



Acmhainn don
Chóitseálaí:

Brí fhiúntach i
Spórt na n-Óg



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Clásal Séanta: "Ní hionann an tacaíocht ón gCoimisiún Eorpach chun an foilsachán seo a fhoilsiú agus an t-ábhar atá ann a mholadh, ar ábhar é ina léirítear tuairimí na n-údar amháin, agus ní féidir freagracht a chur ar an gCoimisiún as aon úsáid a d'fhéadfaí baint as an bhfaisnéis atá ann."

Comhpháirtithe sa Tionscadal



Coláiste Mhuire gan Smál, Éire (Comhpháirtí Comhordaithe)



Ollscoil Dún Éideann, Albain



Ollscoil Goce Delcev, Poblacht na Macadóine Thuaidh



Scoil Eolaíocht Spóirt na hIorua, an Iorua



Ollscoil Brock, Ceanada

Comhpháirtithe Comhlachaithe

D'oibrigh ár gcóitseálaithe comhpháirtíochta le leanaí idir 6-14 bliana d'aois i suíomhanna éagsúla spóirt foirne agus spóirt aonair chun triail a bhaint as na straitéisí atá leagtha amach san acmhainn. Áirítear eiseamláirí óna dtaithí. Is iad seo a leanas na clubanna a bhí ag obair i gcomhpháirtíocht linn:



Éire

Cumann Pheil Ghaelach na mBan, Úlla

www.oologaa.com



Poblacht na Macadóine Thuaidh

Club Eitpheile Stip UGD – Stip

www.facebook.com/OkStipUGD?mibextid=ZbWKwL



an Iorua

Club Spóirt Monolitten (Floorball/Bandy)

m.facebook.com/profile.php?id=195725277109903



Albain

Access Parkour

www.accessparkour.com/



Réamhrá

“Dá mbeinn i mo chóitseálaí, is é an príomh chomhartha go raibh ag éirí go maith liom ná cé mhéad de na páistí a bheadh ag iarraidh filleadh chugam bliain i ndiaidh bliana.”

(Buck Anderson, Oifigeach Forbartha NZRFU).

Má aontaíonn tú leis an sliocht seo ó Buck Anderson smaoinigh:

Conas is féidir leat leanaí a spreagadh chun filleadh ar an traenáil leat bliain i ndiaidh bliana?

Cad iad na tosaíochtaí atá agat féin mar chóitseálaí?

Conas is féidir an chóitseáil a chuireann tú ar fáil a bheith cuimsitheach, spráúil, suimiúil agus tarraingteach do na rannpháirtithe go léir?

Cabhróidh an acmhainn seo leat na ceisteanna sin a fhreagairt.

Is féidir machnamh a dhéanamh ar na bealaí a n-éiríonn le rannpháirtithe brí fhiúntach a bhaint as a rannpháirtíocht sa spórt le linn a n-óige. Is é an tionchar phearsanta a bhíonn ag gníomhaíocht ar pháiste a chineann an bhfuil nó nach bhfuil brí fhiúntach ann. I measc cuid de na gnéithe atá aitheanta ag leanaí mar ghnéithe a chuireann le fiúntas a rannpháirtíocht sa spórt áirítear am a chaitheamh i gcuideachta lena gcairde, spraoi a bheith acu, tuiscint go bhfuiltear inniúil, nó tuiscint go bhfuil leibhéal an dúshláin ‘díreach i gceart’. Leis an acmhainn seo, soláthraítear roinnt smaointe faoi conas na rudaí seo a chur ar fáil do leanaí.

Is féidir le gach cóitseálaí agus iad ag obair le leanaí óga an acmhainn seo a úsáid, is cuma cén leibhéal taithí atá aige nó aici. Go speisialta, tá an acmhainn seo forbartha chun freastal ar chóitseálaithe atá ag iarraidh a gcleachtas a fhorbairt ar bhealaí a chuireann gach leanbh san áireamh agus a ligeann do gach éinne a bheith rannpháirteach ar bhealaí a oibríonn dóibh féin – is é sin le rá, trí chleachtaí agus traenáil i spórt a chruthú a spreagfaidh iad chun filleadh arís is arís eile.

Cúlra gairid ar an tionchar a bhíonn ag tréimhsí le brí fhiúntach ar spórt

Céard is tréimhse le brí fhiúntach ann?

Siad na tréimhsí le brí fhiúntach ná tréimhsí ina n-airíonn an rannpháirtí go bhfuil páirt shúntasach phearsanta aige nó aici iontu. Is féidir le tréimhsí den sórt sin a bheith diúltach nó dearfach. Aithníonn leanaí an fiúntas lán de bhrí a ghabhann lena rannpháirtíocht sa spórt trí fhéachaint siar ar thréimhsí eagsúla i spórt agus cuimhneamh ar an mbrí agus an tionchar a bhí ag na tréimhsí sin orthu. Mar shampla, d'fhéadfadh sé tarlú gur sa charr ar an mbealach abhaile ón traenáil a dhéanann na leanaí machnamh ar conas ar éirigh leo. I measc chuid de na gnéithe atá tábhachtach do leanaí, áirítear a bheith i gcuideachta lena gcairde, spraoi a bheith acu, féinmheas a bheith forbaithe trí scileanna a fhoghlaim agus feabhas a chur ar a gcumas sa spórt, a mhothú go bhfuil an dúshlán 'díreach i gceart', nó rud éigin a fhoghlaim gur féidir leo tairbhe a bhaint as sa saol lasmuigh den spórt. Dá mhéid taithí a bhíonn ag leanaí a oireann dá roghanna rannpháirtíochta, sé is mó an seans go leanfaidh siad leis an ngníomhaíocht.

An tairbhe a bhaineann le béim ar fhiúntas?

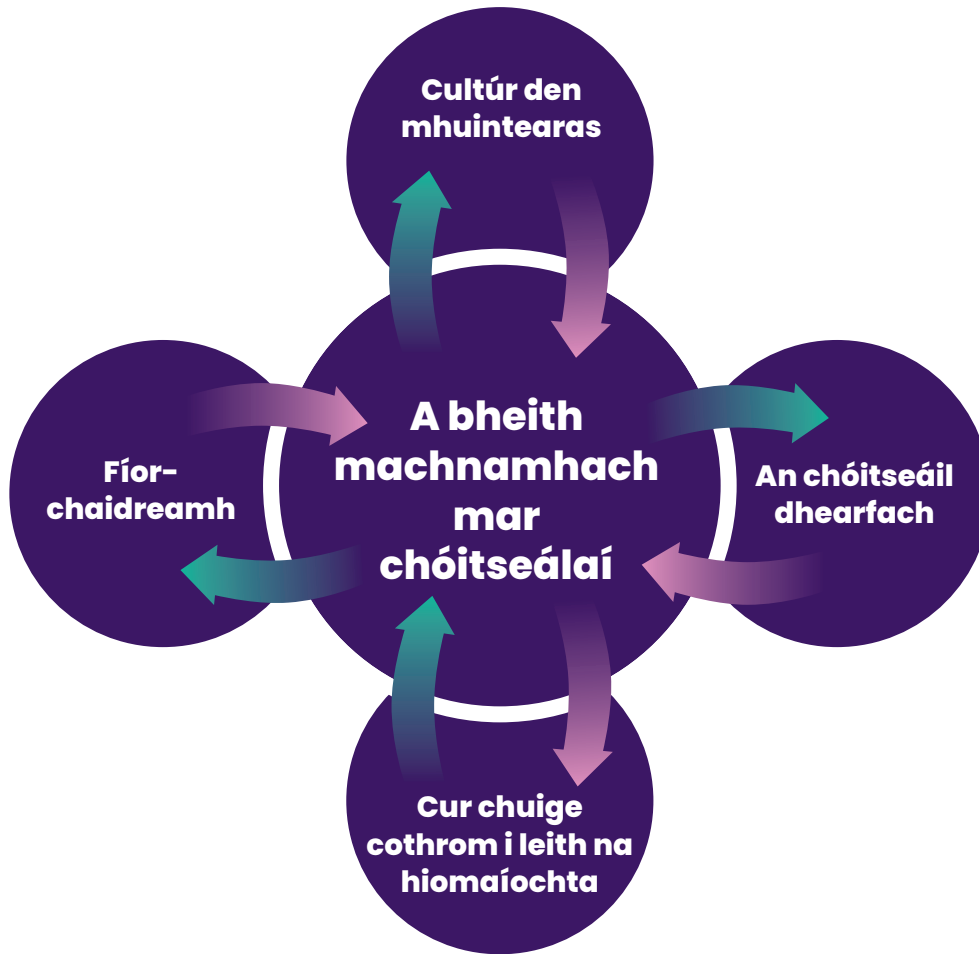
Uaireanta, d'fhéadfadh daoine aonair éirí as spórt toisc nach bhfuil a ghníomhaíocht féin sa spórt sin ar aon dul leis na gnéithe den spórt a mbíonn siad dírithe go pearsanta orthu. Mar shampla, má bhíonn gníomhaíochtaí ró-iomaíoch, is féidir le leanaí nach bhfuil spreagtha ag an iomaíocht tarraingt siar as nó éirí as ar fad. Nuair a thugtar aird ar chaighdeán an taithí a bhíonn ag gach duine, cuirtear traenáil níos cuimsithí ar fáil le haghaidh na rannpháirtithe.

Conas is féidir liom an chóitseáil a dhéanamh ar bhealaí lena n-éascaítear tréimhsí le brí fiúntach?

Trí aird ar leith a thabhairt ar thaithí leanaí aonair, agus tríd a bheith eolach ar a bhfuil tábhachtach dóibh, trí bhéim a chur ar na rudaí sin, agus seans a thabhairt do na leanaí páirt a ghlacadh sa chinnteoireacht faoina rannpháirtíocht. Tá smaointe maidir le conas tosú amach le fáil san acmhainn seo. Go sonrach, tá cúig phrionsabal aitheanta againn::

1. Fíor-chaidreamh
2. Cultúr den mhuintearas
3. An chóitseáil dhearfach
4. Cur chuige cothrom i leith na hiomaíochta
5. A bheith machnamhach mar chóitseálaí

Seo an caidreamh idir na prionsabail:



Tabharfaidh tú faoi ndeara sa léaráid seo go bhfuil Prionsabail 5 áirithe mar phrionsabail neamhspleách agus go bhfuil sé ceangailte leis na Prionsabail 1-4. Séard is cúis leis sin ná go measaimid gurb é an machnamh a dheineann an chóitseálaí an rud is tabhachtaí nuair a bhíonn tréimhsí le brí fhiúntach á chruthú.

Sna ranna seo a leanas den acmhainn, déantar cur síos mionsonraithe ar gach prionsabal ag úsáid samplaí praiticiúla. Cé go bhfuil na Prionsabail 1-5 uimhrithe againn, is féidir leat na prionsabail a iniúchadh tú féin agus triail a bhaint astu de réir mar a oireann siad don chomhthéacs ina bhfuil tú féin ag feidhmiú mar chóitseálaí. Is cuma cén ord ina úsáideann tú na prionsabail. Ina áit sin, molaimid tosú le prionsabal a tharraingíonn d'aird, b'fhéidir toisc go mbaineann sé le rud éigin atá tábhachtach don chur chuige cóitseála agat féin nó toisc go n-oireann sé do riachtanas ar leith a d'aithin tú do sna leanaí atá á gcóitseáil agat.



FÍOR-CHAIDREAMH a chothú le gach leanbh

“Is féidir le cóitseálaí maith tionchar a bheith aige ar chluiche; is féidir le cóitseálaí iontach tionchar a bheith aige ar shaol duine”

(John Wooden)

Cén Fáth?

Má bhíonn aithne mhaith agat ar leanbh cabhraíonn sé chun cleachtais fiúntacha agus dearfacha a chruthú. Tá sé tábhachtach aithne a chur ar an leanbh mar dhuine agus mar rannpháirtí. Déan deimhin de go mbíonn an caidreamh atá eadraithe leanúnach. Is féidir leis na tosaíochtaí atá ag leanbh a athrú go tapa agus tá sé tábhachtach go leantar i gcónaí “ag cur aithne ar” na leanaí, ar a riachtanais agus a spéiseanna le linn dóibh bheith páirteach i spórt.

Conas?

- **Tascanna atá oiriúnach ó thaobh na forbartha de** a dhearadh ag tógaint aois agus inniúlacht an linbh san áireamh; is féidir le páistí éirí ‘tuirseach de’ rud nó ‘mífhoighneach’ leis má bhíonn sé ró éasca nó ródheacair dóibh.
- Caidrimh dhearfacha a eagrú leis na **tuismitheoirí/caomhnóirí** chun tuiscint níos doimhne a fháil ar shaol an linbh.
- **Muinín** leis an leanbh a fhorbairt trí bheith oscailte, cairdiúil agus seasmhach: “beart a dhéanamh de réir do bhriathair”. Bíodh cuimhse idir na modhanna oibre agus na tosaíochtaí atá agat le riachtanais agus spéiseanna na bpáistí.
 - **Cuir aithne ar ainm gach páiste.**
 - Déan comhrá rialta agus neamhfhoirmiúil ar bhonn duine-le-duine le gach leanbh chun níos mó a fhoghlaim mar gheall orthu.
- Taispeáin go bhfuil suim agat sa leanbh trí éisteacht ghníomhach agus trí a thaispeáint go bhfuil meas agat ar na smaointe a nochtann an leanbh.
- **Breathnaigh** ar na páistí le linn an tseisiúin:
 - Cad iad na rudaí a thaitníonn leo? Cad iad na rudaí nach dtaitníonn leo?
 - Conas a idirghníomhaíonn siad lena chéile?
- Ceangail an chóitseáil a dhéanann tú le saol na leanaí lasmuigh den ghníomhaíocht chun é a dhéanamh níos réadúla dóibh.



Eiseamláirí

Déanann an cóitseálaí Kate iarracht labhairt le gach páiste le linn an tseisiúin. An tseachtain seo caite, agus í ag caint le Máire, dúirt Máire go raibh sí ag éirí braon den ghníomhaíocht. Thuig an Cóitseálaí Kate go raibh sé ró-éasca do Mháire agus thug sí dúshlán breise di.

Nuair a bhí an Cóitseálaí Mats ag caint le máthair Tom, dúirt sí gur mhaith le Tom cluichí ríomhaire a imirt. Nuair a thugann an Cóitseálaí Mats faoi deara go bhfuil Tom ag déanamh iarracht mhór nó ag tacú le daoine eile, déanann an Cóitseálaí Mats comhghairdeas le Tom toisc gur éirigh leis 'dul suas leibhéal' díreach mar a dhéanann sé sa chluiche ríomhaire is fearr leis.

Bíonn na páistí ag tnúth leis an gcéad seisiún eile gach seachtain agus baineann siad an-taitneamh as seisiúin Chóitseálaí Nic, mar go bhfuil meas acu ar an gcaidreamh pearsanta atá acu leis. Déanann Nic deimhin de go mbraitheann páistí speisialta nuair a chuireann sé ceist orthu nó nuair a chuimhníonn sé ar rud éigin a d'inis siad dó roimhe. Éistean siad go cúramach agus déanann siad a ndícheall mar tá siad ag iarraidh meas Chóitseálaí Nic a thuilleamh.



Leideanna Machnamhacha

Ag deireadh gach seisiúin, iarr ar na páistí labhairt mar gheall ar conas a chuaigh sé i bhfeidhm ortu bunaithe ar na nithe seo a leanas:

- An rud is mó a thaitin liom le linn an seisiúin traenála...
- Na rudaí nár thaitin liom...
- Na rudaí a aistróinn dá mbeadh seans agam...
- Táim bródúil as.../ní mhothaím chomh maith sin mar gheall ar...

CULTÚR DEN MHUINTEARAS a Fhorbairt

“ Ní bheidh cuimhin agat go deo ar an ábhar a múineadh duit ach cuimhneoidh go deo tú an an tslí ar mhothaigh tú.”

(Maya Angelou)

Cén Fáth?

Tá sé tábhachtach don chóitseálaí caidreamh a chothú le gach imreoir ach tá sé díreach chomh tábhachtach go mbeadh caidreamh dearfach ag na himreoirí lena chéile. Chothaigh cultúr láidir den mhuintearas chun go mbhraitheann leanaí gur cuid tabhachtach den phobal iad.. Má fhéachtar ar an ngníomhaíocht mar chuid dá bhféiniúlacht (m.sh. féachaint orthu féin mar ‘dhamhsóir’ seachas mar dhuine a bhíonn ag damhsa), is féidir le sin cabhrú le leanaí fiúntas a bhaint amach as a ngníomhaíocht spóirt. Féachann siad ar an ngníomhaíocht mar chuid bhunúsach díobh féin agus mar chuid lárnach luachmhar dá saol. Cuidíonn sé sin leis an gcoitseálaí leanúnachas agus dilseacht don spórt a chotú ar leibhéal an duine aonair.



¹Tá go leor scríofa ag Scott Kretchmar faoin fiúntas lán de bhri agus faoin bhféiniúlacht i ndáil leis an spórt agus gluaiseacht.

Conas?

- Bain úsáid as teanga **chuimsitheach**, ionas go mothaíonn gach duine go bhfuil fáilte rompu.
- Tús áite a thabhairt do **chaidreamh dearfach** a fhorbairt idir na himreoirí.
 - Cabhraigh leis na páistí ainmneacha a chéile a fhoghlaim.
 - Spreag na leanaí chun labhairt lena chéile le linn sosanna dí agus sosanna eile.
- Bíodh roinnt gníomhaíochtaí réidh agat a chabhróidh leis na leanaí aithne a chur ar a chéile (m.sh. 'Faigh amach rud éigin nach raibh ar eolas agat mar gheall at bheirt imreoir eile i rith an tsosa').
- Eagraigh gníomhaíochtaí spraiúla nach bhfuil baint dhíreach acu leis na gnáth gníomhaíochtaí spóirt m.sh. tráth na gceist nó tráthnóna biongó, laethanta breithe a cheiliúradh, nó cruinniú míosúil leis na tuismitheoirí agus na cáirde .
- Déan **braistint muintearas** sa bhfoireann/club/gníomhaíocht a chothú trí:
 - Gríosaiigh gach duine chun léine an chumainn/an dath céanna/hata cosúil leis an gcóitseálaí a chaitheamh.
 - Tús a chur le gach seisiún le beannacht pearsanta, cairdiúil. Ní gá a bheith i gceist ach rud beag cosúil le meangadh gáire shimplí nó 'haigh, a chara' a shíniú in ionad é a rá.
 - An dream go léir a thabhairt le chéile chun féachaint ar fhoireann níos sine sa chumann ag imirt.
 - Córas **cairde meantóireachta** a úsáid inar féidir le rannpháirtithe níos óige comhrá a dhéanamh le rannpháirtithe níos sine sa chumann.
- Déan aithris ar chuid de na gnéithe maithe a chuireann leis an muintearas foirne a bhaineann le spóirt do dhaoine fásta. Mar shampla, tabhair 'ról' do na páistí mar bhainisteoir sólaistí/cóitseálaí téamh suas/reiteoir...



Leideanna Machnamhacha:

Le linn an tseisiúin traenála

- Caith roinnt ama ag éisteacht le páistí ag insint cad iad na rudaí faoin gcumann atá tábhachtach dóibh agus faoi na gnéithe den chumann a thaitníonn leo.
- Breathnaigh ar na páistí agus iad ag idirghníomhú le chéile. Cad a fheiceann tú agus cad a chloiseann tú? Cad iad na comharthaí atá ann go mothaíonn siad muintearas eatarthu agus lena bhfoireann/lena gcumann?

Eiseamláirí:

Cumann Pheil Ghaelach na mBan, Úlla (Éire): Bheartaíomar ar chur trí chéile conas cabhrú le cáirde nó comhpháirtithe foirne nuair a bhíonn cabhair ag teastáil go géar uathu; conas glacadh go h-uasal le bua agus cailliúint agus, do dhícheall a dhéanamh is cuma céard a tharlaíonn. D'oibríomar i dteannta leis na páistí chun mana nua a chumadh don séasúr: "Turn up, Train and Try!". Tá ár dtéamamhrán féin á chumadh againn chun cur le chomhoibriú na fóirne. Is í an fhoireann a chumfaidh é agus beidh úinéireacht aici air ar mhaithe le meon comh-mhuintearais a chothú. Is breá linn ár n-imreoirí a fheiceáil ag caitheamh dathanna an chumainn ag na seisiúin traenála agus ag cluichí. Cothaíonn sé sin braistint comrardaíochta atá ríthábhachtach agus cultúr muintearas á fhorbairt againn. Is féidir leat níos mó a léamh faoi scéal Úlla anseo:

<https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/31/miys-at-oola-ladies-gaelic-football-club-ireland/>

I rith an tséasúir imeartha eagraíonn na cóitseálaithe agus na tuismitheoirí oíche de ghníomhaíochtaí comhoibríocha spraiúla ag an ionad traenála. Tugtar cuireadh do dheartháireacha agus do dheirfiúracha na mball foirne bheith páirteach freisin. Tagann na tuismitheoirí agus cabhraíonn siad chun an ócáid a rith. Ag deireadh na hócáide bíonn sóláistí ar fáil do chách, agus bíonn deis acu caint lena chéile.

Gach seachtain, tar éis cluiche na seachtaine sin, seolann an cóitseálaí sacair faoi-7 tuairisc spraiúil faoin gcluiche chuig gach rannpháirtí agus tuismitheoir. Bíonn roinnt den tuairisc bunaithe ar rudaí a tharla sa chluiche, moltar cuid de na pasanna a rinneadh. Ach díritear go háirithe ar dhea-ghníomhartha spóirtiúla, ar an dtacaíocht a tugadh don fhoireann, ar an spreagadh, an fhreagracht, agus ar ghníomhartha ina léirítear cultúr an chumainn. Tagraítear do gach rannpháirtí ar a laghad uair amháin sa tuairisc, fiú amháin iad siúd nach raibh in ann a bheith i láthair an tseachtain sin. Ní luaitear scór ar bith, ní luaitear bua ná cailliúint sa tuairisc; ina ionad sin tá atmasféar spraiúil ann, sa mhéid is go bhfeidhmíonn sé mar ábhar léitheoireachta ag am codlata gur féidir leis na rannpháirtithe, a siblíní agus a dtuismitheoirí taitneamh a bhaint as. Caitheann an cóitseálaí leath uair a chloig gach seachtain á dhéanamh ach is rud é a spreagann gach duine ar an bhfoireann chun féachaint siar le pléisiúr ag deireadh gach seachtain agus ag deireadh an tséasúir.

An Chóitseáil DHEARFACH

“ Chun an iarracht is fearr a spreagadh i nduine eile, ná las tine faoi, las tine istigh ann.”

(Bob Nelson)

Cén Fáth?

Tá sé fíor-thabhachtach cultúr dearfach a fhorbairt i gcúrsaí spóirt. Má bhíonn a ngníomhaíochtaí spórtúla taitneamhach agus tarraingteach cuidíonn sé le leanaí féachaint ar sport mar chuid súntasach lánbhri dá saol laethúil. Caitear cultúr dearfach spóirt a chruthú d'aon ghnó. Ní thárlaíonn sé trí thimpiste. Nuair a bhíonn an cóitseálaí dearfach tá seans maith ann go ndéanfaidh na páistí iarracht níos fearr agus go mbainfidh siad níos mó taitnimh as an rannpháirtíocht..

Conas?

Déan deimhin de go measann na leanaí go bhfuil siad tábhachtach trí seans a thabhairt dóibh bheith páirteach sna cinntí a dhéantar mar gheall ar a ngníomhaíochtaí spórtúla.

- Taispeán dearfach i do ghníomhartha, sna focail a úsáideann tú, agus i do chomharthaíocht coirp .
- **Éist** leis na páistí.
 - Bí freagrúil.
 - Ná déan neamhaird de na gearáin. Déan iad a phlé agus a chíoradh, agus oibrigí amach le chéile conas na gníomhaíochtaí agus na mothúcháin a eascraíonn astú a fheabhsú.
- Tabhair **freagrachtaí agus cúramaí** beaga do na leanaí.
- Tabhair **roghanna** do na leanaí.
 - Lig do na páistí roinnt gníomhaíochtaí a roghnú (m.sh. gníomhaíochtaí téamh suas agus téamh síos nó gníomhaíochtaí eile gur féidir le na páistí féin a



- roghnú). Scaoil do na leanaí gníomhaíocht a roghnú as réimse leathan de ghníomhaíochtaí, fiú amháin más mian leo an ceann céanna a dhéanamh gach seachtain.
- Lig do na páistí roghnú cathain a aistrítear ó ghníomhaíocht amháin go gníomhaíocht eile.
 - Lig do na páistí roinnt gnéithe den tasc a chinneadh dóibh féin, mar shampla, an t-achar atá le bogadh, méid na sprice, líon na n-imreoirí.
 - Tabhair rogha éigin do na páistí faoi na páistí a bhíonn páirteach leo i ngníomharthaí. Bí cinnte go ndéantar é sin a athrú go rialta.
- Spreag na páistí chun cabhrú **lena chéile agus comhoibriú** le chéile.
 - Cuir na leanaí i ngrúpaí ar leith ar feadh tréimhsí fada go leor.
 - Iarr ar na páistí oibriú i ngrúpaí de thriúr ina mbíonn páiste amháin ag faire agus ag tabhairt aiseolais do na páistí eile.
 - Tabhair breac-chuntas ar fhadhb agus lig do na páistí teacht ar réiteach uirthi.
 - Cabhraigh le leanaí níos mó béime a chur ar an bpáirtíocht ná ar dhuaiseanna.
 - Tabhair duais bheag anois is arís lámh ar lámh len alán moladh agus gríosadh - an cairéad seachas an bata.
 - Spreag na leanaí chun infheistíocht a dhéanamh ina saol spóirt chun mothúcháin den ghaisce a fhorbairt. Cabhraigh leo chun meas ar an mbuanseasmhacht, a thagann as iarracht, a chothú. Gríosaigh iad chun caidrimh dhearfacha a fhorbairt.
 - Cuir cultúr cothrom na féinne chun cinn i gcónaí. Is féidir é a chur in iúl go simplí - 'seo an bealach a dhéanaimid rudaí anseo' (Spóirt Albain).



Leideanna Machnamhacha

- Cén chaoi a chruthaíonn tú spás do na páistí chun machnamh a dhéanamh ar fhiúntas an mhéid atá á fhoghlaim/cleachtadh acu?
 - Tabhair deis do na páistí ag deireadh an tseisiúin smaoineamh ar cad tá á fhoghlaim acu agus measunú a dhéanamh ar conas atá ag éirí leo a spriocanna a bhaint amach.
 - Spreag na páistí chun ceisteanna a chur ort faoi cad tá á dhéanamh acu agus cad tá á fhoghlaim acu.
- Trí cheistiú agus comhrá aithnigh aon scil saoil amháin ar a laghad (m.sh. trua, comhbhá, teacht aniar, meas do chearta dhaoine eile, réiteach aighnis) a chothaigh tú sna leanaí trí do chóitseáil.

Eiseamláirí

Gach seachtain, nuair a théann Jim go dtí an seisiún traenála, bíonn plan aige maidir leis na gníomhaíochtaí. Nuair a bhíonn an seisiún beagnach críochnaithe tugann Jim seans do na leanaí rogha a dhéanamh idir dhá ghníomhaíocht a léiríonn sé dóibh; vótálann na páistí don cheann is fearr leo tríd a lámha a chur in airde. Sin an chuid den seisiúin is fearr leis na páistí gach seachtain. Bíonn sceitimíní orthu nuair a fhaigheann siad seans a ngníomhaíocht féin a roghnú.

Tá liosta ag Beth de na cuspóirí gur mhaith léi baint amach lena rannphairtithe – scileanna éisteachta, iarracht a dhéanamh, spreagadh a thabhairt, cabhrú le daoine eile agus feabhsú pearsanta. Roinneann sí an liosta seo leis na páistí ag tús gach seisiúin. Ag deireadh gach seisiún, tugann sí aitheantas do leanbh amháin as barr feabhais a bhaint amach i gceann amháin de na réimsí seo. Ní bhíonn a fhios ag na páistí cad chuige an t-aitheantas in aon seachtain ar leith go dtí go bhfógrófar an buaiteoir. Déanann Beth cinnte go mbíonn an bua ag gach duine ó am go chéile. Agus sé an gné is tabhachtaí ná nuair a fhógraítear an duais cuireann na páistí comhgháirdeas in iúl don bhuaiteoir trí ‘trí gháir mholta’ agus le croitheadh láimhe.

Bhí Hassan ina chóitseálaí ar fhoireann Faoi-8 . Bhí imreoir ón bhfoireann eile ag déanamh ruathair síos na páirce. Rinne imreoir ó fhoireann Hassan iarracht deireadh a chur leis an ruathar. Tharla tengmháil dhian fhisiciúil eatartha. Bhí an teangmháil crua ach ag an am céanna dleathach agus slán ó thaobh rialacha an chluiche de. Ar an drochuair, thit an t-imreoir ón bhfoireann eile go ciotach agus gortaíodh í. Stopadh an cluiche. Toisc go raibh cóitseálaí na foirne eile ag cabhrú leis an leanbh gortaithe, bhailigh Hassan leanaí ón dá fhoireann le cheile agus labhair sé leo faoi bhealaí chun déileáil leis an gcás seo i slí “spórtúil”. Mar thoradh air sin, thug gach duine bualadh bos don leanbh gortaithe nuair a d’imigh sí den pháirc. Mhol Hassan don imreoir ar a fhoireann féin dul agus fiafraí den imreoir eile an raibh sí ceart go leor agus a lámh a chroitheadh nó ‘cúig 5 ard’ a thabhairt di. Bhí sí beagánín mhíchompordach faoi sin, agus mar sin dúirt Hassan go rachadh sé suas léi agus go cuideodh sé léi. D’inis sé di cé chomh bródúil is a bhí sé aisti agus go raibh an chumarsáid a bhí aici leis an imreoir gortaithe níos tábhachtaí dó ná an cúl a ghnóthaigh sí.

Cur chuige cothrom i leith na hIOMAÍOCHTA

Coimead an iomaíocht i gcuimse i gcónaí: “Is cuma faoi bhua nó a mhalairt sé an bealach a n-imrítear an cluiche atá tábhachtach.”

Cén Fáth?

Gné shainiúil den spórt is ea an iomaíocht, ach mar thoradh ar sin bíonn buaiteoirí agus lucht caillte na h-imeartha ann. Uaireanta **nuair a chuirtear béim ró-mhór ar an iomaíocht déanann sé níos mó dochar ná sochar do leanaí**. Mar shampla, luaitear an iomarca béime ar iomaíocht mar cheann de na príomhchúiseanna go n-éiríonn leanaí as spórt. Bíonn iomaíocht i gceist i gcluichí, in imeachtaí agus i seisiúin traenála. Ní mór é a bhainistiú go dlúth chun a chinntiú go mbíonn dea-thioncar fiúntach, lán de bhrí aige ar an leanbh. Moltar cur chuige cothrom i leith na hIomaíochta mar is féidir leis an droch-thioncar a bhíonn aige ar leanaí áirithe a bheith níos treise ná an dea-thioncar a bhíonn aige ar leanaí eile. Caithimid a chur san áireamh freisin go bhfuil roinnt leanaí ann atá an-spreagtha ag an iomaíocht agus tá sé tábhachtach go gcuirí a ndearcadhsa san áireamh. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi ndeara chomh maith nach mbaineann roinnt mhaith leanaí an taitneamh céanna as iomaíocht is a fhaigheann daoine fásta.



Conas?

- In ionad béim a chur ar an ngné bua/cailiúint d'iomáiocht déan iarracht béim a chur uirthí mar phróiseas. Déan iarracht í a úsáid mar dheis chun pointí eagsúla a léiriú agus a mhúineadh . Iarr ar na páistí conas ar mhóthaigh siad agus iad ag imirt faoi bhrú, conas ar choimead siad a nguaim, conas ar lean siad ar aghaidh nuair a bhí rudaí ag dul ina gcoinne, conas ar éirigh leo idirghabhail le himreoirí ó fhoirne eile nó conas ar éirigh leo meas a thaispeaint.
- Cuir straitéisí i bhfeidhm chun cur chuige cothrom a chothú i leith na hiomáiochta mar shampla:
 - Cabhraigh le leanaí dúshláin oiriúnacha a roghnú chun a scileanna a fhorbairt.
 - Nuair a bhíonn siad ag ag cleachtadh bíodh na gníomhaíochtaí iomáiochta mar ghníomhaíochtaí comhoibríocha.
 - Cruthaigh córas ina dtugtar moladh do rudaí eile seachas pointí a scóráil (m.sh. 'pointí taibhse' a úsáidtear in Ultimate Frisbee) - cuir i gcás an páiste a mholadh taréis meoin dearfach a thaispeáint nó am nuair a imríonn leanbh go h-ionraic macánta.
 - Chomh fada agus is féidir, déan iarracht a chinntiú go bhfuil na foirne cothrom agus cuir béim níos mó ar an gcomhoibriú seachas ar an toradh. Ní bhaineann leanaí óga taitneamh as a bheith faoi bhrú ón bhfoireann atá ina gcoinne nó ar an taobh eile greadadh a thabhairt dóibh.
 - Eagraigh dhá ghníomhaíocht, ceann amháin iomáioch agus ceann nach bhfuil. Tabhair rogha do na páistí cé acu is mian leo a imirt.
- Cuir in iúl do na tuismitheoirí go dtugtar tús áite don rannpháirtíocht agus don iarracht, seachas don bhua. Deirtear go bhfuil an turas abhaile sa charr mar am strusmhar do go leor rannpháirtithe óga. Tá roinnt bealaí ar fáil san alt agus san fhíseán seo:
https://www.omha.net/news_article/show/1052407 inar féidir le tuismitheoirí díriú ar na gnéithe dearfacha d'fheidhmíocht a linbh i gcluiche nó i seisiún traenála



Leideanna Machnamhacha

- **Cé chomh tábhachtach is atá an iomáiocht duit féin? Anois cuir an cheist chéanna ar d'imreoirí. Ansin cuir an cheist ar na tuismitheoirí. Conas a réitíonn nó nach réitíonn na tuairimí seo lena chéile?**
- **Chun béim a leagadh ar an rannpháirtíocht agus ar an iarracht, seachas ar thorthaí, smaoinigh ar an gcaoi a dtacaíonn tú le leanaí spriocanna aonair, a bhaineann le feabhas a chur orthu féin, a roghnú .**
- **Conas a leagann tú spriocanna amach duit féin chun díriú ar an rannpháirtíocht agus ar an iarracht, seachas ar thorthaí?**

Eiseamláirí

Kristian (An Mhacadóin Thuaidh): Is é an príomhphrionsabal atá againn agus sinn ag obair le leanaí agus le h-aosaigh óga ná an Spraoi, an Cairdeas (an sóisialú), agus an Taitneamh a fhorbairt. Mar thoradh ar an bprionsabal sin sin, is fearr linn cur chuige cothrom a úsáid nuair a bhíonn iomaíocht i gceist. Ní ar an iomaíocht ná ar thoradh an chluiche a leagtar an bhéim. In ionad iadsan cuirimid béim ar ghníómhaíochtaí a shaotharóidh agus a thacóidh leis an spiorad foirne, leis an bhfreagracht, le muintearas foirne, le meas ar an gcéile comhraic, agus ina bhfoghlaimítear conas cailliúint agus buachaint go grástúil. Is féidir leat tuilleadh a léamh faoin gcur chuige atá ag Kristian anseo: <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/24/miys-at-stip-ugd-volleyball-club-north-macedonia/>

Bíonn Carol ag cóitseáil na leanaí faoi 10 mbliana d'aois. Tugann sí faoi deara uaireanta nuair a bhíonn na páistí ag imirt i bhfoirne beaga go dtarraingíonn siad siar má bhíonn siad ag cailliúint. Thug Carol isteach 'Power Play' chun cur leis an rannpháirtíocht. Má thiteann foireann amháin siar faoi 3 chúl, e.g. 3-0, 4-1, srl., tugtar deis don fhoireann sin imreoir eile a thabhairt isteach sa chluiche. Má éiríonn leo an scór a thabhairt ar ais go dtí go bhfuil an difríocht idir na fóirne níos lú ná a trí caitheann imreoir amháin imeacht arís. Ní gá go mbeadh an duine a imíonn an duine breise a tháinig isteach. Má théann foireann taobh thiar faoi 3 chúl bhreise is féidir leo duine eile arís a thabhairt isteach, ionas go mbeidh buntáiste uimhriúil acu. Eiseamláir ó

<https://www.thecoachinglab.org/post/youthhockeyformats>

Tá na páistí ag foghlaim conas léimnt agus túirlingt go sábháilte ag seisiún de chuid Access Parkour. De réir mar a fhorbraíonn na páistí an scil seo leagtar béim ar thacaíocht a thabhairt dá chéile agus chomh maith le sin is féidir leo leibhéal dhúshláin a roghnú dóibh féin. Fágann sé sin go mbíonn na leanaí ag obair i mbeirteanna chun faire ar a chéile agus chun comhairle a thabhairt dá chéile. Séard a bhíonn i gceist lena rogha dhúshlán ná tugtar raon roghanna do leanaí maidir leis an áit ar féidir leo a léim a thosú, an airde agus an fhad den léimnt agus an fhad ón bpointe tosaigh go dtí an pointe deiridh. Cabhraíonn an cur chuige seo le leanaí an dúshlán atá 'díreach i gceart' dóibh féin a aithint. Is féidir leo leibhéal an dhúshláin a árdú agus a ísliú ag brath ar cé chomh muiníneach is atá siad. Cruthaíonn sé seo iomaíocht inmheánach. Sí an aidhm a bhíonn ag gach leanbh ná bheith ag feidhmiú ar bharr a chumas féin, seachas a bheith ag iarraidh bheith an duine is fearr sa chlub.

A bheith machnamhach mar Chóitseálaí: Athraíonn an MACHNAMH gach rud

“ Is ionann deich mbliana den chóitseáil gan
mhachnamh agus aon bhliain amháin den chóitseáil a
dhéanamh arís agus arís eile deich n-uaire”

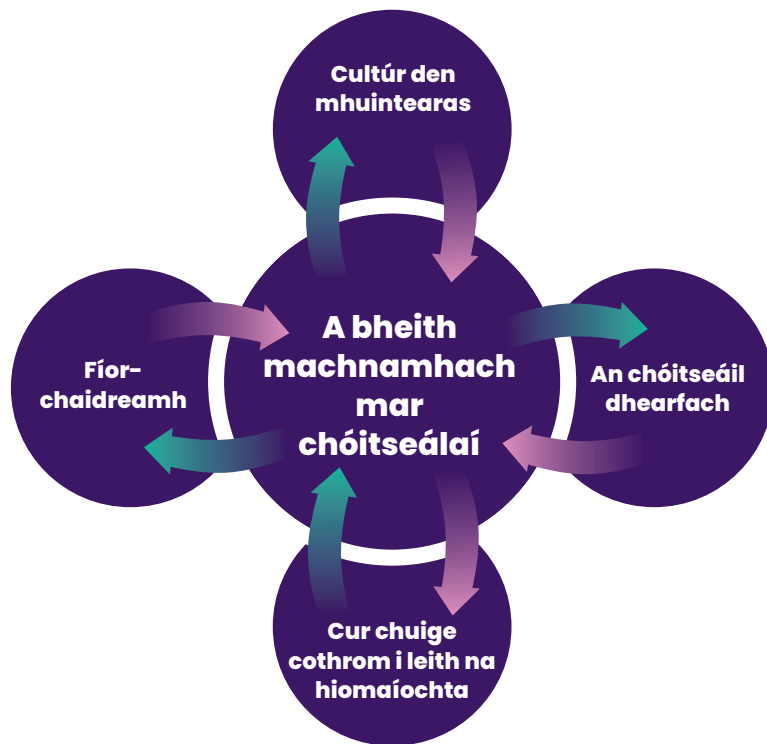
(Gilbert & Trudel, 2006)

Cén Fáth?

Nuair a déantar machnamh rialta ar cad a thárlaíonn i rith seisiúin cóitseála, tacaíonn sé leis an gcóitseálaí a bheith aireach don tionchar a bhíonn aige ar na daoine óga lena bhfuil sé ag obair. Nuair a bhíonn tú ag machnamh ba cheart duit smaoineamh ar an ról atá agat i bhforbairt fhísiúil, shóisialta agus mhothúchánach na leanaí. Má dheineann tú machnamh ar an stíl chóitseála atá agat, is féidir d'fhéinmhuinín a fhorbairt agus freisin cabhraíonn sé leat tuiscint níos doimhne a fháil ar an gcóitseáil, ar an bhfoghlaim agus ar na daoine óga lena n-oibríonn tú.

Is príomhghníomhaíocht é an machnamh do gach uile chóitseálaí: **“Is ón mhachnamh ar thaithí, seachas ón taithí ann féin, a fhoghlaimimid”** (John Dewey)





Léirítear sa léaráid seo go bhfuil an machnamh an-tabhachtach ann féin agus chomh maith le sin bíonn tionchar aige ar na ceithre phrionsabail eile. Mar shampla, conas a chothaíonn tú caidreamh? Conas a chothaíonn tú an muintearas sa ghrúpa? An bhfuil tú dearfach maidir leis na focail a úsáideann tú agus na gníomhartha a dhéanann tú? An bhfaigheann gach leanbh deiseanna déanamh go maith agus a thuiscint gur éirigh leo? I dtaca le gach prionsabal, cabhraíonn leideanna machnamhacha leat dearcadh a dhéanamh ar an gcur chuige cóitseála atá agat. Seo roinnt gníomhartha cóitseála a chabhróidh leat chun machnamh a fhorbairt mar ghné bhunúsach de do chur chuige iomlán.

Conas?

An machnamh i rith seisiúin

- Breathnaigh ar na páistí – cad a léirítear ina gcomharthaíocht choirp?
- Éist leis na páistí – cad a mhothaíonn siad?
- Cuir ceisteanna ar na páistí – an bhfuil sé seo ag obair?

An machnamh taréis seisiúin

- An féinmhachnamh – coinnigh dialann nó leabhar gearrthóga .
- Iarr ar thuismitheoirí aiseolas foirmiúil agus neamhfhoirmiúil a thabhairt duit.
- Labhair le cara cóitseála agat; cad atá á dhéanamh ag an mbeirt againn atá go maith?

Is minic a bhíonn an machnamh neamhfhoirmiúil chomh luachmhar leis an machnamh ‘foirmiúil’. Ná déan dearmad díriú ar na rudaí atá dearfach i do ghníomhartha féin agus i ngníomhartha na bpáistí.

Tuairimí na leanaí a mheas

Trí mhachnamh a dhéanamh ar a dtaithí, is féidir le leanaí ciall a bhaint as an méid a tharlaíonn dóibh agus is féidir leis freisin cuidiú leo gnéithe den rannpháirtíocht atá tábhachtach dóibh a aithint. Cuireann Wall agus Higgin (2006) an teimpléad seo ar fáil do pháistí le líonadh, ag déanamh idirdhealú idir chaint an linbh (bolgán cainte) agus fíor smaointe an linbh (bolgán smaointe).



Leideanna Machnamhacha



- Ag deireadh an tséasúir, fiafraigh díot féin ‘An raibh brí fhiúntach i spórt ag na leanaí a bhfuilim á dtraenáil?’ Déan pleananna don séasúr dar gcionn bunaithe ar na freagraí.
- Cén chaoi ar chuidigh úsáid na leideanna machnamhacha sna phrionsabail 1-4 liom tuiscint a fháil ar an gcaoi a n-éiríonn le leanaí teacht ar thréimhsí le brí fhiúntach i mo sheisiúin chóitseála ?
- Cén bhealach eile a d’fhéadfainn aiseolas a bhailiú chun machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a bhféadfainn tréimhsí le brí fhiúntach a chur chun cinn sa chóitseáil?
- Cé leis ar féidir liom labhairt agus mé ag obair chun an fiúntas a fhorbairt sa chóitseáil? Cad iad na tacaíochtaí atá ar fáil ó m’eagraíocht chun cabhrú liom mo chóitseáil a dhéanamh níos dearfaí?

Eiseamláirí

John (Albain): Chuireamar áit faoi leith ar fáil do chóitseálaithe chun machnamh a dhéanamh ar ár gcleachtas. Ní raibh i gceist ach grúpa Whatsapp ina ndéanadh cóitseálaithe nótaí gutha a thaifeadadh nó a phostáil tar éis a gcuid ranganna. Bhí achoimre sna nótaí sin ar an taithí a bhí acu agus iad ag iarraidh dhá cheist a fhreagairt:

- Céard iad na rudaí agur éirigh go maith leo?
- Cad iad na rudaí a go bhféadfaí feabhas a chur ortu.

Chuir na cóitseálaithe an-suim sa straitéis seo toisc gur thug sé neamhspleachas dóibh machnamh a dhéanamh ar a luas féin agus ar a mbealach féin . Chonaic siad freisin go raibh luach ag baint le h-éisteacht le tuairimí agus fadhbhanna dhaoine eile. Bhí sé seo i bhfad níos éasca a thabhairt isteach i gcás chóitseálaithe gairmiúla gnóthacha,. Is féidir leat tuilleadh a léamh ar bhlagphost Sheáin anseo:

<https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/17/miys-at-access-parkour-edinburgh/>

Peter (An Iorua): Nuair a thosaigh mé ag déanamh scrúdú ar na prionsabail, d'fhéach mé orthu mar chúig phrionsabal dhifriúla gan aon tioncar a bheith acu ar a chéile. Aithním faoi láthair go bhfuil na prionsabail dlúth ceangailte lena chéile agus gurb é 'Prionsabal 5 'A bheith machnamhach mar chóitseálaí' an bun-phrionsabal a chabhraíonn chun na prionsabail eile a thuiscint agus a chur i gcrích. Mar shampla, nuair a bhíos ag iarraidh an macnamh a chothú ionam féin mar chóitseálaí, d'iarr mé ar na himreoirí aiseolas a thabhairt dom maidir leis an gcóitseáil a dhéanaimse. Ag an am céanna taréis dreas cainnte as bheith agam leo agus a bheith ag breathnú orthu d'aon ghnó, scríobh mé nótaí faoi gach imreoir. Is féidir leat níos mó a fháil amach faoi bhlag Peter anseo:

<https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/11/08/miys-at-monolitten-innebanady-club-in-norway/>

Is cóitseálaithe iad Mary agus Peter leis an bhfoireann Faoi-8. Le linn dóibh a bheith ag bailiú trealaimh ag deireadh gach seisiún cóitseála, bíonn comhrá tapa acu faoin seisiún ag baint úsáide as na leideanna seo: “Cad a bhí go maith inniu?” agus “Cad a athróimid sa chéad seisiún eile?” Agus iad ag dul abhaile, déanann an bheirt acu nótaí gutha ar an bhfóin. Cuidíonn na nótaí seo leo an chéad seisiún eile a phleanáil.

Ag seisiún Parkour, tar éis dó a bheith ag obair go dian leis na leanaí agus iad ag cleachtadh taisteal thar bhacanna, socraíonn Andrew ar chéim siar a thógaint ón ngníomhaíocht agus tamall a chaitheamh ag faire ar na páistí. Breathnaíonn sé ar gach páiste ag tabhairt faoi deara conas a idirghníomhaíonn siad leis na bacanna agus lena chéile. Ansin breathnaíonn sé ar an gcaoi a bhfuil siad ag taisteal thar na bacanna agus cá bhfuil siad ag cur a lámha, a ngéaga agus a gcosa. Ar deireadh, féachann sé ar chomharthaíocht choirp na leanaí chun a aithint cé atá páirteach go h-iomlán sa ghníomhaíocht i gcomparáid leo san nach bhfuil a gcroíthe ann. Ón bhreathnóireacht sin bíonn Aindriú in ann leanaí áirithe a roghnú chun dreas cainte a dhéanamh leo agus tacaíocht nó spreagadh ar leith a thabhairt dóibh.

Eolas breise:

Rochtain oscailte saor in aisce

- www.MeaningfulPE.wordpress.com
- www.icoachkids.eu
- Beni, S., Fletcher, T. and Ní Chróinín, D. (2017) Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature, *Quest*, 69(3), 291–312, le fáil ag: <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>.
- Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2022). Pedagogical principles that support the prioritisation of meaningful experiences in physical education: conceptual and practical considerations. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 455–466. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1884672>
- Wall, K., & Higgins, S. (2006). Facilitating and supporting talk with pupils about metacognition: A research and learning tool. *International Journal of Research and Methods in Education*, 29(1), 39–53.

Ábhar Breise le Léamh

Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Gleddie, D. and Beni, S. (2021) *Meaningful Physical Education*, London: Routledge.

Gilbert, W. (2016). *Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success*. New York: Human Kinetics.

Kretchmar, R. S. (2000). Movement subcultures: Sites for meaning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(5), 19–25.

Kretchmar, R. S. (2000). Moving and being moved: Implications for practice. *Quest*, 52(3), 260–272.





D'fhorbair an grúpa MiYS an acmhainn seo, arna mhaoiniú ag an gclár Erasmus+:

Ag seo a leanas, na cóitseálaithe a bhí páirteach ann:

- Access Parkour, Dún Éideann: John Hall
- Cumann Pheil Ghaelach na mBan, Úlla: Niamh Kitching, Vicky Ryan, Lynda Breen, Orla Treacy
- Club Innebandy Monolitten: Petter Storaas
- Club eitpheile Stip UGD: Kristian Risteski

B'iad comhaltaí comhpháirtíochta MiYS:

- Richard Bowles, Coláiste Mhuire gan Smál, Éire
- Déirdre Ní Chróinín, Coláiste Mhuire gan Smál, Éire
- Nicola Carse, Ollscoil Dhún Éideann, Albain
- Paul McMillan, Ollscoil Dhún Éideann, Albain
- Biljana Popeska, Ollscoil Goce Delcev, Poblacht na Macadóine Thuaidh
- Mats Hordvik, Scoil Eolaíochtaí Spóirt na hIorua, an Iorua
- Tim Fletcher, Ollscoil Brock, Ceanada

Comhpháirtithe sa Tionscadal



Coláiste Mhuire gan Smál, Éire (Comhpháirtí Comhordaithe)



Ollscoil Dún Éideann, Albain



Ollscoil Goce Delcev, Poblacht na Macadóine Thuaidh



Scoil Eolaíocht Spóirt na hIorua, an Iorua



Ollscoil Brock, Ceanada