

Struktura jedne S4D obuke

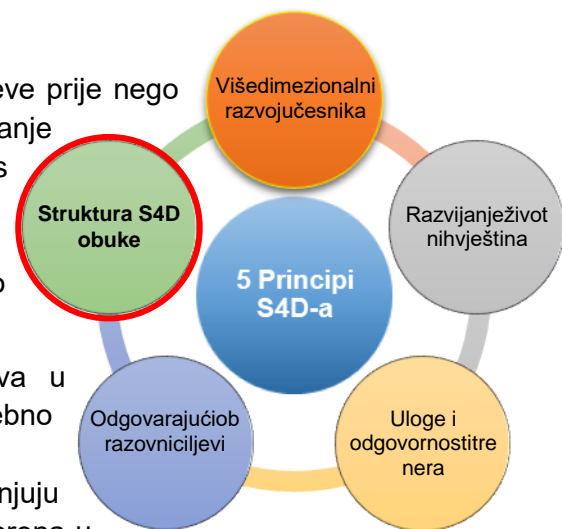
Dok je *Struktura jedne S4D obuke* jedan od osnovnih kurseva, korisno je već proučiti neke druge osnovne i napredne tječajeve prije nego što nastavite s ovim tječajem. Pažljivo proučavanje i razumijevanje osnovnog kursa za *Razvijanje životnih vještina* i napredni kurs o *Životnim vještinama i ciljevima održivog razvoja* (SDG) su od posebne važnosti. Kao i uvijek, imajte na umu da postoji pet glavnih principa i da S4D može svoj puni potencijal razviti samo ako se svi principi uzmu u obzir i primijene.

Da bi sport dao značajan doprinos prevladavanju izazova u svakodnevnom životu, S4D aktivnosti moraju biti posebno usmjerene na razvijanje životnih vještina.

Ključno je da učesnici budu osposobljeni ne samo da primjenjuju takve vještine na terenu tokom treninga, već ih i prenose sa terena u svoj svakodnevni život.

Da bi se ovo potpomoglo, treninzi moraju biti planirani i strukturirani u skladu s tim.

Međutim, prenos životnih vještina sa područja treninga u svakodnevni životni kontekst je i najvažniji i najteži korak. Jasna struktura obuke može pomoći da se olakša ovaj transfer.



Idealna struktura S4D tečaja je sljedeća:

A. Faza otvaranja (25%)

- i. Dobrodošlica i senzibilizacija (15%)
- ii. Zagrijavanje (10%)

B. Glavna faza (45%)

- iii. Obrazovne igre i vježbe

C. Faza zatvaranja (30%)

- iv. Smirivanje (10%)
- v. Razmatranje (20%)

Iako je ovo preporučena struktura za S4D kurseve, to možda nije uvijek moguće (npr. S4D na časovima tjelesnog odgoja). Cilj je zatim prilagoditi strukturu okolnostima, pokušavajući ostati što bliže preporučenoj strukturi S4D kursa.

Konačno razmatranje uvijek je najvažniji dio jer se iskustvo stečeno na terenu prenosi na izazove u svakodnevnom životu učesnika. Međutim, poželjno je imati ne samo jedan sažetak na kraju treninga **već i jedan dodatni kratki sažetak neposredno nakon svake vježbe/ igre**. Inače bi učesnici mogli zaboraviti iskustva od početka do kraja treninga. Treneri S4D-a moraju biti dobro obučeni da efikasno moderiraju razmatranje jer prevazilaze uobičajene, često poznate upute za vježbe.

Tokom faze **senzibilizacije** na početku obuke, trener bi se trebao pokušati pridržavati sljedećih **smjernica**:

1. Opišite šta će se raditi na današnjoj S4D obuci i koji su obrazovni ciljevi (**kognitivni, socijalni, sportski i fizički**)
2. Objasnite zašto su odabrane životne vještine (specifične za SDG) današnje obuke relevantne za (mlade) učesnike
3. Razgovarajte zajedno sa učesnicima o situacijama u kojima su odabrane životne vještine posebno korisne (kako u sportu, tako i u svakodnevnom životu)

Prolazak kroz ove korake trebao bi pomoći pripremiti i senzibilizirati učesnike za predstojeći trening i razmišljanje koje slijedi.

Glavna faza fokusira se na obrazovne igre koje su posebno odabrane za promociju i poboljšanje četiri dimenzije razvoja, uključujući životne vještine. Imajte na umu da nije dovoljno koristiti samo jednu obrazovnu igru po životnoj vještini. Poput vještina povezanih sa sportom, i **životne vještine treba razvijati održivo** u toku nekoliko treninga, koristeći različite vježbe, igre i tehnike. Više o tome se može naći u tječaju o **Razvoju životnih vještina i Životnim vještinama i ciljevima održivog razvoja (SDG)**.

Kao što je već spomenuto, **razmatranje nakon svake vježbe** je vitalni korak kako bi se osigurao prijenos vještina iz polja treninga u svakodnevni životni kontekst učesnika. Trener bi se trebao nastojati pridržavati sljedećih **smjernica**, postavljajući učesnicima pitanja kako bi **ohrabrio proces aktivnog promišljanja**:

1. Opišite šta je urađeno i razgovarajte o onome što je uočeno tokom vježbe/ treninga.
P: Šta smo radili tokom ove vježbe / S4D treninga? Šta ste primijetili?
2. Objasnite zašto su određene stvari učinjene i razgovarajte o posljedicama odluka.
P: Zašto se to dogodilo? Koje su bile posljedice? Šta se moglo poboljšati ili učiniti drugačije?
3. Prenesite doživljene izazove iz S4D aktivnosti na slične izazove u drugim područjima života.
P: Jeste li tokom vježbe / treninga naišli na izazov koji vas je podsjetio na izazov iz vlastitog života? Da li se ovaj problem odnosi ili postoji i u/na druga/im područja/ima života? Kako ćete u budućnosti moći riješiti takve probleme?
4. Rezimirajte ono što je naučeno iz ove vježbe/ treninga i kako se lekcije mogu primijeniti u budućnosti u svakodnevnim životnim situacijama.
P: Šta ćete ponijeti sa sobom iz ovog iskustva? Šta ćete raditi drugačije u budućnosti na osnovu onoga što ste danas naučili?

Neophodno je ohrabriti ovaj prijenos vještina u svakodnevni životni kontekst (mladih) učesnika kako bi značajno doprinijeli njihovom ličnom uspjehu. Više informacija o ovome možete naći na web stranici 'Sport for Development Resource Toolkit' pod naslovom: [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session](#).