

mâmitonêyicikan miywâyâwin isi mêtawêwin môniyohtowinihk.

≡ nakiskâtowin

≡ kîkway anima mâmitonêyicikan miywâyâwin

≡ môniyohtowin okiskinwahamâkêw otatoskêwin

≡ nâkatêyimisowin

≡ iskwêyâc

MASINAHIKANA

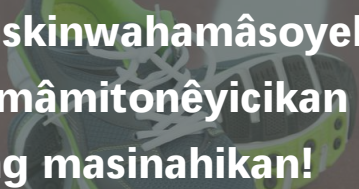
≡ apacihcikana

≡ kinwâpahcikêwina

masinahikan itotamowin 1 osci 7

nakiskâtowin





**tawâw êkwa kinanâskomitinâwâw kâ-kiskinwahamâsoyek
anima Coaching Association of Canada mâmitonêyicikan
miywâyâwin môniohtowinihk eLearning masinahikan!**

mâmitonêyicikan miywâyâwin môsihtâwak pimâtisiwinihk kâ-môniohtocik êkwa mêtawi-okiskinwahamâkêw. kîsihtâyini ôma masinahikan, ka-kiskinwahamâson mistahi kîkwaya ka-wîcihacik ayisîniwak kâ-sêsâwêhacik mîna ka-sihtoskâson kimâmitonêyicikanihk. kîsihtâyini ôma masinahikan namôya kiya kihcinâc mâmitonêyicikaniwiyiniw mâka ka-wîcihikon ka-sihtoskawacik êkwa ka-wîcihacik ayisîniwak.

kîkwaya kâ-masinahikâtêki ôta masinahikanihk âpihtikwê ka-kiskisiwak ayisîniwak namôya ê-miywâsiki kiskisiwina. atoskâtamani ôma masinahikan, mahti pîkiskwâs kisâkihâkanak êkwa kiwîcîwâkanak kâ-kî-pê-ispayihkoyan. kotakwa mâmitonêyicikan apacihcikana kâ-kî-miskên ôta masinahikanihk.

i wîcihowinis: kîsihtâyini ôma masinahikan, ka-miskên wihtamâkêwinisa ka-wîcihikoyin tânisi ka-êsi apacihcikan ôma itôtamowin. ka-miskên wihtamâkêwina osci mamahtâwi apacihcikan. ôhi wihtamâkêwina osci ayisîniwak namôya kâ-apacihcikan kinwâpahcikana

ayamihcikana. kîspin kitapacihân kinwâpahcikan, kâ-êsi apacihâyân cahkatakahikana ka-miywâsinwa.

atiht takohtêwinwa ôta atoskêwin, ahkamêyimo mâkonikanak (tâskoc anima kâ-wâpahtamihk nihcâyihk) namôya ka-kî-astêwa iskohk atiht itôtamowina kîsihcikâteki ahpô pokîkway wâpahtamihk. kinwâpahta ôhi mâkonikanak namôya kawâpimâwak iskohk nawasônihtwâw, kîspin kihtwâm kitayamihtân masinahikana nîkânihk, namôya ayiwâk ka-wâpahtên ahkamêyimo mâkonikanak.

ahkamêyimo

mistêhtâkwan mâmitonêyicikan miywâyâwin isi mêtawêwin môniyohtowinihk.

misawê masinahikan, kicâstêpayicikana isi ayisîniwak kâ-nistohtahkik êkwa sihtoskahkik mistêhtâkwahk anima kîkway osci mâmitonêyicikan miywâyâwin isi môniyohtowinihk. nawasôna kinwâpahcikan nihcâyihk ka-pihtaman itwêwin osci Paralympic otatahowêw Chantal Petitclerc.

mâmitonêyicikan miywâyâwin *isi mōniyohtowin mêtawêwin*

kiskêhtamihk okiskinwahamâkêw êkwa
itôtamowiyniw miyo mahcihowin



coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

cikâstêpayicikan masinahikêwin —

tânisi, nitisikhâson Chantal Petitclerc, Paralympic otatahowêw êkwa okimâw. kinanâskomitin ê-itôtaman ôma masinahikan pihtaw ê-mistêhtâkwahk mâmitonêyicikan miywâyâwin isi kimōnihkêw êkwa kiya. ikospê nîstanaw askiya Team Canada wîcihihtâsok, nikiskinwahamâkêw Peter mistêhtâkwan. mistahi kiskêhtam, okaskihowina, êkwa éta kâ-otahowiyahk mâka mîna maskawisêwin nîci-mōnihkêwak kwayisk nitôtênân isi manâcihitowin, êkwa pîkiskwêwin. mōnihkêw niya, namôya nayistaw wihcasin mōnihkêwinihk mâka tâpitaw nimamisîtotawâw. kiya mōniyohtowin okiskinwahamâkêw mistahi ka-wîcihitâson isi awiyak omōniyohtowin mêtawêwinihk êkwa opimâtisiwinihk êkwa êyakwa kwayisk ka-ispayin, sihtoskawihcihk mêtawêwin mōniyohtowak êkwa ka-nâkatêyimisoyan kihcihtâkwan. kinanâskomitin kiya ê-kihcêyimacik kimōnihkêwak êkwa kiya.

mōniyohtowin anima kwayisk kîkwaya ispayiki tâskoc miyo mâmitonêyicikan êkwa miywâyâwin. ôma kiskêhtâkwan waskawêwin mistahi ê-miywâsik kwayisk ta-mâmitonêhtamihk pimâtisiwinihk (Eime et al.,

2013; Vella et al., 2019). mōniyohtowin okiskinwahamâkêwak, mistahi kâ-kî-wîchîhâwâwak ayisîniwak omâmitonêhcikaniwâwihk.

osci ôma masinahikan



CCMHS

CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS

CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

anihi Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS) wîchitâsiwak ta-ositâhk ôma masinahikan. anima CCMHS sihtoskâtamwak mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa itôtamowina osci kanâta omōniyohtiwak.

ôta masinahikanihk, ka-kinwâpahtîn ôhi:

- mâmitonêyicikan miywâyâwin
- kitatoskêwin mōniyohtowin okiskinwahamâkêw

- nâkatêyimosiwin



masinahikâtêk pêyak

kîkway anima mâmitonêyicikan miywâyâwin

mâmitonêyicikan miywâyâwin ôhi kê-masinahikâtêki ôta masinahikanihk. Ôta kê-masinahikâtêk, nika wihtênân kîkwaya ka-wîcihikoyan kwayisk ka-apacihâyân pîkiskwêwin kê-pîkiskwâtaman mâmitonêyicikan miywâyâwin. iskwyêc ôta masinahikanihk, ka-kaskihtân ka-mâmiskôtaman mâmitonêyicikan miywâyâwin isi môniahtowin.

masinahikâtêk nîso

kitatoskêwin isi môniyohtowin okiskinwahamâkêw

nistohtamani kîkwaya, kiya môniyohtowin okiskinwahamâkêw ka-kiniwâpamikowin. pitamâ, ka-kinwâpamacik êsi waskawêcik êkwa êsi itêhtahkik ka-wîcihikoyan êsi mâmitonêyicikan miywâyâwin isi mêtawêwiyiniwak. iskwêyâc ôta masinahikanihk, ka-kaskihtân ka-wihtaman kâ-êsi-sihtoskâtaman mâmitonêyicikan miywâyâwin môniyohtowinihk kwayisk ta-waskawiyân êkwa miywâsiki êta ka-ayâcic ayisîniwak.

masinahikâtêk nisto

nâkatêyimosiwin

kîsihtâyini anima masinahikan, kwêcimiso: tânisi ôhi kîkwaya nika wîcihikon môniyohtowin okiskinwahamâmêw? tânisi ka-wîcihikowak mêtawêwiyiniwak? iskwêyâc masinahikanihk ka-wîcihikon wîcihisowinihk, tânisi êsi itôtaman kîkwaya ka-nâkatêhtaman kimâmitonêyicikan.

kîsihtâyini ôma masinahikan, kwayisk itôtaman mêtawêwin okiskinwahamâkêw ê-kihcêhtahk mâmitonêyicikan miywâyâwin isi mêtawêwiyiniwak.

ôma masinahikan nântaw néwo mitanaw niyânan iskohk nikotwâsiki-mitanaw cipahikanisa ka-kîsihtahk. kâ-
kî-kîsihtân ôma masinahikan pâpîtos apiwinihk.

kîsihtâyini ôma masinahikan, nika masinahênân kîkwaya ka-apacihtâyin ka-sihtoskawacik mêtawêwiyiniwak
êkwa kotakwak. kinwâpahta kotakwa kîkwaya êkota masinahikana masinahikâtêk êkota nâway
masinahikanihk.

ahkamêyimo

kîkway anima mâmitonêycikan miywâyâwin



mâmitonêycikan miywâyâwin anima miyo-mahcihowin.

mâmitonêycikan miywâyâwin

mâmitonêycikan miywâyâwin anima mâmitonêhcikan, môsihowin, êkwa kiyohkêwin miyo-mahcihowin êta ayisîniwak ka-kaskihtâcîk ka-môsihtâcîk, mâmitonêhtahkîk êkwa waskawêcîk isi pimâtisiwin ka-miywâtahkîk, kiskêhtahkîk kaskihtâwiniwâwa, pîkwîhtamowin ka-paskiyâhtwâcîk, kwayisk atoskêcîk êkwa ka-wîcihitâsocîk êta kâ-wîkicîk.

atiht kíkwaya osci miyo mâmitonêyicikan anihî tâpowakêmisowin, miyo wahkohtowina kotakwak, ohpikiwin, pimâtisiwin miywihtamowina.

nâway ôta masinahikanihk, ka-kiskinwahamâson tânisi êsi ka-nistawinowacik ayisîniwak omâmitonêyicikaniwâwa.

mâmitonêyicikan ahkosiwin

mâmitonêyicikan ahkosiwin anima ahkosiwin ayimahk kwayisk ka-pimâtisihk (Keyes, 2003). kinwês pâpîtosî mâmitonêyicikana, waskawêwina êkwa môsihowina ayimihîkowak ayisîniwak ka-miyo môsihocik, waskawêcîk, kanawêhtahtîk wîtisânihtowina êkwa kwayisk ka-wîcihihtâsocik êta kâ-wîkicîk. (Public Health Agency of Canada, 2006).

ayiwâk ispayiki mâmitonêyicikan ahkosiwin namôya tâskoc ê-pônipayiki mâmitonêyicikan miywâyâwin. pihtaw mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa mâmitonêyicikan ahkosiwin, mâka kotakwa kíkwaya.



ayisîniwak kâ-ayâcik **mâmitonêyicikan ahkosiwin** kâ-kî ayâwak **mâmitonêyicikan miywâyâwin**. kwîskâyihk, ayisîniwak namôya kâ-môsihtâcik mâmitonêyicikan ahkosiwin kiyâpic kâ-ki-môsihtâwak namôya ê-miywâsik mâmitonêyicikan miywâyâwin.

itwêmakek mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa mâmitonêyicikan ahkosiwin kâ-kî-nîsostêwa. Ayisîniw kâ-ayât mâmitonêyicikan ahkosiwin kâ-kî-ayâw ê-miywâsik mâmitonêyicikan miywâyâwin kwayisk ka-pimâtisit ka-itôtahkik mâmitonêyicikan miywâyâwin apacihcikana.

mâmitonêyicikan miywâyâwin apacihcikana anihî kaskihowina êkwa sihtoskâtowina ka-wîcihihkoyak mâmitonêyicikan miywâyâwina, êkwa kâ-kî-ohpikâtêwa.

pihcâyihk mâmitonêyicikanihk apacihcikana anihî kaskihowina ekwa itôtamowina tâskoc nakinisowin, pîkiskwâtisowin êkwa mâmitonêyicikêwin.

wayawêwimihk mâmitonêyicikanihk apacihcikana anihî sihtoskâtowina (pîkiskwâsowêw, mâmitonêyicikan maskihkîwiyiniw) êkwa sihtoskâtowina kotakwa (wîciwâkanak, wîci-atoskêmâkanak).

mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa mâmitonêyicikan ahkosiwin mêskocipayin mâmitêyicikan isi kaskihtâwina êkwa itôtamowin isi mōniyohtowin. ayiwâk kiskêhtamowin tânisi ispayiki, kâ-kî-itohtân anima [NCCP mâmitonêyicikan kiskihowina kiskinwahamâsowin](#).

mâmitonêyicikan miywâyâwinihk, miyo-mahcihowin anima miyo waskawêwin. ahkamêyimotân nitonêtân miyo-mahcihowin ayiwâkês.

miyo-mahcihowin

miywihtamowin êkwa miywâyâwin anima wihci kinwâpahcikâtêk isi miyo-mahcihowin, mâka kakwê miywâsik miyo-mahcihowin, kipîkonênaw isi nêwo: waskawêwin, mâmitonêyicikan, môsihowin, êkwa kiyohkêwin/ahcahkêwin/sihcikêwin.

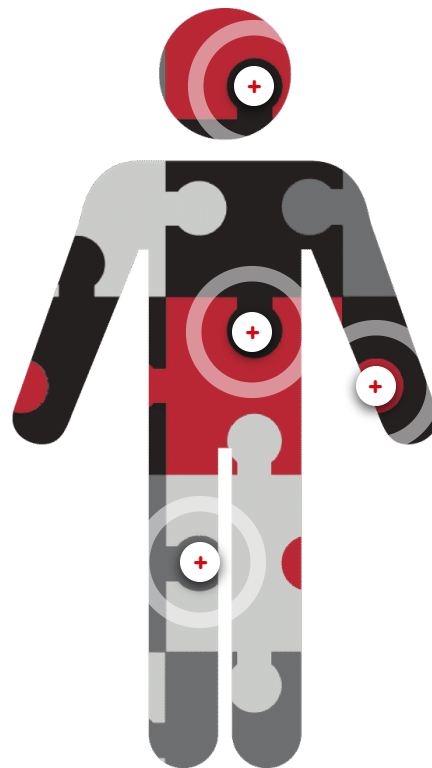


kîwîtinohk pipon mêtawêwin misawê askiy mâmawinitowiyiniwak êkwa AWG 2023
takohtahowêwak okihciwâwak

i wîcihowinis: itohtê nêwo mâkonikana kâ-isihkâtêki graphic nihcâyihk ka-ayamihtâyin ayiwâk isi tahto astêk.

mâkonikanak wihtamâkêwina. —

- apacihtâ Tab êkwa Shift+Tab ka-ahtohtêyan isi pêyak kipahoht wâstahikan isi kotak.
- makona Enter ahpô anima Spacebar ka-towinaman pêyak wâstahikan.
- apahcihtâ anima Up êkwa Down acos mâkonikana ka-ayamihtâyan ayamihcikana isi ê-towinikâtêk wâstahikan.
- apacihtâ anima namahciniskêhk êkwa kihciniskêhk acosa ka-ahtohtêyan isi pêyak wâstahikan isi kotak.
- mâkona ESC ka-kipahaman wâstahikan.





1. mâmitonêyicikan

mâmitonêyicikan miyo mahcihowin anima osci ka-nistowinamihk pîkwihtamowina êkwa kwayisk ka-itôtamihk. ôma astêwin sohkastêw êsi kaskihtâwin ta-itôtamihk kîkwaya kâ-nitawêhtahkik kitayisînimak.



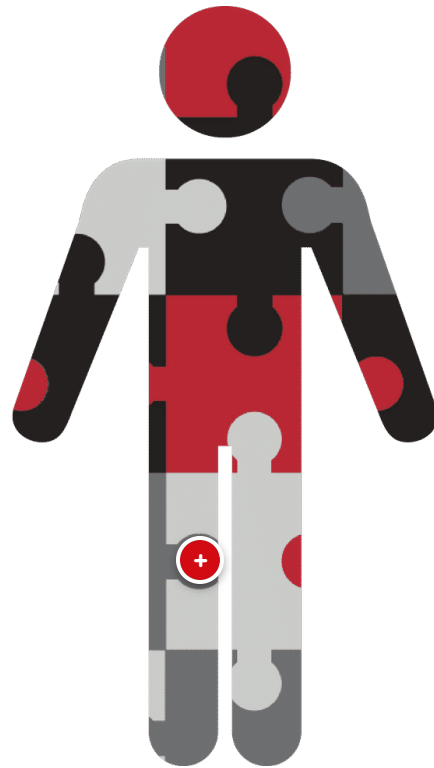
2. môsihowina

ôma astêwin isi kaskihowin ka-kiskinwahamâsohk êkwa ka-ohpikihk osci ki-wâpahcikêwina. êkota osci sâsîpihtamowin, kiskêyimisowin, kisêwâtisiwin êkwa kaskihtâwin. môsihowin miyo mahcihowin anima sohkahk isi miyo mâmitonêyicikana, tâskoc wiyâtikêyimowin, miywihtâmwon, pakosêhtamowin ahpo nahihtamowin.



3. kiyohkêwin/ahcahkêwin/sihcikêwin

kiyohkêwin/ahcahkêwin/sihcikêwin miyo mahcihowin anima namôya mistahi kaskihtâhk pihci kotakwa astêwa, mâka mistêhtâkwan pêyakwan. ôma miyo-mahcihowin ispayin ohci ki-kaskihowiniwâwa ka-miskamihk kiskêhtamowin êkwa itôtamowin isi wahkohtowina kotakwak, kâ-kî-ispayihkoyahk, wawêsihcikêwin, ahpô okâwiyimâw askiy. ayisîniwak âskaw miskwak acahkêwin miyo mahcihowin isi wahkohtowin kâ-tâpowakihtâhkik isi okâwiyimâw askiy.



4. miyaw

mōniyohtowin okiskinwahamākēwak êkwa mōniyohtowak, waskawēwin miyo mahcihowin ka-nistawinênâwâw. êyakwa ôma osci maskawisēwin, miyo-mahcihowin êkwa miywâyâwin. êyakwa ôma pihtaw kwayisk ê-itôtaman kimiyaw kwayisk ka-miywâyâmakahk.

ahkamêyimo



mâmitonêhtamowin

- 1 aciyaw otina cipahikanis ka-kinwâpahtaman kipimâtisiwin ayiwâk isi miywihtamowin êkwa miywâyâwin.
- 2 kinwâpahta 1 kîkway osci miyo mahcihowin ohci tahto nêwo astêwina kâ-wihcikâtêki ôta.
- 3 osci tahto kîkway, kwêcimiso:

tânisi nitamahcison moy kâ-astêk êkota kîkway?

kîkway kâ-kî-itôtên ka-ohpikihak anima kîkway osci miyo mahcihowin nipimâtisiwin?

nistohta kimiyo mahcihowininaw ka-wîchikonaw ka-sihtoskawâyâhkik itôtamowiyiniwak isi omâmitonêyicikaniwâwa. kanawêhta ôma itôtamowin ka-wîchihkon ka-kîsihtâyin wîchisowin ikospê nâway masinahikanihk.



miyo mahcihowin osci kahkiyaw

ka-sihtoskamihk māmītonēyīcīkan miywāyāwin, poko ka-nistohtamihk kâ-kî-pê-ēsi pimātisihk isi mēskocipitamihk miyo mahcihowin.

astēwa anihi kiskinwahamāsowina êkota National Coaching Certification Program (NCCP) ka-wīcihihkon ka-kinwāpahtaman kimētawēwin kiskinwahamākēwin êkwa tānisi ka-ēsi sihtoskawacik itōtamowiyiniwak. kinwāpahta anima pītosiwin êkwa kahkiyawēwin astēwin isi coach.ca.

ōhi masinahikana astēnwa kiskēhtamowina osci iskwēwak mētawēwin kiskinwahamākēwin, pōni-pokwātītowin êkota mētawēwin kiskinwahamākēwin, iyiniwak mētawēwin kiskinwahamākēwin, wici-atoskēmihcik 2SLGBTQI+mōniyohtawak êkwa mētawēwin okiskinwahamākēwak, kiskinwahamowihcik mōniyohtawak kâ-māskisick, êkwa ayiwāk.



miyo māmītonēyīcīkan miywāyāwin

nistohtamowin osci māmītonēyīcīkan miywāyāwin, miyo mahcihowin êkwa māmītonēyīcīkan ahkosīwin, kinwāpamātān tānisi ēsinākosit ayisīniw, êtihtākosit êkwa ēsi mōsihtāt. mistahi anihi kīkwaya osci miyo māmītonēyīcīkan miywāyāwin (Keyes, 2007). kinwāpahtētān ōhi kīkwaya apacihātanak wāskwatawē pēyakopēhikanak.

i wîcihowinis: itôtamowin nihcâyihk anihi têpakohp wâskwatawê pêyakopêhikanak. nawasôn tahto wâskwatawê pêyakopêhikan ka-kinwâpahtaman kwîskâyihk.

mâkonikanak wihtamâkêwina —

- apacihtâ anima Tab mâkonikan ka-kwêskipitaman.
- mâkona Enter ahpo anima Spacebar ka-kwêskipitat wâskwatawê pêyakopêhikan.
- apacihtâ anima ispimihk êkwa nihcâyihk acosa ayimihtâyin masinahikanisa.
- apacihtâ anima Tab mâkonikan nawasôna nistam ahpô kotak acos.
- mâkona Enter ahpô anima spacebar kinwâpahtaman anima nistam ahpô kotak pêyakopêhikan.

tâpwihtâsowin



miciminamâso miyowâtisina,
wihtam êkwa miywihtêm kîkwaya
isi kiya êkwa itâtisowina

**pimâtisiwin
itôtamowin**



miskam opimâtisiwin êtî ka-
itapit êkwa kiskêhtamowin

wîkiwin



wîkiw isi wiya
otâpowakihtamowina êkwa
tâpwihtamowina



**kiyohkêwin
mîkowin**



wâpahtam tahto itôtamowina
miywâsiki isi êkwa ê-
kihçêhtamihk êkwa kotakwa



**kiyohkêwin
pihtikwêpicikêwin**



ayâw êta nitawêyimiht,
sihtoskawiht osci misi wîkiwin.

ahkamêyimo



mâmitonêhtamowin

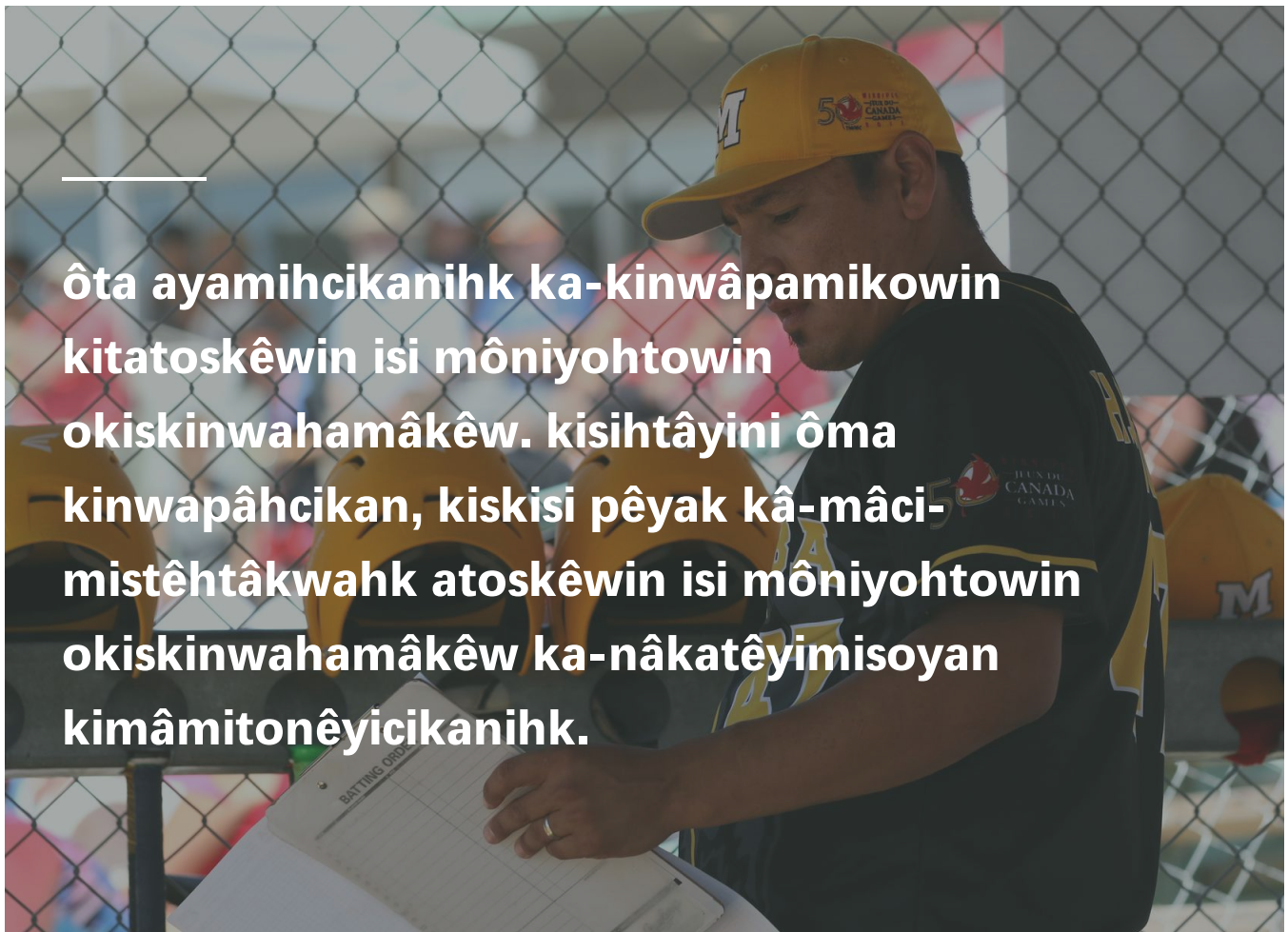
nimiywâyân nimâmitonêyicikanihk, tânsi nitisinâkosin? itihtâkosin?
nitamahcihon?

tânsi isinâkosiw ê-miywâyât mâmitonêyicikanihk ayisîniw? Itihtâkosiw?

mâmitonêyihnamani, kikiskêyihîn **anima kîkway**. mistahi kîkwaya kâ-kî-mêskocipayinwa ayisîniw kâ-miywâyât mâmitonêyicikanihk ê-sinâkosit êkwa ê-tihtâkosit, kâ-kî-mêskocipayin ôma kitahtawê. pihtaw osci kâ-êsi pîtosinâkosicik ayisîniwak kâ-miywâyâcîk, kinitawêhtên kiskêhtamowin kiya êkwa kitôtamowiyiniwak ka-itwêcîk **êsi miywâyâcîk** ka-kaskihtâyin ka-wihci wâpamacîk mêskocipayitwâw omâmitonêyicikaniwâw. kotak ayamihcikanihk, ka-kinwâpahtênaw cîki ka-kiskêyimâyâhkîk itôtamowiyiniwak ka-kiskêhtaman tânita ê-mâcipayicîk. ôma mâcipayowin ka-wîchikon ka-nistawinaman kîspin itôtamowiyiniw ayimihôw ahpô nitawêhtam ka-sihtoskawiht omâmitonêyicikanihk.

ahkamêyimo

môniyohtowin okiskinwahamâkêw otatoskêwin



ôta ayamihcikanihk ka-kinwâpamikowin kitatoskêwin isi môniyohtowin okiskinwahamâkêw. kisihtâyini ôma kinwapâhcikan, kiskisi pêyak kê-mâci-mistêhtâkwahk atoskêwin isi môniyohtowin okiskinwahamâkêw ka-nâkatêyimisoyan kimâmitonêyicikanihk.

sihtoskawihcik itôtamowiyiniwak omâmitonêyicikaniwâwa miywâyâwin

wawasôna cikâstêpayicikan nihcâyihk ka-miskaman tâlisi Paul LaPolice, pakahtawân môniyohtowin okiskinwahamâkêw, sihtoskawât omêtawewâkana mâmitonêyicikaniwâwa.

mâmitonêyicikan miywâyâwin *isi môniyohtowin mêtawêwin*

*kiskêhtamihk okiskinwahamâkêw êkwa
itôtamowiyiniw miyo mahcihowin*



cikâstêpayicikan masinahikêwin —

kâ-mâcihtâyahk kîsikâw isi anihî pakahtawân mêtawêwak anima ka-âpiyahk êkwa ka-kiyohkiyahk niyânanosâp cipahikanis ka-mâmiskôtamahk pimâtisiwin, cî? namôya osci pakahtawân mêtawêwin, pihtaw kimêtawêwâkanak ka-nistohtâskik ê-kisêwâtîmacik, kinistohtên? mistêhtâkwan ka-kiskêyimacik, itôtêtân ayiwâk pihci môniyohtowin, kihci-nâhotân ê-pîkiskwêyahk êkwa tâlisi êsi pimâtisicik kwayisk ê-miywâsik. kikaskihtân cî kwayaskastâyan, kâ-kî-kiskinohamâwasian? kâ-kî-nitotamân, kahkiyaw kâ-ki-itôtên êyikoni êkwa kiyâpic ka-miyo môniyohtowin kiskinwahamâkan, cî? êkwa êyakwa kâ-mâmiskotamân ka-wîcihacik kimêtawiyiniwak, namôya ka-nihcipitacik. kinitawêyimok kiya kwayisk pokîkway êsi wâpahtaman êkwa ê-miywâsiki kîkwaya ka-kaskihtâcîc, cî? kiya, kihcinâho kwayisk ka-itôtawacik wiyâwâw. kiya kihcinâho tâpitaw ka-kîskimâcîc tahtwâ kikwaya kâ-miywâsiki kâ-itôtahkik.

môniyohtowin okiskinwahamâkêw otatoskêwin anima ka-sihtoskawacik itôtamowiyiniwak anima itôtamowin, tâskoc:

- kiskêmihcik otôtamowiyiniwak kwayisk ka-nistowinamihk kîspin mêskoci waskawêwak
- osihtâhk ê-miywâsik, kanawêyicikâtêk êkwa kahkiyaw pêyakwan sêsawêwin mâmawâyâwin
- pimitisahamihk miyo môniyohtowin waskawêwina
- nistowinahkik mâkwêyimowin êkwa itisahamâkêwin nitawêhtahkwâw
- nâkatêhtahkik omâmitonêyicikaniwâwa



nâkatêhtamowin

kiyâwâw môniyohtowin okiskinwahamâkêwak, kitayânâwâw nâkatêhtamowin isi kahkiyaw itôtamowiyiniwak. **nâkatêhtamowin** anima têpiyâhk êkwa ayisîniw ka-miyiht.

têpiyâhk nâkatêhtamowin môniyohtowin okiskinwahamâkêw ê-masinahamowât itôtamowiyiniwa anima:

- osihtâ miywâyâwin māmawâyâwin
- nistowina mâkwêyimowin
- itisahamâkê kîspin nitawêhcikâtêw

mâmitonêyihta, kiya mōniyohtowin okiskinwahamâkêw, **nakastêwa** atiht kinâkatêhtamowin. namôya ôma kiya **mâmitonêyicikaniwiyniw**, êkwa itôtamowiyiniwak kâ-kiskinwahamowacik anihi oskâyak namôya ayinânemosâp itahto piponêcik, poko kwayisk **ka-pîkiskwâtacik kîkwaya** osci **onîkîhikomâwak/kâ-kanawêyimâcîk oskâyak**.

nisto âskohkêwina ayâwak anima NCCP âskohkêwina:



nîkânêwin êkwa kwayisk itôtamowin

ôma âskohkêwin itastêw sohkâtisiwin êkwa tipêyicikêwin kâ-ayât mōniyohtowin okiskinwahamâkêw.



miywâyâwin êkwa kanawêyicikêwin

ôma âskohkêwin osci anima mâmitonêyicican, môsihowin, êkwa miyaw miywâyâwin êkwa kanawêyicikêwin osci kahkiyaw itôtamowiyiniwak.



manâcihitowin êkwa okimâwâtisiwin

ôma âskohkêwin osci manâcihitowin êkwa okimâwâtisiwin, kahkiyaw pakatinikêwina osci itôtamowiniwak.

osci ôhi âskohkêwina, astênwa kwayaskâtisowina osci ayisîniwak êkwa mahtâwi-apacihcikanihk waskawêwin osci kahkiyaw NCCP mōniyohtowin okiskinwahamâkêw êka NCCP mōniyohtowin okiskinwahamâkêw osihcikêw êkota kanâta, kiyâm mōniyohtawêwinihk ahpô namôya.

wâskwatawêw pêhikanak nihcâyihk wâpahcikâtêwa kwayaskâtisowina. kâ-kî-kiskinohtâhâwak isi êyakwa âskohkêwin. kwêskina ka-wâpahtaman kîspin kitâpwân.

mâkonikanak wihtamâkêwina —

- apacihcîta Tab êkwa Shift+Tab nawasôn pêyaki-pêhikan.
- mâkona Enter ahpo anima Spacebar ka-kwêskipitat wâskwatawê pêyaki-pêhikan.
- apacihcîta anima ispimi-hk êkwa nihcâyihk acosa ayimihtâyin masinahikanisa.

têpiyâhk:

osihtâ manâcihitowin
êkwa kahkiyaw
pêyakwan mâmawâyâwin

âskohkêwin:

manâcihitowin êkwa
okimâwâtisiwin


têpiyâhk:

ahkami apacihtâ
anima
itôtamowiyiniwak kâ-
êsi itôtahkik

âskohkêwin:

nîkânêwin êkwa
kwayisk itôtamowin

ayimihtâ anima NCCP âskohkêwina osci kwayaskâtisowina nihcâyihk ka-kinwâpahtaman kahkiyaw
kwayaskâtisowina osci waskawêwina osci tahto âskohkêwin.

 **wîcihowinis:** nawasônamani PDF, kâ-kî-ayamihtân ahpô towina kotahkik
kinwâpahcikanihk, mâka poko anima ki-mahtawi apacihcikan wiyascikêwina.

kîspin kitapacihân kipîkiskwâcikanis, towina anima masinahikan nihcâyihk. ka-kanawêhtaman, mâtinamâkê isi âpacihcikanis ikospe kaskihtâyini ka-kanawêhtaman masinahikanisa.



NCCP âskohkêwina.pdf

1.2 MB



ahkamêyimo

kîkwaya kê-mêskocipayiki mâmitonêyicikan miywâyâwin

ka-itôtaman kîkwaya isi kitatoskêwin, poko ka-mistohtaman kîkwaya ka-mêskocipayik mâmitonêyicikan miywâyâwin. môniohtowinihk, nitasiwâtênân nisto kîkwaya: **mâmawâyâwin**, **môniohtowin** êkwa **itôtamowiyiniwak**.



mâdawâyâwin itôcikêwina astêwa isi kâ-êsi pimâtisiyahk, atoskêyahk, êkwa mêtawiyahk. mêskopitamok itôtamowiyiniwak mâmaitonêyicikan miywâyâwin isi itôtamowiyiniwak poko kanakâyâskahkik. ôhi itôcikêwina anihî mâdawâyâwina (kâ-astêki, wêpan, pihtâkwan), kiyohkêwin (kiyohkâtocik onîkîhikomâwak/kanawêyicikêwak, ahpô wîcîwâkanak) êkwa kâ-êsi itôtamihk (kâ-êsi nitawêyihamihk êkwa itôtamowina).

môniyohtowin-itôcikêwina anihî kîkwaya kâ-itôtamihk êsi kimôniyohtowin. tâskoc, ayimêhtowin osci môniyohtowin (otahowêwin ahpô paskiyâkêwin) ahpô kâ-êsi sikwaticik kâ-kî-mêskocipayin mâmitonêyicikan miywâyâwin.

kotakwak mîna mâdawâyâwin itôcikêwina êkwa môniyohtowin-itôcikêwina, tahto itôtamowiyiniw ayâwak **pêyako pimâtisiwin ayâwina** ka-mêskocipayiniyik omâmitonêyicikan miywâyâwin. êyakwa anima osci kâ-mistêhtâkwahk ka-kiskêyimicik kitôtamowiyiniwak. mahti cîki kinwâpamâtânak ka-kiskêyimâyahkik itôtamowiyiniwak ôta kotak masinahikanihk.



kiskêyimiht itôtamowiyiniw

kiskêyimiht itôtamowiyiniw kahkiyaw ka-kaskêyimiht ayisîniw, pihcâyihk êkwa wayawêtimiht môniohtowinih. mâmitonêyihta ayâwina kê-masinahikâtêki nihcâyihk.



tânisi anihî kê-kî-êsi mêskocipitamok itôtamowiyiniwa omâmitonêyicikaniw miywâyâwina? tânisi anihî ayâwina êsi wîcihitowimakahki?

- ohpikiwin êta
- ayimihowina êkwa mâskihowina

- nâpêw ahpô iskwêw itêyimisowin
- pihci tâpwihtâsowin osci môniyohtowin
- nâpêw ahpô iskwêw kâ-nihtawikit
- kîko ayisiyiniw nâway
- nâpêw ahpô iskwêw êkwa osihcikêwin
- mâmitonêyicikan miywâyâwin
- môsihowina mâmitonêyicikana
- kaskihowina
- pimâtisiwin-sôniyahkêwina itôcikêwina
- kotakwa ayâwina

anihi ayâwina kâ-wihcikâtêki ôta namôya kahkiyaw, mâka kâ-kî-wîcihikonaw ka-mâmitonêyimâyâhkik itôtamowiyiniwak. kiskêmihcik itôtamowiyiniwak kâ-kiskinwahamowacik ka-wîcihikon ka-nistawinawacik êsi waskawêtwâw, isinâkocik ahpô kâ-êsi waskawêtotawâcik kotakwa.

mâkonikanak wihtamâkêwina. —

- apacihât Tab êkwa Shift+Tab ka-kinwâpahtaman wihtamâkêwin isi kotak.
- mâkona anima spacebar ka-nawasônaman ahpô namôya ka-nawasônaman kiwihtamâkêwin.

- nawasônamani, mâkona anima Submit mâkonikanis êkwa mâkona anima spacebar ahpo Enter.
- kâwi ta-masinahaman anima kwêcihkêyimowin, tab anima Take Again mâkonika êkwa mâkona anima spacebar ahpô Enter.

Kikiskêhtên êkwa ayâwina ka-mêskocipayiki mâmitonêyicikan miywâyâwin, kîko môniohtowin itôcikêwina ka-yahkipitiht itôtamowiyiniw isi miyo mâmitonêyicikan miywâyâwin isi namôya miywâyâwin mâmitonêyicikan? nawasôna kahkiyaw kâ-miywâsiki osci nêwo kîkway nihcâyihk.

- wahkohtowina isi wîci môniohtowiyiniwak êkwa okiskinwahamâkêwak (namôya itamahcihocik pëyakwan wîci-môniohtowin)
- sihcihowin ta otahowîhk
- mâskihowin
- mêskatohtêwin (nakatamihk môniohtowin, sipwihtêk isi môniohtowin isi mêtawêwin)

SUBMIT

ahkamêyimo

nistawinaw awiyak kâ-ayimihot



kiskêhtamihk isinâkwana osi miyo mâmitonêyicikan miywâyâwin mistêhtâkwan, mâka ka-kiskêhtamihk tânisi êsinâkwahk ê-ayimihocik anima mistêhtâkwan ka-sihtoskawiht itôtamowiyiniw.

âskaw, awiyak kâ-ayimihot isi mâmaitonêyicikan miywâyâwin, ka-nistowinên mêskocipayin waskawêwin, kâ-êsi pîkiskwâtâcîk kotakwa, tâskoc:

- itôtamowiyiniw nayistaw kâ-miyohwât apihtikwê nêstosiw êkwa pêyahtikêyimo
- itôtamowiyiniw ka-wihtamâkon namôya kwayisk ê-mâmiyo nipâcîk ahpô nayistaw ê-nîstosicik
- itôtamowiyiniw nayistaw kâ-miyohwât kâ-kî-mâci pâsêhtam êkwa macihtwâw
- itôtamowiyiniw namôya kâ-sihtoskakh môniohtowin ka-patinam sêsâwêwin ahpô namimayaw ka-takohtêw
- itôtamowiyiniw sakoc kâ-kî-nitonam kiskêhtamowin pihci kâ-itôthkik
- itôtamowiyiniw sakoc kâ-kî-wanihtâw wiyin ahpô namôya ka-nâkatêyimisow

kâ-wâpahtaman ôhi mêskocipayinwa waskawêwina osci nîso ispayiki ayiwâk, âpihtikwê poko ka-wîcihiht itôtamowiyiniw ka-sihtoskawiht. apacihtâ kitêhtamowin êkwa kaya nakî ka-kwêcihkêyimoyan kîspin namôya kikihcînâhon.



kiskinwahamâsowin itôtamowin: kiskêyim itôtamowiyiniw

kotak ôma itôtamowin, ka-apacihtân kîkwaya kâ-kiskinwahamâsoyan isi kiskêhtamowin osci itôtamowin ka-osihâyin masinahikan osci mâmawâyâwin, kimôniohtowin êkwa itôtamowiyiniwak kâ-

kiskinwahamowacik. nihcipita anima masinahikan nihcâyihk ka-wîchikoyan osci ôma itôtamowin.



kiskêyim itôtamowiyiniw.pdf
538.5 KB



1

âpacihtâ anima kiskêyimiht itôtamowiyiniwak masinahikan kâ-astêk, ahpô masinahikanêkin, mâmitonêyim pâyak itôtamowiyiniw ahpô môniahtowak kâ-kiskinwahamowacik.

kîspin kitôsihtân masinahikan osci môniahtowak, ka-mâmitonêyihîn kîkwaya osci kahkiyaw. Tâskoc, “âskaw ôhi môniahtowak mâtinamâtowak pâyakwan ahpô ayiwâk kaskihowina.”

2

âpihtawipita kimasinahikêkin kâ-êsi nâkwahk êkota PDF.

3

mâcihtâ ispimihk namahciniskêhk maskimot, wihta kîkwaya kâ-astêki kimâmawâyâwin kâ-kî-mêskocipayiki isi itôtamowiyiniwk omâmitonêyicikaniwâw miywâyâwin.

4

kotak, ispimihk kihciniskêhk maskimotihk, wihta môniahtowin kîkwaya kâ-mêskocipayiki isi itôtamowiyiniw miywâyâwin.

5

nihcâyihk namahtiniskêhk maskimotihk, wihta kîkwaya kâ-ayâcik môniahkêw ahpô môniahtowiyiniwak kâ-môsihtâwak itôtamowiyiniwk omâmitonêyicikaniwâw miywâyâwin.

6

iskwêyâc maskimotihk, miska mêskocipayinwa ka-osihtâyin kwayisk ahpô nihcipitamihk ôki kîkwaya kîspin miyo ahpô namôya kwayisk mêskocipayinwa itôtamowiyiniwa mâmitonêyicikan miywâyâwin.

kinwâpahta kîkwaya kâ-kaskihtâyin ka-itôtaman. Tâskoc, namôya kâ-kî-mêskocipitâw ayisîniw kâ-êsi pimâtisit, mâka kâ-kî-kaskihtân ka-

itôtaman kotakwa kîkwaya tâskoc môsihowina iyinîsowin ahpo
sohkêhtamowin osci môniyohtowin.



ôma apacihcikan kâ-kî-apacihcikatêw pokwêspî isi itôtamowiyiniw ahpô môniyohtowak ka-wîcihikoyan
tânsis ka-sihtoskawacik itotamowiyiniwak nihcipitaman kîkway kâ-kî-mayipitikocik mâmitonêyicikan
miywâyâwin. ka-kiskêyimat ayisîniw wâhyaw itôhtêmakan ka-nistawinawat kâ-mêskocipayit âpihtikwê
pihtaw osci omâmitonêyicikan miywâyâwin.

kîspin kinohtê itôtên ôma itôtamowin, kâwi kâ-kî-itôtamâson. Kîkwaya anihî kâ-
mâci-mistêhtâkwahki kîkwaya osci kiya ka-pîtâyin isi kiskinwamâkêwin?

ahkamêyimo

osihtâwin miywâyâwin sêsâwêwin māmawâyâwin

ê-miywâsik māmawâyâwin anima ê-miywâsik osci mâmitonêyicikan kanawêhtamowin êkwa mâmitonêyicikan miywâyâwin osci kahkiyaw kâ-môniyohtocik. mayaw itôtamowiniyaw kâ-miyo mahcihocik, nakoc ayiwâk itamahcihowak tâskoc ê-ayâcik wîstwâw êkota, wahkohtowin êkwa pêyakwan kahkiyaw êkota. (Gilbert, 2017).

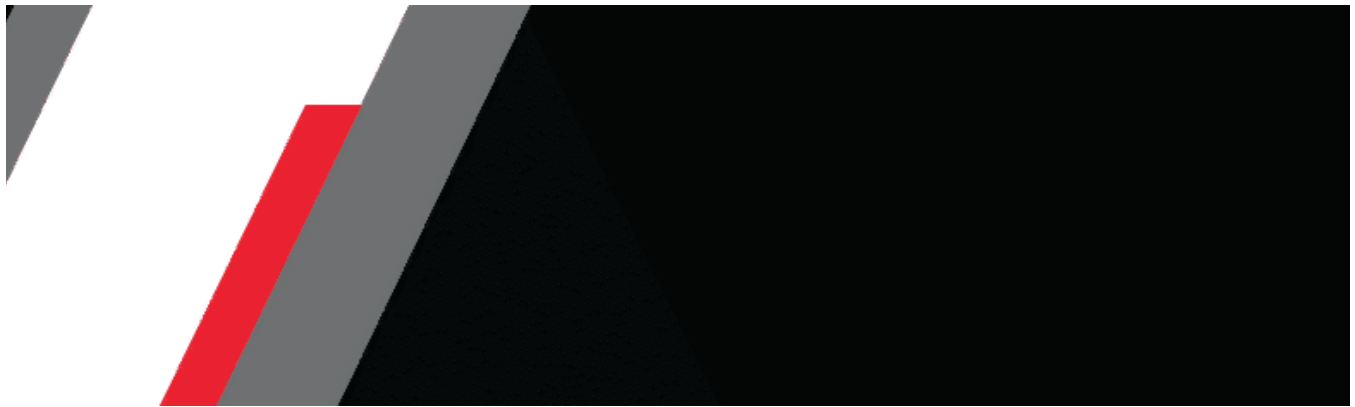


ka-osihtâyin ê-miywâsik māmawâyâwin anima kahkiyaw māmawihkomâtowin isi kiya êkwa itôtamowiniyaw, mâka poko kiya ka-mâcihtâyan. Tâskoc kîkwaya ka-apacihtâyan ka-osihtâyan kanawêhtowin māmawâyâwin anihi môniyohtowin âskohkêwina, tâpowakêhtamowina, ispayihowina êkwa tâpitaw itôtamowina. êkota masinahikanihk, astêw PDF êtasinahikâtêk tânisi anihi apacihcikana osihcikêyimakahki isi kanawêhtowin êkwa kahkiyaw êkota māmawâyâwin. itastêw tânisi ka-osihtâyan êkwa pikiskwâtaman tahta kîkway, mîna anihi apacihcikana ka-êsi apacihtâyan. Kâ-kî-ayamihtân anima PDF ôta.



apacihcikana osci miywâyâwin sêsâwêwin māmawâyâwin.pdf

504.5 KB



miyo mōniyohtowin okiskinwahamâkêwin waskawêwina

kiya mōniyohtowin okiskinwahamâkêw, kiya kiwiyastân sêsâwê māmawâyâwin isi miyo mōniyohtowin okiskinwahamâkêwin waskawêwin. Kiwas Kawêwina anihî kâ-êsi wihtamowacik itôtamowiyiniwak kîkway ê-nitawêhtaman kâ-êsi waskawêcîk mōniyohtowinihk. nawasôna cikâstêpayicîkan nihcâyihk kapihtawat misi paskiyâkêw Elizabeth Manley.

mâmitonêyicikan miywâyâwin isi mōniyohtowin mêtawêwin

kiskêhtamihk okiskinwahamâkêw êkwa
itôtamowiyiniw miyo mahcihowin

coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

cikâstêpayicikan masinahikêwin

tânisi kahkiyaw. misi paskiyâkêw Silver pêwâpisk otahowêw Elizabeth Manley ôta. mihcêt ayisîniwak kiskisowak, ni-kikiskêhtên, ikospê Calgary Olympics, ispayin isi nimâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa nimiyo mahcihowin. êkwa mōniyohtowin okiskinwahamâkêw, tânsi kâ-kîsihtoskên êyakwa? mihcêt mêskanawa astêwa kâskôhahkik atoskêwikamikwa, poko mîna, poko mîna, kiya ka-otinaman êyikoni. nitohtaw kimōniyohtowiyiniw êkwa sihtoskaw. kîspin kitêhtîn namōya kikaskihtân, isi kiskêhtamowin tântê ka-itohêtayan, kinwâpahta kahkiyaw wîcihowina kâkiskêhtaman, kimōniyohtowiniwikamikwa kâ-ayâcîc. namōya nika otahowân misi mōniyohtowin pêwâpisk kîspin namōya nikwêcihkêmon kawîcihikowiyân. nikostên ka-itôtamân. nikostên ka-itôtamân, mâka nimōniyohtowin okiskinwahamâkêw êkwa niwahkômâkanak kâwihtamowicik ka-itôtamân, kikiskêhtên, kapîkiskwâtak awiyak. mâci pîkiskwê êkwa, ahâw? mâci pîkiskwê êkwa wihtamow kimōniyohtowiyiniwak ê-miywâsik êkwa kasâpohtêwak ôma. nipakosêhtamowâwak kahkiyaw kwayisk pokîkway, êkwa êkâwiya sîkisitân, namōya sîkisitân kakwêcihkêmoyahk kawîcihikowiyak.

nawasôna tahto kîkway nihcâyihk êkwa kinwâpahta miyo mōniyohtowin okiskinwahamâkêwin waskawêwina kawîchikoyan êkwa sihtoskawik kahkiyaw itôtamowiyiniwak.

apacihîta ê-miywâsik pîkiskwêwin —

pîkiskwâta miyo mahcihowin. Apacihîta pîkiskwêwina ê-miywâsiki êkwa êkâwiya apacihîta atiht itwêwina kâpîkiskwêyan. tâskoc, isihkâta kwayaskinwâki itasinahikana pimipahtâwina “kwayaskinwâki itasinahikana pimipahtâwina” namôya “nipahisowina” mâmitonêhta pîkiskwêwin kâ-apacihîtâyan êkwa tânsi namôya ka-osihtâyan mâytâcimowin.

nâkatêyimisowin —

pîkiskwâta kimâmitonêyicikan miywâyâwin. Pîkiskwâta tânsi êsi wîchisoyan êkwa itôtamowina kâ-apacihîtâyan, tâskoc îhîwin ahpô ayiwîpowin itôtamowina (kinwâpahta masinahikana) ahpô pîkiskwêwin kîsi sîsâwêwin.

kâkwêcim ayisîniwak —

kwêcim itôtamowiyiniwak tânsi êtamahcihocik tânsi êsi pimâtisicik êkwa tânsi êsi kîsikânisicik. mâmiskôta mâmitonêyicikan miywâyâwin anima mistêhtâkwahk ka-osihtâhk ê-miywâsik êka kasêsâwêhk êkwa kanakinamihk mâytâcimowin.

itisahamâkêwin —

Itisa itôtamowiyiniwak êta masinahikan nitawêhtahkwâw, mîna kiskêhtamowina osci, êkota mâtinamâkêwin mâmitonêyicikana miywâyâwin masinahikana pokwâwiyak kakiskêhtamwak.

sihtoskamihk pakitinikowisowin —

sihtoskamihk pakitinikowisowin anima wihtamihk itasiwêwina (itohtêwin ayiwāk “pihtaw nitwân”) mîna itôtamowiyiniwak isi kaskihow wiyascikêwin sêsawêwina, pakitinihcik itôtamowiyiniwak kanawasônahkik sêsawêwina/waskawêwina mîna itôtamowiyiniwak itasiwêwina êta kânitawêhtamihk.

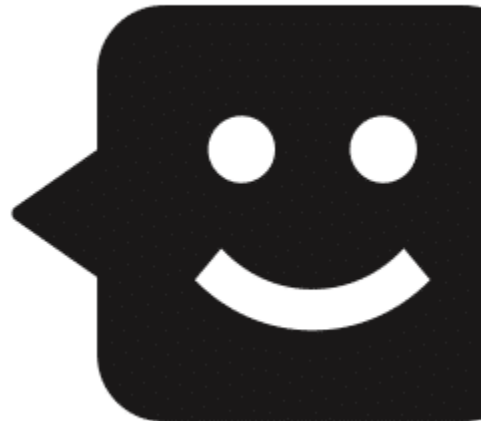
akotâ wîcihitowi kinwâpahcikana —

wawêyastâ sêsawê māmawâyâwin wâpahcikêwina kawâpahtamihk ê-sihtoskaman māmitonêyicikan miywâyâwin. Tâskoc, akota wâpahcikêwina ê-masinahikâtêk Kids Help Phone akihcikana (kinwâpahta masinahikana masinahikanihk ka-apacihtâyan kîkwaya).

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



kanakinamihk maci waskawêwina —

pêyak kâmâci wicihtâsomakahk êkwa miywâsik mōnyohtowin okiskinwahamâkêw waskawêwin anima kanîpowistaman namôya kâmiywâsiki waskawêwina. poko kanakinaman kitimahtâsowin, pokwâtowin, êkwa kisiwâsowina.

kitimahtâsowin anima wîsakihtâsowin êkwa/ahpô namôya mostâcihkawat awiyak kakisowâhat, nîpîwihat êkwa/ahpô pêyakopitacik. Atiht kitimahtâsowin waskawêwina anihi misihowina (tâskoc, kakwê nâtohkahat awiyak ahpô ê-kiyâskimat awiyak).

pokwâtowin anima namôya kwayisk awiyak êsi pamihat pihtaw sîkisowin ahpô namôya nistohtamowin.

kisiwâsowina anihi tâskoc itwêwina, kwêcihkêyimowina êkwa waskawêwina kamayipicikêyimakahki isi mostâtêhtamowin kâ-êsi wâpamat awiyak kawîsakipicikêmakahki, kiyâm âta itêhtamowin.

anima Coaching Association of Canada mîkowak itôtamowina kakiskêhamihk miywâsik môniohtowin okiskinwahamâkêwin waskawêwina êkwa miyo wahkohtowina. kinwâpahta Support Through Sport êkota coach.ca mamahtâwi masinahikan osci ayiwâk kiskêhtamowin. ôma masinahikan katowipayin kotak kinwâpahcikan.

[COACH.CA](https://coach.ca)

ahkamêyimo



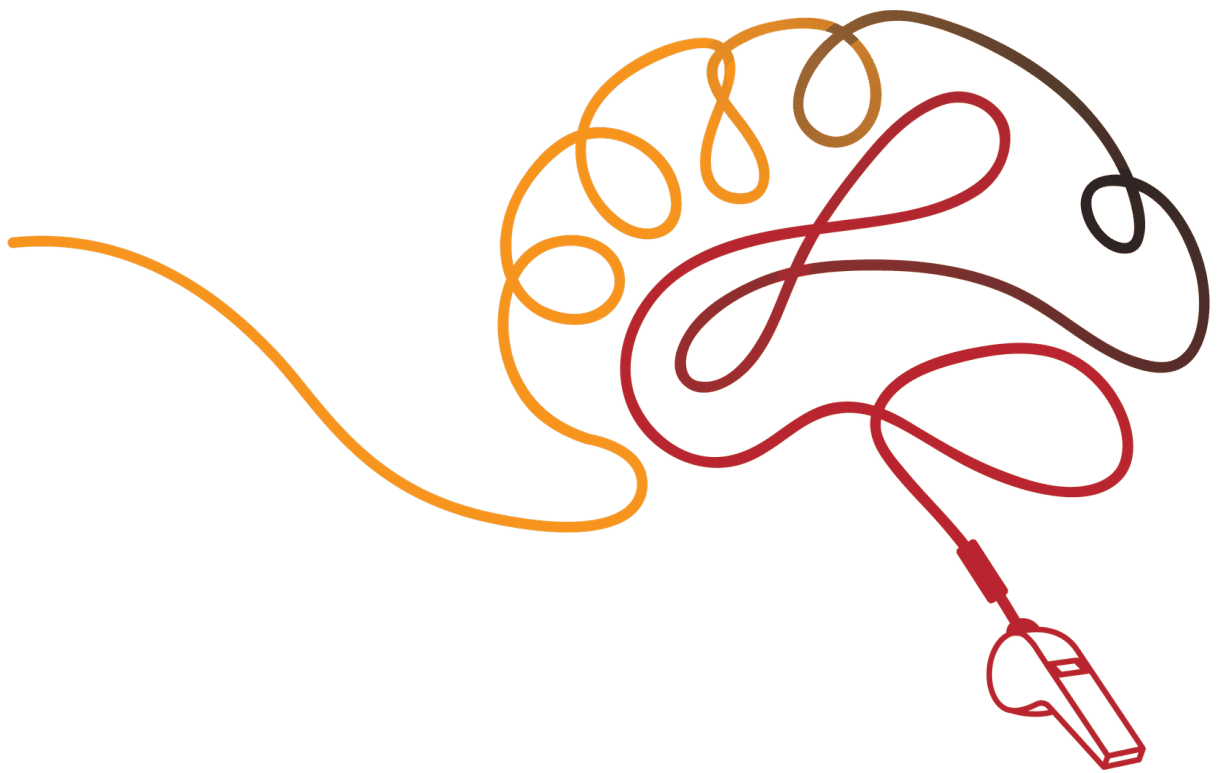
âpihtaw tipahikan

mistahi kikîsihtân ôma masinahikan âsay. Aciyaw ayiwîpitân kocihâtân kinwâpahcikêwin ahpô nitohtamowin îhîwin sêsâwêwin.

kinwâpahcikêwin îhîwin sêsâwêwin

- 1 Kinwâpahcikan nihcâyihk, mâcihtâ kinwâpahta kîskosîpicikan. Âskôha anima mihko kwayaskinâkwan kiskîsikwa mîna pihci îhî. Nântaw nêwo cipahikanisis kaspihcipayin.
- 2 mâci kaskatêwâki kwayaskinâk itasinahikan, micimina ki-îhîwin êkwa ahkami tâpasinaha anima kê-kaskatêwak kwayaskinâkwahk osci 4 cipahikanisis.
- 3 wayawê îhî êyahkami kinwâpahtaman anima osâw-mihkwâw kwayaskinwâk itasinahikan isi 4 cipahikanisis.
- 4 kâwi itôta 3 iskohk 5 tahtwâ

îhîwin sêsâwêwina (ahpô **pimipayicikâtêki îhîwina**) miskâcîkâtêki kanihcipitamihk pîkwîhtamowin êkwa wîcihikoyahk pêhtikêyimowin ka-ayâyahk. aciyaw ka-ayawîpiyin êkwa mâmitonêyitaman ka-wîcihikon miyo mahcihowinihk (miyaw, mâmitonêyicikan, môsihowin, êkwa ahcahkêwin/sihcikêwin).



kâ-kî-ayamihtân ôma kinwâpahcikan îhîwin sêsâwêwin nihcâyihk.



Îhîwin sêsâwêwin.pdf
428.2 KB



pihtâkwan îhîwin sêsâwêwin

î **wîcihowinis:** wâwêyini, mêtawê anima pihtâkwan kâ-askômakahk anihi itôta-wihtamâkêwina nihcâyihk. Kamâcipayin isi kîskosîpicikan, wihtamâkoyan kamâcihtâyin.

kíspin katâskôhîn ôma masinahikan isi cahkatahikan, kâ-kî-mêtawân êkwa nakipitên anima pihtâkwan apacihâyân anima spacebar ahpo Enter Key.

1

nanisihkâc pihci îhi osci 4 cipahikanisis.

2

micimina ki-îhîwin osci 4 cipahikanisis.

3

wayawê îhî nanisihkâc osci 4 cipahikanisis.

4

kitwâm itôta sakamow nitawêhtamani.



00:12

ahkamêyimo



kiskinwahamâsowin itôtamowin: ispayihowin

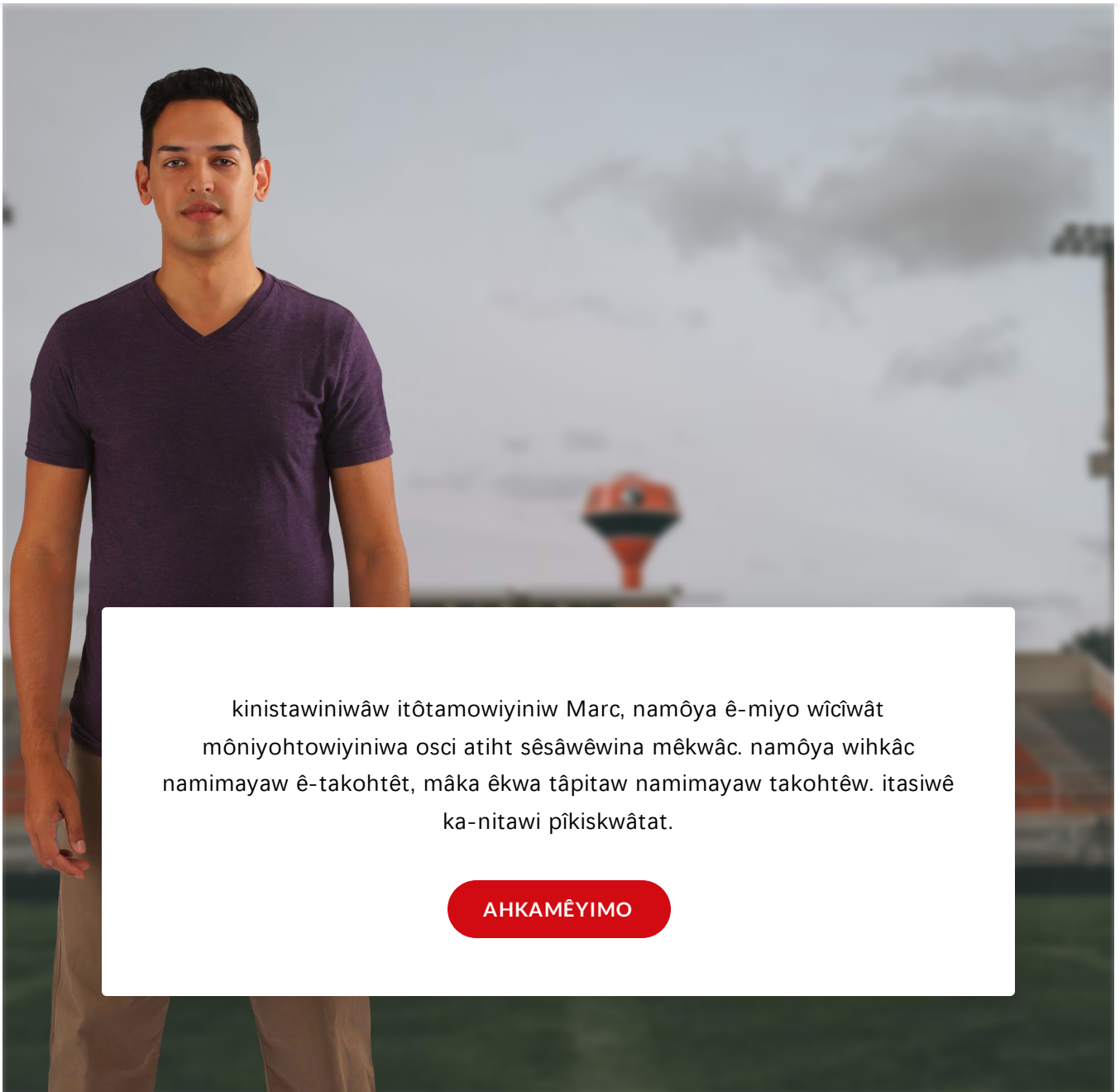
mahti aciyaw atoskâtêtân atih miyo mōniyohtowin okiskinwahamâkêwin waskawêwina êkwa tânisi nitohtamowin êkwa itisahikêwina kâ-kî-itôcîkâtêw.

i wîcihowinis: nihcâyihk pêyak ispayihowin kiya mōniyohtowin okiskinwahamâkêw aciyaw ê-pîkiskwâtat itôtamowiyiniw ê-kîsi sêsâwêt. atoskâtamani anima ispayihowin, ka-wihtamâkowin kîkwaya osci itasiwêwina kâ-osihtâyan kâ-pîkiskwâtat itôtamowiyiniw, Marc, kâ-êsi wihisot wiya nâpêw/wiya nâpêw.

mâcihtâ, nawasôna anima Continue mâkonikan ka-wâpahtên Marc opîkiskwêwin êkwa nawasôna kâ-mâci miywâsik nawasôna anihi pîkiskwêwin kinwâpahcikanisa nihcâyihk.

mâkonikanak wihtamâkêwina. —

- êyikota masinahikanihk, apacihtâ anima Tab Key ka-nawasônaman anima ahkamêyimo ahpô Start Over mâkonikan, tôsci mâkona anima Spacebar ahpô Enter.
- êyikota pîkiskwêwinihk, apacihtâ anima Tab Key ahpô nawasôna itwêwina êkwa anima Continue ahpô Try Again mâkonikan, tôsci mâkona anima spacebar ahpô Enter.

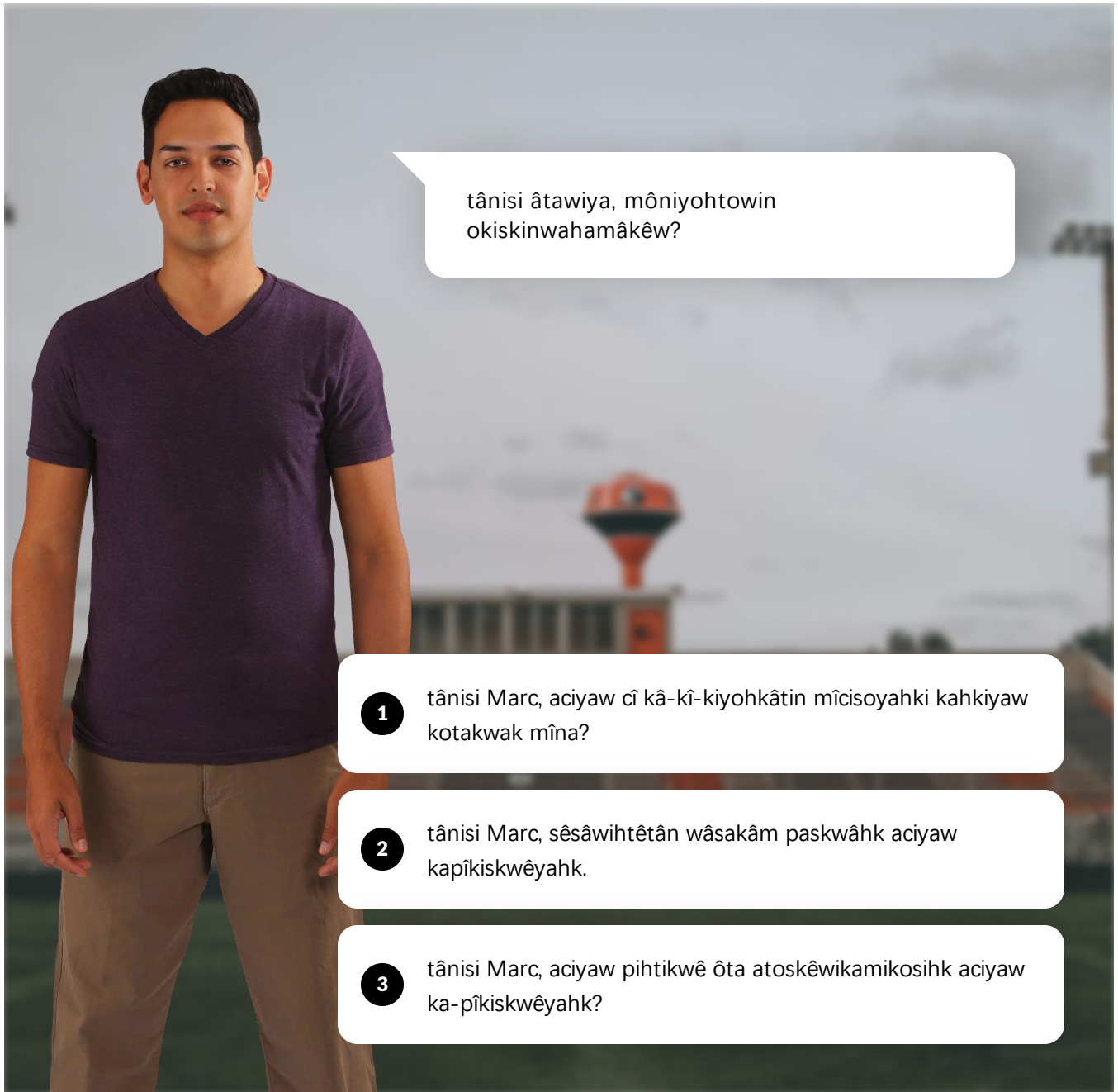


kinistawiniwâw itôtamowiyiniw Marc, namôya ê-miyo wîcîwât
môniyohtowiyiniwa osci atih̄t sêsâwêwina mêkwâc. namôya wihkâc
namimayaw ê-takohtêt, mâka êkwa tâpitaw namimayaw takohtêw. itasiwê
ka-nitawi pîkiskwâtat.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



tānisi ātawiya, mōniyohtowin
okiskinwahamākêw?

1

tānisi Marc, aciyaw cī kâ-kî-kiyohkâtin mīcisoyahki kahkiyaw
kotakwak mīna?

2

tānisi Marc, sēsâwihtêtân wāsakām paskwâhk aciyaw
kapikiskwēyahk.

3

tānisi Marc, aciyaw pihtikwê ôta atoskēwikamikosihk aciyaw
ka-pīkiskwēyahk?

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

kocihtâ asamîna

nakoc kamiywâsin kamiskamihk êta pêyakanohk (mâka manâcihtâamakan
anima wiyasiwâtamihk nîso kamanâcihtâhk) êkwa miyonohk.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

kocihtâ asamîna

âta ôma pêyakonohk, namôya isi anima wiyasiwâtamihk nîso êkwa
namôya kâkatâc kîkway.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

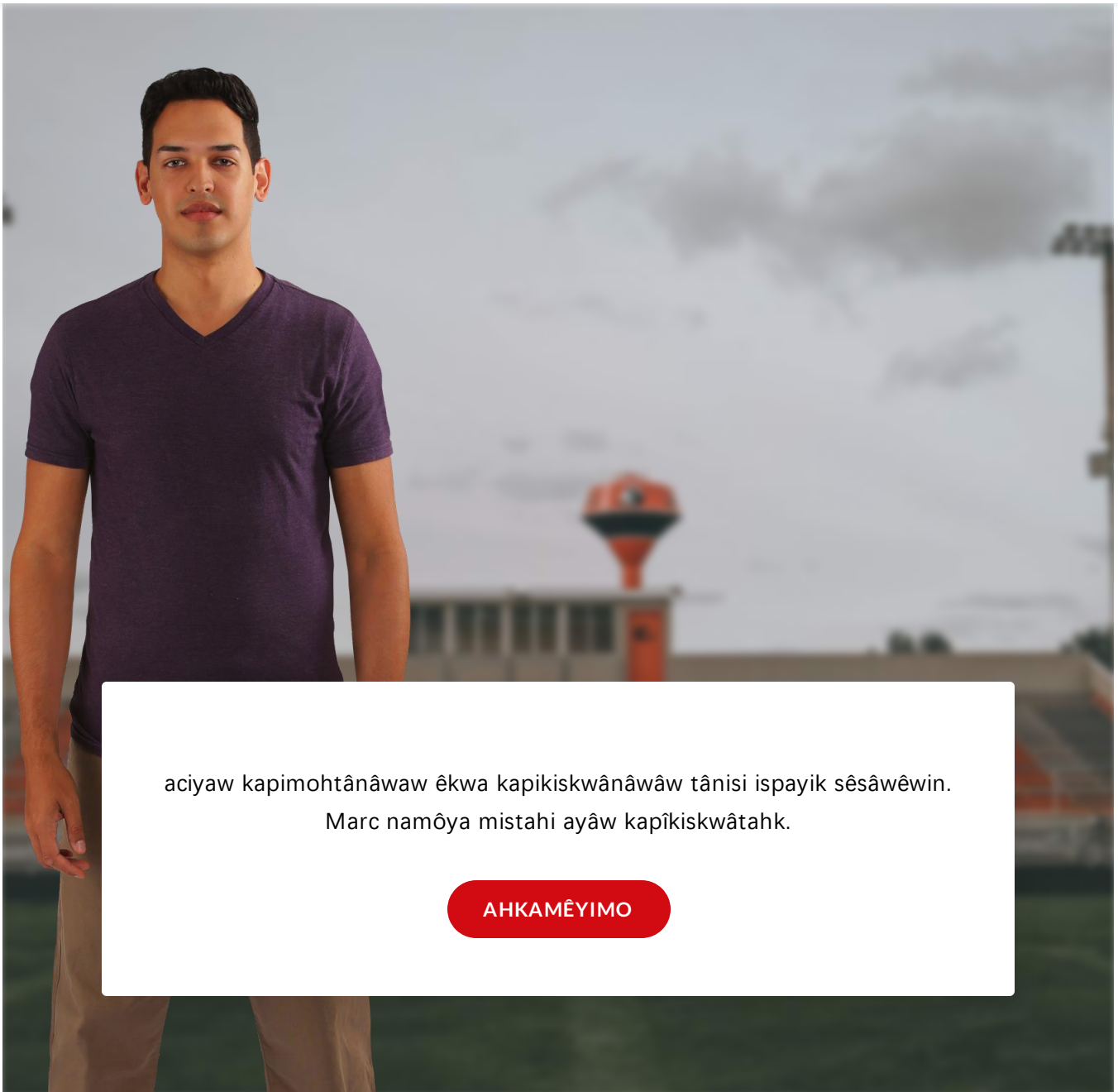
Kwayisk atoskêwin

miywâsin ôma. Katayân pêyakonahk mâka kamanâcihtân wiyasiwâtimihk nîso, kiya êkwa Marc kawâpamikowinâwâw pokwâwiyak.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



aciyaw kapimohtânâwaw êkwa kapikiskwânâwâw tânisi ispayik sêsâwêwin.
Marc namôya mistahi ayâw kapikiskwâtahk.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



kíkway kinohtê píkiskwâtên? Ninohtê mícison êkwa.

1

tâpwihtâtowin? Namimayaw kitâtakohtân êkwa namôya miywâsin êyakwa niyânân osci. tânsi êkwa?

2

tâskoc ê-ayamihoyan. nipîkwêhtîn kiya osci. kíkway cî mêskocipayik?

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

kocihtâ asamîna

kisiwâsowin, mistahi maci itêhtamowin, êkwa makîkway kisêwâtisiwin osci kîkway Marc kâmôsihtât.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

Kwayisk atoskêwin

kwayisk ê-kisêwâtotawat Marc namôya ê-maci-itêyimat.
Kikiskinwahamowâw ê-kisêwâtêyimat osci omiyo mahcihowin.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



nikiskêhtên ê-kisêwâtiyimîn
okiskinwahamâkêw, nitamahcihon tâskoc
kahkiyaw ôma katahkonamân ê-pêyakoyân.

1

ayiman. Niwâpamitin tâskoc ê-ayimihoyan apisis niyanân
osci êkwa namôya niyanân tâpitaw kâmâcihtâyahk. kîkway
ayiman osci kîkwaya?

2

kimâmâyipitâwak môniohtowiyiniwak. Poko ayiwâk ka-
atoskêcik namôya êkota kê-ayâyan wêpac? nika wihtamâtan
tânihi ôma namôya kâmiywâsik...

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

kocihtâ asamîna

ôma otâmêmitowin namôya wîcihikow Marc kapîkiskwêt. Nakac kakî
nitohtâkowitz pihci kawihitamowiht.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

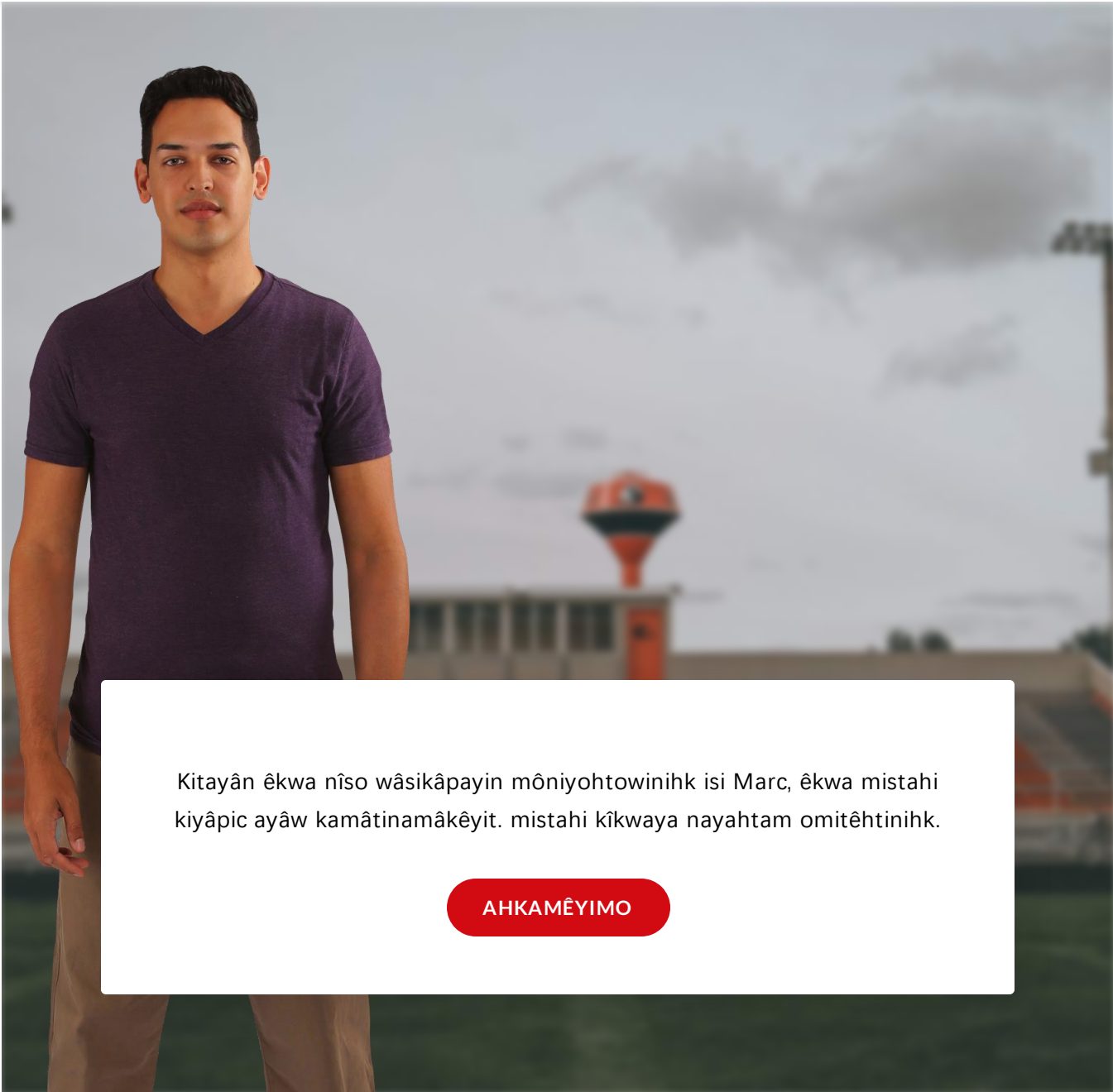
Kwayisk atoskêwin

miywâsin kamâtinamâkêyan kîkwaya kâwâpahtaman. poko êkwa
nitohtamowin.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



Kitayân êkwa nîso wâsikâpayin mōniyohtowinihk isi Marc, êkwa mistahi kiyâpic ayâw kamâtinamâkêyit. mistahi kîkwaya nayahtam omitêhtinihk.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide



namôya nikiskêhtên okiskinwahamâkêw,
mistahi niwihtamâtin kiya.

1 tâpwê. namôya nikihcinañhon tânihi kânohtê miyin
kitayamihowina. Makîkway niya niki itôtên ôta osci.

2 ayiman itikwê kawih taman ôma. Kinanâskomitin ê-
tâpwihtawiyân.

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

Kwayisk atoskêwin

nânâskomat Marc ê-tâpwihtâsk anima miywâsin osci miyo wahkohtowin.

AHKAMÊYIMO

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

kocihtâ asamîna

ka-tâmêyimiht Marc namôya kawîcihikow, êkwa kiya namôya ka-otinaman otayamihowina.

AHKAMÊYIMO

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



kîkway ka-itôtamân? nitamahcihon namôya
nikî itôtên ôma ê-pêyakoyân.

1

ohpiki. Kîspin kinitawi kiskinwahamân isi
kiskinwahamâtowikamikohk, poko ka-wîcihosan êkwa.

2

akihcikana êkwa atoskêwin anihi poko ka-atoskâtaman, niya
namôya nikî wîcihitin. kâkî-wîcihitin kawîcihikowiyân...

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

kocihtâ asamîna

pêyakopicêwin êkwa kihkawihtowin namôya kawîcihikow Marc ôta.

AHKAMÊYIMO

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

Kwayisk atoskêwin

mistêhtâkwan kwayisk kawihtaman kîkwaya namôya kâkaskihtâyan, mâka
sihtoskâtowina kawîcihikow Marc.

AHKAMÉYIMO

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



namôya êkwa kisikwan nimâskanihk. ay hay kâkwêcimiyân.

1 namôya nântaw. Miywâsin ê-pîkiskwêyahk. Pîkiskwêtân nîso ispayiki tânisi kîkwaya.

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

kwayisk

wīchikow Marc kakiskêhtahk ê-ayâyan ôta êkwa ê-mâmitonêyimat.

KÂWI ITÔTA



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

ahkamêyimo

Marc kâ-ispayihkot kîkwaya wîcihowina isi pîkiskwêwina osci mâmitonêyicikan miywâyâwin. ôhi kîkwaya:

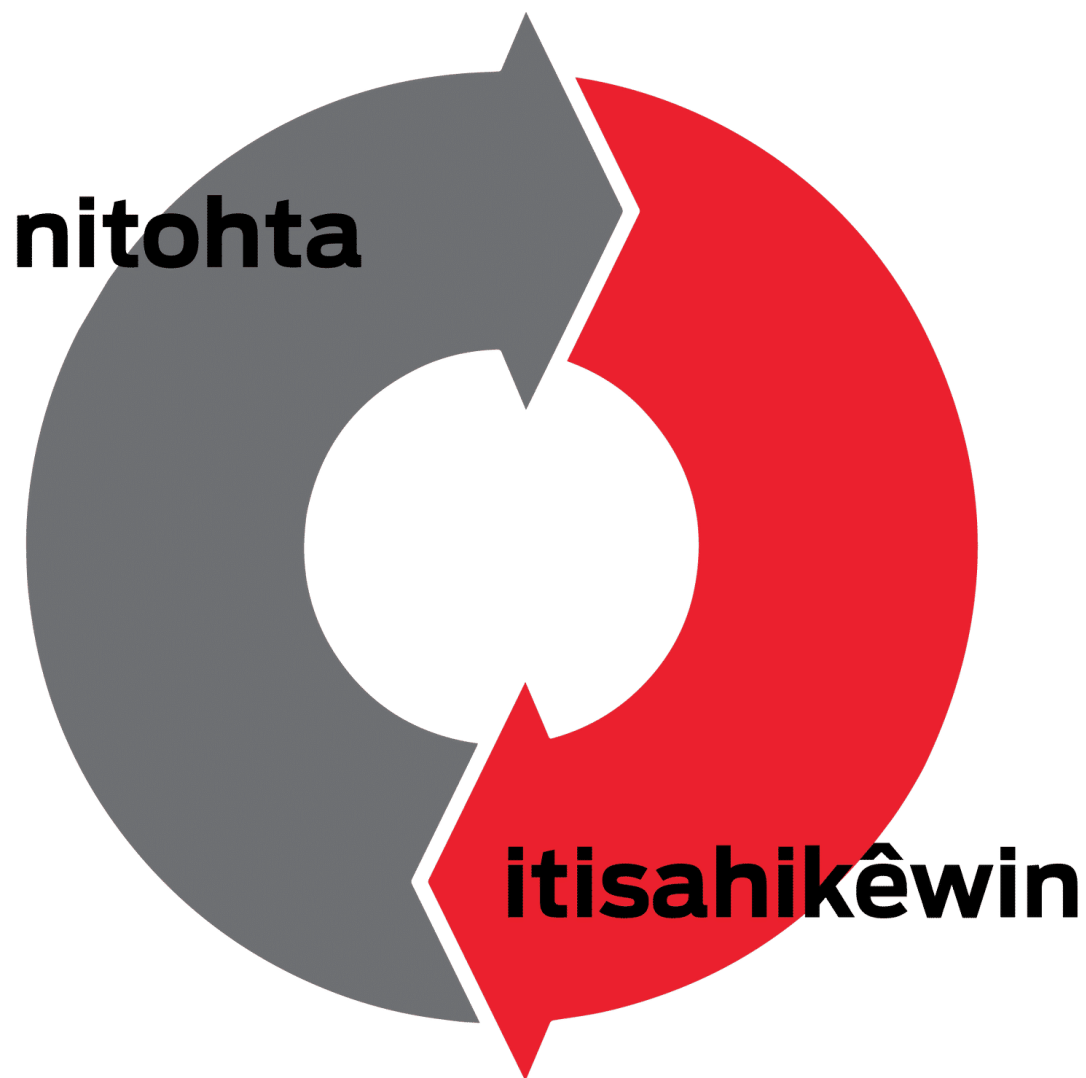
- nawasôna êta pêyakonohk êkwa miywâsik, mîno itôtaman anima wiyasiwâtamihk nîso
- kisêwâtotaw itôtamowiyiniwak miyo mahcihowin
- pîkiskwâta mêskocipayinwa kâwâpahtaman namôya maci mâmitonêyihta, tôsci ayiwâk nitohta pihci pîkiskwêwin
- nanâskom itôtamowiyiniw kâpîkiskwêstamâsk
- wihta kîkwaya namôya kâkaskihtâyan êkwa kîkwaya kâ-wî-itôtaman
- apacihâ ê-miywâsiki kîkwaya
- ahkami pîkiskwâs itôtamowiyiniwak tâpitaw

Anima [NCCP pimîpayihtâk kihkâtowin](#) êkwa [NCCP mônîyohtowin okiskinwahamâkêwin êkwa kwayisk nîkânêwin](#) masinahikana astênwa miywâsiki ayamihcikana isi pîkiskwêwin êkwa nitohtamowin kwayisk.



nipahisowin ahpô kitimayisowin

atiht êta, kanistawinên êkwa kapîkwêhtêh ayisîyiniw kakitimayisowak ahpô kotakwa ôma kê-ispayik, askôha ôhi: **nitohta** êkwa **itisah**.



nitohta

tahkiskêwin 1

pîkiskwêwin

tahkiskêwin 2

namôya maci-itêhta êkwa wihtamow. Tâskoc, itwê, “nipîkwêhtên pihtaw\ (wihta waskawêwin/wâpahcikêwin kâwâpahtaman). “kinohtê wîsakitison anohc?”

tahkiskêwin 3

wihtamow kâ-môsihicik (tâskoc, “namôya nântaw omisi ê-tamahcihoyan.”)

kotakwa kíkwaya, itisaha anihî Canadian Sport Psychology Association, anima Canadian Centre osci Mental Health êkota Sport ahpô Kids Help Phone.

kîspin itôtamowiyiniw namôya itahtopiponêw 18, **onîkihikomâwak ahpô kanawêyicikêwak** poko kawihtamowihcik.

Kîspin kinohtê ayiwâkipitên miyo mahcihowin isi ka-ayâyin ôhi pîkiskwêwina, otina kotakwa sêsâwêina isi mâmitonêyicikan miywâyâwin wîcihtâsowin.



ahkamêyimo

mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin

mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin anima apacihcikan osci itôtamowiyiniwak. kinwâpahta anima itôtamowin nihcâyihk.



mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin.pdf

498.8 KB



atiht anima mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin nistohtamowin tânisi êsinâkwahk miyo mahcihowinihk (askihtakwâw) ayimihowin (osâwâw) ahpô mitoni ayimihowin (mihkwâw).

anihi kê-itasinâkwahki osci miyaw, môsihowin, êkwa mâmitonêyicikana kâmôsihtâyahk pimâtisowinihk. Kamiyo mahcihonaw (askihtakwâw) ayiman (osâwâw) ahpô êta kanakiyak, nâway tahkiskêtân êkwa kâwi kinwâpahtêtân (mihkwâw).

itôtamowiyiniwak, kikaskihtânaw kawâpahtamahk waskawêwina ka-kiskêhtamahk ê-ahtohtêyahk ôhi kîkway ikospê sêsâwêwin êkwa môniohtowin (tâskoc, kê-paskitahtamahk, kâkisiwin âpoy, kîskwiypamowin) êkwa kiskihtânaw tânisi êsi ka-itôtamahk.

mâka, namôya tâpwê kikaskihonaw kanistowinamahk êkwa wihtamahk waskawêwina, mâmitonêyicikana êkwa môsihowina kê-êsi wâpahtamahk waskawêyahki isi miyo mahcihowin, ayamihowina êkwa nakîwina misawê kipimâtisinawa êkwa mîna môniohtowinihk.

âskaw, kipê kiskinwahamâkowinaw namôya kamôsihtâyahk wîsahkitamowin, ahkamêyimoyahk kiyâm ê-wîsakahk, êkwa namôya kawâpahtamihk môsihowina (nâpêhkâsowin). mâka kanistowinamihk namôya kiya ka-itamahcihoyan mistêhtâkwan kaskihowin êkwa kê-kî nakinên mâkwîmowin kîspin wêpac kitôtên.



ahkamêyimowin kiskêyimisowin anima mistêhtâkwahk isi mâmitonêycikan miywâyâwin nâkatêhtamowin.
Kîspin ka-itôtamahk kîkway kimâmitonêycikan miywâyâwin nihcipayin, poko kakwê nistawinamahk
wâpahcikêwina.



kiskinwahamâsowin itôtamowin: mâmitonêycikan

miywâyâwin itôtamowin

kísihtâ anima mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin. Ôta kinwâpahcikanihk, kanistawinên atihk waskawêwina, mâmitonêyicikana, êkwa môsihowina (wâpahcikêwina) kâ-ispayik isi kimâmitonêyicikan miywâyâwina.

kiwâpahcikana anihî âpihtikwê kotakwak wâpahcikêwina pihtaw mihcêt kíkwaya ka-wîcihikkonawaw kâpimâtisiyahk tahto kîsikâwa.



mâmitonêhtamowin

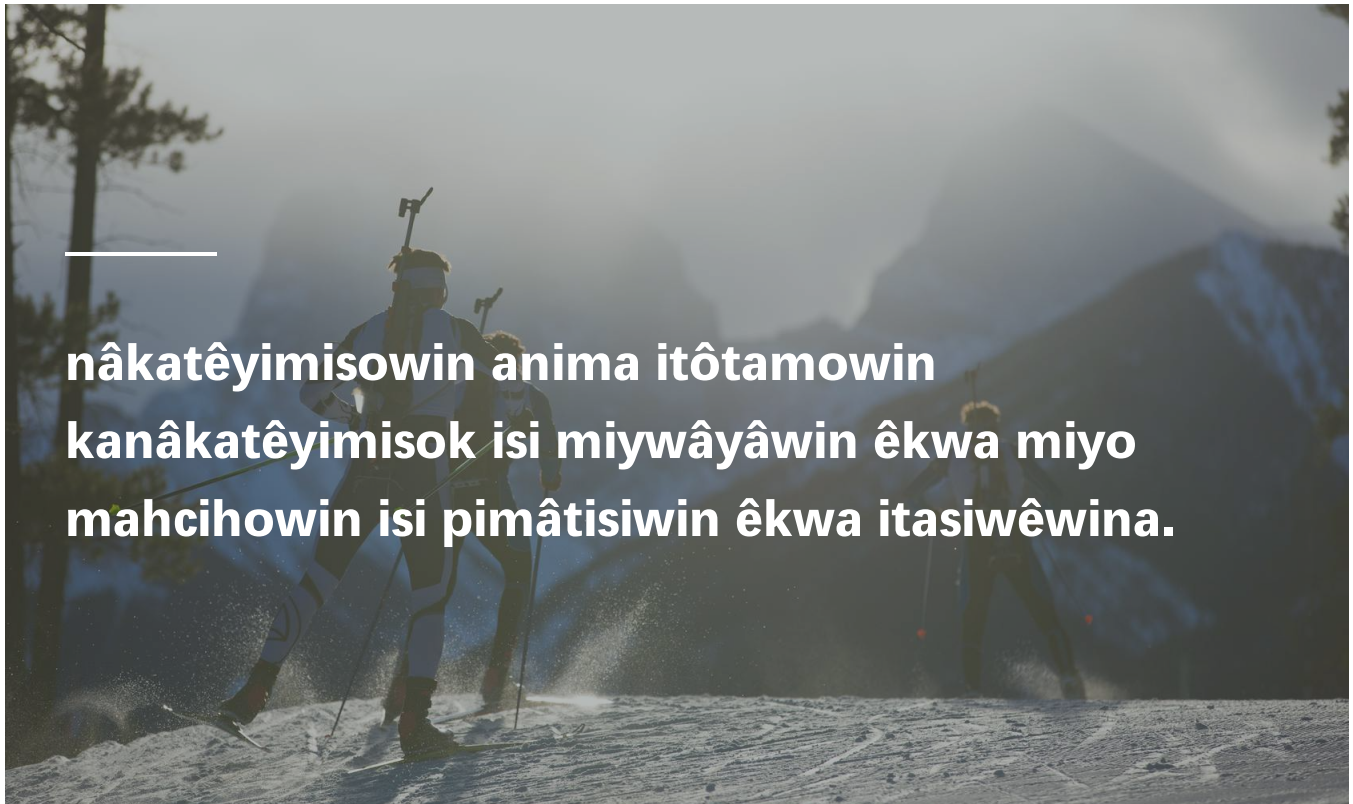
kíkisihtân ôma mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin, mâmitonêyihta ôhi kwêcihkêwina:

- 1 kîsihtâyini mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin, kíkway kiskêyimison osci kiya?
- 2 tânisi kâ-êsi wîcihâw itotamowiyiniw ka-osihtât mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin?
- 3 tânita ispayihowin mâci miyo ispayik?

ôta masinahikanihk, kikinwâpahtênaw kitatoskêwin isi okiskinwahamâkêw
kasihtoskawacik omâmitonêycikaniwâw itôtamowiyiniwak. kê-mâci
mistêhtâkwahki kîkwaya ka-itôtaman kiya okiskinwahamâkêw anima ka-
nâkatêyimisoyan êkwa kwayisk waskawê. Kotak masinahikanihk
kakanawâpahcikâtêw mistêhtamowin isi nâkatêyimisowin.

ahkamêyimo

nâkatêyimisowin



nâkatêyimisowin ayiwak pihci kimiyaw. Poko kamâmitonêhtaman kimâmitonêyicikan, môsihowin, ahcahkêwin, kiyohkêwin, sôniyahkêwin êkwa kiskinwahamâsowin miyo mahcihowin. misawê ôta masinahikanihk nikwêcimitinân tânisi ôhi itêhtamowina kawîchikoyan kinâkatêyimisowin. kotaka itôtamowina anihî kwayisk kawihcikâtêwa itôtamowina ka-itôtaman isi kimâmitonêyicikan miywâyâwin.

tânihki nâkatêyimisowin?

nâkatêyimisowin kawîchikon isi:

- kaya mistêsini
- osihtâ miyo māmawâyâwin
- kwayisk waskawê

cikâstêpayicikanihk nihcâyihk, osihtâhk isi Black Canadian Coaches Association, kapihtawâwak osci ayisîniwak ê-mâmiskôtahkik tânihki nâkatêyimisowin ê-mistêhtâkwahk êkwa tânisi êsi sêsâwêcik.

mâmitonêyicikan miywâyâwin isi mōniyohtowin mêtawêwin

*kiskêhtamihk okiskinwahamâkêw êkwa
itôtamowiyiniw miyo mahcihowin*

coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

cikâstêpayicikan masinahikêwin —

Godi Jibi, okiskinwahamâkêw

nitêhtên ê-mistêhtâhkahk itôtamowiyiniwak mîna okiskinwahamâkêwak kanâkatêyimisocik, êkwa tahto kîsikâw ê-wîchisocik.

Alexander McKenzie,

okiskinwahamâkan

wîcihiso êkwa nâkatêyimiso êyakwânima mistêhtâkwan.

Payton Shank,

môniyohtowiyiniw êkwa okiskinwahamâkêw

mitoni mistêhtâkwan osci itôtamiyiniwak êkwa okiskinwahamâkêwak kanâkatêyimisocik êkwa mîni opimâtisiwinihk mîna omâmitonêyicikan miywâyâwinihk êkwa môsihowinihk mîna.

Marian Agyei-Gyamera,

môniyohtowin pimipayicikêw

nâkatêyimisowin anima wihcasin tâskoc sêsâwihtêwin, sêsâwêwin, ahpo pihkahtêwâpoy ka-minihkwêyik kîcîwâkanak.

Aliyah Fraser,

môniyohtowiyiniw

niya, nimirwêhtên nâkatêyimisowin taskoc kîsikâwihkwâmin, nîcîwâkanak êwîcîwakik, mîcisowin ê-nâtamân ahpô niwahkômâkanak ê-kiyohkawakik niwîcihikon namôya kanîstosiyân êkwa kanîkipayân.

Payton Shank,

môniyohtowiyiniw êkwa okiskinwahamâkêw

atiht kîkwaya kâ-itôtamân kawîcihisoyân nimâmitonêyicikan miywâyâwin anihî masinahikêwin, pêyahkêyimowin, sêsâwêwina namôya ka-ayamêhkoyân êkwa kakiskêhtamân tânspî kanakiyân, kîsikâw ka-otinamân, ahpo êkawiya ka-itwêyân namôya mistahi kîkwaya ka-itôtamân.

Marian Agyei-Gyamera,

môniyohtowin pimipayicikêw

kîspin kiya okiskinwahamâkêw, môniyohtowin onîkânêw, ahpô môniyohtowiyiniw, nâkatêyimisowin mistêhtâkwan. mistahi kâ-kî wîcihâwak kotakwak kîspin kiyânaw kwayisk kitamahcisonaw.

ahkamêyimo

wîcihtâsowina



wícihitásowina kawícihikon êkwa kaníkipayin píkwíhtamowin kipimâtisiwinihk. Atiht itôtamowina, kâ-kí-ohpimêtisihakoniwa osci píkwíhtamowin aciyaw, kâ-ispayinwa ayimihowin osci kimâmitonêyicikanihk. êyikoni ôhi ayimihowi wícihisowin itôtamowina. Wícihitásowi itôtamowina sihtoskâkok kiya êkwa níkipayin kipíkwihtamowin kapimâtisiyan mêkwâc.

i wícihowinis: nihcâyihk astêwa wísakihtamowina êkwa wícihowina itôtamowina. kâ-kí-nawasônên 8 wícihowi itôtamowina? kwêskipis pâyakipêhikan kîspin kitâpwân.

- apacihtâ Tab êkwa Shift+Tab nawasôn pêyâkipêhikan.
- mâkona Enter ahpo anima Spacebar ka-kwêskipitat wâskwatawê pêyakopêhikan.

iskotêwâpoy minihkwêwin,
cîstowisowin, ahpô pihtwâwin

wisakihtâsowi



sîpîkinastêwin

wîcihitâsowi



tâtêpwêwin/kisowâsowin

wisakihtâsowi



kîspowin ahpo pâpati
micisowin

wisakihtâsowi



kihtimêhtamowin

wisakihtâsowi

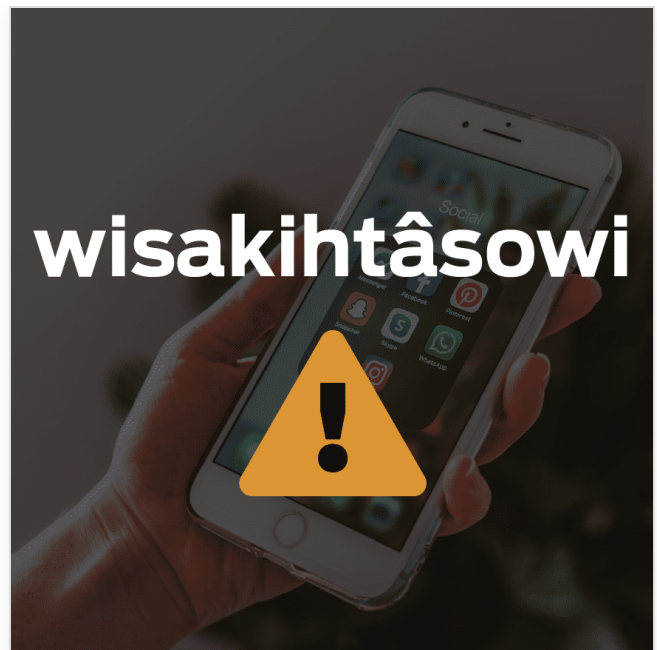


sîpîkipitisowin

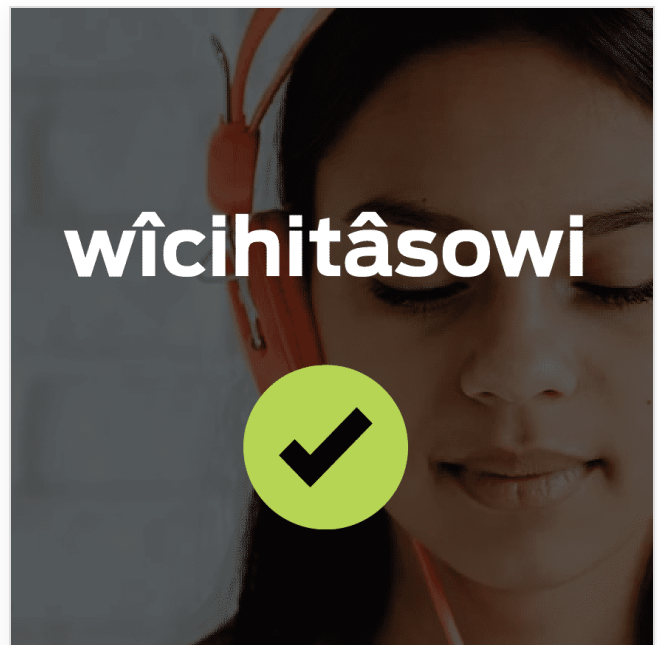
wîcihitâsowi



mahtâwi
apacihcikan
kinwâpahtamowin



kitohcikêwin



pihci îhiwin (kâwi kiskisi ôma
itôtamowin nâway
masinahikanihk)

wîcihitâsowi



sêsâwihtêwin

wîcihitâsowi



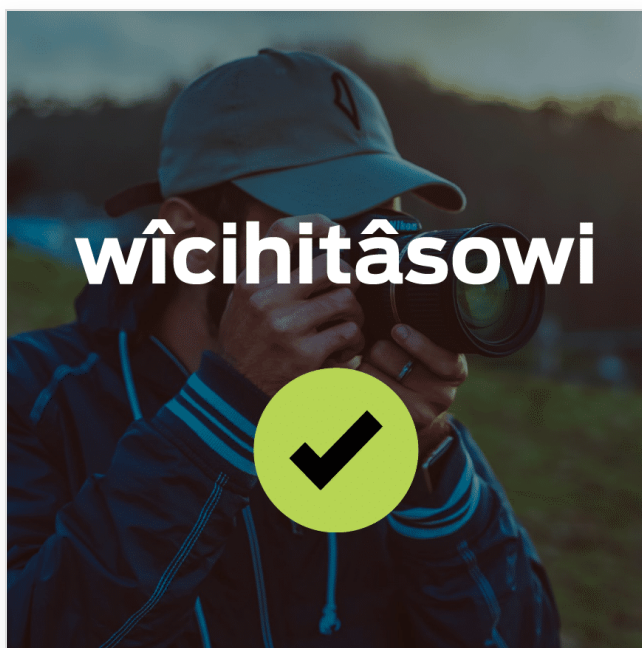
kiyohkêwin

wîcihitâsowi



nanâtohk itôtamowin

wîcihitâsowi



maskasiyak tahkwamacik

wisakihtâsowi



namôya nohtê wâpamat
awiyak ahpô ispayihowin

wisakihtâsowi



askîhk ayâ

wîcihitâsowi



kimiskên cî kahkiyaw 8 wîcihitowi itôtamowina?

ahkamêyimo

nâkatêyimisowin itôtamowin

anima nâkatêyimisowin itôtamowin masinahikan kawîcihikoyan kakinwâpamisoyan itôtamowina, mânitonêyihta kikîsikâw êkwa mâkwêmwî nâkatêyimisowin, kiskêyim awîna ka-wîcihisk. ôma pimohtêwin kawîcihikon kakîsihtâyan anima nâkatêyimisowin kiya osci.

kinwâpahta namôya ôma mêskotascikêwin osci mâmitonêyicikan sihtoskâtowin. Kîspin kitêhtên ê-nohtê pîkiskwâtat mâmitonêyicikaniwiwiniw, êkawiya pêho.

masinahikâtêk pêyak

wîcihtâsowina

kinwâpahta kitôtamowina mistêhtâkwan tahkiskêwin isi osihtâwin nâkatêyimisowin itôtamowin.

- tånisi kipaminên pimâtisowin nanâtohk itôtamowina?
- Kâ-kî-wapahtên tânspî kâ-ayawîpiyan?
- kâ-ayamihoyan, kâ-kî-apacihtânaw âyitaw wîcihitâsowi itotamowina ahpô wîsakihtâsowi itôtamowina. kîko itôtamowina kitapacihtân?

kiskisi anihî wîcihitâsowi êkwa wîsakihtâsowi itôtamowin kâkinwâpahtaman nâway itôtamowinihk.

masinahikâtêk nîso

tahto kîsikâw nâkatêyimisowin

kahkiyaw kiyânaw kitayânaw ayimihowina, êkwa namôya nîso ayisîniwak ayâwak pêyakwan nâkatêyimisowina. aciyaw otina tipahikan kamâmitonêhtaman kîkway ê-sâkihtayan êkwa nitawêhtaman kipimâtisowinihk êkwa kîkway ê-sâkihtayan kîspin kimâkwêyimon. Kiskisi anima nâkatêyimisowin wâhyaw itohtêman isi kimiyaw nitawêhtamowina. mâmitonêyihta mâmitonêyicikana, môsihowina, ahcahkêwina, kiyohkêwina, êkwa sôniyahkêwin miyo mahcihowin.

ôta masinahikanihk, miska itôtamowina êkwa kiya apacihtâyin itôtamowina osci tahto kîsikâw nâkatêyimisowin êkota miyo mahcihowin (miyaw, mâmitonêyicikan, môsihowina, ahcahkêwina/sihcikêwin).

masinahikâtêk nisto

mâkwêyimowin nâkatêyimisowin

kâmâkwêyimoyan, namôya kitayân tipahikan ka-osihtâyin wîcihisowin itôtamowin. Osihtâ itôtamowin nîkânihk ka-astêk êkota nitawêhtamani. ôta masinahikanihk, kawâpahtên wîchitowi itôtamowina ka-nistawinaman nâkatêyimisowina ikospê mâkwêyimowini.

masinahikâtêk nêwo

niwîchitâsowi ayisîniw

kiskêyim awîna ka-wîcihisk ana awiyak kawîcihisk pokwêspî nitawêhtamani pokîkway osci. wihtamow awîna kâ-wîcihisk êyikohk ê-miywâsik ê-kiskêyimat. pîkiskwâs wihtamow ê-wî kahcitinacik

(masinatahikêwin, sêwîpicikan) êkwa kîkway wîwihtamowacik kîspin kinitawêhtên sihtoskâtowin ('kinohtê sêsâwihtân?' kâ-kî-mîcisonaw ôma ispayiki?' ahpô kotak itwêwin itasiwêwini).

Osihtâyini kinâkatêyimisowin itôtamowin, kinwâpahta tâpitaw. Pêyisk kakaskihtân ê-miywâsiki kîkwaya ka-itôtaman. masinaha nakatêyimisowin pîsim akihcikanihk kâ-êsi mistêhtaman kotakwa kîkwaya. asotamâso kasîsâwêyan nâkatêmisowin tâpitaw kîspin kikaskihtân. kimistêhtâkwasin!



kiskêhtamowin itôtamowin: nâkatêyimisowin itôtamowin

ayamihtâ êkwa masinaha nâkatêyimisowin kiya osci. kiya osci ôma kakanawêhtên, atâmihk itâpi êkwa mâmitonêhta kinâkatêyimisowin.



nâkatêyimisowin itôtamowin.pdf

656 KB



ahkamêyimo

masinahikan itotamowin 5 osci 7

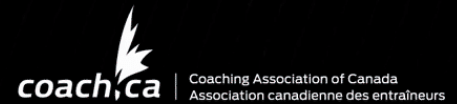
iskwêyâc



pêyak iskwêyâc cikâstêpayicikan nitayâyân kiya osci:


mâmitonêyicikan miywâyâwin *isi mōniyoh̄tawin mêtawêwin*

*kiskêhtamihk okiskinwahamâkêw êkwa
itôtamowiyiniw miyo mahcihowin*



cikâstêpayicikan masinahikêwin —

tânisi, Luke Richardson, nâway NHL mōniyoh̄tawiyiniw êkwa mêtawac NHL wîcihitâsow mōniyoh̄tawin okiskinwahamâkêw. kinanâskomitin ê-ksihtâyan ôma masinahikan. êsi mōniyoh̄tawin okiskinwahamâkêw, kiwîcihtâson ka-kiskêhtamihk anima mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa kasihtoskawihcik mōniyoh̄tawiyiniwak kâkiskinwahamowacik.



ôta masinahikanihk, kikiskinwahamâson ôki kîkwaya:

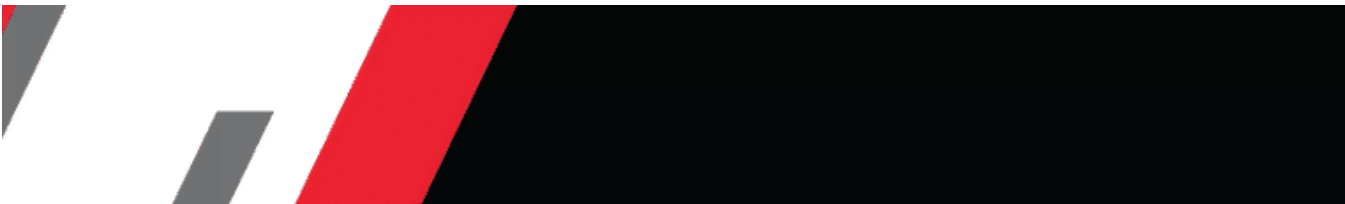
- kâ-mâci mistêhtâkwahkik kîkwaya osci mâmitonêyicikan miywâyâwin, mîna anihî **miyo mahcihowin** êkwa **mâmitonêyicikan ahkosiwin**
- kitatoskêwin isi okiskinwahamâkêw kisihtoskawâwak itôtamowiyiniwak omâmitonêyicikan miywâyâwinihk ka-osihtâyan **miyo mâmawâyâwin** êkwa nistohtamowin kîkwaya kâ-mêskocipicikêyimakahki isi mâmitonêyicikan miywâyâwinihk
- kîkway ka-itôtaman awiyak kâ-ayimihot isi mâmitonêyicikan miywâyâwinihk: **nistawina, nitohta**, êkwa **itisahikê**
- tanisi ka-osihtâyan **nâkatêyimisowin itotamowin** ka-wîchisoyan kimâmitonêyicikanihk

kiwawiyân êkwa ka-apacihâyân ôma kiskêhtamowin kâ-kiskinwahamâsoyan ôta masinahikanihk isi kimôniyohtowin kiskinwahamâkêwin.

ayiwâk sêsâwêwin, itohtê coach.ca ahpo nawasôn mâkonikanak ôta kawâpahtaman môniahtowin têpiyâhk ahpô nanâto-môniahtowin masinahikana.

MÔNIOHTOWIN-TÊPI...

NANÂTO-MÔNIOHTOW...





kinanâskomitinân ê-kiskinwahamâkosiyân anima Mental Health in Sport Module. nipakosêhtamâtinân mistahi kaskihowin êkwa wiyâtikêyimowin isi kimôniohtowin okiskinwahamâkêwina!

nanâskamowina

mihcêt atoskêwak

- Suzanne Fisher, atoskêwin onîkânêw
- William Bridel, PhD
- Jenny Davey
- Sean Liebich
- Marles Martins, ChPC
- Deanna Metro
- Wayne Parro, ChPC
- John Paton
- Jake Schuknecht
- Jason Sjostrom
- Jackie Tittley
- Mekwan Tulpin
- Yolande Usher

atoskâtamihk kiskêtamowiyiniw

- Krista Van Slingerland, MA, PhD(can), ayiwâk pimipayicikêw, Canadian Centre for Mental Health & Sport

masinipayicikana wihcikêwina

- Darryl Gershman 2017 kanâta nîpin mōniyohtowina

cikâstêpayicikan

- Hon. Chantal Petitclerc
- anima kihci okimâwêwin atoskêwikimak osci mâmitonêyicikan miywâyâwin
- kaskatêwiyâsak kanâta mōniyohtowin okiskinwahamâkêwin atoskêwikamik

kiskinwahamâkêwin wiyascikâtêk

- Kristopher Tharris
- Keaton Kwok

osihcikêwak

- itwêstamâkêwin: WinTranslation
- Copyedit: Tania Cheffins

Sport Canada tipahamwak ôma masinahikan.

masinahikêwak —

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). Ê-kinwâpahtamihk ayimihcikana osci anima mâmitonêyicikan êkwa kiyohkêwina osci itôtamowin êkota mōniyohtowin osci awâsisak êkwa oskâyak: wihtamihk ohpikiwin osci mâmitonêhtamihk kinwâpahcikan miywâyâwin isi mōniyohtowin. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016). kinwâpahtamihk nakinikêwina kakaniwâpahtamihk mâmitonêyicikan miywâyâwin misawê pimâtisowinihk: A scoping review of reviews. *Preventative Medicine*, 87, 70-80.

Gilbert, W. (2017). môniahtowin okiskinwahamâkêwin ayiwâk tahto mêskocipayik askiy: A Year-round System for Athlete Development and Program Success. Champaign.

Keyes, C. L. M. (2002). anima mâmitonêyicikan ahkamêyimowin: osci ayimihowin isi miyo pimâtisiwin. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003). misawê mâmitonêyicikan miywâyâwin: ka-itôtamihk osci nîkânihk. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L. M. (2007). kamasinahamihk êkwa kakanawêhtamihk mâmitonêyicikan miywâyâwin isi pokwêti: itôtamihk ka-kwayaskipitamihk misawê mâmitonêyicikan miywâyâwin. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Public Health Agency of Canada. (2006). ayisîniw mihkwâkan osci mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa mâmitonêyicikan ahkosiwin êkota kanâta. astêw êta https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). ispayiki êkwa wâpahcikêwina osci mâmitonêyicikan miywâyâwin ayimihowina awâsisak. *Child and Adolescent Mental Health*, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

World Health Organization. (2014). mâmitonêyicikan miywâyâwin: miyo mahcihowin. otinikâtêw êkota http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Canada

kikîsihtân ôma masinahikan.

nawasôn mâkonikan kawayawiyân anima masinahikan.

WAYAWÉ MASINAHIKAN

apacihcikana



kahkiyaw PDF apacihcikana kawihkâtêki ôta kiskinwahamâsowinihk astêwa nihcâyihk.



Îhîwin sêsâwêwin.pdf

428.2 KB





kiskêyim itôtamowiyiniw.pdf

538.5 KB



mâmitonêycikan miywâyâwin itôtamowin.pdf

498.8 KB



nâkatêyimisowin itôtamowin.pdf

656 KB



apacihcikana osci miywâyâwin sêsâwêwin mâmawâyâwin.pdf

389.6 KB



kinwâpahcikêwina



mihcêt ayamihcikana masinahikâtêwa nihcâyihk. nawasôna masinahikan ayiwâk kakiskêhtaman êyakwânima, mîna kahcipis kiskêhtamowin.

awâsisak wîcihitowin sêwîpicikan —

sêwîpita 1-800-668-6868

masinahataha CONNECT isi 686868

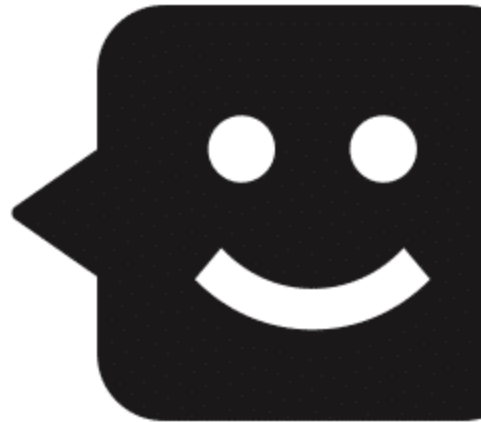
[awâsisak wîcihitowin sêwîpicikan pikiskwêwin itôtamowina](#) (6pm iskohk 2 am EST)

[awâsisak wîcihitowin sêwîpicikan ayamihcikana](#)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



kanâta môniohtowin wîcihitâsowi sêwîpicikan —

misawê sêwîpicikan wîcihitâsowin osci kâ-kitimahihcik ahpô kâ-wâpahtahkik kihkawihtamowin, kitimâhtâsowin, ahpô pokwâtowin isi môniohtowinihk.

[kanâta môniohtowin wîcihitâsowi mahtâwimasinahikan](#)

mahtâwi masinaha info@abuse-free-sport.ca.

sêwîpita ahpô masinahataha 1-888-83SPORT (1-888-837-7678)

Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS) —

wihtamwa mōniyohtowin-kiskêhtamowin mâmitonêyicikan miywâyâwin nâkatêyimisowin (namôya mâkwêyimowin wikamik).

[CCMHS mahtâwimasinahikan](#)

Youthspace.ca —

wîchitâsowak osci mâkwêyimowin êkwa mōsihowin sihtoskâtowin pîkiskwêwin êkwa NEED2 nipahisowin nakinikêwin, kiskinwahamâkêwin êkwa sihtoskâtowin.

oskâyak masinatahikêwin (6 pm iskohk 12 pm PT) 778-783-0177

[Youthspace.ca oskâyak pîkiskwêwin](#) (6 pm to 12 am PT)

mâkwêyimowin itôtamowin kanâta —

wîchitâsowak osci nipahisowin nakinikêwin itôtamowina.

sêwipita pokwêspîhk (24/7): 1-833-456-4566

masinahataha (4 pm iskohk 12 am ET): 45645

Black Mental Health Canada —

[Black Mental Health Canada](#) astêw osci ka-wîchikocik kaskatêwiyâsak misawê kanâta.

anima Lifeline App —

anima [Lifeline Canada Foundation](#) osci miyo mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa nipahisowin nakinikêwin.

- apacihcikan, mahtâwinohk pîkiskwêwin, masinahatahikêwin, mahtawi masinahikêwin mâkwêyimowin itôtamowina
- ê-kîskikhîmowin, wîcihisowin apacihcikana, mâkwêyimowin wikamikwa misaw kanâta
- astêwa osci Iphone êkwa Android apacihcikêwak

Togetherall —

[Togetherall](#) anima mahtâwinohk itôtamowin osci ayisîniwak kâpîkwîhtaskicik, kaskihtamowin, êkwa kotakwa mâmitonêyicikan miywâyâwin ayihowina. namôya kiskêyimâwak wikamikohk astêw pokwêspîhk, pokwêti.

Wellness Together Canada —

[Wellness Together Canada](#) sihtoskawêwak kahkiyaw kâwîkiyit kanâta isi mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa miyo mahcihowin mêskanawa.

9-1-1 —

mâkwêyimowin sipwêtisahikêwin osci ispayihowina ayisîniwak kâmâkwêyimocik.

Trans lifeline —

[Trans Lifeline](#) sihtoskawêwak Trans ayisiniwak kâmkwêyimocik-osci trans wîkamikohk, êyikotî anima trans wîkamikohk.

sêwîpita 1-877-330-6366

pakosihtamowin osci miyo mahcihowin wîcihitowi sêwîpicikan —

pakosihtamowin osci miyo mahcihowin wîcihitâsowi sêwîpicikan osci mâmitonêyicikan miywâyâwin kîskihkêmwîn êkwa mâkwêmwîn wîcihitâsowin osci kahkiyaw iyiniwak misawê kanâta.
sêwîpita 1-855-242-3310

[pakosihtamowin osci miyo mahcihowin mahtâwinihk pîkiskwêwin](#)

iyiniwak kwâtaki kiskinwahamâtowikamikwa mâkwêyimowin sêwîpicikan. —

iyiniwak kwâtaki kiskinwahamâtowikamikwa sêwîpicikan astêw kasihtoskawihcik okiskinwahamâkanak kâ-ki-kiskinwahamâkosicik kakahtinahkik môsihowin êkwa mâkwêyimowin wîcihitâsowina.
sêwîpita 1-866-925-4419

nipahisowin nakinikêwin sêwîpicikan osci Quebec kâwîkicik (24/7) —

nipahisowin nakinikêwin sêwîpicikan osci Quebec ayâwêwak ayisiniwak kawîcihitâsocik êkwa kwêcihkêyimowina kapîkiskwâtahkik.

sêwîpita 1-866-APPELLE

miyo pimâtisiwin —

[miyo pimâtisiwin](#) sihtoskamihk kimiyaw, mâmitonêyicikan, ahcahkêwin isi miyo mîcisiwin, waskawêwin êkwa kotakwa.

okiskinwahamâkanak môniahtowiniyiniwak mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin —

anima [okiskinwahamâkanak môniahtowiniyiniwak mâmitonêyicikan miywâyâwin itôtamowin](#) anima wîchitâsowi atoskêwikamik ê-wîchîtosik isi miyo mahcihowin êkwa sihtoskawihcik okiskinwahamâkanak môniahtowiniyiniwak kâ-ayimihkocik mâmitonêyicikan ahkosiwin. namôya mâkwêyimowin wikamik.

mâmitonêyicikan miywâyâwin nâkatêyicikêwak osci kanâta —

anima [mâmitonêyicikan miywâyâwin nâkatêyicikêwak osci kanâta](#) nîkânêstamwak anima itôtamowin êkwa mâmîkiwin osci kiskinwahamâkêwina êkwa apacihcikana kasihtoskamihk mâmitonêyicikan miywâyâwin êkwa miyo mahcihowin osci kâwîkicik kanâta ayisîniwak.