

# Ръководство за социално приобщаване в карате



Проект: Партньорство за устойчиво развитие на карате  
Съкращение на проекта: TAKEN  
Номер на проекта: 101049487

Настоящата публикация е резултат от сътрудничеството в рамките на проект "Партньорство за устойчиво развитие на карате" (TAKEN), в който участват три организации:

1. КАРАТЕ КЛУБ "САМУРАЙ", БЪЛГАРИЯ
2. ФОНДАЦИЯ ЗА МОДЕРНО ОБРАЗОВАНИЕ, БЪЛГАРИЯ
3. КАРАТЕ КЛУБ МЕТАЛУРГ, СЕВЕРНА МАКЕДОНИЯ

Проект TAKEN се изпълнява в рамките на КА2 Малки партньорства в областта на спорта на Програма "Еразъм+", Договор за безвъзмездна помощ № 101049487.

АВТОРИ:

© Николай Николаев Георгиев

© Димитър Христов Христов

© Гьоко Драган Гърдановски

РЕЦЕНЗЕНТ: д-р Лъчезар Владимиров Африканов

Възпроизвеждането е разрешено при условие, че се посочи източникът.

© Фондация за модерно образование, София, България, 2023 г.

ISBN 978-619-92526-3-5

*Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.*



**Co-funded by  
the European Union**

## Съдържание

РЕЦЕНЗИЯ.....	3
ЦЕЛ НА РЪКОВОДСТВОТО.....	4
КАКВО Е СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ? .....	6
Въведение.....	6
Спорт и социално приобщаване.....	7
КАРАТЕ КАТО ЕФЕКТИВЕН ИНСТРУМЕНТ ЗА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ.....	9
РОЛЯТА НА ТРЕНЬОРА ПО КАРАТЕ В ПРОЦЕСА НА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ .....	12
Приобщаващ треньор по карате.....	13
Необходими социални умения.....	14
МЕХАНИЗМИ ЗА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ.....	16
Модул 1 Идентифициране на различията .....	17
Модул 2 Комуникация.....	20
Модул 3 Техники за привличане и задържане на спортисти от етническите малцинства .....	22

TAKEN

## РЕЦЕНЗИЯ

Настоящото ръководство е една от малкото публикации, засягащи темата за социалното приобщаване и спорта. То представлява комбинация от литературен преглед, предварителен анализ и обобщение на богатия професионален опит и експертиза на авторите в разглежданата област.

Ръководството се фокусира върху потенциала на едно конкретно бойно изкуство като карате като средство за социална интеграция на млади хора в риск от две държави: България и Северна Македония.

Ръководството представлява както визия за ролята на треньорите по карате в процеса на привличане и подкрепа на млади спортисти от уязвими обществени групи, така и практическо ръководство за треньорите, които да използват тренировките като възможност за възпитаване не само на спортни умения, но и на правилна нагласа за успех и в живота.

Авторите на публикациите са се опитали да представят в сбита форма своето виждане за новата роля на треньора по карате като "приобщаващ треньор", който се стреми да създаде приветлива и позитивна атмосфера за всички. Освен това наръчникът представя конкретен списък със социални умения и нагласи, които всеки приобщаващ треньор трябва да развие, за да успее да управлява многообразието в своята тренировъчна практика.

Трите модула с практически дейности и насоки за треньорите представляват ценна отправна точка за постигане на очертаната визия.

Наръчникът притежава силен потенциал за прехвърляне от спорта в сферата на образованието. То може да предостави ценни идеи за училищните образователни системи на България и Северна Македония, които оформят своите модели за постигане и поддържане на приобщаващи образователни модели.

Лъчезар Африканов, д-р

Януари, 2023 г.

## ЦЕЛ НА РЪКОВОДСТВОТО

Проект "Партньорство за устойчиво развитие на карате" (TAKEN) е 16-месечна инициатива, която се изпълнява в периода от май 2022 г. до август 2023 г. Проектът се финансира в рамките на КА2 Малки партньорства в областта на спорта на програма "Еразъм+". Партньорството се състои от три (3) организации от две (2) различни европейски държави. То се състои от опитни организации с допълващи се експертни познания в областта на спорта, треньорството, педагогиката, социалните иновации, разработването на учебни програми и учебни материали и обучението на учители. Партньорските организации, участващи в изготвянето на настоящото Ръководство за треньори по карате и в изпълнението на проекта, като цяло са следните:

1. Карате клуб „Самурай“, Добрич, България - координатор на проекта
2. Фондация за модерно образование, София, България
3. Карате клуб „Металург“, Скопие, Северна Македония

Проект TAKEN включва две съседни балкански държави, които проучват възможностите, които спортът карате предлага за справяне с дискриминацията, основана на расов или етнически произход, и за насърчаване на приобщаването към обществото чрез спорт. Участващите организации разглеждат спорта карате като ценен инструмент, който допринася за социалната интеграция, а не за асимилацията. С участието на две съседни балкански държави насърчаваме межкултурния диалог между държави, които са изправени пред сходни, но различни предизвикателства за социална интеграция, породени от различните етнически малцинства, живеещи в техните граници. Споделяме схващането, че устойчивата интеграция на етническите малцинства е предпоставка за мирно общество. Вярваме, че чрез спорта карате младежите от етническите малцинства по-лесно стават признати членове на обществото. Целта на участващите организации е да популяризират спорта карате като ценен инструмент за развитие на личностни и социални умения, както и умения за учене и насърчаване на толерантността, солидарността, приобщаването сред младежите от етническите малцинства на възраст между 8 и 16 години. Бойното изкуство карате е признато като популярен и подходящ подход за социална интеграция в гражданското общество. С наръчника ще насърчаваме приобщаването и разнообразието в спорта. Ще снабдим треньорите със съвременни и подходящи компетенции, свързани с работата им с младежи, които срещат социално-икономически трудности, и по този начин ще допринесем за борбата с всяка форма на дискриминация и ще насърчим равенството в спорта като цяло.

Целта на настоящия наръчник за треньори по карате е да подпомогне треньорите в работата им с млади каратеки от етнически произход. С наръчника предоставяме лесно достъпен източник на информация за проблемите на дискриминацията в областта на

спорта, а именно в карате, но също така предоставяме и изчерпателен материал за обучение по приобщаващо треньорство. Наръчникът предоставя на треньорите по карате следното:

- ✓ Съответни компетенции за по-нататъшно подобряване на интеграцията на малцинствата
- ✓ Съвременни компетенции, свързани с работата им с младежи, които срещат социално-икономически трудности
- ✓ Подобро самочувствие, свързано с тренирането на спортисти от етнически произход
- ✓ Подобри компетенции, свързани с мотивирането на спортисти от етнически малцинства да тренират карате
- ✓ Общи компетентности, свързани със социалното приобщаване.

Наръчникът е актуален източник на информация, който подпомага ролята на треньорите по карате в изграждането на приобщаваща карате общност, в която всички млади спортисти имат достъп до гостоприемна и безопасна среда, за да се стремят към желаните от тях цели в спорта и обществото.



TAKEN

## КАКВО Е СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ?

### Въведение

Според научните трудове в областта на социалните науки, социалното приобщаване или включване е доста сложен и разнообразен процес. В социологията терминът "социална интеграция" се използва за описание на процеса на обединяване на малцинствени групи - определение, което включва широк списък от групи като бежанци, мигранти, религиозни малцинства, етнически малцинства и много други, с цел интегрирането им в основното общество. Те представляват и целевата група на настоящия проект. Различните видове предизвикателства пречат на целевите групи, към които е насочена настоящата инициатива, да участват равноправно в обществото.

В контекста на проекта TAKEN и историческите особености, които са оформили етническия пейзаж на двете участващи държави (България и Северна Македония), това са групи в рамките на дадена култура, контекст и история, които са изложени на риск от дискриминация по различни причини, като например индивидуални характеристики, етническа принадлежност, географски произход и религиозни убеждения. Принадлежността към тези групи, които се наричат и хора с по-малко възможности, повишава риска от неравенството в достъпа до образование, основни социални услуги като здравеопазването например, правосъдие, заетост и защита. Целта на социалното приобщаване или интеграцията е да се създадат ефективни механизми, които да доведат до подобряване на цялостното качество на живот на всички лица, независимо от техния социален статус в обществото.

Процесът на интеграция включва наличието на всички права, услуги, възможности, но също така и задължения, които произтичат от участието в едно установено общество. Той е непрекъснат процес, който изисква от участниците в него да си сътрудничат активно и да се развиват заедно. Съществуват няколко съставки, които са необходими за подпомагане на процеса на социална интеграция:

- ✓ Обединяване на усилията
- ✓ Комуникация
- ✓ Идентифициране на различията
- ✓ Приемане
- ✓ Намиране на обща основа
- ✓ Поемане на общи отговорности

Социалното приобщаване е многоизмерен конструкт, който може да се определи като степеня, в която хората участват в различни социални взаимоотношения и развиват чувство за общност и идентификация със своите социални роли (Holt-Lunstad and Uchino

2015; Brissette et al. 2000). Социалното приобщаване е процес на създаване на справедливи и равнопоставени системи, които улесняват избора и възможностите на хората да участват в широк спектър от социални и демократични дейности, включително спорт и отдих (Ponic, 2007).

### Спорт и социално приобщаване

Спортът е стремеж, самочувствие. Той е стимул и привличане на желанието да се изправиш пред предизвикателства и същевременно да предизвикаш себе си. Той дава крачка напред към големите мечти и запалва онази малка искра в нас, която изгаря всеки страх и срам, всеки провал. Онази искра, която разпалва вълнението, смелостта и стремежа към най-големи висоти. Не е необходимо да притежавате олимпийския дух, а дух на приятелство, солидарност и честна игра, за да станете неразделна част от една общност. Спортът има за цел да насърчи активното социално включване, максималното развитие на потенциала на всяко дете и създава възможности за позитивно взаимодействие и общуване. Защото спортът ни учи на дисциплина, формира у нас качества като самоуважение и уважение към другите, толерантност и отговорност, концентрация и способност да се справяме с предизвикателствата на живота, стремеж към победа и адекватно приемане на загубите. Спортът и състезанието са нещо повече от стремеж към победа - те са призив за приятелство, подаване на ръка и възможност за среща с различията, които оставят незаличима следа.

По своята същност спортът се определя като социално действие, което се осъществява под формата на игра като състезание между две или повече лица. Разнообразието на всеки индивид в групата се разбира като стимул и обогатяване на процесите на учене и развитие на цялата група (Иновативна методика за приобщаващо физическо възпитание в училище, проект INEDU 2020). В спорта терминът "социално приобщаване" придобива значение в края на 90-те години на миналия век (Pegg & Compton, 2004). Оттогава насам спортът е признат за ефективен и адекватен инструмент за социално приобщаване в масовото общество, както и за мощен инструмент за положителна социална промяна. Промените в улесняването и организирането на спортните дейности могат да засилят приобщаващата спортна практика, която се очаква да улесни социалното включване в по-широкото общество в дългосрочен план. Спортът се разглежда като подходящо средство за социално приобщаване, тъй като взаимният опит позволява на спортистите да се опознаят по-добре и да се сблизят. В спорта езикът не е толкова важен за общуването, както при други социални дейности. Преживяването на чувства и емоции, произтичащи от победите и пораженията, допринася за създаването на чувство за принадлежност.



Както признават участващите организации, треньорите по карате и младите спортисти от малцинствен произход, към които бе отправено запитване по време на предварителния анализ на потребностите, съществуват няколко пречки пред успешната социална интеграция. Повече или по-малко всички те са свързани с неравенството на социалните възможности на малцинствата. По-конкретно, въз основа на констатациите, младите спортисти от етнически произход понякога не разполагат с необходимите умения, които допринасят за цялостното им социално благополучие и възприемане. Обикновено тези умения са свързани с вътрешноличностната и междуличностната комуникация, решителността, упоритостта, увереността, лидерството, гражданската позиция, ориентацията към целите, мотивацията и личното удовлетворение (Donnelly & Coakley, 2002).

Освен това младите спортисти понякога се сблъскват с предизвикателства като нетолерантност, расови обиди, тормоз, стереотипи, унижение, липса на честна игра и тормоз. Тези пречки неизбежно водят до социално изключване. За да се преодолеят установените пречки, да се насърчи развитието на липсващите умения, описани по-горе, и да се улесни процесът на социално включване в спорта, партньорството TAKEN има за цел да осигури участието в дейности по карате като ценен и положителен психо-образователен опит за младите спортисти, насърчаващ социалната интеграция.

TAKEN

## КАРАТЕ КАТО ЕФЕКТИВЕН ИНСТРУМЕНТ ЗА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ

*“Крайната цел на карате не е нито победата, нито поражението, а усъвършенстването на характера на участниците в него” Гичин Фунакоши, Велик майстор с 9-и дан (1868–1957)*

Както беше посочено в предишната глава, социалното неравенство е сложен проблем. За да се справи с него, карате може да играе важна роля в създаването и укрепването на социални връзки, като свързва спортисти от различни географски, етнически и културни граници. Нашата конкретна цел е да подобрим предлагането на спорта карате като инструмент за развитие на лични и социални умения, както и на компетентности за учене и насърчаване на толерантността, солидарността и приобщаването.

Определихме карате като потенциално подходящ инструмент за постигане на нашите цели поради същността на спорта и ценностите, които той представлява и насърчава. Практикувайки карате, младежите придобиват компетентности като непрекъснато самоусъвършенстване, ценността на лоялността, дисциплината и самоконтрола, уважението и увереността. Всичко това са преносими умения, които оформят поведението и възприемането на заобикалящата социална среда. По този начин практикуването на карате предава на младите спортисти ценности като солидарност, разнообразие, приобщаване и културна и социална осведоменост.

Ако се вгледаме в същността на карате, ще разберем, че то е японско бойно изкуство, което използва всички части на тялото за самозащита. Думата "карате" на японски означава "празна ръка". Началото на карате датира от 16<sup>th</sup> век в стара Япония. В самото начало то се практикува и развива от Гичин Фунакоши, а по-късно неговите ценности и концепции се предават от поколение на поколение.

Карате е бойно изкуство, възникнало в Окинава, Япония. Известно е с острите си, прецизни движения и мощни, експлозивни техники. Практикуващите карате, или каратеки, тренират, за да развият физическата си сила, бързина и координация, както и умствения си фокус и дисциплина.

Целта на карате е да се защитиш от нападатели, като използваш възможно най-малко сила, и в крайна сметка да постигнеш самоусъвършенстване чрез строги тренировки и отдаденост.

## Каква ценност преподава?

Карате е бойно изкуство, което набляга на дисциплината, уважението и самоконтрола. Принципите на обучението по карате включват смирение, искреност и постоянство и тези ценности се преподават на практикуващите на всички нива на тренировъчния процес. Карате също така набляга на значението на упоритата работа и отдадеността, както и на важността на стремежа към самоусъвършенстване и личностно израстване.

В допълнение към тези ценности карате учи практикуващите да бъдат уверени и самоуверени, но също така да бъдат внимателни и да уважават другите. Тези ценности се считат за основни за постигане на успех в карате и в социалния живот.

Тренировките по карате могат да спомогнат за развитието на редица важни умения, знания и социални компетентности у спортистите. Някои от ключовите умения, които карате може да развие, включват физическа сила и координация, както и умствена концентрация и дисциплина. Тренировките по карате включват и изучаването на различни техники и стратегии, което може да помогне на спортистите да развият задълбочено разбиране на изкуството и да подобрят цялостните си знания и умения.

Що се отнася до социалните компетенции, тренировките по карате могат да помогнат на спортистите да развият увереност и самочувствие, както и дисциплина и уважение към другите. Тренировките в групова среда, каквито често се провеждат в карате, могат да помогнат на спортистите да развият умения за работа в екип и сътрудничество, както и способност за ефективно общуване и работа с други хора. Като цяло тренировките по карате могат да помогнат на спортистите да развият широк спектър от важни умения, знания и социални компетенции, които могат да им бъдат от полза както при практикуването на бойни изкуства, така и в други области на живота им.

Ценностите, уменията и знанията, които спортистите развиват по време на тренировките по карате, могат да бъдат полезни за социалната им интеграция по редица начини. Например дисциплината, уважението и самоконтролът, на които карате набляга, могат да помогнат на спортистите да **взаимодействат с другите по положителен и конструктивен начин**. Увереността и самочувствието, които тренировките по карате могат да помогнат да се развият, също могат да накарат спортистите да се чувстват **по-комфортно в различни социални ситуации и по-способни да се самоутвърждават в групова среда**.

Освен това, физическата сила и координацията, които тренировките по карате могат да развият, могат да направят спортистите по-способни в широк спектър от физически дейности, което от своя страна може да им помогне да участват по-пълноценно в социални събития и дейности. И накрая, **уменията за работа в екип и сътрудничество, които спортистите могат да развият чрез тренировките по карате, могат да им помогнат да**

работят ефективно с другите и да допринасят за груповите усилия, което може да бъде ценно за тяхната **социална интеграция**. Като цяло ценностите, уменията и знанията, които спортистите развиват чрез обучението по карате, могат да бъдат полезни за тяхната социална интеграция и да им помогнат да водят по-пълноценен и успешен живот.



## РОЛЯТА НА ТРЕНЬОРА ПО КАРАТЕ В ПРОЦЕСА НА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ

В карате ефектът от интеграцията трябва да се търси внимателно, да се организира чрез системен и непрекъснат подход и изисква специално обучени треньори.

### Треньорът по карате като ключова фигура в живота на младия спортист

Ролята на треньора по карате в живота на младия спортист може да бъде доста значителна. Треньорът по карате може да помогне на младите спортисти да развият физическата сила, координацията и психическата концентрация, които са необходими за успех в спорта. Треньорът може също така да помогне на спортистите да усвоят техниките и стратегиите на карате и да предостави насоки и подкрепа, докато спортистите работят за подобряване на уменията си.

В допълнение към преподаването на техническите аспекти на спорта **треньорът по карате може да играе решаваща роля в подпомагането на младите спортисти да развият ценности и начин на мислене**, които са от съществено значение за успеха в карате и в живота като цяло. Например треньорът по карате може да помогне на спортистите да развият дисциплина, уважение и самоконтрол, както и да ги научи на значението на упоритата работа, отдадеността и постоянството. Треньорът може също така да помогне на спортистите да развият увереност, самочувствие и позитивно мислене, които могат да бъдат от решаващо значение за успеха им в карате и в други области на живота.

Като цяло ролята на треньора по карате в живота на младия спортист може да бъде много важна и да помогне на спортистите да развият умения, знания и ценности, които са необходими за успех в спорта и в живота.

Що се отнася до социалното приобщаване, както показва нашият предварителен анализ на потребностите, треньорите по карате не са напълно подготвени да организират своите тренировъчни дейности и да предлагат възможности за участие на хора от различни етнически малцинства. Работата с хора с различен етнически и малцинствен произход може да представлява уникално предизвикателство за треньорите по карате. За да бъдат ефективни в тази си роля, треньорите трябва да познават спорта и неговите принципи и да имат задълбочено разбиране за ценностите и начина на мислене, които са от съществено значение за успеха в карате.

**Те трябва да са подготвени да адаптират методите и подхода си на преподаване към нуждите и способностите на отделните спортисти и да могат да предоставят подкрепа**

**и насоки на спортистите, докато те работят за подобряване на своите умения и постижения в спорта.**

Освен това треньорите, които работят с хора от различни етнически групи и малцинства, трябва да са чувствителни към уникалните преживявания и предизвикателства, с които тези спортисти могат да се сблъскат, и трябва да са готови да предоставят допълнителна подкрепа и насоки, ако е необходимо. Това може да включва предоставяне на допълнителни инструкции и обратна връзка или подпомагане на спортистите да преодолеят всякакви културни или езикови бариери, които може да съществуват.

И накрая, треньорите, които работят със спортисти от различни етнически групи и малцинства, трябва да се стремят да създадат гостоприемна и приобщаваща среда, в която всички спортисти се чувстват ценени и уважавани. Като възприемат систематичен и методичен подход и като предоставят подкрепа и насоки на спортистите, когато е необходимо, треньорите могат да помогнат на спортистите от различни етнически и малцинствени групи да се интегрират успешно в карате общността и да постигнат успехи в спорта.

Треньорите трябва да имат силно развити умения за межкултурна чувствителност и да бъдат обучени как да приобщават млади спортисти, принадлежащи към различни етнически или малцинствени групи. Подходът на треньора трябва да бъде приятелски и приобщаващ, за да работи с хора с по-малко възможности, особено изправени пред социални и/или културни пречки.

#### Приобщаващ треньор по карате

Целта на треньорите по карате често надхвърля преподаването на конкретни умения и помага на трениращите да се развият като хора. Приобщаващият треньор се опитва да направи това в атмосфера и среда на приобщаване, където всеки може да участва, да учи и да се забавлява.

Ролята на приобщаващия треньор е **да създаде гостоприемна и приобщаваща атмосфера**, в която всички спортисти, независимо от техния произход или способности, могат да участват, да учат и да се забавляват. Приобщаващият треньор признава уникалните преживявания и предизвикателства, пред които могат да се изправят спортистите с различен произход, и работи за осигуряване на подкрепа и насоки, когато е необходимо.

Освен че осигурява подкрепа и насоки, приобщаващият треньор се стреми да създаде среда, в която всички спортисти се чувстват ценени и уважавани. Това може да включва насърчаване на приобщаването и разнообразието и активна работа за предотвратяване на всякакъв вид дискриминация или изключване.

**Един приобщаващ треньор също така осъзнава важноста на това да помага на спортистите да се развиват не само като практикуващи карате, но и като човешки същества, и работи за популяризиране на ценностите и начина на мислене, които са от съществено значение за успеха в карате и в живота.**

Като цяло, ролята на треньора по карате е да създаде гостоприемна и приобщаваща атмосфера, в която всички спортисти могат да се учат, да се развиват и да просперираат, както и да осигури подкрепа и насоки, за да помогне на спортистите от всички среди да постигнат успех в карате и в живота. Треньорът трябва да създаде безопасна учебна среда, в която спортистите да практикуват обучение на връстници, и подкрепяща атмосфера, в която всички се чувстват включени.

### Необходими социални умения

В условията на обучение и състезание треньорът е ключова фигура в живота на спортиста, под чието ръководство той се развива като ценен член на обществото. В това си качество отговорностите на треньорите далеч надхвърлят демонстрирането на конкретни физически умения и техники на бойните изкуства. Треньорът споделя опита и наученото в практиката, насърчава, подкрепя и дава пример. За да бъде добър треньор по карате, той/тя трябва да бъде и търпелив наставник, примерен лидер, мотивиран преподавател, добър фасилитатор. Именно чрез взаимодействието с треньора спортистите се приспособяват към социалните ценности и ги интегрират в начина си на мислене.

**Благодарение на взаимодействието с треньора спортистите се приспособяват към социалните ценности и отговорности и ги интегрират в начина си на мислене.**

Добрите взаимоотношения между треньор и спортист трябва да имат следните характеристики:

- ✓ Съпричастност (признаване и разбиране на ситуацията, в която се намира спортистът);
- ✓ Позитивен подход и ентузиазъм (вярвате в методите си и демонстрирате ентузиазъм за областта, в която работите);
- ✓ Развитие на способностите (с акцент върху даването на съвети и развиването на практически умения и знания за живота на спортиста);
- ✓ Вдъхновяване (даване на идеи и вдъхновяване за активно участие в обучението, образованието, общността и обществото);
- ✓ Оценяване на мненията, както и на инициативността;
- ✓ Насърчаване на дискусии, задаване на въпроси и критично мислене.

**Ключът към осигуряването на качествени взаимоотношения между треньор и състезател по карате, които се отразяват на възможностите за социално включване, е свързан и със социалните умения на треньора.** Социалните умения са хоризонтални и означават да можеш да тренираш, да общуваш и да си сътрудничиш ефективно в тренировъчна и състезателна обстановка със спортисти от етническите малцинства. В идеалния случай треньорите по карате би трябвало да са придобили минимален набор от социални умения, както и нагласи, необходими за по-доброто изпълнение на тяхната роля. Списъкът по-долу не е изчерпателен и служи само като отправна точка, върху която треньорите могат да надграждат:

Социални умения	Нагласи
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ефективна комуникация и подходящ подход към спортистите, стимулиране на обучението и ученето</li> <li>✓ способност за поддържане на взаимоотношения</li> <li>✓ признаване на възрастта и индивидуалните характеристики на спортистите</li> <li>✓ мотивация за активност по време на тренировъчния процес</li> <li>✓ избягване на конфликтни ситуации</li> <li>✓ справяне с конфликтни ситуации</li> <li>✓ насърчаване на работата в екип</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прилагане на гъвкав подход при обучението на спортисти от етнически произход</li> <li>✓ прилагане на индивидуален подход към тренировъчния процес</li> <li>✓ отговорност за успеха на спортиста и за имиджа на спортния клуб</li> <li>✓ поемане на допълнителни отговорности за съчетаване на повече дейности</li> <li>✓ прилагане на подходящи умения при обучението на спортисти със специални нужди</li> <li>✓ защита и грижа за спортистите</li> </ul>



## МЕХАНИЗМИ ЗА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ

Ключът за треньорите по карате и други обучителни и дори образователни кадри, които искат да се включат и да допринесат за ефективната социална интеграция на младите спортисти от етническите малцинства, е да работят заедно, тъй като практиката показва, че просто няма един подход, който да работи във всяка ситуация.

Повечето механизми за социално приобщаване се стремят да ангажират пряко социално изключените лица и да извеждат на преден план предизвикателствата, пред които те са изправени и които изискват намеса. Тези механизми разчитат в голяма степен на разнообразни подходи за участие (фокус групи, дискусии и др.) за идентифициране на проблемите преди формулирането на конкретни планове за действие за интервенция и последваща оценка на прилаганите стратегии.

Именно чрез работата по подходите за ангажиране на спортисти или развитие с участие се насърчават комуникацията и доверието за изграждане на отношения, които насърчават взаимното учене и действие (Taylor & Frisby, 2010). Това изисква допълнително време, отделено от треньорите по карате за работа със спортисти, изложени на риск от социално изключване.

Силно препоръчително е лицата, които участват в организирането и провеждането на обучения по карате, редовно да актуализират знанията си за социалното приобщаване чрез изследвания, обмен между колеги, работа в мрежа, участие в тематични семинари/конференции и всякакви други средства в подкрепа на развитието в областта на социалното приобщаване.

## Модул 1 Идентифициране на различията

В този модул ще ви предоставим подходящи техники за подпомагане на задачата за идентифициране на индивидуалните характеристики на спортистите, произхождащи от етнически малцинства. Ще ви помогнем да разберете по-добре вашата целева група, тъй като вашата роля като треньор е да идентифицирате предизвикателствата въз основа на груповите нужди във връзка със социалното приобщаване и да определите техните нужди в тренировъчен аспект, но и обучителни такива. Не съществува единен универсален подход, защото всички сме различни и всеки спортист възприема света около себе си по различен начин.

Като треньор по карате винаги трябва да имате предвид, че обучението на младежи от различни етноси не се различава от обучението на всеки друг.

Добрият треньор трябва да казва на спортистите какво да правят, като същевременно уважава различията. Всичко, което трябва да направите, е просто да бъдете малко по-търпеливи, внимателни, емпатични и изобретателни по отношение на техните специфични личности и нужди. Като имате предвид, че обучавате личности, със собствени характери и способности, винаги трябва да разглеждате всеки спортист като уникален, но и като част от екипа.

Когато тренирате спортисти от етнически малцинствени групи, е важно да сте наясно с личната им мотивация и спецификата на социалните проблеми, с които се сблъскват. В крайна сметка вашите усилия ще доведат до създаването на конструктивен диалог между различните социални групи и ще допринесете за подобряване на процеса на интеграция сред групите в неравностойно социално и икономическо положение.

За да разберете по-добре защо тези млади спортисти са социално изключени и маргинализирани и как можете да подкрепите интеграцията им чрез дейности по карате и да им дадете повече възможности, от вас се очаква да имате ясна представа за техните профили, индивидуалности, силни и слаби страни. По-доброто им познаване ви позволява да адаптирате подхода си към обучението с цел създаване на приветлива тренировъчна среда, подходяща за всички.

Обикновено използваните методи за събиране на подходяща информация за личните характеристики на спортистите в риск от социално изключване и проблемите, с които се сблъскват, е чрез социално взаимодействие под формата на встъпително неформално интервю в самото начало на тренировъчния процес, в идеалния случай преди началната тренировка.

**По-долу е даден пример за сценарий на интервю с три вида възможни въпроси, които може да зададе на вашия спортист /обучаващ се**

### **Лични качества**

- ✓ Представи се накратко. Разкажи ми малко за себе си. Как би се определил?
- ✓ Как най-добре би описал себе си?
- ✓ Имаш ли проблеми с конфликтите и различията?
- ✓ Удобно ли ти е да си сътрудничиш с други хора, за да постигнете резултат?
- ✓ Кои са твоите силни страни и области на развитие? Опиши три основни силни страни и три области за развитие.
- ✓ Искаш ли да се обръщат към теб по някакъв конкретен начин?
- ✓ Имаш ли приятели с различен от твоя произход? Опиши ги, разкажи откъде са, как си ги срещнал и т.н.
- ✓ Познаваш ли специфични традиции от други култури? Опиши ги.

### **Семейни ценности и традиции**

- ✓ Какво е да израснеш в твоето семейство?
- ✓ Имаш ли братя или сестри?
- ✓ Разкажи ми за някои традиции, празници или ритуали, в които участва твоето семейство.
- ✓ Кои са грешните предположения, които хората са направили за теб или твоето семейство и които са довели до проблеми?
- ✓ Случвало ли ти се е да се отнасят лошо с теб заради твоя или семейния ти произход?
- ✓ Кои неща от твоята култура ти помагат да се справяш със стреса и отрицателните емоции?
- ✓ Какво правиш в свободното си време?

### **Спорт и образование**

- ✓ Каква е най-високата степен или ниво на образование, което си завършили?
- ✓ Защо избра да тренираш именно карате?
- ✓ Какви са очакванията ти от карате и от спорта като цяло?
- ✓ Как би се организирал, за да съчетаеш ученето, времето за семейството и обучението?
- ✓ Ще имаш ли нужда от някакъв вид помощ преди, по време и/или след обучението?
- ✓ Спомняш ли си случай, когато културният произход на даден човек е повлиял на твоя подход към образованието и/или обучението?
- ✓ Разкажи за момент, в който си бил включени в екип и ти или някой от екипа не сте се разбирали.
- ✓ Опиши момент, в който ти се е налагало да учите (или да се обучавате) в сътрудничество с човек, който не споделя същите идеи като теб.

По време на встъпителното неофициално интервю можете да представите описание на карате клуба и да го използвате като точка за дискусия и събиране на допълнителна информация за спортиста. Описанието обхваща:

- ✓ Общ преглед на клуба, година на създаване, структура, цели и мисия
- ✓ Обиколка на съоръженията за тренировка
- ✓ Размер на клуба, включително брой треньори, помощен персонал и спортисти
- ✓ Различни стилове карате, практикувани в клуба
- ✓ Постижения по отношение на спечелени състезания, както местни, така и национални и международни, ако е приложимо
- ✓ Обяснение на тренировъчните условия, включително очакванията, оборудването, графика, начина на обличане и всички други отговорности и права
- ✓ Описание на най-успешните трениращи карате с ясна препратка към неговите/нейните лични характеристики
- ✓ Протоколи за здраве и безопасност, включително процедури за пожар и евакуация.

След като установите различията, трябва да се съсредоточите върху ефективната комуникация, тъй като тя е ключът към изграждането на доверителна връзка между вас и спортиста, която е основен двигател на неговата мотивация за обучение, учене и развитие.

## Модул 2 Комуникация

Комуникацията е изключително важна в работата ви с млади хора. Разбирането на културните норми е важна част от вашите усилия за комуникация. Важно е да се избягва вземането на решения за хората само въз основа на тяхната култура или произход.

Културните норми, изброени по-долу, може да се отнасят за повечето или само за някои от вашата аудитория. Като приобщаващ треньор по карате от вас се очаква да се запознаете с ценностите и убежденията на вашата аудитория, преди да приложите тези комуникационни стратегии.

За по-добро сплотяване на групата и за създаване на безопасна среда за сътрудничество предлагаме метода на така наречените **"бързи запознанства"**.

Треньорите трябва да се стремят да преодолеят всички различни фактори за изключване и вместо да се фокусират върху различията, да се съсредоточат върху общите неща между младите хора.

За да се установи ефективна комуникация, младите спортисти трябва да се опознаят по-добре.

### Цел на инструмента:

- ✓ Стимулиране на активното участие и преодоляване на всякакви бариери в общуването
- ✓ Осигурете на спортистите повече и по-добра връзка
- ✓ Изчистване на различията между тях и създаване на екипен дух
- ✓ Намиране на допирни точки между различните мнения
- ✓ Подгответе участниците за по-задълбочено разглеждане и обсъждане на нещата, които са важни за тях.

Как да го направим? Просто следвайте следната проста процедура:

На първо място, планирайте достатъчно време за тази дейност, преди или след самата тренировка. Помолете младите спортисти да образуват два различни кръга - един външен и един вътрешен. След това всеки от тях трябва да има партньор. След това задайте въпрос и им дайте 2 минути да го обсъдят. След това задайте друг въпрос и им дайте още 2 минути, а вътрешният кръг се премества наляво. След това още един въпрос, докато всеки говори с всеки партньор. Тази дейност ще разчупи леда и ще ги свърже по-добре и ще създаде приобщаваща среда. Треньорът трябва да има опит в задаването на въпроси, които да доведат до общо разбиране и сплотяване на групата, което да създаде безопасна среда, в която всички членове са включени.

---

### Примерни въпроси за бързо запознанство

---

- ✓ Споделете най-интересното нещо, което сте правили напоследък
  - ✓ Споделете едно нещо, с което се гордеете
  - ✓ Споделете нещо, за което сте благодарни
  - ✓ Остават ви шест месеца живот, какво бихте направили първо?
  - ✓ Ако спечелите от лотарията, как ще похарчите парите?
  - ✓ Кое е първото място, което искате да посетите, и защо?
  - ✓ В кой период от миналото бихте живели?
  - ✓ Кой човек или герой е вдъхновяващ за вас?
  - ✓ Къде се виждате след 5 години?
  - ✓ Какво е хобито ви?
  - ✓ Кой е най-хубавият спомен от живота ви?
- 

След прилагането на този инструмент треньорът трябва да направи заключение и разбор.

TAKEN

## Модул 3 Техники за привличане и задържане на спортисти от етническите малцинства

В този модул ще ви дадем съвети как да привлечете и впоследствие да задържите спортисти от етническите малцинства. Също така ще направим преглед на причините, които възпрепятстват способността на треньорите да ги привличат и задържат. Като продължение на предходния модул установихме, че лошата комуникация обикновено води до невъзможност нито да се привлечат, нито да се задържат младежи от етническите малцинства. По принцип неефективната комуникация е най-често срещаната пречка за приобщаването.

Като се има предвид това, когато формулирате подхода си за **привличане на** спортисти с различен произход, трябва да имате предвид техните индивидуални характеристики с и да уважавате различията, за да измислите как най-добре да комуникирате възможността да участват в тренировките по карате. За да бъдете приобщаващи, от вас се очаква да вземете предвид и външни фактори, като например способността на целевата аудитория да чете и разбира писмен и говорим език.

Статистическите данни подкрепят аргумента, че писмената комуникация, която е разработена и разпространена по достъпен и приобщаващ начин, има най-силен потенциал да достигне до съответните целеви аудитории. По-долу са дадени няколко съвета как да рекламирате карате, както в писмена, така и в устна форма, като приобщаващо бойно изкуство, за да привлечете участници:

- ✓ **Фокусирайте се върху това как дейностите по карате ще подобрят благосъстоянието на спортистите. Обяснете как тренировките подобряват благосъстоянието на спортистите чрез социална ангажираност и работа в екип и как това води до намаляване на стреса и тревожността сред участниците. Наблегнете на това как социализирането чрез карате помага за повишаване на самочувствието**
- ✓ **Популяризиране на социалните ползи от практикуването на карате. Изтъкнете възможностите, които тренировките предоставят за изграждане на нови взаимоотношения и приятелства, за запознаване с нови хора, за намаляване на социалната изолация. Освен това наблегнете на това как карате помага за подобряване на самоопределянето на човека и спомага за развиване на способността да уважава другите и да спазва договорените**

правила. Обяснете, че като се придържат към приетите етични спортни стандарти, младите спортисти се научават как да демонстрират социално приемливо поведение. Не забравяйте да подчертаете, че карате учи на уважение, учтивост и вежливост. То насърчава взаимните отстъпки и насърчава чувството за справедливост.

- ✓ Представете психологическите ползи от практикуването на карате. Наблегнете на това как то повишава увереността и самочувствието, независимостта, мотивацията и способността за вземане на решения. Обяснете, че карате развива упоритост, която помага на младите спортисти да се съсредоточат върху целите си, да останат отдадени на постигането им и да се научат да не се страхуват от провал. Популяризирайте разбирането, че карате и бойните изкуства като цяло повишават способността на спортистите да контролират емоциите и поведението си, а както показват изследванията, хората със силен самоконтрол имат по-добро здраве, взаимоотношения, финанси и кариера.

За да сте сигурни, че горепосочените послания ще достигнат до съответните целеви аудитории, трябва да обмислите кои са най-подходящите канали за комуникация. В епохата на цифровата комуникация най-лесният достъп до младежите е чрез социалните медии. Когато разработвате посланието си, помислете как да го предадете по подходящ за всички начин, за да сте сигурни, че вашето рекламно съобщение ще достигне до възможно най-широка целева аудитория.

Като се има предвид, че целта ви е да привлечете спортисти независимо от техния етнически произход, би било подходящо да използвате приобщаващи изображения, показващи хора от различни среди, които практикуват карате, и изображения, които показват как младите спортисти общуват и се наслаждават на тренировките заедно.

Когато става въпрос за задържане на млади спортисти, които вече са били успешно привлечени да практикуват карате, мотивацията е от ключово значение.

За да продължите обучението на младежите от етнически произход, трябва да ги мотивирате да придобиват нови умения за дълъг период от време. За да бъдете добър мотиватор, трябва сами да сте силно мотивирани, тъй като сте техен модел за подражание.



Можете да прилагате различни положителни методи, но преди всичко трябва да умеете да общувате с обучаваните по лесен за разбиране и привлекателен за тях начин. По-долу сме изложили няколко съвета, които да улеснят практиката ви, да мотивирате обучаемите по най-добрия възможен начин и да избегнете отпадането им от тренировъчния процес. Тези съвети ще ви помогнат да създадете приобщаваща тренировъчна среда, в която всички трениращи се чувстват в безопасност и са предразположени към изграждане на социални взаимоотношения:

- ✓ **Избягвайте да надценявате и подценявате постиженията им. Причината за това е, че това може да има отрицателен ефект върху самочувствието и мотивацията им. Бъдете честни с тях за това какво са направили добре и какво трябва да се подобри по отношение на техническите умения и отношението.**
- ✓ **Хвалете обучаваните само когато наистина го заслужават. Този подход ще засили състезателния им дух и амбицията им да напредват. Той също така ще повиши чувството им за равенство в групата.**
- ✓ **Имайте предвид, че младите спортисти от етническите малцинства са по-плахи и по-несигурни в нова среда. Изграждайте тяхната увереност и развивайте потенциала им, като адаптирате тренировъчните дейности и задачи в зависимост от техническото им ниво. Ако е необходимо, прекарайте няколко допълнителни часа, за да им помогнете да напреднат, и ги насърчавайте постоянно.**
- ✓ **Като използвате образа на сценария за интервю, предоставен в първия модул на ръководството, определете силните им страни и ги използвайте за външни за процеса на обучение дейности. Например в светлината на горната препоръка за използване на социалните медии за популяризиране на ценностите на карате, на самия клуб и за привличане на нови обучаеми, и като имате предвид, че младежите са добре запознати с функционалностите на социалните медии, бихте могли да делегирате на своите състезатели от малцинствата да пишат и споделят постове. Друг вид дейност, в която бихте могли да ги ангажирате, е да ги помолите да снимат своите колеги по време на състезания и/или дори на тренировки.**

Използвайте този снимков материал за целите на комуникацията. По този начин ще улесните интеграцията им в клуба по-лесно.

- ✓ Включете всички ваши спортисти, независимо от техния произход и етническа принадлежност, в организационните дейности, например при провеждане на състезания. Това ще насърчи работата в екип и ще развие чувство за принадлежност към групата и към клуба. Поощрявайте ги, когато са изпълнили добре организационните си задачи.
- ✓ Изградете у тях увереност, като им позволите да водят упражнението за загряване например. Друга подходяща дейност би била да ги назначите за съдии по време на тренировъчен двубой. Упражнявайте контрол, за да избегнете отрицателни ефекти, но все пак им позволете необходимата степен на самостоятелност.
- ✓ Помислете за начин за насърчаване на постиженията на спортистите в клуба. Това, разбира се, е валидно за всички трениращи. Например, атлет, който е постигнал значителен резултат на състезание, да речем спечелил е златен медал на национално ниво, може да бъде освободен от месечната си такса или таксата да бъде намалена. Какъвто и подход или система за насърчаване на резултатите на спортистите да решите да приложите, не забравяйте да я съобщите предварително на всички спортисти, както и на техните родители.
- ✓ Сътрудничете си с родителите по уважителен начин, тъй като младежите от етническите малцинства обикновено имат много силна връзка с тях. Позволявайте на родителите да имат достъп до тренировъчните съоръжения и когато пожелаят, ги канете да присъстват на тренировките и състезанията. Накарайте ги да се чувстват добре дошли. Спазвайте основните принципи на етиката на общуването, за да изградите доверие. Бъдете активен слушател, демонстрирайте разбиране и оказвайте подкрепа. Свързвайте се с тях редовно, за да им предоставяте обратна връзка за напредъка, който детето им постига.

Моля, обърнете внимание, че инструкциите и съветите, предоставени в настоящото Ръководство за треньори по карате, са само за ваше улеснение. В крайна сметка вашите лични професионални наблюдения са ключови за ролята ви на треньор по карате.

---

