



KURIKULUM I TRENING FORMAT [D3.1]

CISCA

Kurikularne inovacije za sinergiju između sporta u zajednici i aktivizma

Šifra projekta: 10109004



Sadržaj

Uvod u vodič	4
Opći kontekst	5
Odjeljak 1: Međuljudske vještine	20
Modul 1: Interkulturalna komunikacija	20
Dio A - Osnovna teorijska pozadina	20
Dio B – Praktična aktivnost	23
Modul 2: Mapiranje empatije	29
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	29
Dio B – Praktična aktivnost	31
Modul 3: Motivacijske perspektive za osnaživanje coachinga	34
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	34
Dio B – Praktična aktivnost	36
Modul 4: Samostalni sustav - izgradnja samopouzdanja	38
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	38
Dio B – Praktična aktivnost	40
Odjeljak 2: Operativne vještine	42
Modul 5: Ovladavanje vremenom za uspjeh programa	42
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	42
Dio B – Praktična aktivnost	43
Modul 6: Strateško planiranje za učinkovite programe	47
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	47
Dio B – Praktična aktivnost	48
Modul 7: Upravljanje rizicima i osnove donošenja odluka u sportu	52
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	52
Dio B – Praktična aktivnost	53
Odjeljak 3: Izgradnja zajednice i inkluzivnost	57
Modul 8: Rješavanje sukoba u sportu zajednice	57
Dio A: Osnovna teorijska pozadina	57
Dio B: Praktična aktivnost	58
Modul 9: Angažman u zajednici	61
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	61
Dio B – Praktična aktivnost	62
Modul 10: Prilagodljivi inkluzivni sportovi	65
Dio A – Osnovna teorijska pozadina	65
Dio B – Praktična aktivnost	65



Modul 11: Izgradnja društvenih mreža i strategije zastupanja i širenja u sportskom angažmanu
69

Dio A: Osnovna teorijska pozadina 69

Dio B: Praktična aktivnost 70

Modul 12: Otpornost i nevolje 74

Dio A – Osnovna teorijska pozadina 74

Dio B – Praktična aktivnost 75

Obrazovni program 80

Uključivost 81

Angažman zajednice 85

Regeneracija urbanih područja 89

Socijalna pitanja održivosti 94

Pitanja okoliša održivosti 98

Prilozi 102

Modul 1: Interkulturalna komunikacija 102

Modul 3: Motivacijske perspektive za osnaživanje coachinga 112

Modul 4: Samostalni sustav - Izgradnja povjerenja 122

Modul 4 Dodatak 126

Modul 5: Ovladavanje vremenom za uspjeh programa 127

Modul 6: Strateško planiranje za učinkovite programe 135

Modul 7: Odlučivanje temeljeno na podacima u sportskim inicijativama 144

Modul 8: Rješavanje sukoba u sportovima u zajednici 148

Modul 9: Angažman zajednice 152

Modul 10: Prilagodljivi uključivi sportovi 157

11. Izgradnja društvenih mreža i strategije zagovaranja i širenja u sportskom angažmanu 161

Modul 12: Otpornost i nevolje 165



Uvod u vodič

Europski kurikulum i trening format ima za cilj opremiti djelatnike i aktiviste u sportu i civilnom društvu znanjem i alatima za jačanje socijalne uključenosti kroz sinergičnu kombinaciju aktivnosti i programa angažiranja sporta i zajednice.

Kurikulum će se izraditi na temelju rezultata temeljitih istraživačkih analiza. Integrirat će teoretsko znanje i praktične dobre prakse koje spajaju sport s aktivnim sudjelovanjem građana. Tijekom faze metodološkog razvoja (sastavni dio D1), poseban trening format će biti izrađen kao metodološki model. Ovaj će se model usredotočiti na razvoj identificiranih znanja, vještina i kompetencija u mješovitim skupinama operatera. Ove grupe će uključivati tri predstavnika po partnerskoj organizaciji/zemlji, koji dolaze iz sektora sporta, civilnog društva i nevladinih organizacija, a svi oni redovito rade u susjedstvu.

Trening format će naglasiti metodologiju koja povezuje teorijsko znanje s praktičnim dobrim praksama, spajajući sport s aktivnim sudjelovanjem građana.

Kurikulum i trening format testirat će se kroz tečajeve organizirane u svakoj partnerskoj zemlji. Ovi tečajevi namijenjeni su operaterima koji rade u odabranim četvrtima u kojima su aktivne partnerske organizacije. Svaka partnerska organizacija/zemlja odabrat će tri operatera sa specifičnim profilima: jednog sportskog operatera, jednog predstavnika grupa građana/odbora (formalnih ili neformalnih) i jednog operatera iz nevladine organizacije.

Ovaj sveobuhvatni pristup osigurava da su nastavni plan i program i trening format učinkovito skrojeni kako bi se poboljšala društvena uključenost kroz sport i angažman zajednice, baveći se potrebama raznolikog spektra operatera koji rade u različitim sektorima.

Opći kontekst

Kurikularna inovacija za sinergiju između sporta u zajednici i aktivizma (CISCA) ima za cilj pozabaviti se prioritetom „uključivanja i raznolikosti” jačanjem suradnje između sporta na lokalnoj razini kao područja angažmana zajednice i aktivizma građana stvarajući nastavni plan i program za aktiviste u područjima sporta i organizacije civilnog društva, u perspektivi nuđenja rješenja za gorući izazov društvene isključenosti u i kroz sport unutar europskih susjedstava.

Specifični ciljevi CISCA su:

- ojačati interakciju između sporta i lokalnih zajednica podupiranjem uloge lokalnih temeljnih sportskih organizacija i sportskih događaja kao jakih alata za izgradnju zajednice i generatora društvenog aktivizma i angažmana u socijalno ugroženim urbanim područjima stvaranjem kurikuluma i trening formata (1), obuka lokalnih operateri (3 po partnerskoj organizaciji), organiziranje programa zajednice (u svakoj partnerskoj zemlji, do 60 ljudi);
- istražiti kako sportske aktivnosti mogu donijeti nove alate i odgovore na trenutne izazove socijalne isključenosti u siromašnim urbanim četvrtima europskih gradova stvaranjem nastavnog plana i programa i trening formata (1), dizajniranjem, testiranjem i promicanjem e-učenja putem “CISCA web platforme”, digitalni alati za učenje i arhitektura interaktivnog umrežavanja” (1 web platforma i mreža od 15 lokalnih sportskih i društvenih operatera po zemlji partneru);
- identificirati i širiti inovativne pristupe koji valoriziraju društvenu dimenziju sporta i dimenziju zajednice kroz istraživačke napore koji će činiti osnovu za „Priručnik o integriranim praksama sporta i angažmana u susjedskim zajednicama” (1 priručnik, naširoko distribuirati svaka partnerska organizacija tijekom događaja i kroz razrađen plan širenja koji se provodi kroz WP5).

Urbano stanovništvo u Europi značajno se povećalo tijekom posljednjih desetljeća. U 2014. gradovi su ugostili 41,6 % stanovništva EU-28, a daljnjih 31,0 % živi u gradovima i predgrađima: kao takvi, gotovo tri četvrtine stanovništva EU-28. Iako većina urbanih stanovnika živi u malim i srednjim gradovima, sve je veći udio ljudi koji žive u 20 najvećih funkcionalnih urbanih područja (17,8% u 2015.) koja su najizloženija obilježjima siromaštva, nejednakosti, socijalne isključenosti i zdravstvenih problema.

Sve veći problem socijalne isključenosti i ranjivosti također je povezan s izazovima mentalnom i fizičkom zdravljem ljudi, posebno onih koji žive u najranjivijim četvrtima, u napuštenim povijesnim središtima u nekim gradovima i bivšim industrijskim ili radničkim prigradskim područjima. Učiniti naše gradove „zdravijima“ postala je sve aktualnija tema zastupljena u nekoliko europskih urbanih programa koji za cilj imaju pružanje inovativnih rješenja za integrirani urbani razvoj, kao što su URBACT, UIA (Urban Innovation Actions), a spominje se i kao jedan od ciljeva Europske urbane agende i njezinih tematskih partnerstava. Zanimljivo je da sport i sportske aktivnosti kao generatori zdravlja, socijalne uključenosti i

kreativnosti još nisu obrađeni u ovoj kompleksnosti. Ovdje vidimo mogućnost rješavanja ove potrebe kroz aktivnosti CISCA projekta.

Razmatranje aspekata sporta kao aktivnosti utemeljene u zajednici s potencijalom socijalne uključenosti zanemareno je tijekom posljednjih desetljeća. Kao što je primijetila Svjetska zdravstvena organizacija u svojoj „Strategiji tjelesne aktivnosti za europsku regiju Svjetske zdravstvene organizacije 2016. – 2023.“ iz 2015., pad sportskih aktivnosti u urbanim četvrtima povezan je s preoblikovanjem urbanih sredina na način koji je manje povoljan za tjelesnu aktivnost putem odluka, utjecaj na urbani dizajn, korištenje zemljišta i transport (među kojima je povećan promet cestovnih vozila).

Nalazi Eurobarometra (2014.) pokazuju da se sudjelovanje u organiziranom sportu smanjuje u središnjim gradskim četvrtima zbog većeg broja modernih sportskih objekata koji se grade na rubovima gradova, čime se povećava nedostupnost svakodnevnih sportskih aktivnosti za ljude koji žive u siromašnijim urbanim područjima. Ovaj problem postavlja pitanje jednake dostupnosti urbanih prostora i sadržaja svim pojedincima, uključujući osobe s invaliditetom i/ili ranjivim osobama. Poboljšanje društvenih i prostornih uvjeta u siromašnim urbanim četvrtima potreba je koja je prepoznata kao dio Partnerstva za urbano siromaštvo Europske urbane agende (Urban Agenda for the EU, 2019., str. 30).

Ujedinjeni narodi su u svojoj „Novoj urbanoj agendi“ (2016.) također postavili cilj „postići gradove i ljudska naselja u kojima sve osobe mogu uživati jednaka prava i mogućnosti, kao i svoje temeljne slobode“. Načelo socijalne Europe koja pruža bolji pristup infrastrukturi i zdravstvenoj skrbi jedan je od prioriteta novih kohezijske politike nakon 2020.

Uvodni dokument

Projekt Kurikularne inovacije za sinergiju između sporta u zajednici i aktivizma (CISCA) posvećen je rješavanju ključnog pitanja društvene isključenosti kroz presjek masovnog sporta, angažmana u zajednici i građanskog aktivizma. U potrazi za svojim ciljevima, CISCA ima za cilj ojačati interakciju između sporta i lokalnih zajednica, istražiti inovativne pristupe u borbi protiv socijalne isključenosti i identificirati najbolje prakse u integraciji sporta u urbani razvoj.

Kao dio ove inicijative, razvija se sveobuhvatan okvir kompetencija za definiranje osnovnih vještina i atributa koje bi društveni operateri trebali posjedovati. Ove kompetencije osmišljene su da osnaže operatere da se učinkovito angažiraju s različitim skupinama u nepovoljnom položaju, koristeći sport kao alat za obrazovanje, izgradnju zajednice i aktivizam.

Identificirane kompetencije obuhvaćaju i makro i mikro razine, u rasponu od međukulturalne komunikacije do pedagoških vještina. Svaka kompetencija igra ključnu ulogu u uspjehu CISCA ciljeva promicanjem inkluzivnosti, empatije, prilagodljivosti i angažmana zajednice. Ovaj dokument služi kao vodič za oblikovanje profila CISCA sport operatera i informirat će razvoj trening modula. Ovdje navedene kompetencije proizlaze iz najboljih praksi i nalaza istraživanja, osiguravajući relevantnost i učinkovitost u rješavanju jedinstvenih potreba različitih demografskih skupina i zajednica.

Rezultati istraživanja

Zaključak u nastavku preuzet je iz zaključka iz Radnog paketa 2 D2.2 Izvješće o usporednom istraživanju:

Literatura je pružila čvrste dokaze o društvenoj misiji sporta. Sudjelovanje u sportu donosi interakcije koje mogu potaknuti uključivanje i integraciju, borbu protiv diskriminacije i rasizma, razvoj društvene vještine i kompetencije te poboljšanje društvenog kapitala. Ipak, znanstveni dokazi upućuju na to da bi se ovi ishodi ostvarili, sportska okruženja trebaju biti izgrađena na prikladnom sportskom okruženju koje se temelji na načelima odgovarajuće osnažujuće klime, sportskih vrijednosti i pozitivnog razvoja mladih. Velik broj projekata proveden je na europskoj razini nakon opetovanih poziva Europske komisije koji priznaju važnu ulogu sporta u društvenom osnaživanju stanovništva u nepovoljnom položaju. U tim projektima konzorciji koji se sastoje od velikog broja dionika razvijaju i provode sportske programe s ciljem osnaživanja različitih populacija u nepovoljnom položaju. Akutni učinci ovih projekata donose dragocjeno olakšanje, međutim, održivost projekata identificirana je kao slabost. Istraživanje koje je provedeno među građanima, članovima nevladinih udruga i sportskih klubova te službenicima lokalnih vlasti, istaknulo je značajne probleme s kojima se susreću ciljne skupine u nepovoljnom položaju (migranti i izbjeglice, osobe s niskim primanjima i nezaposlene osobe te osobe s invaliditetom) i otkriveno je da se pružena podrška čini neprikladnom za smisleno rješavanje problema s kojima se ta populacija suočava. Važno je da je sudjelovanje u sportu prepoznato kao održiva platforma za razvoj održivih programa. Naposljetku, intervjui s članovima skupina u nepovoljnom položaju pružaju dodatna svjedočanstva o blagotvornom učinku sudjelovanja u sportu za osnaživanje stanovništva u nepovoljnom položaju. Štoviše, intervjuirani pripadnici ugrožene populacije, koji će vjerojatno sudjelovati u budućim aktivnostima projekta, te ljudi koji rade s takvim skupinama s kojima smo razgovarali, pružili su korisne upute za osmišljavanje i provedbu sljedećih aktivnosti projekta.

Kompetencije za sportske djelatnike

Iz istraživanja navedenog u D2.2 jasno je da sudjelovanje u sportu ima potencijal značajnog društvenog utjecaja, posebno za populaciju u nepovoljnom položaju. Naglasak na stvaranju prikladnog sportskog okruženja temeljenog na osnažujućoj klimi, sportskim vrijednostima i pozitivnom razvoju mladih ključan je za postizanje dugoročnih pozitivnih rezultata.

Sveobuhvatni ciljevi projekta CISCA uključuju stvaranje transformativnog utjecaja kroz sport u zajednicama u nepovoljnom položaju, rješavanje gorućih izazova socijalne isključenosti unutar europskih susjedstava. Da bi to postigli, društveni operateri trebaju raznolik skup kompetencija. To uključuje sposobnost stvaranja i održavanja osnažujućih i uključivih sportskih okruženja, poticanje društvenih vještina i kompetencija kroz sportski angažman. Provedba načela pozitivnog razvoja mladih ključna je za prilagođavanje programa jedinstvenim potrebama djece i odraslih s različitim obrazovnim pozadinama, osiguravajući učinkovito učenje i razvoj vještina. Održivost sportskih programa je imperativ kako bi se osigurali trajni pozitivni učinci na stanovništvo u nepovoljnom položaju. Stjecanje uvida u izazove s kojima se ove populacije suočavaju od temeljne je važnosti, zahtijeva duboko razumijevanje i ciljane pristupe rješavanju razlika. Uključivanje građana, nevladinih organizacija i lokalnih vlasti ključno je za učinkovit razvoj programa i poticanje suradničkog angažmana zajednice. Konačno, provođenje procjena za mjerenje blagotvornog učinka sudjelovanja u sportu ključno je za usavršavanje i optimiziranje intervencija, osiguravajući njihov značajan i održiv učinak na dobrobit i osnaživanje ciljanih skupina.

Na temelju ovih zaključaka mogu se prikupiti neke ključne teme za module obuke i kompetencije:

Kompetencije (mikro/makro)	Naslov modula	Zašto bi ga trebao posjedovati sportski operater	Kako se ova kompetencija može koristiti u različitim kontekstima među drugim skupinama/demografskim skupinama:
Komunikacijske vještine (makro)	Interkulturalna komunikacija	Sposobnost povezivanja s pojedincima iz različitih sredina ključna je za poticanje inkluzivnosti i razumijevanja unutar zajednice te razumijevanje jedinstvenih izazova.	U kontekstu s različitim dobnim skupinama, spolovima ili kulturnim pozadinama, operater može učinkovito komunicirati, izgraditi povjerenje i stvoriti poticajno okruženje. Prilagodljiv izbjeglicama, migrantima i pojedincima različitog kulturnog, jezičnog i etničkog podrijetla, stvarajući povjerenje i olakšavajući učinkovitu komunikaciju.
Emocionalna inteligencija (makro)	Mapiranje empatije	Presudno za razumijevanje i priznavanje iskustava i izazova s kojima se suočavaju ranjive skupine stanovništva i stvaranje poticajnog i uključivog okruženja.	Ova je kompetencija ključna pri radu s različitim demografskim skupinama, uključujući osobe s invaliditetom, ranjivu populaciju ili one koji se suočavaju s različitim oblicima socijalne isključenosti
Obrazovne vještine (mikro)	Pedagoške vještine	Posjedovanje stručnosti u razvoju djeteta i pedagoških tehnika neophodno je za učinkovito podučavanje vještina, vrijednosti i aktivnosti. Štoviše, potrebno je osmisliti i implementirati obrazovne programe koji se bave jedinstvenim potrebama mladih pojedinaca s različitim obrazovnim pozadinama i sposobnostima učenja.	Ova se vještina može prilagoditi različitim dobnim skupinama, osiguravajući zadovoljenje obrazovnih i razvojnih potreba djece, adolescenata ili odraslih u različitim okruženjima zajednice.
Suradnja (makro)	Angažman zajednice	Sudjelovanje s lokalnim zajednicama i njegovanje partnerstva ključni su za uspjeh programa utemeljenih u zajednici. Angažman zajednice uključuje angažiranje građana,	Bilo da rade u urbanim ili prigradskim područjima, ova kompetencija operaterima omogućuje uključivanje zajednice, izgradnju suradnje i učinkovito rješavanje specifičnih lokalnih potreba.

		roditelja, nevladinih organizacija i lokalnih vlasti za učinkovit razvoj programa.	
Prilagodljivost (makro)	Prilagodljivi inkluzivni sportovi	Sposobnost prilagodbe sportskih aktivnosti i pristupa specifičnim potrebama i iskustvima ključna je za osiguranje inkluzivnosti i relevantnosti.	Ova kompetencija omogućuje operaterima da skroje programe za različite demografske skupine, uzimajući u obzir čimbenike kao što su invaliditet, dobne skupine ili socio-ekonomsko porijeklo.
Umrežavanje (makro)	Izgradnja društvenih mreža	Olakšavamo uspostavljanje društvenih veza i sustava podrške unutar zajednica kako bismo poboljšali opću dobrobit.	Kritično za izbjeglice, migrante i pojedince s ograničenim društvenim mrežama, promicanje društvene uključenosti i izgradnje zajednice kroz sportske aktivnosti.
Pristup informiran o traumi (mikro)	Sportske prakse osjetljive na traumu	To je razumijevanje utjecaja traume na pojedince i uključivanje praksi osjetljivih na traumu u programe za stvaranje sigurnog okruženja koje pruža podršku.	Primjenjivo na izbjeglice, migrante i pojedince s poviješću traume, promicanje mentalnog zdravlja i dobiti kroz sportski angažman.
Izgradnja otpornosti (mikro)	Otpornost i nevolje	Potičemo razvoj otpornosti među sudionicima kako bi prevladali izazove, padove i nevolje.	Osobito relevantno za pojedince koji se suočavaju sa socio-ekonomskim poteškoćama, nezaposlenošću i izazovima mentalnog zdravlja, promičući osobni rast i osnaživanje.
Upravljanje vremenom (makro)	Ovladavanje vremenom za uspjeh programa	Učinkovito upravljanje vremenom kako bi se osiguralo učinkovito planiranje i izvođenje sportskih programa i aktivnosti. Posjedovanje jakih vještina upravljanja vremenom ključno je za sportske operatore kako bi optimizirali svoje napore, ispunili rokove i osigurali glatko odvijanje programa, što u konačnici pridonosi uspjehu programa.	Ova kompetencija je svestrana i primjenjiva u različitim demografskim skupinama, omogućujući sportskim operaterima da prilagode rasporede i aktivnosti na temelju jedinstvenih potreba i dostupnosti sudionika, uključujući izbjeglice, migrante i pojedince s različitim vremenskim ograničenjima.
Planiranje (makro)	Strateško planiranje za učinkovite programe	Razvijanje sveobuhvatnih planova za sportske inicijative, uzimajući u obzir logistiku, resurse i potrebe sudionika. Učinkovito planiranje ključno je za uspješnu provedbu sportskih programa, osiguravajući da su resursi učinkovito	Ova se kompetencija može primijeniti univerzalno, omogućujući operaterima da prilagode planove specifičnim potrebama različitih skupina, poput djece, odraslih ili pojedinaca koji se suočavaju s socio-ekonomskim izazovima.



		raspoređeni i da su ciljevi ispunjeni. Sportski operateri moraju posjedovati ovu vještinu kako bi stvorili dobro organizirane i učinkovite inicijative.	
Ublažavanje/procjena rizika (makro)	Zaštita uspjeha: smanjenje rizika u sportu	Sportski operateri trebaju posjedovati vještine upravljanja rizikom kako bi stvorili sigurna okruženja za sudionike, rješavali potencijalne izazove i osiguravali ukupni uspjeh programa.	Ova je kompetencija prilagodljiva različitim demografskim skupinama, pomažući operaterima u prepoznavanju i rješavanju rizika jedinstvenih za svaku skupinu, uključujući pojedince s invaliditetom ili one koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja.
Rješavanje sukoba (makro)	Rješavanje sukoba u društvenim sportovima	Neophodno za održavanje harmoničnog i uključivog okruženja, rješavanje sukoba osigurava da sportski programi ostanu pozitivni i korisni za sve sudionike.	Ova se kompetencija može primijeniti u različitim kontekstima, uključujući rješavanje sukoba povezanih s kulturnim razlikama, osobnim sporovima ili pitanjima koja proizlaze iz socioekonomskih razlika.
Prikupljanje i analiza podataka (makro)	Odlučivanje na temelju podataka u sportskim inicijativama.	Važno za procjenu uspjeha programa, identificiranje područja za poboljšanje i donošenje informiranih odluka za buduće inicijative.	Primjenjivi na različite demografske skupine, operateri mogu koristiti podatke za prilagođavanje programa na temelju specifičnih potreba i preferencija sudionika.
Zagovaranje i širenje (makro)	Strategije zagovaranja i širenja u sportskom angažmanu.	Ključno za promicanje vrijednosti sportskih programa, privlačenje sudionika i dobivanje podrške zajednice za održivi učinak.	Ova se kompetencija može prilagoditi za uključivanje različitih dionika, uključujući lokalne vlasti, škole i druge organizacije zajednice, kako bi se poboljšala vidljivost programa i sudjelovanje.



Zaključak

U potrazi za rješavanjem prioriteta "uključivanja i raznolikosti", projekt CISCA poduzeo je transformativno putovanje kako bi ojačao suradnju između masovnog sporta i aktivizma građana. Kroz opsežna istraživanja i zajedničke napore, identificirali smo ključne izazove i prilike u iskorištavanju sporta kao katalizatora za društvenu uključenost u europskim susjedstvima. Raznolik demografski krajolik, uključujući izbjeglice, migrante, pojedince s niskim socioekonomskim statusom i one koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja, bio je fokus naših razmatranja.

Kulminacija našeg istraživanja iznijela je opsežan skup kompetencija ključnih za sportske operatere koji igraju ključnu ulogu u pokretanju pozitivnih promjena. Ove kompetencije, u rasponu od komunikacijskih vještina na makrorazini do praksi osjetljivih na traumu na mikrorazini, osmišljene su za opremanje operatera vještinama i znanjem potrebnim za snalaženje u složenosti angažmana u zajednici i poticanje uključivih okruženja.

Identificirane kompetencije naglašavaju višestruku prirodu sportskog angažmana, naglašavajući potrebu da operateri posjeduju raznolik skup vještina. Od međukulturalne komunikacije do izgradnje otpornosti, svaka kompetencija doprinosi sveobuhvatnom cilju stvaranja održivih, utjecajnih sportskih programa. Svjesni smo važnosti prilagodljivosti, prepoznavanja jedinstvenih potreba različitih demografskih skupina i važnosti suradnje zajednice za uspjeh naših inicijativa.

Kako napredujemo, moduli obuke razvijeni na temelju ovih kompetencija poslužit će kao temelj za osnaživanje sportskih operatera u partnerskim organizacijama. Ovi moduli, strukturirani oko makropodručja kao što su komunikacija, suradnja i vještine upravljanja, omogućit će operaterima da prilagode svoje pristupe specifičnim izazovima i prilikama koje predstavljaju njihove zajednice.

Zaključno, stupovi projekta CISCA nude potencijal sporta za poticanje pozitivnih društvenih promjena. Poticanjem okruženja inkluzivnosti, razumijevanja i osnaživanja, cilj nam je pridonijeti širim društvenim ciljevima društvene kohezije i blagostanja.

Trening format

Cilj trening formata

Cilj ovog trening formata je osnažiti sportske operatere stjecanjem specifičnih kompetencija, pružajući im znanja i vještine potrebne da budu istaknuti u svojim područjima. Ovaj sveobuhvatni program pomno je osmišljen kako bi zadovoljio jedinstvene potrebe i ciljeve sudionika, osiguravajući prilagođeno iskustvo učenja. Kroz mješavinu interaktivnih radionica, praktičnih aktivnosti i sesija koje vode stručnjaci, ovaj trening format potiče praktičnu vještinu i potiče duboko razumijevanje materije.

Struktura trening formata

Program: 8 sati obuke za ukupno 32 sata (4 dana)

1. dan: 3 radionice (Interkulturalna komunikacija za edukatore i trenere u sportu, Intervjui za mapiranje empatije, Postavljanje ciljeva);
2. dan: 3 radionice (Razvijanje samoučinkovitosti, Upravljanje vremenom u sportu, Strateško planiranje za učinkovite programe);
3. dan: 3 radionice (Ublažavanje rizika i donošenje odluka u sportu, Harmonija na terenu, Razumijevanje raznolike dinamike zajednice);
4. dan: 3 radionice (Inkluzivni sportovi na djelu, Simulacija kampanje na društvenim mrežama, Otpornost na nevolje).

Korištena metodologija (ukratko objašnjenje o NFE i ETS)

Trening format obuhvatit će sveobuhvatan obrazovni program strukturiran oko raznolikog niza aktivnosti, iskorištavajući snagu neformalnog obrazovanja (NFE) i metodologije obrazovanja kroz sport. Ovaj pomno osmišljen program trajat će sedam dana, nudeći bogat nastavni plan i program koji se bavi različitim kompetencijama bitnim za ciljnu skupinu.

Kako bi se osiguralo cjelovito iskustvo učenja, svaka će partnerska organizacija pridonijeti stvaranjem dvije specijalizirane radionice za svaku od prethodno identificiranih kompetencija. Ove će radionice poslužiti kao neprocjenjive prilike za sudionike da dublje zarone u predmet, uključe se u praktične vježbe i iskoriste kolektivnu stručnost partnerskih organizacija. Ovaj suradnički pristup osigurava da sudionici steknu cjelovito razumijevanje kompetencija, poboljšavajući svoje sposobnosti i spremnost da se istaknu u svojim domenama.

NFE i ETS

1. Što je NFO: Neformalno obrazovanje (NFO) je „obrazovna aktivnost koja nije strukturirana i odvija se izvan formalnog sustava. Neformalno obrazovanje pokriva dvije prilično različite stvarnosti: s jedne strane obrazovne aktivnosti koje se odvijaju izvan formalnog obrazovnog sustava (primjerice predavanje o socijalnim pravima koje organizira sindikat), a s druge strane iskustvo stečeno tijekom obavljanja odgovornosti u volonterskoj organizaciji (na primjer biti član odbora nevladine organizacije za zaštitu okoliša)” (Vijeće Europe, 1999.).

2. Što je ETS: Obrazovanje kroz sport (ETS) je smisljena kombinacija metoda sporta i neformalnog obrazovanja (NFE) koja ekstrapolira i prilagođava fizičke i specifične sportske vježbe kako bi se pružio snažan ishod cjeloživotnog učenja, prilagođen potrebama društva i specifičnim obrazovnim ciljevima kojima se teži. ETS je neformalni obrazovni pristup koji uključuje sport i tjelesne aktivnosti i koji se odnosi na razvoj ključnih kompetencija pojedinaca i grupa kako bi se doprinijelo osobnom razvoju i održivoj društvenoj transformaciji (ICSCA, 2013). Sam pristup ETS-a sastoji se od integracije i implementacije sportskih elemenata koji se koriste u obrazovne svrhe za rješavanje društvenih pitanja, razvoj društvenih kompetencija i izazivanje trajne društvene transformacije. Cjelokupni odgojno-obrazovni proces planiran je i pripremljen, a nakon što se dogodi očekuju se jasni, realni i mjerljivi ishodi. ETS stvara egzistencijalno učenje među ljudima. Kroz ETS bi se trebala dogoditi trajna društvena promjena. Cilj mu je omogućiti osnaživanje i potaknuti održivu društvenu transformaciju. ETS zahtijeva mnoge elemente koji idu od korištenja sporta i tjelesnog vježbanja kako bi se potaknuo snažan ishod cjeloživotnog učenja kao što je poboljšanje tolerancije, solidarnosti ili povjerenja među narodima. ETS bi trebalo više promatrati kao plan za razmišljanje nego kao akciju na terenu. S metodološke perspektive, ETS se sastoji od prilagodbe vježbi sporta i tjelesne aktivnosti ciljevima planiranog projekta učenja. To je stvar i proces prilagodbe sporta i tjelesne aktivnosti, kako u smislu njihovog izražavanja tako i u pogledu zastupljenosti, što karakterizira upravo ETS pristup.

Dio 1: Interpersonalne vještine (4 modula)

Interpersonalne vještine ključne su u području sportskog obrazovanja budući da obuhvaćaju različita područja i situacije. To uključuje komunikacijske vještine, emocionalnu inteligenciju, upravljanje sukobima, upravljanje vremenom, zagovaranje i širenje. U današnje vrijeme, s problemima društvene uključenosti i novim frikcijama u sportu, barem te su karakteristike bitne za uspješno upravljanje sportskom grupom. Empatija i učinkovita komunikacija ključne su vještine za rješavanje sukoba koji se mogu pojaviti tijekom putovanja, stoga je njihova kombinacija ključna za stvaranje pozitivnog i blagotvornog okruženja za sve sudionike. Emocionalna inteligencija igra primarnu ulogu zbog odnosa i interakcije koja će se stvoriti s ranjivim ili nepovoljnim osobama. Suosjećanje i učinkovita komunikacija s njima pomoći će im da se integriraju s ostatkom grupe i razviju okruženje razumijevanja, poštovanja i osobnog rasta.

U ovom polju važno je razumijevanje načina na koji treneri komuniciraju sa svojim sportašima, naučiti kako članovi tima međusobno komuniciraju i kako se te interakcije isprepliću. Radi se o hvatanju suštine tih interakcija u njihovim najprirodnijim okruženjima kako bi se stekli pravi uvidi. Učinkovita komunikacija i čvrsti međuljudski odnosi nisu samo pokretači harmoničnog timskog okruženja, već su i katalizatori za poboljšanu izvedbu jer odnos između trenera i sportaša, utemeljen na povjerenju i uzajamnom poštovanju, postaje temelj ne samo za sportska postignuća, već i za osobni rast također. U ovom raznolikom i multikulturalnom svijetu, međukulturna kompetencija u komunikaciji postaje više od same vještine – ona je nužnost. Razumijevanje i poštivanje kulturnih razlika unutar timova obogaćuje proces i potiče okruženje u kojem se svaki glas čuje i cijeni. Ova kulturološka osjetljivost posebno je ključna u timovima s mješavinom nacionalnosti i kulturnog podrijetla. Utkanjem ovih elemenata u strukturu sportskog obrazovanja, uloga međuljudskih vještina ne postaje samo učinkovito upravljanje grupom, već i njegovanje zajednice u kojoj svaki član, bez obzira na svoje porijeklo ili sposobnosti, nalazi mjesto za rast, i kao sportaš i kao pojedinac.

1. Interkulturalna komunikacija:

U okruženjima u kojima se dobne skupine, spolovi i kulturološka pozadina razlikuju, operater bi se trebao uspješno uključiti u učinkovitu komunikaciju, uspostaviti povjerenje i njegovati poticajnu atmosferu. Interkulturalna komunikacija je neophodna za interakciju s izbjeglicama, migrantima i pojedincima različitog kulturnog, jezičnog i etničkog podrijetla. Naglašava stvaranje temelja povjerenja i omogućavanje jasnih, učinkovitih komunikacijskih kanala. Štoviše, sposobnost povezivanja s pojedincima iz različitih sredina ključna je za njegovanje inkluzivnosti i razumijevanja unutar zajednice. Također igra ključnu ulogu u razumijevanju i rješavanju jedinstvenih izazova s kojima se te skupine mogu suočiti.

2. Mapiranje empatije:

Mapiranje empatije je alat za suradnju koji se koristi za dobivanje dubljeg uvida u misli, osjećaje i ponašanja kupaca. Obično uključuje stvaranje vizualnog prikaza koji uključuje odjeljke za ono što kupac misli, osjeća, govori i radi. To pomaže timovima da razumiju korisnička iskustva i perspektive, potičući empatiju i poboljšavajući dizajn proizvoda ili usluge. Hvatanjem i vizualizacijom ovih aspekata, mapiranje empatije pomaže u prepoznavanju bolnih točaka i motivacija, što dovodi do rješavanja

koja su više usmjerena na korisnika. Ova metoda potiče timsko usklađivanje i zajedničko razumijevanje potreba i izazova korisnika.

3. **Motivacijske perspektive za osnaživanje coachinga**

Motivacijske perspektive za osnaživanje coachinga usmjerene su na jačanje intrinzične motivacije i samoodređenja sportaša. Osnaživanje treniranja uključuje stvaranje poticajnog okruženja u kojem se sportaši osjećaju kompetentno, autonomno i povezano. Ovaj pristup naglašava pozitivno potkrepljenje, postavljanje ciljeva i davanje konstruktivnih povratnih informacija. Treneri koji usvajaju ove perspektive imaju za cilj nadahnuti sportaše, njegujući njihovo samopouzdanje i otpornost. Davanjem prioriteta psihološkim potrebama sportaša, osnaživanje treniranja doprinosi poboljšanoj izvedbi, zadovoljstvu i dugoročnom razvoju. Ova metoda potiče način razmišljanja o rastu, gdje su sportaši motivirani za kontinuirani napredak i svladavanje izazova.

4. **Samostalni sustav - izgradnja samopouzdanja**

Samostalni sustav u kontekstu izgradnje samopouzdanja odnosi se na unutarnje procese koji oblikuju pojedinčevu samopercepciju i vjeru u svoje sposobnosti. Izgradnja samopouzdanja uključuje poticanje pozitivnog samosustava postavljanjem dostižnih ciljeva, slavljenjem uspjeha i pružanjem konstruktivnih povratnih informacija. To uključuje razvoj samoučinkovitosti, gdje pojedinci vjeruju da mogu uspjeti trudom i ustrajnošću. Poticanje samorefleksije i otpornosti pomaže pojedincima da prevladaju neuspjehe i zadrže pozitivan stav. Ovaj pristup promiče način razmišljanja o rastu, gdje se samopouzdanje gradi kontinuiranim učenjem i osobnim razvojem. Naposljetku, snažan samosustav poboljšava opću dobrobit i učinak.

- Ova četiri modula razvijat će se tijekom jednog dana (ukupno 8 sati).
- Ovi moduli će se razvijati praktično kroz 3 radionice koje će pokrivati teme navedene unutar “interpersonalnih vještina”.

Odjeljak 2: Operativne vještine (4 modula)

Ove se vještine u biti odnose na upravljanje i dovršavanje ciljeva i projekata. U ovaj kontekst možemo uključiti pravilno planiranje aktivnosti koje treba provesti (kako, kada, gdje i zašto). Razvijanje učinkovitog i jasnog plana olakšat će razumijevanje primljenih smjernica, a uspješno izvršenje plana potaknut će strast i predanost grupe tim posebnim aktivnostima. Loše planiranje moglo bi dovesti do negativnih rezultata, pridonoseći zbrci i učinkovitom gubitku kontrole nad grupom. U tom će se polju stoga trebati adekvatno pripremiti za mogućnost gubitka kontrole, stoga bi moglo biti pametno unaprijed identificirati potencijalne rizike i predvidjeti najveće prepreke s kojima se treba suočiti. Poduzimanje mjera opreza unaprijed, ili barem poduzimanje pravovremenih mjera, ostaje najbolja strategija za smanjenje rizika.

Upravljanje vremenom, ova vještina ide ruku pod ruku s planiranjem. Učinkovito organiziranje raspoloživog vremena i određivanje prioriteta najvažnijih zadataka osigurat će pravilno izvršenje aktivnosti i plodonosne rezultate. Stoga, ako se edukatori suoče s nedostatkom vremena, trebali bi se usredotočiti na najvažnije aktivnosti, ostavljajući po strani, ako je potrebno, one manje važne za rast grupe. Naposljetku, organizacija, da bi bio uspješan operater mora se adekvatno organizirati kako bi pružio najbolju moguću uslugu, što također uključuje prikupljanje podataka i informiranje o sastavu grupe. Organizacija opet favorizira jasnoću; grupa kojom upravlja organizirani operater bit će produktivnija i učinkovitija, uvelike poboljšavajući kvalitetu konačnog rezultata.

5. **Ovladavanje vremenom za uspjeh programa:**

Ovaj modul se bavi osnovnom praksom učinkovitog upravljanja vremenom, naglašavajući njegovu važnost u planiranju i provedbi sportskih programa. Naglašava važnost poštivanja rokova, upravljanja različitim rasporedima i prilagodbe aktivnosti za sudionike s različitim potrebama, uključujući izbjeglice i migrante, kako bi se osiguralo glatko i uspješno odvijanje programa.

6. **Strateško planiranje za učinkovite programe:**

Modul br. 6 naglašava da je sveobuhvatno planiranje ključna vještina za sportske operatere, koja im omogućuje stvaranje utjecajnih i dobro organiziranih sportskih inicijativa. Uključuje promišljeno razmatranje logistike, resursa i potreba sudionika, osiguravajući učinkovitu raspodjelu resursa i postizanje ciljeva. Ova je vještina univerzalno primjenjiva i prilagodljiva, omogućujući izradu prilagođenih planova za različite skupine, uključujući djecu, odrasle i one koji se suočavaju sa socio-ekonomskim izazovima.

7. **Odlučivanje na temelju podataka u sportskim inicijativama:**

Ocjenjivanje uspjeha programa i utvrđivanje područja poboljšanja ključni su za donošenje informiranih odluka za buduće inicijative. Ovaj je pristup svestran u svim demografskim skupinama, omogućujući operaterima korištenje podataka za prilagodbu programa u skladu s jedinstvenim potrebama i preferencijama različitih skupina sudionika.

- Ova tri modula razvijat će se tijekom jednog dana (ukupno 8 sati).
- Ovi moduli će se razviti praktično kroz 3 radionice koje će pokrivati teme navedene unutar “Operativne vještine”.

Odjeljak 3: Izgradnja zajednice i inkluzivnost (6 modula)

Izgradnja zajednice i inkluzivnost, s obzirom na svrhu projekta, ključni su čimbenici za njegov uspjeh. Sportski operateri trebali bi naučiti najbolje prakse za uključivanje ljudi u nepovoljnom položaju u današnje društvo kroz sportske aktivnosti. Promicanje odnosa i umrežavanja među članovima zajednice je složeno, ali zadatak projekta je upravo stvoriti vezu između ljudi različitog podrijetla u sportskim kontekstima koristeći međukulturnu komunikaciju. Rezultat međuljudskih odnosa i mogući uspjeh projekta također će imati pozitivne reperkusije izvan sporta, poboljšavajući društvo u različitim aspektima, uključujući inkluzivnije okruženje, otporniju zajednicu i društvo koje više surađuje i podržava. S obzirom na gore navedeno, operateri u ovom području trebali bi pomoći grupi da razvije razumijevanje, suradnju i empatiju.

Nadalje, prepoznavanje i prihvaćanje različitosti unutar zajednice prednost je, a ne prepreka. Kako bi se osiguralo da zajednica raste u tom smislu, prikladno je koristiti mehanizme povratnih informacija (ankete, otvoreni forumi, sastanci) jer oni mogu pružiti važne pokazatelje iz kojih se mogu donijeti bilo kakve prilagodbe. Dijalog o ovim temama dovodi do toga da se sportski programi razvijaju i rastu u skladu s unaprijed postavljenim ciljevima i očekivanjima takvih programa. Konačno, dokumentiranje i dijeljenje rezultata može poslužiti kao alat za širenje, razumijevanje i inspiraciju za druge projekte; pomažući potencijalnim novim projektima da isprave manje profitabilne dijelove i postignu bolji učinak. Zaključno, iako je zadatak izgradnje uključivih i otpornih sportskih zajednica složen, on predstavlja priliku za stvaranje ujedinjenijeg društva koje pruža više podrške. Kroz promišljeno planiranje, kontinuirano učenje i predanost slavljenju različitosti, sportski operateri mogu igrati ključnu ulogu u oblikovanju inkluzivnijeg i empatičnijeg svijeta.

8. **Rješavanje sukoba u društvenim sportovima:**

Rješavanje sukoba u sportskim zajednicama usmjereno je na upravljanje i rješavanje sporova među igračima, trenerima i drugim dionicima na konstruktivan način. Učinkovite strategije rješavanja sukoba uključuju otvorenu komunikaciju, aktivno slušanje i poticanje međusobnog poštovanja. Tehnike posredovanja mogu se koristiti za olakšavanje razumijevanja i dogovora između sukobljenih strana. Naglašavanje timskog rada i zajedničkih ciljeva pomaže smanjiti sukobe i izgraditi okruženje za suradnju. Obuka u vještinama rješavanja sukoba može opremiti trenere i igrače alatima za rješavanje i ublažavanje napetosti. Promicanjem pozitivne i inkluzivne atmosfere, sportovi u zajednici mogu poboljšati odnose i osigurati poticajno i ugodno iskustvo za sve sudionike.

9. **Angažman zajednice:** Angažman s lokalnim zajednicama i poticanje partnerstva ključni su za uspjeh programa u zajednici. To uključuje aktivnu suradnju s građanima, roditeljima, nevladinim organizacijama i lokalnim vlastima kako bi se razvili učinkoviti programi. Ova kompetencija neophodna je i u urbanim i u prigradskim okruženjima, omogućujući operaterima da uključe zajednicu, izgrade smislenu suradnju i učinkovito odgovore na specifične lokalne potrebe.

10. **Prilagodljivi inkluzivni sportovi:** Sposobnost prilagodbe sportskih aktivnosti i pristupa specifičnim potrebama i iskustvima ključna je za promicanje inkluzivnosti i relevantnosti. Ova kompetencija omogućuje operaterima da prilagode programe različitim demografskim skupinama, uzimajući u obzir čimbenike kao što su invaliditet, dobne skupine ili socio-ekonomsko porijeklo, osiguravajući da svatko ima pristup prikladnim i korisnim sportskim aktivnostima.

11. **Izgradnja društvenih mreža i strategije zagovaranja i širenja u sportskom angažmanu:** Olakšavanje uspostavljanja društvenih veza i sustava podrške unutar zajednica ključno je za poboljšanje općeg blagostanja. Ovo je osobito ključno za izbjeglice, migrante i pojedince s ograničenim društvenim mrežama, jer promiče društvenu uključenost i izgradnju zajednice. Bavljenje sportskim aktivnostima učinkovit je način za poticanje tih veza i sustava podrške, značajno pridonoseći društvenom tkivu zajednica. Promicanje vrijednosti sportskih programa ključno je za privlačenje sudionika i dobivanje podrške zajednice, osiguravajući održiv učinak. Ova kompetencija je prilagodljiva za uključivanje različitih dionika, uključujući lokalne vlasti, škole i druge organizacije zajednice. Učinkovito komuniciranje prednosti i uspjeha sportskih programa povećava vidljivost programa, sudjelovanje i ukupni angažman zajednice, pridonoseći dugoročnom uspjehu i vitalnosti inicijativa.
12. **Otpornost i nevolje:** Poticanje otpornosti među sudionicima ključno je kako bi im se pomoglo da prevladaju izazove, neuspjehe i nevolje. Ovo je posebno važno za pojedince koji se suočavaju sa socio-ekonomskim poteškoćama, nezaposlenošću i izazovima mentalnog zdravlja. Promicanjem otpornosti, sportski programi pridonose osobnom rastu i osnaživanju, opremajući sudionike snagom i vještinama potrebnim za snalaženje i napredovanje u životnim okolnostima.
- Ovih pet modula razvijat će se tijekom dva dana (ukupno 16 sati).
 - Ovi moduli će se razviti praktično kroz 5 radionica koje će pokrivati teme navedene unutar „Izgradnja zajednice i inkluzivnost“.

Odjeljak 1: Međuljudske vještine

Modul 1: Interkulturalna komunikacija

Dio A - Osnovna teorijska pozadina

Cilj:

Interkulturalna komunikacija odnosi se na interakcije između pojedinaca iz različitih kulturnih sredina, s ciljem međusobnog razumijevanja kroz pregovaranje značenja koja definiraju sadržaj komunikacije. Razlikuje se od drugih oblika komunikacije po tome što uključuje pojedince s različitim kulturnim i jezičnim podrijetlom, što dovodi do izazova kao što su jezične barijere, neverbalni znakovi i kulturne razlike. Ovaj oblik komunikacije ključan je za zajednice i sportske timove jer potiče inkluzivnost, razumijevanje i učinkovitu suradnju u različitim okruženjima.

U zajednicama, interkulturalna komunikacija igra ključnu ulogu u promicanju društvene kohezije i sklada među pojedincima iz različitih kulturnih sredina. Na primjer, projekt More Than Words usmjeren je na integraciju kreativnosti u interkulturalnu obuku kako bi se poboljšale komunikacijske vještine među edukatorima i socijalnim radnicima koji rade s marginaliziranim skupinama. Prihvatanjem raznolikosti i kulturnih razlika, zajednice mogu stvoriti gostoljubivo okruženje koje cijeni i poštuje sve članove.

Slično tome, u sportskim timovima, interkulturalna komunikacija neophodna je za izgradnju snažne timske dinamike i poboljšanje učinka. Razumijevanjem i poštivanjem kulturnih razlika, sportaši i treneri mogu učinkovito komunicirati strategije, ciljeve i povratne informacije, što dovodi do poboljšanog timske rada i kohezije. Na primjer, projekt naglašava važnost emocionalne inteligencije i poštovanja u suočavanju s različitim pozadinama i iskustvima sudionika.

Pitanja za razmišljanje za učenike:

- Kako interkulturalna komunikacija može poboljšati timski rad i učinak u sportskom okruženju? (npr. koje se situacije ili komplikacije događaju tijekom utakmice, treninga, društvenog događaja itd.)
- Koje se strategije mogu primijeniti za prevladavanje jezičnih barijera i kulturnih razlika u kontekstu zajednice? (npr. kako možemo koristiti neverbalne znakove, učiniti sve kulture vidljivima na sportskim događajima itd.)
- Kako kulturološka osjetljivost doprinosi učinkovitoj komunikaciji i inkluzivnosti unutar raznolike grupe ili tima? (npr. koje su prednosti inkluzivnih i raznolikih timova, kako nam to može pomoći u regrutiranju novih članova ili privlačenju novih sportaša, kako to utječe na sponzore itd.)

Razmišljajući o ovim pitanjima, učenici istražuju svakodnevne situacije u kojima su izloženi interkulturalnoj komunikaciji. Ovaj pristup temelji se na Kolbovom ciklusu iskustvenog učenja. Nakon dobivanja inputa, učenici razmišljaju i konačno se potiču na eksperimentiranje s rezultatima procesa razmišljanja u svom svakodnevnom životu.

Potrebne kompetencije:

Za učinkovit rad u interkulturalnom kontekstu bitne su određene kompetencije uključujući:

- **Emocionalna inteligencija:** Treneri moraju biti oprezni s osjetljivim prošlim iskustvima sudionika kako bi izbjegli poticanje traumatskih sjećanja i znali kako se učinkovito nositi s takvim situacijama.
- **Poštovanje i prihvatanje:** Treneri bi se trebali odnositi prema svim sudionicima jednako, uzimajući u obzir vidljive ili nevidljive nedostatke, te stvoriti okruženje puno poštovanja temeljeno na poštivanju višedimenzionalnih života sudionika.
- **Kulturološke osjetljivosti:** Treneri trebaju uzeti u obzir kulturne aspekte kao što su kontakt očima, govor tijela, geste, fizički kontakt i rodne uloge kako bi se osigurala učinkovita komunikacija i razumijevanje među sudionicima iz različitih sredina.
- **Kritičko samopromišljanje:** Treneri moraju kritički promišljati o svom društvenom položaju, privilegijama, predrasudama i stereotipima kako bi izbjegli opresivno ponašanje i zadržali jednak tretman svih sudionika.
- **Stvaranje odnosa punog poštovanja:** Treneri bi trebali uspostaviti odnos pun poštovanja sa sudionicima, pokazujući istinski interes za njihove situacije i razumijevajući čimbenike koji pridonose njihovoj marginalizaciji.
- **Prilagodljivost i priprema:** Biti spreman za neočekivane situacije, imati rezervni plan i redovito razmišljati o ponašanju i postupcima ključni su za uspješnu obuku s marginaliziranim skupinama.
- **Kulturna svijest:** Uključivanje kulturnih elemenata, kao što su neformalna kulturna okupljanja, može olakšati učenje i razmjenu među sudionicima iz različitih sredina.

Primjeri aktivnosti

- **Metode neverbalne komunikacije:** Usvajanje novih metoda i instrumenata neverbalne komunikacije. Na primjer, vježba kartaške igre Barnaga.
- **Stvaranje atmosfere dobrodošlice:** Korištenje vježbi za razumijevanje poteškoća u stranim kontekstima i učinkovitu primjenu metodologija. Treneri mogu koristiti vježbu Albatross Island.
- **Čitanje emocionalnog intenziteta:** Uključivanje u vježbe za čitanje različitih razina emocionalnog intenziteta. Trener može pronaći više informacija ovdje: <https://eggshelltherapy.com/emotional-intensity/>
- **Kazalište i pokret:** Provođenje aktivnosti neverbalne komunikacije u kazališnim okvirima. The More than Word Vodič sadrži izbor prikladnih voditelja aktivnosti koje možete izabrati.
- **Interkulturalna improvizacija:** Planiranje interkulturalne improvizacije s državljanima i izbjeglicama. Trener može koristiti pristup Culturatorium: <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/intercultural-learning-through-improv-does-it-work-culturatorium-approach>
- **Razmišljanje i dijeljenje:** Poticanje kreativnog promišljanja i dijeljenja iskustava radi poboljšanja ishoda učenja. PISH alat sadrži uzorke ove metode, primijenjene u kontekstu tečaja, ali lako prilagodljive za sportske postavke.
- **Empatija i emocionalni fokus:** Fokus na empatiju i emocije u radionicama s marginaliziranim skupinama. Ovdje se može koristiti metoda mapiranja empatije iz prethodnog modula.
- **Uključivanje i senzibiliziranje:** Senzibiliziranje za rad s marginaliziranim skupinama i iskustvo inkluzivnih praksi. Učenici bi trebali postati svjesni vlastitih "naočala" ili predrasuda. Igra Barnaga ili Albatros Island pomažu u razmišljanju. Dodatno, mnogi izvori iz More than Words Vodiča mogu pomoći trenerima na tu temu.

- **Komunikacija kroz umjetnost:** korištenje metoda koje se usredotočuju na neverbalne komunikacijske mogućnosti. To se može učiniti kroz kazalište, ali i kroz crtež, strip, video ili čak meme.

Ove aktivnosti pokazuju praktičnu primjenu kompetencija potrebnih za učinkovito sudjelovanje u marginaliziranim skupinama u treningu i obrazovnom okruženju.

Potrebno osnovno znanje:

Interkulturalna komunikacija uključuje razmjenu poruka između ljudi različitog kulturnog i jezičnog podrijetla, s ciljem međusobnog razumijevanja kroz pregovaranje o značenjima. Prije uključivanja u interkulturalno osposobljavanje, određena pozadinska znanja i vještine bitne su za olakšavanje učinkovite komunikacije i učenja u različitim kulturnim kontekstima.

1. Razumijevanje temeljnih koncepata interkulturalne komunikacije

Sudionici bi trebali imati temeljno razumijevanje onoga što interkulturalna komunikacija podrazumijeva. To uključuje znanje o tome kako kulturne razlike mogu utjecati na komunikaciju, ulogu neverbalnih znakova i važnost konteksta u komunikaciji. Na primjer, neverbalna komunikacija pretpostavlja poznavanje kulturnog konteksta drugoga, ukazujući na to kako se dnevne prakse i geste razlikuju među kulturama.

2. Svijest o kulturnim razlikama

Poznavanje specifičnih kulturnih normi, vrijednosti i ponašanja je ključno. To uključuje razumijevanje kako se kulture razlikuju u smislu komunikacijskih stilova, udaljenosti moći, individualizma naspram kolektivismu i izbjegavanja neizvjesnosti. Na međukulturnu komunikaciju utječu dinamika i karakteristike međunarodnih odnosa, što uključuje kulturne razlike koje utječu na međunarodnu politiku, upravljanje i obrazovanje.

3. Osjetljivost na jezične barijere

Predavači i sudionici trebali bi biti svjesni izazova koje nose jezične razlike. Modul će raspravljati o poteškoćama s kojima se susreću edukatori koji rade sa skupinama iz različitih jezičnih sredina, naglašavajući prepreku koju predstavlja nemogućnost komunikacije na jeziku većine ili jeziku zemlje domaćina.

4. Vještine neverbalne komunikacije

Značajan dio interkulturalne komunikacije je neverbalan. Sudionici bi trebali biti vješti u tumačenju i korištenju neverbalnih znakova kao što su izrazi lica, geste i govor tijela, koji se mogu uvelike razlikovati od kulture do kulture. Naglašavamo važnost razumijevanja ovih razlika kako bismo izbjegli pogrešna tumačenja i sukobe.

5. Empatija i otvorenost

Empatija uključuje sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugoga, što je od vitalnog značaja u interkulturalnim okruženjima. Otvorenost prema različitim kulturnim perspektivama i praksama pomaže u smanjenju etnocentričnih stavova i jača međusobno poštovanje. Prevladavanje neizvjesnosti i nesigurnosti u međukulturalnim kontaktima posebno zahtijeva empatiju i pristup bez osuđivanja.

6. Prilagodljivost i fleksibilnost

Interkulturalna okruženja su dinamična i nepredvidiva. Treneri i sudionici moraju biti prilagodljivi i fleksibilni kako bi učinkovito odgovorili na nove i promjenjive situacije. Ova je vještina ključna za upravljanje složenošću i fluidnošću međukulturalnih interakcija.

7. Kritička samorefleksija

Sudionici bi trebali biti sposobni razmišljati o svojim kulturnim pristranostima i predrasudama. Ova samosvijest neophodna je za osobni rast i učinkovitu međukulturnu interakciju. Trener mora kritički razmisliti o svojim društvenim pozicijama i privilegijama kako bi izbjegao jačanje dinamike moći.

Zaključno, učinkovit interkulturalni trening zahtijeva mješavinu specifičnog znanja o kulturnim razlikama, vještina komunikacije (i verbalne i neverbalne) i osobnih kvaliteta kao što su empatija, prilagodljivost i samosvijest. Ove kompetencije omogućuju nastavnicima da se učinkovitije snalaze u složenosti međukulturalnih interakcija i potiču okruženja uzajamnog poštovanja i razumijevanja.

Literatura:

More Than Words - Integrating Creativity in Intercultural Training: Training Manual. (2020). Deutschland: Comparative Research Network.

PROBLEM-BASED LEARNING, INTERCULTURAL COMMUNICATION STEM IN HIGHER EDUCATION (2023), Comparative Research Network,

Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). Creating Research-Practice Partnerships in Education. Harvard Education Press.

Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). Ethnicity and Race: Making Identities in a Changing World. Pine Forge Press.

<https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking-cms-31219https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7>

Dio B – Praktična aktivnost

Interkulturalna komunikacija za edukatore i trenere u sportu	
Pregled:	Cilj je opremiti sportske edukatore i trenere vještinama i znanjem potrebnim za učinkovito motiviranje i uključivanje ranjivih skupina, poticanje njihovog aktivnog sudjelovanja u sportovima u zajednici i omogućiti im da razumiju prepreke s kojima se ranjive skupine suočavaju i kako povećati komunikaciju i izbjeći sukobe u međukulturalnom postavke.
Cilj aktivnosti:	Neverbalne komunikacijske vještine: Radionice su usmjerene na razvijanje sposobnosti učinkovite komunikacije bez oslanjanja na govorni jezik. To uključuje korištenje gesta, govora tijela i drugih oblika neverbalne interakcije za prenošenje poruka i emocija. Samoizražavanje i kreativnost: Sudionici se potiču da izraze svoje misli, osjećaje i kulturni identitet kreativnim sredstvima kao što su umjetnost,

	pokret i pripovijedanje. To ne samo da pomaže u samoizražavanju, već i u razumijevanju i uvažavanju različitosti unutar grupe. Integracija i izgradnja zajednice: Uključivanjem u aktivnosti koje zahtijevaju suradnju i međusobno razumijevanje, radionice imaju za cilj izgraditi osjećaj zajedništva među sudionicima. To pomaže u smanjenju društvenih barijera i promicanju inkluzivnosti. Osnaživanje: Radionice su osmišljene kako bi osnažile sudionike pružajući im vještine i samopouzdanje za učinkovito izražavanje i suradnju s drugima. Ovo osnaživanje ključno je za marginalizirane skupine kako bi se osjećale cijenjenima i saslušanima unutar svojih zajednica.
Veličina grupe:	Moguće je bilo koje podešavanje veličine. Osnovni dijelovi prakse provode se u malim grupama od 2 ili 3 osobe.
Trajanje:	Ključni uvod u temu može se obaviti za 2 sata, pokretanjem Sesije 1 + 2. Treneri koji se odluče dublje proučiti temu mogu voditi dodatne sesije 3-6, što će u skladu s time produžiti trajanje radionice.
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Interpersonalne vještine: kroz empatijski dijaloški intervju; izgradnja zajednice i inkluzivnost; to je temeljni cilj cijele aktivnosti
Materijali:	• Projektor i platno za prezentacije. • Materijali o principima interkulturalne komunikacije i motivacijskim strategijama. • Materijali za igranje uloga i praktične vježbe (npr. kartaške igre, oprema za vježbe Albatros, flomasteri, flip chartovi). • Obrasci za povratne informacije za evaluaciju.
Opis aktivnosti:	Sesija 1: Razumijevanje ranjivih skupina u sportu (1 sat) Cilj: Identificirati i razumjeti karakteristike i potrebe ranjivih skupina u sportskom kontekstu. Aktivnosti: Uvod i aktivnost probijanja leda. Prezentacija: Pregled ranjivih skupina u sportu (npr. migranti, osobe s invaliditetom, ekonomski ugroženi). Okupljanje grupa s kojima sudionici imaju iskustva ili ih poznaju, korištenjem kolektivne oluje ideja. Grupna rasprava: Izazovi s kojima se te skupine suočavaju u pristupu i sudjelovanju u sportu. Prikupljanje rezultata na flipchart-u/objavljivanje

	Sesija 2: Načela interkulturalne komunikacije (1 sat) Cilj: Istražiti ključne principe učinkovite interkulturalne komunikacije relevantne za sportski trening. Aktivnosti: Interaktivno predavanje o osnovama interkulturalne komunikacije. Korištenje ulaznih podataka CISCA-e. Studije slučaja: Scenariji iz stvarnog života u kojima interkulturalna komunikacija igra ključnu ulogu u sportu. Vježbe igranja uloga za uvježbavanje komunikacijskih strategija, na primjer Barnaga Game (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). Sesija 3: Motivacijske strategije za inkluzivne sportove (1,5 sati) Cilj: Naučiti i primijeniti motivacijske strategije koje potiču inkluzivnost i aktivno sudjelovanje. Aktivnosti: Tehnike za motiviranje sudionika iz različitih sredina. Zajednički dizajn motivacijske sportske sesije za grupu mješovitih sposobnosti (https://www.mixedabilitysports.org/wp-content/uploads/IMAS_Multi-Sport_Guide_EN_v4.pdf) Povratne informacije i rasprava o osmišljenim sesijama. Sesija 4: Neverbalna komunikacija u sportu (2 sata) Cilj: Poboljšati neverbalne komunikacijske vještine kako bi se podržalo međukulturalno razumijevanje i uključivanje. Aktivnosti: Prezentacija o ulozi neverbalnih znakova u sportu (govor tijela, geste, mimika). Praktične vježbe: Neverbalne komunikacijske vježbe i igre za poboljšanje razumijevanja među različitim skupinama (npr. korištenje metode Albatros - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf
--	---

	Sesija 5: Razvoj sportskih programa zajednice (1 sat) Cilj: Kokreiranje učinkovitih sportskih programa u zajednici koji uključuju i koriste ranjivim skupinama. Aktivnosti: Grupna radionica: Planiranje sportskog događaja u zajednici usmjerenog na inkluzivnost i sudjelovanje korištenjem brze izrade prototipova (https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping). Prezentacija grupnih planova i kolegijalna provjera. Sesija 6: Razmišljanje i planiranje akcije (1 sat) Cilj: Osvrnuti se na učenje tijekom dana i planirati primjenu u profesionalnim okruženjima. Aktivnosti: Individualno razmišljanje: Sudionici zapisuju ključne zaključke i osobne akcijske planove. Grupno dijeljenje: Volonteri dijele svoje akcijske planove i obvezuju se na određene korake. Završne riječi i evaluacija radionice.
Savjeti za trenere:	Upravljanje vremenom Uzmite u obzir jezičnu raznolikost grupe i prema tome prilagodite raspodjelu vremena. Neverbalne metode komunikacije mogu zahtijevati više vremena u usporedbi s verbalnim metodama, pa planirajte raspored tako da učinkovito odgovara potrebama grupe. Potaknite kreativnost Prilagodite aktivnosti kako bi odgovarale specifičnom kontekstu i potrebama sudionika. To od trenera zahtijeva kreativnost da prilagodi metode i sadržaje koji dobro odjekuju u grupi. Osjetljivost na kulturne i političke kontekste Budite svjesni kulturnog i političkog podrijetla sudionika. Određene riječi, boje ili simboli mogu imati specifične konotacije s kojima treba pažljivo postupati kako bi se izbjegli nesporazumi.

	Fokus osnaživanja Usredotočite se na osnaživanje sudionika prepoznavanjem i vrednovanjem njihovih doprinosa. Radionica bi trebala imati za cilj izgraditi njihovo samopouzdanje i samopoštovanje, pomažući im da se osjećaju cijenjenima i sposobnima postići više u svojim zajednicama. Kritička samorefleksija Treneri bi se trebali uključiti u kritičku samorefleksiju u pogledu vlastitih kulturnih i društvenih pozicija. Ova svijest pomaže u izbjegavanju predrasuda i stereotipa i podupire poštovanje i uključivo okruženje za obuku. Poštovanje i razumijevanje Ponašajte se prema sudionicima s poštovanjem i nastojte razumjeti njihovu pozadinu i iskustva. Ovaj pristup pun poštovanja potiče pozitivno okruženje za obuku i promiče učinkovito učenje.
Očekivani ishod:	Sudionici će biti potaknuti da provedu svoje akcijske planove i podijele svoja iskustva i rezultate na online forumu zajednice stvorenom za stalnu podršku i razmjenu znanja. Ovaj nacrt radionice osmišljen je kako bi sportskim edukatorima i trenerima pružio praktične alate i uvide za učinkovito motiviranje i uključivanje ranjivih skupina kroz sport, poboljšavajući njihovo sudjelovanje i integraciju u zajednicu.
Evaluacija:	Kroz mišljenja koja su sudionici iznijeli tijekom završne rasprave, dopunjena odgovorima na kratki upitnik koji će se ispuniti tijekom posljednje sesije.
Literatura:	Igra Barnaga (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). Albatrosova metoda - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf brza izrada prototipa - https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping Problem-Based Toolkit on Intercultural Communications (PISH) - https://crnonline.de/result/problem-based-toolkit-on-intercultural-communications/ More than Words – Integriranje kreativnosti u interkulturalnu obuku e-knjiga - https://crnonline.de/result/more-than-words-integrating-creativity-in-intercultural-training/

Modul 2: Mapiranje empatije

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

Mapiranje empatije moćan je alat koji se koristi u raznim područjima kao što su dizajnersko razmišljanje, dizajn korisničkog iskustva (UX), marketing i služba za korisnike. Nedavno je stekao istaknuto mjesto u društvenim istraživanjima i projektima socijalne uključenosti. Teorijska pozadina mapiranja empatije u ovim kontekstima ukorijenjena je u njegovoj sposobnosti da pojača glasove marginaliziranih zajednica, potičući dublje razumijevanje njihove stvarnosti, težnji i prepreka uključivanju. Usmjeravanjem iskustava i perspektiva marginaliziranih pojedinaca i skupina, mapiranje empatije ima za cilj informirati politike, intervencije i inicijative koje promiču društvenu jednakost, pravdu i osnaživanje. Krajnji je cilj kokreirati rješenja koja se bave sustavnim nejednakostima, promiču društvenu koheziju i olakšavaju smisleno sudjelovanje i uključivanje svih članova društva.

Mapiranje empatije je inherentno povezano s podučavanjem empatije. Zahtijeva da se pojedinci duboko uključe u iskustva, emocije i izazove s kojima se suočavaju drugi, osobito oni iz marginaliziranih zajednica. Ovaj proces uključuje aktivno slušanje, kulturnu kompetenciju i kritičko mišljenje, a sve su to bitne komponente empatije. Stvaranjem sigurnog i uključivog prostora za dijalog, mapiranje empatije omogućuje sudionicima da razaznaju nijansirane potrebe, težnje i brige marginaliziranih pojedinaca. Ova praksa ne samo da povećava nečiju sposobnost empatije, već također potiče vještine interkulturalne komunikacije i kritičko mišljenje, omogućujući pojedincima da promijene perspektive i razumiju sustavne obrasce isključenosti, privilegija i diskriminacije.

Osjetljivost je ključni aspekt mapiranja empatije. Uključuje pristupanje interakcijama s osjetljivošću, poniznošću i suosjećanjem, što je neophodno za poštovanje različitih zajednica. Osjetljivost pomaže u izbjegavanju kulturnih predrasuda ili stereotipa i osigurava da se glasovi marginaliziranih zajednica čuju i cijene. U kontekstu društvenih istraživanja i projekata socijalne uključenosti, osjetljivost je ključna za stvaranje povjerenja i uzajamnosti, koji su temelj smislenog angažmana i zajedničkog stvaranja znanja. Budući da su osjetljivi na kulturne norme, vrijednosti i dinamiku unutar različitih zajednica, praktičari mapiranja empatije mogu poticati inkluzivniji i ravnopravniji proces istraživanja.

Mapiranje empatije i osjetljivost posebno su relevantni za sportske udruge, koje često služe kao mikrokozmosi šireg društva. Sportske udruge mogu igrati značajnu ulogu u promicanju društvene uključenosti i kohezije stvaranjem okruženja u kojima se pojedinci iz različitih sredina mogu okupljati, razmjenjivati iskustva i graditi odnose. Uključivanjem mapiranja empatije u svoju praksu, sportske udruge mogu bolje razumjeti potrebe i izazove svojih članova, posebno onih iz marginaliziranih zajednica. Ovo razumijevanje može informirati razvoj uključivih politika, programa i inicijativa koje promiču jednakost i sudjelovanje za sve članove.

Na primjer, sportske udruge mogu koristiti mapiranje empatije kako bi identificirale prepreke sudjelovanju marginaliziranih skupina, poput nedostatka pristupa objektima, financijskih ograničenja ili kulturološke neosjetljivosti. Rješavanjem ovih prepreka sportske udruge mogu stvoriti inkluzivnija okruženja koja potiču sudjelovanje i angažman svih članova. Dodatno, mapiranje empatije može pomoći sportskim udrugama da razviju programe koji potiču interkulturalnu komunikaciju i razumijevanje, promičući društvenu koheziju i smanjujući diskriminaciju.

Cilj mapiranja empatije:

U društvenim istraživanjima i projektima socijalne uključenosti, mapiranje empatije ima za cilj pojačati glasove marginaliziranih zajednica, potičući dublje razumijevanje njihove stvarnosti, težnji i prepreka uključivanju. Usmjeravajući iskustva i perspektive marginaliziranih pojedinaca i skupina, ovaj pristup nastoji informirati politike, intervencije i inicijative koje promiču društvenu jednakost, pravdu i osnaživanje. Krajnji je cilj kokreirati rješenja koja se bave sustavnim nejednakostima, promiču društvenu koheziju i olakšavaju smisleno sudjelovanje i uključivanje svih članova društva.

Potrebne kompetencije:

Mapiranje empatije unutar društvenih istraživanja i projekata socijalne uključenosti zahtijeva raznolik raspon kompetencija, uključujući empatiju, kulturnu kompetenciju, aktivno slušanje, kritičko mišljenje, suradnju i interkulturalnu komunikaciju. Pojedinci uključeni u mapiranje empatije trebaju pokazati sljedeći popis ključnih kompetencija:

- **Empatija:** U ovom kontekstu, opisuje sposobnost suosjećanja s iskustvima, emocijama i izazovima s kojima se suočavaju marginalizirane zajednice, pristupajući interakcijama s osjetljivošću, poniznošću i suosjećanjem.
- **Interkulturalne vještine:** Svijest o kulturnim normama, vrijednostima i dinamici unutar različitih zajednica, omogućavajući angažman uz poštovanje i izbjegavanje kulturnih predrasuda ili stereotipa.
- **Aktivno slušanje:** vještina u tehnikama aktivnog slušanja za razlikovanje nijansiranih potreba, težnji i briga marginaliziranih pojedinaca, uz stvaranje sigurnog i uključivog prostora za dijalog.
- **Kritičko razmišljanje:** Sposobnost za kritičku analizu i tumačenje kvalitativnih podataka, prepoznavanje sustavnih obrazaca isključenosti, privilegija i diskriminacije, te ispitivanje temeljne dinamike moći.
- **Suradnja:** Sposobnost učinkovite suradnje s članovima zajednice, dionicima i interdisciplinarnim timovima, potičući zajedničko stvaranje i kolektivno djelovanje prema ciljevima socijalne uključenosti.

Potrebno osnovno znanje:

Mapiranje empatije zahtijeva nijansirano razumijevanje društvene pravde, intersekcionalnosti, dinamike moći i načela angažmana u zajednici. Osnovno znanje uključuje:

- **Teorija socijalne pravde:** Poznavanje teorija socijalne pravde, jednakosti i ljudskih prava daje okvir za razumijevanje i rješavanje sustavnih nejednakosti i strukturalnih prepreka uključivanju.
- **Intersekcionalnost:** Razumijevanje isprepletenih dimenzija identiteta, kao što su rasa, spol, klasa, seksualnost i invaliditet, omogućuje holističku analizu marginaliziranih iskustava i potreba.
- **Dinamika moći:** Uvid u strukture moći, privilegije i marginalizaciju razjašnjava načine na koje društvene hijerarhije oblikuju pristup resursima, mogućnostima i procesima donošenja odluka.
- **Načela sudjelovanja u zajednici:** Poznavanje participativnih pristupa, istraživačkih metodologija u zajednici i načela razvoja zajednice temeljenih na imovini olakšava smislen angažman s marginaliziranim zajednicama, poticanje povjerenja, reciprociteta i zajedničkog stvaranja znanja.
- **Nadoknada za nedostatke znanja:** U scenarijima u kojima se istraživači ili praktičari susreću s prazninama u znanju ili kulturnim mrtvim točkama, suradnički i

participativni pristupi su najvažniji. Angažiranje članova zajednice kao suistraživača, savjetnika ili kulturnih veza može pomoći u premošćivanju jezičnih, kulturnih i kontekstualnih prepreka, obogaćujući istraživački proces i osiguravajući autentičnost i relevantnost nalaza. Štoviše, trajna refleksivnost, samosvijest i poniznost ključni su za prepoznavanje i rješavanje predrasuda ili pretpostavki koje mogu utjecati na tumačenja istraživanja ili intervencije.

Mapiranje empatije utjelovljuje predanost socijalnoj pravdi, jednakosti i uključenosti, utemeljenu na načelima empatije, poštovanja i solidarnosti. Pojačavanjem marginaliziranih glasova i zajedničkim stvaranjem rješenja s pogođenim zajednicama, mapiranje empatije pridonosi transformativnim promjenama i ostvarenju pravednijih i inkluzivnijih društava.

Literatura:

Banks, J. (2006). *Diversity and Citizenship Education: Global Perspectives*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford University Press.

Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). *Creating Research-Practice Partnerships in Education*. Harvard Education Press.

Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). *Ethnicity and Race: Making Identities in a Changing World*. Pine Forge Press.

<https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking-cms-31219>
<https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7>

Dio B – Praktična aktivnost

Intervjui za mapiranje empatije	
Pregled:	Sudionici uče mapirati potrebe svojih klijenata ili ciljnih skupina kroz dijalog s njima te koristiti rezultate ove aktivnosti u svom radu.
Cilj aktivnosti:	Učenje metode procjene potreba; Poboljšanje interkulturalnih komunikacijskih vještina; Jačanje empatije i sposobnosti slušanja tuđih problema; Pruža mogućnost učenja kritičkog mišljenja i vještina mijenjanja perspektiva
Veličina grupe:	Moguće je bilo koje podešavanje veličine. Osnovni dijelovi prakse provode se u malim grupama od 2 ili 3 osobe.
Trajanje:	2,5 sata
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Interpersonalne vještine: kroz empatijski dijaloški intervju; izgradnja zajednice i inkluzivnost; to je temeljni cilj cijele aktivnosti
Materijali:	• PPT prezentacija • predlošci karte empatije • obrasci pristanka • prazni papiri

	• oprema za snimanje zvuka (kao što je snimač ili aplikacija za pametni telefon)
Opis aktivnosti:	Korak 1: Uvod u dizajnersko razmišljanje i mapiranje empatije Održite kratku prezentaciju o mapiranju empatije koristeći priloženu PowerPoint prezentaciju. Objasnite glavne aktivnosti, metodološke i etičke detalje mapiranja empatije i pokažite glavne korake koje treba slijediti tijekom sesije, uključujući primarna pitanja koja se postavljaju tijekom intervjua. Pokrenite raspravu sa sudionicima o metodi i podijelite brošure, uključujući karte empatije, prazne papire i obrasce za pristanak. Korak 2: Intervjui s empatijom Sudionici rade u grupama od 3-4 osobe i kreiraju intervjue. Svaki sudionik je intervjuiran od strane ostalih u grupi. Jedna osoba postavlja pitanja, a ostali vode bilješke. Korak 3: Ispunjavanje mapa empatije Anketari ispunjavaju jednu mapu empatije za svaki intervju. Na temelju svojih bilježaka na karti će zabilježiti glavna zapažanja, osjećaje, razmišljanja i konkretne radnje ispitanika u vezi s početnim pitanjem. Sudionici također mogu uključiti vizualne elemente kao što su fotografije ili crteži umjesto teksta. Korak 4: Prezentacija i rasprava Svaka grupa predstavlja svoje mape empatije i kako su razumjeli korištenje ove metode. Započnite završnu raspravu o korištenju mapiranja empatije i dizajnerskog razmišljanja u cjelokupnom procesu stvaranja.
Savjeti za trenera:	Sudionici također mogu provoditi mapiranje empatije u kontekstu stvarnog svijeta intervjuiranjem svojih klijenata, posjetitelja njihovih izložbi itd. Ova aktivnost može biti integrirana kao kombinirani dio treninga, koji sudionici mogu izvesti nakon radionice. Mogu se pozvati na rezultate tijekom dodatnog online ili offline sastanka. Sesija mapiranja empatije također se može provesti online. U ovom slučaju, intervjui se pripremaju i snimaju u sobama za razbijanje. Dobivene karte empatije mogu se učitati na zajedničku internetsku platformu, kao što je MIRO.
Očekivani ishod:	Izrađuje se jedna karta empatije po ispitanom sudioniku Sudionici će naučiti i razumjeti korištenje mapiranja empatije i dizajnerskog razmišljanja.
Evalvacija:	Kroz mišljenja koja su sudionici iznijeli tijekom završne rasprave, dopunjena odgovorima na kratki upitnik koji će se ispuniti tijekom posljednje sesije.



Literatura:	Dobrodošli u Urbaniju, Eurbanities, Priručnik za obuku: https://crnonline.de/result/welcome-back-to-eurbania-playing-participation-2-0/ https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking--cms-31219 https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empatija-intervju-25f71bd496d7

Modul 3: Motivacijske perspektive za osnaživanje coachinga

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Koji je cilj modula?

Cilj ovog modula je da sudionici razumiju kako mogu razviti osnažujuću motivacijsku klimu tijekom treninga. Sesija će započeti uvodnim dijelom teorijske pozadine motivacije i sažetkom socijalnog kognitivnog pristupa motivaciji. Nakon toga bit će predstavljena načela teorije samoodređenja s naglaskom na visokokvalitetne tipove motivacije (intrinzične). Potom će se istaknuti važnost zadovoljenja tri osnovne psihološke potrebe i objasniti način na koji „autonomni“ ciljni motivi vode do viših razina psihološke dobrobiti. Osim toga, ocrtat će se perspektive postizanja ciljeva i raspraviti smjernice za izradu zadatka koji uključuje klimu. Na kraju će se analizirati primijenjene preporuke za postavljanje ciljeva korištenjem S.M.A.R.T. načela.

Sažetak

Motivacija je ključni faktor koji utječe na ponašanje u sportu. Teorija samoodređenja (SDT) jedinstveno je smještena među teorijama koje ispituju učinke različitih vrsta motivacije u području tjelesne aktivnosti, tjelovježbe i sporta. Prema SDT-u, ljudi imaju urođenu tendenciju prema rastu, ispunjenju i zdravlju. Ključna komponenta SDT-a je koncept intrinzičnih psiholoških potreba, koje se koriste za oblikovanje sadržaja ciljeva kao i regulatornih procesa koji će podržati njihovo postizanje. U skladu s teorijom, održavanje ponašanja tijekom vremena zahtijeva od pojedinaca da internaliziraju vrijednosti i vještine za promjenu i iskuse samoodređenje. Konkretno, teorija tvrdi da, kako bi ponašanja postala više internalizirana i održiva, promjena ponašanja je pod utjecajem mjere u kojoj pojedinci zadovoljavaju osnovne psihološke potrebe autonomije, potrebu da se osjećaju sposobnim i potrebu za razvojem značajnih odnosa s drugima. Kada društveno okruženje olakšava ove tri osnovne potrebe, veća je vjerojatnost da će se pojedinci uključiti u intrinzično motivirana ponašanja.

Osnovne psihološke potrebe

Autonomija: Potreba za autonomijom odnosi se na mjeru do koje se pojedinci osjećaju autonomno i odgovorno za vlastito ponašanje. Autonomija je u suprotnosti s kontrolom, budući da strategije koje podržavaju autonomiju uključuju pružanje izbora, priznavanje emocija i dopuštanje pojedincima da sami odrede svoje željeno ponašanje, dok strategije kontrole uključuju postavljanje ciljeva od strane drugih i usmjeravanje drugih na promjenu. Uistinu, mnogi pojedinci, u procesu promjene ponašanja, vođeni su ili kontroliranom motivacijom ili vanjskom regulacijom, u kojoj pojedinac djeluje samo kako bi dobio vanjsku nagradu, ili unutarnjom regulacijom u kojoj pojedinac djeluje kako bi izbjegao negativne emocije, pri čemu oba oblika kontrolirane regulacije ne dovode do dugoročnog pridržavanja ponašanja.

- Kompetencija: Zajedno s osjećajem autonomije, internalizacija zahtijeva od pojedinca da iskusi samopouzdanje da ima kapacitet za promjenu. Potreba za kompetencijom

odnosi se na mjeru u kojoj se pojedinac osjeća učinkovitim u svojim interakcijama s društvenim okruženjem i ima prilike da pokaže svoje sposobnosti.

- Povezanost: Treća ključna potreba za intrinzičnom motivacijom je potreba za smislenim odnosima, koja se definira kao stupanj do kojeg se pojedinci osjećaju sigurno pripadajući i povezani s drugima u svom društvenom okruženju.
- Razvijanje okruženja autonomije i izgradnje kapaciteta ključno je za procese internalizacije ciljeva i integracije, kroz koje pojedinac može samoregulirati i održavati ponašanja koja poboljšavaju njegovu tjelesnu aktivnost, zdravlje i dobrobit. Teorija samoodređenja izravno je povezana s teorijom cilja, budući da su težnja ka cilju i postignuće na temelju autonomne motivacije uspješniji. Autonomna motivacija je oblik motivacije koji odražava razloge za odabir akcije, tako da se ponašanja doživljavaju kao samoprobizvedena.

Teorija postavljanja ciljeva

Opće je prihvaćeno da je važna strategija za regulaciju ponašanja i jačanje motivacije, koja se koristi u različitim kontekstima, postavljanje ciljeva. Ciljevi, kao ono čemu pojedinac nastoji postići, specifični su izraz svrhe života i imaju i unutarnju i vanjsku valjanost, jer su ciljevi učinkoviti čak i kada su ih dodijelili drugi, bilo zajednički ili sami određeni. Osnovno načelo teorije postavljanja ciljeva je da pojedinci trebaju specifične i izazovne ciljeve koji će ih potaknuti na visok učinak, a ne samo da budu motivirani da rade najbolje što mogu. Na proces odabira cilja utječu dva ključna čimbenika: a) koliko je cilj važan pojedincu i b) koliko je pojedinac uvjeren da može postići taj cilj. Važne varijable koje se također isprepliću i posreduju između ciljeva i učinka su izbor i prihvaćanje cilja, trud, upornost i strategija za njihovo postizanje. Sve u svemu, postavljanje ciljeva je učinkovita strategija promjene ponašanja, koja se međutim temelji na nekim važnim načelima; oni su navedeni kroz SMART okvir ciljeva. SMART akronim (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timebound) vrlo je istaknuta strategija za postavljanje ciljeva. Pruža okvir za projektiranje postizanja dugoročnih ciljeva, temeljenih na nizu kratkoročnih uspjeha, osmišljenih da se nadograđuju jedni na druge u postupnom procesu.

2. Zašto su potrebne kompetencije ovog modula?

Modul će pomoći sudionicima:

- razumjeti principe motivacije
- shvatiti važnost intrinzične motivacije
- razviti stručnost za zadovoljenje osnovnih psiholoških vještina
- implementirati strategije koje promiču autonomiju
- stvoriti okruženje koje olakšava proces učenja i povećava percepciju kompetencije
- pružiti socijalnu podršku i osjećaj timskog jedinstva
- biti u stanju razviti, implementirati i evaluirati planove za postavljanje ciljeva koji mogu poboljšati motivaciju i izvedbu/ponašanje

3. Koje je osnovno znanje o temi potrebno?

Osnovno razumijevanje motivacije u kontekstu sporta i vježbanja.

4. Kako se mogu nadoknaditi praznine u znanju?

Osnove motivacije bit će predstavljene u uvodnim dijelovima ovog modula.

Literatura

Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 59–83). John Wiley & Sons, Inc.

<https://millieparkinsonmymarathonjourney.files.wordpress.com/2018/03/motivation.pdf>

Hagger, M. (2019). Advances in Motivation in Exercise and Physical Activity. In Richard M. Ryan (ed.), The Oxford Handbook of Human Motivation, 2nd end, Oxford Library of Psychology.

https://www.researchgate.net/publication/336371552_Advances_in_Motivation_in_Exercise_and_Physical_Activity

Morgan, K., & Sproule, J. (2012). Motivation in Sport and Exercise. Oxford Press.

https://www.researchgate.net/publication/339458025_Motivation_in_Sport_and_Exercise

Dio B – Praktična aktivnost

Postavljanje ciljeva	
Pregled:	Radionica se fokusira na to kako stvoriti i implementirati učinkovito postavljanje ciljeva na sportske zadatke prema S.M.A.R.T. principima.
Cilj aktivnosti:	Razumjeti kako funkcionira postavljanje ciljeva; Razviti vještine za učinkovito postavljanje ciljeva; Provesti postavljanje ciljeva za sportske zadatke; Praćenje i vrednovanje ciljeva
Veličina grupe:	18 sudionika
Trajanje:	120 minuta
Moduli/Tipologija obuke:	Aktivnosti s papirom i olovkom, Realizacija sportskih zadataka, Interaktivna rasprava
Materijali:	• Slajdovi prezentacije • Projektor i laptop za prezentaciju • Papir i olovka (tiskani obrasci vježbi za postavljanje ciljeva) • Nogomet, vratnice/čunjevi, mjerač vremena
Opis aktivnosti:	U početku, prije nego što sudionici dobiju bilo kakvu edukaciju, od njih će se tražiti da definiraju cilj sporta/vježbe za (a) trenutni trening, (b) sljedeći mjesec i (c) kraj godine. Nakon toga će dobiti kratku edukaciju o tome kako učinkovito postaviti i postići ciljeve temeljene na S.M.A.R.T. principima. Prelazeći na obrazovni dio,

	sudionici će biti potaknuti na vježbanje kroz niz vježbi postavljanja ciljeva: Vježbe s papirom i olovkom Procijenite jesu li početni napisani ciljevi u skladu sa S.M.A.R.T. pristupom, a posebno (a) različitim vrstama ciljeva (npr. ciljevi procesa, učinka i ishoda), te u različitim vremenskim okvirima (npr. kratkoročni, srednji i dugoročni ciljevi) i (b) načela (specifična, mjerljiva, dostižna, relevantna i vremenski utemeljena). Prepoznajte i zapišite popis svojih 5 jakih i 5 slabih točaka. Odaberite slabu točku (s prethodnog popisa) i postavite ciljeve procesa, učinka i ishoda; zatim procijenite jesu li postavljeni prema S.M.A.R.T. načelima i revidirajte ih ako je potrebno [Ciljeve treba postaviti za kratkoročne (npr. sljedeći trening), srednje (npr. sljedeći mjeseci) i dugoročne ciljeve (npr. kraj godina)]. Za svaki cilj definirajte strategije (S.M.A.R.T.) kako biste povećali šanse za postizanje ciljeva. Provedba kroz sportske zadatke: Odaberite jednostavan sportski zadatak (npr. šutiranje nogometa/dodavanje), a zatim (a) postavite plan za postavljanje ciljeva, (b) provedite plan, (c) procijenite napredak/postignuće cilja, (d) prilagodite cilj - plan postavljanja (ako je potrebno)
Savjeti za trenera:	• Dajte jednostavne i precizne upute • Pratite napredak • Dati povratnu informaciju • Postavljajte pitanja za razumijevanje
Očekivani ishod:	Razvijte učinkovite planove za postavljanje ciljeva, procijenite i prilagodite ciljeve, poboljšajte motivaciju
Evaluacija:	Napredak vježbanja (od strane trenera); Samoprocjena (od strane polaznika)
Literatura:	https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/08/2018_HealyTinckell-SmithNtoumanis_OxfordREP.pdf • https://www.sport.nsw.gov.au/sites/default/files/2023-05/Goal-Setting-Foundations-for-Success.pdf

Modul 4: Samostalni sustav - izgradnja samopouzdanja

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Koji je cilj modula?

Cilj ovog modula je da polaznici razumiju koncept samoeфикаsnosti i njenu važnost za regulaciju motivacije. Nakon kratkog uvoda u konceptualizaciju i operacionalizaciju samoučinkovitosti, kroz iskustveni pristup bit će predstavljeni izvori samoučinkovitosti te temeljito raspravljani na interaktivan način. Nakon toga će se istražiti strategije za povećanje samoučinkovitosti kroz manipulaciju izvorima samoeфикаsnosti i raspravljat će se o parametrima koji umanjuju učinkovitost izvora samoeфикаsnosti. Na kraju sesije predstaviti će se hijerarhijska struktura samopoštovanja i ocrtati fizički aspekti sebe, s ciljem da sudionici shvate kako promjene u samoučinkovitosti vode ljestvicu za poboljšanje samopoštovanja.

Sažetak

Samoučinkovitost se definira kao percepcija pojedinca o njegovoj sposobnosti da kontrolira svoje funkcioniranje i događaje koji utječu na njegov život. Samoučinkovitost se posebno odnosi na uvjerenja pojedinaca o njihovim sposobnostima organiziranja i izvođenja radnji potrebnih za postizanje određenih postignuća. U svjetlu ovoga, samoučinkovitost utječe na vrstu aktivnosti kojima se pojedinci odlučuju pristupiti, trud koji ulažu u takve aktivnosti i stupanj upornosti koju pokazuju u slučaju neuspjeha ili averzivnih podražaja. Osobna očekivanja temeljni su čimbenik učinkovitosti jer određuju koliko će pojedinci uložiti truda i koliko će dugo ustrajati suočavajući se s preprekama i obeshrabrujućim iskustvima. Uspjeh povećava samoučinkovitost, dok osjećaj neuspjeha negativno utječe na nju, uzrokujući da pojedinci izbjegavaju situacije u kojima vjeruju da možda neće biti uspješni. Ljudi s visokom samoučinkovitošću će na težak zadatak gledati kao na izazov, a ne kao na opasnost. Sposobnost strateškog razmišljanja za suočavanje s neuspjehom bit će prisutna kao i jak stupanj predanosti postizanju vlastitih ciljeva. Pojedinci sa smanjenom samoučinkovitošću suočavaju se sa sumnjama u svoju sposobnost da dovrše zadatak i stoga lako odustaju kada se pojave prepreke. Samoučinkovitost se ne bavi brojem vještina koje netko ima, već više onim što vjeruje da može učiniti s tim vještinama pod određenim okolnostima. Različiti ljudi sa sličnim vještinama ili isti ljudi u različitim okolnostima mogu raditi loše, adekvatno ili izvanredno, ovisno o fluktuacijama u njihovim uvjerenjima o osobnoj učinkovitosti. Uvjerenja u učinkovitost mogu predvidjeti/doprinijeti učinku bez obzira na vještine koje netko posjeduje. Samoučinkovitost, međutim, nije isto što i nerealni optimizam, budući da se temelji na iskustvu i ne dovodi do iracionalnog preuzimanja rizika.

Bandura, utemeljitelj teorije socijalnog učenja, tvrdi da postoje četiri glavna izvora uvjerenja o samoučinkovitosti: (a) iskustvo svladavanja, (b) pomoćna iskustva, (c) verbalno uvjeravanje i (d) fiziološka i afektivna stanja. *Iskustva majstorstva* odnose se na učenje kroz osobno iskustvo gdje se postiže majstorstvo nad teškim zadatkom ili zadatkom od kojeg se prethodno bojao i time uživa u povećanju samoučinkovitosti. Uzastopno ovladavanje zadacima pomaže osobi da razvije i usavrši vještine. Osim toga, potiče razvoj repertoara mehanizama suočavanja s problemima na koje nailazi. Uspjesi u izvedbi postignuti osobnim iskustvom najmoćniji su izvor očekivanja učinkovitosti. Uspjesi grade čvrsta uvjerenja o učinkovitosti. Neuspjeh ga potkopava, osobito ako se dogodi prije nego što se izgradi osjećaj učinkovitosti; ponovljeni neuspjeh događa se rano u tijeku akcije i ne odražava nedostatak

napora ili nepovoljne vanjske okolnosti. *Zastupnička iskustva* koja poboljšavaju osjećaj samoučinkovitosti mogu se poticati društvenim modeliranjem ili promatranjem drugih kako učinkovito obavljaju zadatak. Ljudi dobivaju veći osjećaj samopouzdanja kada vidimo da pojedinci poput njih sami uspijevaju u svojim nastojanjima. Ti se događaji/ljudi nazivaju modelima kada pokazuju skup ponašanja koji ilustrira određeno načelo, pravilo ili odgovor. Nadalje, promatranje uzorne situacije majstora koje se plašilo ili se smatralo teškom može povećati vlastita očekivanja majstorstva. Ljudi će vjerojatno internalizirati neke od tih pozitivnih osjećaja o sebi kada imamo pozitivne uzore koji pokazuju odgovarajuću razinu samoučinkovitosti. Kako bi modeliranje pozitivno utjecalo na samoučinkovitost promatrača, važno je da se model može promatrati kao prevladavanje poteškoća odlučnim naporom, a ne s lakoćom, te da model bude sličan promatraču s obzirom na druge karakteristike (npr. dob, spol). *Verbalno uvjeravanje* je čin ulaganja najvećeg napora na zadatku kao odgovor na pozitivno priznanje ili ohrabrujuću primjedbu. Element verbalnog uvjeravanja objašnjava kako riječi mogu povećati nečiji osjećaj samoučinkovitosti. Konačno, s obzirom na potencijalnu važnost ljudske interakcije, bilo bi korisno ispitati kako stil isporuke može utjecati na ishode intervencije, kao što su komunikacijski stil, komunikacijska tehnika, vizualni stil te složena *emocionalna i fiziološka stanja*. Na našu percepciju naše sposobnosti za uspjeh mogu utjecati naše raspoloženje, emocije (anksioznost, stres itd.) i fizičke reakcije (uzbuđenje, umor, bol itd.). To implicira da i emocionalna i fiziološka stanja ukazuju na važnost općeg zdravlja i dobrobiti u razvoju i održavanju samoučinkovitosti.

2. Zašto su potrebne kompetencije ovog modula?

Modul će pomoći sudionicima:

- razumjeti hijerarhijsku strukturu samosustava
- shvatiti važnost samoučinkovitosti kao jedinice samopoštovanja
- razviti stručnost za reguliranje izvora samoučinkovitosti
- implementirati strategije koje povećavaju samoučinkovitost
- prilagoditi kako bi se riješile individualne razlike i povećala motivacija
- moći razviti motivaciju i provoditi učinkovite programe sporta i tjelovježbe.

Razvijanje sposobnosti za povećanje samoučinkovitosti važno je jer je samoučinkovitost identificirana kao najutjecajniji čimbenik za povećanje motivacije. Nadalje, uzimajući u obzir jednostavnost strategija za poboljšanje samoučinkovitosti i njenu središnju poziciju u hijerarhijskom modelu samopoštovanja, njezina vrijednost postaje očigledna za poboljšanje samog sebe.

3. Koje je osnovno znanje o temi potrebno?

Potrebno je neko osnovno znanje o konceptu motivacije. To će biti navedeno u prethodnom modulu (Modul 3: Motivacijske perspektive za osnaživanje coachinga) i odgovarajućoj literaturi.

4. Kako se mogu nadoknaditi praznine u znanju?

Vidi gore.

Literatura

Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed., pp. 335–343). Oxford University Press.

https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can

Crocker, P. R. E., McEwen, C. E., & Mosewich, A. D. (2013). Physical activity and self-perceptions among adults. In P. Ekkekakis, D. B. Cook, L. L. Craft, S. N. Culos-Reed, J. L. Etner, M. Hamer, K. A. Martin Ginis, J. Reed, J. A. J. Smits, & M. Ussher (Eds.), Routledge handbook of physical activity and mental health (pp. 200–211). Routledge/Taylor & Francis Group.

https://www.researchgate.net/publication/289378299_Physical_activity_and_self-perceptions_among_adults

Chao YY, Scherer YK, Wu YW, Lucke KT, Montgomery CA. The feasibility of an intervention combining self-efficacy theory and Wii Fit exergames in assisted living residents: A pilot study. Geriatr Nurs. 2013 Sep-Oct;34(5):377-82. doi: 10.1016/j.gerinurse.2013.05.006. Epub 2013 Jun 12. PMID: 23764366. https://samples.jbpub.com/9781284125115/9781284159134_CH02_Secure.pdf

Dio B – Praktična aktivnost

Razvijanje samoučinkovitosti	
Pregled:	Radionica je usmjerena na razumijevanje izvora samoučinkovitosti i provedbu strategija za jačanje samopouzdanja, kroz iskustveni pristup.
Cilj aktivnosti:	Razumjeti koncept samoučinkovitosti; Shvatiti važnost samoučinkovitosti za jačanje motivacije; Doživjeti izvore samoučinkovitosti; Raspraviti čimbenike koji utječu na izvore samoučinkovitosti; Za provedbu strategija za povećanje samoučinkovitosti i izgradnju samopouzdanja
Veličina grupe:	18 sudionika
Trajanje:	120 minuta
Moduli/Tipologija obuke:	Iskustveno učenje; Interaktivna rasprava; Djelatnosti s papirom i olovkom; Provedba sportskih zadataka
Materijali:	• Slajdovi prezentacije • Projektor i laptop za prezentaciju • Papir i olovka • Skala samoučinkovitosti • Oprema za pikado (pikado i pikado)

Opis aktivnosti:	Objašnjenje koncepta samoučinkovitosti; Prezentacija zadatka bacanja sačme; Osnovna procjena samoučinkovitosti za bacanje pikada; Formiranje 3 grupe; Izolirana manipulacija samoučinkovitosti za svaku skupinu; Naknadna procjena samoučinkovitosti za bacanje pikada; bacanje pikada; Rasprava o izvorima samoučinkovitosti; Veze između samoučinkovitosti i samopoštovanja
Savjeti za trenera:	• Jasno objasnite postupke radionice • Zamolite sudionika da se pridržava uputa • Vodite raspravu i potaknite sudjelovanje i interakciju
Očekivani ishod:	Razumjeti izvore izgradnje samoučinkovitosti i samopouzdanja, Provesti strategije za povećanje samoučinkovitosti, Voditi sportske programe i programe vježbanja
Evalvacija:	Procjena razumijevanja sudionika kroz raspravu (od strane trenera); Samoprocjena (od strane polaznika)
Literatura:	Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed., pp. 335–343). Oxford University Press. https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can

Odjeljak 2: Operativne vještine

Modul 5: Ovladavanje vremenom za uspjeh programa

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Cilj modula

Radionica ima za cilj podučiti sudionike praktičnim vještinama upravljanja vremenom za sport i aktivizam u zajednici. Započinje objašnjenjima o konceptima upravljanja vremenom, SMART ciljevima i korištenju alata za upravljanje vremenom poput Google kalendara. Sudionici uče stvarati rasporede, izbjegavati preopterećenost i postavljati SMART ciljeve prilagođene njihovim okolnostima.

Sesija naglašava važnost jasnoće, fokusa i učinkovitog postavljanja ciljeva za produktivnost.

U konačnici, radionica ima za cilj pokazati kako te vještine mogu dovesti do povećanja produktivnosti i smanjenja stresa te pokazati alate za rad na tome.

2. Važnost kompetencija:

Učinkovito upravljanje vremenom osnažuje pojedince da daju prioritete zadacima, uspostave ravnotežu između različitih odgovornosti i održe produktivnost uz smanjenje rizika od sagorijevanja. Olakšava postavljanje ciljeva, poboljšava timsku koordinaciju i potiče prilagodljivost u suočavanju s izazovima. Štoviše, promicanje brige o sebi putem pravilne raspodjele vremena osigurava održivi angažman i dobrobit među sudionicima.

U konačnici, integriranje načela upravljanja vremenom ne samo da maksimizira učinak nastojanja zajednice, već također njeguje kulturu učinkovitosti i djelotvornosti unutar zajednice.

3. Pozadinsko znanje:

Nije potrebno poznavati opće informacije o temi upravljanja vremenom, iako trebaju poznavati osnovnu tehnologiju, budući da moraju koristiti aplikacije tijekom radionice, sudionici bi trebali znati koristiti digitalne alate i navigirati njima.

4. Rješavanje nedostataka u znanju:

- https://www.ted.com/talks/paul_catchlove_the_habit_that_could_improve_your_career/comments
- https://www.ted.com/talks/brian_christian_how_to_manage_your_time_more_effectively_according_to_machines
- https://www.ted.com/talks/brian_christian_how_to_manage_your_time_more_effectively_according_to_machines

- https://www.ted.com/talks/john_doerr_why_the_secret_to_success_is_setting_the_right_goals

1. Macquet, A. C., & Skalej, V. (2015). Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(2), 341-363.

(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/joop.12105>)

- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). *The time trap: The classic book on time management*. HarperChristian+ ORM.

Dio B – Praktična aktivnost

Upravljanje vremenom u sportu	
Pregled:	Radionica oprema sudionike bitnim vještinama upravljanja vremenom za sport i aktivizam u zajednici. Obuhvaća koncepte poput Zeigarnikovog učinka i SMART ciljeva, nudi praktične savjete o rasporedu, izbjegavanju preopterećenosti i određivanju prioriteta zadataka. Sudionici također uče koristiti alate kao što su Google kalendar i Trello za učinkovito upravljanje zadacima. Kroz interaktivne vježbe i razmišljanje, oni dobivaju uvide u učinkovitu primjenu ovih strategija, povećavajući produktivnost i smanjujući stres u svojim nastojanjima u zajednici.
Cilj aktivnosti:	Dati osnovna znanja o upravljanju vremenom te teorijama i tehnikama o tome; Dajte alate za poboljšanje upravljanja vremenom; Dajte prostora za razgovor o upravljanju vremenom svakog sudionika i kako ga poboljšati
Veličina grupe:	20 sudionika
Trajanje:	10 minuta: Objasnite modul i strukturu radionice 45 minuta: teorijski dio i SMART ciljevi 25 minuta: Pokažite alate za upravljanje vremenom 20 minuta: Razmišljanje o upravljanju vremenom 15 minuta: Evaluacija i povratne informacije o sesiji UKUPNO TRAJANJE: 1,5 sat
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Osnove upravljanja vremenom: Načela i tehnike za učinkovito upravljanje vremenom. Određivanje prioriteta i planiranje: Strategije za organiziranje zadataka i učinkovito grijanje vremena. Prilagodljivost i inkluzivnost: Prilagodba rasporeda i aktivnosti kako bi se zadovoljile različite potrebe sudionika.

Materijali:	• Slajdovi prezentacije • Projektor i laptop za prezentaciju • Pristup internetu za prikaz web stranica • Bijeli papiri i olovke • Ljepljive bilješke
Opis aktivnosti:	Radionica će započeti objašnjenjem modula i strukture sesije. Prvi dio će se sastojati od objašnjenja pojmova kao što su "upravljanje vremenom", Zeigarnikov efekt, multitasking i važnost pravilnog rasporeda treninga i odmora. Kako sudionici trebaju napraviti raspored za to, korake kako ne bi bili preopterećeni, itd. U drugom dijelu aktivnosti, voditelj će raspravljati o SMART ciljevima i važnosti jasnoće i fokusa u njihovom postizanju. Sudionici će naučiti kako im postavljanje specifičnih, mjerljivih, dostižnih, relevantnih i vremenski ograničenih ciljeva može pomoći da učinkovito upravljaju svojim vremenom i energijom. Nakon što svi razumiju što su SMART ciljevi, izradit će neke primjere odgovarajući na sljedeća pitanja na primjere koje će im voditelj dati: • Što točno pokušavate postići? • Kako ćete znati kada ste to postigli? • Je li to uistinu moguće postići? • Doprinosi li vašem rastu? • Kada to želite postići? Konačno, oni će kreirati vlastite SMART ciljeve u skladu sa svojim sportskim okolnostima. Nakon ovog dijela, voditelj će predstaviti aplikacije za upravljanje vremenom kao što su Google Calendar, Trello i TickTick. Sudionici će naučiti kako ti alati rade i kako im mogu pomoći da organiziraju svoje zadatke, učinkovito raspodijele vrijeme i odrede prioritete svog radnog opterećenja. Nakon obrade ovih tema, voditelj će voditi refleksiju o temi radionice, upravljanju vremenom, kako sudionici rade na tome, što im odgovara, savjetima i trikovima. Cilj je da do kraja sesije svi imaju vremena razmisliti o tome kako učinkovito upravljanje vremenom može dovesti

	do povećanja produktivnosti, smanjenja stresa i većeg ukupnog uspjeha te da imaju nove alate za rad na tome. Nakon što završe s ovim, napraviti će završni krug u kojem će razgovarati o tome što misle o ovoj sesiji, misle li da je bila korisna, što bi dodali ili izbrisali, što uzeti u obzir za budućnost itd. .
Savjeti za trenera:	• Potaknite aktivno sudjelovanje kroz interaktivne vježbe i rasprave. • Pružite primjere iz stvarnog života i studije slučaja relevantne za upravljanje sportskim programom.
Očekivani ishod:	Do kraja radionice sudionici će dublje razumjeti upravljanje vremenom i njegove tehnike. Imat će alate i bit će opremljeni za određivanje prioriteta zadataka, organiziranje rasporeda i prilagodbu aktivnosti kako bi zadovoljili različite potrebe sudionika, čime se u konačnici povećava uspjeh programa.
Evaluacija:	Sudionici će biti ocjenjivani na temelju njihovog razumijevanja i primjene koncepta upravljanja vremenom prikazanih u grupnim aktivnostima i raspravama. Također ćemo im dati kratku anketu prije i poslije radionice kako bismo procijenili svoje znanje o temi prije i poslije radionice. Prva anketa sadržavat će ova pitanja: • Kako biste ocijenili svoje trenutno razumijevanje koncepta upravljanja vremenom na ljestvici od 1 do 5 (1 je nisko, 5 je visoko)? • Jeste li prije postavili SMART ciljeve za svoje aktivnosti ili projekte? • Koje alate ili tehnike upravljanja vremenom trenutno koristite, ako ih ima? • Koliko ste sigurni u svoju sposobnost da učinkovito odredite prioritete zadataka? • S kojim se izazovima obično susrećete kada učinkovito upravljate svojim vremenom? Konačna anketa sadržavat će sljedeća pitanja: • Kako biste ocijenili svoje razumijevanje koncepta upravljanja vremenom nakon pohađanja radionice? (1 do 5) • Jeste li stekli bolje razumijevanje postavljanja SMART ciljeva?



	• Koje alate ili tehnike upravljanja vremenom predstavljene na radionici planirate uključiti u svoju rutinu? • Osjećate li više samopouzdanja u svoju sposobnost da učinkovito odredite prioritete zadataka nakon radionice? • Koje su vam specifične spoznaje ili strategije bile najvrjednije na radionici? Kako planirate primijeniti ono što ste naučili u svojim sportskim i aktivističkim nastojanjima u zajednici?
Literatura:	The Time Trap: The Classic Book on Time Management By Alec Mackenzie, Pat Nickerson https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.2023608

Modul 6: Strateško planiranje za učinkovite programe

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Cilj modula

Cilj ovog modula je osposobiti sudionike radionica da razumiju i primijene ključne principe strateškog planiranja kako bi kreirali i implementirali sportske programe koji imaju značajan utjecaj na njihovu zajednicu. Kroz temeljno razumijevanje procesa planiranja, postavljanja ciljeva i strategija, sudionici će biti osnaženi da razviju programe koji su relevantni, učinkoviti i održivi, te koji doprinose pozitivnim promjenama u svojoj zajednici.

2. Potrebne kompetencije ovog modula

Kompetencije ovog modula su potrebne kako bi sudionici stekli ključne vještine potrebne za uspješno planiranje i provedbu sportskih programa koji imaju stvarni utjecaj na zajednicu. Kroz usvajanje principa strateškog planiranja, sudionici će biti sposobni razviti programe koji su usklađeni s potrebama i ciljevima zajednice, poboljšati svoju operativnu učinkovitost, povećati svoj društveni utjecaj te ostvariti održivost svojih aktivnosti. Ove kompetencije također će im omogućiti da bolje odgovore na dinamične izazove i prilike u sportskom sektoru te da se uspješno prilagode promjenjivim okolnostima. Kao rezultat, sudionici će biti sposobni postati ključni dionici u promicanju pozitivnih društvenih promjena putem sportskih aktivnosti.

3. Potrebno osnovno znanje

Prije pristupanja modulu, polaznicima će biti korisno posjedovati određena predznanja i vještine za uspješno svladavanje sadržaja, kao što su:

- Razumijevanje potreba i izazova zajednice
- Komunikacijske vještine za suradnju s različitim dionicima i članovima zajednice.

4. Nedostaci u znanju - rješavanje:

Pojedinci mogu istražiti dodatne resurse kao što su literatura, članci ili online tečajevi koji se fokusiraju na strateške programe, strateško planiranje, organiziranje sportskih programa. Evo nekih internetskih izvora dostupnih za čitanje i proučavanje:

- Alati za upravljanje sportom (<https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit>) – ovaj komplet alata sadrži teme kao što su: Razumijevanje temeljnih koncepata i načela sportskog menadžmenta, Istraživanje ključnih dionika i njihovih uloga u sportskoj industriji, Poslovni planovi za sport...
- The Sport Journal (<https://thesportjournal.org/>) - Ovaj internetski časopis objavljuje znanstvene radove, istraživanja i prakse u području sporta i fizičke kulture, uključujući teme vezane uz upravljanje i planiranje.

- Resursi Sport Inclusiona Australia (<https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/>) - Ova organizacija pruža niz resursa, alata i studija slučaja o uključivanju različitih skupina u sport, uključujući materijale o strategijama i praksi strateškog planiranja.

Dio B – Praktična aktivnost

Strateško planiranje za učinkovite programe	
Pregled:	Ovaj modul osmišljen je s ciljem pružanja polaznicima osnovnih vještina i alata potrebnih za planiranje i provedbu sportskih programa koji imaju stvaran utjecaj na lokalnu zajednicu. Kroz interaktivne i participativne aktivnosti sudionici će imati priliku istražiti važnost strateškog planiranja u kontekstu sporta i građanskog aktivizma te naučiti kako surađivati s lokalnim dionicima u postizanju zajedničkih ciljeva.
Cilj aktivnosti:	Pružiti sudionicima osnovna znanja, vještine i alate za planiranje, provedbu i evaluaciju sportskih programa sa stvarnim učinkom na lokalnu zajednicu. Razviti razumijevanje ključnih izazova i prilika u lokalnim zajednicama i kako strateško planiranje može poboljšati učinkovitost i održivost programa. Potaknuti sudionike da postanu aktivni suradnici u promicanju inkluzije, raznolikosti i pozitivnih društvenih promjena kroz sportske aktivnosti i građanski angažman.
Veličina grupe:	Rad u grupama od 4-6 osoba
Trajanje:	Ukupno trajanje: cca 120 minuta Uvod i kontekst (10 minuta) Razumijevanje potreba zajednice (20 minuta) Planiranje i ciljevi (30 minuta) Implementacija i suradnja (20 minuta) Evaluacija i održivost (20 minuta) Zaključak i akcijski planovi (20 minuta)
Moduli obuke:	obuke/Tipologija
	Razumijevanje potreba zajednice; Planiranje i ciljevi; Provedba i suradnja; Evaluacija i održivost; Zaključak i akcijski planovi;
Materijali:	• Flipchart i markeri • Slajdovi prezentacije • Materijali i radni listovi • Laptop i projektor

	• Olovke i bilježnice za sudionike • Mrežni mentimeter
Opis aktivnosti:	Uvod i kontekst Prezentacija ciljeva modula Kratak pregled teme strateškog planiranja za utjecajne programe u kontekstu sporta i građanskog aktivizma Izazovi uključivanja i raznolikosti u lokalnoj zajednici kroz sport Razumijevanje potreba zajednice Interaktivna sesija za prepoznavanje potreba i izazova u lokalnoj zajednici Analiza problema i prilika: Kako sport može doprinijeti rješavanju ovih izazova Planiranje i ciljevi Predavanje o osnovama strateškog planiranja sportskih programa koji imaju stvaran utjecaj na zajednicu Rad u malim grupama: Postavljanje ciljeva i strategija djelovanja u lokalnoj zajednici Implementacija i suradnja Prikaz primjera dobre prakse: Kako su druge organizacije uspješno implementirale sportske programe u svojim zajednicama Rasprava i dijalog: Kako surađivati s lokalnim dionicima i organizacijama civilnog društva za postizanje zajedničkih ciljeva Evaluacija i održivost Predstavljanje alata za evaluaciju učinka sportskih programa na lokalnoj razini Razmatranje strategija za osiguranje održivosti sportskih programa i njihov dugoročni učinak na zajednicu Zaključak i akcijski planovi Sažetak ključnih naučenih lekcija i zaključaka Razvoj individualnih akcijskih planova za sudionike: Koraci za primjenu onoga što su naučili u svojim organizacijama i zajednicama
Savjeti za trenera:	• Potaknite aktivno sudjelovanje i angažman svih sudionika

	Pružite prilike za razmišljanje i povratne informacije tijekom radionice Prilagodite aktivnosti i rasprave na temelju potreba i interesa sudionika
Očekivani ishod:	Razumijevanje strateškog planiranja: Sudionici će steći temeljno razumijevanje načela i koraka u procesu strateškog planiranja sportskih programa koji imaju stvarni utjecaj na lokalnu zajednicu. Identifikacija potreba i izazova: Sudionici će moći identificirati ključne potrebe i izazove u svojim lokalnim zajednicama i prepoznati kako sport može doprinijeti rješavanju ovih problema. Postavljanje ciljeva i strategija: Sudionici će moći postaviti ciljeve i razviti strategije za aktivnosti u svojim zajednicama koje će se provoditi kroz sportske programe. Suradnja s lokalnim dionicima: Sudionici će razviti vještine suradnje s lokalnim dionicima i organizacijama civilnog društva radi postizanja zajedničkih ciljeva u promicanju inkluzije i pozitivnih društvenih promjena. Evaluacija i održivost programa: Sudionici će se upoznati s alatima i metodama za evaluaciju utjecaja sportskih programa na lokalnoj razini te razviti strategije za osiguranje dugoročne održivosti programa. Razvoj akcijskih planova: Na kraju modula, sudionici će razviti individualne akcijske planove koji će im pomoći da primijene ono što su naučili u svojim organizacijama i zajednicama. Postizanjem ovih rezultata, sudionici će biti opremljeni za uspješno planiranje i provedbu sportskih programa koji imaju pozitivan i dugoročan učinak na njihove zajednice, promičući uključenost, različitost i građanski aktivizam.
Evaluacija:	Povratne informacije prikupljene kroz promatranje, grupne rasprave i sesije razmišljanja
Literatura:	https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/58721/9781849665902.pdf?sequence=1 https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit https://thesportjournal.org/ https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/ https://thecommonwealth.org/our-work/sport-development-and-peace https://www.play4thepanet.org/articles/sustainability-in-sports



Modul 7: Upravljanje rizicima i osnove odlučivanja u sportu

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Cilj modula:

Pružite sudionicima temeljno razumijevanje o tome kako identificirati, analizirati, procijeniti i ublažiti rizike u sportu kako bi zaštitili sportaše i osigurali nesmetan rad sportskih programa. Njegovati sposobnost među sudionicima da učinkovito donose strateške i taktičke odluke u različitim okolnostima u sportu, koristeći sustavne pristupe i kritičko razmišljanje.

2. Potrebne kompetencije ovog modula

Predloženi obrazovni modul ima za cilj opremiti sudionike kritičnim kompetencijama potrebnim za učinkovito upravljanje rizicima i donošenje odluka u sportu. Ove su kompetencije namijenjene pripremi sudionika za praktičnu primjenu u profesionalnim sportskim okruženjima, povećavajući i osobnu i organizacijsku učinkovitost. Dajući polaznicima ove kompetencije, modul ne samo da će pružiti čvrstu obrazovnu osnovu, već će ih i pripremiti za utjecajan doprinos u području sportskog menadžmenta. Sudionici će napustiti tečaj sposobni za učinkovito snalaženje u složenosti rizika i donošenje informiranih odluka koje vode do uspješnih sportskih rezultata.

3. Potrebno osnovno znanje

Prije pristupanja modulu, polaznicima će biti korisno posjedovati određena predznanja i vještine za uspješno svladavanje sadržaja, kao što su:

- Razumijevanje potreba i izazova zajednice
- Komunikacijske vještine za suradnju s različitim dionicima i članovima zajednice.

4. Ključne kompetencije

Identifikacija rizika : Sudionici će naučiti identificirati različite rizike, uključujući fizičke, strateške i operativne, unutar sportskih okruženja.

Analitička kompetencija: Razviti sposobnosti sudionika za analizu i procjenu rizika korištenjem kvalitativnih i kvantitativnih metoda.

Ublažavanje rizika, donošenje odluka u sportu : Modul će poboljšati vještine sudionika u formuliranju i provedbi strategija za smanjenje rizika prilagođenih specifičnim sportskim scenarijima.

Rješavanje problema: Sudionici će steći vještine rješavanja problema neophodne za učinkovito upravljanje rizikom.

Praćenje i evaluacija : Tečaj će osposobiti sudionike za kontinuirano praćenje rizika i evaluaciju učinkovitosti strategija ublažavanja.

Komunikacija: Sudionici će naučiti učinkovito komunicirati informacije povezane s rizikom svim relevantnim dionicima u sportskim okruženjima.

Odlučivanje u sportu

Kritičko razmišljanje i analiza odluka : Modul će razviti vještine kritičkog razmišljanja potrebne za donošenje dobrih odluka.

Donošenje strateških odluka: Polaznici će naučiti donositi odluke koje su u skladu sa strateškim ciljevima u sportskom menadžmentu.

Prilagodljivost i fleksibilnost : Tečaj će osposobiti sudionike da prilagode svoje procese donošenja odluka promjenjivim uvjetima u sportskom okruženju.

Vodstvo i utjecaj : Sudionici će razviti vještine vođenja koje im omogućuju da utječu na odluke unutar tima ili organizacije.

Etička prosudba : Kurikulum uključuje obuku u etičkom donošenju odluka, osiguravajući dobrobit svih sudionika.

Tehnološka stručnost : Sudionici će se upoznati s modernim alatima za podršku odlučivanju i tehnologijama za povećanje točnosti donošenja odluka.

Integracija i primjena

Interdisciplinarna primjena : Sudionici će integrirati znanje iz više disciplina uključujući sportsku znanost, psihologiju i menadžment kako bi informirali svoje pristupe odlučivanju i upravljanju rizicima.

Timska suradnja i koordinacija: Modul će se usredotočiti na razvoj učinkovitih vještina timskog rada i koordinacije, ključnih za upravljanje rizicima i donošenje odluka u grupnim postavkama.

Literatura :

1. *"Upravljanje sportskim rizikom: Praktični vodič" dr. Herba Appenzelera*
Opsežan vodič koji pokriva sve aspekte upravljanja rizikom posebno prilagođen sportskoj industriji.

2. *"Game Changer: The Art of Sports Science" dr. Fergus Connollyja*
Istražuje integraciju sportske znanosti u procese donošenja odluka u sportu, raspravljajući o tome kako podaci i analitika mogu pokretati sportsku strategiju i upravljanje igračima.

3. *Skup alata za upravljanje sportom (dostupan putem različitih web stranica sportskih upravnih tijela)*

Oni često uključuju predloške, najbolje prakse i studije slučaja o upravljanju rizikom i donošenju odluka u sportu.

4. *Google znalac (scholar.google.com)*

Lako dostupan izvor za pronalaženje akademskih radova, teza i knjiga. Korisni pojmovi za pretraživanje mogu uključivati "upravljanje sportskim rizikom", "odlučivanje u sportu" i "analiza sportskih rezultata".

Dio B – Praktična aktivnost

Modul 7. Ublažavanje rizika, donošenje odluka u sportu	
Pregled:	Ovaj modul osmišljen je s ciljem pružanja polaznicima osnovnih vještina i alata potrebnih za planiranje i provedbu sportskih programa koji imaju stvaran utjecaj na lokalnu zajednicu. Kroz

	interaktivne i participativne aktivnosti sudionici će imati priliku istražiti važnost ublažavanja rizika i donošenja odluka u kontekstu sporta i građanskog aktivizma te naučiti kako surađivati s lokalnim dionicima kako bi se postigli zajednički ciljevi.
Cilj aktivnosti:	Pružite sudionicima osnovna znanja, vještine i alate za planiranje, provedbu i evaluaciju sportskih programa sa stvarnim učinkom na lokalnu zajednicu. Razviti razumijevanje ključnih izazova i prilika u lokalnim zajednicama i kako smanjenje rizika, donošenje odluka u sportu može poboljšati učinkovitost i održivost programa. Potaknite sudionike da postanu aktivni suradnici u promicanju inkluzije, raznolikosti i pozitivnih društvenih promjena kroz sportske aktivnosti i građanski angažman.
Veličina grupe:	Rad u grupama od 4-6 osoba
Trajanje:	Ukupno trajanje: cca 120 minuta Uvod i kontekst (10 minuta) Razumijevanje potreba zajednice (20 minuta) Planiranje i ciljevi (30 minuta) Implementacija i suradnja (20 minuta) Evaluacija i održivost (20 minuta) Zaključak i akcijski planovi (20 minuta)
Moduli obuke/Tipologija obuke:	• Uvod i kontekst • Razumijevanje potreba zajednice • Planiranje i ciljevi • Implementacija i suradnja • Evaluacija i održivost Zaključak i akcijski planovi
Materijali:	• Flipchart i markeri • Slajdovi prezentacije • Materijali i radni listovi • Laptop i projektor • Olovke i bilježnice za sudionike Mrežni mentimeter
Opis aktivnosti:	Uvod i kontekst Prezentacija ciljeva modula Kratki pregled smanjenja rizika, donošenje odluka u sportu za učinkovite programe u kontekstu sporta i građanskog aktivizma Izazovi uključivanja i raznolikosti u lokalnoj zajednici kroz sport Razumijevanje potreba zajednice Interaktivna sesija za prepoznavanje potreba i izazova u lokalnoj zajednici.

	Analiza problema i prilika: Kako sport može doprinijeti rješavanju ovih izazova. Planiranje i ciljevi Predavanje o osnovama smanjenja rizika, donošenju odluka u sportu za sportske programe koji imaju stvarni utjecaj na zajednicu Rad u malim grupama: Postavljanje ciljeva i strategija djelovanja u lokalnoj zajednici. Implementacija i suradnja Prikaz primjera dobre prakse: Kako su druge organizacije uspješno implementirale sportske programe u svojim zajednicama Rasprava i dijalog: Kako surađivati s lokalnim dionicima i organizacijama civilnog društva za postizanje zajedničkih ciljeva. Evaluacija i održivost Predstavljanje alata za evaluaciju utjecaja sportskih programa na lokalnoj razini. Razmatranje strategija za osiguranje održivosti sportskih programa i njihov dugoročni učinak na zajednicu. Zaključak i akcijski planovi Sažetak ključnih naučenih lekcija i zaključaka Razvoj individualnih akcijskih planova za sudionike: Koraci za primjenu onoga što su naučili u svojim organizacijama i zajednicama
Savjeti za trenera:	• Potaknite aktivno sudjelovanje i angažman svih sudionika • Pružite prilike za razmišljanje i povratne informacije tijekom radionice Prilagodite aktivnosti i rasprave na temelju potreba i interesa sudionika
Očekivani ishod:	Razumijevanje smanjenja rizika, donošenje odluka u sportu: Sudionici će steći temeljno razumijevanje principa i koraka u procesu ublažavanja rizika, donošenja odluka u sportu za sportske programe koji imaju stvarni utjecaj na lokalnu zajednicu. Identifikacija potreba i izazova: Sudionici će moći identificirati ključne potrebe i izazove u svojim lokalnim zajednicama i prepoznati kako sport može doprinijeti rješavanju ovih problema. Postavljanje ciljeva i strategija: Sudionici će moći postaviti ciljeve i razviti strategije za aktivnosti u svojim zajednicama koje će se provoditi kroz sportske programe.

	Suradnja s lokalnim dionicima: Sudionici će razviti vještine suradnje s lokalnim dionicima i organizacijama civilnog društva radi postizanja zajedničkih ciljeva u promicanju inkluzije i pozitivnih društvenih promjena. Evaluacija i održivost programa: Sudionici će se upoznati s alatima i metodama za evaluaciju utjecaja sportskih programa na lokalnoj razini te razviti strategije za osiguranje dugoročne održivosti programa. Razvoj akcijskih planova: Na kraju modula, sudionici će razviti individualne akcijske planove koji će im pomoći primijeniti ono što su naučili u svojim organizacijama i zajednicama. Postizanjem ovih rezultata, sudionici će biti opremljeni za uspješno planiranje i provedbu sportskih programa koji imaju pozitivan i dugoročan učinak na njihove zajednice, promičući uključenost, različitost i građanski aktivizam.
Evaluacija:	Povratne informacije prikupljene kroz promatranje, grupne rasprave i sesije razmišljanja
Literatura:	https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/58721/9781849665902.pdf?sequence=1 https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit https://thesportjournal.org/ https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/ https://thecommonwealth.org/our-work/sport-development-and-peace https://www.play4thepanet.org/articles/sustainability-in-sports

Odjeljak 3: Izgradnja zajednice i ukljućivost

Modul 8: Rješavanje sukoba u sportu zajednice

Dio A: Osnovna teorijska pozadina

Rješavanje sukoba u sportovima u zajednici važan je dio osiguravanja da svatko može igrati u sigurnom i zdravom okruženju. Budući da su sportovi natjecateljski, često uzrokuju nesuglasice. To može biti između igrača i trenera ili između roditelja i službenih osoba. Kako biste potaknuli timski rad, osigurali poštenu igru i poboljšali zdravlje i sreću svih u sportskoj zajednici, važno je imati dobre strategije za rješavanje sukoba.

Sportovi u zajednici mogu biti napeti iz više razloga, kao što su različita očekivanja, nesporazumi i osjećaji nepravde. Na primjer, studija Omlija i LaVoija (2012.) otkrila je da je 46% roditelja mladih sportaša vidjelo verbalne svađe na utakmicama, što pokazuje koliko su ovakvi problemi česti. Ako se ovi problemi ne riješe kako treba, mogu loše utjecati na mlade sportaše, uzrokovati da više djece napusti školu i otežati slaganje ljudima u zajednici.

Postavljanje strukturiranih kanala komunikacije dobar je način da se pomogne u rješavanju sukoba u sportskim zajednicama. Uspostavljanje jasnih i otvorenih linija komunikacije između trenera, roditelja, igrača i službenih osoba može pomoći da se pritužbe brzo rješavaju. Na primjer, Positive Coaching Alliance (PCA) podržava redovite sastanke, s povratnim informacijama, na kojima se problemi mogu iznijeti i rješavati na koristan način (Thompson, 2010.). Ovaj proaktivni pristup osigurava pronalaženje i rješavanje mogućih nesuglasica prije nego što se pogoršaju.

Veliki dio rješavanja konflikata je i obuka i obrazovanje. Radionice koje podučavaju trenere i službene osobe kako se dobro nositi s nesuglasticama mogu im biti korisne. PCA-ov trening "Double-Goal Coach" naglašava potrebu za pronalaženjem ravnoteže između natjecanja za pobjedu i poučavanja životnih lekcija kroz sport, poput rješavanja sukoba s poštovanjem i empatijom (Thompson, 2010.). Poticanjem kulture ljubaznosti i poštovanja, ovi obrazovni projekti mogu smanjiti vjerojatnost sukoba.

Mnogo je primjera koji pokazuju koliko je važno uspostaviti kampanju za sprječavanje i upravljanje sukobima u sportu. Uspostavljanje obavezne kampanje poštovanja stvarno je pomoglo Juniorskoj nogometnoj ligi u Engleskoj da smanji agresivno ponašanje. Kampanja uključuje stvari kao što su brifinzi prije utakmica, osigurati određena područja za navijače i angažiranje Respect Marshalsa da nadziru ponašanje na utakmicama (The FA, 2021.). Prijave o zlostavljanju i sukobima znatno su se smanjile zbog ovih nastojanja, što pokazuje koliko su sustavne mjere učinkovite u rješavanju sukoba.

Još jedan dobar način za rješavanje nesuglasica u sportskim zajednicama je posredovanje. Neutralna treća strana može olakšati rasprave i pomoći ljudima da dođu do rješenja koja odgovaraju svima. Izmiritelji pomažu osigurati da se svi osjećaju saslušani i shvaćeni, što je vrlo važno za proces rješavanja problema.

Tehnologija se također može koristiti za rješavanje nesuglasica u sportskim zajednicama. Platforme kao što su TeamSnap i SportsEngine nude alate za upravljanje timskim povratnim informacijama, komunikacijom i rasporedima, koji mogu pomoći u rješavanju problema prije

nego što se dogode. Na primjer, istraživanje TeamSnapa iz 2019. pokazalo je da su problemi s rasporedom i komunikacijom uzrokovali 30% manje sukoba između timova koji su koristili njihovu platformu.

Ukratko, rješavanje sukoba u sportskim zajednicama zahtijeva niz različitih metoda, kao što su jasna komunikacija, obrazovanje, sustavne intervencije, posredovanje i korištenje tehnologije. Koristeći ove strategije, zajednice mogu stvoriti prijateljski i koristan prostor koji ne samo da sport čini zabavnijim, već i podučava korisne vještine za svakodnevni život.

Literatura

Omli, J. i LaVoi, NM (2012). Emocionalna iskustva mladih sportskih roditelja I: Ljutnja. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10-25.

Thompson, J. (2010). Trener s dva cilja: Pozitivni alati za treniranje za poštovanje igre i razvoj pobjednika u sportu i životu. Harper.

FA. (2021). Respect Campaign. Preuzeto iz The FA.

TeamSnap. (2019). Kako softver za upravljanje timom smanjuje sukobe u sportu mladih. Preuzeto s TeamSnapa.

Dio B: Praktična aktivnost

Harmonija na terenu	
Pregled:	Ova se aktivnost usredotočuje na rješavanje sukoba u sportu, s ciljem poučavanja sudionika učinkovitim strategijama za upravljanje i rješavanje sukoba koji nastaju tijekom sportskih aktivnosti.
Cilj aktivnosti:	Poboljšati razumijevanje sudionika o tehnikama rješavanja sukoba. Poboljšati komunikaciju i suradnju među članovima tima. Poticati pozitivno i uključivo sportsko okruženje.
Veličina grupe:	Grupe od 3-5 osoba.
Trajanje:	2 h
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Operativne vještine
Materijali:	• Flip chart i markeri • Bilježnice i olovke • Tiskani materijali o tehnikama rješavanja sukoba • Kartice scenarija igranja uloga

Opis aktivnosti:	1) Trener upoznaje sudionike s temom i svrhom radionice: kako upravljati sukobima u sportu. Trener prikazuje slajdove s informacijama o temi. (15-20 min) 2) Trener dijeli sudionike u grupe od 3-5 ljudi i svakoj skupini dodjeljuje situaciju za igru uloga u kojoj moraju riješiti sukob. Trener može koristiti primjere stvarnih situacija koje poznaje ili ih pretražiti na internetu, npr. „dva igrača se svađaju tijekom utakmice jer je prvi uvrijedio drugog. Kako biste vi riješili sukob?“ 4) Od svake grupe se traži da identificira moguće rješenje i osmisli sve moguće načine na koje bi se sukob riješio, kako bi shvatili koji bi bio najbolji. (40 min). 5) Nakon odabira najboljeg načina za rješavanje sukoba, svaka grupa prikazuje svoj napredak ostalima u kratkoj prezentaciji. Grupe jedna drugoj daju povratne informacije (30 minuta + 10 evaluacija).
Savjeti za trenera:	• Poznavati tehnike rješavanja sukoba i sportsku dinamiku. • Stvorite sigurno okruženje puno poštovanja za otvorenu raspravu. • Potaknite sudjelovanje i osigurajte da se svi glasovi čuju tijekom aktivnosti. • Budite spremni posredovati ako se tijekom sesije pojave stvarni sukobi.
Očekivani ishod:	Polaznici će steći znanja i vještine rješavanja sukoba. Poboljšana komunikacija i suradnja unutar sportskih klubova. Smanjen broj sukoba i bolje rješavanje sukoba kada se pojave.
Evaluacija:	Uspjeh radionice ocjenjivat će se tijekom faze grupne rasprave, što će ovisiti o kvaliteti povratnih informacija koje će sudionici moći dati vršnjacima.
Literatura:	<i>Članci:</i> • Johnson, DW i Johnson, FP (2017). Spajanje: Teorija grupa i grupne vještine. Pearson. • Tjosvold, D. (2008). Konfliktno pozitivna organizacija: Ovisi o nama. Journal of Organizational Behavior, 29(1), 19-28. • Sportska Engleska. (2016). Vodič za rješavanje sukoba u sportskim timovima.



	• dr. Ryan Hedstrom. Treniranje kroz sukob: učinkovite komunikacijske strategije. Manchester College.
--	---

Modul 9: Angažman zajednice

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Cilj modula

Cilj ovog modula je opremiti sudionike znanjima i vještinama potrebnim za učinkovit angažman u zajednici. Konkretno, modul će se usredotočiti na razumijevanje principa i strategija angažmana u zajednici, s posebnim naglaskom na inkluzivnost. Modul naglašava da angažman zajednice ne mora biti složen. Umjesto toga, usredotočen je na jednostavna, ali snažna načela komunikacije, aktivnog slušanja i suradnje s ljudima kako bi se učinkovito shvatile njihove potrebe.

2. Važnost kompetencija

Stjecanje kompetencija u angažmanu u zajednici pomaže u stvaranju značajnih veza s članovima zajednice. To će potaknuti osjećaj pripadnosti i inkluzivnosti unutar zajednice. Doprinit će razvoju socijalne kohezije i općeg blagostanja među stanovnicima. Štoviše, učinkoviti napor angažiranja zajednice ne samo da jačaju veze između organizacije i njezine zajednice, već i poboljšavaju identitet organizacije kao one koja cijeni i prioritizira glasove i iskustva onih kojima služi.

Sposobnost uključivanja zajednice ključna je, osobito u kontekstu siromašnih gradskih četvrti. Učinkovit angažman zajednice u ovim područjima od vitalne je važnosti za poticanje povjerenja i suradnje, rješavanje društvenih nejednakosti, promicanje inkluzivnosti i društvene kohezije, jačanje lokalne otpornosti i osnaživanje stanovnika.

3. Predznanje

Sudionici bi trebali razumjeti kako zajednice funkcioniraju, znajući da su različite i složene. Trebali bi shvatiti što zajednicu čini ujedinjenom i zašto je to važno za okupljanje ljudi i njihovo jačanje. Također je ključno da razumiju vrijednost uključivanja svih i poštivanja razlika u razvoju zajednice. Potrebne su im i dobre ljudske vještine, poput izgradnje odnosa i stjecanja povjerenja, kako bi dobro surađivali s različitim skupinama u zajednici.

4. Rješavanje nedostataka u znanju

Sudionici mogu istražiti preporuke kako bi produbili svoje znanje o teoriji i praksi angažiranja zajednice. Sudjelovanje u radionicama ili treninzima usmjerenima na izgradnju odnosa oprema ih praktičnim vještinama za učinkovito angažiranje.

5. Literatura:

Vijeće Europe. (nd). *Priručnik za građansko sudjelovanje u donošenju odluka*. Preuzeto 11. lipnja 2024. s <https://rm.coe.int/civil-participation-in-decision-making-toolkit-/168075c1a5>
Ljestvica sudjelovanja građana. Ljestvica građanskog sudjelovanja Sherry Arnstein opisuje kako se mogu povećati razine građanskog djelovanja, kontrole i moći. Arnstein, Sherry R. "Ljestve sudjelovanja građana." Časopis Američkog instituta za planere 35, br. 4 (1969): 216–24. doi:10.1080/01944366908977225.

Knechtel, C. (2023). "Učenje na Arnsteinovim ljestvama: od sudjelovanja građana do javnog angažmana." Routledge.

[Thttps://www.routledge.com/Learning-from-Arnsteins-Ladder/Citizen-Participation/Public-Engagement](https://www.routledge.com/Learning-from-Arnsteins-Ladder/Citizen-Participation/Public-Engagement).

Dio B – Praktična aktivnost

Razumijevanje raznolike dinamike zajednice	
Pregled:	Primarni cilj ove radionice je unaprijediti razumijevanje sudionika i praktične vještine angažmana u zajednici u kontekstu sportskih organizacija. Do kraja radionice, sudionici će biti opremljeni tehnikama za učinkovito uključivanje svojih zajednica u blizini.
Cilj aktivnosti:	Primarni cilj radionice je unaprijediti razumijevanje sudionika i praktične vještine angažmana u zajednici u kontekstu sportskih organizacija. Do kraja radionice, sudionici će biti opremljeni tehnikama za učinkovito angažiranje svojih lokalnih zajednica.
Veličina grupe:	Radionica je osmišljena za grupu od 3-9 sudionika kako bi se omogućile interaktivne rasprave i aktivnosti.
Trajanje:	70 min (uključujući preliminarni uvod bez pauza)
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Važnost angažmana zajednice u sportu Identificiranje sudionika i izgradnja odnosa Razvijanje inkluzivnih strategija uključivanja zajednice Praktične vježbe i studije slučaja
Materijali:	Flipchart i markeri Slajdovi prezentacije Materijali i radni listovi Laptop i projektor Olovke i bilježnice za sudionike Web-bazirani mentimeter (Mentimeter je web-bazirani alat koji pretvara prezentacije u zanimljive razgovore putem interaktivnih anketa. Dizajniran je za poboljšanje sudjelovanja na sastancima i u učionicama dopuštajući izlagačima stvaranje anketa, kvizova, oblaka riječi i sesija pitanja i odgovora u stvarnom vremenu na koje publika može odgovoriti korištenjem svojih pametnih telefona ili drugih uređaja. Ova interaktivnost pomaže zadržati sudionike, potiče aktivno sudjelovanje i pruža trenutnu povratnu informaciju, čineći sesiju dinamičnijom i interaktivnijom.)
Opis aktivnosti:	Mentimeter (5 min): Zamolite sudionike da odgovore s tri ključne riječi na pitanje: "Zašto je angažman zajednice važan?"

	Ova će aktivnost dati ton radionici i potaknuti sudionike da počnu razmišljati o značaju angažmana u zajednici. Prezentacija (20 min): Slijedite prezentaciju modula 9 odjeljka 3 o “Uvodu u angažman zajednice u sportskim organizacijama” Predstavite analizu studija slučaja kako biste istražili učinkovite strategije angažmana u zajednici Ostanite u dijelu prezentacije o vježbi igranja uloga i dajte informacije o vježbi igranja uloga počevši od uloga koje sudionici mogu odabrati Vježbe igranja uloga (ukupno 45 minuta) za vježbanje angažmana dionika i komunikacijskih vještina. Dajte svakom sudioniku ulogu u zajednici. Jedna bi osoba trebala biti sportski operater odgovoran za osmišljavanje zajedničkog sportskog događaja u zajednici. Sportski događaj u zajednici treba uključiti i druge grupe u zajednici. Dodijelite uloge (10 min): • Sportski operater (trener): Odgovoran za organizaciju sportskih događaja u zajednici. • Neaktivan susjed: Stanovnik koji trenutno ne sudjeluje u sportskim aktivnostima. • Aktivan susjed: entuzijastični sudionik sportskih aktivnosti, uzbuđen zbog događaja i željan pridonijeti idejama za njegov uspjeh. • Vlasnik lokalne tvrtke: Posjeduje tvrtku u susjedstvu. • Predstavnik mladih: predstavlja mlađu demografiju. • Stariji stanovnik: Stariji član zajednice koji bi mogao biti zabrinut zbog mobilnosti ili pristupačnosti u vezi s događajem. • Vođa zajednice: ima utjecaj u susjedstvu. • Predstavnik lokalne vlasti: predstavlja lokalnu vlast ili općinu. • Predstavnik za medije: predstavlja lokalne medije. Postavljanje scenarija kroz igranje uloga 15 min: • Sudionici igraju svoje uloge na simuliranom sastanku planiranja. Podijelite svoja
--	--

	stajališta i zabrinutosti temeljene na dodijeljenim ulogama. • Olakšava raspravu i vodi grupu kroz proces planiranja. Fokusira se na komunikaciju i suradnju, rješavajući potencijalne izazove i prilike za događaj. Svi sudionici zajedno osmišljavaju ideje za događaj, uzimajući u obzir potrebe i doprinose svakog dionika. • Osmislite zajednički kreiran sportski događaj zajednice. Svaki sudionik, u svojoj dodijeljenoj ulozi, pridonijet će planiranju i izvedbi događaja. Grupne rasprave i razmišljanje (10 min) • Ispitivanje: ○ Raspravite o ishodima vježbe igranja uloga. ○ Razmislite o dinamici angažmana dionika i važnosti razmatranja različitih perspektiva. ○ Potaknite sudionike da podijele svoja iskustva i uvide iz vježbe. Povratne informacije i prilagodba (10 min): • Prikupiti povratne informacije od sudionika o aktivnostima radionice. • Razgovarajte o tome kako se naučene tehnike i strategije mogu primijeniti na vlastite sportske organizacije
Savjeti za trenera:	Potaknite aktivno sudjelovanje i angažman svih sudionika Pružite prilike za razmišljanje i povratne informacije tijekom radionice Prilagodite aktivnosti i rasprave na temelju potreba i interesa sudionika
Očekivani ishod:	Razumjeti važnost angažmana zajednice u sportskim organizacijama Identificirajte ključne dionike Steći praktične vještine i samopouzdanje u provedbi učinkovitih inicijativa za uključivanje zajednice
Evaluacija:	Povratne informacije prikupljene kroz grupne rasprave i sesije razmišljanja
Literatura:	Nogometna zaklada. (nd). Alati za angažman zajednice: Izrada plana. Preuzeto 11. lipnja 2024. s



	https://footballfoundation.org.uk/Community-Engagement-Toolkit/Making-a-Plan
--	---

Modul 10: Prilagodljivi inkluzivni sportovi

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Cilj modula

Cilj ovog modula je pružiti sudionicima sveobuhvatno razumijevanje prilagođenog i inkluzivnog sporta, naglašavajući da nije samo usmjeren na invaliditet. Obuhvaća stvaranje okruženja u kojima se pojedinci svih sposobnosti osjećaju dobrodošli i uključeni, potičući osjećaj pripadnosti i sudjelovanja za sve.

2. Važnost kompetencija:

Poticanje socijalne uključenosti, tjelesne aktivnosti i opće dobrobiti za sve sudionike ključni je fokus. Rasprave se vrte oko razvijanja strategija za uspostavljanje prilagodljivih i inkluzivnih sportskih okruženja koja zadovoljavaju različite sposobnosti i potiču sudjelovanje svih. Iako je došlo do rasta mogućnosti i ulaganja u adaptivne sportove, prepreke kao što su financijska ograničenja, obrazovna ograničenja i medicinski izazovi i dalje sprječavaju sudjelovanje pojedinaca u sportu, kako na amaterskoj tako i na profesionalnoj razini.

3. Pozadinsko znanje:

Sudionici imaju temeljno razumijevanje raznolikosti u sportu. To uključuje prepoznavanje čimbenika kao što su sposobnosti, dob, spol, kulturno podrijetlo i socio-ekonomski status. Osnovna načela treniranja ili sportskog menadžmenta također su korisna.

4. Rješavanje nedostataka u znanju:

Prilagođeni i uključivi sport nadilazi uključivanje osoba s invaliditetom. Bavi se različitim potrebama i preferencijama svih pojedinaca, bez obzira na njihove fizičke ili kognitivne sposobnosti.

5. Literatura:

Stanojević, C., Kim, Y., Piatt, J. i Kim, J. (2023). Inkluzivni prilagodljivi sportski program na sveučilišnom kampusu: mijenjanje narativa. *Rekreacijski sportski vjesnik*, 47(2), 83-97. <https://doi.org/10.1177/15588661231156140>

Dio B – Praktična aktivnost

Razvijanje samoučinkovitosti	
Pregled:	Radionica se fokusira na organizaciju zamišljenog sportskog događaja od strane sportskog operatera za razvoj i provedbu inkluzivnih sportskih aktivnosti. Sudionici će raditi u malim grupama kako bi identificirali i riješili prepreke s kojima se u sportu suočavaju skupine u nepovoljnom položaju, osmislili strategije za promicanje inkluzije i poboljšali svoje

	razumijevanje prilagodljivih i inkluzivnih sportskih praksi. Kroz suradničke vježbe i rasprave, sudionici će steći praktične vještine i uvide u stvaranje inkluzivnijeg sportskog okruženja.
Cilj aktivnosti:	Primarni cilj praktičnih vježbi je pružiti sudionicima znanja o prilagođenom i inkluzivnom sportu i kako njegovo značenje nadilazi inkluziju invaliditeta. Cilj radionice je poticanje aktivnog sudjelovanja, suradnje i razumijevanja različitih prepreka i strategija za promicanje inkluzivnosti u sportu.
Veličina grupe:	Praktične aktivnosti osmišljene su za male grupe od 3-9 sudionika kako bi se olakšalo aktivno sudjelovanje i suradnja.
Trajanje:	90 min (uključujući preliminarni uvod)
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Što je prilagodljiv i inkluzivan sport Prepreke za prilagodljive i inkluzivne sportove Strategije za uključivo prilagodljive i inkluzivne sportove Sesija praktične aktivnosti
Materijali:	Slajdovi i prezentacije za teoriju Papir Bijela ploča ili flipchart Olovke i olovke u boji Upute za aktivnost (Odjeljak 3 Modul 10 prezentacijski slajd broj 9)
Opis aktivnosti:	Mentimeter (5 min): Pitanje za zagrijavanje sudionicima Prepoznajte, pomoću tri ključne riječi, za koga smatrate da je u nepovoljnom položaju u sudjelovanju u sportskim aktivnostima. Prezentacija (15 min): Uvod u prilagodljive i inkluzivne sportove i primjeri za istraživanje najboljih praksi (u ovoj fazi koristi se prezentacija Odjeljak 3 Modul 10). Zamišljena organizacija (70 min) Uključite se u vježbu osmišljenu za poboljšanje razumijevanja i prakticiranja prilagodljivih i uključivih sportova unutar zamišljene organizacije. Upute (20 min):

	• Najmanje dvije osobe čine grupu. Svaka skupina odabire jednu sportsku aktivnost. • Svaka skupina definira jednu nepovoljniju skupinu unutar odabrane sportske aktivnosti. Kao npr ◦ Grupe koje imaju socijalne barijere: Unatoč interesu za sport, pojedinac se susreće s diskriminacijom i nedostatkom svijesti o inkluzivnosti, što otežava prihvaćanje i sudjelovanje u sportskim aktivnostima. ◦ Grupe koje imaju financijske prepreke: Osoba koja traži prilike za sudjelovanje u sportu bori se s ograničenim resursima i financiranjem, što otežava priuštiti opremu, treniranje ili naknade za sudjelovanje. ◦ Grupe koje imaju prepreke u ponašanju: Želeći se baviti sportom nakon suočavanja s invaliditetom, pojedinac se susreće s negativnim stavovima i pogrešnim predodžbama koje potkopavaju njegovo samopouzdanje i integraciju u sportsku zajednicu. • Identificirajte tri ključne prepreke s kojima se susreće odabrana skupina u nepovoljnom položaju pri sudjelovanju u odabranoj sportskoj aktivnosti. (15 min) • Razmislite i osmislite tri strategije usmjerene na promicanje uključenosti i prevladavanje tih prepreka. (25 min) ◦ Sudionici zapisuju te prepreke i strategije na flipchart olovkama različitih boja. ◦ Jedan od sudionika predstavlja strategije Grupne rasprave o radionici (10 min)
--	---

	• Svi sudionici raspravljaju o tome što su naučili jedni od drugih o razmatranju različitih sportskih aktivnosti i ugroženih skupina. • Raspon strategija uključivanja. • Izučavanje izazova s kojima su se susreli tijekom razvoja strategije.
Savjeti za trenera:	Potaknite sudionike da razmotre širok raspon sportskih aktivnosti i skupina u nepovoljnom položaju kako bi osigurali sveobuhvatno istraživanje strategija uključivanja.
Očekivani ishod:	Sudionici stječu razumijevanje izazova s kojima se susreću skupine u nepovoljnom položaju pri sudjelovanju u sportskim aktivnostima. Postaju svjesniji različitih prepreka uključivanju. Sudionici razvijaju vještine rješavanja problema dok smišljaju strategije za promicanje uključivanja u sport.
Evaluacija:	Povratne informacije prikupljene kroz grupne rasprave i sesije analize.
Literatura:	Invalidski sport. (nd). <i>Prilagodljivi vs inkluzivni sportovi</i> . Preuzeto 11. lipnja 2024. s https://www.disabilitysport.org.uk/adaptive-vs-inclusive-sports.html Globalni sport je važan. (2022., 21. rujna). <i>Što prilagodljivi sportaši misle o budućnosti sporta</i> . Preuzeto 11. lipnja 2024. s https://globalsportmatters.com/research/2022/09/21/what-adaptive-athletes-think-future-sports/ Sport za život. (26. svibnja 2023.). <i>Adaptivna sportska strategija</i> . Preuzeto 11. lipnja 2024. s https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2023/05/Adaptive-Sport-Strategy_EN_FINAL-20230126.pdf

Modul 11: Izgradnja društvene mreže i strategije zagovaranja i širenja u sportskom angažmanu

Dio A: Osnovna teorijska pozadina

Modul “Izgradnja društvene mreže i strategije zagovaranja i širenja u sportskom angažmanu” dio je odjeljka Izgradnja zajednice i inkluzivnost, za koji se stvarne i praktične kompetencije podržavaju u njihovom razvoju.

Cilj modula je naučiti ljude kako steći prijatelje, podržati važne ciljeve i doprijeti do ljudi kroz sport na dobar način. Ljudi koji se prijave naučit će kako koristiti društvene medije za izgradnju dinamičnih mreža, interakciju s obožavateljima i jasan razgovor jedni s drugima. Naučit će kako organizirati podršku važnim ciljevima, raditi sa sportašima i planirati lobiranje. Osim toga, naučit će kako doprijeti do svih, planirati događanja u susjedstvu i raditi s lokalnim grupama. Zajedničkim korištenjem ovih taktika, sudionici će uključiti više ljudi u sport i pomoći u postizanju dobrih promjena u sportskoj zajednici.

Izgradnja društvene mreže u sportskom angažmanu

U sportskom angažmanu, izgradnja društvenih mreža je važna za izgradnju zajednice, povećanje broja sudionika i širenje informacija o događajima. Gdje god idete, postoje društvene mreže na kojima se igrači, navijači i organizacije mogu sastati, razgovarati o svojim iskustvima i pomoći jedni drugima. Organizacije u svijetu sporta mogu doprijeti do više ljudi, komunicirati sa svojim sljedbenicima u stvarnom vremenu i učiniti da se navijači osjećaju kao da su im se pridružili korištenjem društvenih medija. Na primjer, studija Nielsen Sportsa otkrila je da sportske momčadi s jakim angažmanom na društvenim mrežama bilježe značajan porast broja navijača na utakmicama. Štoviše, za sportaša ili tim, veliki broj pratitelja na društvenim mrežama ključan je za zaradu od sponzorstava. Također, prema Nielsenu, u studiji nekih NBA timova, sportsko piće duguje 71% svog uspjeha načinu na koji je sponzorirano na društvenim kanalima timova i igrača. Ova veza ne samo da čini iskustvo boljim za ljude koji su već dio grupe, već dovodi i nove ljude.

Strategije zagovaranja u sportu

U sportu, zagovaranje znači podupiranje i guranje razloga ili politika koje su u skladu s vrijednostima i ciljevima zajednice. Taktike zagovaranja koje djeluju mogu okupiti ljude, promijeniti javno mnijenje i donijeti promjene u sportskom poslu. To može uključivati borbu za poštenu igru, poštovanje i prihvaćanje u sportu. Korištenje poznatih igrača kao zagovornika može pomoći da se riječ dopre do većeg broja ljudi, zahvaljujući njihovim platformama i slavi. Na primjer, mnogi sportaši poput LeBrona Jamesa koristili su svoju društvenu platformu za zagovaranje pitanja socijalne pravde, značajno podižući svijest i utječući na javni diskurs. Sportske grupe i poznati sportaši mogu skrenuti pozornost na važne probleme i potaknuti pozitivne promjene radeći zajedno na projektima i stvarajući partnerstva s drugim relevantnim grupama.

Strategije širenja za veći angažman

Taktike širenja važne su za pridobijanje više ljudi za sudjelovanje u sportu i povezivanje sa širokim rasponom ljudi. To znači ići u skupine koje nisu dobro zastupljene, napraviti programe koji su otvoreni za sve i osigurati da se svi mogu baviti sportom. Na primjer, inicijativa "Project Play" Instituta Aspen uspješno je povećala sudjelovanje u sportu u siromašnim zajednicama implementacijom ciljanih programa. Ciljani marketinški naponi, događaji u zajednici i obrazovni tečajevi mogu pomoći da se više ljudi uključi i podigne svijest. Aktivnosti širenja mogu doprijeti do više ljudi radeći zajedno sa školama, društvenim centrima i drugim lokalnim skupinama. Na taj se način svatko može uključiti u sport, bez obzira na podrijetlo ili vještinu.

Integracija društvenih mreža i zagovaranja za utjecajan doseg

Izgradnja društvenih mreža zajedno s taktikama lobiranja i širenja moćan je način da se više ljudi uključi u sport. Sportske grupe mogu uspješnije prenijeti svoje ideje zagovaranja široj publici i većem broju ljudi korištenjem društvenih medija. Privlačan materijal, kao što su priče sportaša, pogledi iza kulisa i zanimljive kampanje, mogu privući pozornost na napore zagovaranja i uključiti više ljudi u zajednici. Kampanja NFL-ove inicijative "My Cause My Cleats" pokazala je kako integracija društvenog zagovaranja sa sportom može dovesti do značajnog povećanja angažmana i podrške zajednice. Ovaj jedinstveni pristup ne samo da jača sportsku zajednicu, već također osigurava da se važna pitanja iznesu i rješavaju, čineći okruženje ugodnijim i korisnijim za sve.

Literatura:

- Perspektive: Društveni mediji i sponzorstvo, Nielsen Sports (<https://niensports.com/perspectives-social-media-sponsorship/>)
- Upoznajte svoje pobjednike Sportaša godine 2020.: LeBron James, Sports Illustrated (<https://www.si.com/sportsperson/2020/12/07/lebron-james-lakers-sportsperson-award-kareem-abdul-jabbar>)
- Project Play, (<https://projectplay.org/youth-sports/facts/challenges>)
- Moj cilj, moje kopačke (<https://www.nfl.com/causes/my-cause-my-cleats/>)

Dio B: Praktična aktivnost

Simulacija kampanje na društvenim mrežama	
Pregled:	U ovoj interaktivnoj aktivnosti, sudionici će raditi u malim grupama kako bi kreirali i proveli kampanju na društvenim mrežama osmišljenu za povećanje sportskog angažmana, promicanje zagovaranja i provedbu strategija doseganja.

	Simulirajući scenarij iz stvarnog svijeta u kojem djeluju kao timovi društvenih medija za izmišljenu sportsku organizaciju, sudionici će steći praktično iskustvo u korištenju društvenih medija za izgradnju zajednice i zagovaranje.
Cilj aktivnosti:	Pružiti sudionicima praktično iskustvo u stvaranju i provođenju kampanje na društvenim mrežama koja promiče sportski angažman, zagovaranje i širenje.
Veličina grupe:	Grupe od 3-5 osoba.
Trajanje:	2 sata
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Izgradnja zajednice i inkluzivnost
Materijali:	• Računala ili tableti s pristupom internetu • Pristup platformama društvenih medija (Facebook, Instagram) • Softver za prezentacije (npr. PowerPoint, Google Slides) • Flip chartovi i markeri • Tiskani brošure sa smjernicama i ciljevima kampanje
Opis aktivnosti:	1. Uvod (10 minuta): Voditelj će predstaviti aktivnost objašnjavajući važnost izgradnje društvenih mreža, zagovaranja i dosega u sportskom angažmanu. Naglasite kako se društveni mediji mogu iskoristiti za stvaranje osjećaja zajednice, promicanje ciljeva i povećanje sudjelovanja u sportskim aktivnostima. 2. Formiranje grupe (5 minuta): Podijelite sudionike u male grupe od 4-5 ljudi. Svaka grupa će djelovati kao tim za društvene medije za izmišljenu sportsku organizaciju. 3. Planiranje kampanje (20 minuta): Svaka grupa će izabrati određeni sport i povezan cilj zagovaranja (npr. promicanje ravnopravnosti spolova u nogometu, poticanje sudjelovanja mladih u košarci, smanjenje upotrebe plastike u sportovima na otvorenom). Zatim će izraditi kampanju na društvenim mrežama koja uključuje: • Ciljevi: Što žele postići kampanjom. • Ciljana publika: do koga žele doći. • Ključne poruke: Osnovne poruke za komunikaciju.

	• Platforme: Koje platforme društvenih medija koristiti i zašto. • Ideje za sadržaj: Vrste objava (npr. video zapisi, infografike, izjave sportaša) i kalendar sadržaja. 4. Izrada sadržaja (1 sat): Grupe će izraditi ogledni sadržaj za svoju kampanju koristeći dostupne alate. To može uključivati dizajniranje objave na društvenim mrežama, pisanje unosa na blogu ili izradu kratkog videa. Potaknite kreativnost i korištenje različitih medijskih formata kako biste angažirali svoju ciljanu publiku. 5. Prezentacija i povratne informacije (20 minuta): Svaka grupa predstaviti će svoj plan kampanje i uzorak sadržaja ostalima u 5 minuta. Prezentacije bi trebale pokrivati njihove ciljeve, ciljanu publiku, ključne poruke, platforme i ogledni sadržaj. Nakon svake prezentacije ostavite vremena za povratne informacije i raspravu, usredotočujući se na prednosti i potencijalna poboljšanja za svaku kampanju. 6. Ispitivanje i razmišljanje (5 minuta): Zaključite aktivnost grupnom raspravom o tome što su naučili iz vježbe. Zamolite sudionike da se osvrnu na izazove s kojima su se susreli u planiranju i kreiranju svojih kampanja, kao i na sve nove uvide stečene o korištenju društvenih mreža za sportski angažman i zagovaranje.
Savjeti za trenera:	Provjerite postoji li učinkovita internetska veza • Pripremite neke kategorije sportova i teme za vježbu
Očekivani ishod:	Sudionici shvaćaju važnost društvenih mreža u sportu. Sudionici razumiju kako strukturirati kampanju na društvenim mrežama.
Evaluacija:	Evaluacija se sastoji od 5 i 6 vježbe. Sudionici pokazuju svoje razumijevanje ciljeva ako završe vježbu i mogu dati povratnu informaciju vršnjacima.
Literatura:	• Europska komisija - Sportska politika (https://sport.ec.europa.eu/policies) • Europski časopis za sport i društvo (https://www.tandfonline.com/journals/ress20) • Journal of Sport Management (https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsm/jsm-overview.xml)



	• Razumijevanje korištenja Twittera od strane profesionalnih sportaša: Analiza sadržaja tweetova sportaša (https://www.researchgate.net/publication/283985906_Understanding_Professional_Athletes'_Use_of_Twitter_A_Content_Analysis_of_Athlete_Tweets) • Važnost društvenih medija za sportaše (https://sportfive.com/beyond-the-match/insights/importance-social-media-for-athletes)
--	---

Modul 12: Otpornost i nevolje

Dio A – Osnovna teorijska pozadina

1. Cilj modula

Cilj ove radionice je osnažiti sudionike znanjem, vještinama i alatima za poboljšanje njihove otpornosti posebno u kontekstu sporta.

Istražujući različite strategije i primajući stručno vodstvo, polaznici će naučiti kako se učinkovito snalaziti u izazovima, optimizirati svoju izvedbu i održati dobrobit tijekom bavljenja sportskim aktivnostima. Kroz praktične vježbe i stvaranje personaliziranih otpornih planova, sudionici će biti opremljeni da prevladaju prepreke i otključaju svoj puni potencijal na terenu i izvan njega.

U konačnici, radionica ima za cilj poticanje otpornog načina razmišljanja koji pojedincima omogućuje da napreduju u svojim sportskim nastojanjima i više.

2. Važnost kompetencija:

Uključivanje modula o otpornosti u priručnik za sport i aktivizam u zajednici ključno je za opremanje pojedinaca i grupa razmišljanjem i vještinama za učinkovito snalaženje u izazovima. Otpornost potiče ustrajnost, prilagodljivost i motivaciju, održavajući zamah čak i usprkos neuspjesima. Pomaže u upravljanju stresom, izgradnji emocionalne snage i promicanju dobrobiti, što je ključno za one koji se bave emocionalno napornim poslom. Kultiviranjem otpornosti pojedinci mogu bolje održati svoje napore, prevladati prepreke i dugoročno ostati predani svojim ciljevima. Štoviše, otpornost osnažuje pojedince da se oporave od neuspjeha, uče iz neuspjeha i nastave davati značajan doprinos svojim zajednicama.

3. Pozadinsko znanje:

Nije potrebno znati opće informacije o temi „otpornost i nevolje” iako trebaju poznavati osnovnu tehnologiju, budući da moraju koristiti aplikacije tijekom radionice, sudionici bi trebali biti udobni u korištenju digitalnih alata i navigaciji njima.

4. Rješavanje nedostataka u znanju:

Pojedinci mogu istražiti dodatne resurse kao što su literatura, članci ili online tečajevi koji se fokusiraju na otpornost, mentalno zdravlje i intervencije temeljene na sportu. Neki primjeri za koje smatramo da su vrlo zanimljivi za ovu temu su:

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., i Mon-López, D. (2021.). Otpornost u sportu: Vrsta sporta, spol, dob i razlike u razini sporta. *Međunarodni časopis za istraživanje okoliša i javno zdravlje*, 18 (15), 8196. (<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196>)
- Lee, TY, Cheung, CK i Kwong, WM (2012.). Otpornost kao pozitivni konstrukt razvoja mladih: konceptualni pregled. *Časopis Scientific World*, 2012. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/>)

- Hill, Y., Den Hartigh, RJ, Meijer, RR, De Jonge, P., & Van Yperen, NW (2018.). Otpornost u sportu iz dinamičke perspektive. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* , 7 (4), 333. (<https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001>)
- Wiedenman, EM, Kruse-Diehr, AJ, Bice, MR, McDaniel, J., Wallace, JP i Partridge, JA (2023). Uloga sudjelovanja u sportu na samoučinkovitost vježbanja, zadovoljenje psiholoških potreba i otpornost među bruošima. *Journal of American College Health* , 1-8. (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2023.2177817>)

Dio B – Praktična aktivnost

Otpornost na nevolje	
Pregled:	Radionica nudi sudionicima priliku da istraže koncept otpornosti u kontekstu sporta. Polaznici će otkriti različite strategije za jačanje otpornosti tijekom aktivnog sudjelovanja u sportskim aktivnostima. Pružit će se stručno vodstvo o izgradnji otpornosti kako bi se učinkovito nosili s izazovima i optimizirali izvedbu. Kroz praktične vježbe i rasprave, sudionici će izraditi svoje personalizirane otporne planove, opremajući ih alatima za postizanje uspjeha u sportu i u životu.
Cilj aktivnosti:	Osnažite sudionike znanjem, vještinama i alatima za poboljšanje njihove otpornosti u kontekstu sporta. Naučite kako se učinkovito nositi s izazovima, optimizirati njihovu izvedbu i održati njihovu dobrobit Izradite personalizirane otporne planove
Veličina grupe:	20 sudionika
Trajanje:	10 min. Objasnite modul i strukturu radionice 45 min. Teorijski dio i upoznavanje s razinom otpornosti svakog sudionika 40 min. Aktivnost: Plan otpornosti (Četiri S) 15 min. Evaluacija i povratne informacije o sesiji
Moduli obuke/Tipologija obuke:	Voditelj će objasniti ciljeve radionice - koristeći otpornost kao poticaj i pokazati sudionicima modele temeljene na razvoju ili otpornosti, svatko će imati vremena ispuniti predložak prve aktivnosti kako bi razmislio o svom načinu razmišljanja o tim temama i biti će vremena da se naglas razgovara o tome, odnosno ako se netko osjeća spremnim to podijeliti. Doći će vrijeme za izradu vlastitog plana otpornosti kako bi ga imali u trenucima kada im bude trebao, a također ga mogu podijeliti s grupom.
Materijali:	• Slajdovi i prezentacije za teoriju • Papir i olovke • Olovke u boji • Predlošci za 2 različite aktivnosti

Opis aktivnosti:	Na početku radionice voditelj će objasniti što se radionicom želi postići. Potom će radionica započeti teoretskim dijelom u kojem će se definirati pojam „otpornosti“. Nakon toga slijedi uvođenje nekoliko relevantnih modela koji se mogu primijeniti u sportskim okruženjima: model determinante ili značajnog prediktora, model hrabrosti i model izbjegavanja problema. Ovi modeli pružaju vrijedne okvire za razumijevanje i rješavanje izazova u sportu i mogu osnažiti sudionike da učinkovito upravljaju teškim situacijama. • Model determinante ili značajnog prediktora fokusiran je na prepoznavanje ključnih čimbenika koji pridonose uspjehu ili otpornosti u sportu. Razumijevanjem ovih odrednica, sportaši mogu razviti strategije za poboljšanje svoje izvedbe i prevladavanje prepreka. • Model hrabrosti naglašava važnost hrabrosti u suočavanju s izazovima i nevoljama u sportu. Ističe način razmišljanja i radnje potrebne za suočavanje s teškoćama s hrabrošću i odlučnošću, što u konačnici vodi do osobnog rasta i postignuća. • Model izbjegavanja problema istražuje koncept izbjegavanja problema i njegov utjecaj na izvedbu u sportu. Potiče sportaše da proaktivno prepoznaju i rješavaju potencijalne probleme, umjesto da ih izbjegavaju ili ignoriraju, čime se promiče otpornost i uspjeh. Kako bi se počeli pripremati za rad na sebi, voditelj će im dati obrazac u kojem će sudionici biti zamoljeni da na skali od 1 do 5 označe kako se osjećaju u vezi s ovim dvjema suprotnim izjavama. Ovo je obrazac: “Uspjela sam bolje nego što sam mislila” nasuprot “Nisam uspjela kako sam zamišljala” "Forsirao sam se i naporno radio" naspram "Mogao sam se potruditi malo više" “Iskoristio sam priliku isprobavši nešto novo” nasuprot “Držao sam se onoga što sam znao, jer je to ono u što sam siguran.” “Mijenjao sam svoj posao usput” naspram “ Cijelo vrijeme sam se držao svog pristupa” “Slušao sam povratne informacije drugih” naspram “Nastavio sam koristiti vlastiti pristup” “Bio sam jasan sa zadatkom” naspram “Nisam bio siguran što bih trebao učiniti” “Zadovoljan sam svojim rezultatima” naspram “Nisam zadovoljan svojim rezultatima”
-------------------------	---

	“Radio sam prema roku” nasuprot “To je bio projekt koji se nastavlja” Zatim će započeti s aktivnošću “Plan otpornosti (četiri S)” u kojoj će izraditi vlastiti plan koji će imati i koristiti kada osjete da im je potrebna pomoć. Za to će ispuniti sljedeće dijelove: 1. Razmislite o prethodnim situacijama: a. Prisjetite se nedavnog primjera otpornosti b. Identificirajte osobe koje vam pružaju podršku c. Identificirajte strategije d. Prepoznajte sigurnost (Mudrost je mudrost i uvid kojih se držite. Može doći iz tekstova pjesama, romana, poezije, duhovnih spisa, citata slavnih, izreka nečijeg djeda i bake ili učenja iz vlastitog iskustva) e. Identificirajte ponašanja traženja rješenja 2. Moj plan otpornosti a. Opišite trenutnu poteškoću b. Primijenite plan otpornosti na ovu poteškoću c. Provedite svoj plan otpornosti 3. Evaluacija • Kako vam je bilo provesti svoj plan otpornosti? Je li vam pomoglo da se oporavite od ove poteškoće? • Koji su vam resursi bili od najveće pomoći? Zašto? • Koji su vam resursi bili najmanje od pomoći? Zašto? • Niste koristili nikakve resurse i ako jeste, zašto? • Postoji li nešto što biste željeli dodati svom planu otpornosti? • U kojim biste drugim područjima svog života mogli koristiti svoj plan otpornosti? Kako bi se stvari mogle poboljšati za vas? Nakon što završe s ovim, napraviti će završni krug u kojem će razgovarati o tome što misle o ovoj sesiji, misle li da je bila korisna, što bi dodali ili izbrisali, što uzeti u obzir za budućnost itd. .
Savjeti trenera:	za Potaknite aktivno sudjelovanje i pružite prilike za razmišljanje i raspravu.
Očekivani ishod:	Do kraja radionice sudionici mogu očekivati dublje razumijevanje otpornosti i praktičnih strategija za izgradnju otpornosti u suočavanju s izazovima i nevoljama. Osjećat će se osnaženo upravljati svojim životnim okolnostima s povjerenjem i otpornošću.
Evaluacija:	Evaluacija će se provesti neformalno kroz promatranje i povratne informacije sudionika tijekom radionice. Sudionici će imati priliku

	razmisliti o svom iskustvu učenja i procijeniti svoj napredak u primjeni strategija izgradnje otpornosti. Također ćemo im dati kratku anketu prije i poslije radionice kako bismo procijenili svoje znanje o temi prije i poslije radionice. Prva anketa sadržavat će ova pitanja: • Kako biste ocijenili svoje trenutno razumijevanje koncepata otpornosti na ljestvici od 1 do 5 (1 je nisko, 5 je visoko)? • Jeste li ranije koristili strategije za poboljšanje svoje otpornosti u sportu ili aktivizmu? • Koje tehnike ili prakse za izgradnju otpornosti trenutno koristite, ako ih ima? • Koliko ste sigurni u svoju sposobnost da se oporavite od neuspjeha ili izazova u svojim sportskim ili aktivističkim nastojanjima? (Nisko/Srednje/Visoko) • S kojim se izazovima obično susrećete kada pokušavate održati otpornost u svom sportu ili aktivizmu? Konačna anketa sadržavat će sljedeća pitanja: • Kako biste ocijenili svoje razumijevanje koncepata otpornosti nakon pohađanja radionice? (1 do 5) • Jeste li stekli nove uvide u izgradnju otpornosti posebno u kontekstu sporta ili aktivizma? • Koje alate ili tehnike za izgradnju otpornosti predstavljene na radionici planirate integrirati u svoju rutinu? • Osjećate li se nakon radionice sigurnijim u svoju sposobnost održavanja otpornosti pred izazovima? • Koje su vam specifične spoznaje ili strategije bile najvrjednije na radionici? • Kako planirate primijeniti vještine otpornosti i strategije koje ste naučili u svojim budućim sportskim i aktivističkim nastojanjima u zajednici?
Literatura:	https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001 https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/ https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/



Obrazovni program

Susjedski program uključuje 2 dana aktivnosti koje će se održati u svakoj od zemalja partnera. Aktivnosti će biti usmjerene na osobe u nepovoljnom položaju, npr. one koji dolaze iz urbanih područja koje treba obnoviti ili osobe s invaliditetom, osobe migrantskog porijekla. Aktivnosti koje će se provoditi tijekom ova dva dana trebale bi se fokusirati na korištenje metodologije neformalnog obrazovanja, a posebno metodologije Education Through Sport. Cilj ovog događaja bit će korištenje NFE i ETS metodologija kako bi se kroz sportske aktivnosti prenijele vrijednosti inkluzivnosti i održivosti. Drugi veliki cilj projekta bit će promicanje regeneracije urbanih područja koja su bila predmet inicijalnog istraživanja projekta CISCA.

Aktivnosti će biti podijeljene u 4 makropodručja, koja su **tema** našeg projekta, a svaki partner mora kreirati 2 povezane aktivnosti. Makropodručja su, a odgovarajući moduli obrazovnog programa sljedeći:

- **Inkluzivnost**
- **Angažman zajednice**
- **Regeneracija urbanih područja**
- **Socijalna pitanja održivosti**
- **Pitanja okoliša održivosti**

Inkluzivnost

Uključivost je načelo koje integrira različite pojedince u sve aspekte društva kako bi se osiguralo da svi imaju iste šanse, resurse i procese donošenja odluka, bez obzira na njihovu pozadinu, identitet ili situaciju. Zajednice su obogaćene kada su ljudi različitih rasa, etničkih pripadnosti, spolova, dobi, seksualnih orijentacija, sposobnosti, socioekonomskog porijekla i kultura prihvaćeni i slavljani.

Stvaranje inkluzivnih okruženja znači osigurati da se svi osjećaju cijenjenima i poštovanima, nadilazeći toleranciju na stvarno prihvaćanje i preuzimajući aktivnu ulogu u različitosti. Podržavajući pravednost i jednakost, uključiva društva se rješavaju svih fizičkih, društvenih ili institucionalnih prepreka koje sprječavaju ljude da sudjeluju. Podzastupljene i marginalizirane skupine su uključene, saslušane i njihove potrebe zadovoljene.

U poslu biti inkluzivan znači uvesti pravila i procedure poput obuke o raznolikosti, poštenog zapošljavanja i mreža podrške za skupine koje nisu dobro zastupljene. Vrednovanje različitih perspektiva i iskustava potiče inovacije, poboljšava rješavanje problema i poboljšava ukupnu izvedbu.

U obrazovanju inkluzivnost znači osigurati da svatko ima jednak pristup mogućnostima učenja, uzimajući u obzir različite stilove učenja i potrebe te stvarajući prostore u kojima se cijene razlike. Vrlo je važno osigurati da su učenici sigurni i da dobivaju potrebnu pomoć te uključiti različite situacije u nastavu.

Prilikom izgradnje zajednice, uključenost pomaže okupiti ljude tako što uključuje sve, što stvara osjećaj pripadnosti i zajedničke dužnosti. Zauzvrat, to čini grupe jačima i sposobnijima nositi se s problemima u cjelini. Inkluzivno društvo je ono u kojem svi mogu napredovati, u kojem se razlike smatraju prednostima i u kojem su poštovanje i razumijevanje normalni.

Modul: INKLUZIVNOST	
Tema: Promicanje timskog rada, empatije i tjelesne aktivnosti u uključivom okruženju	
Trajanje: 1 sat i pol	
Lokacija: unutarjna ili vanjska	
Ciljevi	
• Promicati timski rad i empatiju kroz inkluzivne štafetne utrke. • Poticati fizičku aktivnost i angažman među sudionicima različitih sposobnosti. • Poticati osjećaj zajedništva i međusobne podrške.	
Potrebni materijali	
• Stošci ili oznake za postavljanje relejnih stanica • Razne vrste lopti (npr. nogometne, teniske) • Prilagodljiva sportska oprema (npr. invalidska kolica, štake, povezi za oči) • Vrpce ili oznake za identifikaciju tima	
Korak po korak opis aktivnosti	
Naziv aktivnosti: Inkluzivna štafeta	

Korak 1: Uvod i zagrijavanje (10 minuta)

- Dobrodošlica i zagrijavanje: pozdravite sudionike i započnite s laganim zagrijavanjem koje uključuje istezanje i jednostavne vježbe dostupne svima. Pružite opcije za osobe s ograničenom pokretljivošću, poput rastezanja u sjedećem položaju.

Korak 2: Formiranje timova (5 minuta)

- Podijelite sudionike u timove s različitim sposobnostima, osiguravajući da svaki tim ima raznoliku grupu pojedinaca. Svrha: Stvoriti uravnotežene timove koji potiču inkluzivnost.

Korak 3: Postavljanje releja (5 minuta)

- Postavite štafetnu stazu s različitim postajama koje zahtijevaju različite vještine i prilagodbe. Na primjer:

Stanica 1: Vođenje nogometne lopte oko čunjeva.

Stanica 2: Dodavanje lopte iznad glave između članova tima.

Stanica 3: Navigacija kroz čunjeve u invalidskim kolicima.

Stanica 4: Hodanje s povezom preko očiju (pod vodstvom suigrača).

Korak 4: Štafetna utrka (50 minuta)

- Timovi se natječu u štafetnoj utrci, pri čemu svaki član završi jednu stanicu prije nego što preda štafetu sljedećem. Naglasite važnost komunikacije, podrške i suradnje.
- Osigurajte da je svaka postaja prilagođena za puno sudjelovanje. Primjerice, oni koji ne mogu trčati mogu sudjelovati u slalomu u kolicima ili vođenom hodaњу.
- Svrha: Promicati jedinstvo, timski rad i fizičku aktivnost u uključivom okruženju.

Korak 5: Ispitivanje i rasprava (10 minuta)

- Okupite sudionike za grupnu raspravu. Postavljajte pitanja poput:
- Kako ste se osjećali radeći zajedno kao tim?
- S kakvim ste se izazovima susreli i kako ste ih prevladali?
- Kako možemo primijeniti lekcije iz ove aktivnosti za promicanje inkluzivnosti u svakodnevnom životu?
- Svrha: Osvrnuti se na aktivnost i osnažiti važnost inkluzivnosti.

Korak 6: Opuštanje (5 minuta)

- Vodite sudionike kroz sesiju opuštanja uz lagano istezanje, osiguravajući da svi mogu sudjelovati.

Preporuke za sudionike/TRENERE

- Stvorite uravnotežene timove koji uzimaju u obzir individualne sposobnosti i snagu.
- Njeguajte pozitivno i poticajno okruženje, potičući komunikaciju i suradnju među sudionicima.
- Pažljivo pratite grupnu dinamiku i pažljivo i brzo rješavajte sve probleme ili sukobe.

Modelirajte inkluzivno ponašanje i omogućite smisleno razmišljanje i raspravu tijekom sesije za izvješćivanje.	
Resursi i dodatna literatura	
https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it	
Modul: INKLUZIVNOST	
Tema: Poticanje suradnje, komunikacije i inkluzivnosti kroz padobranske igre	
Trajanje: 2 sata i 20 minuta	
Lokacija: unutarnja ili vanjska	
Ciljevi	
- Poticati suradnju i komunikaciju kroz zabavne i zanimljive igre padobranom. - Promicati uključivost i timski rad među sudionicima različitih pozadina i sposobnosti. - Poticati tjelesnu aktivnost i angažman na pristupačan način.	
Potrebni materijali	
- Veliki platno - Meke lopte ili lagani predmeti - Glazbeni svirač i zvučnici	
Korak po korak opis aktivnosti	
Naziv aktivnosti: Inkluzivne padobranske igre	
Korak 1: Uvod i zagrijavanje (10 minuta)	
Dobrodošlica i zagrijavanje: pozdravite sudionike i počnite s laganim zagrijavanjem koje uključuje istezanje i jednostavne vježbe dostupne svima. Pružite opcije za osobe s ograničenom pokretljivošću, poput rastezanja u sjedećem položaju.	
2. korak: igre platnom (60 minuta)	
- Igra 1: "Gljiva" (15 minuta) - Opis: Svi sudionici drže rubove padobrana i podižu ga zajedno kako bi stvorili oblik gljive. Ovo promiče jedinstvo i timski rad jer svi rade zajedno na podizanju i spuštanju padobrana. - Svrha: Poticanje osjećaja jedinstva i suradnje.	
- Igra 2: "Padobranska odbojka" (15 minuta) - Opis: Postavite mekanu loptu na padobran, a cilj je zadržati loptu u zraku odbijajući je o padobran. Ova igra naglašava komunikaciju i koordinaciju. - Svrha: Poticanje timskog rada i učinkovite komunikacije.	
Igra 3: "Mačka i miš" (15 minuta)	

- Opis: Odaberite jednog ili dva sudionika koji će biti "miševi" ispod padobrana i jednog sudionika koji će biti "mačka" na vrhu. Mačka pokušava uhvatiti miševe dok se kreću ispod padobrana. Ova je igra inkluzivna i može se prilagoditi osobama s ograničenom pokretljivošću.
- Svrha: Uključiti sudionike u zabavnu i uključivu igru.

- Igra 4: "Promjena boja" (15 minuta)
- Opis: Dodijelite različite boje dijelovima padobrana. Kada voditelj prozove boju, sudionici koji stoje na tom dijelu moraju zamijeniti mjesta. Ova igra potiče brzo razmišljanje i pokretljivost, s opcijama za sudionike da hodaju, kotrljaju se ili budu vođeni prema potrebi.
- Svrha: Promicati kretanje i inkluzivnost.

Korak 3: Glazba i pokret (10 minuta)

- Pustite glazbu i potaknite sudionike da se kreću oko padobrana na različite načine (npr. hodanje, kotrljanje, ples). Povremeno zaustavite glazbu i uputite sudionike da se ukoče na mjestu, promičući zabavu i spontanost.

Korak 4: Ispitivanje i rasprava (10 minuta)

- Okupite sudionike za grupnu raspravu. Postavljajte pitanja poput:
- U kojoj ste igrici najviše uživali i zašto?
- Kako ste surađivali da biste postigli ciljeve svake utakmice?
- Što ste naučili o uključivosti i timskom radu?
- Svrha: Osvrnuti se na aktivnosti i osnažiti važnost inkluzivnosti.

Korak 5: Opuštanje (5 minuta)

- Vodite sudionike kroz sesiju opuštanja uz lagano istezanje, osiguravajući da svi mogu sudjelovati.

Preporuke za sudionike/TRENERE

- Obratite pozornost na grupnu dinamiku i individualna ponašanja tijekom aktivnosti.
- Osigurajte da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, posebno tijekom rasprava i kreativnih projekata.
- Modelirajte uključivo ponašanje tijekom cijele sesije, dajući pozitivan primjer sudionicima.
- Potaknite sudionike da otvoreno podijele svoja iskustva i ideje, njegujući poticajno i uključivo okruženje.

Resursi i dodatna literatura

<https://www.inclusivesportdesign.com/blog-posts/how-to-adapt-and-modify-your-sport-activities-to-include-all>

Angažman zajednice

Angažman u zajednici može se definirati kao trenutak kada se ljudi i organizirane grupe u zajednici okupljaju i rade na rješavanju problema i iskorištavanju mogućnosti. To znači da ljudi u zajednici preuzimaju aktivnu ulogu u donošenju odluka i poduzimanju koraka koji utječu na njihove živote. Volontiranje, odlazak na javne sastanke, pridruživanje grupama u susjedstvu i razgovor s kreatorima politike samo su neki od načina na koje se ljudi mogu uključiti.

Sudjelovanje u zajednici znači dati ljudima u zajednici osjećaj vlasništva i dati im moć. Ljudi se potiču da koriste svoju moć kako bi promijenili svoje okruženje i poboljšali zdravlje svoje zajednice. Uključivanje pomaže u izgradnji povjerenja, jačanju odnosa i osmišljavanju plana za budućnost s kojim se svi slažu.

Da bi uključivanje zajednice funkcioniralo, mora biti pošteno i uključivati sve, posebno one iz skupina koje nisu dobro zastupljene ili su vani. Kada zajednicu uključite na korisne načine, možete donositi bolje i dugotrajnije odluke koje uzimaju u obzir znanja, iskustva i potrebe ljudi koji su izravno pogođeni problemima. Sudjelovanje u vašoj zajednici također pomaže u društvenoj koheziji okupljajući ljude oko zajedničkih ciljeva i čineći da se osjećaju kao da pripadaju. Vjerojatnije je da će ljudi raditi zajedno i pomagati jedni drugima ako se osjećaju kao da su dio svoje zajednice i da im je stalo do njenog napretka.

Uključivanje u zajednicu trajan je proces koji se s vremenom mijenja. Mijenjanje s vremenom i ispunjavanje želja i prioriteta zajednice zahtijeva stalan rad i fleksibilnost. Izgradnja i održavanje čvrstih odnosa, jasno komuniciranje i predanost otvorenosti i odgovornosti važni su za uspješnu uključenost. Angažman zajednice u osnovi je davanje prilika ljudima da sudjeluju i rade zajedno na korisne načine, dajući im moć da pomognu svojoj zajednici da raste i postane bolja.

Modul: FAIR PLAY	
Tema: Poticanje lokalne zajednice, integracija osoba u nepovoljnom položaju	
Trajanje	90 minuta
Mjesto	Igralište za mali nogomet
Ciljevi	
• Promicanje dijaloga u zajednici kroz sportske aktivnosti • Osiguravanje mjesta okupljanja za osobe u nepovoljnom položaju • Promicanje zdravlja zajednice • Jačanje socijalnih vještina sudionika u području timskog duha i postizanja zajedničkih ciljeva kroz fair play • Poučavanje sudionika kako poštena igra u svim aspektima svakodnevnog života može vrlo pozitivno utjecati na njihove interakcije s drugim ljudima i kako ih se doživljava kao pojedince	
Potrebni materijali	
• Nogometne lopte • Zviždaljke • Konusi ili markeri za bušilice • Flip chart ili bijela ploča s markerima	
Korak po korak opis aktivnosti	
Naziv aktivnosti: Zajedništvo kroz nogomet i poštenu igru	

1. Dobrodošlica i zagrijavanje (20 minuta)
 - Dobrodošlica: Trener pozdravlja sve sudionike i predstavlja današnju temu.
 - Objašnjenje: Pregled današnjih ciljeva, a to su zabava, igranje nogometa, promicanje timskog rada i poštena igra.
 - Ledolamac: Igre trčanja s malim rotirajućim timovima (npr. piggyback nogomet, hungry dog and bone), isprepletene vježbama istezanja.
2. Tehničke vježbe (20 minuta)
 - Vježbe dodavanja: Dodavanje i primanje u malim grupama, s fokusom na komunikaciju i točnost.
 - Tečaj driblinga: dribling kroz čunjeve za poboljšanje kontrole lopte.
 - Šuterska vježba: Pucanje na male golove, s naglaskom na tehniku i fair play.
3. Glavna aktivnost: Fair play vježbe (30 minuta)
 - Kratke igre: Dijeljenje grupe u manje timove za kratke malonogometne utakmice (5-7 minuta svaka).
 - Modifikacija pravila: Svaki igrač mora dodati loptu barem jednom prije nego što se postigne pogodak.
 - Pauze za fair play: Nakon svake utakmice, kratka rasprava o fair playu, komunikaciji i timskom radu. Istaknite pozitivne primjere.
4. Aktivnost angažiranja zajednice (15 minuta)
 - Rasprava: Kratka rasprava o tome kako poštena igra unutar i izvan sporta može pozitivno utjecati na ljude. Svaki sudionik dijeli svoje misli i iskustva.
 - Akcijski plan: razvoj malog projekta ili cilja koji sudionici mogu implementirati izvan obuke (npr. kako koristiti ono što su naučili u školi/na poslu)
6. Opuštanje i zatvaranje (5 minuta)
 - Opuštanje: lagano trčanje i istezanje za opuštanje mišića.
 - Završni krug: Svaki sudionik dijeli naglasak sesije i jednu stvar koju je naučio u jednoj rečenici ili samo ključnoj riječi.
 - Rastanak: Trener zahvaljuje svim sudionicima i daje pogled na sljedeću sesiju.

Preporuke za trenere

- Inkluzivna atmosfera: Osigurajte da se svi sudionici osjećaju ugodno i uključeno.
- Krug povratnih informacija: Potaknite sudionike da daju povratne informacije nakon sesije kako bi poboljšali buduću obuku.
- Obratite pozornost na grupnu dinamiku i individualna ponašanja tijekom aktivnosti.
- Osigurajte da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, posebno tijekom rasprava i igranja uloga.
- Pokažite pošteno i etičko ponašanje tijekom cijele sesije, dajući pozitivan primjer sudionicima.

Resursi i dodatna literatura

Igre zagrijavanja:

<https://www.youtube.com/watch?v=MrvDZu7XYSg>

Dodatne informacije o društvenom angažmanu kroz sport:

<https://www.linkedin.com/pulse/driving-social-change-through-community-engagement-sports-alkeaid>

Modul: UPRAVLJANJE KONFLIKTIMA

Tema: Promicanje nenasilnog (fizičkog/verbalnog) upravljanja sukobima

Trajanje: 90 minuta

Mjesto: Igralište za mali nogomet

Ciljevi:

- Promicanje dijaloga u zajednici kroz sportske aktivnosti
- Osiguravanje mjesta okupljanja za osobe u nepovoljnom položaju
- Promicanje zdravlja zajednice
- Jačanje vještina sudionika za nenasilno rješavanje sukoba
- Poučavanje sudionika kako komunikacija puna poštovanja u svim područjima svakodnevnog života može pozitivno utjecati na njih same i druge te kako potiče uspjeh u školi ili na poslu

Potrebni materijali

- Nogometne lopte
- Zviždaljke
- Konusi ili markeri za bušilice
- Flip chart ili bijela ploča s markerima

Korak po korak opis aktivnosti

1. Dobrodošlica i zagrijavanje (20 minuta)

- Dobrodošlica: Trener pozdravlja sve sudionike i predstavlja današnju temu.
- Objašnjenje: Pregled današnjih ciljeva, a to su zabava, igranje nogometa, promicanje timskog rada te razumijevanje i prakticiranje nenasilne komunikacije.
- Icebreaker: Igre trčanja s malim rotirajućim timovima (npr. piggyback nogomet, hungry dog and bone), isprepletene vježbama istezanja.

2. Tehničke vježbe (20 minuta)

- Tečaj driblinga: "Partnerski dribling s povezom na očima", gdje jedan partner ima povez preko očiju i vođen verbalnim uputama svog partnera. Mijenjajte timove svake 2 minute, obratite punu pozornost na to kako partneri u sesiji komuniciraju.
- Krug za žongliranje: Sudionici stoje u krugu i pokušavaju zadržati loptu u zraku žonglirajući njome nogama. Promatrajte kako drugi reagiraju kada sudionik ne uspije u vježbi.
- Jedan na jedan vježbe: igrači su upareni i sudjeluju u izazovima jedan na jedan kako bi vidjeli kako reagiraju na pobjedu ili poraz.

3. Glavna aktivnost: Vježbe nenasilne komunikacije (30 minuta)

- Podijelite grupu u male timove za 5-minutne utakmice.
 - Scenariji sukoba: Predstavite specifične scenarije tijekom igre koji bi mogli dovesti do sukoba (npr. sporni golovi, prekršaji) i zastanite kako biste raspravili metode nenasilnog rješavanja.
 - Igranje uloga: Sudionici glume različite uloge u sukobu (npr. posrednik, strane u sukobu) kako bi uvježbali tehnike rješavanja.

4. Aktivnost angažiranja zajednice (15 minuta)

- Rasprava: Kratak govor o načelima nenasilnog upravljanja sukobima, uključujući aktivno slušanje, empatiju i učinkovitu komunikaciju.
- Akcijski plan: razvoj malog projekta ili cilja koji sudionici mogu implementirati izvan obuke (npr. kako koristiti ono što su naučili u školi/na poslu)

6. Opuštanje i zatvaranje (5 minuta)

- Opuštanje: lagano trčanje i istezanje za opuštanje mišića.
- Završni krug: Svaki sudionik dijeli naglasak sesije i jednu stvar koju je naučio u jednoj rečenici ili samo ključnoj riječi.

Oproštaj: Trener zahvaljuje svim sudionicima i daje pogled na sljedeću sesiju.

Preporuke za trenere



- Inkluzivna atmosfera: Osigurajte da se svi sudionici osjećaju ugodno i uključeno.
- Krug povratnih informacija: Potaknite sudionike da daju povratne informacije nakon sesije kako bi poboljšali buduću obuku.
- Obratite pozornost na grupnu dinamiku i individualna ponašanja tijekom aktivnosti.
- Osigurajte da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, osobito tijekom rasprava i igranja uloga.
- Pokažite pošteno i etičko ponašanje tijekom cijele sesije, dajući pozitivan primjer sudionicima.

Resursi i dodatna literatura

Nenasilna komunikacija

<https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0&t=86s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7mdxyYyk2JU>

Regeneracija urbanih područja

Regeneracija urbanih područja znači vraćanje u život i obnavljanje dijelova grada koji su dotrajali ili neupotrebljivi. Cilj ovog procesa je poboljšati ekonomske, društvene, ekološke i fizičke dijelove urbanih četvrti kako bi bile privlačnije, korisnije i dugotrajnije za ljude koji tamo žive, rade i posjećuju ih. Urbana regeneracija je ideja koja uključuje mnogo različitih akcija i planova. To bi moglo značiti popravljivanje ili ponovno korištenje starih zgrada, poboljšanje infrastrukture poput cesta i javnog prijevoza te stvaranje novih javnih mjesta poput parkova i društvenih centara.

Obnova gradova namijenjena je poboljšanju života ljudi na društvenoj razini. To može značiti poboljšanje izbora stanovanja, poboljšanje škola i bolnica i poticanje ljudi da budu dio društva. Programi koji uključuju ljude u njihove zajednice vrlo su važni jer osiguravaju da pokušaji obnove odražavaju želje i potrebe ljudi koji tamo žive. Uključivanje ljudi u planiranje i donošenje odluka o njihovom susjedstvu čini ih da se osjećaju kao da ga posjeduju i da su ponosni na njega.

Kad je riječ o okolišu, urbana regeneracija je usmjerena na to da gradove učinimo održivijima i prilagodljivijima. To se može postići korištenjem tehnika zelene gradnje, stvaranjem energetski učinkovitijih zgrada, dodavanjem više zelenih površina i poboljšanjem sustava gospodarenja otpadom.

Kako bismo revitalizirali gradove, također se moramo pozabaviti problemima poštenja i pravde. Važno je osigurati da svi stanovnici, posebno oni iz ugroženih ili marginaliziranih skupina, imaju koristi od regeneracije. To znači spriječiti da gentrifikacija prisiljava ljude na seljenje, osigurati da postoji pristupačno stanovanje i osigurati da svi imaju jednak pristup resursima i šansama. Općenito, ideja regeneracije urbanih područja znači pretvaranje gradova u živahna, dugotrajna i gostoljubiva mjesta koja poboljšavaju zdravlje i sreću svih koji tamo žive.

Modul: Regeneracija urbanih područja	
Tema: Sport u zajednici i urbana regeneracija	
Trajanje	2 sata
Mjesto	Javno mjesto s košarkaškim igralištem
Ciljevi	
• Potaknuti susjede koji žive u istoj četvrti da znaju međusobno surađivati • Kokreirati praktične strategije za jačanje osjećaja pripadnosti na javnim mjestima. • Podučiti sudionike temeljnim konceptima uključivanja i sudjelovanja i njihovim prednostima za razvoj susjedstva. • Educirati sudionike o prednostima učinkovite komunikacije sa svim članovima zajednice u svom susjedstvu kroz sport. • Omogućiti sudionicima da identificiraju i riješe prepreke u bavljenju javnim prostorima u svom susjedstvu.	
Potrebni materijali	
• Jedan štand sa zdravom hranom i pićem te objekti za reciklažu čaša i tanjura za piće • Jedan info štand za prijavu 3x3 ekipa i davanje informacija sudionicima	

- Satnica
- Olovke i olovke
- Zvižduci za suce
- Najmanje 3 košarkaške lopte
- 3 pobjednička pehara

Korak po korak opis aktivnosti

Naziv aktivnosti: Zajednički košarkaški turnir

Mješoviti košarkaški turnir inkluzivna je aktivnost koja pozdravlja susjede svih dobi, spola i sposobnosti za formiranje timova. Također potiče sudjelovanje publike, pozivajući sve da budu dio događaja. Ovi mješoviti timovi i publika imat će priliku raspravljati o problemima koji utječu na njihova susjedstva.

Korak 1: Pripreme (prije aktivnosti)

- Promocije: Pokušajte promovirati mješoviti košarkaški turnir na lokalnim kanalima, licem u lice na platformama društvenih medija
- Mjesto događanja: Stvorite mjesto u parku koje prima sve sudionike. Dajte ljudima informacije o turniru. Pokušajte angažirati ljude i potaknuti ih da sudjeluju u turniru.
- Promatranje: Promatrajte i potaknite ljude da se pridruže turniru.
- Ako ima starijih sudionika, potaknite ih na zagrijavanje, predstavite ih drugim sudionicima

Korak 2: Uvod (20 minuta)

- Dobrodošlica sudionicima koji su prijavljeni na turnir
- Jasno objasnite ciljeve turnira: to nije natjecanje, već suradnja među susjedima s različitim sportskim sposobnostima.

Korak 3: Zagrijavanje i izgradnja tima (15 minuta)

1. Provedite 5-minutno zagrijavanje kako bi svi bili spremni.
2. Podijelite sudionike u timove od najmanje tri osobe. Svaka ekipa treba uključivati članove različitih sportskih sposobnosti i godina. Na primjer, stvorite timove koji uključuju dijete, stariju osobu i pojedinca bez ikakvih fizičkih ograničenja. Ovi mješoviti timovi trebaju biti formirani na temelju konteksta i sposobnosti sudionika.

Korak 4: Turnir (45 minuta)

- Započnite turnir prema rasporedu.
- Potaknite članove tima da se međusobno poznaju i podržavaju.
- Potaknite ljude da stvore empatiju među sobom

Korak 5: Opuštanje (5 minuta)

- Opuštanje: Vodite sudionike u 5-minutnu sesiju opuštanja uz lagano istezanje. Zahvala sudionicima na aktivnom angažmanu.

Korak 6: Rasprava zajednice i zatvaranje (30 minuta)

- Okupite članove tima i publiku i raspravite o turniru. Postavljajte pitanja poput:
 - Jeste li naučili nešto novo o ljudima koji žive u vašem susjedstvu?
 - Koje su lekcije suradnje kako bi naše susjedstvo bilo bolje?
- Ključna riječ: Koristite flipchart ili bijelu ploču za popis ključnih zaključaka iz rasprave.
- Podijelite pehare timovima

Preporuke za sudionike/TRENERE

- Promatrajte ljude u parku i uključite ljude u turnir kao sudionike i promatrače.
- Obratite pozornost na grupnu dinamiku i individualna ponašanja tijekom aktivnosti.
- Osigurajte da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, osobito tijekom rasprava i igranja uloga.

Resursi i dodatna literatura

<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/handbook-inclusion-through-sports.3929/>

<https://loginsleben.at/home.html>

Modul: Regeneracija urbanih područja

Tema: Sport u zajednici i urbana regeneracija

Trajanje 2 sata (bez priprema)

Mjesto Javna ulica zatvorena za automobilski promet

Ciljevi

- Koristite društvene sportove kao platformu za promicanje ekološke svijesti i očuvanje resursa.
- Uključite sudionike u održive prakse kao što je recikliranje i smanjenje jednokratne plastike tijekom sportskih aktivnosti.

Potrebni materijali

Sportska oprema:

- Rabljena sportska oprema (npr. oprema za fitness, fitnes bicikli)
- Teretni bicikli za ekološki prihvatljiv prijevoz materijala za događaje
- Tableti i pametni telefoni za prikazivanje digitalnih brošura
- Digitalne brošure koje ilustriraju koncepte linearne, reciklirane i kružne ekonomije
- Ručno izrađeni posteri o životnim ciklusima otpada
- Informativni materijali o praksama kružnog gospodarstva
- Pop-up označava širenje informacija
- Stolovi i stolice za konzultacije i rasprave
- Alati i materijali za transformaciju park-let za kreiranje prostora za događaje
- Višenamjenske šalice i tanjuri za posluživanje poslastica
- Pribor za jelo za višekratnu upotrebu
- Male nagrade (npr. poslastice) za sudionike
- Ozvučenje za koncerte i najave (po potrebi)
- Ponovno korišteni i posuđeni predmeti iz obližnjih trgovina po potrebi
- Materijali za druge istodobne događaje (npr. rasprave, igre)

Korak po korak opis aktivnosti

Naziv aktivnosti: Circular Street Fitness

Događaj Circular Street Fitness kombinira sportske aktivnosti u zajednici s praksama kružnog gospodarstva za promicanje održivog urbanog načina života, povećanje zelene urbane regeneracije i angažman zajednice. Sadrži ekološke inicijative, obrazovne sesije i interaktivne događaje, potičući inkluzivnost i ekološku svijest među lokalnim stanovništvom.

Pripreme prije događaja:

- **Organizirajte materijale:** prikupite rabljenu sportsku opremu, digitalne uređaje (tablete i pametne telefone) i ekološki prihvatljive pribor (višenamjenske šalice i tanjuri).
- **Koordinirajte logistiku:** dogovorite korištenje teretnih bicikala za prijevoz materijala i opreme.
- **Dizajnirajte digitalne brošure:** pripremite i prenesite digitalne brošure o konceptima kružnog gospodarstva na tablete i pametne telefone.
- **Napravite postere:** ručno izradite postere za podizanje svijesti o životnim ciklusima otpada.

Postavljanje događaja:

- **Transformirajte Park-Let:** Postavite park-let kao prostor za događaje koristeći posuđene i ponovno korištene materijale.
- **Postavite privremene štandove:** Postavite privremene štandove na strateška mjesta za distribuciju informacija i uključivanje sudionika.
- **Rasporedite opremu:** Postavite sportsku opremu, uključujući biciklističke trenažere, u određenim područjima za demonstracije i aktivnosti.

Početak događaja:

- **Uvodne najave:** Predstavite događaj i ocrtajte aktivnosti, naglašavajući povezanost zajedničkog sporta i kružnog gospodarstva.
- **Prikaz digitalnih brošura:** Koristite tablete i pametne telefone za predstavljanje digitalnih brošura o konceptima kružnog gospodarstva sudionicima.

Sportske aktivnosti zajednice:

- **Događaji u uličnom fitnessu:** Vodite treninge uličnog fitnessa s profesionalnim sportskim trenerima.
- **Demonstracije biciklističkog trenažera:** Postavite biciklistički trenažer na ulicu kako biste privukli sudionike i pružili praktična iskustva.
- **Prijateljska natjecanja:** Organizirajte fitness natjecanja i nagradite sudionike.

Svijest i angažman:

- **Konzultantske sesije:** Ponudite mikrosavjetničke sesije s profesionalnim sportskim trenerima za lokalno stanovništvo.
- **Lekcije o cirkularnosti:** educirajte djecu i druge sudionike o osnovama cirkularnosti i održivih praksi.

- **Interaktivne rasprave:** Organizirajte rasprave o prijedlozima za zelenije susjede i uključite zajednicu u sesije oluja ideja.

Promicanje održivih praksi:

- **Istaknite ponovno korištenje i recikliranje:** demonstrirajte korištenje rabljene opreme i potaknite prakse recikliranja i ponovnog korištenja.
- **Poslužite održive poslastice:** Ponudite hranu i piće koristeći višenamjenske šalice i tanjure kako biste smanjili jednokratni otpad.

Zatvaranje i nagrade:

- **Objava glavne nagrade:** proglasite dobitnika rabljenog kućnog biciklističkog trenažera i dodijelite dodatne nagrade sudionicima.

Aktivnosti nakon događaja:

- **Čišćenje:** Osigurajte da su svi materijali prikupljeni i da je prostor za događaj očišćen, pridržavajući se načela niske emisije ugljika.
- **Prikupljanje povratnih informacija:** Prikupite povratne informacije od sudionika kako biste procijenili učinak događaja i prikupili prijedloge za buduća poboljšanja.

Preporuke za sudionike/TRENERE

- Promatrajte ljude na ulici i uključite ih
- Temeljito pripremite i isplanirajte interaktivne sesije.
- Potaknite sudjelovanje i prilagodite se različitim potrebama.
- Modelirajte ekološke prakse i educirajte o kružnom gospodarstvu.
- Angažirajte sudionike s entuzijazmom i prikupite povratne informacije.

Resursi i dodatna literatura

<https://www.xsentrikarts.com/eu-projects/parking-day-for-fitness/>

<https://wonderland.cx/news/sports-meets-circular-economy-in-viennas-meidling-district/>

Socijalna pitanja održivosti

"Društvena pitanja održivosti" su izazovi s kojima se zajednice suočavaju uzrokovani ekološkim i društvenim problemima. Ova ideja priznaje da su zdravlje naših društava i zdravlje našeg okoliša usko povezani te da dugotrajna rješenja moraju uzeti u obzir i biološke i društvene čimbenike.

Jedan od načina da se poboljša javno zdravlje i kvaliteta života je da se ljudima olakša pristup čistom zraku, vodi i zelenim mjestima, posebno u područjima koja nisu dobro opskrbljena. Održivo urbano planiranje koje uključuje pristupačne domove, dobar javni prijevoz i lokalne mogućnosti zapošljavanja može pomoći u smanjivanju jaza između bogatih i siromašnih, smanjiti emisije ugljika i ojačati gospodarstva.

Stvoriti društva koja su društveno održiva znači osigurati da svatko ima pristup alatima i prilikama koje su mu potrebne za puni život. To znači popraviti nepravedne dijelove sustava koji štete skupinama u nepovoljnom položaju poput siromašnih obitelji, rasnih manjina, izbjeglica i osoba s invaliditetom. Kako bismo bili sigurni da svatko može pridonijeti održivom razvoju i imati koristi od njega, politike i radnje trebaju raditi na uklanjanju prepreka stvarima kao što su obrazovanje, zdravstvena skrb, radna mjesta i politička uključenost.

Uključivanje zajednice ključni je dio rješavanja društvenih problema održivosti. Uključivanje puno različitih ljudi u proces donošenja odluka pomaže osigurati da se svačije želje i stajališta uzmu u obzir. Ova metoda potiče ljude na zajednički rad i daje zajednicama moć da oblikuju vlastitu budućnost. Osim toga, pomaže u pronalaženju i rješavanju specifičnih društvenih problema koji bi mogli biti propušteni u planiranju od vrha prema dolje. Na kraju, rješavanje društvenih problema povezanih s održivošću zahtijeva cjelovitu metodu koja kombinira brigu za zemlju s pravednim odnosom prema ljudima.

Modul: Socijalna pitanja održivosti	
Tema: Socijalna pitanja održivosti	
Trajanje:	1,5 sati
Mjesto:	Vanjski
Ciljevi:	
• Podučiti sudionike osnovnim pojmovima o ljudskim pravima. • Razviti vještine aktivnog slušanja i suradnje. • Promicati vrijednosti kao što su poštenje, integritet i poštovanje kroz sport.	
Potrebni materijali	
• Kartice s pitanjima, izazovima i šansama.	
Korak po korak opis aktivnosti	
Naziv aktivnosti: "1,2, pravo"	
Uvod (10 minuta):	
• Započnite kratkim uvodom u koncept ljudskih prava i njihovu važnost u svim područjima života, uključujući i sport. • Dajte neke osnovne informacije o njihovoj povijesti	

Provedba (40 minuta):

Na nacrtanoj ploči na podu, igrači trebaju ići od mjesta 1 do 10. Pobjednik je onaj koji prvi dođe do 10.

Voditelj postavlja pitanje osobi A o ljudskim pravima. Ako točno odgovorite na pitanje, idete korak naprijed. Ako pogriješite, imate dvije mogućnosti:

1. Izazov:: Bit će to fizički izazov
2. Šansa: Ovisi o vašoj sreći

Ako uspješno obaviš izazov/šansu - ne vraćaš se, ostaješ gdje jesi. Ako, naprotiv, ne uspijete, vraćate se korak unazad.

Pitanja:

1. Recite nam 3 osnovna ljudska prava?
2. Koliko članaka ima Opća deklaracija o ljudskim pravima?
3. Kada je deklaracija potpisana?
4. Za koga su ljudska prava?
5. Je li sloboda vjere ljudsko pravo?
6. Je li pravo na čisti okoliš jedno od 30 prava iz deklaracije?
7. Koja je posljednja država koja se pridružila UN-u?
8. Kada je Međunarodni dan žena?
9. Tko je trenutni glavni tajnik UN-a?
10. Koliko danas ima država članica UN-a?
11. Što je bio prethodnik Ujedinjenih naroda?

*Možete dodati još pitanja

Izazovi:

1. Napravite 10 sklekova
2. Pokažite svoj omiljeni potez istezanja
3. Skočite na 1 nogu dok se okrećete

Šanse:

1. Možete ostati tu gdje jeste, samo ako svi idu korak naprijed
2. Preskočite sljedeći zavoj
3. Zamijenite položaj s vama najbližom osobom
4. Vraćaš se kući
5. Ovo je tvoj sretan dan, ostaješ točno tu gdje jesi
6. Nažalost, ova prilika je beskorisna

*Možete dodati još

Odraž:

Razmatranje i zatvaranje (15-20 minuta):

*Više pitanja i prilika možete pronaći ovdje na stranici 8:

<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2022/12/HRE-MANUAL.pdf>

Preporuke za sudionike/TRENERE

- Obratite pozornost na grupnu dinamiku i individualna ponašanja tijekom aktivnosti.
- Osigurajte da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, posebno tijekom rasprava i igranja uloga.
- Vodite sudionike da pronađu svoja rješenja umjesto da daju sve odgovore. Potaknite ih da kritički razmišljaju o upravljanju sukobima.

Resursi i dodatna literatura

Modul: Socijalna pitanja održivosti

Tema: Socijalna pitanja održivosti

Trajanje: 1,5 sati

Mjesto: Unutar izvan

Ciljevi

- Podučiti sudionike osnovnim pojmovima o ljudskim pravima.
- Razviti razumijevanje kako sportske organizacije i događaji mogu podržavati i promicati ljudska prava.
- Poticati kritičko mišljenje, timski rad i kreativno rješavanje problema.

Potrebni materijali

- Veliki listovi papira ili plakati
- Markeri, olovke i olovke
- Ljepljive bilješke

Korak po korak opis aktivnosti

Naziv aktivnosti: Uvod u ljudska prava i sport

Uvod (10 minuta):

- Započnite kratkim uvodom u koncept ljudskih prava i njihovu važnost u svim područjima života, uključujući i sport.
- Razgovarajte o tome kako sport može biti snažna platforma za promicanje jednakosti, pravednosti i pravde.
- Navedite primjere sportskih ličnosti i organizacija koje su značajno doprinijele ljudskim pravima (npr. korištenje ragbija od strane Nelsona Mandele u Južnoj Africi, aktivizam Colina Kaepernicka, uloga paraolimpijskih igara u promicanju prava osoba s invaliditetom).

Podijelite sudionike u male grupe (4-6 osoba po grupi)

Istraživanje i razmišljanje (20 minuta)

- Svaka grupa treba istražiti različite aspekte ljudskih prava u sportu. Osigurajte im referentne materijale ili pristup internetu za istraživanje.

- Potaknite ih da smišljaju ideje o tome kako sportske organizacije mogu promicati ljudska prava. Teme mogu uključivati jednakost spolova, rasnu jednakost, prava osoba s invaliditetom, slobodu izražavanja i pravo na igru.

Izrada povelje (30) min

- Svaka skupina izrađuje povelju u kojoj ocrta svoja načela za promicanje i zaštitu ljudskih prava u sportu.
- Praktični koraci ili preporuke o tome kako se ova načela mogu provesti u djelo.

Prezentacija i rasprava (20 minuta)

- Svaka grupa predaje svoju povelju ostalim sudionicima. Oni bi trebali objasniti svoja načela i kako predlažu njihovu provedbu.
- Nakon svake prezentacije otvorite riječ za pitanja i raspravu. Potaknite druge grupe da daju povratne informacije i predlože dodatne ideje.

Razmatranje i završetak (15 minuta):

Razmislite o aktivnosti i raspravite što su sudionici naučili o raskrižju sporta i ljudskih prava.

Razgovarajte o važnosti primjene ovih načela u stvarnim sportskim organizacijama i događajima.

Preporuke za sudionike/TRENERE

- Obratite pozornost na grupnu dinamiku i individualna ponašanja tijekom aktivnosti.
- Osigurajte da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, osobito tijekom rasprava i igranja uloga.
- Vodite sudionike da pronađu svoja rješenja umjesto da daju sve odgovore. Potaknite ih da kritički razmišljaju o upravljanju sukobima.
- Navedite primjere i upute za poticanje razmišljanja i kreativnosti.

Resursi i dodatna literatura

Pitanja okoliša održivosti

"Pitanja okoliša" su problemi i poteškoće koje se događaju u prirodi zbog stvari koje ljudi rade ili prirodnih procesa. Ti problemi uključuju onečišćenje, klimatske promjene, sječu drveća, gubitak vrsta i nestanak resursa. Svi oni ugrožavaju zdravlje i dugoročnu održivost našeg planeta.

Onečišćenje mijenja kvalitetu zraka, vode i tla. Zagađenje zraka iz tvornica i automobila otežava disanje, povećava rizik od srčanih bolesti i doprinosi globalnom zatopljenju. Zagađena voda iz tvornica i plastično smeće šteti vodenom okolišu i čini vodu za piće nesigurnom. Kemikalije i odlagališta smeća zagađuju tlo, što smanjuje kvalitetu zemlje i otežava uzgoj hrane.

Klimatske promjene uzrokovane su izgaranjem fosilnih goriva i sječom drveća, a imaju ogromne posljedice. Kako temperature rastu diljem svijeta, događa se loše vrijeme, raste razina mora i narušava se prirodno okruženje. Ove promjene štete biljnim i životinjskim vrstama i ugrožavaju zdravlje ljudi i načine zarađivanja za život.

Krčenje šuma mijenja temperaturu, otežava biljkama i životinjama apsorpciju ugljika i šteti bioraznolikosti. Gubitak bioraznolikosti ili raznolikosti života na Zemlji uzrokovan je stvarima poput oštećenja staništa, onečišćenja, prekomjernog iskorištavanja i klimatskih promjena. Preveliko korištenje resursa poput vode, minerala i fosilnih goriva uzrokuje nestašice i štete klimi. Kako bi se stvari dugoročno odvijale i kako resursi ne bi ponestajali, važno je koristiti održive metode i obnovljive izvore energije.

Za rješavanje ekoloških problema ljudi na lokalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini moraju raditi zajedno. Vrlo je važno uspostaviti pravila i politike koje potiču održivi rast, smanjuju emisije stakleničkih plinova, čuvaju prirodna staništa i održavaju biološku raznolikost. Konačno, briga o problemima okoliša nužna je za zaštitu zdravlja svijeta i svih koji na njemu žive.

Modul: Održivost, pitanja okoliša	
Tema: Održivost u svakodnevnom životu	
Trajanje	2 sata
Mjesto	Zatvoreni
Ciljevi	
• Razumjeti koncept održivosti i njegovu važnost u svakodnevnom životu. • Identificirati praktične načine za uključivanje održivih praksi u svakodnevne aktivnosti. • Poticati kritičko razmišljanje i raspravu o utjecajima pojedinih postupaka na okoliš. • Poticati suradnju i razmjenu ideja među sudionicima za promicanje održivog života.	
Potrebni materijali	
• Flip chartovi i markeri • Ljepljive bilješke • Olovke i bilježnice za sudionike • Bijela ploča ili ploča • Materijali koji se mogu reciklirati za grupne aktivnosti (npr. papir, plastične boce, itd.)	
Korak po korak opis aktivnosti	

Naziv aktivnosti: Održivost na djelu

- Uvod (5 minuta):

Sudionici se ukratko predstavljaju. Zatim, trener objašnjava ciljeve aktivnosti, naglašavajući važnost održivosti i kako male dnevne radnje mogu napraviti veliku razliku.

- Izlaganje teme (10 minuta):

Održi kratku prezentaciju o održivosti okoliša u svakodnevnom životu. Pokrijte ključne koncepte kao što su smanjenje otpada, očuvanje energije i održiva potrošnja.

Uključite sudionike postavljajući pitanja i potičući ih da podijele svoja razmišljanja i iskustva vezana uz održive prakse.

- Aktivnost ledolomca (10 minuta):

Bingo održivosti: Trener razmišlja o 10 održivih radnji koje treba učiniti u svakodnevnom životu, npr. kompostiranje otpada od hrane ili zatvaranje vode dok perete zube. Zatim navedite sve aktivnosti sudionicima koji označe točku na ceduljici za svaku aktivnost koju obično rade. Tko zaradi najviše bodova osvaja ovaj mali uvodni izazov.

- Ispitivanje (10 minuta):

Grupa raspravlja o postignućima ledolomaca, posebno o manje ili više raširenim aktivnostima.

- Grupni rad s pripremom za grupno izlaganje (30 minuta):

Podijelite sudionike u male grupe (3 ili 4 osobe u grupi). Svakoj skupini dodijelite određeni aspekt dnevne održivosti (npr. održiv izbor hrane, smanjenje upotrebe plastike, štednja energije). Svaka grupa priprema kratku prezentaciju o svojoj temi, uključujući praktične savjete i potencijalne izazove.

- Grupna prezentacija (30 minuta):

Svaka grupa predstavlja svoja otkrića i ideje većoj grupi u prezentaciji od otprilike 7 minuta.

- Sesija pitanja i odgovora (10 minuta):

Omogućite sudionicima da postavljaju pitanja i raspravljaju o svim točkama interesa ili brige.

- Ispitivanje i evaluacija (20 minuta):

Sudionicima postavljajte pitanja poput:

- Jeste li naučili nešto novo na ovoj sesiji?
- Koju održivu praksu najviše volite isprobati u svakodnevnom životu?
- Koje izazove predviđate u provedbi ovih praksi?

Dajte sudionicima sredstva za procjenu aktivnosti koje su se odvijale tijekom cijele sesije.

Preporuke za sudionike

- Smislite 10 aktivnosti u svakodnevnom životu koje nisu previše ekstremne, kako biste uključili što više sudionika
- Pomozite sudionicima u pripremi njihovih prezentacija također dajući prijedloge o stranicama koje mogu konzultirati

Resursi i dodatna literatura

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3228/Sustainability%20Guide.pdf

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1635/Wild%20Style%20Practical%20Guide%20and%20Cookbook.pdf

Tema: Sport i održivost

Trajanje	2 sata
Mjesto	Na otvorenom, u vrtu
Ciljevi	
• Podići svijest sudionika o važnosti održivosti okoliša. • Pokazite kako se sportske aktivnosti mogu provoditi na održiv način. • Promicati ekološki prihvatljivo ponašanje tijekom aktivnosti na otvorenom. • Potaknite suradnju i izgradnju tima kroz igre i aktivnosti.	
Potrebni materijali	
• Čunjevi ili vrpce za označavanje područja za igru • Ekološke lopte i sportska oprema (npr. drveni reketi, lopte od recikliranih materijala) • Vreće za prikupljanje reciklaže • Maramice ili krpe za višekratnu upotrebu • Štapovi za skupljanje smeća	
Korak po korak opis aktivnosti	
Naziv aktivnosti: Eko-sportski izazov • Uvod (5 minuta): Trener objašnjava važnost ekološke održivosti i kako se ona može integrirati u sportske aktivnosti. • Aktivnost ledolomca (10 minuta): Ekološki prihvatljivo trčanje za zagrijavanje: Sudionici trče na određenom području, skupljajući smeće koje se nađe putem pomoću štapića za sakupljanje smeća. Tko može skupiti najviše otpada, pobjeđuje u ovom izazovu. • Izlaganje teme (10 minuta): Predavač započinje kratku raspravu o načelima održivosti primijenjenim na aktivnosti na otvorenom. On ili ona pokazuje primjere ekološki prihvatljive sportske opreme i	

objašnjava kako smanjiti utjecaj na okoliš tijekom fizičkih aktivnosti. Ne zaboravite naglasiti važnost održavanja zelenih površina čistima i kako sport može pomoći u podizanju svijesti o ovim problemima.

- Grupni rad s različitim sportovima (40 minuta):

Podijelite sudionike u male grupe (3 ili 4 osobe u grupi). Svakoj grupi dodijelite sport koji će se baviti na održiv način, koristeći reciklirane materijale i pokazujući kako je jednostavno koristiti neplastične predmete za bavljenje sportom. Većina sportske opreme bit će spremna za korištenje, poput drvenih reketa, dok ostale predmete poput lopti polaznici mogu izraditi tijekom aktivnosti. Sportovi između kojih trener može birati, pored ostalih iz svog znanja, su: odbojka, nogomet ili druge igre s loptom nogama i rukama, tenis, stolni tenis, svladavanje prepreka.

- Ispitivanje i evaluacija (20 minuta):

Sudionicima postavljajte pitanja poput:

- Jeste li naučili nešto novo na ovoj sesiji?
- Koje održive radnje planirate poduzeti u svojim aktivnostima na otvorenom?
- Što mislite s kojim izazovima ćete se susresti u provedbi ovih praksi?

Omogućite sudionicima da postavljaju pitanja i raspravljaju o svim točkama interesa ili brige. Dajte sudionicima sredstva za procjenu aktivnosti koje su se odvijale tijekom cijele sesije.

Preporuke za sudionike

- Počnite s malim promjenama kako biste sportske aktivnosti učinili održivijima (npr. koristite višekratne boce za vodu, odaberite ekološku opremu).

Resursi i dodatna literatura

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3033/digihile-toolkit.pdf



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Modul Interkulturalna Komunikacija



Aktivnost – Ledolomac – Koga ostaviti ?

Koga ostaviti na Zemlji

Upute: Dvanaest dolje navedenih osoba odabrano je kao putnici na svemirskom brodu za let na drugi planet jer je planet Zemlja sutra osuđen na uništenje. Zbog promjena u prostornim ograničenjima, sada je određeno da može ići samo osam osoba. Bilo kojih osam ispunjava uvjete.

Vaš zadatak je odabrati osam (8) putnika koji će putovati. Sami odvojite otprilike 5 minuta i rasporedite putnike od jedan do dvanaest prema onima za koje smatrate da su najzaslužniji za putovanje, pri čemu je jedan najzaslužniji, a dvanaest najmanje. Zatim će se cijela grupa okupiti i kao grupa odlučiti o osam (8) putnika koji će putovati.

NAPOMENA: Kada donosite odluku kao grupa, SVI se moraju složiti oko zadnjih osam putnika i doći do konsenzusa. NIJE vam dopušteno glasati niti donositi odluku prema 'pravilima većine'.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija

Originalni popis putnika:

- _____ računovođa s problemom ovisnosti o supstancama
- _____ militantni afrički student medicine
- _____ 33-godišnja istočnoeuropska menadžerica koja ne govori engleski
- _____ trudna žena računovođe
- _____ slavni romanopisac s fizičkim nedostatkom
- _____ 21-godišnjakinja, muslimanska međunarodna studentica
- _____ katolički svećenik koji je protiv homoseksualizma
- _____ filmska zvijezda koja je nedavno bila žrtva seksualnog napada
- _____ rasistički naoružani policajac koji je optužen za korištenje prekomjerne sile
- _____ homoseksualni muškarac, profesionalni sportaš
- _____ azijski, 12-godišnji dječak, siroče
- _____ 60-godišnji židovski sveučilišni upravitelj



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturalna Komunikacija



Aktivnost – IGRA BARNAGA

BARNAGA je simulacijska igra koja potiče sudionike na kritičko razmatranje normativnih pretpostavki i međukulturalne komunikacije. Kreirao ga je Sivasailam “Thiagi” Thiagarajan 1980. godine, dok je radio za USAID u Gbarnga, Liberija. Imao je 'A-ha' trenutak da sukob ne proizlazi (samo) iz velikih ili očitih kulturoloških razlika, već često iz suptilnih, manjih znakova. Stvorio je igru kako bi otkrio te suptilnosti.

U ovoj aktivnosti učenici tiho igraju kartašku igru, pri čemu svaki radi s drugačijim skupom pravila, a da oni nisu svjesni. Dajte osnovne upute o tome kako bacati (bez bacanja) i zamolite muškarca i ženu iz skupine 1 da pokažu kako bacaju (5-10 bacanja). Grupa 2 napušta prostoriju, a grupa 3 ulazi u sobu. Dajte osnovne upute o tome kako bacati (bez bacanja) i pročitajte scenarij (naveden u bilješkama) – trebali biste pokušati biti uvjerljivi.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



Ciljevi :

- Naučiti učinkovito komunicirati među kulturnim skupinama.
- Pomoći učenicima da preispitaju pretpostavke koje mogu imati o grupnim normama i da kritički analiziraju odakle te norme dolaze, određujući jesu li i dalje korisne u sljedećim kontekstima.
- Da razumijemo što se događa kada ne koristimo ista "pravila" ili "norme" kao drugi u grupi.
- Ispitati koja je uloga komunikacije u pomaganju da budemo zbunjeni ili da razumijemo jedni druge.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



Aktivnost – IGRA BARNAGA

Implementacija – Ispišite pravila i vodič turnira i slijedite upute.

Materijali:

- 1) Pravila igre BARNAGA - <https://drive.google.com/file/d/1lQWs8o4JrxyJ384v4u1omEjp5yysjh03/view?usp=sharing>
- 2) Smjernice za turnir i vodič za raspravu - <https://drive.google.com/file/d/1tHNIj54ePw5SXAFY9CFRReDVvtl0js-L/view?usp=sharing>
- 3) Skraćeni špil karata, dovoljan za svaku grupu (2-7 i asovi)
- 4) Tablični marker za grupiranje
- 5) Stari papir
- 6) Olovke ili markeri



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



Aktivnost – OTOK ALBATROS

Albatros je aktivnost u kojoj približno 6 glumaca, muškaraca i žena, glume scenu dolje navedenu ispred publike. Glumci bi trebali biti odjeveni u neobičnu odjeću (toge ili nešto izvan norme). Albatross muškarci su glumci. Albatros žene su glumice. Posjetitelji su članovi publike. Jezik kojim govore glumci ne bi trebalo biti zvukova klikanja.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



Albatros scenarij

1. Albatros muškarci i Albatros žene su na svojim mjestima. Albatros muškarci sjede, Albatros žene kleče na podu pored Albatros muškaraca.
 2. Svi ustanite i odaberite (po 2) pripadnike istog spola koji će sudjelovati u pozdravu ceremonija. Albatros muškarci posjeduju mužjake. Albatross žene imaju ženke, skidaju cipele kleknu pored muškaraca.
 3. Albatros muškarci i Albatros žene vraćaju se na mjesta; mala pauza. Albatros muškarci dotaknu glave Albatros žena na zemlji.
 4. Ceremonija pozdravljanja: Albatros muškarci stoje i pozdravljaju svakog mužjaka držeći ga za ramena i struk i trljaju koljena. Albatros muškarci sjede. Albatros žene pozdravljaju svaku žensku gošću prolazeći objema rukama niz potkoljenice i stopala na ceremonijalan način.
- Ženke se vraćaju u klečeći položaj; Albatros žene se vraćaju na svoje mjesto.



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturalna Komunikacija



5. Mala stanka – Albatros muškarci dodiruju glavu Albatros ženi na zemlji.

6. Pranje ruku – Alfa Albatros žena donosi zdjelu vode Albatros muškarcima, koji umaču prste svoje desne ruke u zdjelu i graciozno mašu rukama da se osuše.

Žena Albatros to ponavlja za svakog muškog sudionika.

7. Hranjenje – Albatros mužjak klikne kao signal za hranjenje. Albatros žena ustaje i nudi gummiworm (ili zamjensku hranu) svakom mužjaku počevši od Albatrosa muškaraca. Hrana se muškarcima stavlja u usta hvataljkama (ili čačkalicama). Nakon što se nahrani, Albatros muškarci pjevuše, stenju i podriguju, udarajući se šakom u prsa. Drugi muškarci jesu potaknuli Albatros muškarcima da ponove proces. Albatros žena zatim hrani žene, koje uzimaju hranu u ruke. Žena Albatros se vraća na svoj položaj.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



8. Mala stanka – Albatros muškarci dodiruju glave Albatros žena na zemlji.

9. Albatros mužjak klikne pokazujući da se pića trebaju poslužiti. Alfa albatros

Žena uzima mali vrč i ulijeva malu količinu nezaslađene limunade (ili zamjensko piće) u malu šalicu za ljude Albatros muškarce. Ona ovo ponavlja za sve muškarce, a zatim služi ženama. Vraća se na svoje mjesto.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



10. Svi Albatros muškarci i Albatross žene ustaju i pregledaju sudionice, govoreći na albatrosovskom jeziku. Žena s najvećim stopalima odvedena je do stolice Albatros mužjaka i potiču ja da klekne pokraj njega.

11. Albatros muškarci ustaju i ponavljaju ceremoniju pozdravljanja s mužjacima; zatim se vraća na svoje sjedište. Albatros žene ponavljaju ceremoniju pozdravljanja sa ženkama i Vraćaju se na svoja mjesta.

12. Mala stanka. Albatros muškarci dodiruju glavu Albatros ženama i izabrana žena na zemlji, ustaje i izvodi dvije odabrane žene kroz vrata.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



Tumačenje situacije:

Zamolite grupu da opišu što su vidjeli (bez evaluacije ili tumačenja, ali pazite, ovo nije lako!). Nakon toga mogu protumačiti ono što su vidjeli. Neki će ulogu žena u kulturi Albatrosa doživjeti kao nisko rangiranu, navodeći primjere poput sjedenja na podu ili činjenice da muškarac prvi jede hranu. Nakon sesije tumačenja, sudionici će dobiti informacije o kulturi Albatrosa:

U Albatrosu se zemlja smatra nečim božanskim, a krajnji cilj je živjeti u skladu s majkom zemljom. Žena se smatra posrednicom božanskog, jer mnoge žene mogu rađati i stoga ih se doživljava bližima prirodi. Dakle, ženi je dozvoljeno da sjedi na zemlji i dodiruje je, dok je muškarcu to zabranjeno. Stoga mora sjediti na udaljenosti na neudobnom okviru za sjedenje (stolcu).



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



Jedini način na koji može doći u kontakt sa zemljom je preko stopala kada sjedi, i preko kontakta žene kada se sagne na zemlju. Inače, ne smije dirati ženu. Zadatak muškarca je kušati ženinu hranu i hodati ispred nje kako bi je zaštitio od moguće opasnosti.

U završnoj raspravi možete otkriti kako nastaju takve predrasude. Ako je u jednoj kulturi ponižavajuće sjediti na podu, to može biti nešto časno s drugim kulturnim tragom. Postoje li situacije iz svakodnevnog života u kojima su sudionici doživjeli nešto slično? Nestrpljivi smo čuti vaše priče!

<https://www.erasmi.info/download/4704/?tmstv=1714996937>



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturalna Komunikacija



Aktivnost – Sprint dizajn prototipa

Priprema za Sprint dizajn s lokalnim zajednicama

Prije nego što se upustite u dizajnerski sprint s lokalnim zajednicama, postoje ključni čimbenici koji se moraju uzeti u obzir kako bi se osigurao uspješan i gladak sprint.

1. Postavljanje jasnih ciljeva: Prije nego što se upustite u dizajnerski sprint, bitno je jasno definirati ciljeve i zadatke projekta. To uključuje razumijevanje specifičnog problema koji treba riješiti, željenih ishoda i svih ograničenja koja nameće kontekst javnog sektora.

2. Izgradite raznoliki tim: Okupite višefunkcionalni tim koji uključuje predstavnike različitih skupina povezanih s problemom.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija



3. Prihvatanje dionika: U javnosti često postoji više dionika s različitim prioritetima i programima. Važno je ranije identificirati te dionike i uključiti ih. To će pomoći osigurati da su svi usklađeni s problemom koji se rješava i predloženim rješenjima. Bez prihvatanja dionika, može biti teško dobiti potrebne resurse i podršku za implementaciju rješenja razvijenih tijekom dizajnerskog sprints.

4. Komunikacija: Jasna i dosljedna komunikacija ključna je za uspješan dizajnerski sprint. To uključuje komuniciranje svrhe i ciljeva dizajnerskog sprints svim dionicima

5. Iskorištavanje postojećih istraživanja i podataka: Provedite temeljit pregled postojećih izvješća, studija i povratnih informacija korisnika kako biste informirali dizajnerske odluke i potvrdili pretpostavke.

6. Dokumentiranje i dijeljenje naučenog: Tijekom procesa dizajna, važno je dokumentirati učenja, uvide i ishode. Ova dokumentacija može poslužiti kao vrijedan izvor za buduće projekte i pomoći u izgradnji institucionalnog znanja unutar vladine organizacije. Razmislite o izradi priručnika o dizajnerskom sprintu ili spremišta znanja kako biste podijelili najbolje prakse i naučene lekcije.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija

Vodič korak po korak za izvođenje dizajnerskog sprinta

Vođenje dizajnerskog sprinta je strukturiran proces koji obično uključuje niz aktivnosti koje su osmišljene za poticanje suradnje, kreativnosti i brze izrade prototipova. Pet faza dizajnerskog sprinta uključuje: razumijevanje problema, ideju, izradu prototipa, korisničko testiranje i implementaciju. Tijekom svake faze, tim će se uključiti u različite aktivnosti kao što su brainstorming, skiciranje, stvaranje prototipova i provođenje intervjua s korisnicima. Do kraja sprinta tim bi trebao imati testirani prototip koji se može implementirati ili dodatno poboljšati.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturalna Komunikacija

Aktivnosti dizajnerskog sprinta



1. korak: Razumjeti i definirati

Započnite s pregledom procesa dizajnerskog sprinta i problema. Osigurajte da svi razumiju kontekst i ciljeve. Odvojite trenutak za zajedničko razumijevanje i oblikovanje problema iz različitih kutova. To pomaže u izgradnji zajedničkog razumijevanja. Pozovite relevantne dionike i stručnjake za predmet da podijele svoje uvide i perspektive u vezi s problemom. Ovaj korak osigurava da tim prikupi raznolik raspon gledišta kako bi informirao svoja rješenja. Koristite metode kao što su intervjui, ankete ili fokus grupe. Definirajte cilj sprinta: Na temelju okvira problema i unosa dionika, zajednički definirajte jasan cilj za sprint dizajn.



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturalna Komunikacija



Korak 2: Zamislite

Upotrijebite tehnike kreativne oluje ideja kao što su "Crazy 8s" ili "Mind Mapping" za stvaranje širokog spektra ideja. Potaknite sudionike da razmišljaju izvan okvira i proizvedu što više ideja. Organizirajte generirane ideje u klastere na temelju zajedničkih tema ili koncepata. Ova aktivnost pomaže identificirati obrasce i potencijalna područja fokusa za daljnje istraživanje. Olakšajte timski proces glasovanja kako biste dali prioritet idejama koje najviše obećavaju. Suzite izbor na dvije ili tri ideje koje će se dalje razvijati tijekom sprinta.



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturalna Komunikacija



Korak 3: Prototip

Podijelite tim u manje grupe i dodijelite svakoj grupi da radi na jednoj od odabranih ideja. Stvorite prototipove niske vjernosti koji prenose temeljne koncepte i funkcionalnost ideja. Ovi prototipovi mogu varirati od jednostavnih skica do digitalnih maketa. Uspostavite redovite povratne informacije unutar i između timova kako biste iterativno usavršavali prototipove. Potaknite otvorene i konstruktivne povratne informacije kako biste poboljšali kvalitetu prototipova.

Korak 4: Testirajte

Razvijte opsežan plan za testiranje korisnika. Identificirajte reprezentativne korisnike koji će komunicirati s prototipovima i definirajte specifične zadatke ili scenarije koje će oni izvršiti. Ovaj plan osigurava da je proces korisničkog testiranja strukturiran i fokusiran.

Sazovite timski izvještaj kako biste raspravili uvide stečene interakcijama korisnika. Analizirajte primljene povratne informacije i identificirajte potencijalna poboljšanja ili prilagodbe prototipova. Razmislite o uključivanju zajednice u proces dizajna putem sastanaka u gradskoj vijećnici, anketa ili fokus grupa kako biste osigurali pristup usmjeren na građane.



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturalna Komunikacija

Korak 5: Komunikacija i implementacija

Prikupite povratne informacije od dionika i vodstva na različitim točkama kako biste osigurali usklađivanje i ranije riješili probleme. Razvijte plan provedbe koji uključuje vremenske okvire, odgovornosti, raspodjelu resursa i potencijalne izazove. Ako je izvedivo, razmislite o pilotiranju rješenja u kontroliranom okruženju kako biste prikupili više podataka i uvida prije potpune implementacije.

Zaključak

Pokretanje dizajnerskog sprinta može biti moćan alat za poboljšanje zajednice, pojednostavljenje procesa i povećanje angažmana građana. Slijedeći strukturirani proces dizajna, organizacije mogu postići brža i učinkovitija rješenja. Naglašavajući suradnju, transparentnost i usmjerenost na korisnika, dizajnerski sprintovi mogu pomoći u transformaciji načina na koji se rješavaju složeni problemi i donose značajne rezultate za građane.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Modul 3: Motivacijske perspektive o osnaživanju coachinga



Teorijski dio

Cilj ovog modula je da sudionici razumiju kako mogu razviti osnažujuću motivacijsku klimu tijekom treninga.

Konkretno, ovaj modul ima za cilj educirati trenere o:

- ✓ Teorijska pozadina motivacije | Socijalno-kognitivni pristup motivaciji
- ✓ Samoodređenje u motivaciji | Intrinzična i ekstrinzična motivacija
- ✓ Zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba
- ✓ Perspektive ciljeva postignuća
- ✓ Motivacijska klima koju je stvorio trener
- ✓ Implikacija za učinkovitu praksu
- ✓ Načela postavljanja ciljeva



**Co-funded by
the European Union**

Modul 3: Motivacijske perspektive o osnaživanju coachinga



Praktični dio

Radionica se fokusira na to kako stvoriti i implementirati učinkovito postavljanje ciljeva na sportske zadatke prema S.M.A.R.T. principi.

Cilj aktivnosti:

- ✓ **Da biste razumjeli kako funkcionira postavljanje ciljeva**
- ✓ **Razvijte vještine za učinkovito postavljanje ciljeva**
- ✓ **Provedite postavljanje ciljeva za sportske zadatke**
- ✓ **Praćenje i vrednovanje ciljeva**

Trajanje radionice: 60 minuta | Veličina grupe: 18 polaznika



**Co-funded by
the European Union**

Praktični dio

Opis aktivnosti



U početku, prije nego što sudionici dobiju bilo kakvu edukaciju, od njih će se tražiti da definiraju cilj sporta/vježbe za (a) trenutni trening, (b) sljedeći mjesec i (c) kraj godine.

Nakon toga će dobiti kratku edukaciju o tome kako učinkovito postaviti i postići ciljeve temeljene na S.M.A.R.T. principima

Prelazeći na obrazovni dio, sudionici će biti potaknuti na vježbanje kroz niz vježbi postavljanja ciljeva ☐



**Co-funded by
the European Union**

Praktični dio

Vježbe s papirom i olovkom



- 1. Ocijenite jesu li početni napisani ciljevi u skladu sa S.M.A.R.T. pristupom, a posebno na (a) različite vrste ciljeva (npr. ciljeve procesa, učinka i ishoda) i tijekom različitih vremenskih okvira (npr. kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi) i (b) načela (specifičan, mjerljiv, dostižan, relevantan i vremenski utemeljen)**
- 2. Prepoznajte i zapišite popis svojih 5 jakih i 5 slabih točaka**



Co-funded by
the European Union

Praktični dio

Vježbe s papirom i olovkom



3. **Odaberite slabu točku (s prethodnog popisa) i postavite ciljeve procesa, učinka i ishoda; zatim procijenite jesu li postavljeni prema S.M.A.R.T . načelima i revidirajte ih ako je potrebno [Ciljeve treba postaviti za kratkoročne (npr. sljedeći trening), srednje (npr. sljedeći mjeseci) i dugoročne ciljeve (npr. kraj godine)]**
4. **Za svaki cilj definirajte strategije (S.M.A.R.T.) kako biste povećali šanse za postizanje ciljeva**



Co-funded by
the European Union

Praktični dio

Realizacija kroz sportske zadatke



5. **Odaberite jednostavan sportski zadatak (npr. streljaštvo, pikado, itd.), a zatim (a) postavite plan za postavljanje ciljeva, (b) provedite plan, (c) procijenite napredak/postignuće cilja, (d) prilagodite plan postavljanja ciljeva (ako je potrebno)**



Co-funded by
the European Union

Praktični dio



Savjeti za trenera

- ✓ Dajte jednostavne i precizne upute
- ✓ Pratite napredak
- ✓ Dati povratnu informaciju
- ✓ Postavljajte pitanja za razumijevanje

Očekivani ishod

- ✓ Razvijte učinkovite planove za postavljanje ciljeva
- ✓ Procijenite i prilagodite ciljeve
- ✓ Pojačajte motivaciju

Evaluacija

Napredak vježbanja (od strane trenera) | Samoprocjena (od strane polaznika)



Co-funded by
the European Union

Reference



Teorijski dio

Vallerand, RJ (2007). Intrinzična i ekstrinzična motivacija u sportu i tjelesnoj aktivnosti: osvrt i pogled u budućnost. U G. Tenenbaum & RC Eklund (ur.), Handbook of sports psychology (3. izdanje, str. 59–83). John Wiley & Sons, Inc.
<https://millieparkinsonmymarathonjourney.files.wordpress.com/2018/03/motivation.pdf>

Hagger, M. (2019). Napredak u motivaciji za tjelesnu aktivnost. U Richard M. Ryan (ur.), The Oxford Handbook of Human Motivation, 2nd end, Oxford Library of Psychology.
https://www.researchgate.net/publication/336371552_Advances_in_Motivation_in_Exercise_and_Physical_Activity

Morgan, K., & Sproule, J. (2012.). Motivacija u sportu i tjelesnoj aktivnosti. Oxford Press.
https://www.researchgate.net/publication/339458025_Motivation_in_Sport_and_Exercise

Praktični dio

https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/08/2018_HealyTinckell-SmithNtoumanis_OxfordREP.pdf

<https://www.sport.nsw.gov.au/sites/default/files/2023-05/Goal-Setting-Foundations-for-Success.pdf>



Co-funded by
the European Union

Dopunski materijali

Molimo preuzmite datoteku Dodatka



**Co-funded by
the European Union**



Module 3 Appendix

Goal Setting (Exercise 1)

Define a sport/exercise goal for the:

. . . tonight training session

.....
.....

. . . next month

.....
.....

. . . end of the year

.....
.....

. . . dream goal

.....
.....

Goal Setting (Exercise 2)

Notice if the goals from Exercise 1 are consistent with the S.M.A.R.T. principles

	Goal for the tonight training session	Goal for the next month	Goal for the end of the year
Specific			
Measurable			
Action oriented			
Realistic			



Timeframed			
------------	--	--	--

Indicate which goals from Exercise 1 correspond to one of the following types of goals

	Process	Performance	Outcome
Goal for the tonight training session			
Goal for the next month			
Goal for the end of the year			

Goal Setting (Exercise 3)

Write 5 strong and 5 weak points of yourself:

Strong points

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Weak points

1.
.....
2.
.....



3.
.....
4.
.....
5.
.....

Goal Setting (Exercise 4)

Type of goals: (a) process, (b) performance, και (c) outcome

Choose a weak point from Exercise 3 and define three goals (process, performance, outcome):

Process goal

.....
.....
.....

Performance goal

.....
.....
.....

Outcome goal

.....
.....
.....

Notice if the above goals are consistent with the S.M.A.R.T. principles

	Process	Performance	Outcome
Specific			
Measurable			
Action oriented			
Realistic			



Timeframed			
------------	--	--	--

Goal Setting (Exercise 5)

Define a goal for the (a) tonight training session or (b) next month or (c) end of the year:

.....
.....
.....
.....
.....

Explain how the above goal is consistent with the S.M.A.R.T. principles

S: Specific

.....
.....
.....
.....

M: Measurable

.....
.....
.....
.....

A: Action oriented

.....
.....
.....
.....

R: Realistic

.....
.....
.....
.....

T: Timeframed

.....
.....
.....
.....

(S): Strategies (find strategies in order to achieve the goal)

.....
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Modul 4: Samostalni sustav - izgradnja samopouzdanja



Teorijski dio

Cilj ovog modula je da polaznici razumiju koncept samoeфикаsnosti i njenu važnost za regulaciju motivacije.

Konkretno, ovaj modul ima za cilj educirati trenere o:

- ✓ Razumijevanje koncepta samoučinkovitosti
- ✓ Ulozi samoučinkovitosti u motivaciji
- ✓ Identificiranje izvora samoučinkovitosti i strategija za njezino poboljšanje
- ✓ Regulacijski čimbenici koji utječu na izvore samoučinkovitosti
- ✓ Konceptualizacija hijerarhijske strukture samopoštovanja
- ✓ Prepoznavanje fizičkog samopoimanja kao dijela našeg sustava samopoštovanja
- ✓ Penjanje stepenicama od samoučinkovitosti do samopoštovanja



**Co-funded by
the European Union**

Modul 4: Jastveni sustav - izgradnja samopouzdanja



Praktični dio

Radionica je usmjerena na razumijevanje izvora samoučinkovitosti i provedbu strategija za jačanje samopouzdanja, kroz iskustveni pristup.

Cilj aktivnosti:

- ✓ **Za razumijevanje koncepta samoučinkovitosti**
- ✓ **Shvatiti važnost samoučinkovitosti za jačanje motivacije**
- ✓ **Doživjeti izvore samoučinkovitosti**
- ✓ **Raspraviti čimbenike koji utječu na izvore samoučinkovitosti**
- ✓ **Za provedbu strategija za povećanje samoučinkovitosti i izgradnju samopouzdanja**

Trajanje radionice: 60-80 minuta | Veličina grupe: 18 polaznika



**Co-funded by
the European Union**

Praktični dio

Opis aktivnosti



- ✓ **Objašnjenje koncepta samoučinkovitosti**
- ✓ **Prezentacija zadatka bacanja zmaja**
- ✓ **Osnovna procjena samoučinkovitosti za bacanje pikada**
- ✓ **Formiranje 3 grupe**
- ✓ **Izolirana manipulacija samoučinkovitosti za svaku skupinu**



Co-funded by
the European Union

Praktični dio

Opis aktivnosti



- ✓ **Naknadna procjena samoučinkovitosti za bacanje pikada**
- ✓ **Bacanje pikada**
- ✓ **Rasprava o izvorima samoučinkovitosti**
- ✓ **Veze između samoučinkovitosti i samopoštovanja**



Co-funded by
the European Union

Praktični dio



Savjeti za trenera

- ✓ Jasno objasnite postupke radionice
- ✓ Zamolite sudionika da se pridržava uputa
- ✓ Vodite raspravu i potaknite sudjelovanje i interakciju

Očekivani ishod

- ✓ Razumjeti izvore izgradnje samoučinkovitosti i samopouzdanja
- ✓ Provedite strategije za povećanje samoučinkovitosti
- ✓ Vodite programe sporta i vježbanja

Evaluacija

- ✓ Procjena razumijevanja sudionika kroz raspravu (od strane trenera)
- ✓ Samoprocjena (od strane polaznika)



Co-funded by
the European Union

Reference



Teorijski i praktični dio

Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 335–343). Oxford University Press.

https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can

Crocker, P. R. E., McEwen, C. E., & Mosewich, A. D. (2013). Physical activity and self-perceptions among adults. In P. Ekkekakis, D. B. Cook, L. L. Craft, S. N. Culos-Reed, J. L. Etnier, M. Hamer, K. A. Martin Ginis, J. Reed, J. A. J. Smits, & M. Ussher (Eds.), *Routledge handbook of physical activity and mental health* (pp. 200–211). Routledge/Taylor & Francis Group. https://www.researchgate.net/publication/289378299_Physical_activity_and_self-perceptions_among_adults

Chao YY, Scherer YK, Wu YW, Lucke KT, Montgomery CA. The feasibility of an intervention combining self-efficacy theory and Wii Fit exergames in assisted living residents: A pilot study. *Geriatr Nurs*. 2013 Sep-Oct;34(5):377-82. doi: 10.1016/j.gerinurse.2013.05.006. Epub 2013 Jun 12. PMID: 23764366.

https://samples.jbpub.com/9781284125115/9781284159134_CH02_Secure.pdf



Co-funded by
the European Union

Dopunski materijali

Molimo preuzmite datoteku Dodatka



**Co-funded by
the European Union**

Module 4 Appendix

QUESTION 1. (complete a number)

With 10 darts, out of a maximum of 100 points,

HOW MANY POINTS YOU BELIEVE YOU CAN SCORE?

QUESTION 2. (reply all questions)

With 10 darts, out of a maximum of 100 points,

HOW CERTAIN YOU ARE THAT YOU CAN SCORE ...

10 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

30 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

40 out of 100 points (with 10 darts)

Καθόλου σίγουρος								Απόλυτα σίγουρος	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

50 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

60 out of 100 points (with 10 darts)

Καθόλου σίγουρος								Απόλυτα σίγουρος	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

70 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

80 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

90 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

100 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all								Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Ovladavanje vremenom za uspjeh programa



- Radionica podučava praktično upravljanje vremenom za sport i aktivizam u zajednici, pokrivajući SMART ciljeve i druge tehnike i alate kao što su Google Calendar i Trello, među ostalima.

Naglašavajući jasnoću i fokus, ova radionica ima za cilj povećati produktivnost, smanjiti stres i predstaviti učinkovite alate.

- Učinkovito upravljanje vremenom omogućuje određivanje prioriteta, ravnotežu i održivu produktivnost, smanjujući rizik od sagorijevanja. Poboljšava postavljanje ciljeva, timsku koordinaciju i prilagodljivost. Promičući brigu o sebi, osigurava dobrobit sudionika. U konačnici, integracija ovih načela maksimizira utjecaj na zajednicu i potiče učinkovitost i djelotvornost.
- Sudionici bi se trebali osjećati ugodno u korištenju digitalnih alata i aplikacija za navigaciju tijekom radionice.



**Co-funded by
the European Union**

Praktični dio

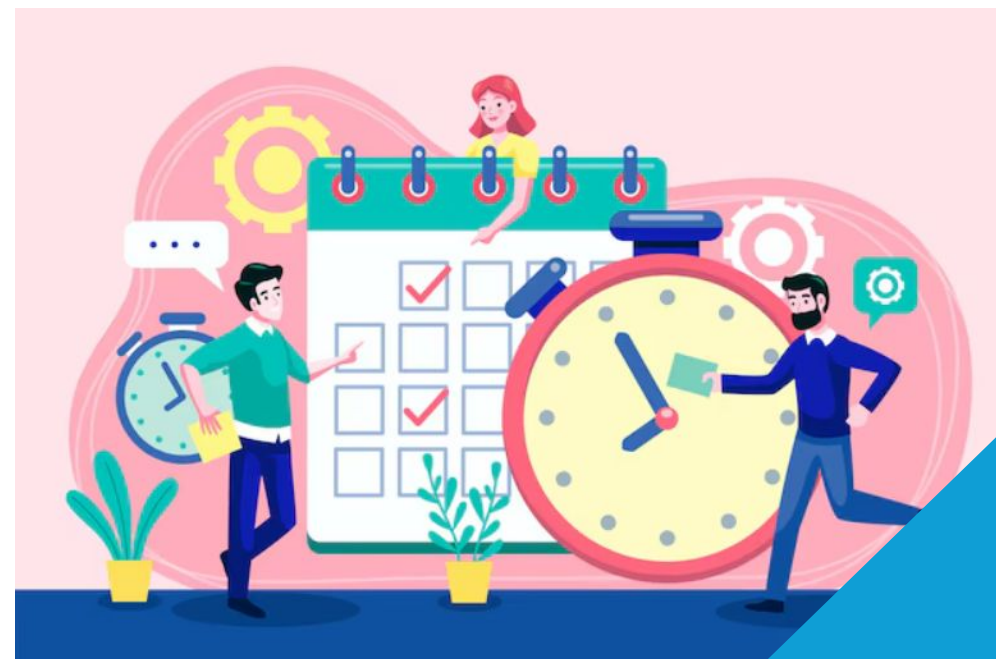
Ovladavanje vremenom za uspjeh programa



**Co-funded by
the European Union**

1. Pregled

Ova radionica podučava ključne vještine upravljanja vremenom za sport i aktivizam u zajednici. Uključuje teme kao što su Zeigarnikov efekt, SMART ciljeve i praktične savjete o rasporedu i prioritizaciji zadataka. Sudionici uče koristiti alate kao što su Google Calendar i Trello za učinkovito upravljanje zadacima. Kroz interaktivne vježbe stječu uvide za povećanje produktivnosti i smanjenje stresa u svom poslu.



**Co-funded by
the European Union**

2. Cilj radionice:

- Pružite osnove, teorije i tehnike upravljanja vremenom.
- Dajte alate za poboljšanje upravljanja vremenom
- Omogućite rasprave o individualnim strategijama upravljanja vremenom i načinima kako ih poboljšati.



3. Veličina grupe

20 sudionika

4. Trajanje

- 10 min. Objasniti modul i strukturu radionice
- 45 minuta Teorijski dio i SMART ciljevi
- 25 min. Prikaži alate za upravljanje vremenom
- 20 min. Osvrt na upravljanje vremenom
- 15 min. Evaluacija i povratne informacije o sesiji



Co-funded by
the European Union

5. Moduli obuke

- Osnove upravljanja vremenom:
Učinkovita načela i tehnike.
- Određivanje prioriteta i planiranje:
Učinkovito organiziranje zadataka.
- Prilagodljivost i uključivost: Prilagodba rasporeda za sve.



6. Materijali:

- Slajdovi prezentacije
- Projektor i laptop za prezentaciju
- Pristup internetu za prikaz web stranica
- Bijeli papiri i olovke
- Ljepljive bilješke



Co-funded by
the European Union

7. Aktivnosti radionice:

1. Objašnjenje upravljanja vremenom, Zeigarnikov efekt
2. Rasprava o SMART ciljevima
3. Uvod u aplikacije za upravljanje vremenom
4. Odraz

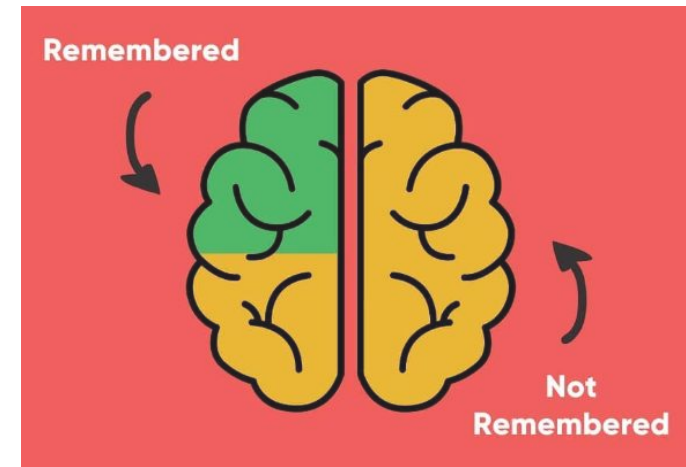


Co-funded by
the European Union

Aktivnost 1- Objašnjenje upravljanja vremenom:

Objašnjenje pojmova kao što su "upravljanje vremenom", Zeigarnikov efekt, multitasking i važnost pravilnog rasporeda treninga i odmora.

Kako sudionici trebaju napraviti raspored za to, korake kako ne bi bili preopterećeni, itd.



Co-funded by
the European Union

Aktivnost 2 - Rasprava o SMART ciljevima:

Voditelj će raspravljati o SMART ciljevima i važnosti jasnoće i fokusa u njihovom postizanju.

Sudionici će naučiti kako im postavljanje specifičnih, mjerljivih, dostižnih, relevantnih i vremenski ograničenih ciljeva može pomoći da učinkovito upravljaju svojim vremenom i energijom.



Co-funded by
the European Union

Nakon što svi razumiju što su SMART ciljevi, izradit će neke primjere odgovarajući na sljedeća pitanja na primjere koje će im voditelj dati:

- Što točno pokušavate postići?
- Kako ćete znati kada ste to postigli?
- Je li to doista moguće postići?
- Doprinosi li vašem rastu?
- Kada to želite postići?

Stvorit će vlastite SMART ciljeve u skladu sa svojim sportskim okolnostima.

Primjeri:

- "Poboljšat ću svoju tehniku plivanja pohađanjem tjednih satova plivanja sljedeća tri mjeseca."
- "Povećat ću svoju tjednu kilometražu s 20 na 30 milja tijekom sljedeća dva mjeseca."
- "Postići ću novi osobni rekord na 5 kilometara do kraja ove sezone, smanjujući svoje vrijeme s 25 minuta na 22 minute ."



Co-funded by
the European Union

Aktivnost 3 - Uvod u aplikacije za upravljanje vremenom

Nakon ovog dijela, voditelj će predstaviti aplikacije za upravljanje vremenom kao što su **Google Calendar**, **Trello** i **TickTick**.

Sudionici će naučiti kako ovi alati rade i kako im mogu pomoći da organiziraju svoje zadatke, učinkovito raspodijele vrijeme i odrede prioritete svog radnog opterećenja.



Co-funded by
the European Union

Aktivnost 4 - Refleksija

Voditelj će voditi refleksiju o temi radionice, upravljanju vremenom, kako sudionici rade na tome, što im odgovara, savjetima i trikovima. Cilj je da do kraja sesije svi imaju vremena razmisliti o tome kako učinkovito upravljanje vremenom može dovesti do povećanja produktivnosti, smanjenja stresa i većeg ukupnog uspjeha te da imaju nove alate za rad na tome.

Nakon što završe s ovim, napraviti će završni krug u kojem će razgovarati o tome što misle o ovoj sesiji, misle li da je bila korisna, što bi dodali ili izbrisali, što uzeti u obzir za budućnost itd. .



**Co-funded by
the European Union**

8. Za trenera:

- Potaknite aktivno sudjelovanje kroz interaktivne vježbe i rasprave.
- Pružite primjere iz stvarnog života i studije slučaja relevantne za upravljanje sportskim programom.



9 . Ishod:

Do kraja radionice sudionici će dublje razumjeti upravljanje vremenom i njegove tehnike. Imat će alate i bit će opremljeni za određivanje prioriteta zadataka, organiziranje rasporeda i prilagodbu aktivnosti kako bi zadovoljili različite potrebe sudionika, čime se u konačnici povećava uspjeh programa.



Co-funded by
the European Union

10. Evaluacija:

Prije i poslije radionice sudionici će dobiti kratku anketu kako bi ocijenili svoje znanje o temi prije i poslije radionice.



Prva anketna pitanja:

- Kako biste ocijenili svoje trenutno razumijevanje koncepata upravljanja vremenom na ljestvici od 1 do 5 (1 je nisko, 5 je visoko)?
- Jeste li prije postavili SMART ciljeve za svoje aktivnosti ili projekte?
- Koje alate ili tehnike upravljanja vremenom trenutno koristite, ako ih ima?
- Koliko ste sigurni u svoju sposobnost da učinkovito odredite prioritete zadataka?
- S kojim se izazovima obično susrećete kada učinkovito upravljate svojim vremenom?



Co-funded by
the European Union

Završna anketna pitanja



- Kako biste ocijenili svoje razumijevanje koncepta upravljanja vremenom nakon pohađanja radionice?
- Jeste li stekli bolje razumijevanje postavljanja SMART ciljeva?
- Koje alate ili tehnike upravljanja vremenom predstavljene na radionici planirate uključiti u svoju rutinu?
- Osjećate li više samopouzdanja u svoju sposobnost da učinkovito odredite prioritete zadataka nakon radionice?
- Koje su vam specifične spoznaje ili strategije bile najvrjednije na radionici?



**Co-funded by
the European Union**

11. Literatura



- The Time Trap: The Classic Book on Time Management By Alec Mackenzie, Pat Nickerson
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.2023608>
- Macquet, A. C., & Skalej, V. (2015). Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88(2), 341-363.
(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/joop.12105>)
- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). The time trap: The classic book on time management. HarperChristian+ ORM.
- https://www.ted.com/talks/paul_catchlove_the_habit_that_could_improve_your_career/comments
- <https://www.dbmax.co.uk/blog/setting-smart-goals-for-success/>
- https://www.ted.com/talks/brian_christian_how_to_manage_your_time_more_effectively_according_to_machines



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

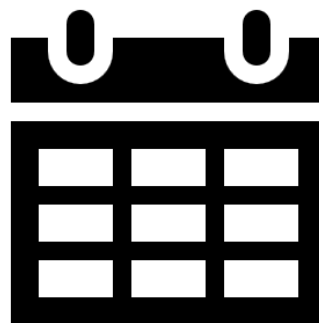
STRATEŠKO PLANIRANJE ZA UTJECAJNE PROGRAME



CILJ MODULA: razumjeti i primijeniti ključna načela strateškog planiranja u svrhu kreiranja i provedbe sportskih programa koji imaju značajan utjecaj na zajednicu

SADRŽAJ:

- Uvod i kontekst
- Razumijevanje potreba zajednice
- Planiranje i ciljevi
- Implementacija i suradnja
- Evaluacija i održivost
- Zaključak i akcijski planovi



**Co-funded by
the European Union**

STRATEŠKO PLANIRANJE ZA UTJECAJNE PROGRAME



Što je strateško planiranje?

Idite na www.menti.com

Koristite KOD **8249 4768**



<https://www.tgccpa.com/strategic-planning-using-a-real-time-approach-to-guide-your-future/>



Co-funded by
the European Union

1. STRATEŠKO PLANIRANJE ZA UTJECAJNE PROGRAME



- Glavni cilj strateškog planiranja je usmjeriti organizaciju prema željenom budućem stanju ili rezultatu
- Strateškim planiranjem organizacije mogu precizno definirati svoje **ciljeve**, identificirati **resurse potrebne** za njihovo postizanje i razviti **konkretne korake** za postizanje tih ciljeva.
- Ovo sustavno planiranje omogućuje organizacijama da budu usmjerene, fokusirane i učinkovite u svom poslovanju.



Co-funded by
the European Union

MOĆ STRATEŠKOG PLANIRANJA



- PRIMJERI DOBRE PRAKSE: kako su organizacije prepoznale potrebe svojih zajednica, postavile jasne ciljeve i učinkovito ih postigle kroz strateški vođene sportske programe.



<https://www.footballforunity.ie/>

- program se provodi u nekoliko gradova diljem svijeta,
- koristi nogomet kao alat za promicanje socijalne uključenosti i mira među mladima različitog etničkog i kulturnog podrijetla,
- organizirani nogometni turniri, radionice nenasilnog rješavanja sukoba i timskog rada,
- potiče suradnju i međusobno razumijevanje mladih.

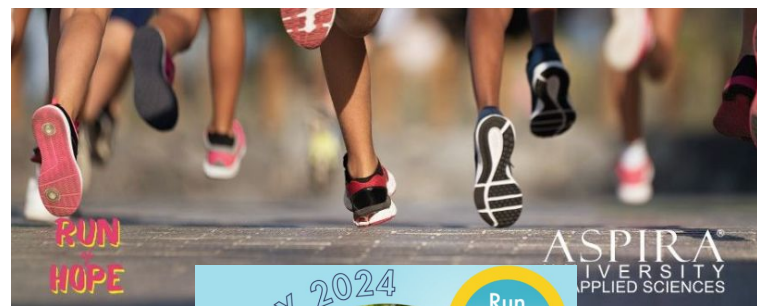
Koje su potrebe njihove zajednice?

Koji su im ciljevi?



**Co-funded by
the European Union**

MOĆ STRATEŠKOG PLANIRANJA



- program organizira godišnje utrke za prikupljanje sredstava za lokalne dobrotvorne organizacije koje podupiru skupine u nepovoljnom položaju u zajednici,
 - poticanje tjelesne aktivnosti i zdravog načina života,
 - jača osjećaj zajedništva i solidarnosti među sudionicima,
 - pridonosi poboljšanju kvalitete života ranjivih skupina.
-
- Trčanje za obrazovanje najugroženije djece (Indija)
 - Trčanje za poboljšanje kvalitete života štićenika specijalističkog školskog centra (Hrvatska)
 - Otrčite Brisel kako biste poboljšali život djece oboljele od raka (Belgija)

Koje su potrebe njihove zajednice?

Koji su im ciljevi?



Co-funded by
the European Union

Razumijevanje izazova uključenosti i različitosti u lokalnoj zajednici kroz sport



Aspekti koji se mogu istražiti:

- Pristupačnost i dostupnost
- Socijalna uključenost
- Ravnopravnost spolova
- Kulturološka osjetljivost
- Poticanje aktivnog građanstva



<https://www.clearinghouseforsport.gov.au/major-event-impact-and-legacy/community-and-social-engagement>

Razumijevanje ovih izazova omogućuje nam da razvijemo strategije i pristupe koji će poboljšati uključenost i raznolikost u lokalnoj zajednici kroz sport.



Co-funded by
the European Union

2. RAZUMIJEVANJE POTREBA ZAJEDNICE

TIMSKI RAD – 4 do 6 osoba!!!



ZADATAK: IDENTIFICIRANJE POTREBA I IZAZOVA U VAŠOJ LOKALNOJ ZAJEDNICI

- *Koje su prepreke s kojima se ljudi u našoj zajednici susreću kada se bave sportskim aktivnostima?*
- *Koji su nedostaci u ponudi sportskih sadržaja i programa u našoj zajednici?*
- *Koje su specifične potrebe različitih skupina u našoj zajednici? (npr. mladi, stariji građani, osobe s invaliditetom, manjinske skupine)*
- *Kako sezonske promjene ili druge okolnosti mogu utjecati na potrebe za sportskim sadržajima i programima?*
- *Koje su potrebe u pogledu pristupa sportskim objektima i prostorima u našoj zajednici?*
- *Kako sport može doprinijeti rješavanju socijalnih ili zdravstvenih problema u našoj zajednici?*



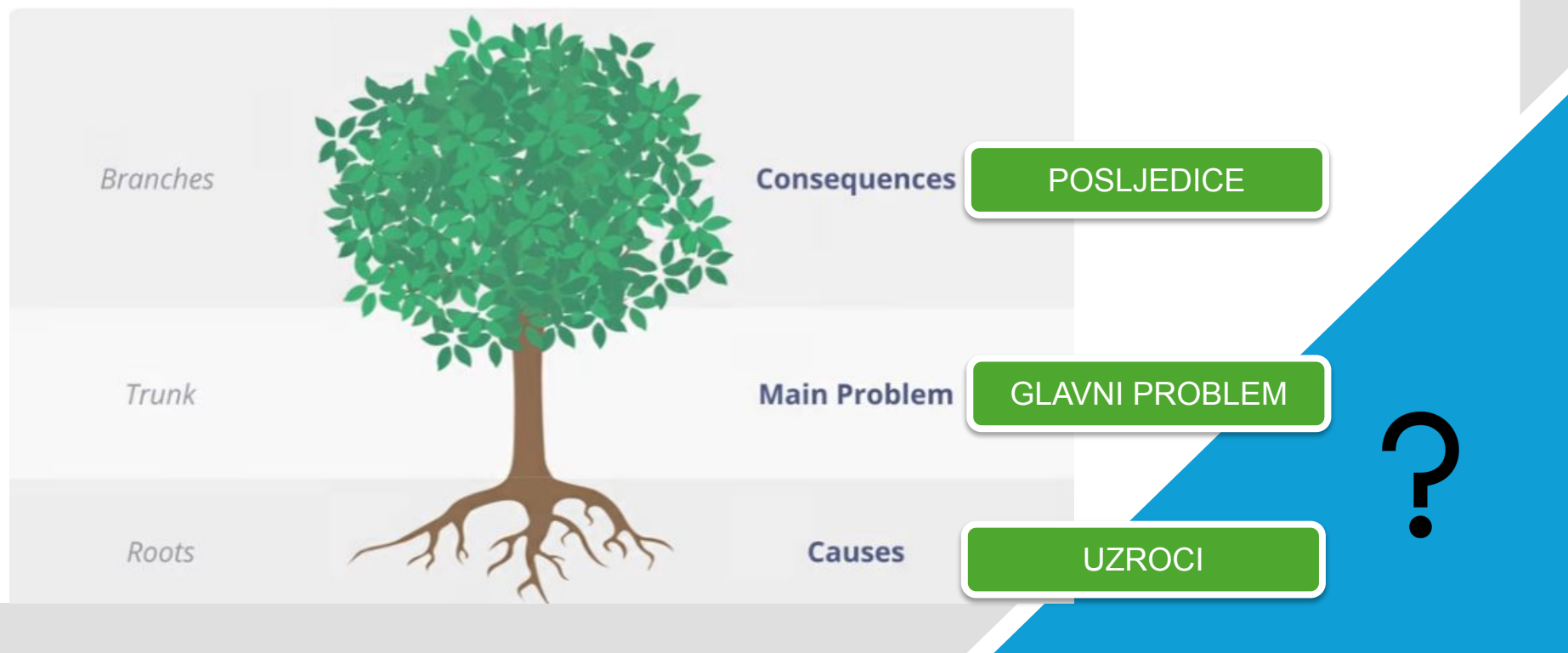
Co-funded by
the European Union



2. RAZUMIJEVANJE POTREBA ZAJEDNICE



- Definirali smo problem...hajdemo ga analizirati
- https://www.youtube.com/watch?v=-j-_Y7D35H4
- Definirajte glavni problem, posljedice i uzroke



Co-funded by
the European Union

2. RAZUMIJEVANJE POTREBA ZAJEDNICE



- Na koji način sport može doprinijeti rješavanju identificiranih problema i kako iskoristiti mogućnosti koje sport pruža za boljitak zajednice?
- Primjer
- **PROBLEM** : Nedostatak pristupačnih sportskih programa za osobe s invaliditetom.
- **PRIJEDLOG** : Razmotriti mogućnosti prilagodbe postojećih sportskih programa ili razvoja novih programa koji su pristupačni i inkluzivni za osobe s invaliditetom - prilagođeni sportski objekti, edukacije trenera na inkluzivnom pristupu ili partnerstva s organizacijama koje podupiru osobe s invaliditetom.



Co-funded by
the European Union



3. PLANIRANJE I CILJEVI



1. DEFINIRANJE JASNIH CILJEVA

2. **ANALIZA OKOLIŠA** - identifikacija društvenih, ekonomskih, političkih i kulturnih čimbenika koji mogu utjecati na provedbu programa
3. **IDENTIFICIRANJE CILJNIH SKUPINA** - identifikacija ciljnih skupina, razumijevanje potreba i interesa ciljnih skupina, analiza karakteristika ciljnih skupina, prilagodba potencijalnog programa
4. **RAZVOJ STRATEGIJA ZA POSTIZANJE DUGOROČNIH REZULTATA** – kako vaš program može doseći ciljne skupine?



Co-funded by
the European Union

TIMSKI RAD – definirajte sve korake!!!

4. PROVEDBA I SURADNJA



Kako su druge organizacije uspješno provele sportske programe u svojim zajednicama?



Football For Good je globalni pokret sa svjetskom agendom čiji je cilj pokazati kako snaga nogometa spaja ljude. Kako nogomet može zagovarati mir, jednakost, različitost i uključenost.

Koji su vaši ciljevi?

INICIJATIVNO SPAVANJE

RJEŠAVANJE PROBLEMA: Kriza troškova života u Ujedinjenom Kraljevstvu pogađa tisuće ljudi. Beskućništvo se gotovo UDVOSTRUČILO u posljednjem desetljeću. I svake 4 minute jedno kućanstvo ostane beskućnik.

Koji problem Vi adresirate?

<https://footballforgood.global/>

inspiracija i izvor ideja za realizaciju vlastitih sportskih programa



Co-funded by
the European Union

4. PROVEDBA I SURADNJA



Rasprava i dijalog o suradnji s lokalnim dionicima

FOOTBALL FOR GOOD u UK-u ima dodatnu podršku kraljevske obitelji, premijera i gradonačelnika Londona, kao i drugih ključnih partnera

- Kako vaš program mogu podržati lokalni dionici, donositelji odluka, lokalne udruge, građani...?
- Zašto je važno uspostaviti partnerstvo s različitim dionicima kao što su škole, sportski klubovi, vladine agencije i nevladine organizacije?
- Kako biste došli do lokalnih dionika?



Co-funded by
the European Union



4. PROVEDBA I SURADNJA

Razvoj strategija za uspješnu implementaciju

- identificiranje potrebnih resursa,
- definiranje uloga i odgovornosti
- planiranje aktivnosti u skladu s ciljevima programa.

TIMSKI RAD!!!



<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/strategic-planning/>



Co-funded by
the European Union

5. EVALUACIJA I ODRŽIVOST



Alati i metode za procjenu utjecaja sportskih programa zajednice

- **Metode kvantitativne procjene:** ankete za prikupljanje podataka o sudjelovanju, zadovoljstvu korisnika, promjenama u ponašanju ili stavovima i drugim relevantnim informacijama
- **Kvalitativne metode evaluacije:** intervjui s korisnicima programa, diskusija u fokusnoj skupini, analiza pisanih izvješća ili dnevnika
- **Praćenje pokazatelja uspješnosti :** praćenje fizičkih pokazatelja (razina tjelesne aktivnosti ili poboljšanje zdravstvenih parametara), socijalnih pokazatelja (poboljšanje socijalnih vještina, smanjenje rizika od negativnih ponašanja ili poboljšanje kvalitete života)
- **Analiza i interpretacija podataka**

Koji je vaš izbor?



Co-funded by
the European Union

5. EVALUACIJA I ODRŽIVOST

Razmatranje strategija za dugoročnu održivost
Kako će vaš program biti dugoročno održiv?

- razradite sve tri dimenzije održivosti vašeg programa



<https://www.play4theplanet.org/articles/sustainability-in-sports>

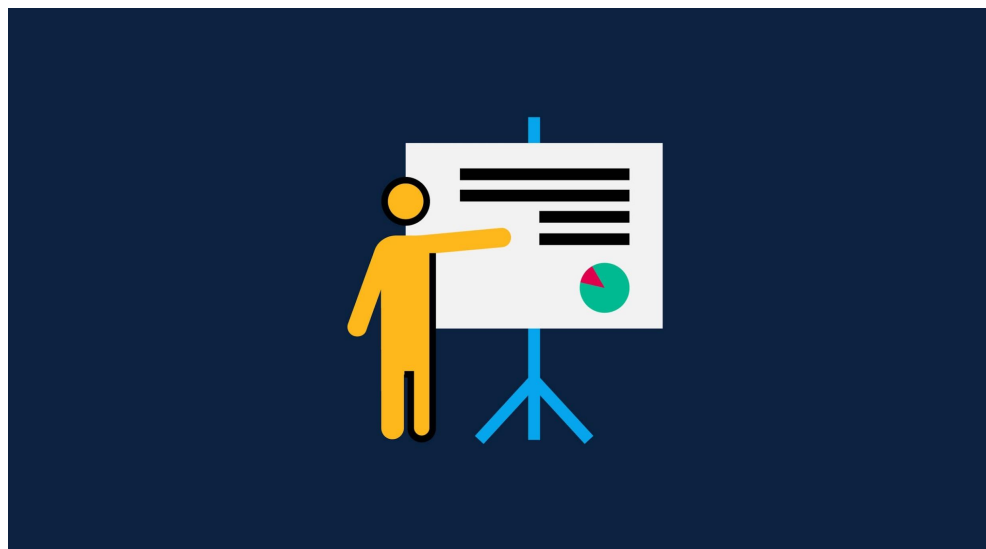


Co-funded by
the European Union

6. ZAKLJUČAK I AKCIJSKI PLANOVI



Predstavite svoje programe - razmotrite definirane potrebe zajednice, ciljeve, analizu okoliša, ciljnu skupinu, metode provedbe, suradnju zajednice, potrebne resurse, uloge i odgovornosti, aktivnosti, evaluaciju i održivost



Co-funded by
the European Union

<https://www.perkins.org/resource/students-how-present-presentation/>

Hvala na pažnji!



<https://www.clearinghouseforsport.gov.au/major-event-impact-and-legacy/community-and-social-engagement>



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



CILJ MODULA: Omogućiti polaznicima temeljno razumijevanje o tome kako identificirati, analizirati, procijeniti i ublažiti rizike u sportu kako bi se zaštili sportaši i osigurao nesmetan rad sportskih programa. Njeguje sposobnost među sudionicima da učinkovito donose strateške i taktičke odluke pod različitim okolnostima u sportu, koristeći sustavne pristupe i kritičko razmišljanje .

SADRŽAJ:

- Uvod i kontekst
- Razumijevanje potreba zajednice
- Planiranje i ciljevi
- Implementacija i suradnja
- Evaluacija i održivost
- Zaključak i akcijski planovi



Co-funded by
the European Union



UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



Uvod i kontekst

- Opremiti sudionike sveobuhvatnim vještinama i znanjem potrebnim za učinkovito prepoznavanje, analizu, procjenu i ublažavanje rizika povezanih sa sportskim aktivnostima.
- Ovaj modul ima za cilj poboljšati sposobnost sudionika da donose informirane strateške i taktičke odluke kako bi osigurali učinkovito upravljanje sportskim programima u različitim scenarijima.
- Kroz sustavne pristupe i kritičko razmišljanje, modul nastoji potaknuti duboko razumijevanje upravljanja rizicima i donošenja odluka u sportskim okruženjima.



Co-funded by
the European Union

UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



Razumijevanje potreba zajednice

- *Koje su prepreke s kojima se ljudi u zajednici suočavaju kada sudjeluju u sportskim aktivnostima?*
- *Koji su nedostaci u ponudi sportskih sadržaja i programa u zajednici?*
- *Koje su specifične potrebe različitih skupina u zajednici? (npr. mladi, stariji građani, osobe s invaliditetom, manjinske skupine)*
- *Kako sezonske promjene ili druge okolnosti mogu utjecati na potrebe za sportskim sadržajima i programima?*
- *Koje su potrebe u pogledu pristupa sportskim objektima i prostorima u zajednici?*
- *Kako sport može doprinijeti rješavanju socijalnih ili zdravstvenih problema u zajednici?*



Co-funded by
the European Union

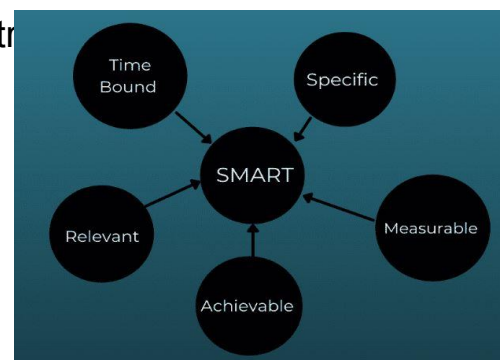


UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



Planiranje i ciljevi:

- ☐ Definirajte ciljeve modula – educirati o identifikaciji i analizi rizika; opremiti sudionike vještinama donošenja odluka; razviti kompetencije strateškog planiranja i upravljanja krizom
- ☐ Razvoj kurikuluma – kreirajte sadržaj koji uključuje teoriju, praktične primjene i interaktivne aktivnosti; prikupiti resurse i alate za analizu i upravljanje rizikom
- ☐ Identificiranje ciljnih skupina – identifikacija ciljnih skupina, razumijevanje potreba i interesa, analiza karakteristika ciljne skupine, prilagodba potencijalnog programa
- ☐ Uključivanje dionika: uključite stručnjake i vođe zajednice u proces razvoja kurikuluma
- ☐ Implementacija: raspored izvođenja modula i obuka voditelja o interaktivnim metodama podučavanja
- ☐ Održivost i skaliranje: planirajte stalnu podršku sudionicima i istraživačima modula



Co-funded by
the European Union

UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



Implementacija i suradnja

Razviti strategije za uspješnu implementaciju

- Identificiranje potrebnih resursa
- Definiranje uloga i odgovornosti
- Planiranje aktivnosti u skladu s ciljem programa



Co-funded by
the European Union

UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



Evaluacija i održivost

Alati i metode za procjenu utjecaja sportskih programa zajednice

- ❑ Kvantitativne metode evaluacije: ankete za prikupljanje podataka o sudjelovanju, zadovoljstvu korisnika, promjenama u ponašanju ili stavovima, drugim relevantnim informacijama
- ❑ Kvalitativne metode evaluacije: intervjui s korisnicima programa, diskusija u fokusnoj skupini, analiza pisanih izvješća ili dnevnika
- ❑ Praćenje pokazatelja uspješnosti: praćenje fizičkih pokazatelja (razina tjelesne aktivnosti ili poboljšanje zdravstvenih parametara), socijalnih pokazatelja (poboljšanje socijalnih vještina, smanjenje rizika od negativnih ponašanja ili poboljšanje kvalitete života)
- ❑ Analiza i interpretacija podataka



Co-funded by
the European Union



UPRAVLJANJE RIZICIMA I OSNOVE ODLUČIVANJA U SPORTU



Zaključak i akcijski planovi

- Sažmite ključnu važnost učinkovitog upravljanja rizicima u sjecištu sporta u zajednici i aktivizma, ističući kako ove vještine osnažuju sudionike da vode inicijative koje su i utjecajne i održive
- Ponovite glavne uvide i vještine stečene kroz modul, kao što su identifikacija rizika, strateško odlučivanje i zajedničko rješavanje problema
- Uspostavite mehanizam za sudionike da daju povratne informacije o modulu i izvješćuju o ishodima svojih inicijativa, pomažući u mjerenju učinka i identificiranju područja za poboljšanje
- Motivirajte sudionike da kontinuirano surađuju s dionicima zajednice i stručnjacima kako bi potaknuli mrežu podrške koja poboljšava učinkovitost i otpornost njihovih projekata



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

MODUL 8

Rješavanje sukoba u društvenim sportovima



Ciljevi:

- **Poboljšajte komunikaciju i timski rad:** Uspostavite jasne komunikacijske kanale i potaknite timski rad kako biste potaknuli poticajno i pošteno okruženje.
- **Osigurajte obrazovanje i obuku:** ponudite radionice i treninge kako biste opremili trenere, službene osobe i sudionike s učinkovitim vještinama rješavanja sukoba i promicali kulturu poštovanja i empatije.
- **Provedite sustavne intervencije:** koristite strukturirane programe, kao što su kampanje poštovanja i posredovanje, te iskoristite tehnologiju za proaktivno sprječavanje i upravljanje sukobima u sportskim zajednicama.



Co-funded by
the European Union

Važnost rješavanja sukoba u društvenim sportovima



Rješavanje sukoba...

- **Osigurava sigurnost i zdravlje:** Rješavanje sukoba pomaže u održavanju sigurnog i zdravog okruženja za sve sudionike, smanjujući stres i promičući dobrobit.
- **Potiče timski rad i poštenu igru:** Učinkovite strategije promiču suradnju među članovima tima i osiguravaju poštivanje načela poštene igre.
- **Povećava ukupnu sreću:** minimiziranjem konflikata poboljšavaju se ukupni užitak i zadovoljstvo sudionika, trenera i gledatelja.



Co-funded by
the European Union

Zašto dolazi do sukoba

- **Različita očekivanja:** razlike u očekivanjima igrača i trenera u sportu mogu dovesti do nesporazuma i neslaganja.
- **Nesporazumi :** Pogrešna komunikacija ili nedostatak jasnoće može uzrokovati trvenje između dionika.
- **Osjećaj nepravde:** Percipirano ili stvarno favoriziranje i pristranost mogu stvoriti napetosti.
- **Statistika :** Prema Omli i LaVoi (2012), 46% roditelja mladih sportaša svjedočilo je verbalnim svađama na utakmicama, što ukazuje na prevalenciju takvih problema.



Co-funded by
the European Union

Učinkovite komunikacijske strategije

- **Strukturirani komunikacijski kanali:** Uspostavljanje jasnih i otvorenih linija komunikacije između trenera, igrača i službenih osoba je ključno.
- **Redoviti sastanci i sastanci s povratnim informacijama:** Alijansa za pozitivno treniranje (PCA) ih preporučuje kako bi se osiguralo da se problemi rješavaju brzo i konstruktivno (Thompson, 2010.).
- **Proaktivni pristup:** rano rješavanje potencijalnih sukoba sprječava eskalaciju i potiče okruženje za suradnju.



Co-funded by
the European Union

Obrazovanje i sustavni pristupi

- **Radionice obuke:** Osposobljavanje trenera i službenih osoba o upravljanju sukobima može značajno smanjiti sukobe. PCA-in trening "Double-Goal Coach" naglašava balansiranje natjecateljskog uspjeha s podučavanjem životnih lekcija, uključujući rješavanje sukoba (Thompson, 2010.).
- **Kampanja poštovanja:** Juniorska nogometna liga u Engleskoj implementirala je ovo kako bi smanjila agresivno ponašanje. Uključuje brifinge prije utakmice, određena područja za gledatelje i Respect Marshals za nadzor ponašanja. Kao rezultat toga, značajno su se smanjila izvješća o zlostavljanju i sukobima (The FA, 2021).
- **Medijacija:** uključuje neutralnu treću stranu kako bi se olakšale rasprave i pomoglo stranama da dođu do obostrano prihvatljivih rješenja. To osigurava da se svi osjećaju saslušani i shvaćeni.
- **Tehnologija:** Platforme kao što su TeamSnap i SportsEngine nude alate za upravljanje timskim povratnim informacijama, komunikacijom i rasporedima. Prema istraživanju TeamSnapa iz 2019., ovi su alati rezultirali 30% manje sukoba zbog poboljšane komunikacije i organizacije.



Co-funded by
the European Union

KORISNI RESURSI

Članci:

- Omli, J., & LaVoi , N. M. (2012). Emocionalna iskustva mladih sportskih roditelja I: Ljutnja. Journal of Applied Sport Psychology, 24(1), 10-25.
- Thompson, J . (2010). Trener s dva cilja: Pozitivni alati za treniranje za poštovanje igre i razvoj pobjednika u sportu i životu. Harper .
- FA . (2021). Kampanja Respect. Preuzeto iz The FA.
- TeamSnap. (2019). Kako softver za upravljanje timom smanjuje sukobe u sportu mladih. Preuzeto s TeamSnapa.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

MENTIMETAR



Napišite s tri ključne riječi odgovor na ovo pitanje zašto je angažman zajednice važan.



**Co-funded by
the European Union**

MENTIMETAR



**Sportovi u zajednici
igraju ključnu ulogu
u okupljanju
pojedinaца, poticanju
osjećaja uključenosti i
poboljšanju tjelesne i
mentalne dobrobiti.**

Angažman zajednice + sport = Sportovi zajednice



**Co-funded by
the European Union**

VAŽNOST ANGAŽMANA U ZAJEDNICI



Značajne veze s članovima zajednice.

Potaknite osjećaj pripadnosti i inkluzivnosti unutar zajednice.

Doprinijeti razvoju društvene kohezije i općeg blagostanja među stanovnicima.

Ojačajte veze između organizacije i njezine zajednice

Unaprijediti identitet organizacije kao one koja cijeni i daje prioritet glasovima i iskustvima onih kojima služi.



**Co-funded by
the European Union**

RAZVOJ STRATEGIJA UKLJUČIVANJA U ZAJEDNICU



Identificirajte ključne dionike kao što su

**lokalno stanovništvo,
škole,
tvrtke,
društvene organizacije,
i vladine agencije**



**Co-funded by
the European Union**

RAZVOJ STRATEGIJA UKLJUČIVANJA U ZAJEDNICU



Izgradite odnose putem

**otvorene komunikacije,
suradnje,
uključenosti u procese donošenja odluka
slušanja njihovih potreba i ideja
izgradnje povjerenja i međusobnog razumijevanja.**



**Co-funded by
the European Union**

PRIMJER: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



Ulični fitnes event

Lokalne organizacije I pojedinci kao što su radnici s tržnice Meidling, obitelji i mladi ljudi koji žive blizu mjesta festivala, aktivno su sudjelovali



Co-funded by
the European Union



PRIMJER: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



pružio savjetovanje za 10
susjeda s profesionalnim
sportskim trenerom.

izazvalo buku postavljanjem
biciklističkog trenažera na
ulici,

privuklo pozornost pop-up
stalcima.



Co-funded by
the European Union

VJEŽBA IGRANJA ULOGA: ODABERITE SVOJU ULOGU



Sportski operater (trener): Odgovoran za organizaciju sportskih događaja u zajednici.

Neaktivan susjed: Stanovnik koji trenutno ne sudjeluje u sportskim aktivnostima

Aktivan susjed: Entuzijastični sudionik sportskih aktivnosti

Vlasnik lokalne tvrtke: Posjeduje tvrtku u susjedstvu

Predstavnik mladih: Predstavlja mladu demografiju

Stariji stanovnik: Stariji član zajednice koji bi mogao biti zabrinut zbog mobilnosti ili pristupačnosti u vezi s događajem.

Vođa zajednice: Ima utjecaj u susjedstvu

Predstavnik lokalne vlasti: Predstavlja lokalnu vlast ili općinu

Predstavnik za medije: Zastupa lokalne medije

Dajte svakom sudioniku ulogu
(jedna osoba bi trebala biti sportski
operater) osmislite zajednički kreiran
sportski događaj zajednice.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

PRILAGODLJIV INKLUZIVNI SPORT

Sportske aktivnosti koje su **dostupne i dobrodošle pojedincima svih sposobnosti, podrijetla i dobi.**

Cilj mu je **ukloniti prepreke sudjelovanju i promicati jednake mogućnosti za sve** da se bave tjelesnom aktivnošću i sportom.



Co-funded by
the European Union

PREPREKE PREMA PRILAGODLJIVOM INKLUZIVNOM SPORTU



Fizičke prepreke: Nedostatak pristupačnih objekata, opreme i prijevoza.

Društvene barijere: diskriminacija i nedostatak svijesti o inkluzivnosti.

Financijske prepreke: Ograničena sredstva i sredstva za adaptivnu opremu i programe.

Prepreke u stavovima: Negativni stavovi i zablude o invaliditetu i inkluziji.



Co-funded by
the European Union

STRATEGIJE ZA PRILAGODLJIV INKLUZIVNI SPORT



Pristupačnost: Osigurajte da su objekti i oprema dostupni pojedincima svih sposobnosti. Razmislite o univerzalnom dizajnu

Podizanje svijesti: educirajte zajednicu o prednostima inkluzivnog sporta i osporite stereotipe.

Zagovaranje: Lobirajte za politike koje promiču inkluzivnost i dodjeljuju sredstva za prilagodljive sportske programe.

3A Pristupačnost Svijest Zagovaranje



Co-funded by
the European Union

STRATEGIJE ZA PRILAGODLJIV INKLUZIVNI SPORT



Vršnjačka podrška osobama s invaliditetom.

Udružite se s organizacijama zajednice i dionicima kako biste proširili pristup uključivim sportovima.

Promicati raznolikost i aktivno uključiti sudionike iz različitih sredina.

3P
Podrška kolega
Partnerstvo
Promocija



Co-funded by
the European Union

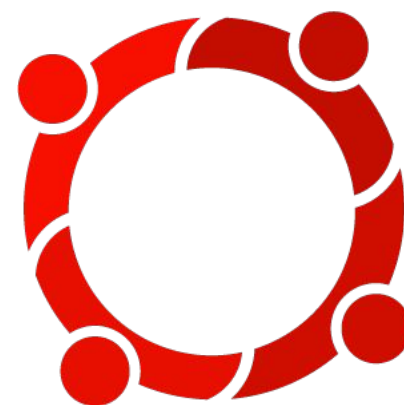
PRIMJER ZA PRILAGODLJIV INKLUZIVNI SPORT



Klub za inkluziju

Dijeli modele dobre uključive prakse u sportu i rekreaciji za osobe s invaliditetom

<https://theinclusionclub.com/>



**The
Inclusion
Club**



**Co-funded by
the European Union**

PRILAGODLJIV INKLUZIVNI SPORT



Prilagođeni i uključivi sport nadilazi uključivanje osoba s invaliditetom. Bavi se različitim potrebama i preferencijama svih pojedinaca, bez obzira na njihove fizičke ili kognitivne sposobnosti.



**Co-funded by
the European Union**

ZAMIŠLJEN PRILAGODLJIV INKLUZIVNI SPORTSKI DOGAĐAJ



Upute:

Svaki sudionik odabire jednu sportsku aktivnost.

Definirajte jednu skupinu u nepovoljnom položaju unutar odabrane sportske aktivnosti.

Identificirajte tri ključne prepreke s kojima se suočava ova skupina u nepovoljnom položaju pri sudjelovanju u odabranoj sportskoj aktivnosti.

Osmislite tri strategije usmjerene na promicanje uključenosti i prevladavanje ovih prepreka.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

MODUL 11

Izgradnja društvenih mreža i strategije zagovaranja i širenja u sportskom angažmanu



Cilj modula

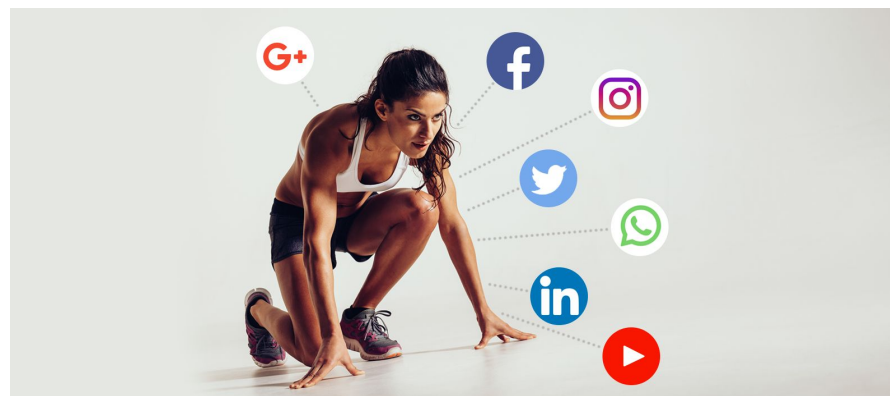
Cilj modula je naučiti ljude kako steći prijatelje, podržati važne ciljeve i doprijeti do ljudi kroz sport na dobar način. Ljudi koji se prijave naučit će kako koristiti društvene medije za izgradnju dinamičnih mreža, interakciju s obožavateljima i jasan razgovor jedni s drugima. Naučit će kako organizirati podršku važnim ciljevima, raditi sa sportašima i planirati lobiranje. Osim toga, naučit će kako doprijeti do svih, planirati događanja u susjedstvu i raditi s lokalnim grupama. Zajedničkim korištenjem ovih taktika, sudionici će uključiti više ljudi u sport i pomoći u postizanju dobrih promjena u sportskoj zajednici.



Co-funded by
the European Union

Izgradnja društvene mreže u sportskom angažmanu

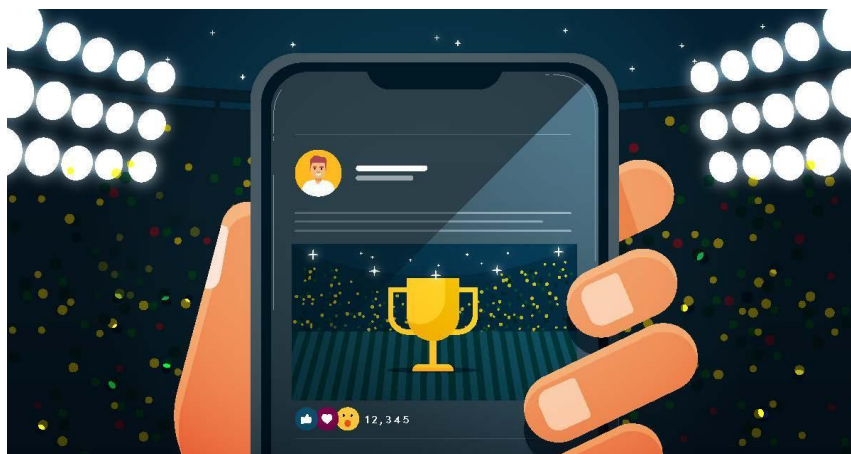
U sportskom angažmanu izgradnja društvenih mreža važna je za izgradnju zajednice, privlačenje više ljudi na sudjelovanje i širenje vijesti o događajima. Gdje god idete, postoje društvene mreže na kojima se igrači, navijači i organizacije mogu sastati, razgovarati o svojim iskustvima i pomoći jedni drugima. Organizacije u svijetu sporta mogu doprijeti do više ljudi, komunicirati sa svojim sljedbenicima u stvarnom vremenu i učiniti da se navijači osjećaju kao da su im se pridružili korištenjem društvenih medija. Ova veza ne samo da čini iskustvo boljim za ljude koji su već dio grupe, već dovodi i nove ljude.



**Co-funded by
the European Union**

Strategije zagovaranja u sportu

U sportu, zagovaranje znači podupiranje i guranje razloga ili politika koje su u skladu s vrijednostima i ciljevima zajednice. Taktike zagovaranja koje djeluju mogu okupiti ljude, promijeniti javno mnijenje i donijeti promjene u sportskom poslu. To može uključivati borbu za poštenu igru, poštovanje i prihvaćanje u sportu. Korištenje poznatih igrača kao zagovornika može pomoći da riječ dopre do većeg broja ljudi, zahvaljujući njihovim platformama i slavi. Sportske grupe mogu skrenuti pozornost na važne probleme i potaknuti pozitivne promjene radeći zajedno na projektima i stvarajući partnerstva s drugim relevantnim grupama.



Co-funded by
the European Union

Strategije širenja za veći angažman

Taktike širenja važne su za pridobijanje više ljudi za sudjelovanje u sportu i povezivanje sa širokim rasponom ljudi. To znači ići u skupine koje nisu dobro zastupljene, napraviti programe koji su otvoreni za sve i osigurati da se svi mogu baviti sportom. Ciljani marketinški napor, događaji u zajednici i obrazovni tečajevi mogu pomoći da se više ljudi uključi i podigne svijest. Aktivnosti širenja mogu doprijeti do više ljudi radeći zajedno sa školama, društvenim centrima i drugim lokalnim skupinama. Na taj se način svatko može uključiti u sport, bez obzira na podrijetlo ili vještinu.



**Co-funded by
the European Union**

Integracija društvenih mreža i zagovaranja za utjecajan doseg

Izgradnja društvenih mreža zajedno s taktikama lobiranja i širenja moćan je način da se više ljudi uključi u sport. Sportske grupe mogu uspješnije prenijeti svoje ideje zagovaranja široj publici i većem broju ljudi korištenjem društvenih medija. Privlačan materijal, kao što su priče sportaša, pogledi iza kulisa i zanimljive kampanje, mogu privući pozornost na napore zagovaranja i uključiti više ljudi u zajednici. Ovaj jedinstveni pristup ne samo da jača sportsku zajednicu, već također osigurava da se važna pitanja iznesu i rješavaju, čineći okruženje ugodnijim i korisnijim za sve.



**Co-funded by
the European Union**

KORISNI RESURSI

- Europska komisija - Sportska politika (<https://sport.ec.europa.eu/policies>)
- Europski časopis za sport i društvo (<https://www.tandfonline.com/journals/ress20>)
- Časopis za sportski menadžment (<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsm/jsm-overview.xml>)
- Razumijevanje korištenja Twittera od strane profesionalnih sportaša: Analiza sadržaja tweetova sportaša (https://www.researchgate.net/publication/283985906_Understanding_Professional_Athletes'_Use_of_Twitter_A_Content_Analysis_of_Athlete_Tweets)
- Važnost društvenih medija za sportaše (<https://sportfive.com/beyond-the-match/insights/importance-social-media-for-athletes>)



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

OTPORNOST I NEVOLJE



- Ova radionica ima za cilj osnažiti sudionike u sportu jačanjem njihove otpornosti kroz strategije, stručno vodstvo i praktične vježbe. Polaznici će naučiti upravljati izazovima, optimizirati izvedbu i održavati dobrobit. Oni će izraditi personalizirane otporne planove za otključavanje svog potencijala na terenu i izvan njega, potičući otporan način razmišljanja za napredak u sportu i izvan njega.
- Otpornost oprema pojedince načinom razmišljanja i vještinama za učinkovito snalaženje u izazovima i pomaže u upravljanju stresom, izgradnji emocionalne snage i promicanju dobrobiti, što je ključno za one koji su u emocionalno zahtjevnim ulogama. Omogućuje trajne napore, prevladavanje prepreka i ostanak predan dugoročnim ciljevima dok istovremeno osnažuje pojedince da se oporave od neuspjeha i nastave doprinositi svojim zajednicama.
- Sudionicima nije potrebno prethodno znanje o "otpornosti i nedaćama", ali bi se trebali dobro snalaziti u osnovnoj tehnologiji.



**Co-funded by
the European Union**

Praktični dio:

OTPORNOST PROTIV NEVOLJA



**Co-funded by
the European Union**

1. Pregled

Uključivanje modula otpornosti u priručnik za sport i aktivizam u zajednici ključno je za opremanje pojedinaca i grupa razmišljanjem i vještinama za učinkovito snalaženje u izazovima. Otpornost potiče ustrajnost, prilagodljivost i motivaciju, zadržavajući zamah unatoč neuspjesima. Pomaže u upravljanju stresom, izgradnji emocionalne snage i promicanju dobrobiti, što je od vitalnog značaja za one koji se bave emocionalno napornim poslom. Kultiviranjem otpornosti pojedinci mogu bolje održati svoje napore, prevladati prepreke i dugoročno ostati predani svojim ciljevima.



**Co-funded by
the European Union**

2. Cilj radionice:

- Osnažite sudionike znanjem, vještinama i alatima za povećanje njihove otpornosti u kontekstu sporta.
- Naučite kako se nositi s izazovima, optimizirati njihovu izvedbu i održati njihovu dobrobit
- Izradite personalizirane otporne planove



3. Veličina grupe

20 sudionika

4. Trajanje

- 10 min. Objasniti modul i strukturu radionice
- 45 min. Teorijski dio i saznajte u kojoj je točki svatko glede otpornosti
- 40 min. Aktivnost: Plan otpornosti
- 15 min. Evaluacija i povratne informacije o sesiji



Co-funded by
the European Union

5. Moduli obuke

- Korišćenje otpornosti kao poticaja
- modeli razvoja temeljeni na otpornosti
- Izrada vlastitog plana otpornosti



6. Materijali

- Slajdovi i prezentacije za teoriju
- Bijeli papiri
- Olovke i bojice
- Predlošci za 2 različite aktivnosti



**Co-funded by
the European Union**

7. Aktivnosti radionice

1. Objašnjenje otpornosti
2. Modeli otpornosti
3. Samootpornost
4. Stvaranje plana otpornosti (četiri S)



Co-funded by
the European Union

Aktivnost 1: Objašnjenje otpornosti



- Voditelj će objasniti što se radionicom želi postići.
- Potom će radionica započeti teorijskim dijelom u kojem će se definirati pojam „otpornosti“. Nakon toga slijedi upoznavanje s nekoliko relevantnih modela koji se mogu primijeniti u sportskim okruženjima:
 - Model determinante ili supstancijalno prediktora
 - Model hrabrosti
 - Model izbjegavanja problema.



Co-funded by
the European Union

Modeli otpornosti

- **Način determinante ili značajnog prediktora** Model je fokusiran na prepoznavanje ključnih čimbenika koji pridonose uspjehu ili otpornosti u sportu. Razumijevanjem ovih odrednica, sportaši mogu razviti strategije za poboljšanje svoje izvedbe i prevladavanje prepreka.
- **Model hrabrosti** naglašava važnost hrabrosti u suočavanju s izazovima i nedaćama u sportu. Ističe način razmišljanja i radnje potrebne za suočavanje s poteškoćama hrabrošću i odlučnošću, što u konačnici dovodi do osobnog rasta i postignuća.
- **Model izbjegavanja problema** istražuje koncept izbjegavanja problema i njegov utjecaj na izvedbu u sportu. Potiče sportaše da proaktivno prepoznaju i rješavaju potencijalne probleme, umjesto da ih izbjegavaju ili ignoriraju, čime se promiče otpornost i uspjeh.



Co-funded by
the European Union

Aktivnost 2: Samootpornost

Najprije će voditelj dati obrazac u kojem će sudionici biti upućeni da na ljestvici od 1 do 5 naznače kako se osjećaju u vezi s ove dvije suprotne tvrdnje. Ovo je predložak:

- “Uspjela sam bolje nego što sam mislila” nasuprot “Nisam uspjela kako sam zamišljala”
- “Forsirao sam se i naporno radio” naspram “Mogao sam se potruditi malo više”
- “Iskoristio sam priliku isprobavši nešto novo” nasuprot “Držao sam se onoga što sam znao, jer je to ono u što sam siguran.”
- “Mijenjao sam svoj posao usput” naspram “Cijelo vrijeme sam se držao svog pristupa”



**Co-funded by
the European Union**

Aktivnost 3: Stvaranje plana otpornosti (četiri S)

Nakon toga, započet će se s aktivnošću u kojoj će sudionici stvarati njihov vlastiti plan imati i koristiti kada oni osjetiti da oni treba pomoć. Za ovo, oni će ispuniti sljedeće dijelove :



1. Prisjetite se prethodnih situacija:

- Prisjetite se nedavnog primjera otpornosti
- Identificirajte osobe koje vam pružaju podršku
- Identificirajte strategije
- Identificirati sigurnost (Mudrost je mudrost i uvid kojih se držite . Može doći iz tekstova pjesama , romana, poezije, duhovnih spisa, citata slavnih, izreka nečijeg djeda i bake, ili učenje iz nečijeg vlastitog iskustva)
- Identificirajte rješenje - traženje ponašanja

2. Moj plan

- Opišite trenutnu poteškoću
- Primijenite plan otpornosti na ovu poteškoću
- Izvedite svoje plan otpornosti



**Co-funded by
the European Union**

3. Evaluacija plana otpornosti

- Kako vam je bilo provesti svoj plan otpornosti?
- Je li vam pomoglo da se oporavite od ove poteškoće?
- Koji su vam resursi bili od najveće pomoći? Zašto?
- Koji su vam resursi bili najmanje od pomoći? Zašto?
- Niste koristili nikakve resurse i ako jeste, zašto?
- Postoji li nešto što biste željeli dodati svom planu otpornosti?
- U kojim biste drugim područjima svog života mogli koristiti svoj plan otpornosti? Kako bi se stvari mogle poboljšati za vas?

Nakon što završe s ovim, napravit će završni krug u kojem će razgovarati o tome što misle o ovoj sesiji, misle li da je bila korisna, što bi dodali ili izbrisali, što uzeti u obzir za budućnost itd. .



**Co-funded by
the European Union**

8. Za trenera:

- Potaknite aktivno sudjelovanje
- Pružite prilike za razmišljanje i raspravu.

9. Ishod:

Do kraja radionice, sudionici će steći dublji uvid u otpornost i praktične strategije za pouzdano upravljanje izazovima, osjećajući se osnaženim da se suoče s nevoljama.



Co-funded by
the European Union

10. Evaluacija:



Evaluacija će biti neformalna, putem promatranja i povratnih informacija sudionika tijekom radionice. Sudionici će razmisliti o svom učenju i procijeniti napredak u primjeni strategija otpornosti. Također ćemo im dati kratku anketu prije i poslije radionice

Prva anketna pitanja:

- Kako biste ocijenili svoje trenutno razumijevanje koncepta otpornosti na ljestvici od 1 do 5 (1 je nisko, 5 je visoko)?
- Jeste li ranije koristili strategije za poboljšanje svoje otpornosti u sportu ili aktivizmu?
- Koje tehnike ili prakse za izgradnju otpornosti trenutno koristite, ako ih ima?
- Koliko ste sigurni u svoju sposobnost da se oporavite od neuspjeha ili izazova u svojim sportskim ili aktivističkim nastojanjima? (Nisko/Srednje/Visoko)
- S kojim se izazovima obično susrećete kada pokušavate održati otpornost u svom sportu ili aktivizmu?



**Co-funded by
the European Union**

Završna anketna pitanja:



- Kako biste ocijenili svoje razumijevanje koncepata otpornosti nakon pohađanja radionice? (1 do 5)
- Jeste li stekli nove uvide u izgradnju otpornosti posebno u kontekstu sporta ili aktivizma?
- Koje alate ili tehnike za izgradnju otpornosti predstavljene na radionici planirate integrirati u svoju rutinu?
- Osjećate li se nakon radionice sigurnijim u svoju sposobnost održavanja otpornosti pred izazovima?
- Koje su vam specifične spoznaje ili strategije bile najvrjednije na radionici?
- Kako planirate primijeniti vještine otpornosti i strategije koje ste naučili u svojim budućim sportskim i aktivističkim nastojanjima u zajednici?



**Co-funded by
the European Union**

11. Literatura



- <https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001>
- <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/>
- <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/>



Co-funded by
the European Union