

ПРИРАЧНИК ЗА РАЗВОЈ НА ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ ПРЕКУ

СПОРТ

СО ЦЕЛ ПРЕВЕНЦИЈА ОД НАСИЛСТВО И РАДИКАЛНО
ОДНЕСУВАЊЕ КАЈ МЛАДИ ЛИЦА



ПРИРАЧНИК ЗА РАЗВОЈ НА ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ ПРЕКУ

СПОРТ

СО ЦЕЛ ПРЕВЕНЦИЈА ОД НАСИЛСТВО И РАДИКАЛНО
ОДНЕСУВАЊЕ КАЈ МЛАДИ ЛИЦА



Издавач: Здружение за унапредување на меѓусебна доверба, ТАКТ, Скопје

Авторки: Силвија Митевска

Надица Јовановиќ

Лектура: Теодора Циклевска

Графичко уредување и дизајн: Теодора Младеновска

Печати: Контура ДОО

Тираж: 100

Скопје, Јуни 2020

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

316.61-053.6:796.03(035)

796.03:316.61-053.6(035)

МИТЕВСКА, Силвија

Прирачник за развој на животни вештини преку спорт со цел превенција од насилство и радикално однесување кај млади лица / [авторки Силвија Митевска, Надица Јовановиќ]. - Скопје : ТАКТ, 2020. - 19 стр. : илустр. ; 21 см

ISBN 978-608-245-549-5

1. Јовановиќ, Надица [автор]

а) Животни вештини - Спортски активности - Млади - Прирачници б) Спортски активности - Животни вештини - Млади - Прирачници

COBISS.MK-ID 51527173



Содржина

1.Предговор	4
2.Вовед	5
3.Кому му е наменет прирачникот?	
4.Поврзување на вештините стекнати на спортски терен со секојдневниот живот	
5.Што се животни вештини?	6
5.1.Тимска работа	
5.2.Ефективни вештини за комуникација и градење позитивни релации	
5.3.Лидерство	
5.4.Адаптација на промени	
5.5.Самоодговорност	
6. Методологија	7
6.1.Структура на спортска активност	
6.2.Модификација на спортска активност	
7. Улога и обврски на тренерот	
8. Тренинг на тренери	8
9. Спортска сесија: Тимска работа	10
9.1. Брзо прибирање конуси	
9.2. Здружи се и победи	
9.3. Сруши ги конусите	
10. Спортска сесија: Ефективни вештини за комуникација и градење позитивни релации	12
10.1. Подавање и примање топка	
10.2. Пази си го голот	
10.3. Комуницирај и слушај	
11. Спортска сесија: Лидерство	14
11.1. Заедно напред	
11.2. Време е за голови без правила	
11.3. Поведи го другарчето	
12.Спортска сесија: Адаптација на промени	16
12.1. Забава	
12.2. Заштити ги конусите	
12.3. Временска прогноза	
13.Спортска сесија: Самоодговорност	18
13.1. Потреба од припадност	
13.2. Надворешна помош	
13.3. Најди ја групата на припадност	

Предговор

Здружението за унапредување на меѓусебна доверба ТАКТ, Скопје, е граѓанска организација којашто го користи спортот како платформа за поттикнување и постигнување на позитивни општествени промени. Наместо спортот како поле за натпревар, ТАКТ го согледува спортот од поинаква перспектива; како поле за развој и промоција на социјални вредности, градење соработка и креирање инклузивно и еднакво општество за сите. Преку учество во спортско-рекреативни активности, го унапредуваме личниот развој на младите, ги зајакнуваме девојките и жените и остваруваме социјална инклузија на лица од маргинализираните заедници.

Во изминатата година ТАКТ го имплементираше проектот „Младинска едукација преку спорт“, поддржан од Амбасадата на САД во Северна Македонија, на тема превенција од насилство и радикализација кај младите лица од општина Чаир. Проектните активности беа насочени кон развој на специфични животни вештини кај младите преку спорт, минимизирање на ризик-факторите што водат кон радикализација и градење отпорност во заедницата.

Во рамките на проектот го подготвивме овој прирачник, кој претставува компилација на теоретски и практичен дел, поврзани со развој на животни вештини кај младите преку учество во спортско-рекреативни активности. Овој прирачник е наменет за спортски работници, кои работат во формалното и неформалното образование, тренери, инструктори, младински едукатори и сите други кои имаат практично спортско искуство и работат со млади лица.

Се надеваме дека овој прирачник ќе има практична примена и ќе придонесе кон креирање синергија помеѓу физичката активност и едукативната компонента, која се однесува на усвојување на животни вештини кај младите со цел активна и продуктивна иднина.

Од името на ТАКТ, се заблагодарувам на Амбасадата на САД во Северна Македонија, која ја препозна потребата и ја поддржа идејата за развој на првиот прирачник за развој на животни вештини преку спорт во нашата земја.

Им се заблагодарувам на сите организации и поединци, кои активно учествуваа во обезбедувањето насоки за содржината на овој прирачник.

Силвија Митевска

Претседателка

ЗУМД ТАКТ, Скопје



Вовед

Спортот и физичката активност позитивно влијаат на психо-физичкото здравје на човекот, поради што играат клучна улога во развојот на младите. Покрај сите здравствени придобивки, спортот има и низа општествени придобивки, кои позитивно влијаат врз личниот развој на младите. Меѓу другото, докажано е дека спортот има потенцијал за:

- унапредување и зајакнување на образованието на младите;
- унапредување на социјалната инклузија на младите лица од маргинализирани заедници;
- унапредување на активното граѓанство;
- креирање на програми што се насочени кон намалување на насилството и антисоцијалното однесување.

Спортот е одлична едукативна алатка, која помага во развојот и во стекнување на различни животни вештини. Преку спортот младите учат како да постават цели, да стекнат сигурност и да ја зајакнат самодовербата. Тимските игри им помагаат да развијат тимски дух и вештини за решавање на одредени проблеми.

Доколку спортските активности и програми што ги развиваме содржат силна едукативна компонента, може позитивно да се влијае на ставовите, навиките и воопшто на однесувањето на младите лица. Преку учество во спортски активности, младите развиваат чувство на припадност, лојалност, пружање поддршка, како и поттикнување на емпатија, соработка и толеранција. На овој начин ги подобруваме нивните животни вештини и ги минимизираме ризик-факторите за асоцијално однесување. Оттаму, младите поретко посегнуваат кон насилство, криминал, употреба на дрога или каков било друг вид на радикали ставови и размислувања.

Дали знаете дека спортот позитивно влијае и во образованието, каде што е докажано дека младите што се занимаваат со спортска активност се повеќе активни во училиштето и процентот на оние кои го продолжуваат образованието е поголем?

Кому му е наменет овој прирачник?

Овој прирачник е наменет за сите спортски работници кои дејствуваат како наставници по физичко образование во основното и средното училишно образование, тренери, инструктори, младински едукатори и други професионални работници што работат со млади лица од 12 до 18 години. Прирачникот содржи практични спортски вежби и е дизајниран да помогне за равој на специфични животни вештини, кои сметаме дека се особено важни во животот и делувањето на младите лица.

Практичните спортски вежби можат да се изведат на отворен или затворен простор (игралишта, спортски центри, училишни сали). За секоја вежба потребен е барем еден главен тренер, но секогаш е подобро доколку во спортските активности се вклучени и дополнителни тренери или помошници. Вежбите во прирачникот се дизајнирани за групи од мешан пол, но во зависност од контекстот, сите вежби можат да се играат во групи од ист пол. Исто така, пожелно е да се вклучат млади од различна сексуална ориентација, социо-економска, културна и етничка припадност, со цел од почеток да се создаде позитивна клима во која ќе владее чувство на доверба, толеранција и емпатија.

Поврзување на вештините стекнати на спортски терен со секојдневниот живот

Спортувањето само по себе не гарантира дека младите луѓе ќе развијат животни вештини или компетенции коишто ќе ги подготват за продуктивна иднина. Затоа, водечки концепт за развој на животните вештини кај младите лица е намерната врска помеѓу практичната спортска обука, каде што се равиваат овие вештини и нивната примена во секојдневниот живот.

Доколку целта е преку учество во спортски активности младите лица да развијат и да подобрат специфични животни вештини, тренерот треба да вложи интенционален напор за развој на овие вештини. Иако развојот на овие вештини се случува во рамките на спортски активности, тие се дискутираат и се дообјаснуваат на крајот на спортската активност, на таканаречен дебрифинг. При дебрифингот учесниците со поддршка од тренерот размислуваат за примери во кои прилики од секојдневниот живот можат да се искористат вештините што се научени во текот на спортските вежби.

Што се животни вештини?

Животните вештини се збир на лични и социјални вештини, кои им овозможуваат на поединците ефикасно да се справат со барањата и меѓучовечките односи во секојдневниот живот. Развојот на животните вештини кај младите е особено важен, бидејќи значи поголема самодоверба, подобра способност да комуницираат со останатите, како и знаење како да се справат со негативни емоции. Од друга страна, недостаток или низок степен на развиени социјални и емоционални вештини претставува важен ризик-фактор за младинско насилство, употреба на психотропни супстанции, криминал и појава на радикално однесување. Обуката за животни вештини преку спорт е насочена кон минимизирање на факторите за ризик и доведување до максимум на заштитните фактори, во овој случај поседување на специфични животни вештини.

Со цел да ги зајакнеме младите, да ги развиеме нивните животни вештини и воедно да ја намалиме веројатноста за нивна вклученост во ризично однесување, овој прирачник ќе придонесе кон развој на следните вештини:

- Тимска работа;
- Ефективни вештини за комуникација и градење на позитивни релации;
- Лидерство;
- Адаптација на промени;
- Самоодговорност.

Тимска работа

Тимската работа промовира атмосфера што поттикнува пријателство, доверба и лојалност. Развојот на тимскиот дух кај младите лица ја подобрува самосвеста, комуникацијата, препознавањето на сопствените силни страни, како и силните страни на врсниците, а тоа резултира со унапредување на меѓучовечките релации меѓу младите лица.

Ефективни вештини за комуникација и градење на позитивни релации

Социјализацијата е еден од најважните аспекти во животот на младите лица, а развојот на ефективни комуникациски вештини им овозможува полесно да се социјализираат и интегрираат во општеството. Ова е особено важно во детството и во адолесценцијата, затоа што на тој начин младите ќе ги избегнуваат средините и лицата што можат да имаат негативно влијание и наместо нив, ќе изберат да бидат опкружени со лица кои ги поддржуваат.

Лидерство

Вештините за донесување одлуки им овозможуваат на младите лица на ефикасен начин да ги согледаат дилемите и брзо да најдат решение за нивно надминување. Овие вештини се од круцијална важност за ненасилно решавање на конфликтите. Имено, се поттикнува развој на лидерски вештини и самоиницијативно организирање и преземање иницијативи.

Адаптација на промени

Наша цел е да се научат младите како правилно да се справат со стресот и со негативните емоции за да не се доведат во ризично или насилно однесување. Преку соодветни спортски вежби се подобрува самоконтролата, импулсивното однесување и останатите вештини што ќе помогнат кон развој на разумно и рационално размислување.

Самоодговорност

Преку развиена самосвест младите лица градат чувство на самоодговорност и ги разбираат последиците од сопствените избори и одлуки. Разбирањето и почитта на туѓите ставови и мислења што се различни од нашите е прв чекор кон инклузија, толеранција и еднаквост.

*Секое младо лице има автентичен карактер и потенцијал во себе.
Наша обврска е да го поддржаме развојот на тој потенцијал.*

Методологија

Овој прирачник вклучува 5 сесии и секоја од нив е поврзана со одредена специфична цел, која сакаме да ја постигнеме. Секоја сесија вклучува три различни спортски активности преку чие учество се развива специфичната животна вештина, трае околу еден час и содржи интерактивни методи на обука.

Структура на спортска активност:

➤ Вовед во целите, односно специфичните животни вештини што треба да се развијат. Пред почеток на спортската активност, неопходно е да се прочитаат и да се разберат специфичните вештини и целите што треба да се постигнат. Секоја сесија започнува со порака наменета за тренерот.

➤ Подготовка на просторот каде што треба да се одржат спортските активности. Практичните спортски активности се објаснети во детали и во чекори. Потребно е да се следат инструкциите што се испишани на почеток на секоја спортска активност. Сесиите се поделени во три дела: вежби за подготовка на телото за физичка активност, главен дел на спортска активност и вежби за растегнување.

➤ Подготовка за дебрифинг сесијата. Пред почеток на спортската сесија треба да се размисли кои прашања ќе се постават и како ќе се поттикне групна дискусија во која сите подеднакво ќе учествуваат. Поставените прашања секогаш треба да бидат со отворен крај. Прашањата со отворен крај се потешки за одговарање и потребно е повеќе време за размислување; треба да се почека барем 10 секунди за одговор.

Со цел да се постигне успех, спортските активности треба да бидат структурирани на начин да имаат директна релација со едукативните цели. Важен дел од сите спортски активности е дебрифингот, кој може да биде непосредно по завршување на практичната вежба или по завршување на целосната спортска активност планирана за тој час. Сепак, клучно е дебрифингот да не се одделува од спортската активност и да се изведе на спортскиот терен каде што се одржале спортските активности.

Дебрифингот треба да биде предводен од страна на учесниците, а фасцилитуван од страна на тренерот. Сите учесници треба да се охрабрат да земат учество и да разговараат или да одговараат на поставените прашања. Групата е ресурс за учење и наместо да се бара точен одговор, треба да се има предвид дека дебрифинзите служат за споделување на размислувања, ставови и искуства помеѓу учесниците. Додека се води разговорот, тренерот треба да биде на исто ниво со учесниците. Доколку учесниците стојат и тренерот треба да стои, доколку седат и тренерот треба да седи.

Модификација на спортските активности

Многупати спортските активности ќе треба да се прилагодат кон групата која се води или заради контекстот во кој се делува. Треба да се изнајдат креативни и иновативни решенија и да се модифицира активноста којашто најдобро одговара на ситуацијата. Исто така, доколку не се поседуваат сите потребни реквизити, може да се адаптира играта според спортските реквизити што се на располагање во моментот.

Улогата и обврските на тренерот

Тренерот е лицето во кое младите лица треба да имаат доверба, почит и со кое можат да разговараат за работи кои не мора да се однесуваат на спортските активности, туку и за сè што ги засега во нивните секојдневни животи. Тренерот има голема моќ позитивно да влијае на развојот на карактерот и градењето на ставови кај младите лица. Оттаму, неговата улога е многу важна и одговорна. При реализација на спортските активности, тренерот има обврска да обезбеди безбедна средина во која сите учесници ќе се чувствуваат сигурни и подеднакво вреднувани.

- Да биде позитивен пример со своето однесување. Неместо со зборови, неговите дела да покажат дека е мотивиран, трпелив, самокритичен, има почит и доверба кон останатите;
- Да обезбеди квалитетни спортски активности, кои ќе го потпомогнат личниот развој на младите лица;
- Добро да го запознае секој учесник и да ги земе предвид неговите/нејзините карактеристики во споредба со возраста и вештините. Особено важно е обуката да биде прилагодена на индивидуалните потреби на учесниците;
- Да воведи групна динамика, која подеднакво ќе ги вклучува сите учесници. Да спречи секаков вид булинг и насилство меѓу учесниците и да ги мотивира оние кои се посрамежливи и интровертни;

- Да даде позитивен и конструктивен фидбек, кој треба да биде индивидуално приспособен за секое лице. Да поттикне дискусија и споделување на лични мислења и ставови;
- Да не дискриминира кон различностите на младите (сексуална, етничка, општествена, економска) и да даде позитивен пример со нивно активно вклучување и прифаќање.

Тренерот преку своето однесување треба да претставува позитивен пример за младите лица. Наместо критики, обидете се да ги мотивирате со пофалби и со позитивен фидбек.

Доколку во вашата група има лица со отпор кон вежбање, обидете се да ги ангажирате за време на обуката, барајќи од нив да го споделат нивното мислење и ставовите. Можете и да им понудите лидерска улога во некоја од активностите.

Срамежливите и интровертните лица подобро се изразуваат во мали групи или во парови.

Тренинг на тренери

Овој прирачник се состои од пет спортски сесии, а секоја сесија содржи по три спортски активности, кои се лесни и едноставни за реализација. Спортските работници кои имаат практично искуство на спортски терен ќе знаат успешно да ги мотивираат и да ги вклучат подеднакво сите учесници во спортските активности. Делови кои можат да претставуваат предизвик за спортските работници се дебрифингот и групната дискусија со учесниците, која е поврзана со развој на специфична животна вештина кај младите лица.

Оттаму, со цел примената на прирачникот да биде целотворна и успешно спроведена, се препорачува да се спроведе обука за тренери. На обуката која е предводена од квалификуван фасилитатор ќе се усвои структурата на прирачникот и интерактивните методи што се користат при секоја сесија. Посебен акцент ќе се даде на клучните компоненти на прирачникот, дебрифингот и групната дискусија, односно поврзувањето на спортските сесии со развој на специфични животни вештини кај младите лица. На оваа обука тренерите ќе ги усвојат методологијата, пристапот и педагошките вештини што треба да ги поседуваат со цел успешна реализација и примена на сесиите од прирачникот.

Обуката ќе биде дополнета со едукација на тема заштита на децата и нивните права, етички кодекс, како и обука за основни вредности при реализација на спортски активности наменети за млади лица.

ПРАКТИЧЕН ДЕЛ



ТИМСКА РАБОТА

ПОРАКА ДО ТРЕНЕРОТ:

Во оваа сесија ќе работиме на тимска работа. Чувството на безбедност и среќа доаѓа кога ние сме прифатени од другите, па оттаму на секое младо лице му е важно да биде дел од група. Во оваа сесија тренерот ќе ја истакне значајноста на тимската работа, како и индивидуалната интеграција во една група. Посебен акцент треба да се стави на зачувувањето на сопствениот идентитет кај една индивидуа. Дискусиите и спортските активности ќе им помогнат на младите да истражат и да спознаат што значи да бидат дел од еден тим, како можат најдобро да се прилагодат и како да придонесат за негов напредок, користејќи ги своите вештини.

ЦЕЛИ И ВЕШТИНИ ШТО ЌЕ ГИ ПОСТИГНЕМЕ:

Учесниците ќе ја препознаат важноста од работа во еден тим.

Учесниците ќе изнајдат начини како да се приклучат во еден тим задржувајќи го својот идентитет.

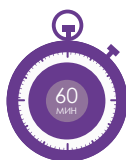
УЧЕСНИЦИТЕ ЌЕ РАБОТАТ НА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- Донесување одлуки под притисок
- Ефективна комуникација во тимот и градење релации
- Емпатија

ТЕК НА СЕСИЈАТА:

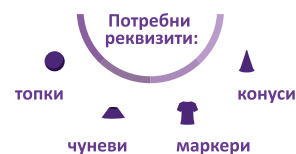
Воведување на учесниците во сесија – 5 минути
 Загревање - 10 минути
 Главен дел – 25 минути
 Растегнување – 5 минути
 Дебрифинг и завршување на сесијата – 15 минути

ВКУПНО: 60 МИНУТИ



ЗАГРЕВАЊЕ БРЗО ПРИБИРАЊЕ КОНУСИ

Возраст:
12-18 години



ОПИС НА ИГРАТА:

Оставаме голем број расфрлени чуњеви по теренот, кои може да ги претставуваме како отпадоци од ѓубре.

Секој тим има две места каде што може да ги собира отпадците (на едниот и на другиот крај од теренот).

Секоја екипа има по една топка.

Секој играч може да собира само по еден отпадок само доколку има топка во рака.

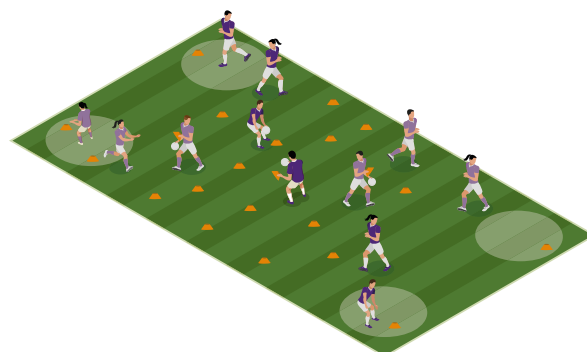
Играчите во тимовите на почеток на играта имаат 2 минути да договорат стратегија за тоа како ќе си ја подаваат топката.

МОДИФИКАЦИИ:

Тренерот да избере кој ќе кажува тактики во секој тим.
 Играта може да започне без однапред договорена тактика.

ДЕБРИФИНГ:

Како одлучивте кој со која тактика ќе собира ѓубре?
 Дали беше подобро кога сами донесовте одлуки или кога некој друг одлучи за вас?



Возраст:
12-18 години



МОДИФИКАЦИИ:

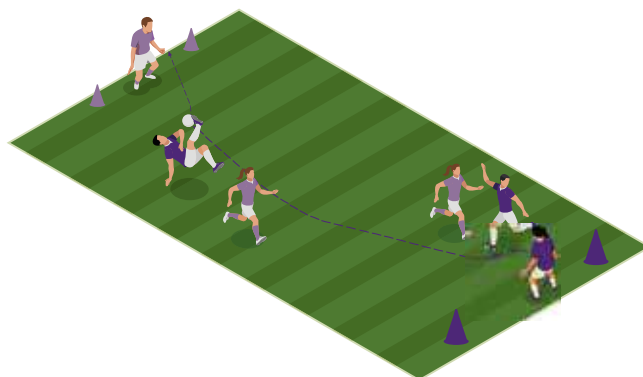
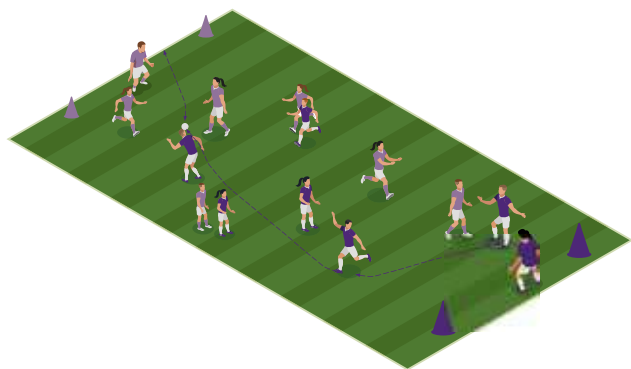
Играчите можат да играат со нога или со рака.
Менување на правила во големото поле.

ОПИС НА ИГРАТА:

Користиме конуси за креирање на две полиња - едно помало и едно поголемо.
Поделете ги играчите во две екипи од по 10 играчи. 7 играчи од едниот тим одат во поголемото поле, а тројца одат во помалото поле.
На секои три минути тројцата играчи од малото поле влегуваат во големото поле и тројцата од големото одат во малото поле.
Головите се бројат вкупно на играчите кои имаат иста боја на дрес и од големото и од малото поле.

ДЕБРИФИНГ:

Како се чувствувавте кога преминувавте од мало во големо поле?
Како се чувствувавте кога головите ги делевте со играчите од другото поле?



Возраст:
12 -18 години



МОДИФИКАЦИИ:

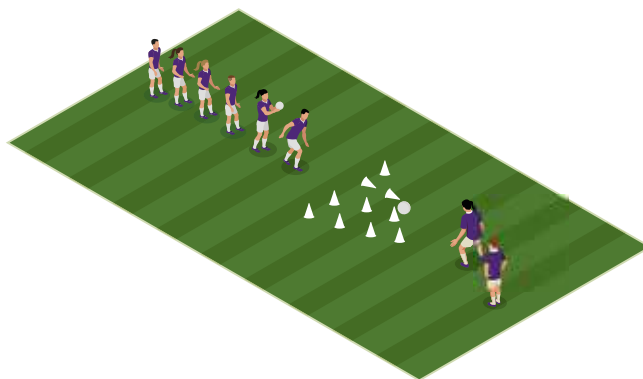
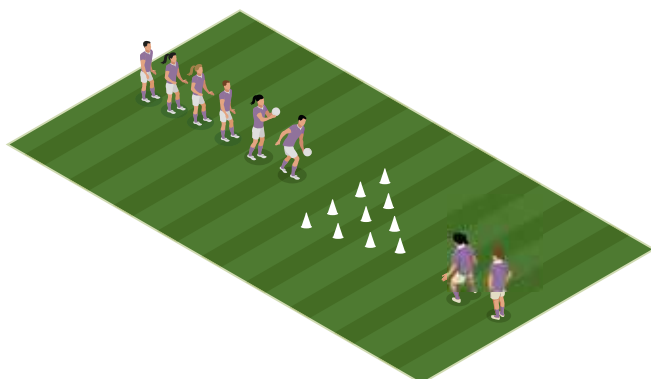
Тренерот може да им каже на играчите како да ја подаваат топката кон конусите (со нога, со рака или секој како што сака).
Тренерот може да ги менува играчите зад конусите на секоја минута или после секоја рунда.

ОПИС НА ИГРАТА:

Користиме конуси за креирање поле како на куглање и ги делиме играчите на три или четири еднакви по број тимови.
Двајца играчи од секој тим застануваат позади конусите и помагаат што побрзо да се врати топката назад кон играчите.
Најдобро е секој играч да има топка, но доколку не е возможно, тогаш да се додели една топка во секој тим.
Тимот кој прв ќе ги сруши конусите е победнички тим.

ДЕБРИФИНГ:

Како ви помогнаа играчите позади конусите?
Како ви беше полесно да ги бутнете конусите?





КОМУНИКАЦИСКИ ВЕШТИНИ

ПОРАКА ДО ТРЕНЕРОТ:

Во оваа сесија ќе работиме на подобрување на комуникацијата кај младите. Тимскиот спорт им помага на младите да ги развијат своите комуникациски вештини, кои ќе им бидат од корист и надвор од спортските терени. Важна работа на која нè учат овие спортски активности е активно слушање и споделување на сопственото мислење во одредени дискусии. Со ефективна комуникација конфликтите и недоразбирањата во еден тим се намалуваат. Тренерот треба да ја поттикне добрата комуникација помеѓу играчите на теренот и надвор од него и тие треба да разберат дека без оваа вештина тимот не може успешно да функционира.

ЦЕЛИ И ВЕШТИНИ ШТО ЌЕ ГИ ПОСТИГНЕМЕ:

Учесниците ќе ја препознаат важноста од успешна комуникација на теренот.

Учесниците ќе препознаат ситуации во нивниот живот во кои им е потребна ефективна комуникација.

УЧЕСНИЦИТЕ ЌЕ РАБОТАТ НА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- Решавање на проблемите
- Ефективна комуникација и градење релации
- Самосвест

ТЕК НА СЕСИЈАТА:

Воведување на учесниците во сесијата – 5 минути

Загревање - 10 минути

Главен дел – 25 минути

Растегнување – 5 минути

Дебрифинг и завршување на сесијата – 15 минути

ВКУПНО: 60 МИНУТИ



ЗАГРЕВАЊЕ ПОДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ ТОПКА

Возраст:
12-18 години



ОПИС НА ИГРАТА:

Половина од играчите добиваат топка и ја подаваат топката со играчите кои немаат топка.

Сите играчи постојано се движат. Никој не смее да стои.

Ниту една топка не смее да падне на земја.

Пред некој играч да ја подаде топката треба да го извика името на играчот на кој сака да му ја подаде, а играчот кој ја прима треба да му каже дека е слободен и може да ја прими.

МОДИФИКАЦИИ:

Играчите наместо зборови можат да користат јазик на телото за да комуницираат.

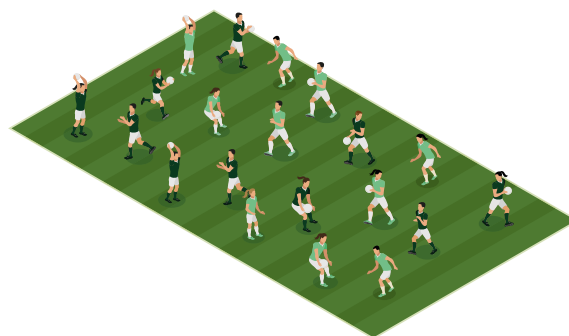
Подавањето на топката може да биде од рака во рака, но прво треба да се ракуваат играчите.

Подавањето може да биде и со нога.

ДЕБРИФИНГ:

Колку добро успеавте да комуницирате меѓусебно во текот на играта?

Кој начин на комуникација повеќе ви одговараше?



Возраст:
12-18 години



МОДИФИКАЦИИ:

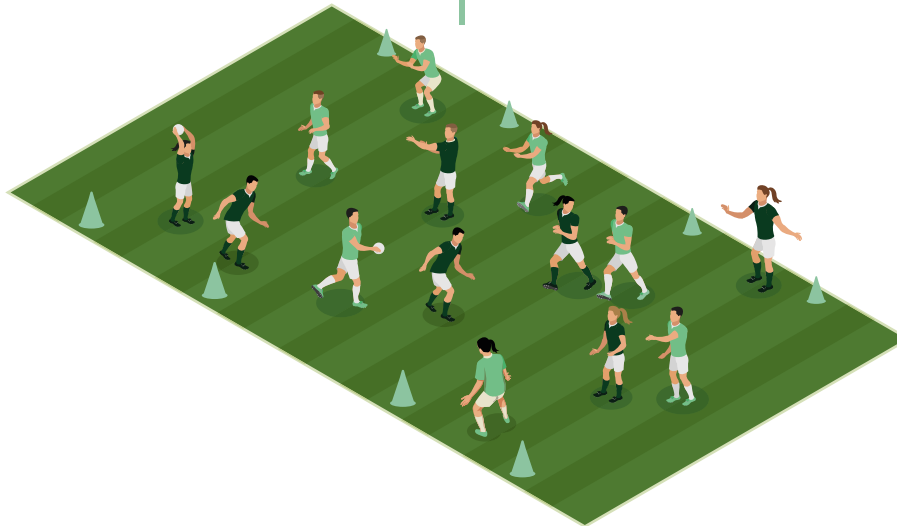
Промена на капитенот после неколку минути игра.
Време за промена на тактиките (воведување нови).

ОПИС НА ИГРАТА:

Поставуваме два мали гола на страната на секој тим.
Секој тим има два гола, кои треба да ги напаѓа и кои треба да ги брани.
Секој тим на почеток од играта има 3 минути да се договори за стратегија како ќе играат и како ќе ги бранат головите.
Секој тим сам го бира својот капитен.

ДЕБРИФИНГ:

Како ја избравте вашата стратегија за играње?
Дали некој предложи нова идеја/стратегија?



Возраст:
12 -18 години

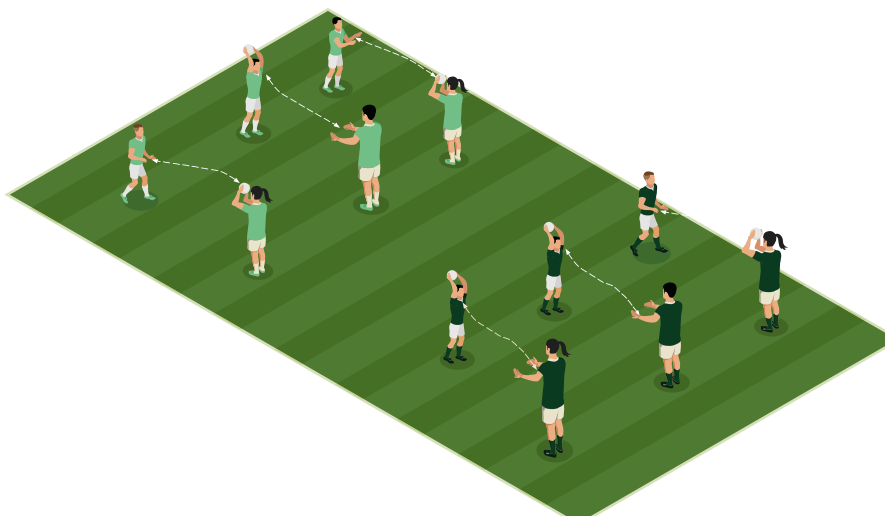


МОДИФИКАЦИИ:

Може да има повеќе учесници во една група.
Сами смислуваат движење со кое ќе сменат страна.

ОПИС НА ИГРАТА:

Ги делиме учесниците во парови и ги поставуваме на кратко растојание еден од друг.
Секој пар си подава топка како што ќе се договорот меѓусебно (со една рака, со нога, со две раце).
Кога тренерот ќе свирне, учесниците треба да сменат позиција со некое специфично движење за истегнување, кое ќе го покаже тренерот.



ЛИДЕРСТВО

ПОРАКА ДО ТРЕНЕРОТ:

Во оваа сесија ќе работиме на развивање на лидерските вештини кај младите. Ќе ги охрабриме младите да преземат иницијатива и да се обидат да предводат тим. Преку оваа сесија младите ќе успеат да ги откријат своите силни и слаби страни кога станува збор за донесување одлуки, кои се однесуваат на еден тим. Ќе ги развијат своите комуникациски вештини во рамки на една група, како и нивните организациски вештини што им се потребни во понатамошниот живот. Тренерот за време на дебрифингот треба да ги посочи сите вештини кои младите ќе ги изучат на сесијата и како можат да ги применат надвор од теренот.

ЦЕЛИ И ВЕШТИНИ ШТО ЌЕ ГИ ПОСТИГНЕМЕ:

Учесниците ќе ја препознаат важноста на преземање иницијатива и предводење на еден тим. Учесниците ќе ги откријат своите силни и слаби страни за донесување одлуки.

УЧЕСНИЦИТЕ ЌЕ РАБОТАТ НА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- Преземање одговорност
- Ефективна комуникација и градење релации
- Донесување одлуки
- Развивање на организациски вештини
- Почит кон другите

ТЕК НА СЕСИЈАТА:

Воведување на учесниците во сесијата – 5 минути
Загревање - 10 минути
Главен дел – 25 минути
Растегнување – 5 минути
Дебрифинг и завршување на сесијата – 15 минути

ВКУПНО: 60 МИНУТИ



ЗАГРЕВАЊЕ ЗАЕДНО НАПРЕД

Возраст:
12-18 години



ОПИС НА ИГРАТА:

Да се поделат учесниците во повеќе групи по еднаков број на учесници во секоја група.

Секоја група треба да има по една топка.

Прво започнува првиот учесник, кој со топка во рака ги поминува сите пречки.

Потоа, првиот играч се враќа назад, го поведува за рака вториот играч и го води низ истиот процес.

Играта завршува кога сите играчи заедно за рака ќе ги поминат сите пречки и ќе ја префрлат топката од другата страна на голот.

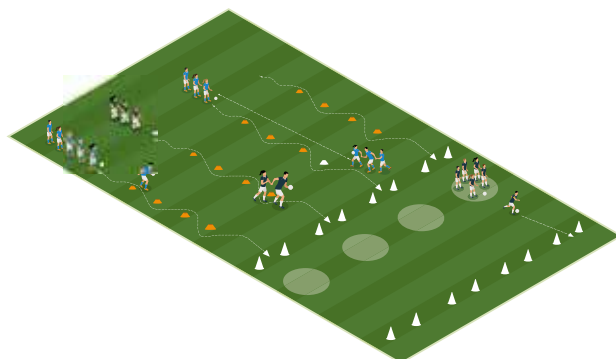
МОДИФИКАЦИИ:

Некои играчи намерно да претстават попреченост.

ДЕБРИФИНГ:

Како се чувствувавте кога требаше да ги пренесете сите соиграчи од вашиот тим преку полето?

Како се чувствувавте додека вашите играчи ве воде низ полето?



Возраст:
12-18 години



МОДИФИКАЦИИ:

Сите мора да ја допрат топката пред да се шутне во гол.
Во гол смее да се шутира само со една нога.
Во гол смее да се шутира само со лева рака.

ОПИС НА ИГРАТА:

Ги делиме играчите во два тима со подеднаков број играчи во секој тим.

Секој тим си поставува играч кој ќе го брани голот.

Оставаме 3 минути пред да започнеме, за да може секој тим да се подготви и да креира стратегија како ќе игра.

Кога топката е кај еден играч, тој не смее да трча со неа во раце.

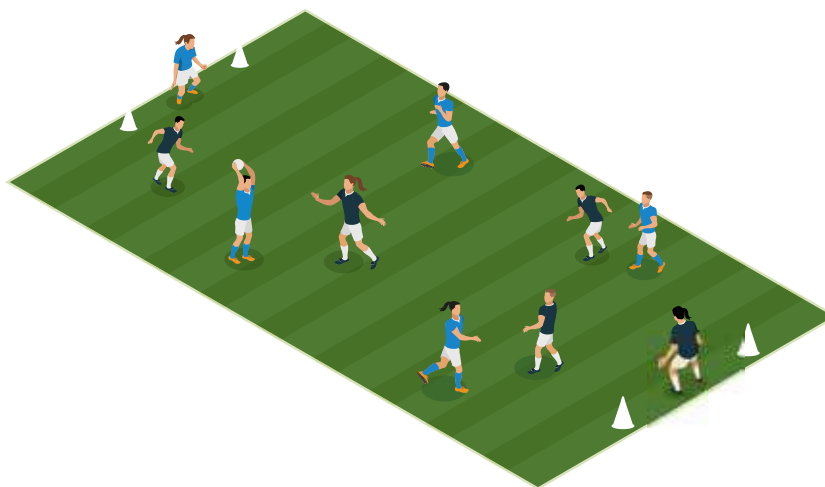
Секој тим треба да даде што е можно повеќе голови до крај на играта.

ДЕБРИФИНГ:

Како ја смисливте стратегијата со која игравте?

Дали некој даде мислење кое не беше прифатено?

Дали сите бевте согласни со стратегијата што ја избравте?



Возраст:
12 -18 години



МОДИФИКАЦИИ:

Играта може да се забрзува полака и од одење да се премине во трчање.

Учесниците кои не гледаат можат да собираат одредени предмети што се поставени доле на теренот.

ОПИС НА ИГРАТА:

Да се поделат учесниците во повеќе групи по двајца, при што едниот има превез на очите и не може да гледа.

Учесникот кој гледа, застанува зад учесникот кој не гледа и го води неговото движење само со допир на рамото.

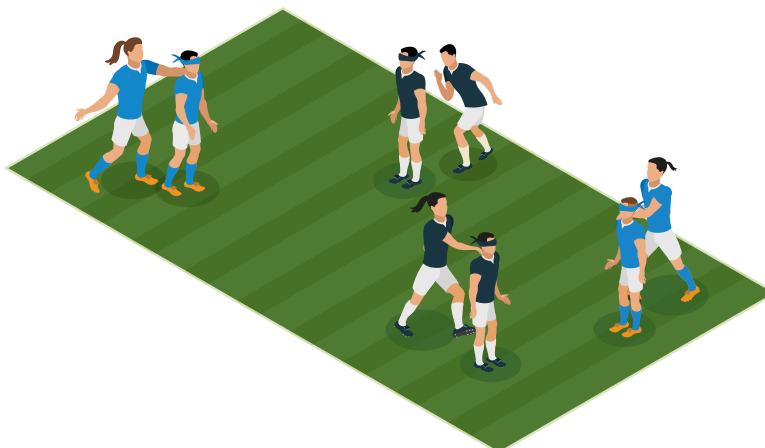
Кога учесникот одзади ќе ја тргне раката, тоа значи дека учесникот кој не гледа треба да застане, кога ќе ја постави на левото рамо, учесникот кој не гледа треба да се движи налево и обратно на десна страна.

Промена на улогите учесниците можат да прават на 3 минути.

ДЕБРИФИНГ:

Како се чувствувавте кога не гледавте?

Дали имавте доверба во другарчето кое ве водеше?



АДАПТАЦИЈА НА ПРОМЕНИ

ПОРАКА ДО ТРЕНЕРОТ:

Во оваа сесија ќе работиме на развивање адаптација на промени и развој на „ментална цврстина“ кај младите. Способноста да се повратиме од некоја одлучувачка грешка е од огромна важност за успех на младите на теренот и во секојдневниот живот. Младите лица треба да научат дека неуспехот, како и грешките, се дел од самата играта. Тренерот треба да ги насочи учесниците да не се фокусираат многу на неуспехот, да ја зголемат својата самоверба и да научат да се справуваат со секоја ситуација што им ја носи играта.

ЦЕЛИ И ВЕШТИНИ ШТО ЌЕ ГИ ПОСТИГНЕМЕ:

Учесниците ќе научат како да се справат со неуспех и со грешки во играта.
Зголемена самоверба кај учесниците на терен и во секојдневниот живот.

УЧЕСНИЦИТЕ ЌЕ РАБОТАТ НА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- Самоверба и самоодговорност
- Надминување бариери
- Донесување одлуки
- Привикнување на новонастанати ситуации

ТЕК НА СЕСИЈАТА:

Воведување на учесниците во сесијата – 5 минути
Загревање - 10 минути
Главен дел – 25 минути
Растегнување – 5 минути
Дебрифинг и затворање на сесијата – 15 минути

ВКУПНО: 60 МИНУТИ



ЗАГРЕВАЊЕ ЗАБАВА

Возраст:
12-18 години



ОПИС НА ИГРАТА:

Ги делиме учесниците во две или три групи и секој од учесниците во кругот има топка.

Обележуваме кругови со чуњеви, во чии рамки учесниците треба да играат.

Учесниците меѓусебе си ги подаваат топките и трчаат во рамките на кругот.

Додека учесниците играат, тренерот по неколку секунди игра извикува:

- Колку играчи треба да се групираат?
- Колку раце треба да ја допрат земјата/топката?
- Кои делови од тело треба да ја допрат земјата?

МОДИФИКАЦИИ:

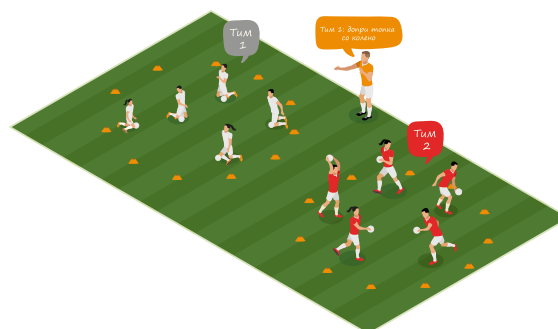
Може да се менува техниката со која учесниците си подаваат со топката.

Доколку нема голем број топки, двајца играчи или повеќе можат да си подаваат меѓусебно.

ДЕБРИФИНГ:

Како успеавте да ги слушнете сите инструкции?

Дали беше тешко да се направат сите задачи и зошто?



Возраст:
12-18 години



МОДИФИКАЦИИ:

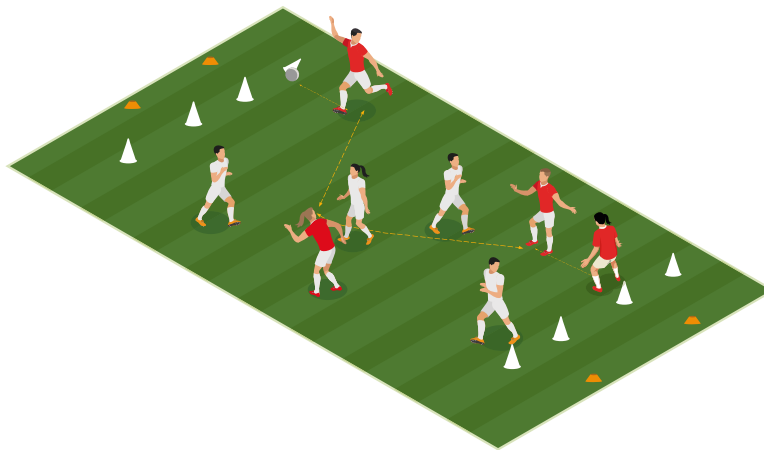
- Може да се ограничи бројот на учесници кои ќе ги чуваат конусите.
- Може да се зголеми просторот за чување на конуси.
- Може да им се зададат одредени карактеристики на конусите со кои ќе се поврзат учесниците (лоши или добри навики).

ОПИС НА ИГРАТА:

Ги делиме учесниците во две групи со подеднаков број играчи. Наместо голови, на двата краја поставуваме по 4 конуси. Секоја група треба да ги брани конусите и доколку спротивниот тим погоди и сруши еден конус, тие го присвојуваат и го додаваат кај нивните 4 конуси. Победници се оние кои ќе имаат поголем број конуси на нивниот дел.

ДЕБРИФИНГ:

Како се осекавте кога некој конус ви беше одземен?
Дали имавте некоја стратегија којашто ја применувавте за бранење и присвојување на конуси?



Возраст:
12 -18 години



МОДИФИКАЦИИ:

- Менување на начинот на кој се движат кога има сонце (со трчање, како жаби).
- Може да се додаде топка за играчите да си подаваат додека се надвор.
- Може да се додаде магла, па сите учесници да се движат со затворени очи.
- Може да се додаде пожар, поплава и др.

ОПИС НА ИГРАТА:

Формираме мали кругови на игралиштето од јажиња или од чуневе. Бројот на кругови треба за еден да биде помал од бројот на учесниците. Еден учесник или тренерот ќе биде назначен како лице одговорно за време или лице кое дава наредби. Кога учесникот одговорен за времето ќе каже дека надвор има сонце, сите учесници шетаат наоколу, кога ќе каже дека има дожд, сите бараат кука. Оној што ќе остане без кука е наредниот учесник кој е задолжен да дава инструкции за времето.

ДЕБРИФИНГ:

Како се чувствувавте кога не можевте да најдете дом?
Како се чувствувавте кога вие требаше да кажувате какво е времето надвор?





САМООДГОВОРНОСТ

ПОРАКА ДО ТРЕНЕРОТ:

Во оваа сесија ќе работиме на развивање на лична и општествена одговорност кај младите. Младите кои се самоодговорни свесно и доследно ги донесуваат своите одлуки, а од друга страна ги намалуваат штетните избори, зголемувајќи ги шансите за успех на спортскиот терен и во секојдневниот живот. Тренирот треба да ги насочи младите кон преземање одговорност за сопствените одлуки, како и за последиците од нивните постапки.

ЦЕЛИ И ВЕШТИНИ ШТО ЌЕ ГИ ПОСТИГНЕМЕ:

Учесниците ќе научат да преземаат одговорност за своите одлуки.
Учесниците ќе научат како одговорноста во еден тим позитивно влијае тимот да биде поуспешен .

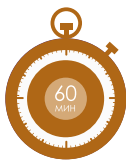
УЧЕСНИЦИТЕ ЌЕ РАБОТАТ НА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- Преземање одговорност
- Ефективна комуникација
- Донесување одлуки

ТЕК НА СЕСИЈАТА:

Воведување на учесниците во сесијата – 5 минути
Загревање - 10 минути
Главен дел – 25 минути
Растегнување – 5 минути
Дебрифинг и завршување на сесијата – 15 минути

ВКУПНО: 60 МИНУТИ



ЗАГРЕВАЊЕ ПОТРЕБА ОД ПРИПАДНОСТ

Возраст:
12-18 години



ОПИС НА ИГРАТА:

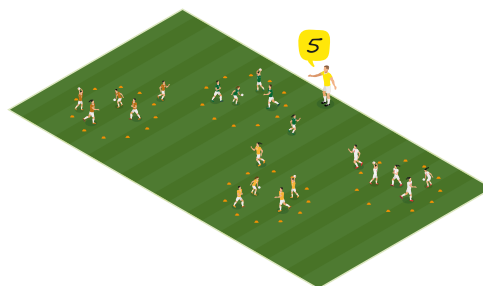
Во секое мало игралиште поставете по 5 или повеќе играчи. Секој играч треба да има свој број и играчите со број 1 и 3 треба да имаат топки кога ќе започне играта. Штом започне играта, играчите меѓусебно си подаваат топки по реден број (1 му подава на 2, 2 му подава на 3 итн.). Кога тренирот ќе извика некој број, тој број треба да излезе од малото игралиште во кое се наоѓал и треба да појде во друго. Кога се менува игралиште нема посебен редослед, туку секој играч кој менува локација треба да погледне наоколу и да види каде одат другите и каде има слободно место за да влезе.

МОДИФИКАЦИИ:

Може постојано да се менуваат движењата што ги прават учесниците со топките (може да подаваат со нога, со една рака, со две раце, во трчање, со скок). Тренирот може да извика повеќе броеви одеднаш, со цел да ја направи играта попредизвикувачка.

ДЕБРИФИНГ:

Дали имавте потешкотии да го слушнете тренирот кој број го кажува?
Како се чувствувавте кога требаше да смените игралиште?



Возраст:
12-18 години



МОДИФИКАЦИИ:

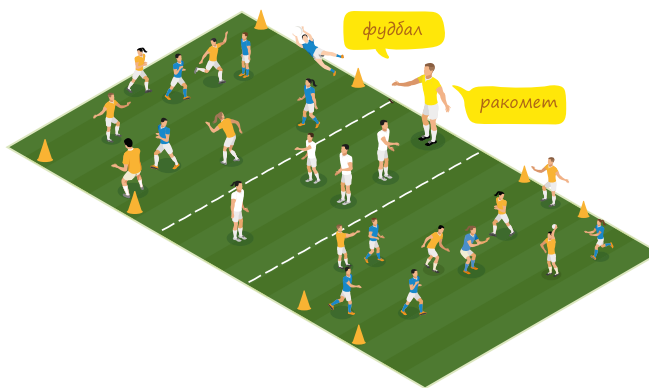
Постојано менување на играчите кои ќе бидат џокери.
Постојано менување на правила во одредени тимови.

ОПИС НА ИГРАТА:

На еден голем терен означуваме две помали игралишта и ги делиме играчите на 4 подеднакви тима.
Тренерот, заедно со учесниците, одлучува во кој терен кој спорт ќе се игра (фудбал, кошарка, ракомет).
Оставаме 4-5 играчи кои ќе бидат во делот помеѓу двете игралишта како џокер-играчи.
Тренерот поставува различни услови за како може еден тим да дојде до џокер-играчите. На пример, треба да украде топка од спротивен играч за да може да земе џокер, треба да даде кош или гол и така натаму.
Тренерот треба само да набљудува дали играчите ги почитуваат правилата.

ДЕБРИФИНГ:

Дали често некој ве присвојуваше во тим кога бевте џокер?
Дали ги почитувавте сите зададени правила пред да внесете џокер во играта?



Возраст:
12 -18 години



МОДИФИКАЦИИ:

Постојано менување на движењето што го прават учесниците додека се движат едни меѓу други.
Намалување на реквизити и додавање на дополнителен предизвик на оние што нема да имаат реквизит во рака по свирчето.

ОПИС НА ИГРАТА:

Означуваме мало игралиште и на сите 4 ќоша поставуваме мали кружчиња.
Секој играч треба да има реквизит во рака.
Играчите, кога ќе започне играта, треба да се движат меѓусебе и да си разменуваат реквизити.
Кога тренерот ќе свирне, играчите за најбрзо време, според нивниот заеднички реквизит или боја, треба да се соберат во круг.

ДЕБРИФИНГ:

Дали лесно успеавте да го најдете вашиот круг на реквизити?

