



Co-funded by
the European Union

**Sport Trainers
Squared - STS**
2022-SCP- 101090926



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

FUNDACJA
UKRAINA



symplexis

NGO NEST
Berlin



RTV
SLO

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή στη Δομή εκπαίδευσης	3
Ενότητα 1: Βασικά στοιχεία σωματικής ευεξίας και εκπαίδευσης	5
Ενότητα 2 – Προπονητική και διδασκαλία	14
Ενότητα 3: Απόκτηση χρήσιμων δεξιοτήτων για τη ζωή μέσω του αθλητισμού	33
Ενότητα 4: Επισκόπηση του τομέα του αθλητισμού στην Ευρώπη	44
Ενότητα 5: Οργάνωση και διαχείριση αθλητικών διοργανώσεων και δραστηριοτήτων	60
Ενότητα 6: Δικτύωση, χρηματοδότηση και χρηστή διακυβέρνηση	67



Εισαγωγή στη Δομή εκπαίδευσης

Η «Δομή εκπαίδευσης» είναι ένα παραδοτέο του έργου **Sport Trainers Squared (STS)**, το οποίο περιγράφει τις δραστηριότητες που θα πραγματοποιηθούν με την ομάδα-στόχο του έργου, μετανάστες/ριες, αποσκοπώντας στην εκπαίδευση και την ενδυνάμωσή τους προκειμένου να μπορέσουν να γίνουν προπονητές/ριες. Δημιουργήθηκε σύμφωνα με ερευνητική εργασία που αφορούσε τις ιδιαίτερες ανάγκες και δυσκολίες της συγκεκριμένης ομάδας. Κάθε προπονητής/ρια ή οποιοσδήποτε άλλος επαγγελματίας στον τομέα του αθλητισμού με εμπειρία στην εργασία με μεταναστευτικές κοινότητες είναι σε θέση να εφαρμόσει το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Συνεπώς, η «Δομή εκπαίδευσης» έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να υλοποιηθεί σε διάφορους οργανισμούς που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αθλητισμού.

❖ Στόχοι:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων
Παροχή βοήθειας προς τους/τις μετανάστες/ριες για την απόκτηση των παιδαγωγικών και τεχνικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για να γίνουν επιτυχημένοι/ες προπονητές/ριες.
- Προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη
Ενδυνάμωση των μεταναστών/ριών ώστε να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι και πιθανοί μέντορες, να συμβάλλουν στην κοινωνία και να ενισχύσουν την απασχολησιμότητά τους και τις ευκαιρίες για σταδιοδρομία στον τομέα του αθλητισμού.
- Πολιτισμική ένταξη
Πρωώθηση της ενημέρωσης τους για τοπικές συνήθειες και ισχύοντες κανόνες στο πλαίσιο του αθλητισμού.

❖ Ομάδα στόχος:

Η Δομή εκπαίδευσης προορίζεται για,

- Μετανάστες/-ριες
Η κύρια ομάδα στόχος του έργου είναι μετανάστες/ριες που επιθυμούν να γίνουν προπονητές/ριες.
- Προπονητές/ριες, εκπαιδευτές/ριες, και λοιποί επαγγελματίες
Η Δομή εκπαίδευσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για προπονητές/ριες, εκπαιδευτές/ριες και λοιπούς επαγγελματίες, οι οποίοι μπορούν να το χρησιμοποιήσουν για να υλοποιήσουν δραστηριότητες με άτομα μεταναστευτικής προέλευσης ώστε να τα επιμορφώσουν και να τα ενδυναμώσουν με στόχο να γίνουν προπονητές/ριες.
- Αθλητικούς οργανισμούς
Η Δομή εκπαίδευσης έχει σχεδιαστεί εξίσου για αθλητικούς οργανισμούς οι οποίοι είναι σε θέση να επιφέρουν αλλαγές ευρείας κλίμακας στο εργατικό δυναμικό μεταναστευτικής προέλευσης.



❖ Εκπαιδευτικές ενότητες:

Απαρτίζεται από ενότητες οι οποίες καλύπτουν διάφορες όψεις της αθλητικής εκπαίδευσης, καθώς και από δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις δυσκολίες των μεταναστών/ριών. Οι ενότητες χρησιμεύουν ως εργαλείο για τους/τις προπονητές/ριες, τους/τις εκπαιδευτές/ριες και λοιπούς, καθώς με αυτές αποκτούν τα εφόδια για να επιμορφώσουν και να εργαστούν με μετανάστες/ριες. Περιλαμβάνουν τα εξής:

1. Βασικά στοιχεία σωματικής ευεξίας και φυσικής αγωγής
2. Προπονητική και διδασκαλία
3. Καθοδήγηση, παρακίνηση, ηγεσία
4. Μηχανισμοί αθλητικού τομέα, ομάδων και οργανισμών
5. Υφιστάμενη κατάσταση σε κάθε χώρα εταίρο
6. Οργάνωση και διαχείριση αθλητικών διοργανώσεων και δραστηριοτήτων
7. Κοινωνική δικτύωση, εξεύρεση πόρων, χρηστή διακυβέρνηση

Με τη χρήση της Δομής εκπαίδευσης, οι οργανισμοί θα είναι σε θέση να ενδυναμώνουν άτομα μεταναστευτικής προέλευσης και να τα βοηθήσουν να πραγματοποιήσουν τις δυνατότητές τους ως προπονητές/ριες, καθώς και να δημιουργήσουν ένα πιο φιλόξενο κλίμα στον αθλητισμό.

❖ Σχετικά με το έργο:

Το **Sport Trainers Squared (STS)** είναι ένα έργο Erasmus+ το οποίο υλοποιείται με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της Πρόσκλησης για τον Συνεργατικό Αθλητισμό του 2022. Στόχος του έργου είναι να εντοπίσει μεθόδους και πρακτικές που μπορούν να αξιοποιηθούν για να εκπαιδεύσουν μετανάστες/ριες ως μελλοντικούς/ές προπονητές/ριες. Το έργο αποσκοπεί να διερευνήσει τις υπάρχουσες γνώσεις των προπονητών/ριών (σε ομαδικά αθλήματα) και να τις αναπτύξει σε ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο στις ανάγκες και στην εκπαίδευση των μεταναστών/ριών. Επίσης, έχει στόχο να ενδυναμώσει μη προνομιούχους/ες μετανάστες/ριες και να τους/τις εκπαιδεύσει ώστε να γίνουν προπονητές/ριες μέσω του ETS.

Η πρωτοβουλία **STS** αποσκοπεί να προσφέρει ευκαιρίες στους/στις μετανάστες/ριες, να τις/τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και να τους/τις εντάξει στον τομέα του αθλητισμού θέτοντας σε εφαρμογή τη Δομή εκπαίδευσης. Ενθαρρύνει την κοινωνική συνεισφορά μέσω του αθλητισμού, της πολιτισμικής ένταξης και της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης των ατόμων μεταναστευτικής προέλευσης.



Ενότητα 1: Βασικά στοιχεία σωματικής ευεξίας και εκπαίδευσης

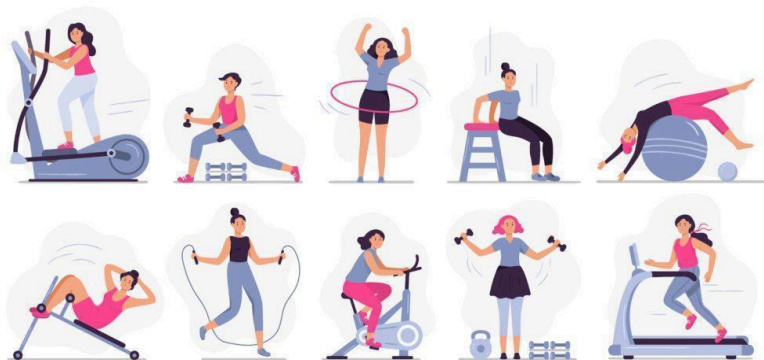
Περιγραφή: Η ενότητα 1 της Δομής εκπαίδευσης εστιάζει στην εκμάθηση βασικών αρχών φυσικής εκπαίδευσης και κατάστασης, τα οποία συνεπικουρούν τη βελτίωση της κοινωνικής ένταξης των μεταναστών/ριων, την ψυχική τους ευημερία και τη σωματική τους υγεία. Η συγκεκριμένη στρατηγική προωθεί την αλληλεγγύη, διδάσκει τους/τις μετανάστες/ριες πώς να ζουν καλύτερα και τους/τις προετοιμάζει για να γίνουν στο μέλλον αθλητικοί διδάσκαλοι για την κοινότητα.

1. Εισαγωγή στη σωματική ευεξία και εκπαίδευση

i. Ορισμός της φυσικής κατάστασης και αγωγής

Φυσική κατάσταση:

Η ικανότητα να εκτελεί κανείς καθημερινά εργασίες χωρίς να νιώθει υπερβολική κόπωση ορίζεται ως φυσική κατάσταση. Αποτελεί μια όψη της υγείας και της ευημερίας που δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να επιτελεί τις καθημερινές του δραστηριότητες με επιτυχία και επάρκεια. Περιλαμβάνει μια σειρά από στοιχεία, στα οποία συμπεριλαμβάνονται η ευλυγισία, η σωματική δύναμη, η αντοχή, η καρδιαγγειακή απόδοση, καθώς και η σωματική σύσταση. Το να είναι κανείς σωματικά υγιής αποτελεί μέτρο της ικανότητας του σώματος να λειτουργεί σωστά και αποτελεσματικά τόσο στην εργασία όσο και στη διασκέδαση (NHS, 2021).



Πηγή: Gowtham G. on LinkedIn

Φυσική αγωγή:

Μπορούμε να συνοψίσουμε τη φυσική αγωγή ως μια «εκπαίδευση μέσα από το σώμα». Βασικός στόχος της είναι η βελτίωση της σωματικής ικανότητας ενός ατόμου, της κινησιολογικής του επίγνωσης και της



γνώσης περί της ασφάλειάς του, καθώς και της ικανότητάς του να εφαρμόζει τα παραπάνω προκειμένου να συμμετέχει σε μια σειρά από δραστηριότητες που συνδέονται με την προώθηση ενός ενεργού και υγιούς τρόπου ζωής. Ενισχύονται επίσης η αυτοπεποίθηση και οι γενικές ικανότητες των ατόμων, ιδίως εκείνες που σχετίζονται με την ομαδική εργασία, τη δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη και την αισθητική εκτίμηση. Όλα αυτά παρέχουν στους ανθρώπους μια στέρεη βάση για μάθηση σε όλη τους τη ζωή, ειδικά όταν συνδυάζονται με την έμφαση που δίνει η φυσική αγωγή στην καλλιέργεια ισχυρών αξιών και θέσεων (Curriculum Online, 2023).

Μεταξύ των στόχων της φυσικής αγωγής συγκαταλέγονται οι εξής:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Η παροχή στους/στις εκπαιδευόμενους/ες των απαραίτητων ικανοτήτων για την ενασχόλησή τους με διάφορες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες ονομάζεται ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- Φυσική κατάσταση: Βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης των εκπαιδευόμενων, της αντοχής και της ευελιξίας τους μέσω ασκήσεων φυσικής αγωγής.
- Γνωστική κατανόηση: Εισαγωγή στις βασικές αρχές της σωματικής δραστηριότητας, της φυσικής κατάστασης και της υγιούς ζωής.
- Κοινωνικές δεξιότητες: Αξιοποίηση αθλητικών και ομαδικών δραστηριοτήτων με στόχο την ενθάρρυνση της συνεργασίας, του ευγενούς αθλητικού πνεύματος και της ομαδικής εργασίας.
- Συναισθηματική ανάπτυξη: Αξιοποίηση της σωματικής άσκησης με στόχο να μπορέσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχο και τεχνικές μείωσης του άγχους.



Πηγή: Google

2. Σημασία της φυσικής κατάστασης και αγωγής

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Η φυσική αγωγή και κατάσταση είναι θεμελιώδεις για τη γενική ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη, καθώς έχουν αντίκτυπο στη σωματική και συναισθηματική ευεξία, στις κοινωνικές συναναστροφές, στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και σε άλλες πτυχές της ζωής. (*Health Direct, 2022*)

- Οφέλη για τη σωματική υγεία
 - Καλύτερη καρδιαγγειακή κατάσταση: Η τακτική φυσική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, δυναμώνει την καρδιά και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.
 - Διαχείριση βάρους: Ενισχύοντας τον μεταβολισμό και την καύση θερμίδων, η άσκηση βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.
 - Ενδυνάμωση οστών και μυών: Οι ασκήσεις που αυξάνουν την οστική πυκνότητα και τη μυϊκή δύναμη, όπως η άρση βαρών και η προπόνηση με αντιστάσεις, μειώνουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και σαρκοπενίας.
 - Βελτιωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος: Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνοντας την ανθεκτικότητα του οργανισμού απέναντι στις ασθένειες.
- Οφέλη για την ψυχική υγεία
 - Μείωση άγχους: Η άσκηση προκαλεί απελευθέρωση ενδορφινών, οι οποίες βελτιώνουν φυσικά τη διάθεση και μειώνουν το άγχος.
 - Καλύτερη ψυχική και συναισθηματική υγεία: Έρευνες έχουν συνδέσει τη σωματική άσκηση με τη μείωση της κατάθλιψης και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας.
 - Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία: Μελέτες δείχνουν πως η τακτική άσκηση βελτιώνει τη μνήμη, επιταχύνει τη μάθηση και οξύνει τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Κοινωνικά οφέλη
 - Βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες: Η συμμετοχή προγράμματα ομαδικής άσκησης ή αθλήματα προάγει τη συνεργασία, την ομαδικότητα και την επικοινωνία.
 - Ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση: Η επίτευξη των στόχων φυσικής κατάστασης και η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ισορροπία με τον εαυτό τους.
 - Οικοδόμηση κοινότητας: Τα ομαδικά αθλήματα και η συμμετοχή σε ομαδικές γυμναστικές δραστηριότητες είναι δύο από τους τρόπους με τους οποίους η φυσική αγωγή προάγει το αίσθημα του ανήκειν και της κοινότητας.
- Οφέλη για τις ακαδημαϊκές και γνωστικές δεξιότητες



- Αυξημένη συγκέντρωση και προσήλωση: Η έρευνα δείχνει ότι η τακτική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τη συγκέντρωση, την προσήλωση και τη συμπεριφορά στην τάξη.
- Βελτιωμένη ακαδημαϊκή επίδοση: Η έρευνα έχει δείξει πως υπάρχει σχέση οφέλους ανάμεσα στην ακαδημαϊκή επιτυχία και στη φυσική κατάσταση, η οποία σχετίζεται πιθανότατα με τις βελτιωμένες γνωστικές ικανότητες και τα μειωμένα επίπεδα άγχους.
- Ανάπτυξη πειθαρχίας και επιμονής: Η στοχοθεσία, ο αυτοέλεγχος και η επιμονή είναι μερικά από τα ζωτικά μαθήματα ζωής που παρέχει η φυσική αγωγή.

Η ενσωμάτωση της φυσικής κατάστασης στην εκπαίδευση είναι ζωτικής σημασίας για τους λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω. Γι' αυτό, πρέπει κατ' αρχήν να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα σπουδών ένα φάσμα δραστηριοτήτων το οποίο θα λαμβάνει υπόψη τα διαφορετικά ενδιαφέροντα και επίπεδα δεξιοτήτων του/της κάθε μαθητή/ριας. Επιπλέον, το να ενθαρρύνει κανείς τους ανθρώπους να υιοθετήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής, θα τους παρακινήσει να ασχοληθούν και εξωσχολικά με την άθληση και τη φυσική τους κατάσταση.

Πέρα από τις σχολές, είναι σημαντικό να παρέχονται επαρκείς πόροι και εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων αθλητικών ειδών και ασφαλών χώρων για σωματικές δραστηριότητες, για κάθε άτομο σε ισότιμη βάση. Οι επαγγελματίες, όπως οι προπονητές/ριες και οι γυμναστές/ριες, θα πρέπει να συνεχίζουν την εκπαίδευσή τους στη φυσική αγωγή προκειμένου να παρακινούν και να καθοδηγούν τους υπόλοιπους (Education Victoria, 2023).

3. Στοιχεία φυσικής κατάστασης και εκπαίδευσης

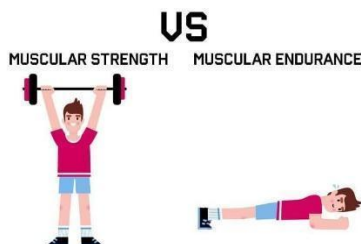
- Φυσική κατάσταση:
 - Η καρδιαγγειακή αντοχή είναι η ικανότητα της καρδιάς, των πνευμόνων και του κυκλοφορικού συστήματος να παρέχουν στους μύες οξυγόνο. Το τρέξιμο, η κολύμβηση, η ποδηλασία και οι αερόβιες προπονήσεις αποτελούν μερικά παραδείγματα.



Πηγή: Mobile Physiotherapy Clinic



- Η μυϊκή δύναμη είναι η μέγιστη δύναμη που μπορεί να παράγει ένας μυς ή μια ομάδα μυών κατά τις προσπάθειες αντίστασης. Τα push-ups, η άρση βαρών και άλλες δραστηριότητες προπόνησης με αντιστάσεις είναι ορισμένα παραδείγματα.



Πηγή: AWT Suprints

- Η μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα ενός μυός ή μιας ομάδας μυών να εργάζεται συνεχώς για παρατεταμένο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζεται. Παραδείγματα περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις όπως ποδηλασία, κωπηλασία ή επαναλήψεις κατά την εκγύμναση.

- Φυσική αγωγή

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Μετάδοση και ενίσχυση αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων. Οι ασκήσεις, οι προπονήσεις και τα παιχνίδια που βασίζονται σε δεξιότητες αποτελούν παραδείγματα τέτοιων μεθόδων.

- Φυσική κατάσταση: Ενίσχυση αντοχής, δύναμης, ευλυγισίας και καρδιαγγειακής κατάστασης μέσω ασκήσεων γενικής γυμναστικής. Οι αξιολογήσεις της φυσικής κατάστασης, οι αναερόβιες και αερόβιες προπονήσεις και τα προγράμματα προετοιμασίας αποτελούν παραδείγματα τέτοιων μεθόδων.

- Γνώσεις σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα: Διδασκαλία των ατόμων σχετικά με την ανατομία, τη φυσιολογία, την υγεία και τα οφέλη της συχνής και συνεπούς σωματικής δραστηριότητας. Οι τεχνικές περιλαμβάνουν εκπαιδευτικά σεμινάρια, διδασκαλία στην τάξη, καμπάνιες προώθησης, πρωτοβουλίες για την υγεία και ενσωμάτωση εφαρμογών και συσκευών παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης.

- Προσωπική και κοινωνική ευθύνη: Ενθάρρυνση της συνεργασίας, της αμεροληψίας και του σεβασμού προς τους άλλους. Τα ομαδικά



αθλήματα, οι συνεργατικές δραστηριότητες και οι συζητήσεις για την ηθική και το αθλητικό πνεύμα μπορούν να αξιοποιηθούν ως μέθοδοι.

Τα προγράμματα φυσικής κατάστασης και εκπαίδευσης έχουν στόχο να δημιουργήσουν ολοκληρωμένους ανθρώπους, που να εκτιμούν και να προάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής μέσω της ενσωμάτωσης τέτοιων στοιχείων.

4. Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1	Εισαγωγή στη φυσική κατάσταση
Στόχοι	• Προσδιορίστε τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης. • Μάθετε για τη ζωτική σημασία που έχει η φυσική κατάσταση για τη γενική υγεία. • Αναφέρετε διάφορες μορφές άσκησης και τα οφέλη τους.
Διάρκεια	1-2 ώρες
Απαιτούμενοι πόροι	• Πίνακας και μαρκαδόροι • Ενημερωτικά φυλλάδια με πληροφορίες για τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης • Προβολέας και υπολογιστής για παρουσίαση(προαιρετικά) • Στρώματα γιόγκα ή χώρος για ελαφριά άσκηση • Μπουκάλια νερού και πετσέτες

Δραστηριότητα 2	Βασικές δεξιότητες κίνησης
Στόχοι	• Κατανοήστε τη σημασία των βασικών δεξιοτήτων κίνησης στη φυσική αγωγή • Αποκτήστε και εξασκήστε βασικές δραστηριότητες κίνησης • Δημιουργήστε ένα απλό καθημερινό πρόγραμμα για να βελτιώσετε τις συγκεκριμένες ικανότητες
Διάρκεια	1 ώρα
Απαιτούμενοι πόροι	• Ανοιχτός χώρος για κίνηση • Άνετα ρούχα και παπούτσια • Φυλλάδια με απεικονίσεις των βασικών δεξιοτήτων κίνησης • Κώνοι ή μαρκαδόροι • Χρονοδιακόπτης ή χρονόμετρο • Μπουκάλια νερού



5. Συμπεράσματα

Η πρώτη ενότητα της Δομής κατάρτισης, «Βασικές αρχές φυσικής κατάστασης και εκπαίδευσης», υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν αυτά τα στοιχεία στην προώθηση της γενικής ευεξίας και της προσωπικής ανάπτυξης. Η φυσική κατάσταση περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές πτυχές, όπως η καρδιαγγειακή αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση του σώματος. Χαρακτηρίζεται ως η ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών εργασιών αποτελεσματικά χωρίς να παρατηρείται αδικαιολόγητη κόπωση. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συνεργάζονται για την προαγωγή της υγείας ενός ατόμου, ενισχύουν τα οστά και τους μυς, αυξάνουν την απόδοση του ανοσοποιητικού συστήματος και βελτιώνουν την καρδιαγγειακή υγεία. Η τακτική άσκηση έχει επίσης θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, καθώς μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση, ενισχύοντας παράλληλα και τη γνωστική απόδοση (Health Direct, 2022).

Από την άλλη πλευρά, η φυσική αγωγή έχει ως στόχο τη βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης, της κινησιολογικής επίγνωσης, της σωματικής ικανότητας και της επίγνωσης της ασφάλειας. Ενθαρρύνει τη γνωστική κατανόηση, τη συναισθηματική σταθερότητα, τις κοινωνικές δεξιότητες και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Πέρα από το γεγονός ότι διδάσκουν τις αρετές της συνεργασίας, του αθλητικού πνεύματος και της ομαδικής εργασίας, τα ομαδικά αθλήματα και οι ομαδικές ασκήσεις βοηθούν επίσης τους ανθρώπους να αναπτύξουν μια αίσθηση κοινότητας και αυτοεκτίμησης. Οι συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί στόχοι παρέχουν στα άτομα δια βίου δεξιότητες και στάσεις που είναι απαραίτητες για την ισορροπημένη ανάπτυξή τους, πέρα από την ενθάρρυνση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

6. Κουίζ

- 1) Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της φυσικής αγωγής;
 - A. Η αγωνιστική συμμετοχή σε αθλήματα
 - B. Η ενίσχυση της φυσικής ικανότητας, της κινησιολογικής επίγνωσης και των γνώσεων περί ασφάλειας
 - Γ. Η απώλεια βάρους
 - Δ. Η παρακολούθηση αθλημάτων στην τηλεόραση

Απάντηση: B. Η ενίσχυση της φυσικής ικανότητας, της κινησιολογικής επίγνωσης και των γνώσεων περί ασφάλειας



- 2) Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί συστατικό στοιχείο της φυσικής κατάστασης;
- A. Ευελιξία
 - B. Δύναμη
 - Γ. Καρδιαγγειακή αντοχή
 - Δ. Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Απάντηση: Δ. Ανάπτυξη δεξιοτήτων

- 3) Πώς η τακτική σωματική δραστηριότητα ωφελεί την ψυχική υγεία;
- A. Μειώνοντας τα επίπεδα ενδορφίνης
 - B. Μειώνοντας το άγχος
 - Γ. Προάγοντας την κόπωση των μυών
 - Δ. Αυξάνοντας τον χρόνο μπροστά στην οθόνη

Απάντηση: B. Μειώνοντας το άγχος

- 4) Ποια είναι η διαφορά μεταξύ μυϊκής αντοχής και μυϊκής δύναμης;
- A. Η μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών εργασιών χωρίς εξάντληση, ενώ η μυϊκή δύναμη είναι η ευελιξία των μυών.
 - B. Η μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα των μυών να δουλεύουν συνεχώς χωρίς να κουράζονται, ενώ η μυϊκή δύναμη είναι η μέγιστη δύναμη που μπορεί να παράγει ένας μυς σε μία μόνο προσπάθεια.
 - Γ. Η μυϊκή αντοχή σχετίζεται με την καρδιαγγειακή υγεία, ενώ η μυϊκή δύναμη με την οστική πυκνότητα.
 - Δ. Η μυϊκή αντοχή βελτιώνεται μέσω των αερόβιων ασκήσεων, ενώ η μυϊκή δύναμη βελτιώνεται μέσω διατάσεων.

Απάντηση: B. Η μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα των μυών να δουλεύουν συνεχώς χωρίς να κουράζονται, ενώ η μυϊκή δύναμη είναι η μέγιστη δύναμη που μπορεί να παράγει ένας μυς σε μία μόνο προσπάθεια.

- 5) Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί κοινωνικό όφελος της συμμετοχής στη φυσική αγωγή;
- A. Αυξημένη διαχείριση βάρους
 - B. Ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
 - Γ. Καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία
 - Δ. Ενισχυμένα οστά και μύες

Απάντηση: B. Ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση



7. Βιβλιογραφικές αναφορές

- BBC Bitesize. (2023). *Physical Education Guide*.
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zxd4wxs/revision/2>
- Curriculum Online. (2023). *Introduction to Physical Education*.
<https://www.curriculumonline.ie/senior-cycle/senior-cycle-subjects/physical-education-framework/introduction-to-physical-education/>
- Education Bureau, Hong Kong. (2023). *Curriculum Development in Physical Education*.
<https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/physical-education/index.html>
- Education Victoria. (2023). *Health and Physical Education Framework*.
<https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/teachingresources/social/physed/hpecomp.pdf>
- Eugene Civic Alliance. (2022). *Physical Activity Benefits Social Health*.
<https://eugenevicalliance.org/physical-activity-benefits-social-health/>
- Health Direct. (2022). *Exercise and Mental Health*.
<https://www.healthdirect.gov.au/exercise-and-mental-health>
- NCERT. (2023). *Textbook on Health and Physical Education*.
<https://ncert.nic.in/textbook/pdf/iehp104.pdf>
- NHS. (2021). *Exercise Health Benefits*.
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>
- Physio-pedia. (2023). *Physical Fitness and Its Components*.
https://www.physio-pedia.com/Physical_Fitness_and_Its_Components
- Shape America. (2023). *The Essential Components of Physical Education*.
<https://www.shapeamerica.org/Common/Uploaded%20files/uploads/pdfs/TheEssentialComponentsOfPhysicalEducation.pdf>
- YouTube. (2023). *Fundamental Movement Skills*.
<https://www.youtube.com/watch?v=JJoyWK58CvY>
- YouTube. (2023). *Fundamentals of Physical Fitness*.
<https://www.youtube.com/watch?v=xEVNZayCvY>



Ενότητα 2: Προπονητική και διδασκαλία

Περιγραφή: Η παρούσα ενότητα σκιαγραφεί τα κύρια στοιχεία της αθλητικής προπονητικής, προκειμένου να συμβάλει στην εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με τον τομέα και ό,τι αυτός συνεπάγεται.

1. Εισαγωγή

Στη δεύτερη ενότητα της Δομής κατάρτισης STS για μετανάστες/ριες και πρόσφυγες που ενδιαφέρονται να εργαστούν ως προπονητές, θα εμβαθύνουμε στα κύρια σημεία της προπονητικής και της διδασκαλίας, όπως είναι ο σχεδιασμός πρακτικών προπόνησης, η εκμάθηση νέων αθλητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων και η δημιουργία ενός ασφαλούς αθλητικού περιβάλλοντος. Επιπλέον, θα διερευνήσουμε τους διάφορους ρόλους και τις υποχρεώσεις που αναλαμβάνει ένας/μία προπονητής/ρια, καθώς το ετερογενές σύνολο δεξιοτήτων που πρέπει να διαθέτει, ώστε να βοηθήσει τους/τις αθλητές/ριές του/της να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους και να προπονηθούν αποτελεσματικά. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του επαγγέλματος, καθώς η ενότητα παρέχει πρακτικές συμβουλές και προτάσεις σχετικά με την προπόνηση διαφορετικών ατόμων.

2. Προπονητική 101

Ο τομέας της αθλητικής προπονητικής επικεντρώνεται στην ανάπτυξη, τη διατήρηση και τη βελτίωση του αθλητικού ταλέντου και δεξιοτήτων μέσω της σωματικής άσκησης, της υποστήριξης και προγραμμάτων διδασκαλίας που βασίζονται σε συγκεκριμένα στοιχεία (Tziortzis, 1992). Επιπλέον, αναφέρεται στην προετοιμασία των παικτών/ριών για εντατική προπόνηση με στόχο τη βελτίωση των επιδόσεών τους, ενώ συμβάλλει στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, πέρα από την επιδίωξη και την επίτευξη των αγωνιστικών στόχων. Με άλλα λόγια, η προπονητική είναι η διαδικασία παροχής εξατομικευμένης προσοχής και βοήθειας σε κάθε αθλητή/ρια ώστε να μπορέσει να εργαστεί και να επικοινωνήσει με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, να αναπτύξει νέες δεξιότητες και είτε να βελτιώσει τις επιδόσεις του/της είτε να προετοιμαστεί για να προπονήσουν άλλους.

Σε γενικές γραμμές, ο σκοπός της προπονητικής είναι να βοηθήσει κάποιος/α να αποκτήσει περισσότερες δεξιότητες σε αυτό που κάνει. Στον αθλητισμό, μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητες των αθλητών/ριών, ενισχύοντας έτσι το ηθικό της ομάδας συνολικά, καθώς και να περιορίσει την πιθανή τους εμπλοκή σε αγχωτικές ή βλαβερές δραστηριότητες. Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να ακολουθήσουν

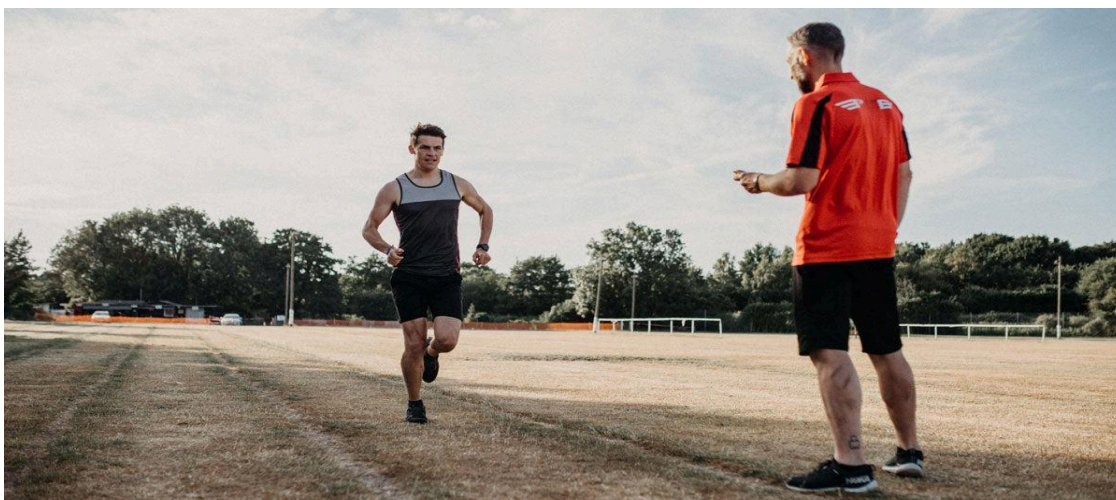


μια τέτοια σταδιοδρομία, καθώς έχει τη δυνατότητα να τους δώσει ικανοποίηση, δεδομένου πως αγαπούν ένα συγκεκριμένο άθλημα και έχουν ισχυρή την επιθυμία να μοιραστούν τον ενθουσιασμό, τις γνώσεις και τα προσωπικά τους βιώματα. Στο παρασκήνιο, κάθε αθλητής και κάθε ομάδα έχουν έναν/μία προπονητή/ρια που τους υποστηρίζει στην πορεία τους στον αθλητισμό. Κάποιοι/ες από αυτούς/ες τους/τις προπονητές/ριες είναι εξίσου διάσημοι/ες με τους αθλητές τους και χαίρουν εξίσου μεγάλου σεβασμού στον τομέα τους.

Τι κάνει λοιπόν ένας προπονητής;

Ο/η προπονητής/ρια είναι ένας/μία εκπαιδευτής/ρια που αναπτύσσει και εμπνέει αθλητές/ριες, ερασιτέχνες/ριες ή επαγγελματίες. Οι προπονητές/ριες διαμορφώνουν σχέδια προπόνησης κατάλληλα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλητών/ριών και μπορούν επίσης να παρέχουν ψυχολογική βοήθεια για τη βελτίωση της απόδοσης των παικτών/ριών. Στόχος τους είναι να συμβάλουν στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής κατάστασης ενός/μίας αθλητή/ριας ώστε να μπορεί να αγωνιστεί στο έπακρο των δυνατοτήτων του/της (Indeed, 2024).

Μπορεί κανείς να διακρίνει ανάμεσα σε έναν προπονητή και σε έναν αθλητικό εκπαιδευτή, αν και οι δυο όροι είναι εναλλάξιμοι, τους χωρίζει απλώς μια λεπτή γραμμή (Vault, n.d.). Αν ακολουθούσαμε αυτή τη διάκριση, θα περιγράφαμε τον προπονητή ως κάποιον που διδάσκει σε μεμονωμένα άτομα ή μία δομημένη ομάδα τις δεξιότητες που απαιτούνται για ένα συγκεκριμένο άθλημα, προετοιμάζοντάς τους για να αγωνιστούν. Από την άλλη πλευρά, ένας αθλητικός εκπαιδευτής δείχνει ή εξηγεί σε διάφορα άτομα ή ομάδες τις τεχνικές και τους κανόνες συγκεκριμένων αθλημάτων, βοηθώντας τους να κατανοήσουν τις κύριες κατευθυντήριες γραμμές, θέσεις, λαβές, κινήσεις και στρατηγικές ενός αθλήματος. Όποιον ορισμό και αν υιοθετήσουμε, η ουσία του επαγγέλματος παραμένει ίδια: **Η παροχή βοήθειας σε αθλητές/ριες κάθε ηλικίας προκειμένου να πραγματώσουν τις αθλητικές τους δυνατότητες.**



Πηγή: Sundried

Η προπονητική κάποιες φορές συνδυάζει την εξάσκηση με διαλέξεις και επιδείξεις. Εκτός από τη διδασκαλία, οι προπονητές/εκπαιδευτές παρέχουν επίσης ενθάρρυνση, λαμβάνουν μέτρα ασφαλείας, αξιολογούν τη βελτίωση των εκπαιδευόμενων, σχεδιάζουν αγώνες και αθλητικές δραστηριότητες και εκτελούν διάφορα διοικητικά καθήκοντα (Encyclopedia.com, n.d.). Ωστόσο, παρότι η βελτίωση του αγωνιστικού επιπέδου αναμφισβήτητα είναι ένα από τα κύρια καθήκοντά τους, άλλες υποχρεώσεις ενός προπονητή ενδέχεται να περιλαμβάνουν τον εντοπισμό ταλέντων, την ανάπτυξη σχεδίων προπόνησης και την παρακίνηση νέων αθλητών/ριων ή όσων προέρχονται από περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα (UCFB, 2023).

Προκειμένου να εγγυηθούν πως οι προγραμματισμένες προπονήσεις τους θα είναι συναφείς, αποτελεσματικές και κατάλληλες για τους/τις αθλητές/ριες τους και τους/τις παίκτες/ριες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους διάφορες πληροφορίες, όπως η ηλικία, το φύλο, οι δεξιότητες και το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης, η κουλτούρα και η θρησκεία, καθώς και τη δυναμική εντός μιας ομάδας (wjec cbac, 2023). Πρώτον, η ηλικία των παικτών/ριών αποτελεί σημαντικό παράγοντα που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη διότι σε μια αθλητική δραστηριότητα ενδέχεται να υπάρχουν διαφορετικές παραλλαγές και κανόνες ανάλογα με την ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών. Ομοίως, το φύλο είναι εξίσου σημαντικό για έναν/μία προπονητή/ρια, ειδικά όταν προπονεί παιδιά και νέους. Οι ικανότητες και η εμπειρία των αθλητών/ριών παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στον σχεδιασμό των προπονήσεων, καθώς ο/η προπονητής/ρια θα πρέπει να προσαρμόζει το επίπεδο και την πολυπλοκότητα των δραστηριοτήτων στις δεξιότητές τους. Η κουλτούρα και η θρησκεία πρέπει επίσης να συνεξετάζονται, δεδομένου πως ενδέχεται να υπάρχουν κανονισμοί, προσδοκίες ή περιορισμοί που να δυσκολεύουν τα μέλη τους να ασχοληθούν με ένα συγκεκριμένο άθλημα ή να περιορίζουν τις επιλογές τους σε δραστηριότητες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες διαμορφώνουν διάφορες δυναμικές μέσα σε μια ομάδα, οι οποίες επηρεάζουν τις δραστηριότητες και το εύρος των πρακτικών που καλύπτονται στην προπόνηση, τη διάρκειά της, τη χρήση τεχνικών όρων και ορολογίας και τους τρόπους με τους οποίους ο/η προπονητής/ρια θα παρέχει καθοδήγηση και βοήθεια κατά την προπόνηση. Επιδρούν επίσης στον τύπο της καθοδήγησης και της πρακτικής που θα επιλεγεί κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης.

Όσον αφορά **την καθοδήγηση**, διακρίνουμε τρεις διαφορετικούς τύπους (wjec cbac, 2023):

- **Οπτική**, η οποία περιλαμβάνει χρήσιμες συμβουλές για τη διδασκαλία μιας νέας δεξιότητας, όπως διαγράμματα, πληροφοριακά γραφήματα, αφίσες, βίντεο και επιδείξεις.
- **Λεκτική**: Η διδασκαλία είναι εκπαιδευτική και περιβάλλεται με προσοχή. Αυτό που έχει σημασία είναι το είδος και η ποσότητα των πληροφοριών που παρέχονται. Η λεκτική καθοδήγηση μπορεί να επαναλαμβάνεται συχνά και πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τις περιστάσεις. Λειτουργεί



αποτελεσματικά με άτομα, μικρές ή προχωρημένες ομάδες, και λειτουργεί καλύτερα όταν συνδυάζεται με οπτικά βοηθήματα.

- **Χειροκίνητη και μηχανική:** Αυτός ο τύπος αξιοποιεί μηχανική ή χειροκίνητη βοήθεια, σε συνδυασμό με φυσική υποστήριξη. Είναι επωφελής για δύσκολες ή επικίνδυνες δραστηριότητες, καθώς περιορίζει τους κινδύνους και τα λάθη και ενισχύει την αυτοπεποίθηση του/της αθλητή/ριας. Είναι ιδιαίτερα λειτουργικό ειδικά όταν κάποιος δοκιμάζει κάτι καινούργιο για πρώτη φορά (π.χ. μια ρόδα).

Υπάρχουν επίσης τέσσερις τύποι **πρακτικής** που μπορεί να επιλέξει ένας προπονητής όταν σχεδιάζει και υλοποιεί μια αθλητική δραστηριότητα (wjec cbac, 2023):

- **Πλήρης πρακτική:** Εδώ, οι παίκτες/ριες επικεντρώνονται στο σύνολο των δεξιοτήτων ή της τεχνικής και όχι απλώς στα επιμέρους στοιχεία τους.
- **Μερική πρακτική:** Επικεντρώνεται σε επιμέρους στοιχεία που, όταν συνδυάζονται μεταξύ τους, συνθέτουν όλη την τεχνική ή τη δεξιότητα που πρέπει να μάθει κανείς. Αυτό το είδος προπόνησης λειτουργεί αποτελεσματικά για περίπλοκες δεξιότητες και είναι ιδιαίτερα επωφελής για αρχάριους/ες που μαθαίνουν ακόμη τις βασικές αρχές ενός αθλήματος.
- **Σταθερή πρακτική:** Οι αθλητές/ριες που συμμετέχουν σε σταθερή προπόνηση επαναλαμβάνουν τις ίδιες ασκήσεις προκειμένου να χτίσουν τη δύναμη των μυών. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για αθλητές/ριες που μαθαίνουν τις βασικές ικανότητες και διαδικασίες ενός συγκεκριμένου αθλήματος.
- **Ποικιλόμορφη πρακτική:** Σε αυτή την πρακτική οι αθλητές/ριες βελτιώνουν τις ικανότητές τους σε ένα μεταβαλλόμενο και δυναμικό περιβάλλον. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για αθλητές/ριες που έχουν ήδη κατακτήσει τις βασικές δεξιότητες και μεθόδους σε ένα συγκεκριμένο άθλημα.

Συνεπώς, αφού εξετάσει τους διαφορετικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν μια αθλητική προπόνηση, όπως αναφέρθηκαν αμέσως παραπάνω, ο/η προπονητής/ρια προχωρά στην επιλογή του τρόπου με τον οποίο θα καθοδηγήσει τους/τις αθλητές/ριες στην απόκτηση ενός ορισμένου συνόλου δεξιοτήτων, αλλά και σε σχέση με το ποιο είδος πρακτικής είναι το πιο πρόσφορο για τους βοηθήσει να πετύχουν τους στόχους τους. Πώς όμως μπορεί ένας/μία προπονητής/ρια να προβεί στη διδασκαλία νέων δεξιοτήτων και τεχνικών στους/στις αθλητές/ριες του;

Η διδασκαλία μιας νέας αθλητικής δεξιότητας σε ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων συνήθως περιλαμβάνει την προφορική περιγραφή/εξήγηση εκ μέρους του/της προπονητή/ριας και στη συνέχεια μια οπτική επίδειξη, προτού οι εκπαιδευόμενοι κληθούν να δοκιμάσουν οι ίδιοι. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που αξιοποιούνται από τους/τις προπονητές/ριες για την αποτελεσματική μετάδοση και σκιαγράφηση νέων δεξιοτήτων:

- ✓ **Διασφάλιση** πως οι οδηγίες είναι εύκολα κατανοητές, διατυπωμένες σε απλή γλώσσα.



- ✓ Η κατανόηση της σημασίας της εκάστοτε δεξιότητας βοηθά στη διαδικασία διδασκαλίας και εκμάθησης τόσο τον/την προπονητή/ρια όσο και τον/την αθλητή/ρια.
- ✓ Παρουσίαση του συνόλου της δεξιότητας στην αρχή και στη συνέχεια του διαχωρισμού της σε μικρότερα συστατικά μέρη.
- ✓ Επισήμανση των κύριων συστατικών της δεξιότητας, εστιάζοντας σε δυο ή τρία σημεία και σε λίγες λέξεις ή φράσεις κλειδιά.
- ✓ Αίτημα προς τους/τις αθλητές/ριες να επικεντρώνονται σε ένα ή δυο στοιχεία τη φορά.
- ✓ Αξιοποίηση ενός από τους αθλητές με επαρκή προσόντα ώστε να εκτελέσει τη δεξιότητα. Παρότι δεν χρειάζεται να είναι αψεγάδιαστη, η επίδειξη πρέπει να είναι ακριβής.
- ✓ Διασφάλιση πως κάθε αθλητής/ρια μπορεί να παρακολουθήσει την επίδειξη (π.χ. σχηματισμός σε ευθεία γραμμή, ημικύκλιο ή σε ανοιχτό τετράγωνο γύρω από τον αθλητή υπόδειγμα).
- ✓ Αξιολόγηση της κατανόησης των αθλητών/ριων. Ανεξαρτήτως της κατανόησής τους, οι αθλητές συνήθως απαντούν σε ερωτήματα όπως «Καταλάβατε;» με ένα νεύμα. Η υποβολή ανοιχτών ερωτημάτων που απαιτούν κάτι παραπάνω από μια απλή καταφατική ή αποφατική απάντηση βοηθά, καθώς ενθαρρύνει τους/τις αθλητές/ριες να σκεφτούν και οι απαντήσεις τους παρέχουν πιο χρήσιμες πληροφορίες.
- ✓ Η επίγνωση πως οι νέες δεξιότητες πρέπει να διδάσκονται στην αρχή της προπόνησης, μετά την προθέρμανση, όταν οι αθλητές/ριες προσέχουν περισσότερο τη διδασκαλία του/της προπονητή/ριας.

Επιπλέον, μία από τις πιο σημαντικές πτυχές της προπόνησης και της διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων είναι η παροχή ανατροφοδότησης. Οι αθλητές/ριες έχουν ανάγκη την εποικοδομητική κριτική για να εξελίσσονται και να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους. Είναι σημαντικό να τους υπενθυμίζει κανείς, όποτε είναι δυνατόν, τα επιτεύγματά τους και να επισημαίνει τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Προκειμένου να είναι αποτελεσματική η ανατροφοδότηση και να μην εκλαμβάνεται ως κριτική ή προσωπική επίθεση, ο/η προπονητής/ρια θα πρέπει να διατηρεί θετική και υποστηρικτική διάθεση, να διευκρινίζει ακριβώς τι περιμένει από τον/την αθλητή/ρια, κατά προτίμηση αμέσως μετά τον αγώνα ή τη δραστηριότητα, ώστε τα σχόλια να είναι συγκεκριμένα και ακριβή, να δίνει προσοχή σε δραστηριότητες ή συμπεριφορές που μπορούν να αλλάξουν, και να χρησιμοποιεί απλή και εύληπτη γλώσσα. Είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικό κάθε προπονητής/ρια να είναι σε θέση να δέχεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση, προσκαλώντας τους/τις αθλητές/ριες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις σκέψεις τους σχετικά με την προπόνηση, καθώς και τα συναισθήματά τους, τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί για αυτούς, να παραμένει ανοιχτόμυαλος/η και να αποδέχεται τις διαφορετικές οπτικές (SPARC, 2003). Εξάλλου, η ανατροφοδότηση έχει στόχο να παράσχει στους/στις αθλητές/ριες περισσότερες πληροφορίες από αυτές που θα μπορούσαν να



αντλήσουν από μόνοι/ες τους, και αυτή η αμφίδρομη ανοιχτή επικοινωνία συμβάλει στην ανύψωση του ηθικού και στη διατήρηση του κινήτρου.

Σχεδιασμός της προπόνησης

Για να γίνει κάποιος/α αποτελεσματικός/ή μάνατζερ και διοργανωτής, είναι απαραίτητη να έχει υπάρξει επιτυχημένος/η προπονητής/ρια. Κάθε προπονητής/ρια και οι αθλητές/ριες του πρέπει να σχεδιάζουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και τα βήματα που απαιτούνται για να το φτάσουν, προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους που έχουν θέσει από κοινού. Αυτοί αντικατοπτρίζονται στον τρόπο με τον οποίο ένας/μία προπονητής/ρια επιβλέπει τους αθλητές και σχεδιάζει την κάθε προπόνηση. Για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα και η επιτυχία του σχεδίου προπονητικής, είναι απαραίτητο να συνυπολογιστούν ορισμένες βασικές εκτιμήσεις (wjec cbac, 2023):

- Ο καθορισμός των σκοπών και των στόχων κάθε προπόνησης θα πρέπει να αποτελεί το πρώτο βήμα σε μια διεργασία προετοιμασίας. Κάθε προπόνηση πρέπει να έχει συγκεκριμένους στόχους και σκοπούς οι οποίοι καθορίζονται από τον/την προπονητή/ρια. Αυτό του/της επιτρέπει να επικεντρώνεται στους στόχους και τα μέσα της προπόνησης, με τα οποία σχεδιάζει να επιτύχει τους στόχους. Για παράδειγμα, αν κεντρικός στόχος είναι να βελτιωθεί η ευστοχία στα σουτ ενός/μίας παίκτη/ριας, οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες πρέπει να σχεδιαστούν ώστε να υποστηρίξουν το συγκεκριμένο στόχο.
- Κάθε προπόνηση θα πρέπει να περιλαμβάνει στόχους και επιδιώξεις προσανατολισμένες στις ανάγκες και τις απαιτήσεις των εμπλεκόμενων. Οι απαιτήσεις μπορούν να βασίζονται στις επιδόσεις των αθλητών/ριων σε προηγούμενες προπονήσεις ή στα αποτελέσματά τους στους αγώνες. Ο/η προπονητής/ρια έχει τη δυνατότητα να αξιοποιήσει ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα, όπως πληροφορίες για την απόδοση και τα αποτελέσματα, προκειμένου να καθορίσει τους στόχους των προπονήσεων.
- Σε κάθε βήμα της διαδικασίας σχεδιασμού, ο/η προπονητής/ρια οφείλει να διασφαλίζει πως λαμβάνονται υπόψη οι παίκτες/ριες, οι εγκαταστάσεις και οι κανονισμοί υγείας και ασφάλειας του αθλήματος. Σε αυτή τη διαδικασία πρέπει να συμπεριλαμβάνεται η εκτίμηση της επικινδυνότητας για καθέναν από τους πολλαπλούς τομείς ευθύνης, καθώς και κάθε προγραμματισμένη άσκηση ή δραστηριότητα, τα υλικά και ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί.
- Στη συνέχεια ο/η προπονητής/ρια οφείλει να εξετάσει τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να μεταδώσει στους παίκτες τις τεχνικές λεπτομέρειες και τα σημεία που αποτελούν κομμάτι των στόχων και των σκοπών της κάθε πρακτικής. Όταν ο προπονητής και οι παίκτες έχουν μεγαλύτερη εμπειρία και υψηλότερο βαθμό γνώσης και κατανόηση της αθλητικής δραστηριότητας, τότε αποκτούν πρόσβαση σε περισσότερες δυνατότητες.
- Για να διασφαλιστεί πως η προπόνηση είναι προσιτή και ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παικτών/ριων, ο/η προπονητής/ρια οφείλει να προσαρμόζει την



προπόνηση και τη συνδρομή του στο επίπεδο εμπειρίας και ικανότητας του αθλούμενου και στο παρόν στάδιο εκμάθησης του κάθε συμμετέχοντα. Οφείλει να γνωρίζει τα εργαλεία και τους πόρους που απαιτούνται σε κάθε προπόνηση, αφού καθορίσει τις ασκήσεις και τις δυνατότητες που θα χρησιμοποιηθούν. Στη συνέχεια, ο/η προπονητής/ρια θα πρέπει να διασφαλίσει ότι όλοι θα έχουν δυνατότητα πρόσβασης στον εξοπλισμό και να τον έχει έτοιμο στον συμφωνημένο χρόνο και τόπο της προπόνησης.

- Προκειμένου να προλάβουν απρόσμενα γεγονότα που μπορεί να λάβουν χώρα κατά την προπόνηση, οι προπονητές/ριες πρέπει να φροντίζουν διαρκώς να ενσωματώνουν στο πρόγραμμά τους εφεδρικά σχέδια. Με αυτό τον τρόπο, κατορθώνουν να περιορίσουν τη σύγχυση και την απώλεια χρόνου, σε περίπτωση που προκύψει κάποια από αυτές τις απρόσμενες περιστάσεις κατά την προπόνηση (π.χ. αν ξεσπάσει κακοκαιρία ή εμφανιστούν περισσότερα άτομα από τα αναμενόμενα).
- Τέλος, οι προπονητές/ριες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την οργάνωση που απαιτείται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε προπόνηση, συμπεριλαμβανομένου α) του απαραίτητου εξοπλισμού και πόρων, β) των συμμετεχόντων/ουσών, γ) των εγκαταστάσεων (π.χ. χώρος προπόνησης και αποδυτήρια), δ) του προγράμματος, συμπεριλαμβανομένων των ωρών έναρξης και λήξης της προπόνησης και της ώρας προσέλευσης, ε) των εργασιών που θα πραγματοποιηθούν κατά την εκάστοτε προπόνηση.

Αν είστε επαγγελματίας ή επίδοξος/η προπονητής/ρια, είναι πάντοτε καλύτερο να σχεδιάζετε τα πάντα εκ των προτέρων με τη μεγαλύτερη δυνατή απλότητα είτε πρόκειται για μία προπόνηση είτε ολόκληρη την προπονητική περίοδο (SPARC, 2003). Ακολουθούν ορισμένες πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να οργανωθείτε και να σχεδιάσετε μια προπόνηση με επιτυχία:

- ✓ Καθορισμός της στρατηγικής για την προετοιμασία της προπόνησης/σεζόν: Με τι θα ασχοληθείτε;
- ✓ Καταγραφή όλων των στοιχείων που χρειάζονται για τη σεζόν, όπως εξοπλισμός, αναπληρωματικοί/ές παίκτες/ριες και στολές.
- ✓ Προγραμματισμός των προπονήσεων και κρατήσεις των κατάλληλων εγκαταστάσεων, εφόσον υπάρχει σχετική ανάγκη.
- ✓ Διασφάλιση πως οι αθλητές/ριες έχουν ενημερωθεί για την ώρα και τον τόπο διεξαγωγής της προπόνησης και της έγκαιρης έναρξής της.
- ✓ Καθιέρωση ενός ορισμένου πρωτόκολλου για τη συγκέντρωση και αποθήκευση του εξοπλισμού, τον γρήγορο σχηματισμό ομάδων, την παύση και την ακρόαση όλων (π.χ. χρήση σφυρίχτρας).
- ✓ Επιστράτευση πρόσθετης βοήθειας, εφόσον κρίνεται απαραίτητο, π.χ. γονείς ή κηδεμόνες, μεταφορείς ή φυσιοθεραπευτές.
- ✓ Επιλογή μεθόδου για την ενημέρωση των συμμετεχόντων για τυχόν ακύρωση προπονήσεων ή αγώνων.



- ✓ Επιλογή ενός κεντρικού σημείου ή στόχου για κάθε προπόνηση με τον οποίο να συνδέονται όλες οι ασκήσεις.
- ✓ Επιλογή μερικών εύκολων ασκήσεων ή δραστηριοτήτων με προσθήκη ιδιαίτερων παραλλαγών.
- ✓ Προσαρμογή στους διαφορετικούς ρυθμούς εκμάθησης του κάθε ατόμου.

Η διατήρηση της συμμετοχής και της ενεργητικότητας των παικτών/ριων καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης είναι απαραίτητη για την επιτυχία της. Μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εμπλοκής των αθλητών/ριων στη διαδικασία ανάπτυξης των σχεδίων και λήψης αποφάσεων, μέσω της παροχής σαφών και άμεσων επεξηγήσεων, μέσω της δημιουργίας πολλαπλών δραστηριοτήτων, της προσφοράς μιας σειράς από απαιτητικές αλλά εφικτές ασκήσεις που δεν θα υπερβαίνουν το επίπεδο ικανότητας των παικτών/ριων, μέσω της αποφυγής παιχνιδιών αποκλεισμού, καθώς σε αυτά οι λιγότερο ικανοί μένουν συνήθως εκτός, και τέλος μέσω της επιλογής δραστηριοτήτων που προσφέρουν μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας και έντονη θετική ενίσχυση και της εξασφάλισης επαρκούς εξοπλισμού για όλους.

Τα θεμέλια μιας επιτυχημένης προπόνησης είναι:

- Εισαγωγή/επισκόπηση: Με την άφιξη των συμμετεχόντων, αφού τους καλωσορίσετε, καλέστε τους για μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τους στόχους της προπόνησης. Αποτελεί εξαιρετική ευκαιρία για να συζητήσετε τις προτάσεις των αθλητών/ριών για την ανάπτυξή τους και για να προσφέρετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με την προηγούμενη προπόνηση/αγώνα.
- Προθέρμανση: Είναι κρίσιμο να προθερμαίνετε το σώμα των αθλητών/ριών σας πριν από τη φυσική άσκηση. Τα παρακάτω τρία βήματα είναι το μυστικό για μια επιτυχημένη προθέρμανση:
 1. Αερόβια δραστηριότητα: Προκειμένου να αυξήσετε τη θερμοκρασία του σώματος για να ασκηθείτε, κάντε 5-10 λεπτά γενικές ασκήσεις όπως ελαφρύ τρέξιμο.
 2. Ασκήσεις κινητικότητας: διατάσεις, συμπεριλαμβανομένων γενικών και πιο εξειδικευμένων διατάσεων, ώστε το σώμα να μπορεί να κινείται σε όλο το εύρος της κίνησής του.
 3. Στοιχευμένες ασκήσεις, όπως ασκήσεις προσομοίωσης αγώνα, βασικές κινήσεις και δεξιότητες αθλητικής δραστηριότητας.
- Απόκτηση δεξιοτήτων: Όπως προαναφέρθηκε, στο πρώτο μέρος της προπόνησης, όταν οι αθλητές/ριες είναι ακόμα «φρέσκοι» και συγκεντρωμένοι, είναι η ιδανική στιγμή για να εξασκηθούν στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων. Πριν από αυτό, ωστόσο, αφιερώστε λίγο χρόνο για να επανεξετάσετε τις δεξιότητες που έχουν ήδη διδαχθεί (μπορεί να αποτελέσει μέρος της προθέρμανσης). Θυμηθείτε να μην επιβαρύνεται την προθέρμανση με μακροσκελείς οδηγίες και συζητήσεις.



- Εξάσκηση των αγωνιστικών δεξιοτήτων: Δώστε στους/στις αθλητές/ριες την ευκαιρία να εξασκήσουν τις νεοαποκτηθείσες ικανότητές τους σε ανταγωνιστικές συνθήκες. Σχολιάστε τις υπάρχουσες ικανότητες, μεθόδους και προσεγγίσεις.
- Χαλάρωση: Αποτελεί κρίσιμο βήμα στη διαδικασία αποθεραπείας, καθώς επαναφέρει σταδιακά το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας. Η ένταση της προπόνησης καθορίζει τη διάρκεια της αποθεραπείας. Γενικά πέντε ως δέκα λεπτά μέτριας δραστηριότητας είναι αρκετά. Επιπλέον, η αποθεραπεία είναι ο ιδανικός χρόνος για να εξασκήσετε την ευελιξία.
- Αξιολόγηση και συμπεράσματα: Η αξιολόγηση μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή αμέσως μετά. Η συζήτηση με τους/τις αθλητές/ριες σχετικά με την εξέλιξη της προπόνησης δεν παρέχει απλώς μια διορατική ανατροφοδότηση, αλλά μπορεί να τους κάνει να νιώσουν περισσότερο συνδεδεμένοι/ες με τη διαδικασία. Τέλος, ενημερώστε τους/τις σχετικά με την επόμενη σας συνάντηση. Εάν συμμετέχετε σε κάποιο αγώνα ή διαγωνισμό, επανεξετάστε τους κανόνες, τον τόπο και την ώρα συνάντησης, καθώς και τον απαιτούμενο εξοπλισμό.

Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος χωρίς κίνδυνο τραυματισμών

Μία από τις πιο σημαντικές ευθύνες ενός/μιας προπονητή/ριας είναι να διασφαλίσει πως οι αθλητές/ριες προπονούνται σε ένα περιβάλλον χωρίς κινδύνους τραυματισμού. Όλα τα αθλήματα συνεπάγονται κάποιο κίνδυνο τραυματισμού, κάποια μεγαλύτερο από άλλα, και γι' αυτό ο/η προπονητής/ρια πρέπει να είναι έτοιμος/η να αντιμετωπίσει τυχόν τραυματισμούς που μπορεί να προκύψουν. Συνίσταται σε κάθε προπονητή/ρια από το SPARC (2003) να έχει παρακολουθήσει μαθήματα πρώτων βοηθειών και να έχει πάντα διαθέσιμο ένα κουτί πρώτων βοηθειών. Η ύπαρξη ενός προσυμφωνημένου «Σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης» έτοιμου να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε κατάσταση αποτελεί μια έξυπνη ιδέα για τον/την προπονητή/ρια και την ομάδα. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να γνωρίζει κανείς τα όρια του. Αν προκληθεί σοβαρός τραυματισμός, π.χ. κάταγμα οστού, τραυματισμός στον αυχένα, εκτεταμένη αιμορραγία ή απώλεια των αισθήσεων, ο/η προπονητής/ρια πρέπει να καλέσει ασθενοφόρο ή γιατρό, αντί να προσπαθήσει να το αντιμετωπίσει ο/η ίδιος/α, πράγμα που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρότερη βλάβη.

Από την άλλη πλευρά, αν λάβει χώρα ένας τραυματισμός στους μαλακούς ιστούς, όπως ένα διάστρεμμα στον αστράγαλο, υπάρχουν μέτρα τα οποία ο/η προπονητής/ρια και ο/η αθλητής/ρια μπορούν να λάβουν για να περιορίσουν τη ζημιά και να διευκολύνουν την ταχεία αποκατάσταση (SPARC, 2003):

1. **Ανάπαυση** (Rest - R): Ο αθλητής πρέπει να αποσυρθεί από την άσκηση και να του επιτραπεί να ξεκουραστεί.
2. **Πάγος** (Ice - I): Πρέπει να τοποθετηθεί πάγος στον τραυματισμό όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Για τις πρώτες 24 ώρες, ο πάγος πρέπει να χορηγείται για 20 λεπτά κάθε δύο ή τρεις ώρες τυλιγμένος σε μια υγρή πετσέτα.



3. **Συμπίεση** (Compression - C): Η τραυματισμένη περιοχή πρέπει να καλύπτεται με έναν παχύ, σταθερά εφαρμοσμένο ελαστικό επίδεσμο. Η καλύτερη θεραπεία για τη διακοπή της αιμορραγίας και τον περιορισμό του οιδήματος είναι η συμπίεση.
4. **Υπερύψωση** (Elevation - E) Προκειμένου να μειωθεί η πήξη του αίματος στην πληγείσα περιοχή, πρέπει να υπερυψωθεί το προσβεβλημένο άκρο πάνω από το ύψος της καρδιάς.
5. **Διάγνωση** (Diagnosis - D): Αν η κατάσταση δεν έχει βελτιωθεί εντός 48 ωρών, θα πρέπει να αναζητηθεί διάγνωση και ιατρική βοήθεια.

Είναι ζωτικό για τους/τις προπονητές/ριες να θυμούνται πως οι αθλητές συχνά νιώθουν την υποχρέωση να επανέλθουν στο άθλημα νωρίτερα από ό,τι θα ήταν συνετό, όταν αναρρώνουν από έναν τραυματισμό, με κίνδυνο να προκληθεί μεγαλύτερη βλάβη. Είναι επομένως ευθύνη του/της προπονητή/ριας να βεβαιωθεί πως οι παίκτες δεν θα επιστρέψουν πρόωρα στις προπονήσεις, καθώς και να παρακολουθεί στενά την απόδοσή τους όταν είναι πια έτοιμοι.



Πηγή: rawpixel.com on [Freepik](https://www.freepik.com)

3. Ρόλοι, δεξιότητες, υποχρεώσεις

Οι ευθύνες ενός/μιας προπονητή/ριας εκτείνονται πέρα από την απλή καθοδήγηση και ενίσχυση της απόδοσης ενός παίκτη ή μιας ομάδας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται πως η ανάπτυξη ενός παίκτη ως «ολοκληρωμένου» ατόμου είναι εξίσου ουσιώδης με τα επιτεύγματά του στο γήπεδο. Συνεπώς, ένας/μία προπονητής/ρια πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τις ανάγκες, να κατανοεί τις διαφορετικές συνθήκες και να έχει επίγνωση της ψυχικής και σωματικής υγείας των αθλούμενων (Johnson et al., 2011).



Δεδομένου ότι η προπονητική απαιτεί συνεχή επικοινωνία μεταξύ προπονητών και παικτών, γονέων, αρχών και άλλων μερών, μπορεί να θεωρηθεί κοινωνική δραστηριότητα. Οι προπονητές/ριες οφείλουν να δείχνουν ευαισθησία και ανοιχτή διάθεση ως προς τη διαφορετικότητα (π.χ. θρησκεία, φύλο, ηλικία, φυλή, δεξιότητες, κ.ο.κ.). Θα πρέπει επίσης να έχουν επίγνωση της πολλαπλότητας των αναγκών, των στόχων και των φιλοδοξιών που προκαλούν διαφορετικές ψυχολογικές και φυσιολογικές αντιδράσεις (Mallett, 2012).

Προκειμένου να επιτύχουν ευεργετικά αποτελέσματα για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες, οι προπονητές/ριες καλούνται να υιοθετήσουν πολλαπλούς ρόλους (Indeed, n.d.; M_Coach project; SPARC, 2003):

- **Προπονητής/δάσκαλος:** Σε αυτό τον ρόλο, ο/η προπονητής/ρια βοηθά τους/τις αθλητές/ριες να αναπτύξουν τη φυσική τους κατάσταση και τους διδάσκει τις δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται για την άσκηση ενός ορισμένου αθλήματος. Χρησιμοποιεί κατάλληλη και σαφή ορολογία για να παρουσιάσει τον κατάλληλο τρόπο άσκησης του αθλήματος, λαμβάνοντας υπόψη ότι το κάθε άτομο μαθαίνει με διαφορετικό τρόπο. Πρέπει επίσης να παρέχει δίκαιες και αυστηρές οδηγίες και συμβουλές προκειμένου να ενσταλάξει πειθαρχία και αφοσίωση, ενώ ταυτόχρονα οφείλει να αξιολογεί την απόδοση των αθλητών/ριων καθ' όλη τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων. Τέλος, θεωρείται πηγή πληροφοριών, όπως ακριβώς μια δασκάλα, και είναι υπεύθυνος/η για την ενημέρωσή των αθλητών/ριων σχετικά με τις τελευταίες εξελίξεις στο επάγγελμά τους.
- **Σχεδιαστής:** Μία άλλη ιδιαίτερα σημαντική πτυχή της ιδιότητας του προπονητή είναι η οργάνωση και η διεξαγωγή αποτελεσματικών προπονήσεων και ασκήσεων, αγώνων, διαγωνισμών, κ.ο.κ. Περιστασιακά, αυτό το στοιχείο μπορεί επίσης να συνεπάγεται την επιλογή βοηθών προπονητών και άλλου βοηθητικού προσωπικού, την αναζήτηση χορηγιών ή κεφαλαίων ή ακόμα και τη συμμετοχή των γονέων/κηδεμόνων στις δράσεις.
- **Ηγέτης:** Προκειμένου να επιτύχει σημαντικά αποτελέσματα, κάθε προπονητής/ρια πρέπει να θέτει στόχους και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παικτών ή της ομάδας. Οι προπονητές/ριες εφαρμόζουν διάφορα στυλ ηγεσίας, για παράδειγμα αυταρχικό (ο προπονητής έχει τον απόλυτο έλεγχο), δημοκρατικό (συνεργάζεται με τους αθλητές), υποτακτικό (παραχωρεί τον έλεγχο στους αθλητές). Επιπλέον, ως ηγέτης, ο/η προπονητής/ρια πρέπει να στηρίζει τους παίκτες του/της στην απόκτηση ηγετικών δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα οφείλει να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τους συναδέλφους του, τους αξιωματούχους, τους υποστηρικτές, τους χορηγούς και τους γονείς.
- **Πρότυπο/μέντορας:** Πιθανότατα μία από τις πιο κρίσιμες ευθύνες ενός/μιας προπονητή/ριας είναι να λειτουργεί ως πρότυπο για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες και τους αθλητές/ριες, αποτελώντας ένα ορισμένο κοινωνικό πρότυπο ή υπόδειγμα συμπεριφοράς, το οποίο οι αθλητές θα πρέπει να μιμηθούν. Αντιστρόφως, ο/η προπονητής/ρια είναι σε θέση να επιλύει συγκρούσεις, να



προσφέρει καθοδήγηση και συμβουλές και, πάνω απ' όλα, να συνεχίζει να υποστηρίζει, να παρακολουθεί και να αξιολογεί τους παίκτες του στο πλαίσιο του ρόλου του/της ως μέντορα. Με αυτό τον τρόπο, έχει τη δυνατότητα να λειτουργεί άτυπα ως ψυχολόγος, έχοντας γνώση των προσωπικοτήτων και των αντιλήψεων των παικτών και παρέχοντας συναισθηματική στήριξη.

Εκτός από αυτούς τους τέσσερις κύριους ρόλους, ένας/μία προπονητής/ρια μπορεί επίσης να ενεργεί ως:

- Εμπνευστής: προσφέρει ενθάρρυνση και θετική ενίσχυση
- Αξιολογητής: αξιολογεί τα επιτεύγματα των αθλητών στις προπονήσεις και τους αγώνες
- Σύμβουλος: παρέχει συμβουλές και επιλύει συγκρούσεις
- Επιστήμονας: ενσωματώνει έννοιες από την αθλητική επιστήμη στο πρόγραμμα της προπόνησης.
- Φίλος: αποτελεί ένα συμπαθητικό και ενθαρρυντικό πρόσωπο στο οποίο οι αθλητές μπορούν να απευθυνθούν για συμβουλές σχετικά με το πώς να επιτύχουν στο άθλημα και πέραν αυτού.
- Διοργανωτής: επιλογή των κατάλληλων αγώνων για τη συμμετοχή των αθλητών/ομάδων, προκειμένου να τους βοηθήσει στην επίτευξη των συνολικών τους στόχων.
- Διατροφολόγος: προσφέρει στους αθλητές συμβουλές σχετικά με τη διατροφή και τα τρόφιμα, τους καθοδηγεί προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής, ο οποίος περιλαμβάνει σωστή διατροφή, επαρκή ύπνο και πρακτικές χαλάρωσης.
- Υπεύθυνος για την εξεύρεση πόρων: αιτείται επιχορηγήσεις και χορηγίες για την αγορά εξοπλισμού, την κάλυψη του κόστους των προπονήσεων και της μεταφοράς στους αγώνες.
- Υπεύθυνος για την αξιολόγηση των κινδύνων ασφαλείας: διασφαλίζει ότι οι αθλητές ασκούνται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, επιθεωρεί τις αθλητικές εγκαταστάσεις για να εξασφαλίζει πως τηρούν τους κανονισμούς ασφαλείας και υγείας, πως οι αθλούμενοι χρησιμοποιούν τον κατάλληλο εξοπλισμό, εξετάζοντας παράλληλα τις διαδικασίες ασφαλείας για τις πιο επικίνδυνες δραστηριότητες.
- Παρατηρητής: παρακολουθεί τους αθλητές και παρέχει σχόλια, επικεντρώνεται σε μία μόνο κίνηση τη φορά ή εξετάζει τις ικανότητες ενός αθλητή από μια εναλλακτική οπτική γωνία και υποβάλλει συστάσεις για περαιτέρω ανάπτυξη. Οι αθλητές/ριες ενθαρρύνονται να αξιολογούν τις επιδόσεις τους, προκειμένου να εντοπίζουν τομείς προς βελτίωση και να επιλέγουν τον καλύτερο δυνατό τρόπο δράσης για τη μεγιστοποίηση των οφελών της προπόνησής τους.

Επομένως γίνεται κατανοητό πως μέσα από τα πολλαπλά πρόσωπα και ρόλους που έχει ένας προπονητής, οι ευθύνες του είναι ποικίλες και πολύπλευρες. Συνοψίζοντας, πρέπει να δίνει το καλό παράδειγμα, δεδομένου πως οι αθλητές, οι βοηθοί, οι γονείς και άλλοι θεατές τον θεωρούν πρότυπο, να διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων μερών, να γνωρίζει τις τρέχουσες συνθήκες στον σύλλογό του, να



λαμβάνει υπόψη του τη μοναδικότητα του κάθε παίκτη, δίνοντας σε κάθε μέλος της ομάδας ίσες ευκαιρίες επιτυχίας, να εμπνέει και να παρακινεί, να δίνει οδηγίες και κατευθύνσεις, να συνομιλεί με τους γονείς και τους κηδεμόνες για να διασφαλίζει ότι όλοι γνωρίζουν τους στόχους, τις δεξιότητες και τη συμπεριφορά του αθλητή και να αντιμετωπίζει τους αθλητές με σεβασμό και ανοιχτό πνεύμα. Μπορούμε με ασφάλεια να πούμε πως όλα τα παραπάνω υπερβαίνουν την απλή διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων.

Οι πολλαπλές δεξιότητες ενός/μιας επιτυχημένου/ης προπονητή/ριας

Κατά τις προπονήσεις, κάθε αποτελεσματικός/η προπονητής/ρια πρέπει να επιδεικνύει διάφορες ικανότητες και δεξιότητες. Οι επικοινωνιακές, κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες είναι προαπαιτούμενες για μια σταδιοδρομία στον τομέα της αθλητικής προπονητικής, καθώς προϋποθέτουν μια ικανότητα για εύκολη οικοδόμηση σχέσεων με άλλους ανθρώπους και μια ιδιαίτερη προσοχή στη σωματική και συναισθηματική υγεία των αθλητών ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων ή την ηλικία τους (UCFB, 2023).

Γι' αυτό, το να έχει κάποιος εξαιρετικές επικοινωνιακές δεξιότητες είναι εξαιρετικά σημαντικό για έναν/μια προπονητή/ρια (π.χ., Indeed, n.d.; Teach Sport, n.d.; wjec cbac, 2023). Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την έμπνευση της ομάδας και την παροχή σαφών οδηγιών στους αθλητές, τις οποίες να μπορούν να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν. Προκειμένου να τους βοηθήσει να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, ένας/μια προπονητής/ρια πρέπει να διαθέτει την ικανότητα να παρέχει σαφείς και ακριβείς οδηγίες, να μπαίνει κατευθείαν στο θέμα και να παρέχει διορατική καθοδήγηση με εύληπτο τρόπο. Η επάρκεια στην επικοινωνία με διάφορους ανθρώπους διαφορετικών καταβολών, καθώς και με επαγγελματίες συνεργάτες όπως διατροφολόγους, φυσιοθεραπευτές ή γιατρούς, είναι ζωτικής σημασίας για αυτή τη θέση. Ως εκ τούτου, απαιτούνται ποικίλες λεκτικές και μη λεκτικές τεχνικές επικοινωνίας εκ μέρους τους τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων όσο και κατά τη διάρκεια των αγώνων των αθλητών/ριων τους.

Κάθε φορά που ο/η προπονητής/ρια μεταδίδει τακτικές ή τεχνικές γνώσεις στο ημίχρονο ή σε μια παύση του αγώνα κατά τη διάρκεια ενός τουρνουά ή όποτε επανεξετάζει τακτικές ή προπονητικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός ελέγχου επιδόσεων, η επικοινωνία είναι λεκτική. Όποτε, λόγω της απόστασης, δεν είναι εφικτό να μιλήσει με τον/την αθλητή/ρια, η επικοινωνία είναι μη λεκτική μέσω χειρονομιών ή εκφράσεων του προσώπου. Ωστόσο, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι πολύ περισσότερο από μια απλή συνομιλία. Η γλώσσα του σώματος, ο τόνος της φωνής, ο τρόπος συμπεριφοράς και η αλληλεπίδραση με τους άλλους μεταφέρουν μηνύματα στους/στις παίκτες/ριες. Ενώ πολλοί/ες προπονητές/ριες είναι ικανοί στην έκφραση και τη μετάδοση του μηνύματός τους, χρειάζονται δουλειά για να μπορέσουν να λαμβάνουν



μηνύματα και ανατροφοδότηση από τους άλλους, διασφαλίζοντας έτσι μια αποτελεσματική αμφίδρομη επικοινωνία.

Η γνώση του θέματος έχει αναμφίβολα ζωτική σημασία. Κανένας προπονητής δεν μπορεί να πετύχει χωρίς να έχει καλή γνώση της ύλης. Οι αθλητές/ριες πρέπει έχουν εμπιστοσύνη στην εξειδίκευση των προπονητών/ριών τους, καθώς, ελλείψει αυτής, οι δεύτεροι δεν χαίρουν εκτίμησης ούτε μπορούν να τους βοηθήσουν να βελτιώσουν τις αγωνιστικές τους επιδόσεις. Με την τεχνογνωσία που έχουν κατακτήσει, οι προπονητές/ριες είναι σε θέση να αξιολογούν τις επιδόσεις, να εντοπίζουν αδύναμα σημεία και να σχεδιάζουν πρακτικές, ασκήσεις και σημεία διδασκαλίας επικεντρωμένα στους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Εκτός από την τεχνική γνώση, πρέπει επίσης να χαρακτηρίζονται από **σωματική αντοχή και ανθεκτικότητα**. Συνήθως, διατηρούν τη φυσική τους κατάσταση σε πολύ υψηλό επίπεδο και αποτελούν φανατικούς οπαδούς του αθλητισμού. Για να διατηρούνται σε φόρμα και να ενημερώνονται για νέες μεθόδους και στρατηγικές, καθώς και για να είναι σε θέση να διδάσκουν με επιτυχία και να συμβαδίζουν με τους αθλητές/ριες τους, θα πρέπει να συμμετέχουν και οι ίδιοι/ες σε διάφορα αθλήματα.

Σε συνδυασμό με την εξειδίκευση και τις γνώσεις του, ένας/μία προπονητής/ρια πρέπει επίσης να διαθέτει ισχυρές ικανότητες **ανάλυσης και παρατήρησης**. Οφείλει να παρακολουθεί την προπόνηση ή έναν αγώνα με τρόπο που να του επιτρέπει να εντοπίζει τυχόν δυσκολίες στην απόδοση, και στη συνέχεια να προσφέρει στον/στην αθλητή/ρια εποικοδομητικά σχόλια για να βοηθήσει στη βελτίωσή του. Καθ' όλη τη διάρκεια των προπονήσεων, ένας/μία ικανός/η προπονητής/ρια παρακολουθεί στενά τους αθλούμενους και αξιολογεί την πρόοδο και την απόδοσή τους, τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία. Έτσι, αξιοποιεί την παρατηρητικότητα του για να καθορίσει τι πρέπει να αλλάξει κατά τη διάρκεια της προπόνησης, γεγονός που του επιτρέπει να τροποποιεί τις ασκήσεις ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες και τους στόχους των αθλητών/ριών.

Η παροχή ακριβούς, συνοπτικής και έγκαιρης ανατροφοδότησης αποτελεί ένα ακόμα στοιχείο επιτυχίας. Ένας/μία προπονητής/ρια μπορεί να παρέχει εποικοδομητική και αναλυτική ανατροφοδότηση σε μια συνεδρία αξιολόγησης της απόδοσης, μετά από ένα αθλητικό γεγονός, κατά τη διάρκεια του ημίχρονου ή μιας παύσης του αγώνα. Η ανατροφοδότηση μπορεί να αναφέρεται στην επίγνωση του αθλητή για τα αποτελέσματά του, η οποία είναι ποσοτική και αντικειμενική, ή στην επίγνωση της απόδοσής του, που είναι ποιοτική και υποκειμενική. Αξιοποιείται για να ενισχύσει τις ήδη δοσμένες αρχές της προπόνησης ή για να παράσχει γνώσεις σχετικά με την τεχνική ανάπτυξη.

Επιπλέον, κάθε σπουδαίος/α προπονητής/ρια πρέπει να είναι **προσαρμοστικός/η και ευέλικτος/η** προκειμένου να διεξάγει παραγωγικές προπονήσεις, ακόμα και όταν απρόβλεπτες περιστάσεις τον αναγκάζουν να προβεί σε αλλαγές τελευταίας στιγμής στο



προβλεπόμενο πρόγραμμα (π.χ. καιρικές συνθήκες, μικρότερη ή μεγαλύτερη προσέλευση, έλλειψη πόρων ή εξοπλισμού). Ένας ενημερωμένος και έμπειρος προπονητής είναι σε θέση να τροποποιεί το σχέδιο της προπόνησης για να προσαρμοστεί στις αλλαγές. Επίσης, μπορεί να αλλάξει το περιεχόμενο των προπονήσεων, σε περίπτωση που οι αθλούμενοι το θεωρούν πολύ εύκολο ή αντίθετα δυσκολεύονται να το κατανοήσουν.

Ένας/μία επιτυχημένος/η προπονητής/ρια θα πρέπει επίσης να είναι σε θέση να εμπνέει και να ενδυναμώνει τους/τις αθλητές/ριες, γεγονός που επηρεάζει θετικά την αυτοπεποίθησή τους, τα κίνητρα, την απόλαυση και τα ηθικά και δεοντολογικά πρότυπα στον αθλητισμό, όπως είναι το **αθλητικό πνεύμα και η άμιλλα**. Οφείλει να είναι σε θέση να παρακινεί και να τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν, ακόμα και όταν εκείνοι θέλουν να τα παρατήσουν. Έτσι, παρακινούνται τελικά να αναλαμβάνουν μεγαλύτερες ευθύνες για τη βελτίωσή τους εντός και εκτός του αθλητισμού. Είναι εξαιρετικά επωφελές για τον προπονητή να έχουν οι αθλητές/ριες θετική στάση και υψηλό επίπεδο αφοσίωσης και υπομονής κατά την προπόνηση, καθώς τότε θεωρείται ο ίδιος πρότυπο με γνώσεις, αξιοπιστία και σιγουριά για τον εαυτό του.

Επιπλέον, δεδομένου πως οι προπονητές/ριες εργάζονται εξίσου με άτομα και ομάδες, είναι απαραίτητο να διαθέτουν άριστες **ηγετικές ικανότητες**, προκειμένου να μπορούν να αντιμετωπίζουν και να καθοδηγούν άτομα με διαφορετικές προσωπικότητες και δεξιότητες και να ελέγχουν τη δυναμική που προκύπτει από την ομάδα. Η αποτελεσματική ηγεσία συνεπάγεται την ενθάρρυνση των αθλητών/ριών ώστε να αποδίδουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, στην επικοινωνία και στην ορθή διαχείριση των άλλων. Χωρίζοντας τους στόχους σε μικρότερα διαχειρίσιμα τμήματα, οι αθλούμενοι/ες μπορούν να τους προσεγγίσουν σταδιακά και ο προπονητής μπορεί να παρακολουθεί και να αξιολογεί ευκολότερα την πρόοδό τους. Ως ηγέτης, θα πρέπει να έχει την ικανότητα **να λαμβάνει αποφάσεις** και να εργάζεται αποτελεσματικά υπό πίεση, καθώς καλείται να επιλέξει την καλύτερη δυνατή πορεία δράσης μετά από αξιολόγηση της απόδοσης της ομάδας του σε αγώνες και άλλες αθλητικές διοργανώσεις.

Οι αποτελεσματικοί/ες προπονητές/ριες διαθέτουν επίσης εξαιρετικές **διαπροσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες**, οι οποίες έχουν ζωτική σημασία για τη δημιουργία θετικών δεσμών με τους γονείς, τους φυσιοθεραπευτές, τους/τις αθλητές/ριες και άλλες/ους προπονήτριες/ες. Οφείλουν να έχουν ομαδικό πνεύμα, ενσυναίσθηση, συναισθηματική νοημοσύνη και δυνατότητες ενεργητικής ακρόασης, προκειμένου να συνδέονται με τους/τις παίκτες/ριες και τις ομάδες. Η αξιοπιστία, η φιλική διάθεση και η προσαρμοστικότητα είναι εξίσου σημαντικά. Το να είναι κανείς προπονητής προϋποθέτει την καλλιέργεια σχέσεων με διαφορετικά άτομα, γι' αυτό η επιτυχία στο επάγγελμα απαιτεί άριστες διαπροσωπικές δεξιότητες.



Τέλος, ένας/μία προπονητής/ρια οφείλει να επιδεικνύει οργανωτική δεινότητα και επαγγελματική συμπεριφορά. Πρέπει να είναι σε θέση να οργανώνει, να διεκπεραιώνει και να καταγράφει πληροφορίες για μεγάλο αριθμό ατόμων, να έχει την ευθύνη για τη διοργάνωση εκδηλώσεων ή για να δηλώνει τους αθλητές σε αγώνες, καθώς και για να μετράει, καταγράφει και αναφέρει με ακρίβεια την πρόοδο και τα επιτεύγματα τους. Η αξιοπιστία προϋποθέτει επαγγελματισμό. Πρέπει να είναι κανείς έντιμος, να εμπνέει αξιοπιστία και να δείχνει σεβασμό σε κάθε αλληλεπίδραση και συζήτηση, καθώς εκπροσωπεί εξίσου τον εργοδότη του και το ίδιο το επάγγελμά του.

Όπως συνάγεται από τα παραπάνω, απαιτείται ένα σύνολο διαφόρων δεξιοτήτων για την επιτυχία κάποιου στον τομέα του αθλητισμού. Πέρα από εξαιρετικές επικοινωνιακές δεξιότητες, ικανότητες ανάλυσης πληροφοριών και ιδιότητες ηγεσίας, ένας προπονητής πρέπει να είναι προσιτός, οργανωμένος και να επιδεικνύει επαγγελματική συμπεριφορά. Πολλές από αυτές τις ικανότητες αποκτώνται με την τυπική εκπαίδευση και την πρακτική εμπειρία. Η αφοσίωση στην ανάπτυξη και την εξέλιξη θεωρείται επομένως απολύτως απαραίτητη. Ένας/μία προπονητής/ρια είναι απαραίτητο να μη σταματήσει ποτέ να μαθαίνει νέα πράγματα και να προοδεύει ως επαγγελματίας. Προκειμένου να προσφέρει έμπνευση και καθοδήγηση στους άλλους ώστε να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους και να επιτύχουν τους στόχους τους, οφείλει να αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση.



Πηγή: [Freepik](#)



4. Δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας	Παιχνίδια κίνησης
Στόχος	Να δώσει ιδέες στους/στις προπονητές/ριες για παιχνίδια εύκολης κίνησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προθέρμανση ή σε διαλείμματα κατά την προπόνηση.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	- Εστίαση σε βασικές δεξιότητες κίνησης - Ομαδική δουλειά και σχηματισμός ομάδων
Διάρκεια	~10 λεπτά ή και περισσότερο αν απαιτείται
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Γήπεδο με δυνατότητα διεξαγωγής παιχνιδιών (π.χ. κλειστό ή υπαίθριο γήπεδο)
Περιγραφή δραστηριότητας	Πάπια, πάπια, χήνα - Σε αυτό το παιχνίδι, οι συμμετέχοντες στέκονται ή κάθονται σε κύκλο ο ένας αντίκρυ στον άλλο. Ένας από αυτούς κάνει κύκλους έξω από τον κύκλο λέγοντας «χήνα» ή «πάπια», ενώ αγγίζει τα κεφάλια των παικτών με τη σειρά. Το άτομο που γίνεται «χήνα» σηκώνεται και προσπαθεί να τον κυνηγήσει γύρω από τον κύκλο με σκοπό να τον πιάσει. - Αν ο κυνηγημένος κατορθώσει να καθίσει στη θέση της χήνας προτού πιαστεί, τότε αλλάζουν ρόλους και το παιχνίδι συνεχίζεται αναλόγως. - Αν όμως πιαστεί, τότε η χήνα κάθεται στο κέντρο του κύκλου και δεν μπορεί να φύγει μέχρις ότου κάποιο άλλο άτομο γίνει ο κυνηγημένος και πάρει τη θέση της. Πάπια, πάπια, χήνα σε παραλλαγή - Οι παίκτες κάθονται χωρισμένες σε ομάδες των τριών. - Ένας από αυτούς γίνεται «κυνηγός» και ένας άλλος ο «κυνηγημένος». - Ο κυνηγημένος πρέπει να αποφύγει να πιαστεί, έχοντας τη δυνατότητα να απωθήσει τον κυνηγό χρησιμοποιώντας τις τριάδες που σχηματίζουν οι ομάδες. - Στη συνέχεια πρέπει να καθίσει στη θέση του μες στην τριάδα. Είναι πια ασφαλής, ενώ κυνηγός γίνεται όποιος βρίσκεται στην αντίθετη άκρη της ομάδας. - Για να ενισχυθεί η δράση, μπορούν να υπάρχουν στο παιχνίδι περισσότεροι κυνηγοί και κυνηγημένοι. Το σκιάχτρο - Οι παίκτες τρέχουν γύρω γύρω στο γήπεδο. - Ένας ή δύο από αυτούς είναι κυνηγοί.



	• Όταν πιάνουν έναν άλλο παίκτη, ο τελευταίος πρέπει να σταθεί ακίνητος με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά και απλωμένα. • Το σκιάχτρο μπορεί να απελευθερωθεί από έναν άλλο παίκτη, ο οποίος είτε κάνει έναν κύκλο γύρω του είτε σέρνεται κάτω από τα πόδια του. Η αλυσίδα • Στην αρχή του παιχνιδιού δύο παίκτες σχηματίζουν μια αλυσίδα πιάνοντας το χέρι ο ένας του άλλου στην αρχή του παιχνιδιού. • Οι δύο παίκτες προσπαθούν να αιχμαλωτίσουν τους υπόλοιπους χωρίς να σπάσουν την αλυσίδα. • Όταν αιχμαλωτίσουν έναν παίκτη, σχηματίζεται μια αλυσίδα τριών ατόμων. Όταν πιάσουν ακόμα έναν, σχηματίζεται μια αλυσίδα των τεσσάρων, οπότε και χωρίζεται σε δύο δυάδες. • Τα δύο ζευγάρια εξακολουθούν τις προσπάθειές τους μέχρι να πιαστούν όλοι.
--	---

5. Συμπεράσματα

Οι προπονητές/ριες βοηθούν τους/τις αθλητές/ριες να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους στο μέγιστο βαθμό στο άθλημα της επιλογής τους. Μπορούν να συνεργαστούν με οργανισμούς νεολαίας, σχολικούς και εκπαιδευτικούς οργανισμούς, επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές, άτομα και ομάδες. Η προπονητική αποτελεί μια ικανοποιητική και απαιτητική εργασία που δίνει σε κάποιο/α την ευκαιρία να επιφέρει θετικές αλλαγές στη ζωή των ανθρώπων.

Η παρούσα ενότητα είχε στόχο να παρουσιάσει ορισμένες από τις βασικές αρχές της προπονητικής και της καθοδήγησης αθλητών και των ασκούμενων, καλύπτοντας βασικές πτυχές όπως τα καθήκοντα και οι ευθύνες των προπονητών/ριών, οι ρόλοι τους, οι απαραίτητες δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να προοδεύσουν στη δουλειά τους, καθώς και πρακτικές συμβουλές για την οργάνωση της προπόνησης, τη διδασκαλία νέων αθλητικών δεξιοτήτων στους ασκούμενους και τη διασφάλιση ότι κάθε πρακτική άσκηση θα είναι ασφαλής για τους συμμετέχοντες. Ένα από τα πιο σημαντικά συμπεράσματα της ενότητας είναι πως η προπονητική αθλητικών δραστηριοτήτων μπορεί να αποτελέσει απαιτητικό επάγγελμα, που απαιτεί συνεχή εξέλιξη από την πλευρά του/της προπονητή/ριας. Οι προπονητές/ριες θα πρέπει να φροντίζουν να γίνονται διαρκώς καλύτεροι/ες σε αυτό που κάνουν, παρακολουθώντας τις εξελίξεις στον τομέα τους, επιδιώκοντας ευκαιρίες για μάθηση καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους και αναπτύσσοντας τα προσόντα και τις δεξιότητές τους, προκειμένου να επιτυγχάνουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα για τους/τις ίδιους/ες και τους/τις αθλητές/ριες τους.



6. Κουίζ

Ερώτηση 1: Η προπόνηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία παρέχεται εξατομικευμένη προσοχή και βοήθεια σε κάθε αθλητή/ρια ώστε να μπορέσει να εργαστεί και να επικοινωνήσει πιο αποτελεσματικά, να αναπτύξει νέες δεξιότητες με στόχο είτε να βελτιώσει τις επιδόσεις του/της είτε να προετοιμαστεί για να προπονήσει άλλους.

A. Σωστό

B. Λάθος

Απάντηση: Σωστό

Ερώτηση 2: Οι προπονητές/ριες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη διάφορες πληροφορίες στις προπονήσεις τους, όπως η ηλικία, το φύλο, οι ικανότητες και το επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλητών, η κουλτούρα και η θρησκεία, καθώς και η δυναμική μέσα σε μια ομάδα.

A. Σωστό

B. Λάθος

Απάντηση: Σωστό

Ερώτηση 3: Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί είδος πρακτικής;

A. Σταθερή

B. Ευέλικτη

Γ. Πλήρης

Δ. Ποικιλόμορφη

Απάντηση: Ευέλικτη

Ερώτηση 4: Ποιο είναι το ακρωνύμιο για τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν σε περίπτωση ελαφρού τραυματισμού;

A. BEANS

B. SOUP

Γ. LENTILS

Δ. RICE

Απάντηση: RICE

Ερώτηση 5: Ποια από τις ακόλουθες δεξιότητες θεωρείται σημαντική για έναν προπονητή;

A. Επικοινωνία

B. Ηγεσία

Γ. Τεχνογνωσία

Δ. Υπομονή



Ε. Όλα τα παραπάνω
Ζ. Τίποτα από τα παραπάνω
Απάντηση: Όλα τα παραπάνω

7. Βιβλιογραφικές αναφορές:

Encyclopedia.com, (n.d.). Sports Instructor. Career Information Center, 9th ed. Retrieved August 14, 2024 from: <https://www.encyclopedia.com/economics/news-and-education-magazines/sports-instructor>

Indeed Editorial Team, (2024). Sports Coach's Roles and Skills: A Practical Guide. Available at <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/sports-coach-roles-and-skills>. Accessed on 14/08/2024.

Johnson, S. R., Wojnar, P. J., Price, W. J., Foley, T. J., Moon, J. R., Esposito, E. N., & Cromartie, F. J. (2011). A coach's responsibility: Learning how to prepare athletes for peak performance. *The Sport Journal*, 14(1), 1-14.

Mallett, C. (2012). Roles and Responsibilities of the Coach. In Pyke, F. (2012). *Coaching excellence*. Human Kinetics.

SPARC (2003). Getting started in coaching. Available at <https://sportnz.org.nz/media/1262/getting-started-in-coaching.pdf>. Retrieved on 14/08/2024.

Tziortzis, S. (1992). *Training of Classic Sport Cross-Country Races*. Athens: Αυτοέκδοση [in Greek].

UCFB (2023). What is a sports coach?. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.ucfb.ac.uk/news/what-is-a-sports-coach/>.

Vault (n.d.). Sports Instructors and Coaches. Available at <https://vault.com/professions/sports-instructors-and-coaches>. Accessed on 14/08/2024.

Wjec cbac, (2023). Level 3 Applied Qualifications in Sport – Teaching from 2023. Available at https://resource.download.wjec.co.uk/vtc/2022-23/vq22-23_1-13/eng/u4-sports-pedagogy-and-coaching.pdf. Retrieved on 14/08/2024.



Ενότητα 3: Απόκτηση χρήσιμων δεξιοτήτων για τη ζωή μέσω του αθλητισμού

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ : Σωματικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ηγεσίας, καθοδήγησης και επικοινωνίας.

1. Εισαγωγή

Ο αθλητισμός δεν αποτελεί μόνο ένα μέσο για τη βελτίωση της σωματικής ευεξίας, αλλά επίσης προάγει την ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν στο εργατικό δυναμικό. Αυτή η διαπίστωση είναι ιδιαίτερα σημαντική για νέους μεταναστευτικής προέλευσης, καθώς ο αθλητισμός παίζει καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της αίσθησης της ένταξης και της συμμετοχής τους στην κοινότητα. Όπως τόνισε σχετικά το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, «ο αθλητισμός κατέχει σημαντική θέση στη ζωή πολλών πολιτών της ΕΕ και παίζει ισχυρό κοινωνικό ρόλο με έντονη δυναμική για την κοινωνική ένταξη. Η συμμετοχή στον αθλητισμό ή σε σωματικές δραστηριότητες με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους συμβάλει στην κοινωνική ένταξη» (Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2010).

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει πως η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και η ανάπτυξη δεξιοτήτων απασχολησιμότητας συνδέονται στενά, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για πρόσφυγες και νέους/ες με μεταναστευτικό υπόβαθρο, που αντιμετωπίζουν συχνά δυσκολίες στην ένταξή τους και την εύρεση εργασίας.

Μελέτη 1: Αθλητισμός και δεξιότητες απασχολησιμότητας: Η μελέτη του Ερευνητικού Κέντρου για τον Αθλητικό Τομέα (Sport Industry Research Centre) στο Πανεπιστήμιο Hallam δείχνει πως οι απόφοιτοι/ες που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες στο πανεπιστήμιο τείνουν να έχουν υψηλότερο μέσο μισθό σε σύγκριση με όσους δεν συμμετείχαν. Επιπλέον, περισσότεροι από τους/τις μισούς/ές αποφοίτους ανέφεραν ότι η συμμετοχή τους στον αθλητισμό τους βοήθησε να αναπτύξουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας και ηγετικές ικανότητες πολύτιμες για τον χώρο εργασίας. Οι εργοδότες/ριες αναγνωρίζουν επίσης το συγκεκριμένο όφελος, καθώς το 94% αυτών εντοπίζει σαφή σύνδεση μεταξύ της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες στο πανεπιστήμιο και περιζήτητων δεξιοτήτων και δυνατών σημείων των δυνητικά εργαζόμενων (Grant, Hanlon, & Young, 2024).

Μελέτη 2: Ο αθλητισμός ως εργαλείο ανάπτυξης δεξιοτήτων: Η έκθεση του Συνασπισμού Αθλητισμός για την Ανάπτυξη (Sport for Development Coalition) υποστηρίζει περαιτέρω τα παραπάνω ευρήματα επισημαίνοντας πως ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό μέσο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την απασχόληση. Περιγράφει με ποιους τρόπους τα αθλητικά



προγράμματα μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως είναι η επικοινωνία, η ομαδική εργασία και η ηγεσία, οι οποίες είναι μεταφέρονται άμεσα στον εργασιακό χώρο (Sport for Development Coalition, 2022).

Αυτές οι μελέτες επισημαίνουν πως η συμμετοχή σε αθλητισμό δεν αφορά μόνο τη σωματική δραστηριότητα, αλλά αποτελεί επίσης πολύτιμη οδό για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, συμβάλλοντας στη βελτίωση της απασχολησιμότητας (sportanddev.org, n.d.).

Η παρούσα ενότητα διερευνά με ποιους τρόπους η συμμετοχή στον αθλητισμό καλλιεργεί βασικές δεξιότητες για την αποτελεσματική ηγεσία, συμπεριλαμβανομένης της καθοδήγησης και της παροχής κινήτρων σε διαφορετικά άτομα μέσα σε μια ομάδα. Πέρα από τη φυσική κατάσταση, ο αθλητισμός επιτρέπει στους/ις νέους/ες να αναπτύξουν ιδιότητες ζωτικής σημασίας σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Η ηγεσία στον αθλητισμό συνεπάγεται περισσότερα από την εξουσία. Πρόκειται για την έμπνευση και την καθοδήγηση των άλλων προς την επίτευξη κοινών στόχων. Σε αυτή την ενότητα, εξετάζεται με ποιους τρόπους αυτές οι δεξιότητες μπορούν να αξιοποιηθούν και να εφαρμοστούν σε διάφορες πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένου του χώρου εργασίας.

2. Ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων μέσω του αθλητισμού

Κάθε οργανισμός ή εταιρεία έχει ανάγκη έναν ηγέτη που να καθοδηγεί αποτελεσματικά τους/τις συναδέλφους/ισσες του προς έναν κοινό στόχο. Ο ρόλος του ηγέτη είναι απαραίτητος για τον καθορισμό των στόχων, την παρακίνηση και την έμπνευση των άλλων και τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που να ευνοεί τη συνολική επιτυχία και την προσωπική ανάπτυξη του καθενός. Ένας καλός ηγέτης προωθεί την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των μελών μιας ομάδας.

Ο αθλητισμός αποτελεί ένα απaráμιλλο πεδίο για την ανάπτυξη των ηγετικών δεξιοτήτων πολύτιμων σε κάθε πτυχή της ζωής κάποιου. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού ηγέτη αναδεικνύονται στον αγωνιστικό χώρο, όπως και στην πραγματική ζωή. Η ατομική επιτυχία, ιδίως στα ομαδικά αθλήματα, συνδέεται στενά με την επίτευξη κοινών στόχων. Οι παίκτες μαθαίνουν να εκτιμούν διαφορετικές δεξιότητες, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο και να συνεργάζονται για την επίτευξη της νίκης.

Στο πλαίσιο του αθλητισμού, η ηγεσία αποτελεί κρίσιμη δεξιότητα για τους/τις νέους/ες μετανάστες/ριες, καθώς διευκολύνει την ένταξη. Η επίδειξη τέτοιων ικανοτήτων μπορεί να τους βοηθήσει να προσαρμοστούν καλύτερα στις αλλαγές και να υποστηρίξουν άλλους που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση, αποτελώντας έτσι μια μορφή έμπνευσης. Η ηγεσία αντιπροσωπεύει με αυτό τον τρόπο τη θετική επιρροή, καθώς προωθεί την αλλαγή και βοηθά να ξεπεραστούν οι δυσκολίες μέσω δραστηριοτήτων υποστήριξης και καθοδήγησης. Επιπλέον, είναι θεμελιώδης για την ενδυνάμωση,



δεδομένου ότι επιτρέπει την ανάπτυξη καινούργιων οικονομικών ευκαιριών μέσω της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας.

Μια κρίσιμη δεξιότητα για την ηγεσία, τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή, είναι η ικανότητα λήψης αποφάσεων σε συνθήκες πίεσης. Είναι ιδιαίτερα σημαντική στον αθλητισμό όπου ο χρόνος είναι πολύτιμος και το άγχος έντονο. Οι αθλητές/ριες συχνά αναπτύσσουν κριτική σκέψη, αξιολογούν γρήγορα μια κατάσταση, προσαρμόζουν τη στρατηγική τους και αξιοποιούν τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται (Woods, Mutrie, & Scott, 2014).

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο τη νίκη. Αποτελεί μια δυνατότητα για την καλλιέργεια διαπροσωπικών σχέσεων. Είναι ζωτικής σημασίας να μάθει κανείς να διαχειρίζεται ευφυώς τα συναισθήματά του και να φροντίζει για την ευημερία των άλλων, καθώς η αρμονία της ομάδας είναι απαραίτητη. Η διαχείριση των συγκρούσεων και της ήττας, από κοινού με τον αμοιβαίο σεβασμό, αποτελούν τα κλειδιά για τη δημιουργία ενός θετικού και ενδυναμωτικού περιβάλλοντος τόσο στη νίκη όσο και στην ήττα.

Αυτή η ικανότητα μπορεί να αναπτυχθεί μέσω του αθλητισμού, καθώς οι αθλητικές δραστηριότητες διευκολύνουν την επικοινωνία με τους/τις νέους/ες με απλό και άμεσο τρόπο. Ο αθλητισμός παρέχει την ευκαιρία να τους προσεγγίσει κανείς και να τους προτείνει τρόπους για να αναπτύξουν τη σταδιοδρομία τους, συμβάλλοντας έτσι στην προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Οι ηγετικές δεξιότητες καλλιεργούνται μέσω του αθλητισμού, καθώς προσφέρουν στα άτομα την ευκαιρία να γίνουν υπεύθυνα, να λαμβάνουν αποφάσεις και να παρακινούν τους άλλους. Σε αυτό το πλαίσιο, οι αθλητές/ριες αντιμετωπίζουν συχνά καταστάσεις στις οποίες καλούνται να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να επιλύουν προβλήματα και να διαχειρίζονται συγκρούσεις, όλα βασικά συστατικά στοιχεία για την ηγεσία. Επιπλέον, η συμμετοχή σε μια ομάδα διδάσκει στους/στις αθλητές/ριες πώς να θέτουν στόχους, να εργάζονται συνεργατικά και να επιδεικνύουν ανθεκτικότητα μπροστά στις προκλήσεις, ηγετικές ιδιότητες εξίσου σημαντικές (Woods et al., 2014; sportanddev.org, n.d.).

3. Η σημασία της επικοινωνίας

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη σε διάφορα πλαίσια, είτε πρόκειται για ηγετικούς ρόλους είτε για αθλητικές ομάδες. Αποτελεί ακρογωνιαίό λίθο για την επιτυχία στην ηγεσία, καθώς επιτρέπει στους ηγέτες να εμπνέουν τις ομάδες, να αντιμετωπίζουν δυσκολίες και να επιτυγχάνουν κοινούς στόχους. Η σαφής επικοινωνία εντός μιας ομάδας προάγει την από κοινού κατανόηση των στόχων και των στρατηγικών, ενθαρρύνοντας όλα τα μέλη να συνεισφέρουν τις απόψεις τους και εξασφαλίζοντας τη συνοχή στη λήψη των αποφάσεων. Επιπλέον, η αποτελεσματική επικοινωνία συνεπάγεται την ενεργητική ακρόαση, κύριο χαρακτηριστικό εξαιρετικών ηγετών που χαρακτηρίζονται από ενσυναίσθηση και κατανόηση για την ομάδα τους. Δεν καλλιεργεί απλώς εμπιστοσύνη αλλά επιπλέον διαμορφώνει ένα περιβάλλον που ευνοεί τον



ανοιχτό διάλογο, κατά τον οποίο κάθε μέλος της ομάδας αισθάνεται πως χαίρει εκτίμησης και έτσι κινητοποιείται για να δώσει τον καλύτερό του εαυτό.

Οι ηγέτες με επικοινωνιακές δεξιότητες υπερέχουν επίσης στη διαχείριση δύσκολων συζητήσεων και στην εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων. Διατηρώντας την ψυχραιμία τους και μεταφέροντας τα μηνύματά τους με διακριτικότητα, μετατρέπουν τις συγκρούσεις σε ευκαιρίες για περαιτέρω ανάπτυξη, ενισχύοντας έτσι τη συνοχή της ομάδας ακόμα και σε δύσκολες περιόδους.

Ομοίως, στον αθλητισμό, η αποτελεσματική επικοινωνία έχει ζωτική σημασία για τους αθλητές ώστε να διαχειρίζονται το άγχος, να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε κρίσιμες στιγμές. Τέτοιες δεξιότητες είναι ακόμα πιο σημαντικές σε ετερογενή αθλητικά περιβάλλοντα, όπως αυτά στα οποία συμμετέχουν αθλητές/ριες με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Σε αυτά, η αποτελεσματική επικοινωνία προάγει την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό, στοιχεία κρίσιμα σε καταστάσεις κατά τις οποίες οι αθλητές/ριες μπορεί να είναι ευάλωτοι λόγω προηγούμενων βιωμάτων διακρίσεων ή περιθωριοποίησης.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων, η αποτελεσματική επικοινωνία δεν συνεπάγεται απλώς τη μετάδοση στρατηγικών πληροφοριών εντός της ομάδας, αλλά και τον σεβασμό προς τους/τις αντιπάλους. Ένας τέτοιος σεβασμός συμβάλλει στη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας ευγενούς άμιλλας και ενισχύει ένα θετικό αθλητικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Τελικά η αποτελεσματική επικοινωνία στον αθλητισμό ενισχύει την απόδοση, προάγοντας παράλληλα τον αμοιβαίο σεβασμό και την οικοδόμηση σχέσεων που εκτείνονται πέρα από τον ανταγωνισμό εντός του γηπέδου.

Στην ηγεσία και τον αθλητισμό τα ισχυρά επικοινωνιακά προσόντα ενδυναμώνουν εξίσου τα άτομα ώστε να διατυπώνουν με σαφήνεια το όραμά τους, παρακινούν με πάθος τις ομάδες και αντιμετωπίζουν επιδέξια τα εμπόδια. Είτε σε μια αίθουσα συνεδριάσεων είτε σε κάποιο γήπεδο, η αποτελεσματική επικοινωνία διασφαλίζει πως οι στόχοι θα επιτυγχάνονται συνεργατικά, χωρίς αποκλεισμούς, καλλιεργώντας περιβάλλοντα στα οποία όλοι θα έχουν την ευκαιρία να προοδεύσουν.

4. Από τον αγώνα στον χώρο εργασίας

Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται στον αθλητικό χώρο μπορούν να μεταφερθούν απρόσκοπτα στον επαγγελματικό τομέα εξοπλίζοντας τα άτομα με τα εργαλεία που χρειάζονται για να γίνουν αποτελεσματικοί ηγέτες.

- ❖ *Προσαρμοστικότητα και διαχείριση άγχους σε συνθήκες πίεσης:* Οι αθλητές/ριες μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν απρόσμενα συμβάντα και να ξεπερνούν τα φυσικά εμπόδια, καλλιεργώντας μια ισχυρή δυνατότητα προσαρμογής και μια επιμονή μπροστά στις δυσκολίες του εργασιακού χώρου. Οι αναποδιές και οι αιφνίδιες αλλαγές στρατηγικής μετατρέπονται σε ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.



Τέτοιες δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας σε ένα ολοένα εξελισσόμενο επιχειρηματικό περιβάλλον, όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και η ικανότητα να διατηρεί κανείς την ηρεμία του υπό πίεση επηρεάζει σημαντικά τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων. Η προσαρμοστικότητα διασφαλίζει ότι οι ηγέτες είναι σε θέση να αλλάζουν με αποτελεσματικότητα τις στρατηγικές τους, ενώ η διαχείριση του άγχους διατηρεί το ηθικό και την παραγωγικότητα της ομάδας σε περιόδους αναταραχών.

- ❖ *Ηγεσία μέσω παραδείγματος:* Οι αρχηγοί ομάδων και οι αθλητικοί ηγέτες αποτελούν πρότυπα αφοσίωσης, πειθαρχίας και ακεραιότητας, θέτοντας το παράδειγμα για την ομάδα τους. Οι ίδιες αυτές ιδιότητες είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική ηγεσία στις επιχειρήσεις. Διοχετεύοντας τις ηγετικές εμπειρίες που έχουν αποκομίσει στα γήπεδα, τέτοια άτομα μπορούν να εμπνεύσουν και να παρακινήσουν τις ομάδες τους, οδηγώντας τις στην επίτευξη των συλλογικών τους στόχων. Αυτή η μορφή ηγεσίας είναι σημαντική, καθώς εμπνέει εμπιστοσύνη και σεβασμό μεταξύ των μελών της ομάδας, ενθαρρύνοντάς τα να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους και να επιδιώξουν άριστα αποτελέσματα. Η ηγεσία μέσω παραδειγματισμού καλλιεργεί μια κουλτούρα ευθύνης και υψηλών προτύπων, η οποία είναι κρίσιμη για την επίτευξη μιας διαρκούς επιτυχίας σε οποιοδήποτε επαγγελματικό περιβάλλον.
- ❖ *Καλλιέργεια μιας νικηφόρας ομαδικής κουλτούρας:* Στην αισιόδοξη κουλτούρα της ομάδας, στην οποία εκτιμάται η διαφορετικότητα, ανθίζει η συνεργασία και ενθαρρύνεται η ατομική ανάπτυξη, αποτελεί τη βάση για έναν επιτυχημένο οργανισμό. Οι κοινές εμπειρίες του αθλητισμού -οι θρίαμβοι, τα διδάγματα και οι ήττες- παρέχουν πολύτιμες γνώσεις για την καλλιέργεια μιας ισχυρής ομαδικής δυναμικής. Οι ηγέτες είναι σε θέση να αξιοποιούν την κατανόησή τους για να καλλιεργήσουν ένα υποστηρικτικό και συνεργατικό περιβάλλον, όπου όλοι αισθάνονται ότι χαίρουν εκτίμησης και έχουν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν τον καλύτερό τους εαυτό. Η επιλογή αυτής της δεξιότητας γίνεται επειδή μια ισχυρή ομαδική κουλτούρα ενισχύει την αφοσίωση, την παραμονή και την απόδοση των εργαζομένων. Προωθεί την καινοτομία και την αίσθηση του ανήκειν, που είναι απαραίτητα στοιχεία για τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη ενός οργανισμού.

Κατακτώντας τις παραπάνω ιδιότητες μέσω του αθλητισμού, τα άτομα είναι επαρκώς προετοιμασμένα για να ηγούνται με ακεραιότητα και πνεύμα συνεργασίας, οδηγώντας τους οργανισμούς στους οποίους εργάζονται να επιτύχουν, ακόμα και να υπερβούν τους στόχους τους.



5. Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1:

Τίτλος δραστηριότητας	Ντρίμπλα και ηγεσία
Στόχος	• Δεξιότητες απασχολησιμότητας • Ηγεσία • Λήψη αποφάσεων, επικοινωνία
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	• Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ηγούνται μιας ομάδας, να λαμβάνουν στρατηγικές αποφάσεις και να διαχειρίζονται τις ευθύνες ενός ηγετικού ρόλου. • Επιπλέον, θα εξασκηθούν στη λήψη δύσκολων και μερικές φορές αντιδημοφιλών αποφάσεων, κατανοώντας τον αντίκτυπό τους στο ηθικό και τις αποδόσεις της ομάδας.
Διάρκεια	30 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Ένα γήπεδο ποδοσφαίρου με δύο τέρματα, μία μπάλα, και αν είναι εφικτό, φανέλες δύο διαφορετικών χρωμάτων για τη διαφοροποίηση των ομάδων.
Περιγραφή δραστηριότητας	• Αν δεν υπάρχει γήπεδο, δημιουργήστε εσείς ένα διαστάσεων 60 x 30 μέτρων με δύο γκολ και δύο γραμμές ντρίμπλας. • Επιλέξτε δύο ομάδες και ορίστε έναν παίκτη ανά ομάδα ως αρχηγό. • Ο αρχηγός έχει στη διάθεσή του 5 λεπτά για να αποφασίσει τη θέση των παικτών. • Οι δύο αρχηγοί πρέπει να επιλέξουν έναν διαιτητή μεταξύ των συμμετεχόντων. • Οι ομάδες μπορούν να σκοράρουν μόνο μετά από ντρίμπλα πάνω στη γραμμή ντρίμπλας. • Ενθαρρύνετε τον αρχηγό να δείξει ενεργητική ηγεσία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. • Ζητήστε από τους παίκτες να υποστηρίζουν και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού. <i>Παραλλαγή</i> • Σταματήστε το παιχνίδι μετά από 10 λεπτά και αλλάξτε τους αρχηγούς των ομάδων και τον διαιτητή. <i>Χρόνος αναστοχασμού</i> • Με ποιους τρόπους λαμβάνουν οι αρχηγοί τις αποφάσεις τους;



	• Ποιο ήταν το συναίσθημα των αρχηγών μετά την τοποθέτηση ενός παίκτη σε μια αντιδημοφιλή θέση; • Πόσο δύσκολο είναι να είναι κανείς αρχηγός • Πώς είναι η θέση του διαιτητή;
Σύνδεσμοι/εξωτερικοί πόροι	https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2017-en-s4da-manual-sport2work.pdf



«Παράδειγμα του παιχνιδιού με επεξήγηση της γραμμής ντρίμπλας» Πηγή: Google

Δραστηριότητα 2:

Τίτλος δραστηριότητας	Πρόκληση προσανατολισμού της ομάδας
Στόχος	• Ομαδική εργασία • Δεξιότητες επικοινωνίας
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	• Καταμερισμός της ευθύνης: Οι συμμετέχοντες βιώνουν τη σημασία του καταμερισμού καθηκόντων και ευθυνών για την επίτευξη κοινών στόχων. • Αποτελεσματική επικοινωνία: Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στη σαφή και συνοπτική επικοινωνία, απαραίτητη για την πλοήγηση και την ολοκλήρωση των εργασιών.
Διάρκεια	1 ώρα
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Υπαίθριος χώρος (π.χ. ένα αρκετά μεγάλο πάρκο με πολλές κρυψώνες) Χάρτες και πυξίδες Υλικό για να σημάνετε τα σημεία ελέγχου (π.χ. σημαίες ή κορδέλες)



	Σχεδιασμός ευανάγνωστων χαρτών για κάθε ομάδα, επισημαίνοντας με σαφήνεια τα σημεία ελέγχου και διάφορες διαδρομές Προετοιμασία διαφόρων προκλήσεων (π.χ. γρίφων, σωματικών ασκήσεων) σε κάθε σημείο ελέγχου
Περιγραφή δραστηριοτήτων	- Χωριστείτε σε ομάδες: Σχηματίστε μικρές ομάδες (3-5 συμμετέχοντες) και αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν εξατομικευμένο χάρτη. - Κατανέμετε διαφορετική ώρα έναρξης για κάθε ομάδα για να αποφευχθεί η συμφόρηση.. <i>Σημεία ελέγχου</i> - Αινίγματα, σωματικές ασκήσεις, παιχνίδια μνήμης ή γρίφοι (Οι παίκτες θα πρέπει να λύσουν τους γρίφους για να ανακαλύψουν το επόμενο στοιχείο ή τις συντεταγμένες του σημείου ελέγχου) <i>Αναστοχασμός</i> - Κάθε ομάδα μοιράζεται τις εμπειρίες της, τις δυσκολίες που αντιμετώπισε και τις στρατηγικές που χρησιμοποίησε. - Συζητήστε τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί όσον αφορά την ομαδική εργασία και την επικοινωνία.
Σύνδεσμοι/εξωτερικοί πόροι	(παρακαλώ αναφέρετε συνδέσμους ή πηγές σχετικές με τη δραστηριότητα)

6. Συμπεράσματα

Ο αθλητισμός και οι σωματικές δραστηριότητες βελτιώνουν άμεσα τις δεξιότητες και τις ικανότητες των ανθρώπων, ενισχύοντας την απασχολησιμότητα με την ανάπτυξη κρίσιμων ικανοτήτων για την αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας της ζωής. Αυτές οι δραστηριότητες καθιστούν τα άτομα πιο ικανά και βελτιώνουν τη δυνατότητα προσαρμογής τους στις επαγγελματικές και προσωπικές τους προσπάθειες. Ο αθλητισμός είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός στη μετάδοση δεξιοτήτων στους νέους, παρέχοντάς τους κίνητρα και διδάσκοντας χρήσιμες συμπεριφορές για το μέλλον με τρόπο θετικό και υγιή. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες δεν προάγει απλώς έναν ενεργό τρόπο ζωής, αλλά ενσταλάζει βασικές αξίες, όπως η πειθαρχία, η επιμονή, η ομαδική εργασία, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Χρησιμεύει ως ισχυρό όχημα για την ανάπτυξη και την προώθηση τέτοιων δεξιοτήτων, διευκολύνοντας την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Αντιμετωπίζοντας σωματικές και ψυχικές προκλήσεις, οι νέοι μαθαίνουν να διαχειρίζονται το άγχος και να ξεπερνούν εμπόδια, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για



την αντιμετώπιση των δυσκολιών της καθημερινής ζωής και τη δημιουργία στέρεων θεμελίων για τη μελλοντική τους σταδιοδρομία.

Μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων, αναπτύσσονται εξίσου κοινωνικές και κάθετες δεξιότητες. Οι κοινωνικές δεξιότητες, όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η καθοδήγηση και η ηγεσία, είναι θεμελιώδεις για την ομαδική εργασία και τη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων σε εργασιακά περιβάλλοντα. Η συμμετοχή σε μια αθλητική ομάδα διδάσκει στους νέους να επικοινωνούν με σαφήνεια, να παρακινούν τους συμπαίκτες τους και να ηγούνται προς έναν κοινό στόχο, δεξιότητες που μπορούν να μεταφερθούν άμεσα στον εργασιακό χώρο. Ο αθλητισμός θεωρείται μέθοδος μη τυπικής εκπαίδευσης: οι δεξιότητες αναπτύσσονται μέσω της διασκέδασης και της ομαδικής εργασίας. Επιπλέον, προωθείται η ανάπτυξη ορισμένων κάθετων δεξιοτήτων που σχετίζονται με την άθληση, όπως ο συντονισμός των κινήσεων, η διαμόρφωση στρατηγικής και η λήψη αποφάσεων. Αυτές οι τεχνικές δεξιότητες, σε συνδυασμό με τις εγκάρσιες δεξιότητες, προετοιμάζουν τους/τις νεαρούς αθλητές/ριες για να αντιμετωπίζουν μελλοντικά επαγγελματικές δυσκολίες.

Επίσης, ο αθλητισμός είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος για άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Η συμμετοχή σε αυτόν παρέχει μια ιδιαίτερη πλατφόρμα για την ένταξη και τη κοινωνική τους συμπερίληψη, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας αίσθησης του ανήκειν και της κοινότητας. Μέσω του αθλητισμού, οι νεαροί/ες μετανάστες/ριες μπορούν να αναπτύξουν γλωσσικές δεξιότητες, να βελτιώσουν την πολιτισμική τους κατανόηση και τα κοινωνικά δίκτυα, όλα στοιχεία ζωτικής σημασίας για την επιτυχία τους ένταξη σε νέα περιβάλλοντα. Αυτή η συμπεριληπτική πτυχή του αθλητισμού συμβάλλει στην άρση των φραγμών, στην προώθηση της διαφορετικότητας και στην ενίσχυση του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ συμμετεχόντων από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα.

Τέλος, προάγει ηθικές και κοινωνικές αξίες, όπως ο σεβασμός των άλλων, η ευγενής άμιλλα και η συμπερίληψη. Η συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες διδάσκει στους νέους τη σημασία του σεβασμού των κανόνων, της αποδοχής της ήττας με αξιοπρέπεια και του εορτασμού των νικών με ταπεινότητα. Αυτή η ολιστική ανάπτυξη ενός ατόμου καθιστά τον αθλητισμό ένα ανεκτίμητο εργαλείο για την προετοιμασία του να ανταποκριθεί στις δυσκολίες της ζωής και του επαγγελματικού κόσμου.

7. Κουίζ

Ερώτηση 1: Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί βασική δεξιότητα που αναπτύσσεται μέσω της συμμετοχής σε αθλητικές ομάδες.

A. Σωστό

B. Λάθος

Απάντηση: Σωστό



Ερώτηση 2: Για ποιους λόγους ο σεβασμός προς τους άλλους και η ευγενής άμιλλα είναι σημαντικά στον αθλητισμό;

- A. Εξασφαλίζουν ατομικά επιτεύγματα
- B. Προωθούν ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον
- Γ. Ενισχύουν την ομαδική εργασία και τη συνεργασία
- Δ. Οδηγούν σε οικονομικές ανταμοιβές

Απάντηση: Ενισχύουν την ομαδική εργασία και τη συνεργασία

Ερώτηση 3: Ποιες ηγετικές ικανότητες αναπτύσσονται συνήθως μέσω της συμμετοχής σε αθλήματα;

- A. Παροχή κινήτρων σε μια ομάδα
- B. Επίλυση συγκρούσεων
- Γ. Οικονομικές προγνώσεις
- Δ. Συντονισμός ομάδας

Απάντηση: Παροχή κινήτρων σε μια ομάδα, συντονισμός ομάδας, επίλυση συγκρούσεων

Ερώτηση 4: Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες προάγει τόσο έναν υγιή τρόπο ζωής όσο και την ανάπτυξη θεμελιωδών αρχών, όπως η πειθαρχία και η ομαδικότητα.

- A. Σωστό
- B. Λάθος

Απάντηση: Σωστό

Ερώτηση 5: Ποια από τις παρακάτω είναι μία από τις ηθικές αξίες που προωθεί ο αθλητισμός;

- A. Καινοτομία
- B. Σεβασμός προς τους άλλους
- Γ. Ατομικισμός
- Δ. Ανταγωνιστικότητα

Απάντηση: Σεβασμός προς τους άλλους



8. Βιβλιογραφικές αναφορές

- 'Sport2Work', German Development Cooperation Sport for development.
<https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2017-en-s4da-manual-sport2work.pdf>
- Council of the European Union. (2010). *Council conclusions on the role of sport as a source of and a driver for active social inclusion. 3046th EDUCATION, YOUTH, CULTURE and SPORT Council meeting Brussels, 18 and 19 November 2010.*
https://www.consilium.europa.eu/uedocs/cms_data/docs/pressdata/en/educ/117823.pdf
- Grant, M. T., Hanlon, C., & Young, J. A. (2024). Transforming the experiential learning of sport management graduates into transferable employability signals. *Journal of Education and Work*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/13639080.2024.2335474>
- Skills For Youth Through Sports (SK4YS) project. *Skills for You(th) through Sport Handbook.*
https://www.eusa.eu/documents/eusa/media_library/Skills-for-You-th-through-Sport-Handbook.pdf
- Sport for Development Coalition. (2022, November). *Active for Employment - Research Report.*
<https://www.sportfordevelopmentcoalition.org/sites/default/files/file/Active%20for%20Employment%20-%20Research%20Report%20%28Nov%2022%29.pdf>
- sportanddev.org. (n.d.). *Sport as a means to build skills for employability.*
<https://www.sportanddev.org/thematic-areas/economic-development/sport-means-build-skills-employability>
- Sportanddev.org. *The International Platform on Sport and Development.*
<https://www.sportanddev.org/>
- Supporting employability through sport: What kind of training.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10325855/>
- Woods, C., Mutrie, N., & Scott, M. (2014). Physical activity intervention: A tool for promoting health in primary care? *BMC Public Health*, 14(703).
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-703>



Ενότητα 4: Επισκόπηση του τομέα του αθλητισμού στην Ευρώπη

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Σε αυτό το κεφάλαιο, παρέχουμε στους αναγνώστες μια επισκόπηση των κύριων ενδιαφερόμενων φορέων που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό, σε σωματικές δραστηριότητες και αγώνες. Αρχικά παρουσιάζεται κάθε φορέας με συντομία και στη συνέχεια περιγράφεται η προσέγγισή του στον αθλητισμό.

1. Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρουσιαστούν οι διαφορετικές προσεγγίσεις ενός πλούσιου ανοιχτού καταλόγου με τους κύριους ενδιαφερόμενους φορείς που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αθλητισμού. Η ενότητα έχει στόχο να παράσχει στους αναγνώστες νέες πληροφορίες σχετικά με πιθανούς εταίρους και ευκαιρίες: πόρτες που μπορεί να χτυπήσει κανείς για να βρει ευκαιρίες ανάπτυξης, εθελοντισμού και προόδου σε ατομικό, συλλογικό και κοινωνικό επίπεδο. Ταυτόχρονα, οι αναγνώστες θα πρέπει να λαμβάνουν εξίσου υπόψη τους ότι οι μορφές του αθλητισμού σε διαφορετικές περιοχές ενδέχεται να μεταβάλλονται, όπως επίσης και η φύση και η εμπλοκή των διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών. Είναι εξάλλου σημαντικό να επισημανθεί πως οι άνθρωποι είναι αυτοί που βρίσκονται πίσω από τους οργανισμούς: αυτό το στοιχείο κάνει συχνά τη διαφορά. Ο αθλητισμός διερευνάται κατά τρόπο διευρυμένο, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών δραστηριοτήτων και των παιχνιδιών. Το περιεχόμενο του κεφαλαίου βασίζεται σε πρωτογενή και δημοσιογραφική έρευνα που εκπονήθηκε από το Radio Capodistria.

2. Επισκόπηση του αθλητικού τομέα στην Ευρώπη

Ο αθλητισμός είναι ένα σύνθετο και παγκόσμιο φαινόμενο σε μια σύνθετη και παγκόσμια κοινωνία. Ως εκ τούτου, αντανakλά και αναπαράγει πολλές ευρύτερες τάσεις, εμπλέκει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων και οργανισμών που έχουν ένα ευρύ φάσμα στόχων και πεδίων εφαρμογής (τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διεθνές): κάποιοι ενδιαφέρονται για τον ανταγωνισμό, άλλοι διερευνούν τα οφέλη, άλλοι δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη συνολική αξία και, τέλος, υπάρχουν κάποιοι που έλκονται από την οικονομική αγορά. Ενδεχομένως, μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής και να δημιουργήσει οφέλη για άτομα, ομάδες, κοινότητες, σε γενικές γραμμές, για ολόκληρη την κοινωνία (European Commission, n.d.). Είναι δύσκολο να υπάρξει ένας σαφής και καθολικός ορισμός του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, ιδίως επειδή σύμφωνα με τις επικρατούσες απόψεις αποτελούν ένα συνεχές φάσμα. Ταυτόχρονα, υπάρχουν διαφορετικές οπτικές, πολλοί διαφορετικοί τρόποι βίωσης και αντίληψης. Δυσνητικά, κάθε άτομο και κάθε οργανισμός



(με επίσημη ή ανεπίσημη σύσταση) είναι σε θέση να συμμετάσχει στον συγκεκριμένο τομέα.

Είναι, ωστόσο, δυνατόν να προσδιοριστεί ένας κατάλογος με έννοιες που παρατηρούνται στον αθλητισμό. Έχουμε καταγράψει έξι στοιχεία και μεταβλητές, τα οποία παρουσιάζονται αμέσως παρακάτω (Saccone, 2009):

- Ανταγωνισμός: Εξετάζει βαθμολογίες και κατατάξεις
- Εκπαίδευση: Επικεντρώνεται σε τρία βασικά στοιχεία, στην εκμάθηση του τρόπου άσκησης ενός αθλήματος και στη βελτίωση των δεξιοτήτων και της τεχνικής, στη φυσική αγωγή, στην απόκτηση νέων γνώσεων μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης
- Διασκέδαση και αναψυχή: Παιχνίδι, διασκέδαση και ψυχαγωγία με φίλους
- Υγεία: Αυτό το στοιχείο συνδέεται με τη σωματική άσκηση, την ευεξία του σώματος και τον υγιεινό τρόπο ζωής
- Κοινωνικοποίηση: Σχετίζεται με την κοινωνική διάσταση του αθλητισμού, νέες φιλίες, κοινές εμπειρίες και συναισθήματα, ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων, βελτίωση της κοινωνικής ζωής
- Η συμμετοχή στον αθλητισμό είναι μια μορφή ενεργού πολιτειότητας. Μέσω του σεβασμού των κανόνων, των διαιτητών, των ανταγωνιστών, των ηττημένων και των νικητών, οι αθλητές αναπτύσσουν δεξιότητες πολιτειότητας.

Η έμφαση σε κάποια από τις παραπάνω διαστάσεις οδηγεί σε διαφορετικά αποτελέσματα. Επομένως, οι δραστηριότητες διαφορετικών ενδιαφερόμενων φορέων παρουσιάζουν μεγάλη γκάμα. Παρακάτω παρατίθεται μια σύντομη περιγραφή των κύριων ενδιαφερόμενων φορέων, υπογραμμίζοντας τις σχέσεις τους με τον ευρύτερο τομέα του αθλητισμού, της σωματικής άσκησης και των παιχνιδιών. Η κατάταξη δεν είναι σημαντική, καθώς οι ενδιαφερόμενοι φορείς και η δραστηριότητά τους κατανέμονται συχνά κατά μήκος ενός συνεχούς, οπότε δεν υπάρχουν απαραίτητα σαφείς διαχωριστικές γραμμές.

2.1 Διεθνείς και διακυβερνητικοί οργανισμοί

2.1.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Οι διεθνείς και διακυβερνητικοί οργανισμοί είναι οντότητες που βασίζονται σε διεθνείς συμφωνίες μεταξύ κρατών και κυβερνήσεων. Έχουν ως κύριους στόχους την προώθηση της ειρήνης, της ανάπτυξης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων με διάφορους τρόπους και την αποτροπή τυχόν συγκρούσεων και πολέμων. Παράγουν ένα μεγάλο φάσμα εγγράφων με διαφορετική νομική ισχύ σε πολλούς τομείς. Οι κυριότεροι διεθνείς οργανισμοί είναι τα Ηνωμένα Έθνη, η Ευρωπαϊκή Ένωση και το Συμβούλιο της Ευρώπης.

2.1.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Προώθηση της διατομεακής και διασυννοριακής συνεργασίας για τη θέσπιση κανόνων και εγγράφων πολιτικής με στόχο τη βελτίωση του τομέα του αθλητισμού και των



σχέσεων με άλλους τομείς δημόσιας πολιτικής, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης, της υγείας, των περιφερειακών και διαπεριφερειακών αναπτυξιακών προγραμμάτων.

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του αθλητισμού και της τακτικής σωματικής άσκησης για όλους μέσω διάφορων πρωτοβουλιών και προγραμμάτων, όπως η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού ή η 6^η Απριλίου, ως Διεθνής Ημέρα Αθλητισμού για την ανάπτυξη και την ειρήνη. Σε πολλές περιπτώσεις, επίσης, γνωστοί/ές πρωταθλητές/ριες από την ελίτ του αθλητισμού εμπλέκονται ως πρεσβευτές και εκπρόσωποι.
- Χρηματοδότηση έργων που αποσκοπούν στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης, του διαπολιτισμικού διαλόγου, του υγιεινού τρόπου ζωής και άλλων παρόμοιων στόχων μέσω του αθλητισμού (π.χ. μέσω του προγράμματος Erasmus+).
- Πλήρης αξιοποίηση της δύναμης του αθλητισμού ως εργαλείου για την προώθηση πολλών ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ιδίως στις σχέσεις με ευάλωτες/μη προνομιούχες και περιθωριοποιημένες ομάδες, όπως πράττει ο ΟΗΕ μέσω διαφόρων οργανισμών ή με την υποστήριξη της συμμετοχής της ομάδας προσφύγων στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες.

2.2 Εθνικοί, Περιφερειακοί και Τοπικοί Δημόσιοι φορείς

2.2.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Οι εθνικοί, περιφερειακοί και τοπικοί δημόσιοι οργανισμοί στην Ευρώπη βασίζονται σε σύγχρονα Συντάγματα εμπνευσμένα από τις δημοκρατικές αρχές και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Διαρθρωμένοι στη βάση της διάκρισης των εξουσιών (εκτελεστική, νομοθετική και δικαστική), ο κύριος ρόλος τους είναι να οργανώνουν τις εθνικές και τοπικές κοινωνίες, λαμβάνοντας ιδιαίτερα υπόψη το «δημόσιο συμφέρον». Μπορούν να δημιουργούν και να εφαρμόζουν νόμους, κανόνες και πολιτικές επιβάλλοντας ποινές σε όσους τους παραβιάζουν.

2.2.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Δημιουργία νομικών πλαισίων, πολιτικών και προγραμμάτων για τη ρύθμιση και την αδειοδότηση των αθλητικών δραστηριοτήτων. Αυτοί οι νόμοι θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους την ιδιαιτερότητα του αθλητικού τομέα και τις διαφορετικές ανάγκες των οργανισμών που ασχολούνται με αυτόν, από τους κύριους κορυφαίους αγώνες ως τις δραστηριότητες βάσης. Αυτά τα έγγραφα θα πρέπει ιδανικά να προκύπτουν με τη συμμετοχή όλων των ενδιαφερόμενων μερών που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αθλητισμού και να σέβονται τις αρχές και τα δικαιώματα που κατοχυρώνονται στα Συντάγματα και τις Διεθνείς Συμβάσεις.
- Κατάλληλη ρύθμιση τομέων όπως η εκπαίδευση, η κατασκευή και διαχείριση υποδομών, ο αστικός σχεδιασμός, οι μεταφορές και παρόμοιοι τομείς που υποστηρίζουν τη συνεργασία με τον αθλητικό τομέα σε πολλά επίπεδα (εθνικό, περιφερειακό και τοπικό, από τις ελίτ ως τα στρώματα βάσης)



- Παροχή κατάλληλης χρηματοδότησης και θεσμικής υποστήριξης στον τομέα του αθλητισμού
- Συνεργασία για τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων διαφόρων επιπέδων (από διεθνή ως τοπικά), έχοντας επίγνωση των δυνατοτήτων αυτών των εκδηλώσεων σε διαφορετικά επίπεδα. Για παράδειγμα, αυτές οι εκδηλώσεις μπορούν να προκαλέσουν κοινωνική συμμετοχή, ένταξη, να ενθαρρύνουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να δημιουργήσουν οικονομικές ευκαιρίες και προώθησης. Ταυτόχρονα, υπάρχουν διάφοροι κίνδυνοι που πρέπει να προληφθούν και να αποφευχθούν, όπως για παράδειγμα η δημόσια ασφάλεια, η βιωσιμότητα, η δημόσια υγεία, καθώς έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή των τοπικών κοινωνιών.
- Υποστήριξη κορυφαίων αθλητών/ριών στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους, διευκολύνοντας τη συμμετοχή τους σε συναφείς αθλητικές διοργανώσεις διαφόρων επιπέδων, όπως είναι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες, τα Παγκόσμια/Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα, μέσω αθλητικών ομάδων ενσωματωμένων σε δημόσιους θεσμούς (π.χ. αστυνομία, πυροσβεστικοί...).

2.3 Ολυμπιακές/Παραολυμπιακές Επιτροπές και Αθλητικές Ομοσπονδίες

2.3.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Οι Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές Επιτροπές και Ομοσπονδίες αποτελούν ίσως τους κύριους παράγοντες στον τομέα του αθλητισμού. Ο κύριος στόχος τους είναι η διοργάνωση αθλητικών δράσεων διαφόρων επιπέδων, από Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες μέχρι τους αγώνες βάσης. Αξίζει να αναφερθεί ότι ορισμένες ομοσπονδίες αποτελούν εκφάνσεις του αθλητισμού που δεν περιλαμβάνονται στην ολυμπιακή οικογένεια: Ωστόσο, έχουν το δικαίωμα να υπάρχουν και να διοργανώνουν τις δραστηριότητές τους, τηρώντας όλους τους υπόλοιπους κανόνες, νόμους και συμβάσεις.

2.3.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Οργάνωση διαφόρων αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων
- Διάλογος με άλλους οργανισμούς για τη θέσπιση σχετικών πολιτικών που θα συμβάλλουν στη βελτίωση του αντικτύπου του αθλητισμού σε ολόκληρη την κοινωνία
- Υποστήριξη αθλητών/ριών, συλλόγων και άλλων επαγγελματιών που ασχολούνται με τον αθλητισμό
- Μέρημα για διάφορες συναφείς πτυχές του αθλητισμού όπως είναι η εκπαίδευση/παροχή διαιτητών, κριτών, μάντζερ και άλλων
- Οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την εκπαίδευση των προπονητών/ριών και του λοιπού προσωπικού ώστε να ασχολούνται σωστά με τον αθλητισμό σε διάφορα επίπεδα



2.4 Οργανισμοί Αθλητισμού για όλους (Sport4All)

2.4.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Οι οργανισμοί Αθλητισμού για όλους (Sport4All) αποσκοπούν στην προώθηση της μεγαλύτερης δυνατής συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού και σωματικών δραστηριοτήτων ανεξαρτήτως από το αθλητικό ταλέντο. Η κεντρική ιδέα είναι να παρέχεται σε όλους το δικαίωμα στον αθλητισμό, το οποίο κατοχυρώνεται ακόμα και σε κάποια Συντάγματα. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτοί οι οργανισμοί εντάσσονται στις Ολυμπιακές Επιτροπές, ενώ σε κάποιες άλλες δρουν χωριστά.

2.4.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός ευρέως φάσματος από έργα και πρωτοβουλίες που αποσκοπούν στην αξιοποίηση της δύναμης του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής αλλαγής, προωθώντας την ένταξη, τη συμμετοχή, τον υγιή τρόπο ζωής, τον ελεύθερο χρόνο και άλλους παρόμοιους κοινωνικούς στόχους

2.5 Αθλητικοί Σύλλογοι, ΜΚΟ, Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

2.5.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Οι αθλητικοί σύλλογοι, οι ΜΚΟ και οι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί είναι συνήθως ενώσεις: συγκεντρώνουν ανθρώπους και οργανώνουν δραστηριότητες με κοινωνική εμβέλεια στον τομέα του αθλητισμού ή σε άλλους τομείς. Συγκροτούνται στη βάση καταστατικών με δημοκρατικές και συμμετοχικές αρχές. Βασίζονται συχνά στον εθελοντισμό, ακόμα και αν συχνά προσλαμβάνουν επαγγελματικό προσωπικό για συγκεκριμένα καθήκοντα (π.χ. λογιστές, προπονητές...). Σε πολλές περιπτώσεις, εμπίπτουν σε ειδικούς φορολογικούς κανονισμούς.

2.5.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Το κύριο καθήκον των αθλητικών συλλόγων είναι να οργανώνουν και να συμμετέχουν σε διάφορα προγράμματα άθλησης και σωματικών δραστηριοτήτων. Μπορεί να είναι επαγγελματικοί, μη επαγγελματικοί και να έχουν μικρότερο ή μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το ανταγωνιστικό επίπεδο. Απασχολούν επαγγελματίες και εθελοντές/ριες για την εκτέλεση των εργασιών τους. Αποτελούν τους κύριους πρωταγωνιστές στις αθλητικές διοργανώσεις.

-Κάθε ΜΚΟ θα έπρεπε να αξιοποιεί στο έπακρο τον αθλητισμό ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης, μέσω εθελοντικών δράσεων.

- Η αξιοποίηση του αθλητισμού ως εργαλείου για την επίτευξη των αντίστοιχων στόχων: για παράδειγμα, οργανώσεις που ασχολούνται με ηλικιωμένους μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον αθλητισμό για να προαγάγουν την υγιή γήρανση, κέντρα νεολαίας μπορούν να τον αξιοποιήσουν ως εργαλείο ενδυνάμωσης της ηγεσίας των νέων, ιδρύματα έχουν τη δυνατότητα να υποστηρίξουν αθλητικά έργα που σχετίζονται με το συγκεκριμένο πεδίο εφαρμογής τους, κ.ο.κ.



- Πολλοί μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί ασχολούνται εξίσου με την εκπαίδευση μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων που βασίζονται στη μη τυπική εκπαίδευση, και με δραστηριότητες συνηγορίας, συχνά προσανατολισμένες στα δικαιώματα ευάλωτων/περιθωριοποιημένων/μη προνομιούχων ομάδων ή σε σημαντικούς κοινωνικούς σκοπούς, όπως η βιώσιμη ανάπτυξη.

2.6 Τομέας Τυπικής Εκπαίδευσης

2.6.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Ο τομέας της τυπικής εκπαίδευσης αποτελείται από νηπιαγωγεία, σχολεία, γυμνάσια, λύκεια, πανεπιστήμια και άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Αυτοί οι οργανισμοί έχουν ως στόχο την εκπαίδευση παιδιών, εφήβων και φοιτητών, εφοδιάζοντάς τους με δεξιότητες, γνώσεις και ιδιότητες συμπεριφοράς μέσω των μηχανισμών τυπικής εκπαίδευσης. Η ύλη είναι τυπικά δομημένη, παραδίδεται από εκπαιδευτικούς/καθηγητές μέσω μαθημάτων και εκπαιδευτικού υλικού, όπως είναι τα σχολικά εγχειρίδια και τα συγγράμματα. Τα αποτελέσματα αξιολογούνται μέσω διαγωνισμάτων και εξετάσεων. Μόλις ολοκληρωθεί με επιτυχία η εκπαιδευτική πορεία, οι απόφοιτοι λαμβάνουν τυπικούς τίτλους με νομική αναγνώριση.

2.6.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Ένταξη του αθλητισμού στα προγράμματα σπουδών των φορέων παροχής εκπαίδευσης διαφορετικών βαθμίδων, από το νηπιαγωγείο ως το πανεπιστήμιο, προκειμένου να υποστηριχθεί η σωστή διαδικασία ανάπτυξης των ατόμων σε σωματικό και αθλητικό επίπεδο.
- Μελέτη του αθλητισμού και παροχή στους μαθητές/φοιτητές κατάλληλων πληροφοριών σχετικά με τον αθλητισμό, την υγεία, την ανατομία και άλλων συναφών κλάδων.
- Εκπαίδευση επαγγελματιών που θα εργαστούν σε τομείς του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας (με διαφορετικούς ρόλους).

2.7 Πανεπιστημιακοί Αθλητικοί Οργανισμοί

2.7.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Οι πανεπιστημιακοί αθλητικοί οργανισμοί στοχεύουν στην προώθηση της διπλής καριέρας των φοιτητών είτε πρόκειται για αθλητικά ταλέντα που θέλουν να αποφοιτήσουν είτε για φοιτητές που ενδιαφέρονται να είναι σωματικά ενεργοί και να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες βάσης.

2.7.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Οργάνωση διαφόρων έργων, προγραμμάτων, πρωτοβουλιών και διαγωνισμών που στοχεύουν σε φοιτητές. Αυτές οι πρωτοβουλίες έχουν διαφορετικά πεδία εφαρμογής:



μπορεί στρέφονται προς τον ανταγωνισμό, την εκπαίδευση, την αναψυχή ή τα επίπεδα της κοινωνικοποίησης.

2.8 Τουριστικός Τομέας

2.8.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Ο τουριστικός τομέας αποτελείται από διάφορους οργανισμούς, δημόσιους ή ιδιωτικούς, κερδοσκοπικούς ή μη, που έχουν ως στόχο να παρέχουν διάφορες υπηρεσίες και δραστηριότητες αναψυχής. Οργανώνουν ταξίδια, διακοπές, δραστηριότητες χαλάρωσης ή ανακάλυψης νέων περιοχών. Κύριοι χρήστες αυτών των υπηρεσιών είναι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικές περιοχές.

2.8.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Ένταξη του αθλητισμού στα προγράμματά τους με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, ένα τουριστικό θέρετρο μπορεί να χρησιμοποιήσει τον αθλητισμό, τα παιχνίδια και τις σωματικές δραστηριότητες ως δραστηριότητες αναψυχής για τους πελάτες του (π.χ. προγράμματα στην πισίνα ή τη θάλασσα).
- Χρήση του αθλητισμού ως εργαλείου για την προώθηση μιας περιοχής (για παράδειγμα οργάνωση ποδηλατικών ή περιπατητικών διαδρομών στη φύση).
- Καθιέρωση διατομεακών συμπράξεων στο πλαίσιο της φιλοξενίας μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων. Συγκεκριμένα, πολλά αθλητικά γεγονότα συνεπάγονται τη μετακίνηση διαφόρων ανθρώπων από έναν τόπο σε κάποιον άλλο. Ο αριθμός τους ποικίλλει ανάλογα με το επίπεδο και την έκταση της διοργάνωσης. Σε πολλές περιπτώσεις, συγκεκριμένα αθλήματα και αθλητικές διοργανώσεις ενδέχεται να έχουν σημαντικό αντίκτυπο, ιδίως σε μικρές κοινότητες. Προκειμένου να διατηρηθούν η τουριστική δυναμική και η ευρυθμία της διοργάνωσης, πρέπει να υπάρχει μια αναλογία μεταξύ του μεγέθους της και της δυνατότητας της περιοχής να φιλοξενήσει έναν δεδομένο αριθμό ανθρώπων, παρέχοντας διάφορες υπηρεσίες (εγκαταστάσεις, ξενοδοχεία, μεταφορές, ασφάλεια) ανάλογα με το προφίλ των ανθρώπων (οι διαιτητές, οι αθλητές, τα ΜΜΕ, κ.ο.κ. έχουν διαφορετικές ανάγκες κατά τη διάρκεια της ίδιας διοργάνωσης).

2.9 Άλλες ιδιωτικές εταιρείες

2.9.1 Περιγραφή ενδιαφερόμενου φορέα

Οι ιδιωτικές εταιρείες είναι οντότητες που αποσκοπούν στην παραγωγή οικονομικού κέρδους.

2.9.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Λόγω της στενής σύνδεσης μεταξύ αθλητισμού, αξιών και συναισθημάτων, συχνά σε σχέση με το ευρύ κοινό, πολλές εταιρείες ενδιαφέρονται να χρηματοδοτήσουν αθλητικές διοργανώσεις, συλλόγους, αθλητές/ριες με διάφορους τρόπους (σε είδος, καμπάνιες στα μέσα ενημέρωσης, οικονομική υποστήριξη....).



Αυτό αφορά κυρίως εταιρείες που παράγουν αγαθά, εξοπλισμό και υπηρεσίες άμεσα σχετιζόμενα με προγράμματα αθλητισμού και σωματικών δραστηριοτήτων (αυτές οι εταιρείες έχουν συμφέρον από την αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων σε αθλητικές διοργανώσεις βάσης).

- Πολλές εταιρείες ασχολούνται επίσης με τον αθλητισμό μέσω της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης: σε διάφορες περιπτώσεις έχουν ως στόχο τη βελτίωση του περιβάλλοντος, της κοινωνίας ή της υγείας των εργαζομένων.

- Σε διάφορα πλαίσια, διοργανώνονται επίσης αγώνες εταιρειών είτε εντός των τμημάτων είτε μεταξύ εταιρειών. Σε γενικές γραμμές, αυτοί οι αγώνες στοχεύουν περισσότερο στην κοινωνικοποίηση, την αναψυχή και την ψυχαγωγία παρά στον ανταγωνισμό.

- Για τα εστιατόρια, τα μπαρ και τις παμπ, ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει μοχλό για να φέρει κοντά τους ανθρώπους ως τηλεοπτικό κοινό, όταν σημαντικοί αθλητικοί αγώνες μεταδίδονται ζωντανά για τους πελάτες τους. Επίσης, συχνά διοργανώνουν παράλληλες δραστηριότητες και παιχνίδια ψυχαγωγίας (μουσική, παιχνίδια με έπαθλα, συζητήσεις...)

2.10 Μέσα Ενημέρωσης και Κοινωνικής Δικτύωσης

2.10.1 Περιγραφή του ενδιαφερόμενου φορέα

Ο τομέας των μέσων ενημέρωσης και των μέσω κοινωνικής δικτύωσης είναι πολύ ευρύς και περιλαμβάνει ένα μεγάλο φάσμα οργανισμών. Μπορεί να πρόκειται για δημόσιους (άρα στενά συνδεδεμένους με τη δημοκρατική ζωή, τις αρχές και τους κανόνες της) ή ιδιωτικούς (με κύρια έμφαση στην οικονομική διάσταση) φορείς. Μπορεί να είναι εθνικοί, περιφερειακοί, τοπικοί, μονοθεματικοί ή γενικοί, να χρησιμοποιούν διάφορα κανάλια, όπως είναι η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, ο γραπτός τύπος, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

2.10.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Ο αθλητισμός, τα παιχνίδια, οι σωματικές δραστηριότητες αποτελούν σημαντικούς παρόχους περιεχομένου για τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με διάφορους τρόπους. Ως σύνθετα φαινόμενα μιας σύνθετης κοινωνίας, η σωματική δραστηριότητα και τα παιχνίδια παρατηρούνται από διάφορες οπτικές γωνίες και δημιουργούν διαφορετικά είδη περιεχομένου για τα μέσα ενημέρωσης. Από τη ζωντανή κάλυψη αθλητικών διοργανώσεων, που συχνά βασίζονται στις επιδόσεις, το σκορ, τα δεδομένα, τα ρεκόρ και τα αποτελέσματα, μέχρι τις προσωπικές ιστορίες των ανθρώπων που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Για τα τομεακά μέσα ενημέρωσης, όπως είναι τα οικονομικά, τα επιστημονικά, τα σατιρικά ή όσα ασχολούνται με το κουτσομπολιό, υπάρχουν και άλλες οπτικές γωνίες προς ανάλυση.

- Για τους εκδοτικούς οίκους, τις εταιρείες επικοινωνίας και διαφήμισης, τους κινηματογραφιστές, τους παραγωγούς ταινιών και άλλες παρόμοιες επιχειρήσεις, ο αθλητισμός και οι σωματικές δραστηριότητες μπορούν επίσης να αφορούν πολλά



προϊόντα τα οποία θα διατεθούν μέσω διαφορετικών μέσων και θα απευθύνονται σε διαφορετικά ακροατήρια.

2.11 ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ, ΙΔΙΩΤΕΣ

2.11.1 Περιγραφή ενδιαφερόμενου φορέα

Επίσης, οι ιδιώτες και τα μεμονωμένα άτομα μπορούν να θεωρηθούν ενδιαφερόμενα μέρη με συμμετοχή στον τομέα του αθλητισμού. Μπορούν να επιτελέσουν διάφορους ρόλους, όπως παρουσιάζεται παρακάτω. Οι υποχρεώσεις και τα καθήκοντα αυτών των ατόμων καθορίζονται από τη νομοθεσία και τους κανονισμούς που παράγονται από τις αθλητικές οργανώσεις και δημόσιους φορείς.

2.11.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Εργασία, εθελοντισμός, συμμετοχή σε αθλήματα, σωματικές δραστηριότητες και παιχνίδια σε διάφορα επίπεδα
- Παροχή βοήθειας σε αθλητικές διοργανώσεις διαφόρων επιπέδων με παρουσία στους χώρους διεξαγωγής ή μέσω κάποιου μέσου (τηλεόραση, διαδίκτυο...)

2.12 Άλλοι ενδιαφερόμενοι φορείς

2.12.1 Περιγραφή ενδιαφερόμενου φορέα

Σε αυτή την παράγραφο περιλαμβάνονται τομείς που δεν σχετίζονται άμεσα με όσους αναφέρθηκαν παραπάνω.

2.12.2 Συμμετοχή στον αθλητισμό και σε σωματικές δραστηριότητες

- Για τους διπλωματικούς θεσμούς, ο αθλητισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως «εργαλείο ήπιας διπλωματίας», δηλαδή ως φαινόμενο χρήσιμο για τη συγκέντρωση πολιτικών θεσμών, κρατών και ανθρώπων με διαφορετικούς τρόπους.
- Για τον ιατρικό τομέα, ο αθλητισμός και οι σωματικές δραστηριότητες μπορούν επίσης να αποτελέσουν έναν τρόπο βελτίωσης της υγείας των ασθενών.
- Για τα ιδρύματα και τους φορείς που δραστηριοποιούνται στην αρωγή, την ανάπτυξη και την αποκατάσταση, ο αθλητισμός και οι σωματικές δραστηριότητες αποτελούν εργαλεία για την προώθηση της υγείας, της κοινωνικής ένταξης, του ενεργού ελεύθερου χρόνου και της απόλαυσης πολλών ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
- Επίσης, άλλες οργανώσεις, όπως η πυροσβεστική, οι πάροχοι πρώτων βοηθειών, τοπικές αρχές, ασχολούνται με τον αθλητισμό ανάλογα με τον τομέα εξειδίκευσής τους, τους στόχους και το προφίλ της οργάνωσής τους.
- Πολλές ιδιωτικές εταιρείες ασχολούνται με τον αθλητισμό ως «πάροχοι υπηρεσιών», π.χ. νομικές εταιρείες, πράκτορες, λογιστές, σύμβουλοι επικοινωνίας...
- Αυξανόμενο ρόλο παίζουν επίσης εταιρείες που δραστηριοποιούνται στον τομέα των στοιχημάτων.



- Επίσης, οργανώσεις που ασχολούνται με τη θρησκεία εμπλέκονται κάποιες φορές στον αθλητισμό, τις σωματικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια με διάφορους τρόπους. Ενίοτε διοργανώνουν αθλητικές και σωματικές δραστηριότητες και προγράμματα σε διάφορες περιοχές με κύριο στόχο τη συνάθροιση και την υποστήριξη ευάλωτων, μη προνομιούχων και περιθωριοποιημένων ομάδων. Ορισμένες φορές, αυτοί οι φορείς διοργανώνουν αγώνες μεγάλης κλίμακας, ενώ άλλες, δραστηριοποιούνται στην εκπαίδευση και την υποστήριξη μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Ο τομέας της πληροφορικής παίζει επίσης ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στον αθλητισμό και τις σωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, τα εργαλεία ΤΠ χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη κορυφαίων αθλητών/ομάδων, είτε για υπηρεσίες που αφορούν τον τομέα του αθλητισμού (ανάλυση αγώνων, τεχνολογίες για διαιτητές), είτε για την προώθηση της έρευνας, της υγιούς προσέγγισης του αθλητισμού και του περιορισμού των τραυματισμών.

3. Συμπεράσματα

Ο γενικός στόχος της ενότητας ήταν να αποκτήσουν οι αναγνώστες μια διευρυμένη αντίληψη του αθλητισμού, των σωματικών δραστηριοτήτων και των παιχνιδιών, καθώς και των ενδιαφερόμενων φορέων που συμμετέχουν στον τομέα. Η κύρια ιδέα είναι να παραχθούν εισροές σχετικά με πιθανές διατομεακές και διασυνοριακές συνεργασίες που θα είναι χρήσιμες για την ανάπτυξη νέων αποδοτικών και αποτελεσματικών πρωτοβουλιών με στόχο την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής με βάση τον αθλητισμό, τις σωματικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια.

4. Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1:

Τίτλος δραστηριότητας	Αθλητισμός, δικτύωση και δημιουργία συμπράξεων
Στόχος	- Προβληματισμός σχετικά με τις διαφορετικές προσεγγίσεις του αθλητισμού από τους διαφορετικούς ενδιαφερόμενους φορείς - Εντοπισμός εταίρων και δημιουργία συνδέσεων
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	- Ενημέρωση σχετικά με το πανόραμα των ενδιαφερόμενων που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό - Ενημέρωση σχετικά με τις δυνατότητες του αθλητισμού ως εργαλείου συνεργασίας, ανάπτυξης και ένταξης
Διάρκεια	30' (ευέλικτο)



Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Χαρτιά, ψαλίδια, στυλό/μαρκαδόροι
Περιγραφή δραστηριότητας	Κάθε συμμετέχων/ουσα παίρνει ένα χαρτί στο οποίο αναγράφεται ένας ρόλος. Κάθε ρόλος αποτελεί έναν ενδιαφερόμενο φορέα με ένα συγκεκριμένο ενδιαφέρον σχετικό με τον αθλητισμό (π.χ. ένας δήμαρχος ψάχνει υπαίθριες δραστηριότητες για ένα πάρκο, ένας αθλητικός σύλλογος ενδιαφέρεται για ευκαιρίες εξεύρεσης πόρων, μια άνεργη προπονήτρια αναζητά εργασία...) Οι συμμετέχοντες περπατούν τριγύρω στην αίθουσα. Ο εκπαιδευτής με χτυπήματα των χεριών του τους ζητά να σχηματίσουν ομάδες των 2-4 ατόμων, να συστηθούν μεταξύ τους και να μάθουν την ταυτότητα των άλλων. Θα πρέπει να σημειώσουν με πόσους πιθανούς συνεργάτες βρίσκονται στην ίδια ομάδα (και τελικά να κάνουν ακόμα πιο αναλυτικές σημειώσεις σχετικά με πιθανές συνεργασίες). Ο εκπαιδευτής χτυπά και πάλι τα χέρια του και οι συμμετέχοντες αρχίζουν ξανά να περπατούν στο χώρο, μέχρι να τα ξαναχτυπήσει και να συσταθούν νέες ομάδες. Οι συμμετέχοντες ακολουθούν την παραπάνω διαδικασία και μετά από 2 ή 3 γύρους, η δραστηριότητα ολοκληρώνεται. Ο εκπαιδευτής μπορεί να αλλάξει το σήμα που αντιπροσωπεύει την «αναζήτηση» και τη «συνάντηση» (π.χ. σφύριγμα, φωνές, χειροκρότημα, μουσική/παύση) Μετά την ολοκλήρωση, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να κρατήσουν τον ρόλο τους και να περιγράψουν πώς αισθάνθηκαν, αν και πόσους εταίρους βρήκαν στις συναντήσεις τους, αν πρέπει να βρουν περισσότερους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής τους ζητά να μοιραστούν την ταυτότητά τους. Είναι πιθανόν οι συμμετέχοντες να μάθουν ότι υπάρχουν και άλλοι πιθανοί εταίροι, που δεν τους έχουν ακόμη συναντήσει. Τέλος, συντονίζει έναν απολογισμό σχετικά με τη δυναμική της δικτύωσης.
Σύνδεσμοι/εξωτερικές πηγές	Ανοιχτός κατάλογος ενδεχόμενων ρόλων: 1. Είστε δήμαρχος που αναζητά νέες δραστηριότητες για ένα από τα πάρκα της πόλης. 2. Είστε ένας τοπικός σύλλογος που αναζητά ευκαιρίες εξεύρεσης πόρων. 3. Είστε μια πιστοποιημένη προπονήτρια κολύμβησης που αναζητά εργασία.



	4. Είστε γονέας και ψάχνετε έναν αθλητικό σύλλογο κατάλληλο για τα παιδιά σας. 5. Είστε ένας αθλητικός σύλλογος που ενδιαφέρεται να αυξήσει τον αριθμό των μελών του και εστιάζετε στη βάση. Χρειάζεστε επίσης εθελοντές για να σας βοηθήσουν σε βασικές δραστηριότητες. 6. Είστε ένας πολυαθλητικός σύλλογος που ενδιαφέρεται να βρει αθλητικά ταλέντα για να βελτιώσει τα αποτελέσματά του, καθώς οι χορηγοί σας ζητούν εσάς καλύτερες επιδόσεις. 7. Είστε μια εταιρεία που ενδιαφέρεται για τη χορηγία κορυφαίων αθλητών. 8. Είστε μια εταιρεία που ενδιαφέρεται να βρει συνεργάτη για να οργανώσει προγράμματα σωματικών δραστηριοτήτων για τους υπαλλήλους της δυο φορές την εβδομάδα. 9. Είστε προσφύγισσα και αναζητάτε ευκαιρίες για να γνωρίσετε καινούργια άτομα. 10. Είστε ένα ίδρυμα που ενδιαφέρεστε για αθλητικά προγράμματα που απευθύνονται σε παιδιά, μειονότητες, ευάλωτες και μη προνομιούχες ομάδες. 11. Είστε δημοσιογράφος με ενδιαφέρον για προσωπικές ιστορίες που σχετίζονται με τον αθλητισμό. 12. Είστε μια ΜΚΟ που ενδιαφέρεται για τη διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων με στόχο την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, του διαπολιτισμικού διαλόγου και του υγιεινού τρόπου ζωής. 13. Είστε μια νεαρή φοιτήτρια που ψάχνει ευκαιρίες για εθελοντισμό. 14. Είστε μια εταιρεία που ενδιαφέρεται για χορηγίες αθλητικών διοργανώσεων. 15. Είστε μια νεαρή πτυχιούχος που ψάχνει ευκαιρίες για να αναπτύξει τις δεξιότητες, τις θέσεις και τις γνώσεις της. 16. Είστε η διαχειρίστρια του τοπικού κολυμβητηρίου και ενδιαφέρεστε να αυξήσετε τον αριθμό των χρηστών του χώρου σας. 17. Είστε ένα νέο ταλέντο στην κολύμβηση και αναζητάτε προπονήτρια και χορηγούς για να σας στηρίξουν κατά την ανάπτυξη της καριέρας σας. 18. Είστε εύπορη συνταξιούχος και επιθυμείτε να υποστηρίξετε άτομα που φιλοδοξούν να πετύχουν στη ζωή τους και να ωφελήσουν την κοινωνία.
--	---



	19. Είστε ξεναγός και κάτοχος πιστοποιητικού εκπαίδευσης ποδηλάτων βουνού και BMX, και ενδιαφέρεστε να οργανώσετε δράσεις στην πόλη. 20. Είστε έτοιμη να αποφοιτήσετε από το πανεπιστήμιο και ψάχνετε έναν σύλλογο στον οποίο να μπορείτε να προπονηθείτε και να κοινωνικοποιηθείτε.
--	--

Δραστηριότητα 2

Τίτλος δραστηριότητας	ΑΣ ΣΥΝΔΕΘΟΥΜΕ
Στόχος	- Προβληματισμός σχετικά με τις διαφορετικές προσεγγίσεις του αθλητισμού από διαφορετικούς ενδιαφερόμενους φορείς - Εντοπισμός εταίρων και δημιουργία συνδέσεων
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	- Ενημέρωση σχετικά με το φάσμα των ενδιαφερόμενων φορέων που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό - Ενημέρωση για τις δυνατότητες του αθλητισμού ως εργαλείου συνεργασίας, ανάπτυξης και ένταξης
Διάρκεια	30' / 60' (ευέλικτο)
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	Προσωπικός υπολογιστής/κινητό/τάμπλετ
Περιγραφή δραστηριότητας	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει έναν ρόλο και έναν κατάλογο των ενδιαφερόμενων φορέων με τους οποίους πρέπει να επικοινωνήσει. Οι ομάδες θα πρέπει να προετοιμάσουν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μια παρουσίαση 3 λεπτών ανά εταίρο. Όταν λήξει ο χρόνος προετοιμασίας, ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα να μοιραστεί το προφίλ, τα καθήκοντά της, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τις ιδέες της. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Ακόμα και αν οι ενδιαφερόμενοι φορείς είναι παρεμφερείς, το περιεχόμενο των email και των ιδεών θα πρέπει να παρουσιάζει σημαντικές διαφορές. Τέλος, ακολουθεί ο απολογισμός: οι συμμετέχοντες



	μοιράζονται τις εντυπώσεις τους, τις σκέψεις και τις απόψεις τους για τη δραστηριότητα.
Σύνδεσμοι/εξωτερικές πηγές	Δύο πιθανοί ρόλοι: - Είστε ένας τοπικός σύλλογος για τρέξιμο. Θέλετε να διοργανώσετε για πρώτη φορά έναν αγώνα δρόμου 10 χιλιομέτρων για λόγους ψυχαγωγίας, μιας και δεν υπάρχει κάτι τέτοιο στην πόλη σας. Σας ενδιαφέρει να δώσετε τη δυνατότητα σε πολλούς ανθρώπους να κάνουν φυσική άσκηση και να ανακαλύψουν την περιοχή τους μέσα από μια άλλη οπτική γωνία. Πιστεύετε ότι θα έρθουν στην εκδήλωση πολλά άτομα, γεγονός που θα δώσει ευκαιρίες και στην τοπική οικονομία. Χρειάζεστε κεφάλαια, εθελοντές και αποτελεσματική προώθηση. - Έχετε μόλις αποφοιτήσει από μια σχολή διαχείρισης αθλητισμού. Θέλετε να ξεκινήσετε έναν τοπικό σύλλογο για τρέξιμο με τη φιλοδοξία να βρείτε και να υποστηρίξετε ανερχόμενα αθλητικά ταλέντα στην πορεία τους προς Ολυμπιακά μετάλλια. Χρειάζεστε κεφάλαια, εξειδικευμένους επαγγελματίες σε διάφορους τομείς και αποτελεσματική προώθηση. Οι ομάδες πρέπει να έρθουν σε επαφή με 3 τουλάχιστον ενδιαφερόμενους φορείς από τους παρακάτω: Δήμος, Πανεπιστήμιο, Ασφαλιστική εταιρεία, Τοπικό μέσο ενημέρωσης ή πρακτορείο επικοινωνίας

5. Συμπεράσματα

Όπως αναφέρθηκε στην αρχή της ενότητας, οι διαχωριστικές γραμμές μεταξύ του αθλητισμού και άλλων τομέων, καθώς και μεταξύ διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών και της προσέγγισής τους στον αθλητισμό, δεν είναι πάντοτε σαφείς. Από την άλλη πλευρά, κάθε άτομο μπορεί να προσεγγίσει τον αθλητισμό με διαφορετικό πεδίο δράσης (να βρει έναν σύλλογο, μια θέση εργασίας, ευκαιρίες για εθελοντισμό, να ξεκινήσει ένα νέο έργο...): Είναι βέβαιο πως θα υπάρχει κάπου κάποιος που θα ενδιαφέρεται να συνεργαστεί. Η δυσκολία είναι να βρεθούν οι κατάλληλοι εταίροι και να συγκροτηθεί ένας τρόπος συνεργασίας, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη πως οι οργανώσεις και τα έργα λειτουργούν χάρη στους ανθρώπους που συμμετέχουν σε αυτά. Θέλουμε να ελπίζουμε



πως η διευρυμένη επισκόπηση του αθλητικού τομέα αποτέλεσε ένα καλό σημείο αφετηρίας.

6. Κουίζ

Ερώτηση 1: Για τους διεθνείς οργανισμούς είναι σημαντικό:

- A. Να αναγνωρίζουν, να υποστηρίζουν και να βραβεύουν τις χώρες που βρίσκονται στην κορυφή της κατάταξης μεταλλίων στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες.
- B. Να χαράσσουν πολιτικές που αποσκοπούν στη βελτίωση των επιδόσεων κορυφαίων αθλητών σε ελίτ διοργανώσεις.
- Γ. Να εμπλέξουν τους κατάλληλους/ες αθλητές/ριες ως πρεσβευτές/ειρες και εκπροσώπους προκειμένου να προωθήσουν μηνύματα χρήσιμα για την προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής, της ειρήνης και της κατανόησης.
- Δ. Να υποστηρίξει τους διαχειριστές εγκαταστάσεων στις προσπάθειές τους να αυξήσουν τα κέρδη τους
- E. Να διασφαλίσει πως κάθε παιδί μπορεί να γίνει πρωταθλητής/ρια

Απάντηση: Να εμπλέξουν τους κατάλληλους/ες αθλητές/ριες ως πρεσβευτές/ειρες και εκπροσώπους προκειμένου να προωθήσουν μηνύματα χρήσιμα για την προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής, της ειρήνης και της κατανόησης.

Ερώτηση 2: Για έναν οργανισμό «Αθλητισμός για όλους», αθλητισμός σημαίνει:

- A. Ένα καθαρά ανταγωνιστικό φαινόμενο
- B. Ένα εργαλείο προώθησης προϊόντων και υπηρεσιών σε ένα ευρύ κοινό
- Γ. Ένα εργαλείο για τη δημιουργία κερδοφόρων συστημάτων στοιχημάτων
- Δ. Ένα εργαλείο για την ενίσχυση της συμμετοχής των ανθρώπων, τη βελτίωση του τρόπου ζωής και της κοινωνικής συνοχής
- E. Ένα συναφές περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης, που παρουσιάζει ενδιαφέρον και προσελκύει το κοινό

Απάντηση: Ένα εργαλείο για την ενίσχυση της συμμετοχής των ανθρώπων, τη βελτίωση του τρόπου ζωής και της κοινωνικής συνοχής

Ερώτηση 3: Για μια οργάνωση που δραστηριοποιείται στην παροχή στήριξης, ο αθλητισμός είναι:

- A. Ένα εργαλείο προώθησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, του διαπολιτισμικού διαλόγου και του υγιούς τρόπου ζωής
- B. Ένα εργαλείο για την αύξηση του κέρδους μέσω της πώλησης εισιτηρίων για κορυφαίες διοργανώσεις
- Γ. Ένα σημαντικό κανάλι χορηγιών
- Δ. Ένα ανταγωνιστικό φαινόμενο
- E. Κάτι εντελώς άσχετο



Απάντηση: Ένα εργαλείο προώθησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, του διαπολιτισμικού διαλόγου και του υγιούς τρόπου ζωής

Ερώτηση 4: Για τους δήμους, ο αθλητισμός είναι:

- A. Μια διασκεδαστική μορφή ψυχαγωγίας
- B. Ένα εργαλείο που μπορεί να αξιοποιηθεί σε διάφορες τοπικές πολιτικές προκειμένου να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των πολιτών
- Γ. Ένα εργαλείο για την αύξηση κέρδους, δεδομένου πως προωθεί προϊόντα και υπηρεσίες
- Δ. Κάτι συναφές μόνο εφόσον είναι δυνατή η υλοποίηση νέων έργων χωρίς δημόσιες δαπάνες
- Ε. Ένα εργαλείο για την καλλιέργεια αγωνιστικού πνεύματος των κατοίκων από την παιδική τους ηλικία

Απάντηση:

Ένα εργαλείο που μπορεί να αξιοποιηθεί σε διάφορες τοπικές πολιτικές προκειμένου να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των πολιτών
Ένα εργαλείο για την καλλιέργεια ανταγωνιστικού πνεύματος των κατοίκων από την παιδική τους ηλικία

Ερώτηση 5: Για τις Ολυμπιακές Επιτροπές:

- A. Η εκπαιδευτική διάσταση του αθλητισμού είναι αδιάφορη
- B. Η βιομηχανία των στοιχημάτων συνιστά ανταγωνιστή
- Γ. Οι δήμοι δεν αποτελούν συναφείς εταίρους
- Δ. Η σωστή διοργάνωση αθλητικών αγώνων είναι ιδιαίτερα σημαντική
- Ε. Οι τραυματισμοί των αθλητών/ριών αποτελούν την κύρια πηγή ανησυχίας

Απάντηση: Η σωστή διοργάνωση αθλητικών αγώνων είναι ιδιαίτερα σημαντική

7. Βιβλιογραφικές αναφορές

Council of Europe. (n.d.). *Human rights education: The Council of Europe approach*.
<https://www.coe.int/en/web/compass>

European Commission. (n.d.). *European Union approach to sport*.
<https://sport.ec.europa.eu/>

RITMO DI SPORT. (n.d.). *Thematic journalistic interviews and dossiers* (in Italian language). Radio Capodistria.
<https://www.rtvsl.si/radio-capodistria/trasmissione/173250734>

RITMO DI SPORT. (n.d.). *Varied interviews*. Radio Capodistria.
<https://www.rtvsl.si/radio-capodistria/trasmissione/173250734>



- Saccone, A. (2009). The perception of sport among junior volleyball players of Belgrade. *Fizička kultura*, 64(2), 42–58.
https://www.balcanicaucaso.org/content/download/48366/408898/version/1/file/Antonio_Saccone.pdf
- United Nations. (n.d.). *United Nations approach on sport and development*.
<https://www.sportanddev.org/sport-and-development/uns-perspective-sport-and-development>
- United Nations. (n.d.). *Universal Declaration of Human Rights*.
<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



Ενότητα 5: Οργάνωση και διαχείριση αθλητικών διοργανώσεων και δραστηριοτήτων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Αυτή η ενότητα καλύπτει τις αρχές και τις πρακτικές που είναι απαραίτητες για τον σχεδιασμό, την οργάνωση και τη διενέργεια επιτυχημένων αθλητικών διοργανώσεων και δραστηριοτήτων.

1-Ανθρώπινο δυναμικό: Εστιάζει στην πρόσληψη, διαχείριση και ανάπτυξη του προσωπικού και των εθελοντών που είναι απαραίτητοι για την επιτυχημένη διεξαγωγή των αθλητικών εκδηλώσεων.

2- Υλικοτεχνική υποδομή: Αφορά τον σχεδιασμό, τον συντονισμό και την εκτέλεση όλων των φυσικών και επιχειρησιακών στοιχείων που είναι απαραίτητα για την ομαλή διεξαγωγή αθλητικών διοργανώσεων.

3- Διαχείριση δραστηριοτήτων: Επικεντρώνεται στην επίβλεψη και τον συντονισμό διαφόρων δραστηριοτήτων που συγκροτούν μια αθλητική διοργάνωση

1. Ανθρώπινο δυναμικό

Το ανθρώπινο δυναμικό (Human Resources - HR) παίζει κρίσιμο ρόλο στον συντονισμό μιας αθλητικής διοργάνωσης/δραστηριότητας, καθώς διασφαλίζει την αποτελεσματική διαχείριση και αξιοποίηση του προσωπικού και των εθελοντών, η οποία είναι απαραίτητη για την απρόσκοπτη διεξαγωγή της. Το ανθρώπινο δυναμικό είναι υπεύθυνο για την πρόσληψη και την κατάρτιση του προσωπικού, τη δημιουργία αποτελεσματικών χρονοδιαγραμμάτων και τη διαχείριση της υλικοτεχνικής υποδομής, των ρόλων και των αρμοδιοτήτων της ομάδας. Αυτό συνεπάγεται τη διασφάλιση της συμμόρφωσης με νομικά πρότυπα και πρότυπα ασφαλείας, την προώθηση της ομαδικής επικοινωνίας και τη διατήρηση υψηλού ηθικού μεταξύ των εργαζομένων. Επιβλέποντας τα παραπάνω στοιχεία, το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού διασφαλίζει την ομαλή διεξαγωγή της διοργάνωσης, τη θετική εμπειρία των συμμετεχόντων και θεατών και την αποτελεσματική επίτευξη των στόχων του οργανισμού.

Στο ανθρώπινο δυναμικό, περιλαμβάνονται τρία σημαντικά μέρη:

1- Προσδιορισμός ρόλων και αρμοδιοτήτων

Συντονιστής/Διευθυντής: Επιβλέπει το σύνολο της διοργάνωσης και διασφαλίζει πως καλύπτονται όλες οι πτυχές της.

Προπονητές/εκπαιδευτές: Εκπαιδεύουν και καθοδηγούν τους συμμετέχοντες.

Εθελοντές: Βοηθούν σε διάφορες εργασίες όπως στήσιμο, η εγγραφή και η επίβλεψη.



Ιατρικό προσωπικό: Εξασφαλίζει την ασφάλεια και την ευημερία των συμμετεχόντων.

Ομάδα επικοινωνίας και μάρκετινγκ: Προωθεί τη διοργάνωση.

2- Πρόσληψη και κατάρτιση

Πρόσληψη: Διαφήμιση θέσεων εργασίας μέσω τοπικών ανακοινώσεων της κοινότητας και μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Για εθελοντές, απευθυνθείτε σε σχολεία, κολέγια και αθλητικούς συλλόγους.

Κατάρτιση: Παροχή ολοκληρωμένων εκπαιδευτικών συναντήσεων που να καλύπτουν τους ρόλους, τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης και τις λεπτομέρειες που αφορούν συγκεκριμένα γεγονότα. Να επικαιροποιείτε τακτικά το εκπαιδευτικό σας υλικό και να διεξάγετε μαθήματα επανεκπαίδευσης.

3- Κίνητρα και διατήρηση

Αναγνώριση και ανταμοιβή: Αναγνωρίστε δημόσια τη συνεισφορά των ατόμων μέσω πιστοποιητικών και βραβείων.

Συμμετοχή: Εμπλέξτε τους εθελοντές στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και ζητήστε σχόλια ανατροφοδότησης.

Υποστήριξη: Παρέχετε τους πόρους και την υποστήριξη που απαιτούνται προκειμένου οι εθελοντές και το προσωπικό να επιτελούν αποτελεσματικά τους ρόλους τους.



Πηγή: ACD La Hoya



2. Υλικοτεχνική υποδομή

Η υλικοτεχνική υποδομή περιλαμβάνει τον σχεδιασμό και την εκτέλεση όλων των πρακτικών πτυχών μιας διοργάνωσης, διασφαλίζοντας έτσι πως όλα θα είναι έτοιμα για την επιτυχή της διεξαγωγή. Αναφέρεται στη διαχείριση της μεταφοράς, του εξοπλισμού και της εγκατάστασης του χώρου, καθώς και στην έγκαιρη παράδοση των υλικών και των υπηρεσιών που απαιτούνται για τη διοργάνωση. Η αποτελεσματική υλικοτεχνική υποδομή διασφαλίζει ότι όλοι οι πόροι θα είναι διαθέσιμοι, όποτε και όπου απαιτούνται, ελαχιστοποιώντας τις καθυστερήσεις και τις αναταραχές. Με τη σχολαστική οργάνωση των παραπάνω, εξασφαλίζει την ομαλή εξέλιξη της εκδήλωσης, ενισχύει την ικανοποίηση των συμμετεχόντων και των θεατών και διατηρεί τη φήμη του φορέα της διοργάνωσης.

Τρία είναι τα κύρια στοιχεία στην υλικοτεχνική υποδομή:

1- Επιλογή και προετοιμασία του χώρου διεξαγωγής

Επιλογή χώρου: Επιλέξτε μια τοποθεσία που να είναι προσβάσιμη, ασφαλής και κατάλληλη για το είδος του αθλήματος. Εξετάστε τις υποδομές, όπως είναι ο χώρος στάθμευσης, οι τουαλέτες και τα καθίσματα.

Προετοιμασία: Διασφαλίστε ότι ο χώρος είναι κατάλληλα εξοπλισμένος με τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό και εγκαταστάσεις. Επιθεωρήστε τον χώρο πριν από τη διοργάνωση.

2- Εξοπλισμός και προμήθειες

Καταγραφή των αναγκών: Καταρτίστε έναν κατάλογο με τον απαραίτητο εξοπλισμό και τις προμήθειες, όπως είναι ο αθλητικός εξοπλισμός, τα κουτιά πρώτων βοηθειών και τα αναψυκτικά.

Προμήθεια: Προμηθευτείτε εξοπλισμό από αξιόπιστους προμηθευτές. Εξετάστε το ενδεχόμενο ενοικίασης ή δανεισμού για να μειώσετε το κόστος.

Συντήρηση: Ελέγξτε και συντηρήστε τακτικά τον εξοπλισμό ώστε να διασφαλίζετε ότι θα βρίσκεται σε καλή κατάσταση λειτουργίας.

3- Συντονισμός των μεταφορών

Μεταφορά: Οργανώστε τη μεταφορά των συμμετεχόντων, ειδικά αν ο τόπος διεξαγωγής είναι απομακρυσμένος. Συντονίστε τα αυτοκίνητα ή νοικιάστε λεωφορεία, εάν είναι απαραίτητο.

3. Διαχείριση δραστηριοτήτων



Η διαχείριση των δραστηριοτήτων συνεπάγεται τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και τη διασφάλιση της ομαλής και αποτελεσματικής διεξαγωγής τους. Περιλαμβάνει τον στρατηγικό σχεδιασμό και τη διεκπεραίωση όλων των στοιχείων της εκδήλωσης, ώστε να διασφαλίζεται συνοχή και η ελκυστικότητα της εμπειρίας. Αυτό συνεπάγεται τον προγραμματισμό, την επίβλεψη των αγώνων, τον συντονισμό ομάδων και αξιωματούχων και τη διασφάλιση πως όλες οι δραστηριότητες θα ευθυγραμμίζονται με τους στόχους και τα χρονοδιαγράμματα της διοργάνωσης. Η αποτελεσματική διαχείριση των δραστηριοτήτων διασφαλίζει ότι κάθε κομμάτι της εκδήλωσης διεξάγεται ομαλά, τηρεί τα καθορισμένα πρότυπα και αντιμετωπίζει άμεσα τυχόν προβλήματα. Με τη διατήρηση μιας καλά οργανωμένης δομής, ενισχύεται η απόδοση των συμμετεχόντων, η απόλαυση του κοινού και η συνολική επιτυχία της διοργάνωσης, με θετική αντανάκλαση στους διοργανωτές και τους εμπλεκόμενους φορείς.

1- Σχεδιασμός του προγράμματος της εκδήλωσης

Χρονοδιάγραμμα: Δημιουργήστε ένα αναλυτικό χρονοδιάγραμμα για τη διοργάνωση, με αναφορά στις ώρες έναρξης και λήξης για κάθε δραστηριότητα.

Ευελιξία: Αφήστε περιθώριο για ευελιξία ώστε να αντιμετωπιστούν απρόβλεπτες μεταβολές ή καθυστερήσεις.

2- Εγγραφή και επικοινωνία συμμετεχόντων

Διαδικασία εγγραφής: Καθορίστε ένα αποτελεσματικό σύστημα εγγραφών είτε διαδικτυακά είτε επιτόπου. Συλλέξτε τις απαραίτητες πληροφορίες και τα τέλη συμμετοχής.

Επικοινωνία: Ενημερώνετε τακτικά τους συμμετέχοντες μέσω email, κοινωνικών δικτύων ή της ιστοσελίδας της διοργάνωσης. Παρέχετε σαφείς οδηγίες και λεπτομέρειες για τη διοργάνωση.

3- Ασφάλεια και διαχείριση κινδύνου

Διαδικασίες έκτακτης ανάγκης: Αναπτύξτε και κοινοποιήστε διαδικασίες έκτακτης ανάγκης, όπως σχέδια εκκένωσης και παροχής πρώτων βοηθειών.

Ασφάλιση: Βεβαιωθείτε πως η διοργάνωση καλύπτεται ασφαλιστικά.

Πρωτόκολλα υγείας: Εφαρμόστε πρωτόκολλα υγείας, όπως σταθμούς ενυδάτωσης, αντηλιακή προστασία και τακτικά διαλείμματα

4- Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση

Ανασκόπηση: Οργανώστε μια συνάντηση ανασκόπησης με το προσωπικό και τους εθελοντές για να συζητήσετε τι πήγε καλά και τι χρήζει βελτίωσης.



Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες: Συλλέξτε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες μέσω έρευνας ή ανεπίσημων συζητήσεων και χρησιμοποιήστε τη για να βελτιωθείτε στο μέλλον.

Αναφορά: Προετοιμάστε μια ολοκληρωμένη έκθεση που θα περιγράφει αναλυτικά τα αποτελέσματα της εκδήλωσης, τις δυσκολίες, καθώς και προτάσεις για το μέλλον.



Πηγή: ACD La Hoya

4. Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργία αθλητικής δραστηριότητας
Στόχος	Δημιουργία και ανάπτυξη μιας αθλητικής δραστηριότητας
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν με ενεργό τρόπο πώς να διαχειρίζονται αθλητικές δραστηριότητες.
Διάρκεια	1 ώρα
Απαραίτητα υλικά/εξοπλισμός	Προβολές, φορητός υπολογιστής, flipchart, μαρκαδόροι, φύλλα χαρτιού, κ.ά.
Περιγραφή δραστηριότητας	1- Εισαγωγή του θέματος 2- Παραγωγή ιδεών (brainstorming για το θέμα της δραστηριότητας) 3- Προσδιορισμός και επιλογή των θέσεων εργασίας (HR) 4- Διαχείριση της υλικοτεχνικής υποδομής



	5- Διάχυση της δραστηριότητας 6- Υλικά 7- Χρονοδιάγραμμα 8- Συμπέρασμα και αξιολόγηση
Σύνδεσμοι/εξωτερικές πηγές	(παρακαλώ αναφέρετε τυχόν πηγές ή συνδέσμους σχετικούς με τη δραστηριότητα)

Δραστηριότητα 2

Τίτλος δραστηριότητας	Ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων
Στόχος	Ανάπτυξη και συντονισμός μιας απλής αθλητικής δραστηριότητας σε τοπικό επίπεδο
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Επίσημη και αυτόνομη ανάπτυξη αθλητικής δραστηριότητας
Διάρκεια	2 ώρες
Απαραίτητα υλικά/εξοπλισμός	Υλικό διάχυσης, αθλητικά υλικά, τραπέζια, νερά, ηχεία, μικρόφωνο
Περιγραφή δραστηριότητας	1- Σύνοψη προηγούμενης δραστηριότητας και των αποτελεσμάτων της 2- Συλλογή αθλητικού υλικού 3- Οργάνωση του χώρου διεξαγωγής 4- Τοποθέτηση του προσωπικού στον χώρο 5- Χρήση των ηχείων και του μικροφώνου για την προσέλκυση κοινού 6- ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7- Συλλογή υλικού 8- Ομαδική αξιολόγηση
Σύνδεσμοι/εξωτερικές πηγές	(παρακαλώ αναφέρετε τυχόν πηγές ή συνδέσμους σχετικούς με τη δραστηριότητα)

5. Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας, ο επιτυχημένος συντονισμός μιας αθλητικής διοργάνωσης/δραστηριότητας εξαρτάται από τη σχολαστική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού, της υλικοτεχνικής υποδομής και της συνολικής διαχείρισης των δραστηριοτήτων. Το ανθρώπινο δυναμικό εξασφαλίζει την αποτελεσματική πρόσληψη,



κατάρτιση και παρακίνηση του προσωπικού και των εθελοντών, που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση των υψηλών προδιαγραφών και της ομαλής διεξαγωγής της διοργάνωσης. Η υλικοτεχνική υποδομή καλύπτει τις κρίσιμες πτυχές της επιλογής του χώρου διεξαγωγής, της προμήθειας του εξοπλισμού και της μεταφοράς, διασφαλίζοντας πως όλα είναι στη θέση τους και λειτουργούν ικανοποιητικά. Η διαχείριση δραστηριοτήτων εστιάζει στον αναλυτικό σχεδιασμό, τον αναλυτικό προγραμματισμό, τη σαφή επικοινωνία και τα ισχυρά πρωτόκολλα ασφαλείας, εξασφαλίζοντας έτσι μια απρόσκοπτη και ευχάριστη εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες και το κοινό. Με την ενσωμάτωση αυτών των τριών κύριων συνισταμένων, οι διοργανωτές είναι σε θέση να δημιουργήσουν μια άρτια διοργάνωση που να ανταποκρίνεται στους στόχους της, να ικανοποιεί τους ενδιαφερόμενους φορείς και να αφήσει μακροπρόθεσμα μια θετική εικόνα.

6. Κουίζ

Ερώτηση 1: Ποια είναι η σημαντικότερη επιμέρους θεματική της ενότητας;

- A. Επιμέρους θεματική 1 Ανθρώπινο δυναμικό
- B. Επιμέρους θεματική 2 Υλικοτεχνική υποδομή
- Γ. Επιμέρους θεματική 3 Διαχείριση δραστηριοτήτων
- Δ. Όλες οι παραπάνω

Ερώτηση 2: Ποιος είναι υπεύθυνος για την επίβλεψη ολόκληρης της διοργάνωσης και τη διασφάλιση πως καλύπτεται κάθε πτυχή;

- A. Κάποιος εθελοντής
- B. Ο συντονιστής/διευθυντής
- Δ. Οι προπονητές/εκπαιδευτές

Ερώτηση 3: Πώς ονομάζεται ο κατάλογος με όλο τον εξοπλισμό και τις προμήθειες που απαιτούνται, όπως αθλητικός εξοπλισμός, κουτιά πρώτων βοηθειών και αναψυκτικά;

- A. Συντήρηση
- B. Καταγραφή των αναγκών
- Γ. Διαδικασία



Ερώτηση 4: Ποιος είναι ο ορισμός του χρονοδιαγράμματος;

A. Η δημιουργία ενός λεπτομερούς χρονοδιαγράμματος για τη διοργάνωση με αναφορά των ωρών έναρξης και λήξης για κάθε δραστηριότητα

B. Ύπαρξη ευελιξίας στο χρονοδιάγραμμα για την αντιμετώπιση απρόβλεπτων καθυστερήσεων ή αλλαγών.

Γ. Ενημέρωση των συμμετεχόντων με τακτικές ενημερώσεις μέσω email, μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή της ιστοσελίδας της διοργάνωσης

Δ. Διασφάλιση πως η διοργάνωση καλύπτεται ασφαλιστικά.

Ερώτηση 5: Θεωρείτε πως είναι σημαντικές η αξιολόγηση και η ανατροφοδότηση;

A. Ναι

B. Όχι

7. Βιβλιογραφικές αναφορές

Η ενότητα αναπτύχθηκε μέσω συνεργασίας της ομάδας ACD LA HOYA και της σχετικής της εμπειρίας με τις παραπάνω θεματικές. Όλες οι αναφορές παραπέμπουν απευθείας στον συγκεκριμένο οργανισμό.



Ενότητα 6: Δικτύωση, χρηματοδότηση και χρηστή διακυβέρνηση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Δικτύωση, Συγκέντρωση πόρων, Καλή διακυβέρνηση: Συμβολή των κινήματων βάσης (grassroots) για τον αντίκτυπο του αθλητισμού εντός του οργανισμού

1. Εισαγωγή

Η δικτύωση αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τους/τις νέους/ες μετανάστες/ριες που επιδιώκουν την ενδυνάμωσή τους και την ένταξή τους σε νέες κοινότητες. Δεν δημιουργεί απλώς πολύτιμες ευκαιρίες για σταδιοδρομία, αλλά προάγει επίσης την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη της χώρας υποδοχής. Στον τομέα του αθλητισμού, η αποτελεσματική δικτύωση μπορεί να βελτιώσει τη διοργάνωση, να προσελκύσει χορηγίες και να προωθήσει τη συμμετοχή της κοινότητας. Επιπλέον, η χρηστή διακυβέρνηση και οι επιτυχημένες πρωτοβουλίες εξεύρεσης πόρων έχουν ζωτική σημασία για τη διατήρηση των αθλητικών οργανισμών και του θετικού τους αντίκτυπου. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τις διαθέσιμες στρατηγικές για την αξιοποίηση της δικτύωσης, της διακυβέρνησης και της συγκέντρωσης κεφαλαίων αποσκοπώντας στην υποστήριξη της ενδυνάμωσης και της ένταξης νέων μεταναστών μέσω του αθλητισμού.

2. Δικτύωση: Κύριες στρατηγικές για την επιτυχία

Οι νέοι/ες με μεταναστευτικό υπόβαθρο αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες στο ξεκίνημα μιας νέας ζωής σε μια διαφορετική κοινωνία. Η ανάπτυξη ισχυρών δικτύων έχει ζωτική σημασία για την ενδυνάμωση και την ένταξή τους, καθώς τους βοηθά να αποκτήσουν πολύτιμες πληροφορίες και διασυνδέσεις για τη μελλοντική τους σταδιοδρομία. Η δικτύωση δεν είναι απλώς ένα βασικό εργαλείο για την προσωπική τους ενδυνάμωση, αλλά και για την οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη της χώρας υποδοχής. Ωστόσο, συχνά οι μετανάστες/ριες συναντούν εμπόδια στην πρόσβασή τους σε ευκαιρίες επαγγελματικής δικτύωσης λόγω γλωσσικών εμποδίων ή πολιτισμικών διαφορών.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο αθλητισμός μπορεί να παίξει κρίσιμο ρόλο. Η συμμετοχή σε έναν αθλητικό σύλλογο διευκολύνει τη δικτύωση και προσφέρει ευκαιρίες απασχόλησης, βοηθώντας την οικοδόμηση σχέσεων και την ένταξη στην κοινότητα. Για τους/τις μετανάστες/ριες, η εύρεση εργασίας στον αθλητικό τομέα μπορεί να φανεί ιδιαίτερα επωφελής, καθώς προσφέρει μια διέξοδο προς την απασχόληση που αξιοποιεί τις δεξιότητες και τα πάθη τους, ενώ παράλληλα προάγει τη συμμετοχή τους στην κοινότητα. Η δικτύωση αποτελεί βασική στρατηγική για την επιτυχία τους στον αθλητικό



τομέα. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες αποτελεσματικές και καινοτόμες στρατηγικές για την αξιοποίηση της δικτύωσης στη διοργάνωση επιτυχημένων αθλητικών δράσεων που προσελκύουν κοινό, χορηγούς και αθλητές.

Η δικτύωση προωθεί την ανάπτυξη στρατηγικών συμπράξεων, την εύρεση χορηγών και την προώθηση των διοργανώσεων. Η καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων με τους κύριους ενδιαφερόμενους φορείς μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία ή την αποτυχία μιας δράσης. Μέσω μιας αποτελεσματικής δικτύωσης, οι διοργανωτές αποκτούν πρόσβαση σε πολύτιμους πόρους, αποκτούν προβολή και ενισχύουν τη συμμετοχή. Η δημιουργία ενός σταθερού δικτύου τους επιτρέπει να ανακαλύπτουν νέες ευκαιρίες, από αναδυόμενα ταλέντα ως καινοτόμες τοποθεσίες διεξαγωγής. Επιπλέον, διευκολύνει την ανταλλαγή γνώσεων και βέλτιστων πρακτικών μεταξύ των επαγγελματιών του κλάδου, συμβάλλοντας έτσι σε υψηλότερα πρότυπα ποιότητας για τις αθλητικές διοργανώσεις (YIBinS Erasmus + Project, n.d., 2024).

Ένα συγκεκριμένο παράδειγμα που δείχνει την αποτελεσματικότητα της δικτύωσης είναι η προσέλκυση χορηγιών. Οι διοργανωτές εκδηλώσεων με εκτεταμένα και εξειδικευμένα δίκτυα έχουν περισσότερες πιθανότητες να εντοπίσουν και να προσελκύσουν ενδιαφερόμενους χορηγούς που να μπορούν να παράσχουν την οικονομική και υλική υποστήριξη που είναι απαραίτητη για την επιτυχία της εκδήλωσης (Sport England, n.d., 2024).

Η δημιουργία ενός δικτύου επαφών απαιτεί μια στρατηγική και στοχευμένη προσέγγιση. Ο εντοπισμός των σχετικών ενδιαφερόμενων φορέων, όπως χορηγών, αθλητών, ομοσπονδιών και μέσων ενημέρωσης, αποτελεί το πρώτο βήμα. Στη συνέχεια είναι σημαντικό να δημιουργηθούν αυθεντικές και διαρκείς συνδέσεις με την αξιοποίηση εργαλείων όπως εκδηλώσεις δικτύωσης, κοινωνικές πλατφόρμες και συναντήσεις. Προκειμένου να διατηρηθούν ενεργές και παραγωγικές οι σχέσεις εντός ενός δικτύου, είναι σημαντικό να προσφέρεται αμοιβαία αξία με την ανταλλαγή ευκαιριών, πληροφοριών και πόρων. Η επίδειξη εκτίμησης και αναγνώρισης για την υποστήριξη που λαμβάνετε ενισχύει τους δεσμούς και προωθεί τη μακροπρόθεσμη συνεργασία.

Βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού δικτύου είναι η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών. Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως LinkedIn, Twitter, Instagram, προσφέρουν μοναδικές ευκαιρίες σύνδεσης με επαγγελματίες και οργανισμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, διευρύνοντας τις δυνατότητες δικτύωσης πέρα από τα περιορισμένα γεωγραφικά όρια. Μόλις δημιουργηθεί ένα σταθερό δίκτυο, οι διοργανωτές μπορούν να το αξιοποιήσουν για να βελτιώσουν διάφορες πτυχές των διοργανώσεών τους, από την υλικοτεχνική υποδομή ως και την προώθηση. Η πρόσβαση σε ένα εξειδικευμένο δίκτυο επιτρέπει τον εντοπισμό αξιόπιστων προμηθευτών, ταλαντούχων αθλητών και συνεργατών των μέσων ενημέρωσης ικανών να αυξήσουν την προβολή της διοργάνωσης. Το δίκτυο είναι επίσης σε θέση να διευκολύνει τις καινοτομίες μέσω της ανταλλαγής δημιουργικών ιδεών και λύσεων για την αντιμετώπιση των οργανωτικών δυσκολιών. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η



διαφοροποίηση και η πρωτοτυπία των διοργανώσεων μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την επιτυχία τους.

Η αποτελεσματική δικτύωση ενισχύει την προώθηση και την προσέγγιση ενός ευρύτερου και πιο ποικιλόμορφου κοινού. Η χρήση του δικτύου για τη διάδοση πληροφοριών και την πρόκληση ενθουσιασμού για τη διοργάνωση οδηγεί σε μεγαλύτερη συμμετοχή εκ μέρους των αθλητών, των χορηγών και του κοινού.

Πέρα από τις διαδικτυακές πλατφόρμες, η προσωπική δικτύωση είναι εξίσου απαραίτητη. Υπάρχουν πέντε βασικές στρατηγικές για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητάς της:

1. *Κάντε καλή εντύπωση:* Οι πρώτες εντυπώσεις είναι κρίσιμες. Αντιπροσωπεύστε τον εαυτό σας και την επωνυμία σας με τρόπο που να μεταδίδει τις αξίες που είναι επιθυμητές για εσάς.
2. *Διατηρήστε τον επαγγελματισμό σας:* Ακόμα και σε ένα χαλαρό περιβάλλον, διατηρήστε επαγγελματική συμπεριφορά για να εκμεταλλευτείτε τυχόν επιχειρηματικές ευκαιρίες.
3. *Διεξαγάγετε ενδελεχή έρευνα πριν από τη διοργάνωση:* Ενημερωθείτε για τους χορηγούς, τους συμμετέχοντες και τους διοργανωτές για να είστε προετοιμασμένοι για ουσιαστικές συνομιλίες μαζί τους.
4. *Παρουσιάστε στους διοργανωτές:* Η επαφή με τους διοργανωτές έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει τη θέση σας στον τομέα διαχωρίζοντάς σας από τους ανταγωνιστές.
5. *Μοιραστείτε συναφείς πληροφορίες:* Παρέχετε ποιοτικό περιεχόμενο κατά τη διάρκεια συνομιλιών για να κάνετε πιο αποτελεσματική τη δικτύωσή σας. Εμβαθύνετε τις γνώσεις σας με νέες επαφές, ανταλλάξτε πληροφορίες και αναπτύξτε πιθανές μελλοντικές συνεργασίες.

Με την εφαρμογή των παραπάνω στρατηγικών, η δικτύωση μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη διοργάνωση και την επιτυχία των αθλητικών δράσεων προς όφελος όχι μόνο των διοργανωτών αλλά και της ευρύτερης κοινότητας των συμμετεχόντων και των υποστηρικτών. Ειδικά για τους/τις μετανάστες/ριες, ο αθλητικός τομέας προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία ένταξης, εύρεσης απασχόλησης και συμβολής στις νέες κοινότητες.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε πως ορισμένοι οργανισμοί έχουν ήδη αναπτύξει πλατφόρμες για σκοπούς δικτύωσης. Για παράδειγμα, το Sportanddev.org έχει δημιουργήσει μια πλατφόρμα που περιλαμβάνει έναν διαδραστικό χάρτη, έναν χώρο για τα μέλη της και έναν κατάλογο οργανισμών που εστιάζουν στην ανάπτυξη και τον αθλητισμό. Οι χρήστες μπορούν να αναζητήσουν άτομα και οργανισμούς με βάση γεωγραφικά, θεματικά και άλλα κριτήρια. Για τη σύνδεση με άλλους μέσω της πλατφόρμας απαιτείται εγγραφή (<https://www.sportanddev.org/network>). Ένα άλλο παράδειγμα αποτελεί η πλατφόρμα του Spin, "Sport Inclusion Network", που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο ενός έργου Erasmus+. Στην ιστοσελίδα τους, θα βρείτε



«φιλικές» αθλητικές δραστηριότητες, ενώ μπορούν να εγγραφούν και σύλλογοι για να προαγάγουν την κοινωνική ένταξη (<http://connectingtool.sportinclusion.net/>).

3. Χρηστή διακυβέρνηση στον αθλητισμό

Η χρηστή διακυβέρνηση στον αθλητισμό είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της αποτελεσματικής διαχείρισης και την προώθηση θετικών κοινωνικών επιδράσεων. Η φράση προέρχεται από την ελληνική λέξη «κυβερνείν», που σημαίνει «πλοηγώ». Η διακυβέρνηση στον αθλητισμό συνεπάγεται διαφανείς διαδικασίες λήψης αποφάσεων, λογοδοσίας έναντι των φορέων και δέσμευση σε ηθικές πρακτικές. Πέρα από τη διευκόλυνση που παρέχει στην ορθή λειτουργία των οργανισμών, προωθεί επίσης αξίες όπως η δικαιοσύνη, η ομαδική εργασία, ο σεβασμός, οι οποίες έχουν ζωτική σημασία για τους θεατές και τους συμμετέχοντες σε παγκόσμιο επίπεδο. Επιπλέον, παίζει καθοριστικό ρόλο στην εξασφάλιση δημόσιων και ιδιωτικών επενδύσεων, στη διασφάλιση της βιωσιμότητας και στην ενίσχυση της συνολικής ακεραιότητας του αθλητισμού. Είναι απαραίτητη, καθώς υπαγορεύει στους οργανισμούς τρόπους λήψης των αποφάσεων και της διαχείρισης των λειτουργιών τους. Περιλαμβάνει σαφή συστήματα, διαδικασίες, πολιτικές και μέτρα λογοδοσίας για τους ηγέτες (Sport England, n.d., 2024).

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές για τη «Χρηστή διακυβέρνηση στον αθλητισμό βάσης» της ISCA, «η χρηστή διακυβέρνηση αποτελεί ένα σύνολο εργαλείων το οποίο πρέπει να χρησιμοποιεί και να σέβεται ένας οργανισμός προκειμένου να διασφαλίσει τις εξής βασικές αρχές: δημοκρατία, διαφάνεια, συμμετοχικότητα και λογοδοσία».

Η χρηστή διακυβέρνηση σε έναν οργανισμό με δημοκρατικό και υπεύθυνο τρόπο βασίζεται στις εξής τέσσερις βασικές αρχές:

1. Δημοκρατία

- **Σαφή και ολοκληρωμένα καταστατικά και κανονισμοί:** Διασφάλιση πως ο οργανισμός λειτουργεί βάσει σαφών κανόνων.
- **Ανοιχτή και τακτική πρόσβαση μελών:** Παροχή της δυνατότητας στα μέλη να επηρεάζουν την πολιτική και στρατηγική κατεύθυνση.
- **Ίσα δικαιώματα:** Δυνατότητα των μελών να διεκδικούν και να κατακτούν ηγετικούς ρόλους μέσω ψήφου.
- **Διάλογος και επιρροή:** Παροχή ευκαιριών στα μέλη, τους εθελοντές και τους υπαλλήλους για να συζητούν και να επηρεάζουν σημαντικές αποφάσεις.
- **Διαφορετικότητα:** Διασφάλιση της διαφορετικότητας στα διοικητικά όργανα και το προσωπικό
- **Αποφυγή διακρίσεων:** Αποχή από κάθε μορφής διάκριση.

2. Διαφάνεια

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



- **Κοινοποίηση του οράματος, της αποστολής και των στρατηγικών:** Δημοσιοποίηση του οράματος, της αποστολής και των στρατηγικών του οργανισμού
- **Κοινοποίηση της οικονομικής κατάστασης:** Παροχή πληροφοριών σχετικά με τις οικονομικές έννοιες, τον προϋπολογισμό, τους λογαριασμούς, τη δημόσια υποστήριξη, τους χορηγούς και τις δωρεές
- **Κοινοποίηση της βάσης γνώσεων:** Κοινοποίηση βάσης γνώσεων για σημαντικές αποφάσεις

3. Λογοδοσία

- **Σαφείς ευθύνες:** Ορισμός σαφών ρόλων για το διοικητικό συμβούλιο, τη διοίκηση, το προσωπικό, τους εθελοντές και τα συμβούλιά τους
- **Τακτική υποβολή εκθέσεων:** Υποβολή τακτικών εκθέσεων για τα κύρια ζητήματα
- **Μηχανισμοί ελέγχου:** Εφαρμογή κατάλληλων μηχανισμών ελέγχου
- **Αξιολόγηση κινδύνου:** Αξιολόγηση των κινδύνων για τον οργανισμό
- **Πολιτικές σύγκρουσης συμφερόντων:** Διαμόρφωση πολιτικών σχετικά με τις συγκρούσεις συμφερόντων και τα αδικαιολόγητα πλεονεκτήματα
- **Μέτρα πρόληψης:** Καθιέρωση κατάλληλων μέτρων πρόληψης

4. Συμμετοχή ενδιαφερόμενων φορέων

- **Ανάλυση ενδιαφερόμενων μερών:** Εντοπίστε τους ενδιαφερόμενους φορείς που έχουν συμφέρον ή επηρεάζονται από τις αποφάσεις του οργανισμού, όπως εθελοντές, άλλοι αθλητικοί σύλλογοι/ομοσπονδίες, δημόσια διοίκηση, χορηγοί, δωρητές, γείτονες των εγκαταστάσεων, περιθωριοποιημένα μέρη της κοινωνίας.
- **Πολιτική συμμετοχής:** Συγκροτείστε μια πολιτική που θα επιτρέπει στους ενδιαφερόμενους φορείς να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

Για παράδειγμα, η Sport England είναι ένας κυβερνητικός οργανισμός που επικεντρώνεται στην προώθηση και την ανάπτυξη του αθλητισμού και της φυσικής άσκησης σε όλη την Αγγλία. Αποστολή της είναι να επενδύει στον αθλητισμό και τη φυσική άσκηση ώστε να γίνουν μέρος της ζωής του καθενός ανεξάρτητα από τις καταβολές του. Για την υποστήριξη των στόχων της η Sport England έχει αναπτύξει έναν «Κώδικα για την αθλητική διακυβέρνηση» που χρησιμεύει ως πρότυπο για τη διακυβέρνηση σε όλα τα αθλήματα (Sport England, n.d., 2024).

«Κώδικας για την αθλητική διακυβέρνηση»:

1. **Δομή:** Ο οργανισμός σας θα πρέπει να διαθέτει μια σαφή και κατάλληλη δομή διακυβέρνησης, η οποία θα καθοδηγείται από ένα επίσημα συγκροτημένο όργανο λήψης αποφάσεων, όπως ένα διοικητικό συμβούλιο ή μια επιτροπή. Αυτό το όργανο θα πρέπει να αναλάβει την ευθύνη της διακυβέρνησης και να καθοδηγεί αποτελεσματικά τον οργανισμό. Η δομή και οι διαδικασίες λήψης των αποφάσεων καθορίζονται συνήθως



σε ένα έγγραφο διακυβέρνησης, όπως ένα καταστατικό ή ένας εσωτερικός κανονισμός. Η ύπαρξη της σωστής δομής παρέχει τα θεμέλια για την ανάπτυξη, την εξέλιξη και τη βιωσιμότητα. Εξασφαλίζει ότι θα είστε σε θέση να λαμβάνετε αποφάσεις προς το όφελος της ομάδας, σύμφωνα με τις αξίες σας. Παρέχει επίσης τη διαβεβαίωση στους ενδιαφερόμενους φορείς πως ο οργανισμός διοικείται σωστά και με αξιοπιστία.

2. Άνθρωποι: Η συμμετοχή ανθρώπων με ευρύ φάσμα εμπειριών, δεξιοτήτων και καταβολών οδηγεί σε μια πιο αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Με την ενθάρρυνση της ποικιλομορφίας της σκέψης και του ανοιχτού διαλόγου, είστε σε θέση να λαμβάνετε ορθές αποφάσεις που βοηθούν στην επίτευξη των στόχων σας. Η πρόσληψη διαφορετικών ανθρώπων συμβάλλει στη διασφάλιση πως ο οργανισμός καλύπτει διάφορες ομάδες της κοινότητας.

3. Επικοινωνία: Να είστε σαφείς σχετικά με τους λόγους για τη συγκρότηση του οργανισμού σας, τους σκοπούς και τους στόχους του, τους τρόπους διαχείρισης και τις επιδόσεις του. Κοινοποίηση σημαίνει διαφάνεια, που αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τα ενδιαφερόμενα μέρη εντός και εκτός του οργανισμού. Είναι επίσης σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο για να κατανοείτε τις ανάγκες των ενδιαφερόμενων μερών. Μια τέτοια κίνηση βοηθά τον οργανισμό σας να διαμορφώνει τη στρατηγική του διασφαλίζοντας πως τα ενδιαφερόμενα μέρη θα αισθάνονται ότι συμμετέχουν, πως τα εκτιμούν και τα υποστηρίζουν. Επίσης, σας βοηθά να προωθήσετε εσωτερικά τη δημοκρατία και να φανείτε αξιόπιστοι σε νέους ενδιαφερόμενους φορείς, δυνητικούς εταίρους και επενδυτές.

4. Πρότυπα και συμπεριφορά: Είναι σημαντικό οι πρακτικές διακυβέρνησης να υποστηρίζονται από την κουλτούρα και τις αξίες του οργανισμού σας, καθώς και από τη δέσμευση για συνεχή βελτίωση. Διαθέτοντας υψηλά πρότυπα ακεραιότητας και αξιολογώντας τακτικά τις επιδόσεις του, ο οργανισμός σας θα είναι σε θέση να βελτιωθεί και να ενισχύσει την ικανότητά σας να αντιδράτε σε διάφορα ζητήματα και ευκαιρίες. Οι σωστές αξίες καλλιεργούν την εμπιστοσύνη και βελτιώνουν τις σχέσεις μεταξύ των φορέων, συμπεριλαμβανομένων των επενδυτών.

5. Πολιτικές και διαδικασίες

Είναι σημαντικό για τους οργανισμούς να διαθέτουν κατάλληλα σχέδια, πολιτικές και διαδικασίες.

Αυτό σας βοηθά:

- Να συμμορφώνεστε με τους νόμους και τους κανονισμούς
- Να διαχειρίζεστε και να ελέγχετε τους κινδύνους
- Να σχεδιάζετε και να διαχειρίζεστε την οικονομική σας κατάσταση
- Να παρέχετε βιωσιμότητα
- Να καλλιεργείτε εμπιστοσύνη
- Να προσφέρετε μια ασφαλή, θετική εμπειρία σε όλους τους συμμετέχοντες

4. Στρατηγικές εξεύρεσης πόρων



Ένας αθλητικός σύλλογος παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μιας κοινότητας. Δεν προσφέρει απλώς έναν χώρο για σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες, αλλά χρησιμεύει και ως τόπος ένταξης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που συμμετέχουν νέοι/ες μετανάστες/ριες, ένας αθλητικός σύλλογος μπορεί να αποτελέσει γέφυρα μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, προωθώντας τις αξίες του σεβασμού, της ένταξης και της αλληλεγγύης. Ωστόσο, για να εξακολουθήσει τη λειτουργία του και τη διατήρηση του αντικτύπου του, χρειάζεται χρηματοδότηση. Οι καμπάνιες μέσω συμμετοχικής χρηματοδότησης (crowdfunding) και η διοργάνωση αθλητικών δράσεων αποτελούν δύο αποτελεσματικές στρατηγικές για τη συγκέντρωση πόρων.

Οι καμπάνιες συμμετοχικής χρηματοδότησης αποτελούν εργαλεία για τη συγκέντρωση των απαραίτητων πόρων που χρειάζονται για τη χρηματοδότηση ενός αθλητικού συλλόγου. Μέσω της αξιοποίησης της κοινωνικής του πλατφόρμας, ο σύλλογος έχει πρόσβαση σε ένα ευρύ κοινό και μπορεί να ευαισθητοποιήσει την κοινότητα για τη σημασία του έργου και τους ειδικούς στόχους που αυτός επιδιώκει. Επομένως, οι στόχοι του έργου πρέπει να είναι σαφείς, όπως η αγορά νέου εξοπλισμού, η ανακαίνιση των εγκαταστάσεων ή η διοργάνωση αθλητικών δράσεων για νέους/ες μετανάστες/ριες.

Μια σημαντική πτυχή της καμπάνιας συμμετοχικής χρηματοδότησης είναι η κατασκευή μιας αφήγησης. Η κοινοποίηση των προσωπικών ιστοριών νεαρών μεταναστών που συμμετέχουν στο έργο μπορεί να καταστήσει την καμπάνια συναισθηματικά επιδραστική. Η κοινοποίηση των φιλοδοξιών, των δυσκολιών που αντιμετωπίσουν και του τρόπου με τον οποίο ο αθλητισμός τους άλλαξε τη ζωή μπορούν να εμπνεύσουν τους ανθρώπους να προχωρήσουν σε δωρεές. Για παράδειγμα, μια νεαρή μετανάστρια θα μπορούσε να διηγηθεί πώς ο αθλητικός σύλλογος τη βοήθησε να ενταχθεί στη νέα κοινότητα, να αποκτήσει νέες φίλες και να αναπτύξει καινούργιες δεξιότητες.

Μια άλλη αποτελεσματική μέθοδος για τη συγκέντρωση πόρων είναι η διοργάνωση τουρνουά και αθλητικών αγώνων. Οι διοργανώσεις αυτές συμβάλλουν στη συγκέντρωση κεφαλαίων μέσω των τελών συμμετοχής και προωθούν την ένταξη και την κοινωνική συνοχή στην κοινότητα. Τα πρωταθλήματα ποδοσφαίρου, μπάσκετ και οι αγώνες τρεξίματος αποτελούν τέτοια παραδείγματα που προσελκύουν μεγάλο κοινό, γεγονός που δεν συμβάλλει απλώς στην ένταξη αλλά και προσφέρει την ευκαιρία στους νέους να αναπτυχθούν προσωπικά και κοινωνικά. Ενδεικτικά, οι νέοι μπορούν να αναλάβουν ηγετικό ρόλο στη διοργάνωση, βοηθώντας στην υλικοτεχνική υποδομή, την προώθηση και τη διαχείρισή της.

Οι αθλητικές διοργανώσεις αποτελούν μια ευκαιρία για να δημιουργηθεί μια αίσθηση κοινότητας και ένταξης. Η πρόσκληση των οικογενειών, των φίλων, των μελών της τοπικής κοινότητας για να συμμετάσχουν και να υποστηρίξουν τις δράσεις συμβάλλει στη δημιουργία ενός φιλόξενου περιβάλλοντος. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των δράσεων, μπορούν να οργανωθούν και πρόσθετες δραστηριότητες, όπως πάγκοι με τρόφιμα, παιδικά παιχνίδια και αγορές, κάνοντας τη διοργάνωση μια διασκεδαστική εμπειρία για όλους. Εκτός από τα τέλη συμμετοχής, είναι δυνατόν να συγκεντρωθούν



χρήματα και μέσω άλλων δραστηριοτήτων, π.χ. μέσω λαχειοφόρων αγορών, μέσω πώλησης εμπορευμάτων των αθλητικών συλλόγων ή μέσω εθελοντικών δωρεών. Είναι επίσης δυνατό να προσκληθούν τοπικοί χορηγοί για να υποστηρίξουν τη διοργάνωση με αντάλλαγμα την προβολή τους.

Ένας αθλητικός σύλλογος με καλή χρηματοδότηση είναι σε θέση να συνεχίσει να παίζει σημαντικό ρόλο στην κοινότητα προσφέροντας ευκαιρίες για σωματική και κοινωνική ανάπτυξη στα μέλη του, κυρίως σε νέους/ες μετανάστες/ριες. Μέσω καλά οργανωμένων εκστρατειών συμμετοχικής χρηματοδότησης και ελκυστικών αθλητικών δράσεων, ο σύλλογος μπορεί να συγκεντρώσει τα κεφάλαια που είναι απαραίτητα για να υποστηρίξει τις δραστηριότητές τους και να εξακολουθήσει να βελτιώνει τη ζωή των νέων και της κοινότητας.

5. Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Τίτλος δραστηριότητας	Σχεδιασμός μιας εκδήλωσης δικτύωσης
Στόχος	Απόκτηση δεξιοτήτων και γνώσεων που είναι απαραίτητες για τον σχεδιασμό και την οργάνωση μιας εκδήλωσης δικτύωσης
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	- Βελτίωση των δεξιοτήτων συνεργασίας και επικοινωνίας - Ανάπτυξη κριτικής σκέψης και δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
Διάρκεια	1.5 ώρα
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	- Πίνακας/φορητός υπολογιστής/προβολές - Αυτοκόλλητες σημειώσεις - Μαρκαδόροι και στυλό
Περιγραφή δραστηριότητας	<i>Εισαγωγή:</i> Εξηγήστε σύντομα τον σκοπό της δραστηριότητας και τους συγκεκριμένους στόχους της ομάδας. Συζητήστε τη σημασία της δικτύωσης σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο. <i>Παραγωγή ιδεών :</i> - Ορισμός του προβλήματος: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ορίσουν με ακρίβεια το πρόβλημα ή τη δυσκολία που αντιμετωπίζουν, «<i>Πώς μπορεί να οργανώσει κανείς μια επιτυχημένη εκδήλωση δικτύωσης;</i>»



	3. Παραγωγή ιδεών (30λεπτά): • Διάρθρωση σε ομάδες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (4-5 άτομα ανά ομάδα). • Παραγωγή ιδεών(brainstorming): Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί αυτοκόλλητες σημειώσεις για να καταγράψει όσο το δυνατό περισσότερες ιδέες σχετικό με το ποια στοιχεία καθιστούν επιτυχημένη μια εκδήλωση δικτύωσης. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν εκτός πλαισίου. • Ανταλλαγή ιδεών: Μετά από 15 λεπτά, κάθε ομάδα μοιράζεται τις ιδέες της κολλώντας αυτοκόλλητες σημειώσεις στον πίνακα. • Εντοπίστε κοινά θέματα και κατηγοριοποιήστε τις ιδέες σε ενότητες όπως Υλικοτεχνική υποδομή, Δραστηριότητες, Προώθηση, Δέσμευση συμμετεχόντων, κλπ. 4. Ανάπτυξη ιδεών και παρουσίαση σχεδίων (30 λεπτά) • Επιλογή: Κάθε ομάδα επιλέγει μία ή δύο ιδέες από τον κατάλογο και αναπτύσσει ένα λεπτομερές σχέδιο για τον τρόπο υλοποίησής τους. • Λεπτομέρειες: Τα σχέδια πρέπει να περιλαμβάνουν συγκεκριμένους στόχους, αναγκαίους πόρους, χρονοδιαγράμματα και μεθόδους αξιολόγησης της επιτυχίας. • Παρουσίαση της ομάδας: Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιό της στους άλλους συμμετέχοντες, με μια παρουσίαση στην οποία εξηγούν πότε, πού, ποιος προσκαλείται, πώς προσκαλούν τους ενδιαφερόμενους και πως γίνεται η προώθηση. 5. Αναστοχασμός (10 λεπτά) • Ανατροφοδότηση: Ενθαρρύνετε την εποικοδομητική ανατροφοδότηση από τις υπόλοιπες ομάδες. • Τελική συζήτηση: Συνοψίστε τα κύρια σημεία που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. <i>Παραλλαγή</i> • Οι ομάδες μπορούν να επιλέξουν τυχαία έναν συνδυασμό αθλημάτων (όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ,
--	---



	κανό, skateboard, πινγκ πονγκ, κ.λπ.) και τοποθεσιών (πόλη, πάρκο, δάσος, παραλία, κ.ά.)
--	---

Δραστηριότητα 2

Όνομα δραστηριότητας	Αθλητική εκδήλωση για εξεύρεση πόρων και σχετικό διαφημιστικό υλικό
Στόχος	- Ενθάρρυνση προς τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν δημιουργικές ιδέες για μια αθλητική διοργάνωση με στόχο τη συγκέντρωση πόρων - Ομαδική εργασία
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	- Δεξιότητες σχεδιασμού εκδηλώσεων - Δεξιότητες σχεδιασμού προώθησης - Δεξιότητες επικοινωνίας
Διάρκεια	1.5 ώρα
Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός	- Φορητοί υπολογιστές ή οποιαδήποτε άλλη χρήσιμη ηλεκτρονική συσκευή - Βασικό λογισμικό γραφιστικής ή διαδικτυακά εργαλεία (π.χ., Canva)
Περιγραφή δραστηριότητας	Περιγραφή: Εξηγήστε σύντομα τους στόχους της δραστηριότητας, επισημαίνοντας τη σημασία των καλά σχεδιασμένων αθλητικών διοργανώσεων και της αποτελεσματικής εξεύρεσης πόρων. Συνεδρία παραγωγής ιδεών (60 λεπτά) - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. - Κάθε ομάδα διαμορφώνει μια ιδέα για μια αθλητική διοργάνωση με στόχο τη συγκέντρωση πόρων. Περιγράψτε τις βασικές πτυχές της διοργάνωσης, όπως το κοινό στόχο, την τοποθεσία, την ημερομηνία, τις στρατηγικές συγκέντρωσης χρημάτων (π.χ. αμοιβές συμμετοχής, χορηγίες...). - Παραγωγή διαφημιστικού υλικού (σαφείς πληροφορίες, εντυπωσιακός σχεδιασμός, έκκληση στο συναίσθημα). - Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα. Βασικά στοιχεία που πρέπει να συμπεριληφθούν στο διαφημιστικό υλικό



	• Όνομα και περιγραφή της εκδήλωσης • Στοιχεία, χρόνος, τοποθεσία • Τρόποι συγκέντρωσης και αξιοποίησης πόρων • Πρόσκληση για δράση (π.χ. «Γίνετε μέλος!») • Πληροφορίες επικοινωνίας, εγγραφής, κ.λπ. • Οπτικά στοιχεία (φωτογραφία, λογότυπο...) 4. Ομαδική παρουσίαση (30 λεπτά) • Κάθε ομάδα παρουσιάζει το φυλλάδιο και την ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.
Σύνδεσμοι/ εξωτερικές πηγές	Διαφάνεια και έγγραφα για την εισαγωγή του θέματος της παρουσίασης Είδη συμμετοχικής χρηματοδότησης : https://docs.google.com/document/d/1oXLFeOfxqebaYzlsS7vMQztyp5NGDTT3wZaVwzK9Bo4/edit Πλατφόρμα συμμετοχικής χρηματοδότησης: https://docs.google.com/presentation/d/1WKwqxlODqlx5qr8yTt3eCtPQgzXlJMX4qf9eNMIL3Mo/edit#slide=id.p

6. Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η αποτελεσματική δικτύωση στον αθλητισμό αποτελεί μια πολύπλευρη στρατηγική που ενισχύει σημαντικά την οργάνωση και την επιτυχία των αθλητικών διοργανώσεων. Διευκολύνει την ανάπτυξη στρατηγικών εταιρικών σχέσεων, την απόκτηση χορηγιών και την προώθηση διοργανώσεων, ενώ παράλληλα προάγει πρακτικές χρηστής διακυβέρνησης και επιτυχημένες προσπάθειες συγκέντρωσης κεφαλαίων. Για τους/τις νέους/ες μετανάστες/ριες, η ενασχόληση με τον αθλητισμό και η αξιοποίηση των ευκαιριών δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε μια ουσιαστική απασχόληση και στην αποτελεσματική τους ένταξη στις νέες τους κοινότητες. Με την εφαρμογή στοχευμένων στρατηγικών δικτύωσης, την προώθηση ενός αθλητικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και τη διοργάνωση επιδραστικών εκδηλώσεων συγκέντρωσης χρημάτων, οι αθλητικοί οργανισμοί είναι σε θέση να δημιουργούν θετικό αντίκτυπο για τα άτομα και την ευρύτερη κοινότητα.

7. Κουίζ

Ερώτηση 1: Γιατί είναι σημαντική η δικτύωση;

A. Ευκαιρίες απασχόλησης

B. Κοινωνική ένταξη



Γ. Εκπαίδευση

Δ. Καλλιέργεια επαγγελματικών σχέσεων

Απάντηση: Ευκαιρίες απασχόλησης, Κοινωνική ένταξη, Καλλιέργεια επαγγελματικών σχέσεων

Ερώτηση 2: Για τη δημιουργία μιας επιτυχημένης διαφημιστικής καμπάνιας, η αφήγηση ιστοριών είναι σημαντική, καθώς την καθιστά πιο ελκυστική.

A. Σωστό

B. Λάθος

Απάντηση: Σωστό

Ερώτηση 3: Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί βασική όψη της χρηστής διακυβέρνησης στον αθλητισμό;

A. Διαφανείς διαδικασίες λήψης αποφάσεων

B. Αποκλειστική ηγεσία χωρίς λογοδοσία

Γ. Έλλειψη επικοινωνίας με τα ενδιαφερόμενα μέρη

Δ. Παραγνώριση των πρακτικών δεοντολογίας

Απάντηση: Διαφανείς διαδικασίες λήψης αποφάσεων

Ερώτηση 4: Ποια από τις παρακάτω μεθόδους είναι αποτελεσματική για τη συγκέντρωση πόρων σε αθλητικούς συλλόγους;

A. Διοργάνωση τουρνουά και αθλητικών αγώνων

B. Αποφυγή συμμετοχής της κοινότητας

Γ. Χρήση κεφαλαίων αποκλειστικά για διοικητικές δαπάνες

Δ. Παραγνώριση ευκαιριών για χορηγία

Απάντηση: Διοργάνωση τουρνουά και αθλητικών αγώνων

Ερώτηση 5: Πώς μπορεί να ωφεληθεί η δικτύωση τις αθλητικές διοργανώσεις;

A. Με την ενίσχυση των διοικητικών καθηκόντων

B. Με τη μείωση των χορηγιών



Γ. Με την προώθηση της συμμετοχής της κοινότητας

Δ. Με τον περιορισμό της ετερογένειας των συμμετεχόντων

Απάντηση: Με την προώθηση της συμμετοχής της κοινότητας

6. Βιβλιογραφικές αναφορές

Sport England. (n.d.). **A code for sports governance**. November 4, 2024, <https://www.sportengland.org/funds-and-campaigns/code-sports-governance>

Sport England. (n.d.). **About us**. November 4, 2024, <https://www.sportengland.org/>

YIBinS Erasmus + Project. (n.d.). **Best practices of using sports as a tool of employment and recruitment to sports organizations**. November 4, 2024, <https://sport4youth.eu/media/YIBinS-io5-Best-practices-of-using-sport-as-a-tool-of-employment.pdf>





Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν ωστόσο αποκλειστικά στους/στις συντάκτες/ριες τους και δεν αντικατοπτρίζουν τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

