



Priručnik O Profilima Trenera Petoboja I Sportskih Stručnjaka



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

INDEKS

I. Uvod u projekt EHPARP	Error! Bookmark not defined.
II. Uvod u petoboj	Error! Bookmark not defined.
III. Uloga petoboja	Error! Bookmark not defined.
IV. Analiza rezultata treninga sportaša	Error! Bookmark not defined.
V. Analiza rezultata lokalnih radionica s odraslima i mladima	Error! Bookmark not defined.
VI. Profil trenera petoboja i sportskog stručnjaka	Error! Bookmark not defined.
VII. Program provjere valjanosti modela	Error! Bookmark not defined.
VII.I Preliminarna razmatranja	Error! Bookmark not defined.
VII.II Prijedlozi za validaciju modela	Error! Bookmark not defined.
Sportske institucije	Error! Bookmark not defined.
Obrazovne ustanove	Error! Bookmark not defined.
Pružatelji strukovnog obrazovanja i osposobljavanja (VET)	Error! Bookmark not defined.

I. Uvod u projekt EHPARP

Enhancing Health and Physical Activity Rates through Pentathlon (EHPARP) inicijativa je sufinancirana iz programa Erasmus+, čije aktivnosti provodi EHPARP Consortium, sastavljen od L'Orma SSD (Italija) koji djeluje kao koordinator, Sveučilište u Tesaliji (Grčka), Youth in Science and Business Foundation (Estonija), Finswimming Team Komet (Hrvatska), Mine Vaganti NGO (Italija) i Bulgarian Sports Development Association (Bugarska), kao partneri. EHPARP ima za cilj korištenje petoboja kao alata za promicanje tjelesne aktivnosti koja poboljšava zdravlje među europskim mladima i odraslim stanovništvom, kao i pružanje dvostrukih prilika za karijeru sportašima u pojedinačnim disciplinama koje čine dio prakse petoboja koji će biti ovlašteni kao treneri/treneri u svojim disciplinama i u sveobuhvatnim programima petoboja za odraslu i mladež.

Projekt je usmjeren na sljedeće kategorije, kao izravne i krajnje ciljne skupine:

- 1) Mladi ljudi u dobi od 18 do 30 godina koji se ne bave sportom i motivirani su pristupiti tjelesnoj aktivnosti i sportu kroz petoboj.
- 2) Odrasli u dobi od 31-55 godina koji se ne bave sportom, a žele pristupiti petoboju kao instrumentu tjelesne aktivnosti i dobiti/aktivnog starenja.

EHPARP uključuje sljedeće aktivnosti:

- Aktivnost 1 Istraživanje i odabir postojećih profila sportaša za osnaživanje trenera i trenera u kontekstu petobojskih programa za mlade i odrasle u svim partnerskim zemljama.
- Aktivnost 2 Izrada formata treninga za osnaživanje profila treniranja/treninga petoboja kombinacijom istraživanja dobre prakse, identifikacije potreba i inputa odabranih sportaša u kontekstu lokalnih radionica.
- Aktivnost 3 Lokalno pilotiranje formata s odabranim sportašima.
- Aktivnost 4 Krug lokalnih radionica vježbanja petoboja s ciljem mladih i odraslih u rodno mješovitim i rodno uravnoteženim skupinama. Radionice će se održati u svakoj partnerskoj zemlji s publikom od 30 mladih u dobi od 18 do 30 godina i 30 odraslih u

- dobi od 31 do 55 godina po zemlji.
- Aktivnost 5 Online platforma s modulima učenja i simulacijama online vježbi za publiku budućih trenera i trenera u petoboju, koja se sastoji od vježbi i simulacija. Platforma će biti sastavljena i povezana s određenim APP-om za mjerenje performansi korisnika.

II. Uvod u petoboj

Moderni petoboj izumio je barun Pierre de Coubertin, utemeljitelj modernih Olimpijskih igara, u znak poštovanja prema natjecanju u petoboju koje je poslužilo kao vrhunac izvornih Olimpijskih igara u staroj Grčkoj. U početku je petoboj trajao 5 dana i sastojao se od 5 događaja kao što su: pješačka utrka na stadionu, hrvanje, skok u dalj, bacanje koplja i diska. Kasnije je Coubertin promijenio događaje u moderne događaje: njegova verzija je uključivala gađanje iz pištolja, mačevanje, plivanje, jahanje i trčanje. Osmislio je događaj kako bi testirao 'čovjekove moralne kvalitete koliko i njegove fizičke resurse i vještine, stvarajući tako idealnog, kompletnog sportaša'.

Moderni petoboj dio je svih Olimpijskih igara od svog debija na Igrama u Stockholmu 1912., a proslavio je stotu obljetnicu Olimpijskih igara u Londonu 2012. U Atlanti 1996. natjecanje u modernom petoboju počelo se održavati u jednom danu, a natjecanje za žene dodano je Olimpijski program za Sydney 2000. U Londonu 2012. faze trčanja i gađanja u modernom petoboju spojene su u laser-run, au Riju 2016. uvedena je nova bonus runda mačevanja kako bi se pobjednicima omogućili dodatni bodovi. Bonus runda mačevanja u Riju 2016. odvijala se na otvorenom, a gledatelji su mogli vidjeti četiri od pet disciplina na istom stadionu. U Tokiju 2020. svih pet disciplina modernog petoboja održat će se u istoj areni, s pogledom s istog sjedala, prvi put na Olimpijskim igrama.

Iako je dodan davne 1912. godine i još uvijek je dio Olimpijskih igara, moderni petoboj ima svoje uspone i padove. Tijekom cijele faze u sportu su napravljene mnoge promjene, au isto vrijeme zemlje su počele pokazivati interes za ovaj sport. Trenutno je oko 28 zemalja dio ovog sporta.

Neke od zemalja koje su pokazale veći interes i osvojile brojne medalje u ovom sportu su Švedska, SAD, Češka, Rusija, Litva, Mađarska, Poljska, Italija, Njemačka, Velika Britanija.

III. Uloga petoboja

Moderni petoboj, budući da je multidisciplinarni sport, lijepo je usklađen s dugoročnim fizičkim, mentalnim, društvenim i osobnim razvojem sportaša. Sportaši stječu samopouzdanje i motivaciju u izazovnom, ali poticajnom okruženju koje im omogućuje da napreduju vlastitom brzinom, a istovremeno dobivaju podršku da ostvare svoj potencijal.

S osobne strane, sportaši mogu poboljšati neke vještine kao što su njihova fleksibilnost, inovativno razmišljanje i mentalna agilnost. Osim toga, petoboj nudi nevjerojatne mogućnosti natjecanja, od lokalnih događaja do međunarodne pozornice, uključujući Olimpijske igre. Izložiti sportaše svih dobnih skupina ovim olimpijskim sportovima znači omogućiti im rast i svakodnevno unaprjeđivanje njihovih mekih kompetencija, dati im priliku da upoznaju druge i svijet, u obogaćujućoj razmjeni.

S fizičke i psihičke strane, Pentatlon potiče poboljšanje tijela na više razina. Trčanje zahtijeva korištenje drugačijih mišića nego primjerice jahanje. Da bismo bili dobri u modernom petoboju, ne samo da svi mišići moraju biti dobro razvijeni, već čak i isti mišići moraju biti pripremljeni za korištenje na različite načine. To podrazumijeva skladan rast tijela i njegovih dijelova. Ne postoji bolji sport za cjelokupni razvoj tjelesne pismenosti. Pentatlon omogućuje kretanje u toliko različitih konteksta da se neprestano promiču napredak kao sportaša i dugovječnost kao aktivne osobe. U isto vrijeme, to je izvrstan sport za razvoj karaktera jer mladi pronalaze uspjeh radeći kroz razne zabave i nove izazove.

Petoboj je koristan za mentalno i tjelesno blagostanje ljudi: ne samo da može pomoći u jačanju kostiju i tonusu mišića, već može prenijeti vrijednosti, znanja i vještine.

IV. Analiza rezultata treninga sportaša

Prije i nakon obuke predviđene u EHPARP-u, konzorcij projekta je sudionicima dao nekoliko upitnika za samoprocjenu kako bi se ocijenilo njihovo početno znanje i vještine te njihovo konačno povećanje. Razmotrili smo sljedeće kategorije i pod teme:

Dual career

- Razumijevanje aranžmana potrebnih za kombiniranje sporta i karijera trenera/trenera
- Svijest o izazovima s kojima se može suočiti u dvojnoj karijeri
- Razumijevanje prijelaznih faza kroz koje sportaši prolaze
- Sposobnost uspješnog nastupa u prijelazu na dvojni karijeru
- Razumijevanje kako razviti vještine i kompetencije za dvojni karijeru
- Razumijevanje smjernica za političko djelovanje

Vođenje i upravljanje grupom

- Poznavanje treniranja i mentorstva u sportu i razvoj inkluzivnih sportskih sesija
- Razumijevanje 3 faze procesa postajanja liderom
- Razumijevanje razlike između šefa i vođe
- Poznavanje različitih komunikacijskih stilova i njihove povezanosti s vodstvom
- Razumijevanje principa tima
- Razumijevanje sastavnica strateškog plana

Sportsko treniranje

- Razumijevanje taktičkih ciljeva coaching procesa
- Poznavanje definicija učinkovitosti i učinkovitosti
- Razumijevanje neurološkog sustava i njegovih sastavnica
- Razumijevanje različitih tehnika i profila treniranja

- Poznavanje dobrobiti sportskog treniranja u svakodnevnom životu

Učinkovita komunikacija sa sportašem

- Poznavanje bitnih elemenata i razina komunikacije
- Sposobnost pružanja učinkovite komunikacije
- Razumijevanje različitih razina slušanja i njihove implikacije na učinkovitu komunikaciju
- Razumijevanje značenja povratne informacije, kao i subjektivne stvarnosti i njezine implikacije u davanju valjane povratne informacije

Vrijeme sportskog treniranja

- Razumijevanje izazova uključenih u upravljanje vremenom i alata za njihovo prevladavanje
- Sposobnost pripreme i pridržavanja učinkovitog rasporeda
- Sposobnost postavljanja i definiranja ciljeva (kratkoročnih i dugoročnih) kroz dobro isplaniran akcijski plan
- Razumijevanje pojma "periodizacije" treninga
- Poznavanje različitih metoda atletskeg treninga i načina njihove provedbe

Organizacija sportskih događaja

- Razumijevanje službenih UIPM natjecanja, kako se prijaviti i organizirati (redoslijed događaja, pozivnice, formalni zahtjevi, itd.)
- Razumijevanje pravila, troškova i kontrola proračuna sportskih događaja
- Razumijevanje marketinških pravila i preporuka UIPM-a za sportske događaje
- Sposobnost provedbe uspješnih PR aktivnosti
- Razumijevanje formata natjecanja, prvenstava i uključenih nadležnih/službenih osoba kao i zahtjeva za sudjelovanje

Mačevanje

- Poznavanje teorijskih elemenata mačevanja u petoboju
- Razumijevanje osnovnih tehnika mačevanja
- Sposobnost pripreme, objašnjenja i dovršetka osnovnih vježbi mačevanja

Plivanje slobodnim stilom

Poznavanje teorijskih elemenata plivanja slobodnim stilom u petoboju

Razumijevanje osnovnih tehnika plivanja slobodnim stilom

Sposobnost pripreme, objašnjenja i dovršetka osnovnih vježbi slobodnog plivanja

Cross country trčanje (kros)

Poznavanje teorijskih elemenata kros trčanja u petoboju

Razumijevanje glavnih tehnika kros trčanja

Sposobnost pripreme, objašnjenja i dovršetka osnovnih vježbi kros trčanja

Konjičko jahanje s preskakanjem prepona

Poznavanje teorijskih elemenata konjičkog prepona u petoboju

Razumijevanje glavnih tehnika konjičkog jahanja

Sposobnost pripreme, objašnjenja i dovršetka osnovnih konjičkih vježbi u preponskom jahanju

Pucanje iz pištolja

Poznavanje teorijskih elemenata gađanja pištoljem u petoboju

Razumijevanje osnovnih tehnika gađanja iz pištolja

Sposobnost pripreme, objašnjenja i završetka osnovnog gađanja iz pištolja

Za svaku podtemu zamolili smo polaznike da dodijele vrijednost od 1 do 5 gdje je: 1 = nizak; 3 = srednje; 5 = visoko.

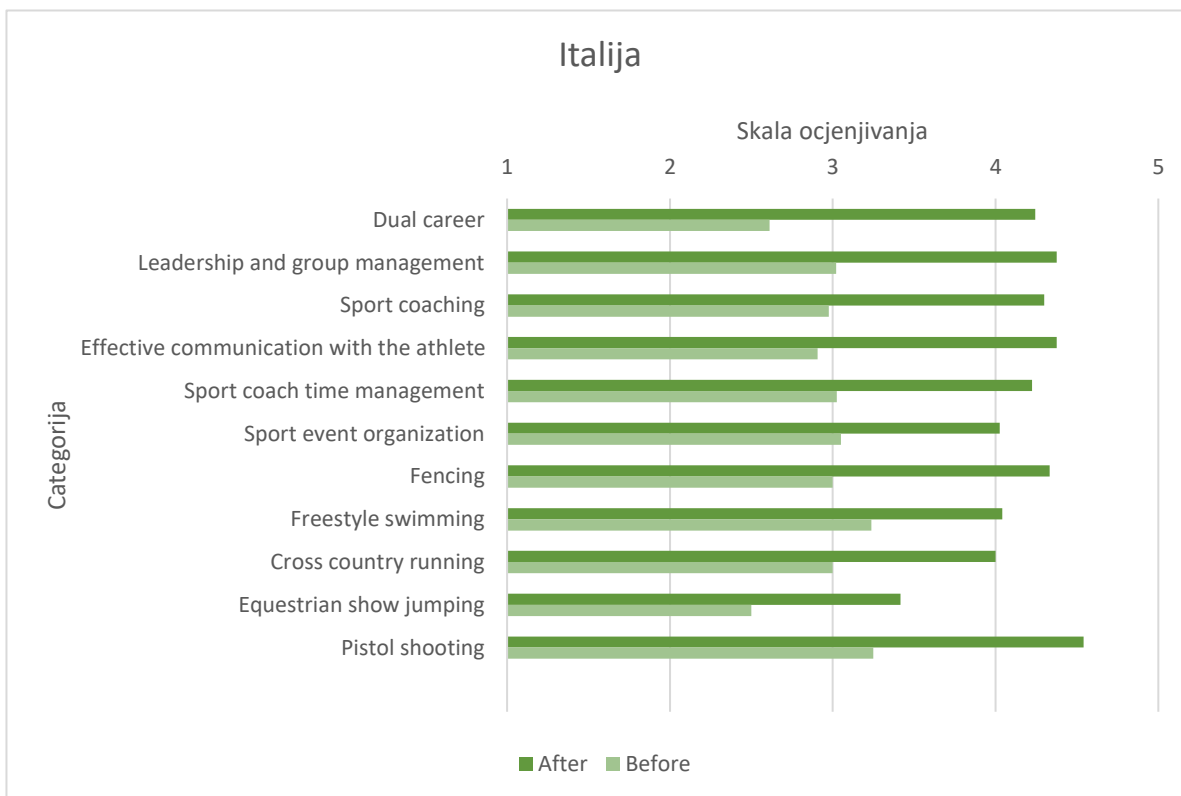
Poštivanjem upitnika postignut je napredak u svakoj kategoriji i u svakoj partnerskoj zemlji.

Općenito, postoji značajan napredak u poznavanju teorijskih elemenata, razumijevanju tehnika i sposobnosti pripreme vježbi u svakoj disciplini petoboja (mačevanje, slobodno plivanje, kros trčanje, konjičko preponsko jahanje i gađanje pištoljem). Konkretno, pripravnici u Bugarskoj i Hrvatskoj unaprijedili su svoje znanje i vještine u trčanju na preponama i konjičkom jahanju (tab. 1 i 4); u Italiji u gađanju pištoljem i mačevanju (tab. 2); u Grčkoj u plivanju slobodnim stilom i gađanju pištoljem (tab. 3); u Estoniji, u gađanju pištoljem.

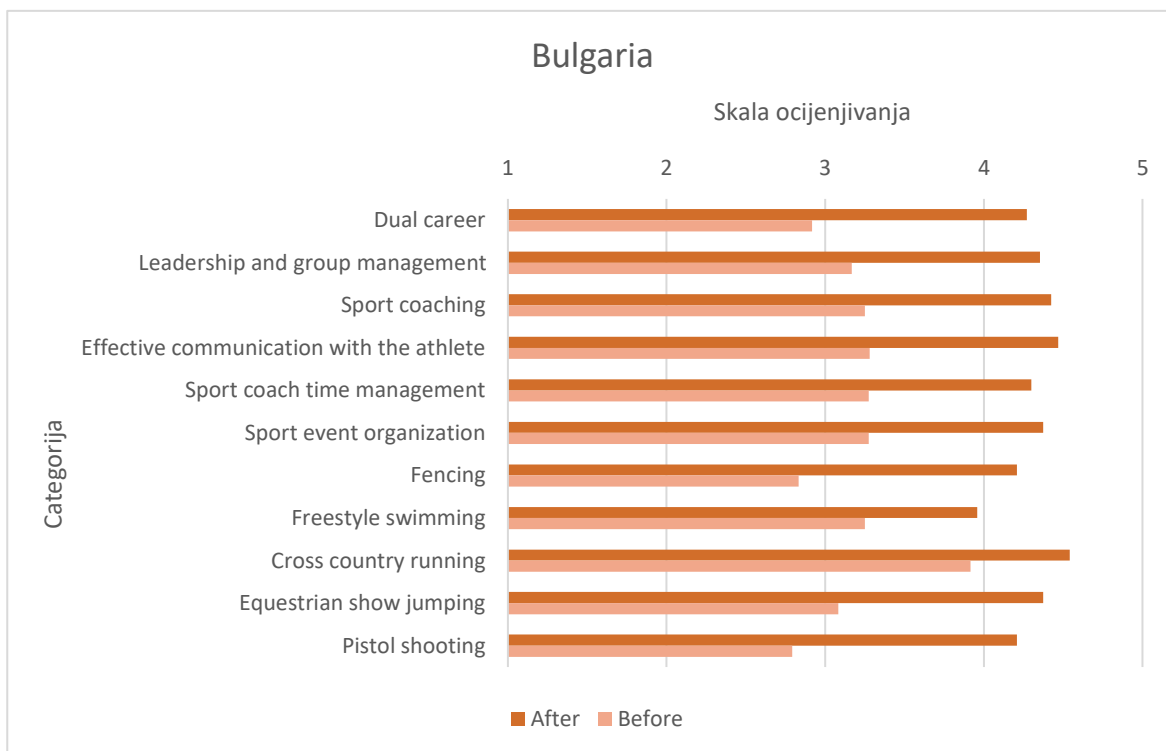
Osim toga, sudionici izjavljuju napredak u drugim kategorijama kao što su: učinkovita komunikacija sa sportašima, vodstvo i upravljanje grupom, vrijeme sportskog treniranja i dvostruka karijera. U Grčkoj pripravnici imaju napredak, posebno u sportskom treniranju i dvojnoj karijeri; u Italiji u učinkovitoj komunikaciji sa sportašima, vodstvom i upravljanjem grupe; slično, u Bugarskoj, sudionici potvrđuju da imaju bolje znanje i vještine u učinkovitoj komunikaciji sa sportašima i sportskom treniranju. Također, Hrvatska i Estonija bilježe porast svijesti u ovim područjima. Konkretno, Hrvatska u učinkovitoj komunikaciji, sportskom treniranju i vodstvu te upravljanju grupom. Isto je i u Estoniji, gdje je i sektor dvostruke karijere imao napredak u broju sudionika.

U upitnicima smo ostavili i prostor za pisanje otvorenih komentara.

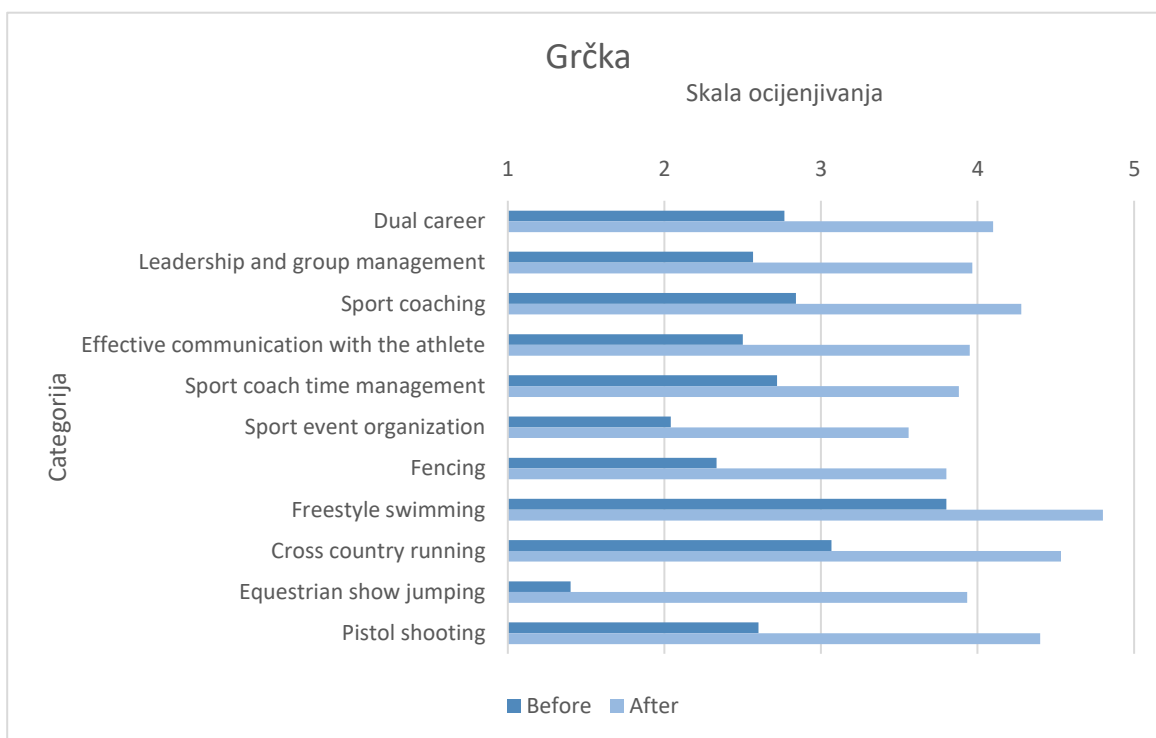
Mnogi polaznici tvrde da se "osjećaju sigurnije u svoju sposobnost razvijanja materijala za obuku" ili da nakon obuke imaju sposobnost "promatrati situaciju s iskusnijim razmišljanjem" i "više informacija o disciplinama i pravilima petoboja". Netko tvrdi da će se sada moći "poboljšati profesionalni pristup učenicima, bolje privući njihovu pozornost", "potaknuti druge da se bave takvim sportovima" ili "provesti pravila tijekom izvođenja sportskih aktivnosti". Drugi kažu da će svoje aktivnosti temeljiti više na teoriji ili će ih strukturirati polazeći od teorijskih aspekata. U svakom slučaju, najveći dio sudionika je napisao da će naučeno koristiti u svojim svakodnevnim aktivnostima. Zaključno, kao što je trener napisao, trening petoboja mogao bi biti koristan za "postavljanje novih ciljeva, korištenje različitih metoda za pripremu učinkovitijeg rasporeda", poboljšanje profesionalne stručnosti.



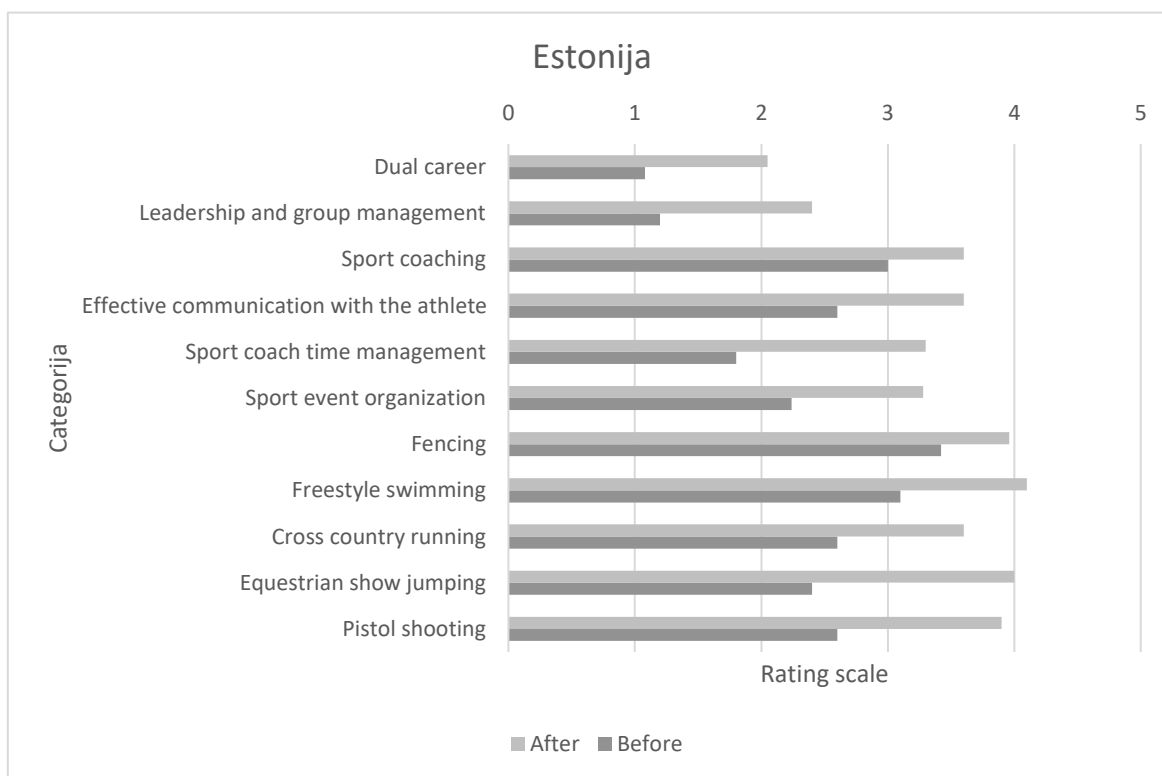
Tablica 1 - Rezultati kategorije Italija



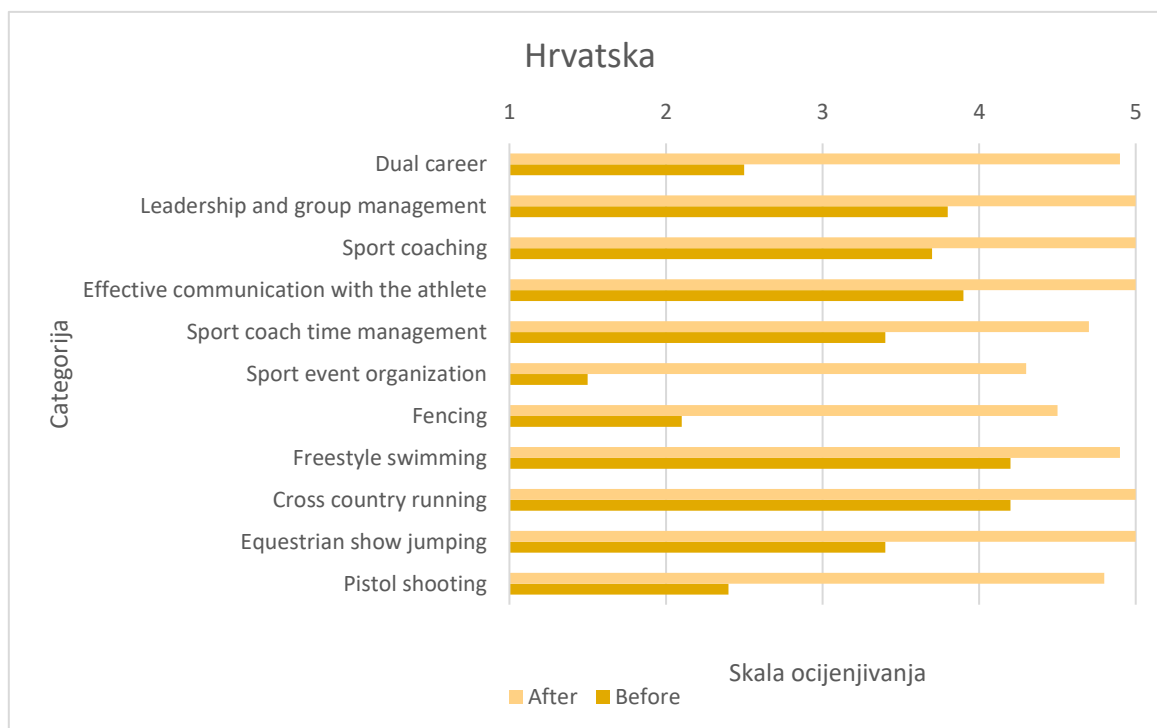
Tablica 2 - Rezultati kategorije Bugarska



Tablica 3 - Rezultati kategorije Grčka



Tablica 4 - Rezultati kategorije Estonija



Tablica 5 - Rezultati kategorije Hrvatska

V. Analiza rezultata lokalnih radionica s odraslima i mladima Italija

Upitnici za odrasle

Broj ispitanika: 15

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, koliko je vjerojatno da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija

- c. Trenerke
- d. Broj sesija
- e. Trajanje sesija
- f. Sadržaj
- g. Mjesto održavanja

Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

U Italiji su odrasli izrazili puno zadovoljstvo događajem općenito, ali posebno organizacijom, komunikacijom i trenerima (svaki po 5 bodova). Mnogi od njih su potvrdili da će preporučiti događaj drugim ljudima i jako su cijenili mjesto održavanja.

U odjeljku za besplatne komentare, na pitanje "Što vam se sviđjelo na ovom događaju?", mnogi od njih ostavili su entuzijastične odgovore poput "uključujući događaj" ili su ga opisali samo riječima poput "vibra" ili "prijateljstvo". Netko je napisao "dinamičnost, pozitivna energija grupe općenito i osoblja".

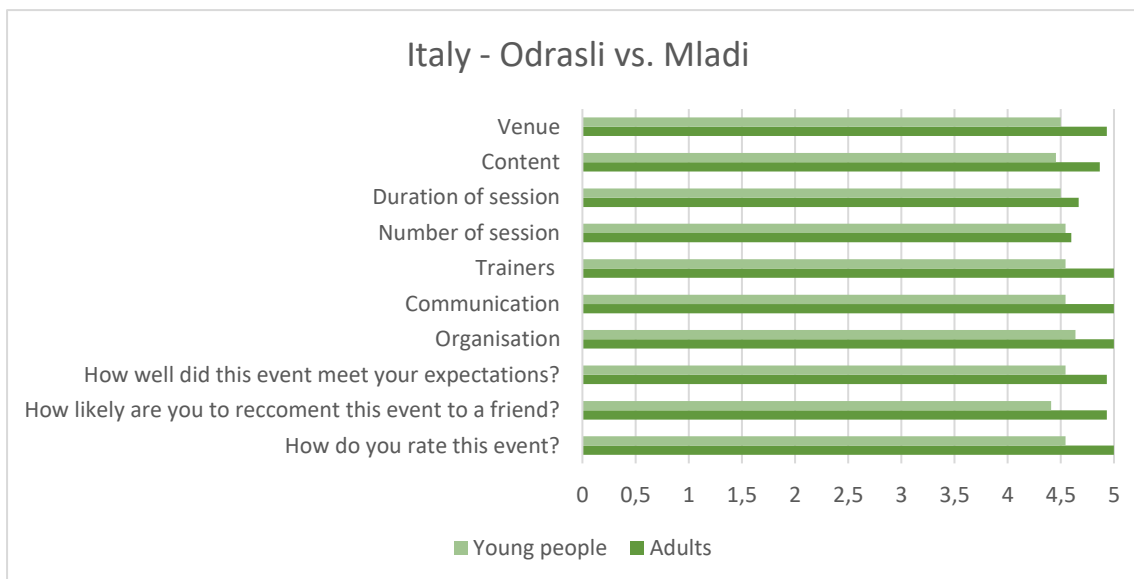
Upitnici za mlade

Analizom podataka vidljivo je opće zadovoljstvo mladih: prosjek zadovoljstva događajem općenito iznosi 4,5 bodova. Osobito im se sviđjela organizacija (4,6 bodova). Dodijelili su visoke stope i drugim poljima.

U odjeljku za besplatne komentare, mnogi od njih napisali su da cijene činjenicu da su ih vodili strastveni treneri i da im je pridruživanje događaju pomoglo da upoznaju nove sportove. Drugima se sviđjelo trajanje i činjenica da su sastanci svaki tjedan.

Usporedba

Događaj se sviđio i odraslima i mladima, a posebno su cijenili profesionalnost i kapacitete trenera. U svakom slučaju, kao što možete vidjeti u kartici. 3, odrasli se čine zadovoljnijima od mladih u svim kategorijama.



Tab. 1

Bugarska

Upitnici za odrasle

Broj ispitanika: 30

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, kolika je vjerojatnost da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija
 - e. Trajanje sesija
 - f. Sadržaj
 - g. Mjesto održavanja

Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

Podaci pokazuju opće zadovoljstvo sudionika lokalnom radionicom. Događaj im se općenito svidio (svaki po 5 bodova) i svi izjavljuju da bi ga preporučili i drugima jer je u potpunosti ispunio njihova očekivanja. Osobito su cijenili organizaciju, komunikaciju, trenere i mjesto održavanja. Nešto manje cijenjani: sadržaj (4,9 bodova), broj i trajanje sesija (po 4,7 bodova).

Upitnici za mlade

Broj ispitanika: 30

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, kolika je vjerojatnost da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija
 - e. Trajanje sesija
 - f. Sadržaj
 - g. Mjesto održavanja

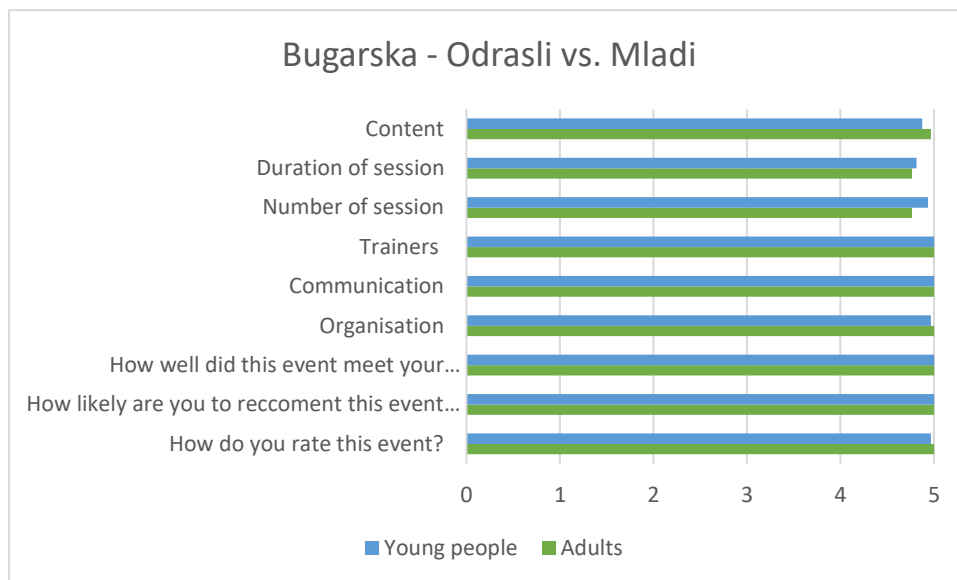
Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

Mladim se sudionicima općenito svidjela radionica (4,9 bodova); posebno su izrazili zadovoljstvo komunikacijom i trenerima (po 5 bodova). Kao što se vidi u podacima za odrasle, i za mlade je sadržaj manje cijenjen aspekt: dobio je 4,8 bodova. Bolji mjesto održavanja, trajanje i broj sesija te organizacija (po 4,9 bodova).

Usporedba

I odraslima i mladima iznimno se svidjela komunikacija i treneri koji su sudjelovali u susretu: dodijelili su im 5 bodova (tab. 2). Slično, oni potvrđuju da bi preporučili događaj i da je zadovoljio očekivanja: u oba slučaja, bodovi su 5 za svaku kategoriju.

Gledajući razlike, mladi su više cijenili broj i broj sati, dok su odrasli zadovoljniji sadržajem nego druga ciljna skupina.



Tab. 2

Grčka

Upitnici za odrasle

Broj ispitanika: 12

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, kolika je vjerojatnost da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija

e. Trajanje sesija

f. Sadržaj

Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

Upitnici pokazuju srednju/visoku-srednju razinu zadovoljstva. Odrasli su općenito cijenili događaj (4,5 boda), zadovoljio je očekivanja (4,3 boda), a posebice trajanje sesija. Ono što im se nije previše svidjelo je sadržaj rubrike.

Uptnici za mlade

Broj ispitanika: 17

Analizirana pitanja:

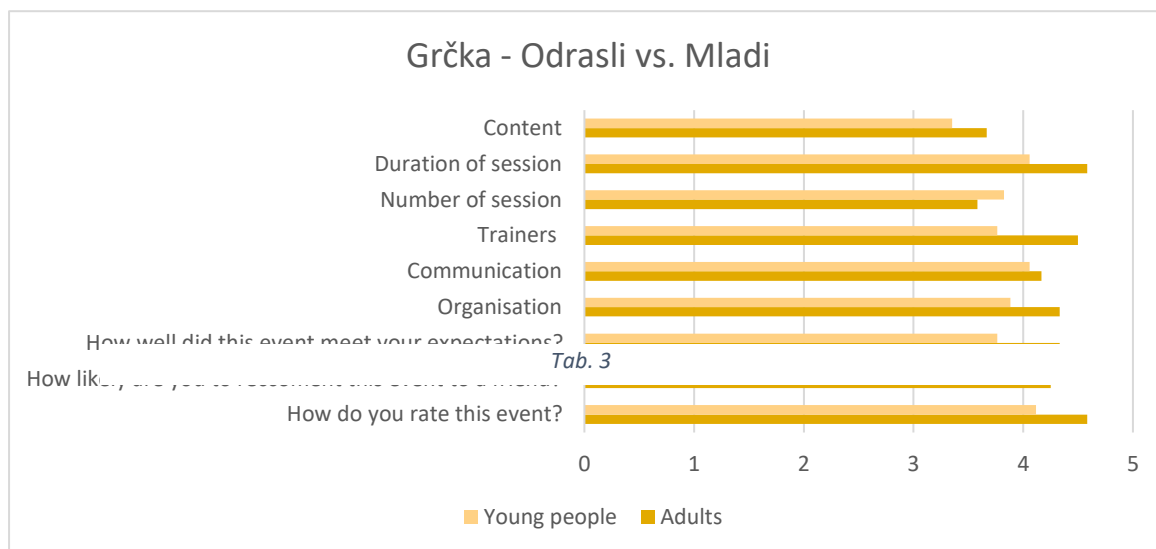
1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, kolika je vjerojatnost da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija
 - e. Trajanje sesija
 - f. Sadržaj

Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

Mladi sudionici općenito su zadovoljni: događaj je ocijenjen s prosječnih 4,1 bodova. U svakom slučaju, dodijelili su srednje/srednje niske ocjene sadržaju, broju odjeljaka i organizaciji. To objašnjava zašto očekivanja nisu u potpunosti zadovoljena (3,7 bodova).

Usporedba

Za razliku od drugih zemalja, u Grčkoj su sudionici rezultatom manje zadovoljni, posebno sadržajem događaja. Gledajući preferencije odraslih i mladih, može se primijetiti da su odrasli nešto više cijenili događaj, posebice trenere i trajanje sekcija (tab. 3).



Estonija

Broj ispitanika: 31

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, koliko je vjerojatno da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija
 - e. Trajanje sesija
 - f. Sadržaj
 - g. Mjesto održavanja

Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

U Estoniji (tab. 4) sudionici su jako cijenili broj odjeljaka; ovo je kategorija koja je dobila najviše ocjene, za opći prosjek od 4,6 bodova. Svidjelo im se i trajanje i organizacija: po 4,5 boda. U odjeljku za besplatne komentare, izjavili su da su ovo najbolje stvari događaja:

- Događaj je uključivao zanimljivu teoriju. Znalčki i zanimljiv sadržaj.
- Vrlo poticajna predavanja i briljantno podučavanje. Fokus nastave na stvarni život.

Koristan prijedlog je bio: "Bilo bi praktično imati više iskustva u praktičnim temama."



Tab. 4

Hrvatska

Upitnici za odrasle

Broj ispitanika: 30

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, kolika je vjerojatnost da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija

- e. Trajanje sesija
- f. Sadržaj
- g. Mjesto održavanja

Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

Kroz istraživanje odgovora jasna je visoka razina zadovoljstva, na više razina. Sudionici su posebno zadovoljni brojem i trajanjem sesija te njihovim sadržajem. Štoviše, dodijelili su visoke ocjene događaju općenito i zadovoljenju očekivanja.

U odjeljku za besplatne komentare izrazili su zadovoljstvo plivanjem, laserskim trčanjem, trčanjem i jahanjem.

Upitnici za mlade

Broj ispitanika: 30

Analizirana pitanja:

1. Kako biste ocijenili ovaj događaj?
2. S obzirom na vaše cjelokupno iskustvo, kolika je vjerojatnost da ćete ovaj događaj preporučiti prijatelju?
3. Koliko je ovaj događaj ispunio vaša očekivanja?
4. Kako biste ocijenili ovaj događaj u dolje navedenim područjima?
 - a. Organizacija
 - b. Komunikacija
 - c. Trenerke
 - d. Broj sesija
 - e. Trajanje sesija
 - f. Sadržaj
 - g. Mjesto održavanja

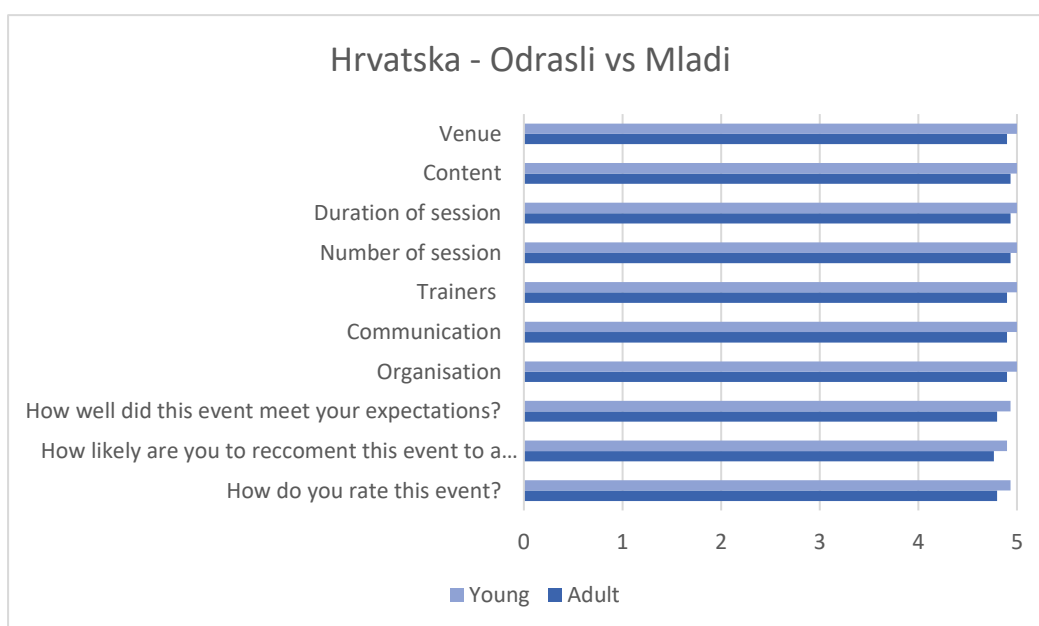
Ljestvica vrijednosti: 1 = Vrlo nezadovoljan; 2; 3; 4; 5 = Vrlo zadovoljan

Podaci otkrivaju potpuno zadovoljstvo u sljedećim poljima (svako po 5 bodova): organizacija, komunikacija, treneri, broj sesija, trajanje sesija, sadržaj, mjesto održavanja. Štoviše, mladi su sudionici dodijelili visoke ocjene događaju općenito i zadovoljenju očekivanja.

U odjeljku za besplatne komentare izrazili su zadovoljstvo zbog mačevanja i laser-trčanja.

Usporedba

Općenito, oba cilja pokazuju visoku razinu zadovoljstva događajem te njegovim sadržajem i strukturom (tab. 2). Najmlađi sudionici, pak, izgleda da više vole mačevanje i lasersku trku nego plivanje, trčanje i jahanje.



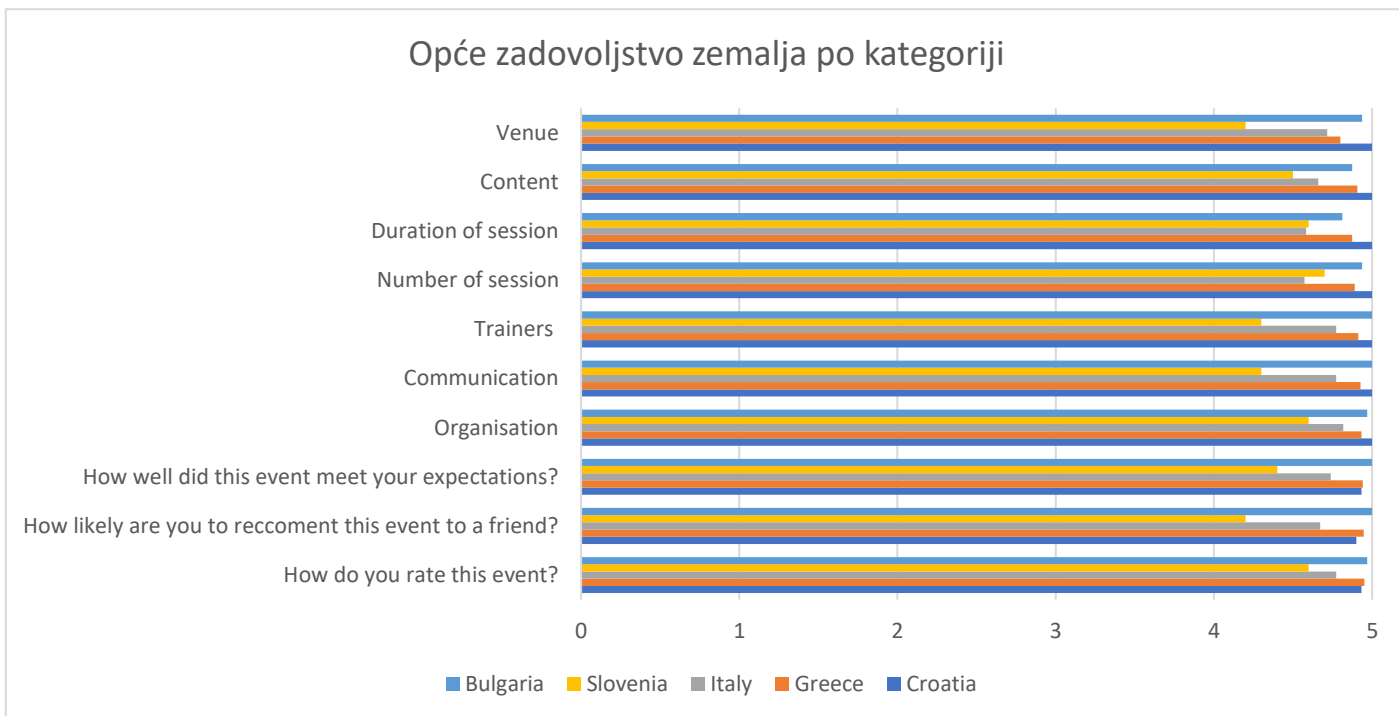
Tab. 5

Završna razmatranja

Uzimajući u obzir sve zemlje i sve kategorije pitanja i odgovora te uzevši ukupni prosjek, jasno je da je u svim zemljama događaj bio visoko cijenjen (4,8 bodova). Konkretnije, prosjek iznosi 4,8 bodova za ove kategorije: zadovoljenje očekivanja, organizacija i broj sesija.

Ostale kategorije dobile su po približno 4,7 bodova.

Nakon vizualne usporedbe svih kategorija po zemlji (tab. 6):



Tab. 6

I u odjeljcima za slobodne komentare sudionici iz svih zemalja izrazili su veliko zadovoljstvo. Konkretno, više su puta pisali koliko su treneri bili strastveni i kompetentni. U nekim su slučajevima trajanje seanse smatrali odgovarajućim, u drugim prekratkim. U svakom slučaju, radionica je bila dinamična, sadržajna i sadržajno dostojna.

VI. Profil trenera petoboja i sportskog stručnjaka

Partnerstvo EHPARP provelo je još jedno istraživanje kako bi definiralo profil trenera i trenera. Trener ili trener petoboja ima obvezu kontinuirano učiti i usavršavati se inače bi bilo nemoguće valjano educirati nove generacije. Konkretno, navedeno istraživanje istraživalo je sljedeća idealna znanja i vještine:

- *Znanje*: tehničko znanje, taktičko znanje, tjelesni trening, mentalni trening, mentorstvo.
- *Grupna dinamika*: vodstvo, team building i menadžment, suradnja, komunikacija, empatija, emocionalna inteligencija.

- *Menadžerske vještine*: upravljanje vremenom, sposobnost donošenja odluka, postavljanje ciljeva, samokontrola, sposobnost rješavanja problema, rješavanje sukoba.

Ispitanici u istraživanju tvrde da coach ili trener mora unaprijediti, prije svega, svoje znanje, zatim timsku dinamiku i vještine upravljanja.

Znanje je bilo na prvom mjestu u Grčkoj, Bugarskoj, Hrvatskoj i Italiji, a na trećem mjestu u Estoniji. Timska dinamika bila je prvi prioritet u Estoniji, drugi prioritet u Bugarskoj i Hrvatskoj, a treći prioritet u Grčkoj i Italiji. Konačno, upravljačke vještine bile su drugi prioritet u Grčkoj, Estoniji i Italiji, a treći prioritet u Bugarskoj i Hrvatskoj.

Mentalni trening je još jedan temeljni aspekt za trenere i trenere, sastavljen od psiholoških tehnika usmjerenih na upravljanje vlastitim unutarnjim stanjima i kontrolu vanjskog ponašanja. Unutarnje vještine, svjesne i nesvjesne, koje treba stjecati i/ili jačati iz dana u dan. Konkretno, mentalni trening je identificiran kao prvi prioritet u Grčkoj, Estoniji, Bugarskoj i kao drugi prioritet u Italiji; mentorstvo je identificirano kao drugi prioritet u Grčkoj, Estoniji, Bugarskoj i Hrvatskoj.

Među potrebama za timskom dinamikom najprioritetnije su bile one za team buildingom, zatim vodstvom, emocionalnom inteligencijom, komunikacijom. Konkretno, team building je identificiran kao prvi prioritet u Bugarskoj i Hrvatskoj te kao drugi prioritet u Grčkoj; vodstvo je identificirano kao prvi prioritet u Grčkoj i Estoniji; komunikacija je identificirana kao drugi prioritet u Italiji i Estoniji; konačno, emocionalna inteligencija identificirana je kao prvi prioritet u Italiji i drugi prioritet u Hrvatskoj.

Među potrebama za menadžerskim vještinama najprioritetnije su one za postavljanje ciljeva, samoregulaciju i rješavanje sukoba.

Konkretno, postavljanje ciljeva identificirano je kao prvi prioritet u Grčkoj i Italiji, a kao drugi prioritet u Bugarskoj; samoregulacija je identificirana kao prvi prioritet u Hrvatskoj, a drugi u Estoniji i Italiji; rješavanje sukoba identificirano je kao drugi prioritet u Hrvatskoj.

Na kraju, ispitanici izjavljuju da bi treneri petoboja uvijek trebali ostati otvorenog načina razmišljanja kako bi obogatili svoju osobnost i kompetencije: trebali bi međusobno komunicirati, olakšavajući razmjenu iskustava i ideja, raspravljati o tome kako postupati sa

sportašima, izlagati nove modele pripremu, nove tehničke pojmove, formulirati kriterije za ocjenjivanje sportaša i analizirati načine komunikacije.

Poboljšanje svih ovih aspekata učinilo bi tehničare dobro pripremljenim, pružili bi veću podršku, bili bi vjerodostojniji, pouzdaniji i bili bi velika inspiracija za njihove učenike.

Zaključno, nakon kratkog sažetka idealnih vještina trenera petoboja:

KLJUČNE VJEŠTINE

- poznavanje i primjena tehničkih elemenata
- poznavanje i primjena taktičkih elemenata
- fizička obuka, poznavanje i primjena psiholoških tehnika
- mentalni trening
- mentorstvo

SPOREDNE VJEŠTINE

- vodstvo
- team building i upravljanje timskom dinamikom
- suradnja i otvorenost
- komunikacijske vještine i vještine odnosa
- suosjećanje
- emocionalna inteligencija
- upravljanje vremenom
- sposobnost donošenja odluka
- postavljanje ciljeva, samokontrola
- sposobnost rješavanja problema
- rješavanje sukoba

VII. Program provjere valjanosti modela

Uzimajući u obzir rezultate upitnika za samoprocjenu i uočeni profil, EHPARP želi predložiti tri validacije modela kompetencija trenera petoboja za sportske ustanove, obrazovne ustanove i pružatelje strukovnog obrazovanja i osposobljavanja (VET).

Validacija modela koristan je alat za pružanje povratnih informacija i evaluaciju postignuća ciljeva učenja te, prema tome, ispunjava li osmišljena obuka potrebe za koje je osmišljena. Budući da svaka zemlja i organizacija djeluje drugačije, Konzorcij daje neke smjernice kako bi profesionalni putevi petoboja dobili na važnosti i bili međunarodno priznati.

VII.I Preliminarna razmatranja

Svaka validacija modela treba uzeti u obzir ove aspekte:

- Europski sustav priznavanja

Na europskoj razini postoje dva alata za uspoređivanje kvalifikacija i kompetencija koje ljudi stječu na kraju bilo kojeg puta učenja (formalno – potvrđeno diplomom ili službenom potvrdom; neformalno – tečajevi i inicijative osposobljavanja koje ne dodjeljuju diplome neformalno - učenje iz iskustva, po mogućnosti podložno potvrđivanju prema postupcima priznavanja tamo gdje postoje): Europski kvalifikacijski okvir (EQF) i Europski kreditni sustav za strukovno obrazovanje i osposobljavanje (ECVET). Svoj *raison d'être* vide u potrebi ponovnog uspostavljanja fleksibilnosti radnika na zajedničkim, standardiziranim i transparentnim osnovama, s ciljem pružanja podrške radnicima u kontinuiranoj iskoristivosti njihovih vještina i sposobnosti. Štoviše, osmišljeni su kako bi podržali paradigme cjeloživotnog i cjeloživotnog učenja s ciljem podizanja razine vještina i kompetencija radnika EU-a (i posljedično njihove konkurentnosti) kako bi se učinkovitije plasirali na tržište rada. Točnije, EQF je podijeljen na 8 razina. Dodjeljivanje kvalifikacije određenoj razini ovisi o složenosti znanja/vještina koje se zahtijevaju od operatera, autonomiji s kojom se zadatak mora izvršiti i odgovornosti koju on podrazumijeva (prema proizvodu i drugim suradnicima).

Cilj EQF-a je omogućiti lakšu usporedbu između različitih nacionalnih kvalifikacijskih sustava u Europi i postići veću transparentnost kvalifikacija kako bi se olakšala profesionalna i geografska mobilnost ljudi.

ECVET model može se smatrati komplementarnim uređajem EQF-u i planiran je kao

sučelje između različitih nacionalnih kreditnih sustava za koje se, međutim, nikada nije tvrdilo da će ih zamijeniti. ECVET polazi od zapažanja da nacionalne kvalifikacijske okvire (NQF) karakteriziraju strukturalne razlike u dizajnu i pružanju kvalifikacija te u mogućnosti priznavanja ili nepriznavanja informalnog i neformalnog učenja. Umjesto pretvaranja svakog nacionalnog sustava, ECVET postavlja cilj da ih učini međusobno kompatibilnim, postajući sučelje između nacionalnih odredbi o akumulaciji, priznavanju i prijenosu bodova.

- Temeljni elementi koje treba potvrditi u petoboju

Svako tijelo koje ćemo razmotriti, u svom procesu priznavanja i vrjednovanja, trebalo bi razmotriti ove elemente za procjenu razvoja i stjecanja kompetencija kod pripravnika:

- osnovna znanja iz sporta općenito, iz područja petoboja, zdravstvenog sustava i funkcioniranja tijela;
- stručne vještine u upravljanju, organizaciji sportskih događaja, planiranju i provedbi aktivnosti;
- meke vještine u vođenju, izgradnji i upravljanju timom, suradnji, komunikaciji, empatiji, emocionalnoj inteligenciji.

VII.II Prijedlozi za validaciju modela

Sportske institucije

Treneri petoboja nakon završetka tečaja mogu pristupiti pismenim i praktičnim ispitima za procjenu stečenih vještina. Na primjer, u pismenom dijelu, ispitivač može produbiti znanje o disciplinama, ljudskom tijelu i nekim pedagoškim aspektima. U praktičnom dijelu, on/ona može predati polazniku test plivanja slobodnim stilom ili ga pozvati da osmisli događaj petoboja objašnjavajući kako strukturirati cijeli događaj, slijed disciplina, vrijeme, osoblje i sportaše koji će biti uključeni i kako upravljao bi timovima, sustavom nagrađivanja, širenjem događaja i tako dalje. Na taj ćete način moći prikupiti kvalitativne i kvantitativne podatke.

Nakon položenih testova polaznici će moći dobiti iskaznicu koja im priznaje mogućnost profesionalnog ili volonterskog obavljanja sportskih aktivnosti u okviru sportskog kluba ili saveza.

Propusnica može biti u obliku potvrde koja se temelji na sustavu priznavanja kojeg kontroliraju i potvrđuju sportski savezi i, ako je potrebno, nadležno nacionalno tijelo. Na taj će način trener ili trener petoboja dobiti formalno priznanje. Međutim, preporučljivo je da on ili ona nastavi pohađati tečajeve za osvježanje znanja i osposobljavanje kako bi zadržao kvalifikaciju za trenera. Nacionalni savezi mogu utvrditi postupke, vrijeme i metode za provođenje obuke za osvježanje znanja potrebne za održavanje certifikata.

Obrazovne institucije

Na obrazovnoj razini, učitelji ili treneri petoboja mogu priznati svoje vještine na dva različita načina.

1. obrazovna ustanova može sklopiti ugovore s nacionalnim sportskim savezom ili sličnim tijelom koje će osigurati tečaj obuke i izdati skill pass nakon što je sudionik slijedio gore objašnjene korake.
1. škola bi mogla pozvati trenere svog osoblja da pohađaju privatne ili ministarske tečajeve, a zatim nastaviti s testovima i certificiranjem vještina razvijenih prema nekim od ovih alata: pismeni test, praktični ispit s izradom sportskih projekata, izdavanje certifikat i izradu školskog dosjea učitelja/trenera.

Što se tiče sportskih projekata, pripravnik bi mogao osmisliti nastavne jedinice za učenike specifične za petoboj. Ili bi mogao planirati sportske aktivnosti Petoboja u suradnji s profesorima drugih predmeta. Na primjer, trener bi mogao organizirati dan trčanja i konjičkog jahanja u kontaktu s prirodom, uključujući nastavnike biologije i/ili građanskog odgoja kako bi učenicima objasnili važnost održivog života s ekološkog, zdravstvenog i društvenog gledišta pogleda. Ispitivač može ocijeniti kvalitetu ovog projekta primjenom specifičnih pokazatelja kao što su ankete za učenike, izravno promatranje aktivnosti i drugo.

Što se tiče dosjea, škola može uključiti potvrdu koju će izdati u neku vrstu obrazovnog portfelja učitelja/trenera: ovaj alat će prikupiti njegov/njezin životopis, njegov/njezin ugovor o radu i druge elemente koji svjedoče o kompetencijama pojedinca u Sektor petoboja.

Pružatelji strukovnog obrazovanja i osposobljavanja (VET)

Kao što smo već vidjeli, u Europi postoje alati EQF i ECVET, tako da pružatelj strukovnog obrazovanja i osposobljavanja može procijeniti vještine i znanje polaznika na temelju svojih standarda. Može koristiti nekoliko alata za razmatranje napretka koji je postigao polaznik. Na primjer, institucija može uzeti u obzir izvješće o pripravnničkom stažu koje je dostavio mentor tijela u kojem je trener stekao radno iskustvo. U izvješću mentor može napisati i ocijeniti provedene aktivnosti, njihovu kvalitetu i vještine za koje polaznik pokazuje da ih je naučio i razvio. Ostale metode ocjenjivanja mogu biti testovi, samostalni zadaci, demonstracija, intervju i drugo.

Nakon procjene vještina i znanja, pružatelj strukovnog obrazovanja i osposobljavanja može provesti završni kvalifikacijski ispit: pojedinci koji ga uspješno polože mogu dobiti kvalifikacijsku potvrdu ili diplomu, koja pokazuje odgovarajuću dostignutu razinu EQF-a.

Izjava o odricanju (disclaimer)

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne znači odobravanje sadržaja, koji odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

