

POGLAVLJE 3

STRATEGIJE PRILAGODBE I UKLJUČIVANJA OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

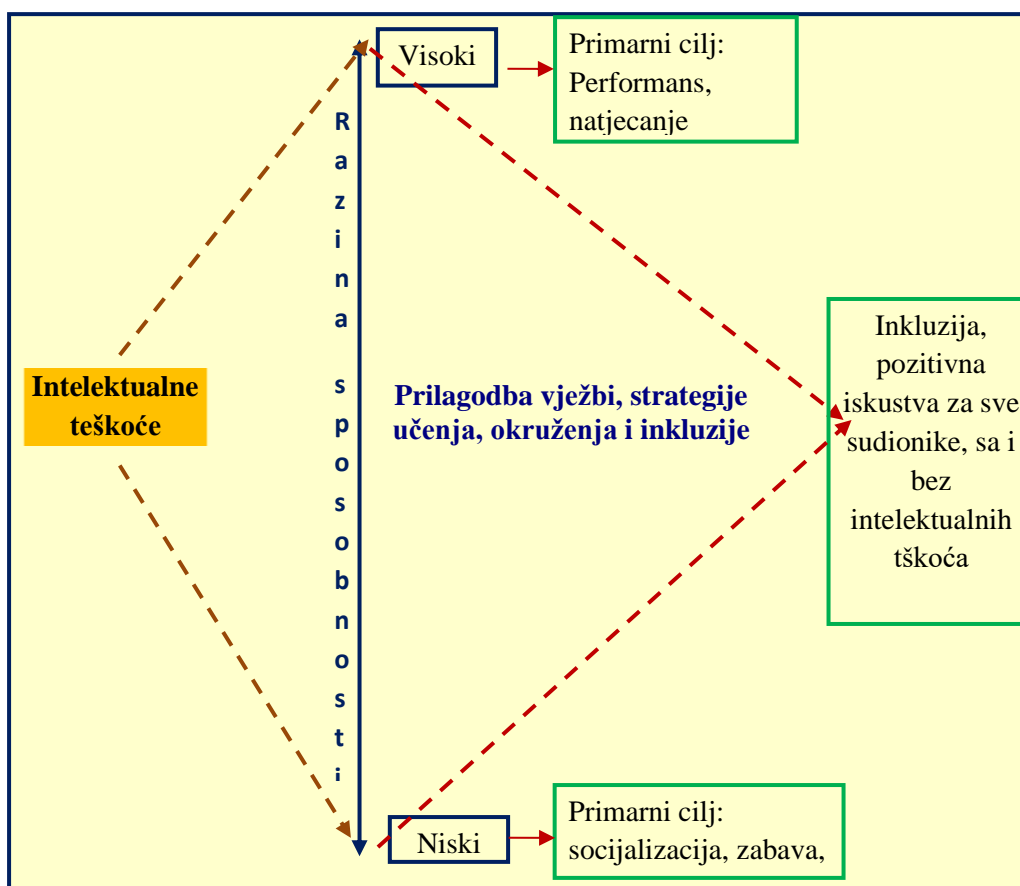
Čitajući ovo poglavlje, naučit ćete više o :

- Prilagodbama vježbi, okruženju i treninzima za osobe s teškoćama u razvoju.
- Strategije uključivanja osoba s teškoćama u razvoju.

Osiguravanje inkluzije osoba s teškoćama u razvoju u tjelesni odgoj i sport zahtijeva više od njihove same fizičke prisutnosti. Trener mora posjedovati potrebno znanje za pružanje jednakih mogućnosti sporta pažljivim prilagodbama vježbi, podučavanju i okruženju tijekom treninga kako bi se poboljšale pozitivne društvene interakcije i zadovoljile potrebe svih sudionika sportskog tima, sa i bez intelektualnih teškoća.

Bez obzira na različitu razinu sposobnosti svakog polaznika intelektualnim teškoćama, glavni cilj sportskog trenera uvijek bi trebao biti inkluzija sudionika s intelektualnim teškoćama u tjelesni odgoj i sport te stjecanje pozitivnog iskustva, što će motivirati na daljnje sudjelovanje u sportu u svrhu poboljšanja zdravlja i kvalitete života.

Slika 1: Razina izvedbe, prilagodbe i ciljevi inkluzije za osobe s intelektualnim teškoćama



Prilagodbe tjelesne aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama

Način na koji svaki sportski trener definira okruženje, bira aktivnosti i prezentira informacije osobama s intelektualnim teškoćama, često određuje razliku između uspjeha i neuspjeha. Poboljšanje psihomotornih vještina i maksimiziranje performansi pojedinaca s intelektualnim teškoćama je cilj koji se može postići isključivo kvalitetnim podučavanjem koje provodi sportski trener, odnosno usvajanjem nekih sljedećih reprezentativnih prilagodbi tjelesne aktivnosti (Kokaridas, 2016) u svakoj vježbi:

Tablica 1. Prilagodbe tjelesne aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama

Prilagodbe tjelesne aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama	
Prilagodbe okruženja	Struktura čistog i sigurnog okruženja tjelesnog odgoja: <ul style="list-style-type: none">• Predmeti koji se ne koriste izdvojiti na posebna mjesta.• Korištenje pravila i ograničenih prostora za vježbanje prilikom učenja osobe s intelektualnim teškoćama.• Pažljivo praćenje sudionika tijekom svakog sata.• Povećanjem pozornosti sudionika koristeći veće predmete ili svjetlije predmete u boji, uvođenjem novih aktivnosti, korištenjem njihovog imena, održavanjem vizualnog kontakta itd. Povećanje učinka poučavanja: <ul style="list-style-type: none">• Korištenje svijetle boje u određenim materijalima / predmetima unutar neutralnog okruženja učenja.• Ograničavanje prostora za vježbanje i prilagođavanje materijala po potrebi s ciljem promicanja uspješnog izvođenja aktivnosti.• Korištenje zvuka (pr. žviždanje i sl.).• Vježbanje ispred ogledala postavljenih na zidu kako bi povećali koncentraciju.
Prilagodbe poučavanja	Poučavanje treba uključivati: <ul style="list-style-type: none">• Pojednostavne i skraćene usmene upute sve do najjednostavnijih riječi.• Ispravan ton glasa u skladu s vježbom.

	<ul style="list-style-type: none"> • Izvođenje jedne aktivnosti istodobno i korištenje analize zadataka (odvajanje vještina na sekvencijalne zadatke) kad je potrebno. • Određivanje metoda prijenosa informacija (vizualni, taktilni, slušni) • Česte demonstracije aktivnosti popraćene usmenim uputama. • Korištenje kinestetičkih osjeta u navođenju po potrebi. • Konstantno ohrabrivanje i korištenje povratnih informacija za poboljšanje kratkotrajne memorije. • Osiguravanje dodatnog vremena za reagiranje na aktivnosti u nastavi, održavanje vizualnog kontakta sa polaznikom nekoliko sekundi nakon demonstriranja aktivnosti. • Poticanje bolje suradnje primjenom vršnjačkog učenja te međugeneracijskog poučavanja.
<p>Prilagodbe aktivnosti</p>	<p>Odabrane vježbe bi trebale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biti usredotočene na sudjelovanje umjesto na uspjeh. • Biti jednostavne i zanimljive kako bi se potaknuo osjećaj veselja i uspjeha. • Pomoći polazniku u razvoju kinestetičke sposobnosti i usmjerenosti tijela u prostoru. • Djelovanje unutar trenutne razine sposobnosti polaznika, prelazeći postepeno iz poznatog u nepoznato te od jednostavnih do težih aktivnosti • Promicati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti stabilizacije, kretanja i upravljanja te općeg fizičkog stanja sportaša. • Biti jednostavne. • Uključivati uobičajene vježbe u poučavanju. • Korištenje raznovrsnosti vježbi kad je potrebno, a naročito u slučajevima sa sudionicima s manjkom pozornosti.

Kao što je već ranije spomenuto, osobe sa Downovim sindromom imaju, osim fizičkih, i druge karakteristike koje ih razdvajaju od ostatka populacije osoba s intelektualnim teškoćama, koje su izravno povezane s dodatnim prilagodbama vježbanja potrebnim za vrijeme tjelesnih aktivnosti i sporta u usporedbi s ostalim sudionicima s intelektualnim teškoćama koji nemaju Downov sindrom. Navedene karakteristike su:

Tablica 2. Karakteristike Downovog sindroma povezane sa vježbama

Karakteristike osoba s Downovim sindromom
<ul style="list-style-type: none">• Hipotonija mišića i labavost zglobova s nenormalnim rasponom pokreta - hiperfleksibilnost - u usporedbi s osobama s intelektualnim teškoćama bez Downovog sindroma• Kašnjenja u početnoj manifestaciji motoričkih sposobnosti kao što su hodanje i pojava posturalnih reakcija zbog niskog mišićnog tonusa.• Ravna stopala zbog hiperfleksibilnosti koja utječe na zglobove stopala.• Atlantoaksijalna nestabilnost koja je prisutna u otprilike 12-20% osoba s Downovim sindromom, ortopedski problem koji se može javiti snažnim savijanjem vrata naprijed ili nazad, uzrokujući oštećenje leđne moždine.• Niža aerobna snaga uslijed respiratornih i kardiovaskularnih ograničenja.• Manja snaga mišića, posebno donjih ekstremiteta.• Asimetrična snaga, u kojem su lijevi udovi jači od udova s desne strane.• Manje motoričke sposobnosti u odnosu na osobe s intelektualnim teškoćama bez Downovog sindroma.• Sporije vrijeme reakcije na vanjske podražaje.• Kod osoba s Downovim sindromom koji su ljevaci ograničena sposobnost oponašanja dešnjaka bez Downovog sindroma tijekom aktivnosti.• Ispruženi trbušni mišići u mladoj dobi, pri čemu 90% male djece s Downovim sindromom ima pupčanu kiliju koja se obično kasnije korigira samostalno..• Prednost u aktivnostima koje zahtijevaju fleksibilnost i ritam.

Kao rezultat navedenih karakteristika, dodatne prilagodbe koje mogu biti izvršene u dijelovima fizičke aktivnosti za sudionike s Downovim sindromom (Kokaridas, 2016) uključuju:

Tablica 3. Dodatne prilagodbe aktivnosti za osobe s Downovim sindromom

Prilagodbe tjelesnih aktivnosti za osobe s Downovim sindromom
<ul style="list-style-type: none">• Kombinirajte fitness aktivnosti s glazbom, jer su ove aktivnosti osobito popularne osobama s Downovim sindromom, poboljšavaju aerobni kapacitet te promiču motoričko učenje i vježbanje. Većina osoba s Downovim sindromom odlikuje se ritmičkim kretanjem i plesom.

- Odaberite vježbe koje aktiviraju velike mišićne skupine kako bi se nosili s hipotonijom mišića i poboljšali tjelesnu kondiciju.
- Odaberite vježbe jačanja, posebno mišiće oko zglobova i donjih udova.
- Odaberite aktivnosti za koje je potrebno uzastopno podizanje stopala s tla zbog ravnih stopala.
- Usredotočite se na vježbe ravnoteže kako biste poboljšali deficit ravnoteže koji ograničavaju učenje osnovnih motoričkih sposobnosti.
- Omogućite dodatno vrijeme osobama s Downovim sindromom da odgovore na vanjske podražaje, zbog sporijeg vremena reakcije koja karakterizira sindrom.
- Pažljivo odaberite vježbe za trbuh.
- Izbjegavajte vježbe koje uzrokuju hiperfleksiju i uzrokuju opterećenje na tijelo koje može rezultirati dislokacijama i naprezanjem.
- Izbjegavajte bilo koju vježbu koja vrši pritisak na mišiće glave i vrata koji mogu prouzročiti oštećenje leđne moždine osobama s Downovim sindromom i nestabilnost atlantoaksije. Specijalna olimpijada zahtijeva medicinsku pomoć koja ukazuje na nepostojanje ovog stanja, inače sportski treneri ne bi trebali dopustiti sportašima s Downovim sindromom da sudjeluju u bilo kojem sportu ili aktivnosti (npr. Gimnastika, hod leptira i ronjenje u plivanju itd.) koji zahtijeva bilo kakvo snažno savijanje vrata prema naprijed ili nazad za vrijeme vježbanja.

Osim općih prilagodbi spomenutih za sportaše koji imaju intelektualne teškoće sa i bez Downovnog sindroma, svi sportski treneri trebaju praktični materijal s primijenjenim primjerima i paradigmama treninga koji su specifični za sport. S tim ciljem Specijalna olimpijada pruža cjelovit trenerski vodič za svaki sport s opsežnom i lako razumljivim sadržajem.

Tablica 4: Sportovi Specijalne olimpijade: praktični materijal i primjeri vježbi

SPECIJALNA OLIMPIJADA	
Ljetni sportovi	praktični materijal i primjeri vježbi specifični za pojedini sport

Atletika	http://read.nxtbook.com/special_olympics/guide_books/athletics_coaching_guide_2017/athletics_coaching_guide_2017.html
Badminton	http://digitalguides.specialolympics.org/badminton/index.php#/p/Cover1
Košarka	http://digitalguides.specialolympics.org/basketball/index.php#/p/Cover1
Boće	http://digitalguides.specialolympics.org/bocce/index.php#/p/Cover
Kuglanje	http://digitalguides.specialolympics.org/bowling/index.php#/p/Cover
Competitive Cheer	https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/competitive-cheer/Sports-Essentials-Competitive-Cheer-Routine-Skills-Reference-Sheet-2019.pdf
Kriket	http://digitalguides.specialolympics.org/cricket/index.php#/p/Cover
Biciklizam	http://digitalguides.specialolympics.org/cycling/index.php#/p/Cover
Jahanje	http://digitalguides.specialolympics.org/equestrian/index.php#/p/Cover
Nogomet	http://digitalguides.specialolympics.org/football/index.php#/p/Cover
Golf	http://digitalguides.specialolympics.org/golf/index.php#/p/Cover
Gimnastika	http://digitalguides.specialolympics.org/gymnastics/index.php#/p/Cover
Ritmička gimnastika	http://digitalguides.specialolympics.org/artisticgymnastics/index.php#/p/Cover1 http://digitalguides.specialolympics.org/rhythmicgymnastics/index.php#/p/Cover1
Rukomet	http://digitalguides.specialolympics.org/handball/index.php#/p/Cover1

Judo	https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/judo
Kayaking	http://digitalguides.specialolympics.org/kayaking/index.php#/p/Cover
Program obuke za motoričke aktivnosti	http://digitalguides.specialolympics.org/matp/index.php#/p/Cover
Netball	http://digitalguides.specialolympics.org/netball/index.php#/p/Cover
Plivanje na otvorenom	http://digitalguides.specialolympics.org/openwaterswimming/index.php#/p/Cover
Powerlifting	http://digitalguides.specialolympics.org/powerlifting/index.php#/p/Cover
Rolanje	http://digitalguides.specialolympics.org/rollerskating/index.php#/p/Cover
Jedrenje	http://digitalguides.specialolympics.org/sailing/index.php#/p/Cover
Softball	http://digitalguides.specialolympics.org/softball/index.php#/p/Cover
Plivanje	http://digitalguides.specialolympics.org/aquatics/index.php#/p/Cover
Stolni tenis	http://digitalguides.specialolympics.org/tabletennis/index.php#/p/Cover
Tenis	http://digitalguides.specialolympics.org/tennis/index.php#/p/Cover
Triatlon	http://digitalguides.specialolympics.org/triathlon/index.php#/p/Cover
Odbojka	http://digitalguides.specialolympics.org/volleyball/index.php#/p/Cover
Zimski sportovi	praktični material i primjeri vježbi specifični za pojedini sport
Alpsko skijanje	http://digitalguides.specialolympics.org/alpineskiing/index.php#/p/Cover

Skijaško trčanje	http://digitalguides.specialolympics.org/crosscountryskiing/index.php#/p/Cover
Umjetničko klizanje	http://digitalguides.specialolympics.org/figureskating/index.php#/p/Cover
Floorball	http://digitalguides.specialolympics.org/floorball/index.php#/p/Cover
Floor Hockey	http://digitalguides.specialolympics.org/floorhockey/index.php#/p/Cover
Klizanje na kratkim stazama	http://digitalguides.specialolympics.org/shorttrackspeedskating/index.php#/p/Cover
Snowboarding	http://digitalguides.specialolympics.org/snowboarding/index.php#/p/Cover
Snowshoeing	http://digitalguides.specialolympics.org/snowshoeing/index.php#/p/Cover

Sudionici s intelektualnom teškoćom - sa i bez Downovog sindroma - mogu uspješno izvoditi vježbe sporije u usporedbi s vršnjacima koji nemaju intelektualne teškoće. U slučajevima blage i umjerene intelektualne teškoće, programi vježbanja trebali bi se više usredotočiti na poboljšanje opće tjelesne kondicije, grubih i finih motoričkih sposobnosti te osnovama stabilizacije, pokreta i vještina rukovanja, na dosljedan i progresivan način. Kod sudionika s ozbiljnijim slučajem intelektualne teškoće program vježbanja trebao bi se više usmjeriti na podučavanje vježbi samopomoći i rukovanja predmetima, odabirom aktivnosti koje će se vjerovatnije koristiti kod kuće, u školi i u društvu općenito, tako da se promovira samoeфикаsnost, socijalizacija, komunikacija, osobni osjećaj za postignuće te prioritarno sudjelovanje kroz igru, zabavu i rekreaciju.

Strategije inkluzije

Kao prvi izazov sportskim trenerima u stvaranju inkluzivnog okruženja predstavlja identificiranje vlastitih osobnih uvjerenja i očekivanja o njihovim sudionicima s intelektualnim teškoćama koji se razlikuju u izvedbi u usporedbi s prethodnim iskustvima trenera kao sportaša (Sherrill, 2004). Sljedeći zadatak je pružiti ugodno i uspješno iskustvo učenja, osiguravajući da svi sudionici s intelektualnim

teškoćama postignu uspjeh, te da ih njihovi vršnjaci bez intelektualnih teškoća jednako poštuju i podržavaju.

Zapravo, mnogi sudionici s intelektualnim teškoćama sudjeluju u inkluzivnim sportskim i rekreacijskim programima u različitim okruženjima, od uključivih školskih razreda do “Unified Sports Program” Specijalne olimpijade, u kojima timovi čine jednaki broj sportaša sa i bez intelektualnih teškoća (Winnick, 2016). Ipak, razlike u strukturi i sadržaju sportova s invaliditetom u pogledu pristupačnosti, dostupnih resursa, socijalne podrške i suradnje javnih i školskih vlasti postoje u različitim zemljama. Navedene različitosti stvaraju izazove u uspješnoj provedbi inkluzije u praksu te stvaranje zajedničkog okvira politike koji mogu olakšati inkluzivne sportske aktivnosti.

Unatoč razlikama koje danas postoje u različitim društvima u pogledu pozicioniranja osoba s intelektualnim teškoćama u tjelesnim aktivnostima, zajedničke strategije inkluzije (Lieberman & Houston-Wilson, 2009; Kasser & Lytle, 2005; Sherrill, 2004; Davis, 2002) u sportu i tjelesnom odgoju koje se mogu predložiti za osobe s intelektualnim teškoćama su:

Tablica 5. Strategije inkluzije u sport i tjelesni odgoj za osobe s intelektualnim teškoćama

Strategije inkluzije za osobe s intelektualnim teškoćama
<ul style="list-style-type: none">• Pripremite se za uključivanje počevši od utvrđivanja i prevladavanja prepreka do inkluzivnih fizičkih aktivnosti, odnosno:<ul style="list-style-type: none">• Postavite pozitivno okruženje za učenje u svojoj lokalnoj zajednici i promovirajte pozitivne percepcije i stavove stvaranjem pozitivne društvene klime susretima s kolegama trenerima u vašoj regiji, djecom i mladim osobama s intelektualnim teškoćama te njihovim obiteljima. U svom pokušaju stvaranja snažne podrške, ne zaboravite da su mnogi Specijalni olimpijski treneri, posebno oni koji rade u sklopu programa “Unified Sports Program”, najčešće učitelji tjelesnog odgoja koji rade u posebnim školama koje su odlučile dati svoj doprinos.• Potičite druge da izbjegavaju određene nazive i stereotipe (npr. Hendikepirane osobe, osobe s invaliditetom) tijekom sastanaka, jer riječi korištene za definiranje nekoga utječu na to kako se osoba percipira ili postupa te postavlja ograničenja. Umjesto toga, koristite pozitivan jezik (npr. Osobe sa i bez

intelektualnih teškoća) koji naglašavaju jedinstvenost svakog pojedinca s intelektualnom teškoćom i usredotočuju se na ono što sudionici s intelektualnim teškoćama mogu raditi, a ne na ono što ne mogu.

- Promijenite percepciju širenjem znanja, svijesti i informacijama s edukativnim prezentacijama i akademskim tečajevima, internetskim resursima, gostujućim predavačima s prethodnim iskustvom inkluzije, zajedničkim treninzima i sastancima s drugim trenerima i lokalnim predstavnicima.
- Prevladajte prepreke u pristupu i opremi organiziranjem sastanaka radi dobivanja administrativne podrške, sigurnog sponzorstva i financijskih sredstava od lokalnog obrazovanja, općinskih vlasti i poduzeća te odabirom pristupačne lokacije za održavanje sportskih aktivnosti.
- Osigurajte mjesto aktivnosti bez prepreka te raznu opreme kojom se omogućuju uvjeti u kojima svi mogu sudjelovati.
- Naučite kako primjenjivati individualni obrazovni program (I.O.P) koji definira temelje za uspješnu inkluziju, odnosno:
 - Proučite sadržaj I.O.P obrasca koji će vam pomoći da se u poučavanju sportaša s intelektualnim teškoćama za koje ste odgovorni u svom okruženju.
 - Naučite kako izvršiti procjenu i jasan opis trenutne razine sposobnosti sportaša s kratkoročnim, srednjoročnim i dugoročnim ciljevima te ciljevima utvrđenim pomoću I.O.P.
 - Naučite kako izraditi dobro planirani i organizirani prilagođeni program tjelesnog odgoja te planirati sate vježbanja:
 - a) Odabirom smislenih prilagodbi vježbanja, poučavanja i okruženja koje su u skladu s razinom sposobnosti vašeg sportaša s intelektualnom teškoćom te promoviraju zdravlje, motivaciju, samopoštovanje i osjećaj postignuća.
 - b) Providing enjoyable activities that promote collaboration between learners and a positive emotional atmosphere that is free of stress and performance prerequisites or outcomes. Odabirom ugodnih aktivnosti koje promiču suradnju između polaznika te pozitivnu atmosferu bez stresa i opterećenja rezultata.
- Zapišite bilo koji drugi važan i potencijalni resurs informacija (roditelje, socijalne radnike, učitelje u školi, specijaliste terapije) koji su vam pomogli tijekom cijelog postupka I.O.P.

- Obratite se najbližoj organizaciji Specijalne olimpijade i / ili Paraolimpijade u vašoj lokalnoj regiji kako bi se uključili i postali trener Specijalne olimpijade ili Paraolimpijade, doživjeli trenutke koji će vam promijeniti život te informirati se o svim dostupnim sportovima i relativnim programima uključivanja kao što je “Unified Sports Program” Specijalne olimpijade za sportaše sa i bez intelektualnih teškoća.

Trener koji želi steći sposobnost pozitivnog vođenja grupe sportaša sa i bez intelektualnih teškoća koji imaju vrlo različite potrebe i razine sposobnosti, mora uzeti u obzir najučinkovitiji i široko korišteni model djelovanja na bazi spektra inkluzije (Black & Stevenson, 2012). Spektar inkluzije pruža trenerima četiri pristupa poučavanju u rasponu od potpuno otvorenih aktivnosti do odvojenog sudjelovanja, zajedno s petim pristupom sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom „obrnute integracije“. Svi pristupi koriste alate STEP koji se odnose na prilagodbe svaki put kad su u pitanju prostor, zadatak, oprema i ljudi.

U tvorenim aktivnostima, poput kooperativnih ili nestrukturiranih igara za kretanje ili zadataka zagrijavanja i hlađenja, svatko može to učiniti bez prilagođavanja ili preinaka opreme ili okruženja.

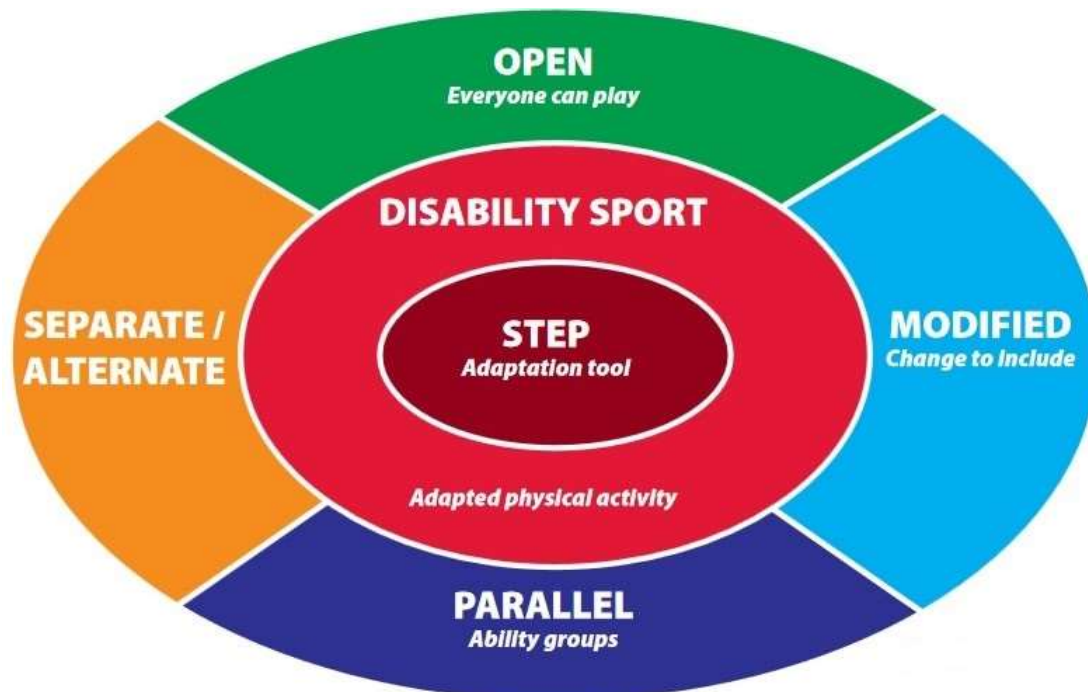
Modificirane aktivnosti uključuju svih koji sudjeluju u istoj igri ili aktivnosti, ali pravila, područje ili oprema prilagođeni su promicanju inkluzije.

U pristupu paralelne aktivnosti, iako svi sudionici sudjeluju u istoj igri, to rade u skupinama s istom razinom sposobnosti i vlastitim tempom.

Odvojene aktivnosti navode da je povremeno sudioniku ili skupini sudionika s intelektualnim teškoćama bolje pripremiti određenu sportsku aktivnost odvojeno od ostalih vršnjaka.

Peti pristup sportskim aktivnostima za osobe s intelektualnim teškoćama odnosi se na obrnutu integraciju, gdje su osobe bez intelektualnih teškoća uključene u sportove s invaliditetom zajedno s vršnjacima s intelektualnim teškoćama i drugim oblicima invaliditeta, kao u slučaju “Unified Sports Program” Specijalne olimpijade.

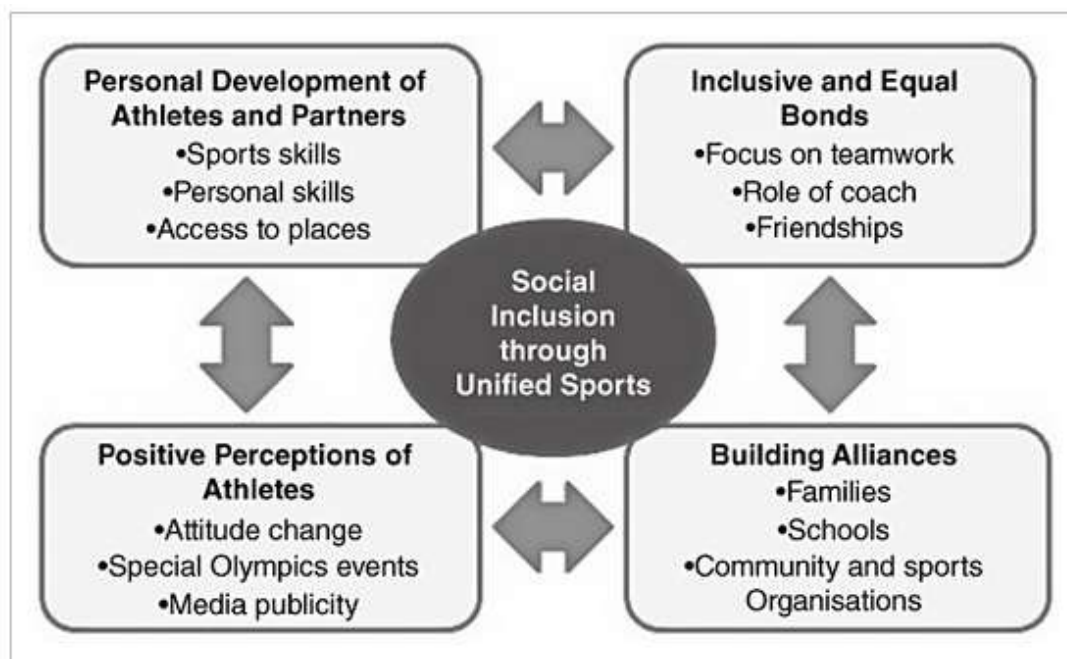
Slika 2. Spektar inkluzije (Black & Stevenson, 2012)



“Unified Sports Program” objedinjuje sudionike s intelektualnim teškoćama (sportaši) s vršnjacima bez intelektualnih teškoća (partneri) slične razine vještina za potrebe inkluzije, treninga i natjecanja unutar istih sportskih timova, Ključno pitanje “Unified Sports Program” je da svi sudionici s intelektualnim teškoćama u svojoj društvenoj ulozi da igraju u timskim sportovima, dožive smislenu uključivanje i sudjeluju u lokalnoj zajednici istovremeno razvijajući svoje sportske vještine.

Četiri glavne i zajedničke teme (McConkey i sur., 2013., str. 927) percepcije trenera vezanih uz uspjeh “Unified Sports Program” koje su se pojavile u smislu promicanja socijalne uključenosti mogu se sažeti na sljedeći način:

Slika 3. Glavne teme za promociju socijalne inkluzije u “Unified Sports Program”



“Unified Sports Program” pruža jedinstveno zajedničko iskustvo za sportaše s intelektualnim teškoćama i partnere bez intelektualnih teškoća te mijenja negativne percepcije o intelektualnim teškoćama u velikom broju zemalja učinkovitije od nacionalnih kampanja. Stoga bi svi sportski treneri trebali shvatiti da je njihova višestruka uloga u omogućavanju timskih vještina i društvenog povezivanja izvan igrališta kroz “Unified Sports Program” najvažnija u promicanju ravnopravnosti pristupa i liječenja za sportaše i partnere te socijalne inkluzije za sportaše sa intelektualnim teškoćama u sportu, kao i politike i prakse unutar zajednica i organizacija koje koriste svim članovima zajednice.

Osobni razvoj sportaša i partnera u vidu vještina i jednakih mogućnosti pristupa, razvijenih odnosa temeljenih na poštovanju i jednakosti koje svaki trener njeguje kroz rast timskog rada i prijateljstva, promicanje pozitivnih percepcija i negativnih stavova, mijenjanje i stvaranje mreže koja se temelji na snažnim društvenim vezama između sličnih ljudi, cilj je kojem svi sportski treneri sportaša s intelektualnim teškoćama teže u svojim zajednicama usvajanjem nekih strategija uključivanja i prilagodbi navedenih u ovom poglavlju.

U praksi, svaki sportski trener koji želi pozitivno voditi skupinu sportaša sa i bez intelektualnih teškoća koji imaju različite potrebe i razine sposobnosti trebao bi naučiti kako povezati prilagodbe i inkluzivne sportske strategije spomenute u ovom poglavlju, sa spektrom uključivanja i STEP alatima za prilagodbu. Najbolji način da sportski trener nauči kako povezati te elemente je prvo organizirati lokalni inkluzivni sportski događaj za promicanje suradnje sudionika / sportaša sa i bez intelektualnih teškoća te povećanje društvene svijesti.

Budući da se organizacija inkluzivnih događaja razlikuje ne samo od zemlje do zemlje, već i od regije do regije, slijede tri stvarna primjera iz pet zemalja uključenih u program TEAM UP, kako organizirati inkluzivne sportske događaje na regionalnoj razini sudionika sa i bez intelektualnih teškoća. Svaki primjer predstavlja prošli događaj inkluzije koji je uspješno organiziran uz sudjelovanje svih uključenih relativnih obrazovnih i sportskih udruga vezanih uz intelektualne teškoće, kako bi prilagodbe, strategije inkluzije i spektar inkluzije bile razumljivije sportskim trenerima u smislu praktične primjene.

“We All Play Bocce” – Grčka

Inkluzivni događaj dogodio se u prostorijama Odjela za fizički odgoj i znanost o sportu (Department of Physical Education and Sport Science), Sveučilište u Tesaliji, smještenog u gradu Trikala. Događaj su organizirali preddiplomski studenti i nastavnici prilagođenog programa tjelesnog odgoja u suradnji s diplomiranim sportskim trenerom odjela koji je ujedno i međunarodni sudac sportaša s intelektualnim teškoćama na Specijalnoj olimpijadi, učenici osnovne i srednje škole te nastavnici četiri (dvije opće i dvije posebne) škole lokalne regije grada Trikala.

Za Inkluzivni događaj, koji se održao 8. svibnja 2015., trebalo je četiri mjeseca organizacije u smislu kontakta sa svim uključenim stranama (školama, lokalnim općinama i obrazovnim institucijama, dječjim obiteljima) te dobivanja dozvole, pronalazak sponzorstva od lokalnih tvrtki za kupnju boća putem interneta, stvaranje informativnog materijala, kupnju sokova od naranče i boce s vodom za svu djecu sa i bez intelektualnih teškoća te oglašavanje događaja u lokalnim medijima. Zauzvrat, sredstva poslovnih subjekata koji su financijski doprinijeli događaju oglašena su na izrađenom plakatu.

Dva tjedna prije događaja, u pripremnom razdoblju studenti posdiplomskog studija zajedno sa sportskim trenerom posjetili su svaku školu odvojeno kako bi predstavili boće kao sport te kroz raspravu omogućili upoznavanje svih učenika (sa i bez intelektualnih teškoća). Studenti bez intelektualnih teškoća također su informirani o svojoj ulozi pomoćnog suigrača tijekom događaja, uz kratke informacije o intelektualnim teškoćama.

Ukupno 120 sudionika učenika sa i bez intelektualnih teškoća, podijeljenih u dvije jednake skupine, sudjelovalo je u inkluzivnom događaju. Po dolasku svake škole u prostorije Odjela za fizički odgoj i znanost o sportu, svakom je djetetu dostavljen sok i boca vode.

Prema spektru inkluzije, bila je modificirana aktivnost koja uključuje sve koji sudjeluju u istoj igri, uz male izmjene u pravilima i opremi koja se koristi za promicanje inkluzije. Prema tome, prema STEP alatu za prilagođavanje, "Prostor" i "Ljudi" ostali su isti, a "Zadatak" i "Oprema" modificirani su po potrebi.

Konkretno, igralište za boće ostalo je isto u vidu dimenzija, tj. 18,29 x 3,66m, s četiri terena za boće obilježena trakom, te su korištene dvije različite vrste kugla za boće, po dva seta. Jednu vrstu kugli, koje su lagane i mekše teksture, koristili su učenici u invalidskim kolicima s intelektualnim teškoćama koji također imaju tjelesnu invalidnost, te su koristili mali dječji tobogan kao rampu. Općenito, svrha nije bila

organizirati turnir u boćanju sa svojim službenim pravilima kao što je to slučaj u Specijalnim olimpijskim igrama, već koristiti sport boće kao sredstvo za promicanje uključenosti na lokalnoj razini. Većinu vremena pravila igre držala su se ista, ali po potrebi su izmijenjena dodavanjem opreme (rampe i kuglice) korištene u paraolimpijskom sportu boćanje radi promicanja inkluzije i osiguranja sudjelovanja učenika s intelektualnim teškoćama i tjelesnim invaliditetom.

Glavni je događaj započeo paradom svih učenika sa i bez intelektualnih teškoća, kao u Specijalnoj olimpijadi, a svi su učenici dali svoju zakletvu „Special Olympics“ („Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt“). Zatim su djeca odvojena u timove, uključujući 4 'igrača', 2 s i 2 bez intelektualnih teškoća. Sve su se ekipe natjecale s dvostrukom eliminacijom koja se koristila kao sustav (u dva poraza svaki tim je bio "eliminiran"). Na svakom igralištu postavljene su stolice za sve učenike natjecatelje, sa i bez intelektualnih teškoća. Na kraju inkluzivnog događaja, svi učenici dobili su potvrdu i medalju za sudjelovanje i ples koji je uslijedio za sve koji su uključeni u projekt.

Vremensko razdoblje nakon inkluzivnog događaja, tim srednjih škola sudjelovao je sa svojim učiteljem tjelesnog odgoja kao sportskim trenerom na nacionalnoj Specijalnoj olimpijadi, osvojili su treće i prvo mjesto u dvije uzastopne godine, a učenik škole postao je sportaš nacionalnog tima u boćanju. Uslijed pozitivnog iskustva učenika (sa i bez intelektualnih teškoća) i njihovih nastavnika, inkluzivni događaj ponovio se na lokalnoj razini uz dodavanje više sportskih aktivnosti. Konačno, općina Trikala prihvatila je sav trud i izradila igralište za boće u okviru posebne škole. Navedeno igralište jedino je igralište ikad izrađeno u posebnoj školi u Grčkoj.

“Maraton, polumaraton i Aradulu kros” - Rumunjska

Opće informacije

Svrha događaja, suorganiziranog od strane Experienta Multisport kluba, je promocija zdravstvenog obrazovanja kroz aktivnosti trčanja.

Utrke

Maraton, polumaraton te kros-utrka u Aradu uključuje 5 utrka:

- Maraton – 42,195 km;
- Polumaraton– 21,097 km;
- Maraton-štafeta– 42,195 km;

→Utrka od 6 km;

→ Utrka od 1 km.

Posebne nagrade dodijeljene su:

- Voditeljima: prve tri osobe (učitelji, treneri, mentori itd.) prema ukupnom broju kilometara koji su istrčali njihovi natjecatelji;

Obrazovne institucije predstavljene na događaju: prve tri obrazovne institucije s najvećim brojem kilometara koje su istrčali njihovi natjecatelji; prve tri obrazovne institucije s najvećim brojem zastupljenih trkača;

- Zastupljeni dionici događaja (tvrtke / udruge / institucije / klubovi): prva tri dionika s najvećim brojem kilometara koji su istrčali njihovi zastupnici; prva tri dionika s najvećim brojem zastupljenih trkača.

Nagrade za identitet

U sklopu događaja nagrađeni su trkači s obzirom na korištena trkačka odijela. Popis identiteta koji se mogu uzeti: superheroj, lik priče, lik iz crtića, životinja, indijanac, Dacianin, Rimljanin, vojnik, vojvoda, vojvotkinja, pilot, kapetan, voće itd.

Within the event, there were awarded the most ingenious runners in terms of race suits used. The list of identities that can be taken: superhero, story character, cartoon character, animal, Indian, Dacian, Roman, soldier, duke, duchess, pilot, captainship, fruit, etc.

Ključne osobe

Trkači koji su sudjelovali 6. lipnja 2015., došli su iz 18 zemalja: Rumunjske, Italije, Španjolske, Njemačke, Francuske, Moldavije, Poljske, Kanade, Srbije, Mađarske, SAD-a, Slovačke, Nizozemske, Velike Britanije, Češke, Austrije, Turske i Japana.

Ključne brojke u 2015. godini bile su:

- Ukupni broj trkača: 2587;
- Grupno trčanje povezano s događajem, za treninge, tjedno;
- 158 partnera događaja;
- Uključeno 345 volontera;
- 10 mjeseci za pripremu, razvoj i evaluaciju;
- Jedna posebna inkluzivna, namjenska utrka;
- Od 2587 trkača 1872 sudionika stanovnici su grada Arad (1,18% ukupnog stanovništva);

Maraton, polumaraton i kros Aradulu omogućili su postizanje jednog od ciljeva tijekom 3 godine tima Multisport Experience: sudjelovanje najmanje 1% (1591 ljudi) stanovništva Arada u događaju posvećenom trčanju. Dana 6. lipnja 2015. godine sudjelovalo je 1872 stanovnika Arada (1,18 % stanovnika).

Parada kostima s osobama s raznim intelektualnim teškoćama

Na utrci od 1 km, događaj je imao poseban start integriran - paradu kostima - u sklopu otvorenja uličnog kazališta " STORIES AND DREAMS ", u organizaciji udruge Integra. U utrci je sudjelovalo više od 100 djece u pripremi koju su odradili učitelji, socijalni radnici i treneri.

Priprema je uključivala:

- Dobijanje lokalnih odobrenja od vlasti za organiziranje događaja s ovom specifičnom utrkom;
- Dobijanje odgovarajuće suglasnosti od zakonskih zastupnika;
- obuka;
- Upisi u veliki događaj;
- Priprema detalja rute;
- Komunikacija;
- Priprema za dan;
- probe;
- Dnevni događaj;
- Procjena
- Definiranje partnerstva, utvrđivanje pojedinosti o posebnom sudjelovanju i podršci;
- Priprema posebnih mjera;
- Dobijanje lokalnih odobrenja od vlasti za organiziranje događaja s ovom specifičnom utrkom;
- Dobivanje odgovarajuće suglasnosti od zakonskih zastupnika;
- Trening;
- Upisi u veliki događaj;
- Priprema detalja rute;
- Komunikacija;
- Dvenna priprema;
- Proba;

- Dnevni događaj;
- Evaluacija.

Posebne mjere na snazi

S obzirom na posebne pripreme, budući da mala utrka od 1 km nije bila natjecateljskog tipa, sudionici su mogli trčati zajedno u grupama, u nekoliko startova organiziranih kako bi izbjegli nezgode.

Osobe s intelektualnim teškoćama mogle su imati pratitelje koji bi im pomagali tijekom sudjelovanja u utrci.

Aдекватno vremensko ograničenje od 20 minuta / 1 km također je postavljeno s ciljem da sudionici mogu još jednom hodati kako bi bili što inkluzivniji te izbjegli ozljede. Svi sudionici utrke, prije ili kasnije, dobili su potvrde o sudjelovanju i medalje.

“Inclusive Rugby Training” – Španjolska

Differences from conventional training approaches and applications to other sports

U ovom postu govorit ćemo o inkluzivnom treningu. Najprije ćemo opisati aktere koji su uključeni i njihove uloge u treninzima. Zatim ćemo predstaviti opći opis naše metodologije obuke, vođeno učenje otkrivanja i opću strukturu treninga. Za kraj ćemo predstaviti dva uzorka treninga, jedan za ragbi i jedan za košarku.

Sudionici i uloge u satima treninga

Trener je odgovoran za definiranje godišnjeg plana igre i organizaciju treninga. Oni imaju vodeću poziciju u timu i pomažu igračima i pomagačima u postizanju ciljeva tima.

Voditelji su pomoćnici trenera i njihova je uloga pružiti konkretne savjete igračima. Tijekom treninga, oni surađuju s igračima u manjim skupinama i pružaju pojedinačne naznake kojima se želi razviti potencijal svakog igrača.

Igrači su glavni akteri u treninzima. Svrha treninga je naučiti igrače niz vještina vezanih uz određeni sport. Trener i voditelji uvijek trebaju uzeti u obzir individualne vještine svakog igrača i prilagoditi im nastavni pristup.

Učenje s vođenim otkrićem

Učenje s vođenim otkrićem sastavni je dio naše filozofije. Vjerujemo da vođeno otkrivanje omogućuje igračima da slobodno dožive različite mogućnosti, a istovremeno primaju male savjete koji će im pomoći da postignu određene ciljeve koji su im

postavljeni unaprijed. Ti ciljevi mogu biti tehničke vještine (npr. Prolaz, udarac itd.) Ili taktičke vještine (npr. 2v1).

Naša se metodologija razlikuje od ostalih konvencionalnih sportskih pristupa, kao što su izravna naredba ili zadaća, u tome što potičemo igrače na aktivno sudjelovanje u otkrivanju i učenju novih vještina. Odlučili smo slijediti vođenu metodologiju otkrivanja jer ona odgovara našoj jedinstvenoj dinamici treninga u kojoj facilitatori igraju ključnu ulogu.

Prije svakog treninga, facilitatori se sastaju s trenerom kako bi utvrdili smjernice koje će pomoći igračima u postizanju određenih ciljeva zadanih treningom. Tijekom prakse, voditelji se druže s igračima kao suigračima iako posjeduju pozadinsko znanje iz sporta.

Struktura sata treninga

Treninzi započinju s vježbama za zagrijavanje koje pripremaju igrače za vježbanje. Tijekom zagrijavanja, igrači i pomagači već počinju komunicirati kao grupa baveći se aktivnostima koje nalikuju sporijoj verziji sporta u kojem će se baviti.

Glavni dio treninga započinje nakon zagrijavanja. Igračima je postavljen izazov i pitanje koje će morati otkriti tijekom treninga. Tada su igrači podijeljeni u manje grupe koje će uvijek uključivati barem jednog pomagača

Tijekom glavnog dijela treninga, igrači nauče više o izazovu i pitanjima tijekom izvođenja različitih vježbi i aktivnosti. Ove aktivnosti vode voditelji koji će malim indicijama pomoći igračima da otkriju pravi odgovor. Posljednja aktivnost je uvijek zabavna igra koja ima za cilj potaknuti igrače da primjenjuju novo naučene vještine.

U posljednjem dijelu treninga, igrači dijele vlastita rješenja i odgovore na izazove i pitanja koja su im se postavili na početku. To se dijeli i razgovara sa svim timom. Konačno, trener i pomagači pružaju pozitivne povratne informacije naglašavajući zašto je točan odgovor.

Reference

- Black, K., and P. Stevenson. (2012). *The Inclusion Spectrum*. <http://ucoach.com/assets/uploads/files/the-inclusion-spectrum-guidance-v1b.pdf>
- Boat, T. F., Wu, J. T., of Behavioral, D., Sciences, S., & National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2015). Clinical characteristics of intellectual disabilities. In *Mental Disorders and Disabilities Among Low-Income Children*. National Academies Press (US).

- Davis, R. W. (2002). *Inclusion through sports: a guide to enhancing sport experiences*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Kasser, S. L., & Lytle, R. K. (2013). *Inclusive physical activity: Promoting health for a lifetime*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Kokaridas, D. (2016). *Exercise and Disability: Individualization, Adaptations and Inclusion Issues*. Thessaloniki: Kyriakidis Publications.
- McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting social inclusion through unified sports for youth with intellectual disabilities: a five-nation study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(10), 923-935.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. WCB/McGraw Hill: Dubuque, IA.
- Winnick, J., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics: Champaign, IL.