



Creating Learning Programmes to Meet your Coaching Standards

Jak tworzyć programy szkoleniowe
spełniające standardy Waszej pracy
trenerskiej

Penny Crisfield i Piotr Marek
ICCE/Apollinaire/Instytut Sportu



This session will help you to:

Ta sesja pomoże Wam:

- describe the benefits of the qualification standards
opisać korzyści płynące ze standardów kwalifikacji
- identify key learning principles
określić podstawowe zasady uczenia się
- identify the strengths of facilitation over presentation in helping coaches learn
określić przewagę facylitacji nad tradycyjną prezentacją we wspieraniu nauki trenerów
- differentiate between outcome- and content-based learning programmes
odróżnić programy szkoleniowe nastawione na efekt od programów nastawionych na treść
- write competence-based learning outcomes for your coach education programmes
określić na piśmie efekty w formie uzyskanych kompetencji – dla własnych programów szkolenia trenerów
- design activities to meet an outcome
planować zajęcia tak, aby zapewniały uzyskanie efektu

Better coaches / Lepsi trenerzy



Benefits of the Qualification Standards

Korzyści, jakie dają standardy kwalifikacji

ADVANTAGES/ ZALETY

- **Identify all the advantages**
- Clear progression for coaches in their sport
- Consistent standard within and across sports
- Aligned to the European standards
- Competence-based so focus on what coaches can do not just what they know
- Each sport is able to translate standard to meet its own needs
- **Określmy wszystkie zalety**
- **Przejrzystość postępów trenerów w ich dyscyplinie**
- **Spójność standardów w ramach poszczególnych dyscyplin i w całym sporcie**
- **Dostosowanie do standardów europejskich**
- **Koncentracja na kompetencjach, czyli na tym, co trenerzy potrafią w praktyce, a nie co wiedzą teoretycznie**
- **Każda dyscyplina jest w stanie dostosować standardy do własnych potrzeb**

DISADVANTAGES/ WADY

- **Identify all the disadvantages**
- Can become bureaucratic
- Failure to cater for complex coaching skills (eg coach decision making)
- Can become too focused on assessment rather than learning
- **Określmy wszystkie wady**
- **Może zwiększać biurokrację**
- **Nie uwzględnia złożonych umiejętności trenerskich (np. mechanizmów podejmowanie decyzji przez trenera)**
- **Może za bardzo koncentrować się na ocenianiu, a nie na procesie nauki**

Key learning principles

Podstawowe cechy procesu uczenia się

- In your group of 6, agree what is meant be learning
- W grupach 6-osobowych określcie czym jest proces uczenia się
- Share your favourite quotes about how people learn best
- Niech każdy poda ulubioną maksymę/powiedzenie mówiące o tym, jak człowiek uczy się najlepiej
- Identify at least 3 principles about how adults learn
- Określcie min. 3 zasady uczenia się osób dorosłych

Helping coaches to learn

Pomagamy trenerom uczyć się

is not a quick fix,
it takes time and
effort

nie jest szybkim
procesem,
wymaga czasu i
wysiłku

involves a structural
not just a chemical
change in the brain

efektem są
strukturalne i
chemiczne zmiany
w mózgu

is not just about
knowledge
acquisition, it
involves skills
and application

to nie tylko
nabycie wiedzy,
ale też
umiejętności
i ich
wykorzystanie

is about creating
new habits and
behaviours

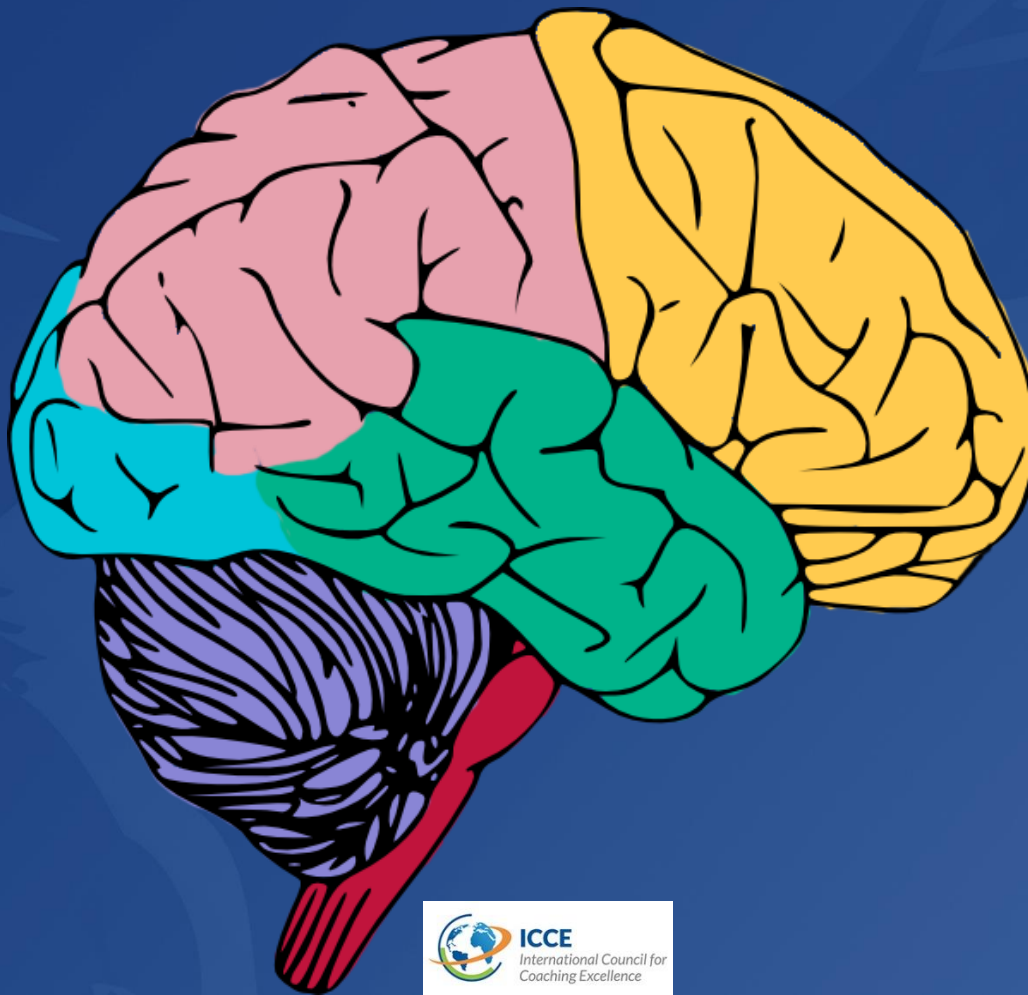
wymaga nabycia
nowych nawyków
i zachowań

is done BY the
person not TO the
person

człowiek musi
nauczyć się SAM –
nikt nie robi tego
za niego

**The brain that does the thinking does the
learning**

Mózg, który myśli, jednocześnie się uczy



“TELL ME AND I FORGET,
TEACH ME AND I MAY REMEMBER,
INVOLVE ME AND I LEARN.”

~ BENJAMIN FRANKLIN

Powiedz mi, a zapomnę.

Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.



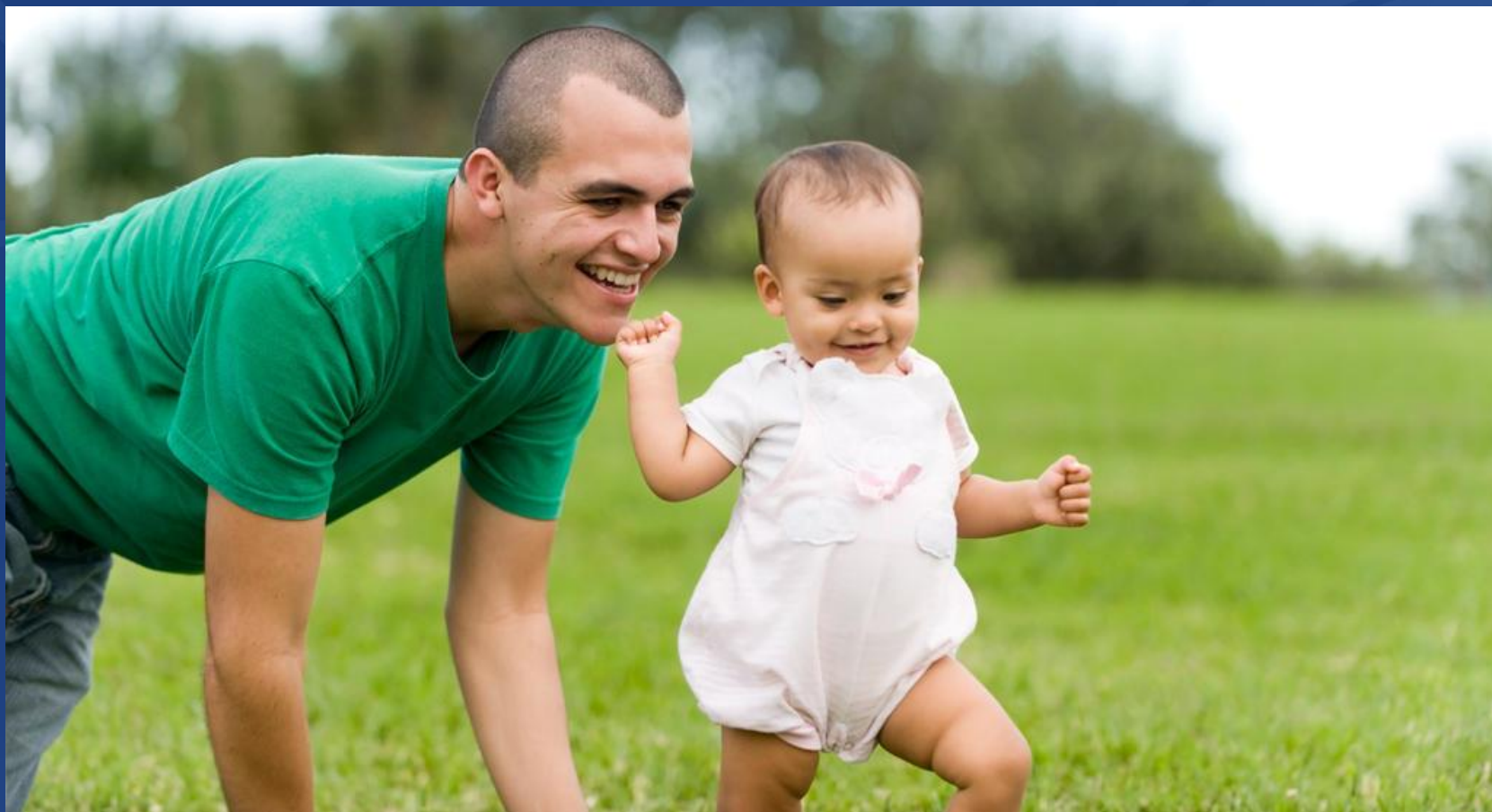
You cannot teach
a person anything

You can only
help him find it
within himself.

- Galileo Galilei

**Człowieka nie
można niczego
nauczyć. Można mu
jedynie pomóc , aby
odnalazł naukę
w sobie samym.**
Galileusz

Done BY the learner not TO the learner
**Człowiek musi nauczyć się SAM – nikt nie
zrobi tego za niego**



L **Learner-centred** / KONCENTRACJA NA UCZNIU

E **Environment** / OTOCZENIE

A **Actively involved** / AKTYWNE UCZESTNICTWO

R **Reflection** / REFLEKSJA

N **New** / UCZENIE SIĘ RZECZY NOWYCH

S **Stretch** / ZMUSZENIE DO WYKORZYSTANIA MAKSYMUM
MOŻLIWOŚCI

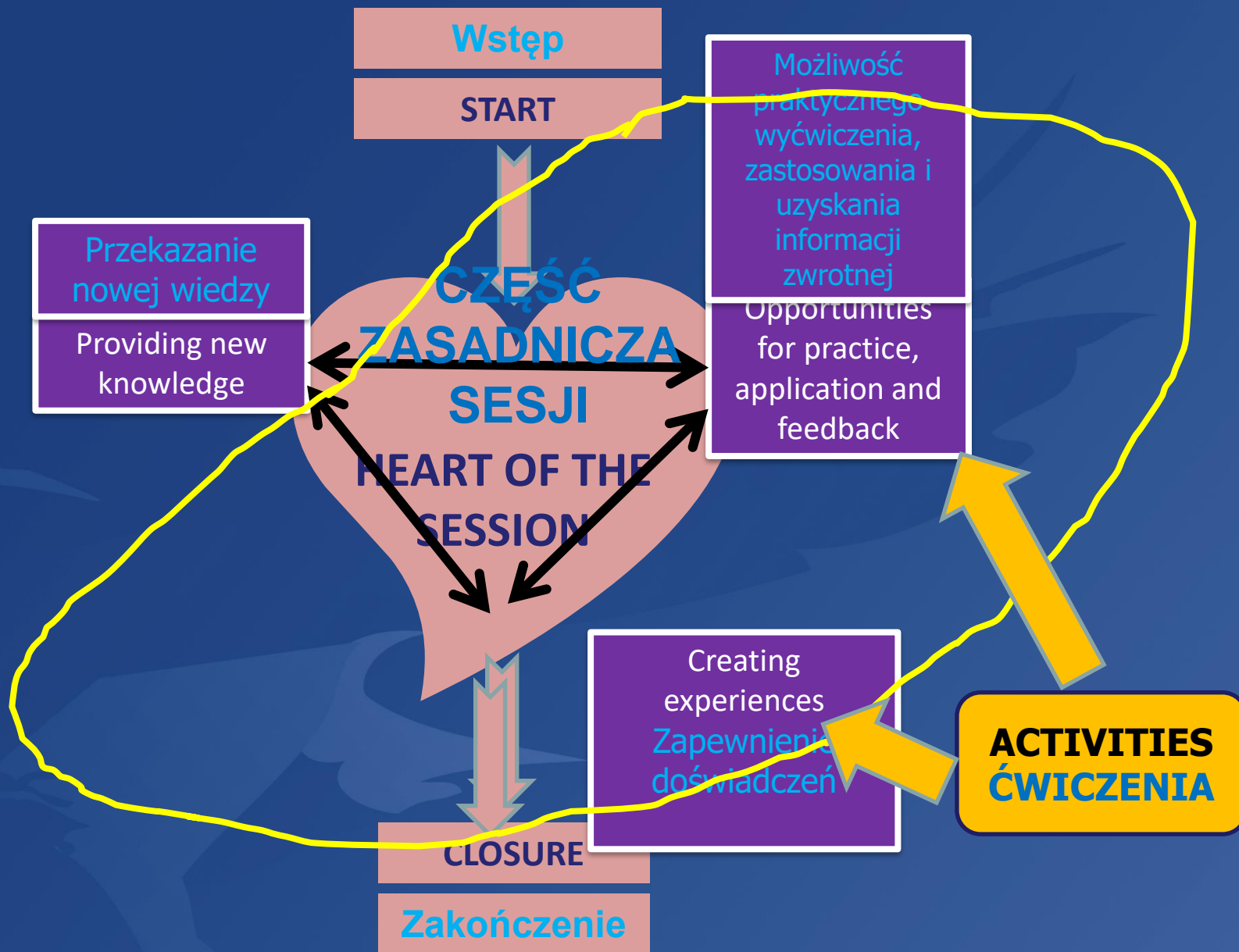
PRESENTATION PREZENTACJA

- Teacher-centred
- Teacher's agenda
- Teacher does most of the thinking
- Mostly 'tell'
- Mostly 'PUSH'
- Done TO the learner
- Mostly lecture-based
- Koncentracja na nauczycielu
- Wykorzystuje umiejętności nauczyciela
- W większości myśli nauczyciel
- Głównie „mówienie do ludzi”
- Głównie „wtłaczanie wiedzy”
- Nauczyciel pracuje ZA uczniem
- Wykorzystuje głównie wykłady

FACILITATION FACYLITACJA

- Learner centred
- Learner's agenda
- Learner does most of the thinking
- Ask more than tell
- PULL with a little PUSH
- Done BY the learner
- Mostly activity-based
- Koncentracja na uczniu
- Wykorzystuje umiejętności ucznia
- W większości myśli uczeń
- Głównie zadawanie pytań i słuchanie
- Głównie „wyciąganie wiedzy”
- Uczeń pracuje samodzielnie
- Wykorzystuje głównie ćwiczenia praktyczne





- **Content-based.... What they will know**
Oparte na treści co będą wiedzieć

- **Outcome-based... What they can DO with what they know**
Oparte na efektach... jak będą w stanie zastosować tę wiedzę





On your tables, decide whether each of these is content or outcome based

W grupach przy stolikach określcie, czy poniższe zajęcia są oparte na treści, czy na efektach

- 1** This session is about energy systems C / T
Ta sesja dotyczy systemów energetycznych
- 2** In this session I will teach you about energy systems C / T
Podczas tej sesji przedstawię wiedzę o systemach energetycznych
- 3** By the end of this session, you will know about energy systems C / T
Pod koniec tej sesji będziecie znali systemy energetyczne
- 4** By the end of this session, you should be able to explain what is meant by energy systems O / W
Pod koniec tej sesji będziecie w stanie wyjaśnić, co rozumiemy pod pojęciem systemy energetyczne
- 5** By the end of this session, you should be able to:
 - explain what is meant by energy systems
 - identify the prime energy systems needed in your sportPod koniec tej sesji będziecie w stanie:
 - wyjaśnić, co rozumiemy pod pojęciem systemy energetyczne
 - wskazać najważniejsze systemy energetyczne potrzebne w twojej dyscyplinie

Outcome based vs content-based teaching

Nauczanie oparte na efektach a nauczanie oparte na treści

- 1 This session **is** about energy systems
Ta sesja **dotyczy** systemów energetycznych
- 2 In this session I **will teach** you about energy systems
Podczas tej sesji **przedstawię** wiedzę o systemach energetycznych
- 3 By the end of this session, you **will know** about energy systems
Pod koniec tej sesji **będziecie znali** systemy energetyczne
- 4 By the end of this session, you should be able to **explain** what is meant by energy systems
Pod koniec tej sesji będziecie w stanie **wyjaśnić**, co rozumiemy pod pojęciem systemy energetyczne
- 5 By the end of this session, you should be able to:
 - **explain** what is meant by energy systems
 - **identify** the prime energy systems needed in your sportPod koniec tej sesji będziecie w stanie:
 - **wyjaśnić**, co rozumiemy pod pojęciem systemy energetyczne
 - **wskazać** najważniejsze systemy energetyczne potrzebne w twojej dyscyplinie

C / T

C / T

C / T

O / W

O / W

Vague outcome verbs / czasowniki mówiące o efekcie, ale nieprecyzyjne

- ☹ Know / **znać**
- ☹ Understand / **rozumieć**
- ☹ Appreciate / **doceniać wagę**
- ☹ Grasp the significance / **rozumieć znaczenie**
- ☹ Learn how / **nauczyć się jak..**
- ☹ Be aware of / **mieć świadomość**
- ☹ Value / **doceniać**
- ☹ Think about / **myśleć o...**
- ☹ Be familiar with / **zaznajomić się z...**
- ☹ Take in / **przyswoić**
- ☹ Figure out / **wyobrazić sobie**
- ☹ Get the picture / **uzyskać obraz**
- ☹ Absorb / **przyswoić**

Specific, measurable outcome verbs / czasowniki mówiące o efekcie w sposób precyzyjny , możliwy do zmierzenia

- ☺ Define / **zdefiniować**
- ☺ Differentiate / **rozdźróżniać**
- ☺ Evaluate / **ocenić**
- ☺ Explain / **wyjaśnić**
- ☺ Describe / **opisać**
- ☺ Identify / **określić**
- ☺ List / **wymienić**
- ☺ Solve / **rozwiązać**
- ☺ Construct / **zbudować**
- ☺ Write / **napisać**
- ☺ Critique / **krytycznie ocenić**
- ☺ Interpret / **zinterpretować**
- ☺ Calculate / **obliczyć**
- ☺ Categorize / **podzielić na kategorie**
- ☺ Analyse / **przeanalizować**
- ☺ Demonstrate / **zademonstrować**
- ☺ Compare / **porównać**

Content to Outcomes and Example Criteria

Od treści do efektu: przykładowe kryteria



- 1** Training programme / program treningów
- 3** Fitness / sprawność
- 4** Motor learning / rozwój sprawności motorycznej
- 5** Safety / bezpieczeństwo
- 6** Communication / porozumiewanie się
- 7** Motivation / motywacja
- 8** Monitoring training / monitorowanie treningów
- 9** Annual plan / plan roczny
- 10** Competition preparation / przygotowanie do zawodów
- 11** Mental training / trening psychologiczny
- 12** Fitness tests / testy sprawnościowe
- 13** Technical skills / umiejętności techniczne
- 14** Tactical skills / umiejętności taktyczne
- 15** Training evaluation / ocena treningów

Writing criteria: 'what a coach should be able to do'

Kryteria tworzenia programu: co trener powinien umieć zrobić

3s: select a learning outcome and then identify 10 example criteria for your sport

W grupach 3-osobowych: wybieramy efekt nauki i określamy 10 przykładowych kryteriów dla swojej dyscypliny

CONTENT / TREŚĆ	LEARNING OUTCOME / EFEKT NAUKI	EXAMPLE CRITERIA / PRZYKŁADOWE KRYTERIA
Training programme Program treningów	Able to devise a training programme for specific athletes Umiejętność opracowania programu treningów dla konkretnych zawodników	Explain the principles of planning Explain training loads and how to apply the principles of frequency, intensity and time /duration XXXXXXXXXXXX Wyjaśnienie zasad planowania Wyjaśnienie obciążeń treningowych; jak stosować zasady dot. częstotliwości, intensywności i czasu trwania XXXXXXXXXXXX

CONTENT / TREŚĆ	LEARNING OUTCOME / EFEKT NAUKI	EXAMPLE CRITERIA / PRZYKŁADOWE KRYTERIA
Fitness / Sprawność	Devise a fitness programme for specific athletes / Opracowanie programu poprawy sprawności dla konkretnych zawodników	Identify the component of fitness Describe the changes in cardiovascular and respiratory systems as a result of training Określenie elementów sprawności Opisanie zmian w układzie sercowo-naczyniowym i oddechowym na skutek treningu
Motor learning / Rozwój sprawności motorycznej	Use a range of strategies to develop technical skills Wykorzystanie różnych strategii rozwoju umiejętności technicznych	Describe when and how to provide a demonstration Describe when and how to provide feedback Wskazanie kiedy i jak przeprowadzić demonstrację Wskazanie kiedy i jak udzielić informacji zwrotnej
Safety / Bezpieczeństwo	Conduct safe practice Prowadzenie bezpiecznych treningów	Conduct a risk assessment at the training venue Identify ways to prevent injury Ocena ryzyka w miejscu szkolenia Określenie sposobów zapobiegania kontuzjom
Communication / Porozumiewanie się	Use a range of communication skills Wykorzystanie różnych technik porozumiewania się	Build rapport with their athletes Use questions to encourage their athlete to think Budowa dobrych relacji z zawodnikami Używanie pytań, aby zachęcić zawodnika do myślenia

Designing learning activities to meet a specific outcome/ criteria

Planowanie zajęć tak, aby osiągnąć określony
efekt/ kryteria

3s: select a criteria and

W grupach 3-osobowych wybieramy kryterium i:

- identify the essential underpinning knowledge required to achieve it
- określamy podstawową wiedzę niezbędną do jego spełnienia
- identify the key learning points
- określamy główne elementy, jakich chcemy nauczyć
- devise a way to check that the coaches can achieve the outcome at the end of the session
- określamy sposób sprawdzenia, czy pod koniec zajęć trenerzy osiągnęli zamierzony efekt
- devise 3 different activities to help the coaches learn to do this
- wymyślamy 3 różne ćwiczenia, mające pomóc trenerom osiągnąć ten efekt

Example: Describe when and how to provide a demonstration

Przykład: opisz, kiedy i jak należy demonstrować ćwiczenia

Underpinning knowledge Niezbędna wiedza	Activity to check for learning Ćwiczenie sprawdzające, czy uczestnik się nauczył	3 activities to help coaches learn the skill 3 ćwiczenia pomagające trenerom opanować umiejętność
<ul style="list-style-type: none"> Purpose of a demonstration (when) Cel demonstracji (kiedy) Principles to make demonstration effective (how) Zasady skutecznego demonstrowania (jak) Considerations on who provides the demonstration (who) Uwagi nt. osoby demonstrującej (kto) 	<p>Demonstrate a technical skill to a group of 4 and explain why the demonstration was given</p> <p>Zademonstruj umiejętność techniczną grupie 4-osobowej i wyjaśnij, dlaczego ją demonstrujesz</p>	<p>Watch a video of a coach giving a demonstration and identify what the coach did well and what she could have done better</p> <p>Obejrzyjcie filmik, na którym trenerka demonstruje ćwiczenie; określcie, co trenerka zrobiła dobrze, a co mogła zrobić lepiej</p>
	<p>Key learning points</p> <p>Główne elementy, jakich uczymy</p>	<p>Micro-coaching to set up a demonstration</p> <p>Mikro-trening – zademonstrowanie ćwiczenia</p>
	<ul style="list-style-type: none"> position so all can see and hear zajęcie takiego miejsca, aby wszyscy dobrze widzieli i słyszeli provide silent demonstration zademonstrowanie w ciszy direct their attention to 2 key points zwrócenie uwagi na 2 najważniejsze elementy check for understanding sprawdzenie, czy zrozumieli 	<p>Small group discussion to assess the relative merits of the coach or an athlete providing the demonstration</p> <p>Dyskusja w małych grupach – porównujemy zalety demonstrowania ćwiczenia przez trenera i przez zawodnika</p>

How determine precisely HOW you will facilitate the activity

Precyzyjnie określamy, JAK zastosować facylitację do nauki wybranego ćwiczenia

- 1 Size of groups and time required / wielkość grup, potrzebny czas
- 2 How you will give instructions and expectations / sposób przekazania instrukcji i wyjaśnienia oczekiwań
- 3 How you will provide prompts during the activity / sposób przekazywania sugestii/porad podczas ćwiczenia

Determine precisely HOW you will facilitate the activity (cont)

Precyzyjnie określamy, JAK zastosować facylitację do nauki wybranego ćwiczenia (c.d.)

- 4 How groups will gain feedback on their work and your check for learning / jak przekazać informację zwrotną i sprawdzić, czy uczestnicy się nauczyli
- 4 How you will ensure the key messages are shared / jak zapewnić, że zrozumiane zostały najważniejsze informacje
- 5 How you will help them apply it to their own coaching context / jak pomóc uczestnikom wykorzystać umiejętności w kontekście ich własnej pracy trenerskiej