

TURINYS

ĮVADAS	1
SPORTINĖS VEIKLOS: JŲ SVARBA IR DABARTINĖ SITUACIJA LIETUVOJE	2
ĮTRAUKIANČIOS SPORTINĖS VEIKLOS: PASIRUOŠIMAS	6
ĮTRAUKIANČIOS SPORTINĖS VEIKLOS: ĮGYVENDINIMAS	9
ĮTRAUKIANČIOS SPORTINĖS VEIKLOS: VEIKSMAI PO JŲ	15
DALYVIŲ VERTINIMAS	17
BAIGIAMOSIOS MINTYS	19

ĮVADAS

„Kašiofestas 2021“ – unikalus, Lietuvoje precedento neturintis krepšinio renginys, kuriame persipynė fizinių veiklų organizavimas visiems visuomenės sluoksniams nediskriminuojant ir refleksijos po jų.

„Kašiofesto 2021“ tikslas – empiriškai pademonstruoti judėjimo džiaugsmą bei fizinę, sveikatos, socialinę ir emocinę naudą bent 500 įprastai reguliariai nesportuojančių žmonių, pasitelkiant krepšinio sporto šaką, jos patrauklumą ir gebėjimą ugdyti ne tik sveikatą ar fizines savybes, bet ir socialinius įgūdžius individualiu, bendruomeniniu ir visuomeniniu lygmeniu: komandinį darbą, kūrybiškumą, lyderystę, toleranciją, laiko planavimą. Kašiofestas unikalus tuo, jog jo veiklos pritaikytos taip, kad nediskriminuotų ir leistų pasireikšti visiems, nepaisant amžiaus, lyties ar fizinio pasiruošimo. Visose veiklose buvo pabrėžiamas dalyvavimo, o ne nuožmaus konkuravimo elementas.

„Kašiofestas 2021“ buvo paremtas skirtingu su krepšiniu susijusių veiklų kombinacija:

1. LKFTrickshot turnyras
2. Tritaškių metimų konkursas.
3. Baudų metimų konkursas.
4. Komandinės krepšinio estafetės.
5. Masinės krepšinio mankštos.

Šios metodologijos tikslas – pasidalinti projekto metu surinktomis išvalgomis, metodais, rekomendacijomis fiziniams ar juridiniams asmenims, kurie norėtų tokio tipo veiklas organizuoti patys.

Metodologija susideda iš kelių skirtingų dalių, atitinkančių, įtraukiančių krepšinio veiklų organizavimo etapus: prieš veiklas (pasiruošimo etapas), veiklų metu (veiklų taisyklės bei patarimai veiklas organizuojantiems ar vedantiems asmenims) ir po veiklų (refleksijos).

Metodologijos pradžioje bus trumpai apžvelgiama sportinių veiklų svarba individui ir visuomenei, o pabaigoje pateikiamas dalyvių vertinimas ir bendro pobūdžio išvados.

Ši metodologija yra Lietuvos krepšinio federacijos įgyvendinamo projekto „Kašiofestas 2021“. Projektas „Kašiofestas 2021“ SRF-SRO-2021-1-0921 bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

SPORTINĖS VEIKLOS: JŲ SVARBA IR DABARTINĖ SITUACIJA LIETUVOJE

Fizinis aktyvumas ir nauda asmenims

Turbūt mažai kas abejotų fizinio aktyvumo nauda asmenims. Tai buvo pagrįsta begale tyrimų, o tarp vienu didžiausių sporto privalumų įprastai nurodomi geresnė nuotaika, stipresnė širdis ir kraujagyslių sistema, geresnis kvėpavimo ir virškinimo sistemų darbas, stipresnis kūnas - sąrašą būtų galima tęsti ir tęsti. Kita vertus, fizinio aktyvumo stoka gali skatinti nutikimą, širdies ligas bei prastą psichologinę būseną.

Pasaulio sveikatos organizacija savo rekomendacijose siūlo kasdien užsiimti bent jau vidutinio intensyvumo fizine veikla (kuriai nebūtinos ypatingos sąlygos ar didelės pastangos). Suaugusiems rekomenduojama turėti ne mažiau kaip 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio 5 kartus per savaitę ir ne mažiau 2 kartų per savaitę jėgos ugdymo pratimų; vaikams – ne mažiau kaip 60 min. vidutinio arba didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien bei ne mažiau 3 kartų per savaitę jėgos ugdymo pratimų). Tam, kad fizinis aktyvumas stiprintų sveikatą bei didintų fizinį pajėgumą, jis turi būti reguliarus.

Visgi pastebėta, kad karantino metu labai sumažėjo asmenų, ypač vaikų ir paauglių, fizinis aktyvumas ir padidėjo pasyviai praleistas laikas. Dėl ribojimų ir privalomo sėslumo visuomenėje buvo pradėta nemažai ugdytis pasyvių įpročių (sėdėjimas prie kompiuterio ir pan.), atprantant aktyviai judėti.

Fizinis aktyvumas ir nauda visuomenei

Socialinė atskirtis ir sporto rolė mažinant ją

Be tradicinės sporto naudos vis dažniau imama pripažinti, kad sportas turi svarbią rolę ne tik individų sveikatai ir gerovei, bet ir visuomenei: sportas gali būti viena ryškiausių priemonių socialinės atskirties mažinimui.

Socialinė atskirtį galima apibūdinti kaip tam tikrų visuomenės grupių nepriėmimą. Ši atskirtis gali turėti įvairias formas. Tarp dažnų socialinės atskirties pagrindų - lytis, žema savivertė, prasta sveikata, nedarbas, mažos pajamos, buvimas pabėgėliu, migrantu ar specifinių etninių grupių nariu, priklausymas LGBT bendruomenei. Jau seniai buvo pastebėta ekspertų, kad sportas gali būti veikla, pajėgi sujungti visus žmones, nepaisant jų konteksto. Daugiau laiko nuo mažumės praleisto sportuojant tiesiogiai koreliuoja su mažesne socialine atskirtimi vyresniame amžiuje. Skirtingus žmones jungiantys sporto renginiai sudaro idealų pagrindą kiekvienam jaustis įtrauktam bei priimti skirtingus žmones (šitaip mažinant diskriminaciją ir atskirtį).

Socialiniai įgūdžiai ir integracija per sportą

Socialinių įgūdžių ugdymas yra svarbu kiekvienam jaunam žmogui, o ypač patiriančiam atskirtį. Socialiniai įgūdžiai gali padėti susidoroti su atsiskyrimo jausmu. O būtent sportas gali būti raktas į socialinių įgūdžių ugdymą. Jei atskirtį patiriančiam asmeniui pavyksta integruotis į komandinį sporto žaidimą (pavyzdžiui, krepšinį), tikėtina, kad jam lengviau pavyks adaptuotis ir kitoje situacijoje visuomenėje. Tyrimai rodo, kad dalyvavimas sporto veiklose yra tiesiogiai susijęs su asmenų socialinių gebėjimų visapusišku augimu (Haudenhuysea, Theebooma, & Coalter, 2012). Be to, teigiamos sportinės patirtys veda į geresnius socialinius ir gyvenimo įgūdžius, didesnę pasitikėjimą savo jėgomis bei sumažintus depresijos simptomus (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Taip pat sportas kuria dosniu grįžtamuju ryšiu grįžtą aplinką, kas taip pat yra be galo svarbu kognityviniams gebėjimams, pavyzdžiui, savistabai (Jonker et al., 2011).

Kad pažeidžiamų visuomenės grupių atskirtis visuomenėje nepersikeltų į sportą (o atvirkščiai, būtų įrankis jų įgalinimui), vedančiam sportinę veiklą svarbu patiems būti atvirais (tiek skirtingų dalyvių, tiek galimų veiklų pokyčių ir adaptacijų atžvilgiu), bendradarbiaujantiems, palaikantiems, turintiems kūrybišką požiūrį į problemų sprendimą (gebėjimą pažiūrėti į situaciją iš skirtingų perspektyvų, generuojant naujas idėjas ir įtraukiančius metodus).

Krepšinio nauda

Krepšinis – sporto šaka, tinkanti įvairioms amžiaus grupėms ir fizinio pasirengimo žmonėms. Jo privalumas tas, kad galima žaisti ne tik konkuravimo, bet ir draugiško žaidimo principu.

Krepšinio nauda yra įvairiapusė. Visų pirma, galima kalbėti apie naudą sveikatai. Praktikuojant krepšinį ar su juo susijusias veiklas:

- Padidėja ištvermė,
- Stiprėja raumenys,

- Didėja energija,
- Gerėja koordinacija,
- Ugdomi motoriniai įgūdžiai,
- Gerėja širdies sveikata.

Be viso to, krepšinis turi ir visą puokštę emocinių privalumų:

- Ugdomas komandiškumas, pagalba vienas kitam;
- Išmokstama padrašinti ar motyvuoti kitus;
- Gerėja pasitikėjimas savimi;
- Mažėja streso lygis;
- Tobulėja verbalinės ir neverbalinės komunikacijos įgūdžiai.

Šie įgūdžiai ugdomi ne tik žaidžiant pilną krepšinio žaidimą nuo pradžios iki galo, tačiau ir pasitelkiant krepšinio elementais grįstas veiklas. Tai gera žinia tiems, kurie galbūt dėl kokių nors priežasčių vengtų krepšiniu užsiimti pilnai kaip sporto šaka, tačiau vis tiek norėtų pasimėgauti krepšinio teikiamais malonumais.

Dabartinė fizinio aktyvumo situacija Lietuvoje

Statistikos departamento 2020 m. duomenimis, tarp gyventojų, kurių fizinis aktyvumas įprastai per dieną užtrunka 30 min, 48% skyrė laiko vaikščiojimui, tačiau gerokai mažesni skaičiai apibūdino tuos, kurie atlikdavo konkrečius fizinius pratimus raumenų grupėms stiprinti (22,4%) arba aktyvia fizine veikla (10,3%).

Tuo tarpu 2019-ųjų Eurostat duomenimis, Lietuvoje vos 25% vyrų ir 21% moterų, vyresnių nei 15 metų, aktyviai sportuoja bent kartą per savaitę (Europos Sąjungos vidurkis yra atitinkamai 43% ir 41%). Tuo tarpu moksleivių iki 15 metų statistika, pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtą ataskaitą (2019), yra labai panaši - pakankamai fiziniu aktyvumu užsiima vos mažiau nei kas ketvirtas moksleivis/moksleivė.

Be to, pagal Lietuvos krepšinio federacijos (LKF) 2020 metais darytą apklausą, kurioje dalyvavo apie 1500 jaunų žmonių (10–19 metų), bent kartą dalyvavusių LKF masinio krepšinio projektuose, išryškėjo, kad net 72% reguliariai į krepšinio treniruotes neinančių vaikų kaip vieną to priežasčių nurodė „nenorą varžytis ir baimę atsilikti nuo bendraamžių“. Tai signalizuoja apie priežastis, kodėl vaikų (o vėliau ir suaugusiųjų) fizinis aktyvumas vis dar yra gerokai mažesnis nei ES vidurkis - sporto (tuo pačiu ir krepšinio) organizacijos labiausiai koncentruojasi į aukštąjį fizinį meistriškumą, bet ne į įtraukimą į sportines veiklas per bendrąjį fizinį aktyvumą.

Atskira apklausa buvo atliekama ir „Kašiofestas 2021“ projekto ribose. 40,8 % dalyvių buvo 18-25 amžiaus, 30,1 % – jaunesni nei 17 metų, 18,4% – 26-34, likusi dalis – asmenys vyresni nei 35 m. 65% apklausoje dalyvavusių „Kašiofestas 2021“ dalyvių buvo vyrai, 35 % – moterys.

Tarp apklaustųjų, 38,8% užsiiminėjo fizine veikla kelis kartus per savaitę, 35,9% – kasdien, 12,6% kartą į savaitę, 12,7% – rečiau arba niekada.

Apklausus projekto dalyvius paaiškėjo populiariausios kliūtys dažniau užsiimti sportu: 44,9% įvardijo laiko trūkumą, 40,8% motyvacijos stoką, 28,6 % kompanijos tam neturėjimą, o 24,5% – pandemijos įtaką ir ribojimus.

Kita vertus, kaip veiksnius skatinančius užsiimti fizine veikla 72,8% įvardijo sveikatos stiprinimą, 70,9% – geresnę emocinę savijautą, 67% – fizinio pajėgumo stiprinimą, o 47,6% – norą gražiai atrodyti bei būdą turiningai praleisti laiką.

ĮTRAUKIANČIOS SPORTINĖS VEIKLOS: PASIRUOŠIMAS

Organizuojant bet kokią sporto veiklą pradžioje esminį vaidmenį atlieka pasiruošimas. Kokie akcentai jums bus svarbiausi vedant veiklą? Ką būsite be išimties pasiryžę įtraukti į veiklas, o kurioje vietoje paliksite laisvės adaptacijoms pačios veiklos metu?

Žemiau pateikiami universalūs metodai, kuriuos tinka pasitelkti pasiruošimo metu apgalvojant bet kurią iš „Kašiofestas 2021“ pasiūlytų veiklų bei bendri niuansai, kuriuos, „Kašiofestas 2021“ organizatorių patirtimi, taip pat svarbu turėti omenyje prieš švilpukui pranešant veiklos pradžią.

Bendras pasirengimas: universalūs metodai

1) TREE metodas

Australijos sporto komisijos sukurtas bei treneriams ir sporto veiklų vedėjams adaptuotas TREE metodas populiarus daugelyje sporto šakų dėl savo paprastumo bei gali būti pasitelkiamas tiek planuojant veiklas, tiek jau jų eigoje (ypač aktualu, kai organizuojant veiklas iš anksto nežinoma daug apie dalyvius, kurie dalyvaus veiklose).

TREE metodas susideda iš keturių dalių:

- Treneravimo ir mokymo stilius:

Labai svarbu ne tik kaip vyksta pati sportinė veikla, tačiau kaip patys veiklos vedėjai pateikia ją (kaip organizuoja, veda ir komunikuoja). Sportinės veiklos pateikimo forma gali turėti įtaką dalyvių socialiniam įtraukimui. Tad veiklą vedantiems treneriams ar aktyvistams siūloma:

- Stebėti kiekvieno dalyvio asmenines galimybes;
 - Naudoti tinkamą, aiškią kalbą;
 - Reikiamas instrukcijas pateikti trumpai ir aiškiai, vėliau pasitikrinant, ar dalyviai jas suprato;
 - Vedant veiklą pasirinkti tokią vietą, iš kurios galėtų matyti ir girdėti visus dalyvius;
 - Suteikti pagalbą tiems dalyviams, kuriems jos reikia;
 - Jei reikia, ką nors aiškinant pasitelkti vizualines priemones (rodomąją lentą, korteles ir pan.).
- Taisyklės:

Apgalvotas žaidimo taisyklių parinkimas gali taip pat padėti socialiniam visų dalyvių įsitraukimui. Tai reiškia, kad nepaisant to, kokios yra originalios tam tikros sportinės veiklos

taisyklės, tam tikrus jų elementus galima pakeisti, pašalinti ar supaprastinti (matant, kad tai gali turėti gerą potencialą dalyvių įsitraukimui).

- Aplinka

Organizuojant sportinę veiklą taip pat svarbu atsižvelgti į aplinką, kurioje ji vykdoma (ir jei reikia, pritaikyti šią aplinką geresniam veiklos procesui ar rezultatui). Tai gali būti:

- Sportiniam žaidimui skirtos erdvės sumažinimas ar padidinimas;
 - Skirtingų zonų įrengimas erdvėje;
 - Krepšinio lanko pažeminimas dalyvaujant mažiausiems dalyviams;
 - Blaškančių elementų ir nereikalingos įrangos pašalinimas iš žaidimo erdvės.
- Įranga

Svarbu tinkamos įrangos parinkimas arba, esant reikalui, pritaikymas skirtingomis aplinkybėmis. Tai reiškia, kad galima pakeisti veikloje naudojamos įrangos dydį, svorį, spalvą, naudojimo būdą.

2) STEP metodas

Labai panašus į TREE, Jungtinės Karalystės jaunimo TOP sporto programos sukurtas STEP metodas taip pat siūlo sritis, į kurias svarbu atkreipti dėmesį organizuojant įtraukiančią sportinę veiklą. Pagrindinis skirtumas – žmonių elementas, kuris nėra tiesiogiai išreikštas TREE metode. Metodas susideda iš šių komponentų:

- Erdvė:

Kaip ir TREE metode, siūloma atidžiai įvertinti aplinką, kurioje vyks veiklos bei adaptuoti ją dalyvaujančiųjų poreikiams.

- Užduotis:

Čia siūloma prieš pradėdant veiklą ar prieš pristatant naują žaidimo veiklą iš pradžių pasibandyti pačiam, o tada jau išbandytus elementus įtraukti į veiklą.

- Įranga:

Kaip ir TREE metode, čia siūloma keisti įrangą esant poreikiui.

- Žmonės:

STEP metode siūloma daryti pakeitimus veikloje atsižvelgiant į joje dalyvaujančius žmones. Tai gali būti dalyvių skaičiaus padidinimas ar sumažinimas, sujungimas panašius gebėjimus

turinčių dalyvių, komandų subalansavimas atsižvelgus į bendrą dalyvių kontekstą (užtikrinant komandų lygiavertiškumą).

3) CHANGE IT (liet. „pakeisk tai“) metodas

CHANGE IT metodas yra aktyviai naudojamas Australijoje. Jo pagrindas – mažiau formalios bei struktūrizuotos sportinės veiklos, kai jose dalyvauja skirtingų sportinių ir kitų galimybių dalyviai. Pagrindiniai elementai:

- Taškų skaičiavimas. Metodas siūlo apsvarstyti skirtingus taškų skaičiavimo variantus, o kartais galbūt net taškų atsisakymą apskritai.
- Žaidimo erdvė. Kaip ir TREE bei STEP, metodas siūlo maksimaliai išnaudoti žaidimo erdvę dalyvių įsitraukimui.
- Žaidėjų skaičius. Kaip ir STEP metode, čia siūloma būti lankstiems vertinant, kiek dalyvių turėtų dalyvauti veikloje.
- Žaidimo taisyklės. Kaip ir TREE metode, skatinama lanksčiai žiūrėti į žaidimo taisykles, adaptuojant jas maksimaliam dalyvių įsitraukimui.
- Įranga. Kaip ir TREE bei STEP metoduose, siūloma keisti įrangą esant poreikiui.
- Įtraukimas. Organizuojant veiklą taip, kad kiekvienas veiklos dalyvis turi turėti vienodus šansus įsitraukti (pavyzdžiui, skirti kiekvienam dalyviui vienodai laiko žaidime, jei organizuojama komandinė veikla – užtikrinti, kad kiekvienas dalyvis gaus šansą paliesti kamuolį prieš taškų pelnymą).
- Laikas. Laiko pakeitimas taip pat gali turėti teigiamą efektą dalyvių pasitenkinimui veikla ir įsitraukimui. Tad, matant poreikį, galima pakeisti bendrą veiklos laiką, įtraukti ilgesnių ar trumpesnių poilsio pertraukėlių.

Šių metodų apsvarstymas ir įvertinimas gali būti vienas pirmųjų žingsnių prieš pradėdant vesti sportinę veiklą, ne išimtis ir Kašiofestas.

Bendri pastebėjimai prieš pradėdant veiklas

1. Nors lankstumas ir reikiamos veiklos adaptacijos geresniam dalyvių įsitraukimui svarbu, stenkitės nenukrypti nuo pagrindinės veiklos minties ir išlaikyti jos vientisumą. Tai reiškia, eigoje nepakeiskite visko tiek, kad tai taptų jau visiškai skirtinga sporto šaka.
2. Tegul veikla lieka iššūkiu – nedarykite per daug palengvinimų dalyviams (tik tiek, kiek aktualu) bei siekite, kad dalyvių įgūdžiams su laiku gerėjant veiklą palengvinusių pakeitimų būtų atsisakyta.
3. Įtraukite dalyvius į sprendimų priėmimą. Atsižvelkite į jų pasiūlymus, kaip veiklos galėtų būti patobulintos. Tai padės ne tik maksimaliai pritaikyti veiklą dalyvių poreikiams, bet ir dalyviams jaustis priimtiems bei išgirštiems.
4. Pokyčius darykite tik tada, kai jų reikia (o ne vien vardan pačio pokyčio). Ne visiems dalyviams reikalingi specialūs pritaikymai ar palengvinimai, kad galėtų sudalyvauti ir pasiekti rezultatų veiklose.

5. Kartais yra tiesiog neįmanoma įtraukti visų žmonių. Turite daryti geriausia kas jūsų valioje, tačiau neteiskite savęs per daug, jei kurio nors dalyvio niekaip nepavyksta įtraukti ar sudominti. Tai gali lemti gilesnės priežastys, kurias jums ne visada bus įmanoma pakeisti, o kartais – ir labai paprastos, tačiau vėlgi nuo jūsų nepriklausančios aplinkybės (pavyzdžiui, galbūt veiklos dieną dalyvis prastai išsimiegojo).

ĮTRAUKIANČIOS SPORTINĖS VEIKLOS: ĮGYVENDINIMAS

„Kašiofestas 2021” metu buvo organizuojamos šios sportinės veiklos (konkursai):

- Baudų metimų konkursas.
- Tritaškių metimų konkursas.
- LKFTrickshot turnyras
- Komandinės krepšinio estafetės.
- Masinės krepšinio mankštos.

Žemiau pateikiami kiekvieno konkurso detalesni aprašymai bei esminės rekomendacijos juos vedantiems ir organizuojantiems.

1. Baudų metimų konkursas

Baudų metimai - baziniai krepšinio metimai, nuo kurių turbūt prasideda net ir nežaidžiančiojo kelionė krepšinio kelyje.

Taisyklės:

1. Variantas – mažiau nei 10 dalyvių.

Dalyviai sustoję eilėje meta po 10 baudų metimų. Kiekvienas dalyvis meta po 10 metimų nuo baudų metimo linijos, konkurso teisėjui skaičiuojant taškus. 4 daugiausiai pataikę patenka į kitą etapą ir meta dar po 5 baudų metimus. Daugiausiai įmetęs dalyvis laimi konkursą. Esant lygiam rezultatui finaliniame etape, dalyviai meta baudas iki pirmo prametimo taip išsiaiškindami nugalėtoją.

Kito etapo eiliškumas susidėlioja pagal surinktų taškų sumą (mažiausiai surinkęs taškų, pradeda pirmas).

2. Variantas – daugiau nei 10 dalyvių.

Konkurso dalyviai sustoja į eilę. Kiekvienas dalyvis meta po 1 baudos metimą. Pataikęs metimą einą į eilės galą, prametęs – iškrenta iš žaidimo. Laimi dalyvis, kuris lieka neprametęs baudų.

Optimalus vedančių veiklą skaičius: 2 žmonės

Reikalinga įranga: krepšinio konstrukcija, krepšinio kamuoliai, laikmatis, bloknotas taškams žymėti, švilpukas

Rekomendacijos vedantiems veiklą:

- Svarbu priminti dalyviams, kad baudos metimas yra toks metimas, kurį nėra svarbu padaryti kuo greičiau – tad susikaupimas ir atsipalaidavimas prieš jį yra raktas į sėkmę.
- Akcentuokite dalyviams, kad susikurtų savo baudų metimo ritualą. Tai gali būti bet kas, ką pasirenka dalyvis – kamuolio sumušimas vieną ar kelis kartus į žemę, kamuolio apsuksimas aplink pirštą ir taip toliau. Atlikus šį ritualą ir giliai įkvėpus, paleisti kamuolį į krepšį. Toks ritualas leidžia susikaupti metimui ir šitaip potencialiai pagerinti rezultatą.
- Stebėkite laiką ir nebijokite varijuoti taisyklėmis. Jei dalyvių yra gerokai daugiau nei planuota, sumažinkite metimų skaičių, skirtą kiekvienam dalyviui.

Dalyvis Tomas: „Man labai patiko baudų konkursas, tokių veiklų turėtų būti organizuojama kuo daugiau. Sunkiausia, kai nepataikai kelių baudų iš eilės. Atrodo, kaip tada susikaupti trečiam? Bet kiti dalyviai sušaukia „varyk“, treneris pamotyvuoja, ir jau matau, kaip kamuolys skrodžia lanką”.

Dalyvė Ugnė: „Anksčiau vengdavau dalyvauti sportinėse veiklose, ypač tose, kur užsiimčiau ne individualiai. Būdavo gėda prasčiau pasirodyti už kitus. Kašiofesto konkursuose, ypač baudų metimo konkurse, net pamiršau jaudulį. Visi vieni kitus palaikėme, plodavome, kai kam nors įkrisdavo kamuolys. Manau, kad dabar jausiuosi labiau užtikrinta įsijungiant į komandinės sporto veiklas apskritai.”

2. Tritaškių metimų konkursas

Tritaškiai – metimai iš trijų taškų zonos, esančios už 6,75 m nuo lanko. Dėl toliau nuo krepšio vykstančio metimo, tritaškių konkursas gali būti natūraliai didesnis iššūkis dalyviams (taigi dar daugiau azarto ir teigiamų emocijų gerai pasirodžiusiems).

Taisyklės:

1. Laikas apie 40s/60s.
2. Metimų skaičius: 15-16:

- Dvi vietos po penkis metimus nuo stovų (prie tritaškio linijos arčiausiai krepšio, iš abiejų pusių), kiekvieno pataikyto metimo vertė - vienas taškas. Metant su nedominuojančia ranka taškai dvigubėja stovint prie pirmo stovo.
 - Penki metimai iš tolimesnių distancijų, kurių vertė du taškai.
 - Vienas (papildomas) metimas atliekamas toliau nei tritaškio linija, nuo aikštelės centro, šio metimo vertė - trys taškai.
3. Laimi tas, kas surenka daugiausia taškų.
4. Priklausomai nuo dalyvių skaičiaus keičiamas metimų skaičius/laikas.

Rekomenduojamas vedančių veiklą skaičius: 2 žmonės

Reikalinga įranga: krepšinio konstrukcija, krepšinio kamuoliai, laikmatis, bloknotas taškams žymėtis, švilpukas, kamuolių stovai ir žymekliai

Rekomendacijos vedantiems veiklą:

- Galima pasidalinti tritaškių metimo technika su mažiau patirties turinčiais dalyviais:
 - 1) Atsistoti prie linijos plačiai pastačius kojas, vieną koją pastačius maždaug 15 cm priekyje kitos (tam, kad kūnui būtų suteiktas balansas ir galima būtų tvirtai jaustis atliekant metimą).
 - 2) Laikyti pečius atsuktus į krepšį, sulenkti kelius pasiruošiant vos vos pašokti.
 - 3) Sutelkti žvilgsnį į priekinę lanko dalį ir įsivaizduoti, kaip išmetus kamuolį jis skrodžia lanką.
- Kadangi šis konkursas yra plačiau išsidėstęs erdvėje nei kiti konkursai, jei yra galimybė, pasitelkite daugiau savanorių ar pagalbininkų, kurie padėtų sugaudyti ir atgal į stovus sudėlioti kamuolius.

Veiklos dalyvis Rokas: „Labai smagu, kad tritaškių konkurse dalyvavo įvairaus amžiaus dalyviai. Tarsi papildoma motyvacija ir azartas geriau pasirodyti ir aplenkti tuos, kurie jau įgiję daugiau patirties”.

Veiklos dalyvis Ignas: „Patiko draugiška atmosfera tritaškių metimo konkurso metu. Net ir jam pasibaigus dar likome pabendrauti su keliais kitais dalyviais, laimėtojas pasidalino savo technikomis ir pamokė, kaip reikia pataikyti geriau.”

3. Trickshot konkursas

Trickshot – netradicinis krepšinio metimas (triukas), apeinant visas įprastas krepšinio taisykles. Tai krepšinio veikla, kuri gali malonumą suteikti ne tik ja užsiimantiems, bet ir žiūrovams.

Taisyklės:

1. Laikas 30 s – 1 min, priklausomai nuo dalyvių skaičiaus.

2. Kiekvieną dieną dalyviams pranešama, kokio pobūdžio metimą reikės atlikti (pvz: metimas į krepšį kamuoliui atšokus nuo žemės, metimas nosisukus nugarą į krepšį, metimas iš priešingos krepšio pusės).

3. Bonus taškai už originalią aprangą.

Optimalus vedančių veiklą skaičius: 2 žmonės

Reikalinga įranga: krepšinio konstrukcija, krepšinio kamuoliai, laikmatis, bloknotas taškams žymėti, švilpukas, kamuolių stovai ir žymekliai

Rekomendacijos vedantiems veiklą:

- Svarbu priminti dalyviams, jog jų tikslas yra ne tik pataikyti į krepšį neįprastu būdu, tačiau ir puikiai praleisti laiką pačiam, o galbūt net ir pasirodymu pralinksinti kitus dalyvius.
- Gali būti, kad atsiras dalyvių, kurie nesilaikys nustatytų *Trickshot* taisyklių ir metimus darys savaip. Tokiu atveju galima: 1) taškų neužskaityti, pataisant dalyvį kaip reikėtų mesti pagal nustatytas taisykles; 2) jeigu šis dalyvis buvo vienas pirmųjų ir jo paskatinti nustatytų taisyklių nepavyksta, kviesti toliau sekančius dalyvius atlikti metimus šio dalyvio būdu.

Veiklos dalyvė Gabrielė „Niekada neteko dalyvauti jokiame panašiam konkurse, bet man be galo patiko. Tai ne tik sportas, bet ir tam tikra prasme kūrybiška veikla. Daug kas priklauso ne tik nuo individualių įgūdžių, bet ir nuo sėkmės. Tad gali būti puikus būdas užsimotyvuoti užsiimti krepšiniu daugiau tokius žmones kaip aš, kur anksčiau galvojo, kad tai ne jų sporto šaka.“

Veiklos dalyvis Marius: „Pati smagiausia sportinė veikla. Smagu ne tik mesti į krepšį iš neįprastų pozicijų, bet ir jausti kaip kiti, stebintys veiklą, tave palaiko: sulaukti ovacijų pataikius ir paskatinimo, jei nepavyksta kelis kartus iš eilės. Jutau tikrą bendruomeniškumo jausmą.“

4. Komandinės krepšinio estafetės

„Kašiofesto 2021“ metu komandinės krepšinio estafetės buvo organizuojamos išnaudojant netradicinę priemonę – batutus. Dėl neįprastos aplinkos, čia mažiau svarbūs individualūs pataikymo į krepšį įgūdžiai, o daugiausia lemia greitumas ir reakcija.

Taisyklės:

1. Žaidimo dalyviai yra sujungiami specialia guma poromis. Abu gauna po krepšinio kamuolį. Kai vienas juda krepšio link, kitas nuo jo tolsta.
2. Tikslas - per duotą laiką (10 min) pelnyti kuo daugiau taškų.

Optimalus vedančių veiklą skaičius: 1 žmogus

Reikalinga įranga: krepšinio kamuoliai, laikmatis, bloknotas taškams žymėtis, švilpukas, batutai ar kita norima estafečių įranga.

Rekomendacijos vedantiems veiklą:

- Estafetėje pasitelkiant batutus nepamirškite pravesti saugumo instruktažo ir naudojimosi batutu taisyklių.
- Jei nėra galimybės estafetėse pasitelkti batutus, vis tiek skatiname į estafetes pažiūrėti kūrybingai ir įnešti kokių neįprastų elementų (pavyzdžiui, kaip estafečių įrankį įtraukti nestandartinius daiktus ar pakviesti dalyvius apsirengti kokia nors linksma temine apranga).

Veiklos dalyvė Otilija: „Unikali proga žaisti krepšinį tam neįprastoje aplinkoje”.

Veiklos dalyvis Lukas: „Krepšinį teko žaisti daug kur, bet niekada ant batutų. Viena smagiausių patirčių, kokią esu turėjęs”.

5. Masinės krepšinio mankštos

Bet kuriame sporte didelį vaidmenį vaidina ir mankšta bei įvairūs pratimai, įdarbinantys reikiamas raumenų grupes, stiprinantys kūną ir padedantys geriau pasirodyti sporte. Tad masinės krepšinio mankštos buvo sąmoningai įtrauktos ir į „Kašiofestą 2021” su dvejopu tikslu: padėti pajauti dalyviams vienybės jausmą bendroje fizinėje veikloje ir giliau pažindinti juos su krepšinio subtilumais per nesunkiai išmokstamus pratimus (kuriuos, esant norui, dalyviai paskui galėtų praktikuoti ir patys savarankiškai).

Optimalus vedančių veiklą skaičius: 1 žmogus

Reikalinga įranga: krepšinio kamuoliai (jei norima juos pasitelkti mankštoje), garsiakalbis arba mikrofonas

Rekomendacijos vedantiems veiklą:

- Jei organizuojate kelias veiklas iš eilės, patartina būtų pradėti būtent nuo masinių mankštų, kad apsilę dalyviai galėtų toliau dalyvauti kitose veiklose, išvengiant traumų rizikos.
- Jei planuojate vesti grupines mankštas kelias dienas iš eilės arba reguliariai, išlaikant įdomumą dalyviams rekomenduojama vesti vis skirtingą mankštą, pajvairinant pratimus.
- Kelias minutes prieš pradėdant mankštą, paleiskite judėti skatinančią muziką, kad dalyviai jau tada pradėtų tinkamai nusiteikti ir laukti mankštos.

- Vesdami mankštą stebėkite dalyvius ir duokite patarimų apie tai, kaip būtų galima judėti efektyviau. Jei matote, kad kai kurie dalyviai daro pratimus netaisyklingai, ir norėtumėte juos pataisyti, darykite tai taktiškai ir pozityviai.
- Nepamirškite motyvuoti dalyvių. Tikėtina, kad į grupinę mankštą jie prisijungia ne tik dėl sportinio intereso, bet ir dėl socialinio elemento, interakcijos. Tad suteikite jiems tai iš savo pusės.
- Mankštos pabaigoje galima padaryti mažą iššūkį dalyviams. Pavyzdžiui, paskirstyti visą grupę į kelias komandas, o tada pakviesti visus daryti kokį nors bazinį sporto pratimą (pavyzdžiui, šuoliukai-žvaigždės). Ta grupė, kurios nariai pirmi sustoja daryti pratimą, pralaimi.

Veiklos dalyvė Julija: „Neapsakomai geras jausmas sportuoti minioje. Atrodo, kad tu tarsai užsivedi nuo tos grupinės energijos ir įgauni daugiau jėgų nei turėjai prieš tai. Manau, kad man vėliau vykusiuose Kašiofesto konkursuose pavyko daugiau pataikyti būtent dėl šios aktyvios, pakraunančios veiklos”.

Veiklos dalyvė Gabija: „Masinė mankšta buvo pirma Kašiofesto veikla, į kurią įsitraukiau. Labai patiko smagi atmosfera, jau mankštos metu susipažinau su kitais dalyviais ir drąsiau jaučiausi eidama į vėliau sekusius konkursus”.

Bendros rekomendacijos visoms veikloms:

- Siekiant išvengti traumų, prieš kiekvieną iš veiklų praveskite apšilimą (arba pradėkite veiklas nuo masinės mankštos).
- Renginių metu dėvėkite ryškesnės spalvos aprangą ar turėkite kitų skiriamųjų ženklų, kurie išskirtų jus kaip veiklų vedėją didesnėje dalyvių minioje.
- Dalyvius, kurie aktyviai neįsitraukia į veiklą, galima paskatinti kitaip. Pavyzdžiui, galima kviesti filmuoti, dokumentuoti veiklas, padavinėti kamuolius ir panašiai. Tikėtina, kad stebėdami veiklų metu kylančias geras emocijas šie asmenys ilgainiui užsinorės prisijungti ir patirti jas patys.
- Kiekvienos veiklos metu skatinkite sveiką konkuravimą: akcentuokite ne laimėjimo svarbą, o pačio konkurso procesą (dalyvių gerai praleistas laikas ir patobulinti sportiniai ir kiti įgūdžiai taip pat yra ne ką mažesnis laimėjimas).
- Rūpinkitės ne tik su sportiniais konkursais susijusiais aspektais, bet ir geros atmosferos kūrimu: parinkite smagią, užvedančią muziką, kuri skambėtų konkursų metu ir (ar) tarp jų. Nepamirškite padrąsinti dalyvių, juos pamotyvuoti, pasidalinti savo pastebėjimais, kurie galėtų pagerinti dalyvių pasirodymą.
- Kuriant gerą ir smagią atmosferą konkursų metu, tikėtina, kad joje nebus erdvs dalyvių konfliktams. Visgi jeigu tarp jų kiltų koks nors nesutarimas (kuris trukdytų konkurso eigą), stenkitės paklausti abiejų pusių pozicijų ir pasiūlyti sprendimą. Šį konfliktą galite plačiau aptarti po veiklų (refleksijų metu) bei pateikti jį kaip pamoką dalyviams. Jei atsirastų dalyvis, kuris inicijuoja konfliktą su jumis, stenkitės išlikti konstruktyvus ir suprasti šio dalyvio požiūrį, tačiau neįsijunkite į galias diskusijas,

trikdydami bendrą renginio atmosferą ir pasiūlykite detaliau viską aptarti po konkurso.

- Tarpuose tarp konkursų galite paskirti mentorius – geresnius įgūdžius turinčius dalyvius skatinkite asmeniškai pamokyti tuos, kuriems sekasi šiek tiek prasčiau.
- Po kiekvienos veiklos darykite refleksijas, kad suprastumėte, kaip dalyviai jautėsi veiklos ir ką iš jos išsinešė. Taip pat susirinkite dalyvių idėjas, kaip geriau organizuoti veiklą kitą kartą (plačiau kitoje dalyje).

ĮTRAUKIANČIOS SPORTINĖS VEIKLOS: VEIKSMAI PO JŲ

Skatinant dalyvių sąmoningumą, sporto naudos suvokimą, savistabą bei vienas kito priėmimą, po kiekvienos iš aukščiau aprašytų „Kašiofesto 2021“ metu organizuotų veiklų buvo daromos refleksijos su veiklų dalyviams.

Refleksija – įsivertinimo metodas, kuris leidžia kritiškai mąstyti, analizuoti ir vertinti savo jausmus ir reakcijas dalyvaujant veiklose.

Klausimai refleksijoms su dalyviais:

- Kaip vertinate vykusias veiklas? Kas patiko, nepatiko?
- Ar jautėtės geriau palyginus su tradicinėmis krepšinio veiklomis? Blogiau? Vienodai? Kodėl?
- Kuo jums buvo įdomios šios veiklos?
- Kiek jautėtės įtraukta(s) į veiklą?
- Kaip jautėtės savo konkurentų atžvilgiu?
- Kiek jautėte komandiškumo dvasią veiklose?
- Kiek šis komandiškumas padėjo geriau įsitraukti į veiklą ir / ar pasiekti rezultatų?
- Koks žodis geriausiai apibūdintų jūsų patirtį žaidime?
- Kas šiandienos sportinėse veiklose suteikė daugiausiai džiaugsmo arba streso?
- Kas buvo sunkiausia dalyvaujant veiklose?
- Kaip įveikėte kilusius sunkumus?
- Kokius savo neteisingus veiksmus ar klaidas pastebėjote (ką galbūt darytumėte kitaip)?
- Kokias savybes, jūsų manymu, ugdo šios dienos sportinės veiklos?
- Ką per šias veiklas išmokote? Ką sužinojote naujo apie save?
- Kokias veiklų metu įgytas žinias ar įgūdžius pritaikysite toliau savo gyvenime/
- Kiek šiandienos veikla skatins jūsų tolesnį (ne)įsitraukimą į sportą?

Refleksinių veiklų pavyzdžiai:

Norint sužinoti kaip dalyviai jautėsi organizuotose sporto veiklose galima užduoti klausimus tiesiogiai bei laukti tiesioginių atsakymų į juos. Visgi tam, kad dalyviai geriau atsiskleistų ir jaustų smagumą pasidalinti savo patirtimi, siūloma pasitelkti neformaliojo ugdymo pobūdžiu grįstas refleksijos veiklas. Žemiau pateikiama keletas „Kašiofesto 2021” metu išbandytų pavyzdžių.

- Diskusija

Visi dalyviai susirenka į ratą. Ten, aukščiau pateiktų klausimų pagrindu vedama diskusija bei skatinamas dalyvių pasidalijimas savo patirtimi veiklose.

- Ratas

Aikštelėje kreida nubrėžiamas apskritimas, kurio viduryje parašyta „VISIŠKAI SUTINKU”, kai tuo tarpu rato išorinė linija reiškia „VISIŠKAI NESUTINKU”. Uždavus klausimą, dalyviai yra paprašomi kreida pažymėti savo poziciją (arba atsistoti toje rato pozicijoje, kuri labiausiai atitiktų jų nuomonę tuo klausimu). Kuo toliau nuo rato centro atsistojama / pažymima pozicija, tuo mažiau sutinkama su teiginiu. Po kiekvieno klausimo treneris gali pasiūlyti dalyviams pasidalinti plačiau, kodėl jie pasirinko vienaip ar kitaip.

- Transporto priemonės

Ant skirtingų popieriaus lapų nupiešti ar atspausdinti skirtingas transporto priemones: kosminį laivą, traukinį, autobusą, automobilį, dviratį, riedlentę. Tuomet išdėstyti šiuos paveikslukus erdvėje ir pakviesti dalyvius prieiti prie tos transporto priemonės, kuri labiausiai atitiktų kaip jie šiandien jautėsi veiklose. Vėliau paprašyti dalyvių pasidalinti, kodėl jie pasirinko vieną ar kitą priemonę.

- Vienas prieš vieną

Pasiūlius susiskirstyti veiklų dalyvius po kelis, pakviesti paimti vienas iš kito interviu apie tai, kaip jie jautėsi veiklose. Idealiausia iš pradžių pateikti klausimų variantų (galima remtis aukščiau išdėstytų klausimų pavyzdžiais). Po kelių minučių pakviesti visus sugrįžti į vieną ratą ir pasidalinti plačiau savo interviu atradimais.

Rekomendacijos vedantiems refleksijas:

- Refleksijų metu skatinkite visų dalyvavimą ir tarpusavio supratimą, stenkitės, kad kiekvienas dalyvis gautų progą tarti žodį.
- Parodykite, kad išgirdote išsakytas mintis (aktyvus klausymasis). Viena iš aktyviojo klausymosi technikų yra savais žodžiais perfrazuoti išgirstas mintis ir pasitikslinti, ar būtent tai dalyvis turėjo omenyje, galbūt galėtų pasidalinti plačiau ir panašiai.

- Tam, kad užvestumėte diskusiją ir paskatintumėte daugiau dalyvių išsakyti savo mintis tam tikra tema, galite kelti tokius klausimus kaip “kas dar turi kokių minčių?”, “gal kas nors jautėsi panašiai?”, “gal dabar išgirskime mintis to, ko jau seniau negirdėjome”. Neverskite kalbėti to nenorinčių daryti, tačiau visuomet suteikite progą.
- Pasibaigus refleksijoms, žodžiu susumuokite tai, ką išgirdote.
- Norint, kad pradėjęs dalintis dalyvis toliau plėstų savo mintį, galima klausti „gal galėtum pasakyti daugiau apie..” arba „ką turėjai omenyje sakydama(s), kad..?”

DALYVIŲ VERTINIMAS

Leidinio pradžioje aprašytos „Kašiofesto 2021” metu vykdytos apklausos metu dalyviai buvo paprašyti įvertinti savo patirtį „Kašiofesto 2021” veiklose.

Nusiteikimas prieš ir po veiklų. Paklausti, kas labiausiai motyvavo prisijungti prie „Kašiofesto 2021” veiklų, trečdalis (31,1%) apklaustųjų norėjo išbandyti kažką naujo, į šias veiklas žiūrėdami kaip į neįprastą, netradicinę aktyvios veiklos formą, 22,3% norėjo aktyviai pajudėti, o 20,4% pabendrauti su naujais žmonėmis.

Kalbant apie baimes ir dvejonas prieš prisijungiant prie veiklų, didesnioji dalis (59,2%) tokių neturėjo. Visgi 20,4% jaudinosi, kad pasirodys prasčiausiai iš visų, 17,5% bijojo patirti gėdos jausmą, 13,6% – nepasiekti planuoto rezultato, o 9,7% – jaustis nepriimtiems. Tai rodo, kad žmonėms (ypač tiems, kurie sportu užsiima rečiau) kyla įvairių baimių, kas kartais atgraso prisijungti prie sportinių veiklų apskritai.

Visgi 44,7 % tų, kurie įvardijo kokias nors baimes, šios nepasiteisino. Iš to galima spręsti, kad sportinių veiklų įgyvendinimas žaismingumo principu, skatinant draugišką atmosferą ir neinicijuojant intensyvaus konkuravimo (vietoj to akcentuojant kitus, mažiau apčiuopiamus laimėjimus, pasiekiamus vien jau dalyvaujant veiklose) kuria gerą dalyvių patirtį sporte (ir dėl to turi potencialą paskatinti dažnesnį jų įsitraukimą į fizines veiklas).

Absoliuti dauguma (73,8%) dalyvių patvirtino, kad turiningai praleido laiką, 55,3% dalyvių pagerėjo nuotaika bei emocinė savijauta, 46,6% užmezgė naujų socialinių kontaktų. Tik 4,9% visų dalyvių nepastebėjo realios naudos. Taigi galima daryti išvadą, kad pasitvirtino organizatorių išsikeltas lūkestis suorganizuoti tokias sportines veiklas, kurios būtų patinkančios dalyviams, asocijuojančios sportiškai praleistą laiką su gerai praleistu laiku, skatinančios geresnę savijautą bei sudarančios terpę naujų draugysčių užsimezgimui.

Motyvacija užsiimti sportu toliau. Kalbant apie motyvaciją toliau užsiimti aktyvia fizine veikla, pusė (51,5%) dalyvių (kurie ir taip buvo nurodę, jog reguliariai sportuoja dažniau nei

kartą į savaitę), nurodė, jog sportuos tokiu pat dažniu kaip ir įprastai. Tačiau net trečdalis (30,1%) dalyvių patikino, jog po „Kašiofesto 2021“ nusprendė sportuoti dažniau nei anksčiau. Taigi galima pastebėti, kad tradicinių sporto veiklų pajvairinimas netradiciniais elementais arba konkursų, kuriuose vyrauja draugiška atmosfera ir tolerancija, organizavimas iš tiesų gali paveikti tolesnį asmenų norą užsiimti aktyvia fizine veikla.

„Kašiofesto 2021“ veiklų naudingumas ir įtraukiamumas.

Absoliučios daugumos apklaustųjų penkiais iš penkių balų buvo įvertinti šie teiginiai:

- Visą laiką jutau draugišką atmosferą;
- Pajutau sporto naudą mano fizinei / emocinei savijautai;
- Pajutau daugiau motyvacijos užsiimti sportu;
- Supratau komandiškumo svarbą;
- Sportiniuose žaidimuose svarbiausia buvo dalyvauti, o ne laimėti;
- Bendros sportinės veiklos mokė pagarbos kitiems;
- Įsitraukimas į tokias sportines veiklas su kitais žmonėmis didina toleranciją;
- Tokios sportinės veiklos gali padėti pažeidžiamesnių visuomenės grupių nariams; (pvz., rizikos jaunimui, migrantams ir kt.) jaustis priimtiems.

Tokie dalyvių vertinimai leidžia suprasti, kad įtraukiančių, netradiciniais metodais grįstų sportinių veiklų organizavimas (kaip „Kašiofeste 2021“) bei skyrimas laiko dalyvių refleksijoms iš tiesų ugdo ne tik sportinius įgūdžius, bet ir ugdo tokias vertybes kaip tolerancija, pagarba kitam, draugiškumas. To pasekoje sportas tampa ne tik įrankiu fizinėms savybėms tobulinti, bet ir stipria pagalba įtraukiant į visuomenę įvairių sunkumų ar socialinę atskirtį patiriančius dalyvius.

Dar keletas dalyvių minčių:

„Kašiofesto organizacinė pusė buvo labai gera, kolektyvas draugiškas, paslaugus ir profesionalus. Sirgalių įtraukimas į veiklas buvo puikus, šis renginys turėtų tapti pavyzdžiu kitiems tokio tipo renginiams“.

„Man, kaip savanoriui, paliko labai gerą įspūdį kolektyvo draugiškumas. O iš organizacinės pusės jau seniai nesu matęs tokios aktyvios ir smagios veiklos“

„Surinkta puiki publika, įdomūs konkursai ir labai smagūs mokytojai ir organizatoriai“

„Puiki iniciatyva ir renginys. Malonu, kad skatinate užsiimti fizine veikla. Norėtusi daugiau tokių renginių“

BAIGIAMOSIOS MINTYS

Šioje metodologijoje surinkti metodai ir rekomendacijos - „Kašiofesto 2021” organizatorių patirtis. Linkime žingsnis po žingsnio išbandyti šiuos metodus, tačiau tuo pačiu nebijoti eksperimentuoti - visi metodai yra tobulinami bandymo keliu.

Nors iš pradžių krepšinio konkursų ir netradicinių veiklų organizavimas gali atrodyti iššūkis, ilgainiui viskas pasirodys paprasčiau negu atrodo, o pasiruošimo ir veiklų vedimo metu įdėtas pastangas atpirks nuoširdžios dalyvių emocijos, džiaugsmo šūkliai ir padėkos jums, kad sukūrėte įsimintiną sporto šventę. Prisiminkite, kad jūsų rolė - ne tik tinkamai pagal planą pravesti veiklas, bet per jas diegti dalyviams meilę sportui ir pagarbą vienas kitam.

Tikimės, kad šis leidinys paskatins ir padrąsins įnešti naujų veiklų ir metodų į savo organizuojamus sporto užsiėmimus, o jei sportinių veiklų paprastai neorganizuojate – pajvairinti jomis savo vedamas kito pobūdžio veiklas.

Neabejojame, kad pasitelkiant metodologijoje aprašomus metodus ne tik skatinsite įvairaus amžiaus visuomenės grupes pamilti sportą ir per jį geriau pažinti save, tačiau taip įvairiapusiškai patobulinsite savo įgūdžius, kurie pravers dirbant savo srityje ar galbūt net gyvenimiškose situacijose, įtraukiančiose skirtingas patirtis turinčias žmonių grupes.