

RADIONICA: MOJA SUPER MOĆ U SPORTU

Trajanje: 120 minuta

Ciljna skupina: osobe s invaliditetom

Broj sudionika: najmanje 10

Metode rada:

- vođeni razgovor
- iskustveno učenje
- grupni rad
- sportske igre prilagođene mogućnostima sudionika
- demonstracija
- praktične aktivnosti

UVODNI DIO - Upoznajmo se (15 minuta)

Voditelj pozdravlja sudionike te jednostavnim i pristupačnim jezikom objašnjava svrhu radionice.

Sudionici sjede u krugu.

Svaki sudionik kaže svoje ime ili se predstavi na način koji mu odgovara.

Voditelj postavlja pitanja:

- Što najviše volim raditi?
- Koji sport volim?
- Što me veseli?

Sudionici mogu odgovarati:

- govorom
- pokazivanjem slike
- pokazivanjem predmeta
- uz pomoć asistenta ili roditelja

Cilj aktivnosti je stvaranje ugodne atmosfere i osjećaja pripadnosti grupi.

Razgovor:

Moje snage u svakodnevnom životu i sportu (20 minuta)

Provedba aktivnosti

Voditelj započinje aktivnost kratkim uvodom:

"Kada čujemo riječ superjunak, često pomislimo na nekoga tko može letjeti ili ima posebne moći. Međutim, svaka osoba ima svoje super moći koje joj pomažu u svakodnevnom životu. To mogu biti hrabrost, upornost, pomaganje drugima, dobra volja, strpljenje ili sposobnost da ne odustanemo kada nam nešto ne ide odmah." Nakon uvoda slijedi vođeni razgovor u kojem voditelj postavlja pitanja prilagođena mogućnostima sudionika.

GLAVNI DIO

Sudionici će sa voditeljima i asistentima proći 5 postaja na poligonu. Na svakoj postaji će biti predstavljene sportske super moći.

POSTAJA 1. TIMSKI DUH I HRABROST (10 minuta)

Sudionici razgovaraju o situacijama u kojima su pokazali hrabrost.

PITANJA ZA RAZGOVOR

- Jeste li se ikada bojali pokušati nešto novo?
- Kako ste se osjećali kada ste prvi put došli na trening?
- Što vam je pomoglo da ipak pokušate?

Voditelj naglašava kako hrabrost ne znači da se ne bojimo, već da pokušamo unatoč strahu. Sudionici opisuju iskustva suradnje s drugim osobama tijekom treninga ili u svakodnevnom životu.

PITANJA ZA RAZGOVOR

- Kako možemo pomoći prijatelju kojem je teško?
- Kako se osjećamo kada netko pomogne nama?
- Zašto je važno biti dio tima?

Voditelj naglašava važnost međusobnog poštovanja, podrške i uključivanja svih članova skupine.

AKTIVNOST 1. PAD POVJERENJA

Sudionici će se naučiti oslanjati jedni na druge te iskusiti svojevrsan skok u nepoznato.

POSTAJA 2. NATJECATELJSKI DUH (15 minuta)

Razgovor se usmjerava na situacije kada je u životu natjecateljski duh bio presudan za ostvarivanje željenih ciljeva te pokazivanja svojih vlastitih sposobnosti.

PITANJA ZA RAZGOVOR

- Što ste učinili kada vam nešto nije uspjelo?
- U čemu se volite natjecati?
- Što znači dobar, a što loš natjecateljski duh?

Voditelj ističe da su pogreške sastavni dio učenja te da se napredak ostvaruje kroz trud i redovito vježbanje.

AKTIVNOST 2. KAMENA S RAMENA

Sudionici će u kontroliranim uvjetima pokušati ostvariti što bolji rezultat bacajući medicinku (1kg za žene, 2kg za muškarce).

POSTAJA 3. FUNKCIONIRANJE POD PRITISKOM (15 minuta)

Sudionici opisuju iskustva stresnih situacija u sportu ili u svakodnevnom životu.

PITANJA ZA RAZGOVOR

- Kako funkcioniramo pod pritiskom?
- Što je stres, a što pritisak?
- Kako pobijediti tremu?

Voditelj naglašava važnost funkcioniranja u teškim životnim situacijama i važnost njihova pravovremenog rješavanja.

AKTIVNOST 3. ATLETSKI MEMORI

Sudionici u 10 sekundi trebaju zapamtiti redosljed 5 atletske sprave te ih posložiti po tom redosljedu u što kraćem vremenu kako bi završili zadatak.

POSTAJA 4. STRPLJENJE I BALANS (15 minuta)

Sudionici navode situacije kad im je bila potrebna strpljivost u svakodnevnom životu te navode načine koji su im pomogli u balansiranju svakodnevnih obaveza.

PITANJA ZA RAZGOVOR



- Kako poboljšati životni balans?
- Koje su posljedice nestrpljivosti?
- Da li bi nam pomoglo organiziranje i planiranje?

Voditelj naglašava važnost uspostavljanja životnog ritma te važnost na radu iako ne donosi instantan napredak u nekom području života.

AKTIVNOST 4. BALANSERO

Sudionici će balansirati ping-pong lopticu na reketu.

POSTAJA 5. UPORNOST (10 minuta)

Sudionici svojim riječima opisuju što za njih znači upornost i na koji način se ona manifestirala u njihovom životu.

PITANJA ZA RAZGOVOR

- Da li vam se nekad učinilo uzaludnim biti uporan?
- Kakav je osjećaj odustati?
- Da li možemo pobijediti nekoga boljeg od sebe ako smo samo uporniji od njega?

Voditelj naglašava važnost ustrajnosti i fokusa na svoj željeni cilj čak i kad nestane samopouzdanja i motivacije.

AKTIVNOST 5. ATLASOV TEST

Sudionici sjede u krug i natječu se tko će dulje držati medicinku od 1kg ravno ispred sebe.

ZAVRŠNI DIO

MOJA SUPER SPORTSKA MOĆ (20 minuta)

Na kraju aktivnosti svaki sudionik dobiva priliku reći jednu stvar na koju je ponosan kod sebe.

Voditelj može pomoći dodatnim pitanjima:

- Što ti dobro ide?
- U čemu uživaš?
- Što drugi kod tebe cijene?



- Na što si posebno ponosan/ponosna?

Ako sudionik ne želi ili ne može odgovoriti, voditelj može uključiti grupu te potaknuti druge sudionike da kažu nešto pozitivno o toj osobi.

Zaključak aktivnosti

Voditelj sažima odgovore sudionika i naglašava:

"Danas smo vidjeli da svatko od nas ima svoje super moći. Neke osobe su hrabre, neke uporne, neke pomažu drugima, a neke uvijek pronađu način da ustraju kada je teško. Sve su te osobine jednako vrijedne i upravo nas one čine uspješnima u sportu i životu."

Dodjela diploma svakom sudioniku za njegovu super sportsku moć koju smo ispitali u predhodnim aktivnostima.

Voditelj radionice:

Martin Marković, Stručni prvostupnik trenrske struke - Atletika