

ERASMUS+ PROJEKTA
"SPORTS WITH MEANING"
("Jēgpilns sports", SWIM)
ROKASGRĀMATA



PROJEKTA ID:
2022-2-LV01-KA210-VET-000095917

PROJEKTA KONSORCIJS



Projekts "Jēgpilns sports" ir Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

Šo rokasgrāmatu Erasmus+ programmas projekta ietvaros ir izstrādājušas četras komandas no četrām valstīm – Latvijas, Turcijas, Spānijas un Lietuvas. Šīs partnerības konsorcijs koordinators ir biedrība "Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome" (LSIIDP) no Latvijas. Projekta partneri: Turcijas Skolu sporta federācija un Turcijas Skolu aktivitāšu biedrība, Svētā Gabriela skola no Spānijas un Futbola skola Lituanica no Lietuvas. Šī Rokasgrāmata ir paredzēta, lai kalpotu par pamatu turpmākiem pētījumiem un dziļākai analīzei par to, kuras tiešsaistes lietojumprogrammas, kas jau ir pieejamas digitālajā pasaulē, ir piemērotas izmantošanai sporta PIA, lai veicinātu jauno sportistu profesionālās izejmes.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

SWIM

S P O R T S W I T H M E A N I N G

Projekta SWIM galvenais mērķis bija pievērsties digitālajai transformācijai, izmantojot tālmācības/mācību iespējas.

Mērķi, lai sasniegtu galveno mērķi, bija:

- 1) veicināt izpratni par digitālo tehnoloģiju un transformācijas nepieciešamību un iespējām;
- 2) veicināt izpratni par profesionālās izglītības inovatīvām mācīšanās un mācīšanas pieejām;
- 3) veicināt izpratni par profesionālās izglītības un apmācības (PIA) iespēju elastību;
- 4) veicināt sporta treneru un skolotāju digitālās prasmes un kompetences;
- 5) izveidot sporta nodarbības/mācīšanās saikni klātienē un attālināti;
- 6) veicināt fizisko un garīgo veselību un labklājību;
- 7) popularizēt ES, Erasmus+ programmas un profesionālās izglītības vērtības.

Projektu iedvesmojuši gan pandēmijas ierobežojumi, gan divu LSIIDP treneru veiktās pilotaktivitātes saistībā ar attālinātiem, digitāli organizētiem diviem pilota sporta pasākumiem Cēsīs. Sacensības pierādīja savu efektu, atsaucoties uz iesaistīto pušu – treneru, administrācijas darbinieku un sporta klubu atsauksmēm. Abi attālie pasākumi norisinājās skriešanā un ritenbraukšanā, kopumā pulcējot 181 dalībnieku. LSIIDP un Limbažu novada Sporta skola sagatavoja gan pasākuma posmus tiešsaistē, gan maršrutus dabā. Abi segmenti bija atvērti 3 nedēļas. Un sporta skolu sportisti segmentus varēja veikt vai nu plānoto sporta treniņu laikā (attālināti 2021.gada pavasarī), vai jebkurā citā audzēkņiem ērtā laikā 3 nedēļu laikā, kad segmenti bija atvērti.

PROJEKTA SWIM ROKASGRĀMATAS STĀSTS

Šī brīvi pieejamā un praktiskā rokasgrāmata sniedz gan kvalitatīvo, gan kvantitatīvo pētījumu metožu pamatojumu attālināto sporta un fiziskās audzināšanas stundu iespējām. Rokasgrāmata piedāvā ieskatu pētījuma procesā, datu vākšanā un analīzi, pētījuma kopsavilkuma ziņojumu. Rokasgrāmata bagātīgi ilustrē treneru, sportistu un studentu personīgo pieredzi un viedokļus, ko sniedz atvērtie jautājumi. Rokasgrāmata aptver tādas galvenās tēmas kā:

- **Metodoloģiskie pieņēmumi:**
 - Sporta pamešanas izpēte un datu analīze;
 - Sporta sacensību loma profesionālās izglītības sportistiem;
 - Tiešsaistes, digitālās iespējas sporta sacensībām.
- **Projekta komandas personīgā pieredze saistībā ar attālinātām sporta sacensībām dažādās sporta sfērās.**
- **Secinājumi un ieteikumi.**

Šo rokasgrāmatu ir izstrādājuši profesionālās sporta izglītības un sporta eksperti no četrām valstīm:

- “Colegio San Gabriel” – PIA skola, Spānija,
- “Türkiye Okul Sporlari Federasyonu” – Turcijas Skolu sporta federācija,
- “Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome” biedrība, kas pārstāv Latvijas profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes,
- “Vsi Sportuokime kartu” – sporta NVO, Lietuva



SATURA RĀDĪTĀJS

4	IEVADS
5	METODOLOĢISKIE PIENĒMUMI
7	KVANTITATĪVAIS PĒTĪJUMS
12	KVALITATĪVAIS PĒTĪJUMS
12	Piektais jautājums
12	Latvija
13	Spānija
14	Turcija
15	Lietuva
16	Sestais jautājums
16	Latvija
17	Spānija
18	Turcija
19	Lietuva
21	Septītais jautājums
21	Latvija
22	Spānija
23	Turcija
24	Lietuva
25	SPORTA SACENSĪBU LOMA PROFESIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS JAUNATNES SPORTISTU UN SPORTA AUDZĒKŅU VIDŪ
25	Latvija
26	Spānija
27	Turcija
28	Lietuva
29	TIEŠSAISTES, DIGITĀLĀS IESPĒJAS SPORTA SACENSĪBĀM PROFESIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS UN APMĀCĪBAS SPORTISTIEM
35	TIEŠSAISTES, DIGITĀLĀS SPORTA SACENSĪBU IESPĒJAS CITIEM PIA STUDENTIEM
41	SECINĀJUMI UN IETEIKUMI
45	ROKASGRĀMATAS IZSTRĀDĀTĀJI ATSAUCES

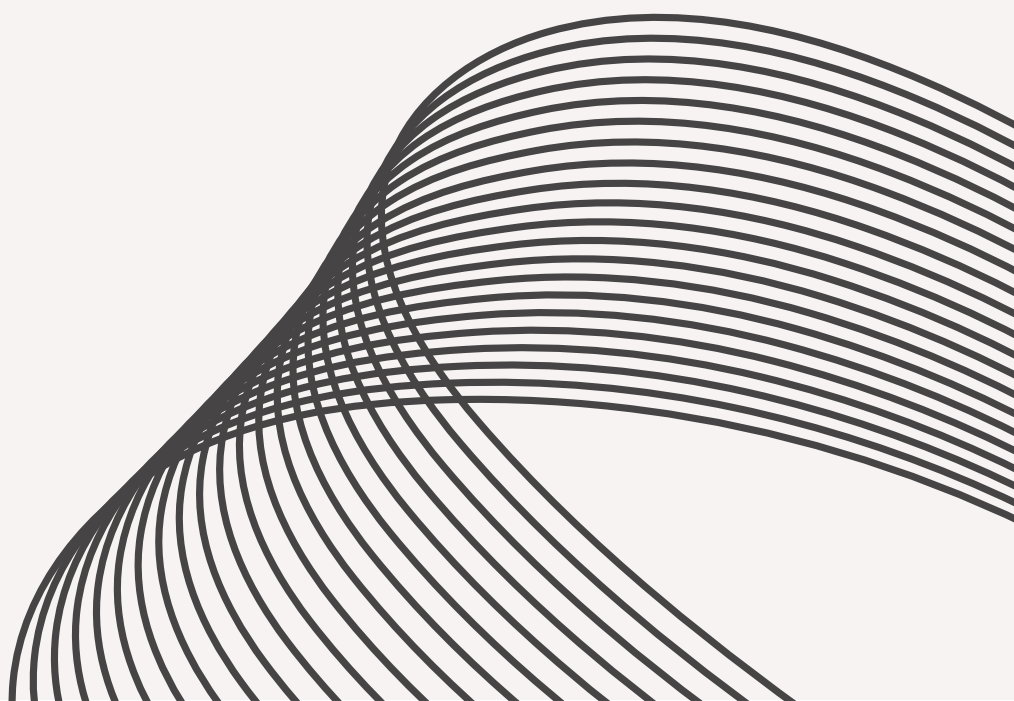
IEVADS

Virspusēji skatoties, visi saprot, kas ir sports un fiziskās aktivitātes, un kāpēc to nodarbojas.

Tomēr izpratne par sportu ir daudz dziļāka. Sportu ietekmē kā sociālais, politiskais, tehnoloģiskais, tā ekonomiskais konteksts. Tādējādi izpratne par sportu nekad nav pilnīga. Un tikai ar nepārtrauktu pētījumu palīdzību tiek saglabāta un uzlabota izpratne par sportu.

Pētījumi par sporta studijām un iespējām ir svarīgi ne tikai zinātnei. Milzīgais sporta nodarbinātības pieaugums pēdējos gados ir novedis pie vairākām profesijām, kurās svarīgas ir zināšanas un izpratne par pētniecības metodēm. Tādējādi, piemēram, treneri var vēlēties noteikt sporta sacensību ietekmi uz savu sportistu sniegumu. Sporta iestādes var vēlēties izmērīt konkrēta sporta pasākuma ekonomisko ietekmi – klātienē vai tiešsaistē, un tā tālāk. Pētījumi attīsta arī vairākas cilvēka prasmes, piemēram, spēju nodot idejas plašākai auditorijai, kritisko domāšanu un spēju analizēt datus, lai izdarītu secinājumus.

Šī rokasgrāmata palīdzēs sporta treneriem un sporta skolotājiem izprast attālinātu sporta sacensību ietekmi uz sportistiem un sporta audzēkņiem. Tajā tiks noskaidroti sporta pamešanas iemesli un jo īpaši pandēmijas gados. Tālāk rokasgrāmatā tiks aprakstīta projekta komandas pieredze attālinātu sporta pasākumu organizēšanā. Un visbeidzot, tā sniegs secinājumus un ieteikumus citām sporta institūcijām, pamatojoties uz projekta komandas pieredzi.



Metodoloģiskie pieņēmumi

Kā jau minēts ievada daļā, liela daļa zināšanu par sportu ir balstītas uz iepriekš veiktiem pētījumiem. Projekta SWIM rokasgrāmata pēta nesenās pandēmijas ietekmi uz sportu, fiziskajām aktivitātēm un sporta pamešanu. Projekta komanda izvēlējās jaukto pieeju, kas sastāv no kvantitatīvā un kvalitatīvā pētījuma. Šo jaukto pieeju nodrošināja projekta SWIM anketas.

Kvantitatīvo un kvalitatīvo pētījumu raksturojums pēc R.Strīfkerka dotā pamatojuma ir apkopots 1.tabulā.

1.tabula. Kvantitatīvo un kvalitatīvo pētījumu raksturojošās pazīmes

<i>Kvantitatīvs pētījums</i>	<i>Kvalitatīvs pētījums</i>
• Izmanto skaitlisku analīzi, lai novērtētu sociālās parādības faktu sniegšanā • Pieņem vienotu, objektīvu sociālo realitāti • Pieņem, ka sociālā realitāte nepārtraukti pastāv dažādos laikos un dažādos apstākļos • Izmanto statistisko analīzi, lai noteiktu cēloņsakarības • Izpēta paraugus, lai tos vispārinātu uz populācijām • Pētnieks ir objektīvs un “atdalīts” no pētāmajiem subjektiem • Iestatījums bieži ir izdomāts • Dati tiek vākti, izmantojot nedzīvus objektus, piemēram, pildspalvu un papīru • Saistīts ar pozitīvisma pieeju • Parasti tas ir deduktīvs	• Paļaujas uz neskaitlisku analīzi, lai nodrošinātu izpratni • Pieņem, ka sociālā realitāte ir subjektīva pieredze • Pieņem, ka sociālā realitāte tiek nepārtraukti konstruēta un saistīta ar tiešo sociālo kontekstu • Mērķi ir apraksti, izpratne un nozīme • Izmanto mazākus paraugus vai “gadījuma pētījumus” • Dati ir bagāti un subjektīvi • Pētījuma vieta bieži ir dabiska • Elastīga pieeja datu vākšanai; bieži vien netradicionālas pieejas, piemēram, satura analīze • Pētnieks ir datu vākšanas instruments • Saistīts ar interpretācijas pieeju • Parasti induktīvs



Šī rokasgrāmata ietver kvantitatīvo un kvalitatīvo datu vākšanu, izmantojot anketas. Kopā projekta partneri iesaistīja 158 respondentus, veicot anketēšanu, kas sastāvēja no 12 jautājumiem:

- Latvija – 32 respondenti,
- Lietuva – 31 respondents,
- Spānija – 40 respondenti,
- Turcija – 55 respondenti.

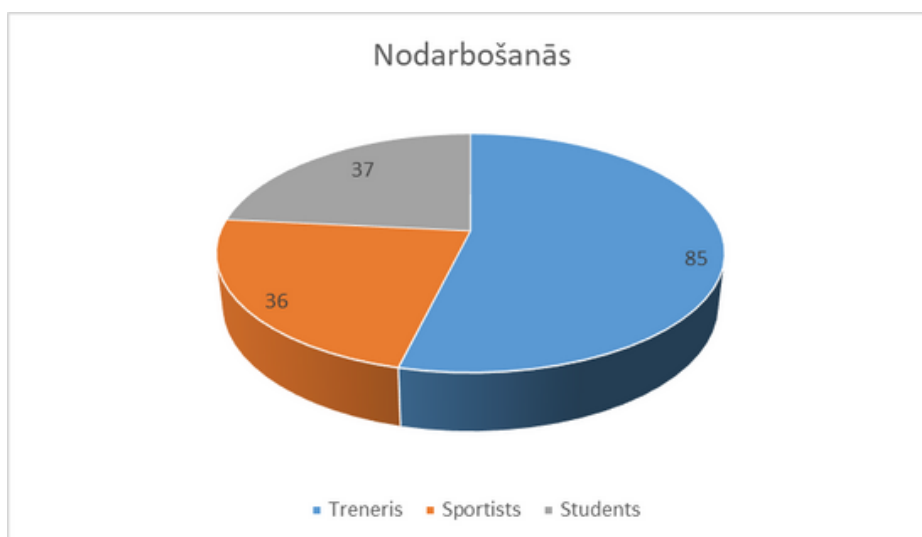
Šī primāro datu vākšana ir svarīga projekta SWIM daļa, taču datu vākšana ir arī daļa no plašāka procesa, kas ietver svarīgu praktiskā pielietojuma posmu pēc datu vākšanas, visiem partneriem organizējot attālinātus sporta pasākumus.

KVANTITATĪVAIS PĒTĪJUMS

Kvantitatīvā pieeja projektā SWIM ir skaitlisks mērījums un analīze, kas ietver izmērāmus "daudzumus". Tādējādi tika iegūts skaitlisku datu kopums, kas tika statistiski analizēts un veidots diagrammās. Tas tika veikts, pamatojoties uz 8 no 12 jautājumiem no 158 anketām.

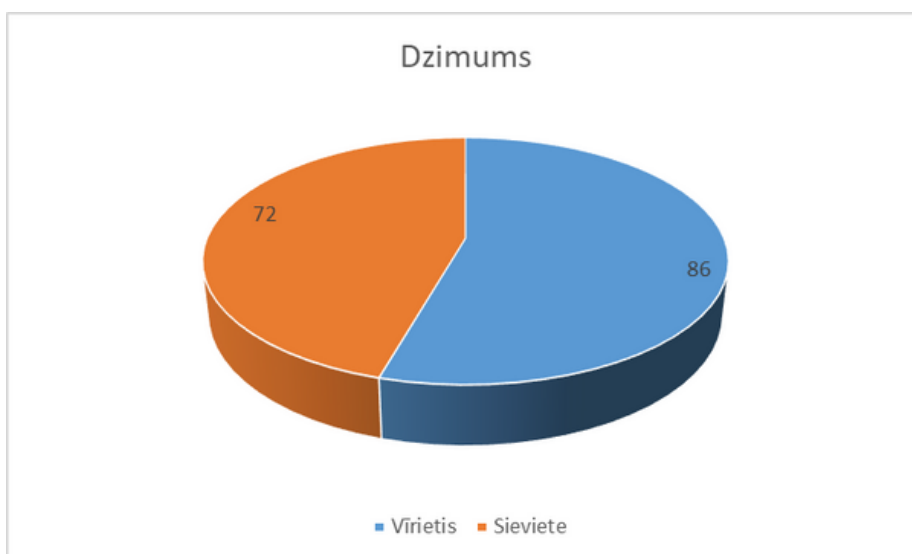
Pirmie trīs anketas jautājumi bija saistīti ar respondentu personisko informāciju.

Pirmais jautājums bija par respondentu nodarbošanos. Atbildes atklāj, ka visvairāk – vairāk nekā puse, no aptaujātajiem bija treneri – 85 (54%). Pārējie vienādās daļās bija sportisti un studenti – attiecīgi 36 un 37 respondenti.



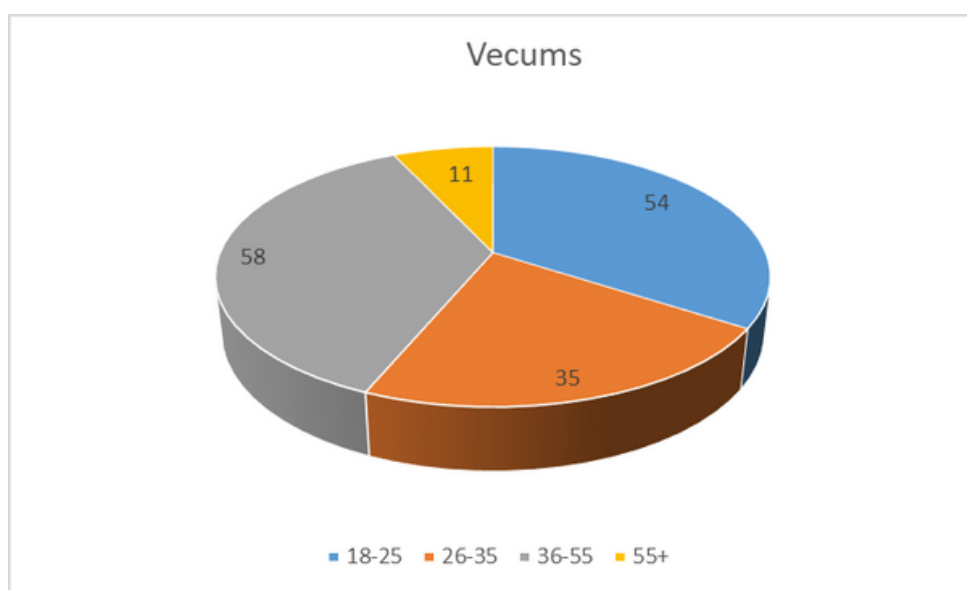
1.ATTĒLS. NODARBOŠANĀS

Attiecībā uz dzimumu procentuālais sadalījums bija tuvu – 86 (54%) vīriešu un 72 (46%) sievietes, kas liecina, ka tika sasniegts labs dzimumu līdztiesības līmenis.



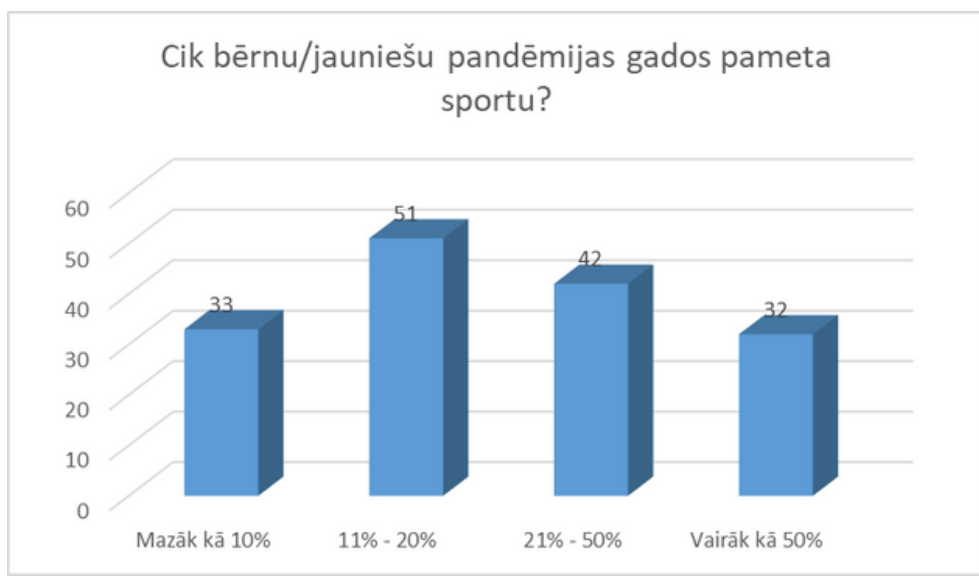
2.ATTĒLS. DZIMUMS

Trešais jautājums atklāj respondentu vecumu, kas sadalīts četrās kategorijās: no 18 līdz 25 gadiem, no 26 līdz 35, no 36 līdz 55 un virs 55 gadiem. Atbildes atklāj, ka visvairāk aptaujāto bija treneri vecumā no 36 līdz 55 gadiem. Šī daļa veidoja 58 (37%) no 158 respondentiem. Tuvu šim skaitam bija jaunākie respondenti, kas veidoja visas trīs kategorijas – treneri, audzēkņi, sportisti, no aptaujātajiem. Šajā grupā bija 54 (34%) respondenti. Trešo lielāko skaitu veidoja vecuma grupa no 26 līdz 35 gadiem. Šajā grupā 35 respondenti (22%). Vismazākā grupa bija vecākās kategorijas grupa 55 gadus veci un vecāki, kas veidoja 7% aptaujāto, t.i. 11 respondenti.



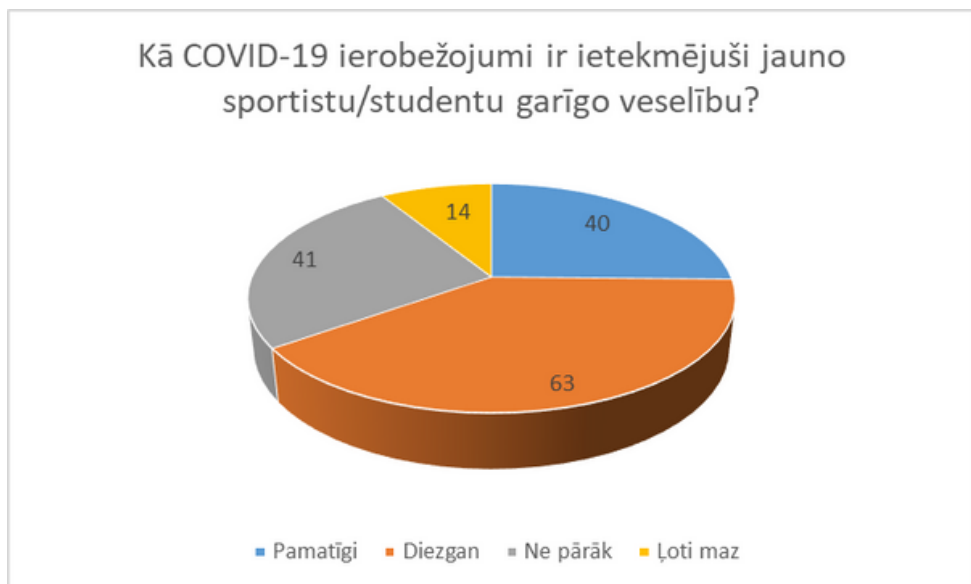
3. ATTĒLS. VECUMS

Ceturtais jautājums, uzreiz aiz personīgās informācijas jautājumiem, atklāj sporta pamešanas apjomu pandēmijas gados. Gandrīz trešā daļa aptaujāto – 51, atzina, ka pandēmijas gados sportu ir pametuši 11% – 20% bērnu/jauniešu. 42 respondenti novērtēja bērnu/jauniešu atbirumu no sporta līdz 50%, kas liecina, ka sportu pametusi gandrīz puse jauniešu. Tomēr vēl satraucošāki skaitļi liecina, ka 32 respondenti apgalvo, ka vairāk nekā puse viņu treniņu grupu pandēmijas dēļ ierobežojumu periodos ir pametuši sportu. Tikai 33 respondenti, kas sastāda 20% no visiem aptaujātajiem, bija salīdzinoši optimistiski, sakot, ka mazāk nekā 10% bērnu/jauniešu no viņu treniņu grupām pameta sportu.



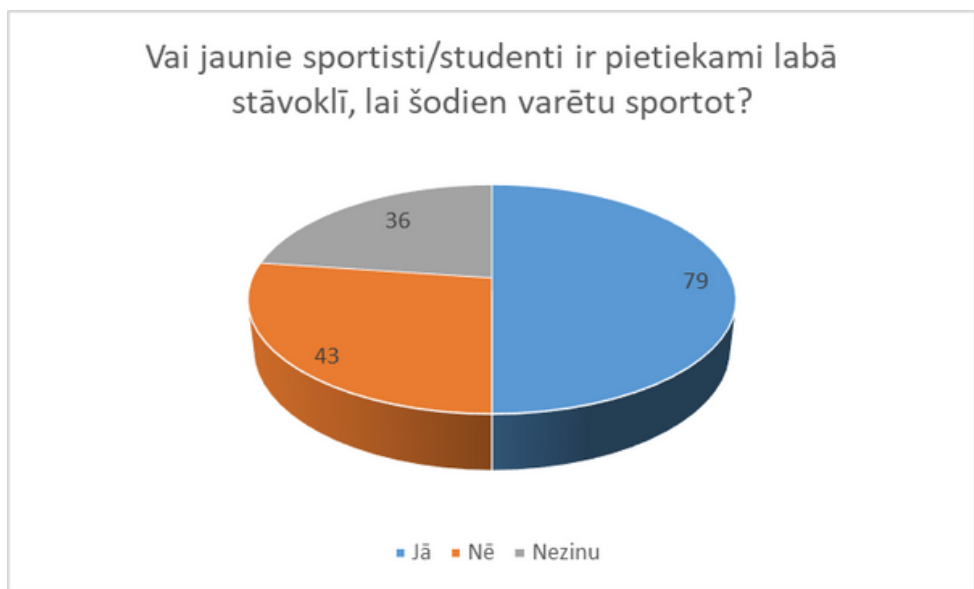
4.ATTĒLS. BĒRNU/JAUNIEŠU SPORTA PAMEŠANA

Atbildes uz 8.jautājumu – kā COVID-19 ierobežojumi ir ietekmējuši jauno sportistu/studentu garīgo veselību – sniedz atbildes četrās Likerta skalas kategorijās. Lielākā respondentu grupa – 63 (40%) norādīja, ka Covid-19 ir diezgan būtiski ietekmējis jauno sportistu un studentu garīgo veselību. Vēl 40 (25%) aptaujāto atzina, ka tas pamatīgi ietekmējis mērķa grupas garīgo veselību. Un tikai 41 (26%) un 14 (9%) aptaujāto piekrita, ka Covid-19 ne pārāk vai ļoti maz ir garīgi ietekmējusi mērķa grupu.



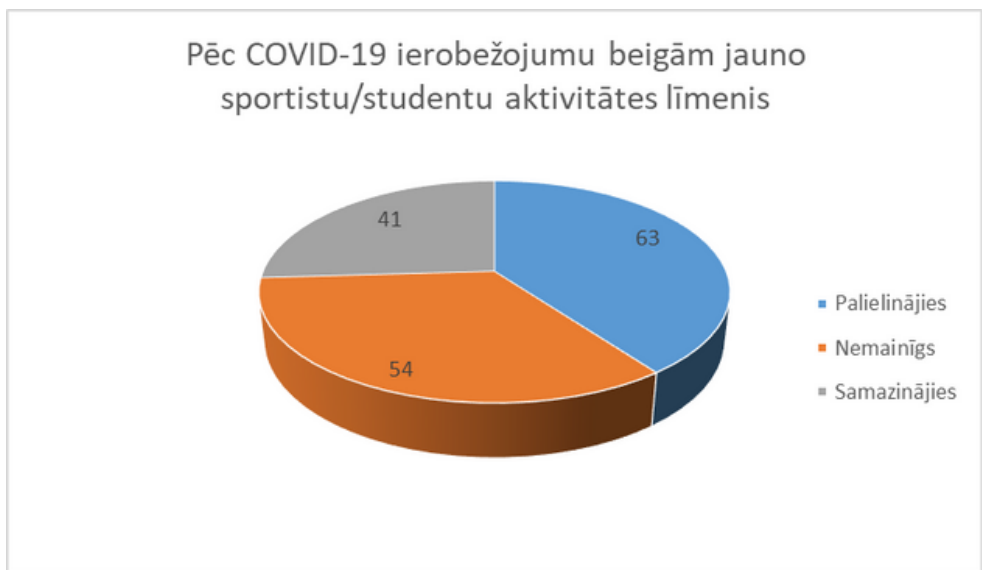
5.ATTĒLS. JAUNO SPORTISTU/STUDENTU GARĪGĀ VESELĪBA PĒC COVID-19 IEROBEŽOJUMIEM

9.jautājums sniedz ieskatu jauno sportistu/studentu šodienas stāvoklī attiecībā uz sportu. Atbildes tika sniegtas trīs kategorijās. Puse aptaujāto (79) atzina, ka šobrīd jaunajiem sportistiem/studentiem ir labs sportiskais stāvoklis. Taču 43 (27%) aptaujāto apgalvoja tieši pretējo, savukārt 36 (23%) nevarēja izšķirties starp "jā" un "nē", atbildot ar "nezinu".



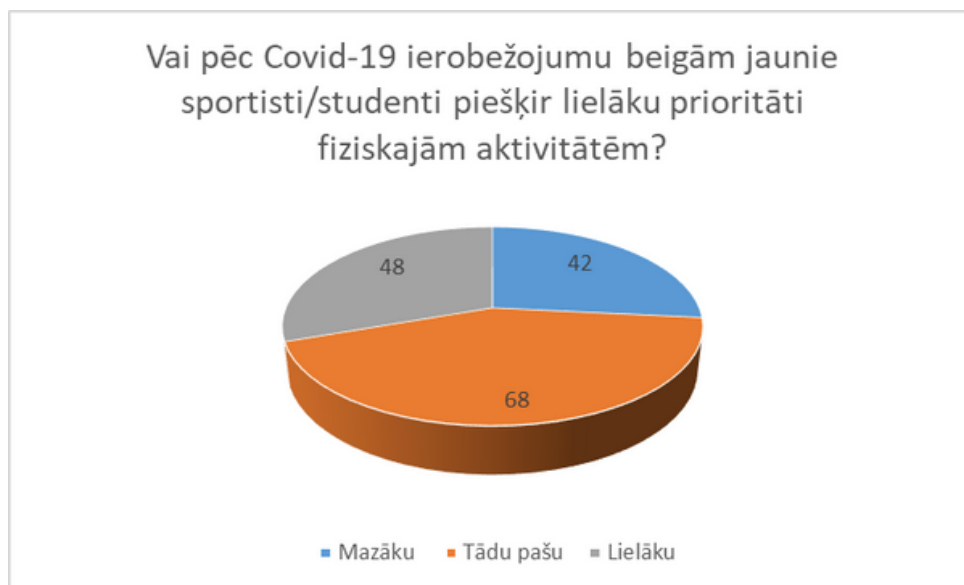
6.ATTĒLS. JAUNO SPORTISTU/STUDENTU STĀVOKLIS ŠODIEN

10. jautājums parāda jauno sportistu/skolēnu aktivitātes līmeni pēc Covid-19 ierobežojumiem. Atbildes tika sniegtas starp palielinājies – nemainīgs – samazinājies. 63 (40%) aptaujāto sniedza ļoti optimistisku atbildi, sakot, ka viņu sportistu/audzēkņu aktivitātes līmenis ir pieaudzis. 54 (34%) teica, ka tas ir palicis nemainīgs, bet 41 (26%) teica, ka tas ir samazinājies.



7.ATTĒLS. JAUNO SPORTISTU/SKOLĒNU AKTIVITĀTES LĪMENIS PĒC COVID-19 IEROBEŽOJUMIEM

Kvantitatīvās izpētes daļas pēdējais – 11., jautājums atklāj, vai jaunie sportisti/studenti fiziskām aktivitātēm piešķir lielāku prioritāti pēc Covid-19 ierobežojumiem. Gandrīz puse aptaujāto – 68 (43%), norāda, ka jaunie sportisti/skolēni fiziskajām aktivitātēm pēc Covid-19 ierobežojumiem piešķir tādu pašu nozīmi kā pirms pandēmijas ierobežojumiem. 48 (30%) aptaujāto atzīst, ka tā ir palielinājusies, bet 42 (27%) saka, ka tomēr samazinājusies.



8.ATTĒLS. FIZISKO AKTIVITĀŠU PRIORITĀTES LĪMENIS PĒC COVID-19 IEROBEŽOJUMIEM



KVALITATĪVAIS PĒTĪJUMS

Projekta SWIM kvalitatīvā pētījuma mērķis bija atklāt treneru, sporta skolotāju, sportistu un skolēnu īpašības, kas nebija kvantitatīvi nosakāmas, piemēram, jūtas, domas, viedokļi un pieredze, tādējādi veidojot jēdzienu, kas saistīti ar interpretatīvām pieejām attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm un sportu. Projekta kvalitatīvajā izpētē tika izmantoti SWIM neskaitliskie dati un analīze, lai aprakstītu un saprastu jēdzienu.

5., 6., 7. un 12. jautājumi bija atvērti jautājumi, kas sniedza personiskāku ieskatu projekta SWIM pētījumā, izmantojot anketas.

5. JAUTĀJUMS

5. jautājums sniedza atbildes uz to, kādi bija biežākie sporta pamešanas iemesli.

LATVIJA

Latvijas partnera LSIIDP respondenti minēja sešus galvenos iemeslus. Kā biežākais no tiem tika minēts sporta sacensību trūkums – 9 respondenti, veidojot 28% no 32 Latvijas respondentiem. Tuvu iepriekšējam apgalvojumam tika minēts draugu trūkums, kas veido 22%. Intereses zudumu, sliktus laikapstākļus un slinkumu kā nākamos trīs iemeslus sporta pamešanai minējuši attiecīgi 16%, 13% un 13% aptaujāto. Vismazāk – 8% respondentu, minējuši motivācijas trūkumu.



9. ATTĒLS. BIEŽĀKIE SPORTA PAMEŠANAS IEMESLI LATVIJĀ

SPĀNIJA

Aptauja, kas tika veikta Spānijas jauniešu vidū, lai noteiktu faktorus, kas palīdzēja viņiem palikt aktīviem pandēmijas ierobežojumu laikā, sniedza dažādas atbildes.

Tālāk ir sniegta iegūto atbilžu analīze un novērtējums:

Telpas un pārvietošanās ierobežojumi: vairāki dalībnieki minēja vietas trūkumu savās mājās kā ierobežojošu faktoru aktivitātēm. Kā ierobežojums tika izcelta arī nespēja pamest māju valdības ierobežojumu dēļ.

Veselības pasākumu ietekme: kā faktors, kas apgrūtinā fiziskās aktivitātes, vairākkārt tika minēta obligāta sejas masku lietošana gan komandu sporta veidos, gan individuālajās aktivitātēs. Ievērojami izaicinājumi bija arī aizliegumi un nepieciešamā distancēšanās komandu sporta veidos.

Motivācijas trūkums: motivācijas trūkums daudzās atbildēs tika minēts kā galvenais izaicinājums. Intereses zudums, ko izraisīja ārpusskolas aktivitāšu pārtraukšana un citi traucējoši faktori, piemēram, televīzija un videospēles, arī ietekmēja motivāciju.

Bailes no inficēšanās un slinkums: bailes no inficēšanās un slinkums tika minēti kā iemesli neatsākt fiziskās aktivitātes pēc obligātā pārtraukuma.

Pieradums pie mazkustīga dzīvesveida: vairāki respondenti minēja, ka ierobežojumu laikā viņi pierada pie mazkustīga dzīvesveida. Kā faktori, kas veicina mazkustīgu dzīvesveidu, tika minēts arī laika trūkums un atpūtas pasākumu prioritāšu noteikšana, piemēram, video spēles.

Rezumējot, aptaujas atbildes uz 5.jautājumu liecina, ka tādi faktori kā vietas trūkums, kustību ierobežojumi, sabiedrības veselības pasākumi, motivācijas trūkums, bailes no infekcijas, slinkums un pāreja uz mazkustīgiem ieradumiem ietekmēja jauniešu spēju palikt aktīviem pandēmijas ierobežojumu laikā. Šie atklājumi uzsver, cik svarīgi ir risināt šīs problēmas, lai veicinātu aktīvu dzīvesveidu jauniešu vidū, kuri nākotnē, ļoti iespējams, saskarsies ar līdzīgām situācijām.



TURCIJA

Ar respondentiem veiktajā aptaujā tika iegūts plašs atbilžu klāsts, lai noskaidrotu faktorus, kas pandēmijas ierobežojumu laikā lika jauniešiem pamest sportu. Tālāk ir sniegta atbilžu analīze un novērtējums:

Sporta objektu slēgšana / nepieejamība: daudzi dalībnieki uzsvēra slēgtās sporta bāzes pēc valdības pieņemtā lēmuma. Un daudzi no viņiem norādīja, ka nevar piekļūt sporta aprīkojumam mājās vai savā apkārtnē, kas gan mazināja viņu motivāciju, gan limitēja grupu vingrinājumu veikšanu.

Vecāku satraukums un bailes: aptauja parādīja, ka vecāki bija ārkārtīgi satraukti un nobijušies, saskaroties ar šo neparasto situāciju, un, ka vecāki ir ļoti nobažījušies gan par savu bērnu, gan par sabiedrības veselību, tāpēc uzskatīja, ka sports šajā periodā ģimenēm nav prioritāte. Aplūkojot ģimenes struktūru Turcijas sabiedrībā, parasti redzams, ka lielākajā daļā mājsaimniecību vecāka gadagājuma cilvēki (vecmāmiņas, vectētiņi utt.) dzīvo kopā ar bērniem. Tādējādi ģimeņu satraukumu vairoja arī fakts, ka šie cilvēki dažādu hronisku slimību dēļ atrodas riskantā situācijā.

Pāreja uz neierastu dzīvesveidu neierastas pandēmijas rezultātā: galvenokārt, pēc aptaujas atbildēm izkristalizējās pāreja no ierastā dzīvesveida uz ļoti atšķirīgu dzīvesveidu. Tika norādīts, ka ir mainījušās daudzas situācijas, piemēram, miega režīms, ēšanas paradumi, sabiedriskās aktivitātes, grupu darbs u.c. Atbildes parādīja, ka tas viss izraisīja motivācijas zudumu. Tāpat tika uzsvērts, ka motivācija ir ļoti labs izšķirošs faktors, lai turpinātu sportot.

Vīrusa infekciozais efekts: kā vēl viens iemesls fizisko aktivitāšu pārtraukšanai tika minēta arī vīrusa ātrā infekciozā iedarbība. Tika norādīts, ka tas negatīvi ietekmē gan individuālo, gan sociālo uzvedību un liek cilvēkiem attālināties no kopīgām telpām un sociālās dzīves.



LIETUVA

Aptaujas rezultāti identificēja 9 faktorus:

Motivācijas trūkums: pandēmija aizsākās strauji un negaidīti, un jauniešiem bija grūti saprast, ka viņi paši ir atbildīgi par savām fiziskajām aktivitātēm. Lai gan viņiem bija tiešsaistes apmācības un individuāli plāni, dažiem jauniešiem tik un tā trūka motivācijas.

Slinkums: aptaujas dalībnieki minēja, ka slinkums bija viens no svarīgākajiem sporta pamešanas iemesliem Lietuvā. Treneri un komandas biedri kontakttreniņos var novērst slinkumu. Taču nodarboties ar sportu tiešsaistes treniņos jaunajiem sportistiem, kuri mēdz būt slinki, bija ļoti grūti.

Slēgtas sporta zonas: sporta laukumi jaunatnes sportistiem ir svarīgi – bez tiem viņi nevar nodarboties ar sportu, un vēl svarīgāk – piedalīties sporta sacensībās. Sporta laukumu slēgšana un piespiedu dalība treniņos tiešsaistē vai ārpus telpām citur jaunatnes sportistiem bija ļoti neērti.

Citas intereses: stundām ilga laika pavadīšana mājās bez fiziskām aktivitātēm ātri noveda pie tā, ka jaunie sportisti atrada jaunas intereses, piemēram, grāmatu lasīšanu, mūzikas klausīšanos un tā tālāk.

Slimības / Traumas: šie faktori nav saistīti ar pandēmiju, bet ir arī ļoti svarīgi. Daži sportisti pēc traumām nevar turpināt sportot, bet daži vienkārši baidās gūt jaunas traumas un pamet sportu.

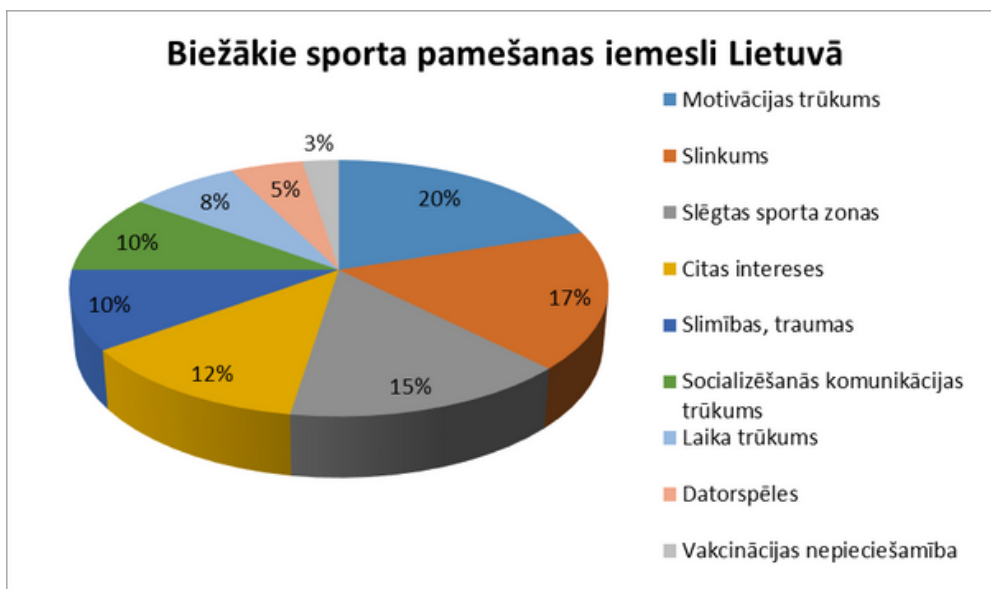
Kontakta komunikācijas trūkums: sports ir ne tikai fiziskas aktivitātes, bet arī vieta, kur socializēties ar līdzīgi domājošiem cilvēkiem. Paliekot mājās un nespējot klātienē sarunāties ar komandas biedriem vai treneriem, veicināja sporta pamešanu jauniešu vidū.

Laika trūkums: daži aptaujas dalībnieki minēja laika trūkumu. Tas daudzos gadījumos bija saistīts ar motivācijas trūkumu, jo jaunajiem sportistiem pandēmijas laikā bija daudz brīvā laika, visu laiku paliekot mājās.

Datorspēles: šis faktors spēcīgi izkristalizējās, jo aptaujas dalībnieki to minēja īpaši un vairāk nekā vienu reizi.

Vakcinācijas nepieciešamība: tikai viens aptaujas dalībnieks minēja, ka vajadzība pēc vakcinācijas ir faktors sporta pamešanai.





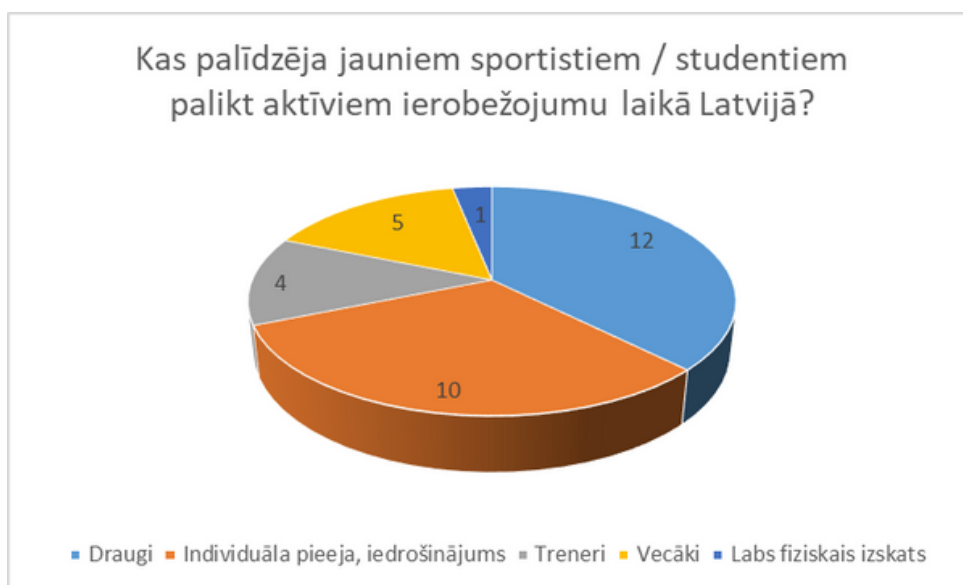
10.ATTĒLS. BIEŽĀKIE SPORTA PAMEŠANAS IEMESLI LIETUVĀ

6.JAUTĀJUMS

Sestais jautājums atklāja stimulus, kas ierobežojumu laikā palīdzēja jauniešiem sportistiem / studentiem aktīviem.

LATVIJA

Respondenti no Latvijas atklāja piecus galvenos motivētājus. Kā lielākais motivētājs tika minēti draugi – 12 (37%) aptaujāto. Individuālu pieeju un iedrošinājumu minēja 10 (31%) no visiem aptaujātajiem. Nākamie tika minēti treneri un vecāki attiecīgi 5 (16%) un 4 (13%) atbildēm. Viens respondents minēja arī labu fizisko izskatu, tādējādi veidojot 3% no aptaujātajiem.



11.ATTĒLS. MOTIVĒTĀJI PALIKT AKTĪVAM LATVIJĀ

SPĀNIJA

Pamatojoties uz sniegtajām atbildēm, var identificēt vairākus faktorus un stratēģijas, kas ietekmēja jauniešu fizisko aktivitāti šajā sarežģītajā periodā. Respondenti no Spānijas izcēla sešus galvenos faktorus, kas palīdzēja skolēniem palikt aktīviem ierobežojumu laikā.

Sports un sporta aktivitātes brīvā dabā: aptaujas dalībnieku vidū visizplatītākā atbilde bija nodarbošanās ar sportu, došanās pastaigās un tikšanās ar draugiem. Šīs aktivitātes izcēlās kā efektīvi veidi, kā saglabāt aktivitāti un socializēties ierobežojumu periodos.

Mājas aktivitātes: daudzi respondenti minēja, cik svarīgi ir iesaistīties aktivitātēs savās mājās un izmantot brīvās vietas māju pagalmos. Tas parādīja, ka pielāgošanās ierobežojumiem netraucēja viņiem saglabāt fizisko aktivitāti.

Motivācija un pozitīva attieksme: pozitīvas un aktīvas attieksmes saglabāšana tika minēta kā galvenais faktors palikt aktīviem. Vecāku motivācija un nepieciešamība nodarbināt prātu ar pozitīvām emocijām arī ietekmēja arī jauniešu fiziskās aktivitātes.

Tehnoloģiskie resursi: kā noderīgs resurss tika minēta mobilo lietotņu un ar vingrinājumiem saistītu spēļu pieejamība. Turklāt tiešsaistes apmācības un interneta videoklipi bija vērtīgs norādījumu avots mājas treniņiem.

Brīvais laiks: ierobežojumu radītais brīvais laiks ļāva daudziem jauniešiem vairāk laika veltīt vingrošanai mājās. Tika arī minēts, ka sporta nodarbības mājās kļuva par vienu no izņēmumiem iziet no mājas.

Ģimenes un sociālais atbalsts: kā faktori, kas mudināja jauniešus palikt aktīviem, tika izcelta vecāku pozitīvā ietekme un komunikācija ar draugiem, kuri pandēmijas laikā nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm.



TURCIJA

Aptaujā sniegto atbildžu ietvaros redzami faktori, kas lika jauniešiem turpināt sportot un palikt aktīviem aizlieguma periodā.

Lai uzturētu un saglabātu savu sportisko sniegumu: lielākajā daļā sniegto atbildžu respondenti norādīja, ka vēlas, lai viņi būtu stiprāki un gatavi, saglabājot savu sniegumu dienā, kad atgriezīsies aktīvajā sporta dzīvē. Šī bija situācija, kas viņus motivēja būt aktīviem pat ierobežojumu laikā.

Piekļuve tiešsaistes apmācības programmai: respondenti norādīja, ka šajā periodā tika izmantotas daudzas tiešsaistes lietojumprogrammas. Tāpat respondenti arī norādīja, ka daudzi individuālie treneri / instruktori savus tiešsaistes treniņus piedāvāja bez maksas, un tas, ka dalība ir bez maksas, uzturēja dzīvu grupu dinamiku garu. Turklāt tika norādīts, ka treneru nemitīgā atlētu treniņu programmu atjaunināšana / dažādošana bija arī motivācijas pastiprinātājs.

Veselības saglabāšana, fizisko spēju palielināšana: Tika norādīts, ka šajā neparastajā pandēmijas periodā jāuztur augsta fiziskā un garīgā pašsajūta, lai mazinātu gan slimības/negatīvās izpausmes, ko var nest mazkustīgs dzīvesveids, gan vīrusa pārnesšanas risku. Šī iemesla dēļ tika minēts, cik svarīgi ir palikt aktīvam, neskatoties uz visiem šķēršļiem vai ierobežojumiem.

ERASMUS+ Projezi

SWIM

SPORTS WITH MEANING



Avrupa Birliģi tarafından
ortak finanse edilmektedir

AMACI

Dijital d n   m n ve dijital teknolojilerin mesleki ve mesleğe yönelik spor eğitiminde uzaktan eğitim/öğrenme sürecine dahil edilmesi

FAYDALARI

- Belirlenen dijital teknolojilerin kullanımı yoluyla uzaktan eğitim ve öğretime yönelik yenilikçi yaklaşım geliştirilmesi
- Spor e itmenleri, antrenörler ve öğretmenlerin dijital becerilerinin geliştirilmesi
- Bir aradayken ve uzaktayken spor yapmak/öğrenmek arasında sıklı bir ba  kurulması
- Fiziksel ve zihinsel sağlık durumunun ve iyi olma halinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi

SONUÇLARI

- Tasarlanacak spor kulübü de dahil olmak üzere, mesleki ve mesleki odaklı spor eğitiminde dijital araçların kullanım olanaklarına ilişkin hazırlananacak kılavuz hazırlanması
- Uzaktan spor müsabakaları/eğitimleri düzenlenmesi

S RESİ

1  ubat 2023 - 31 Ocak 2024

ORTAKLAR



LATVIJAS
SPORTA IZGL T BAS IESTĀŽU
DIREKTORU PADOME



LIETUVA

Aptaujas rezultāti tika apkopoti un identificēti 8 galvenos faktoros.

Iekšējā motivācija: aptaujas dalībnieki minēja, ka pašmotivācija ir vissvarīgākais faktors, lai turpinātu sportot. Jaunatnes sportisti zaudēja tiešās komunikācijas saikni ar komandas biedriem un treneriem – tāpēc viņiem bija jāatrod savs motivācijas ceļš.

Tiešsaistes treniņi: tiešsaistes lietotnes un interneta pieslēgums paglāba daudz jauniešu no sporta pamešanas. Datori un internets vairumā gadījumu bija biežākie iemesli, kāpēc jaunieši pameta sportu, taču pandēmijas situācijā šīs pašas viedierīces palīdzēja.

Draugi / Ģimene: saikne ar draugiem un ģimenes locekļiem palīdzēja jaunatnes sportistiem turpināt sportot un stāties pretī pandēmijas izaicinājumiem.

Treneri: tie bija patiešām svarīgi – neatkarīgi no tā, vai jaunatnes sportisti ar viņiem runāja aci pret aci vai tiešsaistē. Treneri bija svarīgas personas jaunatnes sportistiem.

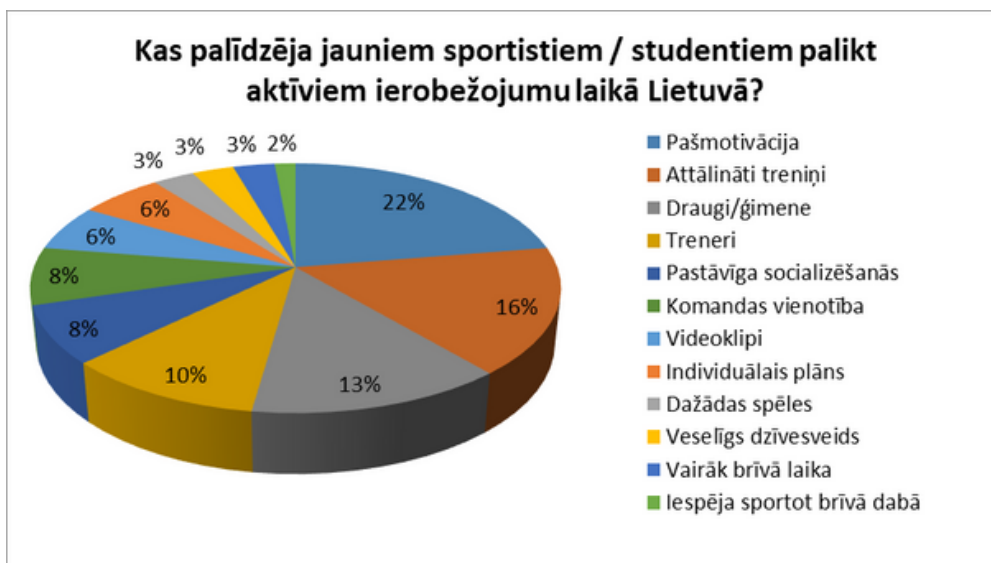
Pastāvīga saikne: šis faktors bija saistīts ar draugiem un ģimeni, treneriem un komandas biedriem. Bija ļoti svarīgi uzturēt vienādu saikni ar visiem, lai varētu atrisināt pandēmijas problēmas.

Komandas vienotība: individuālo un komandu sporta veidu sportistiem pandēmijas situācijā bija milzīga atšķirība. Individuālo sporta veidu jaunatnes sportisti savulaik trenējās vieni vai mazās grupās – līdz ar to viņiem bija daudz vieglāk tikt galā ar pandēmijas situāciju. Tomēr komandu sporta sportistiem bija nepieciešams papildu atbalsts no komandas biedriem, jo viņi, iespējams, bija vairāk komunicējuši, sportojot.

Video: tiešsaistes video bija viena no interesantākajām bezkontakta treniņu daļām – jaunatnes sportistiem patika vērot savu pagātnes maču spilgtākos notikumus vai analizēt treniņu sesijas, vai profesionālās spēles. Videoklipi ar sporta slavenībām bija ļoti interesanti arī jauniešu sportistiem.

Individuāls plāns: jauniešiem bija daudz laika, lai individuāli strādātu pie atribūtiem, kuru viņiem agrāk trūka. Treneriem bija pietiekami daudz laika, lai sagatavotu individuālos plānus saviem sportistiem. Ja jaunatnes sportistam bija pareizā motivācija, tas izdevās patiešām labi un lielākajai daļai sportistu bija iespēja kļūt par labākiem sportistiem individuāli.

Citi faktori: dažādas spēles, veselīgs dzīvesveids, vairāk brīvā laika, iespēja sportot brīvā dabā.



12. ATTĒLS. MOTIVĒTĀJI PALIKT AKTĪVAM LIETUVĀ

ERASMUS + PROGRAMI
PROJESI



Co-funded by
the European Union

SWIM

SPORTS WITH MEANING



@okulsportlarifed



@okulsportlari

7.JAUTĀJUMS

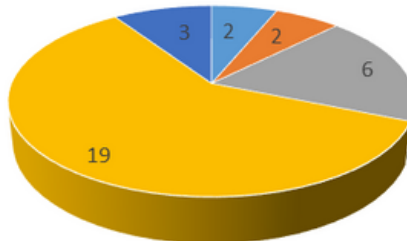
7.jautājums sniedz ieskatu par to, kas ierobežojumu laikā neļāva būt aktīviem.

LATVIJA

Respondenti no Latvijas skaidri pauda savas domas, atzīstot, ka lielākais traucēklis aktīvi darboties ierobežojumu periodos bija laikapstākļi. 2021.gadā ziema Latvijā bija pamatīga un gara. Sporta treniņi bija atļauti tikai ārpus telpām. Latvijā bija milzīgs sniega daudzums, un treneriem bija nācās likt lietā visu savu iespējamo iedvesmu un izdomu sporta treniņu vadīšanā. 19 (60%) respondentu minēja, ka laikapstākļu dēļ viņi izlaida treniņus, daži pat pameta sportu un ne visi atgriezās pēc ierobežojumu beigšanās. 6 (19%) aptaujātie minēja sacensību trūkumu, tādējādi veidojot otro lielāko šī jautājuma respondentu grupu. Savukārt 3 (9%) respondenti atklāti atzina, ka tas noticis intereses trūkuma dēļ, un pēdējās divas grupas ar vienādu respondentu skaitu – 2, minēja motivācijas zudumu un regularitātes trūkumu, veidojot 6% aptaujāto katru.



Kādas lietas neļāva būt aktīviem ierobežojumu laikā?



■ Motivācijas zudums ■ Regularitātes trūkums ■ Konkurences trūkums
■ Laika apstākļi ■ Intereses zudums

13.ATTĒLS. ŠĶĒRŠĻI PALIKT AKTĪVIEM LATVIJĀ

SPĀNIJA

Sarp situācijām, kas traucēja jauniešiem būt aktīviem ierobežojumu laikā Spānijā, tika uzsvērti galvenokārt desmit faktori.

Izolācija un ierastā trūkums: ziņas par pandēmiju, mājsēde un ierastā trūkums lika daudziem jauniešiem justies "iesprostotiem" un dezorientētiem.

Telpas un resursu ierobežojumi: Vietas trūkums mājās, aktivitāšu atribūtu trūkums un grūtības veikt fiziskās aktivitātes bija bieži sastopami šķēršļi.

Vientulība un emocionālais stress: situācijas pārvarēšana vienatnē, fiziska kontakta trūkums un skumju sajūta ietekmēja respondentu garīgo veselību.

Ierobežojumu iestāšanās un masku lietošana: ierobežojumi iestāšanās un obligāta masku lietošana ierobežoja pārvietošanās brīvību un sociālo mijiedarbību.

Mazkustīga dzīvesveida pieaugums: ilgāka laika pavadīšana mājās izraisīja mazkustīga dzīvesveida pieaugumu, jo vairāk cilvēku pavadīja laiku, spēlējot videospēles un nodarbojoties ar pasīvām aktivitātēm.

Demotivācija un apnikums: motivācijas trūkums, garlaicība un grūtības uzturēt rutīnu veicināja veselīgu ieradumu zaudēšanu.

Ietekme uz garīgo veselību: stress, nemiers un slikts garastāvoklis bija izplatīta parādība pandēmijas radītās nenoteiktības un ierobežojumu dēļ.

Izmaiņas ēšanas paradumos: nepareizs uzturs dažiem cilvēkiem kļuva par problēmu karantīnas laikā.

Palielināta tehnoloģiju izmantošana: palielinoties mājās pavadītajam laikam, pieauga elektronisko ierīču, piemēram, konsoļu un sociālo mediju, izmantošana.

Motivācijas un struktūras trūkums: struktūras trūkums ikdienas rutīnā un motivācijas trūkums nodarboties ar fiziskām aktivitātēm veicināja mazkustīgāku dzīvesveidu.

Rezumējot, pandēmija un ar to saistītie ierobežojumi būtiski ietekmēja cilvēku garīgo veselību, fizisko aktivitāti un paradumus, izraisot tādas problēmas kā vietas trūkums, mazkustīgs dzīvesveids un motivācijas zudums.



TURCIJA

Starp situācijām, kas tika uzskatītas par šķēršļiem jauniešu dalībai sportā un fiziskajās aktivitātēs pandēmijas ierobežojumu dēļ, izplatītas bija šādas:

Ģimeņu ārkārtējs satraukums par situāciju: tāpat kā aptaujas 5.jautājuma atbildēs bija redzams, ka viens no lielākajiem šķēršļiem jauniešu iesaistei sportā un fiziskajās aktivitātēs pandēmijas periodā Turcijā bija satraukums viņu ģimenēs.

Valdības noteiktie ierobežojumu noteikumi: daudzi valdības pieņemtie noteikumi (kā zināms daudzās valstīs bija pieņemti līdzīgi lēmumi), piemēram, komandantstunda, sporta zāļu slēgšana, pienākums lietot maskas un sociālās distancēšanas noteikumi, padarīja neiespējamu nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm. Lai gan šie noteikumi tika noteikti sabiedrības labā, tie kļuva par šķērslī nodarboties ar sportu un fiziskām aktivitātēm.

Psiholoģiskā un garīgā nesagatavotība: jaunieši, kuri bija sociāli ierobežoti, norādīja, ka viņus ļoti ietekmēja vientulības un nenoteiktības sajūta. Respondenti uzsvēra, ka viņiem bija grūtības turpināt ierasto pirms pandēmijas dzīvi pandēmijas izraisītā motivācijas trūkuma dēļ. Par prioritāri risināmām tika atzītas nevis fiziskās, bet gan garīgās un psiholoģiskās grūtības.



LIETUVA

Aptaujas respondenti kopumā identificēja 19 faktorus. Tie tika summēti un klasificēti 9 grupās.

Dažādi ierobežojumi: aptaujas dalībnieki neminēja specifisku ierobežojumu. Atsevišķi tika minēti dažādi ierobežojumi, piemēram, sportošana tikai mājās, slēgti sporta klubi / trenažieru zāles, atceltas sporta sezonas.

Iespēja nodarboties ar sportu tikai mājās: jaunatnes sportistiem bija tikai divas iespējas – nodarboties ar sportu mājās vai to pamest. Dažiem jaunatnes sportistiem pandēmijas periodā bija grūti palikt aktīviem mājās.

Iekšējās motivācijas trūkums: pašmotivācija bija galvenais faktors neatkarīgi no tā, vai sportists sporto ierastos apstākļos vai pandēmijas situācijā. Jaunatnes sportisti, kuriem bija spēcīga iekšējā motivācija, turpināja sportot un vairumā gadījumu kļuva vēl spēcīgāki.

Nevar satikt komandas locekļus: tikšanās ar komandas biedriem un sporta kolēģiem bija ļoti svarīga jaunatnes sportistu sociālajai dzīvei un pašmotivācijai. Viņiem vajadzēja socializēties un runāt par kopīgām interesēm – savu sportu.

Slēgti sporta klubi un sporta zāles: sporta zāļu un sporta klubu slēgšana bija ļoti stingrs ierobežojums. Tas lika jaunatnes sportistiem nodarboties ar sportu mājās.

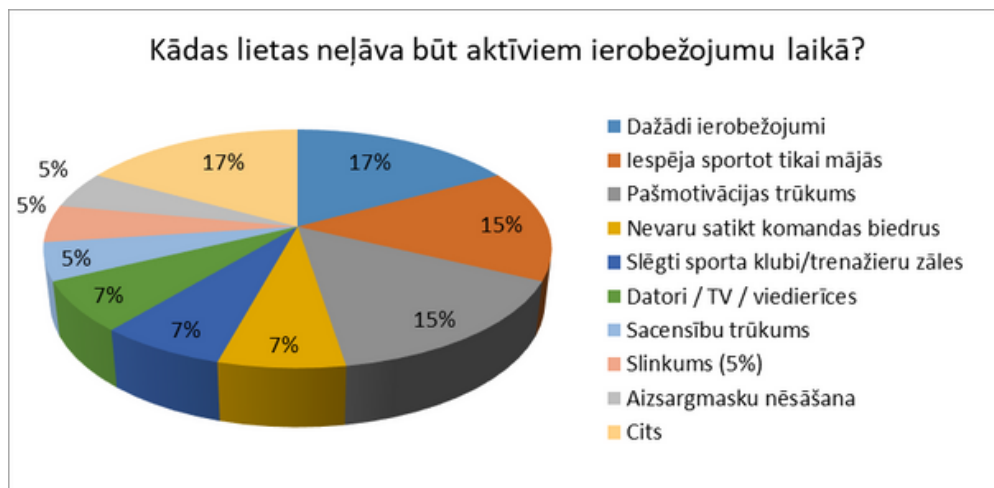
Datori / TV / Viedierīces: jaunieši daudz laika pavadīja mājās, un bija ļoti viegli kļūt atkarīgiem no videospēlēm un sociālo mediju aplikācijām. Tas lika viņiem mazāk laika veltīt sportam, ar ko bija jānodarbojas mājās.

Sacensību trūkums: jaunatnes sportistiem patīk sacensties, un spēļu trūkums diezgan smagi ietekmēja viņu motivāciju.

Slinkums: treneri un kolēģi bija tālu – bija daudz vieglāk ļauties slinkumam un tiešsaistes treniņus izlaist.

Maskas valkāšana: ierobežojumu atcelšana ļāva jauniešiem nodarboties ar sportu sporta klubos, taču bija noteikums, ka sportistiem jāvalkā aizsargmaskas. Daudzi jaunatnes sportisti par to sūdzējās.

Citi: IT problēmas, maza telpa mājās, komunikācijas trūkums, inventāra trūkums, vakcīnas, psiholoģiskā stāvokļa pasliktināšanās, komunikācijas zudums ar treneri, monotonijas pieaugums, bailes no infekcijas, laika trūkums.



14. ATTĒLS. ŠĶĒRŠĻI PALIKT AKTĪVIEM LIETUVĀ

Sporta sacensību loma profesionālās izglītības jaunatnes sportistu un sporta audzēkņu vidū

Anketas pēdējā jautājuma (12.jautājums) kopsavilkums atklāj sporta sacensību lomu jaunatnes sportistu profesionālajā izglītībā un sportā.

LATVIJA

Aptaujas 12.jautājums skaidri parādīja, ka vissvarīgākais faktors nākotnes risinājumiem ir sporta sacensības. Sporta sacensības bija ļoti svarīgas Latvijas profesionālās izglītības un apmācības sportistiem, veidojot 44% no kopējā respondentu skaita (14). Kā otrs svarīgākais faktors tika minēti treniņi telpās, ko var uzskatīt par pašsaprotamu Latvijas ģeogrāfiskā stāvokļa dēļ. Šī grupa veidoja 28 % respondentu (9). 16% respondentu (5) nebija nekādu ieteikumu, savukārt 9% (3) ierosināja sadarbību ar psihologiem un citiem speciālistiem, bet 3% (1) ierosināja vismaz regulāras āra nodarbības.

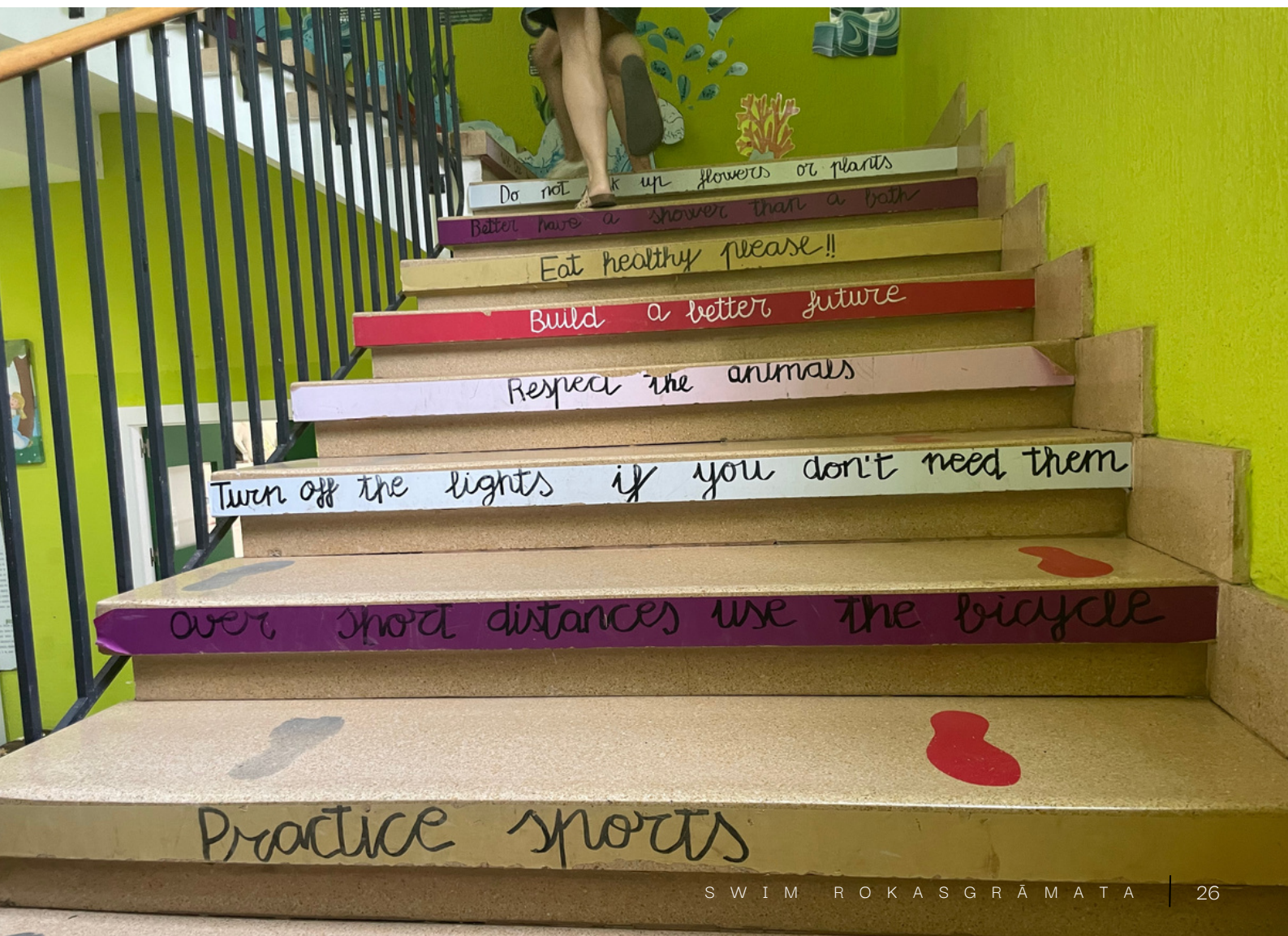


15.ATTĒLS. IEROSINĀTIE RISINĀJUMI NĀKOTNĒ LĪDZĪGU IEROBEŽOJUMU GADĪJUMĀ LATVIJĀ

SPĀNIJA

Aptaujā sniegtās atbildes liecina par fizisko aktivitāšu nozīmi pandēmijas ierobežojumu laikā. Atbildes piedāvā virkni vērtīgu risinājumu un ieteikumu, kā arī līdzīgās ierobežojumu situācijās saglabāt jauniešu aktivitāti nākotnē. Šie ieteikumi attiecas uz tādiem aspektiem kā izglītība, tehnoloģijas, ierobežojumu elastīgums un fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā:

- Izstrādāt tiešsaistes fiziskās audzināšanas programmas, kurās uzsvērtā fizisko aktivitāšu nozīme vispārējai veselībai.
- Turpināt izmantot tehnoloģijas, piemēram, lietotnes un tiešsaistes platformas, lai vadītu un motivētu jauniešus fiziskajām aktivitātēm.
- Apsvērt elastīgākus sporta ierobežojumus, kas ļautu cilvēkiem turpināt sportot, vienlaikus saglabājot drošības pasākumus.
- Veicināt ģimenes fiziskās aktivitātes kā motivācijas un savstarpēja atbalsta līdzekli.
- Nodrošināt, lai ikvienam būtu pieejami tehnoloģiskie resursi un vingrošanas programmas neatkarīgi no ekonomiskās situācijas.
- Turpināt veicināt pašdisciplīnu un personīgo motivāciju kā galvenos virzītājus, lai saglabātu fizisko aktivitāti.



TURCIJA

Ņemot vērā atbildes uz aptaujas pēdējo jautājumu, vērtējumi par to, ko varētu darīt vai kādus pasākumus varētu veikt šādā ierobežojumu periodā nākotnē, bija šādi.

Plašāka digitālo rīku izmantošana: tika norādīts, ka digitālo rīku efektīva izmantošana šajos un līdzīgos ierobežojumos nodrošinātu ilgtspējīgu dalību sportā un fiziskajās aktivitātēs.

Aktivitāšu un apmācību programmu pielāgošana atvērtām telpām: tika norādīts, ka, tā kā šajā periodā veiktie pasākumi galvenokārt bija sporta / treniņu zāļu slēgšana, būtu efektīvi paplašināt āra treniņu programmas un pēc iespējas vairāk pielāgot telpas un aprīkojumu atklātām teritorijām.

Samazināt ģimenes trauksmi: aplūkojot respondentu sniegtās atbildes, varēja secināt, ka ģimenes bija ļoti noraizējušās par savu bērnu veselību pandēmijas laikā. Lai gan ģimeņu bažas bija saprotamas, ģimenēm būtu labi jāizskaidro sporta un dalības fiziskās aktivitātēs ieguvumi attiecībā uz jauniešu fizisko un garīgo veselību, jo īpaši šādos ierobežojumu periodos.

Sporta/treniņu zāļu pieejamības saglabāšana. Lai gan daļēji tika atzīts, ka valdības lēmums slēgt sporta zāles ir pareizs, tika uzskatīts, ka būtu lietderīgi strādāt pie tā, lai sporta zāles darbotos drošākā veidā, nevis tās aizvērt.



LIETUVA

Kopumā aptaujas respondenti norādīja 11 faktorus. Tie tika apkopoti un klasificēti 7 grupās.

Ļaut nodarboties ar sportu ārā (vismaz vienatnē): jaunatnes sportisti dod priekšroku treniņiem ārā, nevis treniņiem ar tiešsaistes lietotņu starpniecību. Viņiem bija daudz grūtību ilgstoši atrasties mājās un mēģināt sportot, izmantojot tiešsaistes lietotnes.

Iespēja individuāli izvēlēties treniņu veidu: jaunatnes sportistiem patika uz viņu vajadzībām orientēti treniņi. Visbiežāk tas notika kontakttreniņos - tomēr bija grūtāk piedāvāt individuālus tiešsaistes treniņus.

Veicināt vingrošanu: ir svarīgi motivēt jaunatnes sportistus nodarboties ar sportu neatkarīgi no situācijas - vēl svarīgāk tas bija ierobežojumu periodos.

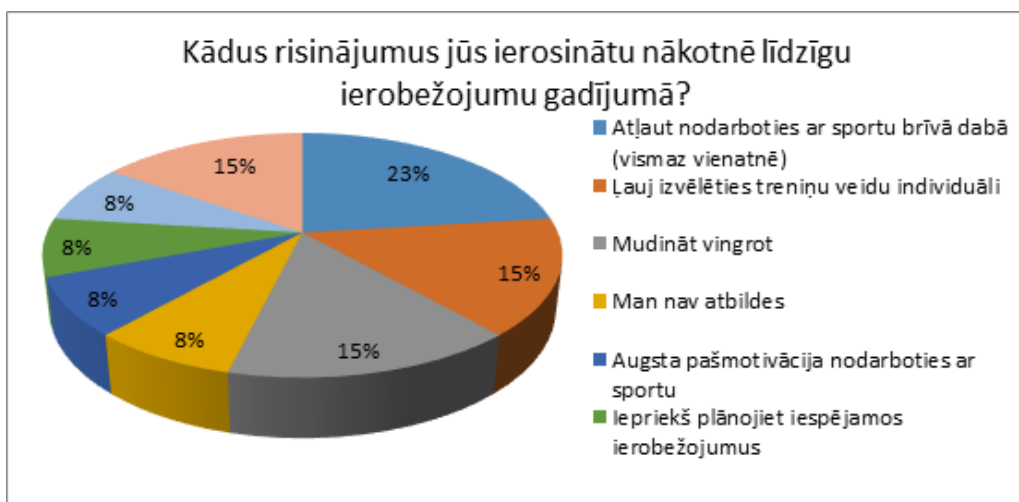
Nezinu: daži aptaujas respondenti neminēja nekādus risinājumus.

Augsta iekšējā motivācija nodarboties ar sportu: jaunatnes sportisti, kuriem bija spēcīga iekšējā motivācija, vieglāk pārvarēja ierobežojumu periodus.

Plāns iespējamiem nākotnes ierobežojumiem: pandēmijas pirmās nedēļas sporta organizācijām bija ļoti trausmainas. Tām bija nepieciešams laiks, lai saplānotu pasākumus. Visām organizācijām jau tagad ir jābūt plāniem par iespējamiem ierobežojumiem nākotnē.

Biežāki tiešsaistes treniņi: daži aptaujas respondenti minēja, ka ir patiešām svarīgi, lai būtu vienāds tiešsaistes treniņu un kontakta (regulāro) sporta treniņu skaits. Vēl labāk būtu organizēt vairāk tiešsaistes treniņu un tiešsaistes tikšanos ar komandu, jo jaunatnes sportistiem pandēmijas situācijās ir nepieciešama lielāka uzmanība un komunikācija.

Cits: starp citiem iespējamiem faktoriem tika minētas tiešsaistes treniņu nodarbības, tiešsaistes sacensību organizēšana, visu iespējamo drošības pasākumu veikšana, ciešu attiecību uzturēšana starp treneriem un sportistiem.



16.ATTĒLS. IEROSINĀTIE RISINĀJUMI NĀKOTNEI LĪDZĪGU IEROBEŽOJUMU GADĪJUMĀ LIETUVĀ

Tiešsaistes, digitālās iespējas sporta sacensībām profesionālās izglītības un apmācības sportistiem

Latvijas partnera “Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome” sporta sacensības

Pirmās attālinātās sporta sacensības Latvijā notika maijā, kā bija plānots projekta grafikā. Pirmajās sacensībās piedalījās 87 dalībnieki no sporta skolām visā valstī, no kuriem 10 bija sporta treneri. Otrās sacensības notika septembrī, pulcējot 26 dalībniekus. Kopumā Latvijā notika divas attālinātās sporta sacensības, kopumā pulcējot 113 dalībniekus abām projekta mērķa grupām – profesionālās ievirzes izglītības iestāžu sportistiem un viņu treneriem.

Pirmās sacensības tika izveidotas tiešsaistes aplikācijā Strava, kuru pirms sacensībām analizēja un apsprieda visi 4 projekta partneri, atzīstot to par Latvijas gadījumam vispiemērotāko variantu.



17. ATTĒLS. STRAVA KLUBS "SWIM PROJECT LSIIDP"

Pirmā LSIIDP rīkotā attālinātā pasākuma mērķis bija pulcēt pēc iespējas vairāk dalībnieku visā Latvijā. Tas bija iespējams, izmantojot vai nu Strava Challenge vai Strava Club. LSIIDP gadījumā Strava Challenge nebija labākais risinājums, jo viens izaicinājums pieļauj tikai 25 dalībniekus. Tas nozīmēja izveidot vairākus izaicinājumus, un dalībnieki sacenstos tikai ar pārējiem 24. Tomēr viņi neredzētu citu izaicinājumu dalībnieku rezultātus. Šāda veida konkursu nevar uzskatīt par pilnībā atklātu un pārredzamu. Tāpēc LSIIDP izvēlējās izveidot Strava klubu ar nosaukumu "SWIM project LSIIDP". Klubā reģistrējās simts dalībnieku, taču aktivitātes uzsāka 87. Divi no tiem 87 dalībniekiem, kuri bija sportisti, nevis treneri un kuri nedēļas laikā bija sakrājuši vismaz 15 kilometrus, izņemot uzvarētāju, izlozē laimēja par vērtīgo balvu – Garmin Instinct 2 Solar viedpulksteni.



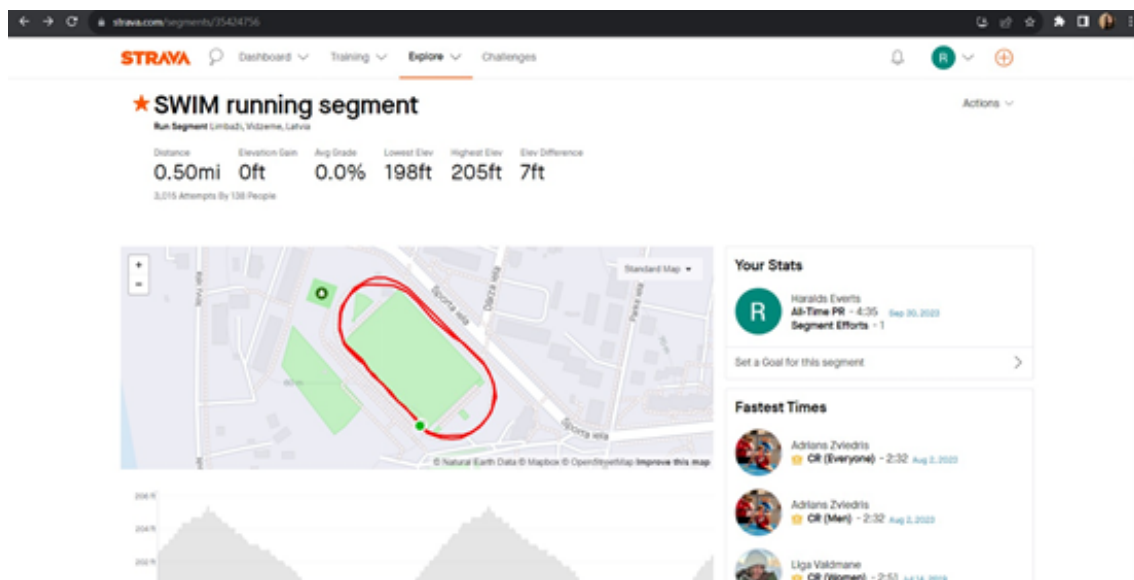
18.ATTĒLS. GARMIN INSTINCT 2 SOLAR VIEDPULKSTENIS

Problēma, ar ko sastapās rīkotāji šī attāli pasākuma laikā, bija fakts, ka viens no dalībniekiem sacentās negodīgi, pārsniedzot visu pasaules rekordu maksimālos ierobežojumus, kas cilvēkam nav iespējams. Turklāt šis dalībnieks slēpa savas aktivitātes, izveidojot savu Strava kontu privātu. Šis dalībnieks tika izslēgts no sacensībām, taču viņš atkal un atkal pievienojās klubam, un organizators LSIIDP šo dalībnieku varēja bloķēt tikai uz nelielu laiku. Šī bija kaitinoša pieredze, un, pārrunājot to ar Strava palīdzības dienestu, tika noskaidrots, ka uz doto momentu nebija iespējams neko izdarīt savādāk. Tātad to var uzskatīt par mīnusu šādiem attāliem pasākumiem un tas, savukārt, noved pie nākamā soļa – konkrētas tiešsaistes lietotnes izveides Latvijas sporta skolām. Tomēr šis solis automātiski novestu pie nākamā soļa – specifiskām lietotnēm dažādiem sporta veidiem. LSIIDP komanda uzskata, ka tā var būt nākotnes iespēja un, iespējams, pat ne tik tālu no šodienas.



**19.ATTĒLS. PIRMĀ LSIIDP RĪKOTĀ ATTĀLINĀTĀ SWIM PROJEKTA PASĀKUMA BALVAS IEGUVĒJS UN
IZLOZES UZVARĒTĀJI**

Otrais pasākums tika organizēts caur Strava segmentu. Segmenti ierobežo dalībnieku skaitu, jo tie tiek veidoti kā digitāla karte, un tos iespējams veikt tikai konkrētajā vietā, sekojot digitālajam maršrutam. Tā kā segments tika izveidots LSIIDP dzimtajā pilsētā – Limbažos, tas tika piedāvāts Limbažu novada Sporta skolas sportistiem un no pieciem Limbažos pieejamajiem sporta veidiem to pārstāvēja divi – basketbolisti un vieglatlēti. Ar šo segmentu viņi izpildīja kontrolnormatīvu testus, kas Latvijas sporta skolām ir obligāti, lai sportisti kvalificētos nākamajām treniņu grupām.



20.ATTĒLS. STRAVA SEGMENTS "SWIM RUNNING SEGMENT"

LSIIDP iesaka citām sporta organizācijām kā segmentus, tā klubus un arī izaicinājumus, taču LSIIDP iesaka sākt ar mazāku dalībnieku skaitu, apgūt katras attālinātās iespējas detaļas un vismazākos aspektus, un tikai tad veidot tās kā sacensības plašākam dalībnieku skaitam.



Lietuvas partnera “VSI Sportuokime Kartu” sporta sacensības



21.ATTĒLS. STRAVA SEGMENTS “FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.1”

Pirmās attālās sporta sacensības Lietuvā notika jūnijā laikā no 06.06.2023. – 28.06.2023. Pirmās sacensības notika divās vietās: Domeikavā un Kauņas rajonā, un kopumā skriešanas sporta veidu apmeklēja 19 dalībnieki.

Domeikavas ģimnāzijas stadionā tika izveidots segments un tajā aicināti piedalīties sportisti, skolēni, treneri un skolotāji.

Bija grūti sasniegt lielu dalībnieku skaitu, jo tikko bija sākušās vasaras brīvdienas.

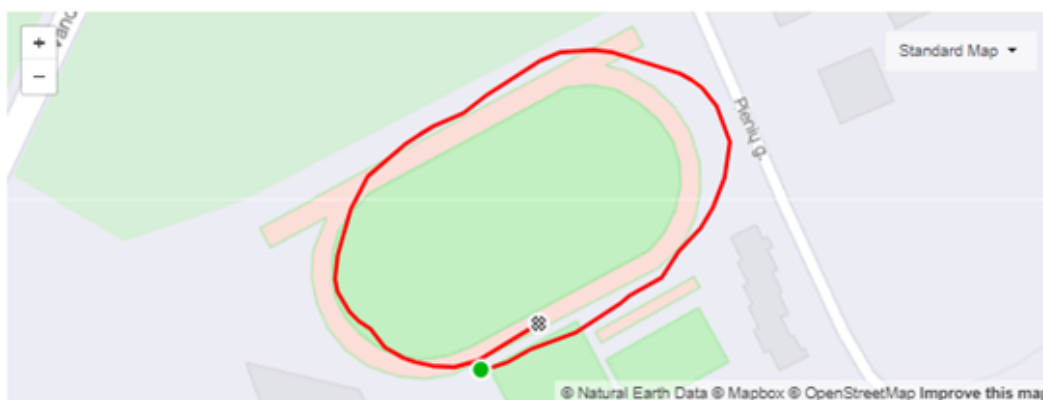
Faktiskais apmeklētāju skaits bija 33, taču visu dalībnieku rezultāti netika ieskaitīti attiecīgajā periodā saskaņā ar Strava segmentu noteikumiem. Kad segments vienreiz ir izveidots, tas paliek Stravā uz visiem laikiem. Izrādījās, ka segmentu tieši šajā vietā jau pirms pāris gadiem bija izveidojis kāds cits. Izrādījās arī, ka segmentu jau iepriekš bija skrējuši 15 no 33 dalībniekiem ar labāku laiku, un tāpēc viņu laiks netika ieskaitīts projekta aktivitātes laikā no 2023.gada 7.līdz 28.jūnijam, jo Strava ieskaita visu laiku labāko laiku nevis konkrēta laika perioda labāko laiku. Tas nozīmēja, ka Lietuvas partnerim nebija pierādījumu par šo 15 dalībnieku dalību Stravas segmentā.

☆ FMK Lituanica: Prasmingas sportas Nr.2

Run Segment Domeikava, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.30km	0m	0.0%	81m	83m	2m

6,831 Attempts By 73 People



22.ATTĒLS. STRAVA SEGMENTS "FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.2"

Otrā attālinātā pasākuma ideja bija 4 vietas skolu stadionos (Domeikava, Rokai, Kauņa, Rokiškis) plus 1 velo attālinātais pasākums. Tā kā pirmajā pasākumā organizators saskārās ar augstāk minētajām problēmām, kad pagātnes aktivitātes bija labākas nekā aktivitātes projekta aktivitātes periodā, un šīs aktivitātes neparādījās projekta segmenta sarakstā, tad šoreiz Lietuvas partneris bija uzmanīgāks. Pārbaudot jauno segmenta digitālo karti, atklājās, ka daži futbola skolas treneri bija veikuši dažus testus, izmantojot lietotni Strava, un segmentā jau atkal bija reģistrēti dalībnieki, un atkal tikai 8 dalībnieku rezultāti kvalificējās projekta aktivitātes laika periodam laika posmā no 2023.gada 4.oktobra līdz 2023.gada 25.oktobrim. Lietuvas partneris tādējādi izveidoja statistiku par kopējo dalībnieku skaitu pret kvalificētajiem dalībniekiem visos četrus segmentos:

- 1.Domeikava – 8/63;
- 2.Rokai – 0/12;
- 3.Kauņa – 0/23;
- 4.Rokiškis – 0/14.

Šī situācija lika aizdomāties par iespējamu risinājumu turpmākajiem pasākumiem – ja kāda organizācija plāno attālinātu pasākumu Stravas segmentā, tai ir jāizmanto maršruts, kas līdz tam nav bijis izmantots šādām sacensībām. Pretējā gadījumā daudzu dalībnieku pūles pārrakstīs iespējami veci, bet labāki rezultāti, ja tie jau iepriekš veikuši šo konkrēto segmentu.

☆ FMK Lituanica: Prasmingas sportas Nr. 3

Ride Segment Kaunas, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.97km	0m	0.0%	22m	22m	1m

37,273 Attempts By 1,528 People



23.ATTĒLS. STRAVA SEGMENTS "FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.3"

Attālinātais velosipēdu pasākums bija veiksmīgs, jo pulcēja 103 dalībniekus. Velo pasākuma periods bija garāks – visu oktobra mēnesi, jo dalībniekiem bija nepieciešams vairāk laika, lai sagatavotos. Bija doma, ka izbraukt no viņu dzīvesvietas, tie izbrauktu arī konkrētu segmentu ~1km maršrutu pie Nemunas upes Kauņas centrā. Tas nozīmēja, ka dalībniekiem jāveic vismaz 20 km velobrauciens (mājas – maršruts – mājas), lai piedalītos šajā pasākumā. Tā ir pievienotā vērtība projekta fiziskajai aktivitātei.

Dalībnieki tika uzaicināti no FMK Lituanica futbola jauniešu kluba, Kauņas sporta skolas "Gaja", Kauņas sporta skolas "Startas" un citām organizācijām no Kauņas reģiona.

Pēc gūtās pieredzes, rīkojot šo pasākumu, tika apkopotas lietas, kas jāņem vērā, organizējot attālu pasākumu:

1. Lietojumprogrammu drošības iestatījumi – daudziem dalībniekiem bija nepieciešama palīdzība, lai viņu aktivitātes būtu pilnībā publiskas un redzamas, lai kvalificētu dalībniekus aktivitātei;
2. Iespējamās problēmas, sinhronizējot aktivitātes no vienas lietotnes uz otru – VSI Sportuokime kartu pieredzē daži treneri izmantoja Polar viedpulksteņus un dalījās ar savām aktivitātēm Strava kontā. Tomēr atklājās, ka ir problēmas sinhronizēt īsas (laika ziņā) aktivitātes, piemēram, no Polar Flow uz Strava lietotni.

Kopumā VSI Sportuokime Kartū sasniedza 130 dalībniekus.

Tiešsaistes, digitālās sporta sacensību iespējas citiem PIA studentiem

Spānijas partnera “Svētā Gabriela skolas” sporta sacensības



Pirmais sporta pasākums Spānijā notika 6.jūnijā ar īpašu faktu, ka tajā bija klāt un piedalījās visi projekta partneri.

Pasākums bija daļa no stundu plāna, kas iepriekš bija sagatavots PIA audzēkņiem Svētā Gabriela skolā, kur viņi trenējās 2,5 km garā maršrutā skolas apkārtējā teritorijā. Par PIA studentiem atbildīgais sporta skolotājs izmantoja Saragozas Universitātes izveidoto tiešsaistes rīku CALADU, kurā iespējams reģistrēt skolēna ātrumu un ritmu.

Taču tajā dienā visi skolēni paņēma līdzi savus mobilos telefonus, lai varētu izmantot STRAVA, kur partneri jau bija izstrādājuši segmentu. Bija dažas grūtības, izmantojot lietotni Strava, jo daži skolēni neieslēdza mobilā tālruņa atrašanās vietas noteikšanu vai lietotne nevarēja pareizi reģistrēt dalību sacensībās. Tāpēc skrējienam reģistrējās 88 skolēni un skolotāji, bet Stravā bija redzami tikai 44. Tā kā Latvijas partneris LSIIDP jau bija veicis pirmo attālināto projekta aktivitāti, un LSIIDP jau bija pieredze ar tehniskām viedierīču problēmām, tad projekta partneri, paredzot iespējamās grūtības, sagatavoja dalībnieku reģistrācijas lapas, kas tiešām izrādījās nepieciešamas, veicot šo “pionieru” aktivitāti.



24. ATTĒLS. ATTĀLINĀTO SPORTA SACENSĪBU DALĪBNIEKI PIA STUDENTIEM SPĀNIJĀ

Otrais sporta pasākums nebija tik plašs, bet arī izdevās. Tas notika septembrī, un arī šoreiz tas bija viens no stundu plāniem fiziskās audzināšanas stundās PIA audzēkņiem Svētā Gabriela skolā.

Šoreiz projekta komanda radīja izaicinājumu, kurā bija jāveic 2,5 km skrējieni ar nosacījumu, ka var sekot savam tempam, bet vienmēr skrienot. Šajās sacensībās tika izmantota lietotne NIKE RUN.

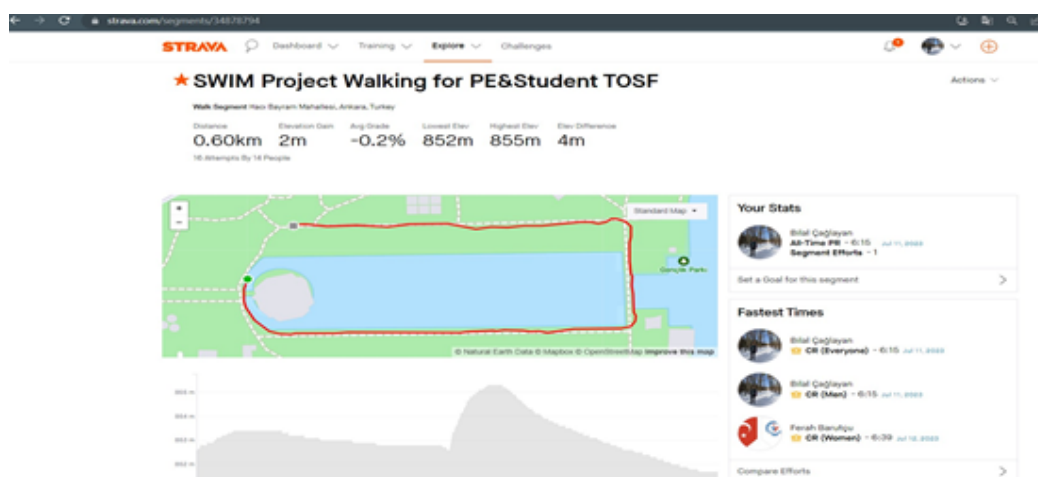
Tā bija laba aktivitāte, jo lielākā daļa skolēnu to spēja izpildīt, nesaskaroties ar tehniskām problēmām. Bija patīkami redzēt studentu pozitīvo attieksmi un pieliktās pūles. Projekta komanda atkal konstatēja dažas problēmas ar lietotni, taču galu galā lietotnē tika reģistrēti 18 studenti.



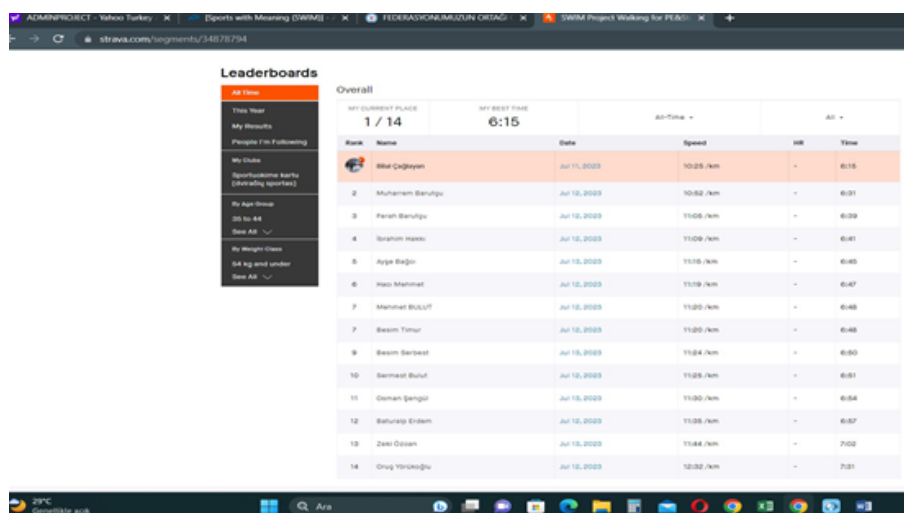
25. ATTĀLINĀTO SPORTA SACENSĪBU DALĪBIEKI SPĀNIJĀ

Turcijas Skolas sporta federācijas sacensības

Projekta ietvaros Turcijā tika rīkots pirmais attālinātais sporta pasākums sporta skolotājiem, lai gan popularizētu projektu, gan iepazīstinātu skolotājus ar Strava aplikāciju, ko bija nolemts jūnijā izmantot projektā. Šis segments tika izveidots Publiskajā Jauniešu parkā, kas ir ļoti liels parks Ankarā. Priekšroka tika dota Strava aplikācijai, ko plaši izmanto Turcijā, kā arī daudzās Eiropas valstīs, un šī aplikācija bija ļoti noderīga. Vispirms tika rīkota sanāksme, kurā piedalījās 12 fiziskās audzināšanas skolotāji. Tā bija ļoti produktīva. Skolotāji uzzināja gan projekta mērķus, gan visas Strava aplikācijas detaļas. Stravā tika izveidoti segmenti projekta attālinātiem sporta pasākumiem Turcijā. Atšķirībā no citiem partneriem Turcijas partneris izvēlējās soļošanu, kas arī ir olimpiskais sporta veids. Soļošanai tika izveidots īpašs segments. Tā kā dalībnieki bija skolotāji un studenti, arī segmenti, kas veicināja sacenšanos, kalpoja projekta mērķim.



26. ATTĒLS. STRAVA SEGMENTS "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF"



27. ATTĒLS. STRAVA SEGMENTA "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF" DALĪBNIEKU SARAKSTS

Otrais attālais sporta pasākums notika Balgata Profesionālajā tehniskajā Anatolijas vidusskolā. Mērķis 100 skolēnu tika sasniegts ar 101 reģistrēto dalībnieku, piedaloties sporta nodaļas un citu skolas nodaļu audzēkņiem. Dažiem no viņiem nebija Stravas konta, taču skatoties uz citiem studentiem, kuriem tas jau bija, sporta skolotāji spēja iedrošināt arī citu nozaru skolotājus un studentus lejuplādēt Strava aplikāciju un piedalīties aktivitātē.

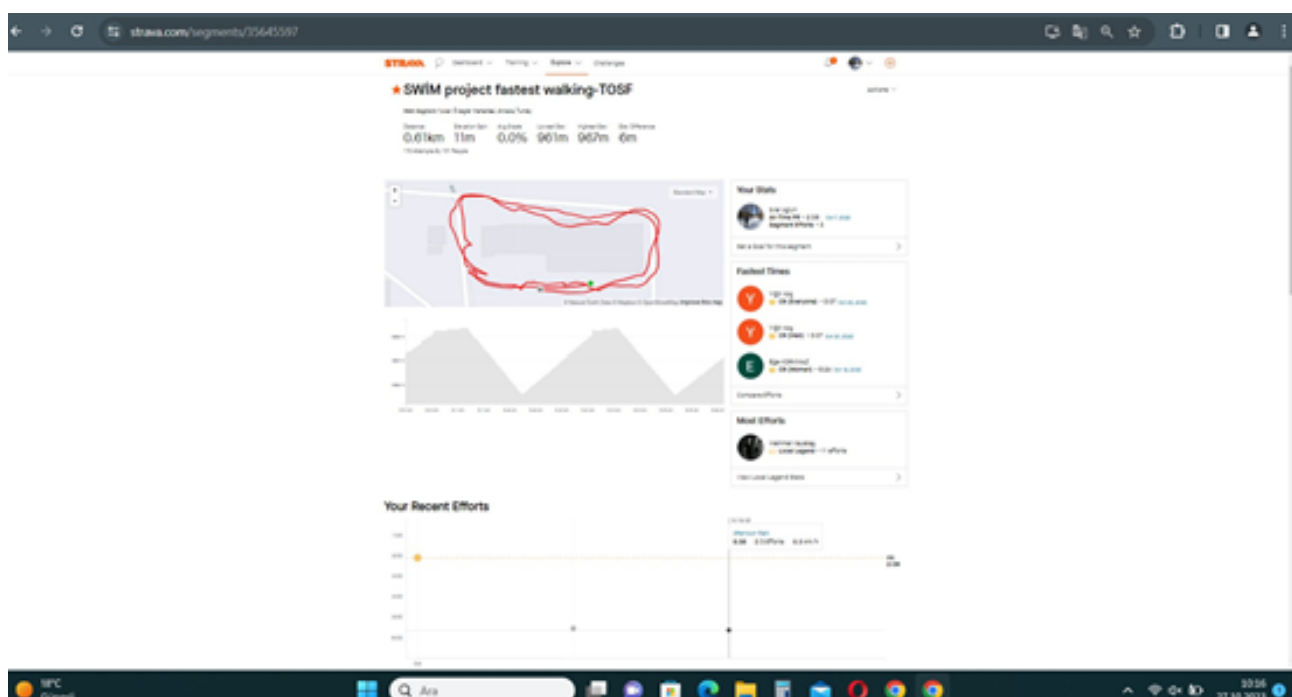
Turcijas partneris saskārās ar tādām problēmām kā nepieciešama tālruņu atjaunināšana uz jaunākām versijām, tāpat daudzi skolēni cīnījās ar sliktu interneta savienojumu un daži negribīgi piedalījās nezināmā pēc, neskatoties uz skolotāju uzstājību un iedrošinājumu. Taču projekta komandai izdevās izskaidrot aktivitātes būtību un pārliecināt lielāko daļu studentu. Projekta komanda studentiem iedeva pieejas savu pieslēgumu mobilajiem datiem, un šādā veidā tika atrisināts sliktais interneta pieslēgums. Izšķirošs faktors bija, veiksmīga segmenta izveide skolas dārzā. Studenti soļošanas aktivitāti veica mācību sporta stundu laikā. Tādā veidā projekta komanda varēja viegli izskaidrot gan Stravas lietojumprogrammu, gan projektu, gan to, kas studentiem jādara. Sporta skolotāji par šo aktivitāti arī deva novērtējumu aktivitātē iesaistītajiem skolēniem. Turklāt projekta komanda skolēniem un skolas administrācijai uzdāvināja simbolisku sporta inventāru izmantošanai turpmākajās sporta stundās. Ņemot vērā šo pieredzi, TOSF norāda, ka Strava ir ļoti efektīva lietojumprogramma. Nākotnē dalībniekiem būs vieglāk saglabāt sacensību garu sacensties ar citiem aktivitātē reģistrētajiem dalībniekiem. Var būt lietderīgāk izveidot segmentus atbilstoši mērķauditorijas grupai un ģeogrāfiskajam izvietojumam, it īpaši ierobežojumu periodos. Turklāt tas var būt efektīvs ilgākam periodam un dažādām mērķa grupām.



28.ATTĒLS. INFORMATĪVS SEMINĀRS SKOLĀ PAR OTRO ATTĀLINĀTO SPORTA PASĀKUMU



29.ATTĒLS. OTRĀ ATTĀLINĀTĀ SPORTA PASĀKUMA SOĻOŠANAS SACENSĪBU POSMS SKOLĀ



30.ATTĒLS. SWIM PROJEKTA SEGMENTS SOĻOŠANĀ – TOSF



Secinājumi un ieteikumi I

COVID-19 pandēmija izraisīja būtiskas izmaiņas jauniešu iesaistē sporta aktivitātēs. Pārvietošanās ierobežojumi un tradicionālo sporta objektu pagaidu slēgšana paātrināja tehnoloģisko risinājumu ieviešanu, lai uzturētu sporta nodarbības attālināti. 2020.gada lokdouns pamatīgi ietekmēja jauniešu sportošanu, padarot viņus mazkustīgākus.

Pēc projekta laikā veiktajiem pētījumiem un diviem mācību stundu plāniem, kas tika izstrādāti kopā ar Svētā Gabriēla skolas profesionālās izglītības un apmācības skolēniem, secinājām, ka tehnoloģijām ir izšķiroša nozīme ierobežojumu periodos, ar kādiem pasaule saskārās pandēmijas laikā pirms dažiem gadiem.

Galvenie secinājumi, ko izdarīja projekta partneri, bija šādi:

- Sporta nodarbību digitalizācija var atvieglot pāreju uz virtuāliem treniņu un sacensību modeļiem.
- Tiešsaistes platformas, personalizētas treniņu lietojumprogrammas un viedierīces ir būtiski rīki, lai uzturētu saikni arī starp treneriem, sportistiem un sporta entuziastiem (novembrī notikušajās projekta noslēguma konferencēs to apstiprināja visi četri projekta partneri).
- Virtuālā sporta prakse ir kļuvusi par dzīvotspējīgu un populāru modeli, kas nodrošina elastīgumu sportistiem un veicina iekļaujošu līdzdalību.
- Datorspēles un virtuālā realitāte tika efektīvi integrētas, lai uzlabotu dalībnieku pieredzi un motivāciju.
- Jauno tehnoloģiju pielāgošanai sporta jomā bija tieša ietekme uz profesionālo izglītību.
- Tiešsaistes izglītības platformu un lietojumprogrammu, piemēram, Caladu, Strava vai NikeRun, un multimediju resursu iekļaušana profesionālās apmācības programmās ir uzlabojusi izglītības pieejamību un kvalitāti šajā jomā.
- Arvien biežāk tiek izmantotas tādas lietotnes kā NikeRun vai Strava, ne tikai lai reģistrētu skolēnu un sportistu aktivitāšu laikus un sasniegumus, bet arī lai parādītu sevi sociālajos medijos.
- Nepieciešamība darboties virtuālajā vidē ir veicinājusi digitālo prasmju attīstību sporta izglītībā.
- Gan skolotājiem, gan skolēniem bija jāapgūst tehniskās prasmes, lai maksimāli izmantotu pieejamos digitālos rīkus.
- Tiešsaistes sporta pasākumi var nodrošināt sporta pasākumus dažādos gadījumos: pandēmiskās situācijās, tas pats pasākums dalībniekiem citā vietā, papildu uzdevumi skolēniem kā "mājasdarbs".
- Tiešsaistes digitālās sporta lietotnes ir lētas un efektīvas.

Secinājumi un ieteikumi II

- Sportistu un skolēnu motivācija ir ļoti svarīgs faktors, lai aktīvi nodarbotos ar sportu. Tomēr ierobežojumu periodos tā ir vēl svarīgāka - visām iesaistītajām pusēm (komandas biedriem, treneriem, draugiem, vecākiem u.c.) ir jāiegulda pūles un digitālās tiešsaistes sporta lietotnes tam ir liels palīgs.
- Jāņem vērā dažādi specifiski faktori, kā organizēt attālinātu sporta pasākumu:
 - stingri dalībnieku noteikumi;
 - jauni (citu organizatoru iepriekš neizmantoji) maršruti, ja tas ir segmenta tipa sporta pasākums;
 - personiskajai informācijai lietotnēs jābūt attiecīgi reģistrētai;
 - pareiza viedtālrunu un viedpulksteņu izvēle, lai varētu pieslēgties tiešsaistes pasākumam.
- Sakarā ar ES datu aizsardzības likumiem jauniem sporta lietotņu lietotājiem (lielākoties jaunākiem par 14 gadiem) ir aizliegts izmantot visas lietotņu funkcijas, un pirms konta izveides var būt nepieciešams viņu vecāku vai aizbildņu apstiprinājums. Tas ir jāņem vērā, jo tāpat kā sporta organizācijām ir vienošanās ar jauno sportistu vecākiem vai aizbildņiem par to, ka tās var publicēt ar sportu saistītus datus; tāda pati vienošanās ir nepieciešama arī trešajām personām, piemēram, lietotņu nodrošinātājiem.
- Turcijas sporta fakultāšu pasniedzējus projekta komanda iedvesmoja iekļaut mācību programmā īpašu tematu par tiešsaistes lietojumprogrammu izmantošanu sporta treniņos.
- Dalībnieki no četrām dažādām valstīm guva jaunu pieredzi par tiešsaistes lietojumprogrammu izmantošanu sporta treniņos, tādējādi gūstot iespēju dažādot sporta nodarbības.
- Visbeidzot, visi projekta partneri izplatīja Eiropas Savienības un Erasmus+ programmas vērtības.

Tā kā projekta komanda lielākoties izmantoja Strava lietotni, turpmāk ir sniegti daži ieteikumi, ar ko projekta komanda saskārās. Tie palīdzēs arī citiem organizēt attālinātus sporta pasākumus, izmantojot Strava.

Izaicinājumi

1. Ir iespējams izveidot Izaicinājumus ierobežotam dalībnieku skaitam - līdz 25 dalībniekiem.
2. Viena persona var piedalīties ne vairāk kā 3 Izaicinājumos. Pēc limita sasniegšanas personai ir jāklūst par abonentu, kas ir ikmēneša maksas iespēja.
3. Lai iesaistītu dalībniekus kādā Izaicinājumā, dalībniekiem ir jāseko līdzī Izaicinājuma izveidotājam. Pretējā gadījumā nav iespējams uzaicināt dalībnieku piedalīties Izaicinājumā.
4. Izaicinājumus ir iespējams izveidot tikai mobilajās ierīcēs.

Secinājumi un ieteikumi III

Klubi

1. Ir iespējams izveidot Strava klubus neierobežotam dalībnieku skaitam. Tomēr esiet uzmanīgi! Līderu sarakstā parādīsies tikai pirmie 100 dalībnieki. Un, ja organizators veido pasākumu, piemēram, ar loteriju tiem dalībniekiem, kuri pārvar noteiktu aktivitāšu / laika / kilometru sliekšni, tad ir nepieciešams redzēt visu dalībnieku rezultātu. Tātad, klubi būs labāk piemēroti regulārām sacensībām ar pirmo 3 vai 6 (vai kā citādi) dalībnieku atbalvošanu.
2. Kluba rezultātu saraksts pirmajiem 100 dalībniekiem ir pieejams tikai datoros. Mobilajās ierīcēs tiek parādīti tikai pirmie 10 dalībnieki, plus 2 dalībnieki virs un 2 dalībnieki zem konkursa dalībnieka, ja konkrētais dalībnieks nav iekļuvis pirmajā desmitniekā. Šajā aspektā ir savs pluss, jo, ja dalībnieku skaits ir virs 100 un ja organizators veic aktivitāti ar ļoti nelielu rezultātu ar konkrētu mērķi būt pēdējam (redzot tikai 2 dalībniekus virs un 1 vai 0 zem), ir iespējams redzēt kopējo dalībnieku skaitu.
3. Klubu ietvaros ir iespējams tērēt ar citiem dalībniekiem un sniegt kopīgus kluba ziņojumus.



Secinājumi un ieteikumi IV

Segmenti

1. Pārbaudiet Privātuma kontroles iestatījumus. Dažkārt dalībnieki reģistrējas, norādot ierobežotu piekļuvi savām aktivitātēm. Tomēr sacensību organizatori vēlēšies redzēt veikto aktivitāšu pierādījumus. Tāpēc ir ieteicams, lai dalībnieki savos privātuma iestatījumos izvēlētos "Everyone" (Visi) vismaz attiecībā uz aktivitāšu redzamību.
2. Pārbaudiet aktivitāšu iestatījumus un jo īpaši kartes redzamību:
 - "Hide Entire Map" (Paslēpt visu karti) ir jāizslēdz. Pretējā gadījumā dalībnieks nebūs redzams segmentu līderu sarakstā.
 - "Hide Start Point" (Paslēpt sākuma punktu) līnijai visā garumā jābūt oranžā krāsā. Ja kāda tās daļa ir pelēkā krāsā, dalībnieks nebūs redzams segmentu līderu sarakstā.
 - "Hide End Point" līnijai visā garumā jābūt oranžā krāsā. Ja kāda tās daļa ir pelēkā krāsā, dalībnieks nebūs redzams segmenta līderu sarakstā.
3. Pārliecinieties, ka dalībnieki izvēlas pareizo sporta veidu. Piemēram, ja segments ir izveidots skriešanai, bet dalībnieks to veic riteņbraukšanas režīmā, viņš nebūs redzams segmentu līderu sarakstā.
4. Ja aktivitātes laikā karte ir pilnībā vai daļēji paslēpta, to var rediģēt pēc aktivitātes veikšanas, un tad dalībnieks parādīsies līderu sarakstā.
5. Ja aktivitātei ir izvēlēts nepareizs sporta veids, to var rediģēt pēc aktivitātes, un tad dalībnieks parādīsies līderu sarakstā.
6. Garākus un sarežģītākus segmentus nomarkējiet arī dabā, lai palīdzētu dalībniekiem to veikt pareizi.



Rokasgrāmatas izstrādātāji

Sandija Zaļupe

LSIIDP - Latvijas sporta skolu projektu vadītāja un vietējo Erasmus+ projektu koordinatore kopš 2009.gada. Limbažu novada Sporta skola - direktora vietniece 2016. līdz 2020.gads. Limbažu novada pašvaldība - Limbažu pilsētas un Limbažu novada galvenā ekonomiste 2014. - 2016.gads.

S.Zaļupe ir ieguvusi sociālo zinātņu maģistra grādu "Sabiedrības vadībā", Latvijas Universitātē, Ekonomikas un vadības fakultātē, un profesionālo bakalaura grādu angļu valodā, Latvijas Universitātē, Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē.

Estefanía Vives

Projekta vadītāja visos Erasmus+ projektos Svētā Gabriela skolā kopš 2008.gada. Koordinē arī divvalodu projektu un visas ar to saistītās aktivitātes. Angļu valodas skolotāja skolēniem vecumā no 12 līdz 18 gadiem.

E.Vives ir ieguvusi bakalaura grādu angļu filoloģijā Saragošas Universitātē (Spānija).

Bilal Çağlayan

Jaunatnes un sporta eksperts 15 gadus Jaunatnes un sporta ministrijā. TOSF projektu padomes loceklis un TOSF Erasmus+ Sports projektu vadītājs. B.Çağlayan ir ieguvis sporta zinātņu maģistra grādu "Sporta zinātnēs" Kīrikales Universitātē - Sporta institūcijas un sports, un sporta zinātņu bakalaura grādu Kīrikales Universitātes Fiziskās audzināšanas un sporta fakultātē Turcijā.

Darius Kreivėnas

VšĮ Sportuokime kartu - projektu vadītājs jaunatnes sporta klubā, galvenais treneris jauniešu futbola klubā FMK Lituania, Erasmus+ projektu vadītājs kopš 2019.gada. Darius Kreivėnas ieguvis bakalaura grādu Administrācijā un vadībā Vītauta Magnusa universitātē un maģistra grādu Mārketingā un starptautiskajā tirdzniecībā Vītauta Magnusa universitātē. D.Kreivėnas ir ieguvis skolotāja kvalifikāciju profesionālo studiju programmā "Pedagoģija" Vītauta Magnusa universitātē Lietuvā.

Atsauces

1. **Canva.** Design Creation. Pieklūts: 06.01.2024. <https://www.canva.com/projects>.
2. **Streefkerk, R.** 2023. Qualitative vs. Quantitative Research | Differences, Examples & Methods. Scribbr. Pieklūts: 07.09.2023. <https://www.scribbr.com/methodology/qualitative-quantitative-research/>.

Atruna par fotogrāfijām un attēliem

Lai nodrošinātu privātpersonu un jauniešu privātumu attālinātos sporta pasākumos, fotogrāfijas tika uzņemtas ar iepriekšēju fotografējamā vecāka vai likumīgā aizbildņa rakstisku apstiprinājumu.

Projekta SWIM partnerības komandas fotogrāfijas tika uzņemtas pēc viņu brīvas gribas projekta komunikācijas un izplatīšanas nolūkos.

Citi SWIM Rokasgrāmatā izmantotie attēli un simboli tika ņemti no tiešsaistes platformas Canva, kas paredzēta bezmaksas lietošanai un ir ar atvērtām licencēm vai arī projekta komandas uzņemti.

