



## NAVODILA ZA INŠTRUKTORJE NA PODROČJU ŠPORTA

*Motivacija je tista, ki te pripravi, da začneš, vendar te le navada vodi, da vztrajaš.*

Šport je področje, kjer **vi**, dragi trenerji, inštruktorji, razvijate navade, ki mladim ostanejo za vse življenje. Navade, ki jih vodijo, da vztrajajo. S pomočjo **vas** mladi izboljšajo telesno pripravljenost in udoben kavč zamenjajo z redno vadbo in s tem usvajajo zdrav življenjski slog.

Na svoji poti odkrivajo mnogo novih stvari, ki jih vodijo do zastavljenega cilja. Vsaka pot prinese nove izkušnje in za seboj pusti določeno sled. Ena izmed poti je pot, ki jo sooblikujete **vi**. Strast in lastna izkustva do športa vsak dan znova z iskrico v očeh predajate na mlajše generacije, s pomočjo katerih vplivate na mladostnikov razvoj v odgovorne in samozavestne osebe. Brez **vašega** truda, zglada, volje in motivacije, šport ne bi vseboval toliko strasti, kot jo le **vi** spodbudite v vsakem izmed njih.

### PROGRAM MEPI - Mednarodno priznanje za mlade

Mednarodno priznanje za mlade, krajše MEPI, je program, ki mladostnike spodbuja k dejavnemu in ustvarjalnemu preživljanju prostega časa. Cilj programa je razvoj samopodobe in družbenega zavedanja mladega človeka z udeležbo na različnih interesnih področjih. Z uravnoteženim spletom prostovoljnih, izobraževalnih, športnih in pustolovskih dejavnosti pomaga k osebni rasti mladih.

Dostopen je vsem mladim od 14. do 25. leta, ne glede na fizične in umske sposobnosti, spol, etnično pripadnost, versko ali politično prepričanje, socialno okolje ter ostale osebne okoliščine. Udeležba je popolnoma prostovoljna. Kriterij za pridobitev priznanja je izboljšanje sposobnosti udeleženca na posameznem področju, dosežena z njegovo vztrajnostjo. Vsak napreduje po lastnih zmožnostih in tekmuje le sam s seboj.

#### Sestava programa

Program je 3-stopenjski:

##### BRONASTA STOPNJA

Za mlade od 14 let naprej.  
Vsaj 6 mesecev izvajanja  
izbrane aktivnosti.

##### SREBRNA STOPNJA

Za mlade od 15 let naprej.  
Vsaj 12 mesecev izvajanja  
izbrane aktivnosti.

##### ZLATA STOPNJA

Za mlade od 16 let naprej.  
18 mesecev izvajanja  
izbrane aktivnosti.



## Področja

Vsaka stopnja programa vsebuje 4 področja:

Zgolj na zlati stopnji:

| Prostovoljstvo   | Rekreativni šport   | Veščine  | Pustolovske odprave   | Projekt Neznani prijatelj   |
|--|---|--|---|---|
| Udeleženci programa kot prostovoljci prispevajo k dobrobiti lastne lokalne skupnosti in pokažejo družbeno odgovornost. | Spodbuja zdrav življenjski slog oz. udeležbo mladih pri športu in drugih fizičnih aktivnostih ter vpliva na izboljšanje zdravja in fizične pripravljenosti. | Mladim omogoča, da razvijejo svoje talente, spretnosti in povečajo samozavest ter izboljšajo svojo zaposljivost. | Spodbuja pustolovski duh in raziskovanje v okviru skupinskega potovanja ter omogoča globlje razumevanje narave in okolja. | Mladim omogoča, da pridobljene izkušnje dodatno obogatijo skozi sodelovanje in bivanje z drugimi nepoznanimi v neznanem okolju (okoljske, humanitarne akcije ipd.). |

## Bronasta stopnja (starost 14 +)

Za prejem bronastega priznanja mora mladostnik izpolniti zahteve na naslednjih področjih:

| Prostovoljstvo   | Rekreativni šport | Veščine  | Pustolovske odprave   |
|--|-------------------|----------|---|
| 3 mesece   | 3 mesece          | 3 mesece | Načrtovanje, usposabljanje in izvedba odprave (2 dni, 1 noč). |
| <i>Poleg tega pa mora udeleženec eno izmed aktivnosti na izbranem področju opravljati <b>datatne</b> 3 mesece (skupno min. 6 mesecev).</i> |                   |          |   |

## Srebrna stopnja (starost 15 +)

Za prejem srebrnega priznanja mora mladostnik izpolniti zahteve na naslednjih področjih:

| Prostovoljstvo  | Rekreativni šport | Veščine   | Pustolovske odprave  |
|---|-------------------|-----------|--|
| 6 mesecev   | 6 mesecev         | 6 mesecev | Načrtovanje, usposabljanje in izvedba odprave (3 dni, 2 noči). |
| <i>Če je udeleženec neposredni vstopnik na srebrno stopnjo, mora eno izmed aktivnosti na izbranem področju opravljati <b>datatnih</b> 6 mesecev (skupno min. 12 mesecev).</i> |                   |           |  |

## Zlata stopnja (starost 16 +)

Za prejem zlatega priznanja mora mladostnik izpolniti zahteve na naslednjih področjih:

| Prostovoljstvo  | Rekreativni šport | Veščine    | Pustolovske odprave  | Projekt Neznani prijatelj  |
|---|-------------------|------------|--|--|
| 12 mesecev  | 12 mesecev        | 12 mesecev | Načrtovanje, usposabljanje in izvedba odprave (4 dni, 3 noči). | Aktivna udeležba v skupni aktivnosti; izven doma; v obdobju najmanj 5 zaporednih dni z vsaj 4 nočitvami. |
| <i>Če je udeleženec neposredni vstopnik na zlato stopnjo, mora eno izmed aktivnosti na izbranem področju opravljati <b>datatnih</b> 6 mesecev (skupno min. 18 mesecev).</i> |                   |            |  |  |

## CILJI

Cilj na področju **REKREATIVNEGA ŠPORTA** je **spodbuditi in pokazati napredek z izboljšanjem lastnih psihofizičnih sposobnosti.**

Rekreativni šport omogoča mladim, da:

- uživajo v vzdrževanju zdravja,
- izboljšajo svojo psihofizično pripravljenost,
- odkrijejo lastne sposobnosti,
- nadgradijo samopodobo,
- povečajo osebne cilje,
- sprejmejo izziv,
- spoznajo smisel lastnih dosežkov in se naučijo sprejemati tako uspehe kot neuspehe,
- izboljšajo svojo telesno aktivnost,
- tekmujejo le sami s seboj in si sami zastavijo stopnjo izziva,
- lahko presenetijo sami sebe glede svojih sposobnosti,,
- zaradi sproščanja endorfinov pri telesni aktivnosti postanejo boljše volje.



## OSEBNI NAČRT

Izbrani šport naj bi bil mladostniku v zabavo. Skupaj z udeležencem ocenita obstoječi nivo znanja in njegove sposobnosti, zmožnosti za razvoj. Izhajajoč iz te ocene oblikujeta cilj, ki ga bo mladostnik zasledoval v času športnega udejstvovanja.

Cilj naj teži k razvoju posameznikovega potenciala; mladostniku naj predstavlja izziv, a naj bo kljub temu realen, tako da bo res lahko izkusil občutek zadovoljstva ob osebnem dosežku.

Osnovno načelo programa je netekmovalnost, zato naj mladostnik tekmuje samo sam s seboj!

Vabimo vas, da pri oblikovanju cilja z udeležencem izhajata iz zelo razširjene t. i. **S.M.A.R.T** metode\*.

### OCENJEVANJE IN ZAPIS

Po doseženem cilju naj si mladostnik vzame čas in uspeh najprej proslavi.

Vaša vloga v tej fazi je ovrednotenje mladostnikovega napredka in rezultatov, izhajajoč iz izhodiščnega stanja v izbranem športu. Ocenite tudi mladostnikov trud in stopnjo predanosti.

V obliki opisne ocene to zabeležite v t. i. **INDEKS DOSEŽKOV**, in sicer ko udeleženec:

- izpolni vse navedene zahteve,
- doseže zastavljen cilj pokaže zadostno predanost, odgovornost, trud in vztrajnost,
- primerno napreduje glede na lastne zmožnosti.

### EVALVACIJA

Korake do zapisanega in zastavljenega cilja z mladostnikom sproti vrednotita in spremljajta njegov osebni napredek. Šteje vsak korak.

Celoten potek športnega udejstvovanja in napredka mladostnik vodi preko **VPISNE MAPE**.

\*Smart cilji so cilji, ki so oblikovani po modelu S.M.A.R.T., kjer posamezna črka besede predstavlja enega izmed pomembnih elementov, ki ga mora vsebovati vsak zastavljeni cilj.

**S: specifičen (Specific)** – konkreten. Kaj počnem, kaj potrebujem in zakaj to počnem.

**M: merljiv (Measurable)** – merljiv na podlagi objektivnih kazalcev. Izmeriti se mora razlika med začetnim in končnim stanjem.

**A: dosegljiv (Attainable)** – cilj je izvedljiv in me hkrati motivira, ob tem pa upoštevam kratkoročne ovire, ki se pojavijo na poti do cilja. Torej vsak cilj mora biti dosegljiv, prav tako pa zastavljen v realnih rokih.

**R: pomemben, nagrajujoč (Relevant/Rewarding)** – resnično pomemben za doseganje mojih sanj in realiziranje mojih interesov, želja, kar posledično prinaša ustrezno zadovoljstvo.

**T: časovno definiran (Time-related)** – vsak cilj uvrstimo v časovni okvir, v katerem ga bom tudi uresničil oz. dosegel.



**PRIMER: Maša bo do 25. septembra 2015 pretekla 21 km pod 2 urama.**

## **OPISNA OCENA**

Opisna ocena je ocena, ki posameznika oceni opisno na podlagi njegovih dosežkov. Vsaka opisna ocena je sestavljena iz cilja, h kateremu je posameznik težil, njegovih dosežkov, ki jih je dosegel na poti do omenjenega cilja in seveda razvoja osebnih kompetenc.

Neuspeh se ne beleži. Če udeleženec določenih zahtev ne izvrši v predpisanem času, se mu ta lahko podaljša, dokler jih ne doseže.

### **Primer opisne ocene:**

*Maša je s tekom pričela kot začetnica. Na treningih je usvojila osnove tekaške tehnike in spoznala celoten pristop k tekaški vadbi. V enem letu je "dozorela" ter napredovala v "reden tekač". Upoštevala je nasvete trenerja, se udeleževala video analize teka ter prilagodila prehrano. S postopnim in doslednim napredkom je dosegla zastavljen cilj - pretekla polmaraton (21km). Bistveno pa je, da bo s tekom nadaljevala tudi v prihodnje, saj ji predstavlja prijeten način sproščanja.*

**Podrobnejše informacije o programu MEPI so dostopne na spletni strani: [www.mepi.si](http://www.mepi.si) in na socialnih omrežjih:**

