



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



WYTYCZNE REALIZACJI ŚCIEŻEK LEKKOATLETYCZNYCH NA ULICACH: „EDUKACJA W ZAKRESIE SPORTU ULICZNEGO”

TRACK & FIELD, A RACE TOWARDS THE FUTURE: INCLUSION IN SPORT OF YOUNG
PEOPLE FROM DISADVANTAGED BACKGROUNDS

THE T&F4ALL PROJECT



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



Wstęp: Cristina Caprile Dyrektor Naukowy Regionalnej Szkoły Sportu CONI Liguria

Obecnie prawie nikt nie neguje twórczego i integracyjnego aspektu praktyki sportowej w panoramie procesów edukacyjnych: konieczne jest jednak, aby wartości, planowanie i umiejętności, które ją wyróżniają, były zgodne z zasadami, które inspirują Włoski Komitet Olimpijski i jego kursy szkoleniowe oraz to, aby wyniki kursów mogły być oceniane, powtarzane i przekazywane.

Projekt Track & Field4All obejmuje i charakteryzuje się wszystkimi tymi aspektami, w tym zapewnieniem „pomocy” osobom zaangażowanym w stałą współpracę: młodzieży, instruktorom oraz instytucjom.

Wraz z Regionalną Szkołą Sportową CONI Liguria przedstawiliśmy to, w jakie wartości wierzymy oraz jakie cele nam przyświecają, uważając tę inicjatywę za znaczące doświadczenie oraz „strategiczne i innowacyjne badania dydaktyczne”, które należy powtórzyć również w innych dziedzinach edukacji, którymi zajmuje się szkoła. Efekty wybranej ścieżki są natychmiast widoczne i odzwierciedlają prawdziwą wartość projektu oraz jego siłę: jego uczestnicy mogli eksperymentować poprzez działanie, przy czym niektórzy z nich już realizują się w tej dziedzinie.

Biorąc te wszystkie aspekty pod uwagę składam podziękowania wszystkim uczestnikom Projektu, a młodzieży życzę sukcesów oraz tego, aby umieli przekazać innym młodym osobom możliwość przeżycia tak znaczących doświadczeń.

Wprowadzenie

Wytyczne są podsumowaniem rzeczywistych doświadczeń zdobytych przez partnerów podczas realizacji projektu. Celem projektu było opracowanie nowych podejść oraz modeli w celu zwiększenia udziału młodzieży pochodzącej ze środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym i sprawienie, aby wykorzystywała sport, jako narzędzie integracji.

Aby osiągnąć ten cel, partnerstwo stworzyło nowe ścieżki szkoleniowe we współpracy z agencjami edukacyjnymi, stowarzyszeniami sportowymi oraz organizacjami pozarządowymi działającymi lokalnie.

Ścieżka edukacyjna Street Sport stara się nauczyć trenerów, jak angażować młodzież w działania związane ze sportem ulicznym, ucząc ją miłości do sportu i jego wartości. Ogólnym założeniem była próba oceny nowych kompetencji zarówno w dziedzinie sportu, jak i edukacji. Doświadczenie projektu zwiększyło synergię pomiędzy instytucjami, stowarzyszeniami sportowymi oraz agencjami edukacyjnymi.

Partnerzy zdecydowali się na wykorzystanie kwestionariuszy i wywiadów do zbierania danych od uczestników IO2, samych partnerów oraz lokalnych zainteresowanych instytucji. Zaproponowano również przedstawienie

kwestionariuszy lokalnym Federacjom Sportowym. W trakcie realizacji tego projektu, we Włoszech odbywał się również inny projekt prowadzony przez Włoską Federację Lekkoatletyczną, który był dość podobny do naszego. W związku z tym nasz partner wiodący skontaktował się z powyższą instytucją, aby porozmawiać z nimi i uzyskać informacje, które pozwoliłyby lepiej zrozumieć znaczenie funkcji pedagoga sportu ulicznego jako postaci do wdrażania sportu oraz integracji.

Ideą naszego projektu "Track&Field4All" jest próba wykorzystania sportu jako narzędzia ułatwiającego integrację, a także wprowadzenie sportu na ulicę w taki sposób, aby każdy mógł w nim uczestniczyć. Pomyśleliśmy o lekkoatletyce, ponieważ jest to sport, który jest bardzo prosty do uprawiania, zważywszy, jak niewiele potrzeba sprzętu, aby móc to robić oraz fakt, że można go wykonywać wszędzie.

Głównym założeniem jest zaangażowanie grup młodzieży z różnych defaworyzowanych środowisk i zaoferowanie im możliwości rozpoczęcia uprawiania sportu. Aby ułatwić im uczestnictwo, pomyśleliśmy o wprowadzeniu zajęć sportowych, zaczynając od koncepcji edukacji ulicznej i przekształcając ją w aktywność sportową. Dlatego w naszym badaniu przeprowadziliśmy analizę zarówno sportu ulicznego, jak i edukacji ulicznej oraz tego, w jaki sposób można te dwie dziedziny połączyć. Głównym punktem jest konieczność podjęcia próby stworzenia nowej postaci, a mianowicie pedagoga sportu ulicznego, który posiada zarówno kompetencje instruktora sportowego, jak i pedagoga, tak aby bezpośredni kontakt pomiędzy sportem a ulicą był możliwy.

Aby to osiągnąć, przeprowadziliśmy dwa rodzaje eksperymentów, jeden z nich to kurs dla edukatorów sportu ulicznego, w którym uczestniczyli trenerzy, wychowawcy, nauczyciele oraz instruktorzy. Celem tego przedsięwzięcia było opracowanie koncepcji wprowadzenia wspomnianej sylwetki. Drugi kurs obejmował grupy młodzieży w wieku od 6 do 28 lat, z którymi próbowaliśmy realizować ścieżkę edukacyjną, która została stworzona podczas szkolenia dla trenerów.

Tak więc, celem tych wytycznych jest zaoferowanie pewnych wskazówek, jak osiągnąć te rezultaty, biorąc pod uwagę badania i testy, które przeprowadziliśmy w trakcie upowszechniania wyników naszego projektu.

SPIS TREŚCI

5	JAK DOTRZEĆ DO GRUPY DOCELOWEJ MŁODZIEŻY
6	JAK SKUTECZNIE PODEJŚĆ DO MŁODZIEŻY
7	OPIS ASPEKTÓW EDUKACJI ULICZNEJ ZNAJDUJĄCYCH ZASTOSOWANIE
9	OPIS ASPEKTÓW SPORTOWYCH, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ NA ULICY
11	OPIS SPOSOBU ŁĄCZENIA SPORTU I EDUKACJI
13	JAK UKSZTAŁTOWAĆ PEDAGOGA SPORTU ULICZNEGO
19	WNIOSKI
20	ZAŁĄCZNIK 1
24	ZAŁĄCZNIK 2

Jak dotrzeć do grupy docelowej młodzieży

Pierwszym krokiem w znalezieniu grupy młodzieży jest określenie cech, których szukamy pod względem środowiska oraz wieku uczestników, aby można było podążać we właściwym kierunku. Następnie ważne jest, aby znaleźć osobę, która może nawiązać bezpośredni kontakt z młodzieżą w lokalnych społecznościach, tak aby można było przedstawić oraz zaproponować właściwe działanie. Następnie należy stworzyć dobrą grupę, z którą będzie można pracować, aby zwiększyć zainteresowanie jej działalnością oraz uczestniczenie w tym przedsięwzięciu.

Jeśli jesteś stowarzyszeniem sportowym, możesz znaleźć ośrodek edukacyjny, który prowadzi zajęcia na Twoim terenie, lub społeczność, która dociera do imigrantów, nieletnich pozostających bez opieki lub kobiet będących ofiarami przemocy. Możesz współpracować z nimi, aby zaproponować im jak najlepsze zajęcia, biorąc pod uwagę pochodzenie zaangażowanych osób. Przez cały okres trwania zajęć przydatna może być także ścisła współpraca z osobami pracującymi w sektorze edukacji, ponieważ mogą one być pomocne w zasugerowaniu odpowiedniego podejścia do grup, zwłaszcza jeśli nie zawsze są to dokładnie te same osoby, które uczestniczą w działaniach.

Jeśli jesteś organizacją pozarządową, która pracuje z młodymi ludźmi ze środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, możesz próbować znaleźć kilka stowarzyszeń sportowych, które są otwarte na proponowanie swoich działań w sposób pozaformalny, dokonując adaptacji sportu uprawianego w oficjalnym obiekcie w taki sposób, aby można było przenieść go na ulice i zaoferować młodzieży.

W naszym przypadku wszyscy partnerzy, którzy przeprowadzali eksperymenty z młodzieżą, byli w stanie nawiązać bezpośredni kontakt ze społecznościami lokalnymi i w ten sposób stworzyć dobrą synergii do pracy z grupami młodych ludzi znajdujących się w niekorzystnej sytuacji i przedstawienie spójnej propozycji dla uczestników działań.

Jeśli nawiązanie bezpośredniego kontaktu jest obarczone trudnościami, przydatnym narzędziem w dotarciu do grup docelowych może być kontakt z oficjalną instytucją, która ma dostęp do wszystkich stowarzyszeń działających w konkretnym obszarze, aby pomogła dotrzeć do właściwych odbiorców i przedstawić proponowany pomysł na działalność.

Jak skutecznie podejść do młodzieży

Najlepszym sposobem dotarcia do grupy młodych ludzi z nową propozycją jest przedstawienie jej w jak najbardziej interesujący i zabawny sposób, tak aby zdali sobie sprawę, że mogą się dobrze bawić wykonując konstruktywne zajęcia. Dobrą praktyką może być również uczestniczenie w tych zajęciach razem z nimi, a więc np. wykonywanie zaproponowanych ćwiczeń razem z uczestnikami, a także czasami tworzenie małych konkursów lub gier między nimi, tak aby zawsze byli pobudzeni do lepszego działania i doskonalenia swoich umiejętności.

W niektórych przypadkach przydatne może być również pokazanie im kilku filmów wideo z zawodowymi sportowcami, aby mieli jasny obraz tego, co można osiągnąć, i zasugerowanie im odwiedzenie obiektów sportowych, aby mogli obejrzyć innych młodych ludzi uprawiających sport w sposób formalny, co mogłoby zachęcić ich to do dalszych działań. Godne polecenia może być również zorganizowanie konkursu towarzyskiego, w którym oni i sportowcy konkurują ze sobą na dwa różne sposoby: ze sobą nawzajem i/lub w zespołach mieszanych.

Kreatywność jest najlepszym sposobem na podtrzymanie zainteresowania młodzieży tym, co się jej proponuje, ponieważ dzięki niej jest ona zawsze stymulowana we właściwy sposób.

W przypadku, gdy nie ma możliwości zatrudnienia pedagoga sportu ulicznego, najlepszym sposobem na podtrzymanie aktywności jest bezpośrednia współpraca pomiędzy instruktorem sportu a pedagogami, tak aby dzięki swoim kompetencjom potrafili oni wypracować nowy model edukatora konieczny do stworzenia grupy młodzieży, z którą można pracować.

Opis aspektów edukacji znajdujących zastosowanie

Biorąc pod uwagę fakt, iż chcemy wyjść na ulice, aby zaoferować nasze zajęcia sportowe, należy zastanowić się, jak działać w tym środowisku. W związku z tym rozpoczęliśmy naszą pracę od wypracowania koncepcji edukacji ulicznej oraz staraliśmy się znaleźć takie pomysły, które mają większe szanse zastosowania w naszej idei edukacji sportowej na ulicy.

Po przeprowadzeniu badań i eksperymentów stwierdziliśmy, iż aspektami edukacji ulicznej bardziej przydatnymi w naszym przypadku mogą być: umiejętność tworzenia grupy oraz proponowania działań w sposób pozaformalny, umiejętność pracy w wielu różnych sytuacjach oraz nawiązywania kontaktu z młodymi ludźmi ze środowisk defaworyzowanych, możliwość szybkiej zmiany pomysłów, jeśli aktualny się nie sprawdził oraz możliwość dostosowania szkolenia do osób uczestniczących w działaniach.

Innym ważnym aspektem, który należy wziąć pod uwagę, jest bezpieczeństwo. Jest to bardzo istotne, ponieważ w sytuacji uprawiania sportu ulicznego, należy dostosować aktywności normalnie wykonywane w obiektach sportowych do warunków zewnętrznych, jednocześnie biorąc pod uwagę przestrzeń, która jest do dyspozycji. Te warunki wpływają na to, jakie aktywności można zaproponować uczestnikom. W związku z tym, fundamentalnym elementem wiedzy, którą wynieśliśmy z edukacji ulicznej jest konieczność poznania miejsca, w którym będziemy działać, aby móc się do tego jak najlepiej przygotować, biorąc pod uwagę również fakt, iż lekkoatletyka, która była naszym wyjściowym sportem, daje możliwość uprawiania wielu różnych dyscyplin.

Poniżej przedstawiono tabelę z bardziej szczegółowymi informacjami na temat kompetencji.

Kompetencje Pedagoga Ulicznego
POSIADANE - Podstawowa wiedza i zainteresowanie dotyczące edukacji nieformalnej. - Dobra interakcja z dziećmi/młodzieżą. - Pozytywne nastawienie do pracy z młodymi ludźmi w niekorzystnej sytuacji. Myślenie krytyczne. - Świadomość najnowszych trendów technologicznych - Wiara w umożliwienie młodym ludziom edukacji ulicznej.
WYUCZONE - Zajęcia sportowe, które można łatwo przeprowadzić na zewnątrz i na nie konwencjonalnym terenie sportowym - Planowanie, organizowanie i ocena nieformalnych działań edukacyjnych opartych na lekkoatletyce. - Wprowadzanie narzędzi lekkoatletycznych do edukacji ulicznej. - Wykazanie się dobrym zrozumieniem wszystkich platform/narzędzi i metodologii. - Zdolność do samodzielnego działania i dostosowania się. - Planowanie i organizowanie różnych sesji szkolenia z uwzględnieniem specyfiki wieloetnicznej grupy uczestników. - Budowanie relacji z młodzieżą: wzajemne zaufanie, zaangażowanie w rozwój osobisty. - Motywowanie i budowanie poczucia własnej skuteczności i zaufania. - Wyjaśnienie i nauczanie podstawowych zasad, reguł, procedur bezpieczeństwa i języka technicznego danej dyscypliny sportu. - Przeprowadzenie niektórych aspektów szkolenia w sposób alternatywny elektronicznie lub za pomocą innych nośników: telefon, tablet. - Opisanie roli żywienia, regularnych ćwiczeń fizycznych dla poprawy lub utrzymania zdrowia i jakości życia. - Opisanie zasad i metod oceny składu ciała, metody zarządzania masą ciała. - Opisanie aktualnych wytycznych dotyczących prawidłowego nawodnienia organizmu.

Opis aspektów sportowych, które można wykorzystać na ulicy

Ideą wyjściową projektu była próba wykorzystania lekkoatletyki jako narzędzia integracji na ulicy, dlatego też zaproponowaliśmy ją społecznościom lokalnym podczas eksperymentów. Dużą zaletą lekkoatletyki jest fakt, iż nie wymaga ona znacznej ilości sprzętów do ćwiczenia, zwłaszcza dla zawodników początkujących, stąd też większość dyscyplin jest możliwa do powielenia na ulicy. Innym interesującym elementem jest to, że do uprawiania lekkoatletyki ulicznej można wykorzystać to, co teren ma do zaoferowania, jako narzędzie lub niektóre dyscypliny, np. ławki, które są przydatne jako płotki lub jako rodzaj bloku startowego; płoty, jako przeszkody lub jako rodzaj odniesienia do rozpoczęcia wstępnego skoku wzwyż; trawa, jako wgłębienie do skoku w dal; progi do wykonania wstępnego biegu lub niektórych ćwiczeń szybkościowych.

Biorąc pod uwagę formalny trening lekkoatletyczny, na ulicę można przenieść wszystko, co jest związane z bieganiem, na przykład, wszystkie ćwiczenia wstępne do pracy nad koordynacją i szybkością, takie jak różnego rodzaju skipy (szybkie, wolne, wysokie kolana, niskie kolana...), pięty o pośladki. Następnie można zaproponować różnego typu ćwiczenia przyspieszające, oraz testy szybkościowe na różnych dystansach, a także kilka ćwiczeń na długich dystansach, aby poprawić odporność zawodnika. Jeśli jest taka możliwość w miejscu, z którego korzystasz, warto również spróbować kilku ćwiczeń wstępnych związanych z płotkami, takich jak przejście przez nie w prawidłowy sposób zarówno nogami, jak i rękami, co pomaga w ćwiczeniu mobilności i siły.

Można również przenieść na ulicę wszystkie ćwiczenia wstępne związane ze skokami i rzutami, takie jak wszystkie szczegóły dotyczące poderwania i rozbiegu w skoku w dal, trójskoku i skoku wzwyż (pozycja, siła, koordynacja), wszystkie ruchy i specyficzne wstępne wymagane czynności (obróć, przełożenie, rozbieg) w różnych rodzajach rzutów w lekkoatletyce, dysk, młot, rzut oszczepem i strzał.

Inną ważną pulą ćwiczeń, które można przenieść na ulicę jest ta, która obejmuje wszystkie aspekty siłowe, takie jak wszystkie rodzaje działań, które poprawiają siłę sportowca z uwzględnieniem jego cech. Dla tego rodzaju ćwiczeń, warto również wykorzystać teren jako siłownię, aby propozycja zawsze mogła się zmienić i stać się interesująca oraz bardziej produktywna.

Poniżej przedstawiono tabelę z bardziej szczegółowymi informacjami na temat kompetencji.

Kompetencje Instruktora Sportu
POSIADANE - Praktyka sportowa. - Znajomość świata lekkoatletyki. - Uwzględnienie specyfiki kulturowej i warunków środowiskowych. - Umiejętność zidentyfikowania i odpowiedniej reakcji na wyzwania społeczne w zakresie aktywności fizycznej i dobrego samopoczucia, w celu wyrobienia w podopiecznych postawy umożliwiającej im znalezienie rozwiązań w trudnych sytuacjach. - Stopniowe wzmacnianie zachowań i postawy uczciwości w sporcie i życiu: <u>promowanie zasad fair play</u>. - Demonstrowanie przyjaznej postawy wobec sportu. - Wykazanie się podstawową wiedzą związaną z higieną, zdrowym stylem życia, anatomią, lekkoatletyką.
WYUCZONE - Umiejętność tworzenia zestawu ćwiczeń lekkoatletycznych, urozmaicenie różnych zajęć sportowych. - Organizacja i planowanie treningu sportowego. - Koordynacja treningów sportowych. - Umiejętność planowania i realizowania zajęć dydaktycznych i szkoleniowych. - Organizacja zawodów towarzyskich z innymi drużynami. - Szkolenie zawodników do udziału w zawodach. - Poznanie sposobów doskonalenia konkretnych umiejętności. - Organizuje zestaw różnych urządzeń, które są potrzebne do wykonywania ćwiczeń. - Instruowanie uczestnika w zakresie ćwiczeń treningowych: rola ćwiczeń w utrzymaniu zdrowego stylu życia i zapobieganiu chorobom przewlekłym. - Podsumowuje ogólne zasady utrzymania dobrego stanu zdrowia. - Opracowuje programy edukacyjne w zakresie ochrony zdrowia. - Wykazuje znajomość zagadnień prawnych i bezpieczeństwa związanego z uprawianiem sportu. - Posiada podstawowe umiejętności udzielania pierwszej pomocy; - Umiejętność identyfikacji modyfikowalnych/nimodyfikowalnych czynników ryzyka oraz mechanizmów powstawania urazów i chorób.

- Monitorowanie treningu sportowego, przeprowadzanie testów treningowych potrzebnych do oceny fizycznej uczestnika.
- Wyszukiwanie nowych talentów: selekcja zawodników do uprawiania sportów wyczynowych.

Opis sposobu łączenia sportu i edukacji

Biorąc pod uwagę pomysł wyjściowy projektu, jakim jest wprowadzenie lekkoatletyki na ulice w pobliżu społeczności i wykorzystanie do tego celu edukacji ulicznej, jednym z głównych celów naszych badań i eksperymentów była próba znalezienia sposobu na połączenie elementów sportowych i edukacyjnych, tak aby osoby zaangażowane jako trenerzy mogły w jak największym stopniu odpowiadać potrzebom społeczności oraz stowarzyszeń zaangażowanych w projekt.

Aby osiągnąć ten cel, określiliśmy główne cechy, które są niezbędne, aby być dobrym pedagogiem ulicznym i dobrym instruktorem sportowym i staraliśmy się połączyć je razem, aby uzyskać nową postać posiadającą te wszystkie kompetencje. Na podstawie pracy wykonanej przez wszystkich partnerów w odniesieniu do wspomnianych kompetencji, stworzyliśmy strukturę kursu dla pedagoga sportu ulicznego, który posiada wszystkie główne cechy, które uznaliśmy za istotne dla tej postaci, poczynając od umiejętności rozplanowania treningu, zaczynając od zwykłego sportu i dostosowując go do sytuacji ulicznej; wyobrażenie sobie różnych rodzajów ćwiczeń, które można zaproponować uczestnikom, biorąc pod uwagę ich wiek i umiejętności oraz miejsce treningu; wskazanie, która dyscyplina jest najlepsza dla każdego z uczestników i ukierunkowanie ich wysiłków w tym zakresie; gotowość do zmiany programu w razie potrzeby ze względu na różne rodzaje potrzeb (pogoda, bezpieczeństwo, sprawność zawodnika...).

Wszystkie te cechy, które są niezbędne, aby być dobrym wychowawcą, tak aby jego praca była skuteczna w kierunku tworzenia grupy młodych ludzi, którzy uprawiają sport uliczny powinny zostać ujęte w opisie kompetencji odnoszących się do nowego stanowiska. Tak więc ważne jest, aby dodać zdolność do tworzenia grupy, umiejętność wykazania się konsekwencją, ale również okazywanie empatii w stosunku do młodzieży; gotowość do pracy w sposób pozaformalny; do przystosowania się do każdej nowej sytuacji stworzonej przez miejsce, w którym się pracuje i ludzi, którzy uczestniczą w zajęciach; do oceny wszelkiego ryzyka wynikającego z faktu, iż nie pracuje się w formalnym środowisku sportowym; do umiejętności dotarcia do grup i społeczności na danym terenie i zwrócenia się o pomoc, jeśli jest to konieczne, aby stawić czoła trudnym sytuacjom.

Idea kursu, który stworzyliśmy z uwzględnieniem wszystkich tych aspektów, została przetestowana przez niektórych partnerów, którzy byli w stanie przeprowadzić dwie fazy testów: pierwsza to szkolenie dla trenerów, w którym uczestniczyli instruktorzy sportowi, wychowawcy, nauczyciele, w którym każdy z

partnerów zaproponował to, co zostało uznane za przydatne w ich konkretnej sytuacji; druga to ścieżka edukacyjna z młodzieżą, w której przetestowano to, czego trenerzy nauczyli się podczas kursu. Tak więc, dzięki temu eksperymentowi mogliśmy ocenić, czy to, co stworzyliśmy, może być skuteczne i przydatne w kierunku, w którym chcemy podążać tworząc postać pedagoga sportu ulicznego.

Innym ważnym aspektem do rozważenia jest bezpieczeństwo podczas zajęć, biorąc pod uwagę, iż prowadzone są w środowisku poza-formalnym. Najlepszym narzędziem, którego użyliśmy, było ubezpieczenie każdego zawodnika od wszelkich urazów doznanych w trakcie zajęć sportowych.

Poniżej przedstawiono tabelę z bardziej szczegółowymi informacjami na temat kompetencji.

Przekrojowe/Miękkie Kompetencje
- Kompetencje przywódcze w grupie: umiejętność współpracy i dobrej pracy w zespole, budowanie synergii, bycie motywatorem, orientacja na cel, elastyczność, zdolność do adaptacji. - Uczciwość, poczucie odpowiedzialności, cierpliwość, współczucie, empatia, szacunek, asertywność, pozytywne nastawienie. - Umiejętności zarządzania, mediacji, rozwiązywania konfliktów. - Umiejętności komunikacyjne; - Samodzielność, umiejętność uczenia się przez długi czas. - Umiejętność analitycznego i krytycznego myślenia. - Otwartość na odmienność kulturową. - Podstawowa znajomość mediów społecznościowych; - Kreatywność i pomysłowość. - Przestrzeganie kodeksu etycznego.
WYUCZONE
- Umiejętności komunikacyjne - Umiejętność słuchania i obserwowania. - Umiejętność komunikowania się ze swoją grupą (indywidualnie i zbiorowo) za pomocą wszystkich popularyzowanych platform mediów społecznościowych. - Umiejętność uczenia się przez całe życie

- Cierpliwość
- Umiejętność zarządzania złożonymi sytuacjami w grupie.
- Zadbanie o to, aby uczestnicy zawsze trenowali i działali zachowując wysoki stopień bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Współdziałanie z innymi profesjonalistami, takimi jak: fizykoterapeuta, lekarz i dietetyk.
- Szacunek
- Umiejętność współpracy
- Umiejętność zarządzania konfliktami
- Kreatywność
- Entuzjazm
- Pewność siebie
- Poświęcenie
- Umiejętności organizacyjne
- Wysokie umiejętności motywacyjne: zachęcanie uczestników do zdobywania i rozwijania umiejętności, wiedzy i technik.
- Praca na wysokim poziomie prawnym i etycznym przez cały czas.
- Ochrona dzieci oraz praca zgodnie z wymogami bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Umiejętność oceny mocnych i słabych stron w działaniu uczestnika i określenie obszarów dalszego rozwoju.
- Umiejętność oceny osiągnięć uczestników oraz przekazywania im odpowiednich informacji zwrotnych.
- Umiejętność korzystania z zasobów informatycznych w celu monitorowania i mierzenia osiągnięć.

Jak ukształtować pedagoga sportu ulicznego

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, w naszym badaniu doszliśmy do wniosku, że dobry pedagog sportu ulicznego musi posiadać kompetencje sportowe i edukacyjne, ze względu na charakterystykę pracy, którą musi wykonywać. W tej części przedstawimy nasz pomysł na moduły dobrego kursu, biorąc pod uwagę różne potrzeby czytelników.

PROGRAM SZKOLENIA TRENERÓW ULICZNYCH

Jednostka lekcyjna	Tytuł	Cele	Środki i metody	Czas trwania	Partner odpowiedzialny za realizację modułu
1	Ogólna metodologia	Wiedza na temat rozróżnienia między szkoleniem formalnym i pozaformalnym. Poznanie profilu osoby uczącej się.	- Ulotka dla uczestnika z 4-etapowym cyklem Kolba -4-stopniowe definicje -lista kontrolna -prezentacja w PowerPoint - Quiz dotyczący stylów uczenia się - Profile ról edukacyjnych Kolba - Kwestionariusz stylów uczenia się Kolba	4	IZGEM
1	Organizacja i planowanie szkolenia sportowego	Rozwijanie kompetencji w zakresie planowania treningów. Planowanie, organizowanie, zarządzanie działaniami z zakresu edukacji pozaformalnej opartej na lekkoatletyce.	Lekcja frontalna (45') Ćwiczenie/ instruktaż (75') Realizacja (90') Power point, filmy, karty pracy	4	TL/IZGEM

2	Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu	Różnorodność rozlicznych aktywności sportowych, które można łatwo przeprowadzić i wykonać na zewnątrz oraz na niekonwencjonalnym terenie sportowym (sport na poziomie podstawowym). Wykorzystanie ulicy, jako areny do ćwiczeń na bieżni i boisku. Wprowadzenie narzędzi lekkoatletycznych do edukacji ulicznej.	Lekcja frontalna (45') Ćwiczenie/ instruktaż (75') Wdrożenie (90') Power point, filmy, arkusze robocze, narzędzia lekkoatletyczne	4	ADV
3	Zabawa: wyzwania i czynnik "wow"	Znajomość tematu, w jaki sposób należy wprowadzić zaskakujące i intensywne dla uczestników zadania.	Lekcja frontalna (20') Ćwiczenie/ instruktaż (30') Realizacja (40') Power point, filmy, karty pracy, sprzęt.	1,5	ADV
4	Kreatywne podejście do kwestii ćwiczeń	Zachęcanie uczestników do wykorzystywania własnej kreatywności. Kreatywność dzięki ćwiczeniom: zapoznanie się z dostępnymi urządzeniami/pomocami oraz gadżetami, które można wykorzystać.	Lekcje/filmy (30') Rozwiązywanie problemów (30') Filmy wideo Karty pracy, sprzęt	1	ADV

5	Przyjazna rywalizacja: Wiedza i sprzęt	Jak zorganizować zawody towarzyskie, dodając bardziej szczegółowe elementy dotyczące sprzętu treningowego i strategii zarządzania.	Lekcja frontalna (45') Ćwiczenie (45') Realizacja (60') Filmy, prezentacje PowerPoint, przykłady, studium przypadku, sprzęt i urządzenia sportowe. Notatki z zajęć dla wszystkich uczestników	3	TL
6	Zwiększenie wydajności	Umiejętność koordynowania sesji fizycznych w celu poprawy wyników uczestników.	Filmy (1 h) Szkolenie na miejscu (2 h)	3	TL
7	Wyszukiwanie nowych talentów	Umiejętność rozpoznawania zdolności; umiejętność skierowania zawodnika we właściwym kierunku poprzez wybór odpowiedniej dyscypliny; umiejętność rozwijania specyficznych kompetencji technicznych zawodnika.	Przykłady, wideo, studium przypadku Notatki z wykładów dla wszystkich uczestników	1,5	TL
8	Relacje i interwencja w przypadku problemów	Jak zbudować dobre relacje między edukatorami ulicy a uczestnikami. Uczenie się strategii i protokołów postępowania w przypadku problemów (odpowiednie zachowanie): techniki i strategii rozwiązywania konfliktów.	Lekcja frontalna (45') Ćwiczenia: symulacje, odgrywanie ról (90') Realizacja (75') Power point, filmy, arkusze robocze	4	ADV/EFA

9	Platformy/ narzędzia i metody: możliwości technologiczne	Ogólna znajomość wszystkich platform/narzędzi i metod prowadzenia zaplanowanych szkoleń	Tutorial, ćwiczenia, urządzenia elektroniczne.	3	IIT
10	Struktura systemu sportowego	Przekazanie wiedzy na temat funkcjonowania systemu sportowego.	Lekcja frontalna 40' Ocena 20' Filmy, prezentacje PowerPoint, przykłady. Notatki z wykładów dla wszystkich uczestników	1	TL
11	Zasady, reguły i procedury bezpieczeństwa	Zwiększanie edukacji i świadomości w zakresie środków ostrożności i potencjalnych urazów. Opieka nad kontuzjowanymi sportowcami i wezwanie niezbędnej pomocy medycznej.	Materiały wizualne, w tym filmy, prezentacje PowerPoint i wytyczne. Połączenie podejścia informacyjnego i praktycznego z materiałami wizualnymi, w tym filmami wideo, prezentacjami PowerPoint, praktycznymi demonstracjami (pierwsza pomoc) i wskazówkami.	4	MP
12	Model zapobiegania urazom	Określenie modyfikowalnych/ niemodyfikowalnych	Materiały wizualne, w tym filmy, prezentacje PowerPoint oraz	2	MP

		czynników ryzyka i mechanizmów urazów oraz chorób.	wytyczne dotyczące boisk torowych i powiązanych z nimi placów zabaw.		
13	Środki ostrożności i czynniki ryzyka	Czynniki ostrożności i ryzyka związane z aktywnością fizyczną u osób z częstymi wrodzonymi i nabytymi nieprawidłowościami, niepełnosprawnością i chorobami.	Bardziej teoretyczne podejście z materiałami wizualnymi, takimi jak filmy, prezentacje PowerPoint i wytyczne.	2	MP
14	Ochrona dzieci, wymagania dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa	Zapewnienie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży poprzez promowanie pozytywnych relacji między aktywnością sportową a rozwojem psychospołecznym oraz propagowanie podstawowych wartości, takich jak uczciwość, praca zespołowa i szacunek.	Połączenie podejścia informacyjnego i praktycznego z materiałami wizualnymi, w tym filmami wideo, prezentacjami powerpoint i praktycznymi pokazami (pierwsza pomoc) oraz wskazówkami.	2	MP
15	Promocja zdrowego stylu życia i profilaktyka zdrowotna	Przekazanie podstawowej wiedzy na temat zdrowego stylu życia, profilaktyki, zdrowego odżywiania w celu poprawy jakości życia.	Arkusze ćwiczeń, Wykresy i obrazy, Treści modułów szkoleniowych, Flash cards itp.	4	GESEME
16	Ewaluacja	Ocena projektu edukacji ulicznej opartej na lekkoatletyce. Ocena wyników uczestników projektu.	Power point, Karty pracy, wytyczne, sprzęt.	4	TL/EFA/ IZGEM
				48	

Wnioski

Biorąc pod uwagę wszystkie badania, które przeprowadziliśmy w IO2 oraz wszystkie eksperymenty zarówno z trenerami, jak i z młodzieżą, zauważyliśmy, że ten pomysł może być przydatny z różnych punktów widzenia, a także może mieć dobry wpływ na społeczność zaangażowaną w działania.

Przeprowadziliśmy również krótką konfrontację z lokalnymi stronami zainteresowanymi, federacjami, komitetem olimpijskim oraz ludźmi, którzy uczestniczyli w naszych eksperymentalnych działaniach, przy czym ogólna opinia była taka, iż nowa funkcja "pedagoga sportu ulicznego" może być interesująca w kontekście społeczności lokalnych pracujących z ludźmi z defaworyzowanych środowisk (organizacje pozarządowe, centra edukacyjne, społeczności lokalne...), ponieważ daje możliwość zaoferowania młodym ludziom czegoś nowego i odmiennego, a także może być dobrą inspiracją dla nich lub dla pracowników, umożliwiającą stworzenie przyjaznego środowiska, w którym dorastają i które może pomóc ludziom zintegrować się, zyskać poczucie większego włączenia i nauczyć się czegoś nowego.

Z punktu widzenia sportu łatwiej jest dotrzeć do większej liczby osób, biorąc pod uwagę, że nasza idea przybliży sport społecznościom. Ponadto warto byłoby zaangażować w ruch nowych ludzi o różnych umiejętnościach, sportowców lub pracowników, aby środowisko sportowe mogło się rozwijać i przyciągać coraz więcej nowych osób. Może to być również inny sposób na znalezienie talentów, z uwagi na większą liczbę uczestników, z którymi możemy pracować, pochodzących również z bardzo odmiennych środowisk.

Jako że zauważyliśmy duże zainteresowanie tą koncepcją przybliżania sportu do społeczności, uważamy, że jest to dobry sposób, aby spróbować pójść do przodu i rozwinąć koncepcję rekrutacji, nad którą obecnie się zastanawiamy.

Tak więc uważamy, iż te wytyczne mogą być przydatne zarówno dla pracowników sportowych, jak i socjalnych, ponieważ sport może być dobrym narzędziem ułatwiającym integrację i zaangażowanie w społeczeństwie, a "pedagog sportu ulicznego" łączący różne rodzaje umiejętności będzie najlepszym realizatorem tej koncepcji.

Edukator sportu ulicznego jest innowacyjnym profesjonalistą, który odpowiada na konkretną potrzebę społeczną: pomaga młodym ludziom z defaworyzowanych środowisk włączyć się w ścieżki integracji, aby stać się odpowiedzialnymi i aktywnymi obywatelami. Znaczenie tej postaci nabrało mocy po wybuchu wojny w Ukrainie, która zaangażowała wszystkie inne kraje w działania integracyjne, skierowane na pomoc wszystkim uchodźcom pochodzącym z tego kraju.

Załącznik 1

Poniżej przedstawiamy kilka przykładów gier, które można wykorzystać na zajęciach z młodzieżą.

SZTAFETA KOŁOWA

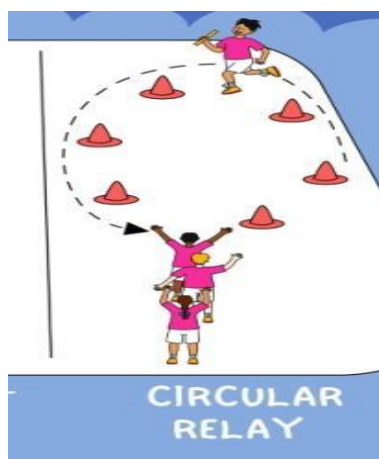
Instrukcje

- Uczestnicy tworzą dwa zespoły
- Trenerzy tworzą duże (30-40m) koło.
- Pierwsi zawodnicy z drużyny A i drużyny B zaczynają biec w bezpiecznej odległości od siebie.
- Każdy zawodnik przebiega trasę i przekazuje flagę drugiemu zawodnikowi z drużyny.
- Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy bieg.

Sprzęt

- Pachołki, kreda lub taśma.

Uwaga: Odległość między drużynami powinna być odpowiednio ustawiona, aby uniknąć zgnieceń i urazów.



GRA KOOPERACYJNA Z DREWNIANĄ OBRĘCZĄ

Instrukcje

- Uczestnicy tworzą dwa zespoły.
- Każdy zawodnik stoi w obrębie swojej drewnianej obręczy, a jedna pusta drewniana obręcz jest pozostawiona na ziemi z tyłu każdej drużyny.
- Gracz stojący z tyłu grupy podnosi pustą drewnianą obręcz i przekazuje ją temu, który stoi z przodu, aż do pierwszego gracza z przodu.
- Kiedy zawodnik z pierwszej linii otrzymuje drewnianą obręcz, kładzie ją i wskakuje do niej.
- Reszta zawodników podąża za prowadzącym i każdy zawodnik skacze o jeden krok do drewnianej obręczy z przodu.
- Drewniana obręcz na końcu jest teraz znowu pusta, a gracz z tyłu zaczyna od jej podniesienia.
- Aby wygrać grę, drewniana obręcz z przodu powinna dotrzeć do linii mety, a drużyna, która dotrze do linii, zostanie zwycięzcą.
- Sprzęt
- Drewniane obręcze w ilości przekraczającej liczbę uczestników.
- Taśma lub kreda do narysowania linii startu i mety.



GRA SKOK Z OBUNÓŻ

Instrukcja

- Uczestnicy tworzą dwa zespoły.
- Pierwszy zawodnik z drużyny wykonuje skok obunóż.
- Następny zawodnik z tej samej drużyny wykonuje skok obunóż z miejsca, w którym skoczył poprzedni zawodnik.
- Wszystkie drużyny skaczą i wygrywa ta, która przejdzie dalej.

Uwaga: Teren do gry powinien być płaski i wolny od kamieni i przedmiotów, aby uniknąć obrażeń.

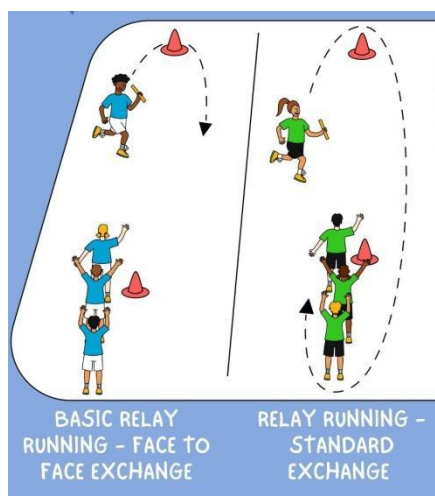
WYŚCIG SZTAFETOWY

Instrukcje

- Uczestnicy tworzą dwie drużyny.
- Trenerzy wyznaczają dwa punkty zwrotne
- Pierwsi zawodnicy z drużyny A i B zaczynają biec w bezpiecznej odległości od siebie.
- Każdy zawodnik przebiega trasę i przekazuje flagę innemu zawodnikowi z drużyny.
- Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy bieg.

Sprzęt

- Pachołki, kije do slalomu.



BIEGANIE KOORDYNACYJNE

Instrukcje

- Uczestnicy tworzą dwa zespoły.
- Trenerzy wyznaczają różne tory.
- Każdy zawodnik z drużyny bierze jeden tor, a drugi zawodnik bierze drugi tor, gdy zawodnik 1 skończy.
- Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy bieg na obu torach.

Sprzęt

- Piłki, rakiety, kije slalomowe i pachotki

PRZECIĄGANIE LINY

Instrukcje

- Uczestnicy tworzą dwa zespoły.
- Trenerzy wyznaczają linię na środku.
- Drużyny trzymają linę i próbują przeciągnąć drużynę przeciwną na drugą stronę linii.

Uwaga: Lina powinna być na tyle gruba, aby nie uległa zerwaniu. Należy ostrzec zawodników, aby gwałtownie nie puszczali liny, przy czym każdy z nich powinien założyć rękawice, aby uniknąć jakichkolwiek urazów.

Sprzęt

- Lina, rękawice.
- Kreda lub taśma.





Załącznik 2

Poniżej można znaleźć wywiad i kwestionariusze, które wykorzystaliśmy w rozmowach z instytucjami (federacjami, lokalnymi interesariuszami...) oraz z uczestnikami, w celu zgromadzenia użytecznych danych i ulepszenia naszego badania.

Kwestionariusz dla instytucji

1. Czy wcześniej miał/a Pan/Pani wiedzę na temat sylwetki pedagoga sportu ulicznego?

TAK

NIE

2. Czy jest Pan/Pani zainteresowany uzyskaniem szerszej wiedzy na ten temat?

TAK

NIE

3. Czy uważa Pan/Pani że funkcja pedagoga sportu ulicznego może być przydatny dla instytucji, w której Pan/Pani pracuje?

Tak,

ponieważ.....

.....

Nie, ponieważ

.....

.....

4. Czy jest Pan/Pani zainteresowany/a wytycznymi opracowanymi przez projekt, aby podjąć decyzję, czy przeprowadzone działania można będzie przeprowadzić w Pana/Pani instytucji?

Tak, ponieważ

.....

.....

Nie, ponieważ

.....

.....



5. Gdyby miał/a Pan/Pani możliwość dokonania zmian w konstrukcji wytycznych, co można by zaproponować?

.....

.....

6. Czy jest Pan/Pani zainteresowany/a uczestniczeniem w końcowym spotkaniu zorganizowanym w ramach projektu?

TAK

NIE

Kwestionariusz dla grup docelowych

1. Skąd Pan/Pani dowiedział/a się o kursie?

Usłyszałem/am o nim.

Znalazłem/am informację o nim w Internecie.

Miałem/am kontakt z organizacją.

Inne

2. Czy uznał/a Pan/Pani kurs za interesujący?

Bardzo

Dosyć

Trochę

Wcale

3. Czy uważa Pan/Pani, że kurs będzie użyteczny?

TAK

NIE



4. Które elementy kursu były najbardziej interesujące?

.....

5. Czy sądzi Pan/Pani, że w przyszłości będzie można wykorzystać funkcję pedagoga w sporcie ulicznym?

TAK

NIE

6. Czy ma Pan/Pani jakieś sugestie, w jaki sposób można udoskonalić kurs?

TAK

.....

NIE