



TEAM UP!

METODINIS
SPORTO TRENERIŲ
VADOVAS

Supported by the




AGON

Pavadinimas: TEAM UP!, Metodinis sporto trenerių vadovas

Autorius: Latvijos Sporto federacijų taryba

© Latvijos Sporto federacijų taryba, 2016

Metodologinis vadovas sporto treneriams yra parengtas ERASMUS+ programos finansuoto projekto „Promotion and EncourAGement of RecreatiONal Team Sport (AGON)“ pagalba.

Projekto svetainė: agonproject.eu

Projekto koordinatorius:

Latvijos Sporto federacijų taryba

Projekto partneriai:

Čekijos rankinio federacija

Estijos grindų riedulio sąjunga

Estijos rankinio asociacija

Estijos sporto, švietimo ir informavimo fondas

Latvijos rankinio federacija

Latvijos grindų riedulio sąjunga

Latvijos mokyklų sporto federacija

Lietuvos rankinio federacija

Lietuvos grindų riedulio federacija

Lietuvos sporto federacijų sąjunga

Lenkijos grindų riedulio federacija

Lenkijos olimpinis komitetas

Lenkijos rankinio federacija

Tarptautinė grindų riedulio federacija

Bendradarbiaujant su



„Šis projektas yra finansuojamas Europos Komisijos. Šis straipsnis atspindi tik autoriaus požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už jame esančios informacijos galimą panaudojimą.“

Papildoma informacija:

Latvijos sporto federacijų taryba

Grostonas iela 6B, Ryga, Latvija, LV-1013

El. paštas: lsfp@lsfp.lv

Telefonas: +371 67288924

Interneto svetainė: www.lsfp.lv



Mieli sporto draugai Latvijoje ir Europoje!



Šio „Metodinio vadovo“ („Methodological Handbook for Sport Instructors“) parengimas yra kaip ryškus ir neginčijimas patvirtinimas penkiolikos įvairių sporto organizacijų, skirtingomis kalbomis kalbančių sporto veikėjų iš skirtingų Europos šalių sėkmingam vieningam komandiniam darbui... Kaip pavyzdys skirtingų sporto šakų atstovų bendradarbiavimui, – pradedant nuo tautos sporto, mokyklų ir gatvių sporto lygio, net iki olimpinių šakų lygio....

Labai tikiuosi, kad šis „Metodinis vadovas“ daugeliui sporto mokytojų, sporto trenerių ir sporto instruktorių bus gera pagalbinė priemonė, kaip kasdieniame darbe, pasinaudojus savo žiniomis, patirtimi ir pavyzdžiais, sudominti, pakviesti, įtraukti ir paskatinti vaikus ir paauglius rinktis aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą ir pradėti užsiimti jiems tinkamiausiu sportu, gal net – visam savo tolesniam gyvenimui.

Pats svarbiausias mūsų tikslas šiandien yra pasiekti tuos vaikus ir jaunimą, kurie turi 13/15/17 metų, nes tai, be abejo, toks laikas, kuriam, viena vertus, gali būti būdingas aktyvus ir nepertraukiamas sportavimo džiaugsmas, bet, kita vertus, galbūt ir visiškai nenoras užsiimti bet kokia fizine veikla. Tai riba ir laikas, kada mes sportą galime priimti arba nepriimti jo kaip savo tolesnio gyvenimo neatskiriamos dalies.

Mes visi turime suprasti, kas jaunam žmogui gyvenime ir sporte atrodo svarbiausia ir kokie jo prioritetai. Tikėtina, kad tai paprastai nėra mintis apie aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą, apie reguliarius fizinius užsiėmimus, apie ilgą, sunkią ir varginamą treniruotę nuo mokymų laisvu metu.

Mes, suaugusieji, sporte turime vienus prioritetus, o jaunas žmogus – visai kitus. Sporte tai yra žaidimo džiaugsmas... Tai rungtynių džiaugsmas... Tai pergalės džiaugsmas... Ir tai viskas – gerai ir linksmai nuotaikai...

Sporto mokytojas, sporto treneris, sporto instruktorius – jie būtini, kad jaunuolį išmokytų ir padėtų pasirinkti kelią jo ateities gyvenimui.

Sporto žaidimų komandos trenerio žaidimo metu pats svarbiausias uždavinys yra numatyti viską aikštėje ir visus žaidėjus aikštėje ir šalia aikštės, o kiekvienas žaidėjas turi žinoti vietą, kurioje jis turi būti reikiamu metu ir kurioje turės būti po akimirkos.

Lygiai kaip bet kuris vadovas, taip pat ir šis suteiks naudingų patarimų daugeliu klausimų, bet ne visais. Tai skatina mąstyti, kaip elgtis ir ką daryti... Stengsimės, kad mes patys būtume savo vietoje ir kad sugebėtume parodyti savo vietą tiems, kurie šiandien dar dvejoja ir kuriems patiems yra sunku tai pamatyti ir pasirinkti!

EINARS FOGELIS,
Latvijos sporto federacijų tarybos prezidentas

TURINYS

1. ĮVADAS.....	6
2. APIE AGON PROJEKTĄ.....	6
3. PRIELAIIDOS: FIZINIO AKTYVUMO MAŽĖJIMAS	7
4. JAUNIMO PROFILIS.....	8
5. KOMANDINIS SPORTAS: KAS TAI?.....	11
6. AGON MODELIS.....	13
6.1. Motyvacija.....	14
6.2. Strategija ir Vykdymas	18
6.3. Grįžtamasis ryšys ir vertinimas	23
7. GAIRĖS SPORTO TRENERIAMS.....	25
7.1. Motyvacija.....	25
7.2. Sporto programa – planavimas, įgyvendinimas ir grįžtamasis ryšys.....	28
7.3. Mėgėjiško sporto skatinimas	36
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	38

1. ĮVADAS

Metodinis sporto trenerių vadovas (toliau – vadovas) yra parengtas remiantis projekto **“AGON” (angl. Promotion and encouragement of recreational team sport)** finansuojamo Erasmus + programos rėmuose ir yra skirtas sporto treneriams. Pagrindinis projekto tikslas yra kovoti su kylančiu nutukimo lygiu bei dėl fizinio neveiklumo trūkumo pablogėjusia visuomenės sveikatos būkle, skatinant aktyvesnį gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą, taip pat motyvacijos didinimą užsiimti komandinėmis sporto šakomis. Projekto trukmė yra nuo 2015 balandžio iki 2016 metų rugsėjo.

Šis vadovas yra sukurtas orientuojantis į paauglius – jaunimą nuo 10 iki 19 metų (kaip apibrėžta Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO)). Šiai tikslinei auditorijai projektas skiria ypatingą dėmesį, ypač tiems paaugliams, kurie turi antsvorio, taip pat kurie nesimoko, nedirba ar/ir nedalyvauja jokiaje veikloje (angl. NEET Not in Education, Employment or Training) bei jaunimą, turintį mažiau galimybių.

Vadovas yra paruoštas orientuojantis į **AGON modelį**, kuris skatina sutelkti dėmesį į jaunimą ir taikyti holistinį požiūrį į darbą su paaugliais. Įvertinant paauglio psichologinį profilį ir atsižvelgiant į papildomas detales, siekiama įtraukti ir išlaikyti sporto veikla užsiimančią jaunimą. Vadove yra aptariami du AGON modelio etapai, t.y. teorinė modelio dalis, kuri susideda iš motyvacijos, planavimo, įgyvendinimo ir vertinimo etapų, ir kita modelio dalis – patarimų etapas, t.y. kaip įgyvendinti AGON modelį praktikoje.

Tikimės, kad šis vadovas suteiks teorinių bei praktinių žinių mokytojams, treneriams, sporto instruktoriams ir savanoriams įtraukiant jaunimą į sportinę veiklą. Ši metodika gali būti taikoma įvairiose organizacijose: mokyklose, organizuojant fizinio lavinimo užsiėmimus ar užklausinę veiklą, sporto klubuose, neprofesionalių sporto komandose bei kitose organizacijose dirbančiose su jaunimu organizuojant sportinius užsiėmimus. Taip pat šią metodiką gali taikyti net ir tėvai.

Šis vadovas susideda iš trijų dalių. Pirmą dalį susideda iš metodinės medžiagos, parengtos pagal Europos AGON projekto struktūrą. Antrojoje dalyje yra detalios pristatoma esama padėtis projekto partnerių šalyse ir yra pateikiamos konkrečios atvejų analizės kartu su išsamiai aprašytomis bandomosiomis veiklomis, kurias vykdo projekto partneriai savo šalyse. Trečiojoje dalyje yra pateikiamos praktinės dviejų tipų, t.y. rankinio ir grindų riedulio, komandinio sporto šakų gairės sporto treneriams, kurios yra AGON projekto tikslas.

2. APIE AGON PROJEKTĄ

AGON projektas subūrė 15 sporto organizacijų iš Čekijos, Estijos, Latvijos, Lietuvos ir Lenkijos. Projekte buvo numatyti tikslai, kurie buvo padalinti į keturis darbo paketus. (Žr. Lentelė Nr. 1)

Lentelė Nr. 1. Pagrindiniai AGON projekto darbų paketai.

Darbų paketas	Rezultatas
Situacijos analizė ir gerosios praktikos surinkimas	<ul style="list-style-type: none">○ Keturios grindų riedulio mokymo metodikos ir jų analizės Estijoje, Latvijoje, Lietuvoje bei Lenkijoje;○ Penkios rankinio mokymo metodikos ir jų analizės Estijoje, Latvijoje, Lietuvoje, Lenkijoje bei Čekijoje.

Metodikos paruošimas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gatvės rankinio ir gatvių grindų riedulio koncepcijos ir metodikos paruošimas; ○ Bandomosios veiklos skatinant mėgėjų sporto potencialą jaunimo tarpe Estijoje, Latvijoje Lietuvoje bei Lenkijoje.
Metodikos diegimas bei testavimas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sporto straipsnių paieškos programinės įrangos sukūrimas ir testavimas; ○ Tarptautinis 13-15 metų amžiaus jaunimo grindų riedulio turnyras 2015 metais Latvijoje, rugsėjo mėnesį.
Viešinimas ir informacijos sklaida	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sporto pedagogų konferencija "Būk aktyvus – užsiimk komandinėmis sporto šakomis!" 2015 metais Latvijoje; ○ Sporto specialistų konferencijos "Tinkamas mėgėjų sporto valdymas" 2016 metais gegužės mėnesį Latvijoje; ○ Rekomendacijų paruošimas tema "Tinkamas mėgėjų sporto valdymas"; ○ Sutelktinio finansavimo (angl. crowdfunding) platformos kūrimas.

Pirmųjų dviejų darbų paketų rezultatai yra apibendrinti skiltyje "Rekomendacijos mokytojams, treneriams ir sporto klubų instruktoriams; kaip įtraukti vaikus ir jaunimą į sportinę veiklą, kaip pagrindinę priemonę naudojant pramoginius sportinius užsiėmimus".

Be keturių minėtų darbų paketų, projektas taip pat turi ir papildomą dalį, skirtą projekto valdymui, apimančią koordinavimo veiklas, įskaitant visų partnerių susitikimus 2015 metų birželį Lenkijoje, 2015 metų rugsėjį bei 2016 metų gegužę Latvijoje.

3. PRIELAIDOS: FIZINIO AKTYVUMO MAŽĖJIMAS

2013 metais Eurobarometro atliktos apklausos sporto ir fizinės veiklos tema rezultatai parodė, jog 41% europiečių mankštinasi arba sportuoja bent kartą per savaitę, tačiau 59% Europos Sąjungos (ES) piliečių tuo užsiima retai arba niekada to yra nedarę. Apklausa taip pat parodė didelius skirtumus kalbant apie gyventojų fizinį aktyvumą pagal ES šalių išsidėstymą. Europos šiaurėje gyvenantys piliečiai fizine veikla užsiima dažniau, 54% – 70% žmonių mankštinasi arba sportuoja bent kartą per savaitę, tuo tarpu Europos pietuose žmonės fiziniu aktyvumu užsiima kur kas rečiau, o net 60% – 78% gyventojų išvis nesportuoja.

Apklausoje dalyvavę skirtingų šalių respondentai į klausimą "Kaip dažnai Jūs mankštinatės ar sportuojate?" atsakė skirtingai: Lietuvoje, Lenkijoje ir Čekijoje reguliariai sportuojančių buvo po 15%, Suomijoje 13%, Estijoje 7%, o Latvijoje 6%. Tuo tarpu į tą patį klausimą buvo gauti atsakymai, jog nesimankština ir nesportuoja 52% respondentų iš Lenkijos, 46% Lietuvos, 39% Latvijos, 36% Estijos, ir 35% Čekijos, paliekant Suomiją su mažiausia dalimi neaktyvių gyventojų – 15%.

Be abejo, lėtėjantis fizinio aktyvumo lygis Europoje turi neigiamą poveikį žmonių sveikatai ir gerovei, taip pat sukelia neigiamų ekonominių pasekmių, kaip antai didesnes sveikatos priežiūros išlaidas, sumažėjusį darbinimo ir produktyvumo lygį.

Pagal PSO duomenis atsvaris ir nutukimas, yra viena iš mirtingumo priežasčių, kuri sudaro 5% visų pasaulio gyventojų. Mūsų dienomis, tai tapo viena iš labiausiai paplitusių sveikatos problemų.

Pasaulyje nuo 1980 metų nutukimas padidėjo daugiau nei dvigubai ir vis dažniau pasireiškia tarp visų amžiaus grupių. Pagrindinės to priežastys yra prasta mityba, sėdimas ir neaktyvus gyvenimo būdas, kuris taip pat dažnėja ir paauglių tarpe.

Siekiant išvengti tendencijų, susijusių su fizinio pasyvumo ir neužkrečiamų ligų (tokių kaip vėžys, diabetas, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų ligos) plitimo pasauliniu mastu, PSO sukūrė pasaulines fizinės veiklos gaires skirtingoms amžiaus grupėms (5-17 metų amžiaus, 18-64 ir 65+). Kadangi šio vadovo tikslinė grupė yra jaunimas, o pasak PSO šis segmentas kasdien mažiausiai 60 minučių turėtų užsiimti fizine veikla, skiriant didelį dėmesį aerobikos pratimams, taip pat neužmirštant įtraukti raumenų ir kaulų stiprinimo pratimų. Vaikų ir jaunimo fizinė veikla turėtų apimti sporto žaidimus, taip pat suplanuotus fizinio lavinimo užsiėmimus kartu su šeima, mokykloje ar bendruomenės veiklos kontekste.

Sportas turi ne tik teigiamą poveikį sveikatai, tačiau taip pat vaidina svarbų vaidmenį didinant asmens savivertę, padeda plėtoti tarpasmeninius santykius ir skatina socialinę įtrauktį. Paaugliams, ypač tiems, kurie turi socialinės atskirties problemų, yra siūloma reguliariai užsiimti sportu, išbandyti komandinio sporto šakas, kurios gali pagelbėti vystant teigiamus elgsenos bruožus, kurie potencialiai gali turėti teigiamą poveikį kitose gyvenimo srityse.

4. JAUNIMO PROFILIS

PSO apibrėžia paauglystę, kaip žmogaus augimo ir vystymosi laikotarpį, kuris atsiranda po vaikystės prieš pilnametystę, nuo 10 iki 19 metų amžiaus. Tai yra, vienas iš kritinių gyvenimo pasikeitimų, kuriam būdingas didžiulis augimo tempas ir didelis pokyčių laikotarpis.

Paauglių apibrėžimas skiriasi tiek nuo vaikų, tiek nuo suaugusiųjų definicijos. Dėl to paaugliai dar nėra visiškai pajėgūs suprasti sąvokų, tarp jų elgesio ir pasekmių, kontrolės lygio, kuris gali turėti įtakos priimant sprendimus, susijusius su jų pačių sveikata. Dėl to šiame paauglių gyvenimo etape jų priimami sprendimai gali turėti ilgalaikių, teigiamų arba neigiamų pasekmių jų pačių sveikatai ir gerovei. Dėl šios priežasties paaugliai yra stipriai priklausomi nuo jų šeimos, mokyklos, bendruomenės bei kitų organizacijų diegiamų reikalingų ir svarbių įgūdžių, kurie gali padėti jiems susidoroti su spaudimu, su kuriuo jie susiduria pasikeitimo laikotarpiu iš vaikystės į pilnametystę ir sėkmingai tai išgyventi.

Paauglystės metai, kaip ir brendimo laikotarpis, dažnai apibūdinami kaip "hormonų audrų" laikas. Brendimas atneša didelius fizinius ir emocinius pokyčius (pvz.: lytinio brendimo, augimo ir svorio spurtas). Šis laikotarpis yra pilnas pavojų, ypač kai kalba pasisuka apie "pirmąjį kartą" – o tai yra susiję su tabako, alkoholio, ir kitų narkotinių medžiagų vartojimu.

Vaikystėje jaunų žmonių socialiniai santykiai dažniausiai sukosi aplink šeimos narius. Paauglystėje jaunimas sužino, kad jie yra daug platesnės bendruomenės dalis, jie save apibrėžia kaip asmenis bei nori priimti savo sprendimus savarankiškai.

Reguliari fizinė veikla gali padėti paaugliams išmokti įveikti fizinius ir emocinius sunkumus, su kuriais jie susiduria kiekvieną dieną. Tyrimais nustatyta, kad paauglių dalyvavimas sportinėje veikloje stiprina jų savivertę ir savęs tyrinėjimo procesą bei yra sukuriamas savęs kontrolės jausmas (18 literatūros sąrašo nuoroda).

Sportas taip pat siūlo galimybę jaunimui kurti bei vystyti teigiamus santykius tarpusavyje, o tai yra taip pat svarbu, kadangi šiuo laikotarpiu, draugystė vaidina svarbų vaidmenį jų pačių tapatybės formavime (18 literatūros sąrašo nuoroda). Taip pat paauglių dalyvavimas komandinėse sporto šakose jiems suteikia galimybę ne tik sutvirtinti savo organizmą ir pagerinti savo fizinę būklę, tačiau tai yra puikus būdas gauti komandinio darbo patirties, įgyti įsipareigojimo jausmą (22 literatūros sąrašo nuoroda).

Sportas taip pat gali būti laikomas veiksminga strategija nukreipianti jaunimą nuo nusikalstamumo ir asocialaus elgesio (20 literatūros sąrašo nuoroda):

- Siūlant ir sudarant palankias jaunimui sąlygas užsiimti jiems patinkančia veikla;
- Vystant jų atsparumą neigiamam poveikiui;
- Didinant paauglių savigarbos, komandinio darbo bei socialinius įgūdžius;
- Pateikiant sporto trenerius, kaip teigiamus, sektingus pavyzdžius.

Paauglių psichologinis portretas turėtų būti analizuojamas iš tarpusavyje susijusių kelių aspektų t.y.: fizinio, emocinio, pažintinio ir socialinės raidos. Tinkama fizinė veikla turėtų būti pasirinkta atsižvelgiant į minėtus keturis aspektus. Treneris privalo žinoti paauglių raidos etapus nuo fizinio iki psichologinio.

Paauglių pažinimo ir socialiniai gebėjimai nėra visiškai susiformavę maždaug iki 12 metų, dėl to mokytojų ir sporto trenerių dėmesys turėtų būti nukreiptas į jaunų žmonių pastangų pripažinimą ir jų paskatinimą užsiimant vienokia ar kitokia sportine veikla, o ne į konkurencijos didinimą ir noro laimėti ugdymą. Tokia sportinė veikla turėtų padėti jaunimui plėtoti pagrindinius sportinius įgūdžius, tokius kaip: bėgimas, šokinėjimas, spardymas ar metimas. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų pagrindinių gebėjimų ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymui (8, 34 literatūros sąrašo nuorodos).

Paaugliams vystantis ir augant jau galima pradėti jiems pristatinti bei juos supažindinti su įvairiomis komandinėmis strategijomis ir konkurencija. Sportas gali būti naudojamas siekiant pagerinti specializuotų įgūdžių vystymąsi: kūrybiškumo, dėmesio, pusiausvyros, koordinacijos, vikrumo, jėgos ir ištvėmės gerinimui.

Priklausomai nuo jų fizinio vystymosi stadijos, sportuojant paaugliai patiria traumas, kurios skiriasi nuo tų, kurias patiria suaugusieji. Kadangi jaunų paauglių kaulai yra silpnesni nei jų raiščiai ar sausgyslės, todėl yra padidėjusi kaulų lūžių rizika visoje paauglystės augimo stadijoje (21 literatūros sąrašo nuoroda).

Taip pat per šį augimo laikotarpį kai kurie paaugliai gali patirti lankstumo, koordinacijos ir pusiausvyros problemas, kurios ne tik padidina traumos tikimybę, tačiau turi įtakos ir sportiniams pasiekimams, pasireiškiant stresinėmis būsenomis, nerimu, socialiniu spaudimu (5, 32 literatūros sąrašo nuorodos). Be to, dehidracija, aplinkos temperatūra ir drėgmė gali būti su šilumos pokyčiais susijusių ligų priežastimi (21 literatūros sąrašo nuoroda).

Ankstyva paauglystė yra kritinis laikotarpis, kai fizinis aktyvumas turi tendenciją mažėti. Tai galima pristabdyti ir/ar panaikinti imantis toliau išvardintų veiksmų (19 literatūros sąrašo nuoroda):

- Išryškinant fizinio aktyvumo vertę sportuojančiam, kartu suteikiant galimybę džiaugtis tuo ką daro;
- Neverčiant dalyvauti veiklose per prievartą, leidžiant pasirinkti ir siekti užsibrėžto tikslo;
- Palaikyti paauglius ne tik užsiėmimų metu, tačiau ir jų artimoje aplinkoje – namuose;
- Padėti suvokti, kad visi gali sportuoti;
- Sukurti atmosferą, kurioje bendraamžiai sportininkai išliktų vieningi;
- Nespausti ir nesukurti stresinių situacijų, siekiant nerealiai aukštų rezultatų;
- Dirbti tokiems treneriams, kurie išlaikytų tarpusavio ryšį su sportininku, būtų rūpestingi bei visada skatintų siekti daugiau.

Antsvorio turintys vaikai

Nutukimas yra didelė problema visame pasaulyje. Nutukusių vaikų skaičius kasmet auga. Daugeliu atvejų vaikų nutukimo priežastis yra per didelis suvartojamų kalorijų skaičius bei fizinio aktyvumo trūkumas. Šiais laikais vaikai praleidžia mažiau laiko aktyviai jį leisdami lauke, to priežastis yra televizorius, kompiuteriniai žaidimai ir t.t.

Vaikams turintiems antsvorį gresia dviejų tipų bėdos, susijusios su sveikata ir nesveiku gyvenimo būdu, t.y. tokie sveikatos sutrikimai, kaip diabetas, širdies ligos ar astma. Taip pat bėdos susijusios su vaikų psichologija ir socialine atskirtimi.

Dažnai tai tampa užburtu ratu, kai vaikams turintiems antsvorio yra reikalinga fizinė veikla, tačiau jie joje dalyvauti negali ir greičiausia nenori, kadangi jaučiasi nepatogiai būdami kartu su normalios fizinės būklės, nenutukusiais vaikais. Tai nėra neįprasta, kadangi jų fizinis lygis neatitinka jų bendraamžių lygio, todėl jie atsikalbinėja ir nedalyvauja sportinėje veikloje. Patyčios yra dar viena priežastis, kodėl nutukę vaikai dažnai atsisako mankštintis ar sportuoti. Viršsvorio problemų turintys vaikai yra dažnai engiami ir erzunami, o todėl jie tiesiog atsisako dalyvauti komandinio sporto ar kitoje fizinėje veikloje. Jų sveikata ir kūno forma nepasikeičia, todėl sumažėja jų savivertė, o kartais šie vaikai suserga net depresija. Taip pat sumažėja nutukusių vaikų gyvenimo kokybė, kyla mokymosi sunkumų, jie patiria socialinę diskriminaciją, o dėl šių priežasčių mokyklos ir kitos socialinės vietos jiems gali tapti nepatrauklios.

Norint spęsti vaikų nutukimo problemą ir skatinti prevenciją, sportinei veiklai turėtų būti teikiama pirmenybė nepriklausomai nuo vaikų fizinių galimybių. Ši problema turėtų būti sprendžiama skirtingų profesijų žmonių bendradarbiavimo pastangų dėka. Šį ratą turėtų sudaryti fizinio lavinimo mokytojai, sporto treneriai, pediatrai, tėvai ir su vaikais dirbantys savanoriai.

Mokslų nebaigęs jaunimas

"Žmogaus socialinė padėtis visuomenėje daro tiesioginę įtaką įgyjamai patirčiai, o tai prisideda prie skirtingų įsitikinimų formavimo ir mūsų suvokimo skirtingai pažinti pasaulį" (20 literatūros sąrašo nuoroda). Šiandieninėje visuomenėje vaikų, kurie nėra baigę mokyklos, skaičius yra itin aukštas. Žemiau yra pateikiamos vienos iš pagrindinių tokios situacijos priežasčių:

- Kai kuriais atvejais **tai yra paauglių pasirinkimas**: kartais jie nuo mažens priima klaidingus sprendimus – pradeda vartoti alkoholį ir/ar narkotikus, įsitraukia į nusikalstamas veiklas

ir/ar pastoja. Dėl to, mokytojams sunku juos sudominti, daugeliui iš jų mokykla atrodo kaip laiko švaistymas.

- Kitais atvejais kalta **yra šeimoje esanti aplinka**, kuri veda prie mokyklos nelankymo: tai vaikai, kurie yra kilę iš šeimų, turinčių socialinių ir ekonominių problemų, lyginant jų bendraamžius. Tokie vaikai dažnai yra priversti eiti dirbti siekiant aprūpinti šeimą ir patenkinti pagrindinius šeimos poreikius. Kiti turi likti namie ir rūpintis jaunesniais broliais ir/ar seserimis, kad jų tėvai galėtų dirbti.
- Daugelis paauglių susiduria **su emocijomis ir elgsenos problemomis**: mokyklas atsisakantys lankyti paaugliai dažniausiai jaučia turintys mažesnę savivertę nei jų bendraklasiai, kuriems sekasi geriau. Jie taip pat yra labiau linkę sukelti drausmės problemų, vartoja narkotikus, ir įsitraukti į nusikalstamą veiklą (29 literatūros sąrašo nuoroda).
- Pasitaiko atvejų, **kai žalingus įpročius perduoda bendraamžiais**: vaikai, kurie netenka galimybės lankyti mokyklą, dažnai susiduria su panašaus likimo paaugliais, o kartais su asocialiais asmenimis (10, 28 literatūros sąrašo nuorodos). Tokie asmenys bei bendraamžiai dažnai teigia, kad mokykla yra laiko švaistymas ir taip atitraukia paauglius nuo akademinų užsiėmimų ir tolimesnių mokslų.
- **Papildoma veikla suteikia daugiau motyvacijos**: Vaikai, kurių akademiniai pasiekimai lyginant su bendraamžiais yra prasti nemano, jog mokykla yra svarbi jų gyvenimo dalis ir atsisako būti šioje bendruomenėje. Juos daugiau traukia kiti užsiėmimai už mokyklos ribų (9 literatūros sąrašo nuoroda).

Šiame amžiuje paaugliams fizinio aktyvumo poreikis yra labai svarbus, jis padeda įgauti jėgų, gerina koordinaciją, o tai yra sveikos gyvensenos pamatas. Paauglių įtraukimas į rekreacines komandines sporto šakas gali padėti sustiprinti jų norą būti grupėje, potencialiai motyvuoti mokyklą norinčius palikti paauglius užsiminėti fizine veikla ir tapti pilnaverčiais tos grupės nariais. Kaip paaugliai pradeda užsiminėti sportine veikla, sumažėja jų streso lygis, užsiėmimų metu jie įgauna daugiau energijos, sustiprėja. Dalyvavimas sportinėje veikloje skatina jaunimą užmegzti naujus reikiamus kontaktus, identifikuoti savo stipriąsias puses ir interesų kryptis, o tai leidžia tikėtis teigiamų pasekmių jų tolimesniame gyvenime.

5. KOMANDINIS SPORTAS: KAS TAI?

Komandinis sportas yra vienas iš geriausių būdų, kurie ugdo jaunimą laikytis taisyklių ir įgauti reikiamų socialinių vertybių jų gyvenime. Komandinių sporto šakų pagalba vaikai įgauna žymiai daugiau įgūdžių, o ne tik kaip spirti ar mesti kamuolį. Vaikai mokosi tokių vertybių kaip: tolerancijos, sąžiningumo, atsakomybės, gauna supratimą apie pergales ir pralaimėjimus, vysto savo socialinius įgūdžius, sveiką gyvenseną.

Dvi pagrindinės savybės komandiniame sporte yra darbas kartu ir pasitikėjimas savo komandos draugais. Socialinė raida bei tobulėjimas, komandos formavimas, iššūkių priėmimas, problemų sprendimas, tai yra įgūdžiai, kuriuos paaugliai vysto ir formuoja dalyvaudami komandinių sporto šakų užsiėmimuose. Komandos draugai turi dirbti kartu, kad šiuos įgūdžius stiprintų ir pasiektų užsibrėžtų tikslų. Taip pat komandinis sportas moko palaikyti vienas kitą.

AGON projektas yra priskiriamas prie sveikatos stiprinimo veiklos, kuria įdomu užsiimti bei žaisti, kuri neskatina konkurencijos, leidžia laisvai judėti ir išreikšti savo fizines galimybes naudojant komandines sporto šakas.

Rekreacinių komandinių sporto šakų filosofija yra ta, jog kiekvienas paauglys turi gauti galimybę augti ir vystytis sporto pagalba, įgauti teigiamos patirties bei vertybių, kurios yra įdomios ir naudojamos švietėjiškais tikslais.

Pratimai ir užduotys turi būti organizuojami, taip, kad būtų skatinama teigiama patirtis dalyvaujant komandinio sporto užsiėmimuose, pabrėžiant pagarbą sau ir kitiems, įsitraukimą bei komandinį darbą. Kiekvienas užsiėmimas turėtų būti baigiamas įvertinant paauglių pasirodymą tiek individualiai, tiek ir bendrai visos komandos.

Jauni žmonės, dalyvaujantys komandinio sporto užsiėmimuose, išmoksta komandinio darbo, tikslo nusistatymo ir jo siekimo, savidisciplinos, taisyklių paisymo, pagarbos aplinkai ir kitiems, susidoroti su pergalėmis ir pralaimėjimais. Tai yra labai geras būdas mokyti jaunimą, kaip elgtis gyvenimo pakilimais ir nuopuoliais, pergalėmis bei pralaimėjimais.

Paaugliams skirtas komandinis sportas, turėtų vadovautis šiais principais:

- Sąžiningu žaidimu (laikantis taisyklių);
- Vieningumu (vieninga komandine dvasia, noru padėti komandos draugams);
- Rūpestingumu (būti pasiruošusiu padėti);
- Pagarba (sau ir aplinkiniams);
- Atsakomybe (apgaltoti savo žodžius bei veiksmus).

Norint, kad vaikai galėtų lengviau integruotis į savo bendraamžių grupes reikia pritaikyti ir integruoti sportinius užsiėmimus antsvorio turintiems vaikams taip, kad šie atitiktų jų poreikius. Tradicinės komandinės sporto šakos dažnai yra pernelyg reiklios antsvorio turintiems vaikams, neturėtų būti tikimasi, kad jie dalyvaus fizinėje veikloje lygiomis teisėmis t.y. darys pratimus tokiu pačiu krūviu su bendraamžiais, neturinčiais antsvorio problemų. Kitas iššūkis yra gebėti atlikti pratimus tinkamai, kas antsvorio problemas turinčius vaikus dažnai gali siutinti ir nervinti, kadangi, paaugliams reikia tinkamų įgūžių bei praktikos, o tai sporte užima daug laiko, tačiau jie tikisi greitų rezultatų.

Sportinė veikla skirta antsvorio turintiems paaugliams turėtų būti pritaikyta jų poreikiams ir fizinėms galimybėms bei emocinei ir elgsenos būsenai. Pavyzdžiui, jie gali tapti neaktyvūs, į sportinę veiklą žiūrėti pasyviai, jei jie jausis nekompetentingi atlikti atitinkamus pratimus ir nebus palaikomi. Taip pat nereikia pamiršti, jog antsvorio turintiems vaikams privaloma reguliariai daryti poilsio pertraukėles. Kitaip tai gali iššaukti kelių ir nugaros problemų, dėl jų turimo papildomo svorio.

Svarbu, kad vaikai suprastų žaidimo taisykles ir galėtų patys priimti sprendimus, remdamiesi savo supratimu ką, kada ir kaip reikia daryti. Efektyvus mokymasis atsiranda tada, kai vaikai supranta kaip reikia elgtis tam tikrose situacijose, t.y. mokomasi darant, o ne tada, kai jiems yra pasakoma kaip jie turėtų elgtis vienoje ar kitoje situacijoje. Jei vaikai bus verčiami elgtis jiems nepriimtiniu

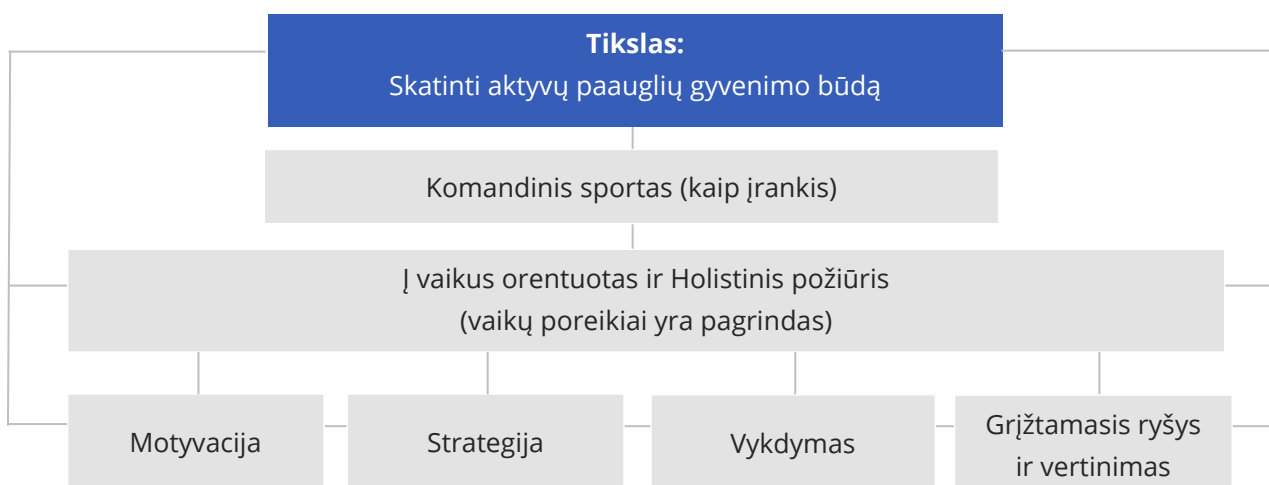
būdu, ir bijos klysti, jie vengs bandyti kažką naujo ir nepaliks savo komforto zonos. Vaikai turi suprasti, kad klysti yra galima, tačiau taip pat jie turi žinoti, kad iš savo klaidų reikia mokytis.

Dirbant su vyresnio amžiaus paaugliais treneriai turėtų vystyti jų supratimą apie žaidimą ir skatinti jų įsitraukimą, raginant juos kelti tinkamus klausimus (18 literatūros sąrašo nuoroda). Klausimų uždavimas paaugliams padeda mokytis iš savo klaidų bei patirties. Atviri klausimai žaidėjus verčia mąstyti ir atitinkamai į tai reaguoti (17 literatūros sąrašo nuoroda). Tai įtraukia juos į mokymosi procesą ir suteikia patirties priimant sprendimus. Šie principai padeda paaugliams tapti nepriklausomais.

Galiausiai, kritika yra ne pats geriausias būdas norint susidoroti su nesėkme. Viena iš svarbiausių pamokų, kurias išmoksta paaugliai, užsiimantys komandinėmis sporto šakomis, yra gebėjimas priimti ir susidoroti su pralaimėjimu. Patyrus pralaimėjimą paaugliams neturėtų būti apie tai primenama, tačiau kalbama apie jų pastangas ir pamokas, kurias jie gauna po nepasisekusių varžybų.

6. AGON MODELIS

Šis vadovas yra pagrįstas teorine koncepcija, sukurta atsižvelgiant į projekto rėmuose sukurtą AGON modelį – kuris yra skirtas skatinti aktyvų gyvenimo būdą 10-19 metų amžiaus paaugliams, daugiausia dėmesio skiriant rekreaciniam komandiniam sportui.



AGON modelis suteikia paaugliams galimybę atrasti savo potencialą įsitraukiant į sportinę veiklą naudojant mokymosi darant koncepciją, tai yra į procesą orientuota metodiką (11 literatūros sąrašo nuoroda). Šis modelis yra dinamiškas, jis gali būti peržiūrimas ir tikslinamas, atsižvelgiant į daromą progresą bei naujų tikslų kėlimą. Taip pat šis modelis yra lankstus ir gali būti pritaikomas prie skirtingų tikslinių grupių.

Į **vaikus orientuotas požiūris** pabrėžia vaiko poreikius ir pageidavimus, sutelkiant pagrindinį dėmesį į siekį skirti vaikams kuo daugiau laisvės, skiriant erdvę mokytis bei augti kiekvienam individualiai. Šis pedagoginis požiūris siekia, vystyti individualius gebėjimus reikalingus ateityje.

AGON modelio **holistinis požiūris** yra orientuotas į paauglių kaip visumos tobulėjimą – nuo psichomotorinių, pažinimo, emocinių sričių iki socialinių įgūdžių vystymo. Tai reiškia, kad dėmesys

yra skiriamas vaiko vystymuisi paremtu teoriniais pagrindais. Holistinis požiūris yra taikomas atsižvelgiant į paauglių amžiaus kaitą. Žinant, ką vaikai bando įgyvendinti skirtingose savo vystymosi stadijose, tai leidžia suprasti, kaip vaikai ketina mąstyti, mokytis bei reaguoti į tam tikras situacijas.

Vaikai ir jaunimas mokomi plėsti savo **fizines galimybes**, siekiant gerinti jų koordinaciją, greičiau reaguoti, vystyti greitį ir išsvermę, pusiausvyrą ir jėgą. Taip konkrečiu sporto ir žaidimų pagalba yra norima vystyti jaunimo motorinius įgūdžius.

Rekreacinis komandinis sportas gali prisidėti prie **jaunimo asmeninio tobulėjimo**, didinti supratimą apie fizinės veiklos naudą, pasitikėjimą savimi bei savigarbą. Taip pat sportinė veikla vysto valios, kantrybės, drąsos ir atsakomybės jausmą (8 literatūros sąrašo nuoroda).

Organizuota sportinė veikla padeda vaikams plėtoti ir tobulinti savo **pažinimo įgūdžius**. Tai gali turėti teigiamos įtakos akademiniam elgesiui, įskaitant koncentraciją, dėmesio sutelkimą.

Dalyvavimas komandinių sporto šakų užsiėmimuose suteikia galimybę vystyti labai platų **socialinių įgūdžių** spektrą, kaip antai bendravimo, konstruktyvaus bendradarbiavimo su kitais ir t.t.. Taip pat tai atsiliepia gerinant socialinę sąveiką, integruojant jaunas žmones į visuomenę, mokoma komandinio darbo, sąžiningumo, pagarbos taisyklėms ir kitiems.

Dirbant su vaikais, turinčiais **antsvorio ir nutukimo** problemų yra svarbu keisti jų požiūrį akcentuojant fizinio aktyvumo naudą, o ne jų svorį. Paskatinimas nutukusiems vaikams turėtų būti perduodamas pabrėžiant jų susidomėjimą, linksmą laiko leidimą, įspūdžių gausą dalyvaujant komandinio sporto užsiėmimuose. Smagiai leidžiamas laikas yra viena pagrindinių priežasčių, dėl kurių vaikai patys renkasi būti fiziškai aktyvūs ir noriai dalyvauja sportinėje veikloje.

Socialinė sąveika, dalyvavimas sporto renginiuose kartu su bendraamžiais gali būti pagrindiniai motyvuojantys veiksniai jaunimui patenkančiam į socialinės rizikos grupes.

Sportinė veikla turėtų būti prieinama visiems, nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, religijos, tautybės, pajamų ar sveikatos būklės; visi paaugliai turėtų turėti galimybę dalyvauti:

- Kiekvienas jaunas žmogus turi turėti prieigą prie aktyvaus gyvenimo būdo (vienodos galimybės sportuoti visiems);
- Sporto veikla turėtų atsirasti palaikančioje, saugioje aplinkoje, kuri skatina jo / jos pilno potencialo atsivėrimą (komandinis sportas yra įrankis vystyti intelektualinę, fizinę ir emocinę gerovę);
- Vaikai neturintys tėvų arba su nepakankama globą yra priskiriami rizikos grupei (komandinis sportas veikia kaip socialinės įtraukties priemonė);
- Antsvorio / nutukimo turintiems vaikams reikalinga specialių pratimų sistema ir parinkta individuali mityba (komandinis sportas kaip skatinamasis fizinės veiklos ir sveikos gyvensenos įrankis).

6.1. Motyvacija

Motyvacija yra suprantama kaip faktorių visuma, kuriai išlaiko ir valdo elgesį, sutelkia siekti išsikeltų tikslų, bei turi dvi formas: vidinę ir išorinę (33 literatūros sąrašo nuoroda).

Vidinė motyvacija yra vidinis noras atlikti tam tikras užduotis (25 literatūros sąrašo nuoroda). Pavyzdžiui, vaikai dalyvauja tam tikrose veiklose, nes jiems tiesiog tai patinka. Vadovaudamiesi vidine motyvacija žmonės yra linkę fizinį aktyvumą vertinti kaip procesą, kuris gali sukelti asmeninio pasitenkinimo ir kompetencijos augimo jausmus.

Vidinė motyvacija yra labai svarbus faktorius norint suprasti kodėl paaugliai užsiima fizine veikla. Norint suprasti vidinės motyvacijos priežastis ir išsiaiškinti, kaip vidinė motyvacija skatina fizinę veiklą yra plačiai naudojamas teorinis pagrindimas – apsisprendimo teorija (36 literatūros sąrašo nuoroda), kurioje yra teigiama, kad dažniausia vidinę motyvaciją jaučia asmenys, atitinkantys tris savybes. Šios trys savybės yra laikomos, kaip turinčios tikrąją vidinę vertę ir yra būtinos siekiant normalios elgsenos ir psichologinės būsenos:

- Kompetencija veiklos metu;
- Savarankiškumas ar asmeninė kontrolė veiklos metu;
- Stiprus ryšys tarp bendraminčių užsiimant pasirinkta veikla.

Pagal apsisprendimo teoriją, tėvai savo vaikus ne tik turi skatinti džiaugtis fiziniu aktyvumu, tačiau taip pat turi skatinti vidinę motyvaciją taip užtikrinant, jog vaikai sėkmingai tęs pradėtus užsiėmimus (36 literatūros sąrašo nuoroda). Vidinį malonumą vaikai pajaučia tuomet, kai vieni ar kartu su bendraamžiais užsiima malone jiems fizine veikla, taip yra ugdoma vidinė motyvacija, kartu užtikrinant, kad jaunimas fizinę veiklą vertins kaip teigiamą (37 literatūros sąrašo nuoroda).

Išorinė motyvacija yra kilusi iš šaltinio, nenusijusio su atlikėju. Pavyzdžiui apdovanojimai, medaliai, marškinėliai, taip pat pagyros, pasiekimų pripažinimas. Vaikai apdovanojimus ir kitų pripažinimą dažnai priima, kaip pagrindinę priežastį dalyvauti įvairiose veiklose. Todėl išorinė motyvacija skatina vaikus sutelkti dėmesį į naudą, o ne į patį dalyvavimą ar veiklą.

Darbe su paaugliais, svarbu įvertinti **procesą** būti aktyviu, o ne iš to sekančius **rezultatus**.

Norint suprasti, kaip motyvuoti paauglius būti fiziškai aktyviems, pirma yra naudinga išsiaiškinti kas juos stabdo ir mažina jų susidomėjimą užsiimti sportine veikla (19 literatūros sąrašo nuoroda):

- Nepakankamas žaidybinis laikas (žaisti gauna tik geriausi);
- Nuolatinis nerimas;
- Bausmės;
- Pernelyg didelis dėmesys orientuotas į pergalę (koncentracija į rezultatą);
- Nejaučia malonumo (užduotys paremtos tik sunkiu darbu);
- Nuobodulys ir intereso praradimas;
- Draugų išėjimas;
- Sėkmės trūkumas;
- Per didelis spaudimas.

Tad svarbu nepamiršti, kad paaugliai visų pirma dalyvauja sportinėse veiklose dėl to, kad jiems būtų smagu, įgytų naujų įgūdžių, priklausytų bendraamžių grupei, įgytų pripažinimą, taptų sportiški ir pažintų jaudulio jausmą (18 literatūros sąrašo nuoroda).

Pasak socialinės kognityvinės teorijos (5, 6 literatūros sąrašo nuorodos) paaugliai yra motyvuoti, tik tada kai mano, jog jų tikslingas elgesys duos jiems naudos (laukiamo rezultato) bei kai mano, jog tai yra pasiekama.

Saviveiksmingumo (angl. self-efficacy) sąvoką sugalvojo Albertas Bandūra (angl. Albert Bandura), tai yra specifinė pasitikėjimo forma. Tai nėra bendras pasitikėjimas savimi, kurį paauglys gali atrasti savyje. Tai yra kiekvieno asmeninė būseną, kai atsiranda gebėjimas atlikti reiklias ir sudėtingas užduotis. Ši būseną yra pagrįsta remiantis į veiksmus, tokius kaip asmeninė sėkmė panašiose situacijose, asmens fiziologinė būseną ir išorinė įtaką. Dauguma paauglių pasirinko dalyvavimą sporte, jei įvertinę aukščiau išvardintus veiksmus jie manys, kad gali atlikti jiems skiriamas užduotis.

Taip pat paaugliai, kuriems yra suteikiama galimybė rinktis iš jiems siūlomų veiklų, bus labiau motyvuoti jas atlikti, nei tiems kuriems yra priverstinai siūlomas tik vienas pasirinkimas (38 literatūros sąrašo nuoroda). Norint skatinti vidinės motyvacijos vystymąsi, paaugliams turi būti suteikta laisvė rinktis tas veiklas, kurios juos domina. Svarbu prisiminti, jog įgūdžių įvaldymas nėra pagrindinis paauglių užsiėmimų tikslas, o svarbiausia yra saugios ir paskatinamosios aplinkos sukūrimas (37 literatūros sąrašo nuoroda).

Malonumas sporte ateina tada, kai yra išlaikoma pusiausvyrą tarp iššūkių ir įgūdžių. Didžiausias pasimėgavimas atsiranda tada, kai vaikai išsikelia sau iššūkius ir tuomet įsivertina savo pasirodymą pagal pasiektus rezultatus (18 literatūros sąrašo nuoroda) Vaikams turi būti keliami iššūkiai, tačiau jie neturi būti sunkūs ar neįveikiami, kadangi vaikai praras susidomėjimą ir atsisakys dalyvauti veikloje. Taip pat, jei vaikai bus verčiami be galo sportuoti ir gerinti savo įgūdžius nenurodant tikslo, jie taip pat greitai praras susidomėjimą sporto užsiėmimais (17 literatūros sąrašo nuoroda). Paauglių pasitraukimas iš sportinės veiklos dažnai būna nuobodulys, kai įgūdžių tobulinimas tampa svarbesnis nei iššūkio siekimas. Reikia įvertinti ir tai, kad pasitraukimą gali lemti ir atvirkštinis variantas, kai keliamas iššūkis neatitinka turimų įgūdžių lygio.

Dažniausia vaikai, kitaip nei suaugusieji įsivaizduoja fizinio aktyvumo naudą ir nesieja jos su sveika gyvensena ir savo gerove. Apie sportą jie galvoja, kaip apie pramogą bei veiklą, kuri jiems padeda susirasti draugų. Vaikai yra labiau linkę užsiimti žaidimais, nei sutelkti visą dėmesį į sunkų darbą, dėl to veiksmai verčiantys vaikus sportuoti lygiai taip pat, kaip suaugusiuosius, gali iššaukti neigiamą reakciją ir atsilipti tolimesniam jų dalyvavime sporte (22 literatūros sąrašo nuoroda).

Tuo pačiu metu, labai svarbus yra nuolatinis bendravimas su vaikais, kuris juos skatina ir motyvuoja bei atkreikia dėmesį į naudą, kurią jie gauna sportuodami. Pagrindiniai veiksniai, turintys teigiamą poveikį motyvacijai pakelti yra (23 literatūros sąrašo nuoroda):

- Fiziškai aktyvūs tėvai ;
- Pasiekiamų tikslų nustatymas ir sėkmės pabrėžimas;
- Malonumas, jaučiamas užsiimant fiziniu aktyvumu;
- Draugų palaikymas sportuojant;
- Vaiko saviveiksmingumas.

Vaikams labiausiai patinka užsiminėti komandinėmis sporto šakomis. Tai labiau motyvuoja stengtis, kadangi būnant komandos dalimi ir gerinant įgūdžius atsiranda galimybė būti įvertintam

komandos draugų bei šeimos narių. Taip pat yra nustatyta, jog paaugliai, kurie dalyvauja komandinių sporto šakų užsiėmimuose yra laimingesni, įgauna savigarbos jausmą, yra linkę labiau pasitikėti savimi, sustiprina organizmą bei susitvarko su kylančiomis neigiamomis emocijomis (20 literatūros sąrašo nuoroda).

Aktyvi šeima, puikus motyvatorius

Norint vaikams įdiegti sveikos gyvensenos principus, įskaitant užsiėmimus fizine veikla, labai svarbi mokymosi aplinka yra šeima. Jaunimas su gerais socialiniais įgūdžiais, kuriam yra aiškios pagrindinės vertybės, yra suteikta galimybė gauti reikiamą informaciją, tikėtina, kad priims teisingus sprendimus susijusius su jo / jos sveikata ir asmeniu tobulėjimu. Išoriniai veiksniai turi didelę įtaką, paauglių mastyme ir elgsenoje: vaikams augant, vertybių ir elgsenos formavime didelę įtaką turi bendraamžiai, tačiau ir tėvai bei kiti šeimos nariai vienaip ar kitaip taip pat įtakoja jų gyvenimą.

Sveikos mitybos įpročiai bei fizinis aktyvumas turėtų būti skatinami namuose, šis sprendimas teigiama kryptimi nukreipia visą šeimą. Tačiau sveikos mitybos įpročiai ir fizinis aktyvumas taps kasdienine gyvenimo dalimi, tik tada, kai šis užsiėmimas vaikams, paaugliais, suaugusiems bus motyvuojantis ir teiks malonią patirtį. Fizinė veikla turi atitikti visos šeimos poreikius, būti įdomi, atsižvelgiant į visų interesus ir gebėjimus, pavyzdžiui: pasivaikščiojimai gamtoje, alpinizmas, vizitai į baseiną, pasivažinėjimas dviračiais ar sniego senio lipdymas žiemą. Tokio tipo užsiėmimai vaikams yra priimtini, nes jie linksmai leidžia laiką, tuo pačiu tai nukreipia jų dėmesį nuo tiesioginės naudos – sveikatos ir fizinės būklės gerinimo.

Kai yra kalbama apie paauglių fizinių užsiėmimų pasirinkimą, nereikia pamiršti, kad motyvacija užsiimti fizine veikla pas juos ir suaugusius yra skirtinga. Paaugliai rinksis daryti tai, kas jiems pasirodys smagu ir įdomu, kadangi jie siekia socializacijos su bendraamžiais. Yra įrodyta, jog leisti priimti sprendimus patiems, ką daryti, yra naudinga, kadangi taip yra formuojamos teigiamos vertybės. Taip pat jų pačių pasirinkta veikla jaunimas norės užsiminėti daugiau, atliks ją geriau, o tai skatins užsiminėti dar daugiau. Jeigu jie bus verčiami užsiimti veikla, kuri jiems nepriimtina, yra mažai tikėtina, kad jie norės dalyvauti joje ir joks teigiamas rezultatas nebus pasiektas.

Jei vaikas nesidomi tradicinėmis fizinėmis veiklomis: futbolu, krepšiniu ar kitomis komandinėmis sporto šakomis, tėvai gali ieškoti alternatyvų, kurios leis paaugliui išlikti aktyviam. Kaip pavyzdys galėtų būti: karate, fechtavimas, tenisas, dviračių sportas.

Kai paauglys pagaliau pasirenka sporto šaką, kuri jį domina, šeimos nariai turėtų jį skatinti ja užsiimti mažiausia metus, ir jei poto ji tampa nebeįdomi išbandyti jėgas kitoje. Taip yra, todėl, kad atėjus į naujus dar neišbandytus fizinius užsiėmimus, jie gali pasirodyti lengvesni nei yra iš tikrųjų, o realybėje yra sunkiau, nei buvo tikėtasi. Tokiu būdu vaikai yra mokomi atsakomybės (17 literatūros sąrašo nuoroda). Taip pat kurį laiką sportuojant jų įgūdžiai pradeda gerėti ir jiems tai dažniausia pradeda patikti.

Tėvų dėmesys, empatija, bendravimas ir žinojimas, kad vaikai yra mylimi, yra labai svarbus aspektas jaunimo gyvenime. Paaugliams yra reikalingas suaugusiųjų palaikymas, jie turi turėti asmenis, kuriais gali pasitikėti. Taip pat, jiems reikia žinoti, kad jie visuomet galės išsipasakoti ir tuo pačiu bus išklaustyti (ką jie patiria, ir kaip jie su tuo susidoroja) (16 literatūros sąrašo nuoroda).

Tėvai visada turėtų stengtis sutelkti dėmesį į vaikų gerų poelgių įvertinimą, negu pažėrdami jiems kritikos. Neatsižvelgiant į vaikų emocinę būseną, susijusią su sportine veikla, galima jiems labai stipriai pakenkti ir ši neigiama patirtis atsilieps tolimesniame jų gyvenime (17 literatūros sąrašo nuoroda). Paauglystėje vaikams svarbu priminti, kad šie turi koncentruotis į savo rezultatus, o ne į kitų bendraamžių. Jie turi išmokti pripažinti, kad niekas nėra tobulas, kad visi daro klaidas, tačiau tuo pačiu metu jausti tėvų palaikymą.

Mokykla, sporto klubai ar kitos sporto organizacijos

Teigiama sportinė patirtis ir kokybiškas užimtumas yra pagrindinės priežastys jauniems žmonėms domėtis ir įsitraukti į fizinę veiklą mokykloje ir už jos ribų. Norint tai užtikrinti mokyklos valdžia turi nustatyti griežtą tvarką, kuri apibrėžia fizinės veiklos ir sporto klubų organizavimo ir vystymo tvarką. Tai apima vizijos ir sporto filosofijos išgryninimu, fizinio ugdymo plano paruošimu, reikalingų išteklių numatymu, taip sudarant sąlygas jaunimui tobulėti.

Vaikai mokykloje turi būti įtraukti į įvairias sporto veiklas, kurios jiems būtų įdomios. Vaikams užsiėmimai/pamokos turėtų būti patrauklūs, ypač dėmesys turi būti kreipiamas į pradinių klasių mokinius. Didinat fizinio lavinimo pasiūlą mokiniams, t.y. siūlant jiems rinktis skirtingas sporto šakas pamokų metu, mokykla gali įtraukti didesnę skaičių vaikų, kurie tikėtina ta fizine veikla užsiiminės ir už mokyklos ribų.

Paaugliai yra žmonės, turintys daug įvairių, skirtingų poreikių, todėl sportas turi būti pritaikytas ir pasiūlytas individualiai kiekvienam. Dažniausiai vaikų sportiniame ugdyme parenkat fizinę veiklą taikoma strategija – sporto užsiėmimų modifikacija. Yra atsižvelgiama į vaikų vystymąsi, interesus, gebėjimus ir susidomėjimą, taip pat kiek įmanoma geriau pritaikant ir parenkant sportinę veiklą.

Gerai kompetentingi treneriai taip pat vaidina svarbų vaidmenį vaikų fiziniame lavinime, jie sutelkia dėmesį į paauglių poreikius, juos išklauso, taip prisidėdami prie paauglių sėkmės sportiniame bei asmeniniame gyvenime.

Tad veiksminga mokyklos sporto programa sukuria ne tik stiprius vidinius darbinius santykius, suteikdama reikalingus išteklius vaikų tobulėjimui, tačiau kartu palaiko glaudų ryšį su bendruomene, sporto organizacijomis, taip užtikrinant tolimesnį jaunimo tobulėjimą.

6.2. Strategija ir Vykdymas

Vaikai nuo mažens turi įgimtą poreikį judėti, jie nori būti aktyvūs ir yra natūraliai motyvuoti užsiimti įvairių rūšių sportinėmis užduotimis ir žaisti žaidimus. Tačiau augant jų noras sportuoti mažėja, kadangi atsiranda kiti interesai, ypač paauglystėje. AGON vadovas pagrindinį dėmesį skiria antsvorio turintiems ir galimybes lankyti mokyklas praradusiems vaikams, kurie nustoja ar išvis nebedalyvauja aktyvios, sveikos gyvensenos palaikyme. To priežastis ankščiau išvardintose vadovo dalyse; prastas fizinis pasiruošimas, draugų stoka, neigiama patirtis mokykloje, žemas socialinis išsivystymas, prasta ekonominė padėtis.

Efektyviausios strategijos, skatinančios paauglių dalyvavimą sportinėje veikloje, yra grindžiamos elgsenos kaitos teorijomis, kurios gali būti naudojamos kaip gairės kuriant veiksmingus mokymo metodus. Dešimtmečius atliekami tyrimai davė daug žinių apie žmogaus elgesį. Pagrindinės elgsenos kaitos teorijos yra pateikiamos žemiau:

- Socialinė Kognityvinė teorija (*Social Cognitive Theory*, Bandura, A., 1986);
- Pagrįstų veiksmų teorija (*Theory of Reasoned Action*, Fishbein, M. & Ajzen, I., 1975);
- Planuotos elgsenos teorija (*Theory of Planned Behaviour*, Ajzen, I. 1991); Armitage, C., & Conner, M. (2001); Godin, G., & Kok, G., 1995);
- Transteorinis elgesio keitimo modelis (*Transtheoretical (Stages of Change) Model*, Prochaska, J., Johnson, S., & Lee, P., 1998);
- Sveikatos įsitikinimų modelis, tai yra viena dažniausiai naudojamų sveikatos priežiūroje socialinių-psichologinių teorijų, akcentuojančių žmonių įsitikinimų vaidmenį sprendimų sveikatos labui priėmimo (*Health Belief Model*, Hochbaum, 1958; Becker & Maiman, 1975; Sharma and Romas, 2012; Hayslip, Weigand, Weinberg, Richardson, Jackson, 1996);
- Apsisprendimo teorija (*Self-Determination Theory*, Deci & Ryan, 2000; Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2007).

Žmogaus elgsys yra apibrėžiamas kaip: "individualių ar kolektyvinių žmogaus veiksmus padarinys, įtakotas struktūrinio, socialinio ir ekonominio konteksto."

Elgesio keitimo teoretikai įvardina, aštuonis veiksnius darančius įtaką elgesiui: (1) ketinimas (2) aplinkosaugos suvaržymais (3) įgūdžiai (4), požiūris, (5) standartai (6) asmeninės normos (7), emocijos, ir (8) savarankiškas veiksmingumas.

Žemiau yra pateikiamos strategijos ir metodai padedantys pagerinti įsitraukimą į sporto veiklas atsižvelgiant į veiksnius, darančius įtaką elgesiui (Žr. Lentelė Nr. 2.).

Naudojamos šių tipų strategijos:

Namų aplinka pagrįsta strategija. Tėvai turi užtikrinti vaikų užimtumą ir galimybę užsimiti fizine veikla namuose ar mokykloje. Taip pat jie privalo patys būti aktyvūs vaikų akivaizdoje namuose, po mokyklos ir savaitgaliais, taip rodydami teigiamą pavyzdį. Tėvai turėtų rodyti iniciatyvą ir vietoje laiko praleidimo prie televizoriaus ar išmaniųjų įrenginių, vestis vaikus į lauką. Taip sąmoningai sukurdami fizinio aktyvumo kultūrą šeimoje. Pasirūpinti namų aplinka ir pritaikyti ją fiziniams žaidimams ir sportiniams užsiėmimams. O, tai lempų didesnę motyvaciją dalyvauti ir aktyviai sportuoti.

Mokyklos aplinka pagrįsta strategija. Mokyklos turėtų organizuoti po mokyklinio fizinio aktyvumo programas – sporto būrelius, sutelkti dėmesį į antsvorio turinčių ir iš pažeidžiamų šeimų atėjusių vaikų poreikius. Mokykla turi sukurti ir atspindėti bendrumo jausmą, visa tai apjungdama teigiamą vaikų elgseną. Taip pat be sportinio aktyvumo užsiėmimų turėtų būti teikiama ir socialinė ir emocinė parama rizikos grupėje esantiems vaikams. Turėtų būti sukuriamos įvairios galimybės vaikams prisiimti atsakomybę ir dalyvauti sprendimų priėmimo. Mokyklos aplinka pagrįstos strategijos turėtų optimizuoti vaikų žaidimo erdves naudojamas vaikų pertraukų metu, kurios prižiūrint mokytojams jiems leistų naudotis reikiama įranga.

Bendruomenės aplinka pagrįsta strategija. Šios strategijos gali padėti skatinti dalyvavimą sporto veikloje steigiant ir vienijant skirtingas kaimynines bendruomenes ir apjungiant jas į tinklus. Taip atsiranda galimybė organizuoti didelius, saugius, įdomius vaikams sporto renginius. Taip pat bendruomenės ir sporto organizacijos, viešosios įstaigos turėtų siūlyti ir skatinti dalyvauti plataus profilio sportinio aktyvumo programose, įtraukiant ir mažiau konkurencingas sporto

šakas. Vietos savivaldybės norintiems sportuoti vaikams ir jaunimui turėtų suteikti laisvą, saugią prieigą prie jų teritorijoje esančių parkų, žaidimų aikštelių, sporto aikštynų ir baseinų.

Interaktyvūs metodai naudojami fizinio lavinimo pamokose apima žaidimus pasikeičiant vaidmenimis, nedideliais grupiniais užsiėmimais, mokymasis bendradarbiaujant.

Vaizdo ir multimedijos programinė įranga gali būti naudojama pristatant pasaulinę tinkamo elgesio modelių taikymo praktiką.

Intervencijos – individuali bei grupinė pagalba vaikams mokyklos mastu arba individualių reikalingų atsakymų pateikimas platesniame socialine kontekste. Tokių intervencijų pagalba jaunimui yra formuojamas ir skatinamas tvarus elgesys.

Jei asmuo mano, kad jis negali kažko padaryti, yra mažai tikėtina, kad jis tai padarys. Todėl elgsena turi būti prasminga ir veiksminga. Pagrindiniai faktoriai turintys tam įtakos yra ne tik individualus asmenų elgesys, tačiau ir socialinė sąveika, gyvenimo būdas, normos ir vertybės.

Lentelė Nr. 2. Tarpusavio santykių elgsenos veiksniai, tinkamas elgesys ir strategijos veikiančios vaikų elgesio pokyčius, susijusius su sportine veikla

Elgsenos veiksniai (esminiai elementai)	Tikimasis elgesys	Strategijos ir metodai veikiančios elgsenos pasikeitimus
Ketiniai: Įsipareigojimas elgtis.	Vaikai nori užsiimti įdomia veikla ir linksmai leisti laiką, susirasti draugų ir tapti komandos dalimi.	Dėmesys yra skiriamas vaikų ir namų aplinka pagrįstomis strategijomis. Norint pasiekti konkretų elgesį reikia suformuoti ketinimus ir įsipareigojimus. Norint apibrėžti ar ketinimai yra nuoširdūs konkrečiam elgesiui, ir ar yra ketinama imtis veiksmų, turi būti atlikti rimti pasvarstymai.
Aplinkos suvaržymai: Suvaržymas elgtis.	Jaunimas priklausant šeimoms, esančioms socialinės ir ekonominės rizikos grupėse, dažniausia yra įtraukiamas į netinkamo elgesio aplinką. Bendravimas su bendraamžiais priklausančiais tokio tipo rizikos grupėms gali paveikti paauglių požiūrį ir veiklą susijusią su sveika gyvensena.	Dėmesys yra skiriamas mokyklos ir bendruomenės aplinka pagrįstomis strategijomis. Žinant fizinių ir / ar kultūros kliūčių, kurios gali egzistuoti, yra vertinama kaip atsirandančios problemos gali jas paveikti, ir kokiais būdais galima jas pašalinti. Dėmesys yra skiriamas individualioms problemoms, tokioms kaip pavyzdžiui žalingi įpročiai. Stengiamasi jas pakeisti ir skatinti teigiamą elgesį visuomenėje sudarant tinkamas sąlygas ir pertvarkant supančią aplinką.
Įgūdžiai: Gebėjimas elgtis.	Patobulinti pagrindiniai fiziniai ir socialiniai įgūdžiai yra puikus motyvatorius dalyvauti žaidimuose ir komandinėse sporto šakose.	Dėmesys skirtas vaikų aplinka pagrįsta strategija, mokyklų aplinka pagrįsta strategija bei bendradarbiavimo metodikos mokymuisi bei žaidimams.

<p>Požiūris: Įsitikinimas apie elgesį.</p>	<p>Vaikus įsitraukti į sportą gali pastūmėti aukšto lygio komfortas (būvimas draugiškoje ir saugioje aplinkoje), kai vaikas yra priimamas į grupę kaip lygus grupės narys.</p>	<p>Dėmesys skirtas vaikų aplinka pagrįsta strategija</p> <p>Yra reikalinga skleisti gaunamą naudą. Taip pat reikia įvertinti esamą požiūrį prieš bandant jį pakeisti. Vaikams labai didelę įtaką daro tie, kurie transliuoja tokias žinutes.</p>
<p>Socialinės normos: Socialinio spaudimo suvokimas.</p>	<p>Vaikai yra labiau linkę dalyvauti sportinėje veikloje, kai dalyvauja jų draugai ir kai jie yra palaikomi tėvų ir šeimos narių (brolių ir seserų, ir t.t.).</p>	<p>Dėmesys yra skiriamas vaikų ir namų aplinka pagrįstomis strategijomis.</p> <p>Reikia suprasti, su kuriais asmenimis vaikai gali bendrauti. Tam reikia naudoti teigiamo elgesio priminimus, kad bendraamžiai esantys vienoje grupėje turi panašias elgesio savybes.</p> <p>Vaikai yra stipriai įtakojami kitų asmenų veiksmų, jie tai priima, kaip sektiną pavyzdį.</p>
<p>Asmeniniai standartai: Ar esamas elgesys suderinamas su asmens požiūriu.</p>	<p>Asmenys norintys susidoroti su kylančiomis problemomis dažnai yra priversti keisti savo elgesį ir taip prisitaikyti prie aplinkos. Ištreniruotas, fiziškai pasiruošęs organizmas, pasitikėjimas savimi gali palengvinti vaikų dalyvavimą sportinėje veikloje.</p>	<p>Dėmesys yra skiriamas vaikų ir namų aplinka pagrįstomis strategijomis.</p> <p>Skatina vaikus atvirai kalbėti apie problemas su žmonėmis kuriais jie pasitiki.</p> <p>Vaikai turi būti apdovanoti už pastangas keistis.</p>
<p>Emocijos: Emocinė reakcija veikianti elgesį.</p>	<p>Vaikai gali pabrėžti teigiamą poveikį žaidimo metu (įdomumą, malonumą, ir jaudulį)</p>	<p>Dėmesys yra skiriamas vaikų ir mokyklų aplinka pagrįstomis strategijomis.</p> <p>Leisti laisvai, be jokio spaudimo užsiėmimų ar varžybų metu reikalauti pergalių.</p> <p>Emocinės asociacijos gali formuoti ir stipriai paveikti vaikų veiksmus.</p>
<p>Saviveiksmingumas: Suvokimas apie elgesio galimybes.</p>	<p>Vaikai gali būti skatinami, jeigu jie tobulina pagrindinius įgūdžius ir turi ankstesnės teigiamos patirties susijusios su sporto veikla.</p>	<p>Dėmesys yra skiriamas vaikų, namų ir mokyklų aplinka pagrįstomis strategijomis.</p> <p>Būtina sąlyga užduočių išpildymui yra tikėti elgesio gebėjimu tai atlikti tinkamai.</p> <p>Vaikai veikia taip, kad galėtų geriau jaustis galvodami apie save.</p>

Pagrindiniais punktai, kuriais vadovaujamasi pristatant mokymosi strategijas, yra (30 literatūros sąrašo nuoroda):

- **Fizinio pasirengimo veiklos sritys:** Sportinė veikla yra nuolatinis procesas mūsų kasdienybėje. Svarbu pabrėžti fizinio aktyvumo vertę ir jos indėlį į sveiką gyvenimo būdą.

- **Aktyvus dalyvavimas:** Siekiant patenkinti vaikų poreikį aktyviai dalyvauti sportinėje veikloje, turėtų būti sukurtos modifikuotos sporto klasės bei komandiniai žaidimai su supaprastintomis taisyklėmis.
- **Žinios:** Pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų pažinimo srities plėtojimui – jų kritinio mąstymo ir problemų sprendimo įgūdžių komandinio sporto ir žaidimų kontekste lavinimui.
- **Įvairovė:** Įvairiomis fizinio aktyvumo formomis (įvairūs festivaliai, turnyrai, laisvalaikio praleidimas su tėvais) turi būti nagrinėjami vaikų poreikiai ir interesai.
- **Instrukcijų individualizavimas:** Instrukcijos turi būti pritaikytos individualiai kiekvienam paaugliui, suteikiant papildomų užsiėmimų, pritaikant užduotis pagal kiekvieno pasiekimus, pasiruošimo lygį.
- **Apšilimas:** Apšilimas daromas tik iš saugių, atrinktų ir būtinai nesunkiai įvykdomų pratimų. Apšilimo pratimai yra suskirstomi pagal skirtingus vaikų fizinio pasirengimo lygius. Vaikai išmoksta teisingai atlikti apšilimą, sužino apie jo tikslus ir naudą.
- **Pasirinkimai:** paaugliai turi teisę patys pasirinkti (a) naudojamą įrangą, (b) taisykles, žaidėjų skaičių, žaidimo aikštės dydį, (c) sportinę veiklą (žaidimą) pagal turimų įgūdžių lygį ir interesus, pavyzdžiui, renkantis iš žaidimų, kuriuose varžomasi su konkurentais (konkuruojama), kooperuojamasi su kitais dalyviais arba lavinami asmeniniai įgūdžiai.

Sporto trenerių vaidmuo

Kaip jau buvo minėta anksčiau, sporto treneris, kartu su paauglio šeimos nariais, atlieka lemiamą vaidmenį motyvuojant paauglius būti fiziškai aktyviais, taip pat kuriant ir įgyvendinant strategiją bei siekiant užtikrinti nuolatinį jų dalyvavimą sporte.

Profesionalus sporto treneris sukuria palankią sportui aplinką, padedančią paaugliui nuolatos tobulėti. Sporto trenerių užduotis yra padėti vaikams vystyti savo potencialą, suteikiant galimybes asmeniniam augimui ir vystymuisi. Todėl yra labai svarbu padėti vaikams suprasti tikruosius jų poreikius bei motyvuoti siekiant juos patenkinti. Kvalifikuotas sporto treneris turi sugebėti paauglius sudominti fizine veikla, panaudodamas juos dominančias fizinio aktyvumo formas, tokias kaip įvairūs kūrybiniai žaidimai, kurie sukuria nekonkurencinę aplinką, taip mokymosi procesą paverčiant įdomiu ir smagiu. Todėl paauglys jaučiasi saugiai net ir išbandydamas naujus dalykus. Tokiu būdu dėmesys sutelkiamas į paauglio pastangas ir teigiamą elgesį.

Siūloma veikla turėtų būti pritaikyta pagal dalyvių amžių, asmens fizinio vystymosi ypatumus ir gebėjimus. Be to, treneris privalo įvertinti dalyvių ūgį ir svorį, ankstesnę fizinio aktyvumo patirtį ir dabartinio fizinio pasirengimo lygį, taip pat kiek dalyviai yra pasiruošę ir motyvuoti dalyvauti programoje. Vaikai tebesivysto, todėl sporto treneris turi realius lūkesčius dėl to, ką jie gali padaryti fiziškai ir, kaip jie gali tai išverti, įveikti emociškai.

Visi, kurie prisideda prie dalyvių programų kūrimo, privalo būti kvalifikuoti. Sporto treneriai, dirbantys su vaikais, turinčiais specialius poreikius, privalo tam turėti atitinkamą kompetenciją. Kadangi sporto treneriai yra atsakingi už mokinių saugumą, todėl jie taip pat privalo sugebėti tinkamai suteikti pirmąją pagalbą.

Tiek sporto treneriai, tiek fizinio aktyvumo srityje dirbantis personalas privalo nuolat kelti savo kvalifikaciją. Pagrindinis tikslas yra gerinti mokymo ir mokymosi procesų kokybę, atnaujinti mokytojų įgūdžius ir supažindinti juos su naujomis technikomis ir fizinio ugdymo mokyklose/sporto klubuose metodologijų tendencijomis. Labai svarbu yra ugdyti vaiko savigarbą, skatinti sportiškumą, fizinį aktyvumą bei supratimą apie žaidimus dar vaikui besivystant, kadangi tai yra pagrindinis būdas padėti vaikui pasirinkti sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą.

6.3. Grįžtamasis ryšys ir vertinimas

Sportinių užsiėmimų vertinimas yra labai svarbu, kadangi tai leidžia vaikams patiems stebėti kaip jie juda užsibrėžto tikslo link ir įvertinti savo fizinį aktyvumą. Tai leidžia sporto treneriui sutelkti dėmesį į kiekvieną paauglį individualiai, duodant asmeninius patarimus, tuo pačiu gaunant iš paauglių grįžtamąjį ryšį, t.y. jų nuomonę ir vertinimą apie trenerio naudotų mokymo metodų efektyvumą.

Pagrindiniai vertinimo principai yra:

- Konfidencialumo taisyklių nustatymas;
- Įvardinti logiškus ir aiškius kriterijus;
- Pateikti aiškų grįžtamąjį ryšį apie rezultatus visiems dalyviams;
- Įtraukti dalyvius į vertinimo procesą.

Paaugliai turėtų būti skatinami vykdyti savarankišką savęs, o taip pat ir kitų dalyvių, vertinimą, kadangi tai skatina jų atsakomybės ugdymą bei kartu tampa efektyvia mokymo priemone. Tokiu būdu paaugliai tampa atsakingi už saviugdą ir asmeninį progresą.

Savęs vertinimas gali padėti:

- Fiksuojant jausmus – kaip žmogus jaučiasi tiek fiziškai, tiek emociškai po fizinės veiklos;
- Fiksuojant veiklą – pasižymint kiekvieną kartą, kai žmogus užsiema sveikatai naudinga (sveikatą gerinančia) sportine veikla;
- Analizuojant veiklą – pasižymint kaip, kiek gerai, žmogus jaučiasi užsiimdamas skirtinga fizine veikla.

Savęs vertinimas gali turėti teigiamą poveikį išvardintiems asmeniniams rezultatams:

- Teigiama, drąsinanti emocinė būsena;
- Nauja patirtis, požiūris, skatinantis keisti sportinę veiklą, komandinis sportas;
- Asmeninio mokymosi proceso gerinimas;
- Savęs įsivertinimas skatina siekti asmeninių pasiekimų ir pagarbos;
- Socialiniai bendravimo įgūdžiai, tolerancija ir pagarba bendradarbiaujant;
- Gerėja savivoka ir perspektyva, asmeninio efektyvumo supratimas, susikaupimas ties asmenine sėkme gyvenime.

Žemiau pateiktoje Lentelėje Nr. 3 yra išvardinti savęs vertinimo tipai. Šia lentele gali naudotis paaugliai, taip pat ji gali būti naudinga aptariant vertinimo rezultatus ir ieškant būdų, kaip pagerinti paauglio fizinės veiklos patirtį. Diskusija apie vertinimo rezultatus galėtų vykti tarp

bendraamžių, kurie ieško galimų sprendimų bendradarbiaudami ir kartu vienas kitą vertindami. Kilusios idėjos dėl vertinimo tobulinimo ir gauti savęs vertinimo rezultatai turėtų būti aptarti ir su sporto treneriu.

Lentelė Nr. 3. Savęs įsivertinimo tipai.

Įsivertinimo tipai	Klausimai
<p>Fizinio aktyvumo įsivertinimas:</p> <p>Analizė ir reiškiami jausmai apie savarankiško sporto (22 literatūros sąrašo nuoroda).</p>	<p>Žemiau yra pateikiamas pagrindinių klausimų rinkinys, ir yra prašoma juos įvertinti 5 taškų skalėje (kur 1 yra visiškai nesutinku, o 5 visiškai sutinku):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aš galiu būti fiziškai aktyvus beveik visomis savaitės dienomis; ○ Aš galiu paprašyti tėvų ar kitų suaugusiųjų užsiminėti fizine veikla kartu su manimi; ○ Laisvalaikiu aš renkuosi būti fiziškai aktyvus beveik visomis savaitės dienomis, net jei yra galimybė praleisti laiką prie televizoriaus ar kompiuterio; ○ Aš galiu būti fiziškai aktyvus beveik visomis savaitės dienomis, net jei lauke yra karšta arba šalta; ○ Aš galiu paprašyti draugų ir bendraamžių užsiminėti fizine veikla kartu su manimi; ○ Aš galiu būti fiziškai aktyvus namuose; ○ Aš galiu būti fiziškai aktyvus, kadangi žinau kaip tai reikia atlikti; ○ Aš galiu atrasati laiko būti fiziškai aktyvus nepriklausomai nuo mano dienos užimtumo. <p>Apžvelkite klausimais įvertintus 3-mis arba mažesniais taškais ir pabandykite suprasti kodėl taip yra; Kas gali būti padaryta, siekiant pagerinti vertinimą?</p>
<p>Malonumo kylančio užsiimant fizine veikla vertinimas:</p> <p>Sėkmės, iššūkių ir malonumo užsiimant fizine veikla nustatymas (12 literatūros sąrašo nuoroda).</p>	<p>Įvertinkite žemiau pateiktus malonumo kylančio užsiimant fizine veikla (angl. Physical Activity Enjoyment Scale – PACES) teiginius ir įvertinti 5 taškų skalėje (kur 1 yra neigiamas teiginys, o 5 teigiamas teiginys):</p> <p>Kai aš esu aktyvus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Man nuobodu...Mane tai domina; ○ Man tai nepatinka...Man tai patinka; ○ Tai nėra įdomu...Tai yra įdomu; ○ Aš jaučiuosi prislėgtas...Aš esu laimingas; ○ Aš fiziškai jaučiuosi prastai...Aš fiziškai jaučiuosi gerai ○ Tai man nesuteikia It does not give me any sense of accomplishment... Tai man suteikia It gives me sense of accomplishment; ○ Jaučiuosi taip, lyg geriau daryčiau kažką kitą...Jaučiuosi taip, lyg nieko kito nenorėčiau veikti. <p>Apžvelkite klausimais įvertintus 3-mis arba mažesniais taškais ir pabandykite suprasti kodėl taip yra; Kas gali būti padaryta, siekiant pagerinti vertinimą, pavydžiui: keisti fizinio aktyvumo būdą, sporto šaką; didinti, mažinti intensivumo lygį ir pan.?</p>
<p>Socialinės paramos įtaka fiziniam aktyvumui:</p> <p>Apibūdina teigiamą poveikį, kuris yra</p>	<p>Įvertinkite (1 – niekada, 2 – retai, 3 – keletą kartų, 4 – dažnai, 5 – labia dažnai) kaip dažnai Jūsų šeimos nariai (tėvai, broliai ir seserys, giminaičiai, ar betkas gyvenantis kartu su Jumis) ar Jūsų draugai (klasiokai, kaimynai, ar pažįstami) kalbėjo apie ar dalyvavo fizinėse veiklose.</p> <p>Per pastaruosius tris mėnesius, mano šeimos nariai ar draugai:</p>

patiriamas su šeima ir draugais (18, 25 literatūros sąrašo nuorodos).

- Užsiminėjo fizine veikla su manimi;
- Siūlė man užsiimti fizine veikla kartu;
- Davė man naudingų patarimų, skatino užsiimti fizine veikla ("Ar ketini šiandien sportuoti?");
- Paskatino mane tęsti mano pasirinktą fizinę veiklą;
- Pristatė ir pakeitė dienotvarkę, kad galėtų sportuoti kartu;
- Su manimi diskutuoja temomis susijusiomis su fizine veikla;
- Planuoja išvykas susijusias su fiziniais užsiėmimais;
- Padėjo planuoti fizinę veiklą, užsiėmimus;
- Klausinėjo manes, kaip jiems geriau įsitraukti į sportinę veiklą;
- Kalbėjo apie tai, kiek jiems patinka fizinė veikla.

Apžvelkite klausimais įvertintus 3-mis arba mažesniais taškais ir pabandykite suprasti kodėl taip yra; Kas gali būti padaryta, siekiant pagerinti vertinimą.

Kolegų vertinimas yra svarbi besivystančių fizinių, savęs pažinimo ir socialinių įgūdžių analizės dalis. Kitų dalyvių analizė padeda paaugliams sutelkti dėmesį į asmeninius gebėjimus, pasiekimus, gerinant jų pačių mokymąsi. Pažymėtina, kad organizuojant dalyvių vertinimą, vaikai turėtų būti suskirstomi poromis ar mažomis grupelėmis.

Formalų vertinimą gali vykdyti sporto treneriai arba apmokyti suaugusieji, naudodami anksčiau minėtus klausimynus, kaip formalaus vertinimo sistemą. Siekiant didžiausio poveikio, sporto treneris turėtų pasidalinti gauta informacija ir kitais nurodymais, taip pat pateikdamas kiekvienam individualias rekomendacijas ir grįžtamąjį ryšį, kaip kiekvienas vaikas gali pagerinti savo veiklą, pasiekimus.

Vertinimo modelis susideda iš keturių komponentų:

- Resursai (personalo indėlis, kaštai, įranga);
- Veikla (specialistų teoriniai ir praktiniai mokymai);
- Pasirengimas (vaikų užimtumas aktyvia veikla);
- Rezultatai (suvokimas, žinių gavimas, patobulinti psichologiniai rodikliai, ilgalaikiai elgesio pokyčiai, padidėjęs fizinis aktyvumas, rizikos veiksnių sumažėjimas, trumpalaikis, ilgalaikis požiūris).

7. GAIRĖ SPORTO TRENERIAMS

7.1. Motyvacija

Paauglystė – tai asmeninio tobulėjimo etapas, pasižymintis asmens sparčiais tiek fiziniais, tiek psichologiniais pokyčiais. Būtent paauglystės metu įsitvirtinęs elgesio modelis turės ilgalaikį poveikį ateityje asmens sveikatai ir gerovei. Vaiko šeima, mokykla ir jį supanti bendruomenė daro didžiausią įtaką jiems priimant teigiamus sprendimus. Fizinio aktyvumo įpročių vystymas ir plėtojimas naudingas vaiko sveikatai, o taip pat psichologinei jo gerovei.

Komandinis sportas yra vertinamas, kaip ypač naudingas, nes jis skatina tarpusavio draugystę, solidarumo ir sąžiningo žaidimo principų laikymąsi, moko komandinio darbo, savidisciplinos, pasitikėjimo, pagarbos kitiems bei ugdo vadovavimo ir išgyvenimo įgūdžius.

Mokslininkai išskyrė 10 taisyklių (Lentelė Nr. 4), pagal kurias tėvai gali maksimaliai padidinti vaiko motyvaciją fiziniam aktyvumui ir iki minimumo sumažinant paauglio neigiamas asociacijas, susijusias su fizine veikla (37 literatūros sąrašo nuoroda).

Lentelė Nr. 4. 10 taisyklių norint maksimizuoti motyvaciją užsiimant sportine veikla.

Nr.	Taisyklė	Aprašymas
1	Igūdžiai	Dėmesys mokymui ir įgūdžių vystymui, o ne konkurencijai.
2	Pritaikymas	Įgūdžių ir veiklų pritaikymas progresui gerinti
3	Lūkesčiai	Nustatyti realius personalizuoti lūkesčiai
4	Demonstracija	Pristatinėti ir rodyti praktinę pusę
5	Padrąsinti	Pastebėjus jaunimą atliekant užduotis teisingai, juos pagirti bei padrąsinti.
6	Aplinka	Sumažinti jaunimo baimes imtis naujų veiklų sudarant jiems saugias ir patrauklias sąlygas sportuoti.
7	IITP	Naudoti IITP (išlaikyti instrukcijas trumpas ir paprastas) principą.
8	Entuziazmas	Būti entuziastingam, tai yra.
9	Sektinas pavyzdys	Rodyti sektiną pavyzdį užsiiminėjant sportu ir propaguojant sveiką gyvenimą.
10	Savarankiškumas	Leisti vaikams rinktis, įtraukiant juos į sprendimų priėmimo procesą.

Kiti **paauglių** dalyvavimo sporte aspektai:

- Labai svarbu skatinti fizinį aktyvumą nuo pat mažens;
- Apsvarstykite tipiškus fizinio aktyvumo įpročius, atsižvelgiant į amžių – skatinti mažamečius vaikus išlaikyti paprastai aukštą fizinio aktyvumo lygį ir motyvuoti paauglius padidinti jų dalyvavimą fiziniame veikloje;
- Pasiūlyti, atsižvelgiant į paauglio amžių, išbandyti kelis sportinius užsiėmimus, taip rasant labiausiai jam/jai tinkantį/patinkantį;
- Skatinti komandinį sportą, apsvarstant galimybes, kaip jį padaryti kuo patrauklesniu, pvz.: pakviesti populiarių sportininkų papasakoti vaikams apie atitinkamą sporto šaką ir pakviesti juos sužaisti draugiškas varžybas;
- Reikia žinoti ne tik paauglių fiziologiją, bet taip pat ir jų psichologiją! Nustatyti jų amžių atitinkančius efektyvumo standartus – jaunesnio paauglio dėmesį sutelkti į dalyvavimą, skatinti ir pagirti jo pastangas, o vyresnio amžiaus paauglius – supažindinti su sporto šakose naudojamomis strategijomis ir varžybų taisyklėmis;
- Amžių atitinkantys motyvatoriai – galimybė smagiai praleisti laiką ir tuo mėgautis, susidraugauti su komandos nariais, suaugusiųjų palaikymas dar labiau motyvuoja vaikus, tuo tarpu paauglius motyvuoja galimybė parodyti išlavintą savikontrolę, gebėjimą kontroliuoti stresą bei patobulintas kūno formas;
- Pagalvoti apie galimus būdus praktiką padaryti dar įdomesnę taip išlaikant, sutelkiant paauglio dėmesį!

Antsvorio turintys vaikai turi mažesnius fizinius įgūdžius, o tai yra viena iš priežasčių, kodėl šie vaikai mažiau įsitraukia į fizinę veiklą. Tačiau fizinė veikla ir aktyvumas jiems yra dar svarbesni ir reikalingesni, nei normalaus svorio vaikams.

Aspektai, į kuriuos reikėtų atsižvelgti, norint įtraukti/pritraukti **antsvorio turinčius vaikus** į sportą:

- Išsaugoti jų privatumą, atsižvelgti į antsvorio turinčio paauglio asmeninius sugebėjimus ir nelyginti jų su kitais paaugliais;
- Visada padrašinti ir suteikti teigiamą bei konstruktyvų grįžtamąjį ryšį. Jokiais būdais negalima sutelkti dėmesio į svorio mažinimą, vietoj to reikėtų akcentuoti atsirandančius sveikus įpročius, pagerėjusį fizinį aktyvumą, padidėjusį energijos kiekį;
- Paruošti 10 min. apšilimo programą, sudaryti galimybes užsiimti mažesnio intensyvumo sportine veikla;
- Paruošti tvarkaraštį, kuriame būtų numatytos ir poilsio pertraukėlės, per kurias būtina būtų geriamas vanduo;
- Stebėti ir užtikrinti, kad pratimai būtų atliekami tinkamai (techniškai teisingai), taip sumažinant galimų susižeidimų ir (ar) traumų riziką, taip pat reikėtų vengti didelio intensyvumo pratimų.

Socialinė kognityvinė teorija teigia, kad elgesį lemia iš anksto apgalvotos idėjos, todėl siekiant elgesio pokyčių būtina nusistatyti tikslus. Ši teorija gali būti naudojama motyvuojant paauglius, siekiančius sumažinti antsvorį, nustatyti atitinkamus tikslus, o juos pasiekus, už tai apdovanoti (39 literatūros sąrašo nuoroda). Tačiau nusistatyti tikslai privalo būti nesunkiai pasiekiami, nuolatos fiksuojami ir aptariami, tam kad sukeltų teigiamas emocijas ir skatintų nesustoti, judėti į priekį. Tokiu būdu pasyvią veiklą (pvz. televizoriaus žiūrėjimą) pakeičiant aktyvia fizine veikla. Yra įrodyta, kad tikslų nusistatymo strategija gerina saviveiksmingumą (asmeniniai įsitikinimai apie savo sugebėjimus) siekiant mažinti antsvorį (39 literatūros sąrašo nuoroda). Pagal SMART gaires (Lentelė Nr. 5) tikslų nusistatymas motyvuoja paauglius propaguoti sveiką gyvenimo būdą (39 literatūros sąrašo nuoroda).

Lentelė Nr. 5. SMART – tikslų nustatymas.

Raidė	Žodis	Aprašymas
S	Konkretus (<i>Specific</i>)	Tikslai turi būti tinkamai įvardinti ir atitikti įvardintą lygį.
M	Išmatuojamas (<i>Measurable</i>)	Tikslai turi būti žymūs ir išmatuojami.
A	Pasiekiamas (<i>Attainable</i>)	Tikslai turėtų būti keliami aukšti, tačiau taip pat realiai įgyvendinami.
R	Aktualumas (<i>Relevant</i>)	Tikslai turi būti tiesiogiai susiję su norimu pasiekti rezultatu.
T	Laiko planavimas (<i>Time bound</i>)	Tikslus laiko planavimas padeda susikoncentruoti ir dirbti sunkiau ir sumaniau.

Sveiko gyvenimo būdo ir fizinio aktyvumo principų propagavimas visų pirma prasideda **šeimoje**, todėl geri paauglių ir tėvų santykiai ženkliai prisideda prie paauglių fizinio aktyvumo skatinimo:

- Vaikai visuomet stebi savo tėvų elgesį ir ima iš jų pavyzdį, todėl labai svarbu, kad ir tėvai žinotų apie fizinio aktyvumo naudą jų pačių gyvenime, taip pat ir švietimo poveikį, kuris lemia vaikų elgesio kaitą. Tėvai turėtų sutelkti dėmesį į sveiko gyvenimo būdo skatinimą šeimoje, sugalvojant/atrandant bendrus užsiėmimus (pvz.: dažnesni pasivaikščiojimai, pasivažinėjimas dviračiais, plaukimas), o taip pat pasikalbėjimai apie tėvų istorijas, prisiminimus iš mokyklos laikų apie fizinio lavinimo pamokas;
- Bendrų tėvų ir vaikų renginių su mini konkursais organizavimas (pvz.: pasiskirstant komandomis tėvai prieš vaikus arba berniukai prieš mergaites), tokiu būdu rodant pavyzdį vaikams, kad fizinė veikla gali būti įdomi ir naudinga;
- Tėvų, kaip savanorių, įtraukimas į renginių ir bendros veiklos organizavimą;
- Skatinti tėvus džiaugtis tiek mažesniais, tiek didesniais savo vaikų pasiekimais, palaikyti ir paskatinti juos net ir tuomet, jei kažkas nepasiseka ir visuomet atkreipti vaikų dėmesį į tai, jog svarbiausia yra dalyvauti, o ne nugalėti.

7.2. Sporto programa – planavimas, įgyvendinimas ir grįžtamasis ryšys

Jeigu paauglys yra motyvuotas tapti fiziškai aktyviu, kitas svarbus žingsnis yra išlaikyti jo/jos susidomėjimą ir dalyvavimą pasirenkant tinkamą sporto programos planavimo ir įgyvendinimo strategiją. Žemiau yra išvardinti keli aspektai, į kuriuos būtina atsižvelgti:

- Sveikatai naudingos sportinės veiklos planavimą reikėtų pradėti nuo nesudėtingo lygio fizinių užsiėmimų, tačiau atsižvelgiant į kiekvieno asmenines savybes ir sugebėjimus, tą lygį po truputi kelti;
- Pasiūlyti skirtingo lygio žaidimų, kad kiekvienas galėtų laimėti. Treniruočių metų užduotys neturi viršyti paauglių fizinių galimybių. Per sunkios užduotys gali demotyvuoti paauglį, tuo tarpu per lengvos užduotys neskatinys jo tobulėti. Sėkmingas užduočių atlikimas skatins vaiką, kuris ne itin domisi fizine veikla, vis daugiau ir daugiau treniruotis, o taip pat didins jo savigarbą;
- Neleiskite vaikams patiems pasirinkti savo komandą, kadangi vaikai, kurių yra prastesnė fizinė forma, bus pasirenkami paskutiniai. Geriausia, kai komandas, panašaus lygio, suformuoja treneris, tuomet visi jaučiasi lygūs;
- Prieš pristatant naują veiklą, iš pradžių būtina su vaikais aptarti saugaus elgesio taisykles užsiėmimų metu;
- Užtikrinti, kad vaikai prieš pradėdami fizinius užsiėmimus tinkamai atliktu apšilimą. Stebėti, kada vaikai pradeda pavargti, ir, atsižvelgiant į tai, pritaikyti kitus fizinius pratimus. Būtina vaikams patarti, akcentuoti, kad užsiėmdami fizine veikla visada dėvėtų tam pritaikytą aprangą, t.y. tinkamus drabužius ir avalynę, kadangi tai padeda išvengti nelaimingų atsitikimų;
- Taip pat labai svarbu patikrinti ar suplanuotiems užsiėmimas yra parinkta tinkama įranga. Organizuoti veiklos sritis taip, kad būtų nustatyti atitinkami tarpai, atitvėrimai tarp vaikų, grupių ir kitų kliūčių. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas paviršiaus, dangos

tinkamumui, t.y. ar žolė nėra šlapia, ar ant paviršiaus nėra smėlio, grindinys nesuskilinėjęs, taip pat ar grindys nėra nupoliruotos);

- Sporto treneris turėtų skatinti paauglius lavinti visą kūną, o ne tik atskiras raumenų grupes, kadangi lavinant tik vieną ar kelias raumenų grupes yra didesnė traumų tikimybė;
- Jauni žaidėjai turi žinoti, kad pralaimėjimas treniruočių ir varžybų metu nėra blogai, tai yra natūralus dalykas, padedantis ugdyti ir gerinti įgūdžius. Jie taip pat turi suvokti, kad sėkmė sporte yra ne vien tik pergalė varžybose, bet ir tinkamas užduočių atlikimas, sunkumų įveikimas, norint pasiekti užsibrėžtus ilgalaikius tikslus;
- Visada būti geros formos! Jei norite, kad paauglys rūpintųsi savo sveikata ir stengtųsi palaikyti gerą fizinę formą, turite rodyti jiems tinkamą pavyzdį. Apsvarstykite sportines treniruotes mokykloje, parodydami vaikams, kaip reikia tinkamai prižiūrėti fizinę formą ir kartu linksmai praleisti laiką tai darant. Tuomet vaikai gerbs jus dar labiau!

Lentelėje Nr. 6 yra pateikiama paauglio fizinio pasirengimo lygių ir tikslų programa, kuri yra sukurta vadovaujantis žingsnis po žingsnio principu. Yra išskiriami trys fizinės būklės lygiai:

- Reabilitacinis – reikalingas sveikai gyvensenai palaikyti;
- Normalus fizinės būklės lygis – reikalingas rekreacinio sporto užsiėmimams;
- Aukštas fizinės būklės lygis – reikalingas sėkmingam dalyvavimui aukšto lygio sporto varžybose.

Lentelė Nr. 6. Paauglių, įskaitant antsvorio turinčių paauglių sporto programos pavyzdys.

Programos dalys	Sporto trenerių veikla	Dalyvių fizinės būklės lygis (3 sveikatos – fizinės būklės lygiai)			Komentaras
		Reabilitacinis	Normalus fizinės būklės lygis	Aukštas fizinės būklės lygis (profesionalus)	
<p>1. TIKSLAS:</p> <p>Įtraukti antsvorio turinčius vaikus, dalyvauti sportinėje veikloje, suteikiant patogią, malonią mokymosi aplinką:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Didinti fizinį aktyvumą; ○ Pagerinti fizinį aktyvumą; ○ Tobulinti sporto žinias; ○ Vystyti asmenines savybes ir įgūdžius. 	<p>Mokymo / mokymosi proceso plano sudarymas ir numatomų mokymosi rezultatų įvardinimas</p> <p>Glaudus darbas su vaikais. Realus darbo planų (laiko tarpo)</p>	<p>Minimalus fizinės būklės lygis reikalingas sveikai gyvensenai palaikyti.</p>	<p>Optimalus fizinės būklės lygis reikalingas rekriacinio sporto užsiėmimams.</p>	<p>Fizinės būklės lygis reikalingas sėkmingai dalyvavimui aukšto lygio sporto varžybose.</p>	
<p>2. UŽDUOTYS</p> <p>Psichomotoriniai įgūdžiai:</p> <p>2.1. Vystyti fizinių įgūdžių įvairovę reikalingą laisvalaikio ir sporto veikloms.</p>	<p>Motyvuoti ir nustatyti švietimo tikslus (įvardinti kiekvienos užduoties sudėtingumo lygį). Įtraukti vaikus į tikslo nustatymą.</p>	<p>Mokymasis mankštintis ir džiaugtis tuo.</p>	<p>Mokymasis nustatyti realius asmeninius tikslus.</p>	<p>Mokymasis sukurti asmeninę programą.</p>	<p>Įsivardinti "pagrindines" temas, pvz.: apšilimas, sveika mityba ir t.t.</p> <p>Siūlyti vaikams naujausią informaciją apie specializuotą mokymą, nurodant, internetines svetaines, knygas, žurnalus, ir kitus tinkamus šaltinius. Taip pat gali būti paruošta dalomoji medžiaga tėvams ir jų vaikams.</p>

<p>Pažintinis:</p> <p>2.2. Vystyti pažinimo įgūdžius – kritinį mąstymą, sprendimų priėmimą (pvz.: supranta fizinio ir nustatytų asmeninių tikslų sąvokas).</p> <p>2.3. Vystyti problemų sprendimo įgūdžius (pvz.: problemas spręsti analizuojant jų priežastis ir pateikiant galimus sprendimus).</p> <p>2.4. Pagerinti savęs vertinimo įgūdžius (pvz. tinkamai įvertinti jo / jos dalyvavimo lygį).</p>	<p>Nustatyti kiekvienos srities uždavinius:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Psichomotorinės; ○ Pažintinės; ○ Emocinės ir socialinės. 	<p>Pripažinti socialinę naudą dalyvaujant fizinio aktyvumo veikloje.</p> <p>Pripažinti fizinį aktyvumą, kaip saviraiškos priemonę.</p> <p>Pažinti asmeninius įpročius.</p> <p>Pasirinkti asmeninę veiklą.</p>	<p>Pripažinimas, kad sėkmė fizinės veiklos užsiėmimuose veda į pripažinimą tarp bendraamžių.</p> <p>Vystyti problemų sprendimo įgūdžius.</p> <p>Pagerinti savęs vertinimo įgūdžius.</p>	<p>Pripažinti, kad fizinis aktyvumas gali suteikti teigiamą socialinę aplinką veiklai su kitais.</p> <p>Plėtoti pažintinius įgūdžius – kritinį mąstymą, sprendimų priėmimą nestandartinėse situacijose.</p>	
<p>Emocinis:</p> <p>2.5. Plėtoti teigiamą savivertę, pasitikėjimą ir socialinį elgesį, vedantį į sveikos gyvensenos sprendimų priėmimą (pvz.: demonstruoti fizinį aktyvumą asmeninėje ir socialinėje aplinkose).</p> <p>Socialinis:</p> <p>2.6. Tobulinti socialinius įgūdžius (pvz.: draugiškai ir saugiai dalyvauti fizinėse</p>		<p>Pagerinti drausmę, savikontrolės lygį (susidoroti su emocijomis, agresyviu elgesiu).</p>	<p>Vystyti priklausymo komandai jausmą, gerinti socialinius, bendradarbiavimo įgūdžius.</p>	<p>Pagerinti savarankišką veiksmingumą, vystyti atsakomybę ir komandinį darbą.</p>	

veiklose kaip komandos nariui).					
3. VYKDYMAS	<p>Išdėstyti mokymo medžiagą (apibūdinti procesą, metodus ir strategijas, taikomas teorijas, reikiamus įgūdžius).</p> <p>Skatinti vaikus priimti atsakomybę ir tinkamus sprendimus susijusius su sveikata.</p> <p>Suteikti jaunimui galimybę dalyvauti jų pačių programų planavimo ir įgyvendinimo procese.</p>	<p>Reguliariai mankštintis.</p> <p>Žinoti ir atlikti 5–7 mankštos ir tempimo pratimus.</p>	<p>Geros fizinės būklės pasiekimas.</p> <p>Žinoti ir atlikti aerobikos, lankstumo ir raumenų stiprinimo pratimus.</p>	<p>Asmeninių treniruočių taikymas.</p> <p>Žinoti ir atlikti individualiai pritaikytą fizinio rengimo programą.</p>	<p>Vystyti pagrindinius įgūdžius, kad paaugliai galėtų jaustis kompetentingais ir pasitikinčiais atliekant fizinio aktyvumo pratimus.</p> <p>Paauglių įgūdžiams vystyti naudoti įvairius pratimus bei skirtingas nestandartines aplinkas.</p> <p>Skatinti požiūri, kuris gerina viso kūno fizinę būklę.</p> <p>Naudoti jėgą, išvermę, lankstumą lavinančius pratimus kiekvienoje treniruotėje.</p> <p>Po širdies ir kitų raumenų sustiprinimo, didinti treniruočių intensyvumo lygį.</p>
	Apšilimas	<p>Pirmuosius pratimus atlikti lėtai (58 min.). Rekomenduojamas ėjimas ar spartus žygiavimas, o ne bėgimas</p> <p>Vidutinis intensyvumas.</p>	<p>Lėtas bėgimas, tempimo pratimai, vidutinio intensyvumo treniruotės.</p>	<p>Lėtas bėgimas, tempimo pratimai, vidutinio intensyvumo treniruotės.</p>	<p>Vaikų apšilimas priklauso nuo aplinkos, oro, fizinė būklė lygio ir t.t.</p>
Plėsti fizinės būklės gerinimui reikalingų pratimų skaičių: Raumenų jėgos, išvermės ir lankstumo.	Aerobikos treniruotės (cardio užsiėmimai)	<p><i>Dažnis:</i> 3 kartus per savaitę.</p> <p><i>Intensyvumas:</i> 40-50% maksimalaus širdies darbo.</p>	<p><i>Dažnis:</i> 3-5 kartai per savaitę.</p> <p><i>Intensyvumas:</i> 50-65% maksimalaus širdies darbo.</p>	<p><i>Dažnis:</i> 5-6 kartai per savaitę.</p> <p><i>Intensyvumas:</i> 65-90% maksimalaus širdies darbo.</p>	<p>Vaikščiavimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, čiuožimas, vaikščiavimas laiptais, futbolas, krepšinis, rankinis, grindų riedulys, lygumų slidinėjimas.</p>

		<i>Trukmė:</i> 30 minučių per dieną.	<i>Trukmė:</i> 40-60 minučių per dieną.	<i>Trukmė:</i> 60-120 minučių per dieną.	<p>Fizinės būklės gerinimas žaidžiant vietinėse (miesto) lygose, čempionatuose.</p> <p>Dalyvavimas bendruomenės rengiamuose sporto užsiėmimuose ir programose: bėgime, aerobikoje, šiaurietiškaime ėjime ir t.t. .</p> <p>Daryti pratimus, kurie pakelia ir sumažina širdies susitraukimų dažnį.</p>
	<i>Raumenų jėgos ir ištvėmės treniruotės</i>	<p><i>Dažnis:</i> 2-3 kartus per savaitę, darant vienos dienos poilsį tarp treniruočių.</p> <p><i>Intensyvumas:</i> turėtų būti labai lengvas 30-40%, maksimalių pastangų.</p> <p><i>Pratimų atlikimas:</i> 1-2 pakartojimai po 6-12 kartų.</p>	<p><i>Dažnis:</i> 3-4 kartus per savaitę, treniruojant viršutinę ir apatinę kūno dalis.</p> <p><i>Intensyvumas:</i> turėtų būti lengvas/vidutinis 40-60%, maksimalių pastangų.</p> <p><i>Pratimų atlikimas:</i> 1-3 pakartojimai po 6-15 kartų.</p>	<p><i>Dažnis:</i> 3-5 kartus per savaitę, treniruotės skirtos pasirinktai sporto šakai.</p> <p><i>Intensyvumas:</i> pritaikyta apkrova reikalinga ruošiantis ir dalyvaujant varžybose.</p> <p><i>Pratimų atlikimas:</i> 3-5 pakartojimai po 5-20 kartų.</p>	<p>Rūpinkitės vaikais, aiškiai išdėstykite, jog treniruočių intensyvumą didinti reikia palaipsniui.</p> <p>Pradedantieji nėra linkę pripažinti, kad persistengia. Reikia juos labiau prižiūrėti, norint išvengti traumų ir susižalojimų.</p> <p>Norint vystyti raumenų jėgą, reikia padidinti intensyvumą didinant svorį, tuo pačiu metu sumažinti pakartojimų skaičių.</p> <p>Norint vystyti raumenų ištvėmę, reikia padidinti intensyvumą mažinant svorį, tuo pačiu metu padidinant pakartojimų skaičių.</p> <p>Ypatingą dėmesį skirti sportuojančio amžiui, vystymosi raidai, brandos lygiui ir fizinei būklei.</p>

					Užtikrinti, kad visos pagrindinės raumenų grupės dirbo vienodai, t.y. dirba visas kūnas.
	Lankstumas	Prieš ir po kiekvienos treniruotės atlikite švelnius tempimo pratimus (ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę). Trukmė - 2 kartai po 10-15 sekundžių.	Kasdien atlikite tempimo pratimus. Trukmė - 3 kartai po 10-15 sekundžių.	Kasdien atlikite tempimo pratimus. Trukmė – priklausomai nuo pasirinktos sportinės veiklos individualiai.	Tinkamas viso kūno apšilimas (vaikščiojimas, bėgimas, stacionarus dviratis) turi būti atliekamas prieš bet kokius lankstumo pratimus. Penkios minutės yra pakankama trukmė, tačiau reikia įvertinti sportuojančio amžių ir fizinę būklę.
	Treniruotei bepasibaigiant	Lėtas ėjimas/bėgimas, tempimo pratimai.	Tempimo pratimai/ joga.	Tempimo pratimai/ joga.	
4. MOKYMOSI RERULTATAI IR VERTINIMO KRITERIJAI	Testavimas ir pažangos įvertinimas (laukiamų rezultatų analizė ir grįžtamojo ryšio pateikimas) Įtraukti vaikus ir jų bendraamžius į savęs vertinimo procesą.	Mėgavimasis dalyvavimu ir mokymasis užsiimant fizine veikla.	Tinkamos fizinės būklės palaikymas.	Geros fizinės būklės palaikymas. Testo rezultatų vertinimas. Programos planavimas.	
4.1. Žinios Kriterijus: įgyti ir taikyti sporto žinias taip, kad jos padėtų tinkamai atlikti fizinius pratimus (pvz.: suprasti ir taikyti judėjimo sąvokas bei principus, mokėti vystyti motorikos įgūdžius).		Supranti ir taikyti labiau pažengusius judesius ir žaidimų strategijas.	Supranti ir taikyti pažangius judesius ir įgūdžius.	Supranti ir taikyti specifinius judesius ir įgūdžius.	

4.2. Praktiniai įgūdžiai Kriterijai: Reguliariai dalyvauja sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo veikloje (ne mažiau kaip devynias savaites iš eilės).		Retkarčiais dalyvauja rekreacinėje fizinėje veikloje.	Reguliariai dalyvauja įvairiose fizinėse veiklose.	Sėkmingai sportuoja, žaidžiant už mokyklos ar sporto mokyklų komandas.	
Kriterijai: yra įgijęs pagrindinius žaidimui reikiamus įgūdžius.		Mėgaujasi dalyvaudamas skirtingose fizinio aktyvumo veiklose.	Yra įgijęs pagrindines žinias, tinkamą fizinę būklę, susipažinęs su taisyklėmis	Yra įgijęs reikiamas žinias, tinkamą fizinę būklę, susipažinęs su taisyklėmis	
4.3. Kompetencija Kriterijai: Kurti ir plėtoti tinkamą sporto programą.		Tinkamai nurodo fizinės būklės vertinimo metodikas.	Tinkamai įvertina aprašytus fizinės būklės duomenis.	Tinkamai naudoja ir plėtoja treniravimosi metodikas, taip didindamas sportinių užsiėmimų našumą.	
5. SAVARANKIŠKAS DARBAS IR UŽDUOTYS PAAUGLIAMS (pvz.: rengia ir įgyvendina asmeninio sporto planą bei paruošia stebėsenos sistemą).	Skatinti kurti asmeninius fizinius planus.	Inicijuoja asmeninį sveikos gyvensenos planą, kurį sudaro fiziniai užsiėmimai, sveikamityba.	Pritaiko ir įgyvendina asmeninį sporto planą ir taip išlaiko aktyvų fizinį gyvenimą.	Pastoviai peržiūri ir pritaiko asmeninį sporto planą skirta tam tikrai sporto šakai	

7.3. Mėgėjiško sporto skatinimas

Fizinis aktyvumas yra vienas iš pagrindinių elementų mūsų gyvenime. Mes sportuojame dėl kelių priežasčių, pirma, dėl geros sveikatos ir fizinės būklės, taip pat dėl bendruomeniškumo jausmo bei galimybės pasivaržyti su kitais. Sportuodami, mes tobulėjame ne tik fiziškai, tačiau įgauname daug kitų reikalingų vertybių (pvz.: tolerancijos, komandinės dvasios, teisingumo jausmą, charakterio tvirtumą). Kiekvienas vaikas turi natūralų poreikį užsiminėti sportine veikla. Todėl reikia vaikų ir jaunimo tarpe sukurti ir skatinti būtinas sąlygas, skirtas sporto interesų plėtrai, kadangi judėjimas ir sportas yra toks pat svarbus žmogaus gyvenime, kaip ir žinių įgijimas. Jis vysto: ryžtą, valią, gebėjimą priimti greitus sprendimus, gebėjimą įveikti baimę, saviugdą, pasitikėjimą savimi, atsargumo jausmą, ir t.t. Fizinės jėgos yra būtinos tinkamam organizmo vystymuisi, kadangi tai stimuliuoja širdį, gerina kraujotaką ir kvėpavimo ritmą, lavina raumenų ir motorinius sugebėjimus bei apsaugo nuo nutukimo.

Vienas iš geriausių būdų, kaip padidinti dalyvių skaičių, užsiimančių fizine veikla, yra skleisti informaciją apie fizinio aktyvumo naudą, sutelkiant dėmesį į sportą, kurį norite skatinti (pvz.: sakant kokios raumenų grupės galėtų būti sustiprintos) – tai yra rankinį, grindų riedulį arba kitą sporto šaką.

Egzistuoja daugybė būdų, kaip šią informaciją galima paskleisti. Paauglius šiuo metu geriausia pasiekti yra interneto ir socialinės žiniasklaidos kanalais, taip pat laikraščiais ir televizija. Kitas būdas pasiekti dideles žmonių grupes – yra įtraukti savo mėgėjiško sporto pasirodymą į įvairių renginių, pritraukiančių daug dalyvių, programą (festivalius, mugės, miesto renginius, sporto dienas, organizacijų sąskrydžius).

Mokyklos yra kita vieta, leidžianti paaugliams užsiimti įvairia fizinio lavinimo veikla. Mėgėjiškai mokykloje paaugliai gali išbandyti kelias sporto šakas, ir taip pasirinkti sau priimtinas, ar net įsitraukti į tas sporto šakas už mokyklos ribų.

Svarbu, kad asmenys, įtraukiantys paauglius į mėgėjišką sportą, būtų gerai kvalifikuoti ir kompetentingi fizinio lavinimo mokytojai, sporto instruktoriai, treneriai. Tokie asmenys puikiai išmano paauglių psichologiją, naujausias sporto pedagogikos tendencijas, yra motyvuoti ir skatina fizinį aktyvumą. Tai yra savybės, kurios yra reikalingos išlaikyti jaunimą sporte.

Partnerystės plėtojimas tarp bendruomenės, mokyklos ir įvairių organizacijų yra dar vienas būdas, kaip yra galima skleisti sveiką gyvenseną. Partnerių dalyvavimas sveikos gyvensenos skatinime suteikia prieigą prie privačių, savivaldybės ar struktūrinių lėšų. Sporto entuziastų sprendimų priėmėjų bei kitų profesionalų susibūrimas iš pagrindų pakeičia situaciją ir leidžia kryptingai judėti gerinant visos bendruomenės gyvenimo kokybę.

Kitas svarbus žingsnis yra pritraukti savanorius, kurie prisidėtų prie sportinės veiklos organizavimo. Vienas iš būdų paskatinti juos prisidėti yra siūlant jiems nemokamai užsiminėti fizine veikla kartu ar atsilyginti jiems siūlant marškinėlius, įteikiant jiems padėkas ar medalius už jų pagalbą. Taip pat svarbūs potencialūs savanoriai yra paauglių sveikata suinteresuoti jų tėvai. Reikia visuomet apsvarstyti galimybę organizuoti sporto stovyklas vaikams ir tėvams kartu, suteikiant tėvams papildomų veiklų, tokių kaip paskaitų apie sveiką gyvenseną vedimas, maisto gaminimas, ir t.t.

Taip pat pateikiamos kitos idėjos, kurios gali prisidėti prie mėgėjų sporto populiarinimo, įskaitant grindų riedulį ir rankinį:

- Organizuoti įvairius turnyrus, sporto stovyklas, kartu su kaimyninėmis šalimis taip suteikiant žaidėjams papildomą paskatą dalyvauti keliaujant;
- Organizuoti atviro tipo turnyrus visiems, kad galėtų susipažinti su skirtingomis sporto šakomis ir patys pabandyti;
- Dalinti su sportine veikla, fiziniu užimtumu, sveika gyvensena susijusią informacinę medžiagą mokyklose, gatvėse, skelbti interneto tinklalapiuose. Organizuoti nemokamas parodomąsias treniruotes, ypač tose vietose, kur sportas nėra populiarus;
- Į mėgėjišką sportą įtraukti skirtingas sporto šakų federacijas. Kartu su jų pagalba kelti sporto specialistų, trenerių kvalifikaciją, taip užtikrinant gerą jaunimo mokymo lygį.;
- Įrengti daugiau sportui tinkamų vietų su tinkama įranga.

Apibendrinant galima teigti, kad sėkmingas mėgėjiškų sporto iniciatyvų vystymas vaidina labai svarbų vaidmenį paauglių (įskaitant ir šiame vadove aptariamų tikslinių grupių) gyvenime išlaikant juos sveikus ir laimingus.

Sėkmės!

8. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behaviour*. Dorsey Press, Chicago.
2. Ajzen, I. (1991). *Planuotos elgsenos teorija* (The Theory of Planned Behaviour). *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
3. Armitage, C., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of planned Behaviour. A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
4. Bandura, A. (1986). *Social foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: toward a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, vol.84, No 2, 191-215.
6. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York. W.H. Freeman & Co.
7. Becker, M.H. (ed) (1974). *The Health Belief Model and Personal Health Behaviour*. Thorofare, NY: Charles B. Slack.
8. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. *Adolescent Identity Formation*, The research file, (Toronto: 1997), online: CFLRI<<http://www.cflri.ca/pdf/e/ef9709.pdf>>[CFLRI, „Adolescent Identity Formation”].
9. Christenson, S.L., Thurlow, M. (2004). Keeping kids in school; Efficacy of Check&Connect the dropout prevention. *NASP Communique*, 32, (6), 37-40.
10. Comfort, C., Hymel, S., Schonert-Reichi, P. (1996). *Academic failure and school dropout: The influence of peers*. Cambridge University Press.
11. Dewey, J. (1900) (1956 edition). *The School and Society. The Child and the Curriculum*. Chicago.: University of Chicago Press.
12. Dishman, R.K., Molt, R.W., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Dirnbaum, A.S., Welk, G.J., Bedimo-Rung, A.L., Voorhees, C.C., Jobe, J.B. Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventative Medicine*, 2001, 21:110-117.
13. Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behaviour: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley, Reading, MA (planned behaviour, reasoned behaviour).
14. Godin, G., & Kok, G. (1995). The theory of planned behaviour: A review of its applications to health-related behaviours. *American Journal of Health Promotion*, 11, 87-98.
15. Harris, J., Elbourn, J. (1997). *Teaching Health-Related Exercise at Key Stages 1 and 2*. Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Hochbaum, G. (1958). *Participation in Medical Screening Programs: a socio-psychological study*. (Public Health Service Publication No. 572). Washington, D.C. Government Printed House.
17. Janet le Blanc and Louise Dickson (1997). *Straight Talk about Children and Sport: Advice for Parents, Coaches and Teachers*.
18. Kidman, L., Davis, W. (2006). Empowerment in Coaching. In J. Broadhead and W. Davis (Eds), *Ecological Task Analysis Perspectives on Movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Lubans, D.R., Morgan, P.J., McMormack, A. *Adolescents and school sport: The relationship between beliefs, social support and physical self-perception*. *Physical Education & Sport Pedagogy*, Accepted February 2010.

20. Malina, R.M., Cumming, S.P. Current status and issues in youth sport. In: Malina, R.M., Clark, M.A., editors. *Youth Sports: Perspectives for a New Century*. Monterey, CA: Coaches choice, 2001, 28.
21. Markova, I. (1982). *Paradigms, thought, and language*. Chicester: Wiley.
22. Merkel, D.L., Molony, J.T. Clinical commentary. Recognition and management of traumatic sports injuries in the skeletally immature athlete, *International Journal of Sports Physical Therapy*, 2012; 7:691-704.
23. Molt, R.W., Dishman, R.K., Trost, S.G., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., Ward, D.S. Pate, R.R. Factorial validity and invariance of questionnaires measuring social-cognitive determinants of physical activity among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 2000. 31:584-594.
24. Ormrod, J.E. (1995). *Educational Psychology Principles and Applications*. Columbus, OH: Merrill.
25. *Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide* (1999). American Alliance for Health, Physical Education, and Dance. *Human Kinetics*, 81.
26. Prochaska, J., Rodgers, M.W., Sallis, J.F. Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2002, 73:206-210.
27. Prochaska, J., Velicer, W.F. (1997). The transtheoretical model of health behaviour change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, vol. 12, No 1, 38-48.
28. Prochaska, J., Johnson, S., & Lee, P. (1998). The Transtheoretical Model of Behaviour Change. In Schumaker, S., Schron, E., Ockene, J., & McBee, W. (Eds.), *The Handbook of Health Behaviour Change*, 2nd ed. New York, NY: Springer.
29. Rahman, A., Iqbal, Z., Harrington, R. Life events, social support and depression in childbirth: perspectives from a rural community in the developing world. *Psychol Med* 2003; 33:1161-67.
30. Rumberger, R. W. (2011). *Dropping out*. Harvard University Press.
31. Sharma, M., Romas, J.A. (2012). *Theoretical Foundations of Health education and Health Promotion*. London: Jones and Bartlett Learning.
32. Sallis, J.F. (1994). Determinants of Physical Activity Behaviour in Children. In: *Health and Fitness through Physical Education*, edited by R.R. Pate and R.C. Hohn, 31-43. Champaign, IL: Human Kinetics.
33. World Health Organization. Fact sheet: Obesity and Overweigh. World Health Organization: 2011 [updated March 2011; cited 2016 11.04.]; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.
34. World Health Organization. Maternal, new-born, child and adolescent health. Adolescent development. A critical transition. Available from: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en
35. Whitehead, J.R. (1994). Enhancing Fitness and Activity Motivation in Children. In *Health and Fitness Through Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics, 85.
36. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11:227-268.
37. Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3 (11) 1-8.

38. Alderman, B., Beighle, A. & Pangrazi, R.P. (2006). Enhancing physical activity motivation in a quality physical education program. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 77 (2), 41-45, 51.
39. Sothorn, M. (2014). *Safe and effective exercise for overweight youth*. Florida: Taylor & Francis Group.