

INFORMACIJE ZA PODROČNE INŠTRUKTORJE

REKREATIVNI ŠPORT



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



O Programu MEPI

Mednarodno priznanje za mlade – 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.

Šport je področje, kjer vi, trenerji, mentorji, 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. Izkušnje in strast do športa vsak dan znova z iskrico v očeh predajate na mlajše generacije in vplivate na razvoj mladostnikov 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.

Cilj na področju rekreativnega športa je spodbuditi in pokazati napredek z izboljšanjem lastnih psihofizičnih sposobnosti.

Rekreativni šport omogoča mladim, da:

- uživajo v ohranjanju svojega zdravja,
- izboljšajo svojo psihofizično pripravljenost,
- odkrijejo lastne sposobnosti,
- nadgradijo samopodobo,
- spoznajo smisel lastnih dosežkov in se naučijo sprejemati tako uspehe kot neuspehe,
- izboljšajo svojo telesno aktivnost,
- lahko presenetijo sami sebe glede svojih sposobnosti,
- zaradi sproščanja endorfinov pri telesni aktivnosti postanejo boljše volje.

OSEBNI NAČRT IN CILJ

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.

Primer cilja: Maša bo do 25. septembra 2015 pretekla 21 km pod 2 urama.

EVALVACIJA

Korake do zapisanega in zastavljenega cilja z mladostnikom sproti vrednotita in spremljata njegov osebni napredek. Šteje vsak korak. Celoten potek športnega udejstvovanja in napredka mladostnik vodi v svojem spletnem dnevniku.

OCENJEVANJE

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 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.

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 postala zavzeta tekačica. 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.

POTREBUJETE DODATNE INFORMACIJE? Z VESELJEM VAM POMAGAMO!

MEPI – Mednarodno priznanje za mlade

Nacionalni urad

Litostrojska cesta 52, 1000 Ljubljana

T: 01 810 74 59 | E: mepi@mepi.info | www.mepi.si