

Struktura e një trajnimi të S4D

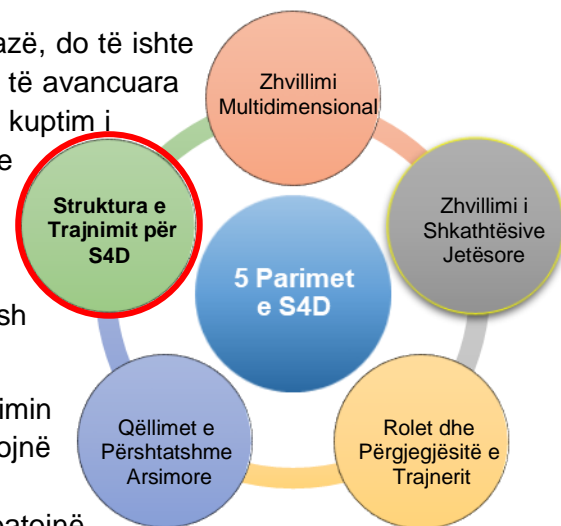
Përderisa *Struktura e trajnimit për S4D* është një nga kurset bazë, do të ishte e dobishme që t'i kemi ndjekur disa kurse tjera themelore dhe të avancuara para se të vazhdohet me këtë kurs. Studim i kujdesshëm dhe kuptim i kursit bazik lidhur me *Zhvillimin shkathtësive jetësore* dhe kursin e avancuar lidhur me *Shkathtësitë jetësore dhe QZhQ-të* janë veçanërisht të rëndësishme. Si gjithmonë, mbajeni në mend se janë pesë parime kryesore dhe se S4D mund ta zhvillojë potencialin e vetë të plotë vetëm nëse merren parasysh dhe zbatohen të gjitha parimet.

Në mënyrë që sporti ta jep një kontribut domethënës në tejkalimin e sfidave në jetën e përditshme, aktivitetet e S4D duhet ta synojnë në veçanti zhvillimin e shkathtësive jetësore.

Është thelbësore që pjesëmarrësit të fuqizohen jo vetëm t'i zbatojnë shkathtësitë e tilla në fushë gjatë sesioneve të trajnimit, por edhe t'i bartin këto shkathtësi jashtë fushës në jetën e tyre të përditshme.

Për t'i ndihmuar në këtë, sesionet e trajnimit duhet të planifikohen dhe të strukturohen në mënyrë të duhur.

Megjithatë, transferimi i shkathtësive jetësore nga fusha e trajnimit në kontekstin e jetës së përditshme është hapi më i rëndësishëm, por njëkohësisht edhe hapi më i vështirë. Një strukturë e qartë trajnimi mund të ndihmojë në lehtësimin e këtij transferimi.



Struktura ideale e një kursi trajnimi për S4D është si në vijim:

A. Faza e hapjes (25%)

- i. Mirëseardhje dhe sensibilizim (15%)
- ii. Ngrohja (10%)

B. Faza kryesore (45%)

- iii. Lojëra dhe Ushtrime Edukative

C. Faza e mbylljes (30%)

- iv. Qetësimi (10%)
- v. Reflektimi (20%)

Edhe pse kjo është struktura e rekomanduar për kurset e trajnimit të S4D, kjo mund të mos jetë gjithmonë e mundur (p.sh. S4D në njësitë mësimore për PE). Pra, qëllimi është që të përshtatet struktura me rrethanat, dhe në të njëjtën kohë t'i përmbahemi sa më shumë strukturës së rekomanduar të kursit për S4D.

Reflektimi përfundimtarë është gjithmonë pjesa më e rëndësishme, meqenëse përvoja e fituar në fushë transferohet tek sfida e përditshme jetësore të pjesëmarrësve. Megjithatë, këshillohet që jo vetëm të bëhet një reflektim në fund të sesionit të trajnimit por edhe **një reflektim shtesë i shkurtër menjëherë pas çdo ushtrimi/loje**. Përndryshe pjesëmarrësit, në përfundim të trajnimit, mund t'i harrojnë përvojat që i kanë mësuar në fillim. Trajnerët e S4D duhet të jenë të trajnuar mirë për t'i moderuar sesionet e reflektimit në mënyrë efektive, meqenëse ato i tejkalojnë udhëzimet e zakonshme, shpesh të njohura të trajnimit.

Gjatë fazës së **sensibilizimit**, në fillim të sesionit të trajnimit, trajneri duhet të përpqet t'u përmbahet **udhëzimeve** vijuese:

1. Përshkruani se çfarë do të zhvillohet në sesionin e sotëm të trajnimit në S4D dhe cilat janë qëllimet arsimore (*kognitive, sociale, të ndërlidhura me sportin dhe fizike*)
2. Shpjegoni pse shkathtësitë e përzgjedhura (specifike të QZhQ-së) për sesionin e sotëm të trajnimit janë të rëndësishme për pjesëmarrësit (të rinjtë)
3. Diskutojini bashkërisht me pjesëmarrësit situatat në të cilat shkathtësitë e përzgjedhura jetësore janë veçanërisht të dobishme (në sport dhe në jetën e përditshme)

Kalimi i këtyre hapave duhet të ndihmojë në përgatitjen dhe sensibilizimin e pjesëmarrësve për sesionin e radhës të trajnimit dhe reflektimin që pason.

Faza kryesore përqendrohet në lojërat edukative që janë zgjedhur me kujdes për t'i promovuar dhe përmirësuar katër dimensionet e zhvillimit, duke përfshirë edhe shkathtësitë jetësore. Duhet pasur parasysh se nuk mjafton që të përdorët vetëm një lojë edukative për një shkathtësi jetësore. Ashtu si shkathtësitë që ndërlidhen me sportin, **shkathtësitë jetësore duhet të zhvillohen në mënyrë të qëndrueshme** gjatë disa sesioneve të trajnimit, duke përdorë ushtrime, lojëra dhe teknika të ndryshme. Më shumë lidhur me këtë mund të gjeni në kursin mbi *Zhvillimin e shkathtësive jetësore* dhe *Shkathtësitë jetësore dhe QZhQ-të*.

Siç u cek më herët, **reflektimipas çdo ushtrimi** është hap thelbësor për të siguruar transferimin e shkathtësive nga fusha e trajnimit në kontekstin e jetës së përditshme të pjesëmarrësve. Trajneri duhet të përpqet t'u përmbahet **udhëzimet** më poshtë, duke iu bërë pyetje pjesëmarrësve për ta **nxitur një proces aktiv të reflektimit**.

1. Përshkruani se çfarë është bërë dhe tregoni se çfarë është vërejtur gjatë sesionit të ushtrimit/trajnimit.
Pyetje: Çfarë kemi bërë gjatë këtij ushtrimi/sesionit të trajnimit për S4D? Çfarë keni vërejtur?
2. Shpjegoni pse janë bërë disa gjëra dhe diskutoni lidhur me pasojat e vendimeve.
Pyetje: Pse ka ndodhur kjo? Cilat ishin pasojat? Çfarë ka mundur të përmirësohej ose të bëhej ndryshe?
3. Transferoni sfidat me të cilat jeni përballur nga aktivitetet e S4D në sfida të ngjashme në fusha tjera të jetës.
Pyetje: A keni hasur në ndonjë sfidë gjatë ushtrimit/sesionit të trajnimit që iu kujton një sfidë nga jeta e juaj personale? A zbatohet ose a ekziston ky problem edhe në fusha tjera të jetës? Si do të jeni në gjendje t'i zgjidhni problemet e tilla në të ardhmen?
4. Përvetësojeni atë që është mësuar nga ky ushtrim/sesion i trajnimit, dhe si do të mund të zbatohen këto në të ardhmen në situata të jetës së përditshme.
Pyetje: Çfarë keni mësuar nga kjo përvojë? Çfarë do të bënit ndryshe në të ardhmen, duke u bazuar në ato që i keni mësuar sot?

Është **thelbësore që të nxitet ky transferim i shkathtësive** në kontekstin e jetës së përditshme të pjesëmarrësve (të rinjve) në mënyrë që të jepet një kontribut domethënës në suksesin e tyre personal. Më shumë informata lidhur me këtë mund të gjenden në ueb-faqen 'Sport for Development Resource Toolkit' nën: [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session](#).