bistvenega pomena za učinkovito komunikacijo v vseh okoliščinah, vendar je še posebej pomembno v kulturno raznolikih skupinah. Pri tem je treba biti pozoren ne le na izrečene besede, temveč tudi na geste, mimiko in druge neverbalne znake, ki lahko v različnih kulturah izražajo pomembne pomene.
- **Prilagodite slog komuniciranja:** Prepoznavanje in prilagajanje posameznikovega najljubšega sloga komuniciranja lahko pomaga preprečiti nesporazume in spodbuja učinkovitejše komuniciranje. Nekatere kulture na primer cenijo neposredno in odkrito komunikacijo, medtem ko imajo druge raje posreden in diplomatski pristop.
- **Spoznajte kulturne razlike:** Če si vzamete čas za spoznavanje kulturnih razlik v ekipi, se lahko izognete nesporazumom in konfliktom. To lahko vključuje spoznavanje bontona, kulturnih prepričanj in vrednot ter komunikacijskih preferenc članov ekipe.
- **Spodbujanje vključujočega okolja:** Spodbujanje vključujočega okolja, v katerem se vsi počutijo cenjene in spoštovane, lahko olajša bolj odprto in učinkovito komunikacijo med člani ekipe. To lahko vključuje določitev jasnih pravil obnašanja in spodbujanje sodelovanja vseh pri razpravah in odločitvah v skupini.

Če povzamemo, je medkulturna komunikacija v športni ekipi **ključnega pomena za uspeh ekipe**. Z razumevanjem in uporabo **učinkovitih strategij medkulturne komunikacije** lahko ekipe izboljšajo kohezijo, **preprečijo konflikte** in **izboljšajo splošno uspešnost ekipe**. Z vlaganjem časa in truda v spoznavanje kulturnih razlik ter s prilagajanjem sloga komuniciranja po potrebi lahko ekipe **ustvarijo** bolj **vključujoče** in **sodelovalno okolje**, v katerem se vsi člani počutijo cenjene in spoštovane.

Enota 4.3 Kulturna kompetenca in modeli reševanja konfliktov

KULTURNE KOMPETENCE IN MODELI REŠEVANJA KONFLIKTOV V ŠPORTNI EKIPI

V športni ekipi imajo kulturne kompetence in modeli reševanja konfliktov ključno vlogo pri spodbujanju harmonije, sodelovanja in splošne uspešnosti ekipe. V tej enoti bomo raziskali pomen razumevanja kulturnih kompetenc in modelov reševanja konfliktov v športni ekipi ter nekatere strategije za učinkovito razvijanje teh spretnosti.

Kulturna kompetenca pomeni sposobnost razumevanja, komuniciranja in učinkovitega dela z ljudmi iz različnih kultur. V športni ekipi, katere člani lahko prihajajo iz različnih kulturnih okolij, je kulturna kompetenca ključnega pomena iz več razlogov:

- ✓ **Spodbuja vključevanje:** Vsem članom ekipe se zdi, da so cenjeni in spoštovani, ne glede na njihove kulturne razlike.
- ✓ **Olajša komunikacijo:** Razumevanje kulturnih razlik pomaga izboljšati komunikacijo med člani ekipe, kar krepi kohezijo in sodelovanje v ekipi.
- ✓ **Spodbuja medsebojno spoštovanje:** Kulturna kompetenca spodbuja vzajemno spoštovanje med člani ekipe s priznavanjem in vrednotenjem kulturnih razlik. To pomaga preprečevati konflikte in nesporazume, do katerih lahko pride zaradi pomanjkanja kulturne občutljivosti.

MODELI REŠEVANJA KONFLIKTOV V ŠPORTNI EKIPI

V športni ekipi je neizogibno, da se kdaj pojavijo konflikti zaradi razlik v osebnostih, mnenjih in delovnih stilih. Zato je pomembno, da so na voljo učinkoviti modeli za reševanje konfliktov, ki omogočajo konstruktivno reševanje teh situacij. Nekateri pogosti modeli za reševanje konfliktov vključujejo:

- **Model pogajanj:** Ta model vključuje sodelovanje vpletenih strani v sporu, da bi našli rešitev, ki bo koristila obema stranema. Pogajanja na splošno vključujejo ugotavljanje potreb in pomislekov vsake strani ter iskanje kompromisa, ki bi zadovoljil obe strani.
- **Model sodelovanja:** Pri tem modelu vpletene strani v konfliktu sodelujejo, da bi ugotovile temeljni vzrok konflikta in našle rešitev, ki učinkovito odpravlja te težave. Sodelovanje zahteva visoko stopnjo odprte komunikacije in zaupanja med strankami.
- **Model posredovanja:** Pri mediaciji nepristranska tretja oseba olajša komunikacijo med sprtima stranema in ju usmerja k obojestransko sprejemljivi rešitvi. Mediator ne vsiljuje rešitve, temveč strankam pomaga, da same poiščejo pot do rešitve konflikta.

RAZVOJ MODELOV KULTURNIH KOMPETENC IN REŠEVANJA KONFLIKTOV.

Da bi v športni ekipi razvili kulturno kompetenco in modele reševanja konfliktov, je treba upoštevati nekaj **ključnih strategij**:

- **Izobraževanje in usposabljanje:** Izobraževanje in usposabljanje na področju kulturne usposobljenosti in reševanja konfliktov lahko pomaga članom skupine pridobiti veščine, potrebne za učinkovito delo v kulturno raznolikem okolju in konstruktivno reševanje konfliktov.

- **Praksa in izkušnje:** Praksa in izkušnje v resničnih razmerah so bistvenega pomena za razvoj kulturnih kompetenc in modelov reševanja konfliktov. To lahko vključuje sodelovanje v skupinskih dejavnostih, ki spodbujajo sodelovanje in učinkovito komunikacijo ter obvladovanje konfliktov v realnem času.
- **Povratne informacije in ocenjevanje:** Zagotavljanje rednih povratnih informacij in priložnosti za ocenjevanje lahko članom skupine pomaga pri prepoznavanju področij, na katerih lahko izboljšajo svojo kulturno kompetenco in spretnosti reševanja sporov. To lahko vključuje individualne ali skupinske seje za povratne informacije ter pregled preteklih incidentov za ugotavljanje pridobljenih izkušenj.

Za zaključek naj povem, da *so kulturna kompetenca in modeli reševanja konfliktov ključnega pomena za uspeh športne ekipe*. Z razumevanjem in učinkovitim razvijanjem teh veščin lahko ekipe spodbujajo vključevanje, izboljšajo komunikacijo in učinkoviteje sodelujejo pri doseganju skupnih ciljev.

Enota 4.4 Ustvarjanje vključujočih skupinskih okolij

USTVARJANJE VKLJUČUJOČEGA TIMSKEGA OKOLJA V ŠPORTNI EKIP

V športni ekipi je ustvarjanje vključujočega okolja ključnega pomena za spodbujanje kohezije, sodelovanja in splošne uspešnosti ekipe. V tej enoti bomo raziskali, kako pomembno je razumeti, kako ustvariti vključujoče timsko okolje v športnem kontekstu, in nekatere strategije za učinkovito ustvarjanje tega okolja.

Pomen vključujočih skupinskih okolij

Ustvarjanje vključujočega skupinskega okolja je ključnega pomena iz več razlogov:

- ✓ **Spodbuja raznolikost:** Vključujoče okolje spodbuja udeležbo in sodelovanje ljudi iz različnih okolij, z različnimi znanji in izkušnjami. To bogati raznolikost ekipe in povečuje njeno sposobnost reševanja izzivov z različnih vidikov.
- ✓ **Krepi povezanost ekipe:** Če se vsi člani ekipe počutijo cenjene in spoštovane, je bolj verjetno, da bodo učinkovito sodelovali pri doseganju skupnih ciljev. Vključujoče okolje spodbuja zaupanje, tovarštvo in medsebojno podporo med člani ekipe.
- ✓ **Povečanje učinkovitosti:** Ekipa, v kateri se vsi počutijo vključene in pooblašene, je običajno bolj produktivna in dosega višje ravni uspešnosti. Člani ekipe so bolj pripravljeni prispevati svoje spretnosti in znanje, če se počutijo cenjene in podprte s strani svojih kolegov.

STRATEGIJE ZA USTVARJANJE VKLJUČUJOČIH SKUPINSKIH OKOLIJ.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj ključnih strategij za ustvarjanje vključujočega timskega okolja v športni ekipi:

- **Spodbujajte raznolikost:** Spodbujanje raznolikosti v ekipi je prvi korak k ustvarjanju vključujočega okolja. To lahko vključuje aktivno zaposlovanje članov iz različnih kulturnih, etničnih in spolnih okolij ter z različnimi sposobnostmi, pa tudi spodbujanje vseh k sodelovanju pri dejavnostih ekipe.
- **Določite jasne standarde vedenja:** Vzpostavitev jasnih norm vedenja in pričakovanj glede medsebojnega spoštovanja je temeljnega pomena za ustvarjanje vključujočega okolja. To lahko vključuje politiko ničelne tolerance do nadlegovanja, diskriminacije in izključevalnega vedenja ter spodbujanje odprte komunikacije in timskega dela.
- **Spodbujanje sodelovanja vseh:** Pomembno je spodbujati sodelovanje vseh članov ekipe pri odločitvah in dejavnostih ekipe. To lahko vključuje vzpostavitev okolja, v katerem je prispevek vsakega posameznika cenjen in ima možnost, da svobodno izrazi svoje zamisli in mnenja.
- **Zagotovite usposabljanje za kulturno občutljivost:** Izobraževanje o kulturni občutljivosti lahko pomaga članom ekipe razumeti in ceniti medsebojne razlike. To lahko vključuje delavnice, predavanja ali praktične dejavnosti, namenjene spodbujanju medkulturnega razumevanja in medsebojnega spoštovanja.

IZVAJANJE IN VREDNOTENJE VKLJUČUJOČIH TIMSKIH OKOLIJ.

Ko so strategije za ustvarjanje vključujočega okolja v ekipi določene, jih je treba učinkovito izvajati in oceniti njihov vpliv na ekipo. Nekateri načini za to vključujejo:

- **Stalno spremljanje in pregledovanje:** Redno spremljajte okolje v ekipi ter redno pregledujte politike in prakse, da bi zagotovili njihovo ustreznost in učinkovitost.
- **Ankete in povratne informacije:** Izvajajte redne ankete med člani ekipe, da bi ocenili njihove izkušnje in zadovoljstvo z okoljem ekipe. Poleg tega redno pridobivajte povratne informacije o tem, kako izboljšati vključenost in timsko delo.
- **Priznanje in praznovanje:** Priznavanje in praznovanje individualnih in skupnih dosežkov v ekipi lahko pomaga okrepiti kohezijo in občutek pripadnosti. To lahko vključuje nagrade, javna priznanja ali posebne dogodke za obeležitev uspehov ekipe.

Na koncu naj povem, da je ustvarjanje vključujočega ekipnega okolja bistvenega pomena za splošni uspeh in zdravje športne ekipe. Z razumevanjem pomena vključevanja in izvajanjem

učinkovitih strategij za njegovo spodbujanje lahko ekipe povečajo svojo raznolikost, kohezijo in splošno uspešnost.

Dejavnosti

Dejavnost 1

Naslov dejavnosti	Dejavnost 1: "Enotnost skozi šport: Turnir kulturne izmenjave"
Cilj	z organizacijo športnega turnirja, ki spodbuja kulturno izmenjavo in sodelovanje, spodbuja enotnost, razumevanje in timsko delo med športniki migranti.
Učni izidi	• Skupno arhiviranje vključevanja športnikov in trenerjev • ozaveščanje skupnosti o tej temi
Trajanje	2 dni
Potrebni materiali/oprema	Športna oprema (nogometne žoge, košarkarske žoge itd.) Stožci/označevalci Ekipne majice ali barvni slinčki Bele table ali flip charti Pisalni pripomočki (markerji, kreda) Kartice s kulturnimi informacijami (vnaprej pripravljene z osnovnimi informacijami o kulturnem ozadju vsakega udeleženca).
Opis dejavnosti	• Sestava ekipe: Razdelite športnike v mešane ekipe in poskrbite, da bodo v vsaki ekipi člani iz različnih kulturnih okolij. Vsakemu športniku priskrbite barvni slinček ali majico, ki bo predstavljala njegovo ekipo. • Začetek kulturne izmenjave: Dan začnite s kratko kulturno izmenjavo. Vsakega športnika prosite, naj pove kulturno dejstvo ali tradicijo iz svojega okolja. Za vizualni prikaz ključnih informacij o vsaki kulturi uporabite tablo ali flip chart.

	• Pravila in struktura turnirja: Opišite pravila športnega turnirja in poudarite pošteno igro, timsko delo in komunikacijo. Turnir organizirajte s krožnimi ali izločilnimi fazami, tako da bodo ekipe lahko odigrale več tekem. • Kulturni izzivi: Na turnirju uvedite "kulturne izzive". Ekipe morajo na primer pred tekmo odgovoriti na vprašanje ali opraviti nalogo, povezano z drugo kulturo, in si tako prislužiti dodatne točke. Med temi izzivi spodbujajte pozitivne razprave in izmenjavo mnenj. • Razmislek po tekmi: Po vsaki tekmi omogočite kratek razmislek, na katerem športniki razpravljajo o svojih izkušnjah, izzivih in uspehih. Uporabite kartice s kulturnimi informacijami za spodbujanje pogovorov in vzpostavljanje povezav. • Podelitev nagrad: Turnir zaključite s podelitvijo priznanj, na kateri poleg športnih dosežkov nagradite tudi pozitiven odnos, timsko delo in prizadevanja za kulturno izmenjavo. Zagotovite potrdila ali medalje za udeležbo.
--	--

Dejavnost 2

Naslov dejavnosti	Dejavnost 2: "Gradnja ekipe z večkulturno športno štafeto"
Cilj	Spodbujanje timskega dela in komunikacijskih spretnosti med športniki migranti z večkulturno športno štafeto, ki vključuje elemente različnih kultur.
Učni izidi	• Razvoj timskega dela • Ozaveščenost o večkulturnih športnih dejavnostih
Trajanje	2 uri
Potrebni materiali/oprema	Stožci/označevalci

	Športna oprema (žoge, palice itd.) predmeti ali simboli s kulturno tematiko (zastave, tradicionalni predmeti itd.) Ekipne majice ali barvni slinčki
Opis dejavnosti	● Sestava ekipe: Ustvarite ekipe z mešanico športnikov iz različnih kulturnih okolij. Vsaki ekipi dodelite posebno barvo ali simbol za prepoznavanje. ● Relejne postaje: Postavite štafetne postaje z različnimi športnimi dejavnostmi na vsaki postaji. V dejavnosti vključite kulturne elemente (npr. driblanje z nogometno žogo med balansiranjem s tradicionalnim predmetom). ● Kulturni izzivi: Na vsaki postaji uvedite "kulturne izzive", kjer morajo ekipe odgovoriti na vprašanja ali rešiti naloge, povezane s kulturo, preden nadaljujejo z naslednjo dejavnostjo. Uporabite kulturne simbole ali predmete za predstavitev vsakega izziva. ● Vrtenje ekipe: Ekipe se izmenjujejo na vseh postajah, tako da lahko vsi športniki sodelujejo pri vseh dejavnostih. Spodbujajte timsko delo, komunikacijo in podporo med štafeto. ● Razprava in razmislek: Po končani štafeti zberite ekipe in se posvetujte o rezultatih. Razpravljajte o izzivih, s katerimi ste se soočili, o pomenu timskega dela in kulturnih elementih, vključenih v dejavnosti. ● Kulturno praznovanje: Dogodek zaključite z večkulturnim praznovanjem, na katerem športniki delijo tradicionalne prigrizke, glasbo ali plese svojih kultur.

	Ustvarite vključujoče ozračje, ki spodbuja medsebojno spoštovanje in spoštovanje.
--	---

Dejavnost 3

Naslov dejavnosti	Dejavnost 3: "Kulturna raznolikost v športnih ekipah"
Cilj	spodbuditi udeležence k razmisleku o kulturni raznolikosti in njeni vlogi v ekipnih športih.
Učni izidi	Kulturna občutljivost in spoštovanje kulturne raznolikosti v športu
Trajanje	30 minut
Potrebni materiali/oprema	- Računalnik z internetom, projektor, pisala, flipchart - Vprašalnik o kulturni občutljivosti, študije primerov
Opis dejavnosti	1. del: Uvod v kulturno raznolikost v športnih ekipah (10 minut) Športne ekipe so pogosto odličen zgled, kako ravnati s kulturno raznolikostjo. Ekipa, ki igrajo na profesionalni ravni po vsem svetu, imajo pogosto igralce različnih narodnosti. Opravljene so bile raziskave o tem, kako upravljati kulturno raznolikost v športni ekipi. Zato je namen te dejavnosti poglobiti razumevanje, kako se upravlja kulturna raznolikost v športnih ekipah. Začnite s kratkim pregledom pomena kulturne raznolikosti v športu (2 minuti). Prikažite videoposnetke ali slike uspešnih različnih športnih ekip in poudarite njihove dosežke (3 minute). Z udeleženci se pogovorite o ključnih točkah in jih spodbudite, da delijo svoje prve misli in dojemanje kulturne raznolikosti v športnih ekipah (5 minut). 2. del: Dejavnosti za spoznavanje in vrednotenje različnih kulturnih okolij (10 minut) Udeležencem razdelite vprašalnik o kulturni občutljivosti (2 minuti). Trenerje prosite, naj individualno izpolnijo vprašalnik in razmislijo o svojih kulturnih predsodkih in perspektivah (3 minute).

	Organizirajte manjše skupine in spodbudite trenerje, da delijo svoje odgovore ter tako spodbudijo odprto razpravo o kulturnih razlikah (5 minut). 3. del: Študije primerov in razprave o izzivih in priložnostih, ki jih prinaša raznolikost (10 minut) Trenerjem predstavite študije primerov, ki prikazujejo različne športne ekipe, ki se soočajo z različnimi izzivi (3 minute). Udeležence razdelite v manjše skupine in jih prosite, naj analizirajo primere ter opredelijo izzive in morebitne priložnosti (5 minut). Poskrbite za razpravo v celotni skupini in vsaki skupini omogočite, da predstavi svoja spoznanja in predlagane rešitve (2 minuti).
--	--

Dejavnost 4

Naslov dejavnosti	Dejavnost 4: "Učinkovita komunikacija v ekipnih športih"
Cilj	spodbuditi udeležence k razmisleku o vlogi komunikacije v športu. Praktično izvajanje znanja o različnih stilih komuniciranja.
Učni izidi	Kulturna občutljivost in spoštovanje kulturne raznolikosti v športu
Trajanje	45 minut
Potrebni materiali/oprema	- Računalnik z internetom, projektor, pisala, flipchart - Predstavitev različnih komunikacijskih stilov - Scenariji kulturnega komuniciranja
Opis dejavnosti	1. del: Pomen učinkovite komunikacije v športnih ekipah (5 minut) Predstavite temo in poudarite vpliv komunikacije na uspešnost tima (2 minuti). Predstavite primere uspešnih športnih ekip, ki svoj uspeh pripisujejo učinkovitim komunikacijskim strategijam (2 minuti). Poskrbite za kratko razpravo o izkušnjah trenerjev s komunikacijo v njihovih ekipah (1 minuta). 2. del: Kulturni komunikacijski stili in njihov vpliv na coaching (15 minut)

	Predstavite pregled različnih kulturnih stilov komuniciranja, kot so komunikacija z visokim in nizkim kontekstom, neposredna in posredna komunikacija itd. (5 minut). Razpravljajte o morebitnem vplivu kulturnih stilov komuniciranja na treniranje in timsko dinamiko (5 minut). Vključite trenerje v reflektivno razpravo o tem, kako se njihovi komunikacijski stili ujemajo ali razlikujejo od stilov njihovih športnikov (5 minut). 3. del: Praktične vaje in igranje vlog za izboljšanje medkulturne komunikacije (25 minut) Razdelite trenerje v pare ali majhne skupine (2 minuti). Vsaki skupini dajte na voljo scenarij ali kartice s scenariji kulturnega komuniciranja (5 minut). Trenerjem naročite, naj odigrajo scenarije in poudarijo učinkovito medkulturno komunikacijo (15 minut). Po vajah z igranjem vlog omogočite razpravo, na kateri trenerji delijo svoje izkušnje, izzive, s katerimi so se soočali, in strategije za premagovanje komunikacijskih ovir (3 minute).
--	--

Dejavnost 5

Naslov dejavnosti	Dejavnost 5: "Reševanje konfliktov in kulturni konflikti"
Cilj	- Udeležencem pomagati razumeti modele za reševanje sporov in njihovo uporabo za razreševanje sporov. - Spodbujanje udeležencev, da uporabijo svoje spretnosti reševanja kulturnih konfliktov.
Učni izidi	Kulturna občutljivost in spoštovanje kulturne raznolikosti v športu
Trajanje	~60 minut
Potrebni materiali/oprema	- Računalnik z internetom, projektor, pisala, flipchart - Modeli za reševanje konfliktov - Študije primerov/scenariji

Opis dejavnosti	1. del: Uvod v kulturno kompetenco in njen pomen pri coachingu (15 minut) Začnite s kratkim pregledom kulturnih kompetenc in njihovega pomena pri coachingu (3 minute). Opreделите kulturno kompetenco in njene ključne sestavine, kot so zavedanje, znanje in veščine (5 minut). Izmenjajte primere trenerjev, ki so v svojih trenerskih praksah uspešno pokazali kulturno kompetenco (5 minut). Trenerjem omogočite, da razpravljajo o svojih začetnih razmišljanjih in izkušnjah v zvezi s kulturno kompetenco pri coachingu (2 minuti). 2. del: Modeli reševanja konfliktov in njihovi kulturni vidiki (20 minut) Predstavite pregled običajnih modelov reševanja konfliktov (npr. Thomas-Kilmannov instrument za reševanje konfliktov, na interesih temelječ odnosni pristop) (5 minut). Razpravljajte o tem, kako lahko kulturni dejavniki vplivajo na reševanje konfliktov, in predstavite kontrolni seznam, ki naj ga trenerji upoštevajo (10 minut). Spodbudite trenerje, da na kratko razmislijo o svojih priljubljenih slogih reševanja konfliktov in o tem, kako bi jih lahko prilagodili v medkulturnem kontekstu (5 minut). 3. del: Študije primerov in skupinske razprave o reševanju kulturnih konfliktov (20 minut) Razdelite trenerje v manjše skupine in vsaki skupini ponudite študijo primera, ki prikazuje kulturni konflikt v športni ekipi (5 minut). Skupinam naročite, naj analizirajo primer z uporabo prej predstavljenih modelov reševanja konfliktov (10 minut). Poskrbite za skupinsko razpravo, v kateri vsaka skupina predstavi svojo analizo, predlagane rešitve in vidike kulturne usposobljenosti (5 minut).
-------------------------------	---

Dejavnost 6

Naslov dejavnosti	Dejavnost 6: "Spodbujanje vključevanja v športu"
Cilj	- Pomagati udeležencem razumeti koncept vključevanja v športu. - Spodbujanje udeležencev, da uporabijo svoje spretnosti pri spodbujanju vključevanja.
Učni izidi	Udeleženci usposabljanja bodo spoznali pomen in koristi vključevanja v športne dejavnosti.
Trajanje	~60 minut
Potrebni materiali/oprema	Računalnik z internetom, projektor, pisala, flipchart
Opis dejavnosti	1. del: Pomen vključenosti v športnih ekipah (10 minut) Začnite s kratkim pregledom, zakaj je vključenost ključnega pomena za športne ekipe (3 minute). Predstavite primere uspešnih športnih ekip, ki so sprejele vključevanje, in pozitivne rezultate, ki so jih dosegle (5 minut). Spodbujajte razpravo o izkušnjah in pogledih trenerjev na vključevanje v njihovem lastnem trenerskem okolju (2 minuti). 2. del: Praktični nasveti za spodbujanje vključevanja (20 minut) Predstavite kontrolni seznam s ključnimi elementi za spodbujanje vključevanja v športnih ekipah (5 minut). Razpravljajte o praktičnih nasvetih in strategijah, kot so spodbujanje odprte komunikacije, priznavanje raznolikosti in obravnavanje nezavednih predsodkov (10 minut). Trenerje spodbudite, da razmislijo o tem, kako lahko te nasvete vključijo v svoje trenerske prakse, in svoje misli delijo s skupino (5 minut). 3. del: Skupinske dejavnosti za spodbujanje povezanosti in enotnosti skupine (25 minut) Razdelite trenerje v manjše skupine (2 minuti).

	Predstavite vaje za krepitev ekipe, namenjene izboljšanju komunikacije, zaupanja in sodelovanja v različnih skupinah (15 minut). Po vsaki dejavnosti organizirajte poročanje, pri čemer trenerje spodbudite, da delijo svoja opažanja, spoznanja in uporabnost vaj za svoje ekipe (8 minut).
--	--

Sklepi

Za konec naj povem, da kulturna raznolikost na področju športa ni le koristna, ampak tudi nujna. Prinaša različne poglede, znanja in izkušnje, ki prispevajo k uspehu in povezanosti ekipe. Razumevanje in vrednotenje kulturne raznolikosti lahko pripomoreta k večji ustvarjalnosti, prilagodljivosti in splošni uspešnosti ekipe, hkrati pa spodbujata vključevanje in vzajemno spoštovanje med člani ekipe. Kljub pomembnosti raznolikosti pa je zastopanost in vključenost različnih kultur v športnih ekipah in organizacijah še vedno zelo različna. Za odpravljanje teh ovir in spodbujanje kulturne raznolikosti v športu so potrebna stalna prizadevanja, vključno z izobraževanjem, kampanjami ozaveščanja in usposabljanjem za zmanjševanje nezavedne pristranskosti in spodbujanje vključujočih praks med trenerji, sodniki in športnimi direktorji. Za razumevanje kompleksnosti tega vprašanja in učinkovito merjenje napredka so potrebne nadaljnje raziskave.

Učinkovita medkulturna komunikacija je ključnega pomena za uspeh vsake športne ekipe. Z izvajanjem strategij, kot so aktivno poslušanje, prilagajanje slogov komuniciranja in spodbujanje vključujočega okolja, lahko ekipe okrepijo kohezijo, preprečijo konflikte in na koncu izboljšajo splošno uspešnost. Razumevanje in spoštovanje kulturnih razlik v ekipi sta bistvena koraka k ustvarjanju okolja, v katerem se vsak član počuti cenjenega in slišane. Zato vlaganje v medkulturne komunikacijske spretnosti in spodbujanje vključevanja ne bo koristilo le uspešnosti ekipe, temveč bo prispevalo tudi k bolj harmonični in sodelovalni dinamiki ekipe.

Kulturne kompetence in modeli reševanja konfliktov so sestavni del uspešne športne ekipe. Kulturna kompetenca spodbuja vključujoče okolje, v katerem se člani ekipe počutijo cenjene in spoštovane, kar spodbuja učinkovito komunikacijo in medsebojno spoštovanje med različnimi posamezniki. Razumevanje in izvajanje modelov reševanja konfliktov, kot so pogajanja, sodelovanje in mediacija, sta bistvenega pomena za konstruktivno reševanje konfliktov in ohranjanje povezanosti ekipe. Za učinkovito razvijanje teh spretnosti so ključnega pomena izobraževanje, usposabljanje, praksa in povratne informacije. Z vlaganjem v razvoj kulturnih kompetenc in modelov reševanja konfliktov lahko športne ekipe izboljšajo sodelovanje,

komunikacijo in splošno uspešnost ter tako zagotovijo harmonično in produktivno dinamiko ekipe.

Za uspeh in enotnost športne ekipe je ključnega pomena spodbujanje vključujočega ekipnega okolja. S spodbujanjem raznolikosti, določanjem jasnih vedenjskih norm, spodbujanjem sodelovanja vseh članov in usposabljanjem za kulturno občutljivost lahko ekipe ustvarijo vzdušje, v katerem se vsak posameznik počuti cenjenega in spoštovanega. Takšno vključujoče okolje ne le krepi kohezijo ekipe, temveč tudi povečuje uspešnost, saj so člani bolj pripravljeni prispevati svoje spretnosti in znanje, če čutijo podporo. S stalnim spremljanjem, mehanizmi povratnih informacij in priznavanjem dosežkov lahko ekipe zagotovijo nenehno izboljševanje svojih vključujočih praks, kar na koncu poveča raznolikost, kohezijo in splošno uspešnost na igrišču. Razumevanje pomena vključevanja in izvajanje učinkovitih strategij za njegovo doseganje sta bistvena koraka k ustvarjanju uspešne in harmonične dinamike športne ekipe.

Kviz

1. Kako kulturna raznolikost prispeva k uspehu športne ekipe?

- a) Ekipa se tako bolje počuti med seboj.
- b) Ker združuje ljudi, pomaga pri komunikaciji.
- c) Z razumevanjem in vrednotenjem razlik med člani ekipe je mogoče čim bolj izkoristiti potencial raznolikosti, da se izboljša učinkovitost ekipe, spodbuja vključevanje in obogati športna izkušnja za vse udeležence.
- d) S spodbujanjem kulturne raznolikosti imajo ekipe koristi od motivacije svojih igralcev.

2. Učinkovita komunikacija je še posebej pomembna v kulturno raznolikih športnih ekipah, saj spodbuja kohezijo, sodelovanje in splošno uspešnost ekipe.

- a) Resnično
- b) Lažno

3. Kulturna kompetenca se nanaša na sposobnost povezovanja, dela in sprejemanja pravih ukazov različnih ljudi. V športni ekipi je kulturna kompetenca bistvena za zmago na tekmovanjih.

- a) Resnično
- b) Lažno

4. Ustvarjanje vključujočega okolja je za športne ekipe ključnega pomena, saj spodbuja raznolikost, krepi povezanost ekipe in povečuje uspešnost.

- a) Resnično
- b) Lažno

5. Zakaj je stalno spremljanje pomembno pri izvajanju in vrednotenju vključujočih timskih okolij?

- a) Redno spremljajte okolje v skupini ter redno pregledujete politike in prakse, da bi zagotovili njihovo ustreznost in učinkovitost.
- b) pomaga oceniti njihove izkušnje in zadovoljstvo z okoljem ekipe.
- c) lahko pomaga okrepiti kohezijo in občutek pripadnosti.
- d) Z razumevanjem pomena vključevanja in izvajanjem učinkovitih strategij za njegovo spodbujanje lahko skupine povečajo svojo raznolikost, kohezijo in splošno uspešnost.

Glosar

Kulturna raznolikost: V določeni skupini, skupnosti, organizaciji ali družbi so prisotne različne kulture ali kulturne identitete. Vključuje razlike v vrednotah, prepričanjih, tradicijah, običajih, jezikih in načinih življenja med posamezniki ali skupinami z različnim kulturnim ozadjem. Kulturna raznolikost priznava in slavi edinstvene značilnosti, perspektive in prispevke različnih kulturnih skupin ter spodbuja medsebojno spoštovanje, razumevanje in vključevanje. Zaveda se, da raznolikost bogati družbe, saj spodbuja ustvarjalnost, inovativnost in širše razumevanje sveta.

Raznolikost: Raznolikost: pomeni prisotnost širokega spektra razlik med posamezniki ali skupinami v določenem okolju, kot je skupnost, organizacija ali družba.

Kulturna identiteta: To pomeni občutek pripadnosti in identifikacije z določeno kulturno skupino ali skupnostjo. Vključuje skupna prepričanja, vrednote, tradicije, običaje, jezik in dediščino, ki opredeljujejo kulturno ozadje in pripadnost posameznika ali skupine. Kulturno identiteto oblikujejo različni dejavniki, vključno z vzgojo, družino, izobrazbo, vero, narodnostjo, etnično pripadnostjo in družbenim okoljem.

Vključitev: Vključenost se nanaša na prakso ustvarjanja okolij, politik in sistemov, ki vsem posameznikom, ne glede na njihove razlike, zagotavljajo enake možnosti za sodelovanje, prispevek in pripadnost. Vključuje sprejemanje raznolikosti in spodbujanje občutka pripadnosti,

spoštovanja in sprejemanja vseh, ne glede na njihovo raso, etnično pripadnost, spol, spolno usmerjenost, socialno-ekonomski status, invalidnost, starost ali druge identitetne značilnosti.

Ustvarjalnost: Ustvarjalnost: je sposobnost ustvarjanja izvirnih idej, konceptov ali rešitev, ki so nove, dragocene in uporabne. Vključuje odmik od običajnih vzorcev razmišljanja ter raziskovanje novih možnosti, perspektiv in pristopov k reševanju problemov, izražanju ali inovacijam.

Kulturno ozadje: To se nanaša na kulturni kontekst, v katerem je bil posameznik ali skupina vzgojena in s katerim se identificira. Vključuje vrsto dejavnikov, ki oblikujejo posameznikov pogled na svet, vrednote, prepričanja, običaje, tradicije, jezik in vedenjske norme. Na kulturno ozadje vplivajo različni vidiki vzgoje in družbenega okolja, vključno z družinsko dediščino, narodnostjo, etnično pripadnostjo, veroizpovedjo, socialno-ekonomskim statusom, geografskim položajem, izobrazbo in življenjskimi izkušnjami.

Učinkovite strategije medkulturnega komuniciranja: To so metode in tehnike, ki se uporabljajo za lažje razumevanje, sodelovanje in vzajemno spoštovanje med posamezniki ali skupinami iz različnih kulturnih okolij. Cilj teh strategij je premostiti kulturne razlike, zmanjšati nesporazume in spodbujati uspešne interakcije v različnih okoljih.

Preprečevanje sporov: To se nanaša na proaktivne ukrepe in strategije, ki se izvajajo za prepoznavanje, obravnavanje in ublažitev potencialnih virov konfliktov, preden se ti razrastejo v večje spore ali spopade. Vključuje prepoznavanje temeljnih napetosti, pritožb ali sprožilcev, ki bi lahko privedli do konflikta, in sprejetje preventivnih ukrepov za njihovo učinkovito odpravo.

Izboljšajte splošno uspešnost ekipe: To se nanaša na proces izboljšanja skupne učinkovitosti, produktivnosti in uspeha skupine posameznikov, ki sodelujejo pri doseganju skupnih ciljev. Vključuje prepoznavanje močnih in šibkih področij v skupini ter izvajanje ciljno usmerjenih strategij za optimizacijo delovanja in doseganje želenih rezultatov.

Sodelovalno okolje: je okolje ali delovni prostor, v katerem posamezniki sodelujejo, delujejo sinergično in pregledno, da bi dosegli skupne cilje. Zanj so značilni odprta komunikacija, medsebojno spoštovanje, skupno odločanje in kolektivno reševanje problemov, kar med udeleženci spodbuja občutek enotnosti in skupne odgovornosti.

Nadaljnje branje

<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/>

Modul 5: Uporaba digitalnih orodij in prostega prostora za izvajanje športnih dejavnosti z migranti

CILJ: Posameznike, zlasti športne trenerje in migrante, ki se zanimajo za športno vadbo, opremiti z veščinami za uporabo digitalnih orodij pri športnih dejavnostih in optimizacijo prostih prostorov ter tako spodbujati vključujoče in dostopne športne izkušnje.

Učni cilji:

Po zaključku tega modula bo učenec:

- pridobili praktično znanje o ustvarjalni uporabi prostih zunanjih površin za športne dejavnosti ter zagotovili vključenost in dostopnost za ljudi iz različnih okolij.
- Spodbujali so sposobnost oblikovanja in prilagajanja športnih dejavnosti, ki izkoriščajo naravno okolje, kot so parki in javna območja, ter spodbujali telesne dejavnosti na prostem, ki ustrezajo posebnim potrebam in željam ciljne skupine.
- Izboljšane spretnosti pri spodbujanju poštene igre, športnega vedenja, timskega dela in komunikacije pri športnih dejavnostih na prostem, s poudarkom na pomenu teh vrednot pri spodbujanju pozitivnega in vključujočega športnega okolja.
- razvito znanje uporabe digitalnih orodij za boljše načrtovanje, usklajevanje, izvajanje in dokumentiranje športnih dejavnosti v naravi.

Uvod

V sodobnem okolju športne vzgoje je zbliževanje dejavnosti na prostem in digitalnih orodij ključnega pomena, saj ponuja preobrazbene možnosti za vključujoče in obogatene športne izkušnje. Ta modul celovito raziskuje večplastne razsežnosti uporabe prostih zunanjih prostorov in vključevanja digitalnih orodij v športne dejavnosti.

Pomen vključevanja posameznikov v športne dejavnosti na prostem presega običajno telesno vadbo in zajema celostni pristop k dobremu počutju in koheziji skupnosti. S strateškim prepoznavanjem in ocenjevanjem različnih zunanjih prostorov, od parkov do odprtih igrišč, udeleženci pridobijo vpogled v spodbujanje vključevanja in opolnomočenja. Razumevanje različnih dejavnikov, ki vplivajo na dostopnost v različnih zunanjih okoljih, postane nujno, saj zagotavlja vključujoč pristop za udeležence z različnimi potrebami.

Hkrati se modul ukvarja z vključujočim oblikovanjem športnih vadb na prostem, pri čemer poudarja strategije za prilagajanje športnih vadb naravnemu okolju. Cilj je ustvariti poglobljeno in vključujočo izkušnjo z upoštevanjem posebnih potreb in želja ciljne skupine v okolju na prostem. Skozi to perspektivo so razkrite učinkovite strategije za spodbujanje dostopnosti in udeležbe pri športih na prostem, ki utirajo pot harmonični mešanici narave in telesne vadbe.

Raziskava se še bolj razširi na prednosti, ki jih prinašajo športi na prostem v naravnem okolju, pri čemer so poudarjene psihološke in fizične prednosti. Razčlenjene so strategije za nemoteno vključevanje elementov narave v športne vadbe, ki ponujajo poglobljeno razumevanje, kako dejavnosti na prostem prispevajo k sproščanju stresa in splošnemu dobremu počutju.

Prilagajanje dejavnosti na prostem različnim željam postane bistven vidik, ki poudarja prilagajanje športnih dejavnosti različnim interesom in telesnim sposobnostim v skupini. To prilagajanje spodbuja vključenost, športne dejavnosti so lahko dostopne vsem, dejavnosti na prostem pa se vsakemu udeležencu osebno približa.

Vzporedno z raziskovanjem zunanjih prostorov se modul usmerja v digitalno okolje in razkriva umetnost uporabe digitalnih orodij za načrtovanje, usklajevanje in dokumentiranje športnih dejavnosti. Velik poudarek je na razvijanju spretnosti digitalnega načrtovanja z vključevanjem tehnologije za boljše usklajevanje in organizacijo športnih dejavnosti.

Vključevanje spletnih virov v vadbo na prostem postane strateški element, ki omogoča čim boljšo uporabo prostih površin za športne dejavnosti. Prepoznavanje in izbira primernih spletnih učnih gradiv in digitalnih vodnikov prispevata k obogatitvi učnih vsebin, posameznikom omogočata nemoten dostop do dragocenih virov ter ustvarjata dinamično mešanico tradicionalnih in sodobnih učnih elementov.

Enota 5.1 Vključujoča športna vadba na prostem in oblikovanje okolja

Cilj	➤ Pridobiti vsestranski nabor spretnosti, ki vključuje ustvarjalno uporabo prostih zunanjih površin za športne dejavnosti, zagotavljanje vključenosti in dostopnosti ter sposobnost oblikovanja in prilagajanja športnih dejavnosti, ki izkoriščajo naravno okolje, s čimer spodbujajo telesne dejavnosti na prostem, prilagojene različnim potrebam in željam udeležencev. ➤ Razviti celovito znanje uporabe digitalnih orodij in virov za nemoteno načrtovanje, usklajevanje in dokumentiranje športnih dejavnosti v naravi, pri čemer je treba tehnološke zmogljivosti uskladiti s posebnimi potrebami in željami ciljne skupine.
--------------------	---

Šport ima poleg vloge fizičnega udejstvovanja tudi transformativni potencial za oblikovanje skupnosti, spodbujanje vključevanja in ustvarjanje okolij, ki slavijo raznolikost. V okviru te enote bomo raziskali globok vpliv športa na dobro počutje posameznika in kohezijo skupnosti. Ob spoznanju njegove neprimerljive moči se ta enota poglobi v izkoriščanje digitalnih orodij, učnih strategij in naravnega okolja na prostem ne le za dvig ravni načrtovanja in usklajevanja športnih dejavnosti, temveč tudi za spodbujanje vključevanja, dostopnosti in posebnih potreb različnih udeležencev.

Združitev digitalne spretnosti in preiščljenega zunanjega oblikovanja povečuje vpliv športa ter ustvarja prostore, v katerih uspevajo poštena igra, timsko delo in komunikacija.



Vir: [Freepik](#)

Uporaba naravnega okolja in digitalnih orodij pri športnih dejavnostih na prostem pomeni upoštevanje več elementov:

Učinkovita uporaba prostih zunanjih površin:

Učinkovita uporaba prostih zunanjih površin je ključni element za njihovo vključitev v športno prakso za vključevanje in opolnomočenje ljudi. Učenje prepoznavanja in ocenjevanja različnih zunanjih prostorov, razumevanje vidikov dostopnosti in vključevanje vključujočih elementov so ključni vidiki, ki prispevajo k čim večji izkoriščenosti odprtih prostorov za športne dejavnosti. S spoznavanjem odtenkov zunanjih okolij in njihovim dopolnjevanjem z elementi, ki povečujejo vključenost, je cilj izobraževalnega programa raziskati potencial prostih prostorov, kot so parki, javne telovadnice in gozdovi. Namen tega raziskovanja je ustvariti priložnosti za lahko dostopne športne dejavnosti, zlasti na območjih, kjer je dostop do tradicionalnih športnih objektov lahko omejen.

Za učinkovito uporabo zunanjih prostorov je treba upoštevati naslednje elemente:

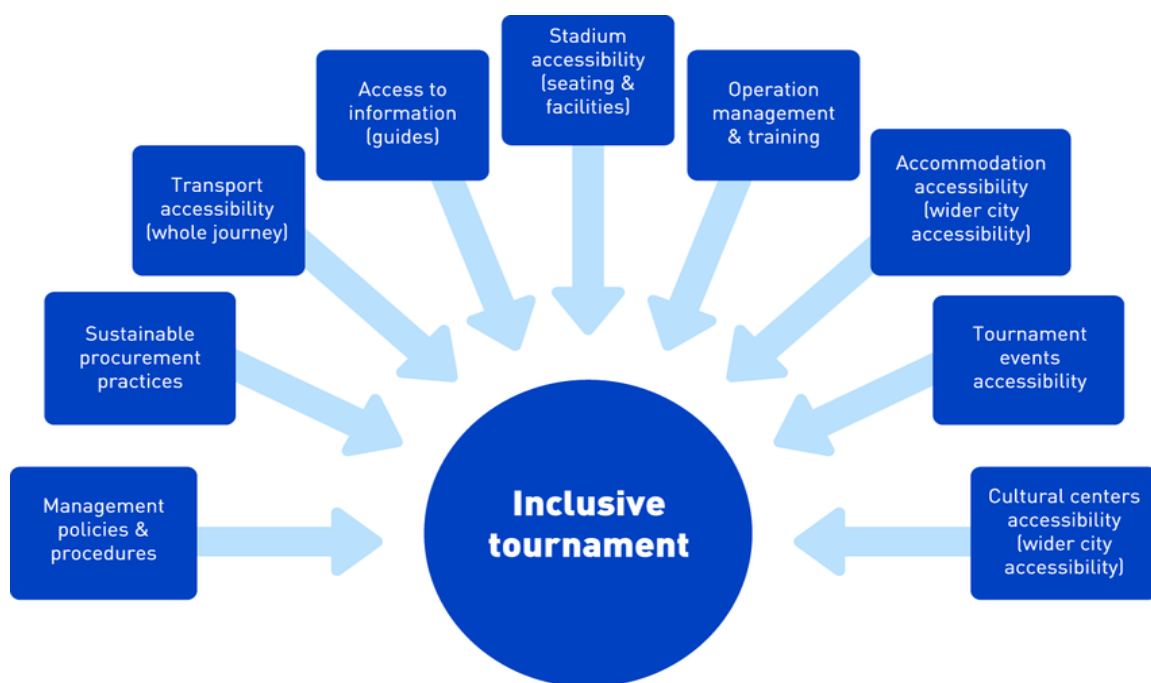
- **Identifikacija raznolikih zunanjih prostorov:** Naučiti se prepoznati in oceniti različne prostore na prostem, od parkov do odprtih polj, ter tako zagotoviti primernost za različne športne dejavnosti.
- **Razumevanje vidikov dostopnosti:** Ključni element je raziskovanje dejavnikov, ki vplivajo na dostopnost v različnih okoljih na prostem, in spodbujanje vključujočega pristopa za udeležence z različnimi potrebami.

Vključujoča zasnova za športne dejavnosti na prostem:

Vključujoče oblikovanje športnih dejavnosti na prostem je ključni element za izvajanje strategij za krepitev učnega načrta, saj ponuja vpogled v to, kako je mogoče športne dejavnosti na prostem premišljeno prilagoditi naravnim okoljem, jih prilagoditi različnim potrebam in oblikovati z učinkovitimi strategijami dostopnosti. Ta celostni pristop zagotavlja, da odprti prostori ne postanejo le dostopni, temveč tudi poglobljeni in vključujoči.

Najpomembnejši dejavniki za to smer so naslednji:

- **Prilagajanje naravnemu platnu:** Raziščite strategije za premišljeno prilagajanje športnih srečanj naravnemu okolju ter ustvarite celovito in vključujočo izkušnjo na prostem.
- **Strategije za dostopnost in sodelovanje:** Učinkovite strategije za spodbujanje dostopnosti, zagotavljanje vključujočih športnih dejavnosti na prostem in spodbujanje aktivne udeležbe udeležencev.
- **Vključevanje vključujočih elementov:** Pomembno je pridobiti vpogled v to, kako v prostore na prostem vgraditi elemente, ki povečujejo vključenost, upoštevajo različna ozadja in zagotavljajo prijazno športno okolje za vse.



Povečanje koristi naravnih okolij:

Raziskovanje prednosti, ki jih prinašajo športi na prostem v naravnem okolju, skupaj z umetnostjo oblikovanja prilagojenih dejavnosti, ki izkoriščajo značilne značilnosti na prostem, prispeva k

splošnemu cilju čim boljšega izkoriščanja odprtih prostorov za športne dejavnosti. Ta pristop, ki naravne elemente nemoteno vključuje v športne dejavnosti, ustvarja poglobljeno in celotno izkušnjo, ki se ujema s konceptom prostih prostorov, kot so parki, javne telovadnice in gozdovi. Vključevanje naravnih elementov v športno dejavnost dokazano prispeva k sproščanju endorfinov in oksitocina, s tem pa k sproščanju stresa in splošnemu dobremu počutju osebe.

V nadaljevanju so navedeni ključni elementi:

- **Psihološke in fizične koristi:** Ugotovite, kakšne so prednosti športov na prostem v naravnem okolju, ki ne vključujejo le fizičnega počutja, temveč tudi pozitiven vpliv na duševno zdravje in splošno dobro počutje.
- **Vključevanje naravnih elementov:** Vključitev naravnih elementov v športne vadbe: Spoznajte strategije za nemoteno vključevanje naravnih elementov v športne vadbe, ki spodbujajo poglobljeno in celotno izkušnjo, ki ustreza različnim potrebam in željam udeležencev.

Prilagajanje dejavnosti na prostem različnim željam

Obvladovanje umetnosti prilagajanja športnih dejavnosti na prostem različnim željam neposredno prispeva k splošnemu cilju raziskovanja in maksimalnega izkoriščanja potenciala prostih prostorov, kot so parki, javne telovadnice in gozdovi. Z razvijanjem sposobnosti prilagajanja dejavnosti glede na različne interese in fizične sposobnosti v skupini ter zagotavljanjem, da se dejavnosti na prostem osebno odzivajo na vsakega udeleženca, postanejo športne dejavnosti zlahka dostopne vsem.

Ključne točke so naslednje:

- **Prilagajanje športnih seans:** Razvijte sposobnost prilagajanja športnih srečanj, tako da prilagodite dejavnosti različnim interesom in različnim telesnim sposobnostim v skupini.
- **Zagotavljanje osebne resonance:** Raziščite učinkovite strategije za zagotavljanje, da dejavnosti na prostem presegajo fizično področje, da se osebno dotaknejo vsakega udeleženca, spodbujajo občutek vključenosti in zadovoljujejo individualne potrebe.
- **Oblikovanje prilagojenih dejavnosti:** Naučite se oblikovati športne dejavnosti, ki izkoriščajo značilne lastnosti zunanjih prostorov in zagotavljajo harmonično kombinacijo narave in telesne vadbe za boljšo športno izkušnjo.

Šport velja za zelo močno orodje za vključevanje, saj olajša sprejemanje migrantov in izseljencev v tujih državah ter jim pomaga pri iskanju kolegov in trenerjev s podobno strastjo, pa tudi pri neformalnih nasvetih o skupnosti in o tem, kako se lahko posameznik giblje. Free Spaces opravljajo zelo podobno delo za migrante; na zunanjih prostorih lahko spoznate domačine in člane skupnosti, ki si delijo podoben hobi ali strast. To poudarja pomen dostopnih odprtih

prostorov v takšnem procesu vključevanja. Omeniti velja, da nekatere države, kot so Nemčija, Portugalska in Italija, ki dnevno sprejemajo veliko migrantov in beguncev, že ponujajo veliko takšnih športnih objektov in priložnosti na prostem, ki novopriselimi migrantom in beguncem pomagajo pri vključevanju v družbo gostiteljico.

Dostop do lokalnih prostih prostorov

Pogosto so ekonomski in socialni strukturni vzroki vzrok za to, da številni migranti nimajo dostopa do množičnega športa ter klubov in društev. Zdi se, da se jim je treba približati na kraju samem v njihovem okolju, saj zlasti mladi migranti pogosto nimajo sredstev za uporabo javnega prevoza, kaj šele za plačilo klubskih pristojbin. V številnih evropskih državah so se v več migracijskih valovih razvila mestna območja z zelo visokim deležem migrantov in zlasti socialno ogroženih oseb.

Ti družbeni prostori postanejo središče razprav evropske politike vključevanja, tudi zaradi nasilnih družbenih konfliktov, kot se je zgodilo v pariških predmestjih leta 2005 in nedavno v Angliji leta 2011. Ta okrožja so v javnem diskurzu pogosto razumljena kot posebej nasilna in obsojena kot "problematična območja". Prihajanje iz ene od teh sosesk pogosto pomeni družbeno stigmo. Zato so takšni predeli ključno območje za projekte vključevanja. Številni skupnostni projekti uporabljajo šport "kot korenček", kot je omenil mladinski delavec mladinskega projekta Cardiff Youth Project na Irskem, ki je začel nagovarjati mlade z uporabo nogometa kot enega glavnih orodij za privabljanje predvsem mladih moških.

Nekatere od glavnih prednosti dostopa do lokalnih prostih prostorov za športno vadbo so:

✓ **Izboljšanje telesnega zdravja:**

- Dostopni športni objekti nudijo migrantom pripravnikom priložnosti za redno telesno dejavnost, kar prispeva k izboljšanju splošnega zdravja in telesne pripravljenosti.
- Sodelovanje v športu lahko pomaga zmanjšati tveganje za kronične bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen in bolezni srca, ter spodbuja dolgoživost in dobro počutje.

✓ **Izboljšanje duševnega blagostanja:**

- Ukvarjanje s športnimi dejavnostmi na prostem lahko pozitivno vpliva na duševno zdravje, saj zmanjšuje raven stresa, tesnobe in depresije med migrantskimi pripravniki.
- Športi na prostem spodbujajo izpostavljenost naravni svetlobi in svežemu zraku, kar lahko izboljša razpoloženje in ublaži simptome sezonske afektivne motnje.

✓ **Socialno vključevanje in gradnja skupnosti:**

- Odprti in dostopni športni prostori nudijo migrantom pripravnikom priložnosti za interakcijo z lokalnimi prebivalci in drugimi člani skupnosti, s čimer se krepijo socialne vezi in občutek pripadnosti.
- Športno udejstvovanje skupaj s posamezniki iz različnih okolij spodbuja medkulturno razumevanje, strpnost in prijateljstvo.



Vir: Slika: katemangostar na [Freepik](#)

Enota 5.2 Digitalna integracija za šport migrantov

Cilj	• ozaveščanje o digitalnih orodjih, ki jih je mogoče uporabiti za lažjo uporabo športnih objektov na prostem za migrante in domačine. • Vključevanje spletnih orodij za integracijo z uporabo na športnem področju.
-------------	--

Digitalna orodja za načrtovanje športov na prostem

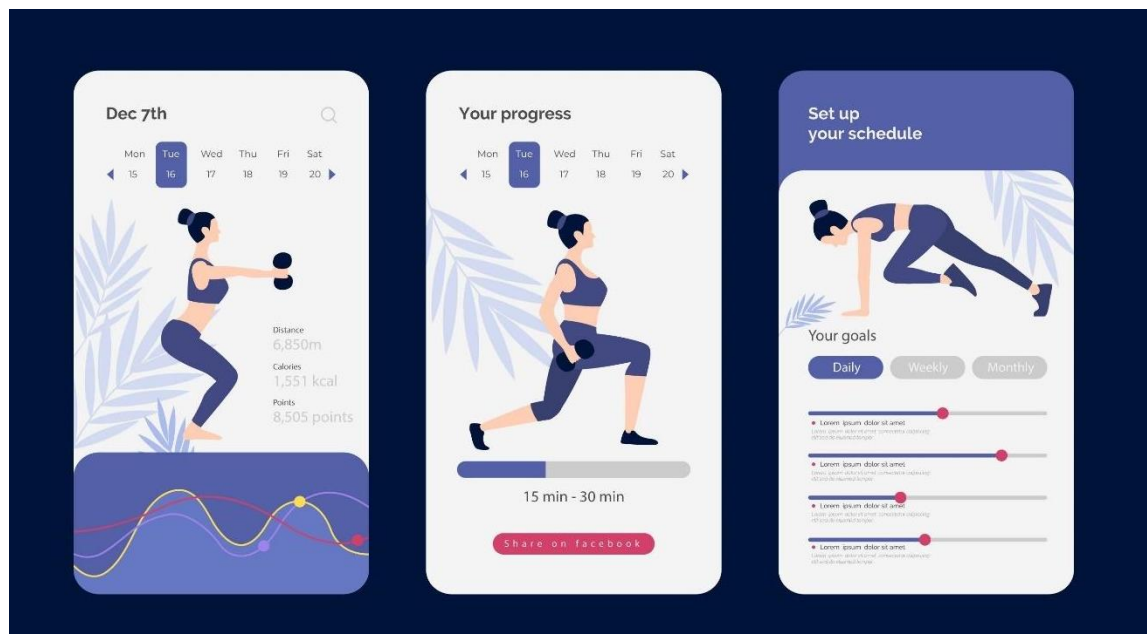
Spretnost uporabe digitalnih orodij za natančno načrtovanje in organizacijo športnih dejavnosti na prostem je spretnost, ki je v vse bolj digitalnem svetu bistvenega pomena. To znanje

digitalnega načrtovanja skupaj s strategijami za tehnološko integracijo zagotavlja nemoteno usklajevanje in organizacijo dejavnosti na prostem.

- **Usposobljenost za digitalno načrtovanje:** Uporaba digitalnih orodij bo prispevala k natančnemu načrtovanju in organizaciji športnih dejavnosti na prostem.
- **Tehnološko povezovanje za usklajevanje:** Vključevanje tehnologije za boljše usklajevanje in organizacijo dejavnosti na prostem bo povečalo učinkovitost in olajšalo upravljanje.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj digitalnih orodij, ki se lahko uporabljajo za načrtovanje in upravljanje športnih dejavnosti:

- **Clupik:** Ta storitev pomaga športnim klubom, da se z digitalizacijo izboljšajo in rastejo. Omogoča vam lastno spletno stran in prilagojeno aplikacijo za vaš klub, v katero lahko vključite module, ki se vam zdijo primerni. Poleg tega zagotavlja orodje za upravljanje, v katerem lahko centralizirate upravljanje orodij in komunikacije s člani. V enem samem koraku lahko svoj klub spremenite v 100-odstotno digitalni, pri čemer lahko zaradi njegove celovite rešitve povežete vse akterje, ki sodelujejo v klubu (vodstvo, trenerje, športnike, starše, sponzorje ...).
- **ClearEvent:** Ta platforma ponuja podporo za upravljanje športnih dogodkov za registracijo, prodajo vstopnic, načrtovanje in še več. Uporabniki lahko prilagodijo obrazce za registracijo in vstopnice dogodkom, upravljajo delovne naloge za osebje in prostovoljce ter zagotovijo samopostrežne kioske na kraju samem za prodajo spletnih vstopnic.
- **Time.ly:** Time.ly je aplikacija za načrtovanje športnih dogodkov za strokovnjake za dogodke. Programska oprema uporabnikom omogoča ustvarjanje in prilagajanje koledarjev ter njihovo integracijo v spletno mesto ali mobilno aplikacijo, sprejemanje spletnih prijav in plačil za dogodke, upravljanje udeležencev in še več.



Vir: [Freepik](#)

Vključevanje spletnih virov v usposabljanje na prostem

Vključevanje spletnih virov v vadbo na prostem pomembno prispeva k čim večji uporabi prostih površin za športne dejavnosti. S prepoznavanjem in izbiro primernih spletnih učnih gradiv in digitalnih vodnikov je mogoče vzpostaviti temelje za obogatitev učnih vsebin in posameznikom omogočiti nemoten dostop do dragocenih virov. Ta pristop izkorišča potencial digitalnih orodij in ustvarja dinamično mešanico tradicionalnih in sodobnih elementov poučevanja, ki zadovoljujejo različne potrebe.

Vključevanje spletnega vira v športne dejavnosti na prostem bo vključevalo naslednje postopke:

- ✓ **Identifikacija spletnih virov:** Prepoznavanje in izbira primernih spletnih priročnikov in digitalnih vodnikov, prilagojenih za športe na prostem, ki so osnova za obogatitev učnih vsebin.
- ✓ **Uporaba digitalnih virov:** Izvajanje opredeljenih digitalnih virov za dopolnitev usposabljanj na prostem, ki zagotavljajo dinamično kombinacijo tradicionalnih in sodobnih učnih elementov.

Uporaba digitalnih orodij ima pomembno vlogo pri pomoči trenerjem, ki delajo z migrantskimi pripravniki, v nekaterih pogledih, kot so lažja komunikacija, organizacija in usklajevanje. Trenerji/trenerke lahko digitalna orodja uporabljajo tudi za pridobivanje navdiha od različnih trenerjev, ki delijo svoje spretnosti in ideje, kar lahko zagotovi tudi prilagoditev njihovega

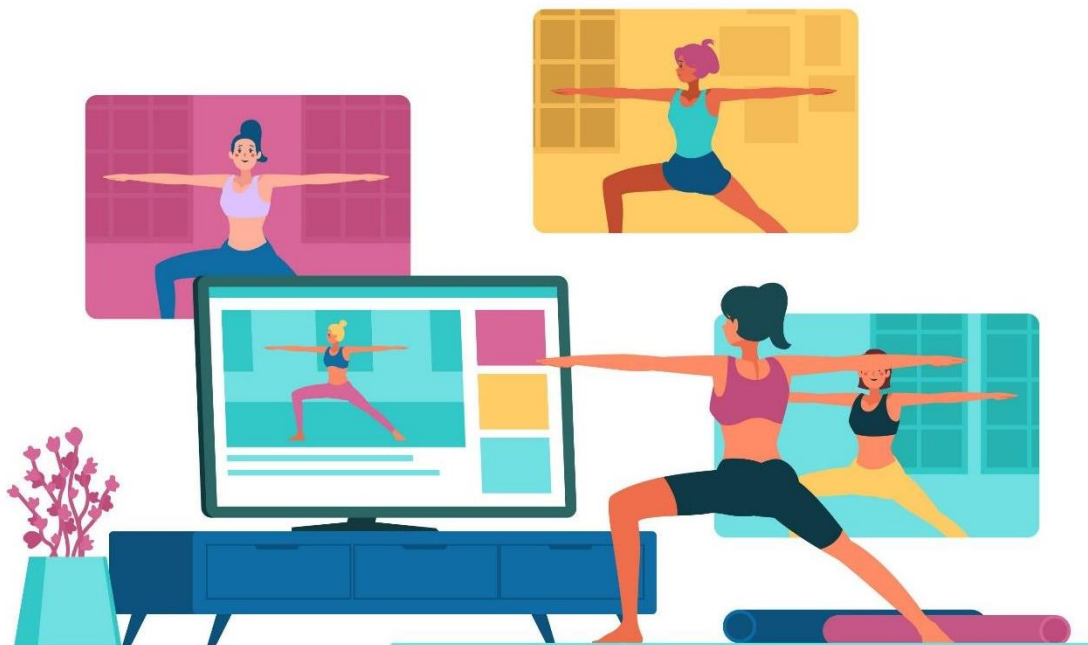
usposabljanja in metod potrebam migrantskih pripravnikov ter ustvarjanje primernejšega okolja, v katerem se vsi počutijo dobrodošli.

Po drugi strani pa *so digitalna orodja udeležencem usposabljanja migrantom olajšala vključevanje v šport* ne glede na jezik, ki ga govorijo ali znajo, saj lahko svoje spretnosti razvijajo prek spleta z vadbo z več ljudmi in pridobijo več konkretnih primerov, do katerih lahko dostopajo samostojno. To lahko poveča njihovo samozavest in izboljša njihovo učno krivuljo. Digitalne platforme jim omogočajo tudi povezovanje z drugimi pripravniki in trenerji, zaradi česar se počutijo del podporne skupnosti.

Trenerji, ki uporabljajo digitalna orodja, migrantom pripravnikom zagotavljajo prilagojene povratne informacije in smernice, ki jim pomagajo pri izboljšanju in doseganju ciljev. Na splošno *digitalna orodja koristijo tako trenerjem kot pripravnikom migrantom, saj omogočajo lažjo komunikacijo, dostopnejše učenje in bolj prilagojeno podporo*.

V nadaljevanju je navedenih nekaj spletnih odprtih virov, ki jih lahko uporabite pri svoji športni dejavnosti:

- [Vadnice Točka](#): spletna platforma, na kateri lahko najdete na tisoče različnih učnih gradiv, med katerimi je na stotine namenjenih športnim dejavnostim.
- [YouTube](#): z največjo zbirko vsebin in videoposnetkov, uporabnih za vaše športne dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem.
- [Zavod za šport](#): ena od platform z več informacijami o športnih dejavnostih, polna navodil in koristnih informacij, povezanih s svetom športa, z vključujočimi dejavnostmi tudi za gibalno ovirane osebe.



Vir: [Freepik](#)

Digitalna dokumentacija

Obvladovanje uporabe digitalnih orodij zagotavlja celovit zapis športnih dejavnosti na prostem. To znanje digitalne dokumentacije prispeva k oblikovanju prilagodljivih in dostopnih spletnih modulov usposabljanja, ki udeležencem omogočajo, da se učijo v svojem tempu, kar odpravlja omejitve tradicionalnega osebne usposabljanja in se prilagaja posameznikom z različnimi obveznostmi in izkušnjami.

Koristi za trenerje in vaditelje:

- ✓ **Izboljšana komunikacija:** Digitalna orodja trenerjem omogočajo učinkovitejšo komunikacijo z udeleženci migranti, premagovanje jezikovnih ovir ter jasna navodila in povratne informacije.
- ✓ **Učinkovito načrtovanje in organizacija:** Spletne platforme razvijajo načrtovanje in organizacijo športnih dejavnosti ter trenerjem pomagajo učinkoviteje upravljati urnike, vire in logistiko.
- ✓ **Večji doseg in vpliv:** Digitalna orodja širijo doseg trenerjev prek fizičnih meja, saj jim omogočajo sodelovanje z udeleženci migranti na različnih lokacijah in v različnih skupnostih.

Koristi in prednosti uporabe digitalnih orodij so za migrante različne in jih lahko povzamemo v petih glavnih elementih:

- ✓ **Dostopnost in vključenost:** Digitalna orodja pomagajo migrantom pri dostopu do športnih dejavnosti ne glede na njihovo lokacijo ali fizično prisotnost, spodbujajo vključenost in zagotavljajo, da lahko sodelujejo posamezniki z omejeno mobilnostjo ali sredstvi.
- ✓ **Jezikovna podpora:** Številne digitalne platforme ponujajo večjezične vmesnike in prevajalske funkcije, s čimer pomagajo odpravljati jezikovne ovire in omogočajo večjo dostopnost športnih programov migrantom, ki morda ne obvladajo lokalnega jezika.
- ✓ **Gradnja skupnosti in povezav:** platforme družbenih medijev, spletne dejavnosti in digitalne skupnosti migrantom omogočajo, da se povežejo z drugimi udeleženci, trenerji in prostovoljci ter tako krepijo občutek pripadnosti.
- ✓ **Razvoj spretnosti za usposabljanje:** Spletne vaje, virtualni treningi in interaktivni programi usposabljanja migrantom omogočajo, da se učijo in razvijajo športne veščine v svojem lastnem tempu, ne glede na časovne ali geografske omejitve.
- ✓ **kulturna ozaveščenost in odrekanje diskriminaciji:** Digitalne platforme pomagajo kot kanali za izmenjavo kulturnih tradicij in športnih praks, ki spodbujajo kulturno izmenjavo in medsebojno razumevanje med migranti in lokalnimi skupnostmi.

Dejavnosti

Naslednje dejavnosti so prilagojene iz Priročnika MOVE & LEARN (2013). Časi so okvirni in se seveda lahko - in morajo - prilagoditi glede na cilje in potrebe izvajalcev usposabljanja.

Dejavnost 1

Naslov dejavnosti	Šport OnGoing
Cilj	- Razvijanje skupinskega dela in sodelovalnih spretnosti ter ustvarjalnosti. - spodbujanje udeležencev k razmišljanju o recikliranju in okolju
Učni izidi	Cilj te dejavnosti je spodbuditi udeležence, da uporabijo svojo domišljijo pri oblikovanju novih iger z uporabo recikliranih materialov in da se te igre uporabijo kot del mini iger ali mini olimpijskih iger. Obravnavana vprašanja vključujejo: - Recikliranje in okolje - Trajnostni razvoj

Trajanje	120 minut
Potrebni materiali/oprema	● Reciklirani materiali, npr. pločevinke, steklenice, papir, pločevinke, toaletni papir, karton. ● Srajčnike ● Škarje ● Niz ● Lepilo ● Sellotape ● Kreda
Opis dejavnosti	Priprava: Reciklirane materiale lahko zberete - v nekaj tednih pred dejavnostjo - s pozivom udeležencem, naj prinesejo recikliranje od doma. - tako, da vsi udeleženci v tednu pred dejavnostjo zbirajo odpadke. Opis: - Udeležence razdelite v enake skupine po najmanj 3 in največ 5 oseb. - Vsaki skupini dajte vrečko z materiali, ki jih je mogoče reciklirati. - Udeležencem povejte, da boste vsi sodelovali v mini igrah ali mini olimpijadi, ki vključuje vse in v kateri morajo sodelovati vsi. - Udeležencem povejte, da morajo v svojih ekipah iz materialov, ki jih je mogoče reciklirati, in drugih materialov, ki so na voljo, pripraviti igro ali dejavnost, ki bo del mini iger ali olimpijade. - Vsaki ekipi dajte 45 minut časa za pripravo ene ali več dejavnosti in jim povejte, naj pripravijo pravila, ki jih bodo morali razložiti ostalim. - Vsaj ena igra vsake ekipe bo uporabljena kot del recikliranih mini iger za vse udeležence. Različice: Druga možnost so lahko olimpijske igre iz recikliranih materialov, na katerih morajo udeleženci izbrati olimpijske športe, ki jih je mogoče izvajati z uporabo recikliranih materialov, npr. štafete, metanje krogle itd. Nasveti za trenerja:

	- Skupine čim bolj premešajte, tako da bodo v vsaki skupini različne sposobnosti, starosti in spolov. - Morda boste morali določiti prostor za igre in časovno omejitev za igre. Kratek opis in ocena: Udeležence najprej vprašajte, ali so uživali v dejavnosti, in jih povprašajte, kako so sodelovali v skupini, sprejemali odločitve in izvajali naloge. Nato nadaljujte z razpravo o samih igrah in pravilih, ki so si jih ljudje izmislili. - Ali so vsi menili, da lahko prispevajo? Kako so skupine najboljše izkoristile individualne talente svojih članov? - Ali je skupina delovala demokratično ali je bil imenovan "vodja"? - Je bilo težko oblikovati igre? - Ali je bilo enostavno uporabiti ponujene reciklirane materiale? - Katere igre so bile ljudem najbolj všeč? - Ali je katera od skupin ugotovila, da je treba spremeniti pravila igre, ko so jo preizkusili? - Kako vključujoče so bile igre? Ali so lahko sodelovali vsi? - Ali so bila pravila vsake igre "poštena"? - Ali so skupine uporabile reciklirane materiale na načine, ki si jih pred temi igrami ne bi nikoli predstavljale?
--	--

Dejavnost 2

Naslov dejavnosti	FRISPEE 10
Cilj	- Spodbujanje poštene igre, športnega vedenja, timskega dela in komunikacije. - razvijanje empatije in samorefleksije. - Razprava o različnih vidikih vključevanja.

Učni izidi	To dejavnost lahko izvajate po preprostih pravilih ali s pravo igro Ultimate Frisbee. Odvisno je od spretnosti moderatorja in udeležencev.
Trajanje	90 minut
Potrebni materiali/oprema	- frizbi (1 na 3 udeležence) - slinčki - flipchart - označevalci
Opis dejavnosti	Priprava: - Preverite, ali so objekti varni. - Preučite razmerje med velikostjo igrišča in velikostjo skupine. - Vprašajte skupino, ali ima kdo kakšne poškodbe ali pomisleke glede igranja igre. Navodila: - Predstavite dejavnost. Razložite osnovne tehnike frizbija, kot sta metanje in lovljenje. - Udeležence razdelite v manjše skupine in jim dovolite, da vadijo s frizbijem (10-15 minut). - Razložite pravila igre: brez teka s frizbijem, brez fizičnega stika, brez sodnika (duh igre, o vsem se je treba pogovoriti v skupini), ekipa dosega točke tako, da si med seboj desetkrat poda frizbi (to se lahko zmanjša glede na raven znanja skupine), podaje je treba glasno šteti, frizbi je treba podati v 5/10 sekundah, sicer ga dobi druga ekipa, če frizbi pade, ga dobi druga ekipa, prevzem (tudi če potem pade) je dovoljen in frizbi ostane tej ekipi. - Začetek prvega kroga. (10/15 minut) - Prvo igro prekinite in dajte naslednja navodila: dve novi pravili, vsak član ekipe se mora vsaj enkrat dotakniti frizbija, da bi dosegel zadetek, brez igre naprej in nazaj. - Odigran je drugi krog. (10/15 minut) - Ustavite drugo igro in dajte naslednja navodila: razdelite vloge različnim udeležencem. Vloge so lahko na primer: biti hiperaktiven, zavezati si eno oko, ne zanimati se, uporabljati samo šibko roko, igrati tako, kot ste igrali prej.

	- Odigran je tretji krog. (10/15 minut) Poročanje o dogodku: - Najprej ugotovite, katere vloge so imeli udeleženci, in jih vprašajte, kaj se je dogajalo v različnih fazah igre. Najlažji začetek je, da jih vprašate, ali jim je bila igra všeč in kako so se počutili. Udeležencem povejte, naj med odgovarjanjem na vprašanja razkrijejo svojo vlogo, če tega ne storijo sami. - Postavite lahko naslednja vprašanja: Kaj ste doživeli? Kako ste se odzvali? Kaj ste čutili? Kako ste se spoprijeli s svojo vlogo? Ste razmišljali o drugih? Kako lahko/težko je bilo igrati svojo vlogo? Kako lahko/težko se je bilo poistovetiti s svojo vlogo? - Povezujte jih z vsakdanjim življenjem tako, da jih vprašate, ali dejavnost odraža družbo in ali so se v vsakdanjem življenju srečali s podobnimi situacijami, pri čemer navedite tudi primere. Ali ste se v igri obnašali drugače kot v vsakdanjem življenju in ali lahko vidite povezavo med vajo in vašo resničnostjo? - Zadnji del poročanja je zaključek. Katere prve korake bi lahko naredili, da bi v svojem življenju delovali bolj vključujoče? Kaj lahko kot posameznik, kot skupina in kot družba storite, da bi bili bolj vključujoči? Različica: Namesto 10 podaj lahko igrate tudi igro Ultimate Frisbee. Prepričajte se, da ste preučili pravila in jih uporabljate pri vadbi. Vloge za zamisli v fazi 3 - biti hiperaktiven. - zavezati eno oko, - ne zanima igre, - za metanje in lovljenje uporabljajte samo šibko roko. - igranje kot običajno TIPi za moderatorja: - Na začetku poročanja začnite s pogovorom o povezavi z resničnostjo in nato preidite na razpravo o vlogah. Lahko pa
--	---

	začnete z razpravo o vlogah in nato izpeljete povezavo z vsakdanjim življenjem udeleženca. Prepričajte se, da je to primerno za vašo ciljno skupino. - Vadite osnovne tehnične veščine frizbija. Ta del je treba vedno izvesti, da lahko ocenite raven spretnosti udeležencev. - Če je vaša skupina večja od 15 oseb, jo lahko razdelite tudi v dve podskupini, ki hkrati igrata na drugem igrišču. - Upoštevajte, da so vloge lahko žaljive, in jih uporabljajte po lastni presoji.
--	---

Sklepi

Ta modul predstavlja potovanje, ki raziskuje dinamično prepletanje športnih dejavnosti na prostem in digitalnih orodij ter ponuja dragocen vpogled v celostni potencial športne vzgoje. Udeleženci, opremljeni s pretanjenim razumevanjem učinkovite uporabe zunanjih prostorov, so se poglobili v zapletenost prepoznavanja in vrednotenja različnih okolij za vključujoče športne izkušnje. Poudarek modula na vključujočem oblikovanju je učencem omogočil, da so športne dejavnosti prilagodili naravnim pokrajinam ter tako spodbudili poglobljene in dostopne dejavnosti na prostem, prilagojene različnim potrebam.

Poleg tega je raziskovanje koristi športov na prostem v naravnem okolju razširilo poglede na psihološke in fizične prednosti ter povečalo spoštovanje velikega vpliva narave na dobro počutje. Prilagajanje dejavnosti na prostem različnim željam je postalo temeljni kamen, saj so udeleženci pridobili sposobnost prilagajanja dejavnosti in spodbujanja vključenosti, kar zagotavlja, da športni dogodki osebno vplivajo na vsakega udeleženca.

Hkrati se je modul usmeril v digitalno okolje in pridobil znanje o uporabi digitalnih orodij za celovito načrtovanje, usklajevanje in dokumentiranje športnih dejavnosti v naravi. Učenci so sprejeli strateško vključevanje spletnih virov v usposabljanje na prostem, pri čemer so prepoznali potencial tehnologije za obogatitev učnih vsebin in ustvarjanje dinamičnih mešanic tradicionalnih in sodobnih elementov. Spretna uporaba digitalnih dokumentacijskih orodij zagotavlja natančne zapise in prispeva k oblikovanju prilagodljivih, dostopnih spletnih modulov usposabljanja.

V bistvu je modul spodbudil znanstveno razumevanje, kako lahko zblíževanje zunanjih prostorov in digitalnih orodij dvigne raven športne vzgoje, spodbuja vključenost, dostopnost in prilagojene izkušnje za različne udeležence.

Kviz

1. Kaj je ključni dejavnik pri izvajanju vključujočega športnega usposabljanja na prostem za migrante?

- a) čim večja individualna konkurenca
- b) zagotavljanje enotne opreme za vse udeležence
- c) Oblikovanje prostorov, ki so prilagojeni različnim zmožnostim.
- d) Osredotočanje izključno na dejavnosti v zaprtih prostorih

2. Zakaj je pomembno zagotoviti enotno opremo za vse udeležence vključujoče športne vadbe na prostem?

- a) ohranjanje občutka ekskluzivnosti
- b) spodbujanje poštene konkurence in enakih možnosti
- c) odvrčanje določenih skupin od sodelovanja
- d) omejiti vrste ponujenih športnih dejavnosti.

3. Katera je ključna prednost uporabe digitalnih orodij pri izvajanju športnih dejavnosti za migrante?

- a) Ekskluzivnost za nekatere udeležence
- b) Omejen dostop do virov usposabljanja
- c) Okrepljena komunikacija in usklajevanje
- d) Omejitev telesnih dejavnosti

4. Kaj je ključnega pomena pri oblikovanju okolja za vključujočo športno vadbo na prostem?

- a) Osredotočanje na eno samo vrsto športa
- b) dajanje prednosti samo naprednim ravнем znanja in spretnosti
- c) Ustvarjanje prostorov, ki so prilagojeni različnim zmožnostim.
- d) neupoštevanje varnostnih ukrepov

5. Kateri večplastni dejavnik je treba poudariti pri oblikovanju okolja za vključujočo športno vadbo na prostem, da se zagotovi celosten pristop k dobremu počutju udeležencev?

- a) Posebna osredotočenost na konkurenčno uspešnost
- b) Upoštevanje strogih režimov usposabljanja
- c) Izključitev udeležencev z različnimi ravni znanja
- d) Upoštevanje različnih telesnih in duševnih sposobnosti.

Reference

- Andonova, D., Acs, M., Holmes, D. (2013). *MOVE & LEARN. Priročnik za usposabljanje za neformalno izobraževanje s športom in telesnimi dejavnostmi z mladimi*. Mednarodno združenje za šport in kulturo. Pridobljeno s spletne strani <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>.
- Dean, J. (2022). Boljša digitalna orodja bi lahko priseljencem pomagala pri dostopu do ugodnosti. *Cornell Chronicle*. Pridobljeno s spletne strani <https://news.cornell.edu/stories/2022/12/better-digital-tools-could-help-immigrants-access-benefits>.
- UNHCR. (2023). Vključevanje beguncev prek platforme za povezovanje v športne mreže. *Globalni dogovor o beguncih*. Pridobljeno s spletne strani <https://globalcompactrefugees.org/good-practices/integration-refugees-through-sport-networking-platform>.

Modul 6 - Pomoč migrantom pri njihovi zaposljivosti

CILJ: Povečati zaposljivost migrantov in spodbujati socialno vključevanje z uporabo športa kot močnega izobraževalnega orodja, ki omogoča razvoj spretnosti, kulturno izmenjavo in vključevanje v skupnost.

Učni cilji:

Po zaključku tega modula bo učenec:

- ✓ Pridobil je veščine načrtovanja seje, ocenjevanja veščin in razvoja igralcev.
- ✓ Razvil je vodstvene in komunikacijske sposobnosti za učinkovito usposabljanje in vodenje ekipe.
- ✓ V športnem kontekstu je obvladoval različna kulturna ozadja in spodbujal vključevanje.
- ✓ Aktivno sodeluje s skupnostjo prek športa, organizacije in spodbujanja dogodkov za socialno vključevanje in pozitivne spremembe.

Uvod

Povečanje zaposlitvenih možnosti za migrante s športno vzgojo

V svetu, v katerem se vsi premikajo, prilagajanje migrantov novim krajem ni šala. In veste kaj? Dobili službo je prava težava. Zato v tem modulu uvajamo načrt, kako migrantom zagotoviti potrebna znanja in spretnosti, pri čemer je šport naše skrivno orožje. Ne gre za tipične stvari v učilnici - govorimo o veščinah iz resničnega življenja, kot so treniranje, kvalifikacije, vodenje skupine in razumevanje različnih kultur. Ne gre nam le za to, da bi dobili službo; gre za to, da se migranti počutijo kot del družine s pomočjo neverjetne čarobnosti športa.

Ključni premiki:

- ✓ **Vklopite način trenerja:** Vstopite v svet treniranja - načrtujte ubijalske seanse, ocenite spretnosti in spremenite igralce v legende.
- ✓ **Pokažite svoje spretnosti:** Vse nam je pomembno, da pridobite zakonite kvalifikacije za športnega trenerja. To je kot zlata vstopnica, s katero lahko izstopate v množici kandidatov za zaposlitev.
- ✓ **Vodenje čete:** Naučite se, kako biti vodja, dajati navodila in ustvariti vzdušje, ki si ga vsi želijo.
- ✓ **Culture Jam:** Različne poteze za različne ljudi, kajne? Odpravljamo kulturne ovire in skrbimo, da se vsi na igrišču počutijo kot doma.

- ✓ **Igra za blok:** Pripravite se na dogodke, ki bodo združili skupnost, ne le za zabavo, temveč za resničen vpliv na blok.

Zato se pripravite, saj se bo začelo učno potovanje, ki ni namenjeno le doseganju točk na igrišču, temveč tudi doseganju velikih uspehov v službi!

V tem modulu si prizadevamo izboljšati zaposljivost migrantov v dinamičnem svetu športa. Ne gre le za igranje igre, temveč za to, da migrante opremimo z veščinami, s katerimi bodo lahko sami postali športni trenerji. Pokrivamo vsa področja, od praktičnih trenerskih veščin, kot sta načrtovanje treningov in razvoj igralcev, do pridobivanja priznanih kvalifikacij, ki povečujejo verodostojnost na trgu dela. Vodenje in komunikacija sta v središču pozornosti, kar zagotavlja, da bodo naši učenci lahko ne le učinkovito trenirali, ampak tudi ustvarili spodbudno okolje v ekipi. Ker se zavedamo različnih okolij, se osredotočamo na krepitev kulturnih kompetenc, da bi spodbudili vključenost v športne programe. Pri tem pa se ne ustavimo - spodbujamo dejavno sodelovanje v skupnosti, organiziramo dogodke, ki presegajo kopanje, pozitivno vplivajo na okolje in krepijo občutek pripadnosti. To je več kot modul; to je priročnik za migrante, da ne bodo le igrali na igrišču, ampak tudi veliko zmagali na področju športnega usposabljanja in zaposljivosti.

Enota 6.1 Mojstrstvo coachinga

Cilj	Pridobite veščine načrtovanja seje, ocenjevanja spretnosti in razvoja igralcev.
Potrebni materiali/oprema	A Woman's Goal (v angleščini) - ženska nogometna reprezentanca Afganistana

V tej enoti se bodo udeleženci poglobili v zapletenost športnega trenerstva, se naučili učinkovitega načrtovanja pouka, izpopolnili tehnike ocenjevanja spretnosti in osvojili strategije razvoja igralcev. Poudarek se bo razširil na pridobivanje bistvenih trenerskih kvalifikacij, s čimer bodo udeleženci pridobili priznana pooblastila, ki bodo izboljšala njihov položaj v konkurenčnem okolju športnih trenerjev.

Enota govori o glavnih veščinah in tehničnih podrobnostih, ki jih morajo trenerji in inštruktorji posredovati migrantom, ki želijo postati bodoči trenerji:

Ta znanja so (Universidad Europea, 2023):

- 1. Prilagodljivost:** trenerjem omogoča, da prilagodijo svoj slog treniranja glede na potrebe posameznega športnika.



Vir: [Freepik](#)

2. Pozornost do podrobnosti: To je zelo pomembno za vodjo, saj vam omogoča zelo celovit pogled na vse naloge. Poveča se lahko z:

- Sodelovanje pri dejavnostih, ki izboljšujejo zbranost.
- Odmik od zaslona
- Upočasnitev in pozornost
- Boljša organiziranost posameznika
- Skrb zase z jogo, meditacijo ali sproščanjem



Vir: [Freepik](#)

3. Športno specifično znanje

- Pravila in strategije: V tem primeru je treba poskrbeti za celovito razumevanje pravil in strategij posameznih športov, ki jih nameravate trenirati.
- Taktično razumevanje: Pomagajte migrantom razviti strateško miselnost, razumeti taktiko igre in prilagajati strategije glede na okoliščine.

4. Vodenje in družbeni vpliv: Vključuje lahko dva glavna vidika, in sicer:

- Zagotavljanje dobrih komunikacijskih spretnosti za jasno posredovanje navodil in motiviranje športnikov.
- Spodbujanje vodstvenih lastnosti, poudarjanje sposobnosti navdihovanja in samozavestnega vodenja ekipe.



Vir: [Freepik](#)

5. veščine čustvene inteligence: Pri migrantih, ki so pred kratkim zamenjali okolje in se soočajo z določenimi ovirami, kot sta jezik in kultura, trenerji in vodje potrebujejo čustveno podporo in inteligenco. Posamezniki, ki se želijo vključiti, potrebujejo psihološko pomoč, da bi dosegli uspešen učinek na igrišču. Poleg tega inštruktorji in trenerji ne prenašajo le informacij iz svojih možganov in jih prenašajo v možgane svojih učencev. To ni tako preprosto. Izobraževanje je transakcija, ki sondira najrazličnejše premisleke, kar zahteva veliko mero taktičnosti in nenehno razvijanje medosebnih spretnosti. Tisti, ki imajo dobro razvite socialno-čustvene spretnosti, veljajo za zanesljive v težkih časih.

6. Kulturne kompetence:

- Razumevanje ustreznih kulturnih vidikov vključenih ključnih udeležencev v ekipo, kot so vera, tradicija, jezik itd., ki lahko porušijo ali ustvarijo meje v procesu vključevanja.
- Izboljšane spretnosti komuniciranja in povezovanja s športniki iz različnih kulturnih okolij.



Vir: [Freepik](#)

7. Kvalifikacije in tehnično ozadje:

- vodenje migrantov pri pridobivanju veljavnega certifikata za njihovo delo, če so pripravljeni sodelovati v programih coachinga.
- Proaktivnost in prizadevanje za nenehno učenje sta temeljnega pomena, ne le za ohranjanje najnovejših informacij. Poleg tega daje trenerjem pravi vpogled v resnični pomen njihovih temeljnih vrednot in duha prilagodljivosti ter podpore. Takšen odprt pristop se pozitivno odraža na članih njihove ekipe in skrajšuje razdaljo med njimi.



Vir : Freepik

8. **Sodelovanje v skupnosti in na dogodkih:** To ni le delo, temveč je treba ustvariti vez, ki bo vplivala na vajence in jih usmerjala. Zraven spada tudi vključevanje v dogodke, ki vas neposredno vključi v njihove skupine in okolje, kar kaže na večjo čustveno *povezanost*.

9. Etični in pravni vidiki

- poudariti pomen etičnih trenerskih praks, vključno s pošteno igro in spoštovanjem.
- razumevanje pravnih vidikov športne vadbe, vključno z varnostnimi ukrepi in skladnostjo.

Vir: [Freepik](#)



Na kratko, zgoraj omenjene spretnosti odražajo ključne cilje enote in prikazujejo pomembne spretnosti, ki morajo biti prisotne v naboru spretnosti vsakega trenerja, da bi dosegli čim večji učinek in vrhunsko uspešnost igralcev. Poleg tega podpira odnos med trenerjem in igralcem. Te spretnosti in nasveti, ki jih delimo, so ključnega pomena pri delu z migranti, saj je njihovo specifično ozadje, bodisi kulturno bodisi jezikovno, lahko izziv za njihovo učinkovitost na terenu. Obvladovanje teh spretnosti bo prednost, ki bo podprla njihovo vključevanje in jim zagotovila boljše športno okolje.

Enota 6.2 V igri: Zaposljivost migrantov v športu

Cilj(i)	- Izboljšanje spretnosti in kompetenc migrantov na različnih področjih športnega treniranja, vključno z načrtovanjem vadbe, ocenjevanjem spretnosti in razvojem igralcev, kar bo omogočilo uspešen prehod od igralcev k trenerjem. - Vzpostavljanje podjetniške miselnosti za migrante v športnem okolju, spodbujanje ustvarjalnosti, proaktivnosti in upravljanja dogodkov. - olajšati postopek pridobivanja priznanih športnih certifikatov, poudariti pomen mreženja in sodelovanja v skupnosti.
----------------	---

Šport je močno orodje za razvijanje številnih kompetenc, ki so dragocene na današnjem trgu dela. S športnimi dejavnostmi se lahko mladi (in ne samo) naučijo discipline, timskega dela, prevzemanja pobud, komunikacije, sodelovanja, reševanja konfliktov itd. Z uporabo vaj, ki se osredotočajo na izboljšanje določenih spretnosti in odnosov, lahko bistveno spremenite status zaposljivosti mlade osebe. V sedanji Evropi je zaposljivost ključno vprašanje za večji gospodarski razvoj in globlje reševanje krize.

Potencialni izobraževalni izidi vključujejo sposobnosti načrtovanja in organiziranja ter sposobnost individualnega in skupinskega dela. Odnosi, ki so značilni za možne učne rezultate takšnih praks, so inovativnost, proaktivna naravnost, neodvisnost in odločnost za doseganje načrtovanih ciljev.

V športnem sektorju je nujno povezati več vidikov, ko želite postati trener ali opolnomočiti udeležence iz različnih okolij, da sami prevzamejo pobudo in postanejo trenerji (startX Simulations, n.d.).

1. **Človekove pravice:** V bistvu je mogoče vse človekove pravice (državlanske in politične pravice, ekonomsko-socialne in kulturne pravice ter solidarnostne pravice) enostavno povezati z ETS. Športne dejavnosti ponujajo situacije, v katerih je mogoče izkusiti in razumeti dostop do teh pravic in njihovo prikrajšanost. Največji izziv je doseči razumevanje, da čeprav te pravice v resničnem življenju niso dostopne vsem, obstajajo za vsakega človeka. Športna dejavnost lahko ponovi razmere v resničnem življenju, v katerih nekateri člani skupnosti ne morejo uveljavljati določenih pravic. Drug pomemben učni izziv je, da učenci razumejo, da lahko pravice nekomu zagotovi le drugi.



"Moje pravice se končajo tam, kjer se začnejo pravice druge osebe".

Vir: [Freepik](#)

2. **Kulturna raznolikost:** Pristop, ki se zaveda raznolikosti, si prizadeva narediti vidna vsa posameznikova ozadja in jih uporabiti za ustvarjanje najboljšega možnega rezultata v skupini - torej tista, ki niso povezana s tipičnimi atributi, kot so narod, družbeni status in etnična pripadnost. Zato lahko to temo zlahka povežemo z razpravo o prednostih in slabostih posameznikov, tako da pokažemo, kako lahko skupine s spoštovanjem individualne in kulturne raznolikosti dosežejo svoj polni potencial. To ne pomeni, da imajo individualne potrebe prednost, temveč da je okolje, ki ga ponujate, dostopno vsem.

Raznolikost je tesno povezana z načinom, kako uporabljate in ponujate metode. Cilj je, da so te čim bolj odprte. Udeleženci morajo prepoznati celoten potencial skupine. V zvezi z ETS lahko potegnete povezavo od majhne skupine do družbe na splošno.

3. **Okolje in trajnost:** Ta tema ne ponuja le povezave z vprašanjem, kako (ne)uporabljamo naravo v športu, temveč tudi splošen dostop do okoljskih vprašanj, ki bi jih morda želeli obravnavati v svojem okolju ETS. Povezujete se lahko z zavestnim ocenjevanjem našega vpliva na okolje. Če začnete z vprašanji iz vsakdanjega življenja v zvezi s hrano, viri, ravnanjem z odpadki itd. lahko sprožite proces, ki vodi tudi do širših okvirov.

Zaposljivost v športu ima različna in raznolika področja, ki lahko pritegnejo različne osebnosti in značaje; ni nujno, da vsi postanejo trenerji ali vaditelji. Cilj je, da se na svoji poti do zaposlitve na področju športa opremite s strategijami, tehnikami, spretnostmi in kompetencami, kar vam bo pomagalo, da boste v svojem poklicu uspešni. Poleg tega vam lahko večja odprtost do različnih kultur in okolij prinese določeno prednost in socialne spretnosti, zato je pomembno, da še naprej delate na izboljšanju in okrepitvi svojega obstoječega znanja in spretnosti.

Kako lahko trenerji pomagajo pripravnikom pri njihovi zaposljivosti?

- ✓ **Svetovanje športnikom:** Trenerji morajo biti vedno pozorni na svoje športnike, zlasti ko gre za njihovo življenje in kako to lahko vpliva na njihovo uspešnost. Zato trenerji ocenjujejo športnike in igralce ter jim posredujejo povratne informacije o tem, kako bi se lahko izboljšali.
- ✓ **Predlaganje novih tehnik:** Trenerji bi morali imeti v mislih predlaganje nekaterih tehnik svojim tečajnikom in jim tako pomagati pri njihovi zaposljivosti, zlasti v športnem sektorju.
- ✓ **Biti vzornik:** Športni trenerji bi morali biti vzor mladim, zlasti tistim iz prikrajsanih okolij. Kot taki lahko pokažejo, kako se je treba obnašati v določenih situacijah in kako ravnati kot športniki.
- ✓ **svetovanje o življenjskem slogu:** Kot športni trener lahko športnikom poleg načrtov za treninge pripravite tudi načrte za prehrano in diete. Poleg tega morate biti pripravljeni svetovati tudi o družabnem življenju in podpirati vadeče ali športnike ter jim po potrebi nuditi smernice. Trener mora biti tudi sposoben sprejemati povratne informacije od svojih vadečih in prilagoditi načrt treninga njihovim potrebam in ciljem.
- ✓ **organiziranje tekmovanj in srečanj:** Športni trenerji organizirajo dogodke, tekme, srečanja ekip in ustrezna tekmovanja, na katerih lahko ekipa ali posameznik preizkusi svoje sposobnosti in si prizadeva doseči zastavljene cilje. Organizirajo srečanja s starši, družino in skrbniki za načrtovanje tekem v tujini in izletov na tekmovanja v druge kraje ter družabne dogodke, na katerih se učenci in drugi srečujejo, da bi povečali sočutje in empatijo med ekipo ter prikazali pomen delovnega duha.

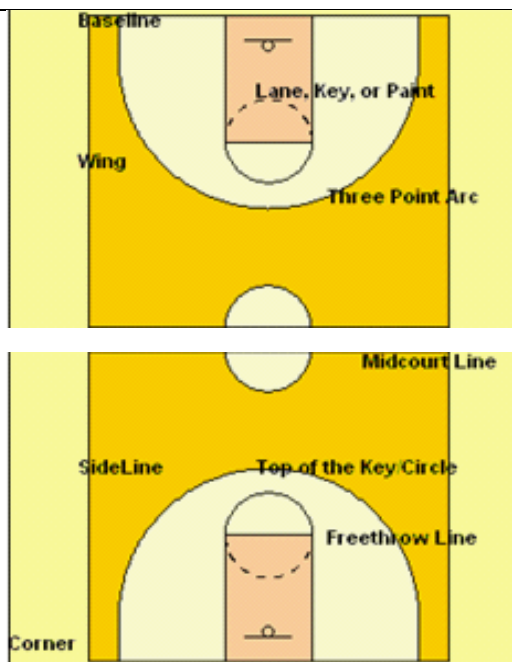
- ✓ **Ocenjevanje varnostnih tveganj:** Varnost ni vedno povezana s poljem ali okoljem, ki ga obdaja. Vendar gre lahko tudi za družabno življenje in težave, s katerimi se lahko srečujejo udeleženci usposabljanja. Če nekomu pomagate pri zaposlitvi, mu lahko pomagate, da se oddalji od negotovih razmer.
- ✓ **Razprava o zaposljivosti in finančnih možnostih:** Bistveno je poznati položaj udeležencev usposabljanja, če so ga pripravljeni deliti, ter poiskati ustrezne rešitve in alternative za zagotovitev njihove integracije in možnosti za zaposlitev.

Dejavnosti

Naslednje dejavnosti so prilagojene iz Priročnika MOVE & LEARN (2013). Časi so okvirni in se seveda lahko - in morajo - prilagoditi glede na cilje in potrebe izvajalcev usposabljanja.

Dejavnost 1

Naslov dejavnosti	Vaša pravica do zdravja
Cilj	● razumeti, da je zdravje temeljna človekova pravica. ● izkusiti povezave med športom, človekovimi pravicami in zdravjem. ● Razmislek o tem, kako lahko šport in telesne dejavnosti uporabimo za učenje o pravici do zdravja. ● razumeti, da na dostop do zdravja vplivajo družbeni, gospodarski in okoljski dejavniki.
Učni izidi	V tej vaji s košarko raziskujemo in razumemo, kako okoliščine vplivajo na druge ljudi in kako stvari za različne ljudi pomenijo različne stvari.
Trajanje	70 minut (40 minut za uvod in igro, 30 minut za poročanje)
Potrebni materiali/oprema	● Košarkarsko igrišče ● 2 košarkarski žogi ● Kartice vlog ● Igralni slinčki x 6 v 3 barvah
Opis dejavnosti	Sodelujejo 4 ekipe s 5-6 udeleženci. Sodnika sta dva, po eden na vsaki strani. Dve ekipi igrata na eni strani košarkarskega igrišča in uporabljata samo en koš. Veljajo običajna pravila enostranske košarkarske tekme (tisti, ki je zadel, lahko začne s sredine, če nasprotna ekipa odvzame žogo, mora igralec z žogo odnesti žogo iz loka za tri točke).



Vsak igralec dobi kartico vloge (glej spodaj). V treh minutah si morajo predstavljati, kakšna bi bila ta oseba, kakšna čustva bi imela, kako bi igrala, kakšno življenje bi imela itd. Igra se začne ob istem času na obeh straneh igrišča. Cilj je odigrati igro in zmagati. Igra traja 20-30 minut. Vsako minuto moderator zakliče enega od naslednjih pogojev zdravja:

- informacije o zdravstvenih vprašanjih.
- ustrezno izobraževanje o zdravju.
- ustrezne zdravstvene storitve
- zdravstveno zavarovanje
- zdrava in kakovostna hrana.
- čista voda
- varen in higieničen dom
- dobri okoljski pogoji.
- življenje brez nasilja
- brez diskriminacije
- svoboda
- duševno in psihološko zdravje.
- šport

	- zdravi delovni pogoji. Če oseba, ki ima dejansko vlogo, nima dostopa ali ne more doseči tega pogoja, mora 30 sekund stati na mestu (lahko dobi in vrže žogo, vendar se ne sme premikati). Po 30 sekundah lahko nadaljuje igro. Pomembno je razložiti, da je treba ta element igrati pošteno, zato mora igralec, če ta vloga verjetno ne bi imela dostopa, mirovati. Če nekdo doseže zadetek, dobi tako imenovano "dodatno priložnost". Dodatno priložnost lahko porabite, ko bi napovedani pogoj igralca zamrznil. Če ima igralec dodatno priložnost in bi ga napovedani pogoj zamrznil za 30 sekund, mora le dvigniti obe roki in zakričati svoje ime, da sodniku pokaže, da izkorišča eno dodatno priložnost. Dodatno priložnost lahko da tudi komu drugemu, ki jo potrebuje, in sicer tako, da gre do zamrznjene osebe, ji položi obe roki na ramena in zakliče svoje ime. Vloga sodnikov: ugotavljajo napake, upoštevajo in opazujejo dodatne priložnosti. Zapiše, če igralec doseže gol, in beleži dodatne priložnosti, ki jih igralci prejmejo ali izkoristijo. Oba imata na voljo beležko, pisalo in piščalko. Poročanje o dogodku: Pred poročanjem o dogodku moderator izvede kratko vajo za odpravo težav. Pri poročanju se celotna skupina usede na tla. Moderator pri poročanju uporabi naslednja vprašanja: - Kako ste se počutili med igro? - Kaj menite o svoji vlogi (na kartici vlog)? - Kako je potekala igra? Kaj se je zgodilo? - Ali je bila med igro kakšna večja težava ali konflikt? - Kakšen pomen vidite v vprašanjih človekovih pravic? - Kakšne povezave vidite med zdravjem in človekovimi pravicami glede na to nalogo? - Ali je imel vsakdo med izvajanjem vaje pravico do zdravja? - Kaj ste se naučili? - Ali menite, da je pravica do zdravstvenih storitev človekova pravica?
Nasveti za trenerje	To vajo lahko uporabite pri drugih ekipnih igrah, kot sta nogomet ali rokomet. Upoštevajte občutljivost vlog in to, da bi ljudem lahko bilo ob njih neprijetno.

Kartice vlog	Ste mlad človek iz Afrike. V državi prebivate nezakonito in tu in tam začasno delate.	Ste mladenič, ki je pri 19 letih pravkar zapustil sirotišnico, ste brezdomec in živite pri prijateljih ali na ulici. Še vedno ste brezposelni.
	Ste lokalni mladenič iz zelo revnega okolja. Živiš z mamo in moraš opravljati nekaj dela, da bi pomagal doma.	Ste premožna mlada oseba iz zelo bogate družine. Ste študent in vaši starši vam dajejo vse. Ste odvisnik od drog.
	Ste mlada prostitutka. Poslušati moraš svojega pasarja. Nimaš izobrazbe in prihajaš s podeželja.	Pravkar ste končali študij in imate zelo dobro službo. Dobro zaslužite in stojite na lastnih nogah. Ste zelo sebični in zlobni.

Sklepi

Pri iskanju poti do zaposljivosti športnih trenerjev migrantov je ključnega pomena večplasten pristop. Vsak vidik ima pomembno vlogo, od osvajanja osnovnih trenerskih veščin do sprejemanja podjetniških spretnosti. Razvijanje kulturne zavesti dodatno povečuje priložnosti, spodbuja vključenost in krepí povezave v športni skupnosti. Pot naprej vključuje nenehno učenje, prilagodljivost in zavezanost k ustvarjanju pozitivnega vpliva ne le na igrišču, temveč tudi v širši skupnosti. Ti elementi skupaj tvorijo dinamičen načrt, ki migrante usmerja, da ne postanejo le trenerji, temveč da uspevajo v nenehno razvijajočem se športnem okolju.

Kviz

1. Kakšen je glavni namen enote, ki se osredotoča na kulturno vključevanje in zaposljivost športnih trenerjev migrantov?

- a) Izboljšanje jezikovnega znanja pri coachingu
- b) Razvoj naprednih tehnik coachinga
- c) Spodbujanje vključevanja in kulturne ozaveščenosti pri športnem treniranju
- d) Raziskovanje športnih podjetniških priložnosti.

2. Zakaj je kulturna kompetenca pomembna v kontekstu športnega trenerja migranta?

- a) Pomaga pri doseganju več zmag v igrah.
- b) omogoča učinkovito komunikacijo s športniki iz različnih okolij.
- c) Zagotavlja višjo plačo kot trener.
- d) je pogoj za pridobitev trenerskih certifikatov

3. Katera je ena od ključnih spretnosti, poudarjenih v tej enoti, za migrante, ki želijo postati športni trenerji?

- a) Kuharsko znanje
- b) Učinkovita komunikacija med kulturami
- c) veščine grafičnega oblikovanja
- d) Strokovno znanje o popravilu avtomobilov

4. Kaj enota priporoča migrantom za izboljšanje njihove zaposljivosti na področju športnega trenerstva?

- a) Osredotočite se izključno na napredne tehnike treniranja
- b) Izogibajte se dogodkom za mreženje in vključevanje skupnosti.
- c) Pridobite priznane certifikate za trenerje in vzpostavite močno mrežo.
- d) ignoriranje kulturnih razlik za ohranitev univerzalnega pristopa k coachingu.

5. Zakaj je mreženje poudarjeno pri migrantih, ki želijo postati športni trenerji?

- a) vzpostavljanje povezav ter ustvarjanje priložnosti za zaposlovanje in sodelovanje
- b) iskanje najboljših ponudb športne opreme
- c) samostojno organizirati športne dogodke.
- d) predstavitev osebnih športnih *dosežkov*

Reference

- 2470.media. (2023). *A Woman's Goal (v angleščini) - Afganistanska ženska nogometna reprezentanca* [video]. Vimeo. <https://vimeo.com/26467176>
- Andonova, D., Acs, M., Holmes, D., International Sport and Culture Association, Novak, P., Teow, K., Jovanović, A., Andersen, A. T., Turney, H., Kovac, J., Nosek, T., Matos, H., Batimba, A., Okewale, D., Nastase, C. A., & Sandulescu, I. (2013). Priročnik za usposabljanje za neformalno izobraževanje s športom in telesnimi dejavnostmi z mladimi. In L. Foldi (Ed.), MOVE And LEARN. Mednarodno združenje za šport in kulturo. <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>
- Beaumont, L. R. (2023). Sodniki odločajo, kje se konča vaša svoboda in začne moja. *The Fulcrum*. Pridobljeno s spletne strani <https://thefulcrum.us/referees-decide-where-your-freedom-ends-and-mine-begins>.
- Resnično Uredniška ekipa. (2023). Vloge in veščine športnega trenerja: Vključevanje v delo trenerja in trenerke: praktični vodnik. Indeed. Pridobljeno s spletne strani: <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/sports-coach-roles-and-skills>
- simulacije startX. (b.d.). 10 najboljših veščin inštruktorjev in trenerjev za leto 2024. Pridobljeno s spletne strani: <https://web.stratxsimulations.com/recent-posts/top-skills-instructors-trainers-must-have>.
- Evropska univerza. (2023). *Veščine športnega menedžmenta: (Osnove)*. Pridobljeno s: <https://universidadeuropea.com/en/blog/sport-management-skills/>

Priloge

1. [Ženski cili](#)