

ERASMUS+ PROJEKTO
"SPORTS WITH MEANING"
(PRASMINGAS SPORTAS,
SWIM)
VADOVAS



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

PROJEKTO KONSORCIUMAS



Projektas „Prasmingas sportas“ yra finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Šį vadovą parengė keturios komandos iš keturių šalių – Latvijos, Turkijos, Ispanijos ir Lietuvos pagal Erasmus+ programos projektą. Šio partnerystės konsorciumo koordinatorius yra asociacija „Latvijas Sporta izglitibas iestazu Direktoru padome“ (LSIIDP) iš Latvijos. Projekto partneriai yra: Turkijos moksleivių sporto federacija (TOSF) ir Turkijos Mokyklos Veiklos Asociacija (OFD), San Gabriel School iš Ispanijos ir futbolo mokykla klubas Lituania iš Lietuvos. Šis vadovas skirtas tolesniems tyrimams ir gilesnei analizei, kurios internetinės programos, jau prieinamos skaitmeniniame pasaulyje, yra tinkamos naudoti sporto profesiniame mokyme, siekiant gerinti jaunų sportininkų profesionalias sporto savybes.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

SWIM

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

Pagrindinis projekto SWIM tikslas buvo atkreipti dėmesį į skaitmeninę transformaciją naudojant nuotolinio mokymosi/mokymosi galimybes.

Pagrindiniam tikslui pasiekti buvo siekiama:

- 1) ugdyti supratimą apie skaitmeninių technologijų ir transformacijos būtinybę ir galimybes;
- 2) didinti informuotumą apie inovatyvius profesinio mokymo mokymosi ir mokymo metodus;
- 3) didinti informuotumą apie profesinio mokymo plačias galimybes;
- 4) skatinti sporto trenerių / kūno kultūros mokytojų skaitmeninius įgūdžius ir kompetencijas;
- 5) sukurti sportavimo/mokymosi ryšį tarp nuotolinio ir kontaktinio būdų;
- 6) skatinti fizinę ir psichinę sveikatą bei gerovę;
- 7) propaguoti ES, Erasmus+ programos ir profesinio mokymo vertybes.

Projektą įkvėpė tiek pandemijos apribojimų įtaka fiziniam aktyvumui, tiek dviejų LSIIDP trenerių pilotinė veikla organizuojant 2 nuotolinius sporto renginius Cėsyje (Latvija). Varžybos buvo sėkmingos, remiantis visų dalyvaujančių šalių (trenerių, administracijos darbuotojų ir sporto klubo auklėtinių) atsiliepimais. 2 nuotoliniai sporto renginiai buvo suorganizuoti bėgimo ir dviračių sporto šakų atstovams, kuriuose iš viso dalyvavo 181 dalyvis. Tiek renginių segmentus internetu, tiek maršrutus gamtoje parengė LSIIDP ir Limbažų rajono sporto mokykla. Abu segmentai buvo atviri 3 savaites. Sporto mokyklos sportininkai segmentus galėjo atlikti arba per jiems numatytas sporto treniruotes (2021 m. pavasarį nuotoliniu būdu) arba bet kuriuo kitu besitreniruojantiems patogiu laiku per 3 savaites, kuomet segmentai buvo atviri.

PROJEKTO "SWIM" VADOVO KŪRIMO ISTORIJA

Šis viešas ir praktiškas vadovas pateikia kokybinę ir kiekybinę nuotolinių sporto ir kūno kultūros pamokų tyrimo metodų informaciją. Vadove pateikiamos tyrimo, duomenų rinkimo ir analizės, tyrimo suvestinės ataskaitos gairės. Pateikiame medžiaga gausiai iliustruojama asmenine trenerių, sportininkų ir studentų patirtimi bei nuomone, kuri buvo pateikta atsakant į tyrimo metu pateiktas atvirus klausimus. Šiame vadove išskirtos šios pagrindinės temos:

1. Metodinės prielaidos:

- Pasitraukimo iš sporto tyrimas ir duomenų analizė;
- Sporto varžybų vaidmuo jauniems sporto profesinio rengimo sportininkams;
- Nuotolinės, skaitmeninės sporto varžybų galimybės.

2. Dalijimasis asmenine projekto komandos patirtimi apie nuotolinio sporto galimybes įvairiose sporto šakose.

3. Išvados ir rekomendacijos.

Šį vadovą parengė profesinio mokymo, sporto profesinio mokymo ir sporto profesionalai iš keturių šalių:

- **“Colegio San Gabriel”** – profesinio mokymo mokykla iš Ispanijos,
- **“Türkiye Okul Sporlari Federasyonu”** – moksleivių sporto federacija iš Turkijos,
- **“Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome”** – asociacija, atstovaujanti Latvijos profesinio orientavimo sporto mokymo įstaigoms,
- **“Vsi Sportuokime kartu”** – nevyriausybinė sporto organizacija iš Lietuvos.



TURINYS

4	IVADAS
5	METODINĖS PRIELAIDOS
7	KIEKYBINIS TYRIMAS
12	KOKYBINIS TYRIMAS
12	Anketos klausimas nr. 5
12	Latvijos respondentų atsakymai
13	Ispanijos respondentų atsakymai
14	Turkijos respondentų atsakymai
15	Lietuvos respondentų atsakymai
16	Anketos klausimas nr. 6
16	Latvijos respondentų atsakymai
17	Ispanijos respondentų atsakymai
18	Turkijos respondentų atsakymai
19	Lietuvos respondentų atsakymai
21	Anketos klausimas nr. 7
21	Latvijos respondentų atsakymai
22	Ispanijos respondentų atsakymai
23	Turkijos respondentų atsakymai
24	Lietuvos respondentų atsakymai
25	SPORTO VARŽYBŲ VAIDMUO JAUNIESIEMS
	SPORTININKAMS / STUDENTAMS
25	Latvijos respondentų atsakymų analizė
26	Ispanijos respondentų atsakymų analizė
27	Turkijos respondentų atsakymų analizė
28	Lietuvos respondentų atsakymų analizė
29	NUOTOLINIŲ SPORTO VARŽYBŲ GALIMYBĖS
	PROFESINIO MOKYMO SPORTININKAMS
35	KITOS FIZINIO AKTYVUMO GALIMYBĖS
	PROFESINIO MOKYMO SPORTININKAMS
41	IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS
45	METODIKOS KŪRĖJŲ SĄRAŠAS
	NUORODOS

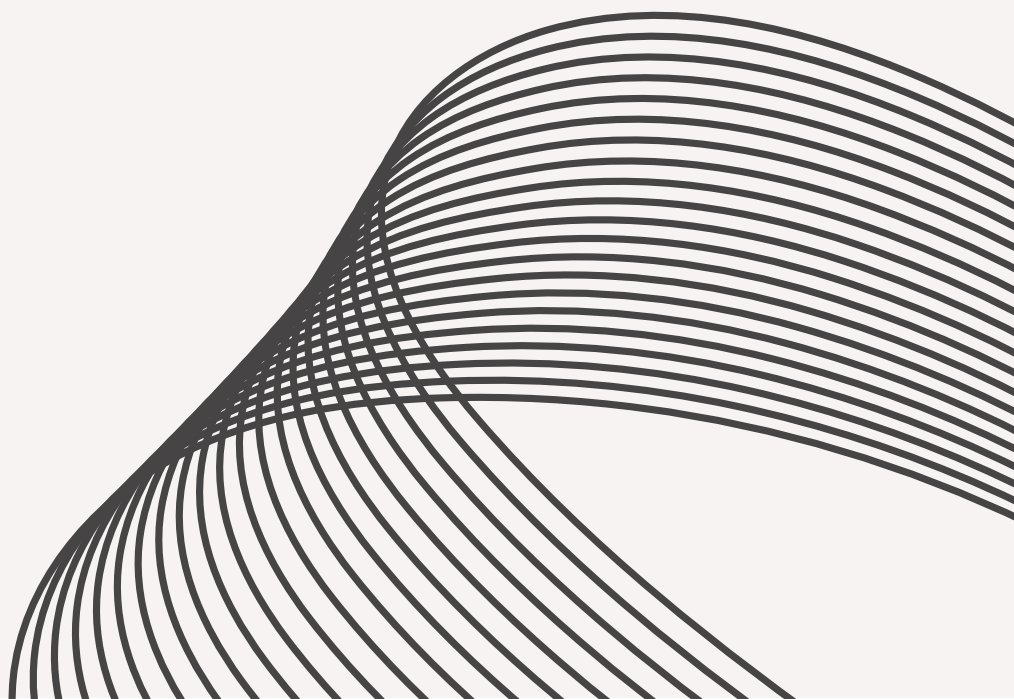
IVADAS

Iš pirmo žvilgsnio žvelgiant, mes visi suprantame, kas yra sportas ir fizinis aktyvumas ir kodėl tai praktikuojame.

Tačiau sportas yra kur kas daugiau negu iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti. Socialiniai, politiniai, technologiniai ir ekonominiai kontekstai daro įtaką sportui. Dėl šių priežasčių mūsų supratimas apie sportą niekada nebus visiškai tikslus. Atliekant nuolatinius tyrimus, mūsų supratimas apie sportą gali būti išlaikomas ir stiprinamas.

Sporto studijų ir galimybių tyrimai svarbūs ne tik mokslui. Pastaraisiais metais labai išaugęs žmonių užimtumas sporto srityje lėmė tai, kad atsirado daugybė profesijų, kurioms svarbu išmanyti ir suprasti tyrimo metodus. Treneriai gali norėti nustatyti sporto varžybų įtaką jų sportininkų rezultatams. Sporto institucijos gali norėti įvertinti kontaktinio arba nuotolinio sporto renginio ekonominį poveikį. Moksliniai tyrimai taip pat lavina daugybę žmogaus įgūdžių, pavyzdžiui, gebėjimą perduoti idėjas platesnei auditorijai, kritinį mąstymą ir gebėjimą analizuoti duomenis, kad būtų padarytos išvados.

Šis vadovas padės sporto treneriams ir sporto kūno kultūros mokytojams suprasti nuotolinių sporto varžybų poveikį jų sportininkams ir mokiniams. Jame bus atskleistos pasitraukimo iš sporto priežastys, ypač pastaraisiais pandemijos metais. Šiame vadove bus aprašyta projekto komandos patirtis organizuojant nuotolinius sporto renginius. Remiantis savo patirtimi, vadovo pabaigoje bus pateiktos išvados ir rekomendacijos kitoms sporto institucijoms.



Metodinės prielaidos

Kaip jau minėta įvade, didžioji dalis žinių apie sportą yra pagrįstos kitų atliktais tyrimais. Projekto SWIM vadome tiriamas pastarojo meto pandemijos poveikis sportui, fiziniam aktyvumui ir pasitraukimui iš sporto. Projekto komanda pasirinko mišrų metodą, susidedantį iš kiekybinio ir kokybinio požiūrio tyrimų. Tokį mišrų požiūrį užtikrino projekto SWIM klausimynai.

Kiekybinio ir kokybinio tyrimo charakteristikos, remiantis R.Streefkerk pateiktu pagrindu, yra apibendrinamos 1 lentelėje.

Lentelė nr. 1. Kiekybinio ir kokybinio tyrimo charakteristikos

<i>Kiekybinis tyrimas</i>	<i>Kokybinis tyrimas</i>
• Naudoja skaitmeninę analizę socialiniams reiškiniams matuoti, kad pateiktų „faktus“ • Prisiima vieną objektyvią socialinę tikrovę • Daro prielaidą, kad socialinė tikrovė yra panaši skirtingais laikais ir aplinkybėmis • Priežastiniams ryšiams nustatyti naudoja statistinę analizę • Tiria pavyzdžius, siekdama apibendrinti populiacijas • Tyrėjas yra objektyvus ir „atsijungęs“ nuo tiriamųjų • Nustatymas dažnai yra išgalvotas • Duomenys renkami naudojant negyvus objektus, pavyzdžiui, rašiklį ir popierių • Susijęs su pozityvistiniu požiūriu • Paprastai dedukcinis	• Remiamasi ne skaitine analize • Daro prielaidą, kad socialinė tikrovė yra subjektyvi patirtis • Daro prielaidą, kad socialinė tikrovė yra nuolat konstruojama ir susijusi su tiesioginiu socialiniu kontekstu • Tikslai yra aprašymas, supratimas ir prasmė • Naudojami mažesni pavyzdžiai arba „atvejo analizės“ • Duomenys yra gausūs ir subjektyvūs • Tyrimo vieta dažnai būna natūrali • Lankstus požiūris į duomenų rinkimą; dažnai netradiciniai požiūriai, pvz. turinio analizė • Tyrėjas yra duomenų rinkimo priemonė • Siejamas su interpretaciniu požiūriu • Paprastai indukcinis



Šiame vadove anketos atsakymai anazliuojami kiekybiniu ir kokybiniu tyrimo metodu. Anketą, kurią sudaro 12 klausimų, atsakė 158 tiriamieji:

- Latvija – 32,
- Lietuva – 31,
- Ispanija – 40,
- Turkija – 55.

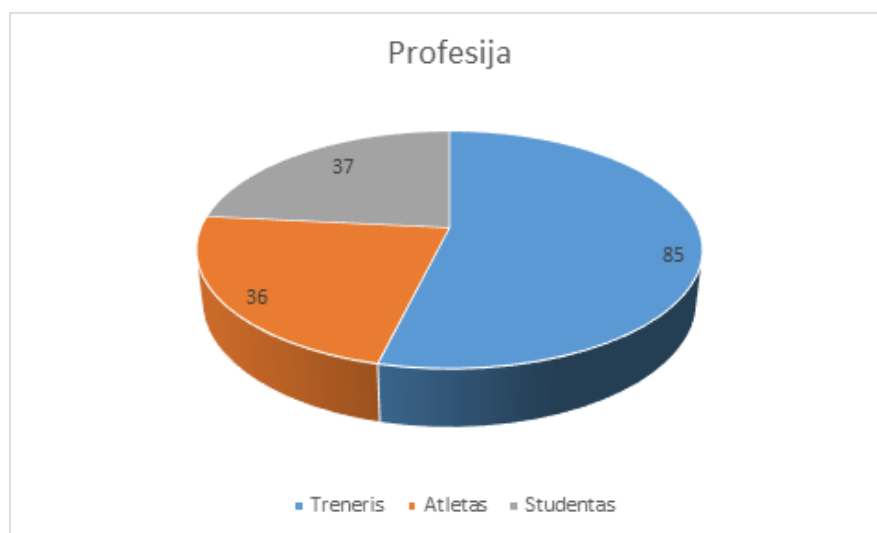
Šis pirminių duomenų rinkimas yra svarbi projekto SWIM dalis. Duomenų rinkimas yra platesnio proceso dalis, apimanti svarbų praktinio pritaikymo etapą po duomenų rinkimo visiems partneriams organizuojant nuotolinius sporto renginius.

Kiekybinis tyrimas

Projekto "Prasmingas Sportas" kiekybinis tyrimo metodas yra skaitinis matavimas ir analizė, apimanti išmatuojamus kiekius. Tai suteikė skaitinių duomenų rinkinį, kuris buvo statistiškai išanalizuotas ir suformuotas į diagramas. Tai atlikta remiantis 8 iš 12 klausimų iš 158 anketų.

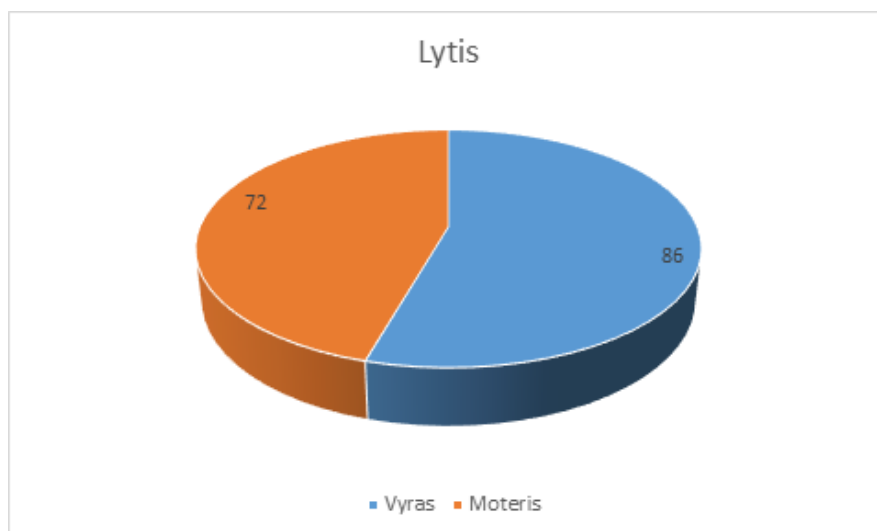
Pirmieji trys anketos klausimai buvo susiję su asmenine respondentų informacija.

Pirmasis klausimas buvo apie respondentų profesiją. Atsakymai atskleidžia, kad daugiausia – daugiau nei pusė respondentų buvo treneriai – 85 (54 proc.). Likusieji lygiomis dalimis buvo sportininkai ir studentai – atitinkamai 36 ir 37 respondentai.



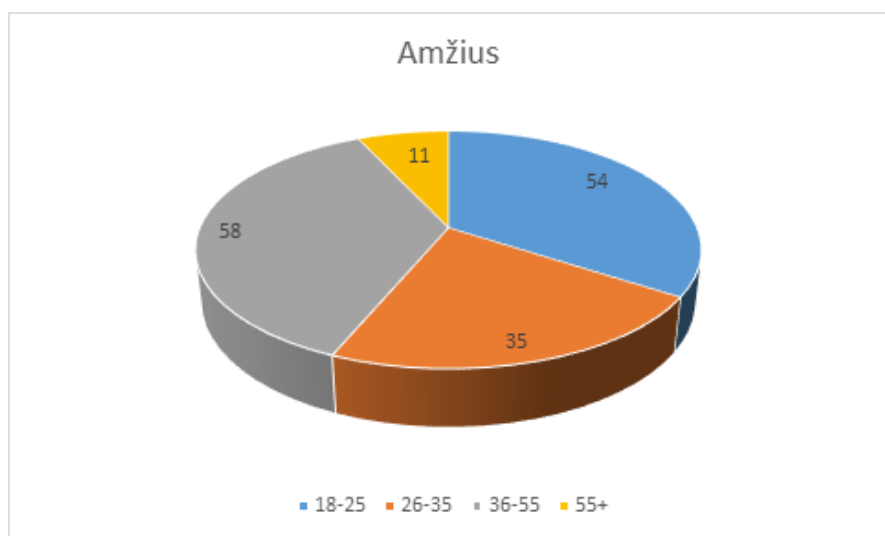
PAV. 1. PROFESIJA

Kalbant apie tyrimo dalyvių lytį, pasiskirstymas buvo artimas – 86 (54%) vyrai ir 72 (46%) moterys. Tai patvirtina, kad buvo pasiektas geras lyčių lygybės standartas.



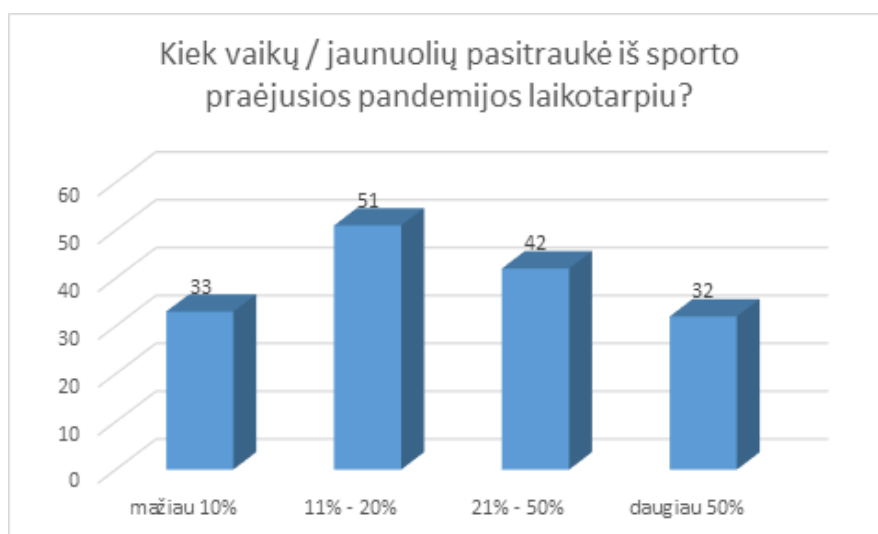
PAV. 2. LYTIS

Trečiasis klausimas parodo respondentų amžių, suskirstytą į keturias kategorijas: 18–25, 26–35, 36–55 ir vyresnių nei 55 metų. Išanalizavus anketų duomenis pastebėta, kad daugiausiai respondentų buvo treneriai nuo 36 iki 55 metų – ši dalis sudarė 58 (37 proc.) iš 158 respondentų. Kita dalis buvo jauniausi respondentai, sudarę visas tris kategorijas – treneriai, studentai, sportininkai. Ši dalį sudarė 54 (34 proc.) respondentai. Trečią pagal dydį dalį sudarė 26–35 metų amžiaus grupė, kurią sudarė 35 (22 proc.) respondentai. 55 metų ir vyresnių respondentų grupė sudarė tik 7 proc. visų tyrimo dalyvių, t.y. tyrime dalyvavo 11 šios amžiaus grupės respondentų.



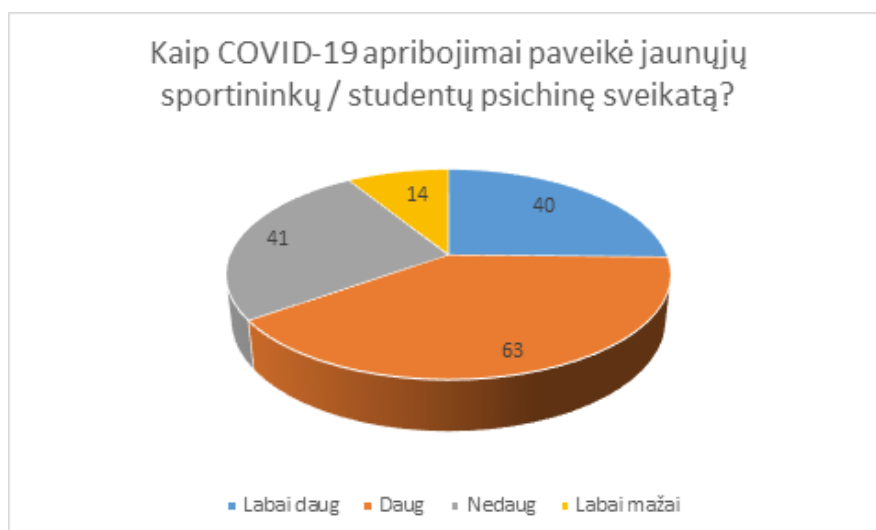
PAV. 3. AMŽIUS

Ketvirtas anketos klausimas yra pirmasis, nesusijęs su asmenine informacija. Šiuo klausimu buvo klausama respondentų apie vaikų / jaunimo pasitraukimą iš sporto pandemijos metu. Beveik trečdalis respondentų (51) pripažino, kad pandemijos metais iš sporto pasitraukė 11–20 proc. vaikų / jaunuolių. 42 respondentai teigė, kad net 21%–50% vaikų/jaunuolių pasitraukė iš sporto pandemijos metu, t.y. sportuojančių sumažėjo beveik per pusę. Kiek drąstiškai atrodo net 32 respondentų nuomonė, pagal kurią pandemijos laikotarpiu iš sporto pasitraukė daugiau nei pusė sportuojančių asmenų. Tik 33 respondentai, kurie sudaro 20% visų apklaustųjų, buvo itin optimistiški, teigdami, kad iš sporto pasitraukė mažiau 10% vaikų / jaunuolių.



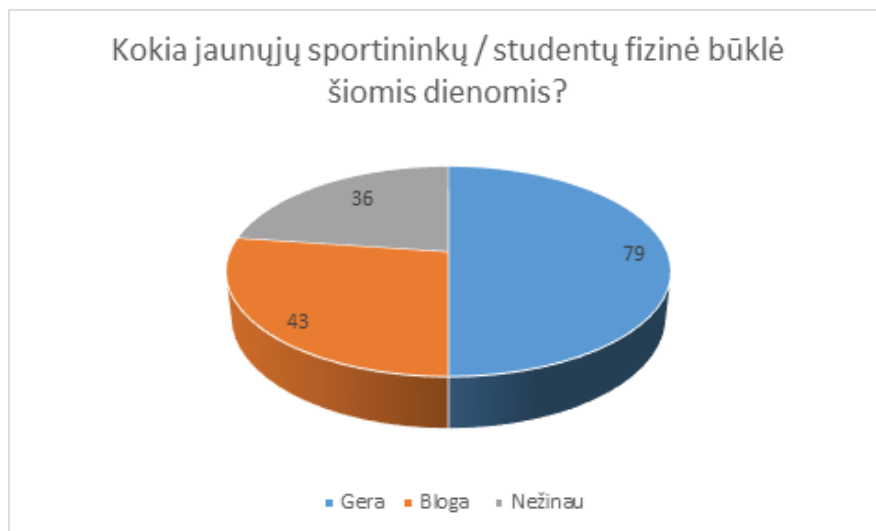
PAV. 4. VAIKŲ / JAUNIMO PASITRAUKIMAS IŠ SPORTO PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

8-gjame anketos klausime "Kaip COVID-19 apribojimai paveikė jaunųjų sportininkų / studentų psichinę sveikatą?" respondentai galėjo pateikti atsakymus keturiose Likerto skalės kategorijose. Didžiausia respondentų grupė (63, 40%) teigė, kad Covid-19 gana stipriai paveikė jaunųjų sportininkų ir studentų psichinę sveikatą. 40 respondentų (25%) pripažino, kad tai labai paveikė tikslinės grupės psichinę sveikatą. Ir tik 41 (26 proc.) ir 14 (9 proc.) apklaustųjų sutiko, kad Covid-19 tikslinei grupei padarė atitinkamai ne daug arba itin mažą psichinį poveikį.



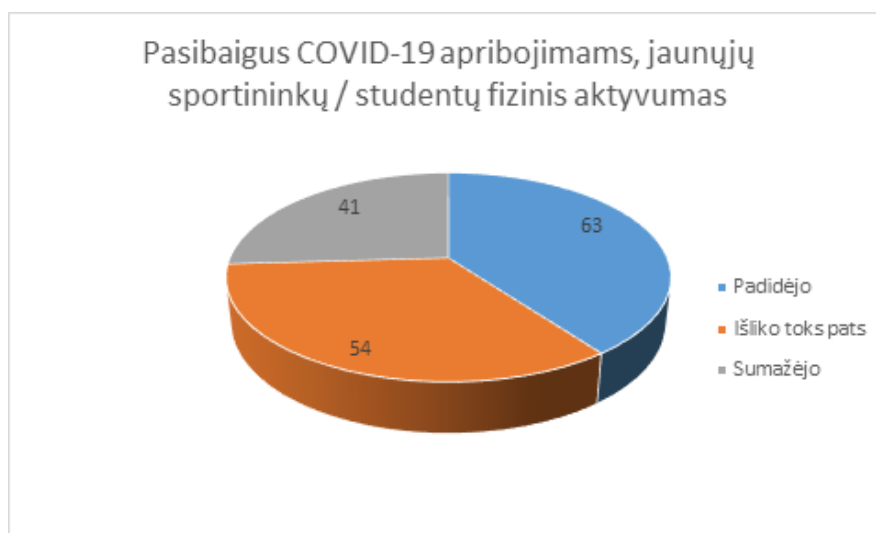
PAV. 5. JAUNŲJŲ SPORTININKŲ / STUDENTŲ PSICHINĖS SVEIKATOS BŪKLĖ PO COVID-19 APRIBOJIMŲ

Analizuojant atsakymus į 9 klausimą, buvo galima suprasti šių dienų jaunųjų sportininkų/studentų fizinę būklę. Atsakymai buvo pateikti trijose Likerto skalės kategorijose. Pusė apklaustųjų (79) pripažino, kad šiandien jaunieji sportininkai/studentai turi gerą fizinę būklę. Tačiau 43 (27 %) respondentai teigė priešingai, o 36 (23 %) respondentai neturėjo tvirtos nuomonės šiuo klausimu.



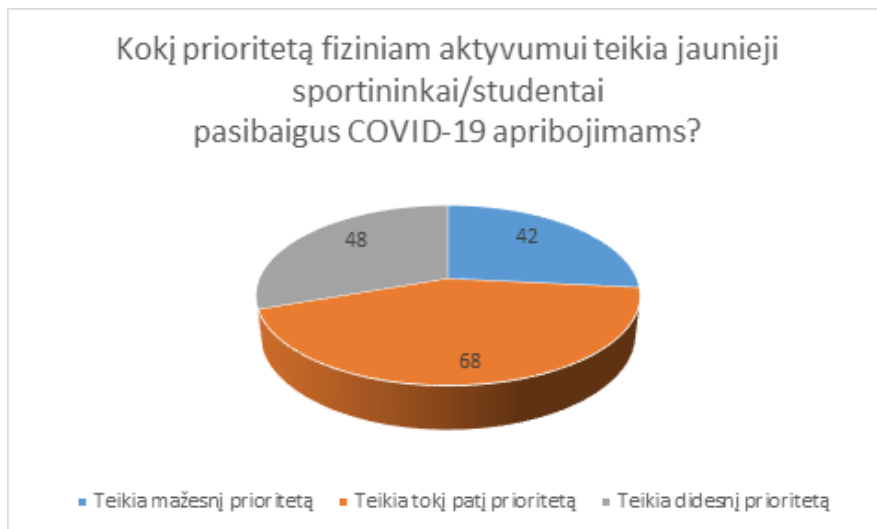
PAV. 6. JAUNŲJŲ SPORTININKŲ / STUDENTŲ FIZINĖ BŪKLĖ ŠIOMIS DIENOMIS

10-ojo klausimo atsakymai parodo jaunųjų sportininkų / studentų fizinio aktyvumo lygį pasibaigus Covid-19 apribojimams. Galimi pasirinkti atsakymai buvo: padidėjo, liko toks pats, sumažėjo. 63 (40%) apklaustųjų labai optimistiškai atsakė, kad jų nuomone sportininkų/mokinių aktyvumo lygis išaugo. 54 (34 proc.) teigė, kad jis išliko toks pat, o 41 (26 proc.) teigė, kad jaunųjų sportininkų / studentų aktyvumo lygis sumažėjo.



PAV. 7. JAUNŲJŲ SPORTININKŲ / STUDENTŲ FIZINIS AKTYVUMAS PASIBAIGUS COVID-19 APRIBOJIMAMS

Paskutinis kiekybinio tyrimo dalies klausimas, atskleidžia, ar jaunieji sportininkai / studentai skiria didesnį prioritetą fizinei veiklai pasibaigus Covid-19 apribojimams. Beveik pusė apklaustųjų (68, 43%) teigė, kad pasibaigus COVID-19 apribojimams jaunieji sportininkai / studentai fizinei veiklai teikia tokį patį prioritetą kaip ir iki pandemijos apribojimų. 48 (30%) respondentai mano, kad fizinio aktyvumo lygis padidėjo, o 42 (27%) respondentai teigė, kad jauniejų sportininkų / studentų fizinio aktyvumo lygis sumažėjo palyginus su priešpandeminiu lygiu.



PAV. 8. FIZINĖS VEIKLOS PRIORITETO LYGIS PASIBAIGUS COVID-19 APRIBOJIMAMS



KOKYBINIS TYRIMAS

Kokybinio projekto SWIM tyrimu buvo siekiama atskleisti trenerių, kūno kultūros mokytojų, sportininkų ir mokinių pateiktus anketų atsakymus, kurie nebuvo kiekybiškai įvertinami – tai jausmai, mintys, nuomonės ir išgyvenimai. Analizuojant atsakymus buvo formuojamos sąvokos, susijusios su interpretaciniais požiūriais į fizinį aktyvumą ir sportą.

Kokybinio tyrimo metu buvo naudojami projekto SWIM anketų atsakymų neskaitiniai duomenys ir jų analizė. 5, 6, 7 ir 12 klausimai buvo atviro tipo klausimai, suteikiantys asmenišką įžvalgą apie projekto "Prasmingas sportas" tyrimo iškeltą problemą remiantis anketavimo būdu gautais atsakymais.

Anketos klausimas nr. 5

5-ojo klausimo atsakymai pateikė dažniausias pasitraukimo iš sporto priežastis.

Latvijos respondentų atsakymai

Projekto partnerės iš Latvijos surinktuose anketos atsakymuose buvo nurodytos šešios pagrindinės priežastys. Dažniausiai paminėta priežastis sporto varžybų trūkumas – tai nurodė net 28% (9 iš 32) Latvijos respondentų. 22% respondentų pagrindine pasitraukimo iš sporto priežastimi nurodė ryšio su draugais trūkumą. Susidomėjimo trūkumą, blogas oro sąlygas ir tingėjimą kaip kitas tris priežastis, nulėmusias pasitraukimą iš sporto nurodė atitinkamai 16%, 13% ir 13% respondentų. Mažiausia priežastis, kurią nurodė tik 8% respondentų, buvo motyvacijos trūkumas.



PAV. 9. DAŽNIAUSIOS PASITRAUKIMO IŠ SPORTO PRIEŽASTYS LATVIJOJE

Ispanijos respondentų atsakymai

Apklausoje metu jaunuoliai Ispanijoje, pateikė atsakymus, kurių metu nustatyti veiksniai, lėmę pasitraukimą iš sporto. Žemiau pateikiama pateiktų atsakymų analizė ir vertinimas:

Erdvės ir judėjimo apribojimai: keletas respondentų paminėjo vietos trūkumą savo namuose kaip veiksnį, ribojantį išlikti aktyviems. Buvo pabrėžta ir draudimas išeiti iš namų dėl valdžios apribojimų, kuris lėmė sumažėjusį fizinį aktyvumą.

Sveikatos priemonių įtaka: privalomas veido kaukių naudojimas ne kartą buvo minimas kaip veiksnys, apsunkinantis fizinį aktyvumą tiek komandinėje, tiek individualioje veikloje. Draudimai ir privalomas atstumas komandinėse sporto šakose taip pat buvo reikšmingas trukdis sportuoti.

Motyvacijos trūkumas: motyvacijos trūkumas daugelyje atsakymų buvo minimas kaip pagrindinis iššūkis. Susidomėjimo praradimas dėl popamokinės veiklos nutraukimo ir kitų trukdžių, pavyzdžiui, televizijos ir vaizdo žaidimų, taip pat paveikė motyvaciją.

Baimė susirgti ir tinginystė: baimė susirgti ir tinginystė buvo nurodytos kaip priežastys, dėl kurių nebuvo grįžtama į sporto po apribojimų panaikinimo.

Perėjimas prie sėslaus gyvenimo būdo: keli respondentai minėjo, kad karantino metu jie priprato prie sėslaus gyvenimo būdo. Laiko trūkumas ir prioritetų teikimas kitai laisvalaikio veiklai, pavyzdžiui, žaidimų konsolėms, taip pat buvo nurodyti kaip veiksniai, skatinantys ne aktyvų gyvenimo būdą.

Apibendrinant galima teigti, kad apklausoje atsakymai į 5 klausimą rodo, kad tokie veiksniai kaip vietos trūkumas, judėjimo apribojimai, visuomenės sveikatos priemonės, motyvacijos stoka, baimė susirgti, tinginystė, perėjimas prie sėslių įpročių turėjo įtakos jaunų žmonių gebėjimui judėti, pandemijos apribojimų metu išlikti aktyviems. Šios išvados pabrėžia šių iššūkių sprendimo svarbą skatinant aktyvų gyvenimo būdą jaunų žmonių tarpe, kurie ateityje galimai susidurs su panašiomis situacijomis.



Turkijos respondentų atsakymai

Apklaustos metu jaunuoliai Turkijoje, pateikė atsakymus, kurių metunustatyti veiksniai, lėmę pasitraukimą iš sporto. Žemiau pateikiama pateiktų atsakymų analizė ir vertinimas:

Sporto objektų uždarymas / neprieinamumas: daugelis respondentų pabrėžė, kad sporto bazės buvo uždarytos dėl vyriausybės priimtų sprendimų. Daugelis jų taip pat teigė, kad neturi pakankamai sporto inventoriaus namuose ar savo aplinkoje, o tai sumažino jų motyvaciją, kadangi negalėjo atlikti nuotoliu vykusių grupinių treniruočių pratimų.

Tėvų nerimas ir baimė: teigiama, kad šios neįprastos situacijos akivaizdoje tėvai buvo itin sunerimę ir išsigandę. Pasak respondentų, tėvai labai nerimavo tiek dėl savo vaikų, tiek dėl visuomenės sveikatos. Dėl šių priežasčių tėvai manė, kad pandemijos laikotarpiu sportas nėra pagrindinis šeimų prioritetas. Kadangi daugumoje Turkijos šeimų pagyvenę žmonės (močiutės, seneliai ir kt.) gyvena su vaikais, tai dar labai didino tėvų nerimą, kadangi šie žmonės dėl lėtinių ligų buvo atsidūrę itin rizikingoje situacijoje.

Perėjimas prie neįprasto gyvenimo būdo dėl neįprastos pandemijos: dauguma respondentų paminėjo pasikeitusius gyvenimo būdo įpročius, pvz. pakitęs miego režimas, mitybos įpročiai, socialinė veikla, darbo grupėse principai. Šie pokyčiai lėmė motyvacijos praradimą, o motyvacija yra itin svarbi siekiant būti fiziškai aktyviems.

Infekcinis viruso poveikis: greitas infekcinis viruso poveikis buvo nurodytas kaip dar viena priežastis, dėl kurios dalis jaunimo nusprendė nebetęsti fizinio aktyvumo. Teigta, kad šis poveikis neigiamai veikia tiek individualų, tiek socialinį elgesį ir priverčia žmones nutolti nuo bendrų erdvių ir socialinio gyvenimo.



Lietuvos respondentų atsakymai

Apklausos rezultatai buvo išanalizuoti ir nustatyti 9 veiksniai, lėmę Lietuvos vaikų ir jaunimo pasitraukimą iš sporto:

Trūksta motyvacijos: pandemija ir apribojimai užklupo itin greitai, o jaunimui buvo sunku suprasti, kad jie yra atsakingi už savo fizinę veiklą. Nors jie turėjo nuotolines treniruotes ir individualius treniruočių planus, kai kuriems jaunuoliams vis dėlto trūko motyvacijos.

Tinginystė: apklausos dalyviai minėjo, kad tinginystė buvo viena iš svarbių priežasčių, kodėl Lietuvos jaunieji sportininkai pasitraukė iš sporto. Kontaktinių treniruočių metu treneriai ir komandos draugai sumažina tinginystės riziką. Dėl šios priežasties sportuoti nuotolinėse treniruotėse buvo itin sunku jauniems sportininkams, kurie linkę tingėti.

Uždaro sporto aikštelės: sporto zonos yra svarbios jaunimo sportininkams – be jų jie negali sportuoti, o svarbiau dalyvauti sporto varžybose. Uždaryti sporto aikšteles ir priverstinai lankyti treniruotes internetu ar kitur lauke buvo labai nepatogu jauniems sportininkams.

Kiti pomėgiai: buvimas namuose ilgą laiką be fizinės veiklos lauke paskatino jaunuosius sportininkus atrasti naujų pomėgių, pavyzdžiui, skaityti knygas, klausytis muzikos ir pan.

Ligos / sužalojimai: šie veiksniai nėra susiję su pandemija, bet taip pat yra labai svarbūs. Dalis sportininkų po traumų toliau sportuoti negali, o dalis tiesiog bijo gauti naujas traumas ir paliko sportą.

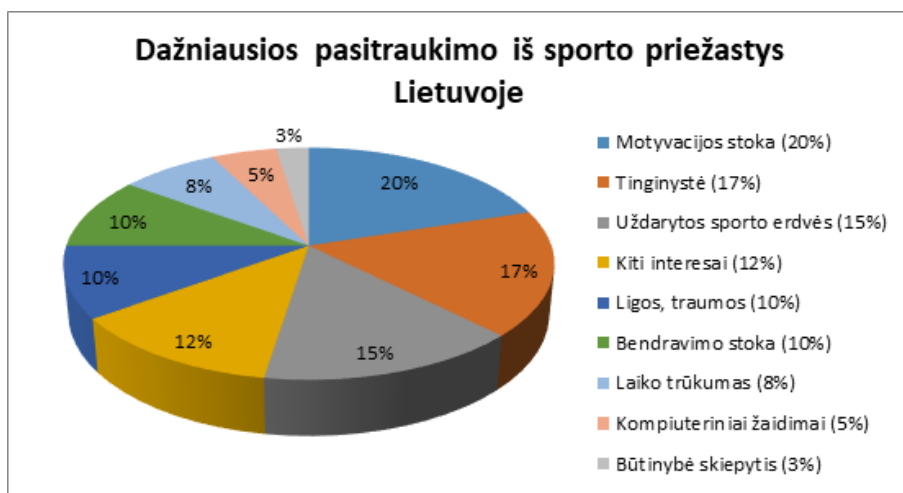
Trūksta tiesioginio bendravimo: sportas yra ne tik fizinio aktyvumo veikla, bet ir bendravimas su bendraminčiais. Buvimas namuose ir negalėjimas tiesiogiai pasikalbėti su komandos draugais ar treneriais paskatino mesti sportą.

Laiko trūkumas: kai kurie apklausos dalyviai minėjo laiko trūkumą. Daugeliu atvejų tai turėtų būti susiję su motyvacijos stoka, nes jaunieji sportininkai pandemijos metu turėjo daug laisvo laiko tiesiog būdami namuose.

Kompiuteriniai žaidimai: tai yra kiti interesai nei sportas. Tačiau šis veiksnys buvo išskirtas kaip atskiras veiksnys, kadangi apklausos dalyviai jį paminėjo konkrečiai ir ne vieną kartą.

Būtinybė skiepytis: tik vienas apklausos dalyvis paminėjo, kad būtinybė skiepytis buvo veiksnys, lemiantis mesti sportą.





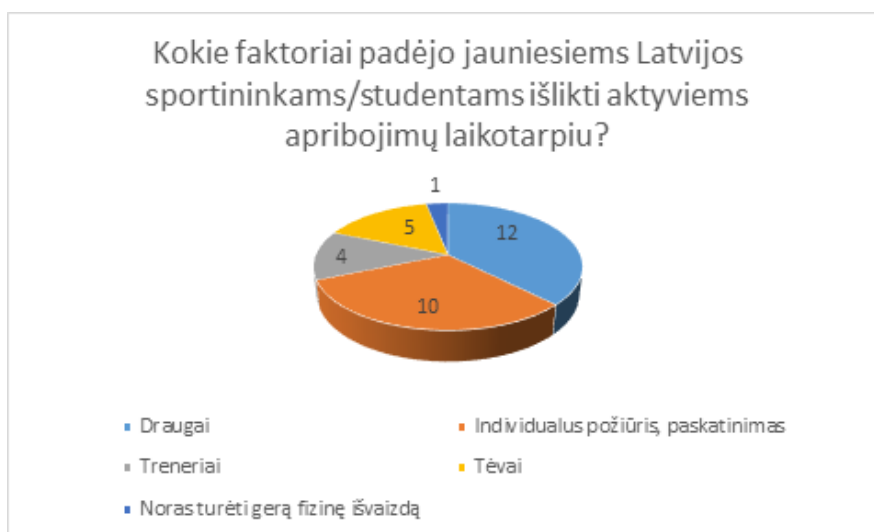
PAV. 10. DAŽNIAUSIOS PASITRAUKIMO IŠ SPORTO PRIEŽASTYS LIETUVOJE

Anketos klausimas nr. 6

6-ojo klausimo atsakymai pateikė pagrindinius faktorius, padėjusius išlaikyti jaunuosius sportininkus/studentus aktyvius apribojimų metu.

Latvijos respondentų atsakymai

Respondentai iš Latvijos atskleidė penkis pagrindinius faktorius, leidusius jauniems Latvijos sportininkams / studentams išlikti fiziškai aktyviems. Didžiausią įtaką turėjo draugai (37%). Antrasis pagal svarbą faktorius buvo individualus požiūris ir paskatinimas (31%). Kiti paminėti faktoriai buvo: treneriai (16%), tėvai (13%). Vienas respondentas paminėjo gerą fizinę išvaizdą kaip skatinantį faktorių - tai sudarė 3% respondentų.



PAV. 11. FAKTORIAI, KURIŲ DĖKA JAUNIEJI LATVIJOS SPORTININKAI / STUDENTAI

PANDEMIJOS METU IŠLIKO FIZIŠKAI AKTYVŪS

Ispanijos respondentų atsakymai

Remiantis pateiktais atsakymais, galima nustatyti keletą veiksnių ir strategijų, turėjusių įtakos jaunų žmonių fiziniam aktyvumui šiuo sudėtingu laikotarpiu. Respondentai iš Ispanijos pabrėžė šešis pagrindinius veiksnius, kurie padėjo jų jaunesiems sportininkams / studentams išlikti aktyviems apribojimų metu.

Sportas ir aktyvi veikla lauke: dažniausiai apklausos dalyvių atsakymas buvo sportavimas, ėjimas pasivaikščioti ir susitikimai su draugais. Ši veikla išsiskyrė kaip veiksmingi būdai išlikti aktyviems ir išsaugoti socialinius ryšius laikantis apribojimų.

Sportas namuose: daugelis jaunų žmonių paminėjo, kaip svarbu užsiimti veikla savo namuose ir naudotis atviromis erdvėmis savo kiemuose. Tai parodė, kad prisitaikymas prie apribojimų nesutrukė jiems išlaikyti fizinio aktyvumo.

Motyvacija ir pozityvus požiūris: teigiamo ir aktyvaus požiūrio išlaikymas buvo minimas kaip pagrindinis veiksnys norint išlikti aktyviam. Jaunų žmonių fiziniam aktyvumui įtakos turėjo ir tėvų paskatinimai bei noras prasiblašyti nuo pandemijos situacijos.

Technologiniai ištekliai: mobiliųjų programų ir su mankšta susijusių žaidimų prieinamumas buvo paminėtas kaip naudingas faktorius. Internetiniai vadovėliai ir internetiniai vaizdo įrašai buvo vertingas treniruočių namuose gairių šaltinis.

Laisvas laikas: laisvas laikas, atsirandantis dėl apribojimų, leido daugeliui jaunuolių daugiau laiko skirti mankštai namuose. Taip pat buvo paminėta, kad viena iš išimčių, leidusių išėiti iš namų buvo sportavimas namų aplinkoje.

Šeima ir socialinė parama: teigiama tėvų įtaka ir bendravimas su draugais, kurie pandemijos metu užsiėmė fizine veikla, buvo išryškinti kaip veiksniai, skatinantys jaunuolius išlikti aktyviems.



Turkijos respondentų atsakymai

Apklausoje pateiktų atsakymų analizės metu nustatyti pagrindiniai veiksniai, skatinę jaunuolius toliau sportuoti ir išlikti aktyviems apribojimo laikotarpiu:

Noras išlaikyti savo sportinę formą: daugumoje pateiktų atsakymų jaunuoliai teigė norintys, kad jie būtų stipresni ir pasiruošę išlaikyti savo rezultatus tą dieną, kai grįš į aktyvų sportinį gyvenimą. Tai buvo situacija, kuri paskatino juos būti aktyviais, net jei buvo apribojimų.

Prieiga prie nuotolinės mokymosi programos: teigiama, kad šiuo laikotarpiu buvo naudojama daug nuotolinių programų. Daugelis individualių trenerių/instruktorių savo internetines treniruotes siūlė nemokamai, o tai, kad dalyvavimas nemokamas, išlaikė grupių motyvacijos lygį. Motyvaciją didino ir trenerių, nuolat atnaujinusių sportininkų treniruočių programas, darbas.

Noras išlikti sveikiems ir didinti fizinį pajėgumą: šiuo neįprastu pandemijos laikotarpiu dauguma respondentų norėjo palaikyti aukštą fizinę būklę ir gerą psichinę savijautą, kad sumažėtų nejudraus gyvenimo būdas sukeliama ligų/negalavimų ir viruso perdavimo rizika.

ERASMUS+ projektas

SWIM

SPORTS WITH MEANING



TIKSLAS

Skaitmeninės transformacijos, t. y. skaitmeninių technologijų įtraukimo į nuotolinio mokymo/mokymosi procesą profesiniame ir profesiniame sportiniame ugdyme įgyvendinimas

NAUDA

- Pateikiamas inovatyvus požiūris į nuotolinį mokymąsi ir mokymą naudojant skaitmenines technologijas
- Ugdomi sporto trenerių ir mokytojų skaitmeniniai įgūdžiai
- Patvirtinamas glaudus ryšys tarp sportavimo / mokymosi kontaktiniu ir nuotoliniu būdu
- Pagerėja vaikų ir jaunimo fizinė, psichinė sveikata bei savijauta

REZULTATAI

- Parengtas skaitmeninių priemonių panaudojimo profesiniame ir į profesinį orientavimą sportiniame ugdyme, įskaitant sporto klubą, naudojimo vadovas
- Suorganizuotos nuotolinės sporto varžybos ir/ar pamokos

PROJEKTO LAIKOTARPIS

2023 m. vasaris - 2024 m. sausis

PARTNERIAI



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



LATVIJAS
SPORTA IZGLYBIS IESTAZU
DIREKTORU PADOME



FMK
Lituania
sportuokime kartu

Lietuvos respondentų atsakymai

Apklausos rezultatai buvo išanalizuoti ir nustatyti 8 veiksniai, lėmę Lietuvos vaikų ir jaunimo aktyvų sportavimą pandemijos metu:

Vidinė motyvacija: apklausos dalyviai minėjo, kad vidinė motyvacija buvo svarbiausias veiksnys norint išlikti sporte. Jaunieji sportininkai / studentai dalyviai prarado tiesioginį kontaktą su komandos draugais ir treneriais, todėl jiems reikėjo rasti būdų išlaikyti savo motyvaciją.

Nuotolinės treniruotės: internetinės programėlės ir interneto ryšys padėjo daugeliui jaunuolių išlikti fiziškai aktyviems ir nepasitraukti iš sporto. Daugeliu atvejų kompiuteriai ir internetas buvo dažniausios priežastys, dėl kurių įprastomis sąlygomis yra pasitraukiama iš sporto – tačiau pandemijoje situacijoje šie faktoriai padėjo išlikti fiziškai aktyviais.

Draugai / šeima: ryšys su draugais ir šeimos nariais padėjo jaunimui sportuoti ir išspręsti pandemijos iššūkius.

Treneriai: jie buvo tikrai svarbūs – nesvarbu, ar jaunimo sportininkai su jais kalbėjo kontaktiniu ar nuotoliniu būdu. Jauniesiems sportininkams treneriai buvo svarbūs asmenys pandemijos laikotarpiu.

Nuolatinis ryšys: šis veiksnys buvo susijęs su draugais ir šeima, treneriais ir komandos draugais. Buvo labai svarbu palaikyti tą patį ryšį su visais, kad būtų galima išspręsti pandemijos metu iškilusias problemas.

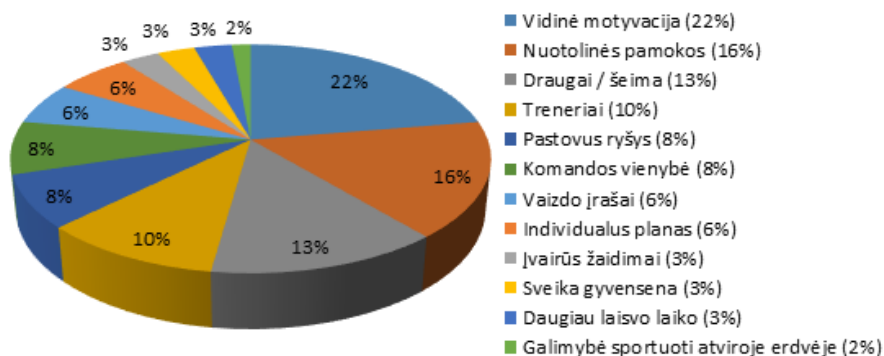
Komandos vienybė: pandemijos metu buvo didžiulis skirtumas tarp individualių ir komandinių sporto šakų sportininkų. Atskiros sporto šakos jaunimo sportininkai treniruodavosi vieni arba mažose grupėse – todėl jiems buvo daug lengviau susidurti su pandemijos situacija. Tačiau komandinių sporto šakų sportininkams prireikė papildomo komandos draugų palaikymo, nes sportuodami įprastomis sąlygomis ji daugiau tarpusavyje bendravo.

Vaizdo įrašai: internetiniai vaizdo įrašai buvo viena iš įdomių nekontaktinių treniruočių dalių – jaunimo sportininkai mėgdavo žiūrėti savo rungtynių įrašų akimirkas bei analizuoti treniruotes ar profesionalias rungtynes. Vaizdo įrašai su žymiais sportininkais buvo labai įdomūs jauniesiems sportininkams.

Individualus planas: jaunieji sportininkai / studentai turėjo daug laiko individualiai dirbti su savybėmis, kurias turėjo patobulinti anksčiau. Treneriai turėjo pakankamai laiko parengti individualius savo sportininkų planus. Jei jaunieji sportininkai turėjo reikiamą motyvaciją, tai buvo itin efektyvus procesas ir dauguma sportininkų turėdami galimybę dirbdami individualiai tapo geresniais sportininkais.

Kiti paminėti faktoriai: įvairūs žaidimai, sveika gyvensena, daugiau laisvo laiko, galimybė sportuoti atviroje erdvėje.

Kokie faktoriai padėjo jauniešiams Lietuvos sportininkams/studentams išlikti aktyviems apribojimų laikotarpiu?



PAV. 12. FAKTORIAI, KURIŲ DĖKA JAUNIEJI LATVIJOS SPORTININKAI / STUDENTAI PANDEMIJOS METU IŠLIKO FIZIŠKAI AKTYVŪS

**ERASMUS+ PROGRAMI
PROJESI**



**Co-funded by
the European Union**

Swim

SPORTS WITH MEANING



Anketos klausimas nr. 7

7 klausimo atsakymų analizės supaprastinti, kokie faktoriai trukdė būti fiziškai aktyviems apribojimų metu.

Latvijos respondentų atsakymai

Respondentai iš Latvijos aiškiai išsakė savo nuomonę, pripažindami, kad didžiausias trukdis būti fiziškai aktyviems apribojimų laikotarpiu buvo oro sąlygos. 2021 metais žiema Latvijoje buvo šalta ir truko ilgai, tuo tarpu sportuoti buvo leidžiama tik atvirose erdvėse. Minėtu laikotarpiu buvo gausu sniego, todėl treneriai turėjo įvairias būdais motyvuoti jaunuosius sportininkus / studentus kviesdami į treniruotes. Net 60% respondentų (19) nurodė, kad dėl blogų oro sąlygų praleisdavo treniruotes, o dalis jų net pasitraukė iš sporto ir negrįžo į treniruotes pasibaigus apribojimams. 19% respondentų (6) nurodė, kad varžybų trūkumas lėmė jų sumažėjusį įsitraukimą į treniruotes – tai buvo antras dažniausiai minimas faktorius. Kiti paminėti faktoriai buvo šie: 9% respondentų (3) paminėjo susidomėjimo stoką, po 6% respondentų išskyrė motyvacijos praradimą ir reguliarių treniruočių proceso stoką.



Kokie faktoriai trukdė jauniems Latvijos sportininkams / studentams būti aktyviems pandemijos metu?



PAV. 13. TRUKDŽIAI IŠLIKTI AKTYVIEMS PANDEMIJOS METU LATVIJOJE

Ispanijos respondentų atsakymai

Išanalizavus anketos atsakymus, galime išsikirti šiuos faktorius, kurie trukdė jauniems žmonėms Ispanijoje būti fiziškai aktyviems taikomų apribojimų metu:

Izoliacija ir rutinos trūkumas: naujienos apie pandemiją, uždarymas namuose ir rutinos nebuvimas privertė daugelį jaunuolių pasimesti aplinkoje.

Erdvės ir išteklių apribojimai: vietos trūkumas namuose, inventoriaus trūkumas ir sunkumai atliekant fizinę veiklą namuose buvo itin dažnos kliūtys išlikti fiziškai aktyviems.

Vienatvė ir emocinis stresas: būtinybė susidoroti su esama situacija vienam, fizinio kontakto trūkumas ir pervargimo bei liūdesio jausmas paveikė respondentų psichinę sveikatą.

Judėjimo apribojimai ir kaukės naudojimas: judėjimo apribojimai ir privalomas kaukės dėvėjimas apribojo judėjimo laisvę ir socialinio bendravimo laisvę.

Padidėjęs sėslus gyvenimo būdas: dėl ilgesnio laiko namuose padaugėjo sėslaus gyvenimo būdo propaguotojų, daugiau žmonių praleisdavo laiką žaisdami video žaidimus ar užsiimdami kita pasyvi veikla.

Demotivacija ir nuobodulys: motyvacijos stoka, nuobodulys ir rutinos nebuvimas sąlygojo sveikų įpročių praradimą arba sumažėjimą.

Poveikis psichikos sveikatai: stresas, nerimas ir nuotaikos pablogėjimas buvo dažni dėl pandemijos sukkelto netikrumo ir įvestų apribojimų.

Valgymo įpročių pokyčiai: netinkama mityba kai kuriems žmonėms karantino metu tapo itin didele problema.

Padidėjęs technologijų naudojimas: dėl ilgesnio laiko praleidžiamo namuose padažnėjo elektroninių prietaisų, pvz. žaidimų kompiuteriai, išmanieji telefonai, naudojimas.

Motyvacijos ir rutinos stoka: kasdienybės rutinos ir motyvacijos stoka užsiimti fizine veikla prisidėjo prie sėslaus gyvenimo būdo.



Turkijos respondentų atsakymai

Išanalizavus Turkijos respondentų anketos atsakymus, nustatytos šios pagrindinės priežastys, kurios trukdė jauniems žmonėms Turkijoje būti fiziškai aktyviems taikomų apribojimų metu

Nepaprastas šeimų nerimas dėl situacijos: kaip vertinant dažniausius pasitraukimo iš sporto faktorius, viena didžiausių jaunuolių sporto ir fizinio aktyvumo kliūčių Turkijoje pandemijos laikotarpiu buvo šeimų nerimas.

Vyriausybės nustatytos apribojimo taisyklės: respondentai teigė, kad dėl daugelio vyriausybės priimtų taisyklių, pvz., komendanto valanda, sporto salių uždarymas, įpareigojimas naudoti kaukes ir socialinio atstumo taisyklės, uždraustas sportas ir fizinė veikla, buvo itin sudėtinga išlikti fiziškai aktyviais. Nors šios taisyklės buvo nustatytos visuomenės labui, jos tapo kliūtimi užsiimti sportu ir fizine veikla.

Mažas psichologinis ir psichinis pasirengimas: socialiai riboti jaunuoliai teigė, kad juos labai paveikė vienišumo ir netikrumo jausmas. Respondentai pabrėžė, kad jiems buvo sunku tęsti įprastą gyvenimą dėl pandemijos sukeltos motyvacijos stokos. Ne fiziniai sunkumai, o psichiniai ir psichologiniai sunkumai buvo nurodyti kaip priežastis, trukdžiusi būti fiziškai aktyviems taikomų apribojimų metu.



Lietuvos respondentų atsakymai

Iš viso apklausos respondentai nustatė 19 veiksmų. Jie buvo susumuoti ir suskirstyti į 9 grupes:

Įvairūs apribojimai: apklausos dalyviai nepaminėjo konkretaus apribojimo. Kai kurie apribojimai buvo paminėti atskirai, pavyzdžiui, sportuoti tik namuose, uždaryti sporto klubus / sporto salės, atšauktos sporto rungtynės.

Galimybė sportuoti tik namuose: jaunimas turėjo tik dvi galimybes – sportuoti namuose arba pasitraukti iš sporto. Kai kuriems jaunimo sportininkams pandemijos laikotarpiu buvo sunku išlikti aktyviems namuose.

Vidinės motyvacijos trūkumas: savimotyvacija buvo pagrindinis veiksnys, nesvarbu, ar sportininkas sportuoja įprastomis sąlygomis, ar pandemijos metu. Jauni sportininkai, turintys stiprią vidinę motyvaciją, tęsė sportą ir daugeliu atvejų individualiai sustiprėjo.

Negalima susitikti su komandos nariais: susitikimas su komandos nariais ir sporto kolegomis buvo labai svarbus jaunimo sportininkų socialiniam gyvenimui ir vidinei motyvacijai. Jiems reikėjo pabendrauti ir kalbėti apie tą pačią aistrą – savo sportą.

Uždaryti sporto klubai / sporto salės: sporto salių ir sporto klubų uždarymas buvo labai griežtas apribojimas. Tai privertė jaunus sportininkus sportuoti namuose.

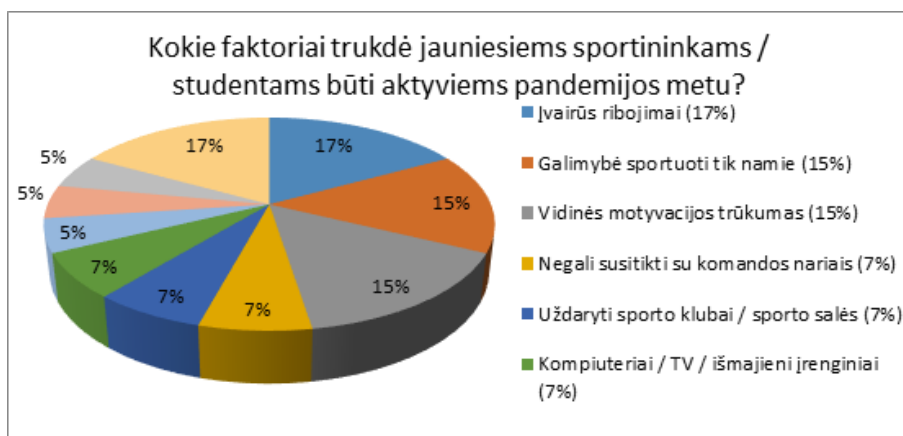
Kompiuteriai / TV / Išmanieji įrenginiai: jaunimas daug laiko praleido namuose, todėl buvo labai lengva tapti priklausomu nuo vaizdo žaidimų ir socialinės žiniasklaidos programėlių. Tai privertė juos mažiau laiko praleisti sportuojant namuose.

Rungtynių trūkumas: jaunimo sportininkai mėgsta rungtyniauti, o rungtynių trūkumas labai mažina jų motyvaciją.

Tinginystė: treneriai ir kolegos buvo toli – buvo daug lengviau tingėti ir praleisti kai kurias internetines treniruotes.

Kaukių dėvėjimas: panaikinti apribojimai leido jaunimui sportuoti sporto klubuose, tačiau galiojo taisyklė, kad sportininkai privalo dėvėti apsauginę kaukę. Tuo skundėsi daugelis jaunimo sportininkų.

Kiti paminėti faktoriai: IT problemos, maža erdvė namuose, bendravimo trūkumas, inventoriaus stoka, skiepai, prastėjanti psichologinė būklė, bendravimo su treneriu praradimas, padidėjusi monotonija, infekcijos baimė, laiko trūkumas.



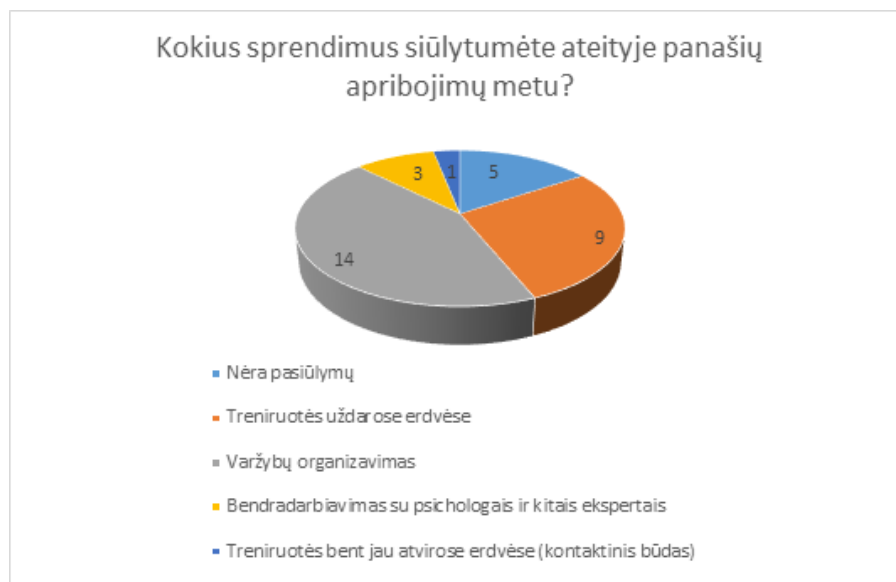
PAV. 14. TRUKDŽIAI IŠLIKI AKTYVIEMS PANDEMIJOS METU LIETUVOJE

Sporto varžybu vaidmuo jauniesiems sportininkams / studentams

Paskutinio anketos klausimo (nr. 12) analizė sporto varžybu vaidmenį jauniesiems sportininkams / studentams.

Latvijos respondentų atsakymų analizė

12 anketos klausimo atsakymų analizė aiškiai parodė, kad svarbiausias veiksnys ateities sprendimams buvo sporto varžybos. Sporto varžybos buvo labai svarbios tarp Latvijos profesinio mokymo sportininkų, sudarančių 44% visų respondentų (14). Antras pagal svarbą paminėtas veiksnys buvo treniruotės įprastomis sąlygomis (pvz. Patalpose), kurių galima paaiškinti dėl Latvijos geografinės padėties. Šią grupę sudarė 28% respondentų (9). 16% (5) respondentų pasiūlymų neturėjo, o 9% (3) respondentų siūlė bendradarbiauti su psichologais ir kitais ekspertais ir 3% respondentų (1) pasiūlė bent reguliarias praktikas lauke.



PAV. 15. LATVIJOS RESPONDENTŲ PASIŪLYMAI PANAŠIŲ APRIBOJIMŲ METU

Ispanijos respondentų atsakymų analizė

Apklaustos respondentų atsakymų analizė fizinio aktyvumo svarbą pandemijos apribojimų metu. Respondentai siūlė daugybę vertingų sprendimų ir rekomendacijų, kaip išlaikyti jaunimą aktyvų ateityje galimų panašių apribojimų metu. Šie pasiūlymai apima tokius aspektus kaip švietimas, technologijos, apribojimų lankstumas ir fizinio aktyvumo skatinimas bendruomenėje:

- Plėtoti nuotolines kūno kultūros programas, kurios pabrėžia fizinio aktyvumo svarbą bendrai sveikatai.
- Toliau naudoti įvairias technologijas, pvz., programėles ir internetines platformas, siekiant nukreipti ir motyvuoti jaunus žmones fizinėje veikloje.
- Apsvarstykite lankstesnius sporto apribojimus, kurie leistų žmonėms toliau sportuoti laikantis saugos priemonių.
- Skatinti visos šeimos fizinį aktyvumą kaip motyvacijos ir abipusės paramos priemonę.
- Užtikrinti, kad visi galėtų naudotis technologiniais ištekliais ir treniruočių programomis, nepaisant jų ekonominės padėties.
- Toliau propaguoti savidiscipliną ir asmeninę motyvaciją, kurie yra pagrindiniai faktoriai, skatinantys išlikti aktyviems.



Turkijos respondentų atsakymų analizė

Atsižvelgiant į paskutinio anketos klausimo analizę, pagrindiniai siūlymai, kurie padėtų išlikti fiziškai aktyviems ateityje galimų panašių apribojimų metu, buvo šie:

Plačiau naudoti skaitmeninius įrankius. Respondentai teigė, kad efektyvus skaitmeninių priemonių panaudojimas šiuose ir panašiuose apribojimuose užtikrintų tvarumą dalyvaujant sporte ir fizinėje veikloje.

Veiklas ir mokymo programas pritaikyti atviroms erdvėms. Respondentai teigė, kad kadangi šiuo laikotarpiu buvo imtasi visų pirma sporto/treniruočių salių uždarymo, būtų efektyvu plėsti lauko treniruočių programas ir suprojektuoti patalpas bei įrangą taip, kad jos kuo labiau atitiktų atviras zonas.

Sumažinti šeimos narių nerimą. Žvelgiant į jaunų žmonių atsakymus, buvo nustatyta, kad pandemijos laikotarpiu šeimos buvo labai susirūpinusios savo vaikų sveikata. Nors šeimų susirūpinimas buvo suprantamas, šeimoms reikėtų gerai paaiškinti sporto ir dalyvavimo fizinėje veikloje naudą jaunų žmonių fizinei ir psichinei sveikatai, ypač tokiais apribojimų laikotarpiais.

Neuždaryti sporto / treniruočių salių. Nors iš dalies pritarta Vyriausybės nutarimo uždaryti sales teisingumui, buvo nuspręsta, kad būtų naudinga dirbti, kaip saugiau atidaryti sporto sales/treniruočių sales, o ne teikti tai prioritetu.



Lietuvos respondentų atsakymų analizė

Iš viso apklausos respondentai pateikė 11 pasiūlymų, kurie buvo susumuoti ir suskirstyti į 7 pasiūlymus:

Leisti sportuoti lauke (bent jau vienam): jauni sportininkai pirmenybę teikė treniruotėms lauke, o ne nuotoliniu būdu naudojant internetines programėles. Jie turėjo daug sunkumų ilgą laiką būdami namuose ir bandydami sportuoti internetinių programėlių pagalba.

Treniruotės tipą leisti pasirinkti individualiai: jaunimo sportininkai mėgdavo treniruotes, atitinkančias jų poreikius. Dažniausiai tai nutikdavo kontaktiniuose mokymuose, tačiau individualius mokymus internetu pasiūlyti buvo sunkiau.

Skatinti mankštintis: buvo svarbu motyvuoti jaunus sportininkus sportuoti nepriklausomai nuo situacijos – dar svarbiau buvo apribojimų laikotarpiais.

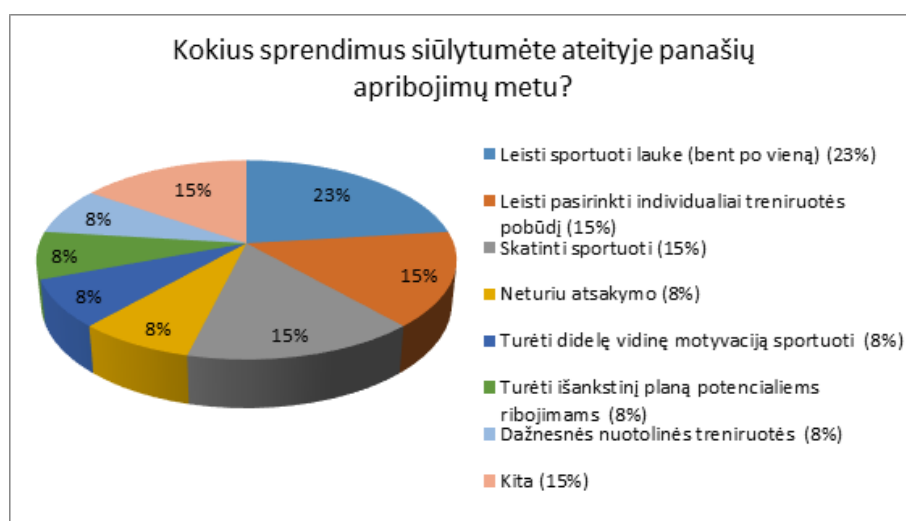
Neturiu atsakymo: kai kurie apklausos respondentai nepaminėjo jokių sprendimų.

Turėti didelę vidinę motyvaciją sportuoti: jauni sportininkai, turintys stiprią vidinę motyvaciją, lengviau ištvėrė apribojimų laikotarpius.

Turėti iš anksto planą dėl galimų apribojimų: pirmosios pandemijos savaitės buvo labai įtemptos sporto organizacijoms. Joms reikėjo laiko planuoti savo veiklą. Visos organizacijos nuo šiol turėtų turėti planus galimų būsimų apribojimų metu.

Dažniau treniruotis internetu: kai kurie apklausos respondentai minėjo, kad tikrai svarbu turėti vienodą nuotolinių treniruočių ir kontaktinių (įprastų) sporto treniruočių skaičių. Dar geriau turėti daugiau nuotolinių treniruočių ir nuotolinių susitikimų su komanda, nes jaunimui reikia daugiau dėmesio ir bendravimo pandemijos situacijose.

Kiti pasiūlymai: be kitų galimų faktorių buvo paminėta sportuoti nuotolinėse treniruotėse, organizuoti nuotolines varžybas, imtis visų įmanomų saugumo priemonių, palaikyti tvirtus trenerių ir sportininkų santykius.



PAV. 16. LIETUVOS RESPONDENTŲ PASIŪLYMAI PANAŠIŲ APRIBOJIMŲ METU

Nuotolinių sporto varžybų galimybės profesinio mokymo sportininkams

Sporto varžybos, kurias organizavo projekto partneris Latvijas Sporta izglitības iestāžu Direktoru padome (Latvija)

Pirmosios nuotolinės sporto varžybos Latvijoje buvo surengtos 2023 m. gegužės mėnesį remiantis projekto sporto varžybų tvarkaraščiu. Pirmosiose varžybose dalyvavo 87 dalyviai iš visos šalies sporto mokyklų, iš kurių 10 buvo sporto treneriai. Antrosios varžybos vyko 2023 m. rugsėjį, kuriose dalyvavo 26 dalyviai. Viso projekto metu Latvijoje buvo suorganizuotos dvi nuotolinės sporto varžybos, kuriose iš viso dalyvavo 113 dalyvių.

Pirmosios nuotolinės varžybos buvo organizuojamos internetinėje programėlėje „Strava“. Ši programėlė buvo įvertinta ir aptarta prieš visų 4 projekto partnerių – buvo nustatyta, kad tai tinkamiausias sprendimas organizuoti nuotolines varžybas Latvijoje.



PAV. 17. STRAVA KLUBAS "SWIM PROJECT LSIIDP"

Pirmųjų nuotolinių LSIIDP varžybų tikslas buvo suburti kuo daugiau dalyvių visoje Latvijoje. Tai buvo įmanoma naudojantis keliomis „Strava“ funkcijomis: Strava Challenge, Strava Club.

LSIIDP atveju Strava Challenge nebuvo tinkamas sprendimas, nes kadangi viename iššūkyje gali dalyvauti tik 25 dalyviai. Tai reiškė, kad reikia sukurti keletą iššūkių ir dalyviai matys tik kitus 24 konkuruojančius, o ne visus. Tokio tipo konkursas nebūtų laikomas visiškai atviru ir skaidriu. Dėl šių priežasčių LSIIDP nusprendė sukurti Strava klubą, pavadintą „SWIM projektas LSIIDP“. Į klubą užsiregistravo šimtas dalyvių, veiklą pradėjo 87 asmenys. Net 2 Garmin Instinct 2 Solar išmanieji laikrodžiai burtų kelių atiteko 2 dalyviams, kurie atitiko šias sąlygas: 1) yra studentas, 2) „surinko“ ne mažiau kaip 15 kilometrų fizinio aktyvumo ir užfiksavo „Strava“ programėlėje.

LSIIDP susidūrė su vieno iš dalyvių nesąžiningumu - vienas iš dalyvių nesąžiningai varžėsi ir „rinkdavo“ neprotingai didelius fizinio aktyvumo kilometrus, viršijančius maksimalias visų pasaulio rekordų ribas. Šis dalyvis taip pat slėpė savo veiklą, nustatydamas savo „Strava“ paskyrą privačia. Dėl šių priežasčių minėtas dalyvis buvo pašalintas iš varžybų. Vis dėl to tikėtina tas pats asmuo vėl ir vėl prisijungdavo prie klubo, o organizatorius - LSIIDP galėjo blokuoti šį dalyvį tik trumpam laikui. Tai buvo erzinti patirtis. Susisiekus su „Strava“ nebuvo rastas kitas sprendimas kaip tik blokuoti kiekvieną kartą šį dalyvį. Ši patirtis gali būti vertinama kaip nuotolinių varžybų trūkumu ir suponuoja, kad speciali internetinės programėlė skirta tik Latvijos sporto mokykloms galėtų išspręsti šią problemą. Tai automatiškai iškelia dar vieną pasiūlymą - konkrečios programėlės įvairioms sporto šakoms. LSIIDP komanda mano, kad tai gali būti ateities galimybė.

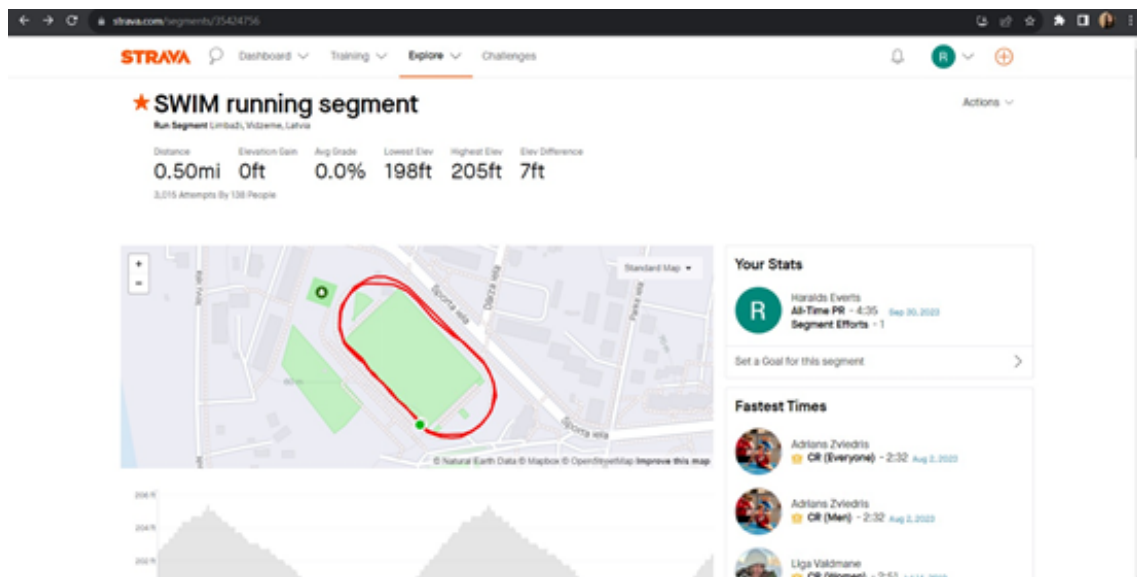


PAV. 18. IŠMANUSIS LAIKRODIS GARMIN INSTINCT 2 SOLAR



PAV. 19. PIRMOJO NUOTOLINIO SWIM PROJEKTO RENGINIO LSIIDP ĮSTEIGTŲ PRIZŲ ĮTEIKIMAS

Antrasis nuotolinis sporto renginys vyko naudojantis "Strava" segment galimybėmis. Segmentai riboja dalyvių skaičių, nes yra kuriami kaip skaitmeninis žemėlapis, o juos atlikti galima tik realioje vietoje einant skaitmeniniu maršrutu. Todėl segmentas buvo sukurtas gimtajame LSIDP mieste – Limbažuose. Ji buvo pasiūlyta Limbažų rajono sporto mokyklos sportininkams ir iš penkių Limbažo sporto šakų sportininkų joje dalyvavo krepšinio ir lengvosios atletikos atstovai. Šiame segmente jie įvykdė kontrolinius normatyvinius testus, kurie yra privalomi Latvijos sporto mokykloms, kad sportininkai patektų į kitas treniruočių grupes.



PAV. 20. STRAVA SEGMENTAS "SWIM RUNNING SEGMENT"

Kitoms sporto organizacijoms LSIIDP siūlo ir segmentus, ir klubus, ir iššūkius kaip galimybę organizuoti nuotolines sporto varžybas. LSIIDP rekomenduoja pradėti nuo mažesnio dalyvių skaičiaus, išmokyti visus menkiausius kiekvienos nuotolinės galimybės aspektus ir tik tuomet organizuoti varžybas didesniai dalyvių skaičiui.

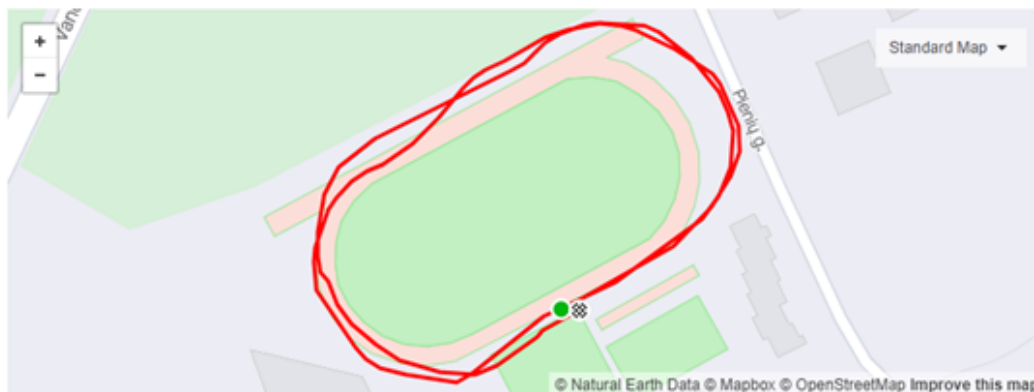


Sporto varžybos, kurias organizavo projekto partneris VšĮ “Sportuokime Kartu” (Lietuva)

FMK Lituanica: Prasmingas sportas Nr.1

Run Segment Domeikava, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.62km	0m	0.0%	81m	83m	2m



PAV. 21. STRAVA SEGMENTAS “FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.1”

Pirmosios nuotolinės sporto varžybos Lietuvoje vyko birželio mėnesį ir truko 3 savaites nuo 2023 m. birželio 7 d. iki 2023 m. birželio 28 d. Pirmosios varžybos vyko Kauno rajone, Domeikavoje sukurtoje “Strava” segmento trasoje. Pirmosiose varžybose sudalyvavo 19 dalyvių. .

Kauno raj. Domeikavos gimnazijos stadione buvo sukurtas segmentas, kuriame dalyvauti buvo pakviesti sportininkai, moksleiviai, treneriai, mokytojai. Sulaukti didelio dalyvių skaičiaus buvo sunku dėl to, kad tik prasidėjusių vasaros atostogų.

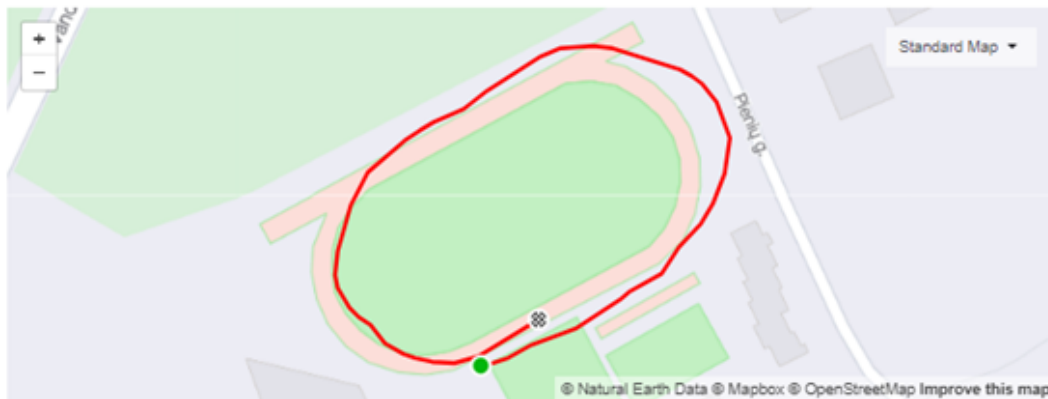
Faktinis lankytojų skaičius buvo 33, tačiau pagal taisykles ne visi dalyviai buvo užfiksuoti. Sukūrus segmentą, jis lieka “Strava” sistemoje išlieka visam laikui. Paaiškėjo, kad segmentą būtent toje vietoje prieš metus jau sukūrė kažkas kitas bei kad 15 dalyvių segmentą anksčiau buvo įveikę geresniu laiku. Dėl šių priežasčių jų laikas nebuvo įskaičiuotas į projektų veiklos laiką 2023 m. birželio 7 – 28 d., nes “Strava” skaičiuoja geriausią kada nors atliktą laiką. Tai reiškė, kad nuotolinių varžybų organizatorius neturėjo jokių įrodymų, kad dalyviai atlikto fizinę veiklą minėtu laikotarpiu.

☆ 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



PAV. 22. STRAVA SEGMENT "FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.2"

Antrojo nuotolinio renginio idėja buvo suorganizuoti 4 segmentus mokyklų stadionuose (Domeikava, Rokai, Kaunas, Rokiškis) ir 1 dviračių nuotolinį renginį. Pirmajame renginyje buvo keletas problemų, pvz.: ankstesnė veikla buvo geresnė nei veikla nuotolinio renginio laikotarpiu. Dėl šių priežasčių tos veiklos projekto segmentų sąraše nebuvo fiksuojamos – segmente registruojama tik geriausia dalyvio pastanga. Kadangi futbolo mokyklos treneriai atliko kai kuriuos testus naudodami Strava programėlę minėtuose mokyklų stadionuose, 2023 m. spalio 4 d. – 2023 m. spalio 25 d. Laikotarpiu geriausių savo rezultatą parodė tik 8 dalyviai. Pateikiama statistika apie bendrą dalyvių skaičių ir „užregistruotus“ dalyvius:

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

Tokia situacija suteikia galimą sprendimą būsimiems renginiams – jei kuri nors organizacija planuoja nuotolinį renginį naudojant „Strava“ segmentą, ji turi naudoti maršrutą, kuris anksčiau nebuvo naudojamas tokio tipo varžyboms. Priešingu atveju daugelio dalyvių pastangas „ištrins“ galimi seni, bet geresni rezultatai.

☆ 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



PAV. 23. STRAVA SEGMENTAS "FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.3"

Nuotolinis dviračių nuotolio renginys pavyko, nes jame dalyvavo 103 dalyviai. Dviračių renginio laikotarpis buvo ilgesnis – dalyvauti renginyje buvo galima visą spalio mėnesį, nes dalyviams reikėjo daugiau laiko pasiruošti. Idėja buvo važiuoti iš jų gyvenamosios vietos, važiuojant konkrečiu ~1km maršrutu prie Nemuno upės Kauno centre. Tai reiškė, kad dalyviai, norėdami dalyvauti šiame renginyje, nuvažiavo ne mažiau kaip 20 km dviračiu (namai – maršrutas – namo).

Šiose nuotolinėse varžybose buvo kviečiami dalyvauti MK Lituanica futbolo jaunimo klubo, Kauno sporto mokyklos "Gaja", Kauno sporto mokyklos "Startas" sportininkai ir kiti dalyviai iš Kauno rajono.

Kiti faktoriai, į kuriuos reikia atsižvelgti organizuojant nuotolinį renginį:

1. Programos saugumo nustatymai – daugeliui dalyvių reikėjo pagalbos, kad jų veikla būtų visiškai vieša ir matoma bei dalyviai būtų kvalifikuoti renginyje;
2. Galimos problemos dalijantis veikla iš vienos programėlės į kitą – VŠĮ „Sportuokime kartu“ patirtyje keletas trenerių naudojo Polar laikrodį ir bendino savo veiklą į „Strava“ paskyrą. Buvo nustatyta, kad trumpos veiklos bendrinimas susiduria su problemomis, pavyzdžiui, iš Polar Flow į Strava programėlę bendrinti nepavyksta trumpų fizinio aktyvumo veiklų.

VŠĮ „Sportuokime kartu“ nuotolinėse veiklose viso dalyvavo 130 dalyvių.

Kitos fizinio aktyvumo galimybės profesinio mokymo sportininkams

Fizinio aktyvumo veiklos, kurias organizavo Colegio San Gabriel (Ispanija)



Pirmasis sporto renginys Ispanijoje įvyko 2023 m. birželio 6 d. – jame taip pat dalyvavo visi projekto partneriai.

Renginys buvo dalis pamokų plano, anksčiau parengto San Gabrielio mokyklos profesinio mokymo mokiniams. Sporto renginio dalyviai dalyvavo 2,5 km bėgime aplink mokyklą. Už profesinio mokymo mokinius atsakinga kūno kultūros mokytoja naudojo Saragosos universiteto sukurtą internetinį įrankį CALADU, kuriame galima registruoti mokinio greitį ir ritmą.

Tačiau tą dieną visi studentai atsinešė savo mobiliuosius telefonus, kad galėtų naudotis „Strava“ programėle – segmentas buvo sukurtas projekto komandos. Vis dėl to buvo susidurta su keliomis problemomis, pvz.: kai kurie mokiniai neįjungė savo mobiliojo telefono buvimo vietos arba programėlė negalėjo tinkamai užregistruoti jų fizinio aktyvumo veiklos dėl privatumo nustatymų. Dėl šių priežasčių tik 44 iš visų 88 mokinių buvo užfiksuoti „Strava“ segmente. Be 88 mokinių, segmentą atliko visa projekto komanda ir 10 San Gabrielio mokyklos mokytojų.

Kadangi Latvijos partneris LSIIDP jau buvo įvykdęs pirmąją nuotolinio projekto veiklą ir jau turėjo patirties su techninėmis išmaniųjų įrenginių problemomis, projekto partneriai, nujausdami galimus sunkumus, parengė dalyvių registracijos lapus, kurie tikrai pasirodė reikalingi vykdant šią veiklą.



PAV. 24. NUOTOLINIO SPORTO RENGINIO ISPANIJOJE DALYVIAI

Antrasis sporto renginys nebuvo toks gausus, bet ir sėkmingas. Jis vyko 2023 m. rugsėjį ir vėl buvo vienas iš San Gabrielio mokyklos kūno kultūros pamokų profesijos mokiniams pamokų planų.

Šį kartą projekto komanda sukūrė iššūkį, kuriame reikėjo įveikti 2,5 km bėgimą su sąlyga, kad dalyvis gali sekti savo tempą, bet privalo visada bėgti. Šis sporto renginys buvo organizuojamas naudojant „Nike Run“ programėlę. Ši veiklos buvo puikios, nes dauguma mokinių sugebėjo ją atlikti. Jie parodė gana gerą požiūrį, kadjuos užbaigtų, ir labai stengėsi. Vis dėl to projekto komanda vėl susidūrė su problemomis dėl programėlės funkcijų ir įpatumų, tačiau programėlėje buvo užregistruota 18 mokinių fizinio aktyvumo veikla. Iššūkį įveikė ir viena mokyklos mokytoja.

Iš viso San Gabrielio mokykloje dviejuose nuotoliniuose renginiuose dalyvavo 117 dalyvių.

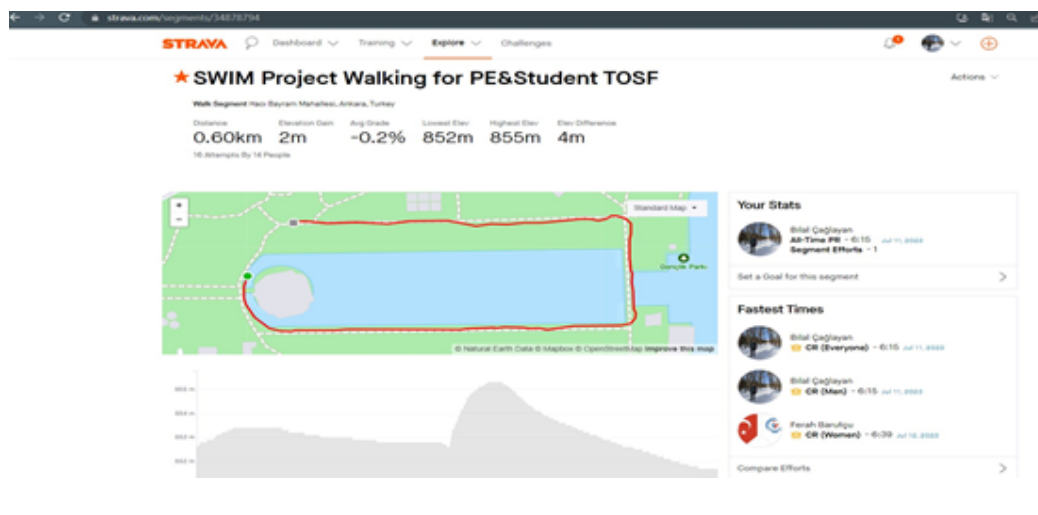


PAV. 25. ANTROJO NUOTOLINIO SPORTO RENGINIO ISPANIJOJE DALYVIAI

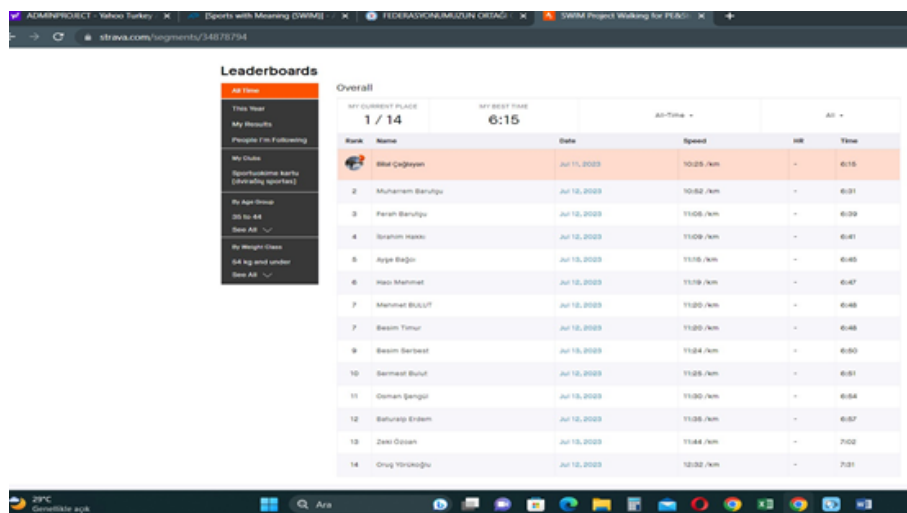
Fizinio aktyvumo veiklos, kurias organizavo School Sport Federation of Türkiye (Turkija)

Įgyvendinant projektą, Turkijoje pirmasis nuotolinis sporto renginys buvo skirtas sporto mokytojams. Šio renginio tikslas buvo populiarinti projektą ir supažindinti mokytojus su „Strava“ programėle, kurią buvo nuspręsta panaudoti projekte.

„Strava“ segmentas buvo sukurtas viešajame jaunimo parke Ankaroje. Programėlė „Strava“, kuri plačiai naudojama Turkijoje ir daugelyje Europos šalių, buvo labai naudinga. Pirmiausia buvo surengtas susirinkimas, kuriame dalyvavo 12 kūno kultūros mokytojų, kuris buvo labai produktyvus. Mokytojai susipažino su projekto tikslais ir visomis „Strava“ programėlės funkcijomis. „Strava“ programėlėje buvo sukurti segmentai, skirti nutolusiems projekto sporto renginiams visoje Turkijoje. Pasirinkta sporto šaka – ėjimas, kuri yra olimpinė sporto šaka. Kadangi dalyviai buvo mokytojai ir studentai, sporto renginiai viešino organizacijos įgyvendinamą projektą.



PAV. 26. STRAVA SEGMENTAS "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF"



PAV. 27. STRAVA SEGMENTO "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF" DALYVIŲ SĄRAŠAS

Antrasis nuotolinis sporto renginys vyko Balgato Anatolijos profesinėje technikos aukštojoje mokykloje. 101 minėtos aukštosios mokyklos mokinys dalyvavo nuotoliniame renginyje. Dalis jų neturėjo „Strava“ paskyros, tačiau su kitų moksleivių ir mokytojų pagalba jie atsisiųsti „Strava“ programėlę ir dalyvauti veikloje.

Turkijos partneris susidūrė su tokiais iššūkiais:

- būtinybė atnaujinti savo telefonus į naujesnes versijas,
- daugelis mokinių kovojo su prastu interneto ryšiu,
- kai kurie moksleiviai nenorėjo dalyvauti dėl nežinomybės, nepaisant mokytojų reikalavimo ir skatinimo.

Tačiau projekto komandai pavyko paaiškinti veiklos pobūdį ir įtikinti daugumą mokinių dalyvauti fizinio aktyvumo veikloje. Projekto komanda suteikė studentams prieigą prie savo mobiliojo duomenų ryšio ir tokiu būdu buvo išspręstas prastas interneto ryšys. Lemiamas veiksnys buvo sėkmingo segmento sukūrimas mokyklos sode. Žygio užsiėmimą mokiniai atliko kūno kultūros pamokų metu. Tokiu būdu projekto komanda galėjo lengvai paaiškinti „Strava“ programą, projektą ir tai, ką studentai turi daryti. Sporto mokytojai taip pat įvertino įsitraukusius mokinius. Projekto komanda mokiniams ir mokyklos administracijai padovanojo simbolinį sporto inventorių, skirtą naudoti būsimose sporto pamokose.

Atsižvelgdama į šią patirtį, TOSF pažymi, kad „Strava“ yra labai veiksminga programa.

Ateityje dalyviams bus lengviau išlaikyti konkurencinę dvasią konkuruoti su kitais veikloje užsiregistravusiais dalyviais. Manoma, kad gali būti naudingiau kurti segmentus pagal tikslinę grupę ir geografinę vietą, ypač apribojimų laikotarpiais. Siekiant didesnio fizinio aktyvumo gali būti veiksminga veiklas organizuoti ilgesnį laiką ir skirtingoms tikslinėms grupėms.

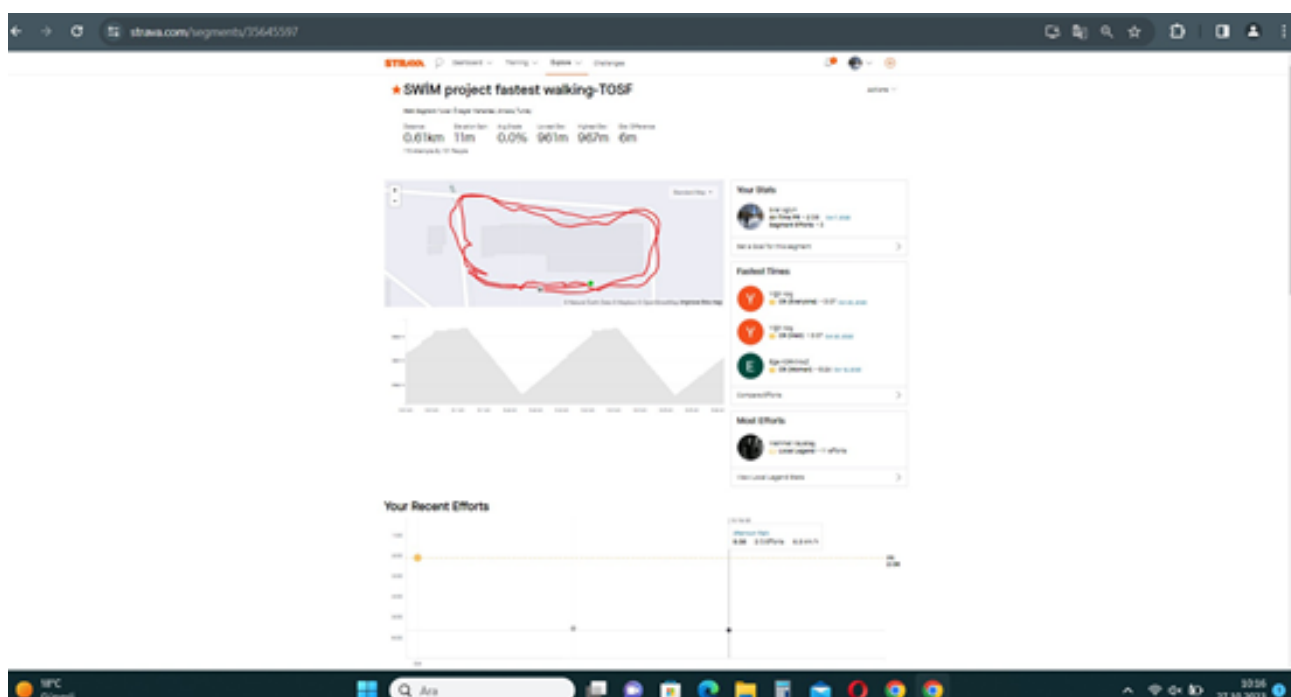
Iš viso abiejuose TOSF organizuose nuotoliniuose renginiuose dalyvavo 113 dalyvių.



PAV. 28. PROJEKO PRISTATYMAS PRIEŠ ANTRĄJĮ NUOTOLINĮ RENGINĮ TURKIJOSJE



PAV. 29. ANTRASIS NUOTOLINIO SPORTO RENGINIO ĖJIMO LENKTYNIŲ SEGMENTAS MOKYKLOJE



PAV. 30. STRAVA SEGMENTAS "SWIM PROJECT SEGMENT FASTEST WALKING – TOSF"



Išvados ir rekomendacijos I

COVID-19 pandemija padarė didelių pokyčių jaunimo sporte. Judėjimo apribojimai ir laikinas tradicinės sporto infrastruktūros uždarymas paspartino technologinių sprendimų, kaip palaikyti sporto praktiką nuotoliniu būdu, vystymąsi. 2020-ųjų karantinas tikrai paveikė jaunų žmonių sportą, kadangi jie tapo žymiai sėsliesni.

Po projekto metu atliktų tyrimų ir dviejų pamokų planų, sudarytų su San Gabriel mokyklos profesinio mokymo studentais, paaiškėjo, kad technologijos vaidins lemiamą vaidmenį tokiais apribojimų laikotarpiais, kaip prieš kelerius metus pandemijos pasaulis.

Pagrindinės išvados, kurios padarė projekto komanda, buvo šios:

- Sporto pamokų skaitmeninimas gali palengvinti perėjimą prie nuotolinių treniruočių ir varžybų modelių esant poreikiui.
- Internetinės platformos, suasmenintos treniruočių programos ir nešiojami įrenginiai yra būtini įrankiai, padedantys palaikyti ryšį tarp trenerių, sportininkų ir sporto entuziastų (Tai patvirtino visi 4 partneriai lapkričio mėn. Multiplier Events renginių metu).
- Nuotolinė sporto praktika atsirado kaip perspektyvus ir populiarus būdas, suteikiantis sportininkams lankstumo ir skatinantis įtraukų dalyvavimą.
- Žaidimo elementai ir virtuali realybė buvo veiksmingai integruoti, siekiant padidinti dalyvių patirtį ir motyvaciją.
- Naujų technologijų pritaikymas sporto srityje turėjo tiesioginės įtakos profesiniam mokymui.
- Internetinių švietimo platformų ir taikomųjų programų, pvz., Caladu, Strava ar NikeRun, ir daugialypės terpės išteklių įtraukimas į profesinio mokymo programas pagerino švietimo prieinamumą ir kokybę šioje srityje.
- Tokios programėlės kaip NikeRun ar Strava vis dažniau naudojamos ne tik norint registruoti mokinių ir sportininkų laiką bei pasiekimus, bet ir kaip būdas pasirodyti socialiniuose tinkluose.
- Būtinybė veikti virtualioje aplinkoje paskatino skaitmeninių įgūdžių ugdymą sporto ugdyme.
- Tiek mokytojai, tiek mokiniai turėjo įgyti techninių įgūdžių, kad galėtų maksimaliai išnaudoti turimas skaitmenines priemones.
- Nuotoliniai sporto renginiai gali pakeisti įprastu sporto renginius įvairiais atvejais: pandemijos situacijos, tas pats renginys dalyviams skirtingoje vietoje, papildomos užduotys mokiniams kaip „namų darbai“.
- Internetinės skaitmeninės sporto programos yra nebrangios ir veiksmingos.

Išvados ir rekomendacijos II

- Studentų motyvacija yra tikrai svarbus veiksnys norint aktyviai sportuoti. Tačiau apribojimų laikotarpiais tai dar svarbiau – visi suinteresuoti asmenys (komandos draugai, treneriai, draugai, tėvai ir kt.) turi dėti pastangas, kad jaunieji sportininkai turėtų pakankamai motyvacijos naudotis nuotolinėmis sporto programėlėmis.
- Net jeigu tai yra pigus būdas organizuoti nuotolinį sporto renginį, reikia atsižvelgti į įvairius veiksnius:
 - ogriežtos dalyvių taisyklės;
 - onauji (kitų organizatorių anksčiau nenaudoti) maršrutai, jei tai segmentinio tipo nuotolinis sporto renginys;
 - oasmeninė informacija programėlėse turi būti tinkamai užregistruota;
 - tinkamas išmaniųjų telefonų ir išmaniųjų laikrodžių pasirinkimas, kad būtų galima prisijungti prie internetinio renginio.
- Dėl ES galiojančių duomenų apsaugos įstatymų jauniems sporto programėlių naudotojams (dažniausiai jaunesniems nei 14 metų) draudžiama naudotis visomis programėlių funkcijomis ir gali prireikti atitinkamo tėvų ar globėjų patvirtinimo prieš minėtiems asmenims sukuriant paskyrą. Šį faktorių būtina įvertinti, nes net sporto organizacija turi sportininkų giminaičių sutikimus rinkti su sportu susijusius duomenis, trečiosioms šalims, pvz., programų teikėjams, taip pat reikalinga tokia pati sutartis.
- Turkijos sporto fakultetų dėstytojus projekto komanda įkvėpė į mokymo programas įtraukti konkretų dalyką apie internetinių taikomųjų programų naudojimą sporto treniruotėse.
- Dalyviai iš keturių skirtingų šalių įgijo naujos patirties naudojant internetinę aplikaciją sporto treniruotėse.
- Visi projekto partneriai skleidė Europos Sąjungos ir Erasmus+ programos vertyb.

Kadangi projekto komanda dažniausiai naudojo „Strava“ programėlę, toliau pateikiami keli projekto komandos pasiūlymai. Jie padės kitoms organizacijoms organizuoti nuotolinius sporto renginius naudojant „Stravą“.

„Strava“ iššūkiai

1. Iššūkius galima kurti ribotam dalyvių skaičiui – iki 25.
2. Vienas asmuo gali dalyvauti ne daugiau kaip 3 iššūkiuose. Pasibaigus limitui, asmuo turi įsigyti mokamą programėlės versiją, kuri yra apmokestinama kas mėnesį.
3. Norėdami įtraukti dalyvius į iššūkį, dalyviai turi sekti iššūkio kūrėją. Priešingu atveju neįmanoma pakviesti dalyvio į iššūkį.
4. Iššūkius kurti galima tik mobiliuosiuose įrenginiuose.

Išvados ir rekomendacijos III

„Strava“ klubai

1. „Strava“ klubus galima kurti neribotam narių skaičiui. Tačiau būkite atsargūs! Pirmaujančiųjų sąraše pasirodys tik pirmieji 100 dalyvių. Jeigu organizatorius rengia renginį, pavyzdžiui, su loterija tiems dalyviams, kurie peržengia tam tikrą veiklos / laiko / kilometrų slenkstį, tai būtina matyti visų dalyvių rezultatui. Dėl šios „Strava“ klubas labiau tinka įprastoms varžyboms, kuriose apdovanojami pirmieji dalyviai.
2. Klubo rezultatų sąrašas pirmiesiems 100 dalyvių pasiekiamas tik kompiuteriuose. Mobilieji įrenginiai rodo tik pirmuosius 10 dalyvių, plius 2 aukščiau esančius dalyvius ir 2 dalyvius žemiau konkuruojančio dalyvio, jei jis nepasiekė pirmojo dešimties. Tai gali būti naudinga, jei dalyvių skaičius viršija 100 ir organizatorius užfiksuoja labai mažą veiklos rezultatą su konkrečiu tikslu, kad būtų paskutinis (matant tik 2 dalyvius aukščiau ir 1 arba 0 žemiau), galima pamatyti bendrą dalyvių skaičių.
3. Klubuose galima kalbėtis su kitais dalyviais ir skelbti bendras žinutes klubo nariams.



Išvados ir rekomendacijos IV

„Strava“ segmentai

1. Patikrinkite privatumo valdiklius. Kartais dalyviai registruojasi turėdami ribotą prieigą prie savo veiklos. Konkurse organizatoriai norės pamatyti atliktos veiklos įrodymus. Todėl dalyviams patartina savo privatumo nustatymuose pasirinkti „Visi“ bent jau veiklos matomumui.
2. Patikrinkite veiklos nustatymą ir ypač žemėlapių matomumą:
 - „Slėpti visą žemėlapią“ turi būti išjungtas. Priešingu atveju dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
 - „Slėpti pradžios tašką“ - visa fizinio aktyvumo eilutė žemėlapyje turi būti oranžinės spalvos. Jei jo dalis yra pilka, dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
 - „Slėpti pabaigos tašką“ - visa fizinio aktyvumo eilutė žemėlapyje turi būti oranžinės spalvos. Jei jo dalis yra pilka, dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
3. Įsitikinkite, kad dalyviai pasirinko tinkamą sporto šaką. Pavyzdžiui, jei segmentas sukurtas bėgimui, bet jei dalyvis tai daro dviračio važiavimo režimu, dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
4. Jei veiklos metu žemėlapis buvo visiškai ar iš dalies paslėptas, jį galima redaguoti po veiklos ir tada dalyvis atsiras pirmaujančiųjų sąraše.
5. Jei veiklai pasirinkta netinkama sporto šaka, ją galima redaguoti po užsiėmimo ir tada dalyvis atsiras pirmaujančiųjų sąraše.
6. Sukurkite ilgesnes trasos atkarpas gamtoje, kad padėtumėte renginio dalyviams „patekti“ į dalyvių sąrašus.



Metodikos kūrėjų sąrašas

Sandija Zalupe

LSIIDP – Latvijos sporto mokyklų projektų vadovė ir vietinių bei Erasmus+ projektų koordinatore nuo 2009 m. Limbazi regioninė sporto mokykla – direktoriaus pavaduotoja 2016 – 2020 m. Limbazi rajono savivaldybė – Limbazi miesto ir Limbazi rajono vyriausioji ekonomistė 2014 – 2016 m..

S.Zalupe yra įgijusi socialinių mokslų magistro laipsnį „Viešosios vadybos“ Latvijos universiteto Ekonomikos ir vadybos fakultete bei anglų kalbos profesinio bakalauro laipsnį Latvijos universiteto Edukologijos ir psichologijos fakultete.

Estefanía Vives

Projekto vadovas visuose Erasmus+ projektuose San Gabriel mokykloje nuo 2008 m., taip pat koordinuojantis dvikalbį projektą ir visas su juo susijusias veiklas. 12-18 metų mokinių anglų kalbos mokytoja. Saragosos universitete (Ispanija) E.Vives įgijo anglų filologijos bakalauro laipsnį

Bilal Çağlayan

Daugiau nei 15 metų jaunimo ir sporto ekspertas Turkijos Jaunimo ir sporto ministerijoje. TOSF tarybos narys ir TOSF Erasmus+ Sport projektų vadovas. B.Çağlayan įgijo sporto magistro laipsnį „Sporto mokslai“ Kirikkale universitete –bei Sporto mokslų bakalauro laipsnį Kirikkale universitete

Darius Kreivėnas

VŠĮ „Sportuokime kartu“ – projektų vadovas jaunimo sporto klube, vyriausiasis treneris jaunimo futbolo klube FMK Lituania, Erasmus+ projektų vadovas nuo 2019 m. Darius Kreivenas įgijo verslo administravimo ir vadybos bakalauro laipsnį bei rinkodaros ir tarptautinės prekybos magistro laipsnį Vytauto Didžiojo universitete. D.Kreivėnas yra baigęs Vytauto Didžiojo universiteto „Pedagogikos“ profesinių studijų program ir įgijęs mokytojo kvalifikaciją.

Nuorodos

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

Atsakomybės apribojimas dėl nuotraukų naudojimo

Siekiant užtikrinti asmenų ir jaunuolių privatumą nuotoliniuose sporto renginiuose, nuotraukos buvo daromos gavus išankstinį fotografuojamo subjekto, tėvo ar teisėto globėjo sutikimą.

Projekto SWIM komandos narių nuotraukos darytos jų laisva valia projekto komunikacijos ir sklaidos tikslais.

Kiti paveikslėliai ir simboliai, naudojami projekto "Prasmingas Sportas" vadove buvo rasti internetinėje platformoje Canva - šie paveikslėliai ir simboliai teikiami nemokamai ir nėra saugomi autorių teisių.

