

НАРЪЧНИК

СПОРТНИ ПОСЛАНИЦИ

Проект „Ударът на промяната„ се осъществява
с финансовата подкрепа на Национална програма за младежта
(2021-2025),
„Министерство на младежта и спорта“

Номер на договор: 25-00-8/14.05.2025
Номер по Програмата НПМ-2-018-ТО4/2025

STAR TEAM

МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДЕЖТА

За проекта и Програмата „Ударът на промяната“

Проектът „Ударът на промяната“ има за цел да насърчи активния и здравословен начин на живот сред младите хора в България чрез съчетание от спортни събития, обучения и дигитални кампании. Фокусът е върху създаване на мрежа от младежки посланици, които да мотивират връстниците си да се включват в спортни и физически активности, независимо от техния предишен опит или социален статус.

Основните дейности в рамките на проекта включват:

- Провеждане на безплатни спортни тренировки и демонстрации (Дни на отворени врати);
- Организиране на кръгла маса с експерти и спортисти;
- Обучение на младежки посланици на спорта;
- Създаване на интерактивна дигитална платформа с видеа, ресурси и онлайн предизвикателства;
- Изпълнение на комуникационни кампании в социалните мрежи, включващи популярни инфлуенсъри;
- Ангажиране на млади хора от уязвими групи, включително NEETs (младежи, които не учат, не работят и не се обучават).

Национална програма за младежта (2021–2025)

Проектът се реализира в рамките на Националната програма за младежта (НПМ) на Министерството на младежта и спорта. Програмата цели да създаде условия за личностно, социално и професионално развитие на младите хора в България, като насърчава тяхната ангажираност, здраве, образование и включване в обществения живот.

Проектът „Ударът на промяната“ е насочен към Тематична област 4: Насърчаване на здравословен начин на живот, която цели:

- изграждане на трайни навици за физическа активност и психическо благополучие;
- повишаване на осведомеността относно ползите от спорта;
- създаване на общности, които подкрепят здравословните избори на младите хора.

Глава 1: Увод – Какво е спортен посланик и защо е важен?

1.1. Защо е необходима тази роля?

В съвременното общество младите хора са изправени пред сериозни предизвикателства, свързани със здравето, социалната изолация, ниската физическа активност и дигиталната зависимост. Данни от Световната здравна организация сочат, че над 80% от младите хора в Европа **не достигат препоръчителната дневна доза физическа активност**. В България тенденцията е още по-тревожна – много младежи прекарват дълги часове пред екраните и рядко се включват в спортни или групови дейности.

В същото време спортът е доказано средство за:

- укрепване на физическото и психическото здраве;
- развитие на умения като дисциплина, самоконтрол, работа в екип;
- изграждане на самочувствие и позитивен начин на живот;
- социално включване на маргинализирани или неактивни млади хора, включително **NEETs** (младежи, които не учат, не работят и не се обучават).

Но за да достигне спортът до повече млади хора, е нужна **връзка** – човек, който ги разбира, говори на техния език, и умее да ги вдъхнови. Това е **спортният посланик**.

1.2. Какво представлява спортният посланик?

Спортният посланик е млад човек – между 15 и 29 години – който:

- **има личен ангажимент** към активния начин на живот;
- **вярва в силата на спорта** като средство за развитие и включване;
- **действително и с ентусиазъм работи** с други млади хора, мотивирайки ги чрез личен пример и активни действия.

Това е **лидер от общността**, който:

- насърчава участието в спортни инициативи;
- организира или подпомага тренировки, кампании, демонстрации;
- води комуникация в социалните мрежи и извън тях;
- създава безопасна, вдъхновяваща среда за изразяване чрез движение;
- популяризира здравословния начин на живот чрез лична история и действия.

Важно е да подчертаем, че **спортният посланик не е задължително професионален спортист.** Той може да бъде:

- любител, който е открил спорта наскоро;

- млад човек, който е преминал през трудности и е намерил спасение в движението;
- ученик, студент, доброволец или млад професионалист, който иска да върне нещо на своята общност.

1.3. Основни функции на спортния посланик

Ролята на спортния посланик включва няколко ключови посоки на работа:

✓ **Мотивация**

- Да вдъхновява с личния си пример – споделяне на собствената история и път към активност.
- Да насърчава младите да опитват нови спортове без страх от провал или сравнение.
- Да бъде **позитивен модел за подражание**, особено за младежи, които се колебаят.

✓ **Комуникация**

- Да разпространява информация за спортни събития, кампании и възможности.
- Да използва **достъпен език и съвременни комуникационни канали** – TikTok, Instagram, YouTube.
- Да ангажира връстници чрез истории, предизвикателства, видеа, анкети и др.

✓ **Действеност**

- Да се включва в реалната организация на събития: логистика, покани, провеждане на тренировки.
- Да бъде лице на инициативи – по време на „Дни на отворени врати“, обучения, демонстрации.
- Да създава малки групи за активности – спортни клубове, онлайн предизвикателства и др.

✓ **Подкрепа**

- Да бъде подкрепящо рамо за тези, които започват от нулата.
- Да насочва към ресурси – треньори, клубове, видеа, платформи.
- Да уважава различията – независимо дали става дума за физическа форма, пол, произход или социален статус.

1.4. Мисията на спортния посланик

„Да бъдеш искра за промяна. Да покажеш, че движението е достъпно, естествено и забавно. Да вдъхновиш, ангажираш и обединиш младите около идеята за активен и пълноценен живот.“

1.5. Какво не е спортният посланик?

- ✗ Не е личен треньор или терапевт.
- ✗ Не е длъжен да знае всичко – важно е да умее да насочва.
- ✗ Не е човек, който налага, съди или изисква – **а такъв, който вдъхновява**.

Глава 2: Качества и роля на спортния посланик

Въведение**:**
В центъра на проекта „Ударът на промяната“ стои фигурата на **спортния посланик** – млад човек, който със своята енергия, ангажираност и личен пример вдъхновява връстниците си да водят по-активен и здравословен начин на живот. Това не е просто роля, а кауза, носеща социална отговорност. Спортният посланик е катализатор на промяната, мост между идеята за активност и реалното ѝ приложение в живота на младите хора.

2.1. Какви качества отличават един добър спортен посланик?

Личен пример и вдъхновение

Най-силният инструмент на спортния посланик е личният пример. Хората не се мотивират от цифри и статистика, а от истински човешки истории. Един добър посланик не се притеснява да покаже откъде е започнал – дори ако това е било от нулата. Той споделя откровено своите успехи, провали, усилия и малки победи, защото знае, че това изгражда доверие и връзка.

Устойчивост и постоянство

Много хора започват с ентусиазъм, но се отказват при първите трудности. Истинският спортен посланик **показва постоянство**, дори когато няма аплодисменти. Той знае, че успехът идва с време, труд и търпение. Способен е да вдъхновява не само с думи, а с последователно поведение – тренира редовно, ангажира се с каузи, подкрепя останалите.

Емпатия и човечност

Емпатията е способността да се поставиш на мястото на другия. Един от най-ценните ресурси на посланика е умението да разбира чувствата, страховете и колебанията на младежите, които все още не са направили първата стъпка към активност. Това е особено важно при работа с **уязвими групи и NEETs**, които често са изгубили доверие в себе си и обществото.

Комуникативност и социална ангажираност

Спортният посланик е активен комуникатор – не само в социалните мрежи, но и лице в лице. Той може да обясни, да насърчи, да покаже какво се прави и защо си струва. Умее да работи в екип, да бъде част от общност и същевременно да носи отговорност за

собствената си роля в нея.

Организаторски умения

Макар и неформално, от посланика се очаква да умее да организира и координира малки инициативи – спортно занимание, групова разходка, онлайн предизвикателство. Той умее да планира, да кани хора, да се грижи за атмосферата и безопасността по време на събитията.

Дигитална грамотност

В епохата на социалните мрежи дигиталното присъствие е също толкова важно, колкото физическото. Спортният посланик:

- умее да създава и споделя вдъхновяващо съдържание;
- използва социалните платформи, за да стигне до повече млади хора;
- поддържа активност и реагира на обратната връзка от своята аудитория.

2.2. Какви роли изпълнява спортният посланик?

Мотиватор и вдъхновител

Ролята на мотиватор е основна. Посланикът е човешко „огледало“, в което другите виждат, че могат да постигнат нещо повече. Той:

- насърчава с позитивни послания;
- намира правилните думи в трудни моменти;
- умее да разпознае кога някой има нужда от подкрепа или просто от покана да опита.

Преводач между „професионалния спорт“ и ежедневието

Не всеки млад човек иска или може да стане шампион. Но всеки може да бъде активен. Посланикът показва как спортът може да се впише в живота на обикновения човек – без натиск, без състезание, без комплекси. Превежда езика на спорта на разбираем, човешки език.

Ментор и доверен приятел

Особено при работа с младежи, които не са активни, а понякога и социално изолирани, посланикът играе ролята на доверен човек. Той не е родител, треньор или учител – а **приятел, който те приема без оценка**, но ти показва посока.

Активен участник в проекта

Спортният посланик е лице на проекта – присъства на събития, участва в планиране, комуникация и последващи дейности. Той:

- се включва в „Дни на отворени врати“ и кръгли маси;
- подготвя и популяризира дигитални кампании;
- предлага идеи за събития и ресурси.

2.3. Как се поддържа тази роля?

Да бъдеш посланик не е еднократна задача. Това е процес на развитие. За да бъде ефективен, един спортен посланик трябва:

- да бъде последователен – да живее така, както говори;
- да се самообучава – чрез уебинари, наръчници, обмяна на опит;
- да търси обратна връзка – какво вдъхновява хората, какво ги отблъсква;
- да работи в екип – с други посланици, организатори, треньори;
- да се грижи за себе си – физически и психически, за да може да бъде стабилна опора за другите.

2.4. Какво НЕ е спортният посланик?

- ✕ **Не е супергерой** – не може да реши всички проблеми.
- ✕ **Не е заместител на треньор или психолог** – не се очаква да бъде експерт по всичко.
- ✕ **Не е инфлуенсър за слава** – не се цели популярност, а влияние със стойност.
- ✕ **Не е еднократен участник** – ангажиментът е дългосрочен и има устойчив ефект.

Глава 3: Мотивация и вдъхновение – как да влияеш позитивно

3.1. Защо мотивацията е толкова важна?

Мотивацията е двигателят на всяка промяна. Много млади хора осъзнават, че трябва да спортуват, да се движат повече, да се чувстват по-добре – но **не правят първата крачка**. Причините са различни: страх от неуспех, липса на увереност, чувство за изолация, негативен предишен опит или просто липса на вдъхновяваща среда.

Ето къде се появява **спортният посланик** – като онзи човек, който:

- **вярва в потенциала** на другите;
- **показва, че промяната е възможна**;
- **вдъхновява с личния си пример**, а не с готови лозунги;
- **подкрепя**, когато другите се колебаят.

3.2. Как да мотивираш другите – основни принципи

✓ **1. Говори от личен опит**

Истинските истории вдъхновяват повече от съвети. Не се притеснявай да кажеш:

- „И аз не можех да тичам 5 минути…“
- „В началото се чувствах странно в залата…“
- „Имаше периоди, в които и аз се отказвах…“

Честността създава доверие. А доверието води до ангажираност.

✓ **2. Вслушвай се – не само говори**

Един добър мотиватор знае кога да замълчи и да изслуша. Хората имат нужда да бъдат разбрани, преди да бъдат променени.

Задавай въпроси като:

- „Какво би искал да промениш?“
- „Какво те спира?“
- „Кой спорт би ти бил интересен?“

Понякога просто това, че някой се интересува от теб, е първата искра на промяната.

✓ **3. Насърчавай малките крачки**

Не всеки ще започне с 5 тренировки седмично. И не е нужно.

Похвали всяка малка победа:

- „Супер, че дойде! Това е най-важното.“
- „Страхотно, че се опита, дори и да не ти хареса.“
- „Не си сам. Има и други, които започват точно като теб.“

Така изграждаш вътрешна увереност у човека – основата на мотивацията.

✓ **4. Използвай силата на групата**

Мотивацията се предава по „социален път“. Когато някой види, че други хора:

- се забавляват;
- се подкрепят;
- постигат резултати;

…той започва да вярва, че и **той може**.

Организирай малки групи, чати, мини-събития – всяко място, където младите могат да се свържат с други младежи, е мощен мотиватор.

✓ **5. Действай, не проповядвай**

Думите са важни. Но още по-важни са действията.

- Качваш сторита от тренировки – без да се хвалиш, просто показваш.
- Каниш хора на събития – не като задължение, а като приключение.
- Реагираш на публикации на други младежи с позитив – без осъждане.

Ти не си съдия, а вдъхновител.

3.3. Какво вдъхновява младите хора?

Според анкети сред младежи (вкл. NEETs), най-вдъхновяващите неща са:

Вдъхновяващ фактор	Защо действа?
Истински примери от реалния живот	Показват, че успехът е възможен, дори от труден старт
Подкрепа от връстници	Усещането, че не си сам
Забавление и предизвикателства	Спортът става игра, не задължение
Позитивна среда	Липса на осъждане, срам или сравнение
Малки, постижими цели	Мотивират и водят до реален напредък

3.4. Какво да правиш, когато някой се откаже?

! Дори най-мотивираният човек има спадове. Ако някой младеж:

- спре да идва на тренировки;
- не отговаря на съобщения;
- каже, че „спортът не е за него“…

Не натискай. Не упреквай. Покажи му, че си там.

Кажи:

- „Разбирам те. Ще те чакаме, когато си готов.“
- „Спортът няма краен срок. Важното е да не се отказваш напълно.“

- „И аз имам такива моменти.“

Това създава **дългосрочна връзка**, не временен натиск.

3.5. Психология на позитивното влияние

Спортният посланик работи с хора, не с задачи. За да влияеш положително, ти трябва:

- **Увереност, че правиш нещо смислено.**
- **Смирение, че не можеш да промениш всички.**
- **Реалистичност – успехът се гради стъпка по стъпка.**
- **Постоянство – дори когато изглежда, че няма резултат.**

Запомни: **Понякога едно изречение от теб може да промени нечий живот.**

3.6. Практически съвети за мотивация

Какво можеш да направиш днес?	Възможен резултат
Покани приятел на безплатна тренировка	Първата му крачка към активност
Сподели видео/снимка с кратко лично послание	Мотивиране на хора в твоя кръг
Направи мини-предизвикателство (10 клякания/ден)	Включване на по-пасивни младежи в лека форма на спорт
Изслушай някого, който се колебае	Създаваш доверие, което води до ангажираност
Подкрепи онлайн нечие усилие (коментар, сърце)	Укрепваш чувство на принадлежност

Глава 4: Организиране на спортни събития – стъпка по стъпка

Въведение

Спортът има силата да променя животи. Но тази сила се проявява не само в залите и стадионите, а и в кварталния парк, училищния двор или читалището в малкото населено място. Именно там спортният посланик създава промяна – като организира достъпни, вдъхновяващи и ангажиращи събития, насочени към младите хора. Организацията на спортно събитие е израз на лидерство. Тя съчетава **инициативност, комуникация, грижа за другите и умение да се вдъхновяваш и вдъхновяваш.** Не е нужно да си професионалист – нужно е да вярваш в каузата и да знаеш как да я споделиш. Тази глава ще ти даде **ясна и практическа пътна карта** – от идеята до реализацията.

4.1. Видове спортни събития, подходящи за посланици

В зависимост от местния контекст, аудиторията и наличните ресурси, спортният посланик може да организира различни формати:

- **Ден на отворени врати** – безплатни тренировки и демонстрации на спортове;
- **Фитнес на открито** – масови упражнения в паркова среда;
- **Седмица на движението** – кратки активности всеки ден;
- **Спортни предизвикателства** – игри, щафети, мини-състезания;
- **Спорт + кауза** – събитие с обществена мисия (напр. бягане за природата).

Целта не е да впечатлиш с мащаб, а да **създадеш вдъхновяваща, приобщаваща атмосфера**, която насърчава участниците да направят първата крачка.

4.2. Подготовка – преди събитието

✓ Стъпка 1: Определи целта

Какво искам да постигна със събитието?
Някои възможни цели:

- Да достигна до младежи, които не спортуват;
- Да изградя общност от активни млади хора;
- Да покажа, че спортът е достъпен за всеки;
- Да дам глас на кауза чрез движение.

✓ Стъпка 2: Избери спорт и формат

Избери активност, която:

- не изисква специална подготовка;
- може да се изпълнява от хора с различни възможности;
- е интересна и забавна: зумба, народна топка, йога, игри, функционални тренировки.

✓ Стъпка 3: Сформирай мини екип

Действай в екип – дори 2–3 помощници правят огромна разлика.
Потърси:

- приятели;
- други посланици;
- местен учител, треньор или клуб;
- организация, която може да подкрепи.

✓ Стъпка 4: Избери място и дата

Потърси:

- училищен двор;
- обществен парк;
- читалище или зала;
- терен в населено място с малко възможности за спорт.

Важно:

- нужно ли е разрешение?
- има ли достъп за хора с увреждания?
- какво ще правите при лошо време?

✓ Стъпка 5: Направи програма

Примерен модел (90 минути):

1. Приветствие (5 мин.)
2. Загрявка с музика (10 мин.)
3. Основна част – тренировка, игра (40 мин.)
4. Почивка/разтягане (10 мин.)
5. Обратна връзка, разговор, покани (15 мин.)
6. Снимки и финал (10 мин.)

4.3. Популяризиране – как да поканиш хора?

Онлайн комуникация:

- Създай Facebook/Instagram събитие;
- Публикувай снимки/видеа в сторита;
- Използвай хаштагове, музика, отброяване;
- Тагни приятели и покани ги лично.

Офлайн покани:

- Разлепи плакат в училище, магазин, читалище;
- Раздай флаери на ръка;
- Помоли учители или библиотекари да разкажат;

- Направи покани за деца/родители в по-малки населени места.

Най-добрият начин: лично съобщение:
„Правя нещо интересно – ела с мен!“

4.4. Провеждане – какво да направиш на самия ден?

- Бъди на място поне **30 мин. по-рано**;
- Приеми участниците с усмивка – първото впечатление е важно;
- Обясни целта на събитието накратко;
- Поддържай темпо, но не насилвай – особено новодошли;
- Следи за **хидратация, безопасност и приобщаване**;
- Направи групови снимки;
- Събери обратна връзка – устно или чрез бърза анкета.

4.5. След събитието – какво следва?

- Благодари на всички – лично и онлайн;
- Сподели снимки, резултати, истории;
- Попитай участниците: *„Би ли дошъл пак?“*;
- Подготви кратък отчет или пост за социалните мрежи;
- Запази контакт с най-активните – те могат да станат бъдещи посланици.

✓ Чеклист за организатора

Задача	✓ Да / ✗ Не
Имам ясна цел	
Избрах лесен за достъп спорт	
Имам мини екип	
Мястото е осигурено	
Програмата е готова	
Разпространих информация	
Подготвих вода/помощни материали	
Събрах обратна връзка	
Споделих снимки и благодарности	

Глава 5: Работа с връстници и труднодостъпни групи (вкл. NEETs)

Въведение

Като спортен посланик, ти ще се срещаш с различни младежи – с различен социален, икономически и културен произход, с различни истории и потребности. Сред тях ще има и такива, които са **труднодостъпни** – не защото не се интересуват от спорт, а защото **се чувстват изолирани, отхвърлени, обезверени или невидими**. Това често са младежите, наричани **NEETs** – *Not in Education, Employment or Training* – които не учат, не работят и не се обучават.

Работата с тях не е „добавка“ към ролята ти, а **нейното сърце.** Защото истинското вдъхновение не се случва в залата с най-добрите, а **там, където промяната е най-трудна – и най-нужна.**

5.1. Кои са труднодостъпните млади хора?

Това са младежи, които по различни причини не се включват в социалния и обществен живот. Те могат да бъдат:

- **безработни**;
- **неактивни в образованието**;
- **с ниско самочувствие и липса на подкрепа**;
- **с физически или психически затруднения**;
- **в малки или изолирани населени места**;
- **от бедни семейства, ромски общности или без родители**;
- **с опит в институции (домове, поправителни училища и др.)**.

Общото между тях не е липсата на възможности, а **чувството, че „не принадлежат“** – че спортът, активността, успехът са „за другите“.

5.2. Ролята на спортния посланик при работа с тази група

Спортният посланик е в уникална позиция:

- той е **връстник, не институция** – близък, не формален;
- той може да **спечели доверие по човешки начин** – без оценки, изисквания и етикети;
- той може да създаде **среда без срам и осъждане**, в която всеки може да започне отначало.

✓ **Какво можеш да направиш?**

1. Създавай връзка, не веднага активност

Не бързай с поканата към спорт. Започни с разговор, с общ интерес, с: „Как си? Какво те вълнува?“

Понякога първото „събитие“ е просто 10 минути разговор без натиск.

2. Показвай, че разбираш, а не че съжаляваш

Много от тези младежи са уморени от „съвети“. Те искат да видят:

- някой, който **не ги жали**, а **вярва в тях**;
- някой, който не ги мери по оценки, форма или минало.

Кажи:

„И аз не бях сигурен дали ще се справя, но започнах. Ако искаш – ще опитаме заедно.“

3. Предлагай гъвкави, леки активности

Не започвай с интензивна тренировка или състезание. Предложи:

- разходка;
- леко разтягане;
- игра на открито без съревнование;
- слушане на музика с движение.

Целта не е спорт, а връщане към живот и свързаност.

4. Работи в партньорство

Търси връзка с:

- социални работници;
- местни центрове за подкрепа;
- учители, ментори, общински структури.

Те могат да насочат младежи към теб, но и **да подкрепят твоята работа** в трудни ситуации.

5.3. Предизвикателства и как да ги преодолееш

Предизвикателство	**Подход**
„Не идвам, защото ще ми се смеят“	Организирай малка група, неформална атмосфера, с познати лица
„Не мога да си позволя екип или обувки“	Насърчи тренировки с обикновени дрехи или потърси спонсори
„Не съм добър в спорта“	Подчертавай, че спортът не е съревнование, а преживяване

Предизвикателство	Подход
„Не познавам никого там“	Вземи го със себе си, представи го, дай му роля (помощник и т.н.)

5.4. Какво трябва да помниш?

- **Не очаквай мигновен резултат.** Тези младежи се нуждаят от време, търпение и много сигурност.
- **Малките победи са големи.** Ако някой NEET дойде на едно събитие – това е успех. Ако се усмихне – това е пробив.
- **Твоята постоянна покана е важна.** Не отказвай след първото „не“. Кажи:

„Добре. Ще те чакам пак. Всеки път.“

📌 **Съвети от практиката**

- Използвай музика, танц, хумор – елементите, които разчупват бариери.
- Не задавай много въпроси. Действай чрез преживяване.
- Използвай примери на други младежи от групата, които вече са направили крачка.
- Включвай в малки отговорности – например раздаване на материали, снимане, събиране на анкети.

Глава 6: Онлайн комуникация и дигитални кампании

Днес младите хора прекарват огромна част от времето си в дигитална среда – в социални мрежи, видеа, чатове и платформи. За спортния посланик **интернет не е просто място за реклама – той е инструмент за вдъхновение, свързване и въздействие.** Успешната дигитална комуникация може да достигне до стотици млади хора, включително такива, които никога не биха се включили в реална тренировка, ако първо не се почувстват приети онлайн.

6.1. Ролята на спортния посланик в дигитална среда

Като част от своята мисия, спортният посланик:

- **разказва истории чрез социалните мрежи**;
- **споделя моменти от активности** – вдъхновяващи, достъпни, човешки;
- **популяризира събития и кампании** на проекта;
- **ангажира публиката чрез предизвикателства, анкети, видеа**;
- **създава дигитална общност** около идеята за активен и здравословен живот.

6.2. Кои платформи да използваш?

Платформа	Подходяща за...
Instagram	Сторита, снимки, reels, анкети, кратки послания
Facebook	Събития, по-дълги постове, споделяне от организации
TikTok	Креативни, забавни и кратки видеа с музика
YouTube Shorts	Мотивационни клипове, кратки интервюта, предизвикателства
Messenger / Viber / WhatsApp	Близка комуникация с малки групи, напомняния

Избери канал, който използваш естествено – автентичността е по-важна от професионалния монтаж.

6.3. Какво съдържание да създаваш?

🎯 1. Личен пример

- Видео: „Как тренирам у дома с 0 лв.“
- Снимка: „Първата ми тренировка – без увереност, но с усмивка“
- Сторита: „3 причини да се движиш днес“

➞ Това вдъхновява, защото е **човешко**.

2. Покана към общността

- Пост: „Искаш ли да се включиш в отворена тренировка в неделя?“
- Анкета: „Кой спорт предпочиташ – футбол ⚽ или йога ?“
- Сторита с отброяване до събитие.

➞ Така създаваш усещане за **принадлежност и участие**.

3. Предизвикателства и игри

- Видео: „30 клека за 30 секунди – пробваш ли?“
- Покани хора да те тагнат и предизвикай приятели.
- Използвай хаштагове като #УдарътНаПромяната #ДвижиСеСНас

➞ Това прави спорта **игра, не задължение.**

4. Кратки съвети и мотивация

- Картинка с текст: „Днес е добър ден да започнеш.“
- Рийл със съвет: „Как да се включиш в спорт, ако си срамежлив?“

➞ Това е лесно за споделяне и достигане до нови хора.

5. Истории на други

- Мини-интервю с участник от събитие.
- Видео с думи на приятел, който се е мотивирал.

➞ Това създава **вълна от реални примери**, не реклама.

6.4. Основни правила за добро дигитално въздействие

Правило	Защо е важно?
Бъди **естествен и искрен**	Младите усещат фалша веднага. Говори така, както би говорил с приятел.
Използвай **визуални елементи**	Снимки, емоджита, цвят – това привлича вниманието.
Бъди **позитивен и окуражаващ**	Не съди. Насърчавай. Благодари. Покажи разбиране.
Поддържай **редовност**	2–3 публикации седмично стигат, но не изчезвай за месеци.
Използвай **каузата**, не егото	Не търси лайкове – търси въздействие и ангажираност.

6.5. Полезни идеи и формати

Формат	Примерна идея
📸 Снимка „преди/след“	„Преди да тренирам – без енергия / Сега – жив!“
🎥 Кратко видео	„Моят начин да тренирам в 2 минути“
🎤 Микро интервю	„Защо се включи в събитието?“ – отговори на участници
📊 Интерактивна анкета	„Какво ти пречи да спортуваш?“ – избор с емоджита
🎯 Седмично предизвикателство	„10 мин. активност всеки ден – кой се включва?“

6.6. Често срещани грешки

- ❌ Споделяне само на перфектни, лъскави кадри – това отблъсква;
- ❌ Натиск: „Ако не спортуваш – губиш“ – не вдъхновява, а плаши;
- ❌ Спам и пренасищане – по-добре по-малко, но качествено;
- ❌ Пропускане на обратна връзка – винаги отговаряй на коментари и съобщения.

6.7. Как да измерваш въздействие?

- Брой харесвания, споделяния, коментари (ангажираност);
- Реални включвания в събития чрез дигитална покана;
- Получени съобщения с въпроси или благодарности;
- Нови последователи, които не познаваш лично (разширяване на общността).

Глава 7: Примери от практиката / добри истории

Вдъхновението не идва от теории и съвети. То идва от хора – от истински примери, преминали през трудности, съмнения и несигурност, за да се изправят, да се движат и да променят себе си. Точно такива истории имат силата да въздействат дълбоко – защото носят **истина, борба и надежда.** В тази глава ще представим **реални и типични случаи**, които могат да вдъхновят спортните посланици, както и младежите, с които те работят. Тези истории показват, че **спортът не е самоцел, а път към лична свобода, самочувствие и принадлежност.**

История 1: Мартин, 19 г., NEET от малко населено място

„Бях спрял да уча, затворих се у дома. Не бях излизал месеци. Братовчед ми, който стана спортен посланик, ми каза да дойда с него в парка – не на тренировка, а просто да постоя. След седмица вече участвах в загрявката. След месец започнах да тренирам редовно. Оттам – върнах се в вечерно училище. Сега уча, работя по малко и помагам в новите събития. Без онзи разговор в парка нямаше да се случи нищо."

Какво направи разликата?

- Личен контакт от познат;
- Без натиск – просто покана;
- Подкрепа в собственото темпо.

История 2: Силвия, 17 г., с наднормено тегло и ниско самочувствие

„Винаги ме беше срам от спорт. В училище никой не ме искаше в отбора. Мислех, че не съм „спортен тип". Но едно момиче от моя клас – спортен посланик – направи тренировка с музика за начинаещи. Никой не се състезаваше. Беше забавно. Не се усещаше като спорт. След това ме покани на още една, и още. Сега не пропускам. Не съм отслабнала драстично, но се чувствам силна. Това е по-важното."

Ключов момент:

- Създаване на безопасна среда;
- Подкрепа и покана от връстник;
- Промяна в усещането – спорт без срам.

История 3: Денис и Ади – спортни посланици, организатори на „Неделя в движение"

„Идеята ни беше проста – да правим отворени тренировки в неделя

сутрин в квартала. Но направихме програма – музика, загрявка, игри, и след това разтягане и разговор. От 5 души станахме 25. Дойдоха и родители. Един от момчетата – Дани, който не ходеше на училище – започна да идва всеки път. Сега е част от екипа. Записа се в спортен клуб и планира да стане инструктор.“

Какво сработи:

- Постоянство и структура;
- Дейности, създаващи навик;
- Общност, в която всеки се чувства полезен.

История 4: Лейла, 16 г., ромска общност, малко населено място

„В нашето село няма спорт. Има само едно игрище. Когато дойдоха „градските“ посланици, си мислех, че ще ни гледат от високо. Но не. Те бяха с нас – играеха, говореха, питаха как сме. Направиха състезание по народна топка и съвсем се разчупихме. Аз водих загрявката следващия път. Мислех, че съм невидима. А те ми дадоха роля.“

Какво промени всичко?

- Приемане без предразсъдъци;
- Активно включване в ролята на лидер;
- Създаване на доверие чрез съвместна активност

Уроци от историите

Какво работи?	Как да го приложиш като посланик?
Истински контакт	Говори лично. Покани. Не чакай някой „да се сети“.
Среда без осъждане	Насърчавай, не съди. Всеки има свое темпо.
Мотивиране чрез преживяване	Движение + забавление + емоция > теория
Малки ролеви ангажименти	Дай на участниците смислена задача: водене, помощ, музика
Последователност	Вдъхновението идва, когато хората знаят, че си ТУК – пак и пак.

Практически идеи

- Създай **„Стената на историите“** – събери кратки разкази от участници и ги публикувай (с позволение);
- Направи мини-видео с 1 въпрос: *„Как се почувства след първата тренировка?“*;
- Използвай историите като вдъхновение при мотивация на нови участници;
- Разкажи и **своята история** – честно и с емоция.

Глава 8: Полезни ресурси и шаблони

Един добре подготвен спортен посланик не разчита само на ентусиазъм – той работи с ясни инструменти, материали и ресурси. Тази глава събира на едно място всичко, от което можеш да се възползваш при организиране на събития, комуникация, мотивиране на връстници и работа с различни целеви групи. Тук ще откриеш **шаблони, връзки, добри практики и дигитални ресурси**, които можеш да използваш, адаптираш и споделяш.

8.1. Готови шаблони и формуляри

Шаблон 1: Програма за спортно събитие

Час	Дейност	Отговорник	Бележки
10:00	Пристигане и регистрация	Доброволец 1	Маса, списък, вода
10:15	Приветствие и загрявка	Посланик 1	С музика
10:30	Основна активност / игра	Посланик + треньор	Футбол, щафета и др.
11:15	Разтягане и релакс	Посланик 2	Тиха музика, йога пози
11:30	Обратна връзка и снимки	Всички	Кратка анкета

➞ Може да се разпечата или използва в Google Sheets.

Шаблон 2: Анкета за участници (обратна връзка)

- Как разбра за събитието?
  - Социални мрежи / Приятел / Плакат / Друго
- Как се почувства по време на събитието?
  - ⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐ (от 1 до 5)
- Би ли участвал/а отново?
  - Да / Не / Може би
- Какво ти хареса най-много?
  - Отворен отговор
- Какво можем да подобрим?
  - Отворен отговор
- Имаш ли желание да се включиш като доброволец или посланик?
  - Да / Не / Не съм сигурен

➞ Може да се използва на хартия или онлайн (Google Forms).

Шаблон 3: Покана за събитие (социална мрежа)

🎉 **Неделя в движение!**
🏃‍♀️ Безплатна спортна тренировка за всички младежи!
📍 Парк „Южен“, до голямата поляна
📅 Неделя, 23 юни | 🕙 10:00 ч.
👟 Не е нужно да си спортист – само ела и се движи с нас!
✨ Включи се, усмихни се, усети енергията!
📲 Повече информация в DM.
➡ Добави хаштаг: #УдарътНаПромяната

8.2. Онлайн ресурси и платформи

🎥 Видео платформи

- **YouTube / TikTok** – за споделяне на предизвикателства и вдъхновяващи истории;
- **Canva.com** – за създаване на графики, флаери, постери (безплатна версия);
- **CapCut / InShot** – мобилни приложения за монтаж на видеа.

📣 Безплатни инструменти за комуникация

- **Google Forms** – анкети, регистрационни форми;
- **Linktree** – платформа за събиране на линкове в Instagram bio;
- **Trello / Notion** – за планиране на събития, разпределение на задачи.

8.3. Образователни материали и ръководства

- **Национална програма за младежта (2021–2025)** – основен стратегически документ;
- **Наръчник за работа с NEETs** – материали от проекти на ММС и ЕС;
- **Европейска младежка стратегия (2019–2027)** – идеи за младежка ангажираност;
- **Физическа активност за всички – СЗО** – насоки за здравословен начин на живот.

8.4. Шаблон за самооценка: „Готов ли съм да бъда спортен посланик?“

Отговори с „Да / Не / Частично“:

- Имам желание да вдъхновявам други чрез спорт
- Умея да слушам и да подкрепям без да съдя
- Не се страхувам да споделям личната си история
- Умея да комуникирам в социалните мрежи
- Готов съм да организирам малки събития
- Имам желание да се уча и развивам

➡ Ако имаш поне 4 „Да“ – вече си на пътя!
➡ Ако имаш съмнения – това също е част от пътя. Работим заедно!

Свържи се с нас!

STAR TEAM
www.kickthechange.com
Национална програма за младежта: https://nism.bg/bg
Искаш да се включиш като доброволец или участник?
Пиши ни! starteambulgaria@yahoo.com

Проект „Ударът на промяната„ се осъществява
с финансовата подкрепа на Национална програма за младежта
(2021-2025),
„Министерство на младежта и спорта“

Номер на договор: 25-00-8/14.05.2025
Номер по Програмата НПМ-2-018-ТО4/2025







МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА