



Наръчник за тренъори по модерен петобой и спортни експерти



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Съдържание

I. Представяне на проект ЕНРАРР	3
II. Представяне на модерния петобой	4
III. Ролята на модерния петобой	5
IV. Анализ на резултатите от обучението на спортисти	6
V. Анализ на резултатите от местните уъркшопи с младежи и възрастни	13
VI. Профил на треньори и експерти по модерен петобой	24
VII. Програма за валидиране на модела	26
VII.I Предварителни съображения	27
VII.II Предложения за валидиране на модели	28
<i>Спортни институции</i>	28
<i>Образователни институции</i>	29
<i>Доставчици на ПОО</i>	30

I. Представяне на проект ЕНРАРР

Повишаване на нивото на здравето и физическата активност чрез модерен петобой (ЕНРАРР) е инициатива, съфинансирана по програма Еразъм+, чиито дейности се изпълняват от консорциум, състоящ се от координатора L'Orma SSD (Италия) и партньорите – Университета на Тесалия (Гърция), Фондация „Младежта в науката и бизнеса“ (Естония), Отборът по плуване „Komet“ (Хърватия), НПО Mine Vaganti (Италия), Асоциация за развитие на българския спорт (България). Проект ЕНРАРР има за цел да използва петобоя като инструмент за насърчаване на укрепващата здравео физическа активност сред европейското младежко и възрастно население, както и да предостави възможности за двойна кариера на спортистите в отделните дисциплини, съставлящи практиката на този спорт, които ще бъдат упълномощени като треньори/обучители в своите дисциплини и в цялостни програми по петобой за възрастни и младежи.

Проектът е насочен към следните категории, както директни, така и крайни целеви групи:

- 1) Младежи на възраст 18-30 години, които не спортуват, но са мотивирани да започнат да се занимават с физическа активност и спорт чрез модерен петобой;
- 2) Възрастни на 31-55 години, които не спортуват, но желаят да използват петобоя като инструмент за насърчаване на физическата активност и благосъстоянието/активното остаряване.

Проект ЕНРАРР включва следните дейности:

- Дейност 1 Изследване и подбор на профили на спортисти, които да бъдат овластени като треньори и инструктори в контекста на програмите по петобой за младежи и възрастни във всички страни партньори;
- Дейност 2 Изготвяне на формат за обучение, който да овласти треньорите/профилите на треньорите по петобой, чрез комбинация от изследване на добри практики, определяне на нуждите и приноса на избрани спортисти в контекста на местни уъркшопи;
- Дейност 3 Провеждане на местни пилотни дейности на формата за обучение с избрани спортисти;

- Дейност 4 Провеждане на местни уъркшоупи по петобой, насочени към младежи и възрастни, в смесени и балансиранни по пол групи. Във всяка държава участват около 30 младежи на възраст 18-30 години и 30 възрастни на 31-55 години;
- Дейност 5 Онлайн платформа с модули за обучение и симулации на упражнения, насочена към аудитория от бъдещи треньори и инструктори по петобой. Платформата ще бъде комбинирана и свързана със специално ПРИЛОЖЕНИЕ, измерващо резултатите на потребителите.

II. Представяне на модерния петобой

Модерният петобой е измислен от барон Пиер дьо Кубертен, основател на съвременните Олимпийски игри, в чест на състезанието по модерен петобой, което е било кулминацията на първите Олимпийски игри в Древна Гърция. Първоначално петобоят се провеждал в продължение на 5 дни и се състоял от 5 състезания: бягане, борба, скок на дължина, хвърляне на копие и диск. По-късно Кубертен осъвременява състезанието: неговата версия включва стрелба с пистолет, фехтовка, плуване, езда и бягане. Той създава този спорт, за да провери „моралните качества на човека, както и физическите му възможности и умения, като по този начин създаде идеалния, завършен спортист“.

Модерният петобой е част от всички Олимпийски игри от дебюта си на Игрите в Стокхолм през 1912 г. и отпразнува стогодишнината си по време на Олимпийските игри в Лондон през 2012 г. По време на Игрите в Атланта през 1996 г., състезанията по модерен петобой започват да се провеждат в рамките на един ден, а състезанието за жени е добавено в олимпийската програма на Игрите в Сидни през 2000 г. По време на Игрите в Лондон през 2012 г., бягането и стрелбата в модерния петобой са обединени, а при Игрите в Рио през 2016 г. е въведен нов бонус кръг по фехтовка, който дава възможност на победителите да получат допълнителни точки. Допълнителният кръг по фехтовка по време на Игрите в Рио е проведен на открито, а зрителите имат възможността да наблюдават четири от петте дисциплини на един и същи стадион. В Токио през 2020 г., за първи път на Олимпийски игри, всичките пет дисциплини на модерния петобой ще се проведат на една и съща арена и ще могат да се наблюдават от едно и също място.

Въпреки че е включен през далечната 1912 г. и все още е част от Олимпийските игри, модерният петобой има своите възходи и падения. През целия период, в спорта са направени много промени и същевременно много държави започват да проявяват интерес към него. Понастоящем около 28 държави са част от модерния петобой.

Някои от страните, които проявяват по-голям интерес и са носители на медали в този спорт са Швеция, САЩ, Чехия, Русия, Литва, Унгария, Полша, Италия, Германия и Великобритания.

III. Ролята на модерния петобой

Модерният петобой е мултидисциплинарен спорт, който се вписва добре в дългосрочното физическо, психическо, социално и личностно развитие на спортистите. Те придобиват увереност и се мотивират в предизвикателна, но подкрепяща среда, която им позволява сами да определят напредъка си, като същевременно биват подкрепяни да постигнат потенциала си. В личен план спортистите могат да подобрят някои от уменията си като гъвкавост, иновативно мислене и умствена ловкост. Освен това, петобоят предоставя невероятни възможности за състезание – от местни до международни събития, включително Олимпийските игри. Участието на спортисти, от всички възрастови групи, в тези олимпийски спортове означава да им се даде възможност да се развиват, да подобряват ежедневно меките си умения и да се срещат със свои връстници и със света.

От физическа и психическа гледна точка, петобоят стимулира усъвършенстването на тялото на много нива. Например, бягането изисква употребата на едни мускули, а ездата на други. За да сте добри състезатели по съвременен петобой, не само, че всички мускули трябва да са добре развити, но и да са подготвени да бъдат използвани по различни начини. Това предполага хармонично развитие на частите на тялото. Няма по-добър спорт, който цялостно да развива тялото. Петобоят осигурява движение в толкова много различни контексти и постоянно насърчава както напредъкът като спортист, така и дълголетие като активен човек. В същото време, това е чудесен спорт, който развива характера, тъй като младежите постигат успехи, докато се изправят пред различни забавни и нови предизвикателства.

Петобоят е полезен за психическото и физическото благосъстояние на хората: той не само укрепва костите и тонизира мускулите, но и предава ценности, знания и умения.

IV. Анализ на резултатите от обучението на спортисти

Преди и след обучението, предвидено от проект ЕНРАРР, консорциумът предостави на участниците въпросници за самооценка, за да се установят първоначалните им знания и умения, както и крайното им повишаване. Разгледахме следните категории и подтеми:

- *Двойна кариера*

- Разбиране на мерките, които са необходими за съчетаване на спортната кариера и кариерата на треньор/обучител;
- Осъзнаване на предизвикателствата, с които може да се сблъска спортистът при съчетаването на двойната си кариера;
- Разбиране на преходните фази, през които преминават спортистите;
- Способност за успешен преход към двойната кариера;
- Информираност относно начините за развиване на умения и компетенции за двойна кариера;
- Разбиране на насоките за политически действия.

- *Лидерство и управление на група*

- Знания, свързани с треньорството и менторството в спорта и разработване на приобщаващи спортни сесии;
- Разбиране на трите фази на процеса на превръщане в успешен лидер;
- Разбиране на разликата между шеф и лидер;
- Познаване на различните стилове на общуване и връзката им с лидерството;
- Разбиране на принципите на отбора;
- Разбиране на компонентите на стратегическото планиране.

- *Треньорска дейност по вид спорт*

- Разбиране на тактическите цели на треньорския процес;

- Познаване на определенията за ефикасност и ефективност;
 - Разбиране на неврологичната система и нейните компоненти;
 - Разбиране на различните техники и профили на треньорството;
 - Познаване на ползите от треньорството в ежедневието.
- *Ефективна комуникация със спортисти*
- Познаване на основните елементи и нива на комуникацията;
 - Способност за ефективна комуникация;
 - Разбиране на различните нива на слушане и тяхното значение за ефективната комуникация;
 - Разбиране на значението на обратната връзка, както и на субективната реалност и нейното значение за предоставянето на валидна обратна връзка.
- *Треньорска дейност по вид спорт и управление на времето*
- Информираност относно предизвикателствата, свързани с управлението на времето и инструментите за преодоляването им;
 - Умение за изготвяне и спазване на ефективен график;
 - Умение за поставяне и дефиниране на цели (краткосрочни и дългосрочни) чрез ефективен план за действие;
 - Разбиране на концепцията за „периодизация“ на обучението;
 - Познаване на различните методи на спортното обучение и начините за тяхното прилагане.
- *Организация на спортно събитие*
- Знания, свързани с официалните състезания на Международния съюз по модерен петобой (МСМП), как да кандидатствате и как да ги организирате (ред на събитията, покани, формални изисквания и др.);
 - Познаване на правилата за финансиране на спортни събития, разходи и контрол;
 - Познаване на правилата и препоръките на МСМП за маркетинг на спортни събития;

- Умение за осъществяване на успешни PR дейности;
 - Разбиране на форматите на състезанията, шампионатите и участващите органи/длъжностни лица, както и на изискванията за участие.
- *Фехтовка*
- Познаване на теоретичните елементи на фехтовката в петобоя;
 - Познаване на основните техники на фехтовката;
 - Способност за подготовка, обяснение и изпълнение на основни упражнения, свързани с подготовката по фехтовка.
- *Плуване в свободен стил*
- Познаване на теоретичните елементи на плуването в свободен стил в петобоя;
 - Познаване на основните техники на плуването в свободен стил;
 - Способност за подготовка, обяснение и изпълнение на основни упражнения, свързани с подготовката по плуване в свободен стил.
- *Бягане по пресечен терен*
- Познаване на теоретичните елементи на бягането по пресечен терен в петобоя;
 - Познаване на основните техники на бягането по пресечен терен;
 - Способност за подготовка, обяснение и изпълнение на основни упражнения, свързани с подготовката по бягане по пресечен терен.
- *Езда*
- Познаване на теоретичните елементи на ездата в петобоя;
 - Познаване на основните техники на ездата;
 - Способност за подготовка, обяснение и изпълнение на основни упражнения, свързани с подготовката по езда.
- *Стрелба*
- Познаване на теоретичните елементи на стрелбата в петобоя;

- Познаване на основните техники на стрелбата;
- Способност за подготовка, обяснение и изпълнение на основни упражнения, свързани с подготовката по стрелба.

Помолихме участниците в обучението да оценят всяка подтема от 1 до 5, като: 1 = ниско; 3 = средно; 5 = високо.

Резултатите от въпросниците сочат, че е постигнато ефективно подобрене във всяка категория и във всяка страна партньор. Наблюдава се значителен напредък в познаването на теоретичните елементи, в разбирането на техниките и в умението за подготовка на упражнения във всяка дисциплина на петобоя (фехтовка, плуване в свободен стил, бягане, езда и стрелба с пистолет). Обучаващите се в България и Хърватия са подобрили знанията и уменията си в дисциплините бягане по пресечен терен и езда (табл. 1 и 4); в Италия – в стрелбата с пистолет и фехтовката (табл. 2); в Гърция – в плуването в свободен стил и стрелбата с пистолет (табл. 3); в Естония – в стрелбата с пистолет.

Освен това, участниците декларират подобрения и в други категории, като например: ефективна комуникация със спортистите, лидерство и управление на групата, спортно обучение и двойна кариера. В Гърция участниците в обучението имат значителни подобрения в областта на спортното обучение и двойната кариера; в Италия – в ефективната комуникация със спортистите, лидерството и управлението на групата; по подобен начин в България участниците потвърждават, че са подобрили знанията и уменията си в областта на ефективната комуникация със спортистите и спортното обучение. Хърватия и Естония също отбелязват повишаване на осведомеността в тези области. В Хърватия, участниците са подобрили знанията си, свързани с ефективната комуникация, спортното обучение, лидерството и управлението на групи. Същото се отнася и за Естония, където се наблюдава подобрене в сектора на двойната кариера на участниците.

Във въпросниците оставихме място и за свободни коментари.

Много от участниците в обучението заявяват, че *„се чувстват по-уверени в способността си да разработват учебни материали“* или че след обучението имат възможност *„да наблюдават ситуация с по-голям опит“* и *„повече информация, свързана с дисциплините и*

правилата на петобоя“. Някои от участниците твърдят, че сега ще могат да „подобрят професионалния си подход към учениците, да привлекат вниманието им по-ефективно“, да „мотивират и други да се занимават с такива спортове“ или да „наложат спазването на правилата по време на изпълнението на спортните дейности“. Други казват, че ще фокусират дейностите си върху теорията или ще ги структурират, изхождайки от теоретичните аспекти. Така или иначе, по-голямата част от участниците са заявили, че ще използват наученото в ежедневието си дейности. В заключение, както пише един треньор, обучението по петобой може да бъде полезно за „поставяне на нови цели, използване на различни методи, изготвяне на по-ефективен график“ и подобряване на професионалната експертиза.

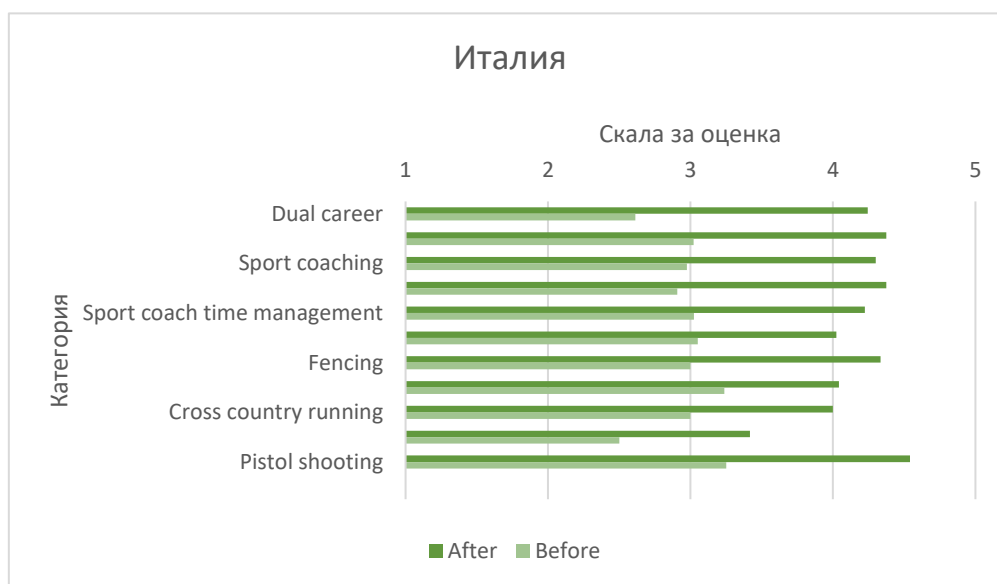


Таблица 1 – Резултати от Италия

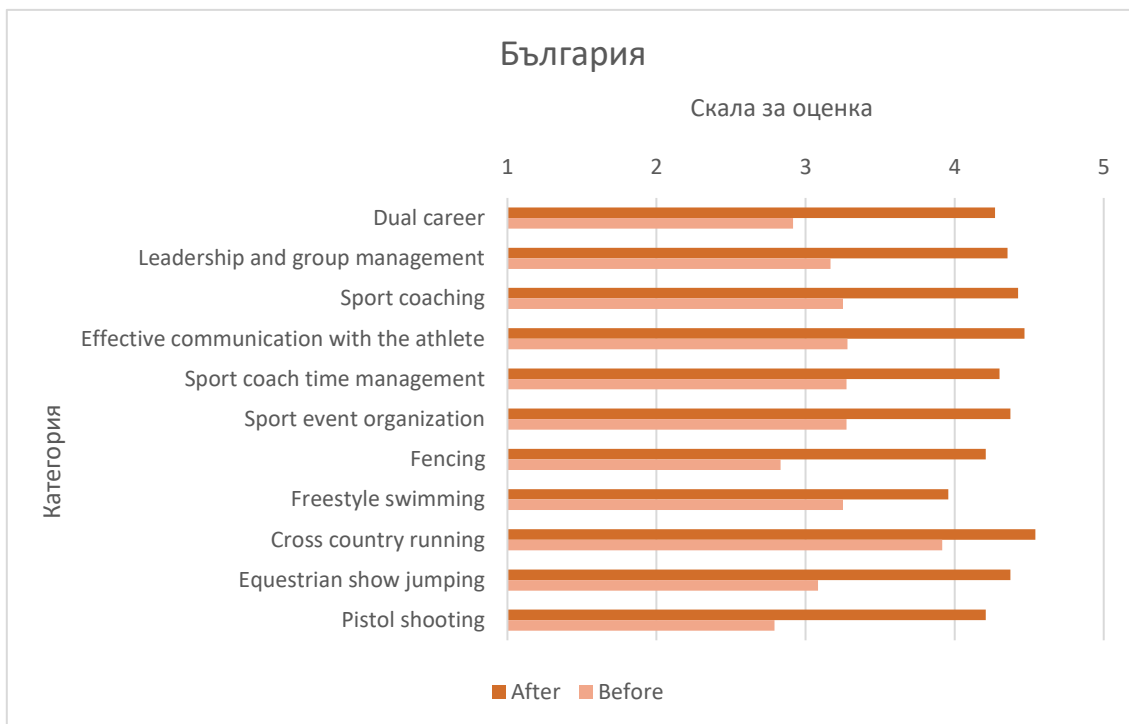


Таблица 2 – Резултати от България

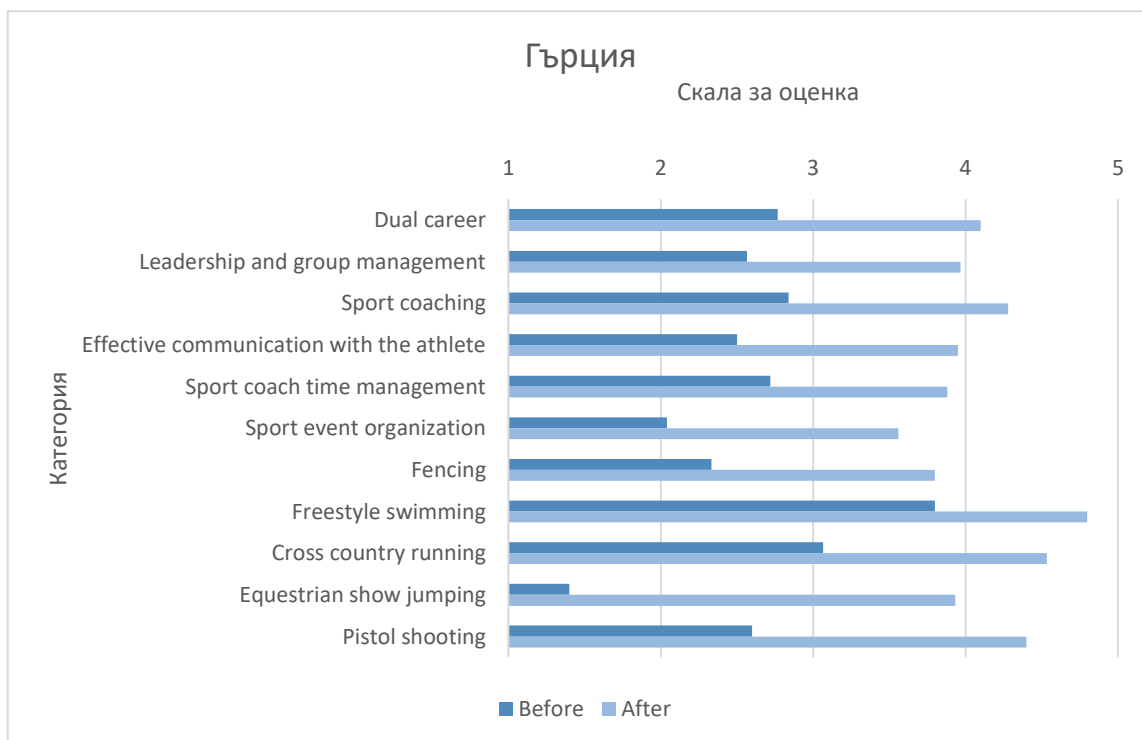


Таблица 3 – Резултати от Гърция

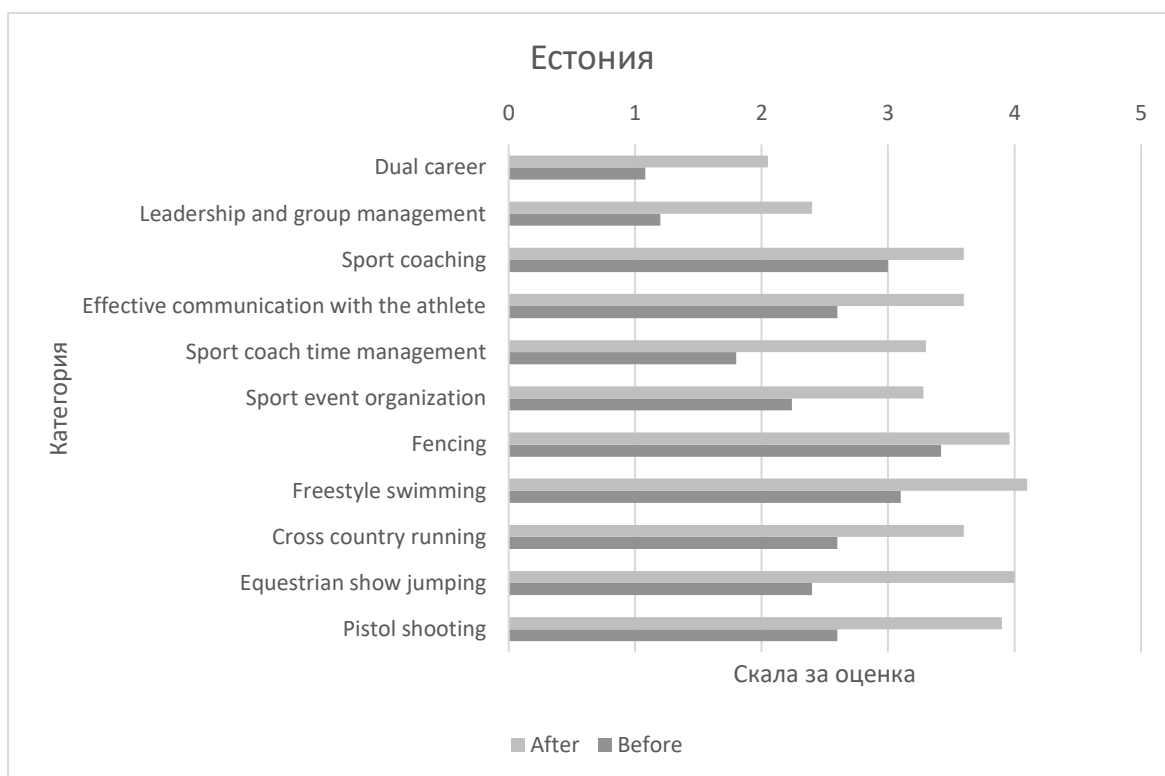


Таблица 4 – Резултати от Естония

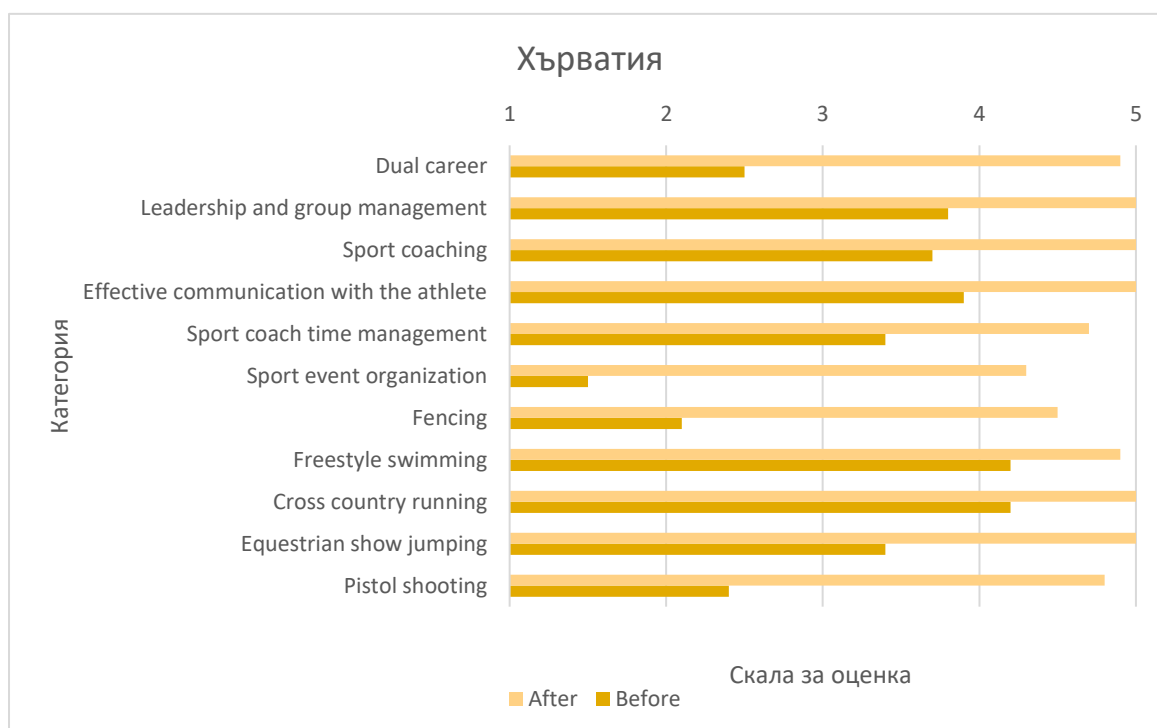


Таблица 5 – Резултати от Хърватия

V. Анализ на резултатите от местните уъркшопи с младежи и възрастни *Италия*

Въпросници за възрастни

Брой респонденти: 15

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?
 - Организация
 - Комуникация
 - Обучители
 - Брой сесии
 - Продължителност на сесиите
 - Съдържание
 - Място на провеждане

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

В Италия, възрастните изразяват пълно удовлетворение от събитието като цяло, но по-специално от организацията, комуникацията и обучителите (по 5 точки). Много от тях потвърждават, че ще препоръчат събитието на други хора и наистина оценяват мястото на провеждане.

В раздела за свободни коментари на въпроса „Какво Ви хареса в събитието?“ много от тях оставят ентузиазирани отговори като „ангажиращо събитие“ или го описват само с думи като „атмосферата“ или „приятелството“. Един от участниците пише „динамиката, положителната енергия на групата, като цяло, и на обучителите“.

Въпросници за младежи

Анализът на данните показва общата удовлетвореност на младежите: средната стойност на удовлетвореността от събитието е 4.5 точки. В частност те харесват организацията (4.6 точки). Младежите дават високи оценки и на други области.

В раздела за свободни коментари много от тях пишат, че оценяват факта, че са били напътствани от страстни треньори и, че включването в събитието им е помогнало да опознаят нови спортове. Други са харесали продължителността и факта, че срещите са се провеждали всяка седмица.

Сравнение

Както възрастните, така и младежите харесват събитието и оценяват особено високо професионализма и капацитета на обучителите. Както можете да видите в табл. 3, възрастните са по-удовлетворени от младите хора във всички категории.



Таблица 1

България

Въпросници за възрастни

Брой респонденти: 30

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?
 - Организация
 - Комуникация
 - Обучители
 - Брой сесии
 - Продължителност на сесиите
 - Съдържание
 - Място на провеждане

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

Данните показват общо удовлетворение на участниците от местния уъркшоп. Те харесват събитието като цяло (5 точки) и всички заявяват, че биха го препоръчали на други хора, тъй като то напълно е отговорило на очакванията им. Участниците оценяват високо организацията, комуникацията, обучителите и мястото на провеждане. Малко по-слабо са оценени: съдържанието (4.9 точки), броят и продължителността на сесиите (по 4.7 точки).

Въпросници за младежи

Брой респонденти: 30

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?

4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?

- Организация
- Комуникация
- Обучители
- Брой сесии
- Продължителност на сесиите
- Съдържание
- Място на провеждане

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

Младите участници харесват уъркшопа като цяло (4.9 точки); по-специално те изразяват задоволство от комуникацията и обучителите (5 точки). Както се вижда и от данните на възрастните, и при младите хора съдържанието е аспектът, който се оценява по-слабо: то получава 4.8 точки. По-високо оценени са мястото на провеждане, продължителността и броят на сесиите, както и организацията (по 4.9 точки).

Сравнение

Както възрастните, така и младежите оценяват високо комуникацията и обучителите, участвали в срещата: те дават 5 точки (табл. 2). Те заявяват, че биха препоръчали събитието и то е удовлетворило очакванията им: и в двата случая точките са по 5 за всяка категория.

Ако разгледаме разликите, младите хора оценяват по-високо броя и продължителността на сесиите, докато възрастните са по-удовлетворени от съдържанието.



Таблица 2

Гърция

Въпросници за възрастни

Брой респонденти: 12

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?
 - Организация
 - Комуникация
 - Обучители
 - Брой сесии
 - Продължителност на сесиите
 - Съдържание

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

Въпросниците показват средно/средно-високо ниво на удовлетвореност. Възрастните оценяват високо събитието (4.5 точки) и продължителността на сесиите. Събитието също е отговорило и на очакванията им (4.3 точки). Това, което участниците не харесват особено е съдържанието.

Въпросници за младежи

Брой респонденти: 17

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?
 - Организация
 - Комуникация
 - Обучители
 - Брой сесии
 - Продължителност на сесиите
 - Съдържание

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

Като цяло, младите участници са удовлетворени: събитието е оценено със средна оценка от 4.1 точки. Въпреки това, те са дали средни/средно-ниски оценки на съдържанието, броя на сесиите и организацията. Това обяснява защо очакванията им не са били напълно удовлетворени (3.7 точки).

Сравнение

За разлика от други страни, в Гърция участниците са по-малко удовлетворени, особено от съдържанието на събитието. Ако разгледаме предпочитанията на възрастните и младите хора, можем да забележим, че възрастните оценяват събитието малко по-високо, по-специално

обучителите и продължителността на сесиите (табл. 3).



Таблица 3

Естония

Брой респонденти: 31

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?
 - Организация
 - Комуникация
 - Обучители
 - Брой сесии
 - Продължителност на сесиите
 - Съдържание
 - Място на провеждане

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

В Естония (табл. 4) участниците оценяват високо броя на сесиите; това е категорията, която получава най-високи оценки, като общата средна стойност е 4.6 точки. Продължителността и организацията също са оценени високо: по 4.5 точки. В раздела за свободни коментари, участниците заявяват, че акцентите от събитието са:

- Събитието включваше интересна теория и съдържание;
- Много мотивиращи лекции, поднесени по невероятен начин. Реалното преподаване.

Едно полезно предложение е: *„Наличието на повече опит по практически теми би било практично“*.

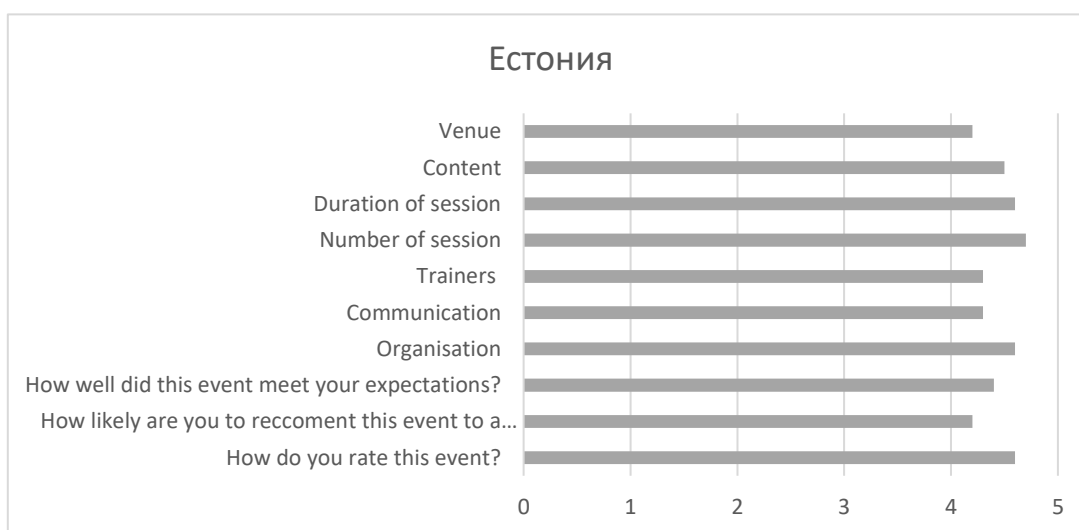


Таблица 4

Хърватия

Въпросници за възрастни

Брой респонденти: 30

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?

- Организация
- Комуникация
- Обучители
- Брой сесии
- Продължителност на сесиите
- Съдържание
- Място на провеждане

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

Анализът на отговорите показва високо ниво на удовлетвореност на много нива. Участниците са особено доволни от броя и продължителността на сесиите, както и от тяхното съдържание. Освен това, те дават висока оценка на събитието като цяло и на удовлетворяването на очакванията.

В раздела за свободни коментари те изразяват задоволство от плуването, бягането и ездата.

Въпросници за младежи

Брой респонденти: 30

Анализирани въпроси:

1. Как бихте оценили това събитие?
2. Имайки предвид цялото обучение, доколко е вероятно да препоръчате събитието на свой приятел?
3. До каква степен събитието отговори на Вашите очаквания?
4. Как бихте оценили отделните части на обучението, изброени по-долу?
 - Организация
 - Комуникация
 - Обучители
 - Брой сесии
 - Продължителност на сесиите
 - Съдържание
 - Място на провеждане

Скала за оценка: 1 = Много слабо; 2; 3; 4; 5 = Отлично

Данните показват пълна удовлетвореност в следните области (по 5 точки за всяка): организация, комуникация, обучители, брой сесии, продължителност на сесиите, съдържание, място на провеждане. Освен това, младите участници оценяват високо самото събитие и задоволяването на очакванията си.

В раздела за свободни коментари, участниците изразяват удовлетвореност от фехтовката и бягането.

Сравнение

Като цяло и двете целеви групи демонстрират високи нива на удовлетвореност от събитието, неговото съдържание и структура (табл. 2). Най-младите участници обаче, изглежда предпочитат фехтовката и бягането, пред плуването и ездата.



Таблица 5

Заклучения и препоръки

Като се вземат предвид всички държави и всички категории въпроси и отговори и се направи обща осреднена оценка, става ясно, че във всички държави събитието е оценено високо (4.8 точки). По-конкретно, средната стойност за следните категории е 4.8 точки: удовлетворение

на очакванията, организация и брой сесии. Останалите категории получават приблизително по 4.7 точки.

Следва визуално сравнение на всички категории по държави (табл. 6):



Таблица 6

В разделите за коментари, участниците от всички страни също изразяват голяма удовлетвореност. По-специално, те многократно отбелязват колко страстни и компетентни са обучителите. В някои случаи те смятат продължителността на сесиите за достатъчна, в други за твърде кратка. Във всеки случай, уъркшопът е динамичен, увлекателен и със стойностно съдържание.

VI. Профил на треньори и експерти по модерен петобой

Партньорството ЕНРАРР проведе още едно изследване, което да определи профилите на треньора и учителя. Треньорът или учителят по петобой е длъжен да се обучава и да актуализира знанията си непрекъснато, в противен случай би било невъзможно да обучава адекватно новите поколения. По-специално, споменатото изследване засяга следните знания и умения:

- *Знания*, а именно: технически и тактически познания, физическа и психическа подготовка, менторство;
- *Групова динамика*, а именно: лидерство, изграждане и управление на екипи, сътрудничество, комуникация, емпатия, емоционална интелигентност;
- *Управленски умения*, а именно: управление на времето, способност за вземане на решения, поставяне на цели, самоконтрол, способност за разрешаване на проблеми и конфликти.

Участниците в изследването потвърждават, че треньорът или инструкторът трябва да подобри на първо място своите знания, а след това динамиката на екипа и управленските си умения.

Знанията са първият приоритет в Гърция, България, Хърватия и Италия и третият в Естония. Груповата динамика в първи приоритет в Естония, втори приоритет в България и Хърватия и трети приоритет в Гърция и Италия. И накрая, управленските умения са втори приоритет в Гърция, Естония и Италия и трети приоритет в България и Хърватия.

Психическото обучение е друг основен аспект за треньорите и учителите, който се състои от психологически техники, насочени към управление на вътрешните състояния и контрола на поведението. Вътрешните умения, съзнателни и несъзнателни, са тези които се придобиват

и/или затвърждават ден след ден. По-специално, психическото обучение е определено като първи приоритет в Гърция, Естония и България и като втори приоритет в Италия; менторството е определено като втори приоритет в Гърция, Естония, България и Хърватия. Сред нуждите, свързани с груповата динамика, най-приоритетни са тези за изграждане на екип, следвани от лидерството, емоционалната интелигентност и комуникацията. По-конкретно, изграждането на екип е определено като първи приоритет в България и Хърватия

и като втори приоритет в Гърция; лидерството е определено като първи приоритет в Гърция и Естония; комуникацията е определена като втори приоритет в Италия и Естония; и накрая, емоционалната интелигентност е определена като първи приоритет в Италия и втори в Хърватия.

Сред потребностите от *управленски умения* най-приоритетни са тези за поставяне на цели, саморегулация и разрешаване на конфликти.

По-специално, поставянето на цели е определено като първи приоритет в Гърция и Италия и като втори приоритет в България; саморегулирането е определено като първи приоритет в Хърватия и като втори в Естония и Италия; разрешаването на конфликти е определено като втори приоритет в Хърватия.

И накрая анкетиранияте заявяват, че треньорите или инструкторите по петобой винаги трябва да бъдат непредубедени, за да обогатяват своята личност и компетентност: те трябва да взаимодействат помежду си, да насърчават обмена на опит и идеи, да обсъждат как да се справят със спортистите, да разкриват нови модели на подготовка и технически понятия, да формулират критерии за оценка на спортистите и да анализират моделите на комуникация.

Подобряването на всички тези аспекти би насърчило треньорите да бъдат добре подготвени, подкрепящи, правдоподобни, надеждни и да се превърнат в най-голямото вдъхновение за своите ученици.

В заключение представяме кратко резюме на уменията, които идеалният треньор по петобой трябва да притежава:

ТВЪРДИ УМЕНИЯ

МЕКИ УМЕНИЯ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • познаване и прилагане на техническите елементи; • познаване и прилагане на тактически елементи; • физическо обучение, познаване и прилагане на психологически техники; • психическо обучение; • менторство. | <ul style="list-style-type: none"> • лидерство; • изграждане на екип и управление на груповата динамика; • сътрудничество и непредубеденост; • комуникационни умения и умения за изграждане на взаимоотношения; • емпатия; • емоционална интелигентност; • управление на времето; • способност за вземане на решения; • поставяне на цели, самоконтрол; • способност за разрешаване на проблеми; • разрешаване на конфликти. |
|---|---|

VII. Програма за валидиране на модела

Имайки предвид резултатите от въпросниците за самооценка и изследваните профили, проект ЕНРАРР иска да предложи три модела за валидиране на компетенциите на треньорите по петобой, предназначени за спортни и образователни институции и доставчици на ПОО.

Валидирането на модела е полезен инструмент за предоставяне на обратна връзка и оценка на изпълнението на целите на обучението и съответно дали разработеното обучение отговаря на нуждите, за които е предназначено. Тъй като всяка страна и организация работи по различен начин, консорциумът на проекта предоставя някои насоки, които да позволят на професионалните методи за обучение по петобой да придобият значение и да бъдат международно признати.

VII.I Предварителни съображения

При всяко валидиране на модела трябва да се вземат предвид следните аспекти:

- Европейска система за признаване

На европейско ниво съществуват два инструмента за оценка на квалификациите и компетентностите, придобити от хората в края на всяко обучение (официален – потвърден с диплома или официален сертификат; неофициален – образователни

курсове и инициативи, които не издават дипломи; неформален – учене от опит, евентуално подлежащо на валидиране по процедури за признаване, когато такива съществуват): Европейската квалификационна рамка (ЕКР) и Европейска система за кредити в професионалното образование и обучение (ЕСКПОО). *Смисълът на тяхното съществуване* се крие в необходимостта от възстановяване на гъвкавостта на работниците на обща, стандартизирана и прозрачна основа, с цел тяхното подпомагане при постоянното използване на техните умения и способности. Освен това, те са създадени, за да подкрепят парадигмите на ученето през целия живот, с цел повишаване на нивото на уменията и компетенциите на работниците в ЕС (и съответно на тяхната конкурентоспособност), за да могат те да се реализират по-ефективно на пазара на труда.

По-конкретно, ЕКР е разделена на 8 нива. Причисляването на дадена квалификация към определено ниво зависи от сложността на знанията/уменията, изисквани от оператора, от самостоятелността, с която трябва да се изпълнява задачата и от отговорността, която тя поражда (по отношение на продукта и другите сътрудници).

ЕКР има за цел да улесни сравнението на различните национални квалификационни системи в Европа и се стреми да постигне по-голяма прозрачност на квалификациите, за да улесни професионалната и географската мобилност на хората.

Моделът ЕСКПОО може да се разглежда като допълващо средство към ЕКР и е планиран като интерфейс между различните национални системи за кредитиране, който обаче никога не е претендирал да замени ЕКР. ЕСКПОО изхожда от наблюдението, че националните квалификационни рамки (НКР) се характеризират със структурни различия в проектирането и предоставянето на квалификации и във

възможността за признаване или непризнаване на неформалното и самостоятелното обучение. Вместо да преобразува всяка национална система, ЕСКПОО си поставя за цел да ги направи съвместими една с друга, като се превърне в интерфейс между националните разпоредби за натрупване, признаване и трансфер на кредити.

- Основни елементи, които трябва да бъдат валидирани в петобоя

Всяка институция, която ще разгледаме, в своя процес на признаване и валидиране трябва да разгледа следните елементи, за да оцени развитието и придобиването на компетентности в обучаващия се:

- основни познания в областта на спорта като цяло, в областта на петобоя, здравната система и функциите на тялото;
- професионални умения в областта на управлението, организацията на спортни събития, планирането и изпълнението на дейности;
- меки умения в областта на лидерството, изграждането и управлението на екипи, сътрудничеството, комуникацията, емпатията, емоционалната интелигентност.

VII.II Предложения за валидиране на модели

Спортни институции

След приключване на обучителния курс, треньорите или инструкторите по петобой могат да се явят на писмени и практически изпити, които да оценят придобитите знания и умения. Например в писмената част изпитващият може да задълбочи знанията си, свързани с дисциплините, човешкото тяло и някои педагогически аспекти. В практическата част той/тя може да подложи обучаващия на тест по плуване в свободен стил или да му даде за задача да проектира състезание по петобой, като му обясни как да структурира цялото състезание, последователността на дисциплините, времето, персонала и спортистите, които трябва да участват. Обучаващият се трябва да помисли и как ще управлява отборите, системата за награждаване, разпространението на събитието и т.н. По този начин ще могат да се съберат качествени и количествени данни.

След успешното полагане на тестовете обучаващите се ще могат да получат документ, който признава възможностите им да извършват спортни дейности (професионално или доброволно) в рамките на спортен клуб или федерация.

Документът може да бъде под формата на удостоверение, базирано на система за признаване, контролирана и утвърдена от спортните федерации и, ако е необходимо, от компетентния национален орган. По този начин треньорът или инструкторът по петобой ще получи

официално признание. Въпреки това е препоръчително той/тя да продължи да посещава опреснителни и обучителни курсове, за да поддържа квалификацията си на треньор. Националните федерации могат да определят процедурите, сроковете и методите за провеждане на опреснителните обучения, необходими за поддържане на сертификацията.

Образователни институции

На образователно ниво, уменията на учителите или треньорите по петобой могат да бъдат признати по два различни начина.

1. Учебното заведение може да сключи споразумение с националната спортна федерация или с подобна организация, която да предостави обучителен курс и да издаде документ за умения, след като участникът е изпълнил стъпките, обяснени по-горе;
2. Училището може да покани треньорите от своя състав да преминат частни или държавни курсове и след това да пристъпи към тестове и сертифициране на придобитите умения в съответствие с някои от тези инструменти: писмен тест, практически изпит с изготвяне на спортни проекти, издаване на сертификат и създаване на досие на учителя/треньора.

Що се отнася до спортните проекти, обучаващият се би могъл да разработи учебни материали за учениците, специфични за петобоя. Може също да планира спортни дейности по петобой, в сътрудничество с учители по други предмети. Например треньорът би могъл да организира ден за бягане по пресечен терен и езда сред природата, като включи учителите по биология и/или гражданско образование, за да обясни на учениците значението на устойчивия живот от екологична, здравна и социална гледна точка. Експертът може да оцени качеството на този проект, като

приложи специфични показатели, като например анкети, пряко наблюдение на дейността и др.

Що се отнася до досието, училището може да включи сертификата, който ще издаде, в своеобразно образователно портфолио на учителя/треньора: в този инструмент ще бъдат събрани автобиографията, трудовият договор и други елементи, които свидетелстват за компетентността на лицето в сектора на петобоя.

Доставчици на ПОО

Както вече стана ясно, в Европа съществуват инструментите ЕКР и ЕСКПОО, следователно, доставчикът на ПОО може да оцени уменията и знанията на обучаващия се въз основа на техните стандарти. Той може да използва няколко инструмента, за да оцени напредъка, постигнат от обучаемия. Например, институцията може да вземе предвид доклада за стажа, предоставен от наставника от институцията, в която обучаваният е провел стаж. В доклада наставникът може да напише и оцени извършените дейности, тяхното качество и уменията, които стажантът показва, че е усвоил и развил. Други методи за оценка могат да бъдат тестове, индивидуални задачи, демонстрация, интервю и др.

След оценяването на уменията и знанията, доставчикът на ПОО може да проведе заключителен квалификационен изпит: на лицата, които успешно са го издържали, може да бъде издадено удостоверение за квалификация или диплома, показваща съответното достигнато ниво на ЕКР.

Отказ от отговорност

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

