



MOZGÁSBAN A TANULÁS

Kézikönyv a sport és testmozgás általi nem-
formális neveléshez testnevelők, edzők és
ifjúságsegítők számára

- Fordította:** Földi László, Dr. Rutai Zsuzsanna, Járosi Éva, Nedeczky Lilla
- Lektorálta:** Földi László
- Magyar nyelvű kiadás:** Reményt a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület, 2019
- Magyar kiadás tördelése és grafikai munka:** Szabó Bálint
- Eredeti cím:** MOVE and LEARN
- Kulcsszavak:** Ifjúságsegítés, állampolgári nevelés, sport, testnevelő tanárok és sport edzők továbbképzés, gyakorlatok gyűjteménye
- Eredeti kiadó:** International Sport and Culture Association (ISCA)
- Copyright:** International Sport and Culture Association
- Layout:** Darja Vojnovic s.p., Jamnikarjeva 71, Ljubljana
- Eredeti kiadvány nyelve:** angol
- URL:** www.isca-web.org
- Eredeti kiadása:** 2013, Copenhagen (500 példány)
- Vezető szerkesztő:** Földi László
- Szerzők:** Denitsa Andonova, Maria Acs, Douglas Holmes
- Hozzájárultak:** Petra Novak, Karine Teow, Ana Jovanovic, Anne Tøttrup Andersen, Heather Turney, Jaka Kovac, Tomas Nosek, Hugo Matos, Annick Batimba, Dayo Okewale, Cristiana Alexandra Nastase, Ioana Sandulescu
- Projektvezető:** Sorin Buruiana

A kiadvány az ISCA által szervezett Sport általi nevelés képzőinek képzése projekt eredménye. A projektet az Európai Bizottság és az Európa Tanács Európai Ifjúsági Alapítványa támogatta. A kiadvány kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi, a támogató szervezetek semmilyen formában nem vonhatóak felelősségre a kiadvány tartalmát illetően.

Reményt a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület © 2019

ISBN 978-615-00-5200-7



A kiadvány szerzői jogai az International Sport and Culture Associationt illetik. A magyar kiadást a Reményt a Gyermeknek Közhasznú Egyesület adta ki az International Sport and Culture Association engedélyével és az Emberi Erőforrások Minisztériuma és Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Buda Környéki Egészségprogram keretein belüli támogatásával. A Reményt a Gyermeknek Közhasznú Egyesület a fordítás hitelességéért felelősséget vállal.

Jelen kiadvány, ill. annak részei nem sokszorosíthatók vagy továbbíthatók semmilyen formában vagy eszközzel – legyen az elektronikus (CD-rom, internet, stb.) vagy mechanikus, ide értve a fénymásolást, a felvételt vagy bármely információátviteli vagy újraírási rendszert, a Reményt a Gyermeknek Közhasznú Egyesület előzetes írásos engedélye nélkül. A kiadvány anyagának másolása kizárólag nonprofit, nevelési/képzési célt szolgálhat, további feltétele a forrás pontos megjelölése.

A kiadvánnyal, annak részbeni vagy teljes kiadásával, a magyar nyelvű fordítással kapcsolatban minden megkeresést az alábbi elérhetőségen várunk: nedeczky.lilla@remenytagyermekeknek.hu



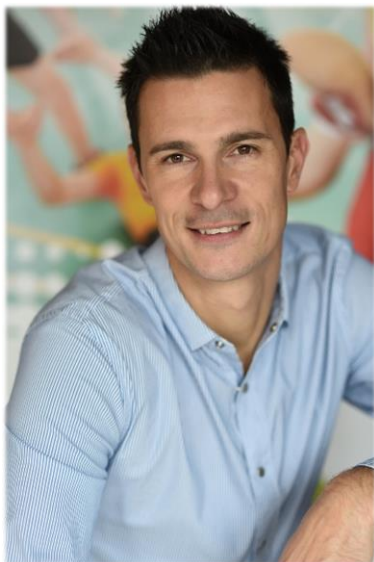
MOZGÁSBAN A TANULÁS



Tartalom

Előszó	4
A kézikönyv használata	5
I. Fejezet: Egy innovatív pedagógiai megközelítés: sport általi nevelés (ETS)	7
I.1 Bevezetés	
I.2 Nem-formális nevelés és a sport	
I.3 A sport nevelő hatásai	
I.4 Mi a különbség a sportra, a sporttal és a sport általi nevelés között?	
I.5 A sport szociológiai és történelmi aspektusai	
I.6. Mit nem tekinthetünk sport általi nevelésnek?	
II. Fejezet: A sport általi nevelés módszertana	23
II.1. Bevezetés	
II.2. A módszertan definíciója és kapcsolódása a szociális kompetenciákhoz	
II.3. A sport általi nevelés módszertani megközelítésének alapelvei	
II.3.a. – 1. alapelv: Kapcsolódás a pedagógiai (nevelési) célokhoz	
II.3.b.- 2. alapelv: Feldolgozási folyamat, a sport általi nevelés gyakorlatának központi eleme	
II.3.c. – 3. alapelv: A „hiányzó kapocs” a sport és a nem-formális tanulás között	
III. Fejezet: Gyakorlatok alkalmazása	33
III.1. Gyakorlatok bemutatása	
III.1.a. Témakörök és a gyakorlatok	
III.1.b. A gyakorlatok leírása	
III.1.c. Várható tanulási eredmények	
III.1.d. A gyakorlatok tovább fejlesztése	
IV. Fejezet: A gyakorlatok	44
IV. 1. A kígyó	
IV. 2. Csapatszerepek	
IV. 3. Tanulj játszani!	
IV. 4. Egészséges választás	
IV. 5. Játssz a jogaidért!	
IV. 6. Elismerő sportélmény	
IV. 7. Újrahasznosított minijátékok	
IV. 8. Lustafüred megmozdul	
IV. 9. Hagyományos játékok - Sport és Identitás	
IV. 10. Emberi Fussball	
IV. 11. Gyógyítsd a Földet	
IV. 12. Menekülés Alcatrazból	
IV. 13. Frizbi mindenkinek “10 passz”	
Felhasznált irodalom	77

Előszó



Mindig öröm számomra azt látni, ha egy magyar szervezet aktívan lép fel a nemzetközi szinten, és külön élmény azt megtapasztalni, ha ez a szervezet új szemlélettel, a sport társadalmi szerepének hangsúlyozásával, az oktatás és sport szinergiái kiaknázásának igényét hirdeti meg. Éppen ezért jelentős mérföldkő, hogy immár magyarul is megjelenik az a kézikönyv, amelynek létrehozatalában a Reményt a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület és szakértői elvülhetetlen érdemeket szereztek, és amely igen fontos lehet a sport általi tanulás koncepciójának hazai megismertetése, elterjesztése érdekében. Hiszen a sport általi tanulás fontosságát, jelentőségét – noha a nemzetközi kutatások és elméletek egyaránt igazolják a sport és a testmozgás pozitív fejlesztő hatását – Magyarországon sokszor még mindig bizonygatni kell.

A most megjelenő kiadvány ezeknek az összefüggéseknek a felismerésében és alkalmazásában jelent óriási segítséget, hiszen amellett, hogy tisztázza a sport oktatási funkcióit, rámutat annak összetett személyiségformáló és fejlesztő hatására, lehetőségeire. Összekapcsolja a sportot az egész életen át tartó tanulás kulcskompetenciákkal, kihangsúlyozza a nem formális tanulás fontosságát, és olyan egyéni és társadalmi szempontból is aktuális területeken mutatja be a sport lehetőségeit, mint például a társadalmi befogadás, a környezettudatosság, az aktív állampolgárság vagy akár a konfliktuskezelés. A kézikönyv természetesen nem csak elméleti alapokat ad, de a benne található gyakorlati példák kiváló ötleteket nyújtanak a sport általi nevelés gyakorlati alkalmazására vonatkozóan is.

Balogh Gábor

elnök

Magyar Diáksport Szövetség



A kézikönyv használata

A nem-formális tanulás egyre nagyobb teret nyer és egyre több lehetőséget hordoz a fiatalok számára napjaink Európájában. Bebizonyosodott, hogy különösen hatékony a különböző közösségi kompetenciák elsajátításában a gyerekek és a fiatal felnőttek számára, sőt azon túl is. Jól kiegészíti a formális oktatást, illetve pótolja azok jelenlegi hiányosságait, bizonyos tekintetben pedig egyedülálló, de könnyen alkalmazható iskolai keretek között is. Bizonyítottan hozzájárul az egyének foglalkoztathatóságához, például értékű munkatapasztalatokat jelent, fejleszti a közösségi készségeket és a demokratikus állampolgári attitűdöket. A leghatékonyabb eszköz a demokrácia hétköznapi, gyakorlati megértéséhez és a demokratikus közösségi kultúra kialakításához. Európában helyi, regionális és országos civil szervezetek, közintézmények, önkormányzatok szervezik a nem-formális tanulási lehetőségeket fiataloknak és a velük foglalkozó sokféle szakembernek. Európai intézmények, kormányok és önkormányzatok finanszírozzák az egyre nagyobb számú és egyre jobb minőségű nem-formális tanulási projekteket.

Ezek a sokféle tevékenységek az élet számos területén szükséges és hasznos gyakorlati készségek és közösségi kompetenciák fejlesztését célozzák, mint például az egészséges élet, környezettudatosság, fenntarthatóság, demokratikus közéletben való részvétel, kezdeményezőképeség és vállalkozás, társadalmi befogadás, kulturális identitás és sokszínűség, emberi méltóság tisztelete, családalapítás, konfliktusok megoldása és sorolhatnánk. A nem-formális tanulási tevékenységek formája is sokféle,

lehetnek interkulturális csereprogramok, képzések, ifjúsági kezdeményezések, hosszú távú együttműködések és közösségfejlesztő programok, komplex sport programok, kultúrateremtő projektek, döntéshozatalba való bevonás és sok más egyéb kreatív forma. Egy közös van bennük, hogy mind a tapasztalati és közösségi tanulás alapjaira és aktív részvételre épülnek. Európai fiatalok millióinak tanulási lehetőséget biztosítanak, amelyek fejlesztik a szociokulturális képességeiket és így közösségeiket is.

A helyi tömegsport szervezetek (sportklubok, sportegyesületek) sok fiatalnak nyújtanak sportolási lehetőséget Európa szerte. Ezeknek a fiataloknak a nagy része soha nem lesz élsportoló, azonban számos hasznuk származik a sportolásból. A sportoló közösségek a szórakozáson és a sportban rejlő implicit értékek elsajátításán túl számos további potenciális tanulási lehetőséget hordoznak magukban. A sportoló csoportok könnyen alakíthatók tanuló közösségekké, ahol számos készséget fejleszthetnek, új perspektívákat nyitva a fiatalok előtt. A különböző sportok edzői és a testnevelők odafigyeléssel és módszertani segítséggel könnyen alakíthatják úgy az edzéseket és a testnevelési órákat úgy, hogy azok több, mint testedzések legyenek és célzott tapasztalati tanulást biztosítsanak a fiataloknak.

Az utóbbi felmérések azt mutatják (Globális Egészségi Kockázatok, Genf, Világ Egészségügyi Szervezet WHO, 2009), hogy a fizikai inaktivitás a hatodik legnagyobb egészségügyi kockázat a világon. A rendszeres testmozgás jelentősen csökkenti a cukorbetegség kockázatát, 25-30%-kal csökkenti

a szívbetegségek és a rák kialakulásának kockázatát. Az Európai statisztikák szerint az Európai polgárok 63%-a nem éri el a minimum javasolt testmozgást. Csak 40%-uk nyilatkozik úgy, hogy heti legalább egyszer sportol. Az is tény, hogy az alacsonyabb jövedelműek és a kirekesztettek esetében ez az arány sokkal rosszabb. Ezek alapján jól látható, hogy milyen nagy lehetőségeket rejt a sport az egészség, a jólét és a társadalmi kohézió tekintetében egyaránt.

Ez a kézikönyv egy olyan módszertani megközelítést szolgáltat, amely testmozgással és sporttal egészíti ki a nem-formális ifjúsági tevékenységeket, illetve céltudatos közösségi készségfejlesztéssel egészíti ki a sporttevékenységeket. A kézikönyvet ajánljuk tömegsportban fiatalokkal foglalkozó edzőknek, akik szívesen integrálják a nem-formális tanulási megközelítést a sporttevékenységek közé, illetve azoknak az ifjúságsegítő szakembereknek, akik szívesen színesítik közösségfejlesztő munkájukat sporttal és testmozgással. A kézikönyvben részletesen bemutatjuk a sport általi nevelés módszerét mind az ifjúsági munka, mind pedig a tömegsport kontextusában a kollektív nem-formális tanulásra, a tapasztalati tanulásra és az aktív részvételre alapozva.

Amikor kombináljuk a közösségi készségek fejlesztését a testmozgással létrejön egy élvezhető, könnyed, érzelmekben gazdag, aktív részvételt eredményező tanulási légkör, amely közel hozza a fiatalokat egymáshoz. Tele van élményekkel, szenvedéllyel és egy kicsivel több tervezéssel a fiatalok olyan tapasztalatokat és készségeket szereznek, amelyeket egész életükön át használhatnak majd.

A kézikönyvben számos gyakorlat található, amelyek jól alkalmazhatóak sportban és ifjúságsegítő munkában is. A gyakorlatokat lépésről lépésre bemutatjuk, így bárki, akinek van nevelési és tanítási tapasztalata meg tudja valósítani fiatalok csoportjával. A gyakorlatok elsősorban 12-30 éves fiatalok számára készültek, de alkalmazhatjuk felnőttekkel vagy némi adaptációval gyerekekkel is. Alkalmazhatják edzők, testnevelőtanárok vagy ifjúságsegítők. Ezzel a kiadvánnyal szeretnénk hozzájárulni a fiatalok sokszínű nem-formális képzéséhez Magyarországon és Európában.

Várunk a sport általi neveléssel dolgozó szakemberek Facebook csoportjában:



SPORT ÁLTALI NEVELÉS

I. Fejezet

Egy innovatív pedagógiai megközelítés: sport általi nevelés (ETS)

I.1. Bevezetés

Douglas Hartmann¹ szerint a sport egy nagyon erős fejlesztő eszköz, különösen többkultúrájú közösségekben. Ebben a fejezetben arról lesz szó, hogy a sportnak milyen nevelési lehetőségei vannak, ha nem-formális tanulás eszközeként tekintünk rá. Annak érdekében, hogy jobban megértsük miként tud a sport pozitív társadalmi változást eredményezni elsősorban a pedagógiai oldalát vizsgáljuk nem-formális tanulási megközelítésben. A 21. század eleje óta az Európai fejlődési modell az innovációt, a tudásalapú társadalmat, a gazdasági versenyképesség növelését és a társadalmi kohéziót célozza. Ebben a közegben a nevelés-oktatás kulcsszerepet játszik és a különböző oktatási és nevelési területek eddigieknél alaposabb újragondolását igényli, amennyiben a közös Európai stratégiai célokat el szeretnénk érni. Az oktatási rendszernek olyan tanulási lehetőségeket kell biztosítani az állampolgárok számára, amelyek révén versenyképes és egymást kiegészítő közösségi kompetenciákat sajátíthatnak el, és amelyeket a jelenlegi közoktatási rendszer nem tud biztosítani. Az élethosszig tartó tanulás az egyik eszköz ezen célok eléréséhez. Az élethosszig tartó tanulás koncepciójának célja, hogy hozzájáruljon a tudásalapú társadalom kialakulásához úgy, hogy folyamatosan segíti az állampolgárokat az új tudás, képességek és attitűdök fejlesztésében. Ebben a megközelítésben a sport általi nevelés részét képezi ennek az élethosszig tartó tanulásnak.

Ebben a fejezetben részletezzük a sport általi nevelés elméleti megközelítését. Meghatározzuk a sport általi nevelés definícióját. Továbbá elemezzük a pedagógia megközelítést és annak hasznát, a

fejleszhető kulcskompetenciákat és elvárt nevelési eredményeket. Áttekintjük, hogy eddig milyen szerepet játszott a sport, mint nevelési és társadalomszervező eszköz, és hogyan használták a sportot és testmozgást különböző kompetenciák fejlesztésére. Végül pedig kifejtjük azt is, hogy megközelítésünkben mi nem tekinthető sport általi nevelésnek.



I.2. Nem-formális nevelés és a sport

A sport általi nevelést több szempontból határozhatjuk meg. Egyrészt vizsgálhatjuk a nem-formális pedagógia oldaláról. A Kompas, kézikönyv fiatalok emberi jogi neveléséhez (Európa Tanács) szerint „a **nem-formális pedagógia** egy a résztvevő tanulók szociális kompetenciáit fejleszteni célzó megtervezett nevelési tevékenység, amely a közoktatási tervnek nem képezi közvetlen részét. A nem-formális pedagógiát sok civil szervezet alkalmaz közösségi tevékenysége során.

¹ Professor and Associate Chair, Department of Sociology, University of Minnesota, Minneapolis, Email: hartm021@umn.edu



A nem-formális pedagógia legfontosabb jellemzői:

- ✓ Önkéntes alapon működik (nem kötelező),
- ✓ Mindenki számára hozzáférhető,
- ✓ Konkrét nevelési célokkal megvalósuló nevelési tevékenység,
- ✓ Aktív részvételen alapul és tanulóközpontú,
- ✓ Demokratikus állampolgári és életviteli kompetenciákat fejleszt,
- ✓ Egyéni és kollektív tanulási formákat is tartalmaz,
- ✓ Holisztikus és folyamatorientált (az embert, mint egészet fejleszt, a célhoz vezető út ugyanolyan fontos, mint az elért eredmény)
- ✓ Tapasztalati tanulásra és a tanuló valódi igényeire épül.²

Továbbá az AEGEE nem-formális nevelés könyve is hasonlóan fogalmaz:

„A nem-formális nevelés egy olyan szervezett tanulási folyamat, amely a közoktatással párhuzamosan történik és nem eredményez tipikusan bizonyítványt. Az egyének önként vesznek részt benne és aktív szerepük van saját tanulási folyamatuk tervezésében és irányításában. A nem-formális tanulás lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők olyan

kompetenciákat (értékeket, képességeket és tudást) fejlesszenek, amelyeket a közoktatás nem céloz, vagy elmulaszt. Ilyen készségek a személyközi kapcsolatok működtetése, együttműködés, csapatmunka, szervezési készségek, konfliktuskezelés, interkulturális tudatosság, vezetési képességek, tervezés, koordináció, problémamegoldás, önismeret és önbizalom, önértékelés, fegyelem és felelősségvállalás stb. A nem-formális pedagógia különlegessége, hogy a tanulók aktív részeseivé válnak a tanulás irányításának. Az alkalmazott módszerek azt a célt szolgálják, hogy a tanulók képesek legyenek maguk is kezükbe venni tanulásukat, hogy további szükséges képességeket és attitűdöket fejlesszenek. A tanulás az egyén folyamatos tevékenysége (amely sohasem áll meg) és egyik legfontosabb formája a cselekvés általi tanulás (csinálva tanulás). A nem-formális nem azt jelenti, hogy nem strukturált folyamat, hanem nagyon is tervezett és felépített olyan módon, hogy a tanuló önmaga is alkotó, építő részese lesz a tanulásnak³.”

A következőkben megpróbáljuk definiálni a sport általi nevelést. Egy egy éves nemzetközi sport általi nevelési képzők képzése program résztvevői (amelyet a Nemzetközi Sport és Kultúra Egyesület, ISCA szervezett) kísérletet tettek arra, hogy meghatározzák a sport általi nevelés lényegét.

A képzés egy több képzési találkozóból álló projekt volt, amely résztvevői sport általi nevelési képességeiket akarták fejleszteni és a nem-formális peda-

² Kompas, kézikönyv a fiatalok emberi jogi neveléséhez, Európa Tanács, 2002

³ Nem-formális Nevelés Könyve: A nem-formális nevelés hatása a fiatalokra és a társadalomra (Non Formal Education Book: The impact of Non Formal Education on young people and society) AEGEE Europe

gógia és a sport területéről érkeztek. A képzés során négy különböző definíciót is felvázoltak:

1. A sport általi nevelés egy olyan **módszer**, amely az élet különböző területein szükséges kulcs-kompetenciákat fejleszti a sport és testmozgás alkalmazásával.
2. A sport általi nevelés egy olyan **pedagógiai megközelítés**, amely a sportot és testmozgásos gyakorlatokat eszközként használ ahhoz, hogy olyan specifikus kompetenciákat fejlesszen, amelyek az élet különböző területét javítják. A sport általi nevelés javítja a közösségi, kulturális, morális és etikai kompetenciákat annak érdekében, hogy pozitív változásokat eredményezzen személyes, professzionális és társadalmi szinten.
3. A sport általi nevelés egy tanulási és tanítási **folyamat**, amely az élet számos területén használható készségeket, tudást és tapasztalatokat fejleszt.
4. A sport általi nevelés lefedi azt a **tanulási folyamatot**, amely sportot és a testmozgást használja fel úgy, hogy az egyén és csoportok valós közösségi kompetenciáit fejlessze.

Ezek a meghatározások több oldalról megközelítve segítenek megérteni, mit jelent pontosan a sport általi nevelés. Összefoglalva a négy definíciót:

A sport általi nevelés egy nem-formális pedagógia megközelítés, amely a sportot és a testmozgást használja egyéni és közösségi kompetenciák fejlesztéséhez, azzal a céllal, hogy hozzájáruljon az személyiség fejlődéséhez és a fenntartható társadalmi változásokhoz.

I.3. A sport nevelő hatásai

Ebben a részben megvizsgáljuk, milyen haszna és előnyei vannak a sport általi nevelés alkalmazásának. Bemutatjuk, milyen hatásai lehetnek a sport általi nevelés gyakorlatának és áttekintjük, miként járul hozzá a nem-formális neveléshez.

*Az ENSZ szerint "A sport természeténél fogva a részvételről, a társadalmi befogadásról és az aktív állampolgár eszményeiről szól. A sport közel hozza egymáshoz az egyéneket, a közösségeket és a kultúrákat, kivilágítva a hasonlóságokra. A sport a olyan készségek fejlesztő eszköze, mint a fegyelem, a bizalom és az irányítás, illetve olyan alapértékekre tanít, mint a tolerancia, az együttműködés és a tisztelet. A sport megtanítja miért értékes az erőfeszítés, és arra is megtanít, hogyan kezeljük a nyertes és a vesztes helyzeteket. Az ENSZ szerint is eredményesen használható a sport, abban az esetben, ha erre a pozitív oldalára helyezük a hangsúlyt."*⁴

Számos nem-formális neveléssel foglalkozó szakember különösen hatékony nevelési eszközként tekint a sportra és érti a sport általi nevelés lehetőségeit és alkalmazásának hozzáadott értékét. A sport gyakorlásának erős nevelő és szocializáló hatása van. A sport általi nevelés alkalmazói a sportot saját korlátain túl is képesek használni társadalmi változások elindítására.

Ahhoz, hogy megértsük a sport általi nevelés lényegét és lehetséges hatásait fontos megvizsgálni előbb külön-külön a sportot és a nem-formális nevelést.

Először vegyük szemügyre a sportot. Egyértelműen bizonyított tény, hogy a rendszeres sport és a test-

⁴ ENSZ Inter-Agency, Hartmann, D.; Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction. Journal of Sport and Social Issues, 35(3) 284-305



mozgás több szempontból is pozitív hatással van az egészségre. Segít a fizikai fittség fenntartásában, segít megszabadulni a felesleges zsíroktól, egyensúlyban tartja a testtömeget, serkenti az immunrendszert, fokozza az életkedvet, erősíti a csontokat és fejleszti az egyensúlyt és a rugalmasságot. A rendszeres testmozgás csökkenti több betegség kialakulásának kockázatát is: koszorúér betegségét, a 2. típusú cukorbetegséget, az időskori Alzheimer kórt. Segít megelőzni a szív és érrendszeri betegségeket, a rákot, a magas vérnyomást és a csontritkulást. A rendszeres testmozgás szinte minden betegség szempontjából erősíti a megelőzés hatékonyságát. Az is bizonyított, hogy csökkenti a depressziót, az idegességet, a stresszt és erősíti az önbizalmat és a test-képünket, valamint hozzájárul az általános jólét és közérzet javulásához.

A nem-formális nevelési tevékenységek a tanuló és a társadalom szükségleteire fókuszálnak úgy, hogy a tanulók saját igényeiket is fel tudják mérni és különböző megoldásokat tudjanak felvázolni. A nem-formális nevelés úgy tekint a tanulóra, mint forrásokra, továbbá tiszteli értékeit és lehetőségeit. A nem-formális tanulási folyamatban a tanulók megosztják tapasztalataikat így egymástól is tudnak tanulni. A nem-formális nevelés különféle gyakorlatokat adaptál a tanulók igényeihez annak érdekében, hogy a kívánt tanulási célokat elérje.

Az Amerikai Békehadtest (Peace Corps) nem-formális nevelési kézikönyvében egy kiváló meghatározást használ:

„A nem-formális pedagógia módszereiben eltér a formális oktatástól. A résztvevők különböző mértékben irányítják saját tanulási folyamatukat, miközben a tanulást szervező facilitátort forrásszemélyként, illetve segítőként használja. Fontos feltétel a nem-formális tanulás létrejöttének, hogy a résztvevő tanuló bizonyos mértékben kivegye részét a tanulási folyamat megtervezésben, a tanulás megvalósításában és annak értékelésében.”⁵

A Hartmann-Kwauk kutatás szerint a sportolásnak a látható, közvetlen fizikai és lélektani hatásain túl egyéb pozitív társadalmi és gazdasági hatásai is lehetnek. A sport alkalmazható a szegénység, a munkanélküliség, a kirekesztés elleni küzdelemben és a bűnmegelőzés területén.

Bizonyos, hogy lehetőségeket rejt a hátrányos helyzetű fiatalok társadalmi bevonásában, különösen marginalizált környezetben élők esetén. Az említett kutatás arra is rávilágít, hogy a sport és a testmozgás javítja a közösségi kompetenciákat és segíti stabilizálni a társas kapcsolatokat. Szolgálhatja a szociális és szakmai képességek fejlesztését és növeli a nevelés hatékonyságát.⁶

A fenti tanulmány azt is leírja, hogy a sport egy különösen erős fejlesztő és nevelő eszköz. A sport jelentősen hozzájárul az életviteli kompetenciák fejlődéséhez, a közösségi megértéshez, közösségi értékek elsajátításához és a vezetői képességek erősödéséhez.

⁵ Non-formal Education Manual, Peace Corps, 2004

⁶ Hartmann, D.; Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction. Journal of Sport and Social Issues, 35(3) 284-305



A kutatás azt is igazolta, hogy a sport társadalmi fejlesztő eszközként történő alkalmazása speciális kompetenciákat igényel.

Hartmann és Kwauk szerint *“A sport fejlesztő eszközként történő alkalmazásának sikere elsősorban a nem sport jellegű komponensek erősségén múlik – vagyis, hogy ezek a komponensek mennyire hatékonyan működnek a sport által.”*⁷

Az ilyen komponensek az oktatás, nevelés, mentálálás, képességfejlesztés, képzés, értékelés, átbeszélés, visszatekintés, beavatkozás. Ezek bár nem közvetlenül kapcsolódnak a sporttevékenységhez a sport általi nevelés során különös figyelmet kell rájuk fordítani, hiszen ezeken az elemeken múlik a tanulási folyamat eredményessége. A sport helyett ezek az elemek válnak a központi szereplőkké és stimulálják a fejlődést, illetve a társadalmi változást.

Más szavakkal, ha sportot nevelési céllal szeretnénk alkalmazni akkor a nem sport jellegű komponensekre koncentráljunk, alaposan megtervezett, megfontolt és jól felépített megközelítéssel. A nem-formális pedagógia eszközei jól szolgálják ezt a törekvést.

I.4. Mi a különbség a SPORTRA, a SPORTTAL és a SPORT ÁLTALI nevelés között?

Számos szociológiai kutatás határozza meg úgy a sportot, mint “globális társadalmi tényezőt”, amely értékeket hordoz magában, illetve hoz létre. Fontos különbséget tenni aközött, hogy mit jelent a sport, mint társadalmi tényező, és hogy mit jelent a sport és testmozgás, mint nevelési eszköz. Először szükségünk van olyan tanulási célokra, amelyekkel a bevont résztvevők (tanulók) egyetértenek. A sport nevelési szerepének kiteljesítése azt jelenti, hogy a sport eredeti céljai helyett a közös tanulási célok kerülnek előtérbe.

Ezen a ponton különbséget kell tennünk három jól körülhatárolható megközelítés: a **sportra nevelés**, a **sporttal nevelés** és a **sport általi nevelés** között. A három megközelítést először Henning Eichber⁸ írta le.



⁷ Ibid

⁸ German sociologist and historian (1942–2017), at University of Southern Denmark. He became notable by his contributions to the philosophy of body culture and by his political radical writings on folk and nation.

Az alábbi táblázatban részletesen bemutatjuk a három megközelítés legfontosabb jellemzőit.

	Sportra nevelés	Sporttal nevelés	Sport általi nevelés
Miért?	A sportért magáért	A hasznaiért	Az életért
Elsődleges célja	A sport gyakorlásához szükséges kompetenciák fejlesztése	Az egészségért és jólétért	Személyes fejlődésért és a társadalmi változásért
Megközelítés	Technikai és készség szintű	Funkcionális	Egzisztenciális és szociokulturális
Távlati célja	Siker: versengés és győzelem	Jobb működés	Aktív állampolgár
Eredménye	Díjak, kupák, egyre jobb technika	Társadalmi jólét	Egyéni és közösségi kiteljesedés (béke, demokrácia, közjó)

A sportra nevelés

A hagyományos sportklubok többségét a sportteljesítmény vezérli elsősorban. Ezekben az esetekben a jellemző nevelési megközelítés a sportra nevelés lesz, hiszen a teljesítmény növelését és eredményességét célzó kompetenciák fejlesztésén van a hangsúly. A sportra nevelés esetében a sport maga a legfontosabb cél, a sport megvalósításának fizikai és technikai javítása. Ilyen értelemben ezt a megközelítést leginkább a versenysportban alkalmazzák, illetve fejlesztik maximumra. A nem-formális nevelés szempontjából nézve ez a megközelítés, bár fontos és ismerete előnyt jelent, kevésbé érdekes.



Az olimpiai érmek, mint a sportra nevelés szimbólumai.

A sporttal nevelés

A sporttal nevelés valamivel összetettebb, hiszen a teljesítmény és eredményesség mellett más jóléttel (testi, lelki, közösségi) kapcsolatos speciális célok is szerepet kapnak a nevelési megközelítésben. A sportolás önmaga is eredményez számos olyan kompetencia fejlődését, amely könnyen átvihető az élet más területére. Ebben az esetben a sportra nevelés céljai összehangolódnak a közösségi és jóléti célokkal. Ebben az esetben a sportnak hangsúlyozzuk a jóléti és közösségi kompetenciák fejlesztését eredményező elemeit (együttműködés, csapatmunka, fairplay, igazságosság, átláthatóság, egészséges életmód, játék öröme, egyenlőség, épség és biztonság stb.) és tudatosan mozgósítjuk a sport ez irányú hatásait. A modern tömegsport mozgalmak és sport közösségek többsége érzékelhetően és eredményesen alkalmazza ezt a megközelítést.

Az egyik közismert gyakorlati példa a "NowWeMove" Kampány, amelyet a Nemzetközi Sport és Kultúra Egyesület (ISCA) szervez 2012 óta. Ennek a Kampánynak az a fő célja a szektorok közötti együttműködés mentén népszerűsíteni a sportolást és testmozgást. Konkrét céljai pedig, hogy felkeltse az érdeklődést a sportolás iránt, ismertesse a sportolás hasznát és előnyeit Európaszerte. A sportolási és testmozgásos lehetőségek számát kívánja növelni úgy, hogy létező és innovatív kezdeményezéseket segít és népszerűsít. A MOVE Week (a Mozgás Hete) az egyik legnagyobb Európai tömegsport mozgalom, amely népszerűsíti a sportolást és a testmozgást számos klub, szervezet, önkormányzat, közösség és szakemberek bevonásával. A Mozgás Hete során rengeteg helyi, országos és nemzetközi rendezvény valósul meg.

További részletek itt olvashatóak:
<https://www.nowwemove.com>

A sport általi nevelés (Education Through Sport - ETS)

A sport általi nevelés a mélyebb, hosszabb távú célok mentén holisztikus (testi, lelki, szellemi, szociális) megközelítésben valósul meg, vagyis szem előtt tartja az embert, mint testi, szellemi, érzelmi, érték-hordozó és közösségi lényt. Ebben a megközelítésben a sport teljesítménnyel és eredményességgel összefüggő célok másodlagossá válnak és a sport a közösségi, életvezetési nevelési célok eszközévé válik egy fenntartható pozitív társadalmi változás irányában. A tervezett és átgondolt tanulási folyamat egyértelmű, reális és mérhető tanulási célok mentén valósul meg.

A sport általi nevelés egy nem-formális pedagógia megközelítés, amely a sportot és a testmozgást használja egyéni és közösségi kompetenciák fejlesztéséhez, azzal a céllal, hogy hozzájáruljon az személyiség fejlődéséhez és a fenntartható társadalmi változásokhoz.

A sport általi nevelés az emberek békés és demokratikus egymás mellett élését segíti. A sport általi nevelés olyan társadalmi változásokat támogat, amelyek a társadalmi igazságosság, a jogegyenlőség, az Emberi Jogok és a demokrácia fejlődését szolgálják úgy, hogy az ehhez szükséges egyéni kompetenciákat fejleszti élethosszig. Legfontosabb alapértékei: a szolidaritás, a szabadság, a közösségi összetartozás (testvériség), a különböző identitások tisztelete, az emberi méltóság védelme és a kultúrák közötti kölcsönös tiszteleten alapuló párbeszéd. A sport általi nevelés egy biztonságos tanulási és elgondolkodásra alkalmas környezetet teremt. Módszertani szempontból úgy működik, hogy a sportot és egyéb mozgásos gyakorlatokat formájukban és tartalmukban igazítja, adaptálja a kitűzött nevelési célokhoz. Ez a megközelítés nem alkalmaz semmilyen olyan gyakorlatot, amelyben a sport technikai és teljesítmény

fejlesztés kerül előtérbe. A verseny, a küzdelem és a versengés része maradhat a gyakorlatoknak, de nem lehet a végső, vagy elsődleges cél, nem uralhatja öncélúan a tevékenységet. A verseny és a küzdelem ugyanúgy nevelés eszközzé válik, mint maga a sport és a testmozgás.

Ahhoz, hogy jobban megértsük ezt a megközelítést, tekintsük át David Kolb⁹ tapasztalati tanulás ciklusát (lásd következő ábra). A sport általi nevelés során a tapasztalati tényező, a közös élmény a sport vagy testmozgásos tevékenység, amelyet a tanulási célokhoz igazítunk. A résztvevők (a tanulók) közösen átélik és egy vezetett megbeszélésen közösen gondolják át, mi történt. A visszatekintés és átgondolás segít a részletesebb megértésben, a szükséges következtetések levonásában és elindítja az elvárt változást egyéni és közösségi szinten is. Az így elsajátított készségeket és ismereteket a tanulók könnyebben átvihetik életük más területeire is (iskola, munkahely, család, közélet, ... stb.). A sport általi tanulási környezet megteremtése nagyon fontos, körültekintően kell meghatározni a tanulási célokat és az elvárt tanulási eredményeket. Át kell gondolni, milyen kompetenciák hiányoznak és fontosak az adott közösségnek, mi segíti leginkább az adott csoport fejlődését. A sport általi nevelés megvalósítójának meg kell érteni, hogy a célközösségben milyen kompetenciák fejlesztése szükséges, milyen problémákkal küzd az adott csoport, mi gátolja a közösség békés és eredményes működését. A megcélzott problémák lehetnek akár egyéni szinten (önbizalom, önértékelés, foglalkoztathatóság, kirekesztettség),

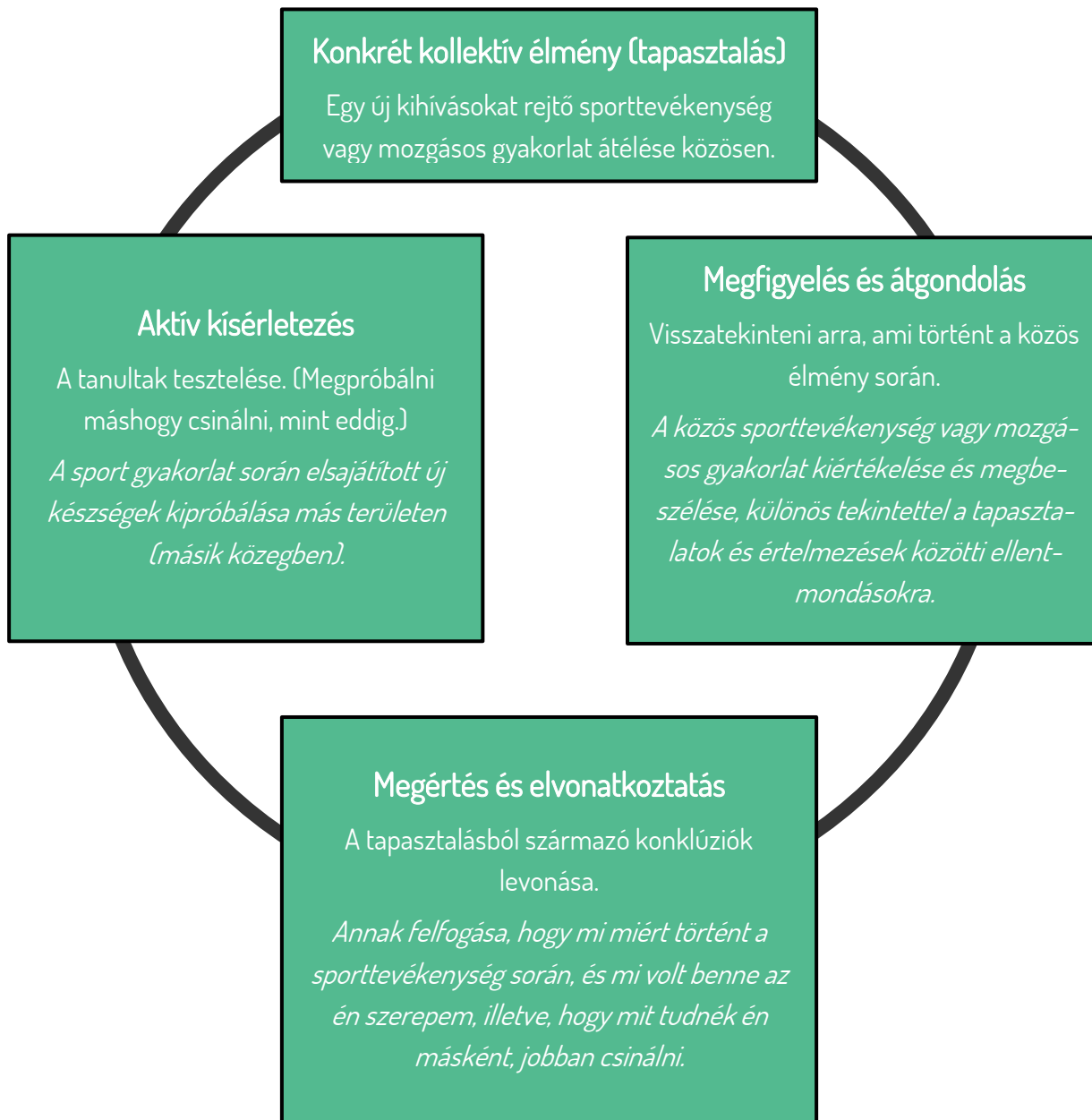
vagy lehetnek közösségi szinten is (rasszizmus, diszkrimináció, konfliktusok stb.). Ez a tapasztalati tanulási ciklus első fázisa.

A tanulási célok formalizálása nem elegendő az elvárt tanulási eredmények biztosításához. A nevelési tevékenységnek folyamatosnak és következetesnek kell lennie. A folyamatos és következetes értékelés, közös átbeszélés eredményezi a heti elvárt tanulási kimenetet. Ez a tapasztalati tanulási ciklus második és harmadik fázisa. Mindegyik fázis céljait reálisan kell megtervezni úgy, hogy azokat könnyen tudjuk értékelni.

Az egyes fázisok közötti összhang, és a fő tanulási célokhoz való illeszkedésük határozza meg a tanulási folyamat sikerét. Mindemellett megfelelő időt is kell biztosítani a tapasztalati tanulás biztonságos kialakulásához egyéni és közösségi szinten egyaránt. Időt és figyelmet kell biztosítani a viselkedési normák és formák változásához, és arra is figyelni, hogy az elsajátított készségek átvihetőek és alkalmazhatóak legyenek a sport közösségen kívüli életterekbe is.

A sport általi nevelési tervet más oktatási és nevelési rendszerekkel, valamint a hosszútávú társadalompolitikai és oktatáspolitikai igényekkel is érdemes összehangolni.

⁹ Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. <http://academic.regis.edu/ed205/Kolb.pdf>



¹⁰ <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

Hartmann és Kwauk értelmezésében elméletében kétféle hosszútávú nevelés-filozófiai megközelítés létezik: *az úgynevezett hatalmi vízió, amely szerint a sportnak ki kell szolgálni és meg kell erősíteni a fennálló társadalmi rendet, annak minden hibájával együtt, a másik progresszív vízió szerint pedig a sport hozzájárul a szükségszerű társadalmi változásokhoz, felvállalva az ezzel járó esetleges ellenállást is.*¹¹ Ez a két megközelítés részben, de nem teljes mértékben párhuzamba állítható a sporttal neveléssel és a sport általi neveléssel.

A sport általi nevelés minőségének megállapításához szükséges áttekinteni az értékelés szempontjait. A sport nevelési funkciójának alkalmazása magába foglalja az értékelését is. Módszertani szempontból más kritériumok és indikátorok alapján értékeljük az attitűdök és viselkedésminták megváltozását, mint a sportteljesítményt. Kétségtelenül nem egyszerű a sportközösségek számára, hogy a diszkrimináció megelőzése, a szociabilitás és szocializáció mérésére indikátorokat határozzanak meg. Míg egy sportoló gyermek fizikai teljesítményének fejlődése könnyen mérhető, addig például egy tinédzser szexuális felvilágosításának mérése, bár fontosabb, de jóval nehezebb feladat. Mindemellett a sport során elért nevelési eredmények mérése legalább ilyen fontos. Habár nem egyszerű feladat a sport nevelési hozzájárulásának helyét és szerepét meghatározni, mégsem tántoríthat el bennünket a hatalmas nevelési/tanulási lehetőségek kiaknázásától.

Hogyan határozzuk meg a fejleszteni kívánt kompetenciákat és hogyan értékeljük megvalósított tevékenységeket a meghatározott tanulási eredmények alapján?

Ezen a ponton válik fontossá, hogy egészen pontosan milyen kompetenciákat lehet fejleszteni a sport általi nevelés során. Bár a kézenfekvő válasz a "szinte bármilyen kompetenciát", mégis érdemes rendszerezni ezeket a hatékony tervezés, a megvalósítás és az értékelés érdekében. Bemutatjuk egyrészt az Európa Tanács által kidolgozott „Demokratikus kultúrához szükséges egyéni kompetenciákat”¹² valamint az Európai Unió által meghatározott és alkalmazott "Élethosszig tartó tanulás kulcskompetenciáit"¹³ Az ajánlás arra ösztönzi az Európai Unió tagállamainak kormányait, hogy a kulcskompetenciák tanítását és tanulását az egész életen át tartó tanulási stratégiáik részévé tegyék. Az ajánlás nyolc olyan alapvető kulcskompetenciát fogalmaz meg, amelyek egy tudásalapú társadalomban minden egyén számára alapvető fontosságúak. Mindkét koncepció segít kijelölni, azokat a készségeket, amelyekre sport általi nevelési munkánk során különös figyelmet kívánunk fordítani.

A kompetencia három tényezőből tevődik össze: ismeretek, készségek és attitűdök. Ezek kombinációja tesz minket képessé valamire, vagy hiányok akadályozza a megfelelő cselekvéseket.

¹¹ Hartmann, D.; Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3) 284–305

¹² Európa Tanács, *Competences for democratic culture* (2016). A teljes kiadvány letölthető angol nyelven: <https://www.coe.int/en/web/education/competences-for-democratic-culture>

¹³ AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS AJÁNLÁSA az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciákról, (2006/962/EK)

Ezek a kompetenciák tesznek minket alkalmassá arra, hogy helyzetekre adekvát reakciókat adjunk, hogy saját magunk, társaink, közösségünk mások vagy környezetünk érdekében cselekedjünk.

Ezen kompetenciák segítségével tudjuk személyes sorsunkat kezünkbe venni, illetve tartós társadalmi változásokat elérni - legyen az a munkanélküliség, a kirekesztettség, a szegénység vagy a diszkrimináció megelőzése, vagy az aktív állampolgári részvétel erősítése.

A két ábra részletezi az egyes kompetenciákat és segít összefüggésbe hozni a sport általi neveléssel. Az élethosszig tartó tanulás kulcs kompetenciáknál azt is leírjuk, milyen sporttevékenység a legalkalmasabb az adott tanulási eredmény elérésére. Ezek segítségével könnyebben megtervezhető a sport általi nevelés eredményességének mérése és értékelése is.

Egyéni kompetenciák a demokratikus kultúra fenntartásához (Európa Tanács)

ÉRTÉKEK	ATTITŰDÖK
<ul style="list-style-type: none"> - Emberi méltóság és emberi jogok tisztelete - A kulturális sokszínűség elfogadása - A demokrácia, az igazságosság és a jog-egyenlőség, mint az együttélés alapjai 	<ul style="list-style-type: none"> - Nyitottság más kultúrák, vallások, világnézetek megértésére - Tisztelet - Civil kurázsi - Felelősségvállalás - Önbizalom - A bizonytalanság elviselésének képessége
KÉSZSÉGEK	ISMERETEK
<ul style="list-style-type: none"> - Önálló tanulás képessége - Elemző és kritikus gondolkodás - Megfigyelő és aktív hallgató képessége - Empátia - Rugalmasság és alkalmazkodóképesség - Nyelvi és kommunikációs készségek (idegen nyelv is) - Együttműködés - Konfliktuskezelés 	<ul style="list-style-type: none"> - Önismeret és önkritika - A nyelv és a kommunikáció kritikus megértése - A világ kritikus megértése: politikai, jogi, emberi jogi, kulturális, vallási, történelmi, médiahasználati, gazdasági, környezeti és fenntarthatósági értelemben

Élethosszig tartó tanulás kulcskompetenciái (Európai Unió)

Élethosszig tartó tanulási kompetencia	Adekvát sporttevékenységek	Lehetséges tanulási eredmények
Anyanyelvi és idegennyelvi kommunikáció	Minden kollektív sport, csapatjátékok, különösen a közös stratégiát igénylő sportjátékok	<ul style="list-style-type: none"> - Üzenetek megfelelő értelmezése és megfelelő válasz adása, - Érvelés és magyarázás képessége, önmagunk pontos megértetése, - Közéleti vitákban való részvétel képessége, - A fenti kompetenciák idegen nyelven (nyelveken) történő megvalósítása
Tanulás tanulása	Bármelyik sporttevékenység	<ul style="list-style-type: none"> - Az egyén saját tanulási szokásainak, hatékony és preferált módszereinek megismerése (hogyan tanulok a leghatékonyabban) - Az egyén saját tanulási és fejlesztési szükségleteinek ismerete (miben kell fejlődjek, és miben vagyok jó) - Reflektálás és visszatekintő elemzés képessége (mi történt, mit és hogyan tettünk, miért történt így...) - Annak képessége, hogy az egyén saját magát kritikusan lássa (mik a hibáim, miért kell fejlődnöm)
Személyközi és állampolgári kompetenciák	Elsősorban csapatjátékok, de alkalmas az úszás, hegymászás és az extrém sportok is	<ul style="list-style-type: none"> - Stressz és közösségben való lét feszültségének kezelése, megszüntetése - Új helyzetekben rejlő bizonytalanság tűrésének képessége, - Kölcsönös bizalomépítés és empatikus képességek, - Együttműködés másokkal, beilleszkedés képessége - Asszertív és integrált viselkedés, - Konfliktusok "win-win" megoldásának képessége, - Cselekvő etikai érzék kialakítása a szabadság, szolidaritás, csoporthoz tartozás, méltóság, egyenlőség, demokratikus közösségi részvétel, tisztesség és felelősségvállalás tekintetében.

<p>Kulturális kompetencia</p>	<p>Kollektív sportok és testmozgásos csapatjátékok, hagyományos népi játékok, harcművészet és küzdősportok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saját és mások kulturális háttérének kritikus megismerése és elfogadása, - Önmagunk és mások tisztelete, a különböző és eltérő vélemények tisztelete, - A sokszínűség elismerése, és erőforrásként történő kezelése, - Sztereotípiák felismerése, az előítéletek és diszkrimináció megelőzése és leküzdése, - Kulturális értékek tisztelete és létrehozásának képessége,
<p>Digitális kompetencia <i>(E kompetencia fejlesztésére a sport közvetlenül kevésbé alkalmazható)</i></p>	<p>Gondolkodást, információkat és kommunikációs technológiát igénylő sportok, játékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kritikus gondolkodás képessége, - Kreativitás, új összefüggések felismerése, innováció - Információ létrehozása és kezelése, - Internethasználat és média technológia használat, - Információgyűjtés és információs forráselemzés
<p>Matematikai, természettudományi és technológiai kompetenciák</p>	<p>Sakk és stratégiai szabadtéri (outdoor) játékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Közép és hosszú távú gondolkodás, előrelátás képessége, - Számítások elvégzése, összefüggések felismerése, számokkal történő gondolkodás, kiszámítás képessége - Előrelátás, ok-okozati összefüggések felismerése, következmények elemzése - Kíváncsiság az ismeretlen megismerésére, alázat a tudással szemben - Tudomány tisztelete és alkalmazása, - Fenntartható, környezettudatos gondolkodás és viselkedés,
<p>Vállalkozói kompetencia</p>	<p>Egyéni és csapatjátékok egyaránt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tervezés és szervezési képességek, - Önálló felelősségvállalás, - Vezetői és irányítói képességek, - Innováció, - Proaktivitás és kezdeményezőkézség, - Függetlenség és önállóság, - Eltökéltség és céltudatosság,

A fenti képességek, ismeretek és attitűdök nagy részét (kölsönös tisztelet, szabályszerűség, irányítás stb.) sporttal nagyon könnyen és jól lehet fejleszteni, és van néhány olyan (internethasználat, kommunikációs technológia, információs forráselemzés, tudomány ismeret stb.). A kiválasztott képességek fejlesztése során megfelelően és körültekintően megválasztott indikátorok (konfliktusok száma, gyűlöletbeszéd mennyisége, lemorzsolódás száma, csoportteljesítmény, csoporthatékonyág, kezdeményezések száma stb.) segítségével könnyen tudjuk mérni a fejlődést is. A fejlődés mérését lehet viselkedés megfigyelése (a sport nevelő célzottan olyan helyzeteket teremthet, amelyekben figyelheti az egyes kompetenciák fejlődését a csoportjában), önértékeléssel (a tanulók maguk reflektálnak kérdőív, vagy beszélgetés során), vagy közös csoportos értékeléssel (vezetett megbeszélés során kiértékeli a csoport, miben fejlődött együtt) is végezni.

1.5. A sport szociológiai és történelmi aspektusai

A sport központi szerepet játszik a mai társadalmakban minden kontinensen. Ez részben a jóléti és egészségmegörző szerepéből, illetve a szépségipar jelentős növekedéséből adódik, de legalább ennyire fontos identitás képző szerepe (például futball klubokhoz kötődés, nemzetek világversenyei, Olimpia). Továbbá ehhez hozzájárul az is, hogy a sport a társadalmi mobilitás egyik hatékony eszköze, kevesebb eséllyel rendelkező egyének sport segítségével tudnak felemelkedni. A média is hozzájárul ehhez, mivel jelentős figyelmet szentel a versenysportokkal kapcsolatos információk közvetítésére, ezért a szórakoztató ipar egyik fontos eleme lett.

A sport sokféle tevékenység gyűjtőfogalma (szabadidő, szórakozás, verseny, nevelés stb.). Mindegyik fajta sporttevékenységnek megvan a saját történelmi háttere. A szociológia szerint a sport egy társadalmi alrendszer. Norbert Elias, német szociológus szerint a sport a társadalmi kapcsolatok és fejlődés vizsgálatának egy nagyon fontos laboratóriuma.

Georges Herbert, francia szociológus értelmezésében a sport nem más, mint egy meghatározott elem elleni küzdelem, legyen az távolság, idő, akadály, veszély vagy ellenség.



A 19. századtól a 20. század közepéig a sport társadalmi szerepe a harcra (háborúra) és a kemény munkára való felkészítés, illetve az erőszak kontrollálása volt. Az ókorban kétféle megközelítés létezett, egyrészt a fiatal nemesek nevelésére, másrészt a professzionális sportolók kiképzésére használták. A fiatal ókori görögök Adonisra akartak hasonlítani a sport segítségével. A sport a test és a szellem nevelésének eszköze volt. Az atléták védtek a városokat a harcban. A középkorban a lovagok osztálya alakult ki, akiknek eleinte csak a háborúban volt szerepük, de később részévé váltak az elitnek. A bátorság és az előzékeny szolgálat volt a legfontosabb erényük. A versenyeket a harcokra való felkészülésre használták. Az ókortól a középkorig a sportversenyek főként az elit képzését szolgálták.

A 19. században Angliában vidéken bokszt meccseket rendeztek azért, hogy otthoni és helyi konfliktusokat megoldják. 1896 (Athén) rendezik meg a modernkori Olimpiákat. Az Olimpia a sport új szerepét alakította ki, a sport a béke, az egyenlőség és tiszta versengés jelképévé vált.

A modern kori média (televízió, rádió, nyomtatott újság, Internet) pedig a szórakoztatás egyik legfontosabb eszközévé tette. Napjainkban a sport az

egészségmegőrzés, a személyes fejlődés, a társadalmi mobilitás, a kultúra és az identitás kifejezésének eszköze. Ilyen értelemben a sport a francia Pierre de Coubertin (a nemzetközi Olimpiai Bizottság megalapítója 1894.ben) által elképzelt értékeket jeleníti meg. Coubertin és a modern Olimpiai mozgalom megalapítói szerint a sportjátékok a politikai ellenségek megbékítését szolgálja, elsődleges szerepe a béke és az emberiség egységének hirdetése.

„Az Olimpiai Játékokban nem a győzelem, hanem a részvétel a legfontosabb, a lényeg nem mások legyőzése, hanem a küzdelem tisztasága.”

Pierre de Coubertin

A sport meghatározása azóta továbbfejlődött, figyelembe véve a technikai fejlődést és számos sportágban kiegészült a kockázatvállalással, a bátorsággal, sőt az extrém sportok esetén a merészséggel is.

I.6. Mit nem tekinthetünk sport általi nevelésnek?

Ebben a rövid fejezetben azt taglaljuk, mikor nem nevezhetünk egy tevékenységet sport általi nevelésnek, mikor alapul a tevékenység félreértésen vagy mikor használják tudatosan helytelenül. A célunk, hogy elkerüljük a félreértést és a megoldásokat javasoljunk a félremagyarázás megelőzésére.

Az emberek jelentős része szeretné gyermekeiket a sportra nevelni, de sok szempontot érdemes figyelembe venni, hogy hogyan használjuk a sportot nevelési céllal. Nem hívhatjuk sport általi nevelésnek azt, amikor a szociális képességek fejlesztését, az egészségmegőrzést, az aktív polgári szerepre való felkészítést szolgáló tevékenységek kizárólag a teljesítményfokozás és a versenyszellem érdekében történnek. Önmagában a sportolás, egy sportklubban való részvétel nem jelenti azt, hogy megvalósul a sport általi nevelés. Egy sportszervezet, egy sportklub, egy edző vagy egy testnevelő tanár a sport

felhasználásával ugyanúgy újratermelheti a problémákat, helytelen irányba terelheti a tanulásban résztvevőket. Hozzá nem értő, vagy tévhitben lévő szakemberek kezében könnyen válhat a sport a ki-rekesztés, a diszkrimináció, a konfliktusok elmélyülésének, az etikátlan viselkedés eszközévé is.

Arra is érdemes odafigyelni, hogy a minden mást elfedő versenyszellem és a versengés könnyen válhat az eredményes tanulás akadályozó tényezőjévé. Az elvárás és a nyomás, hogy nyerni kell sokszor inkább gátolja a győzelemnél sokkal fontosabb életre szóló kompetenciák fejlődését. Sokfélék vagyunk, nem minden ember születik versenyzőnek és sportcsillagnak, a sport általi nevelési megközelítésben minden sportoló tanulót önmagához mérten kell értékelni, kevésbé egy adott időben megvalósuló verseny mentén, és semmiképpen sem egymáshoz képest.

„A fiatal sportolók, sportoló gyerekek gyakran érzékelik a nyomást és a megfelelési kényszert, hogy nem elég jók, így a sportban, testnevelés órán úgy tekintenek magukra, hogy gyenge fizikai képességűek, ebből adódóan sebezhetővé válnak.”¹⁴

Ez a sport általi nevelés megközelítésben soha nem történhet meg senkivel. Amennyiben a verseny és a győzni akarás kizárólagossága uralja a sport közösséget, akkor közösségi és személyiség fejlesztési nevelési célok korlátozottan tudnak csak érvényesülni.

¹⁴ Wankel & Kreisel, 1985; Martens, 1993



Különösen figyelni kell arra, hogy a sportban az agresszió és az erőszak könnyen válik igazolható normává, amely a sport általi nevelés során teljes mértékben megengedhetetlen. Az agresszió, az erőfitoktatás, a hatalommal való visszaélés soha nem válhat elfogadott normává. Egy a sportban tapasztalható agresszióról szóló kutatásban Gardner and Janelle (2002) azt találta, hogy a sportban könnyen válik elfogadott viselkedési normává az agresszió. Ez elfogadhatatlan a sport

általi nevelés megközelítésében. A sport nevelőknek erre különösen figyelmet kell fordítanunk. Azt javasoljuk, hogy a sport nevelők biztonságos és korrekt (egyenlő), és kölcsönös bizalmon alapuló közösségi környezetet teremtsenek a sportolva tanuláshoz mindenki számára, identitástól és értékektől függetlenül úgy, hogy senki ne váljon uralkodóvá a többiek felett, illetve senkit se érjen hátrányos megkülönböztetés vagy kirekesztés.

II. Fejezet

A sport általi nevelés módszertana

II.1. Bevezetés

Miután bemutattuk a sport és a testmozgás általi nevelést, mint módszertani megközelítést, a módszer gyakorlatba ültetésének folyamatát és az ehhez szükséges feltételeket is részletesen megvizsgáljuk. A következő fejezet az alábbi kérdésekre igyekszik válaszolni:

a) Mik a módszertan jellemzői és mennyiben különbözik más módszerektől?

b) Milyen minőségi alapelvek kapcsolódnak a sport általi nevelés módszertanához?

c) Hogyan döntöttünk az általunk javasolt gyakorlatok és módszerek bemutatása mellett, és melyek a javaslataink a használatukhoz?

d) Hogyan érdemes értelmezni és használni a gyakorlatok leírását?

e) Miért szánjuk a kézikönyvet ösztönzésnek és inspirációnak az olvasó saját sport általi nevelési stílusának kialakításához a gyakorlatban?

f) Miért gondoljuk, hogy a nem-formális tanulással foglalkozó képzők / facilitátorok, illetve a sportedzők / trénerok egyaránt használni tudják ezeket a gyakorlatokat, és emelhetik velük a munkájuk minőségét?

g) Milyen további fejlesztési lehetőséget látunk a kézikönyv közvetítésével és a sport általi nevelés területén általában?

A fenti kérdésekre adott válaszok a kézikönyvben szereplő gyakorlatok kidolgozásának folyamatába hivatottak mélyebb betekintést engedni, de egyben a további fejlesztésre is nyitottságot kívánnak teremteni. A jelen fejezetben a pedagógiai

megközelítésen van hangsúly, mivel az elmélet és gyakorlat közötti szoros és kölcsönös kapcsolat a tanulási folyamat szerves része.

II.2 A módszertan definíciója és kapcsolódása a szociális kompetenciákhoz

A kézikönyvben a módszertan gyakorlatba ültetésével kapcsolatban többféle kifejezést is alkalmazunk.

A **módszertan** kifejezést tágabb értelemben használjuk, nem csak egy-egy gyakorlat leírására, hanem átfogó értelemben, a tanulási célok elérését szolgáló megközelítés megjelölésére.

A **tevékenység** magát a ténylegesen végrehajtott fizikai cselekvést, a gyakorlat kifejezés pedig a lehetséges tevékenység egy megvalósított változatának részletes leírását takarja.

A **gyakorlat** részletesen tartalmazza annak bemutatását, hogy a facilitált folyamat során mi és hogyan történjen, a módszertant, mint elméleti keretet figyelembe véve.

A módszertant az elméleti pedagógiai megközelítéssel összekapcsolva valósulhat meg a sport általi nevelési folyamat. A sport általi nevelés egyedi jellemzőit és előnyeit különösen fontosnak tartjuk kiemelni a nem-formális tanulási szituációkban a szociális készségek és kompetenciák fejlesztése kapcsán.

Mivel a kézikönyv első részében már megtörtént a sport általi nevelés lehetséges fő céljainak részletes bemutatása, ebben a fejezetben a sport általi nevelés és a szociális kompetenciák fejlesztése közötti kapcsolatról kívánunk szólni. E szempontból a más

megközelítésektől való eltéréseken túl a sport általi nevelés egyedi hasznosságára is kitérünk majd.

Itt két nézőpontból fontos vizsgálódnunk: egyrészt a gyakorlatok során fejleszteni kívánt, másrészt a ténylegesen fejlesztett kompetenciák szempontjából. Hogy mit jelent ez? A sport általi nevelés célja mind a résztvevők, mind a képzők szociális készségeinek és személyiségének fejlesztése.



Az fejleszteni kívánt kompetenciák könnyen meghatározhatók a gyakorlatok és az általuk érintett témák (pl. ha a diszkrimináció / társadalmi bevonás / inklúzió) kapcsolatának vizsgálatával, a hozzájuk kapcsolódó konkrét szociális készségek azonosításával. Annak érdekében például, hogy minden résztvevő bevonása megtörténhessen, többek között az alábbi készségekre szükség lesz: csapatmunka / együttműködési készség, fair play és empátia. A gyakorlat értékelése során a résztvevőkkel meg lehet beszélni, hogy ezeket a készségeket használták-e, vagy egyáltalán olyan fontosak voltak-e a folyamatban, mint ahogy azt a tervezésnél gondoltuk.

A fejlesztett kompetenciák azonban sok esetben azok, amelyekkel a folyamat elején nem számoltunk, sőt, amelyek nem is feltétlenül válnak láthatóvá a gyakorlat során. Mivel a sport általi nevelés egyéni és közösségi tanulási lehetőséget kínál, és szorosan összefügg e folyamatban résztvevők személyiség fejlődésével (elsősorban

szemléletváltással, attitűd és/vagy viselkedés megváltozásával), a folyamat pontos eredményei nem feltétlenül megtervezhetők és válnak láthatóvá azonnal minden esetben és minden résztvevő számára. Ez azt jelenti, hogy a készségfejlődés eredményei vagy a gyakorlatot követő feldolgozás során, vagy - még nagyobb eséllyel - későbbi tevékenységek vagy élethelyzetekben mutatkoznak meg a résztvevők (illetve képzők / facilitátorok) számára.

A tanulási folyamat nem ér véget a tevékenységgel. Sok esetben csak akkor kezdődik az önértékelési folyamat, ami idővel és új tapasztalatokat követően, az élet vagy szimulációs gyakorlat hozta helyzetekben aktiválódhat, kiteljesedhet. Ilyen esetben a tanulási folyamat a társadalmi változáshoz is hozzájárulhat.

Mondhatjuk azt is, hogy a tevékenységek által érintett készségek azok, amelyeket a résztvevőkkel végzett gyakorlatok során fejleszteni kívánunk, amelyek az előre rögzített tanulási célok között szerepelnek. A fejlesztett készségek azonban a tanulási folyamat során ténylegesen aktivált készségek, amelyek felszínre kerülése mind a résztvevők, mind a képző számára meglepetéssel szolgálhat. A sport általi nevelés igazi értéke csak akkor teljesedhet ki, ha a fejlesztő folyamat összes hatását, beleértve a nem tervezett vagy nem várt hatásokat is, figyelembe vesszük.

A kézikönyvben nem összegezzük a fejleszthető kompetenciák listáját, mert úgy véljük, hogy minden érintett téma kapcsán, minden szituációban más-másfajta kompetenciák fejlesztése lehet szükséges, vagy nyílik alkalom. Ettől függetlenül, általánosságban az EU kapcsolódó programjai és az ifjúsági terület által alkalmazott, az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák rendszerét tekintjük kiindulópontnak.

Akár sporttevékenységek, akár nem-formális tanulási folyamatok tervezésével foglalkozunk, át kell gondolnunk a tevékenységeink által fejlesztett és a későbbiekben tudatosan fejleszteni kívánt

kompetenciák körét a sport általi nevelés, mint pedagógiai megközelítés lehetőségeinek alkalmazása segítségével. Elképzelhető, például, hogy a sporttevékenységek, különösen csapatsportok során tudatosak vagyunk egyes szociális készségek (pl. együttműködési készség, a csapatmunka készségek, fair play) fejlesztési lehetőségeivel, de a sport általi nevelés elveit követve úgy döntünk, hogy az empátiával kapcsolatos konstruktív visszajelzést is beépítjük a tanulási folyamatba. Ezzel nem csak a felszín alatt addig láthatatlan készségek megfoghatóvá válását, tudatosítását segítjük, hanem bővítjük azoknak az elismert készségeknek a körét, amelyek a sporttevékenységek során fejleszthetők.

II.3 A sport általi nevelés módszertani megközelítésének alapelvei

**A sport csak egy eszköz!
A tanúláshoz idő kell!**

**A feldolgozási folyamat
elengedhetetlen!**

**A sport intenzív és érzelmekkel
telített aktivitás!**

**A sport általi nevelés építőkövei a
tanulási célú gyakorlatok!**

1. A sport általi nevelési folyamatban már az első pillanattól tanulás folyik.

2. A feldolgozás elválaszthatatlan és kulcsfontosságú része a tanulási folyamatnak.

3. A sport általi nevelés tiszteletben tartja és felhasználja mind a sport, mind pedig a nemformális tanulás és az ifjúsági munka értékeit

A fenti táblázat a sport általi nevelés módszertanának három fontos jellemzőjét, alapelvét veszi sorra. A kézikönyv a sport általi nevelés értékét és felvetéseit magukban foglaló új gyakorlatok létrehozásának, kitalálásának, kifejlesztésének folyamatát tükrözi. A gyakorlatok egy része az International Sport and Culture Association hosszú távú képzők képzése programja során született, melyen sport és ifjúsági szakemberek vettek részt.¹⁵

A folyamat során a pedagógiai megközelítés meghatározásán túl a résztvevők egyéni tapasztalatainak, illetve a közösen ismert gyakorlatoknak a megosztására is sor került. A trénerek egyes gyakorlatokat maguk fejlesztettek ki. Ezért is vagyunk tisztában azzal, hogy a kézikönyvben foglalt példák egyszerű elolvasása nem elégséges a gyakorlatokat azonnali használatához; ehhez elengedhetetlen a kézikönyv első felében bemutatott módszertani megközelítés előzetes megismerése és megértése. A módszertani alapelvek háttérének ismerete nem csak a gyakorlatok és azok során a facilitátori szerep megértésében segít, hanem bármely a gyakorlat során vagy egy ifjúsági közösségben felmerülő nem várt szituáció kezelésében is. Egy-egy gyakorlat leírás szerinti, változtatás nélküli kivitelezése nem feltétlenül garantálja, hogy a sport általi nevelési / tanulási folyamat automatikusan sikeres lesz, mivel a folyamat során új, nem várt helyzetek alakulhatnak ki. Ezért minden esetben ajánlott a gyakorlatokat az adott kontextushoz igazítani. Az alábbi sport általi nevelési alapelvek bemutatásával is rá kívánunk világítani arra az alaptézisünkre, hogy a sport általi nevelés által kínált lehetőségek teljességükben csak az elméleti és a gyakorlati háttér pontos megértését követően bontakozhatnak ki.

¹⁵ Az ISCA képzők képzése „Sport általi nevelés” címmel 2012 májusától 2013 júliusáig, 14 hónapon át zajlott

II.3.a. – 1. alapelv: Kapcsolódás a pedagógiai (nevelési) célokhoz

Tisztában vagyunk azzal, hogy milyen tanulási célok mentén dolgozunk?

Milyen társadalmi változást kívánunk elérni?

Az **első** – már említett – **fontos alapfeltétele** a hiteles és valódi sport általi nevelési tevékenységek megvalósításának az, hogy tisztában legyünk a sport általi nevelés pedagógiai megközelítésével, és azt a saját, edzőként / tömegsportban trénerként vagy nemformális tanulási szinten ifjúságsegítőként szerzett tapasztalatainkkal összevegyjük.

Ez annyit jelent, hogy képessé válunk a saját nézőpontunkból értékelni e folyamatok hasznosságát, előnyeiket akár a tömegsport, akár az iskolán kívüli ifjúsági tevékenységek területén tevékenykedünk. Úgy véljük, hogy a módszertani megközelítés háttérének megismerése segítségével láthatóvá válhat számunkra, hogy mely területeken nem használtuk ki eddig a rendelkezésünkre álló lehetőségeket a munkánk során, eddig fel nem fedezett értékek tárolhatnak fel, amelyekkel a korábbiaknál tudatosabban tudunk dolgozni. Ez a gyakorlatok adaptálására is képessé tesz, azokat igazítani tudjuk a célcsoportunk igényeihez és a környezethez, kontextushoz, amelyben dolgozunk. A kézikönyv nem csupán egy, már kipróbált és tesztelt gyakorlatok gyűjteménye tehát, amelyet bárki használni tud, ha követi az előírásokat. A gyakorlatokban rejlő igazi hatások és eredmények azok teljességükben akkor tudnak kibontakozni, ha azokat kívánt közösségi/társadalmi szintű változásokhoz, mint átfogó célkitűzésekhez, illetve elérhető tanulási célokhoz igazítjuk.

II.3.b. – 2. alapelv: Feldolgozási folyamat, a sport általi nevelés gyakorlatának központi eleme

A **második fontos alapelv**, amelyre rátekintünk a kézikönyvünkben, a sport általi nevelés legfontosabb eleméhez kapcsolódik szorosan: a tanulási folyamat értékelési / feldolgozó szakaszához. Miért tartjuk ezt a tanulási folyamat legfontosabb részének? Arra ad ez lehetőséget, hogy a résztvevők ne csak a viselkedésükre, reakcióikra reflektálva értékeljenek, hanem a teljes szituációra tekintsenek rá, és a történeteket a saját életükre, és a társadalomra vetítve elemezzék; attól függően természetesen, hogy milyen témát szeretnénk érinteni a gyakorlat során, és milyen mélyre engedjük az értékelő, feldolgozó folyamatot.



Pontosan hogyan facilitáljuk eredményesen a gyakorlatok feldolgozó részét, hogy megfelelően tartalmasság folyamatban legyen részünk?

Az első fontos részlet az előkészítésben rejlik: alaposan gondoljuk át a kérdéseinket, és előzetesen beszéljük meg a terveinket a képzőtársainkkal, vagy magunk is járjuk végig a reflektív folyamatot, hogy bizonyosak legyünk abban, a kérdéseink megfelelő módon fogják megnyitni és irányítani a beszélgetést. A fő céljaink segíteni fognak kérdések összeállításánál, de legalább olyan fontos a célcsoport tapasztalati szintjéhez és a helyzetéhez igazítani őket. Ezen kívül rugalmasnak kell maradnunk, hogy bármilyen kialakuló helyzetben reflektív módon, a helyzetből való tanulást elősegítendő tudjunk reagálni.

A gyakorlatok feldolgozó része nem csupán kérdések felvetéséről szól: a beszélgetést magát moderálni / irányítani szükséges, egyértelmű keretek között kell tartani. Mindig hasznos a résztvevőket világosan tájékoztatni arról, hogy mire számíthatnak a gyakorlat e részében. Amennyiben a feldolgozó munka, az értékelés teljesen újdonság számukra, arra megfelelő módon fel kell őket készíteni. Be kell nekik mutatnunk, hogy mi fog történni, és milyen szerepet játszanak majd. Számos eszköz rendelkezésünkre áll, amelyeket itt használhatunk. Először is talán a legfontosabbat említjük itt: a visszajelzés nyújtását és fogadását. A résztvevők úgy tudnak részt venni a folyamatban, hogy megfigyelik, mi történt a gyakorlat során, mit éreztek, és az általuk levont következtetéseket megosztják, megbeszélik a többiekkel. Mint facilitátorok, mi is elmondhatjuk a megfigyeléseinket a folyamat közben vagy a beszélgetés végén, azonban az fontos, hogy a tartalom nagy része a résztvevőktől jöjjön. Ez biztosítja a résztvevők megfelelő szintű aktivizálódását, bekapcsolódását a beszélgetésbe, amelyet nem érdemes megakasztani a facilitátor túl gyakori közbevetéseivel, észrevételeivel. Elengedhetetlenül fontos szabály e beszélgetések során, hogy a visszajelzéseket konstruktív módon adjuk annak érdekében, hogy a csoportban pozitív és elfogadó légkör uralkodjon. Ahogy gyarapszik a tapasztalatunk, egyre inkább érezni fogjuk, mikor kell erősebb kézben, szorosabb irányítás alatt tartani a beszélgetést, és mikor érdemes inkább a háttérben maradni, engedve a beszélgetést a saját medrében kibontakozni és folyni.

A moderációs készségek általában segítségünkre lehetnek a szituáció és a csoportlégkör kontrollálásában. Az egyes megfigyelések, értelmezések, feltevések és érvek összefoglalása támogatja a résztvevőket abban, hogy a beszélgetés fő csapásirányára koncentráljanak, ne szóródjon szét a figyelmük. Kulcsszavak, fontos eredmények, következtetések leírása, az eredmények láthatóvá, követhetővé tétele mindenkinek segít a beszélgetés követésében

vagy a bekapcsolódásban bármely ponton, ha esetleg a figyelme lankad vagy egy időre elterelődött is. Arra is lehetőségünk van, hogy egyes észrevételeket értelmezzünk, kihangosítsuk azt megerősítendő, amilyen irányban a beszélgetést terelni szeretnénk. Nem manipulációs szándékkal, sokkal inkább azért, hogy a beszélgetést kinyissuk egy olyan témára, amelyet fel szeretnénk dolgozni. Megismételhetjük a fontos megállapításokat a saját szavainkkal annak érdekében, hogy biztosak lehessünk abban, hogy a teljes csoport megfelelően értette őket. Az elhangzott fontos hozzászólások megisméltése akkor is nagyon hasznos lehet, ha azt látjuk, a résztvevők egy részének nehézségei vannak a koncentrációval, nehezen követik a beszélgetést, és esetleg nem mernek kérdezni. A fentiek mindegyike jó eszköz a kezünkben a feldolgozó beszélgetés mederben tartásához, átlátható helyzet teremtéséhez, amely mindenki számára a nyitott és támogató kereteket biztosítja a hasznos tanulási tapasztalatszerzéshez.

Egy másik technika is segítségünkre lehet, hogy izgalmas beszélgetést kezdeményezzünk, ha az ördög ügyvédjének szerepébe bújunk, és egy nagyon határozott, szélsőséges vélemény felidézésével vitát generálunk. Ez inkább olyan csoportban működhet, amelyet már ismerünk, egyéb esetben óvatosan használjuk, mert hevesebb vitához vagy konfliktushoz vezethet, amelyet egyes résztvevők már nem pozitív tapasztalatként, tanulási helyzetként élnek meg.

Amennyiben facilitátorként nem értünk egy hozzászólást, fontos mindent megtennünk, hogy a kijelentés világosan érthetővé váljon. Nem csupán azért elengedhetetlen ez, mert a beszélgetés további moderálása érdekében pontosan értenünk kell az elhangzottakat.



Ezzel egyfajta mintát is mutatunk a résztvevők számára arról, hogyan kezeljünk egy olyan helyzetet, amelyben a kölcsönös megértés kialakítása a célunk. A megfelelő reakció ilyen szituációban nem a beszélgetés megakasztása, hanem annak demonstrálása, hogy erőfeszítést teszünk a másik megértésére. Ezzel azt is megmutatjuk a résztvevőknek, hogyan vitathatunk meg valamit eredményesen egymással. Azonban nem elegendő a kölcsönös megértés elérése csoporton belül; őszintén el kell fogadnunk mindenki véleményét ahhoz, hogy nyitottá váljunk a beszélgetésre. Természetesen nem kell egyetértőnünk minden véleménnyel, de képesnek kell lennünk ténylegesen „meghallani” azokat, ami igen nehéz lehet, különösen, ha a másik véleménye ellentmond a saját értékeinknek, beállítódásunknak.

Ha a feldolgozó beszélgetést egy munkatárssal közösen facilitáljuk, fontos előzetesen egyeztetni, hogy milyen stílusban tervezzük a beszélgetés irányítását. Ezáltal elkerülhetjük, hogy a folyamatot olyan irányba tereljük, amely nincs összhangban a kollégánk szándékával, vagy beavatkozunk egy általunk fel nem ismert helyzetben. Teljességgel elengedhetetlen, hogy a feldolgozó munka során összhang legyen a facilitátorok között, mert a csoportban zavart kelthet, ha nem összehangoltan, egy irányban halad a beszélgetés.

A gyakorlatot követő feldolgozás során kezdődhet el tanulás, mert ekkor értik meg a résztvevők, hogy bár a szituáció „mesterségesnek” tűnhet, a viselkedésünk, viszonyulásunk, a nézőpont, ahogy az adott helyzetet látjuk, mégis a „valós” helyzetekben, a való életben is jellemző. Ezeknek az egyszerű összefüggéseknek a megértésében segít a gyakorlatok feldolgozása, és mindezek átélése segíthet a résztvevőknek a nézőpontváltásban, vagy legalább annak felismerésében, hogy azok újra értelmezése, átértékelése szükséges lehet egyes területeken, a mindennapi életben, például a diszkrimináció, konfliktusmegoldás terén. A résztvevők felismerhetik egyes társadalmi struktúrák működésének kihívásait is, és egyértelművé válhat számukra, hogy mi mindent megváltoztathatnak a környezetükben, ha aktív állampolgárokként tevékenyen tesznek érte.

A sport általi nevelési folyamatokban zajló tanulási tapasztalatról úgy tartjuk, hogy az erőteljesebb lehet a más kontextusban tanulásnál, mert a kialakított helyzeteket mind a test (a fizikai aktivitás, sport segítségével), mind az elme (lélek) is átéli, és ezek a helyzetek ki tudják elégíteni a különféle tanulási stílusok által támasztott igényeket. Tudva, hogy a sport és a nemformális tanulási helyzetek egyaránt képesek változatos tanulási stílusoknak megfelelő igényeket kiszolgálni, különösen hatékonyan tartjuk a kettő kombinációját a tanulási folyamatok eredményességének növelésében, hiszen az – akár

egyidőben – több(féle) tanulási stílust előnyben részesítők számára jelenthet hasznos és eredményesebb tanulási lehetőséget. Míg a nemformális tanulási helyzetek a látás (vizuális), hallás (aurális) és szöveg útján (verbális) tanuló résztvevők számára előnyösek, a sport a mozgás (fizikai), közösségi-társas (szociális) és szöveg útján (verbális) tanulóknak kedvez.

A két megközelítés ötvözete jelentősen képes növelni azoknak a résztvevőknek a számát, akik valódi tanulási tapasztalatot élhetnek át a számukra legmegfelelőbb tanulási stílusban és ritmusban.¹⁶

Ejtsünk szót a feldolgozási folyamatról egy másik megközelítésből is: a saját módszerünk felől. Ha készek vagyunk kihívásként tekinteni a saját bevált gyakorlatainkra, és mindig tovább- és továbbfejlesztjük azokat, miközben egy-egy újabb csoporttal dolgozunk, e folyamatok közben és után megérthetjük, milyen a kézikönyvben bemutatott gyakorlatokból potenciálisan a legtöbbet kihozni facilitátorként. A sport általi nevelés során a feldolgozó folyamatban mi is részt veszünk, azaz képesnek kell lennünk reflektálni a gyakorlatainkra gyakorolt hatásunkról, illetve a reakciókról és a teljes folyamatról. Minden ide tartozik: az előkészítés, az információközlés, a logisztikai-szervezési feladatok, a beszélgetés moderálása, a feldolgozó munka, visszajelzés nyújtása és fogadása és a teamünk többi tagjával való együttműködés. Ennek segítségével felkészültebbek lehetünk minden újonnan felmerülő témára és kihívásra a sport általi tanulást célzó gyakorlatok vezetése során.

A honlapunkon (www.isca-web.org) megoszthatók a fentiekkel kapcsolatban szerzett tapasztalatok, és új gyakorlatokat, ötleteket is szívesen látunk a sport általi neveléssel foglalkozók közösségének munkáját segítőnek.

II.3.c. – 3. alapelv: A „hiányzó kapocs” a sport és a nem-formális tanulás között

Hogyan tudjuk leghatékonyabban kiaknázni a sport és az ifjúságsegítői munka lehetőségeit?

Hogyan építhetünk legeredményesebben az általuk képviselt értékekre?

A **harmadik alapelv** az első kettőhöz szorosan kapcsolódik. Meggyőződésünk, hogy a sport általi nevelés mind a tömegsportban tevékenykedő, mind a nem-formális tanulási folyamatokkal dolgozó facilitátorok munkájában hozzáadott értékkel bír. A **két terület által képviselt értékek** jelentősen átfednek, ami a tanulási lehetőségek új dimenzióját teremti meg. Ezek egyrészt a sportban megjelenő értékek (pl. fair play, csapatmunka, felelősségtudat)¹⁷, másrészt az ifjúsági munka nem-formális tanulási folyamatok által képviselt értékei (pl. az aktív részvétel, kezdeményezőkézség, társadalmi bevonás). Alább a sport által fejlesztett értékekről szólnunk részletebben, ezzel kívánjuk illusztrálni, hogy a két beavatkozási terület pedagógiai céljait tekintve mennyire hatékonyan képes együtt újfajta lehetőségeket generálni mind a sportnevelők (edzők, testnevelők), mind az ifjúságsegítők számára.

¹⁶ www.learning-styles-online.com/overview

¹⁷ Werte im Sport. Eine Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Landessportbund Rheinland-Pfalz. http://www.kirche-und-sport-nrw.de/wp-content/uploads/2012/03/Werte_im_Sport.pdf



A fair playről tanulás az első magától értetődően a sporttal összekapcsolt érték. Mindenfajta sporttevékenység esetében el kell fogadni a játékszabályokat, és ezeknek megfelelően kell játszani. Ha nem fogadjuk el a szabályokat, kizárhatunk a játékból, vagy be sem kapcsolódhatunk. A sportban a fair play etikai biztosítékot jelent: minden játékos tudja, mi megengedett, mi történhet, és mi nem. Ez nem csak a játékosok biztonságérzetét garantálja, hanem a nézők számára is keretbe helyezi, és egyben élvezhetővé teszi a játékot. Tehát az említett biztonságérzet teszi lehetővé, hogy mind a játékos(ok), mind a nézők számára szórakoztató legyen a sporttevékenység. A fair play ezen felül olyan eljárásrendet teremt, amely az általános szabályokon túlmutat. A hivatalos és rögzített szabályokon túl társas viselkedést takar, olyan attitűd megnyilvánulását, amelyet magunk alakítunk ki és érvényesítünk. A sportban a fair play általában nem már megszerzett szociális készségre épülő viselkedésként jelenik meg, hanem a sportolóvá válás eredményeként kialakult hozzáállás.

Az együttműködési készség (csapatmunka) a második jellemző, amelynek elsajátítását magától értetődőként tulajdonítunk a sportnak, természetesen a csapatsportoknak. A csapatteljesítmény jelentősége minden esetben az egyének fontossága felett áll.

Futballistákat halljuk úgy nyilatkozni, hogy a csapat sikere a nyertes meccs, nem azoké a játékosoké, akik gölt rúgtak. De az edzők kimondott elvárása a

játékosoktól szintén az, hogy csapatként funkcionáljanak. Az eredmények minden esetben csapatteljesítmény eredményei. Az egyéni igények nem fontosak. Ezek az alapelvek olyan társas viselkedést tükröznek, amelyek a szolidaritásra és empátiára épülnek. Habár az elvárás a csapatmunka, kimondva nem mindig jelennek meg értékékként vagy megtanulandóként azok a szociális készségek, amelyek az eléréséhez elengedhetetlenek. Egy sport általi nevelési célú gyakorlat közben erről reflektálva azonban nem csak az válik láthatóvá a beszélgetés során, amit a csapatmunka jelent, hanem az is, hogy milyen szociális készségek megléte szükséges hozzá.

A felelősségérzet, a harmadik egyértelműen sport-hoz köthető pozitív jellemző szintén szorosan kapcsolódik az előző két, említett értékhez. A sporttevékenységekben való részvétel alapvetően feltételezi, hogy mind magunkért, mind másokért felelősséget kell vállalnunk. Magunkért felelősnek lenni annyit tesz a sportban, hogy először is tudjuk, mivel tudunk hozzájárulni a sikerhez, tisztában vagyunk a saját fizikai és lélektani korlátainkkal, ami szükséges a maximális teljesítményünk biztosításához. szintén hozzátartozik, hogy képesek vagyunk megítélni, hogyan reagál a testünk a fizikai feszültségre és a stresszre, és hogyan tudjuk ezeket hatékonyan kezelni. Ezen kívül a csapattagjaink iránt is felelősséggel tartozunk. Attól függően, hogy milyen szerepet töltünk be a csapatban, ismernünk kell a többiek igényeit és határait is. A felelősség vállalása szociális készség, ami része a sportolóvá válás fejlődési folyamatának. A sport általi nevelési célú tevékenységek hozzájárulhatnak e belső tulajdonság láthatóvá tételéhez azáltal, hogy megmutatják, mennyire alapvető előfeltétel ez a sportban, és a résztvevőkben tudatosíthatják e tulajdonságuk meglétét.

Az ifjúságsegítői munka egyik fókuszja az állampolgári részvétel elősegítése, ami a demokratikus társadalmakban és azok létrejöttében elsődlegesen fontosak. A fent említett három, sport által

fejlesztett belső érték kivétel nélkül alapköve a demokratikus részvételnek és aktív állampolgárságnak. Mivel a nem-formális tanulást célzó tevékenységeknek sokszor témája vagy jellemzője a részvétel, társadalmi bevonás, kezdeményezőkészség, előfordul, hogy ezeket az értékeket nem nevezi nevén senki a folyamat során. Az **aktív részvétel** három dimenzióban valósul meg.

Először is, a tényleges és sikeres nem-formális tanulási folyamat megvalósulásának alapvető követelménye; másodsor, olyan érték, amelyről elvárjuk, hogy a résztvevők magukévá tegyék és alkalmazzák a mindennapi életükben; harmadszor, szociális készség, amely segítségével aktív állampolgárokká válhatunk, és részt vehetünk az életünk alakításában, szükségleteinknek megfelelően.

Tehát hasznos, ha az aktív részvételről a sport általi nevelési célú folyamatokban tudatosan beszélünk, hiszen annak mindhárom dimenziója megjelenhet. Ezen túl még akár arra is lehetőségünk nyílik, hogy a résztvevők a fogyasztói társadalomban betöltött egyéni és csoportos szerepükre is reflektáljanak, ha a pedagógiai céljaink közé tartozik az ezzel kapcsolatos tudatosság növelése.

A **kezdeményezőkészség** számos szálon kapcsolódik az aktív részvételhez, a nem-formális tanulási színtereken jellemzően igen jól tetten érhetők az erre épülő tevékenységek hatásai. A résztvevők kezdeményezésének megjelenése gyakran fordulópontot jelent egy-egy folyamatban, hiszen például akár egy beszélgetés irányát (és eredményét) is megváltoztathatják egy felmerülő új ötletből kiindulva.

Lényegében ez a hajtóereje a valódi tanulásnak, minden nem-formális tanulási folyamat alapvető törekvésének. A sport általi nevelés általában a nemformális nevelésnél könnyebben elérheti ezt a célt, mert a fent említett értékeket mozgósítva nagyobb hatékonysággal erősíti meg a rájuk épülő cselekvést, viselkedést.

A **társadalmi bevonás** témaként és értéként is megjelenik. Talán ez a nem-formális tanulás legkézzelfoghatóbb, és leggyakrabban feldolgozott eredménye. A sport általi nevelésnek köszönhetően pusztán még könnyebben láthatóvá tehető.

Meggyőződésünk, hogy a sport és az ifjúsági munka által kínált tanulási lehetőségek ötvözésével teljesen egyedi és újfajta, a két alkotóelem értékének többszörösét elérni képes megközelítést nyer az iskolán kívüli tanulás.

A sport általi nevelés a szociális készségfejlesztés új dimenzióját kínálja azáltal, hogy a tanulási tapasztalatszerzési lehetőségeket az egyéni feldolgozó munkával, célzott tudatosítási folyamattal ötvözi.

A kézikönyvünk ehhez kíván útmutatóul szolgálni azáltal, hogy terepen tesztelt gyakorlatok gyűjteményét kínálja mindkét (sport és ifjúságsegítés területén tevékenykedő) célcsoport számára, és bemutatja a két terület lehetőségeinek összehangolása, a sport általi nevelés értelmezése által elérhető eredményeket. A sport általi nevelés a két terület közötti híd megteremtésével kiemelkedően sikeres lehet, de fontos szem előtt tartani, hogy a sport / testmozgás és a nem-formális tanulás lehetőségeit minden esetben a csoportunk és az adott szituáció által meghatározott szükségletekhez kell igazítanunk. A közös pedagógiai célok számtalan lehetőséget rejtenek, a sport általi nevelés ezáltal emelheti a fiatalokkal végzett munkánk minőségét. A sport általi nevelés módszertani és pedagógiai hátterének bemutatásával inspirálni kívánjuk a kézikönyv felhasználóit arra, hogy a saját tapasztalataikból kiindulva fogalmazzák meg kérdéseiket, gyűjtsék össze ötleteiket, és azokra sikeresen építsenek a célcsoportjuknak szóló tanulási folyamatok tervezése és kivitelezése során.

III. Fejezet

Gyakorlatok alkalmazása

III.1. Gyakorlatok bemutatása

A fejezet célja, hogy tiszta képet adjon, arról hogyan használható a kézikönyv a gyakorlatban, elmagyarázza a gyakorlatok szerkezetét, valamint, hogy azokat hogyan alkalmazhatjuk és alakíthatjuk elvárásainknak megfelelően. Az összes itt szereplő gyakorlatot már a gyakorlatban tesztelték, méghozzá sport és ifjúsági terület szakemberei közösen dolgozta ki és értékelte egy adott helyzetben. Természetesen az összes gyakorlat tovább fejleszthető és módosítható a célcsoport szükségleteinek és a kontextusnak megfelelően.



III.1.a. Témakörök és gyakorlatok

A sport általi nevelés gyakorlatokhoz kapcsolható kompetenciaterületek:

TÁRSADALMI BEFOGADÁS, DISZKRIMINÁCIÓMENTESSÉG	EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, CSALÁDALAPÍTÁS	KONFLIKTUSKEZELÉS, BÉKEÉPÍTÉS
FOGLALKOZTATHATÓSÁG, VÁLLALKOZÁS	SPORT ÁLTALI NEVELÉS	KÖRNYEZETVÉDELEM ÉS FENNTARTHATÓSÁG
DEMOKRATIKUS RÉSZVÉTEL, AK- TÍV POLGÁRI ATTITŰD	KULTURÁLIS SOKSZÍNŰSÉG ÉS INTERKULTURÁLIS PÁRBESZÉD	EMBERI JOGOK ÉS EGYENLŐSÉG

A kézikönyv első részében már említettük, hogy ezek a témakörök mennyire fontosak Európában a nem-formális oktatás keretében és irányelveiben, valamint a helyi és a nemzetközi ifjúsági munkában is. A sport általi nevelés új tanulási dimenziókat nyit az oktatásban a szociális készségek fejlesztése és a személyes fejlődés számára. Egy sport általi nevelés gyakorlat kapcsolása egy konkrét témakörhöz nem csak azért hasznos, mert létrehoz egy, a személyes fejlődést és szociális készségek fejlesztését támogató környezetet, de ezáltal a résztvevők azt is felismerhetik, hogy hosszútávú igény a társadalmi változás megteremtése. A gyakorlatok hozzákapcsolása való életből származó szituációkhoz és tapasztalatokhoz segítheti a résztvevőket abban, hogy felismerjék saját egyéni befolyásukat és szerepüket a társadalmi változásokban. Az oktatási célok kombinálása testmozgással olyan eredményt kínál, amelyet egyébként egyedül sem a sport, sem a nem-formális oktatás nem tudna elérni.

Ha egy oktatási célra koncentrálnunk testmozgás során, egy olyan helyzetet teremtünk, ahol valós társadalmi változást lehet elérni. Például ha a résztvevők azzal a korláttal találják szembe magukat egy frízbi játékban (lásd a 13-as számú gyakorlatot), hogy a szemüket bekötik, és erre utalnak is a feldolgozás során, a hatás erősebb összehasonlítva egy nem-formális gyakorlat során elért élménnyel. Miért?

Mivel a testmozgás az adott élményhez sokkal erősebb érzelmi kapcsolódást teremt, és a csoportsegítő egy olyan tanulási környezetet hoz létre, ahol a közösségi összefüggések, társadalmi struktúrák értékelése is lehetséges.

A sport érzelmi (nyertes-vesztes, illetve nyertes-nyertes is lehet) és a fizikai kihívást jelent, viszont önmagában nem nyújt lehetőséget arra, hogy megvitassunk olyan tapasztalatokat, mint például a diszkrimináció vagy a társadalmi kirekesztés. A sport általi nevelés különleges lehetőséget nyújt, hogy érzelmileg is bevonódunk, de ugyanakkor gondolkodunk is rajta, majd pedig ez később hasznunkra is válik. Szeretnénk hangsúlyozni az oktatási célt és az abban rejlő tanulási lehetőségeket, amiket kihasználhatunk, miközben ezeket a témaköröket a sport általi nevelés gyakorlatokhoz kapcsoljuk.

Most kapcsolódási pontokat ajánlunk és olyan potenciális kérdéseket, amiket feltehetünk a témák feldolgozása során. Ez semmiképpen sem egy befejezett lista, inkább csak a lehetőségek sorolása, amelyhez hozzá adhatunk újakat is a saját tapasztalataink alapján. Mindenesetre itt összegyűjtöttünk néhány vonatkozó utalást a sport általi nevelés jelentőségére az egyes témákban, valamint néhány kérdést is, hogy a gyakorlatok segítségével a fiatalok releváns tudását, készségeit és attitűdjét fejlesszük.

TÁRSADALMI BEFOGADÁS, DISZKRIMINÁCIÓMENTESSÉG

Ezen a témán keresztül lehetőségünk van megvitatni a társadalmi szerepeket és identitásokat, amelyekkel a résztvevők az élet egyes területein azonosulnak, legyen az például egy lány, egy sportolónő, egy fogyasztóval élő vagy egy kirekesztett személy. Mindenképpen érdemes megvitatni társadalmunk olyan alkotórészeit, amelyek aláássák a társadalmi befogadást vagy a diszkriminációt segítik elő. A résztvevőknek általában vannak olyan személyes tapasztalataik, amelyeket megoszthatnak egymással. Nagyon könnyű különféle társadalmi szerepeket kapcsolni a sportban megjelenő szerepekkel, és egy kis kreativitással mindig kihívás elé állíthatjuk a résztvevőket azzal, hogy különböző szerepeket osztunk ki el egy csoportos sportjátékban.

- Hogyan hoz létre egy közösség szerepeket és hogyan azonosíthatják magukat a tagjai?
- Mennyire függünk ezektől a szerepektől?
- Látunk arra esélyt, hogy ezeken a szerepeken változtassunk?
- Ha igen, hogyan? Ha nem, miért?
- Milyen szerepek fontosak mások számára?
- Milyen társadalmi szerepeket kellene jobban támogatnunk?
- Hogyan támogatja a társadalom a társadalmi befogadást?
- Hogyan harcol a diszkrimináció ellen?
- Milyen tapasztalataink vannak ezen a területen, és a saját csoportunkban?
- Hogyan segíthet a sport a társadalmi szerepek alakításában?

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, CSALÁDALAPÍTÁS

Ez a témakör mindenkit érint és sok szempontból közelíthető, egyszerűen kapcsolható a sporthoz és a testmozgáshoz, hiszen a sportolás alapvetően magába foglalja az egészséges életmódra nevelést is. A feldolgozható területek között van a helyes táplálkozás, szexuális élet, párkapcsolatok és családalapítás, testi-lelki-szellemi egészség és jólét, társadalmi jólét stb. Az egészség meghatározása általában elég tág, a különböző fogalmaktól függően már az egészség definíciójának a vitája egy mélyebb tanulási élménnyé válhat.

- Mit jelent egészségesnek lenni?
- Mit jelent az egészség számunkra? Milyen egészség fogalomban tudunk megállapodni csoport szinten?
- Mennyire fontos számunkra az egészséges életmód?
- Milyen példákat látunk társadalmunkban az egészséges életmódra? Kik a példaképeink? Lehetnek profi sportolók az egészséges életmód példaképei?
- Milyen befolyással van a sport az egészségre?
- Milyen társadalmi viták zajlanak az egészséghoz kapcsolódóan?
- A döntés, hogy egészséges élj, függhet anyagi helyzetünktől? Ha igen, hogyan?
- Milyen olyan napi szintű döntéseket hozunk, amelyek az életmódunkat egészségesebbé teszik?

KONFLIKTUSKEZELÉS, BÉKEÉPÍTÉS

A konfliktuskezelés egy alapvető szociális készség, amelyre szükségünk van a mindennapjaink során. Ez nem csak arról szól, hogyan kezelünk konfliktusokat, de általánosságban a konfliktus helyzetekhez való hozzáállásról is, mivel ez határozza meg, hogy hogyan reagálunk rájuk. Ha ezt a témakört a sport általi nevelés segítségével közelítjük, rengeteg különféle irányt kínál a készség fejlesztésére. A sportban a verseny jellegéből adódóan a konfliktusok nagyon gyakoriak. A hierarchia a sport területén is megjelenik (pl. a bírónkon keresztül), és ez is könnyen konfliktushoz vezethet. Bármilyen sport tevékenység nyújthat kiváló kiindulópontot arra, hogy tanuljunk a szabályokról, a struktúrákról, a konfliktusokról és a megoldásokról.

- Milyen jellemző konfliktusokkal találkozunk a sportban?
- A sport verseny jellege hogyan idézhet elő konfliktusokat és válthat ki agresszív viselkedést?
- Milyen lehetőségeink vannak ilyen helyzetek kezelésére? Ezek egyáltalán hasznosak a tömegsport területén?
- Hogyan kezeljük mi a csapatban a konfliktusokat?
- Milyen típusú konfliktuskezelő ember vagy?¹⁸
- Milyen eszközöket/megoldásokat ismerünk konfliktuskezelésre? Ezek sikeresek? Ha igen, miért? Ha nem, miért nem?

FOGLALKOZTATHATÓSÁG, VÁLLALKOZÁS

A sport és a testmozgás egy kiváló eszköz több olyan kompetencia fejlesztésére, amelyek manapság hasznosak a munkaerőpiacon. A fiatalok sport tevékenységeken keresztül tanulhatnak a fegyelemlről, csapatmunkáról, kezdeményező-készségről, kommunikációról, együttműködésről, konfliktus-megoldásról, önértékelésről. Jelentősen növelheti egy fiatal elhelyezkedési lehetőségeit, ha gyakorlatokkal bizonyos készségek és attitűdük fejlesztésén célzottan is dolgozunk. A foglalkoztathatóság kulcsfontosságú kérdés manapság Európában a nagyobb gazdasági növekedés és egy hatékonyabb kríziskezelés elérése érdekében.

- Mit tanultam a sportban, amit hasznosíthatok a munkámban és a pályaválasztásban?
- Hogyan használhatjuk a sportot olyan készségek fejlesztésére, melyeket aztán hasznosak lehetnek a foglalkoztatásban?
- Miért segít a sport abban, hogy kezdeményezővé váljunk és felelősséget vállaljunk?
- Hogyan kínálhat elhelyezkedési lehetőséget maga a sport?
- Hogyan segítheti a fiataloknak szóló kezdeményezések megvalósítását a sport?
- Hogyan bizonyosodhatunk meg arról, hogy a sportban megszerzett kompetenciák az élet más területein is hasznosulnak?

¹⁸ Thomas Kilmann konfliktuskezelő kérdőíve egy nagyon inspiráló modell, amely elmagyarázza a különféle módokat, ahogy emberek a konfliktus helyzeteket kezelik. Megmutatja azt is, hogy egy bizonyos ponton túl az emberek nem lépnek be a konfliktusba, mert inkább elkerülik azt vagy megpróbálnak alkalmazkodni a másik félhez.

További részletek itt: <http://boldogsagprogram.hu/az-5-leggyakrabban-alkalmazott-konfliktuskezesi-mod>

DEMOKRATIKUS RÉSZVÉTEL, AKTÍV POLGÁRI ATTITŰD

Az aktív részvétel egy alapvető érték mindenféle tanulási helyzetben, és különösen fontos a sport területén is. Sport ezen rejtett értékét könnyen láthatóvá tudjuk tenni és ezzel kapcsolatban megvitatni a csoport tagjaival, milyen szerepet és hogyan vállalnak a sportközösségben. Sport tevékenységeket könnyen lehet tükrözni valós élethelyzetekre, ahol az állampolgárok (közösség tagjainak) viselkedése megfigyelhető és értékelhető. A tömegsport hatalmas potenciált kínál arra vonatkozóan, hogy hogyan kezeljük a képviseleti és részvételi demokrácia modelleket.

- Mennyire vállalunk aktív szerepet a csoportban? Miért?
- Ugyanúgy viselkedünk a sportközösségben, mint az élet más területén? Miért igen vagy miért nem?
- Mit jelent az aktív szerepvállalás, a részvétel?
- Hogyan lehet serkenteni a többieket az aktívabb részvételre? Mivel motiválható a részvétel általánosságban? Milyen hatása van az egyénnek a csapat eredményeire?
- Milyen részvételi rendszereket látunk a sport területén? Milyen szerepeket hoznak létre ezek a struktúrák?
- Milyen felelősséggel jár az aktív részvétel? Az aktív részvétel egyaránt jelenti azt, hogy egy csoport befogadott minket?

KULTURÁLIS SOKSZÍNŰSÉG ÉS INTERKULTURÁLIS PÁRBESZÉD

A sokszínűsége tudatosan törekvő megközelítés célja, hogy az összes résztvevő egyéni szociokulturális háttére megjelenjen és abból a lehető legvalóságosabb sokszínű képet mutassa meg csoportszinten – alapvetően azok, amelyek nem kötődnek olyan tipikus tulajdonságokhoz, mint az állampolgárság, társadalmi státusz vagy etnikai hovatartozás. Ez a téma könnyen kapcsolható egy beszélgetéshez az egyéni erősségekről és gyengeségekről, amely megmutatja, hogy egy csoport hogyan hozhatja ki magából a legtöbbet azáltal, ha értékeli az egyéni és kulturális sokszínűséget. Ez nem azt jelenti, hogy az egyéni szükségletek prioritást kell, hogy élvezzenek, viszont a csoporthoz tartozás lehetősége mindenki számára biztosítva legyen. A sokszínűség gyakran megjelenik a gyakorlatok céljaiban is, annak érdekében, hogy a csoport élménye mindenki számára nyitott legyen. A résztvevőknek lehetőséget kell biztosítani, hogy felismerjék a csoport már meglévő sokszínűségét és az abban rejlő erőforrásokat. A sport általi nevelésben a csoport valóságát könnyen kapcsolhatjuk a tágabb társadalmi közösséggel is.

- Hogyan tehetjük értékévé a különbségeket, a kulturális sokszínűséget a sport közösségünkben?
- Milyen a helyes hozzáállás a sokszínűséghez egy adott csoportban? Miért?
- Milyen haszna van a sokszínűségnek egy csoporton/társadalmon belül?
- Mit jelent a sokszínűség, amikor egy sport csapatban játszunk együtt?
- Hogyan építheti a sport a békét és az interkulturális párbeszédet?

EMBERI JOGOK ÉS EGYENLŐSÉG

Igazából bármely emberi jog megközelíthető a sport általi nevelés kontextusában, legyen szó állampolgári és politikai jogokról, gazdasági, szociális és kulturális jogokról vagy kollektív jogokról. A sporttevékenységek olyan helyzeteket kínálnak, ahol az emberi jogokhoz való hozzáférés vagy éppen azoktól való megfosztás megtapasztalható és értelmezhető. Az egyik legfontosabb, hogy megértessük azt, hogy még akkor is, ha ezek a jogok nem hozzáférhetőek mindenki számára a való életben, minden embernek joga van hozzájuk, tehát egyszerűen senkinek sincs joga (semmi sem indokolja, hogy egyik ember joga lenne egy másik ember emberi jogait korlátozni) másokat megfosztani ezektől a jogoktól. A sport tevékenységek lemásolhatnak olyan valós élethelyzeteket, ahol a közösség adott tagjai nem tudják bizonyos jogukat gyakorolni. Egy másik fontos cél, hogy megértessük a csoportunk tagjaival, hogy egy-egyén jogai csak egy másik egyén által biztosíthatóak. „A jogaim ott érnek véget, ahol egy másik ember jogai kezdődnek”.

Az Emberi Jogok Európai Egyezménye (magyar nyelven) itt letölthető:

https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_HUN.pdf

- Milyen emberi jogokat ismerünk? Ezek közül melyek vannak jelen a sportközösségben?
- Mindenki számára biztosítjuk ezeket a jogokat egyenlően?
- Hogyan támogathatja a sport az emberi jogokat?
- Milyen kapcsolat van az emberi jogokhoz való hozzáférés és a sport között?
- Ismerünk olyan történeteket, ahol a sport tette lehetővé emberi jogok gyakorlását (mert sport nélkül nem jutott volna hozzá a személy)?
- Miért fontosak az emberi jogok a mai modern világunkban?
- Mit jelentenek az emberi jogok a sportolóknak a sportban? Hogyan harcolhat a sport a rasszizmus és más emberi jogi jogsértések ellen?
- Hogyan támogatja a sport a nemek közötti és a szexuális irányultságon alapuló egyenlőséget?
- Milyen speciális jogai vannak a gyerekeknek a sport területén?
- Mi az emberi jogok szerepe a sportban és a sport szerepe az emberi jogok területén?

KÖRNYEZETVÉDELEM ÉS FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉS

Ez a témakör nem csak kapcsolódási lehetőséget kínál ahhoz a kérdéshez, hogy hogyan használjuk a természetet a sportban, de általánosságban is utat nyit környezetvédelmi és fenntarthatósági kérdésekhez, amelyekkel a sport általi nevelés keretében foglalkozhatunk. Környezetre gyakorolt hatásunk tudatos értékelését is ide kapcsolhatjuk. Ha az ételhez, a természeti forrásokhoz, a hulladékgazdálkodáshoz kapcsolódó mindennapi kérdésekkel kezdünk, akkor az a téma szélesebb feldolgozásához is vezethet.

- Hogyan látjuk a saját környezetre gyakorolt hatásunkat?
- Van bármi, amit szeretnénk megváltoztatni az életmódunkban?
- Mit jelent számunkra a fenntarthatóság?
- Hogyan lehet a fenntartható életmódot támogatni, ha az másokat nem annyira érdekel?
- Van értelme egyéni lépéseket tenni a fenntartható életmód felé, amikor a társadalom szintjén nem érünk el eredményeket?
- Milyen kapcsolatot látunk a sport és a fenntarthatóság között?
- Milyen felelősségünk van a következő generációk irányában?
- Hogyan támogathatja a sport a környezetvédelmet?

III.1.b. A gyakorlatok leírása

13 gyakorlatot gyűjtöttünk össze ebben a kézikönyvben, amelyek egy részét a már említett ISCA által szervezett „Képzők képzése a Sport általi Nevelésben” programban tesztelték, másik részét pedig a résztvevők javasolták. Különböző kapcsolódási pontokat találhatunk a gyakorlatok és az általunk javasolt témakörök között. A gyakorlatok csupán a képzés résztvevőinek tapasztalatait és érdeklődési területeit tükrözi. Bizonyos gyakorlatokhoz egy témakört kapcsolunk, de egyéb releváns témakörre is adaptálható, vagyis egy gyakorlat alkalmas több tanulási cél elérésére. Egyértelmű, hogy a témák átfedést is mutatnak, és könnyen lehet őket kombinálni.

Minden gyakorlat leírása azonos, hogy könnyen lehessen a kézikönyvet használni, a leírás pedig egy olyan szerkezetre épül, melynek alapja a „Kompassz - Kézikönyv a fiatalok emberi jogi képzéséhez” (Európa Tanács, 2002) jó gyakorlata. Ebben a fejezetben végig megyünk a gyakorlatok leírásának minden elemén, hogy részletes magyarázattal könnyebbé tegyük a kézikönyv használatát és a gyakorlatok adaptációját. A szerkezet első része egy általános leírás a legfontosabb kulcsinformációkról, amelyeket szem előtt kell tartani, ha az adott gyakorlatot saját képzési helyzetben szeretnénk használni. A második rész részletes tájékoztatást nyújt, amely akkor lehet hasznos, ha a gyakorlatot egy konkrét cél elérése érdekében alakítjuk át.

CÍM	A cím célozhat a témakörre, amelyhez kapcsolódik, de akár lehet vicces vagy fülbemászó is, hogy megragadjon az emberekben.
A GYAKORLAT LEÍRÁSA	A gyakorlat leírása maximum egy vagy két mondatban egyszerűen és egyértelműen összefoglalja, hogy mi is történik a gyakorlat során.
A TÉMA	A téma tartalmazza a gyakorlathoz kapcsolódó témakört. Lehet egy téma, de akár több is, amelyek szorosan kapcsolódnak, így a különféle összefüggésekre is rávilágíthatunk.
CSOPORTLÉTSZÁM	A csoportlétszám adja meg a résztvevők ideális vagy optimális számát, és időnként a gyakorlat minimális vagy maximális résztvevői számát is. A csoport mindig felosztható két kisebb csoportra, amennyiben van két csoportsegítő, akik a gyakorlatot külön-külön is le tudják vezetni.
KOROSZTÁLY	A korosztály adja meg, hogy az ideális résztvevők hány évesek. A legtöbb esetben nincs felső korhatár, mivel a sport általi nevelés alkalmazható fiatalokkal és felnőttekkel egyaránt, viszont előfordulhat, hogy néhány esetben egy adott életkori csoporthoz kell igazítani a gyakorlatot. Ez a kritérium kapcsolódik a készségekhez, amelyekre a résztvevőknek szüksége lesz a gyakorlatban, például egy konkrét sportjáték, szerepjátékok, elvont gondolkodás, párhuzamok felismerése során.

NEHÉZSÉGI SZINT

A nehézségi szint azt jelzi, hogy a gyakorlat mit vár el a facilitátortól előkészület, idő és megvalósítás tekintetében. Általános képet ad arról, hogy mennyi felkészülés, szervezés és képzői tapasztalat szükséges a gyakorlat sikeres megvalósításához. A szinteket 1 és 3 között határoztuk meg.

1-es szinten nincs szükség sok eszközre, felkészülésre vagy tapasztalatra, pl. egy labda elegendő, pályát bárhol találni és a játékszabályok is elég egyszerűek.

2-es szinten több időre és eszközre van szükség a gyakorlat előkészítéséhez, és több tapasztalatra is a megvalósításhoz, pl. többféle sporteszköz kell, nem lehet akárhol játszani és a gyakorlat magyarázata is bonyolultabb.

3-as szinten sok előkészületre és eszközre, valamint legalább két facilitátorra van szükség és a gyakorlat is elég bonyolult. Például többféle sporteszköz kell és további olyan eszközök, amelyek sport környezetben nem találhatóak meg, szükség van legalább egy olyan csoportsegítőre, aki ismeri a gyakorlatot, és előfordulhat, hogy bizonyos életkori csoporttal nem valósítható meg, mivel már kialakult készségeket (pl. elvont gondolkodás) vár el a résztvevőktől.

Érdemes figyelembe venni, hogy sok esetben segít, ha a sport általi nevelés gyakorlatokat két facilitátor valósítja meg, mivel a gyakorlatok megvalósulásának több szempontú megfigyelése sokat segít a feldolgozásban és kiértékelésben.

SZÜKSÉGES IDŐ

A szükséges idő megadja az ideális időkeretet, amelyre szükség van a gyakorlathoz. Minden facilitátornak megvan a maga ritmusa és a gyakorlatok megvalósítása természetesen múlik a célcsoporton is. A tapasztalat fogja megmutatni, hogy pontosan mennyi időre van szükség egy gyakorlat végrehajtásához, ezért az első alkalommal érdemes egy kicsivel több idővel tervezni.

ÁTTEKINTÉS	Az áttekintés tartalmazza a gyakorlat menetének magyarázatát valós helyzetben, csoporttal való tesztelés alapján. Itt megtalálható, hogyan valósul meg a gyakorlat lépésről lépésre.
CÉLOK	A célok meghatározzák a résztvevők tanulási céljait és a várható tanulási eredményeket, de segítenek a gyakorlatok értékelésében is. Ha nem sikerült elérni a kívánt célt, akkor ez irányt mutathat arra vonatkozóan, hogy hogyan és mit kell változtatni a következő alkalommal.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	A szükséges eszközök részénél megtalálható, hogy pontosan mire van szükség a gyakorlathoz és mi legyen elérhető közelségben, még akkor is, ha végül nem lesz rá szükség. Egyaránt vonatkozik a sportszerekre és egyéb eszközökre.
ELŐKÉSZÍTÉS	Az előkészítés meghatározza, hogy mit kell tennünk a gyakorlatot megelőzően annak érdekében, hogy a gyakorlat megszakítás és más logisztikai nehézség nélkül megvalósítható legyen. Azonban az előkészítés olyan alapelemeket, amelyek egyértelműek, mint például a célcsoport párosítása a gyakorlattal, a helyszín előzetes ellenőrzése és a feladatok csapaton belüli felosztása, nem tartalmaz.
A GYAKORLAT MENETE	A gyakorlat menete tartalmazza, hogy pontosan, lépésről lépésre mit kell tennünk, kiemelve a facilitátor felelősségét. Szabályok, instrukciók és a közérdekű közlemények szükségesek ahhoz, hogy a résztvevők megértsék, mi fog történni és hogy követhető legyen, mikor és milyen anyag kerül kiosztásra a résztvevőknek.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

A feldolgozás és értékelés az a rész, ahol összefoglaltuk a szükséges kérdéseket, ötleteket és tippeket, amelyekre szükség van egy sport általi nevelés gyakorlat sikeres megvalósításához. A feldolgozás a sport általi nevelés legfontosabb és központi eleme, mivel ezáltal indítjuk el a kívánt tanulási folyamatot és mélyítjük annak hatását. Számos olyan kérdés is felszínre kerülhet, amely nem tervezett vitákat nyit meg. Annak érdekében, hogy a csoport valós igényeire rátaláljunk, maradjunk nyitottak arra, hogy szükség esetén ússzunk az árral is, de elsősorban fókuszáljunk a tervezett tanulási célokra. Az összes kérdés és ötlet, amelyek itt szerepelnek, csak ajánlások, tehát nyugodtan kitalálhatunk újakat, amelyek sokkal jobban illeszkednek a célcsoporthoz vagy a képzési helyzethez. A feldolgozás résznél kell a csoport minden tagjának a lehető legjobban koncentrálnia. Ha első alkalommal valósítunk meg sport általi nevelés gyakorlatot a csoporttal, mindig hasznos elmagyarázni a visszajelzés alapszabályait a résztvevőknek, hogy a kommunikáció alapvető szabályai egyértelműek legyenek. Lehet, hogy találkozunk olyan szituációkkal, amelyek komoly kihívást jelentenek a téma miatt vagy a kialakult helyzet miatt. Éppen ezért ezt a részt sohasem szabad összecsapni, vagy idő szűkében végezni.

TANÁCSOK A FACILITÁTORNAK

Ebben a részben hasznos ötleteket találhatunk, amelyek fontosak a gyakorlat vezetése és továbbfejlesztése céljából. Egy gyakorlat sok és változatos kérdést vet fel és tanulási folyamatot tud generálni, amelyekre építhetünk a következő gyakorlatok megvalósítása során. Néhány biztonságra vonatkozó szabály is megtalálható itt.

ÖTLETEK A CSELEKVÉSRE

Itt gyűjtöttük össze az egyéb olyan ötleteket, szempontokat, amelyeket érdemes lehet megfontolni a gyakorlat megvalósítása, illetve adaptációja során.

III.1.c. Várható tanulási eredmények

Már említettük, hogy a sport általi nevelés képzési helyzeteiben rejlő legjelentősebb tanulási lehetőséget abban látjuk, hogy az a sport és a testmozgás értékeit és az ifjúsági munka területén alkalmazott nem-formális oktatás értékeit párosítja. A sport általi nevelés legnagyobb kihívása ezáltal az, hogy a gyakorlatot úgy valósítsuk meg, hogy az minden résztvevő számára és a csoportnak is egy olyan tanulási élményt nyújtson, amelynek hatása van az attitűdjükre, viselkedésükre, illetve a lehetséges társadalmi változásra. Ez a hatás úgy érhető el, hogy hangsúlyosan kezeljük a feldolgozást, de ezzel nem akarjuk magát a gyakorlat átélésének élményét alábecsülni. A gyakorlatot megfelelően és teljes egészében végre kell hajtani, de annak érdekében, hogy a helyzetben rejlő tanulási lehetőségeket kiaknázzuk, azt mélységeiben is át kell gondolni és közösen feldolgozni megfelelő iránymutatás mellett. Említettük a tanulási lehetőségek két dimenzióját is: először a kapcsolódási pontokat a szociális készségekhez, másodsor a tanulási stílusokhoz általánosságban. Mivel a személyes tanulási élményeket nem lehet mérnöki pontossággal előre megtervezni és részleteiben meghatározni, inkább a sport általi nevelés gyakorlatokban rejlő lehetőségek változatoságát szeretnénk hangsúlyozni. Azonban ennek a potenciálnak a maximálisan kiaknázása a facilitátoron és résztvevőkön múlik.

III.1.d. A gyakorlatok tovább fejlesztése

A kézikönyv második felét munkafüzetként érdemes használni. Amíg a kézikönyv első része tartalmazza a sport általi nevelés megértéséhez szükséges elméleti háttérrel, addig a második rész gyakorlatias tartalma könnyen adaptálható, módosítható és továbbgondolható. Könnyedén átdolgozhatjuk az egyes gyakorlatokat, változtathatunk egyes elemein, hozzáírhatunk és egyszerűsíthetjük is. Ahogy azt már említettük, a sport általi nevelés alapja a kollektív tanulás és a személyes fejlődés, melyet nem lehet egy receptként leírni, minden helyzetben és minden csoporttal más és más. A sport általi nevelés gyakorlatok alkalmazása sokmindenre megtanít minket facilitátorokat is, és egyre jobbak leszünk a gyakorlatok levezetésében, a gyakorlatok csoportos feldolgozásában és új gyakorlatok kitalálásában. Nem kell megijedni, ha eleinte kevésbé tudunk gördülékenyen gyakorlatokat vezetni, idővel egyre biztosabbak és eredményesebbek leszünk. Idővel az instrukcióink és a feldolgozást segítő kérdéseink is egyre kifinomultabbak lesznek és képessé válunk arra is, hogy olyan vitákat vezessünk, amelyek előre nem látott irányba haladnak. A saját stílusunk kialakításával, saját és a célcsoport szükségleteire szabásával a sport általi nevelés hatékony eszközünk lesz ahhoz, hogy a résztvevők közösségi kompetenciáit és saját pedagógiai kompetenciánkat is fejlesszük akár edzőként, vagy testnevelő tanárként vagy ifjúságsegítőként dolgozunk fiatalokkal.

IV. Fejezet

A gyakorlatok

- IV. 1. A kígyó
- IV. 2. Csapatszerepek
- IV. 3. Tanulj játszani!
- IV. 4. Egészséges választás
- IV. 5. Játssz a jogaidért!
- IV. 6. Elismerő sportélmény
- IV. 7. Újrahasznosított minijátékok
- IV. 8. Lustafüred megmozdul
- IV. 9. Hagyományos játékok - Sport és Identitás
- IV. 10. Emberi Fussball
- IV. 11. Gyógyítsd a Földet
- IV. 12. Menekülés Alcatrazból
- IV. 13. Frizbi mindenkinek "10 passz"

Tartsuk szem előtt, hogy a 13 bemutatott gyakorlat egy része inkább alkalmas fiatal sportnevelők fejlesztésére, másik részük pedig sportoló fiatalok nevelésére!

IV. 1. A kígyó

Téma:	Beilleszkedés & Diszkrimináció	CÉLOK <ul style="list-style-type: none">- A sport általi nevelés koncepciójának bemutatása.- A sportra, a sporttal és a sport általi nevelés különbségének megértése.- Fejleszteni a kommunikációs és együttműködési képességeket.- Figyelem felhívása a diszkriminációra.
Kompetencia:	Kommunikáció idegen nyelven, Csapatjáték, Együttműködés, Stratégiai gondolkodás	
Csoportlétszám:	12-20 fő	
Nehézségi szint:	1	
Korosztály:	12-40 éves korig	
Szükséges Idő:	90 perc	
ÁTTEKINTÉS	A GYAKORLAT MENETE	
<p>Ez egy három részes gyakorlat, amelynek az a célja, hogy bevezessük a résztvevőket a sport általi nevelés koncepcióba megmutatva a különbséget a sportra, a sporttal és a sport általi nevelés között. A játékvezető feladata, hogy ezzel a gyakorlattal a diszkrimináció különböző megnyilvánulásaira (pozitív, negatív) hívjuk fel a résztvevők figyelmét.</p> <p>Kígyófarok: A kígyó első emberének kell az ellenfél kendőjét megszerezni anélkül, hogy az ellenfél a sajátjukat elvegye.</p> <p>A kendő a hátsó játékos nadrágjának hátsó részébe legyen betűrve. Fontos, hogy minden játékos kendőjének legalább felének látszódnia kell, hogy az ellenfél is lássa.</p>	<p>A kígyó: Osszuk szét a játékosokat 3-4 csapatba (egy csapat 4-5 fős legyen). Magyarazzuk el a feladatot.</p> <p>A játékosoknak kígyó alakzatban kell a feladatot teljesíteni. (A csapatoknak egymásba kapaszkodva kell megszerezni az ellenfél kendőit). A csapat a kendő megszerzéséért csak akkor kap pontot, ha a kígyó nem szakad meg.</p> <p>A kiválasztjuk és bemutatjuk a játékbírókat (lehet önkéntes).</p> <p>Az első részben a győzelem és az ahhoz vezető út legyen a legfontosabb. Néhány kör után, adjunk néhány percet a csapatoknak, hogy a jobb eredmény érdekében stratégiát találjanak ki maguknak.</p> <p>A második részben azért is járjon pont, ha a kígyó nem szakad el, vagy ha a kígyó nem hagyja el a pályára kijelölt pályát, illetve olyan dolgokért is, mint a fairplay, az csapattagok bevonása, a biztonság stb.</p> <p>A harmadik részben pedig a játékvezető kövesse a "Tanácsok csoportsegítőnek" instrukcióit.</p>	

ELŐKÉSZÍTÉS	FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS
<p>Jelöljük ki a játék területét (ha nincsenek természetes határok).</p> <p>Készítsük elő a kendőket a csapatok számára.</p> <p>Magyarázzuk el és tegyük egyértelművé a szabályokat.</p> <p>Készítsük elő a kérdéseket az értékeléshez</p> <p>Játékvezető is készüljön fel a gyakorlatra.</p>	<p>*Kérjük a résztvevőket, hogy gondolják át a gyakorlattal kapcsolatos érzelmeiket és hogy mit tanultak*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi történt a játék közben? - Hogyan érezted magad a feladat közben? - Milyen különbséget észleltél a 3 rész között? - Tanultál valami újat magadról? - Sikerült a csapatmunka?
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	<p>*Beszéljétek át, hogy hogyan/miért működött a csapatmunka*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Milyen problémákkal szembesültetek a játék során? - Kinek mi volt a feladata? - Mivel működhetett volna jobban a munka? - Milyen képességekre volt szükség? - Melyik csapat teljesített jobban? Mi segített a győzelemben? - Ki kapta a kevesebb pontot? Milyen érzés? Mi történhetett? - Milyen megegyezések voltak a csapatok között? Miért? - Tetszett a játék? Mik voltak a jó és rossz részei?
<ul style="list-style-type: none"> - 20 kendő. - Egy biztonságos hely a feladat számára, a csoport méretének megfelelően. - Flipchart, papírok, és tollak. 	
TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK	
<ul style="list-style-type: none"> - A játékvezető diszkrimináló szerepet vegyen fel az egyik csapattal szemben, egy másikat pedig pozitívan emeljen ki, hozzon előnybe. Például: különös figyelem és megerősítés egy kiválasztott csapat iránt, miközben a diszkriminált csapatot figyelmen kívül hagyja, pontok adása a kiváltságos csoportnak a csapat szellemért, pontok levonása a diszkriminált csoporttól különböző kitalált okokból. - Legyen egy pont, amikortól egyértelművé válik a negatív és a pozitív megkülönböztetés. - Mivel a feladat sokszor igényel érzelmi részvételt, elegendő idő szükséges ahhoz, hogy a résztvevők kijöjjenek a szerepükből, különösen értendő a diszkriminált szerepben lévő csapatokra. - Fordítsunk elegendő időt annak az átbeszélésével, hogy mit tanultak a résztvevők és hogyan kapcsolódhat a feladat a sporttevékenységekhez, a sport csapathoz és az életük más területeihez. - Gondoskodjunk arról, hogy minden résztvevő beszéljen, ezáltal éreztetjük velük, hogy számít a véleményük. 	

IV. 2. Csapatszerepek

Téma: Befogadás, konfliktusmegoldás és diszkrimináció

Kompetencia: Konfliktusmegoldás, önértékelés, visszatekintő feldolgozás (reflekszió), együttműködés

Csoportlétszám: 10 – 16

Nehézségi szint: 1-2

Korosztály: 16+

Szükséges idő: 90 perc

CÉLOK

- Szociális kompetenciák fejlesztése.
- A társadalmi befogadás megértése.
- Önismeret, mások viselkedésének megértése.
- Csapatépítés.

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat egy egyszerű 3 lépéses bevezetés a nem-formális tanulás világába, amely megmutatja a különbséget a sportra, sporttal és sport általi nevelés között. A feladat ráébreszt, hogy a sport kiváló eszköze a szociális kompetenciák fejlesztésének. A gyakorlat segítségével az alábbi készségeket fejleszthetjük: konfliktus megoldás, befogadás, versengés, együttműködés, részvétel.

A GYAKORLAT MENETE

Tegyük a résztvevőket két 5 fős csoportba (10-nél több résztvevő esetén több csoportba)

1. rész: Sportra Nevelés (10 perc)

Magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy kosárlabdázni fognak és a győzelem a cél. Magyarázzuk el a résztvevőknek a szabályokat. Kérdezzük vissza a szabályokat, illetve győződjünk meg arról, hogy minden szabály világos legyen (mint például a kétszer indulás és a labdabirtoklás szabálya).

2. rész: Sporttal Nevelés (10 perc)

Vezessünk be néhány feltételt, ami jobban bemutatja az "Sporttal Nevelést".

Például:

- csak a lányok dobhatnak kosárra,
- minden csapatjátékosnak érinteni kell a labdát kosárra dobás előtt,
- csak a bal kézzel lehet vezetni a labdát.
- a fiúk csak háttal dobhatnak kosárra,
- a fiúk csak 3 pontos vonalon kívülről dobhatnak kosárra.

3. rész: Sport Általi Nevelés (10 perc)

Vezessük be a szerep kártyákat a játékba. A résztvevőknek tilos elmondani a szerepüket egymásnak. Ezután mindenkinek a szerepének megfelelően kell tovább játszani a játékot. Ezen a ponton adódhatnak konfliktusok a szerepek miatt, így gondosan ügyeljünk a szerepek kiosztására.

ELŐKÉSZÍTÉS	FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS
<p>Megnézzük, hogy a játékterület biztonságos-e. Készítsük elő a labdát, a mezeket/kendőket, és a szerepkártyákat.</p>	<p>Kezdeként vizsgáljuk meg, mi történt a gyakorlat során. A következő kérdéseket használjuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi történt az első részben? - Érthető volt az instrukció, megértetted hogyan kell kosárlabdázni? - Kedveltétek-e a játékot? - Hogy ment a második negyed? - Hogyan győzted le a korlátaidat? Hogy érezted magad? Jobban bevonódtál a játékba a végén, mint az első részben? - Milyen volt a csapatmunka? - Hogy érezted magad, amikor nem sikerült pontot szerezni? - Nyomásként élted meg, hogy pontot kell szerezni? - Mi történt az utolsó részben? - Hogyan érezted magad a szerepedben? - Hogyan láttad a többiek viselkedését? - Hogyan kommunikáltál másokkal? - Mit gondolsz miért viselkedtek úgy? - Hogyan reagáltál, amikor valaki így viselkedett veled? - Valamelyik szituációban tanultakat tudod majd a mindennapi életedben is alkalmazni? - Mit tanultál ebből a játékból? - Valamit másképpen csinálnál legközelebb?
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	
<ul style="list-style-type: none"> - Kosárlabda pálya - Kosárlabda - Megkülönböztető mez/kendő - 2 síp - Szerepkártyák. 	
TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK	
<p>Hagyjuk, hogy a résztvevők húzzanak szerepkártyát. Ha jól ismerjük a csapattagokat, akkor irányíthatjuk a szerepkiosztást az alapján, kit milyen kihívás elé szeretnénk állítani. Figyeljünk arra, hogy a játékosokat ne állítsuk túl nagy kihívás elé, mert az gátolhatja a tanulást.</p>	
TOVÁBBI INFORMÁCIÓK	
<p>A szerepkártyák a következőkből állnak. Olyan szerepkártyákat válasszunk, amelyek a fejleszteni kívánt közösségi kompetenciákra vonatkoznak.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyél önző! Ne passzolj! - Mindenáron győzni akarj! - Kiabálj azokkal, akik hibáznak! 	<ul style="list-style-type: none"> - Próbálni mindenkit bevonni a játékba! - Lelkesítsd a többieket! - Legyél érdektelen! - Viselkedj csapatvezetőként! - Fúrj egyes csapattagokat! <p>Ez a gyakorlat más labdajátékokkal is alkalmazható: foci, kézilabda, röplabda stb.</p>

IV. 3. Tanulj játszani!

Téma:	Részvétel, kulturális sokszínűség, tanulási stílusok
Csoportlétszám:	10+
Nehézségi szint:	2
Korosztály:	16+
Szükséges idő:	90 perc

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat feltárja és megmutatja a tanulási stílusokat a kosárlabdán keresztül. Kihívás elé állítja a játékosokat és segít felfedezni a legmegfelelőbb tanulási módszereiket.

CÉLOK

- Megérteni és felfedezni a különböző tanulási módszereket és stílusokat.
- Tükröt tartani a résztvevőknek saját tanulási stílusuk megismeréséhez.

A GYAKORLAT MENETE

A résztvevők kapnak egy-egy szerepkártyát és megkérjük, hogy ennek megfelelően viselkedjenek a gyakorlat során. A résztvevőknek adjunk időt a szerepük elolvasására és a szerepük megvalósításának kigondolására. Ha kérdéseik vannak, akkor a facilitátor egyenként segíthet.

A feladat a csoport összes tagjának a kosárlabda dobás tanításával kezdődik (kezek, test, ugrás, a labda íve, kezek között nézni, mozgás).

Tanítsuk meg a játékszabályokat úgy, hogy a csoportban mindenki értse, ezután engedjük a csapatokat játszani.

SZEREPKÁRTYÁK: Facilitátor – Kérdezzük meg, hogy ki az, aki tud kosárlabdázni.

Bizonyosodjunk meg arról, hogy minden 5 fős csapatban van egy az 5 alábbi tanulási stílus közül.

1. AKTÍV

Az aktív tanulók általában jobban megtartják és megértik az információt azáltal, hogy valamit tesznek, csinálnak, például megvitatják vagy alkalmazzák, vagy elmagyarázzák másoknak a kézenfekvő információt.

Próbáljuk ki! Csináljuk! Kezdjük el!" a tipikus megszólalások számukra. Az aktív tanulók általában jobban szeretik a csapatmunkát. Hosszú órákon keresztül ülni bármilyen mozgás nélkül számukra szenvedés.

2. MEGFONTOLT

A reflektív tanulók jobban szeretnek csendben gondolkodni. A „Gondoljuk át!” egy tipikus reflektív tanuló kifejezése. A reflektív tanulók jobban szeretnek egyedül dolgozni és alaposan átgondolni, miről is van szó.

3. ÉRZÉKENY

Az érzékeny tanulók fogékonyabbak a tényekre. Az érzékenyebbek gyakran úgy gondolják, hogy a problémák megoldása jól megalapozott módszerekkel végrehajthatók és nem szeretik a komplikációkat és a

meglepetéseket. Az érzékenyekkel újra kell elemezni az anyagot és ezt nem a többiek előtt kell megtenni. Az érzékenyek hajlamosak arra, hogy türelmesen végig menjenek a részleteken, és jó határfokkal megjegyzik tényeket a gyakorlati (laboratóriumi) munka közben. Az érzékenyek inkább gyakorlatiasak és körültekintőek. Az érzékenyeknél nem hasznosak az olyan kurzusok, amelyeknek nincs nyilvánvaló kapcsolatuk a valós világhoz.

4. INTUITÍV:

Az intuitív tanulók gyakran előnyben részesítik a felfedezési lehetőségeket és kapcsolatokat. Intuitívek szeretik az innovációt, ellenben nem kedvelik az ismétlést. Az intuitívak jobban megérthetik új fogalmakat és gyakran fogékonyabbak az elvont dolgokra és logikai összefüggésekre. Intuitívak gyorsabban újítóká válnak. Az intuitívak nem szeretik a sok ismétléses rutinokat.

5. Az alábbi 4 közül az egyik (facilitátor döntése):

- Vizuális:
A vizuális tanulók legjobban arra emlékeznek, amit látnak (grafikonok, folyamatábrák, idővonalak, filmek és demonstrációk, események)
- Verbális:
A verbális tanulók a hallottakból kihozzák a maximumot mind szóban és írásban.
- Szekvenciális:
A szekvenciális tanulók jobban megértik a lineáris lépéseket, amikor minden egyes lépés logikailag következik egymásból és egymásra épül.
- Globális:
A globális tanulók képesek ugrásszerűen fejlődni,

szinte véletlenszerűen elsajátítják az anyagot, felfedezik az összefüggéseket. A globális tanulók gyorsan megoldanak összetett problémákat, vagy egyúttal újszerű módon találnak meg összefüggéseket. Megragadják a lényegét, de lehetnek nehézségek, hogy részleteiben megmagyarázzák, hogyan oldották meg a feladatot.

ELŐKÉSZÍTÉS	FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS
<ul style="list-style-type: none"> - Készítsük elő a szerepkártyákat a tanulási stílusokkal és a magyarázatokkal. - Ellenőrizzük a kosárlabda pályát. - Győződjünk meg róla, hogy a labdák rendszeren fel vannak fűjva. - Legyen elég megkülönböztető kendő/mez a résztvevők számára. 	<p>Megvitatjuk a résztvevők szerepeit és tanulási élményeiket a facilitátor segítségével (30 perc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan érezted magad a tevékenység során? • Mi történt? Melyek voltak az érdekes pillanatok? • Mit gondolsz a két tréner tanítási módszereiről? • Tanultál valamit? • Mit tanultál? • Hogyan tanultál? • Mit gondolsz a tanulási stílusokról? - Mit gondolsz, te hogyan tanulsz?

IV. 4. Egészséges választás

Téma: Egészséges életmód	ÁTTEKINTÉS
Csoportlétszám: 20+	Ez a gyakorlat rávilágít az egészség és táplálkozás kapcsolatára az ételeken és testmozgáson keresztül. A gyakorlat megmutatja a dohányzás káros hatásait és az egészséges étrend előnyeit.
Nehézségi szint: 2/3	CÉLOK
Korosztály: 16-30 év	<ul style="list-style-type: none">- Megérteni a nem-formális tanulás alapjait.- Megosztani a nem-formális tanulás tapasztalatait a sport és testmozgáson keresztül.- Megtapasztalni hogyan lehet kombinálni a sportot és testmozgást tanulási eredményekkel.
Szükséges idő: 90 perc	
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	ELŐKÉSZÍTÉS
<ul style="list-style-type: none">- Tanterem, flipchart, tollak, zene lejátszó, laptop, projektor, egy kosár, doboz vagy nagy tartály, nagy kuka.- Szívószál, step-padok aerobikhoz, vattagolyó, befőttes gumi, szendvics zacskó »Élj dohányzástól mentesen « munkalap kérdések amely megtalálható a leírásban.- Hullahopp karika, 22 könnyű színes labda, Színek: Piros (Hús), Kék (Víz), Narancs (Zöldségek), Zöld (»Menj« Gyakorlat), Lila (Gyümölcsök) Fekete (Édesség - Csokoládé), Fehér (Müzli, Kenyér, Tészta), Sárga (Tej termékek)- 3-5 »DARE« labda (más, mint a többi) – amelyek a rossz, egészségtelen döntéseket jelképezik, mint például a kábítószer, testmozgás hiánya, stb.- • Ételpiramis grafika falra vetítve, színkód táblázat, amely mutatja melyik ételcsoport milyen színű labda.	<ul style="list-style-type: none">- Ellenőrizzük, hogy biztonságos a terület a gyakorlathoz- Készítsük elő a laptopot és a projektort, hogy az ételpiramis a falra legyen vetítve- Tűzzük ki a falra a színkód táblázatot, amely mutatja melyik színű labda melyik ételt jelenti- Készítsük elő a flipchart papírt- Készítsük elő a szóróanyagot a formális és nem-formális tanulásról, hogy minden résztvevő kapjon egyet

A GYAKORLAT MENETE

Indítsunk egy beszélgetést a résztvevőkkel, arról, hogy 'Mi a nem-formális tanulás?' Mutassunk képeket, amelyek bemutatják a különböző tanulási módokat, formális, informális (véletlenszerű), nem-formális tanulást. Párosával – Kérjük meg a résztvevőket, hogy meséljenek milyen tanulási formákat tapasztaltak eddig az életükben. Az egész csoporttal hasonlítsuk össze a formális és nem-formális tanulást az alábbi táblázat segítségével.

	Formális	Nem-formális
Cél	Hosszú távú és általános Bizonyítvány alapú	Rövid távú és specifikus Nem eredményez bizonyítványt
Időztetés	Sok időt igényel "Főállású" tanuló	Rövid időigény Rugalmas
Tartalom	Szabványos Bementi követelmények Tudás központú Követelmény rendszerhez kötött	Egyénre szabott Eredménycentrikus-készség és gyakorlat orientált Önértékelésen alapul
Megvalósulás	Intézményesített Környezettől szeparált Szigorúan strukturált Forrásigényes Tanár centrikus	Független Környezetbarát Közösségi élményen alapuló Rugalmas Tanulóközpontú Forrást kevésbé igénylő
Irányítás	Külső irányítás, hierarchikus	Önirányított, demokratikus

1. Gyakorlat: Dohányzó aerobic – 20 perc

Egy csoportos élmény a cél, ahol az egészség és testmozgás közötti kapcsolatot tapasztalják meg a résztvevők. Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy megmutassa hogyan befolyásolja a dohányzás a mindennapi testmozgásunkat.

Gyakorlat Menete

- Lépés Aerobik: Csináljunk egy 3-5 perces aerobik gyakorlatot a diákokkal. Bármilyen gyakorlat megfelel, amitől a pulzus felemelkedik.
- A résztvevők 30 másodpercen keresztül az ujjukat a csuklójukra helyezve számolják a szívverésüket, majd a kapott értéket szorozzák meg kettővel.
- Válaszoljanak a résztvevők az alábbi két kérdésre
Mit tudsz a dohányzásról? Említs 2 tényezőt.
Mi a két legkedveltebb fizikai aktivitásod?
- Beszélgék meg az eredményeket a csoportban, úgy, hogy meghallgatnak egy-két példát.
- Dohányzó Aerobik: Minden résztvevő kap egy szívószálat és egy aerobik step-padot. Megcsinálják ugyanazt az aerobik gyakorlatot mint az elején azzal a különbséggel, hogy most a szívószálon keresztül kell lélegezniük. A szívószál reprezentálja hogyan érez fizikai aktivitás közben egy dohányzó ember. (biztonsági okokból használjon puha és rövidre vágott szívószálat)
- A résztvevők ismét 30 másodpercen keresztül az ujjukat a csuklójukra helyezve számolják a szívverésüket, és megnézik van-e változás az első méréshez képest
- Kérdések a feldolgozáshoz:
Milyen volt a szívószálon keresztül lélegezni?
Hogyan befolyásolja a dohányzás a két kedvenc sport tevékenységedet?

2. Gyakorlat: Mit egyek? - 30 perc

1. Tekintsétek át a mozgásszervi készségeket, és az élelmiszer piramist

2. Válasszatok ki néhány résztvevőt (5-6), akik a fogók lesznek a fogók, vagyis „NASIZÓK”. A fogók a fél pályát elválasztó vonalnál állnak, a hullahopp karika mellett, vagyis „HAS”, ameddig a zene el nem indul, és ők reprezentálják az ételt, italt, gyakorlatot és egészséges szokásokat. Eközben a többiek választanak egy labdát az „ÉLELMISZER DOBOZ” -ból és elmennek az egyik szélső vonalhoz a kettő közül a tornateremben. Magyarázzuk el a fogócska biztonsági szabályait!

A zene bekapcsolása előtt a facilitátor bemutatja a mozgás, ahogyan át kell jutni a túloldalra. Amint elkezdődik a zene mindenki a bemutatott mozgás szerint megpróbál eljutni a határvonalhoz. Azok a játékosok, akik az ételeket, italokat, testmozgást és az egészséges szokásokat reprezentálják, el kell jutniuk a határvonalhoz, anélkül, hogy a „NASIZÓK” elfogják őket. A „NASIZÓK” megpróbálják feltölteni a „HAS” -at, a napi ajánlott adagokkal, minden étel csoportból. A „NASIZÓK” szintén el akarnak fogni néhány testmozgást és vizet (vattagolyók). Amikor a „NASIZÓK” egészségtelen szokásokat kapnak el, akkor az annak megfelelő labdát egy szemetesbe teszik. Aki elkapott egy NASIZÓ, azok visszamennek az „ÉLELMISZER DOBOZ” -hoz és vesznek egy újabb labdát. Ha elfogytak a labdák, akkor beállnak a „NASIZÓK” közé. Egy új játék akkor kezdődik el, új „NASIZÓK” -al amikor az ajánlott napi adagok el vannak fogva. A gyakorlat után ülünk le egy körbe a résztvevőkkel és beszéljük át a történeteket. Tekintsük át az étel piramist és vizsgáljuk meg mi került a hasba. Hiányzik-e valami, vagy van-e benne valami egészségtelen a „HAS” -ban. Fogyasztottak e elegendő vizet? Miből ettek túl sokat?

Megjegyzés a különleges igényű résztvevők esetén: A kerekesszékes résztvevőnek lehet segítője és megtarthatja a labdát az ölében.

3. gyakorlat: Alkohollabda

Leírás: Néhány önkéntes résztvevővel dobáljuk a labdát, oda-vissza. Játsszunk velük egy-két percig. Majd kérjük meg őket, hogy 10-szer forogjanak körbe, úgy, hogy közben befogják a szemüket. Majd kérjük meg őket, hogy fejezzék be a forgást és dobjuk nekik a labdát és pontosan kell visszaadniuk azokat. (Ezután általában elég nehéz lesz pontosan dobni a labdát)

Feldolgozás: Azok az emberek, akik túl sok alkoholt fogyasztanak, elmosódhat a látásuk és bizonytalan lesz koordinációjuk, szinte forog körülöttük a világ. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át, hogy ezek a hatások mennyire veszélyesek lehetnek azokra, akik alkoholt fogyasztanak.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Javasolt mozgásformák a gyakorlatban: séta, futás, kocogás, ugrás, fókamászás, szökdécselés egy lábon, galoppozás, joggolás, pókjárás stb. Mindenkire vonatkozik, a NASIZÓK-ra is.

Dietetikusok szerint a csökkentett kalóriatartalmú - 1200-1500 kalóriás - étrendnek legfeljebb 45%-át tehetik ki a szénhidrátok, 30%-át a zsírok, a fehérjék pedig a maradék 25%-kal képviseltetik magukat. Emellett fontos, hogy naponta 30-40 gramm rostot is bevigyel a szervezetedbe - friss zöldségekkel, gyümölcsökkel, valamint teljes kiőrlésű gabonafélékkel.

Mielőtt bármit is szólnak a szénhidrátok ellen, vagy mellett, meg kell említenünk, hogy két hatalmas csoportra kell őket választanunk: a gyors és a lassú felszívódású szénhidrátokra. A tévhitekkel ellentétben előbbit sem kell teljesen kizárnod az étkezésedből, ugyanis azok a gyors felszívódású szénhidrátok, amik a természetben is előfordulnak (pl. a datolyában vagy más, édes gyümölcsökben), természetesen egészségesek - kis mennyiségben!

Ha a nem végzel semmilyen sporttevékenységet, komolyabb fizikai munkát, nem szeretnél sem fogyni, sem hízni, akkor a minimum szénhidrátbevitel 2,2 gramm legyen testsúly kilogrammonként.

Sporttevékenységtől, ételviteltől függően ez az érték felmehet akár 6,6 grammra is, de ez a maximum, és nagyon fontos hangsúlyozni, mennyire alapvető és fontos, a lassú felszívódású, természetes szénhidrátok kiválasztása. Ezek lehetnek gyümölcsök, teljes értékű gabonák, pl. quinoa, hajdina, köles - amiknek egyébként a fehérje tartalma is jelentős, tehát bele kell számolni őket a fehérjeszükséglet összesítése során.

Az ajánlott napi zsírbevitel 0,5-1 gramm testsúly kilogrammonként, de maximum az összes napi energia-bevitel 30%-a. A minimális mennyiséget általában sikerül bevinni akkor is, ha nem eszel semmi „zsírosat” külön (pl. akár magokat).

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

- Részfeladatonként értékelünk ennél a gyakorlatnál
- Győződünk meg róla, hogy minden résztvevő számára tanulságos volt ez a folyamat.
- Végül néhány kérdést fel lehet tenni a tanulási folyamat megerősítése érdekében.
- Mit tanultál? /Mit tapasztaltál ma?
- Hogyan hatott rád ez a gyakorlat?

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS PIRAMISA

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



IV. 5. Játssz a jogaidért!

Egy kosárlabda játék, amely az egészséget szolgálja és az emberi jogokra is tanít.

Téma:	Emberi jogok
Csoportlétszám:	16 – 24 fő
Nehézségi szint:	2
Korosztály:	16 éves kortól
Szükséges idő:	60-70 perc (30-40 perc bevezetésre és játékra, 20-30 perc a feldolgozásra)

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat kosárlabdát során segít feltárni és megérteni, hogyan hatnak ránk az eltérő körülmények és azt, hogy ezek hogyan befolyásolják jogainkat és lehetőségeinket.

CÉLOK

- Megérteni, hogy az egészséges élethez való hozzáférést befolyásolják a társadalmi, gazdasági és környezeti tényezők.
- Megérteni, hogy az egészség alapvető emberi jog.
- A sport segít az emberi kapcsolatok kialakításában, tudatosítja a jogainkat és támogatja egészségünket.
- Elgondolkodtat arról, hogyan segíti a sport és a fizikai aktivitás az egészséghez való jog megismerését.

A GYAKORLAT MENETE

4 csapatot alkotunk, minden csapat 4-6 résztvevőből áll. Van két játékvezető mindkét oldalon. Két csapat játszik a kosárlabdapálya egyik oldalán csak egy-egy kosárra. Az egyoldalas kosárlabda-mérkőzés szokásos szabályait alkalmazzuk (ha egyik csapat kosarat dob, vagy elveszti a labdát, akkor a másik csapat kezd a hárompontos vonalon kívülről).

Minden játékos kap egy szerepkártyát (lásd alább). 3 percet kapnak arra, hogy elképzeljék, milyen ez a szerep, milyen érzései vannak, hogyan fog játszani, milyen az élete ...). A játék ugyanakkor indul a pálya mindkét oldalán. A cél kosarat dobni és nyerni. A játék 20-30 percig tart. Minden percben a facilitátor kiabálja a következő egészségüggyel kapcsolatos állítást,

amit flipchartra is felírhatunk. Vezessük be a szerep kártyákat a játékba. A résztvevőknek tilos elmondani a szerepüket egymásnak. Ezután mindenkinek a szerepének megfelelően kell tovább játszani a játékot. Ezen a ponton adódhatnak konfliktusok a szerepek miatt, így gondosan ügyeljünk a szerepek kiosztására.

Az egészségüggyel kapcsolatos állítások:

- megfelelő egészségügyi oktatást kapok
- megfelelő egészségügyi ellátást kapok
- egészségügyi biztosításom van
- egészséges, jó minőségű ételt fogyasztok
- tiszta vizet iszom,
- biztonságos és higiénikus otthonban élek
- jó környezeti feltételek között élek

- erőszakmentes életem van
- nem diszkriminálnak
- szabad vagyok
- mentálisan és lelkileg is egészséges vagyok
- sportolok rendszeresen
- egészséges munkakörülmények között dolgozom/tanulok

Ha a játékban megkapott szereppel rendelkező személy valamelyik készséggel nem rendelkezik, vagy nem fér hozzá, 30 másodpercig (30-ig elszámol) kell állniuk (dobni tudja a labdát, de nem tud mozogni). 30 másodperc elteltével folytathatja a játékot. Fontos elmagyarázni, hogy ezt az gyakorlatot őszintén kell játszani, így ha szerepe szerint valószínűleg nem fér hozzá ezekhez a feltételekhez, a játékost meg kell ál-

lítani. Ha valaki egy kosarat dob, úgy kap egy úgynevezett „extra esélyt”.

Az extra esély felhasználható, bármely befagyasztott játékos kiszabadítására. Ha egy játékosnak extra esélye van, és a bejelentett állapot 30 másodpercre megfagyna, mindössze annyit kell tennie, hogy felemeli mindkét kezét, kiabálja a saját nevét, hogy jelezze a játékvezetőnek, hogy egy extra esélyt használ. Az extra esélyek átadhatók valaki más rászorulóknak is, oda kell menni a befagyasztotthoz és mindkét kezünket a vállára helyezni és üvöltölni kell a nevét. A játékvezetők szerepe: azonosítják a hibákat; megjegyzik és figyelik az extra esélyeket. Megjegyzi, ha egy játékos egy kosarat dob, és dokumentálja az extra esélyeket, amelyeket a játékosok kapnak vagy felhasználnak. Mindkét játékvezető jegyzetömböt, tollat és egy sípot kap.

ELŐKÉSZÍTÉS

Győződjünk meg róla, hogy a terület biztonságos a gyakorlat kivitelezéséhez. Nyomtassuk ki a szerepkártyákat.

Szerezzük be a szükséges megkülönböztető mezeket/szalagokat.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Kosárlabdapálya
- 2 kosárlabda
- Szerepkártyák
- 6 db megkülönböztető mez.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

A feldolgozás előtt, egy jelképes gyakorlattal elköszönnek a játékosok a szerepüktől. Az értékeléshez ültessük körbe a résztvevőket.

Kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogyan érezted magad a játék során?
- Mit gondolsz a szereped szerinti személyéről?
- Hogy ment a játék? Mi történt?
- Volt-e nagyobb probléma vagy konfliktus a játszma során?
- Milyen jelentősége van az elhangzott állításoknak és milyen emberi joghoz kapcsolódnak?
- A gyakorlat alapján milyen kapcsolatot látsz az emberi jogok és az egészségügy között?
- Mindenkinek joga volt az egészséghez a gyakorlatok alatt?
- Mit tanultál? Mit tehetsz azért, hogy mások jogai is érvényesülhessenek?
- Gondolod, hogy az egészségügyi ellátáshoz való jog alapvető emberi jog?

TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK

Ez a gyakorlat használható más csapatjátékokkal is mint például labdarúgás vagy kézilabda. Kérjük, vegye figyelembe a szerepekre való érzékenységét egyes résztvevők esetén, és hogy az említett résztvevők kényelmetlenül érezhetik magukat miattuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Szerepkártyák:

- 1, Egy tinédzser roma leány vagy, aki elvesztette a szüleit és rokonoknál él. Néha jár iskolába.
- 2, Egy fiatal fiú vagy, aki 18 évesen kikerült az állami gondozásból. Hajléktalan vagy és barátoknál vagy az utcán élsz.
- 3, Egy fiatal diáklány nagyon szegény családi háttérrel. Anyukáddal élsz és segíteni kell az otthoni munkákban.
- 4, Egy fiatal diák fiú gazdag családból. Szüleidtől bármit megkapsz, amit kérsz. Már rendszeresen fogyasztasz kábítószeret.
- 5, Egy leány, aki már tizenévesen gyermeket szült. Abba kellett hagynod a középiskolát is.
- 6, Egy kis faluban élő srác vagy, aki a közeli városban lévő középiskolába jár minden nap busszal. Szüleid napszámból élnek a földeken dolgoznak.

Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata 25. Cikk 1.

Minden személynek joga van saját maga és családja egészségének és jólétének biztosítására alkalmas életszínvonalhoz.

IV. 6. Elismerő sportélmény

A feladat első részében a résztvevők megtapasztalják, hogy a különböző kommunikációs technikák hogyan kapcsolódnak a különböző érzésekhez, és ez milyen hatással van a teljesítményükre. A feladat második részében a résztvevők megismerik és gyakorolják a "Elismerő értékelés" (Appreciative inquiry) nevű módszert.

Téma: konfliktuskezelés, társadalmi bevonás, diszkrimináció

Csoportlétszám: 12-16 fő

Nehézségi szint: 2

Korosztály: 13-25 éves korig

Szükséges idő: 90 perc

ÁTTEKINTÉS

A feladat 3 részből áll:

- Kosárlabda 1: Fedezd fel a különböző kommunikációs technikák hatásait.
- Rövid bevezető az elismerő értékelésről.
- Kosárlabda 2: az elismerő értékelés gyakorlati tapasztalata.

(A két kosárlabdás részt a feldolgozás követi.)

CÉLOK

- Felfedezni az ok-okozati kapcsolatot a kommunikációs technikák és hatásai között
- Felismerni, hogy milyen hatása van a kommunikációnak a teljesítményünkre, együttműködésre, érzésekre, öszpontosításunkra.
- Felismerni, hogy milyen bonyolult megértetni magunkat másokkal, ha egy teljesen más kommunikációs módot választunk.
- Az elismerő értékelés módszerének megismerése
- Rámutatni a kommunikáció fontosságára a mindennapi életben,
- Rámutatni, hogyan lehet úgy kommunikálni, hogy az fejlődést eredményezzen, ne pedig konfliktust.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Kosárlabda pálya
- Kosárlabda
- Flipchart, írotábla, stb.
- Megkülönböztető mezek.

ELŐKÉSZÍTÉS

Facilitátorként fel kell készülnöd az elismerő értékelés módszerre, és hogy hogyan vezesd rá a résztvevőket.

A GYAKORLAT MENETE	FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS
<p>Kosárlabda (játék 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárlabda játék 2 x 6 perc - Minden csapatnak van edzője (valamelyik résztvevő) - Az egyik csapat edzője kizárólag pozitív dolgokat mond és dícsér. - A másik csapat edzője a játékosok gyengeségére koncertál és alapvetően negatív. - A második féldőben az edzők szerepet cserélnek <p>Rövid áttekintés az elismerő értékelésről:</p> <p>I. Ismerjük el a résztvevők erőfeszítését</p> <p>II. Biztosítsunk visszajelzést a résztvevők számára, figyelembe véve a későbbi fejlődésüket (iránymutató)</p> <p>III. A bevezető legyen vizuális és hozz kézzel fogható példákat.</p> <p>Kosárlabda (játék 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárlabda játék - 2x6 perc - Új edzők (cserélnek a szünetben közben) - Most mindkét edző alkalmazza az elismerő értékelést 	<p>Kérdések a két edzőhöz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hogy érezted magad miközben a pozitív/kritikus edző voltál? - Hogyan reagáltak a játékosaid <p>Kérdések mindenkire:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hogy érezted magad, miközben a pozitív/kritikus edző alatt játszottál? - Hatással volt az edző magatartása a játékodra? - Hogyan? - Mik az előnyei és hátrányai a két edzői magatartásnak? - Mit csinálnál máshogy edzőként? - Tudod ezt az élményt hasonlítani valamelyik életbeli helyzethez? - Miben különbözött a második játék kör előzőtől? - Mik az előnyei és hátrányai az elismerő értékelésnek? - Hogyan használnád ezt a tudást más területen, más élethelyzetben?
<p>TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Legyen valamilyen bemelegítés a feladat előtt. - Figyeljünk a pontos és egyértelmű utasításokra és instrukciókra a két edző felé. (Nem kell túlzásba esni a negatív kritikával.) - Nem akarjuk, hogy a résztvevők elunják a feldolgozási részt. Ezért aktivizálhatjuk a folyamatot azzal, hogy például labdát dobunk a megszólalni kívánó játékosnak, vagy megszólalás előtt 2 felugrást kell csinálni. 	

IV. 7. Újra hasznosított minijátékok

Téma: Egészséges életmód	ÁTTEKINTÉS A tevékenység célja, hogy a résztvevők a kreatívan használva új játékokat találjanak ki, miközben újrahasznosított anyagokkal foglalkoznak, amelyekből később egy MiniJátékot, vagy MiniOlimpiát szervezhetnek.
Csoportlétszám: 20+	
Nehézségi szint: 2/3	
Korosztály: 16-30 év	
Szükséges idő: 90 perc	
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	CÉLOK
<ul style="list-style-type: none"> - Újrahasznosítható alapanyagok (üveg, kartondoboz, újság papír, wc-papír guriga, műanyag, stb.). - Megkülönböztető mellények vagy kendők. - Olló, zsinór, ragasztó, kréta, cellux minden csapatnak. 	<ul style="list-style-type: none"> - A csapatmunka, együttműködési készség és kreativitás fejlesztése - A résztvevők bátorítása az újrahasznosításra és a környezettudatos gondolkodásra.
A GYAKORLAT MENETE	ELŐKÉSZÍTÉS
<ul style="list-style-type: none"> - Alkossanak a résztvevők min. 3, max. 5 fős csoportokat: - Adjunk minden csapatnak egy szatyor újrahasznosítható anyagot. - Mondjuk el a résztvevőknek, hogy mind részt fognak venni egy HáziOlimpián. - Mondjuk el a résztvevőknek, hogy a csapatban - Ki kell találniuk egy 15-20 perces játékot újrahasznosítható anyagokat is felhasználva, és ez a játék a része lesz a HáziOlimpiának. - 45 perc alatt kell kitalálniuk egy vagy több játékot, és ezeknek a szabályait el kell magyarázni a többinek. - Legalább egy játék része lesz az újrahasznosító HáziOlimpiának. - Minden csapatban bemutatja a játékát és kipróbálhatja a többi résztvevővel a rendelkezésre álló 15-20 percben. 	<ul style="list-style-type: none"> - Újrahasznosított alapanyagok összegyűjtése a gyakorlat előtti hetekben. - Megkérni a résztvevőket, hogy gyűjtsenek össze újrahasznosítható dolgokat az eseményre és hozzák magukkal.
	TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK
	<ul style="list-style-type: none"> - Vegyítsük annyira a csoportokat (nem, kor stb.) amennyire csak lehet, hogy minél változatosabb legyen - Válasszuk le a játékteret és szabjunk időkeretet a játékoknak.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

Kezdjük azzal, hogy megkérdezzük a résztvevőket, hogyan tetszett nekik a tevékenység, hogyan ment a közös munka, mi alapján és hogyan hoztak közös döntéseket és oldották meg a feladatot. Ezután vitassuk meg magát a játékokat és a játékszabályokat.

- Mindenki úgy érezte, hogy hozzá tudott járulni a csapat sikeréhez?
- Hogyan tudja a csapat a legjobban hasznosítani az egyének tehetségét?
- Hogyan hozták meg a döntéseket?
- Nehéz volt-e játékokat kitalálni?
- Könnyű volt-e felhasználni a kapott újrahasznosított alapanyagokat?
- Melyik játékok voltak a legérdekesebbek?
- Volt-e olyan csapat, ahol meg kellett változtatni a szabályokat azután, hogy kipróbálták a játékot?
- Mennyire volt bevonó a játék? Mindenki részt tudott venni benne?
- Mindegyik játék szabályai igazságosak voltak?
- Volt olyan csapat, amelyik úgy használta az újrahasznosított alapanyagokat, ahogy korábban elképzelni sem tudta?

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Egy alternatív olimpia is megtartható, ahol a résztvevők egy olimpiai sportágot választanak, és azt tartják meg az újrahasznosított alapanyagokkal.

IV. 8. Lustafüred megmozdul

Szerepjáték gyakorlat a sporttal kapcsolatos közösségi értékekről

Téma: konfliktuskezelés, állampolgárság, környezet, bevonás, emberi jogok

Csoportlétszám: 15-25 fő

Nehézségi szint: 3

Korosztály: 16-30 év

Szükséges idő: 240 perc

ÁTTEKINTÉS

Ez a feladat segít abban, hogy egy település, egy közösség bonyolult rendszerébe tudjuk helyezni a sportot és a testmozgást. A résztvevőknek fel kell venniük különböző szerepeket egy fantázia városban, ahol ki kell találniuk egy projektet, amely révén megmozgatják a várost a "Sport-hét" nevű eseményre.

CÉLOK

- A sportot eszközként használni, hogy tanulási és társadalmi változást érzünk el a közösségben
- Jobban megérteni, hogyan lehet a partnereket bevonni a döntésekbe.
- Megérteni az emberek különböző szerepét a közösségben.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Szabad terület
- Sportfelszerelés
- Internetelérés
- Papír, toll, kártya, flipchart
- Szerepkártyák.

ELŐKÉSZÍTÉS

- Válasszunk ki 4/6 embert a csoportból, akik majd vezetik a két csoportot. Osszuk ki a helyzetleírást és a szerepkártyákat.
- Magyarázzuk el a csoportnak, hogy mindenkinek kell választania egy szerepkártyát, és ennek a szerepnek kell alárendelniük magukat a feladat során.
- Tudassuk a csoporttal, hogy maximum 3 órájuk van megvalósítani a projektet, ami magába foglalja a maximum 60 perces sportrendezvényt is. Készítsünk olyan értékelő kérdéseket a gyakorlat végére, amelyek leginkább segítik a csoport fejlesztését, illetve azokra a kompetenciákra koncentrálnak, amelyeket fejleszteni kívánunk.

A GYAKORLAT MENETE

Lustafüred város lakói vagyunk valahol Európában. Lustafüreden van egy "CsakazértisSport" nevű sportszervezet, amit helyi sportimádó fiatalok csinálnak. Ők is hallottak a Sporthét nevű európai mozgalomról, ami Európában élő fiatalokat inspirál a sportolásra és testmozgásra, a sport általi nevelés módszertanával.

A két szervezet úgy dönt, hogy közösen dolgoznak egy programon, amely bevonja a különböző csoportokat is. A legnagyobb kihívás, hogy egy projektet valósítsanak meg a Sporthétre

A feladat egy sportrendezvény megszervezése, ami nem hosszabb, mint 60 perc és tartalmazza a következő pontokat:

- A sportot kell használni mint a tanulás és a közösségi változás eszköze.
- Együtt dolgozni a másik szervezettel.
- Be kell vonni fiatal önkénteseket az előkészületekbe.
- Nektek kell pénzt szereznetek a projektetekre.
- Ti szervezitek meg a sportrendezvényt!

Az előkészületekre és a rendezvényre összesen legfeljebb 3 órátk van. A sportrendezvény nem tarthat tovább 60 percnél. A Sporthét 4 óra után véget ér, így az összes program befejeződik ekkor.

Ezenkívül létezik az Álomlovasok ifjúsági szervezet, akik olyan fiatalokkal dolgoznak a környéken, akiknek kevesebb lehetősége adódott (különösképp kisebbségi és hátrányos helyzetű fiatalokkal). Sok előítélet van a helyi kisebbségekkel szemben, és egy probléma folyamatosan jelen van, mégpedig, hogy nem sikerül békés együttélést teremteni.

Lesznek más szervezetek is, akikkel együtt dolgoztok, akiket megtaláltok a közösségben (ami a játéktérben van). A játéktér ne hagyjátok el!

A szervezetek:

- CsakazértisSport Egyesület
- ÁlomLovasok Egyesület
- Helyi önkormányzat Lustafüred
- Helyi újság
- Erasmus + Programiroda (pénzügyi támogatás)
- Helyi sport klub
- Gimnázium és adiakjai
- Sportmenedzsment és szabadidőszerző szakos főiskolai diákok
- Magán konditerem
- Helyi cég, amely sportruházatot és felszerelést árul
- Egészségügyi központ

A felkészülés közben használhattok internetet, küldhettek emailt és szervezhetek találkozót is.

Amikor bejelentitek az eseményt, mindenki résztvevővé válik, azok is akikkel addig korábban együtt dolgoztatok.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

- Milyenek találták a résztvevők a programot?
- Hogyan érezté magad a szerepedben?
- Milyen szerepek voltak és melyek voltak sikeresek vagy sikertelenek?
- Kinek volt a legfontosabb szerepe?
- Miért az volt a legfontosabb szerep?
- Tud a sport társadalmi változást vinni a közösségbe?

TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK

- Engedjük a résztvevőket, hogy megtalálják a saját útjukat a feladatban.
- Ne avatkozzunk közbe és semmilyen módon ne befolyásoljuk a végkifejletet.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Szerepkártyák

CsakazértisSport aktivista	ÁlomLovasok aktivista
CsakazértisSport aktivista	ÁlomLovasok aktivista
CsakazértisSport aktivista	ÁlomLovasok aktivista
Főosztályvezető - Ifjúság és Sport Lustafüred Önkormányzata	Lustafüredi Hírmondó újságírója
A helyi egészségközpont sportorvosa	BigMuscle konditerem tulajdonosa
Erasmus + Iroda vezetője	BigMuscle személyi edző
A gimnázium igazgatója	A főiskola sportért felelős vezetője
A sportfelszerelés gyártó cég tulajdonosa	Gimnazista diák
Gimnazista diák	Gimnazista diák
Főiskolás diák	Főiskolás diák
Főiskolás diák	Főiskolás diák
Hátrányos helyzetű fiatal	Hátrányos helyzetű fiatal
Hátrányos helyzetű fiatal	Hátrányos helyzetű fiatal

IV. 9. Hagyományos játékok – Sport és Identitás

Egy gyakorlat, hogy felfedezzük a kulturális, etikai és emberi jogi különbségeket, az élettapasztalaton és sporton keresztül.

Téma: Kulturális sokszínűség

Csoportlétszám: 15–25 fő

Nehézségi szint: 1

Korosztály: 16–30 év

Szükséges idő: 90 perc

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat segít a fiataloknak, hogy a kulturális, etikai és emberi jogi témákban beszélgessenek a saját nézőpontjukból. Ezáltal felfedezhetik az emberek tapasztalatainak és identitásuk hatását a döntéseikre és cselekedeteikre.

CÉLOK

- Megérteni a kapcsolatot a kultúra és sport között.
- Jobban megértsük saját magunkat és az identitásunkat.
- Megérteni a sport nemzetköziségét.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Egy legalább 7x7 méteres terület, szabadtéri vagy beltéri.
- Laptop, projektor, vetítövászón, flipchart, toll, papír, nagy boríték, szék, powerpoint.
- Shrek hagyma clip.

ELŐKÉSZÍTÉS

Készítsük elő a laptopot és a projektort, és győződjünk meg róla, hogy működik. Készítsük elő a flipchartot a hagyma feladathoz. Tegyük a feladatokat 3 borítékba a csapatoknak. Legyen egy rövid prezentáció az ugróiskoláról, ha van olyan aki még nem játszott.

A GYAKORLAT MENETE

Játszuk le a Shrek (2001) első részének azt a jelenetét (26.20 perctől a 28.20 percig), amelyben az ogrét a hágyamához hasonlítja.

Feldolgozás: Mint a hágyának, az embereknek is vannak dolgaik, amik meghatározzák, kik lesznek. Dolgok, amik befolyásolják az életüket, meghatározzák a döntéseiket. A résztvevők kapnak 15 percet, hogy elemezzék saját magukat, használva a hagyma metaforát.

Átmenet kérdés: Mi az első sportolós élményed és miért maradt meg?

Ugróiskola: 4-es csoportokban mutassátok be egymásnak a saját ugróiskola verziókat, vagy egy hasonló játékok amit gyerekkorotokban játszottatok. Ha minden csoport bemutatta a gyerekkori mozgásos játékot, válaszoljatok az alábbi kérdésekre:

- Milyen hatása van a sportnak a kultúrára?
- Milyen hatása van a kultúrának a sportra?
- Milyen nemzetközi aspektusa van a sportnak?

Alkossatok nagyobb csoportot és terjesszék ki a beszélgetést, hogy jobban megértsék a vélemény különbségeket az összegzésben.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

- Szerintetek a politikusok mire használják a sportot és sporteseményeket?
- Szükséges-e tisztelni a nemi-hovatartozást az atlétáknál, hogy biztosítja a fair versenyt, vagy túlságosan megbántja az emberi méltóságot?
- Szerintetek a professzionális sportolóknak is ugyanolyan jogaiknak kellene, hogy legyen, hogy szakszervezetet alakíthassanak vagy ne bocsájthassák el őket?
- Kína emberi jogi helyzete igen szegény? Jó ötlet volt őket választani, hogy tartsák meg a 2008-as Olimpiát?

Nemzetközi atlétáknak bele kell egyezniük, hogy nem élnek vissza nevükkel. Akik megszegik, például politikai célra használják, büntetést kapnak. Megtagadása-e ez az emberi jogoknak?

IV. 10. Emberi csocsó

Egy gyakorlat, hogy felfedezzük a kulturális, etikai és emberi jogi különbségeket, az élettapasztalaton és sporton keresztül.

Téma: Kulturális sokszínűség

Csoportlétszám: 15-25 fő

Nehézségi szint: 1

Korosztály: 16-30 év

Szükséges idő: 90 perc

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat olyan kulcsfontosságú témák feldolgozását segíti a résztvevők számára, mint a társadalmi befogadás, az empátia, a távolságtartás a különböző szerepeinktől és a bizonytalanság érzés elfogadása. A résztvevők az „Emberi csocsó” játéka során fedezik fel ezeket a témákat

CÉLOK

A következő témák bevezetése a résztvevők számára: társadalmi befogadás, empátia, távolságtartás a játszott szereptől és a bizonytalanság érzés elfogadása.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- játéktér (focipálya),
- focilabdák,
- partjelző kúpok,
- megkülönböztető mezek a csapatoknak,
- 6 db hosszú kötél és focikapu.

ELŐKÉSZÍTÉS

Biztosítsuk a játéktér biztonságát. Ha nem focipályán játszunk, akkor jelöljük meg a játéktérrel a kúpokkal, a kötelek segítségével pedig a védelem, a középpálya és a csatár vonalát.

A GYAKORLAT MENETE

Magyarázzuk el a gyakorlat menetét a résztvevőknek.

Valósítsuk meg a gyakorlatot: két kör, egyenként 15 perc. Két, 11 főből álló csapat játszik: 1 kapus, 3 védő, 4 középpályás és 3 csatár. A résztvevők csak egy adott vonalon mozoghatnak jobbról balra és balról jobbra és így próbálhatnak gólt lőni.

Távolságtartás a játszott szereptől: Minden játékos kap egy kártyát, amely korlátozza vagy növeli a lehetőségeiket a játék során, például csak ugorhatnak, csak jobbra vagy csak balra passzolhatnak, vagy a kezüket is használni kell.

A bizonytalanság érzés elfogadása: miután a játékosok megkapták a kártyáikat, a játék elindul. A játék során a szabályok véletlenszerűen fognak változni, például egy gól két pontot ér, több focilabda kerül a játékba vagy egy gól a másik csapatnak fog pontot érni.

Empátia: A játék során a játékosok azt a feladatot kapják, hogy cseréljenek kártyát egy csapattársukkal és vegyék fel az ő szerepét.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

- Jellemezd egy szóval, hogy éreztél magad a játék során!
- Milyen érzéseket keltett benned a játék és milyen szerepeket játszottál?
- Volt bármilyen komolyabb probléma vagy konfliktus a játék során?
- Mennyit vettél észre a többi játékos szerepéből?
- Hogyan játszottál? Igazodtál a helyzethez? Megbeszélte a helyzetet?
- A többiek hogyan kommunikáltak veled? Hogyan befolyásolta a többiek kommunikációs technikája a viselkedésed és a játékot?
- Milyen viselkedés kapcsolódhat a társadalmi befogadáshoz?
- Hasznos eszköz a sport a társadalmi befogadás elősegítéséhez?
- Hogyan látod saját szerepedet? Mennyire befolyásoltak a körülmények a döntéseidben?
- Mennyire voltál empátikus másokkal? Kikkel voltál inkább empátikus?
- A feszült helyzetekben hogyan viselkedtél? Mennyire tudtál jó döntéseket hozni a feszült helyzetekben?

ÖTLETEK A CSELEKVÉSRE

A lehetséges szerepek:

- Bárhogyan játszatsz.
- Csak a jobboldon lévő csapattársadnak passzolatsz.
- Csak előre vagy hátra passzolhatod a labdát.
- Csak a bal lábaddal passzolatsz.
- Nem szólalhatsz meg a játék közben.

IV. 11. Gyógyítsd meg a Földet

Fizikai gyakorlat, amely teszteli a résztvevők tudását a környezetvédelemről.

Téma: Környezetvédelem, fenntarthatóság

Csoportlétszám: 15-30 fő

Nehézségi szint: 3

Korosztály: 18-30 év

Szükséges Idő: 90 perc

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők a környezetvédelemről tanuljanak egy aktív szabadtéri tevékenységen keresztül. 15-30 résztvevő közül válasszunk egy Fogót és egy Doktort. Az a résztvevő, akit a fogó elkapott, az orvoshoz kerül, ahol a környezetvédelem témaköréből kell kérdésekre válaszolnia, ha sikerül, visszaállhat a játékba. A résztvevők, akik nem tudják a válaszokat a kérdésekre, egy posztert készítenek, amit a játék végén bemutatnak a többieknek.

CÉLOK

- A résztvevők képzése a környezetvédelemről aktív fizikai tevékenységen keresztül.
- A sport általi tanulás megtapasztalása.
- A résztvevők bevonása egy interaktív tanulási folyamatba a gyakorlat feldolgozásán és megvitatásán keresztül.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- kérdések egy flipchart papíron azoknak a résztvevőknek, akiket a Fogó elkapott,
- megkülönböztető mez a Fogónak és a Doktornak,
- tárgyak a fogócska és a kérdéseket feltevő Doktor játékterületének kijelölésére,
- színes tollak és flipchart a poszterhez (lehetőleg újrahasznosított papírból).

ELŐKÉSZÍTÉS

Készítsük elő a kérdéseket, amiket a "doktor" fog feltenni a résztvevőknek. Az egyik facilitátor a szabályokat magyarázza el, a másoknak pedig követnie kell, hogy ki lett megjelölve („lefagyott”), ki esett ki és ki gyógyult meg. Ezt a munkamegosztást már az előkészítés során érdemes alkalmazni.

A GYAKORLAT MENETE

Magyarázzuk el a gyakorlat menetét a résztvevőknek (10 perc).

- Valósítsuk meg a gyakorlatot (45 perc).
- Adjunk még pár percet a posztterek befejezéséhez, amin már a gyakorlat alatt dolgozhattak.
- A résztvevők bemutatják a poszttereiket (10 perc).
- Feldolgozás és értékelés (25 perc).

A facilitátor kiválaszt egy résztvevőt a Fogó, egy másikat a Doktor szerepére (lehetőleg önkéntes alapon). A facilitátor ismerteti a szabályokat, mely szerint a Fogó feladata, hogy a résztvevőket kergesse és el is kapja. Amikor valakit elkapnak, az a résztvevő „lefagy” és le kell feküdnie a földre. A fogó folytatja a többiek kergetését. Azok a résztvevők, akiket még nem kaptak el és nem lettek megjelölve, el kell vinniük a „lefagyott” társukat a kórházba, ahol a Doktor kérdéseket fog feltenni a környezetvédelemről. A „lefagyott” résztvevőt legfeljebb 4 társa kísérheti az orvoshoz, akik ez idő alatt védve vannak a fogótól. A kórházban a Doktor kérdéseket fog feltenni, amire ha helyesen válaszolnak, akkor meggyógyulnak és visszatérhetnek a játékba. Ha helytelenül válaszolnak, akkor készíteniük kell egy poszttert a helyes válaszokról, amit a Dokortól kapnak meg, a gyakorlat végén pedig be kell mutatniuk a poszttert a csoportnak.

A Doktor kérdései:

- Hány kilogramm toxikus anyagot tud kiszűrni egy fa egy év alatt? (A válasz 30 kg.)
- Hány liter oxigént tud előállítani egy fa egy óra alatt? (A válasz 1200 liter.)
- Hány db papírlapot lehet előállítani egy átlagos méretű fából? (A válasz 90 ezer.)
- Melyik fémeket lehet végtelenségig újrahasznosítani? (A válasz az alumínium).
- Melyik ország hasznosítja újra a legtöbb szemetet a világon? (A válasz Japán.)

További kérdéseket is érdemes kidolgozni a környezetvédelem, a klímaváltozás és a fenntarthatóság területéről

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

Ennek a gyakorlatnak a feldolgozásához használhatjuk az ORID módszert (Objektív észlelés – Reflektáció – Interpretáció – Döntés), ahol a következő kérdéseket kell feltenni az egyes részeknél.

O mint Objektív észlelés (az egyértelmű tények ismerete):

- Mi történt a játék során? Magyarázzátok el a játékot és hogy milyenek találtátok.
- Nehéz volt a fogó/doktor/résztvevő szerepe számokra és szívesen választottál volna egy másikat?
- Fizikailag megterhelő volt a játék számokra?
- Mit gondolsz a gyakorlat módszertanáról, megfelelően lett kiválasztva?

R mint reflektáció (kapcsolat az érzelmekkel):

- Hogy érezted magad, amikor elkaptak és sikerült/nem sikerült megválaszolni a kérdést?
- Kaptál elegendő támogatást a csoporttól?
- A csoport tényleg gondját viselte a „lefagyott” embereknek vagy csak ki akarták használni a védelmet, hogy ne lehessen őket elkapni? (Kapcsoljuk össze ezt a kérdést a csapatmunkával és a csapatszellemmel.)

I mint Interpretáció (Értelmezés és értékelés):

- Tanultál valami újat ebben a játékban?
- Gondolod, hogy most már többet tudsz a környezetvédelemről?

D mint döntés (Fellépés/Passzivitás):

- Mit gondolsz, most, hogy többet tudsz a témáról, van olyan dolog, amit te is megtehetsz a környezet védelme érdekében?
- Gondolod, hogy az egyéni cselekedetek hatással lehetnek általánosságban a környezet védelmére?
- Mit gondolsz, mi lehet a következő lépést, amit megtehetsz annak érdekében, hogy a saját ökológiai lábnyomodat csökkentsd?

ÖTLETEK A CSELEKVÉSRE

A gyakorlatot könnyen lehet igazítani bármely más témakörhöz, csak a kérdéseket kell megváltoztatni, amit a Doktor feltesz, és amelyet a feldolgozás során megbeszélhetünk.

IV. 12. Szökés Alcatrazból

A gyakorlat több különböző feladat kombinációja egy történetbe ágyazva, amely a csoportkohéziót és a csapatmunkát fejleszti.

Téma: Közösségi beilleszkedés, csoportkohézió, diszkrimináció, konfliktuskezelés

Csoportlétszám: 15-25 fő

Nehézségi szint: 3

Korosztály: 16+

Szükséges idő: 90 vagy 120 perc

ÁTTEKINTÉS

A „Szökés Alcatrazból” gyakorlat több feladat kombinációja, amelyeket a csapatnak végre kell hajtania, viszont a nehézségi szint emelkedik minden egyes feladatnál.

CÉLOK

- A csapatmunka fejlesztése.
- A kommunikáció szabályainak kialakítása és fejlesztése, valamint a csoporton belüli konfliktusok megoldása.
- A csapat minden tagjának támogatása és bevonása a gyakorlatba.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- átlagos tornaterem, vagy jó idő esetén kültéri pálya
- 3 hosszú pad, két rúd vagy bármi más, ami alkalmas egy kötélt megtartására
- egy nagy puha tornamatrac
- 2 nagyon hosszú kötélt (pl. egy 10 méter hosszú mászókötélt)
- egy kulcs vagy más tárgy (babzsák), amelyet a kör közepére helyezhetünk, ahonnan megszerezhetik
- ló (tornaszer)
- 3-6 abroncs vagy hulla hopp karika (a csoport létszámától függően)
- lengő kötélt (amely a mennyezetről vagy stabil faágról lóg le).

ELŐKÉSZÍTÉS

- A tornatermet elő kell készíteni. A „Szökés Alcatrazból” történet minden állomását fel lehet állítani és előkészíteni a gyakorlat kezdete előtt. Nem baj, ha a résztvevők látni fogják, amikor belépnek a tornaterembe.
- „Törd fel a kódot”: Helyezzünk el 3 padot háromszög alakban. Ha szeretnénk nehezíteni a feladatot, felfordítva is elhelyezhetjük őket.
- „Forró drót”: Helyezzünk el egy kötelet két rúd közé mellmagasságban.
- „Savas tó”: Helyezzünk el egy kötelet kör alakban és tegyünk egy kulcsot vagy más tárgyat a közepére. A másik kötélt a tó szélén van.
- „A fal”: Helyezzünk el a nagy tornamatracot a teremben oda, ahol ezt a feladatot el akarjuk végeztetni a résztvevőkkel.
- „A szurdok”: Helyezzük el a lovat kb. 5-6 méterre (a csoport létszámától függően) a földön lévő abroncsoktól. A mennyezetről lógó kötélnél a kettő között kell lennie.

A GYAKORLAT MENETE

- Készítsük elő a tornateremet és találkozzunk a csoporttal egy másik helyen. Kezdjük Alcatraz történetével, amely egy börtön, ahonnan minden rab (jogtalanul fogva tartott) meg akar szökni, azonban ez nagyon nehéz és számos akadályt kell legyőzni hozzá. A történetet tovább is színesíthetjük.
- Kötözzük be minden résztvevő szemét, egy kivételével, aki a csoportot a tornaterembe fogja bevezetni.
- Miután a résztvevők beléptek a tornaterembe, levehetjük a szemkötőt és bemutatathatjuk az első feladatot.
- Az első feladat a „Törd fel a kódot”. Az összes résztvevőnek fel kell állnia a padokra, majd pedig sorrendbe kell rendeződnie valamilyen számszerű szempont szerint, például irányítószám vagy születésnap. A lényeg, hogy miközben rendeződnek, nem szabad lelépni vagy leesni a padról. Ezt a feladatot beszéd nélkül is végrehajthatjuk, amely a feladatot nehezíti.
- A második feladat a „Forró drót”. Itt át kell jutni a dérék (vagy nehezítve mell) mellmagasságban lévő kötélen, azonban nem szabad rajta átugrani vagy bármilyen más tárgyat támaszként használni. A résztvevőknek át kell jutniuk a kötélen felett úgy, hogy csak egymásra támaszkodhatnak. A tornamatracot biztonsági okból kell használni, ha esetleg valaki a földre esne. Egy csengőt is erősíthetünk a kötélen közepére, hogy jelezze, ha valaki hozzáér, és akkor újra kell kezdeni a csoportnak előlről.
- A harmadik feladat a „Savas tó”, mely során meg kell szerezni a kulcsot a tó közepéről (a kötélen kör alakban jelzi a tavat). Az egyetlen segítségül hívható tárgy a másik kötélen és természetesen nem szabad a tóhoz hozzáérni.
- A negyedik feladat „A fal”. Állítsuk fel a nagy tornamatracot függőlegesen a talajon. A résztvevőknek át kell jutniuk ezen a falon úgy, hogy senkit nem hagynak hátra és nem kerülhetik meg azt.
- Az ötödik feladat „A szurdok”. Minden résztvevőnek el kell jutnia az abranchesba/hulla hopp karikába (ezek mindenképp legyenek kicsik, hogy elkerüljük

a sérüléseket), amelyhez egyedül a mennyezetről lelógó kötelet lehet használni. A ló és az abranches közötti rész a szurdok. Nem szabad ugrani és ha valaki megérinti a talajt, mindenkinek vissza kell menni az elejére. A hiba esetén újrakezdés szabály vonatkozik minden feladatra, de természetesen alakítható, ha szükséges.

Miután mindenki sikeresen megszökött, következik a feldolgozás a csoporttal.

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

Először is kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek le egy körben és gratuláljunk nekik a sikeres szökéshez. Kezdhetjük két általános kérdéssel: Mi ment jól? Mi volt, ami egyáltalán nem működött? Azzal, hogy a résztvevőket beszélgetjük a tapasztalataikról és érzéseikről, egyenesen el fogunk jutni olyan témákhoz, mint a csapatmunka, a sportszerűség, a konfliktuskezelés és a befogadás. Az már rajtunk múlik, mennyire mélyen akarunk elmélyülni ezekben a témákban és mire akarunk fókuszálni a csoporttal.

TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK

Ez a gyakorlat nagyon rugalmas a szabályok tekintetében. Mindig adhatunk „extra életet” a résztvevőknek (ha valaki megérinti a talajt, nem mindenkinek kell visszamenni az elejére, a csoport folytathatja tovább onnan, ahol volt), hogy könnyebb legyen, különösképpen, ha azt látjuk, hogy a csoport kezd csalódottá válni valamelyik feladat során. De tehetjük a feladatokat nehezebbé is, ha bekötjük a résztvevők szemét vagy más egyéb szigorítást alkalmazunk (például, hogy nem beszélhetnek, vagy egyéb egyénekre szabott korlátozásokkal). Csoportsegítőként nagyon kell figyelni a csoport hangulatára, annak érdekében, hogy úgy alakíthassuk a feladatot a csoporthoz és a helyzethez, hogy a végén a gyakorlat sikeres legyen. Az is lehet, hogy a csapat kudarcot vall, de ezt csak akkor ajánlott hagyni, ha úgy gondoljuk, hogy a résztvevők meg tudnak birkózni a csalódottsággal, és természetesen ezzel foglalkoznunk is kell a feldolgozás során.

ÖTLETEK A CSELEKVÉSRE

Egy vagy két feladatot kiemelhetünk és külön-külön is lejátszhatunk, azonban a történet legtöbbször versengőbbé teszi a résztvevőket és be akarják fejezni, amit elkezdtek. A siker érzése nagyon erős lehet a végén, mivel ez a gyakorlat egy komoly kihívás, és azt is megmutatja, hogy hogyan tudnak csapatként működni. Ez segíthet abban, hogy a későbbiekben érzékenyebb témákkal is tudjunk foglalkozni.

IV.13. Frizbi mindenkinek – 10 passzból

Csapatépítő gyakorlat, amely a sportszerűség, az együttműködés, a csapatmunka és a beilleszkedés fejlesztését segíti elő.

Téma: Társadalmi bevonás, hátrányos helyzetűek befogadása, anti-diszkrimináció

Csoportlétszám: 10+

Nehézségi szint: 2

Korosztály: 12+

Szükséges idő: 90 perc

ÁTTEKINTÉS

Ezt a gyakorlatot lehet egyszerű szabályokkal vagy az „Ultimate Frisbee” játék szabályai szerint is játszani, ez a facilitátor szándékától és a csoport igényeitől függ.

CÉLOK

- Sportszerűség, csapatmunka és a kommunikáció elősegítése
- Empátia és önkritika fejlesztése
- A társadalmi befogadás különféle vonatkozásainak megvitatása.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- frizbi (3 résztvevőnként 1 db),
- megkülönböztető mezek,
- flipchart, filctoll.

ELŐKÉSZÍTÉS

- Ellenőrizzük, hogy a helyszín biztonságos-e.
- Ellenőrizzük, hogy az arányok megfelelőek legyenek a pálya mérete és a csoport létszáma közt.
- Kérdezzük meg a csoporttól, hogy van-e bárkinek sérülése vagy más aggálya a játékkal kapcsolatban.

A GYAKORLAT MENETE

Mutassuk be a gyakorlatot, magyarázzuk el a frizbi alapvető technikáit, például a dobást és az elkapást. Osszuk kisebb csoportokba a résztvevőket és hagyjuk őket gyakorolni a frizbivel (10-15 perc).

Magyarázzuk el a játék szabályait (fel is írhatjuk ezeket egy nagy papírra):

- nem szabad futni a frizbivel,
- nem lehet fizikai érintkezés,
- nincs játékvezető (a játék szellemisége értelmében mindent a csoporton belül kell rendezni),
- pontot az a csapat kap, amelyik 10 alkalommal passzolja a frizbit egymás között (ez a szám csökkenthető a résztvevők tudásszintjének megfelelően),

- a passzokat hangosan kell számolni,
- a frizbit 5/10 másodpercen belül tovább kell adni, különben az a másik csapathoz kerül,
- ha a frizbi leesik, akkor is a másik csapat kezdheti újra,
- a frizbi a másik játékos kezéből nem vehető el, nem téphető ki.

Első kör (10-15 perc).

Zárjuk le az első kört és adjuk meg a következő instrukciókat: két új szabály van, ahhoz, hogy egy csapat pontot szerezzon, minden csapattagnak legalább egyszer meg kell érintenie a frizbit, valamint a frizbit nem lehet két ember közt oda-vissza passzolgatni. Második kör (10-15 perc).

Zárjuk le a második kört és adjuk meg a következő instrukciókat: minden résztvevő kap egy szerepet és aszerint kell játszani. Ez a szerep lehet például a hiperaktív játékos, a játékos, akinek egyik szemét bekötötték, érdektelen játékos, csak a gyenge kezét használó játékos vagy pedig a játékos, aki ugyanúgy játszik, mint az előző két körben (lásd az Ötletek a cselekvésre részt). Harmadik kör (10-15 perc).

FELDOLGOZÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

Kezdjük azzal, hogy a résztvevők megpróbálják kitalálni egymás szerepeit és kérdezzük meg őket, hogy mi történt a játék különböző szakaszaiban. A legegyszerűbb, ha úgy kezdjük, hogy megkérdezzük tetszett-e a játék és hogy hogyan érezték magukat. A résztvevők kitalálhatják egymást szerepeit miközben megbeszéljük a válaszokat, ha az nem derül ki már korábban.

Feltehetjük a következő kérdéseket: Mi volt a tapasztalataid? Hogyan reagáltál a különböző helyzetekben? Hogy érezted magad? Hogyan tudtál megbirkózni a szerepeddel? Gondolkodtál mások szerepein? Mennyire volt egyszerű vagy nehéz a szerepedet játszani? Mennyire volt egyszerű vagy nehéz azonosulni a szerepeddel?

Vonjunk párhuzamot a mindennapi élettel olyan kérdéseken keresztül, mint például, hogy a gyakorlat mennyiben tükrözi a csoportunknak, hogy találkoztak-e hasonló szituációkkal a mindennapi életük során, ha igen, akkor mondjanak példákat. Azt is megkérdezhetjük, hogy másképpen viselkedtek-e a játékban, mint egy valós helyzetben és hogy pontosan milyen kapcsolódási pontokat látnak a gyakorlat és a való élet között.

A feldolgozás utolsó része a következtetések levonása. Milyen első lépéseket kell megtenned a saját életedben, hogy befogadóbb legyél? Mit tehetsz te, mint egyén, mit tehet a csoport és mit tehet a társadalom annak érdekében, hogy elfogadóbb és befogadóbb legyen?

TANÁCSOK A CSOPORTSEGÍTŐNEK

A feldolgozás elején először beszéljünk a párhuzamról a valósággal, utána a szerepekről, vagy pedig először a szerepeket vitassuk meg, aztán a lehetséges párhuzamokat a résztvevők életével. Mindenképp figyeljünk oda, hogy ez illeszkedjen a célcsoport igényeihez.

Gyakoroljuk a frizbizés technikáit. Ezt a lépést semmiképp se ugorjuk át, mivel ezzel tudjuk lemérni a résztvevők készségeit.

Ha a csapat több mint 15 főből áll, akkor két kisebb csoportot is létrehozhatunk, amelyek párhuzamosan játszanak két külön pályán.

A szerepek bizonyos résztvevők számára akár bántóak is lehetnek, ezért mindenképpen tapintatosan, átgondoltan használjuk őket.

ÖTLETEK A CSELEKVÉSRE

A 10 passz helyett játszhatunk Ultimate Frisbee-t is, viszont akkor ismerkedjünk meg a szabályaival és használjuk is őket a gyakorlat végrehajtása során. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Ultimate>

Ötletek a harmadik kör szerepkártyákhoz:

- hiperaktív,
- aki látásában korlátozott (bekötött szemmel, vagy eltakart egyik szemmel),
- aki nem tud játszani, mert nem ismeri a játékot,
- aki csak az egyik kezét használhatja,
- aki a megszokott módon játszik,
- aki csak egy lábon ugrálhat,
- aki nem beszélhet,

Továbbá olyan szerepeket is kioszthatunk, amelyek nem közvetlenül korlátozzák az egyént, hanem közvetett módon, körülményeik révén (szociális háttér, kognitív korlátok, kulturális különbségek, érzelmi gátak stb). Ehhez részletesebb szerepleírást is adhatunk, és a feldolgozás során segítünk kibontani a kívánt tanulási tartalmakat.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Douglas Hartmann and Christina Kwauk (2011), Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction, *Journal of Sport and Social Issues* 2011 35: 284 originally published online 29 July 2011
2. Introduction a la sociologie du sport: http://bernard.lefort.pagesperso-orange.fr/cours_staps_m_marot/sociologie_du_sport.pdf
3. Stéphane Héas, Dominique Bodin, (2002), Introduction a la sociologie des sports,
4. Mahfoud Amara, Dawn Aquilina, Elesá Argent, Moran Betzer-Tayar, Mick Green, Ian Henry from Institute of Sport and Leisure Policy - Loughborough University and Fred Coalter, John Taylor from University of Stirling, (2005), The Roles of Sport and Education in the Social Inclusion of Asylum Seekers and Refugees: An Evaluation of Policy and Practice in the UK
5. Jean-Luc Frast & Jacob Schouenborg, (2005), MOVEMENT IN TRAINING & THE TRAINING MOVEMENT", Issue 10, May 2005, COYOTE Theme
6. Council of Europe (2010), Le sport à l'épreuve de la diversité culturelle, Intégration et dialogue interculturel en Europe: analyse et exemples de pratique, Sous la direction de William Gasparini et Aurélie Cometti
7. Patricia Brander, Rui Gomes, Ellie Keen, Marie-Laure Lemineur, Bárbara Oliveira, Jana Ondrácková, Alessio Surian, Olena Suslova (2002): Compass - Manual for human rights education with young people, published by the Council of Europe
8. Philippe NICOLINO, Délégué Fédéral, Union Nationale Sportive Léo Lagrange (UNSL), Concevoir et conduire un projet fédéral d'éducation par le sport: L'exemple de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, leolagrangesport.org
9. Peace Corps, (2004), Non formal education (NFE) Manual, INFORMATION COLLECTION AND EXCHANGE, ICE NO. M0042
10. COUNCIL FOR CULTURAL CO-OPERATION (CDCC) PROJECT »EDUCATION FOR DEMOCRATIC CITIZENSHIP«, DGIV/EDU/CIT (2000) 23, Strasbourg, 26 June 2000, Council of Europe
11. <http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>
12. AEGEE-Europe, (2008), Non Formal Education Book: The impact of Non Formal Education on young people and society
13. Official Journal of the European Union, (2006), KEY COMPETENCES FOR LIFELONG LEARNING, RECOMMENDATION OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/site/en/oj/2006/L_394/L_39420061230en00100018.pdf
14. Jessica L. Fraser-Thomas, Jean Cote and Janice Deakin, Queen's University, Kingston, Canada, Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development, *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol. 10, No. 1, February 2005, pp. 19-40
15. www.learning-styles-online.com/overview, Advanogy.com 2013
16. Landesportbund Rheinland-Pfalz and Landessportverband für das Saarland, (2008), Werte im Sport. Eine Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Landesportbund Rheinland-Pfalz

