



**Προώθηση αξιών και αντιμετώπιση των  
διακρίσεων και της ανάρμοστης  
συμπεριφοράς στον αθλητισμό  
Εργαλεία για προπονητές και εκπαιδευτές**

**Υλικό για τον εισηγητή**

## Αποτύπωμα

Αυτές οι σημειώσεις είναι προϊόν του έργου FAIR COACHING, που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ Sport το 2019. Στόχος του είναι να προωθήσει την ευρεία ευαισθητοποίηση μεταξύ των προπονητών, των επαγγελματιών και της βάσης, των φιλάθλων, των αθλητών και των οικογενειών σχετικά με συμπεριφορές που εισάγουν διακρίσεις που μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη από προπονητές και εκπαιδευτές προς αθλητές, ιδιαίτερα νεαρές αθλήτριες, που είναι ο στόχος που επηρεάζεται περισσότερο. Σκοπεύει επίσης να διαδώσει μια κουλτούρα σεβασμού στον αθλητικό χώρο και σε ολόκληρη την κοινωνία. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, καθώς και υλικό έρευνας και υποστήριξης με δυνατότητα λήψης, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.faircoaching.eu](http://www.faircoaching.eu).

Οι εταίροι του έργου παρέχουν στο ευρύ κοινό τη νόμιμη άδεια να χρησιμοποιήσει την έκθεσή τους.

Μπορείτε:

- Να χρησιμοποιήσετε την εργασία
- Να προσαρμόσετε την εργασία όπως χρειάζεται
- Να αναπαράγετε και μοιραστείτε το πρωτότυπο ή προσαρμοσμένο έργο με άλλους

Στην άδεια χρήσης πρέπει να αναφέρεται η αρχική πηγή, όποτε χρησιμοποιείται ή κοινοποιείται το έργο ή ένα παράγωγο. Επιπλέον, το έργο δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί εμπορικά και τυχόν παράγωγα πρέπει να μοιράζονται με τους ίδιους όρους αδειοδότησης. Όλες οι εικόνες και τα έργα τέχνης σε αυτό το βιβλίο εμφανίζονται με την άδεια των αντίστοιχων ατόμων και οργανισμών.

Αυτό το πρότζεκτ υλοποιείται από τους παρακάτω εταίρους:



## Περιεχόμενα

Εισαγωγή	6
Πληροφόρηση για τον εκπαιδευτή	6
Έρευνα	7
Padlet	7
Mentimeter	8
Jamboard απο την Google	8
Ενότητα 1: Εισαγωγή	10
Στόχοι	10
Μέθοδοι διδασκαλίας	10
Χρονοδιάγραμμα	10
Εργαλεία	10
Εισαγωγή στο πρότζεκτ	10
Σημεία κλειδιά για το IO1 για το Fair Coaching project	11
Σημεία κλειδιά για το IO2 για το Fair Coaching project	11
Οι στόχοι του εργαλείου είναι	12
Η Φιλανδική έρευνα στα competitive sports key findings (slides 10-19 of the FAIR COACHING Toolkit; ppt presentation)	13
Εργασία 1 Αυτοαξιολόγηση προπονητή	13
Ενότητα 2: Τι είναι το Fair Coaching?	15
Στόχοι	15
Μέθοδοι διδασκαλίας	15
Χρονοδιάγραμμα	15
Εργαλεία	15
Εργασία 1 Συζήτηση για την κουλτούρα του Coaching και τη συμπεριφορά στα σπορ	15
Εργασία 2 Δημιουργία ακριβούς ορολογίας για το Fair Coaching	15
Sport – Τι είναι;	16
Οι αξίες των σπορ	16
Ενότητα 3: Safe Ασφαλής αθλητισμός για όλους	22
Στόχοι	22
Μέθοδοι διδασκαλίας	22
Χρονοδιάγραμμα	22
Εργαλεία	22
Εργασία 1 Safe Sport	22
Εργασία 2 Ανθρώπινα διακιώματα	22

Task 3 Discussion on the role of the coach	23
Task 4 Coaches' oath	23
Declaration of Human rights - What are Human rights?	23
Convention on the Rights of the Child	24
Module 4: Preventing discrimination and inappropriate behaviour	27
Goal	27
Teaching methods	27
Timeframe	27
Tools	27
Additional study material	27
Task 1 Definition of terms and/or provide explicit examples to each term	27
Task 2 Discussion on inappropriate behaviour in sport as reported in the press	28
Task 3 Compilation of check-list to prevent inappropriate behaviour in the sport environment and check-list for safe sport organizations	28
Module 5: Step-by-step guide on how to intervene to discrimination, bullying and inappropriate behaviour	30
Goal	30
Teaching methods	30
Timeframe	30
Tools	30
Task 1 Discussion on the role of the coach	30
Task 2 Call for Action!	31
References	33
Attachments	34
<b>FAIR COACHING:</b>	34
<b>Coach self-assessment form</b>	34
<b>Understanding the terminology</b>	34
Yes, I know this	34
Maybe, but I need learn some more about it	34
No, I need to learn a lot more about it	34
<b>Own experiences</b>	34
Yes	34
Maybe	34
No	34
Have you personally experienced any other harassment in sports?	34
Have you yourself experienced discrimination in sport?	34

<b>Experiences in sports in general</b>	35
Yes	35
No	35
I am not sure	35
<b>What I can do and what is done in my sport</b>	35
Yes	35
No	35
I am not sure	35

## Εισαγωγή

Η έρευνα αυτοαξιολόγησης προπονητών μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή ανώνυμων πληροφοριών σχετικά με την τρέχουσα γνώση των προπονητών και των ενδιαφερομένων στο αθλητικό περιβάλλον (σε συλλόγους, ενώσεις, σχολεία κ.λπ.) σε θέματα δίκαιης προπόνησης όπως σεξουαλική παρενόχληση, εκφοβισμός, διακρίσεις και η ακατάλληλη συμπεριφορά που θα χρησιμοποιηθεί ως βάση για τον προγραμματισμό κατάλληλων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

Επιπλέον, μπορούν τα παραδείγματα που παρουσιάζονται στην εργαλειοθήκη να λειτουργήσουν ως πρότυπα για συλλόγους και αθλητικές οργανώσεις για να δημιουργήσουν το δικό τους υλικό και οδηγίες για παρεμβάσεις παρενόχλησης, κακοποίησης, ανάρμοστης συμπεριφοράς και ρατσισμού.

### Information for the educator

Κάθε ενότητα έχει δημιουργηθεί για να λειτουργεί ανεξάρτητα από τις άλλες ενότητες και για εκπαιδευτικούς σκοπούς θα πρέπει να επιλεγεί η ενότητα που ταιριάζει καλύτερα στις περιστάσεις, την κατάσταση και τα στοχευμένα αποτελέσματα κατάρτισης.

Κάθε ενότητα παρέχεται με μια εκτίμηση για το μήκος της. Ωστόσο, εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια του εκπαιδευτικού να αποφασίσει το χρονικό όριο για τις εργασίες, καθώς και εάν θα εκτελεστούν όλες οι εργασίες της ενότητας ή μόνο μερικές από αυτές. Ο εκπαιδευτικός είναι υπεύθυνος για τη λήψη μιας τεκμηριωμένης απόφασης σχετικά με το ποια καθήκοντα της επιλεγμένης ενότητας είναι τα καλύτερα κατάλληλα για τον εκπαιδευτικό σκοπό.

Οι εκπαιδευτικοί βρίσκουν πρόσθετες πληροφορίες, οδηγίες και εργασίες στις σημειώσεις που συνοδεύουν τις διαφάνειες. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να διαβάζουν προσεκτικά τις σημειώσεις που συνοδεύουν τις διαφάνειες κατά την προετοιμασία των εκπαιδευτικών συνεδριών.

Η Ενότητα 1 παρέχει βασικές πληροφορίες για το έργο FAIR COACHING και εάν δεν χρησιμοποιηθεί ως μία από τις εκπαιδευτικές ενότητες, ο εκπαιδευτικός πρέπει να εξοικειωθεί με τους στόχους του έργου και τις βασικές πληροφορίες προκειμένου να παρέχει μια σύντομη επισκόπηση στους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση πριν εμβαθύνει στα επιλεγμένα εκπαιδευτική ενότητα.

Η Εργασία 1 στην Ενότητα 1 είναι μια έρευνα αυτοαξιολόγησης προπονητή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή ανώνυμων πληροφοριών από προπονητές σχετικά με παρατηρηθείσα ή/και βιωμένη ανάρμοστη συμπεριφορά, σεξουαλική παρενόχληση, εκφοβισμό και διακρίσεις και το τρέχον επίπεδο κατανόησης σε αυτά τα θέματα του προπονητή, καθώς και για την ικανότητά τους να παρέμβουν, είτε διαδικτυακά είτε σε έντυπη μορφή. -μορφή.

Η Ενότητα 3 βασίζεται εν μέρει στο διαδικτυακό μάθημα της Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Παιδιού του ΟΗΕ. Προτείνεται να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες του μαθήματος να ολοκληρώσουν το διαδικτυακό μάθημα πριν από την εκπαίδευση, επειδή το μάθημα διαρκεί περίπου 75 λεπτά για να ολοκληρωθεί. Για να αποκτήσετε πρόσβαση στο μάθημα του ΟΗΕ πρέπει να δημιουργηθεί μια δωρεάν σύνδεση επισκέπτη χρήστη.

Σε όλη την εργαλειοθήκη χρησιμοποιούνται διαφορετικά διαδικτυακά εργαλεία και εφαρμογές για την τόνωση των συζητήσεων, την ανταλλαγή ιδεών και παρατηρήσεων και τη συλλογή αποτελεσμάτων συζήτησης σε μικρές ομάδες που θα μοιραστούν με τη μεγαλύτερη ομάδα μελέτης στο τέλος της αντίστοιχης εργασίας.

## Survey

Η έρευνα αυτοαξιολόγησης προπονητή χρησιμοποιείται στην Ενότητα 1 Εργασία 1.

Η έρευνα μπορεί είτε να εκτελεστεί χρησιμοποιώντας ένα διαδικτυακό εργαλείο έρευνας είτε να εκτυπώσει την έρευνα σε χαρτί για να τη διανεμίει στους συμμετέχοντες στην τάξη.

Οι εκπαιδευτικοί και οι χρήστες του υλικού του έργου FAIR COACHING μπορούν να δημιουργήσουν τη δική τους έρευνα αυτοαξιολόγησης προπονητή ή να χρησιμοποιήσουν τις ερωτήσεις που παρουσιάζονται σε αυτήν την εργαλειοθήκη (βλ. συνημμένα στο τέλος του εγγράφου).

Όταν χρησιμοποιείτε ένα διαδικτυακό εργαλείο έρευνας, θυμηθείτε να ορίσετε κάθε ερώτηση σε υποχρεωτική για να αποφύγετε οι ερωτηθέντες στην έρευνα να παρακάμπτουν ερωτήσεις.

Πιθανά δωρεάν εργαλεία διαδικτυακής έρευνας είναι:

Φόρμες Google. απεριόριστος αριθμός ερευνών/φόρμες και απεριόριστος αριθμός απαντήσεων

SurveyLegend; απεριόριστος αριθμός ερευνών/φόρμες και απεριόριστος αριθμός απαντήσεων

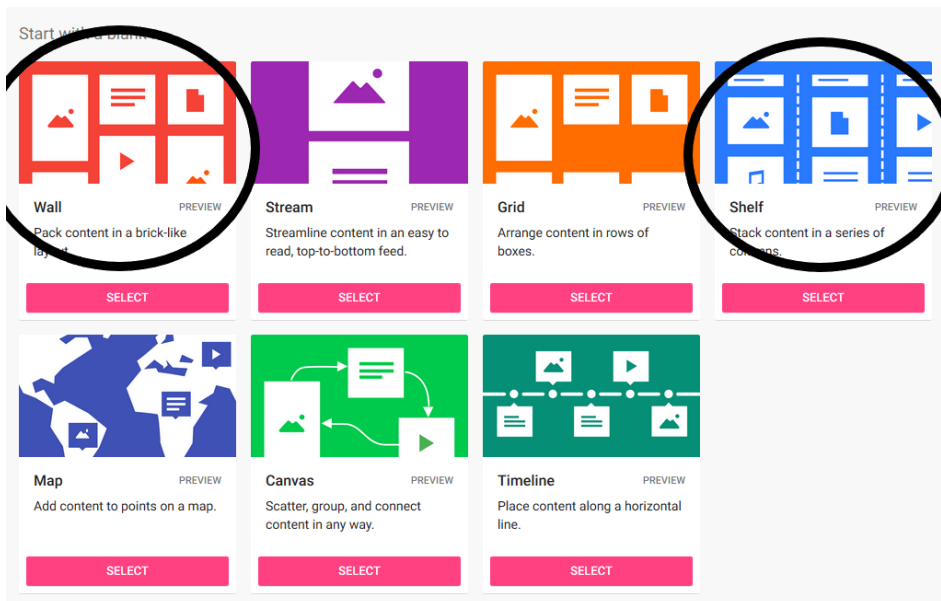
FreeOnlineSurveys; απεριόριστος αριθμός ερευνών/φόρμες αλλά περιορισμένος σε 1000 απαντήσεις

HubSpot; απεριόριστος αριθμός ερευνών/φόρμες και απεριόριστος αριθμός απαντήσεων

Επιλέξτε το εργαλείο διαδικτυακής έρευνας που είναι πιο εύκολο στη χρήση και ταιριάζει καλύτερα στον σκοπό.

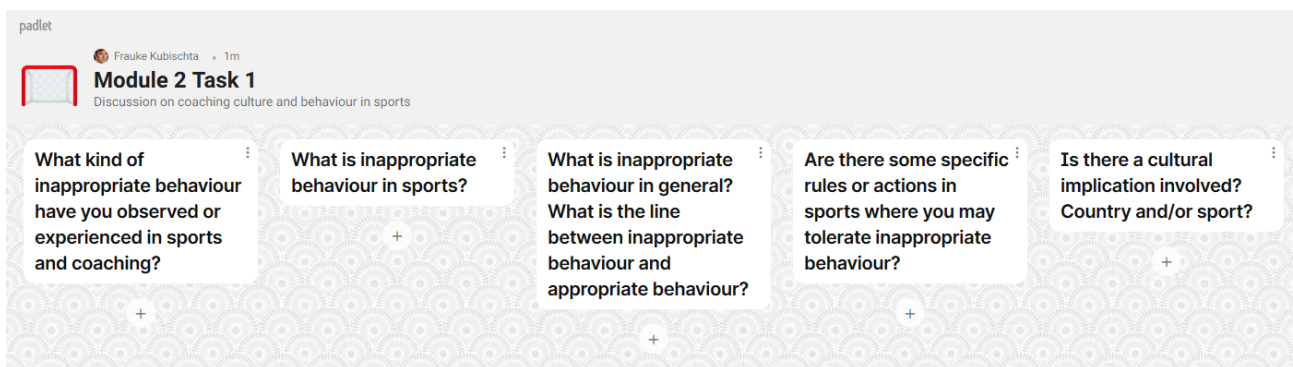
Τα εργαλεία έρευνας επί πληρωμή είναι επίσης μια επιλογή, ειδικά εάν ο οργανισμός που εκτελεί την εκπαίδευση Fair Coaching χρησιμοποιεί ήδη ένα.

## Padlet



Select Shelf format for the tasks in the modules (Modules 2 Task 1; Module 3 Task 3; Module 5 Task 1).

Example for Module 2 Task 1



Participants access the Padlet through the shared QR code. By clicking on the + sign below the questions they are able to add their answers to the Padlet.

## Mentimeter

The educator needs to register a free account with mentimeter at [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com).

Mentimeter is used for the following tasks: Module 2 Task 2; Module 3 Task 1 & Task 4.

Access to each Mentimeter is given to the participants through sharing the QR code with them.

For Module 2 Task 2 select the open-ended format when creating the Mentimeter for the session. Participants have the possibility to add their open concise definition of Fair Coaching to the slide using a maximum of 250 characters.

Example for Module 2 Task 2



# What is Fair Coaching? Create a concise definition of the Term Fair Coaching.

Fair Coaching is...

Once all the groups have added their concise definition to the Mentimeter the educator can show the slide by clicking on the presentation function in Mentimeter.

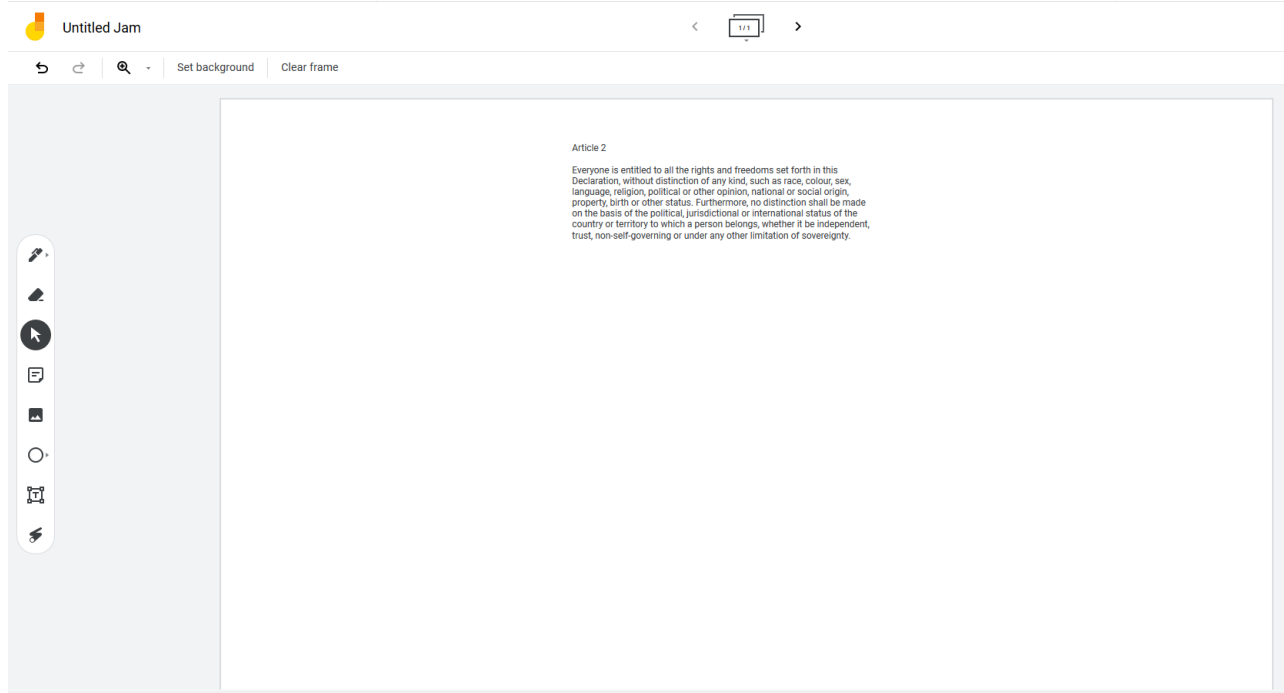
## Jamboard by Google

Αποκτήστε πρόσβαση στο Jamboard μέσω του λογαριασμού σας Google. Εάν δεν έχετε λογαριασμό google/gmail, δημιουργήστε έναν δωρεάν (δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε το λογαριασμό e-mail, απλώς έχετε τον ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλες τις εφαρμογές στις οποίες έχετε πρόσβαση μέσω αυτού, όλες είναι δωρεάν) .

Το Jamboard χρησιμοποιείται για τις ακόλουθες εργασίες: Ενότητα 3 Εργασία 2. Ενότητα 4 Εργασία 1 και Εργασία 3. Ενότητα 5 Εργασία 1 (προαιρετικό) και Εργασία 2.

Στην κάτω δεξιά γωνία κάντε κλικ στο πολύχρωμο σύμβολο συν για να δημιουργήσετε ένα νέο Jam.

Προσθέστε περιεχόμενο στη διαφάνεια είτε προσθέτοντας πλαίσια κειμένου είτε αυτοκόλλητες σημειώσεις. Όταν κάνετε το Jamboard προσβάσιμο στους συμμετέχοντες μέσω της λειτουργίας κοινής χρήσης (μοιράστε τον σύνδεσμο μαζί τους είτε στέλνοντάς τους τον σύνδεσμο μέσω WhatsApp, email ή άλλο τρόπο είτε δημιουργώντας έναν κωδικό QR και μοιράζοντάς τον με τους συμμετέχοντες) φροντίστε να ορίσετε η λειτουργία κοινής χρήσης σε οποιονδήποτε έχει τον σύνδεσμο στο διαδίκτυο μπορεί να έχει πρόσβαση στο Jamboard, διαφορετικά δεν θα μπορεί να δημοσιεύσει τίποτα στο Jamboard.



## Module 1: Introduction

### Goal

Ο στόχος της Ενότητας 1 είναι μια εισαγωγή του έργου Fair Coaching στους συμμετέχοντες της εκπαιδευτικής συνεδρίας καθώς και να αυτοαξιολογήσουν την έκθεση και την εμπειρία τους σε κακοποίηση, διακρίσεις, ανάρμοστη συμπεριφορά και σεξισμό.

### Teaching methods

Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται σε αυτή την ενότητα είναι η διάλεξη καθώς και ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με τα θέματα της Δίκαιης Προπόνησης.

### Timeframe

Αυτή η ενότητα χρειάζεται 50 λεπτά για να ολοκληρωθεί.

### Tools

Παρουσίαση και έρευνα PowerPoint (σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή, ανατρέξτε στο κεφάλαιο εισαγωγής για πιο λεπτομερείς πληροφορίες).

Ένα πρότυπο έρευνας μπορείτε να βρείτε στα συνημμένα σε αυτό το έγγραφο.

### Project introduction

Το FAIR COACHING είναι ένα τριετές πρόγραμμα Erasmus+ που επιδιώκει να παρέχει την απαραίτητη ενημέρωση σε προπονητές και εκπαιδευτές σχετικά με άδικες, σεξιστικές και βίαιες συμπεριφορές διακρίσεων, προκειμένου να διασφαλιστεί ένα υγιές και εμπνευσμένο αθλητικό περιβάλλον για επαγγελματίες και νέους αθλητές. Το FAIR COACHING βασίζεται στην υπόθεση ότι όλοι οι προπονητές, ακόμη και όταν δεν το γνωρίζουν καλά, είναι εκπαιδευτές και λειτουργούν ως πρότυπα. Εκτός από τον εμπλουτισμό των κινητικών δεξιοτήτων και της αθλητικής ευφυΐας των αθλητών, οι προπονητές πρέπει να επηρεάσουν την προσωπικότητα των αθλητών με μεγαλύτερες αξίες, προκειμένου να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν την ταυτότητά τους.

Οι στόχοι του έργου FAIR COACHING είναι:

- Προώθηση της ευαισθητοποίησης των προπονητών, των αθλητών και των οικογενειών τους σχετικά με συμπεριφορές που εισάγουν διακρίσεις στην προπονητική, και ιδιαίτερα προς τις νεαρές γυναίκες που είναι ο στόχος αθέμιτων συμπεριφορών που πλήττονται περισσότερο.
- Υποστήριξη οποιασδήποτε λαϊκής και επαγγελματικής αθλητικής οργάνωσης για την υιοθέτηση πολιτικών για την αντιμετώπιση άδικων και μεροληπτικών συμπεριφορών. Το πρόγραμμα υποστηρίζει επίσης αυτούς τους αθλητικούς οργανισμούς να ενσωματώσουν ηθικές κατευθυντήριες γραμμές τόσο στην προπονητική όσο και στην προπόνηση.
- Παροχή εργαλείων στους αθλητές και ιδιαίτερα στους νέους, ώστε να αναφέρουν οποιαδήποτε μεροληπτική, καταχρηστική ή βίαιη συμπεριφορά από τους προπονητές και τους προπονητές τους.
- Προώθηση του σεβασμού, της δίκαιης και αμερόληπτης συμπεριφοράς της προπόνησης και της εκπαίδευσης σε προπονητές όλων των τύπων αθλητικών οργανώσεων, για αύξηση της ευαισθητοποίησης.

- Διαδώστε καλά παραδείγματα σε θέματα προπονητικής και σεβασμού, καθώς και διδασκαλίας από ομοτίμους μεταξύ των αθλητών, των επαγγελματιών και της βάσης, για να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση, τον ακτιβισμό και την αναφορά σχετικά με αυτό το θέμα στην Ευρώπη.

- Παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού

Οι ομάδες-στόχοι μας είναι:

- Προπονητές, καθηγητές Αθλητισμού και Καθηγητές Φυσικής Αγωγής

- Αθλητές

- Αθλητικοί Φορείς και Κοινότητες

- Αρχηγοί αθλητικών ομάδων

- Περιφερειακές και Τοπικές Αθλητικές Αρχές

- Γονείς

### Key findings of IO1 for the Fair Coaching project

1. Παρά το γεγονός ότι οι προπονητές μπορεί να παρουσιάζονται ως καλά πρότυπα, η άδικη μεταχείριση ή συμπεριφορά στον αθλητισμό επικρατεί και εμφανίζεται με ποικίλες μορφές.

2. Η επικράτηση της βίας και των διακρίσεων μεταξύ προπονητών και προπονητών σε επαγγελματικά και αθλήματα βάσης δείχνει την ανάγκη ανάπτυξης και εφαρμογής εργαλείων σχετικά με το FAIR COACHING.

3. Οι υπάρχουσες δομές υποστήριξης και η συνεργασία με άλλους (εξωτερικούς) ενδιαφερόμενους φορείς χρειάζονται εμπλουτισμό.

4. Η ανάγκη παρακολούθησης εκπαιδευτικών/επιμορφωτικών πρωτοβουλιών σχετικά με το θέμα της δικαιοσύνης στην καθοδήγηση ή σχετικά με τη χρήση εργαλείων για την δίκαιη καθοδήγηση είναι σημαντικά έντονη.

### Key Findings of IO2 for the Fair Coaching project

1. Δεν έχουν αναπτύξει όλες οι χώρες εταίροι του έργου στρατηγικές για την πρόληψη των διακρίσεων στον ίδιο βαθμό

2. Η Φινλανδία και η Γαλλία ήταν πολύ ενεργές στο παρελθόν στη δημιουργία δράσεων και υλικών για την πρόληψη του εκφοβισμού, της βίας, της σεξουαλικής παρενόχλησης και της παρενόχλησης λόγω φύλου ή άλλης ανάρμοστης συμπεριφοράς στον αθλητισμό και έχουν προωθήσει μια ηθικά βιώσιμη αθλητική κουλτούρα σε ηθικά θέματα.

3. Η Ολλανδία έχει επικεντρωθεί στην προώθηση κωδίκων συμπεριφοράς για αθλητές, προπονητές, γονείς και διαιτητές.

4. Μέσα από τις έρευνες διαπιστώθηκε μια σαφής ανάγκη να τεθεί η σεξουαλική βία στον αθλητισμό στην ατζέντα όλων των χωρών.

5. Ειδικά για τον εντοπισμό, την παρακολούθηση ή την καταπολέμηση αθέμιτων και μεροληπτικών συμπεριφορών στην προπονητική, προς αθλητές και ιδιαίτερα νεαρές αθλήτριες.

6. Παρατηρήθηκε σαφής έλλειψη εργαλείων αναφοράς και παρακολούθησης εντός των οργανισμών.

7. Απαιτούνται αποτελεσματικές και προηγμένες στρατηγικές για προγράμματα ευαισθητοποίησης, εκπαίδευση της κουλτούρας σεβασμού στους νέους και διασφάλιση ενός υγιούς και εμπνευσμένου αθλητικού περιβάλλοντος μέσω κατευθυντήριων γραμμών και κωδίκων δεοντολογίας.

8. Η έρευνα έδειξε ότι κυρίως η ανάρμοστη λεκτική συμπεριφορά, η σεξουαλική βία και ο εκφοβισμός, η κακοποίηση παιδιών, η σεξουαλική παρενόχληση και η παρενόχληση λόγω φύλου ήταν οι κύριες μορφές ανάρμοστης συμπεριφοράς.

9. Η Φινλανδία, οι Κάτω Χώρες και η Γαλλία εφαρμόζουν ήδη προγράμματα ευαισθητοποίησης και κώδικες δεοντολογίας.

Νέοι αθλητές, γυναίκες και άνδρες, εθνικές αθλητικές ενώσεις, αθλητικοί σύλλογοι και προπονητές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της ανάρμοστης συμπεριφοράς. Θα πρέπει να είναι οι ομάδες-στόχοι για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη, αυξάνοντας τις αντισεξιστικές, βίαιες και μεροληπτικές συμπεριφορές.

The goals of the toolkit are



**To increase understanding and knowledge on the topics**



**To stimulate discussion**



**To improve coaches' skills and understanding**



For all coaches, volunteers, semi-professional, professional coaches, coaching managers, junior managers, stakeholders in the sport environment, etc.

Η εργαλειοθήκη καθώς και όλα τα άλλα υλικά που παράγονται στο πλαίσιο του έργου Fair Coaching είναι υλικό ανοιχτής πρόσβασης και μπορούν να ληφθούν από τον ιστότοπο του έργου για όλους όσους ενδιαφέρονται να οργανώσουν εκπαιδευτική εκπαίδευση για την πρόληψη της παρενόχλησης, της κακοποίησης και των διακρίσεων στο αθλητικό περιβάλλον καθώς και

χρησιμοποιήστε τα υλικά ως πρότυπα για τη δημιουργία δικών προληπτικών μέτρων. Η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό καθώς και πρόσθετο υλικό, όπως συνδέσμους και πρόσθετες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό. Η εργαλειοθήκη καθοδηγεί επίσης τον εκπαιδευτικό να βρει πιο σχετικό υλικό για το θέμα που τον απασχολεί.

Εκτός από την εργαλειοθήκη για εκπαιδευτικούς, το έργο Fair Coaching δημιουργεί ένα Εκπαιδευτικό Εργαλείο για Παρατηρητές (IO4).

Ένα από τα πιο δημοφιλή μέσα για την προώθηση της ασφάλειας στον αθλητισμό είναι ο Κώδικας Δεοντολογίας για όλα τα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Είναι μια ξεκάθαρα γραπτή περιγραφή της αποδεκτής και μη συμπεριφοράς αθλητικών ηγετών, αθλητών, αξιωματούχων, μελών διοικητικών συμβουλίων, γονέων και άλλων ενδιαφερομένων σε αθλητικούς οργανισμούς, καθώς και σχετικές πειθαρχικές κυρώσεις. Ως μέρος του έργου Fair Coaching θα δημιουργηθεί ένα Εγχειρίδιο Συμμετοχικής Ηθικής (IO5).

### Φινλανδική μελέτη σε ανταγωνιστικά αθλήματα βασικά ευρήματα (διαφάνειες 10-19 της εργαλειοθήκης FAIR COACHING, παρουσίαση ppt)

- Με βάση τα συλλεχθέντα δεδομένα, η σεξουαλική παρενόχληση και η παρενόχληση με βάση το φύλο είναι συχνή στον αθλητισμό, αλλά όχι πιο συχνή από ό,τι αλλού στην κοινωνία.
- Η παρενόχληση στον αθλητισμό συνδέεται με πολιτιστικές δομές όπως η ανισότητα των φύλων και το καθεστώς των μειονοτήτων
- Ο κίνδυνος παρενόχλησης αυξήθηκε από το γυναικείο φύλο, τη νεαρή ηλικία και τον ανταγωνισμό σε υψηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού.
- Ο κίνδυνος να υποστείς σεξουαλική παρενόχληση και παρενόχληση λόγω φύλου αυξήθηκε επίσης αν ανήκεις σε σεξουαλική μειονότητα, γλωσσική μειονότητα, θρησκευτική μειονότητα ή εθνική μειονότητα

Αυτή η μελέτη διερεύνησε την επικράτηση της σεξουαλικής παρενόχλησης και της παρενόχλησης με βάση το φύλο στα Φινλανδικά ανταγωνιστικά αθλήματα. Στη μελέτη συμμετείχαν 48 αθλητικές ομοσπονδίες και οργανώσεις και στόχευσαν ανταγωνιστικούς αθλητές ηλικίας 16 ετών και άνω. Η ομάδα στόχος της μελέτης ήταν περίπου 160.000 ανταγωνιστικοί αθλητές. Συνολικά ελήφθησαν 9.018 απαντήσεις στην ηλεκτρονική έρευνα, η μελέτη πραγματοποιήθηκε από το Φινλανδικό Κέντρο για την Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (FINCIS). Το Ερευνητικό Ινστιτούτο Ολυμπιακών Αθλημάτων ΚΙΗΥ ενήργησε ως εταίρος στο έργο.

(<https://suek.fi/wp-content/uploads/2020/09/Ha%CC%88irinta%CC%88-suomalaisessa-kilpaurheilussa.pdf>)

### Σημείωση για tv εκπαιδευτή

Βρείτε μια παρόμοια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη χώρα σας και ανταλλάξτε τις διαφάνειες που επισημαίνονται με τη φινλανδική σημαία με πληροφορίες από αυτήν τη μελέτη. Εάν δεν έχει πραγματοποιηθεί τέτοια μελέτη ή δεν μπορείτε να βρείτε σχετικό υλικό, μπορείτε να παρουσιάσετε τη φινλανδική μελέτη. Αλλά για μια βαθύτερη κατανόηση της κατάστασης γύρω από το θέμα του έργου στη χώρα σας, είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε τα δικά σας αποτελέσματα μελέτης.

## Εργασία 1 Αυτοαξιολόγηση του προπονητή

Material: Self-assessment form (online or paper version)

Η εκπαίδευση ξεκινά με την εκτέλεση της Εργασίας 1, όπου οι προπονητές αξιολογούν την κατανόηση, τις εμπειρίες και τις δικές τους συμπεριφορές γύρω από την κακοποίηση, τις διακρίσεις και την ανάρμοστη συμπεριφορά.

Ένα παράδειγμα έρευνας μπορεί να βρεθεί από τα συνημμένα σε αυτό το έγγραφο. Εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια του εκπαιδευτή να επιλέξει τον τρόπο διεξαγωγής της έρευνας (διαδικτυακή ή έντυπη), καθώς και εάν χρησιμοποιείται το πρότυπο έρευνας που παρουσιάζεται σε αυτό το έγγραφο ή εάν χρησιμοποιείται ήδη υπάρχουσα έρευνα από τον αθλητικό οργανισμό του.

Μια σύντομη συζήτηση για τα θέματα της έρευνας με τους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση μπορεί να ακολουθήσει την ολοκλήρωση της έρευνας, αλλά αυτή είναι εθελοντική και εξαρτάται από την κατάσταση, τους συμμετέχοντες καθώς και το εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Η κύρια λειτουργία της Ενότητας 1 και της Εργασίας 1 είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες της εκπαιδευτικής συνεδρίας και εισαγωγή στο έργο Fair Coaching πριν προχωρήσετε στις άλλες ενότητες και εργασίες.

Notes:

## Ενότητα 2: Τι είναι το Fair Coaching?

### Στόχος

Ο στόχος της Ενότητας 2 είναι μια βαθύτερη εξέταση του Fair Coaching και να υποκινήσει συζητήσεις για το θέμα για να δημιουργήσει μια βαθύτερη ευαισθητοποίηση για το θέμα.

### Μέθοδοι διδασκαλίας

Οι μέθοδοι διδασκαλίας για την ενότητα 2 είναι διαλέξεις καθώς και μικρές και μεγάλες ομαδικές συζητήσεις με βάση τις εργασίες.

### Χρονοδιάγραμμα

Αυτή η ενότητα χρειάζεται 90 λεπτά για να ολοκληρωθεί.

### Εργαλεία

Παρουσίαση PowerPoint για τη διάλεξη και χρήση μετρητή για μικρές και μεγάλες ομαδικές συζητήσεις.

Δείτε το κεφάλαιο εισαγωγής για πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας και χρήσης μετρητή

### Εργασία 1 Συζήτηση για την προπονητική κουλτούρα και συμπεριφορά στον αθλητισμό

Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί έναν τοίχο Padlet χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι είδους ανάρμοστη συμπεριφορά έχετε παρατηρήσει ή βιώσει στον αθλητισμό και την προπονητική;
- Τι είναι η ανάρμοστη συμπεριφορά στον αθλητισμό;
- Τι είναι γενικά η ανάρμοστη συμπεριφορά; Ποια είναι η γραμμή μεταξύ της ανάρμοστης συμπεριφοράς και της κατάλληλης συμπεριφοράς;
- Υπάρχουν κάποιοι συγκεκριμένοι κανόνες ή ενέργειες στον αθλητισμό όπου μπορεί να ανεχτείτε την ανάρμοστη συμπεριφορά;
- Υπάρχει κάποια πολιτιστική επίπτωση; Χώρα ή/και άθλημα;

Η πρόσβαση στον τοίχο του Padlet παρέχεται στους συμμετέχοντες κοινοποιώντας τον κωδικό QR μαζί τους. Μπορούν να προσθέσουν τις σκέψεις και τα σχόλιά τους κάτω από τις ερωτήσεις πατώντας το σύμβολο +. Όταν διαβάζετε τις αναρτήσεις, επισημάνετε μερικές ενδιαφέρουσες και πυροδοτήστε μια βαθύτερη συζήτηση γύρω από το θέμα με την ομάδα.

### Εργασία 2 Δημιουργήστε έναν συνοπτικό ορισμό του Fair Coaching

Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα Mentimeter (επιλογή: ανοιχτού τύπου και συννεφάκια ομιλίας) και μοιράζεται τον κωδικό QR με τους συμμετέχοντες για να προσθέσουν στη διαφάνεια τον συνοπτικό ορισμό της Fair Coaching.



Μόλις όλες οι μικρές ομάδες προσθέσουν τον ορισμό τους, ο εκπαιδευτικός μοιράζεται το Mentimeter με ολόκληρη την ομάδα. Τώρα όλη η ομάδα συζητά για έναν ορισμό του Fair Coaching.

### Sport – τι είναι αυτό;

Αυτή η διαφάνεια (26) στην παρουσίαση είναι προαιρετική. Είναι στη διακριτική ευχέρεια του εκπαιδευτικού να χρησιμοποιήσει τη διαφάνεια και να την αφήσει στο υλικό της παρουσίασης ή να τη βγάλει και να καλύψει τις βασικές πληροφορίες της διαφάνειας σε στυλ διάλεξης με τους συμμετέχοντες.

### Οι αξίες του καλού αθλητισμού

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποφασίσει εάν θα χρησιμοποιήσει τις διαφάνειες καθεαυτός και θα διαλέξει το περιεχόμενο στους συμμετέχοντες ή θα δημιουργήσει τη δική τους εργασία γύρω από τις διαφάνειες εμπλέκοντας τους συμμετέχοντες σε συζήτηση σχετικά με τις αξίες του αθλητισμού και το πώς θα μπορούσε ή θα έπρεπε να μοιάζει το καλό άθλημα.

Η ιδέα του αθλητισμού είναι να αγωνίζονται σύμφωνα με ένα προηγουμένως αποφασισμένο σύνολο κανόνων: να καθοριστεί ποιος είναι ο καλύτερος σε αυτόν τον διαγωνισμό και σε αυτό το πλαίσιο, και πώς συγκρίνονται οι άλλοι διαγωνιζόμενοι με τον νικητή. Το να γίνει ο ανταγωνισμός μέσα στην ιδέα του αθλήματος και να κάνει ο καθένας ό,τι καλύτερο μπορεί για να είναι σωστή η βαθμολογία είναι στον πυρήνα του αθλητισμού.

Η ιδέα του αθλητισμού είναι επίσης η αυτο-ανάπτυξη, καθώς και η εύρεση και χρήση του πλήρους δυναμικού κάποιου. Ο αθλητισμός μπορεί να προσφέρει ένα ταξίδι προς τη γνώση και την ανάπτυξη του εαυτού με πολλούς τρόπους. Στην καλύτερη περίπτωση, ο αθλητισμός είναι μια δυνατότητα για μάθηση, πρόοδο και απόκτηση ποικίλων εμπειριών.

Από πολλές απόψεις, ο αθλητισμός έχει να κάνει με το συναίσθημα. Ο αθλητισμός προσφέρει την ευκαιρία να νιώσετε και να βιώσετε διάφορα συναισθήματα σε ένα εποπτευόμενο περιβάλλον. Προσφέρει την ευκαιρία να μάθει κανείς να αναγνωρίζει και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του. Γι' αυτό είναι σημαντικό οι δράσεις στον αθλητισμό να είναι τέτοιες, ώστε τόσο τα συναισθήματα χαράς όσο και λύπης να γίνονται αισθητά με πραγματικό τρόπο. Παρακάτω παρατίθενται αξίες που αποτελούν μέρος του καλού αθλητισμού.

#### 1. Χαρά, ενθουσιασμός και πάθος

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να κάνετε αθλήματα. Η άσκηση προάγει την καλή υγεία και πυροδοτεί χαρά, συγκίνηση και εμπειρίες. Στην καλύτερη περίπτωση, όλες οι δραστηριότητες προέρχονται από τη χαρά, τον ενθουσιασμό και το πάθος του αθλητή για τον αθλητισμό. Η άσκηση είναι πολύτιμη από μόνη της – κάνει κανείς αθλήματα για ευχαρίστηση.

#### 2. Προσπαθήστε για αριστεία και συνεχή αυτο-ανάπτυξη

Στον αθλητισμό προσπαθεί κανείς για την καλύτερη δυνατή απόδοση. Η επιτυχία στον αθλητισμό βασίζεται στην ανάπτυξη της απόδοσης, στην επίπονη προπόνηση και στην αδιάκοπη θέληση του αθλητή να εξελιχθεί.

#### 3. Προσπάθεια και επιμονή

Ο αθλητής αντιμετωπίζει και επιτυχίες και αντιξοότητες στην προπονητική και στον αγώνα. Οι αντιξοότητες είναι θεμελιώδες μέρος της μάθησης και της προόδου. Ο αθλητισμός είναι μια μακροπρόθεσμη διαδικασία ανάπτυξης που βασίζεται στην προσπάθεια και την προσπάθεια ξανά.

Για να δει κανείς την πιθανότητα ανάπτυξης σε ένα πρόβλημα, πρέπει να διατηρήσει μια θετική νοοτροπία.

#### 4. Σεβασμός και ευ αγωνίζεσθαι

Ο σεβασμός για τη ζωή και τους άλλους είναι μέρος του καλού αθλητισμού. Σημαίνει σεβασμό στο άθλημα, στους αθλητές, σε όλους τους παράγοντες του αθλητισμού, καθώς και στους κανόνες.

#### 5. Ενεργώντας μαζί

Στον αθλητισμό ο στόχος είναι κοινός. Η προπόνηση και ο ανταγωνισμός είναι μια ομαδική προσπάθεια πολλών ανθρώπων. Στον αθλητισμό, κάποιος είναι πάντα μέρος ενός μεγαλύτερου σχήματος. Ο αθλητισμός είναι μια ομαδική προσπάθεια και δημιουργεί μια αίσθηση κοινότητας στους ηθοποιούς και τους θεατές του.

Ο προπονητής που ενεργεί ανάλογα με τις αξίες του αθλητισμού

Η καλή προπόνηση βασίζεται στις αξίες του αθλητισμού. Η καλή προπόνηση περιγράφεται στις τρεις ακόλουθες ενότητες.

Καθήκον του προπονητή είναι να βοηθάει τον αθλητή ολιστικά

Η συνεργασία μεταξύ αθλητή και προπονητή βασίζεται στην εμπιστοσύνη. Ο προπονητής βοηθά τους αθλητές να γνωρίσουν τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν τους πόρους τους, να γίνουν ηγέτες του εαυτού τους και να συνεργαστούν με άλλους.

Το Coaching είναι μια μακροχρόνια διαδικασία που περιλαμβάνει επιτυχίες, αποτυχίες, προσπάθεια ξανά και μάθηση μέσα από αυτές.

Ο αθλητής είναι ενεργός ηθοποιός. Ο προπονητής εμπλέκει τον αθλητή στο σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση των δραστηριοτήτων.

Ο προπονητής θέλει να γνωρίσει τον εαυτό του/της και να εντοπίσει τα δικά του κίνητρα για την προπόνηση

Ο προπονητής γνωρίζει τον εαυτό του/της και είναι σε θέση να εντοπίσει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του. Ο προπονητής δεν φοβάται να είναι ο εαυτός του/της.

Ο προπονητής κατανοεί τον δικό του ρόλο ως παράδειγμα και πρότυπο. Ο προπονητής δημιουργεί μια θετική και καλή ατμόσφαιρα για τη μαθησιακή διαδικασία. Ο προπονητής αντιμετωπίζει ισότιμα τους αθλητές, καθώς και άλλους εμπλεκόμενους παράγοντες.

Ο προπονητής κάνει τη δουλειά του με πάθος και επαγγελματικά και ο προπονητής προσπαθεί για συνεχή αυτο-ανάπτυξη.

Το Coaching έχει αποτελέσματα

Ο αθλητισμός είναι ένα μέρος της κουλτούρας, που παρέχει περιεχόμενο ζωής και ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών για την εφαρμογή του. Ο αθλητισμός γεννά χαρά, ενθουσιασμό και πάθος για τη δουλειά του. Σύμφωνα με αυτό το πνεύμα, η αποστολή του προπονητή είναι να βοηθήσει τον αθλητή να πετύχει, να προχωρήσει και να αναπτυχθεί ως άνθρωπος.

Η μάθηση και η προσπάθεια για πρόοδο βρίσκονται στο επίκεντρο του coaching. Ο ρόλος του προπονητή στον αθλητισμό είναι σημαντικός. Ο προπονητής είναι ο ηγέτης της προπονητικής διαδικασίας και η ενωτική δύναμη μεταξύ του αθλητή και των διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών. Σε

στιγμές αποτυχίας, ο προπονητής είναι μια ενεργειακή πηγή δύναμης με την ικανότητα να δίνει κίνητρα, καθώς και να ξεκινά ξανά και ξανά τη διαδικασία συνεργασίας.

Η πρόοδος και η συνεργασία στον αθλητισμό μπορεί να λειτουργήσει ως παράδειγμα και για άλλους τομείς της κοινωνίας. Το Coaching είναι μια προγραμματισμένη και μακροπρόθεσμη διαδικασία συνεργασίας μεταξύ ενός αθλητή και του δικτύου υποστήριξής του. Αυτές οι δεξιότητες είναι επίσης χρήσιμες για άλλους τομείς της κοινωνίας.

Ο αθλητισμός δημιουργεί κοινότητα. Μπορεί κανείς να βιώσει έντονα συναισθήματα και εμπειρίες κάνοντας αθλήματα. Ο αθλητισμός παράγει χαρά, λύπη, επιτυχίες και απογοητεύσεις σε ένα οργανωμένο περιβάλλον. Το να κάνετε μαζί συσσωρεύει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων. Ταυτόχρονα, δημιουργεί μια έντονη αίσθηση κοινότητας τόσο στους αθλητές όσο και στους θεατές.

### **Προϋποθέσεις για καλό άθλημα**

**Για να ισχύσουν οι θεμελιώδεις ιδέες του καλού αθλητισμού, κάθε άτομο έχει το δικαίωμα:**

- νιώστε χαρά από τον αθλητισμό
- να αντιμετωπίζονται ισότιμα
- ενεργούν σε ασφαλές περιβάλλον και ατμόσφαιρα
- να λάβει μέρος σε ένα δίκαιο παιχνίδι στο οποίο κάποιος αγωνίζεται και ενεργεί σύμφωνα με τους κανόνες και κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί ώστε το αποτέλεσμα να είναι δίκαιο
- να συμμετέχετε σε υγιή και καθαρά αθλήματα
- ενεργεί σύμφωνα με τους δικούς του στόχους και τα σημεία εκκίνησης και αποκτά αξία
- προβάλετε τυχόν παράπονα.

### **Προπονητική σχέση**

Η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή είναι συχνά μια πολύ ουσιαστική σχέση, μια σχέση εξουσίας και μια συμβατική σχέση. Και οι δύο αντίστοιχες εταιρείες έχουν δικαιώματα και υποχρεώσεις μεταξύ τους. Τα δικαιώματα και οι ευθύνες ποικίλλουν σε διαφορετικά στάδια της διαδρομής ενός αθλητή. Ο προπονητής πρέπει να αναγνωρίσει τη σημασία της σχέσης εξουσίας και τα όρια στην άσκηση εξουσίας. Ο προπονητής και ο αθλητής πρέπει να μπορούν να εμπιστεύονται ότι και οι δύο θα επιμείνουν σε κοινά συμφωνημένα θέματα. Τα συμφωνημένα θέματα πρέπει να είναι σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης του αθλητή. Απαραίτητη προϋπόθεση για μια προπονητική σχέση είναι να κατανοεί και να εξετάζει το σύνολο της ζωής ενός αθλητή. Η αξιοπρέπεια του προπονητή ή του αθλητή δεν εξαρτάται ποτέ από το μέγεθος της επιτυχίας στον αθλητισμό.

**Καλά αθλήματα στην πορεία του αθλητή:**

**Παιδικά αθλήματα:**

Ο κύριος στόχος στον παιδικό αθλητισμό είναι η απόκτηση χαράς από τον αθλητισμό και την άσκηση. Αυτή η χαρά του αθλητισμού πυροδοτείται από τη μάθηση, τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων, τα διάφορα συναισθήματα και τον παιχνιδιάρικο ανταγωνισμό. Είναι

σημαντικό το παιδί να αντιμετωπίζεται ως άτομο και να ακούγεται. Το παιδί έχει δικαίωμα σε ασφαλή αθλητισμό. Οι ενήλικες που ασχολούνται με τα παιδικά αθλήματα πρέπει να κατανοήσουν τον ρόλο τους ως παράδειγμα και την ευθύνη τους στην ποιότητα των δραστηριοτήτων. Οι ενήλικες θα πρέπει να συνεργάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε η δραστηριότητα να υποστηρίζει και να συμβάλλει στην υγιή και ασφαλή ανάπτυξη και ανάπτυξη της πιθανής ευέλικτης άσκησης του παιδιού. Η ευθύνη για την ανατροφή του παιδιού ανήκει στους γονείς. Ο προπονητής υποστηρίζει την ανατροφή του παιδιού και ο προπονητής έχει δικαίωμα στη στήριξη από τους γονείς, τον αθλητικό σύλλογο και άλλους παράγοντες. Όλοι όσοι συμμετέχουν στη δραστηριότητα συμμετέχουν στο χτίσιμο της ατμόσφαιρας. Σε αυτές τις δραστηριότητες, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη και οι άλλες έτσι ώστε η χαρά, η μάθηση και η ασφάλεια να πραγματοποιούνται για όλους σε όλες τις περιστάσεις.

#### **Αθλητισμός νέων:**

Στα νεανικά αθλήματα, ο κύριος στόχος είναι να βρει κανείς τη χαρά και την απόλαυση της άσκησης και του αθλητισμού σε δραστηριότητες που συμβαδίζουν με τους στόχους του ατόμου. Η απόλαυση της άσκησης και του αθλητισμού προκύπτει από τις δραστηριότητες που συμβαδίζουν με τους στόχους του ατόμου, τον καθορισμό κατάλληλων στόχων και μια άνετη και ασφαλή ατμόσφαιρα. Ο αθλητής δικαιούται υγιή, καθαρό και δίκαιο άθλημα. Είναι ευθύνη των ενηλίκων να δημιουργήσουν μια ανοιχτή αλληλεπίδραση με τους νέους για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη και τις αθλητικές τους δραστηριότητες. Μια προπονητική σχέση είναι σχέση εμπιστοσύνης που βασίζεται στην ειλικρίνεια, όπου ο αθλητής σταδιακά γίνεται υπεύθυνος για το δικό του άθλημα. Η ευθύνη του προπονητή για τον αθλητή βασίζεται στην ηλικία του αθλητή με τον οποίο συνεργάζεται. Ο προπονητής και ο αθλητής έχουν δικαίωμα στις δικές τους αξίες και η προπονητική βασίζεται σε από κοινού συμφωνημένες πρακτικές και δέσμευση σε αυτές τις πρακτικές. Ο αθλητισμός προσφέρει μια ευκαιρία για μακροπρόθεσμα αυτό-ανάπτυξη και ένα ευρύ φάσμα μαθησιακών εμπειριών.

#### **Αθλητισμός ενηλίκων:**

Ο ενθουσιασμός και το πάθος είναι οι κινητήριες δυνάμεις στα αθλήματα ενηλίκων, ανεξάρτητα από το επίπεδο των στόχων. Στα ανταγωνιστικά αθλήματα ενηλίκων στο υψηλότερο επίπεδο, η ευκαιρία να φτάσει κανείς στο υψηλότερο δυναμικό είναι το πιο σημαντικό. Η ευκαιρία να αξιοποιήσει κανείς πλήρως τις δυνατότητές του έχει τις ρίζες του στο πάθος, τη δέσμευση, το σωστό είδος στόχων, το να κάνει το καλύτερο που μπορεί και να αναλάβει την ευθύνη. Η σχέση καθοδήγησης βασίζεται σε μια συμφωνία για κοινές πρακτικές και με τη σιγουριά ότι και οι δύο ομόλογοι θα λειτουργήσουν προς όφελος του άλλου. Ο προπονητής και ο αθλητής κατανοούν τον αντίκτυπο που έχουν οι ενέργειές τους στο ευρύτερο σχέδιο. Η προσπάθεια για το καλύτερο απαιτεί να βρει κανείς τα όριά του και να αναλάβει ρίσκο. Το να μάθεις κάτι καινούργιο και να προσπαθήσεις για το καλύτερο είναι εφικτό αν κάποιος έχει την άδεια να αποτύχει και να μάθει από αυτό. Οι κοινές επιλογές είναι συνειδητές και βασίζονται στην ειλικρίνεια και στην καλύτερη δυνατή εμπειρία. Με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατό να αναλάβουμε την ευθύνη για τις αποφάσεις που λαμβάνονται. Τόσο ο προπονητής όσο και ο αθλητής χτίζουν μια ατμόσφαιρα και μια κουλτούρα που σέβεται τους άλλους, καθώς και τους κανόνες του αθλήματος.

#### **Σημάδια Καλής Εκπαίδευσης/Πρακτικής**

- Ασφαλές περιβάλλον λειτουργίας

- Θετικότητα: χαρά, ευγένεια, εκτίμηση, υποστήριξη
- Σχέσεις και αλληλεπίδραση: εμπιστοσύνη, ασφαλής ατμόσφαιρα
- Μάθηση: υποστήριξη της προσπάθειας και της προσπάθειας
- Παρουσία: ενθουσιασμός και πάθος
- Σημαντικό/Σημαντικό: στόχοι, ανάπτυξη και ανάπτυξη

### Καλή προπόνηση

Σημείωση! Η καλή προπόνηση ορίζεται σύμφωνα με το φινλανδικό υλικό. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ορισμούς της χώρας σας. Προαιρετική δυνατότητα συζήτησης εάν ταιριάζει στη συνεδρία.

Έχετε σκεφτεί ποτέ γενικά την αθλητική προπονητική; Σε ποιες αξίες βασίζεται το coaching; Τι είναι το καλό coaching; Ποιος είναι ο ρόλος του προπονητή; Ποια είναι η σημασία του προπονητή στην εξέλιξη του αθλητή στον αθλητισμό, αλλά και στη ζωή γενικότερα; Τι προσφέρει η αθλητική προπονητική στην κοινωνία; Τι δικαιώματα και τις υποχρεώσεις έχει ο κάθε αντίστοιχος σε αυτή την αμοιβαία σχέση προπονητή και αθλητή; Πώς αλλάζουν αυτά τα πράγματα καθώς ο αθλητής προχωρά στην πορεία του/της;

Το 2016, η Φινλανδική Ένωση Προπονητών (Suomen Valmentajat ry), μαζί με τους Επαγγελματίες Προπονητές της Φινλανδίας (Ammattivalmentajat SAVAL) και την Ολυμπιακή Επιτροπή της Φινλανδίας, δημοσίευσαν την καθοδήγηση με τίτλο «Ο προπονητής έχει σημασία» (Valmentajalla on väliä) που λειτουργεί ως ο ηθικός κώδικας συμπεριφοράς για η φινλανδική προπονητική σκηνή. Το περιεχόμενο δεν είναι μια λίστα περιορισμών, αλλά περισσότερο ως μια συνοπτική περιγραφή του τι είναι δίκαιο και καλό. Ο κώδικας δεοντολογίας αναδεικνύει τις αξίες στις οποίες πρέπει να βασίζεται η προπονητική, ο ρόλος του προπονητή και η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή σε διάφορες φάσεις της πορείας τους. Οι οδηγίες «Προπονητές έχουν σημασία» προσφέρουν τη δυνατότητα στον προπονητή να αντικατοπτρίζει τις ενέργειές του και την ηθική αυτών των ενεργειών.

Θα ήταν πολύ ευπρόσδεκτο εάν οι οδηγίες «Ο προπονητής έχει σημασία» πυροδοτούσαν μια συζήτηση για την προπονητική και επιτάχυναν την αλλαγή της προπονητικής κουλτούρας από την τεχνική-τακτική προπόνηση ειδικά για τον αθλητισμό σε μια προπονητική κουλτούρα που δίνει έμφαση στη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού – στην προπόνηση όπου ο ρόλος του προπονητή είναι για να βοηθήσει τον αθλητή.

### Καλή προπονητική

Καλή προπόνηση σημαίνει προπόνηση ενός ατόμου τόσο σε ατομικά όσο και σε ομαδικά αθλήματα. Για να πετύχει να βοηθήσει τον αθλητή, ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει τόσο τον εαυτό του/της, όσο και τον αθλητή του. Το Coaching είναι μια μακροπρόθεσμη διαδικασία ανάπτυξης, στην οποία μαθαίνουν και οι δύο ομολόγους. Η μάθηση βασίζεται στα εσωτερικά κίνητρα του αθλητή. Στην προπονητική, αυτό σημαίνει ότι ο προπονητής βοηθά τον αθλητή να βρει τα εσωτερικά του κίνητρα και τις προσωπικές του πηγές δύναμης.

Στις δραστηριότητες με επίκεντρο τον αθλητή, ο πιο σημαντικός στόχος του προπονητή είναι να βοηθήσει τον αθλητή να αναπτύξει και να χρησιμοποιήσει τους δικούς του πόρους. Ο αθλητής βρίσκεται στο επίκεντρο – και το ίδιο είναι οι πόροι και η εσωτερική του επιθυμία για μάθηση. Ο αθλητής εμπλέκεται σε όλα τα στάδια της προπονητικής διαδικασίας: σχεδιασμό,

υλοποίηση και αξιολόγηση. Με αυτόν τον τρόπο, ο αθλητής γίνεται υπεύθυνος για τις δικές του ενέργειες και έχει ισχυρό αίσθημα ιδιοκτησίας της άσκησης του αθλήματος.

Στις δραστηριότητες με επίκεντρο τον αθλητή, τόσο ο ρόλος του προπονητή όσο και του αθλητή είναι απαιτητικοί. Διαφέρει από την προπονητική με επίκεντρο τον προπονητή ή την προπόνηση που βασίζεται στην απόδοση και απαιτεί την ικανότητα οικοδόμησης αλληλεπίδρασης αθλητή-προπονητή. Ο προπονητής έχει ευθύνη στη συνολική εικόνα της προπονητικής διαδικασίας. Ο ρόλος και η ευθύνη του προπονητή ποικίλλει ανάλογα με το πού βρίσκονται οι αθλητές στο δρόμο τους.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/in-english/promoting-good-coaching-and-appreciation-for-coaches/coach-matters/>

Signs of Good Training/Practice

Αυτή είναι μια προαιρετική εργασία για τους συμμετέχοντες που πρέπει να εκτελέσουν μόλις επιστρέψουν στο δικό τους αθλητικό περιβάλλον. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσουν τη δική τους πρακτική ή την πρακτική ενός peer-coach, για να δουν εάν

υπάρχουν τομείς που θα μπορούσαν να αναπτυχθούν σχετικά με την καλή εκπαίδευση/εξάσκηση.

Notes:

## Ενότητα 3: Ασφαλής αθλητισμός για όλους

### Στόχοι

Στόχος της Ενότητας 3 είναι οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να ορίσουν τι είναι ασφαλές άθλημα για όλους, υπενθυμίζοντας ποια είναι τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα καθώς και τα δικαιώματα του παιδιού και να μπορούν μόλις ολοκληρωθεί η ενότητα να περιγράψουν ποιος είναι ο ρόλος του προπονητή στη δημιουργία ενός ασφαλούς αθλήματος για όλους.

### Μέθοδοι διδασκαλίας

Η ενότητα 3 παρουσιάζεται σε μορφή διάλεξης και οι εργασίες εκτελούνται σε μικρές και μεγάλες ομαδικές εργασίες.

### Χρονοδιάγραμμα

Εκτιμάται ότι για την ενότητα 3 χρειάζονται 2h για να ολοκληρωθεί.

### Εργαλεία

Η ενότητα 3 βασίζεται στις πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό που παρέχονται σε αυτό το αρχείο, καθώς και στις διαφάνειες του PowerPoint και στις ενότητες σημειώσεων που βρίσκονται κάτω από τις διαφάνειες.

PowerPoint, Padlet, Mentimeter, Flipchart, Βίντεο

Η διαφάνεια 38 είναι προαιρετική και μπορεί να αφαιρεθεί από την παρουσίαση από τον εκπαιδευτικό. Εάν αφαιρεθεί, θυμηθείτε να αντιγράψετε τους συνδέσμους στο δικό σας υλικό και να τους ανοίξετε στο πρόγραμμα περιήγησης ιστού πριν από την έναρξη της συνεδρίας.

Το Mentimeter χρησιμοποιείται για την Εργασία 1 και 4.

### Εργασία 1 Ασφαλής αθλητισμός

Για την Εργασία 1 δημιουργήστε ένα μετρητή σύννεφων λέξεων με 10 καταχωρήσεις ανά συμμετέχοντα. Μοιραστείτε τον κωδικό QR στη διαφάνεια της διάλεξης στην παρουσίαση με τους συμμετέχοντες. Στη συνέχεια, ανοίξτε το Mentimeter στο πρόγραμμα περιήγησης και μοιραστείτε τη λέξη σύννεφο με την τάξη. Όσο μεγαλύτερη είναι η λέξη στο σύννεφο, τόσο περισσότεροι έχουν επιλέξει την ίδια λέξη.

### Task 2 Ανθρώπινα δικαιώματα

Για την Εργασία 2 δημιουργήστε όσες διαφάνειες Jamboard χρειάζονται για τον αριθμό των μικρών ομάδων. Στο επάνω μέσο της οθόνης πάνω από το λευκό ορθογώνιο μπορείτε να προσθέσετε όσες διαφάνειες χρειάζεστε.

Όταν μοιράξετε το Jamboard, θυμηθείτε να το ρυθμίσετε σε οποιονδήποτε έχει πρόσβαση στον σύνδεσμο.

Προσθέστε τα άρθρα της Διακήρυξης του ΟΗΕ για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα στις διαφάνειες πριν από τη σύνοδο. Αυτό γίνεται καλύτερα με τη χρήση των πλήκτρων στο πληκτρολόγιο και την αντιγραφή επικολλώντας τα σε ένα κενό πλαίσιο κειμένου στη διαφάνεια. Επιλέξτε τη Διακήρυξη των Ηνωμένων Εθνών για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα στην κατάλληλη γλώσσα. Έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από 500 γλώσσες.

Η διαφάνεια 42 μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κλείσει τη συζήτηση για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και τις επιπτώσεις τους στον αθλητισμό και στον αθλητισμό.



Η διαφάνεια 43 παρουσιάζει τους φινλανδικούς νόμους που έχουν επιπτώσεις στη συμμετοχή στον αθλητισμό. Βρείτε νόμους από τη χώρα σας που έχουν επιπτώσεις στην ισότητα και τον αθλητισμό, αν δεν υπάρχουν, χρησιμοποιήστε τους φινλανδικούς νόμους ως παράδειγμα.

### Εργασία 3 Συζήτηση για τον ρόλο του προπονητή

Εργασία αυτοστοχασμού και ομαδικής συζήτησης στις ακόλουθες τρεις ερωτήσεις:

Ποιος είναι ο ρόλος σας ως προπονητής εντός του συλλόγου, εξετάζοντας το ασφαλές άθλημα για όλους;

Τι κάνετε ήδη στο κλαμπ σας για να συμπεριφέρεστε σε όλους δίκαια;

Σε τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε;

Σε μια ηλεκτρονική ρύθμιση δημιουργήστε έναν τοίχο Padlet για να αφήνουν οι συμμετέχοντες σχόλια κάτω από τις ερωτήσεις. Σε ένα περιβάλλον στην τάξη, χρησιμοποιήστε ένα flipchart για να συλλέξετε σχόλια από τους προπονητές.

### Εργασία 4 ο Όρκος του προπονητή

Στην Εργασία 4 οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν έναν όρκο προπονητή σε μικρές ομάδες μαζί. Όταν είναι έτοιμα, οι μικρές ομάδες μοιράζονται τους όρκους τους και στη συνέχεια όλη η ομάδα δημιουργεί έναν ενωμένο όρκο.

Σε ένα περιβάλλον στην τάξη, χρησιμοποιήστε σημειώσεις post-it και χαρτί flipchart για τους όρκους, σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιήστε Mentimeter για τις μικρές ομάδες για να δημοσιεύσουν τους όρκους τους.

Ένα παράδειγμα όρκου προπονητών παρουσιάζεται στη διαφάνεια 48

Πρόσθετες πληροφορίες για τη διαφάνεια 39 Εργασία 1 Ασφαλές άθλημα

Ο αθλητισμός είναι η πιο δημοφιλής δραστηριότητα που αναλαμβάνουν τα παιδιά και οι νέοι σε κάθε ευρωπαϊκό κράτος μέλος, ωστόσο, οι νέοι αθλητές μπορεί να είναι πολύ ευάλωτοι.

Ο αθλητισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνία και στην προαγωγή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Μέσω του αθλητισμού, και των αρχών του σεβασμού και ευγενούς παιχνιδιού, μπορούμε να ενώσουμε τους ανθρώπους πέρα από τα σύνορα και μπορούμε να γεφυρώνουμε κοινωνικούς, πολιτιστικούς και οικονομικούς διαχωρισμούς. Ο αθλητισμός μπορεί να μας διδάξει πολύτιμα μαθήματα για τη μη διάκριση και τη συμμετοχή και μπορεί να μας δείξει πώς μπορεί να είναι η ισότιμη συμμετοχή. Ο αθλητισμός μπορεί να αμφισβητήσει τα στερεότυπα, γεγονός που μας βοηθά να σπάσουμε τα εμπόδια στην κοινωνία και να προωθήσουμε την πρόοδο σε ζητήματα που είναι θεμελιώδη για την απόλαυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων μας. Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν ζητήματα που επηρεάζουν την απόλαυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων όσων ασχολούνται με τον αθλητισμό, σε κάθε επίπεδο, από αθλητές και φιλάθλους, μέχρι εργαζόμενους και μέσα ενημέρωσης.

### **Διακήρυξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων - Τι είναι τα Ανθρώπινα Δικαιώματα;**

«Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι σε αξιοπρέπεια και δικαιώματα». Αυτό ισχύει και στον αθλητισμό.

Όλοι, παντού έχουν τα ίδια δικαιώματα ως αποτέλεσμα της κοινής μας ανθρωπιάς. Όλοι έχουμε το ίδιο δικαίωμα στα ανθρώπινα δικαιώματά μας χωρίς διακρίσεις. Αυτά τα δικαιώματα είναι όλα αλληλένδετα, αλληλοεξαρτώμενα και αδιαίρετα.

Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι πρότυπα που αναγνωρίζουν και προστατεύουν την αξιοπρέπεια όλων των ανθρώπων. Τα ανθρώπινα δικαιώματα διέπουν τον τρόπο με τον οποίο ζουν τα μεμονωμένα ανθρώπινα όντα στην κοινωνία και μεταξύ τους, καθώς και τη σχέση τους με το κράτος και τις υποχρεώσεις που έχει το κράτος απέναντί τους.

Η νομοθεσία για τα ανθρώπινα δικαιώματα υποχρεώνει τις κυβερνήσεις να κάνουν κάποια πράγματα και τις εμποδίζει να κάνουν άλλα. Τα άτομα έχουν επίσης ευθύνες: κατά τη χρήση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους, πρέπει να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων. Καμία κυβέρνηση, ομάδα ή άτομο δεν έχει το δικαίωμα να κάνει οτιδήποτε παραβιάζει τα δικαιώματα του άλλου.

**Καθολικότητα και αναπαλλοτρίωτο**

Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι καθολικά και αναπαλλοτρίωτα. Όλοι οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τα δικαιούνται. Κανείς δεν μπορεί να τα παρατήσει οικειοθελώς. Ούτε μπορούν οι άλλοι να τα πάρουν μακριά από αυτόν ή αυτήν.

**Αδιαίρετο**

Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι αδιαίρετα. Είτε αστική, πολιτική, οικονομική, κοινωνική ή πολιτιστική φύση, είναι όλα εγγενή στην αξιοπρέπεια κάθε ανθρώπου. Κατά συνέπεια, έχουν όλοι ίσο καθεστώς ως δικαιώματα. Δεν υπάρχει «μικρό» δικαίωμα. Δεν υπάρχει ιεράρχηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

**Αλληλεξάρτηση και αλληλοσυσχέτιση**

Η πραγμάτωση ενός δικαιώματος συχνά εξαρτάται, εν όλω ή εν μέρει, από την πραγματοποίηση άλλων. Για παράδειγμα, η πραγματοποίηση του δικαιώματος στην υγεία μπορεί να εξαρτάται από την πραγματοποίηση του δικαιώματος στην εκπαίδευση ή του δικαιώματος στην ενημέρωση.

**Ισότητα και μη διάκριση**

Όλα τα άτομα είναι ίσα ως ανθρώπινα όντα και λόγω της εγγενούς αξιοπρέπειας κάθε ανθρώπου. Όλα τα ανθρώπινα όντα έχουν δικαίωμα στα ανθρώπινα δικαιώματά τους χωρίς καμία διάκριση, όπως φυλή, χρώμα, φύλο, εθνικότητα, ηλικία, γλώσσα, θρησκεία, πολιτικές ή άλλες απόψεις, εθνική ή κοινωνική καταγωγή, αναπηρία, ιδιοκτησία, γέννηση ή άλλη κατάσταση όπως εξηγείται από τα όργανα της συνθήκης για τα ανθρώπινα δικαιώματα.

**Συμμετοχή και ένταξη**

Κάθε άτομο και όλοι οι λαοί δικαιούνται ενεργό, ελεύθερη και ουσιαστική συμμετοχή, συμβολή και απόλαυση της αστικής, πολιτικής, οικονομικής, κοινωνικής και πολιτιστικής ανάπτυξης, μέσω της οποίας μπορούν να πραγματοποιηθούν τα ανθρώπινα δικαιώματα και οι θεμελιώδεις ελευθερίες.

**Υπευθυνότητα και κράτος δικαίου**

Τα κράτη και οι άλλοι υπεύθυνοι πρέπει να συμμορφώνονται με τους νομικούς κανόνες και τα πρότυπα που κατοχυρώνονται στις πράξεις για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Σε περίπτωση που δεν το πράξουν, οι θιγόμενοι δικαιούχοι δικαιούνται να ασκήσουν προσφυγή ενώπιον αρμόδιου δικαστηρίου ή άλλου δικαστή, σύμφωνα με τους κανόνες και τις διαδικασίες που προβλέπει ο νόμος.

## **Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού**

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού, μας υποχρεώνει να προστατεύουμε τα παιδιά, ώστε να μην βιώνουν κανενός είδους κακοποίηση. Τα δικαιώματα του

παιδιού καθώς και η διασφάλιση της ευημερίας του παιδιού πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για όλες τις δραστηριότητες ενός αθλητικού συλλόγου.

Τα παιδιά και οι νέοι έχουν τα ίδια γενικά ανθρώπινα δικαιώματα με τους ενήλικες και επίσης συγκεκριμένα δικαιώματα που αναγνωρίζουν τις ειδικές ανάγκες τους. Τα παιδιά δεν είναι ούτε ιδιοκτησία των γονιών τους ούτε είναι αβοήθητα αντικείμενα φιλανθρωπίας. Είναι άνθρωποι και αποτελούν αντικείμενο των δικών τους δικαιωμάτων.

Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού καθορίζει τα δικαιώματα που πρέπει να πραγματοποιηθούν ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Η Σύμβαση προσφέρει ένα όραμα για το παιδί ως άτομο και ως μέλος οικογένειας και κοινότητας, με δικαιώματα και ευθύνες ανάλογα με την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξής του. Αναγνωρίζοντας τα δικαιώματα των παιδιών με αυτόν τον τρόπο, η Σύμβαση θέτει σταθερά την εστίαση σε ολόκληρο το παιδί.

Η Σύμβαση αναγνωρίζει τη θεμελιώδη ανθρώπινη αξιοπρέπεια όλων των παιδιών και τον επείγοντα χαρακτήρα της διασφάλισης της ευημερίας και της ανάπτυξής τους. Καθιστά σαφή την ιδέα ότι η βασική ποιότητα ζωής πρέπει να είναι δικαίωμα όλων των παιδιών, παρά ένα προνόμιο που απολαμβάνουν λίγοι.

Τα δικαιώματα του παιδιού και γιατί έχουν σημασία; Μια σύντομη πορεία

Αυτό το σύντομο μάθημα θα μεταμορφώσει ή/και θα ανανεώσει την κατανόησή σας για τα δικαιώματα του παιδιού και την προσέγγιση των δικαιωμάτων του παιδιού, θα σας μιλήσει στην εντολή της UNICEF όσον αφορά τα δικαιώματα του παιδιού και θα σας εμπνεύσει να εφαρμόσετε έναν φάκο για τα δικαιώματα του παιδιού στην καθημερινή σας εργασία και ζωή.

Εθνικοί νόμοι της χώρας

Για παράδειγμα, νόμοι ισότητας και νόμοι αθλητισμού και άσκησης.

Υπόσχεση προπονητών (Όρκος προπονητών)

Διασφαλίζουμε ότι οι αθλητικές δραστηριότητες δημιουργούν θετικές εμπειρίες για όλους. Προστατεύουμε τα παιδιά, τους νέους και τους ενήλικες από εκφοβισμό, παρενόχληση και άλλες ανάρμοστες συμπεριφορές.

Εξασφαλίζουμε την ασφάλεια των δραστηριοτήτων και των συνθηκών μας. Δημιουργούμε ένα περιβάλλον λειτουργίας που προάγει την υγεία και τους υγιεινούς τρόπους ζωής.

Όλοι μπορούν να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι σε αθλητικές δραστηριότητες ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνική καταγωγή, την αναπηρία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την οικονομική κατάσταση ή οποιαδήποτε άλλη περίπτωση.

(Πηγή: Πρόγραμμα αειφορίας για την αθλητική κοινότητα 2020–2024:

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/24a43db4-vastuullisuusohjelma\\_eng.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/24a43db4-vastuullisuusohjelma_eng.pdf))

Notes:

## Ενότητα 4: Πρόληψη διακρίσεων και ανάρμοστης συμπεριφοράς

### Στόχος

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρέχει παραδείγματα και να μοιραστεί τις υπάρχουσες πρακτικές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης των διακρίσεων και της ανάρμοστης συμπεριφοράς στον αθλητισμό. Κάθε συμμετέχων αξιολογεί τις δικές του δραστηριότητες σε σχέση με το θέμα της ενότητας.

### Μέθοδος διδασκαλίας

Οι βασικές πληροφορίες για το θέμα της ενότητας μεταφέρονται μέσω διάλεξης, παραδείγματα και πρακτικές μοιράζονται σε μικρές και μεγάλες ομαδικές εργασίες.

### Χρονοδιάγραμμα

Η ενότητα χρειάζεται 2 ώρες για να ολοκληρωθεί.

### Εργαλεία

PowerPoint, Google Jamboard, Flipchart and post-it notes, video, press articles

### Πρόσθετο υλικό μελέτης

Το πρόσθετο υλικό μελέτης για τον εκπαιδευτικό παρατίθεται στη διαφάνεια 71. Οι σύνδεσμοι μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της διάλεξης για να δείξουν στους συμμετέχοντες ότι αυτό το θέμα είναι διαδεδομένο στα μέσα ενημέρωσης όλη την ώρα.

Κατά την προετοιμασία του υλικού διάλεξης για την εκπαιδευτική συνεδρία, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αφαιρέσει τη διαφάνεια 51 από την παρουσίαση. Περιέχει τους όρους για την Εργασία 1.

Από τις διαφάνειες 53 έως 69 επιλέξτε εκείνους τους όρους που οι συμμετέχοντες πρόκειται να ορίσουν στην Εργασία 1. Εάν θέλετε, μπορείτε να αφήσετε μερικές επιπλέον διαφάνειες για να διεγείρουν πρόσθετη συζήτηση γύρω από το θέμα.

### Εργασία 1 Ορισμός όρων ή/και παροχή σαφών παραδειγμάτων για κάθε όρο

Για την Εργασία 1 χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα έναν ορισμένο αριθμό όρων για να ορίσετε, ένας καλός αριθμός είναι 2-4 όροι.

Για μια συνεδρία εντός της τάξης, χρησιμοποιήστε είτε τα post-it για τις ομάδες για να γράψουν τους ορισμούς ή ρυθμίστε ένα Google Jamboard για κάθε ομάδα για να δημοσιεύει τους ορισμούς της.

Για μια διαδικτυακή συνεδρία, βάλτε τις ομάδες να διασκορπιστούν σε αίθουσες συσκέψεων και χρησιμοποιήστε το Google Jamboard για να δουλέψετε μαζί τους ορισμούς.

Εκτός από ή αντί του ορισμού των όρων, οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να παρέχουν ξεκάθαρα παραδείγματα για κάθε όρο που έχουν παρατηρήσει ή ακούσει στο δικό τους αθλητικό περιβάλλον. Επιπλέον, μπορούν επίσης να δώσουν ένα παράδειγμα για το πώς να παρέμβουν όταν βλέπουν μια κατάσταση.

Όταν οι μικρές ομάδες είναι έτοιμες με τους ορισμούς ή/και τα παραδείγματα τους, ζητήστε τους να μοιραστούν τους ορισμούς με ολόκληρη την ομάδα, εάν χρησιμοποιούνται post-it, ή να εμφανίσουν τις διαφάνειες του Jamboard μέσω του προβολέα με ολόκληρη την ομάδα.

Πρόσθετη εργασία (όχι υποχρεωτική) οι όροι που μένουν απροσδιόριστοι από την ομάδα μπορούν να παρουσιαστούν σε ολόκληρη την ομάδα στο τέλος της εργασίας μικρής ομάδας όταν κάθε ομάδα έχει μοιραστεί τον ορισμό της με ολόκληρη την ομάδα. 10-20 λεπτά ανάλογα με το πόσοι όροι δεν καλύφθηκαν από τις μικρές ομάδες.

Ένα δεύτερο πρόσθετο καθήκον είναι να συζητήσουμε με περισσότερες λεπτομέρειες ως ολόκληρη ομάδα τη διαφορά μεταξύ του παιχνιδιού έναντι του εκφοβισμού, της ισότητας και της ισότητας.

## Εργασία 2 Συζήτηση για την ανάρμοστη συμπεριφορά στον αθλητισμό όπως αναφέρεται στον Τύπο

Για την Εργασία 2 επιλέξτε 2-4 άρθρα τύπου (εάν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη, χρειάζονται περισσότερα άρθρα ή ζητήστε από πολλές ομάδες να συζητήσουν το ίδιο άρθρο) που δημοσιεύονται στη χώρα σας και αφορούν τον ρατσισμό, την ανάρμοστη συμπεριφορά και τις διακρίσεις στον αθλητισμό. Διαφάνεια 73 για παράδειγμα περιγραφή άρθρου από τον φινλανδικό τύπο.

Για ένα περιβάλλον στην τάξη, εκτυπώστε τα άρθρα και μοιραστείτε τα σε όλους τους συμμετέχοντες. Έχετε ένα αντίγραφο του άρθρου τύπου για κάθε συμμετέχοντα. Εναλλακτικά, μπορείτε να διανείμετε τα άρθρα ως αρχεία pdf στους συμμετέχοντες, ώστε να μπορούν να τα διαβάσουν στο τηλέφωνό τους ή στο φορητό υπολογιστή.

Για μια διαδικτυακή ρύθμιση, διανείμετε τα άρθρα ως αρχεία pdf για να διαβάσουν οι συμμετέχοντες και να χρησιμοποιήσετε τις αίθουσες επιμέρους στο Zoom ή τις ομάδες για τις μικρές ομαδικές συζητήσεις.

Δώστε εντολή στις ομάδες ταυτόχρονα να συζητήσουν όχι μόνο τα άρθρα αλλά και να συζητήσουν τις ακόλουθες δύο ερωτήσεις:

Πώς θα μπορούσε να αποτραπεί αυτού του είδους η ανάρμοστη συμπεριφορά;

Ποιες κατευθυντήριες γραμμές χρειάζονται σε επίπεδο ομοσπονδίας και συλλόγων στον αθλητισμό για να αποτραπεί η ανάρμοστη συμπεριφορά στον αθλητισμό;

Καταγράψτε τα βασικά σημεία της συζήτησης σε ένα flipchart για τη συνεδρία εντός της τάξης και για την ηλεκτρονική συνεδρία προστίθεται μια απλή διαφάνεια στην παρουσίαση όπου ο εκπαιδευτικός προσθέτει τα βασικά σημεία από τις ομάδες ενώ μοιράζονται τις σκέψεις τους.

Η διαφάνεια 73 μπορεί να αφαιρεθεί από την παρουσίαση πριν από την έναρξη της εκπαιδευτικής συνεδρίας.

## Εργασία 3 Σύνταξη λίστας ελέγχου για την πρόληψη ακατάλληλης συμπεριφοράς στο αθλητικό περιβάλλον και λίστα ελέγχου για ασφαλείς αθλητικούς οργανισμούς

Για το Task 3 μικρές ομάδες εργάζονται από κοινού για να συντάξουν μια λίστα ελέγχου για να αποτρέψουν την ακατάλληλη συμπεριφορά στο αθλητικό περιβάλλον και μια λίστα ελέγχου για ασφαλείς αθλητικούς οργανισμούς.

Ποιες κατευθυντήριες γραμμές χρειάζονται σε επίπεδο ομοσπονδίας και συλλόγων στον αθλητισμό για να αποτραπεί η ανάρμοστη συμπεριφορά στον αθλητισμό;

Τι θα περιλαμβάνει μια λίστα ελέγχου για να θεωρούνται ασφαλείς οι αθλητικοί οργανισμοί, ειδικά για τα παιδιά που συμμετέχουν;

Για τις λίστες ελέγχου χρησιμοποιήστε στυλό και χαρτί ή Jamboard για να μοιραστείτε τα αποτελέσματα των μικρών ομάδων.

Οι διαφάνειες 75 έως 78 είναι παραδείγματα λιστών ελέγχου για την πρόληψη της ακατάλληλης συμπεριφοράς και των χαρακτηριστικών ενός ασφαλούς αθλητικού οργανισμού.

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό: Βρείτε παρόμοιες λίστες ελέγχου από τη χώρα σας και μοιραστείτε τις με τους συμμετέχοντες.

Notes:



## Module 5: Step-by-step guide on how to intervene to discrimination, bullying and inappropriate behaviour

### Goal

Ο στόχος της Ενότητας 5 είναι να εισαγάγει ορισμένα παραδείγματα και υπάρχουσες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τον τρόπο αναφοράς ανάρμοστης συμπεριφοράς, την ευαισθητοποίηση σχετικά με την αναγκαιότητα παρέμβασης σε ακατάλληλη συμπεριφορά και γιατί είναι τόσο σημαντικό να γίνεται.

### ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Για την Ενότητα 5 οι μέθοδοι διδασκαλίας είναι η διάλεξη και η εργασία σε μικρές και μεγάλες ομάδες.

### Χρονικό πλαίσιο

Η εκτιμώμενη διάρκεια της Ενότητας 5 είναι περίπου 1,5 ώρα

### Εργαλεία

Οι Εργασίες για την Ενότητα 5 ολοκληρώνονται με χρήση Jamboard, Padlet, post-it notes, χαρτί flipchart και σημειώσεις αυτοαναστοχασμού.

### Εργασία 1 Συζήτηση για το ρόλο του προπονητή

Η εργασία 1 είναι μια μικρή ομαδική συζήτηση σχετικά με το ρόλο του προπονητή χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες δύο ερωτήσεις ως προτροπές συζήτησης.

Ποιος είναι ο ρόλος σας ως προπονητής στην πρόληψη των διακρίσεων και της ανάρμοστης συμπεριφοράς;

Πώς μπορείς να παρέμβεις όταν βλέπεις διακρίσεις και ανάρμοστη συμπεριφορά μέσα στο αθλητικό περιβάλλον, αλλά και έξω από αυτό;

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρουν μια λίστα με παραδείγματα για το τι πρέπει να πουν ή να κάνουν όταν αντιμετωπίζουν διακρίσεις, εκφοβισμό ή ανάρμοστη συμπεριφορά.

Οι μικρές ομάδες είτε κάνουν σημειώσεις χρησιμοποιώντας Padlet ή Jamboard είτε post-it.

Όταν ολοκληρωθεί η εργασία σε μικρές ομάδες, όλες οι ομάδες μοιράζονται τα αποτελέσματά τους στη μεγάλη ομάδα.

### Εργασία αυτοστοχασμού (κάθε συμμετέχων ξεχωριστά)

#### Αυτοστοχασμός:

Τι κάνετε τώρα για να συμπεριφέρεστε δίκαια σε όλους στον σύλλογό σας (κάθε προπονητής σκέφτεται την κατάσταση του συλλόγου του);

Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε στον σύλλογο;

Ο αυτοστοχασμός ακολουθείται από μια ομαδική συζήτηση όπου οι ακόλουθες δύο ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν ως προτροπές για την τόνωση της συζήτησης.

Τι πρέπει να βελτιωθεί;

Χρειάζονται περισσότερες κατευθυντήριες γραμμές και διαδικασίες βήμα προς βήμα για να μπορέσουν να παρέμβουν ή χρειάζονται εφαρμοσμένη πρακτική στα παιχνίδια ρόλων;

Πώς να καταπολεμήσετε τον ρατσισμό - Δήλωση της FA

Είναι σημαντικό να κατανοήσουν όλοι ότι είναι ευθύνη του καθενός να αντιδράσει και να μιλήσει.

Ποιος είναι υπεύθυνος για την αντιμετώπιση των διακρίσεων, του ρατσισμού κ.λπ.; Οι έντονες δηλώσεις των αθλητικών ομοσπονδιών αποτελούν σημαντικό κομμάτι ευαισθητοποίησης και παρέμβασης.

Μετά το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου, η Αγγλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, ο προπονητής της ομάδας και οι παίκτες καταδίκασαν δημόσια κάθε μορφή ρατσιστικής συμπεριφοράς.

#### ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Αυτό μπορεί να είναι ένα σημείο για μια σύντομη συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα για το πώς οι ενώσεις και τα αθλητικά ιδρύματα στη χώρα τους έχουν αντιδράσει σε περιστατικά διακρίσεων, κακοποίησης, βίας και ανάρμοστης συμπεριφοράς στον αθλητισμό. Θα μπορούσαν αυτοί οι θεσμοί να είχαν αντιδράσει πιο έντονα;

## Task 2 Call for Action!

Μικρή ομαδική συζήτηση σχετικά με τα βήματα δράσης που πρέπει να κάνει κάθε προπονητής, αθλητής ή άτομο όταν παρατηρεί, παρατηρεί ή πρέπει να παρέμβει σε ανάρμοστη συμπεριφορά. Ζητείται από κάθε ομάδα να κάνει όσο το δυνατόν πιο οπτικά τα βήματα/κατευθυντήριες οδηγίες της παρέμβασής της, συμπεριλαμβανομένων κατευθυντήριων γραμμών για το τι πρέπει να πει και να κάνει στο Jamboard.

Απευθείας ερώτηση στους συμμετέχοντες μετά την ολοκλήρωση της ομαδικής εργασίας: Γνωρίζουν με ποια ιδρύματα να απευθυνθούν στις χώρες τους προκειμένου να αναφέρουν περιστατικά ή να λάβουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να παρέμβουν σε ανάρμοστη συμπεριφορά; Ζητήστε ανάταση των χεριών στην τάξη ως απάντηση σε αυτήν την ερώτηση.

Οι διαφάνειες 85 έως 89 είναι φινλανδικά παραδείγματα βημάτων δράσης και κατευθυντήριων γραμμών σχετικά με τις παρεμβάσεις και την αναφορά της παρατηρούμενης ακατάλληλης συμπεριφοράς. Παρατηρήστε το πρόσθετο κείμενο στην ενότητα σημειώσεων κάθε διαφάνειας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα.

Η στάση απέναντι στις διακρίσεις και την ανάρμοστη συμπεριφορά θα πρέπει να είναι τέτοια, ώστε όλες οι υποψίες, οι ανησυχίες ή οι ισχυρισμοί για βλάβη πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη και να αντιμετωπίζονται κατάλληλα.

Καλό είναι να σκεφτούμε, ποιος είναι ο ρόλος των αθλητικών ομοσπονδιών ή ποιος είναι ο ρόλος των υπευθύνων του αγώνα ή της διοργάνωσης; Έχει κανείς το θάρρος να επέμβει; Έχουν τα άτομα τις δεξιότητες να παρέμβουν; Ποιες διαφορετικές καταστάσεις έχουν συναντήσει;

Για παράδειγμα, στον εκφοβισμό:

Όταν οι καταστάσεις αντιμετωπίζονται προτού μετατραπούν σε μακροχρόνιο εκφοβισμό, είναι ευκολότερο να οικοδομηθεί μια ασφαλής και σεβαστή κουλτούρα όπου ο εκφοβισμός δεν είναι ανεκτός.

Είναι ευθύνη ενός ενήλικα να παρέμβει στον εκφοβισμό. Ενθαρρύνετε τους αθλητές να πουν πότε γίνονται μάρτυρες εκφοβισμού και ενημερώστε τους με ποιον μπορούν να επικοινωνήσουν και με ποιον μπορούν να μιλήσουν.

Ο εκφοβισμός στην παιδική ηλικία είναι μια αρνητική εμπειρία που μπορεί να έχει εκτεταμένες επιπτώσεις στην ενήλικη ζωή.

Εάν ένα παιδί που συμμετέχει στις δραστηριότητες του συλλόγου αναφέρει ότι ένας ενήλικας εκφοβίζει, η διοίκηση του συλλόγου πρέπει να ενημερωθεί αμέσως. Ο σύλλογος έχει την ευθύνη να ερευνά όλες τις περιπτώσεις εκφοβισμού και να διαβουλευτεί με όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Η διαφάνεια 90 παρουσιάζει έναν πιθανό τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να παρέμβει η παρενόχληση και η ανάρμοστη συμπεριφορά σε επίπεδο συλλόγου.

Ελέγξτε με τους συμμετέχοντες εάν γνωρίζουν εάν ο σύλλογος ή ο σύλλογος τους έχει έναν τέτοιο οδηγό βήμα προς βήμα.

Notes:

## References

<https://www.suomenvalmentajat.fi/in-english/promoting-good-coaching-and-appreciation-for-coaches/coach-matters/>

<https://www.uefa-safeguarding.eu/>

<https://www.playbytherules.net.au/>

<https://www.ukcoaching.org/>

<https://www.icoachkids.eu/>

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/24a43db4-vastuullisuusohjelma\\_eng.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/24a43db4-vastuullisuusohjelma_eng.pdf)

[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/e81f6dd8-37a9-426c-b812-35e99f9d7b8a/Fact\\_Sheet\\_EAC-2013-0494](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/e81f6dd8-37a9-426c-b812-35e99f9d7b8a/Fact_Sheet_EAC-2013-0494)

<https://cfnhri.org/human-rights-topics/sport-and-human-rights/>

<https://www.unicef.org/child-rights-convention/what-are-human-rights>

<https://www.unicef.org/child-rights-convention/child-rights-why-they-matter>

<https://www.crer.scot/what-is-racism>

## Attachments

# FAIR COACHING:

## Coach self-assessment form

### Understanding the terminology

	Yes, I know this	Maybe, but I need learn some more about it	No, I need to learn a lot more about it
Do you understand what sexual harassment means?			
Do you understand what racism means?			
Do you understand what non-sexual harassment can be?			
Do you understand what bullying is?			
Do you understand what is meant by discrimination?			

### Own experiences

	Yes	Maybe	No
Have you experienced sexual harassment in sports yourself?			
Have you experienced racism in sports yourself?			
Have you personally experienced any other harassment in sports?			
Have you experienced bullying in sports yourself?			
Have you yourself experienced discrimination in sport?			

## Experiences in sports in general

	Yes	No	I am not sure
Have you seen or heard of sexual harassment in sports?			
Have you seen or heard of racism in sport?			
Have you seen or heard any other harassment in sports?			
Have you seen or heard bullying in sports?			
Have you seen or heard of discrimination in sport?			

## What I can do and what is done in my sport

	Yes	No	I am not sure
Do I know what to do in the event of misuse or inappropriate behaviour?			
Would I dare to intervene after seeing inappropriate behaviour?			
Do I know how to deal with inappropriate behaviour in my own sport?			
Do I know how to deal with inappropriate behaviour in my club?			