



Priručnik

“Korištenje neformalnog obrazovanja i sportske metodologije za uključivanje mladih s invaliditetom”



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROJEKT:

“Kreativno prevladavanje ograničavajućih stvarnosti: inkluzivna sportska metodologija u radu s mladima”, financiran od strane JUGEND für Europa.

UREDNICI:

Enrico Taddia
Armin Cerkez

AUTORI I AUTORICE:

Enrico Taddia
Armin Cerkez
Maja Katinić Vidović
Danijela Matorčević
Miloš Matorčević
Željko Pasuj
Čedo Velašević

Projektni partneri su:

Youth Power Germany e.V., Njemačka
Aktivni mladi u srećnoj Evropi (AMUSE), Srbija
Košarkaški klub „Virtus Basket”, Srbija
Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“, Hrvatska
Wizard, obrt za savjetovanje, Hrvatska
Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italija

GRAFIČKI DIZAJN:

Daniel Medeiros

IZDAVAČ:

Youth Power e.V., Germany

PRIJEVOD:

Domagoj Morić

**Berlin, Njemačka
2020.**



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



UVOD

Priručnik pred vama, „Korištenje neformalnog obrazovanja i sportske metodologije za uključivanje mladih s invaliditetom“, napisan je kao doprinos edukaciji osobama koje rade s mladima te sportskih trenera i trenerica u svrhu uključivanja mladih s invaliditetom u svoje svakodnevne aktivnosti uz korištenje sporta kao metode i alata. On je osnova za kvalitetno upravljanje znanjem i buduću izgradnju kapaciteta organizacija koje rade s mladima – uključujući nevladine organizacije, državne institucije i sportske klubove. Priručnik pruža detaljan pregled svih tema relevantnih za uključivanje u sportske aktivnosti: neformalno obrazovanje, sportsku metodologiju, invaliditet i metodološke preporuke.

Na početku, priručnik nudi objašnjenje osnovne terminologije koja će se koristiti u čitavoj publikaciji. Fokus se zatim prebacuje na sportsku metodologiju prikazanu iz opće perspektive. Ovo poglavlje daje uvod u sportski trening i planiranje sesija.

Poglavlje o inkluzivnom prostoru nudi praktične savjete kako omogućiti ravnopravno sudjelovanje svih mladih prilagođavanjem prostora, opreme i stava prema inkluziji. Prilagođena fizička aktivnost pokazala se vrlo efikasnom u radu sa sudionicima s invaliditetom, tako da ovo poglavlje daje detaljan pregled modela, tipova i vježbi za ovu metodologiju.

S obzirom na to da smo svjesni prednosti fizičkih aktivnosti, rad s mladima i sport mogu nam pomoći u razvoju širokog spektra kompetencija – društvenih, jezičnih, kulturnih itd. Stoga u nastavku donosimo analizu ciljeva i zadataka rada s mladima s objašnjenjem kako sportski rad s mladima može poboljšati različite kompetencije kod korisnika i korisnica s manjim mogućnostima.

Priručnik pruža brojne praktične savjete o radu s mladima s manje mogućnosti, kako se osobe u radu s mladima mogu same pripremiti, ali i pripremiti svoje korisnike i okruženje za uključivanje mladih s manje mogućnosti. Priručnik pruža primjere individualnih obrazovnih planova i pomaže u stvaranju vašeg prvog plana koji uključuje sportske aktivnosti.



O PROJEKTU

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (skr. SZO, eng: *World Health Organization/WHO*) i njihovim „Činjenicama o zdravlju za poboljšanje fizičke aktivnosti“ (2015), fizička aktivnost može se odvijati u različitim okruženjima. Alarmantne brojke iz država članica Europske unije (EU) upućuju na to da 6 od svakih 10 osoba starijih od 15 godina ili nikada ne vježba ili rijetko vježba/bavi se sportom, dok se više od polovine ili nikada ne bavi ili vrlo rijetko bavi drugim fizičkim aktivnostima, kao što su vožnja biciklom ili šetanje, kućanskim poslovima ili vrtlarstvom. Istraživanje također pokazuje da se odrasli i stariji ljudi slabijeg socioekonomskog statusa, manjinskih etničkih grupa i osobe s invaliditetom slabije upuštaju u fizičke aktivnosti. U odnosu na ostale grupe za uključivanje u promociju fizičke aktivnosti, do ove ciljane skupine teže je doći.¹

Sport je važan za sve uključujući i osobe s invaliditetom. Važan je jer je dobar za zdravlje i pruža mogućnosti upoznavanja novih ljudi te stjecanja novih prijateljstava, a može postati i veoma ozbiljna strast, korisna za daljnji osobni razvoj. Bavljenje sportom je pravo osoba s invaliditetom, kao što piše i u Konvenciji Ujedinjenih naroda. Aktivni životni stil, fizičke aktivnosti i sport osnovni su elementi kognitivnog razvoja i društvene uključenosti osoba s invaliditetom. Fizička aktivnost promovira osobnu dobrobit, fizičko i mentalno zdravlje, sprječava bolesti, poboljšava društvene odnose i kvalitetu života, povećava ekonomsku dobrobit i doprinosi održivosti okoliša.

¹ Svjetska zdravstvena organizacija/eng. World Health Organization (2015): “Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European Region”; <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>, pristupljeno: travanj 2020.

U današnje vrijeme, još uvijek je uobičajeno da osobe s invaliditetom imaju manje mogućnosti i vjerojatno manje povoljnih iskustava od svojih vršnjaka/inja u sportskom području života. „Tipične prepreke za sudjelovanje osoba s invaliditetom u sportu uključuju nedostatak svijesti osoba bez invaliditeta kako ih uključiti u timove, nedostatak mogućnosti i programa za treninge i natjecanja, premalo pristupačnih objekata uslijed fizičkih barijera te ograničene informacije i pristup resursima.”²

Sport i sportski rad s mladima doprinose pozitivnoj interakciji osoba bez invaliditeta s osobama s invaliditetom, omogućavajući im da promijene pretpostavke o tome što osobe s invaliditetom mogu ili ne mogu učiniti.

Međutim, edukatori/ce u neformalnom obrazovanju (NFO, eng. *non-formal education/NFE*), i osobe koje rade s mladima često nemaju ili imaju vrlo skromno iskustvo korištenja sporta kao alata u obrazovanju radeći s mladima s invaliditetom. Mnogi ne znaju kako iskoristiti maksimalni potencijal sporta kao metode u okviru svojih redovnih aktivnosti rada s mladima – usprkos činjenici da se sportske aktivnosti mogu smatrati jednim od najcjjenjenijih iskustava u neformalnom obrazovanju za djecu i mlade. S druge strane, sportski treneri/ce često su još manje spremni/e i pripremljeni/e za rad s mladima s teškoćama u razvoju i često im nedostaje vještina, vremena ili resursa za promociju uključivanja osoba s invaliditetom.

Naš projekt pokušava gore navedene potrebe i smjernice/politike Europske unije provesti u djelo, razvijajući pri tome nove kurikule i programe za osnaživanje organizacija koje rade s mladima i za mlade, pa tako i sportskih organizacija: da povećaju svoje kapacitete i ljudske resurse u svrhu kreiranja i promocije kvalitetnih događanja koji uključuju fizičku aktivnost (sportski rad za mlade i sportski događaji). Na taj način navedene aktivnosti doprinose povećanju sudjelovanja mladih u kvalitetnim sportskim aktivnostima, a naročito djece i mladih s invaliditetom.

² Kiuppis, F., “Sport and Disability: From Integration Continuum to Inclusion Spectrum”; Routledge; 2018

Stoga, ciljevi našeg projekta su:

- Postizanje pozitivnih i dugotrajnih učinaka na sportske organizacije i organizacije za mlade te osobe koje rade s mladima, sportske djelatnike koji sudjeluju u projektu, a posredno i na one koji ne sudjeluju i to uz pomoć poboljšanog procesa upravljanja znanjem koje nudi nove inovativne resurse za rad s mladima i sportski rad te modele za treninge/kurikulume – omogućavanja kvalitetnih programa za mlade s naglaskom na sportske programe s ciljem uključivanja mladih različitih mogućnosti u lokalnu zajednicu.
- Pružanje podrške osobama koje rade s mladima i sportskim djelatnicima u stjecanju i razvoju ključnih kompetencija za postajanjem youth workerima u području korištenja sportske metodologije u radu s mladima za uključivanje mladih s različitim mogućnostima.
- Sudjelovanje u intenzivnim aktivnostima diseminacije i korištenja postojećih i novonastalih proizvoda i privlačenje većeg broja mladih različitih mogućnosti u naše aktivnosti rada s mladima i sportskog rada, što vodi ka povećanju uključenosti mladih.

Projektne aktivnosti su:

- A1 – Projektni menadžment
- M1 – Inicijalni kick-off transnacionalni projektni sastanak s partnerima
- O1 – Priručnik „Korištenje neformalnog obrazovanja i sportske metodologije za uključivanje mladih s invaliditetom“
- M2 – Drugi transnacionalni projektni sastanak
- O2 – Kurikulum „Osposobljavanje osoba u radu s mladima i profesionalnih sportskih trenera/ca za korištenje sportske metodologije uključivanja i interakcije mladih različitih mogućnosti“
- C1 – LTTA (eng. learning-teaching training activity) Trening za trenere, pilotiranje kurikuluma O2 aktivnosti
- M3 – Treći transnacionalni projektni sastanak
- O3 – Knjiga alata „Sportske metode/igre: prilagođene za korištenje u radu s mladima i sportskom radu za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“
- M4 – Četvrti transnacionalni projektni sastanak
- E1, E2, E3 – Nacionalne konferencije u Italiji, Hrvatskoj i Srbiji

- E4 – Međunarodna konferencija u Njemačkoj
- M5 – Evaluacijski transnacionalni projektni sastanak

Projektni partneri su:

1. Youth Power Germany e.V., Njemačka
2. Aktivni mladi u srećnoj Evropi (AMUSE), Srbija
3. Košarkaški klub „Virtus Basket”, Srbija
4. Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“, Hrvatska
5. Wizard, obrt za savjetovanje, Hrvatska
6. Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italija

Napomena: Gramatički rod u tekstu ne predstavlja rodnu oznaku i ne izražava preferenciju jednoga spola u odnosu na drugi. Zbog lakše čitljivosti teksta imenice poput youth worker, učitelj i dr. koriste se za osobe i muškog i ženskog spola.

SADRŽAJ

UVOD.....	3
1 Osnovna terminologija – uvod u rad s mladima, neformalno obrazovanje i invaliditet.....	10
1.1 Rad s mladima u općem kontekstu.....	10
1.2 Neformalno obrazovanje.....	12
1.3 Invaliditet – terminologija, modeli i klasifikacija.....	14
2 Sport kao metoda i alat	22
2.1 Pregled sportske metodologije	22
2.2 Povezivanje sporta i neformalnog obrazovanja	25
2.3 Neformalno obrazovanje i sport – koje metode upotrijebiti?	29
3 Uspostavljanje inkluzivnog prostora	32
3.1 Inkluzivna fizička aktivnost iz perspektive rada s mladima	32
3.2 Inkluzivni prostor.....	34
4 Prilagođena fizička aktivnost – sport i invaliditet	42
4.1 POVIJESNI PREGLED.....	42
4.2 Prilagođena fizička aktivnost	46
4.3 Modeli i tipovi prilagođene fizičke aktivnosti	54
4.4 Integrirani sport.....	58
5 Zadaci i ciljevi u korištenju sportske metodologije u radu s mladima s invaliditetom.....	60
5.1 Izgradnja samopouzdanja i povećavanje sudjelovanja.....	61
5.2 PPsihosocijalna, fizička i psihološka dobrobit.....	64
5.3 Utjecaj na mentalno zdravlje.....	66
6 Razvoj kompetencija za mlade s invaliditetom i mlade bez invaliditeta kroz sport i neformalno obrazovanje.....	69
6.1 Kompetencije u integriranom sportu	71
6.2 Sposobnost prepoznavanja kompetencije	75

7	Individualni obrazovni plan	79
8	Praktični savjeti za svakodnevne aktivnosti s mješovitom grupom mladih različitih mogućnosti.....	82
8.1	Početna evaluacija.....	82
8.2	Didaktičke jedinice učenja	85
8.3	Procjenjivanje i reprogramiranje	87
8.4	Paralelno programiranje većeg broja vještina	89
8.5	Strategija terenskog rada: plan treninga	92
	98
	Bibliografija	98
	Sitografija	103



1 OSNOVNA TERMINOLOGIJA – UVOD U RAD S MLADIMA, NEFORMALNO OBRAZOVANJE I INVALIDITET

Edukatori koji rade u području sporta često se obučavaju kao sportski treneri. Kao takvi, imaju iskustva u igranju i organiziranju sportskih aktivnosti. Međutim, tradicionalne sportske organizacije i klubovi: „su u velikoj mjeri sastavljeni od mladih s talentom za sport, čije obitelji aktivno podržavaju njihovo sudjelovanje i imaju financijska sredstva“³. Jedna od posljedica je da sportski treneri i sportske organizacije obično imaju veoma malo ili uopće nemaju iskustva u radu s mladima s manje mogućnosti (s poteškoćama u pokretljivosti, invaliditetom, koji žive u siromašnim obiteljima, nemaju motivacije za sport, itd.). Koliko god bili stručnjaci za fizički razvoj, često im nedostaje teorijskog znanja i općih kompetencija za rad s ovom grupom mladih.

S druge strane, većina **osoba koje rade s mladima** redovito provode aktivnosti s mladima s manje mogućnosti. Oni su uglavnom educirani za prepoznavanje osobnih potreba pojedinaca ali i predlaganju metoda koje direktno odgovaraju na te potrebe“⁴. Međutim, osobe koje rade s mladima obično nisu stručni u sportskoj metodologiji niti ju koriste. Oni imaju iskustva u „tradicionalnim aktivnostima kao što su nogomet, košarka ili odlasci na bazen radi popunjavanja svog programa, ali obično nisu educirani u upravljanju procesima učenja koji potječu iz sportskih aktivnosti“⁵. Događa se da osobe koje rade s mladima nisu ljubitelji sporta i nisu upoznati s različitim sportskim mogućnostima za mlade – bez obzira na njihovo iskustvo ili sposobnosti. Može se dogoditi da im nedostaje opreme, prostorija ili podrške lokalne zajednice kako bi pokrenuli sportske aktivnosti.

I grupe i sektori žele proširiti svoje područje rada, inovirati ga i uključiti više mladih. Ovaj priručnik nudi poglede iz obje perspektive.

1.1 RAD S MLADIMA U OPĆEM KONTEKSTU

Rad s mladima, kao praksa i područje djelatnosti, pojavio se u kasnom 20. stoljeću kako bi odgovorio na rastuću potrebu za razvijanjem modernih kompetencija mladih

³ Schroeder K., Geudens T., “Fit for Life”; SALTO resursni centar, 2011. Dostupno na <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-628/FitForLife.pdf> (eng), pristupljeno: travanj 2020; str. 9

⁴ *Ibid.*

⁵ *Ibid.*

ljudi. Opći socijalni rad već je bio fokusiran na mlade s manje mogućnosti, uključujući i one s invaliditetom, dok se od većine mladih očekivalo da razvijaju kompetencije u sustavu formalnog obrazovanja, uz podršku obitelji i prijatelja, a kasnije i kroz posao.

Prema Vijeću Europe, „rad s mladima je prepoznat kao širok pojam koji pokriva veliki broj različitih aktivnosti društvene, kulturne, obrazovne, ekološke i/ili političke prirode, koje provode mladi ljudi, s njima i za njih, u grupama ili individualno. Rad s mladima provode plaćene osobe u radu s mladima i volonteri te je zasnovan na neformalnim i informalnim procesima učenja koji se fokusiraju na mlade ljude i njihovo dobrovoljno sudjelovanje. Rad s mladima je u srži društvena praksa te podrazumijeva rad s mladim ljudima i društvima u kojima žive, facilitaciju aktivnog sudjelovanja mladih i njihovo uključivanje u lokalne zajednice kao i procese donošenja odluka.”⁶

Rad s mladima ima tri ključne značajke⁷:

- Mladi odlučuju sudjelovati;
- Rad se odvija na mjestima gdje su mladi;
- Prepoznaje da su mlada osoba i osoba koja radi s mladima partneri u procesu učenja.

Od samog početka bilo je opće prihvaćeno da se rad s mladima uglavnom provodi u organizacijama (profitnim i neprofitnim), kao što su centri za mlade, klubovi za mlade ili institucije koje rade direktno s mladima. Međutim, Europska unija je prepoznala potrebu inkluzije mladih s manje mogućnosti. Prema SALTO resursnom centru koji se bavi inkluzijom i različitosti (SALTO Inclusion and Diversity), to uključuje⁸:

- Društvene prepreke: mladi koji su suočeni s diskriminacijom (na temelju spola, etničke pripadnosti, religije, seksualne orijentacije, invaliditeta itd.), mladi s ograničenim socijalnim vještinama ili koji pokazuju asocijalna ili rizična ponašanja, mladi u nesigurnim situacijama, (bivši) prijestupnici, (bivši) ovisnici, mladi i/ili samohrani roditelji, siročad, mladi iz disfunkcionalnih obitelji itd.

⁶ Vijeće Europe/eng. Council of Europe <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>, pristupljeno: travanj 2020.

⁷ “Working with young people: the value of youth work in the European Union”; Europska komisija/eng. European Commission, 2014;

http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/study/youth-work-report_en.pdf; pristupljeno: travanj 2020, str. 4

⁸ Kloosterman P., Brown C., “No offence”; Salto Youth Inclusion Resource centre, 2010, dostupno na <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>, pristupljeno: travanj 2020.

- Ekonomске prepreke: mladi s niskim životnim standardom, niskim primanjima, koji ovise o sustavu socijalne zaštite, dugoročno nezaposleni mladi, beskućnici, mladi u dugovima i financijskim problemima itd.
- Invaliditet: mladi s mentalnim (intelektualnim, kognitivnim i problemima učenja), fizičkim, senzornim i drugim vrstama invaliditeta.
- Obrazovne poteškoće: mladi s poteškoćama u učenju, mladi koji rano napuštaju školu ili koji su izbačeni iz škole, nisko kvalificirane ili nekvalificirane osobe, mladi koji se nisu snašli u školskom sustavu, mladi s lošim školskim uspjehom zbog drugačijeg kulturnog ili lingvističkog porijekla itd.
- Kulturne razlike: mladi imigranti/izbjeglice ili djeca iz imigrantskih i izbjegličkih obitelji, mladi pripadnici nacionalnih ili etničkih manjina, mladi s jezičnim problemima i problemima kulturne inkluzije itd.
- Zdravstvene probleme: mladi s kroničnim zdravstvenim problemima, teškim bolestima ili psihijatrijskim stanjima, mladi s problemima mentalnog zdravlja itd.
- Geografske prepreke: mladi iz zabačenih, ruralnih ili brdovitih područja, mladi koji žive na malim otocima ili na periferiji, mladi iz problematičnih urbanih zona, mladi koji žive u mjestima s manje mogućnosti (ograničen javni prijevoz, loša infrastruktura, napuštena sela...) itd.

Ovaj priručnik će se fokusirati na mlade s invaliditetom te njihovu integraciju i uključivanje u društvo. Tijekom proteklih 20 godina, Europska unija i relevantne zainteresirane institucije promoviraju razvoj i integraciju rada s mladima i na drugim područjima: uglavnom u sportskim klubovima, IT sektoru i školama.

1.2 NEFORMALNO OBRAZOVANJE

Neformalno obrazovanje/NFO (eng. *non-formal education/NFE*) se razvijalo paralelno s radom s mladima, da bi na kraju postalo i njegova temeljna odrednica. Ono naglašava temeljne značajke rada s mladima, i koristi ih kao osnovu za učenje. Najčešće se razlikuju tri temeljna oblika obrazovanja: formalno, neformalno i informalno⁹ (slika 1).

⁹ Eshach H. (2007.), "Bridging In-school and Out-of-school learning: Formal, Non-Formal and Informal Education"; Journal of Science Education and Technology, 16 (2), 171-190; p.174

Formal	Non-formal	Informal
Usually at school	At institution out of school	Everywhere
May be representative	Usually supportive	Supportive
Structured	Structured	Unstructured
Usually prearranged	Usually prearranged	Spontaneous
Motivation is typically more extrinsic	Motivation may be extrinsic but it is typically more intrinsic	Motivation is mainly intrinsic
Compulsory	Usually voluntary	Voluntary
Teacher-led	May be guide or teacher-led	Usually learner-led
Learning is evaluated	Learning is usually not evaluated	Learning is not evaluated
Sequential	Typically, non-sequential	Non-sequential

Slika 1¹⁰

N Metodološke značajke neformalnog obrazovanja su¹¹:

- Uravnotežen suživot i interakcija između kognitivnih, afektivnih i praktičnih dimenzija učenja;
- Spajanje individualnog i socijalnog učenja, solidarnost zasnovana na partnerstvu i simetrija u odnosima učenja i podučavanja;
- Poziva na sudjelovanje i orijentirano je na osobu koja uči;
- Orijentira se na učenje kroz rad (eng. *learning by doing*), pri tome koristeći interkulturalna iskustva i susrete kao poligone za učenje.

Stoga, imajući u vidu njegove karakteristike i metodološke značajke, možemo istaknuti sljedeće osnovne vrijednosti neformalnog obrazovanja:

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Youth work essentials, pristupljeno: travanj 2020.

<https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>

Vrijednosti okrenute osobnom razvoju:

- Autonomija;
- Kritički stav;
- Otvorenost i radoznalost;
- Kreativnost.

Vrijednosti okrenute društvenom razvoju:

- Kapacitet komunikacije;
- Sudjelovanje i demokratsko građanstvo;
- Odgovornost;
- Timski rad;
- Rješavanje konflikata.

Etičke vrijednosti:

- Solidarnost;
- Tolerancija i poštovanje.

Zanimljivo je da se sport temelji na istim vrijednostima kao i neformalno obrazovanje. Tijekom mnogih godina, smatralo se kako se sportsko obrazovanje za mlade prvenstveno fokusira na fizički razvoj talentiranih pojedinaca ili rekreativnih igrača. Sada, prepoznavamo da sport podučava mlade ljude istim vrijednostima kao i neformalno obrazovanje, kao i sam rad s mladima. Pitanje i dalje glasi: zašto sportski djelatnici ne koriste metode neformalnog obrazovanja i zašto osobe koje rade s mladima ne koriste više metoda iz područja sporta?.

1.3 INVALIDITET – TERMINOLOGIJA, MODELI I KLASIFIKACIJA

Razumijevanje smanjene i ograničene fizičke i mentalne funkcionalnosti važno je za eksperte koji rade u području fizičke aktivnosti i sportskih aktivnosti namijenjenim mladima. Znanje o promjenama koje se događaju uslijed oštećenja ili bolesti, bilo da nastanu na razini fizičke funkcije, anatomske strukture i/ili mentalne funkcije, jednako je važno za stvaranje i uspješno provođenje sportskih programa i aktivnosti za mlade. Fizička aktivnost je jedna od najvažnijih preduvjeta za ljudsko zdravlje. Kada je riječ o osobama s invaliditetom, sudjelovanje u fizičkim aktivnostima je mnogo značajnije. Pored pozitivnih utjecaja koje ima na biološko zdravlje, sudjelovanje u

fizičkim aktivnostima, sportu i sportskoj rekreaciji također omogućava osobi s invaliditetom reintegraciju u društvo, što doprinosi njegovoj mentalnoj i socijalnoj komponenti zdravlja.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO):, „oko 15% svjetske populacije – što čini preko milijardu ljudi – živi s nekom vrstom invaliditeta, a od kojih 2-4% doživljava značajne poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju. Mnogima od ovih ljudi je neophodna pomoćna tehnologija kao što su očna pomagala, invalidska kolica ili slušni aparat. Očekuje se da će se do 2050. godine ovaj broj povećati na 2 milijarde ljudi.“ (SZO: Globalni akcijski plan za osobe s invaliditetom 2014-2021).¹² Ovo je, zasigurno, nešto što se tiče svih nas. Osobe s invaliditetom često su suočene s diskriminacijom, isključivanjem i marginalizacijom. Budući da se tiče svih nas, to također znači da smo mi ti koji to mogu promijeniti i popraviti. Sportske aktivnosti za mlade približavaju sve ljude i poboljšavaju svačiju fizičku i mentalnu aktivnost, bez obzira na naše sposobnosti i nedostatak istih.

Prije nego što prijedemo na detalje o tome kako sportske aktivnosti za mlade poboljšavaju kvalitetu života i uključivanje osoba s invaliditetom, važno je **definirati terminologiju koja će se koristiti, vrste invaliditeta, klasifikaciju i različitu percepciju.**

Kada je riječ o problemu invaliditeta, prva prepreka s kojom se eksperti suočavaju odnosi se na odabir najprikladnije terminologije kojom se može opisati osoba s invaliditetom. Proteklih godina mnogi eksperti su zagovarali izraz „hendikepa“. Povlastica ovakve terminologije jest da ona predstavlja refleksiju mnogo kompleksnijeg stanja pojedinca, podrazumijeva kontekst u kojem on živi (u odnosu na materijalno stanje i odnose s drugima), a prikazuje i povijesni i kulturni kontekst. D. Mautuit (1995)¹³ prepoznaje tri aspekta „hendikepa“: prva se odnosi na pojedinca i identificiranja njegovog deficita, druga se odnosi na kontekst i identifikaciju mogućih prepreka, dok se treća odnosi na potrebne odnose s ljudima koji pružaju pomoć, koji su važni za svako ljudsko biće, a pogotovo za osobe s invaliditetom. Tom posljednjem aspektu se može dodati i potreba za prihvaćanjem izazova za umanjenje invaliditeta zajedničkom snagom. Danas je prilično teško doći do jasne ideje koji naziv je najbolje upotrijebiti. Međutim, razlozi za nedostatak jasnih ideja su veoma zanimljivi, pozitivni i legitimni. Svaki naziv može ili proširiti distancu ili, s druge

¹² SZO Globalni akcijski plan za osobe s invaliditetom 2014-2021./eng. WHO Global Disability Action Plan 2014 - 2021 <https://www.who.int/publications-detail/who-global-disability-action-plan-2014-2021>, pristupljeno: travanj 2020.

¹³ Matuit D., L'insertion sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap: des concepts à l'évaluation des actions; Revue Européenne du Handicap Mental, 1995

strane, povećati zajedničku pripadnost i neposrednu blizinu među ljudima. Claudio Imprudente, talijanski ekspert s ozbiljnim urođenim oštećenjem mozga, provokativno je predložio termin „diverzibilnost“ (eng. *diversability*) – provokaciju koja bi na isti način izazvala nazivanje siromašne osobe „drugačije bogatom“. Iako smo svjesni da svaka osoba posjeduje određene vještine i mogućnosti, ovakva terminologija donosi veliki rizik da neke osobe neće biti u prilici osvijestiti svoje vlastite mogućnosti.

Prema Konvenciji o pravima osoba s invaliditetom, „osobe s invaliditetom one koje imaju dugotrajna tjelesna, mentalna, intelektualna ili osjetilna oštećenja, koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu sprječavati njihovo puno i učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima“ (članak 1 Konvencije¹⁴).

Općenito, termin *invaliditet* se odnosi na određeno stanje ili karakteristiku koja je vezana za određenu osobu i stoga je u određenoj mjeri otjelovljena. Invaliditeti su prisutni kada su rutinske aktivnosti (npr. hodanje, govor, čitanje) na određen način sputane i ne mogu se izvršiti na naučene načine. Osoba koja ima urođeno slijepilo ima invaliditet.¹⁵ Osoba koja doživi udar u desnoj hemisferi mozga i posljedično ostane sa slabom pokretljivošću lijeve noge ima invaliditet. Invaliditeti također mogu nastati u kombinaciji npr. ograničenja u pokretljivosti i govoru.

Prema Međunarodnoj klasifikaciji oštećenja, invaliditeta i hendikepa (eng. *International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps/ICIDH*¹⁶), Svjetske zdravstvene organizacije, definirani su sljedeći termini:

- Oštećenje kao „gubitak ili abnormalnost određene strukture koja ima psihološku, fiziološku ili anatomsku funkciju“;
- Invaliditet/onesposobljenost kao „bilo koji vid ograničenja ili gubitka (uslijed oštećenja) sposobnosti za izvršavanje aktivnosti na način ili u opsegu koji se smatra normalnim za ljudsko biće“;
- Hendikep kao „stanje nedostatka koje je rezultat oštećenja ili invaliditeta koje određenoj osobi ograničava ili onemogućuje uspješno ispunjenje njene normalne uloge u odnosu na starost, spol i društveno-kulturne faktore“.

¹⁴ Konvencija prava osoba s invaliditetom/eng. Convention of the Rights of Persons with Disability <https://www.globalhealthrights.org/wp-content/uploads/2013/10/Convention-on-the-Rights-of-Persons-with-Disabilities-CRPD.pdf>

¹⁵ Dunn D., *The Social Psychology of Disability*; Oxford University Press, 2014; dostupno na <https://books.google.hr/books?id=1oMjBQAAQBAJ>, pristupljeno: travanj 2020.

¹⁶ Međunarodna klasifikacija oštećenja, onesposobljenja i hendikepa/eng. International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41003> pristupljeno: travanj 2020.

Ovo tumačenje interpretira razliku između oštećenja, invaliditeta i hendikepa u odnosu na vezu između uzroka i posljedice: oštećenje određuje invaliditet, a invaliditet izaziva hendikep.

Modeli invaliditeta

Kroz povijest, postojalo je mnogo različitih teorija o invaliditetu: od tradicionalnog, preko medicinskog, do socijalnog modela i svih njegovih varijanti. Danas, možemo reći da je dominantan model onaj koji povezuje invaliditet i društvene aspekte ovog fenomena u jednu cjelinu, budući da prikazuje problem invaliditeta izvan pojedinca – u odnosu između invalidnosti pojedinca i prepreka u društvu i okolini.

Tradicionalni model vidi invaliditet kao teret nametnut zajednici od strane jednog od njenih članova, i on se rješava da se pojedinac odbaci ili izolira. Prema medicinskom modelu, invaliditet je zdravstveno stanje i, kao i svaka druga bolest, potrebno je liječenje. Posljednji model, koji je danas u velikoj mjeri i najzastupljeniji, je socijalni model, koji promatra invaliditet kao društveni pojam, gdje se problem ne nalazi u nesposobnosti pojedinca, već u društvu kao cjelini. Ovaj model se mijenja sukladno jačanju i promjeni položaja osoba s invaliditetom unutar samoga društva - od motiva milosrđa, preko promatranja invaliditeta iz perspektive ljudskih prava, do stvaranja jednakih uvjeta i mogućnosti osobama s invaliditetom i ostalih.

Medicinski model promatra invaliditet kao problem koji pripada pojedincu koja ga ima.¹⁷ On se ne karakterizira kao problem koji se tiče i drugih. U ovom pristupu vjeruje se da pojedinac koji ima invaliditet ima problem sa svojim tijelom i ograničen je u obavljanju svojih dnevnih obaveza zbog tjelesnog problema.

Socijalni model, koji su razvile same osobe s invaliditetom, daje drugačiji pogled na invaliditet. Ovaj model navodi da je invaliditet zapravo rezultat interakcije između ljudi koji imaju određeni fizički, intelektualni ili senzorni poremećaj i društva koje je puno fizičkih, komunikacijskih i socijalnih barijera. Prema ovom modelu, društvo je to koje se treba prilagoditi osobama s invaliditetom kako bi im omogućilo potpuno i ravnopravno sudjelovanje u društvenim procesima. Socijalni model promatra ljude s invaliditetom kao subjekte s vlastitim pravima, a ne kao objekte, i samim tim naglašava poštovanje njihovih prava ravnopravno s drugim ljudima u društvu.

¹⁷ Socijalni i medicinski model invaliditeta/eng. Social and medical model of disability <https://www2.le.ac.uk/offices/accessability/staff/accessabilitytutors/information-for-accessability-tutors/the-social-and-medical-model-of-disability> pristupljeno: travanj 2020.

Biopsihosocijalni model invaliditeta dovodi do novih načina klasificiranja ovisno o tome je li fokus na tjelesnim funkcijama i strukturama, na sudjelovanju i aktivnosti osobe ili na kontekstualnim čimbenicima. Biopsihosocijalni model invaliditeta naglašava činjenicu da invaliditet ne nastaje samo uslijed oštećenja ili zbog patofizioloških razloga, već i uslijed nekih psihosocijalnih faktora i načina života. (Gatchel, 2015)¹⁸.

Klasifikacija invaliditeta

Prednost Međunarodne klasifikacije funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja (skr. MKF, eng. *International Classification of Functioning, Disability and Health/ICF*)¹⁹ leži u mapiranju zdravstvenih komponenti kao osnovi za razumijevanje dinamike između zdravstvenih problema, funkcioniranja, invaliditeta i kontekstualnih čimbenika. Funkcioniranje i invaliditet promatraju se kao rezultat kompleksnih interakcija između bioloških, psiholoških i socijalnih faktora. MKF nudi zajednički jezik za proučavanje dinamike ovih komponenti i njihovih implikacija, a samim time i osnovu za razumijevanje na koji način se mogu poboljšati uvjeti života osoba s invaliditetom. Opća svrha MKF klasifikacije jest osiguravanje standardiziranog jezika koji će služiti kao referentni model za opisivanje zdravstvenih i srodnih stanja.

MKF se sastoji od dva glavna dijela. Prvi dio se bavi *funkcioniranjem i invaliditetom*, dok drugi pokriva *kontekstualne čimbenike*. Svaki dio ima dvije komponente:

- Funkcioniranje i invaliditet – komponenta funkcije tijela i strukture i komponenta aktivnosti i sudjelovanja (participacije);
- Kontekstualni čimbenici – čimbenici okruženja i osobni čimbenici

Primarni fokus klasifikacije stavljen je na funkcioniranje i invaliditet kao zdravstvene i zdravstveno zasnovane komponente blagostanja. Kontekstualne sastavnice predstavljaju eksterne (koji dolaze iz okoline) i interne (osobne) čimbenike koji utječu na funkcioniranje u specifičnim životnim situacijama.

¹⁸ Petasis A., "Discrepancies of the Medical, Social and Biopsychosocial Models of Disability; A Comprehensive Theoretical Framework"; The International Journal of Business Management and Technology, Volume 3 Issue 4 July-August 2019; dostupno na <http://www.theijbmt.com/archive/0928/1686534688.pdf>, pristupljeno: travanj 2020.

¹⁹ Međunarodna klasifikacija funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja/eng. International Classification of Functioning, Disabilities and Health <https://www.who.int/classifications/icf/en/> pristupljeno: travanj 2020.

Definicije sljedećih pojmova prema SZO-voj MKF (2001)²⁰:

- *Tjelesne funkcije* su fiziološke funkcije tjelesnih sustava (uključujući psihološke funkcije).
- *Strukture tijela* su anatomske dijelovi tijela kao što su organi, udovi i njihovi sastavni dijelovi.
- *Oštećenja* su problemi u tjelesnoj funkciji ili strukturi kao što je znatno odstupanje ili gubitak funkcije.
- *Aktivnost* je pojedinačno izvršavanje zadatka ili obavljanje radnje.
- *Sudjelovanje (participacija)* je uključenost u neku životnu situaciju.
- *Ograničenja aktivnosti* su teškoće koje bi pojedinac mogao iskusiti pri izvršavanju određene aktivnosti.
- *Ograničenja sudjelovanja* su problemi koje pojedinac može imati pri uključivanju u neke životne situacije.
- *Okolišni čimbenici* su fizičko, društveno okruženje te mišljenje okoline u kojoj ljudi žive i djeluju.

²⁰ *Ibid.*

Ukoliko pratimo MKF, imamo sljedeću klasifikaciju invaliditeta:

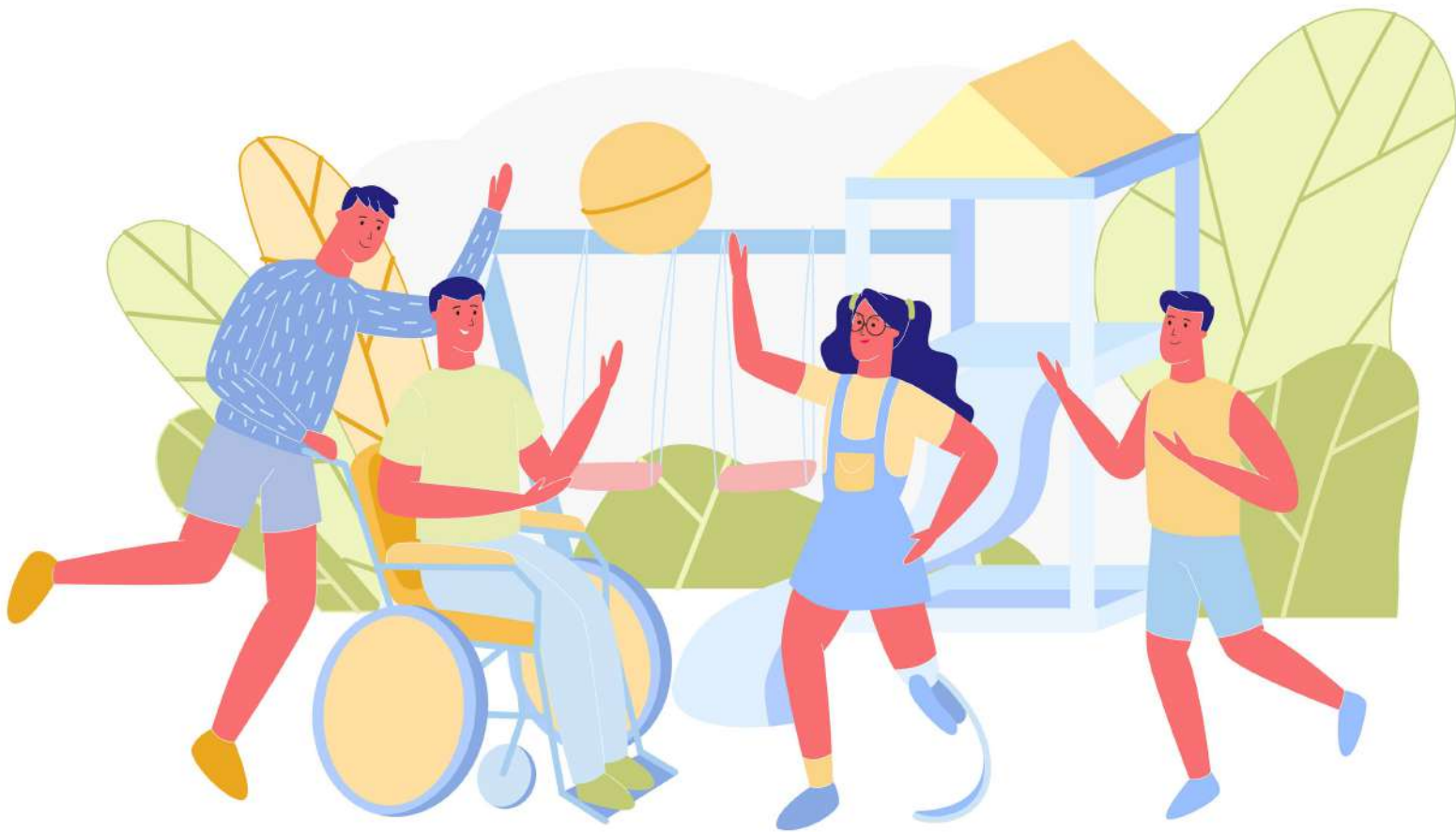
TIJELO	
<u>Funkcija:</u> <ul style="list-style-type: none">• Mentalne funkcije• Senzorne funkcije i bol• Funkcije glasa i govora• Funkcije kardiovaskularnog, hematološkog, imunološkog i respiratornog sustava• Funkcije probavnog, metaboličkog i endokrinog sustava• Genitourinarne i reproduktivne funkcije• Neuromuskuloskeletne i funkcije u vezi s pokretom• Kožne i srodne funkcije	<u>Struktura:</u> <ul style="list-style-type: none">• Struktura živčanog sustava• Oko, uho i srodne strukture• Strukture koje sudjeluju u glasu i govoru• Strukture kardiovaskularnog, imunološkog i respiratornog sustava• Strukture koje su u vezi s probavnim, metaboličkim i endokrinim sustavom• Strukture koje su u vezi s genitourinarnim i reproduktivnim sustavom• Strukture koje su u vezi s pokretom• Koža i srodne strukture
<u>AKTIVNOST I SUDJELOVANJE</u> <ul style="list-style-type: none">• Učenje i primjena znanja• Opći zadaci i zahtjevi• Komunikacija• Pokretljivost/mobilnost• Briga o sebi• Život u domaćinstvu• Interpersonalne interakcije i odnosi• Veliki stambeni prostori• Zajednica, društveni i građanski život	
<u>KONTEKSTUALNI ČIMBENICI</u> <ul style="list-style-type: none">• Proizvodi i tehnologija• Prirodna životna sredina i umjetne promjene okoline (ljudski utjecaj)• Podrška i odnosi• Stavovi• Usluge, sustavi i politike	

Zasnovano na Međunarodnoj klasifikaciji funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja²¹

Osnovno znanje o invaliditetu i različitim tjelesnim funkcijama je neophodno kada se radi s ovom ciljnom grupom. Kao osobe koje rade s mladima i kao sportski djelatnici, nije potreban toliki fokus na medicinsku stranu invaliditeta koliko na načine na koje

²¹ Međunarodna klasifikacija funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja/International Classification of Functioning, Disabilities and Health <https://www.who.int/classifications/icf/en/> pristupljeno: travanj 2020

će životna sredina i društveni čimbenici biti modificirani i prilagođeni potrebama korisnika. Uloga osoba koje rade s mladima i (sportskih) djelatnika je prilagoditi aktivnosti/programe, igrice i stavove ljudi bez invaliditeta prema invaliditetu, stvoriti inkluzivni prostor za svoje korisnike u kojem svaka mlada osoba, s ili bez invaliditeta, može u potpunosti uživati i sudjelovati u aktivnosti (sportskog) rada s mladima.



2 SPORT KAO METODA I ALAT

2.1 PREGLED SPORTSKE METODOLOGIJE

Sport se može raščlaniti na nekoliko razina – profesionalnu, amatersku, školsku ili rekreativnu (sport za sve). Sportski trening je, u širem smislu, tehničko-pedagoški proces usmjeren prema izgradnji vještina, razvoju sposobnosti i poboljšanja motoričkih vještina. Teorija treninga obuhvaća sve aspekte znanja o fitnessu, uključujući socijalne, psihološke i znanstvene. Trener koristi ove informacije, zajedno sa znanjem o sportašu kao pojedincu, za osmišljavanje najučinkovitijeg programa treninga.²² Ovisno o razini i željenom rezultatu, sportski trening i metodologija mogu se razlikovati, međutim, ciljevi svakog treninga trebaju²³:

- Pozivati na promjene prilagodbe;
- Povezivati nove načine tjelesnih i mentalnih napora;
- Redovito i ponavljajuće provoditi;

²² Brown C.H., "Medical Manual / IAAF Medical and anti-doping commission"; Međunarodna asocijacija atletske federacije/eng. International Association of Athletics Federations, 2006; dostupno na: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/health-science>, <https://www.worldathletics.org/download/download?filename=f9fa48c2-2a0c-46f3-88b9-149f4d561326.pdf&urlslug=Chapter%203%3A%20Training>, pristupljeno; travanj 2020., poglavlje 3, str. 1

²³ Milanović D.V., "Theory and methodology of Training" (2009); p.38.

- Biti specifični u odnosu na nivo spremnosti.

Fizička rekreacija, ili rekreativni sport, je izvrstan oblik učenja, zabave i zdravog života. Omogućuje fizički pokret koji je neophodan za normalno funkcioniranje ljudskog tijela. Također podržava i biološku stranu tjelesnog pokreta – na kognitivnim, kulturalnim i komunikacijskim nivoima, čime se nudi zajedničko rešenje problema.²⁴

Tako možemo imenovati sljedeće komponente sportskog treninga²⁵:

- Fizičku komponentu, koja se sastoji od osnovnih motoričkih sposobnosti:
 - snaga;
 - izdržljivost;
 - brzina;
 - fleksibilnost;
 - koordinacija.
- Tehničku komponentu, koja se može podijeliti na:
 - temeljne vještine – temeljene na prirodnom ontogenetskom razvoju čovjeka. Uključuje hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, osnovnu sposobnost bacanja itd.
 - sportske vještine – temelje se na sadržajima određene sportske discipline.
- Taktičnu komponentu, koja je usredotočena na različite načine provođenja sportskih natjecanja s ciljem pobjede. Ključni pojmovi ove komponente su strategija i taktika.
- Psihološku komponentu, koja je usredotočena na pozitivan utjecaj ličnosti sportaša što se tiče *fair playa*.

Međutim, svi navedeni elementi ne mogu biti jednako naglašeni tijekom svakog ciklusa treninga. Mnogi čimbenici određuju vrstu programa treninga i stavljaju naglasak na svaki od elemenata. Uključuju dobnu i sportsku zrelost osobe, njezino

²⁴ Ciešlicka M., Szark-Eckardt M., "Methodology of physical recreation: problems, experience, recommendations"; Journal ... of physical training ..., 2013. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/313882248_Methodology_of_physical_recreation_problems_experience_recommendations, pristupljeno: travanj 2020.

²⁵ Zahradník D., Jorvas P., "The Introduction into Sports Training"; Masaryk University, 2012. Dostupno na <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/02.html>, pristupljeno: travanj 2020.

prethodno stanje kondicije i, naravno, moguću razinu invaliditeta. Uzimajući sve navedeno u obzir, možemo reći da je sportski trening proces motoričkog učenja. Proces učenja se, u treningu kao takvom, prema El Hauatu i Zahradniku odvija u nekoliko faza ^{26 27}:

Faza 1: ukupna koordinacija

Prva faza, u kojoj se naglasak stavlja na stvaranje prvobitne ideje o zadacima pokreta i nedostacima dizajna. Na prvi pogled, pokret je veoma zahtjevan, rezultat je uglavnom nesavršen pokret uz česte pogreške. Visoka razina mentalnog i vizualnog nadzora.

Faza 2: fina koordinacija

Ukupna struktura motoričkih vještina se postupno poboljšava, pokret postaje ekonomičan, uspostavljaju se vremenski i dinamički parametri, osoba razvija svijest o pokretu kao cjelini.

Faza 3: stabilizacija (automatizacija)

Dolazi do stabilizacije performansa, osoba je u stanju izvesti pokrete bez svjesne kontrole. Koordiniraniji pokret i bolje atletske performanse.

Faza 4: promjenljiva kreativnost

Visoko stečene vještine za kreativno primjenjivanje čak i u kompleksnim i promjenjivim uvjetima. Ova faza se može nazvati i sportsko majstorstvo i odnosi se na najbolje svjetske sportaše i sportašice. Zahtjeva godine vježbanja i usavršavanja vještina u određenoj sportskoj disciplini.

Za dosezanje gore spomenutih ciljeva, sportski treneri trebaju planirati svaki trening koji će odgovoriti na potrebe i spremnosti pojedinca. Uobičajeni proces treninga izgleda ovako:

1. Uvodni dio – zagrijavanje svih dijelova tijela i osnovne motoričke vježbe.
2. Glavi dio A je uglavnom fokusiran na učenje ili uvježbavanje određene tehničke vještine. U nogometu bi to bilo driblanje lopte, a u tenisu učenje *forhenda* i *backhanda*.
3. Glavni dio B usmjeren je na primjenu znanja ili vještina naučenih iz dijela A – igranje sporta, bilo u momčadi ili pojedinačno. To bi uključivalo probne utakmice ili vježbanje s trenerom.

²⁶ *Ibid.*

²⁷ MedHassan, EL HAOUAT., "Basis of Sports Training." [nataswim.info. https://www.nataswim.info/blog/item/14-basis-of-sports-training](https://www.nataswim.info/blog/item/14-basis-of-sports-training), pristupljeno: travanj 2020.

4. Završnica – treneri uglavnom završavaju trening nekom jednostavnom ili zabavnom aktivnošću. Posljednji dio sesije rezerviran je za istezanje i verbalnu evaluaciju vježbi i općeg napretka sportaša.

2.2 POVEZIVANJE SPORTA I NEFORMALNOG OBRAZOVANJA

Participation Model of Sport	Integration Model of Sport
<p>Characteristics:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sport for the sake of sport (for movement, fitness, general health...) • sport is for everyone – all members of the community should participate and have access to sport • cooperation with other institutions is possible, but not necessary <p>Advantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • costs are relatively cheap (only costs are to implement activities, no follow-up is needed) • attracts heterogeneous groups <p>Disadvantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • young people who are not interested or who have little aptitude for sport may not be attracted by this model • the model does not take full advantage of the learning that comes out of sport 	<p>Characteristics:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sport is a means to achieve something else (other learning goals) • focuses on problematic youth and problematic areas • focuses on “trendy” activities in order to attract the youngsters • cooperation with other institutions is necessary to achieve learning goals <p>Advantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport is used as a lure – a fun and safe way to attract young people to the organisation. From here they may get involved in other activities • sport is used for both physical fitness as well as for the development of personal and social skills <p>Disadvantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • costs are higher due to monitoring and follow-up of the young people • by focusing on specific groups of youngsters there is a slight risk of making the group too homogenous

Slika 2²⁸

„Sport djeluje kao 'kuka' koja uvlači inače nepovezane, marginalizirane mlade ljude u program; a onda ih se aktivno uključuje i ulaže se u njihove aktivnosti uzete u

²⁸ Schroeder K., Geudens T., “Fit for Life”; SALTO resursni centar za inkluziju/eng. SALTO Inclusion Resource Centre 2011. Dostupno na <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-628/FitForLife.pdf>, pristupljeno: travanj 2020.; str. 15

cjelini.”²⁹ „Iako su sportovi po prirodi natjecateljski, važno je uzeti u obzir dva aspekta zdrave ravnoteže suradnje i natjecanja. Prvo, neizbježno je da će u natjecanju jedna strana pobijediti, dok će ostali izgubiti. Natjecanje navodi ljude, pogotovo mlade sportaše, da se definiraju rezultatom.”³⁰ Mogu biti pobjednici ili gubitnici. Kada se to dogodi njihova razina samopouzdanja i samopoštovanja ovisit će o njihovoj sposobnosti da pobijede druge. „Suradnja, s druge strane, pomaže im u izgradnji samopoštovanja, pomaže djeci da nauče komunicirati i ne ovisi o sposobnosti da se drugi poraze.”³¹ Natjecanje i suradnja ne isključuju jedno drugo i treneri ne moraju birati između njih. Iako ljudi mogu imati tendencije ka jednom ili drugom, one osobe koje su generalno kompetitivnije ne moraju nužno narušiti suradnju. Međutim, mladi se još uvijek u formativnim godinama mogu usredotočiti samo na pobjedu i definirati svoju izvedbu i osobnost na temelju sposobnosti pobjede. To može biti nezdravo i za fizičko i za psihičko stanje osobe. Stoga se termin konkurentna konkurentnost koristi za opisivanje okruženja za obuku u kojem su fokusirana i suradnja i konkurencija.³²

To je sredina u kojoj neformalno obrazovanje može „uskočiti“ i pomoći sudionicima da se usredotoče na sam proces sporta i učenje, a ne samo na natjecanje ili suradnju. Uz pripremu sudionika za sportsko okruženje i uključivanje mladih s manje mogućnosti, osobe koje rade s mladima i sportski trener mogu im pomoći u osvještavanju da nije cilj u pobjedi, već u učenju i razvijanju fizičkih sposobnosti. Postoje mnoge metode u neformalnom obrazovanju uz koje facilitatori pomažu sudionicima u postavljanju osobnih ciljeva, što može biti odličan početak sportskih aktivnosti.

Evaluacija, koja je ključni korak u neformalnom obrazovanju, pokazala se kao veoma važna i u sportskim aktivnostima. Umjesto da treneri upućuju sudionike na određene aktivnosti kojima će poboljšati određenu vještinu, trenerima se preporučuje potaknuti sudionike na samoevaluaciju ili da se usredotoče i na dobre i loše rezultate određene sportske aktivnosti. Evaluacija je od posebnog značaja kada se uključuju mladi s invaliditetom, jer pomaže da svi sudionici, s ili bez invaliditeta, uče i pronađu dublji smisao u sportskim aktivnostima, osim pobjede.

²⁹ Hartmann D., Kwak C., “Sport and Development an Overview, Critique, and Reconstruction”; Journal of Sport & Social Issues, 2011. Dostupno sa:

https://www.researchgate.net/publication/258158933_Sport_and_Development_An_Overview_Critique_and_Reconstruction, pristupljeno: travanj 2020.

³⁰ Cooperation and Competition in Sport, <https://academy.sportlyzer.com/wiki/cooperation-and-competition-in-sport/>, pristupljeno: travanj 2020.

³¹ “Competition-vs-cooperation.” <http://educatedsportsparent.com/competition-vs-cooperation/>, pristupljeno: travanj 2020.

³² *Ibid.*

Obično pri prilagođavanju sportskih igara/metoda za korištenje u radu s mladima, možemo koristiti sljedeće vrste aktivnosti koje se odnose na natjecanje i/ili timski rad³³:

- C aktivnosti koje se temelje na NATJECANJU / sportske igre – igre koje pretpostavljaju pojedinačno uključivanje sudionika koji se natječu protiv svih ostalih sudionika a obično je cijela grupa pojedinaca / sudionika uključena u iste specifične aktivnosti.
- aktivnosti koje se temelje na TIMSKOM RADU / sportske igre – igre koje pretpostavljaju uključivanje pojedinih sudionika kao članove tima, a obično su cijele grupe sudionika podijeljene u jedan ili više timova, gdje svaki sudionik daje svoj doprinos, ne nužno radeći iste fizičke aktivnosti , ali doprinoseći uspjehu tima i stvaranju pozitivnog osjećaja timskog rada.
- aktivnosti TIMSKOG RADA I NATJECANJA / sportske igre – igre koje pretpostavljaju uključenost pojedinih sudionika u sklopu nekoliko timova; cijele grupe sudionika podijeljene su u dva ili više timova, gdje se svaki tim natječe s ostalim timovima u grupi sudionika. Svaki sudionik komplementarno doprinosi uspjehu svog tima u konkurenciji s drugim timovima.
- aktivnosti IZGRADNJE TIMA / sportske igre – igre koje pretpostavljaju uključenost pojedinih sudionika u cjelokupnu grupu / tim, gdje su svi sudionici uključeni u svrhu izgradnje osjećaja za tim i razine povjerenja u cijeloj grupi.

³³ Matorčević, D., "Youth Sport Work for Intercultural Learning and Acceptance of Diversity"; Active youth in happy Europe, 2018; p. 35

Sports key benefits in learning



Slika 3 – Ključne korisnosti sporta za učenje³⁴

Prema grupi autora u publikaciji „Pokreni se i uči“, postoji distinkcija između tri koncepta obrazovanja: za sport, po sportu i putem sporta. No, ne mogu sva tri koncepta odgovarati interesima rada s mladima i NFO-a³⁵:

„Obrazovanje za sport“ je tipično za već spomenute sportske klubove i organizacije. Sam sport je razlog zašto ta mjesta postoje i njihov krajnji cilj je pobjeda, iako šire pozitivne vrijednosti širom svijeta, kao npr. Olimpijske igre. Te vrijednosti mogu biti u skladu s radom s mladima, ali iz konteksta neformalnog obrazovanja, ovaj koncept nam je najmanje relevantan.

Obrazovanje po sportu je širi pojam od profesionalnog sporta. Njegovi obrazovni ciljevi kreću se u pravcu poboljšanja društvenog blagostanja/socijalne skrbi. Vježbe i sportske aktivnosti koriste se za doprinos zdravlju, općoj dobrobiti i inkluziji. Primjeri ovog koncepta su različite nacionalne ili međunarodne kampanje za promociju

³⁴ McCoshan A., “Sport: a key subversive learning tool”; 2018. Dostupno na: <https://epale.ec.europa.eu/sl/blog/sport-key-subversive-learning-tool>, pristupljeno: travanj 2020.

³⁵ Foldi L., “Training manual for NFE trough sport and physical activities with young people”; Međunarodna asocijacija za sport i kulturu/eng. International Sport and Culture Association, 2013; <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>; pristupljeno: svibanj 2020., str.12

sporta među građanima, kao što je npr. Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti (eng. *Move Week*).

Obrazovanje putem sporta je koncept koji spaja najbolje od sporta i NFO-a u jednom području. Korištenje sporta ovdje znači obavljanje svih različitih oblika tjelesne aktivnosti za poboljšanje tjelesne kondicije i mentalne dobrobiti, kao što je izraženo u revidiranom Europskom sportu." (eng. *European Sports*).

„ETS (obrazovanje kroz sport, eng. *education through sport*) se sastoji od prilagođavanja vježbi iz sportskih i fizičkih aktivnosti ciljevima planiranog projektnog učenja. To je proces prilagodbe sporta i tjelesne aktivnosti, kako u pogledu njihove izrazitosti tako i njihove reprezentacije, što posebno karakterizira ETS pristup. On ne predlaže ni jedan postupak u kome sport postaje glavni cilj/rješenje za problem. Na primjer, prakticiranje borilačkih vještina koje nije vođeno nikakvom projektnom idejom već pukom željom za unapređenjem tehnike, ostaje u kategoriji sudjelovanja ZA sport, mada se uz pomoć njega može razviti samokontrola i osjećaj poštovanja prema drugima.”³⁶

Važno je provoditi sportske i druge vrste fizičkih aktivnosti kao sredstvo kojim se podržavaju opći ciljevi i aktivnosti rada s mladima, uglavnom onih obrazovnih ili razvojnih. Sport postaje sporedan i njegova je uloga redefinirana. Tamo sport postaje inkluzivno sredstvo u društvenom i tjelesnom obrazovanju mladih, bez obzira na kulturnu, socio-ekonomsku, obrazovnu ili bilo koju drugu pozadinu.

2.3 NEFORMALNO OBRAZOVANJE I SPORT – KOJE METODE UPOTRIJEBITI?

Neformalno obrazovanje karakterizirano je upotrebom specifičnih metoda koje se uglavnom razlikuju od metoda formalnog obrazovanja. Dok je formalno obrazovanje poznato po tradicionalnim metodama podučavanja, neformalnim obrazovanjem se ohrabruje širok spektar interaktivnih metoda u kojima sudionici preuzimaju aktivnu ulogu, umjesto uloge pasivnih slušatelja. Metode neformalnog obrazovanja najčešće uključuju (tabela 1)³⁷:

³⁶ "What is education through sport?", mvngosportbranch.com.

<http://www.mvngosportbranch.com/ets-methodology/>, pristupljeno: svibanj 2020.

³⁷ T-STEY, Training course for starting trainers in European youth work, November 2010, Prague, Czech Republic

Metoda	Characteristics
Diskusija	Diskusija o problemu koji je svima relevantan. Zaključak se donosi na osnovu naučenih odgovora vođenih pitanja.
Oluja mozgova (eng. brainstorming)	Cilj je navođenje alternativnih rješenja o određenom problemu ili temi.
Ledolomac (eng. ice-breaker)	Kratka aktivnost sa sudionicima kojom se teži stvaranju opuštene atmosfere i povezivanju.
Studije slučaja	Učenje kroz analizu pripremljenih opisa problemskih situacija. Uglavnom u tiskanoj verziji.
Grupni rad	Sudionici su podijeljeni u manje radne grupe u kojima rade ili diskutiraju na jednu ili više određenih tema.
Igranje uloga	Učenje kroz oponašanje/iskušavanje ponašanja u simuliranim situacijama u ograničenom vremenskom periodu.
Simulacije	Sudionici su dio osmišljene situacije u kojoj svaka osoba ima određeni zadatak. Riječ je o razvijenijem igranju uloga s opsežnim dizajnom.
Male „baz“ grupe (eng. buzz groups)	Male grupe za diskusiju, podjela mišljenja na zadane ili neke druge teme bez prisustva trenera.
Slobodan prostor (eng. open space)	Sudionici predlažu teme za rasprave i radionice, a odvijaju se uz sudjelovanje drugih. To je metoda koja zahtijeva od sudionika visoku razinu odgovornosti.
Samorefleksija	Vrijeme za samorefleksiju na aktivnosti koje su se prethodno odvale.
Ekскурzija	Planirani put tijekom edukacije/treninga koji može pružiti praktični osvrt na obrađenu temu.

Tabela 1: Metode u neformalnom obrazovanju

Sve ove metode mogu se koristiti u bilo kojem okruženju učenja, uključujući i sport, a vrlo su primjenjive u radu s mladima s invaliditetom.

Za razliku od tradicionalnih igara koje uključuju pokret, neformalne igre se održavaju u neformalnom okruženju, u atmosferi s nesigurnim završetkom i praćene su intenzivnim socijalnim grupnim procesima koji vode svijesti o individualnim vještinama. Uz to, kako smo već ustanovili, kroz upotrebene scenarije iz NFO-a (izbor, vođenje i evaluacija), može se poboljšati dinamični osobni razvoj.

Evo nekoliko preporučenih metoda za osobe koje rade s mladima i sportske trenere koji žele koristiti sportsku metodologiju unutar aktivnosti neformalnog obrazovanja:

1. Igre za upoznavanje koje uključuju fizičku aktivnost;
2. Igre izgradnje povjerenja;
3. Aktivnosti izgradnje tima;
4. Igre kojima se razvija komunikacija i suradnja;
5. Igre evaluacije;
6. Igre koje pomažu obradi određenih tema kao što su inkluzija, diskriminacija, vrijednosti, identitet.

Ove metode se mogu lako izmijeniti kako bi odgovarale potrebama svih, mogu se igrati u zatvorenom prostoru ili na otvorenom i prilagoditi prema STEPS modelu za osobe s invaliditetom.

3 USPOSTAVLJANJE INKLUZIVNOG PROSTORA

3.1 INKLUZIVNA FIZIČKA AKTIVNOST IZ PERSPEKTIVE RADA S MLADIMA

Inkluzivna fizička aktivnost je praksa u kojoj je osigurano da sve osobe, bez obzira na njihove mogućnosti ili godine, imaju jednake prilike sudjelovanja. Ovakva mogućnost treba sadržavati pravo donošenja odluka, uspješno i aktivno sudjelovanje. „Drugim riječima, ***inkluzivna fizička aktivnost je definirana kao dostupan program tjelesne aktivnosti koja se pruža svim osobama bez obzira na dob i okolnosti.***”³⁸

Istinski inkluzivna fizička aktivnost uključuje sve navedeno³⁹:

- Doživljaji kretanja dojenčadi i djeteta;
- Školske programe tjelesne kulture;
- Aktivnosti za rekreaciju i zabavu u zajednici;
- Vježbe i fitnes programe;
- Sportske mogućnosti na više razina.

Inkluzivna sportska aktivnost ne mora se nužno temeljiti na određenom okruženju, ovisno o stupnju onesposobljenosti među sudionicima, već na sudjelovanju u korisnoj aktivnosti koja ja odabrana iz niza opcija. Kako bi se navedeno postiglo, osobe koje rade s mladima te sportski djelatnici moraju biti u stanju prilagoditi svoje metode i alate kako bi mogli odgovoriti na potrebe svih uključenih. Sportski edukatori trebali bi posjedovati potrebne stavove i vještine pomoću kojih mogu omogućiti svim mladima prostor za uspjeh – kako u neformalnim sportskim aktivnostima tako i u manjim grupama mladih s jednakim ili različitim mogućnostima.

³⁸ Kasser S.L., Lytle R.K., Inclusive Physical Activity, A Lifetime of Opportunities (2013); p.8

³⁹ *Ibid.*

Uključivanje mladih s invaliditetom

VJEROVANJE O SUDIONICIMA⁴⁰:

- Svaka osoba je jedinstvena i ima različite tjelesne, kognitivne, emocionalne i socijalne sposobnosti i potrebe;
- Svatko ima pravo na inkluzivne mogućnosti fizičke aktivnosti i može imati koristi od njih;
- Sposobnosti pojedinca se uvijek mijenjaju i rezultat su odnosa između pojedinca, datog konteksta i određenog zadatka ili aktivnosti;
- Sudionici imaju pravo na osobni izbor i odlučivanje;
- Svaki pojedinac koji sudjeluje u inkluzivnoj tjelesnoj aktivnosti koristi se iskustvima drugih.

VJEROVANJE O STRUČNJACIMA I PROGRAMIMA⁴¹:

- Stručnjaci vrednuju različitosti i širok opseg sudionika u svojim programima;
- Stručnjaci uzimaju u obzir osobne interese i potrebe i pokazuju ravnopravno ophođenje prilikom ovih razmatranja;
- Iskustva fizičke aktivnosti su ugodna, osnažujuća i osobno značajna;
- Inkluzivni programi fizičke aktivnosti svaku osobu cijene, vrednuju, podržavaju i poštuju zbog njenog doprinosa datoj situaciji;
- Inkluzivni programi fizičke aktivnosti uključuju osobe različitih mogućnosti;
- Inkluzivni programi fizičke aktivnosti omogućuju jednak pristup okolini i opremi i uključuju zajedničke aktivnosti s individualnim ishodima.

„Sport nije samo natjecanje, to je prilika da se ljudi spoje, da pokažu svoje vještine i poboljšaju svoju sposobnost zajedništva”⁴². Sport pruža priliku mladima da sudjeluju. Zbog toga je idealan mehanizam za praktično provođenje inkluzije i ravnopravnosti.

⁴⁰ *Ibid.*

⁴¹ *Ibid.*

⁴² Kelly F., Southwell K., Teow K., “Youth can open doors to all abilities through sport”; ENGSO Youth with the European Paralympic Committee, 2011. Dostupno na https://b2edbaa4-f3ed-4569-9d16-de917ed9777c.filesusr.com/ugd/6fa9e5_676d81cb60c74581896b10a841b82b87.pdf, pristupljeno: svibanj 2020.

3.2 INKLUZIVNI PROSTOR

Sportski edukatori i osobe koje rade s mladima često su u situaciji stvaranja i provođenja integrirane sportske aktivnosti, a da nemaju na raspolaganju adekvatan prostor za uključivanje mladih.

Inkluzivan prostor ne podrazumijeva samo raspoloživi fizički prostor i njegove karakteristike, već i vrstu potpore koja se može naći na igralištu/u prostoru za igru, jednostavnost pristupa, a zatim postavljanje igre (radna atmosfera i društveno ophođenje suigrača koje mlada osoba s invaliditetom susreće na terenu). Okolišni čimbenici prema MKF (Međunarodnoj klasifikaciji funkcioniranja) mogu otežati ili olakšati sudjelovanje, što ima značajan utjecaj na uspjeh aktivnosti.

Razlika se postiže dostupnošću sljedećih komponenti:

- Pristupačnost prostora za aktivnosti;
- Okolina i oprema: npr. spuštanje mreže, smanjenje veličine igrališta, prilagođavanje pravila i korištenje različitih materijala i lopti različitih veličina;
- Proizvodi i tehnologije koje olakšavaju pristupačnost;
- Podrška i odnos članova obitelji i drugih osoba relevantnih za osobe s invaliditetom;
- Stavovi instruktora, osoba u radu s mladima i vršnjaka;
- Usluge, sustavi i politike, uključujući i prijevoz;
- Oprema.

U nastavku teksta bavit ćemo se analizom kategorija o kojima osobe koje rade s mladima i sportski djelatnici moraju biti informirani kako bi mogli ispravno planirati aktivnosti koje će provoditi.

Fizički prostor u kojem se provodi integrirana sportska aktivnosti igra važnu ulogu u ostvarenju te aktivnosti. Najčešće dostupna mjesta su: sportski objekti i otvoreni prostori (parkovi, dvorišta itd.).

Sportski objekti

Kako bi aktivnosti integriranog sporta za mlade bile funkcionalne, sportski objekti moraju biti pristupačni svima, a to se može omogućiti kroz gradnju novih objekata ili prilagođavanje postojećih. Glavni ulaz, svlačionice i prostori za aktivnosti moraju

biti na istoj visini. Zakonodavstvo koje regulira ovu vrstu prilagodbe razlikuje se od države do države. Općenito, najvažnije arhitektonske prilagodbe uključuju sljedeće:

- *Ulazna vrata: moraju se lako otvarati; ukoliko je neophodno, omogućiti automatska vrata.*
- *Recepcija: mora biti u stanju primiti kako osobe koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica tako i osobe bez invaliditeta. Visina koja je odgovarajuća osobama koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica je 750-800 mm.*
- *Dizala: moraju biti veća od uobičajenih dizala; uz to, gumbi moraju biti u visini pogodnoj za osobe koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica i ostale korisnike.*
- *Stubište: mora biti što ravnije, s jasno vidljivim stepenicama.*
- *Hodnici: ne smiju imati prepreke koje potencijalno mogu biti rizične; njihova širina mora omogućiti jednostavan pristup invalidskim kolicima i drugim pomagalicama za pokretljivost osobama s invaliditetom. Zidovi moraju biti opremljeni rukohvatima kako bi pružili potporu osobama s problemima ravnoteže ili ograničenjima motoričkih funkcija*
- *Toaleti: moraju biti neprestano dostupni, u javnim prostorima i u svlačionicama. Također, moraju imati dovoljno prostora kako bi se osobe s invaliditetom mogle kretati iz invalidskih kolica do WC školjke; s prednje strane ili sa strane. Sklopivi nasloni za ruke moraju biti postavljeni s obje strane WC školjke.*
- *Svlačionice: moraju imati veliki prostor za kretanje. Na zidovima moraju postojati potporne ručke na različitim visinama kako bi se osoba s invaliditetom mogla uspraviti. Ormarići s bravicama također se moraju postaviti na drugu visinu nego inače.*

Postoje i specifičnije adaptacije koje se tiču određenih sportskih objekata:

- *Bazeni: moraju imati stepenište za lakše silaženje, rukohvate s obje strane i dizalo.*
- *Gimnastičke dvorane i slična oprema: gimnastička dvorana mora biti na istoj visini kao i sportska dvorana ili biti dostupne rampama ili dizalima. Gimnastička oprema mora biti prikladna kako bi je samostalno koristile osobe s različitim vrstama invaliditeta (na primjer, utezi moraju biti označeni koristeći abecedu Brailleovog pisma za osobe s oštećenjem vida), a sjedala moraju biti uklonjiva kako bi se napravilo mjesta za invalidska kolica.*

- *Plesne dvorane: osobe koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica mogu pristupiti plesnim dvoranama koje moraju biti veće od tradicionalnih dvorana i moraju biti u mogućnosti slušati glazbu bilo gdje. Osobe s oštećenjem sluha mogu koristiti posebne sustave indukcijske petlje.*
- *Štale za jahanje: moraju imati natkrivene prostore za parkiranje invalidskih kolica. Osobe s invaliditetom moraju imati na raspolaganju rampu i posebne skele da bi se snašle na konjskim leđima; štoviše, mora se moći osloniti na mirnog konja i iskusnog instruktora, kako bi mogli jahati ugodno i sigurno.*

Otvoreni prostor

Nemamo uvijek dovoljno sreće iskoristiti prednosti prostora za provođenje integriranih sportskih aktivnosti, međutim to ne znači da ne postoje druge mogućnosti za aktivnosti sportskog rada s mladima. Moguća je prilagodba gradskih parkova i lako dostupnih zelenih površina (srećom, mnogi parkovi su sada dostupni osobama s invaliditetom zahvaljujući europskom zakonodavstvu, koje se sve više i više bavi ovom problematikom). S druge strane, prilagođavanje prostora nije jednostavno, budući da je prirodno oblikovanje parkova teško izmijeniti, te je potrebno da osobe koje rade s mladima procijene koja su područja najprikladnija za sudjelovanje svih. Upravo zbog toga što je park teško (pre)oblikovati, *preporučuje se nakon osmišljavanja aktivnosti učiniti pregled područja kako bi se aktivnost prilagodila dostupnom prostoru, a ne obratno.*

Svakako, važno je napomenuti kako se broj „inkluzivnih parkova“ u Europi stalno povećava. Ti parkovi, osim toga što su lako dostupni, dizajnirani su "uključivim dizajnom" - metodologiji dizajniranja objekata, građevina i infrastruktura koje mogu koristiti i ljudi s fizičkim i mentalnim oštećenjima. Ovakvi prostori, osobama koje rade s mladima i sportskim trenerima nude, sadržaje za igru i aktivnosti koje mogu koristiti svi sudionici aktivnosti koju su sami osmislili. Opremu koju je moguće naći u inkluzivnim parkovima:

- Senzorne igre koje omogućuju ljudsku interakciju kroz dodir, miris, sluh i vid;
- Igrališta bez fizičkih prepreka za prolazak u invalidskim kolicima i sa sustavima za sigurnu stabilizaciju osoba s ograničenom ili nedostatkom fizičke stabilnosti;
- Uređaji za razvoj motoričke koordinacije i razvoj logičkih sposobnosti;
- Urbanistički raspored parkiranja bez prepreka i promjenivih visina;

- Zelene površine – pravilno dimenzionirane i s odgovarajućom opremom – gdje je moguća interakcija s prirodnim elementima kao što su biljke, zemlja, voda.

Okolnosti za igru

Nakon odabira prostora, osobe koje rade s mladima te sportski djelatnici mogu intervenirati promjenom postavke igre kako bi prostor za aktivnosti bio još inkluzivniji. Glavni aspekti koji se mogu modificirati su: (1) strukture (mreža, koševi, itd.), (2) prostor (dimenzija terena) i (3) rekviziti/instrumenti (lopte, reketi, itd.). Što se tiče sportskog objekta, ako npr. osobe koje rade s mladima ili sportski djelatnici žele osmisliti sportsku aktivnost koja je zasnovana na košarci i znaju da neke osobe neće moći dohvatiti koš – mogu razmotriti spuštanje koša ili postavljanje dva koša na dvije različite visine.

Prostor za igru je također važan element koji je moguće prilagoditi. Vratimo se prethodnom primjeru košarke – ako su neki od sudionika mladi koji se kreću uz pomoć invalidskih kolica, bilo bi korisno razmotriti proširenje terena kako bi se izbjegli nepotrebni sudari.

Treći element, onaj koji je najlakše prilagoditi, su objekti koji se koriste tijekom sportskih aktivnosti (lopte, reketi itd.). Zahvaljujući razvoju tehnologije i materijala, danas su nam na raspolaganju najrazličitiji rekviziti specijalno dizajnirani za lakše rukovanje i uključivanje. Ako se ponovo vratimo na prethodni primjer osobe koje rade s mladima i sportski djelatnici mogu se odlučiti na upotrebu manje lopte koja omogućava bolji stisak šake na njenoj površini, čime će se omogućiti mladoj osobi s ograničenom snagom u gornjim udovima jednaka kontrola nad loptom i time ravnopravno sudjelovanje u igri.

Transformacija i prilagođavanje okoline znači omogućavanje svakoj uključenoj osobi aktivno sudjelovanje u igri i aktivnosti. **Učinjene prilagodbe nije potrebno objašnjavati sudionicima kao rješenje za određenog pojedinca ili grupu s određenim karakteristikama, već kao varijaciju pravila koja mijenja igračko iskustvo te ga poboljšava.**

Proizvodi i tehnologije koje olakšavaju pristupačnost

Mnoge osobe s invaliditetom vode neovisan život i nije im potrebno mnogo rekvizita ili podrške za obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Međutim, postoje osobe kojima su

potrebne razne vrste podrške, od invalidskih kolica do pasa vodiča i protetskih pomagala. Napredak postignut u području specijalizirane opreme pomogao je osobama s invaliditetom u ostvarenju veće neovisnosti, te u oslobađanju od predrasuda i socijalnih prepreka. Sudjelovanje u zabavnim i rekreativnim aktivnostima je važno i za njih, kako bi mogli voditi aktivan životni stil i održavali dobro zdravlje.

Sportske tehnike i oprema

Osobe s invaliditetom imaju sve više mogućnosti sudjelovanja u sportskim aktivnostima, unatoč velikom broju prepreka koje onemogućuju njihovo puno sudjelovanje. Prilagođena sportska oprema je dostupna za sve sportske discipline u kojima žele sudjelovati. Na primjer, posebna oprema poput monoskija ili sanjki omogućava osobama s invaliditetom sudjelovanje u zimskim sportovima. Tehnike i oprema razlikuju se ovisno o:

- sportu;
- vrsti i stupnju invaliditeta;
- osobne pripreme i vještine;
- osobnih preferencija.

Sportska oprema je važan aspekt za sportaše budućnosti. Bilo da je riječ o ortopedskim pomagalicama, natjecateljskim kolicima, različitim tipovima opreme prilagođene streljarstvu; oprema mora biti prilagođena pojedinačnim sportašima. Može ih se prilagoditi kod kuće ili u specijaliziranim prodavaonicama. Najvažnije je da sportaš ima koristi od optimalne adaptacije i da može sigurno koristiti opremu. Prilagođavanje opreme se kreće od jednostavnog (promjene u širini, dužini ili materijalu pojasa) do kompleksnog (oblik ortopedskog pomagala ili natjecateljska kolica).

Primjer prilagođenog instrumenta je ručni ili manualni bicikl. Ovaj tip bicikla omogućava osobama s ograničenom funkcionalnošću donjih udova, a koji imaju strast za vožnjom bicikla, bavljenje s alternativnim sportskim biciklizmom. Ovi bicikli su opremljeni s tri kotača, umjesto s dva i omogućavaju upravljanje vozilom korištenjem samo gornjim dijelom tijela ujedno ograničavajući napor za održavanje ravnoteže.

Važan alat za osobe s motoričkim oštećenjem je, na primjer, Petra bicikl. Modifikacija tricikla specijalno dizajniranog i adaptiranog za „brzu“ pokretljivost osoba s invaliditetom. Ovo vozilo omogućava pojedincu lako i stabilno kretanje čak i na

pijesku, šljunku ili travi, zahvaljujući veličini kotača i specijalnom sustavu za upravljanje. Lakoća kontrole i stabilnosti omogućava pokretljivost čak i onima s najtežim oblicima invaliditeta. Petra bicikl uklanja barijere koje razdvajaju različita područja, poput treninga, učenja i igranja. Također, služi kao prijevozno sredstvo, terapijska ili obrazovna oprema i rekreativni i zabavni objekt. Iako iskustvo pokreta na biciklu nije jednako trčanju ili hodanju, cjelokupno motoričko iskustvo i stečeni stupanj vještine nude brojne prednosti osobi s invaliditetom.

Napreci u tehnologiji značajno su poboljšali performanse invalidskih kolica za svakodnevnu i sportsku upotrebu. Postignut rezultat omogućio je stvaranje novih modela s kotačima različitih veličina, kao i različite vrste naplataka i sjedala podesivih prema veličini i nagibu.

Invalidska kolica za sportsku upotrebu su lakša, a istovremeno dizajnirana da smanje vuču i poboljšaju performanse kotača. Veličina, težina i visina invalidskih kolica za sportsku upotrebu mogu se prilagoditi potrebama osobe s invaliditetom. Oblik sjedišta može se mijenjati prema fizičkim značajkama. Također se mogu naći i specijalni jastuci od memorijske pjene koji sprječavaju stvaranje čira. Danas, sportaši s invaliditetom mogu imati posebna invalidska kolica: neka su motorizirana, neka su dizajnirana za utrke na cestama, neka su posebno napravljena za sudjelovanje u specifičnim aktivnostima kao što su košarka, ragbi ili tenis.

Stavovi instruktora, osoba koje rade s mladima i drugih mladih u programu

A Sljedeći važan čimbenik koji omogućava definiranje koliko je neki prostor inkluzivan jesu stavovi onih koji žive u tom prostoru.

Osobe koje rade s mladima i sportski instruktori, tijekom planiranja sesija neformalnog obrazovanja, posvećuju veliku pažnju i energiju stvaranju vedrog i otvorenog okruženja, što je važno za učinkovito postizanje postavljenih/planiranih ciljeva. Iako se ovi aspekti mogu činiti sporednima, u aktivnostima u kojima je sudjelovanje i interakcija metodološki kamen temeljac, njihovo razmatranje i detaljno planiranje čine razliku između uspješne i neuspješne aktivnosti.

Dokaz za ovu tvrdnju leži u činjenici da su u neformalnom obrazovanju aktivnosti ledolomca (eng. Ice breaker) i izgradnje tima ključne aktivnosti sesija i metodologija koje pomažu stvaranju veza među sudionicima i potiču suradnju. Aktivnosti sportskog rada s mladima ne nadilaze ovu potrebu. Konkretnije, postoje stavovi instruktora, osoba koje rade s mladima i vršnjaka, koji, manje ili više svjesno, doprinose uništavanju radne atmosfere i stvaraju neinkluzivan prostor za mlade, a

posebno za mlade s invaliditetom. Osobe koje rade s mladima i instruktori mogu postati prva prepreka za uključivanje ciljne grupe. Nekoliko negativnih dovoljno je da se ponište svi napori koji su bili uloženi u stvaranje inkluzivnog prostora.

Evo nekoliko primjera:

- prijetnja mladoj osobi koja ne poštuje naredbe;
- ismijavanje mlade osobe zbog njene onesposobljenosti;
- prekomjerna zaštita mlade osobe koja ju sprječava izvođenje bilo kakve samostalne aktivnosti;
- odlučivanje što je dobro ili loše za određenu osobu;
- nametanje natjecateljskog duha dok sudionici još uvijek uče obavljati osnovni zadatak;
- ciničan odnos prema sudioniku.

Ovakvi stavovi istinski razdvajaju mladu osobu i aktivnost i teško ih je popraviti. Ujedno, instruktor i/ili osoba koja radi s mladima može imati stavove koji, nasuprot ovome, vode i olakšavaju percepciju mlade osobe o inkluzivnom prostoru.

Na primjer:

- usvajanje minimalnih promjena u aktivnostima;
- pružanje podrške ne stavljajući naglasak na onesposobljenost;
- prepoznavanje vještina mlade osobe, a ne njene onesposobljenost;
- omogućavanje mladoj osobi sudjelovanje u donošenju odluka vezanih uz promjene koje će se provoditi;
- osiguravanje pozitivne atmosfere i osjećaj prava.

Međutim, instruktor i/ili osoba koja radi s mladima mora voditi brigu ne samo o svojim stavovima, već i o stavovima cijele grupe. Druge mlade osobe su sklone zauzimanju stavova koji mogu doprinijeti stvaranju neadekvatnog prostora za integralnu sportsku aktivnost. Slijedi nekoliko primjera interaktivnog ponašanja sudionika aktivnosti, koje mladi s invaliditetom smatraju stvarnim preprekama:

- ismijavanje mlade osobe koja promaši metu ili loptu, koja se spotakne o prepreku itd.;
- ismijavanje mlade osobe zbog njene pretilosti;
- prekomjerna zaštita mlade osobe koja ju sprječava da izvede bilo koju samostalnu aktivnost;
- ignoriranje mlade osobe u društvenim aktivnostima;
- sažaljenje nad osobom;

- konstantno zurenje u osobu koja je drugačija od drugih;
- oduzimanje pomagala osobi s invaliditetom koje joj pomaže u kretanju (invalidska kolica, štake itd.).

Ti se stavovi mogu suprotstaviti ponašanju vršnjaka koji mogu djelovati kao facilitatori. Na primjer:

- prihvaćanje osobe u određenu društvenu grupu;
- posjećivanje osobe tijekom slobodnog vremena;
- pozivanje osobe na društvene aktivnosti tijekom slobodnog vremena, npr. rođendanske proslave, odlazak u kino itd.
- omogućiti osobi sudjelovanje u različitim igrama;
- pružanje moralne podrške osobi u slučaju diskriminacijske situacije.

Prilikom planiranja aktivnosti, osoba u radu s mladima trebala bi pokušati potaknuti ovu pozitivnu vrstu stavova kod sudionika i podizati svijest o važnosti tih stavova za klimu igre i uspješnost aktivnosti.

4 PRILAGOĐENA FIZIČKA AKTIVNOST – SPORT I INVALIDITET

4.1 POVIJESNI PREGLED

Danas, kada govorimo o sportu, često uzimamo zdravo za gotovo pozitivne aspekte samog pokreta. Sport je općenito prepoznat kao alat integracije, kao pokretač čovjekova razvoja i posljedično, razvoja cjelokupnog društva. Iz mnogih istraživanja je poznato da sport ne doprinosi samo fizičkoj razini, već povrh svega, umu. Pored ovih prednosti, postoje i mnogi drugi jednako važni pozitivni aspekti, kao što je razvoj samopouzdanja, sposobnost samoorganizacije i samoregulacije, sposobnost izgradnje otpornosti, razvijanje vještina rješavanja problema, sposobnost poboljšanja odnosa s drugim ljudima, razvijanje sposobnosti adaptacije i mogućnost razvijanja odanosti i poštenja kroz poraz i pobjedu.⁴³

Ali iza onoga što danas uzimamo zdravo za gotovo stoji zapravo veoma dugačak povijesni proces, sačinjen od stalnog prerađivanja uloge koju je sport imao u različitim periodima prošlosti. Kroz stoljeća, sport se borio da postane ono što je danas – sjajan alat za integraciju. Prije nego što krenemo govoriti o prilagođenom sportu, donosimo kratku analizu njegova razvoja ističući najznačajnije faze koje su dovele do toga da se danas moderan sport u društvu prepoznaje kao moćan alat za inkluziju.

Sport od antike do industrijske revolucije

Sport nema određeni datum rođenja. U antici je sport bio atletski alat za lov i preživljavanje. Rođenjem prvih civilizacija, svrha sporta je bila treniranje za rat: plivanje, jahanje i borba najprije su se pojavili iz tog razloga. Antički sport bio je aktivnost rezervirana za višu klasu. Upravo je u drevnoj Grčkoj sport postao široko rasprostranjen fenomen, na neki način sličan sportu današnjice. Kult ljepote i podjele

⁴³ Vijeće Europe/eng. Council of Europe - CDDS (Odbor za sportski razvoj/Committee for the Development of Sport) - "European Sports Charter"/Europska povelja sporta – 7. Konferencija europskih ministara za sport/7th Conference of European Ministers responsible for Sport, Rodos, 13-15. maj 1992; Commission of the European Communities - "White book" - Brussels, 11.07.2007, 391 final. t for all

čini sport masovnim događajem, koji vodi rađanju Olimpijskih igara: atletske igre koje su se održavale u ime svetišta Olimpije u Iliji. Tijekom održavanja Olimpijskih igara ratovi su bili obustavljeni, a grčki atletičari sudjelovali su u natjecanjima s najvećim sportskim duhom. U latinskom svijetu Etrušćani su se bavili sportskim aktivnostima isključivo u kombinaciji s pogrebnim slavljinama, dok su Rimljani na vojnom kampu Martius igrali sportove u vojne svrhe. Padom grčke civilizacije sport je preuzeo sve marginalniju ulogu u društvu Rimskog Carstva. U srednjem vijeku sport postaje elitistička pojava i njime se bave isključivo plemići, s ciljem razvijanja vještina korisnih na bojnopolju: jahanje, hrvanje, turniri, viteške borbe i „gualdana“ (vrsta borbenih simulacija). Tek u narednim stoljećima, s razvojem industrijskih procesa, te skraćivanjem radnog vremena, došlo je do stvaranja rekreativnih i nezahtjevnih aktivnosti kojima će se popuniti slobodno vrijeme – a među njima i sport.

Ponovno rađanje Olimpijskih igara

S nastankom tjelesnog obrazovanja i izdvajanjem glavnih sportova, period 19. stoljeća može se definirati stoljećem rođenja modernoga sporta; to je vrijeme kada se kodificiraju sve glavne moderne sportske discipline. Još značajnije, s otkrićem grada Olimpije otkrivaju se i drevne olimpijske igre (Olimpijade). Najznačajnija za ovo otkriće bila je klasična arheologija, koja je sredinom 18. stoljeća postala prava „trka za iskopavanje“. Godine 1829. grupa francuskih arheologa započela je s prvim iskopavanjima u Olimpiji, koju zatim nastavlja grupa njemačkih arheologa između 1875. i 1881. godine⁴⁴. Baron De Coubertin, inspiriran otkrićima iz Olimpije i čvrsto uvjeren u važnost sporta u obrazovanju, tijekom konferencije Francuskog sindikata za atletske sport, 1892. godine, priznao je da je želi oživiti Olimpijske igre. Njegov je projekt bio organizirati svjetski događaj otvoren za sve neprofesionalne sportaše, koji će se održavati svake četiri godine poput drevnih igara, u kojima će sudjelovati svi narodi. Pod motom „Citius, Altius, Fortius!“⁴⁵, Olimpijske igre predstavljale su prvi pokušaj integracije ljudi kroz sport. Zapravo, od svog prvog izdanja u Ateni 1896. godine, Olimpijske igre predstavljaju ogledalo današnjeg društva odražavajući ideologiju tog razdoblja. Tijekom vremena politika, kontrakultura i diskriminacija susrele su se s Olimpijadom i često je za države koje su sudjelovale bila samo način da potvrde svoju nadmoć nad drugima. George Orwell ju je nazvao „ratom bez pucanja“⁴⁶. Olimpijada, koji je kroz povijest trebala biti promatrana kao instrument jednakosti, mira i integracije, često se ispostavila kao sredstvo propagande s

⁴⁴ <http://www.treccani.it> – digitalna enciklopedija

⁴⁵ Lat. „brže, više, jače!“

⁴⁶ Orwell G., „The Sporting Spirit“, Tribune, London, 14. decembar 1945

pojavama rasne i spolne diskriminacije: od „Olimpijskih igara sramote“ 1905. u Saint Louisu, do onih iz „Montreala“ 1976., prelazeći one iz „Berlina“ 1936. i one iz „Mexico Cityja“ 1968. Još jedna činjenica koja baca sjene na Olimpijadu, jesu različiti postoci sudionika muških i ženskih sportaša; brojevi koji su uvijek bili neuravnoteženi u korist prvog - samo u posljednjim izdanjima Olimpijade ove su pojave ublažene sa sve većim brojem žena (sudjelovalo je 6213 muškaraca i 5090 žena). U današnjem visoko kontroverznom društvenom uređenju, koje se vraća na diskriminatorna i netolerantna ponašanja, sport mora igrati ključnu ulogu u borbi protiv ovih pojava. U ovom kontekstu vodeću ulogu igra prilagođeni sport koji, poput Olimpijade tijekom godina, postaje sve vidljiviji, ističući stanje kulture društva. Kada je onda nastao prilagođeni sport?

Međunarodne igre za ljude sa slušnim oštećenjima

Nastanak prilagođenog sporta dogodio se nedavno, jer su do tada osobe s invaliditetom bile promatrane kao kontrast harmoniji koju je predstavljao ideal „klasičnog modela“ te tako osobi s invaliditetom nije bilo dozvoljeno sudjelovanje u sportskim i natjecateljskim aktivnostima. Pogled na invaliditet se promijenio nakon Prvog svjetskog rata, kada su u Parizu organizirane prve Međunarodne igre za gluhe (danas pod nazivom Olimpijske igre gluhih). Ovaj događaj, u kome je sudjelovalo 11 država, smatra se prvim službenim sportskim događajem u korist invaliditeta. Nakon ovog iskustva, odmah nakon završetka Drugog svjetskog rata, natjecateljske aktivnosti proširile su se i na druge vrste invaliditeta. Neurokirurg Ludwig Guttmann (naturalizirani Englez s njemačkim podrijetlom) došao je sa svojom idejom upotrebe sporta kao rehabilitacijskog sredstva za liječenje ozljeda leđne moždine. Guttmann je u svom centru u Stokeu Mandevilleu (Aylesbury) pozdravio veterane koji su tijekom rata pretrpjeli ozljede mozga; uz trenutne metode rehabilitacije, pacijenti su imali vrlo nizak životni vijek. Neurokirurg je imao intuiciju da koristi svojevrsnu sportsku terapiju kao alat za liječenje i budući da je imao dobre rezultate ubrzo je njegov pristup postao radni protokol. Zapravo je primijetio da pojedinci koji su podvrgnuti ovoj određenoj terapiji dobivaju koristi od respiratornog i mišićnog gledišta s posljedičnim poboljšanjem ravnoteže i motoričkih sposobnosti. Poboljšanja su bila vidljiva i u svakodnevnom životu; na primjer, pacijenti s paraplegijom pokazali su veću spretnost tijekom vožnje invalidskim kolicima.⁴⁷

⁴⁷ www.treccani.it – sportska enciklopedija

Preci Paraolimpijskih igara: Igre paraplegičara (eng. Stoke Mandeville Games)

Uspjeh ovih metoda naveo je Guttmanna da organizira Igre paraplegičara 1948. godine, koje su bile namjenjene osobama s invaliditetom: događaj kojem su prisustvovali kolege i liječnici iz čitavoga svijeta kako bi proučavali metodu koju je predložio engleski neurokirurg. Ovom prvom događaju prisustvovalo je 16 paraplegičnih vojnika angažiranih u natjecanju u streličarstvu. Igra je postala redoviti događaj, a u izdanju iz 1952. godine, uz sudjelovanje nizozemske delegacije, događaj je postao međunarodan i pokrenuo je međunarodni paraolimpijski pokret s osnivanjem ISMGF-a (International Stoke Mandeville Games Federation). Slava igrama i upotreba sportske terapije više se nije odnosila samo na poboljšanje pacijentove fizičke kondicije, već i na poboljšanje duha koji ima koristi od sportskih aktivnosti u smislu samopoštovanja i energije. IOC (Međunarodni olimpijski odbor) Međunarodne igre za osobe s invaliditetom 1956. godine službeno je prepoznao kao svjedočanstvo o ljudskoj i društvenoj vrijednosti koju predstavljaju; sve je bilo spremno prepoznati olimpijski duh na tim igrama.⁴⁸

Rim 1960: prva Paraolimpijada u povijesti

Godine 1960., Olimpijske igre odigrale su se u prelijepom Rimu, a ovo talijansko izdanje, uz to što je u povijesti zapamćeno kao jedno od najspektakularnijih, ostat će zapamćeno i kao mjesto održavanja prvih Paraolimpijskih igara. Guttmannove igre, koje su prvi put prešle La Manche i predstavile se svijetu u fantastičnom svjetlu, organizirao je Englez u suradnji s agencijama unutar Talijanskog nacionalnog olimpijskog odbora (CONI) i Nacionalnog instituta za osiguranje u slučaju nezgode na poslu (INAIL)⁴⁹. Ovim je kocka bila bačena, a nedugo zatim je, 1964. godine, Guttmann postao prvi predsjednik ISOD-a (Međunarodne sportske organizacije za osobe s invaliditetom). Nova organizacija je odmah htjela okupiti pod svojim predstavništvom ne samo ozljede leđne moždine, već i druge vrste invaliditeta (slijepi, amputirani, cerebralna paraliza itd.). Ovaj napor omogućio je osobama s amputiranim udovima i osobama s cerebralnim oštećenjima da sudjeluju u igrama koje su se odvijale na Olimpijskim igrama 1976. godine u Torontu.

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ Piccioni V., Bondini G., Maiorella I., Sbeti N., "On your marks. Sport, the Olympics, the champions who won and those who did not make it"; Publishing House Booklab, 2016. Dostupno na <http://www.uisp.it/nazionale/pagina/ai-vostri-posti> pristupljeno: lipanj 2020.

Stvaranje Međunarodnog paraolimpijskog odbora

Nakon stvaranja ISOD-a 70-ih godina prošlog stoljeća, osnovane su i druge federacije koje predstavljaju osobe s drugim oštećenjima; iako su sve funkcionirale odvojeno, svrha njihovog postojanja bilo je predstavljanje sportaša s invaliditetom i promocija sporta kao terapijskog i društvenog alata za inkluziju osoba s invaliditetom. Godine 1882., osnovan je i dobio je svoje ime Međunarodni paraolimpijski odbor, koji je trenutno jedino svjetsko priznato međunarodno tijelo koje predstavlja osobe s invaliditetom. Odbor prema svom statutu ima za cilj organiziranje, superviziju i koordinaciju Paraolimpijskih igara i drugih sportskih natjecanja koja uključuju sportaše s invaliditetom.

4.2 PRILAGOĐENA FIZIČKA AKTIVNOST

Istraživanja su pokazala da se značajan napredak fizičke kondicije i cjelokupnog tjelesnog zdravlja može postići kroz sudjelovanje u različitim fizičkim aktivnostima, od hodanja do trčanja maratona. Kako smo već ustanovili, sport i fizička aktivnost donose poboljšanja mentalnom zdravlju kod djece, mladih i odraslih, smanjujući razinu stresa, anksioznosti i depresije⁵⁰.

Međutim, opće je prihvaćen stav da osobe s invaliditetom ne mogu sudjelovati u sportskim aktivnostima na istoj razini kao i zdrave osobe. Stoga, je neophodno prilagoditi prostor za treninge i sam proces treniranja/ obavljanja fizičke aktivnosti. Upravo zbog toga se sportska metodologija za osobe s invaliditetom ponekad naziva **prilagođenim sportom ili prilagođenom fizičkom aktivnošću (u nastavku PFA)**. Okvir inkluzivnog spektra (Inclusion Spectrum Framework) i STEPS model

⁵⁰ Ryan J., Katsiyannis A., Cadorette D., Hodge J., Markham M. (2013). Establishing Adaptive Sports Programs for Youth with Moderate to Severe Disabilities. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/271929792_Establishing_Adaptive_Sports_Programs_for_Youth_with_Moderate_to_Severe_Disabilities, pristupljeno: travanj 2020.

(Stevenson i Black, 2011) osmišljeni su s podrške praktičarima u prilagodbi svojih aktivnosti kako bi uklonili prepreke za sudjelovanje i učiniti aktivnosti inkluzivnim⁵¹:



Okvir inkluzivnog spektra

Svi se mogu igrati – prirodno inkluzivne aktivnosti temeljene na onome što svatko može raditi s malim ili nikakvim modifikacijama, npr. aktivnosti zagrijavanja ili hlađenja u kojem djeca sama mogu pronaći vlastitu razinu uključenosti koja im odgovara. Druga ideja može biti prikupljanje igara, na primjer, kupe predmete razbacane po igralištu i raspoređuju ih po boji..

Promjena u uključivanje – svi rade istu aktivnost pomoću prilagodbi za pružanje podrške i izazova u nizu različitih sposobnosti. STEPS model (prostor, zadatak, oprema, ljudi i uspjeh) može se koristiti za pružanje strukture za prilagođavanje i preinaku aktivnosti.

Grupe sposobnosti – sudionici se grupiraju prema svojim sposobnostima: svaka grupa zatim odrađuje istu aktivnost, ali na razini koja odgovara svakoj pojedinačnoj osobi u svakoj od grupa, npr. stvaranje dvije ili više verzija iste aktivnosti (stojeća verzija i sjedeća verzija odbojke)..

Alternativna ili odvojena aktivnost – pojedinci privremeno samostalno vježbaju određene vještine koje vode uspješnijem uključivanju u čitavu grupu. Ponekad, da bi nekoga učinkovitije uključili, prvo moraju vježbati odvojeno. No, budite sigurni da većinu vremena to nije slučaj.

⁵¹ Kelly F., Southwell K., Teow K., "Youth can open doors to all abilities through sport"; ENGSO Youth with the European Paralympic Committee, 2011. Dostupno na https://b2edbaa4-f3ed-4569-9d16-de917ed9777c.filesusr.com/ugd/6fa9e5_676d81cb60c74581896b10a841b82b87.pdf, pristupljeno maja 2020.

Definicija prilagođene fizičke aktivnosti (APA)

Izraz „prilagođena fizička aktivnost“ (u daljnjem tekstu PFA) (Adapted Physical Activity - APA) uvela je 1973. godine Međunarodna federacija za prilagođenu fizičku aktivnost (MFPFA/eng. *IFAPA*)⁵², iako je njena iscrpna definicija došla nešto kasnije. To odgađanje dijelom je uzrokovano tekućom europskom raspravom o značenju sporta, koji je u to vrijeme još uvijek bila orijentirana smatrati natjecateljski sport prioritetom, na štetu sporta za sve. Povećana usredotočenost na "elitni sport" potrebna je za izradu dokumenta kojim se jamče prava svih da se mogu baviti sportom: "Europska povelja za sport za sve"; rođena je 1975. godine. U članku 1. ovog vrlo važnog dokumenta navodi se „Svatko ima pravo na sportske aktivnosti“.⁵³

Godine 1984. Europska povelja je ažurirana i društvena vrijednost pristupačnosti sporta za osobe s invaliditetom je naglašena uz tekst: „dostupnost sporta korisnicima s invaliditetom (javnosti i sportašima) postaje sve neophodniji uvjet kako bi sport postao usluga i fenomen koji odgovara očekivanjima društva“⁵⁴. Ovaj korak je veoma važan, jer za cilj ima proširivanje prava na sport za sve, dolazeći do onih koji do sada nisu imali pristup sportskim aktivnostima. Ovaj koncept dopunjen je još jednim podjednako važnim konceptom čiji je cilj promatranje sporta ne samo kao natjecateljsku aktivnost već i u drugim njegovim oblicima. „Sportom za sve“ smatramo⁵⁵:

- Vrhunske sportove za elitne sportaše (nivo reprezentacije);
- Sudjelovanje u redovnim sportskim aktivnostima;
- Rekreativni sport za osobno zadovoljstvo;
- Bavljenje sportom prvenstveno iz medicinskih razloga ili zbog osobnog blagostanja.

Ovaj koncept poništava značenje sporta koji je do tada bio namijenjen samo sportašima s određenim sposobnostima. Uz ovo tumačenje, princip sporta je potpuno poništen, kao što je to bio slučaj i s Guttmannovim prilagođavanjem sporta njegovim pacijentima 1948. godine. Sport stoga postaje aktivnost prilagođena

⁵² Međunarodna federacija prilagođene fizičke aktivnosti/eng. International Federation of Adapted Physical Activity

⁵³ Konferencija evropskih ministara za sport – Evropska povelja za sport za sve osobe s invaliditetom/European Charter for Sport for All People with Disabilities, Strasbourg, 1987, p. 10

⁵⁴ Bianco A., Tasso E., Bilard J., Ninot G., Varray A., “Teaching adapted physical activities”; The otter, Genoa, 2004, p.365

⁵⁵ Konferencija evropskih ministara za sport, Europska povelja za sport za sve osobe s invaliditetom/eng. Conference of European Ministries responsible, European Charter for Sport for All People with Disabilities - Strasbourg, 1987, p. 9

stvarnim sposobnostima pojedinaca i polazi od toga što osoba zapravo može učiniti, tj. iz njegovih resursa.

S ove nove točke pogleda, 1989. godine pokušala se dati prva definicija za PFA; PFA se odnosi na kretanje, fizičku aktivnost i sport u kome se poseban naglasak stavlja na interese i sposobnosti pojedinaca s nepovoljnim fizičkim uvjetima – kao što su osobe s invaliditetom, bolesni ili stari.⁵⁶ U temelju, u ovoj vrsti aktivnosti operater u prvoj fazi ne smije trenirati sportaše, već ih mora „**kvalificirati**“ **za određenu fizičku aktivnost – u rehabilitacijskom, rekreativnom i terapijskom obliku.** U sportsko natjecanje može se ući samo ako se stvore uvjeti, i to tek nakon prve faze, kada je osoba dostigla optimalno psihofizičko stanje suočavanja sa sljedećim korakom. Ovaj modalitet programiranja, koji polazi od stvarnih sposobnosti osobe, tijekom godina postaje transversalno primjenjiv na invaliditet i dobiva sve više na značaju u nastavnim metodologijama u radu s osobama s različitim mogućnostima.

Stoga je od presudne važnosti ažurirati definiciju PFA proširivanjem na druge kontekste i redefiniranjem područja intervencije i metoda koji su se razvile u tim godinama. Godine 2000., Međunarodni vijeće za sportsku znanost i tjelesni odgoj (eng. ICSSPE) redefinirao je PFA u svom značenju kao kao „ korišteno u cijelom svijetu; prepoznati interdisciplinarno područje znanja i aktivnosti koje uključuju tjelesni odgoj, slobodno vrijeme, ples, sport, kondiciju i rehabilitaciju; upućeno je pojedincima s poteškoćama bilo koje dobi, I tijekom čitavog životnog ciklusa. Ovaj koncept sadrži informacije i rezultate istraživanja iz pod-disciplina pokreta i sportskih znanosti (npr. biomehanike, sportske psihologije, sportske pedagogije, itd.), kao i drugih znanstvenih područja (medicina, rehabilitacija, psihologija itd.),koje se bave fizičkom aktivnošću i sportom kod osoba s poteškoćama i osoba s invaliditetom“.⁵⁷ Neki znanstvenici smatraju da PFA predstavlja krovni pojam – gdje je “krov” zapravo metafora za široki krug ljudi koje prilagođena aktivnost nastoji obuhvatiti. Zapravo, uz ovu novu definiciju PFA više nije ograničena samo na područje djelovanja motornog područja i djelovanje pojedinog sportskog operatera već postaje uobičajena akcija svih strana uključenih u trenažni proces osobe s invaliditetom. Konkretno, nova definicija, u usporedbi s prethodnom, prisiljava operatere na svim poljima kao i osobe na zajedničko djelovanje u osmišljavanju i planiranju ciljeva.

Osoba s invaliditetom, na koju se odnosi PFA, ne smije pasivno prolaziti akciju prilagodbe, već mora aktivno sudjelovati u procesu, provođenjem samoevaluacije i programiranja ciljeva. Naprotiv, operater mora prevladati viziju

⁵⁶ ADAPT - European Programme of Adapted Physical Activity (dokument uredio prof. Herman Van Kopenole)

⁵⁷ Pioletti A.M., Porro N., “The sport of Europeans. Citizenship, activities, motivation”. Franco Angeli, Milan 2013

usredotočenu na deficit i osobna rješenja za poboljšanje, kako preuzeo personaliziranu viziju koja polazi od preostalih sposobnosti osobe s invaliditetom – ali i iz njegovih potreba i očekivanja kojima će izgraditi individualizirani put, koji će dijeliti s timom (nastavnicima, liječnicima, obitelji, osobama s invaliditetom, itd.).

Prilagođena fizička aktivnosti (PFA) i adaptacija

Kao što je do sada prikazano, čini se ispravnim smatrati PFA ne samo alatom za poboljšanje kvaliteta života, zdravlja i dobrobiti osoba s invaliditetom, već i sredstvom za olakšavanje procesa integracije i društvene uključenosti. U stvari, termin „prilagođena“ može se smatrati sredstvom posredovanja između vježbanja i poteškoća u izvođenju koje osoba izražava u društvenom kontekstu. Stoga se PFA može povezati s društvenom dinamikom usmjerenom teoriji prilagođavanja, individualne razlike i fizičku aktivnost. Centralni fokus za potpuno razumijevanje PFA je otkrivanje značenja riječi „prilagođavanje“ – svi se slažemo oko razumijevanja značenja „fizičke aktivnosti“, dok je pridjev „prilagođena“ ipak teže objasniti.

Krenimo od pretpostavke da „svaki pojedinac posjeduje potencijal i sposobnosti koje mu omogućavaju mijenjati i modificirati kontekst u kojemu živi u svoju korist kako bi potaknuo izražavanje osobnog blagostanja”⁵⁸. Kada je riječ o osobi s invaliditetom, ovo početno stanje nije uvijek u skladu s efikasnim istraživanjem osobne dobrobiti. Razlog takvog ponašanja leži u krhkosti koju osoba s invaliditetom često doživljava i opaža; ona je ukorijenjena u svakodnevnom životu, kada osoba nije u stanju prilagoditi adekvatne odgovore referentnom društvenom kontekstu. Sve to dovodi do smanjenja osjećaja osobne efikasnosti (Bandura, 1997)⁵⁹. Cilj PFA je, stoga, prekinuti lanac povezan neadekvatnošću osobe pred motoričkim zadatkom i kroz pozitivnu fizičku praksu poboljšati procese samoefikasnosti, osnaživanja i samoodređenja.

Da bi se to postiglo, potrebno je intervenirati u proces prilagođavanja koji predstavlja „umjetnost i znanost kontroliranja varijable s ciljem dobivanja željenih rezultata”⁶⁰. Ova definicija je dobila svoj praktičan primjer kroz PFA, što bi kao rezultat trebalo donijeti promoviranje kontinuiranih dvosmjernih interaktivnih procesa između

⁵⁸ Reid G. - “Defining Adapted Physical Activity”, the chapter 2 of the “Adapted Physical Activity” by Steadward D., Wheeler G.D., Watkinson E.J.; (eds.); The University of Alberta Press and The Steadward Centre, 2003; p. 11-26

⁵⁹ Bandura A., “Self-efficacy: theory and applications”; Edizioni Erikson, Trento, 2000

⁶⁰ Sherrill C., “Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan” – (V ed.), Wm. C. Brown Publishers, Dubuque IA 1997., p. 60

pojedinaca i okoline kako bi utjecali jedni na druge i poboljšali fizički rad i osobno blagostanje. Dvosmjernost interakcije je ključna za proces prilagođavanja, budući da modifikacija životne sredine sama po sebi nije dovoljna. PFA mora izazvati interaktivne prilagodbe koje uključuju i okolišne i pojedinačne varijable. Ova interakcija, osim što olakšava kretanje prilagodbe, kod osoba s invaliditetom također potiče faktore zabave i procese samoefikasnosti, povezane s uspjehom nečijeg motoričkog djelovanja. Konačno, u procesu prilagodbe uključene su tri međusobno ovisne i interaktivne varijable: osoba s invaliditetom, socijalno okruženje i motorički zadatak.

Različite vizije PFA

Kako bi se planirala prilagodba, potrebno je uzeti u obzir ove tri varijable, ali i istražiti pozadinu koja usmjerava djelovanje prilagođene aktivnosti: potrebno je definirati referentni okvir aktivnosti u koji se osoba s invaliditetom može smjestiti. Indikativno, postoje četiri logike u koje možemo umetnuti PFA; ove su kategorije preuzete iz gore spomenute Europske povelje o sportu za sve iz 1984. godine. PFA se može opisati kroz sljedeće perspektive:

- ❖ **sportska perspektiva**
- ❖ **društvena perspektiva**
- ❖ **psihomotorna perspektiva**
- ❖ **terapeutska perspektiva**

Mi smo posebno zainteresirani za prve tri perspektive – a četvrtu ostavljamo specifičnijim područjima koja nisu primjerena našem priručniku.

Sportska perspektiva slijedi logiku reprodukcije sportske aktivnosti i sportskih performansi; podrazumijeva treninge i prakse koje organiziraju određene federacije. Ova razina uključuje, na primjer, košarku i atletiku u invalidskim kolicima. U ovom kontekstu, pažnja operatera je apsolutno usmjerena na performans i postizanje ciljeva i vještina u fizičkoj i emocionalnoj sferi (samoefikasnost i osjećaj pripadnosti).

Društvena perspektiva ulaže slobodno vrijeme osobe s invaliditetom i zahtjeva izgradnju društvenih mreža unutar kojih osoba mora osjećati zadovoljstvo zbog fizičkih aktivnosti koje vježba, poštujući smjernice konteksta. Na primjer, ako je organizirana aktivnost trčanja za grupu osoba s kognitivnim invaliditetom u gradskom okruženju, ona bi se mogla organizirati u malim grupama uz podršku operatera i uz usmjeravanje pažnje na pravila prometnih zakona kako bi se postigla autonomija u putovanju. Iz ove točke gledišta, radnja operatera nije usmjerena na izvedbu osobe

već na građenje mreže i izgradnju projekta u kojem su uključene sve strane i čiji je glavni fokus osoba s invaliditetom. Osjećaj samoefikasnosti i aspekt socijalizacije uglavnom se ostvaruju kroz ovaj vid prilagođavanja.

Iz **psihomotorne perspektive**, osoba nije u mogućnosti samostalno odabrati fizičku aktivnost zbog nedostatka želje ili sposobnosti. U ovoj vrsti perspektive, osoba s invaliditetom će biti orijentirana na disciplinu, te će biti emocionalno uključena u izvođenje aktivnosti koje joj omogućuju osjećaj zadovoljstva prilikom obavljanja motoričkih zadataka. U tom kontekstu potraga za motivacijom nadjačava sve ostalo: cilj operatera bit će izazivanje uzbuđenja kod osobe s invaliditetom zbog predložene aktivnosti.

Odabir PFA i operativni alati za upravljanje aktivnošću

Tijekom odabira najprikladnije PFA za osobu s invaliditetom prije svega trebamo krenuti od procjene Međunarodne klasifikacije funkcioniranja i emocionalnog stanja, kao i društvenog konteksta u kojem ćemo djelovati. Zapravo, osoba bi mogla pokazati poteškoće u odnosima s okolinom i prilagođavanju uslijed promjena na perceptivnoj razini (npr. pogrešne percepcije tjelesnih obrazaca ili propriocepcije), na kognitivnoj razini (npr. poremećaji pažnje) i na emocionalnoj razini (npr. prethodna iskustva koja su ostavila osjećaj ljutnje i frustraciju). Stoga, u izboru PFA, pored razmatranja MKF, moramo dobro procijeniti i moguće promjene osobe kako bismo imali jasnu ideju o aktivnosti koju ćemo predložiti i planirati.

Na temelju početne evaluacije možemo planirati aktivnost u subjektivom kurikulumu, odabrati strategije podučavanja i odabrati kontekst koji vodi k učenju.

Čim procijenimo potencijal osobe i točke programiranja, moći ćemo razmotriti operativne alate za modificiranje i prilagođavanje osobi ili da ju izgradimo kroz modificiranje alata. Operativni alati mogu biti povezani s okolinom i motoričkim zadatkom. U odnosu na operativne alate koji mogu utjecati na kontekst okoline, možemo djelovati na:

- **Fizičku i društvenu okolinu:** pomoću ovog alata možemo modificirati prostor za igru prilagođavajući ne samo njegovu veličinu već i opremu. Zatim bismo mogli razmišljati o proširenju terena za sportove u kojima sudjeluju osobe koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica ili upotrijebimo izdignute znakove na podu/zemlji za usmjeravanje kretanja prilikom aktivnosti za osobe oštećena vida.

- **Opremu:** uz pomoć određenih materijala možemo olakšati izvođenje motoričkih pokreta (npr. s većim balonima za lakše hvatanje), zaštititi sportaše (pjenastim jastučićima ili upotrebom svjetlosnih balona) ili olakšati analizu pokreta (upotrebom zvučnih balona ili uz pomoć suigrača u ulozi vodiča).
- **Regulative:** ovaj alat omogućava izmjenu pravila igre, bodovanje, vrijeme koje osigurava veće olakšice u igranju.
- **Jezik:** jezik također postaje važno operativno sredstvo jer se može pojednostaviti u slučajevima mentalnog oštećenja (upotreba imitacije, izražajnog jezika i korištenje jednostavnih izraza), a može biti i pomoć pri kretanju osobe s oštećenjem vida (upotreba jezika bogatog prostornim informacijama).

Još jedan važan aspekt je modifikacija i prilagođavanje motoričkog zadatka stvarnom potencijalu osobe s invaliditetom. Zapravo je podjednako važno da unutar PFA osoba koja sudjeluje može ostvariti fizičku interakciju do njenog potpunog potencijala zadržavajući aktivnu ulogu u aktivnosti. Stoga je potrebno uzeti u obzir dodatna tri elementa i na njih djelovati, kako bi motorička gesta bila efikasna i motivirajuća. Ta tri elementa su⁶¹:

- **Biomehantičke karakteristike motoričke geste:** u ovoj prilagodbi, osoba možda neće moći izvesti tehničku gestu u skladu s pravilima za tu aktivnost. Razmislimo o prilagođenom streličarstvu, gdje osobe s amputacijama pucaju biomehantički drugačijim gestama u odnosu na originalnu tehniku (vidi sl. usno streličarstvo).
- **Kompleksnost koordinacije i potrebne kognitivne vještine i vještine pažnje:** u tim se aktivnostima predviđaju prilagodbe za prevladavanje mentalnog i kognitivnog invaliditeta ili invaliditeta na neuronskoj razini. Složenost gesta i zahtjev za složenom koordinacijom zahtijevaju dobar kapacitet, a za to možemo intervenirati smanjujući složenost geste (primjer umjetničke gimnastičarke s kognitivnom onesposobljenošću).
- **Afektivno-emocionalna komponenta generiranog senzomotornog zadovoljstva:** u ovoj posljednjoj komponenti motorička gesta nije usmjerena prema izvedbi, već prema emociji, tražeći zadovoljstvo u kretanju radi jednostavnog zadovoljstva. Razmislimo, na primjer, o svim psiho-motoričkim aktivnostima namijenjenim traženju kompatibilnosti s motoričkim pokretom, iako pojednostavljeno.

⁶¹ Janney R., Snell M., "Modifying schoolwork"; Paul H. Brooker, Baltimora, 2000

Rezime PFA: biraju se počevši od prve evaluacije potencijalnog subjekta i bilo kakvih njegovih promjena na perceptivnoj, emocionalnoj i kognitivnoj razini. Nakon ove prve procjene postavljaju se ciljevi i gradi se individualni i personalizirani projekt, dizajniran posebno za osobe s invaliditetom. Projekt postaje program, a aktivnost se modulira prema pojedinčevim kapacitetima. Ovdje koristimo operative alate za prilagođavanje okruženju (fizička i društvena okolina, oprema, regulative, jezik) i motoričkom zadatku (biomehaničke, koordinacijske i emocionalne/motoričke karakteristike). Završno promatranje odnosi se na jačinu prilagođavanja, što će rezultirati višim ili nižim intenzitetom. Tako razlikujemo različite vrste intenziteta prilagođavanja:

- minimalne promjene: odnose se na podršku koja se pruža sudionicima kroz vodiče, vizualne i auditivne signale;
- umjerene promjene: odnose se na opreme, pravila i uloge u aktivnosti;
- značajne promjene: odnose se na visoku razinu individualizacije, poput pratitelja koji djeluje kao vodič koji daje usmene upute na ruti kako bi se izbjegle opasnosti.⁶²

4.3 MODELI I TIPOVI PRILAGOĐENE FIZIČKE AKTIVNOSTI

Za prilagođavanje svoje metodologije sportski djelatnici i osobe koje rade s mladima mogu koristiti STEP ili TREE model.

Oba modela, STEP i TREE, proizilaze iz promjene percepcije međunarodnog sporta s invaliditetom. Oni pružaju praktičarima korisne načine strukturiranja promjena u sportskim aktivnostima. STEP je akronim izveden iz riječi „prostor“, „zadatak“, „oprema“ i „ljudi“ (eng. *space, task, equipment* i *people*). STEP model je razvijen i prikazan u resursima dobrotvorne organizacije „Youth Sport Trust“ kao jednostavan alat pomoći u prilagođavanju procesa za nastavno osoblje, trenere i sportske operatere u zajednici. Kao struktura, STEP se može koristiti kako bi se osiguralo

⁶² De Potter C., „Adapted physical activities and sport for sensory impaired individuals: barriers to full participation“; First European Conference in APA and Sport: a white paper on research and practice/eng. Prva europska konferencija za PFA i sport, Acco, Leuven, 2003

uključivanje sudionika s različitim mogućnostima u fizičke aktivnosti. Za svaku riječ predstavljenu slovima akronima, autori nude sljedeće primjere⁶³:

- **Prostor** – povećajte ili smanjite veličinu igrališta; mijenjajte udaljenosti koje je potrebno savladati tijekom vježbe kako bi odgovarale različitim mogućnostima ili razinama mobilnosti; napravite zone, npr. tamo gdje su sudionici grupirani prema mogućnostima i stoga imaju više prilika sudjelovati.
- **Zadatak** – osigurajte da svi imaju jednake mogućnosti za sudjelovanje, npr. da prilikom igre s loptom svi igrači imaju priliku nositi/driblati pucati, prolaziti itd.; razbijte složene vještine na manje sastavne dijelove ako to pomaže igračima da lakše razviju vještine; osigurajte postojanje adekvatne prilike za igrače da vježbaju vještine ili sastavnice pojedinačno ili u paru prije nego se uključe u timsku igru.
- **Oprema** – u igrama s loptom povećavajte ili smanjite veličinu lopte kako bi odgovarala mogućnostima ili dobnom rasponu igrača, ovisno o vrsti vještine koja se vježba; pružite mogućnost mladima da dodaju ili prime loptu na različite načine, npr. dodavanje pomoću cijevi ili žlijeba, a primanje pomoću rukavice za hvatanje lopte; upotreba zvona ili zveckajuća loptica može vam pomoći pri uključivanju nekih igrača.
- **Ljudi** – uparite igrače sličnih sposobnosti u aktivnosti s malim brojem igrača; napravite balans u broju igrača u skladu s ukupnim sposobnostima grupe. Preporučuje se i igranje u timovima s nejednakim brojevima igrača kako bi se olakšalo uključivanje nekih igrača i maksimiziralo sudjelovanje drugih.

Praktičari ponekad dodaju još jedno slovo „S” u STEP model, koje označava „uspjeh” (eng. *success*). Evo primjera mogućih prilagođavanja uz korištenje STEPS modela⁶⁴:

⁶³ Kiuppis F. (2018), “Inclusion in sport: disability and participation, *Sport in Society*”, 21:1, 4-21, dostupno na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2016.1225882>, pristupljeno: travanj 2020.

⁶⁴ *Ibid.*

Possible adaptations	
S pace Where is the activity happening?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Targets nearer or further away ■ Height and distance ■ Zones of play
T ask What is happening?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Try different ways of taking part (e.g. different movement patterns) ■ Change rules to aid inclusion ■ Be flexible
E quipment What is being used?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Size, shape, weight ■ Playing surface ■ Sound
P eople Who is involved?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coach positioning ■ Group dynamics (e.g. working in pairs/small groups) ■ Different roles
S uccess How did it go?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Challenge ■ Timing ■ Attainable

Drugi model je TREE, što predstavlja akronim riječi „stil podučavanja ili treniranja“, „pravila i propisa“, „oprema“ i „okolina“ (eng. *teaching or coaching style, rules and regulations, equipment i environment*)⁶⁵. Nešto se razlikuje od STEPS-a jer je usredotočen i na nastavni stil i opću facilitaciju sportskog trenera ili osobe koja radi s mladima. TREE prepoznaje ulogu učitelja/trenera u procesu učenja.

Vrste prilagođene fizičke aktivnosti (PFA)

Kao što smo vidjeli, postoji mnogo vrsta PFA – što je razumljivo s obzirom na to da se radi o krovnom terminu; ovaj termin je vrlo složen i teško je i nama pružiti široku i detaljnu sliku svih aktivnosti koje postoje. Prvu klasifikaciju PFA moguće je odrediti na temelju intenziteta prilagođavanja unutar određene discipline. Ovdje konkretno govorimo o:

- Nepromijenjenim sportovima: u ovim disciplinama sportaši s manjim invaliditetom u stanju su postići razine razvoja i performansi slične onima bez invaliditeta.
- Sportovima s prilagođenim pravilima: ovi sportovi namijenjeni su osobama s prosječnim i težim invaliditetom.

⁶⁵ *Ibid.*

- Prilagođenim motoričkim aktivnostima: ove aktivnosti su uglavnom namijenjene osobama s teškim slučajem invaliditeta.

Sljedeća klasifikacija vezana je uz grupiranje disciplina prema funkcionalnoj klasifikaciji sposobnosti sportaša. Ova klasifikacija je, doduše, parcijalna, budući da u njoj možemo pronaći samo discipline koje su regulirane od strane federacija i stoga prepoznate samo u sferi sporta. PFA u društvenom i psiho-motoričkom kontekstu ovdje izostaju. Kao rezultat, PFA koje obuhvaćaju sve kategorije invaliditeta/onesposobljenosti mogu se podijeliti u tri potkategorije:

- **Motorička onesposobljenost** koja uključuje neuromuskularne prepreke:
 - **smanjena snaga**
 - **smanjen obim pokretljivosti**
 - **nedostatak udova tj. amputacije**
 - **različita dužina udova**
 - **hipertenzija** tj. nenormalno povećanje mišićne napetosti i smanjena sposobnost produljenja mišića
 - **ataksija** tj. nedostatak koordinacije u pokretima
 - **atetoza** tj. nekontrolirani pokreti s poteškoćama u održavanju stabilnog držanja
 - **nizak rast** tj. dwarfizam (patuljastost)
- **vizualne poteškoće**
- **intelektualni nedostaci**⁶⁶

Svi sportovi Paraolimpijade potječu iz ove tri kategorije; a oni se dalje mogu klasificirati u sljedeće kategorije:

- **timski sportovi** (košarka, nogomet, bejzbol, kriket, „goalball“, tandem, jedrenje)
- **individualni sportovi** (tenis, biatlon, judo, atletika, mačevanje, alpsko i nordijsko skijanje, showdown/tenis za slijepe, streličarstvo)
- **sportovi sa životinjama** (jahanje)

⁶⁶ <https://www.abilitychannel.tv/classificazioni-funzionali-le-categorie-paralimpiche/>; pristupljeno aprila 2020. i <https://www.paralympic.org/classification> pristupljeno: travanj 2020.

- **vodeni sportovi** (veslanje, kanu, plivanje, skijanje na vodi)⁶⁷

Pored ovih strogih i standardiziranih klasifikacija koje nude sportske federacije za prilagođeni sport, postoje i sve druge PFA osmišljene unutar društvene i psihomotoričke sfere i koje su podložne personalizaciji. Ove PFA nemaju fiksna pravila već proizlaze, o čemu smo već pisali, iz sposobnosti operatera da analizira preostali kapacitet osobe i ciljeve koji se trebaju postići kako bi se dizajnirao motorički zadatak. Razlika u organizaciji između sportskih i motoričkih/psihomotoričkih PFA je u tome što su sportske PFA usmjerene na proces treniranja u cilju performansa, dok su motoričke/psihomotoričke PFA usmjerene na dizajniranje procesa i na emocionalni utjecaj koje one imaju na osobe s invaliditetom.

Kao zaključak, u PFA se mogu dodati i integrirani sportovi, koji se mogu definirati kao „sportske aktivnosti obrazovnog karaktera za sve sportaše, s ili bez invaliditeta, s ciljem zajedničkog izgrađivanja grupe ili natjecateljske situacije. Bavljenjem sportom ova situacija se razvija i promovira kulturu integracije i solidarnosti, uz prihvaćanje i uvažavanje različitosti i individualnih ograničenja na svim razinama”⁶⁸. U ovim aktivnostima igrači s invaliditetom igraju zajedno s igračima bez invaliditeta koristeći različitu opremu, pravila i uloge i surađuju zbog postizanja zajedničkog cilja. Primjer integriranog sporta je *baskin*, veoma mlad sport koji spaja osobe s fizičkim invaliditetom u invalidskim kolicima, osobe s mentalnim invaliditetom i osobe bez invaliditeta, sve zajedno u jednu igru. Ova posljednja formula PFA je zasigurno najinovativniji oblik sportske aktivnosti jer zaista *integrira* invaliditet u integrirani sport. Svaka osoba doprinosi uspjehu igre i svatko je neophodan; profitabilna i kolaborativna razmjena između osoba od presudnog je značaja, što nesumnjivo dovodi do povoljnih ishoda za obje strane; i konačno, dolazimo do novog koncepta različitosti, koja je zapravo u temelju samog postojanja.

4.4 INTEGRIRANI SPORT

Deklaracija sporta posvećena mladima s invaliditetom također se mijenjala tijekom vremena. Mladi s invaliditetom imaju pravo sudjelovati u sportskim aktivnostima, specifičnim ili uobičajenim, na svim razinama. Postoje različiti modeli sporta dostupni osobama s invaliditetom: oni u kojima sudjeluju samo osobe s invaliditetom i oni u kojima osobe s invaliditetom sudjeluju zajedno s osobama bez invaliditeta. Svi ovi modeli su inkluzivni u pogledu pristupa radu i sudjelovanja u sportskim aktivnostima.

⁶⁷ *Ibid.*

⁶⁸ CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale), Integrated Sport: book of regulations, November 2015

Koji modeli promoviraju socijalnu uključenost kroz sport? Čini se da je model *integriranog sporta*, razvijen u Italiji u okviru školskog integracijskog sustava najviše odgovarao pedagoškoj arhitekturi inkluzivnog sporta.⁶⁹ Ovaj model sadrži skup ludičkih (razigranih) i motoričkih situacija, kodificiranih u kooperativni i natjecateljski oblik, u kojima osobe oba spola s različitim mogućnostima mogu sudjelovati aktivno i kompetentno pomoću uloga, prostora i materijala prilagođenih mogućnostima svake osobe.

Riječ je o aktivnostima gimnastike, igre, vježbanja i pokreta koje zajedno izvode osobe s invaliditetom i osobe bez invaliditeta; gdje svatko vidi svoj potencijal zahvaljujući preciznim ulogama koje su ključne za uspješno izvođenje aktivnosti. Vježbe se održavaju zajedno, na istom mjestu i u isto vrijeme. Imajući u vidu ovu definiciju sporta, koja je u suprotnosti s njegovim službeno prihvaćenim značenjem, moramo pokušati prevladati ekskluzivnu ideju o preoblikovanju postojećih motoričkih i sportskih aktivnosti kako bismo ih prilagodili, već da umjesto toga izmišljamo nove, čija je polazna točka sama osoba, a ne njena onesposobljenost.

Integrirani sport ima dvostruku prednost: s jedne strane poboljšava zdravlje, fizičke i mentalne performanse osobe kroz motoričke aktivnosti, a s druge omogućava primjenu naučenog u praksi i to na različitim područjima života. Zahvaljujući integriranom sportu možemo prilagoditi vježbe koristeći različite alate za svaku od njih, prilagođavajući mikro-prostore za individualizirani trening, koristeći pomoć suigrača koji imaju ulogu mentora uvijek vođeni pozadinskom perspektivom koja prati igru.

Inkluzija kroz integrirani sport omogućava izgradnju zajedničkog prostora u kojem svi djeluju i rastu zajedno, razvijajući i poboljšavajući svoje vještine. Osoba se sama mijenja, ali istovremeno utječe i na promjenu druge osobe - to pokreće transformativni proces koji je uvijek usmjeren na napredovanje svih. Nije usmjeren na uklanjanje različitosti kako bi se stvorio homogen i homologiran svijet, naseljen sličnim ljudima, već se fokusira upravo na različitost, ma kakva god ona bila.

Ključne riječi za integrirani sport mogu se sumirati u⁷⁰:

- 1) aktivno i kompetentno sudjelovanje osoba s i bez invaliditeta;
- 2) kodificirana i fleksibilna pravila;

⁶⁹ Magnanini A., Moliterni P., Ferraro A., Cioni L., "Integrated Sport: Keywords of an Inclusive Model"; 2018. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL, pristupljeno: travanj 2020.

⁷⁰ *Ibid.*

- 3) uloge, prostori i materijali koji odgovaraju mogućnostima osobe;
- 4) rezultat je moguć samo suradnjom svih uloga;
- 5) natjecanje;
- 6) uvijek dinamična i ugodna igra.

5 ZADACI I CILJEVI U KORIŠTENJU SPORTSKE METODOLOGIJE U RADU S MLADIMA S INVALIDITETOM

Prvi sportski događaji za osobe s invaliditetom započeli su 1948. godine, a ubrzo je uslijedilo i prvo paraolimpijsko natjecanje 1960. godine. Svijest i promjena percepcije o sudjelovanju mladih s invaliditetom u sportskim natjecanjima donijele su različita uvjerenja, vrijednosti i pretpostavke.

Fizička aktivnost postala je univerzalna potreba mladih, ne samo radi sporta, već i zbog rekreacije kao takve, provođenja slobodnog vremena, neformalnog okupljanja, rehabilitacije i fizičke aktivnosti koje donose opće blagostanje

Kada razmišljamo o zadacima i ciljevima sportskih aktivnosti za mlade s invaliditetom, **vrlo je važno da okruženje u kojima se nalaze pruži aktivnosti koje doprinose zdravom razvoju cjelokupne osobe.** Ovo vodi ka istraživanju zajednice u kojoj mladi žive, pristupačnih objekata i informacija, zdravstvene svijesti, sigurnosti, organizacija i udruženja koja nude aktivne programe za mlade. Razvijena područja nude širi spektar aktivnosti za mlade s invaliditetom, međutim to ne isključuje sudjelovanje nevladinih organizacija u manje razvijenim područjima i uključivanje osoba koje rade s mladima kao i napore zajednice da proizvede ne samo sportske, već i aktivnosti za provođenje slobodnog vremena.

5.1 IZGRADNJA SAMOPOUZDANJA I POVEĆAVANJE SUDJELOVANJA

Ovdje pozivamo trenere, učitelje i osobe koje rade s mladima da pristupe uključivanju mladih s invaliditetom s povjerenjem i povećavajući razinu njihova sudjelovanja.

Povećavanje **sudjelovanja** zapravo znači raditi na razvoju mladih s invaliditetom kako se ne bi osjećali nespremni i nesigurni u svoje sposobnosti i performans.

Kad je u pitanju sudjelovanje, vrlo je važno reći da sport pomaže u izazivanju normativnih pretpostavki i umanjuje tipične prepreke za mlade s invaliditetom, a to su nedostatak svijesti, nedostatak mogućnosti, ograničene informacije i borba protiv stereotipa. Sudjelovanje se ne smije uspoređivati s uključivanjem.

Sportske aktivnosti zapravo pomažu promoviranju pristupa sportu za sve, potičući uključenost, razgovore o preprekama i ograničenjima, kao i pružajući rješenja za najprikladnije oblike aktivnosti koje treneri, učitelji, liječnici i osobe koje rade s mladima u sportu istražuju tijekom direktnog rada. Važno je i zapažanje da mladi s invaliditetom ponekad ne mogu dostići školske rezultate bez suočavanja s neuspjehom, ali ako se sportsko obrazovanje uzme u obzir za razvojne šanse, izgradnju **samoefikasnosti** i **individualne socijalne identifikacije**, mladi s invaliditetom vide se kako napreduju u školi poboljšavajući svoja akademska postignuća.⁷¹

Prijelaz u srednju školu igra veoma važnu ulogu. Ovo je posebno važno zbog adolescentnih godina, kada mladi izgrađuju sliku o sebi, razvijaju socijalne vještine i obrazovna dostignuća. Ovo doba je također važno za stvaranje budućeg puta. Sportske aktivnosti i aktivnosti za provođenje slobodnog vremena mogu se koristiti kao način pružanja pozitivnih stimulacija koje vode ka pozitivnom školovanju i neformalnom iskustvu. To zapravo znači da se sport može koristiti kao univerzalno/osnovno načelo koje pokazuje da mladi s invaliditetom mogu izvršavati aktivnosti na veoma sličan način kao bilo koji drugi tipični učenici.

Sport zapravo stvara pozitivne stimulacije i **pozitivno okruženje za učenje**, prvenstveno zbog promijenjene kvalitete života u socijalnom i društvenom kontekstu. Motivacija, provođenje vremena s volonterima, osobama koje rade s mladima ili trenerima može pozitivno utjecati na mlade i njihovu upornost u zahtjevnijim

⁷¹ Watson A., Timperio A., Brown H., Hinkley T., Hesketh K.D., "Associations between organised sport participation and classroom behaviour outcomes among primary school-aged children"; 2019. Dostupno na: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209354>, pristupljeno: travanj 2020.



izazovima. Pozitivne interakcije iz sportskih aktivnosti, ohrabivanje učitelja, osoba koje rade s mladima i vršnjaka izvori su samoefikasnosti. To se također odnosi na osnaživanje mladih s invaliditetom.

Rad na razvoju socijalnih vještina ponekad donosi veću dobrobit nego oslanjanje na poboljšanje fizičkog blagostanja.⁷² Iako će sudjelovanje u sportu ponekad biti modificirano, vrlo je važno da redovna tjelesna aktivnost može potaknuti **neovisnost, sposobnost prihvaćanja i sposobnosti prevladavanja** (povezane s prijelazom u srednju školu), **konkurentnost i timski rad**.

Rad na fizičkom zdravlju kao i na emocionalnoj uključenosti u sport priprema ljude za različite životne situacije. Mladi s invaliditetom uglavnom funkcioniraju u malom krugu ljudi, to su obično njihovi roditelji, učitelji, volonteri i pojedini vršnjaci. Taj krug uglavnom svakodnevno funkcionira pomažući djetetu i mladoj osobi u prevladavanju svakodnevnih aktivnosti. Nedostatak društvenih odnosa može dovesti do usamljenosti, koja je česta pojava kod mladih s invaliditetom. Ponekad se usamljenost i depresija mogu pojaviti kao posljedica negativnih iskustava unutar svakodnevnog funkcioniranja i suočavanja s različitim svakodnevnim problemima. Kao posljedica negativnog iskustva tijekom svakodnevnog života, usamljenost se pojavljuje kao ideja da određeni odnosi ne funkcioniraju onako kako su to mladi s invaliditetom očekivali. Primjeri se mogu naći u osnovnim životnim situacijama, kao što je dolazak u park, igralište, posjet izložbi itd. Ovo vodi ka izolaciji, odbijanju interakcije, lošem uspjehu u školi i gubitku motivacije. Depresija i usamljenost vode ka nemogućnosti uspostavljanja različitih odnosa, nedostatku prijatelja, frustraciji i nezadovoljstvu. Ponekad to može prerasti i u agresiju, probleme u ponašanju i nemogućnost razumijevanja posljedica nečijih postupaka.⁷³

Emocionalne posljedice kod mladih s invaliditetom najizraženije su tijekom adolescencije. Period adolescencije donosi probleme sa samosvijesti, društvenim pritiskom, nedostatkom pozitivnih iskustava, i to posebno kod mladih s invaliditetom. Uzimajući sport u ovaj kontekst, mladi s invaliditetom koji se bave sportom dobivaju širok spektar koristi kao što su **podrška i motivacija, provođenje vremena s**

⁷² Kizar O., Dalkılıç M., Uçan İ., Mamak H., Yiğit Ş., "The importance of sports for disabled children"; 2015. Dostupno sa: https://www.researchgate.net/publication/281086748_The_importance_of_sports_for_disabled_childr_en, pristupljeno: travanj 2020.

⁷³ Heiman T., Margalit M., "Loneliness, Depression, and Social Skills Among Students with Mild Mental Retardation in Different Educational Settings"; The journal of special education vol. 32/no. 3/1998/p. 154-163. Dostupno sa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.911.681&rep=rep1&type=pdf>, pristupljeno: travanj 2020.

vršnjacima, sudjelovanje u svim aspektima planiranja i angažmana i priprema ih za život unutar njihove društvene zajednice.

Efikasna društvena interakcija rezultira time što neće imati poteškoća u primjeni socijalnih vještina u bilo kojoj novoj društvenoj situaciji. Uključenost u sportske aktivnosti s mladima istog uzrasta je važna zbog povratnih informacija i osjećaja prihvaćenosti unutar različitih grupa. Smatra se da su mladi s invaliditetom svjesniji negativnih stavova drugih prema sebi i spremniji su suočiti se s predrasudama i diskriminacijom, iako je poduzeto mnogo koraka u borbi protiv gore navedenih stavova.⁷⁴ „Iako su poduzeti mnogi napori, ova vrsta pretpostavki najčešće dolazi zbog vidljivih nižih razina kardiovaskularnih funkcija, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti i problema s težinom.“⁷⁵ Ovo i dalje ne znači da mladima s invaliditetom treba oduzeti priliku za rast i razvoj. Upravo bi zbog toga primarni zadatak sporta trebao biti tjelesni odgoj. Jednostavni pokreti i igrice mogu donijeti bolju fizičku kondiciju.

Cilj je da se sportske aktivnosti ponavljaju. Smatra se da repetitivne sportske aktivnosti i igre donose pozitivne efekte. Ove aktivnosti trebaju se provoditi u skladu s individualnim invaliditetom, adekvatnim i stručnim ljudima kao što su učitelji, treneri i osobe koje rade s mladima, konzultacijama s liječnicima i uz sudjelovanje volontera ili asistenata. Iz tog razloga, fizičku aktivnost treba koristiti kao instrument za porast motoričkog ponašanja, kognitivnih vještina, pažnje, samopouzdanja i socijalnih odnosa.

Kada je riječ o ciljevima sporta, jedan od važnijih je pružanje uzora. Uzori su ljudi koji posjeduju određene kvalitete koje bi mladi željeli imati. Uzimajući u obzir da se ciljevi i interesi razlikuju kada su u pitanju izbor karijere i budućeg životnog puta, uzori u sportu pokazuju dostižniju sliku.⁷⁶ Prisustvo pozitivnog uzora pomaže pri izgradnji samopouzdanja, svijesti i utjecajnom djelovanju. Uviđajući njihovu aktivnu ulogu, raditi i imati društveni život, zarađivati i preuzeti kontrolu nad svojim životom može biti velika odrednica za normaliziranje vjerovanja, zauzimanja stavova i za borbu protiv stereotipa.

⁷⁴ Murphy N.A., Carbone P.S., MD, and the Council on Children With Disabilities, “Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities”; American Academy on Pediatrics, 2008. Dostupno na: <https://pdfslide.net/documents/promoting-the-participation-of-children-with-disabilities-promoting-the.html>, pristupljeno: travanj 2020.

⁷⁵ *Ibid.*

⁷⁶ Zinkin P. & McConachie H. (1995). *Disabled Children & Developing Countries*. Cambridge University Press. str. 238.

Sportske aktivnosti pružaju i mentorstvo, bilo da ga provode vršnjaci, volonteri, učitelji, osobe koje rade s mladima ili treneri – oni mogu biti motivacija mladoj osobi s invaliditetom da i sama postane mentor jednog dana. Pozitivne slike i pozitivno predstavljanje pomažu i u uklanjanju društvenih barijera. Zagovaranje promjena u društvu postavlja i nove standarde koji mogu u velikoj mjeri promijeniti razinu sudjelovanja mladih u sportskim i fizičkim aktivnostima.

Sport može promijeniti stav o mladima s invaliditetom usredotočujući se na njihove vještine i talente i smanjujući stigmatu i diskriminaciju. Na ovaj način, sportske aktivnosti također mogu promijeniti percepciju pogleda na osobu – ne samo kroz njen invaliditet. Kroz sport, mladi bez invaliditeta mogu provesti vrijeme s mladima s invaliditetom i vidjeti što sve oni mogu ili ne mogu. Uz navedenu interakciju, mogu vidjeti da mladi s invaliditetom mogu preuzeti aktivnu ulogu, imati sposobnost i odlučnost.

Ponekad se sudjelovanje mladih u sportu izbjegava zbog straha od povreda. Ovo je situacija u kojoj razgovor o sportu za mlade s invaliditetom pomaže kako bi se donijeli novi standardi u kojima se prevencija, adekvatna oprema i sigurnosne mjere donose prije same aktivnosti, u pripremnoj fazi.

Pripremnu fazu treba smatrati važnim ciljem, ova faza ističe nekoliko točaka. Prvo, prednosti sportske aktivnosti trebale bi biti jasne svim sektorima koji pomažu mladima s invaliditetom u razvoju, da **budu svjesni resursa, identificiraju potrebe i planiraju aktivnosti kako bi se smanjile ozljede, prilagodile aktivnosti i motivirale za bilo koji rekreativni događaj.**

5.2 PPSIHOSOCIJALNA, FIZIČKA I PSIHOLOŠKA DOBROBIT

Kada su u pitanju ciljevi i zadaci sportske aktivnosti kod mladih s invaliditetom, trebalo bi navesti tri različita područja dobrobiti: psihosocijalne, fizičke i psihološke dobrobiti.

Psihosocijalne prednosti sporta uključuju sudjelovanje, kvalitetu života, zajednicu bez stigme, pozitivna iskustva, identitet i samoefikasnost.⁷⁷ Pozitivna iskustva proizlaze iz našeg razumijevanja okoline, u stvari koliko ispunjavamo događaje u kojima sudjelujemo ili su bliži našim ciljevima ili očekivanjima, to posebno izaziva

⁷⁷ REPPSI, & Hanass-Hancock, Jill. (2014). "Psychosocial Support for Children with Disability and their Carers". Dostupno na:

https://www.researchgate.net/publication/307575395_Psychosocial_Support_for_Children_with_Disability_and_their_Carers, pristupljeno: travanj 2020.

osjećaj nesigurnosti ili nespremnosti. Cilj je postići aktivno sudjelovanje koje će ponuditi radost i volju za sudjelovanjem bez očekivanja hoće li uspjeti ili ne.

Sport može olakšati stvarnu socijalnu interakciju, a može biti i istinska zamjena za neku drugu socijalnu interakciju kojoj mladi s invaliditetom ne mogu pristupiti iz više razloga. Socijalne interakcije pomažu izgradnji društvenog identiteta.

Izgradnja identiteta ima različite forme, od rada na osobnom obliku i snazi tijela, preko povezivanja s grupama ljudi koji dijele iste interese do stvaranja novih prijateljstava. Sport, rekreacija i aktivnosti provođenja slobodnog vremena nude širok spektar mogućnosti.

Čak i ako se društvena interakcija ne može pružiti u drugim socijalnim kontekstima, sport, bilo da je obrazovna školska aktivnost ili aktivnost slobodnog vremena, nudi osnovu za društvenu interakciju i stvaranje novih odnosa.

Ono što treba posebno treba naglasiti je mogućnost da određene interakcije i sportski događaji neće donijeti šire sudjelovanje zajednice.

Prednosti fizičke aktivnosti najčešće se ogledaju u povećanom samopouzdanju, smanjenom nivou stresa, smanjenoj depresiji i anksioznosti, boljim kognitivnim vještinama i vještinama aktivnog slušanja, jačoj pažnji, višoj razini energije i sprječavanju razvoja bolesti.⁷⁸ Naravno, to ne bi trebalo obeshrabriti i zanemariti činjenicu da je jedan od glavnih ciljeva i zadataka sportskih aktivnosti za mlade s invaliditetom rad na samopoštovanju i samopouzdanju. Ako se pitamo kako sportske aktivnosti mogu pomoći jačanju samopouzdanja, trebalo bi razmotriti planiranje aktivnosti uz upotrebu odgovarajućim smjernica.

Ako je namjera sportom podizanje samopouzdanja mladih s invaliditetom, osnovni ciljevi bili bi učenje da nedostatak samopouzdanja ne znači i nedostatak sposobnosti za nešto; da se sportske aktivnosti ne bi trebale temeljiti na nerealnim očekivanjima, uspoređivanju ili natjecanju; da sportske aktivnosti ne testiraju sposobnost neke osobe, već njenu motivaciju za učenje i zabavu; da sportske aktivnosti pomažu u borbi protiv generalizacije. Izgradnjom samopouzdanja kroz sportske aktivnosti mladi s invaliditetom usvajaju nove alate i vještine za upravljanje različitim društvenim situacijama.

Nema sumnje da su navedene vještine dio znanja koje će zauvijek ostati s mladima, znanja koja se mogu primjenjivati iz jedne životne situacije u drugu.

⁷⁸ CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES AND ADAPTIVE SPORTS, Dostupno na: <https://kidcompanions.com/children-with-special-needs-benefits-of-physical-activities-and-adaptive-sports/> pristupljeno: svibanj 2020

5.3 UTJECAJ NA MENTALNO ZDRAVLJE

Emocionalna dobrobit kao rezultat nekoliko čimbenika ovisi o aspektima mentalnog zdravlja kao što su stres i opuštanje, depresija, anksioznost, izražavanje emocija i promjene raspoloženja.⁷⁹ Tijekom adolescencije (12-19) emocionalna dobrobit igra presudnu ulogu, posebno zato što djeca moraju biti spremna naučiti nov način funkcioniranja, prilagođavanja, razumijevanja i prihvaćanja. To se ne odnosi samo na prihvaćanje odgovornosti koja dolazi s odrastanjem, već i na prihvaćanje samoga sebe.

Emocionalna dobrobit dolazi i iz naših odnosa prema drugima, ali i prema nama samima.

Mladi s invaliditetom imaju problema sa suočavanjem i prihvaćanjem promjena u odnosima.

Ako je okruženje formalnije i redovno se pružaju aktivnosti poput odlaska u školu ili rehabilitacije, djeca razvijaju ovisnost. Na ovaj se način susreću s mnogim poteškoćama kada se moraju prilagoditi nepoznatim situacijama. Ako se sportske aktivnosti uvode kao zabavne igre, te igre potiču kreativnost i razumijevanje da postoji lakši način kako mladi s invaliditetom mogu doživjeti nepoznate situacije.

Koristi od sportskih aktivnosti tijekom stvaranja čvrstih odnosa i suočavanja s nepoznavanjem bile bi: **sposobnost rješavanja društvenih problema, sposobnost prilagođavanja različitim ljudima, davanje i prihvaćanje različitih mišljenja, ne osjećati se izolirano u manjim ili većim skupinama, prihvaćanje neuspjeha, veća tolerancija itd.**

Glavni cilj stvaranja emocionalne dobrobiti kroz sportske aktivnosti bila bi sretna i ugodna aktivnost koja poboljšava performans. Pojam sretnih i samosvjesnih mladih koji dobivaju podršku **stvara velike unutarnje vrijednosti, što vodi razvoju emocionalne inteligencije i spremnosti za prilagođavanje, sudjelovanje, preuzimanje rizika...** Rad s ovim ciljevima, posebno tijekom perioda adolescencije, vodi ka većem cilju, a to je mlada osoba koja je u stanju postaviti ciljeve, govoriti o sebi pozitivno, zna kako se nositi s različitim situacijama i graditi kvalitetne odnose sa sobom i s drugima.

⁷⁹ Disability in Sport, dostupno na: <http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/disability-in-sport/> pristupljeno: svibanj 2020

Sportske aktivnosti mogu doprinijeti učenju važnih životnih vještina. Kada govorimo o životnim vještinama, mislimo na razvojne, afektivne i društvene vještine. Učenje razvojnih vještina dok smo izloženi sportskim aktivnostima znači da učimo kako gubiti, kako se nositi s razočaranjima, neugodnim iskustvima i kako s vremenom postajemo zreli.⁸⁰ Sudjelovanje u sportu, rekreaciji, raznim okupljanjima ili aktivnostima slobodnog vremena uvijek donosi pozitivne poruke. Veoma je važno često ponavljati pozitivne i ohrabrujuće poruke. Te poruke mogu biti vrlo jednostavne, kao što su: „Možeš ti to“, „Vjerujem u tebe“, „Uspjet ćeš“ itd. Pozitivne poruke grade povjerenje i čvršće odnose. To znači da će mlada osoba s vama podijeliti svoju brige, interese i potrebe i da ćete im kao učitelji, treneri, osobe koje rade s mladima moći i pomoći.

Time što smo pozitivni i širimo pozitivne poruke ne znači da sakrivamo istinu; mi tako osnažujemo.⁸¹ U fazi razvoja vrlo je važno znati kako kontrolirati emocije i kako kanalizirati negativne emocije. Budući da sport uključuje natjecateljski duh i uključuje mnogo emocija, u stvaranju sportskih aktivnosti za mlade s invaliditetom vrlo je važno razgovarati o pravilima i mogućnostima poraza i pobjede.

Razvojne vještine znače razumijevanje da sport zahtjeva mnogo prakse i da je riječ o procesu, a ne cilju.

Afektivne vještine odnose se na odnose prema obavezama kao što su škola ili sport, samopouzdanje i osjećaj pripadnosti. Osjećaj pripadnosti u sportu gradi se kroz uključivanje, pozivanje, dobrodošlicu, poznavanje, prihvaćanje, pružanje podrške i brigu. Osobe koje rade s mladima i organizacije koje provode aktivnosti za mlade s invaliditetom igraju glavnu ulogu u razvijanju osjećaja pripadnosti. Neformalna atmosfera, volonteri, osobe koje rade s mladima pružaju osnovu za osjećaj prihvaćanja, razumijevanja, uključenosti i širenja ovog osjećaja prema ostalim mladima s invaliditetom. Pripadanje također podrazumijeva i prihvaćanje pravila o tome da ste dio tima i prihvaćanja sebe pod mantrom „ja sam bitan i doprinosim“.

Društveni razvoj kroz sport odnosi se na bolje vještine slušanja, organiziranja, donošenja odluka, slobodnog izbora, discipline i izgradnje prijateljstava izvan školskog kruga.

Konačno, ali ne i manje bitno, sport ne samo da doprinosi razvoju već potiče i intelektualni napredak. Napredak se ogleda u **sposobnosti rješavanja problema i**

⁸⁰ Koenderink F., “Intellectual Disability Among Children Everywhere”, Orphanage Projects (2018)

⁸¹ Byers T., “Contemporary Issues in Sport Management: A Critical Introduction”; SAGE Publications, 2015

planiranja. Sudjelovanje u sportu zahtjeva uključenost u zajedničko planiranje i sposobnost samostalnog planiranja, suradnju s trenerom ili osobom koja radi s mladima u prilagođavanju i modifikaciji aktivnosti sugerirajući nove aktivnosti, kao i poboljšanje postojećih.

Mladi također postaju promatrači i suci o tome koje im aktivnosti (ne)odgovaraju. Također uče da je poštivanje pravila ključan dio razumijevanja igre u cjelini, a ne kazna. Osim toga, uče i da sport ne testira njihove sposobnosti, već je aktivnost koja zahtijeva određene vještine.

Dobro isplanirane sportske aktivnosti za mlade s invaliditetom, bilo redovne, paralelne, inkluzivne ili modificirane unutar škola ili u izvanškolskim aktivnostima, doprinose: motivaciji, stvaranju novih prijateljstava, socijalnoj integraciji, prilagođavanju i društvenom angažmanu, poticanju fizičkog rada i psihološke dobrobiti, rješavanju problema i organizaciji, pozitivnoj samospoznaji, i osjećaju pripadnosti, izgradnji identiteta i mogućnosti donošenja individualnih i neovisnih odluka, zadovoljavanju osobnih potreba, izgradnji kompetentne osobe koja i sama može postati osoba u radu s mladima koja će biti reflektivna, osporavat će normativne pretpostavke, boriti se protiv stereotipa i raditi na dugoročnim objektima inkluzije, sudjelovanja, specijalnog i neformalnog obrazovanja.⁸²

⁸² Lakowski T., Long T., "Physical Activity and Sport for People with Disabilities"; Washington, DC: Georgetown University Center for Child and Human Development, 2011. Dostupno na: https://ucedd.georgetown.edu/documents/athletic_equity/Physical_Activity_Proceedings.pdf, pristupljeno: travanj 2020.

6 RAZVOJ KOMPETENCIJA ZA MLADE S INVALIDITETOM I MLADE BEZ INVALIDITETA KROZ SPORT I NEFORMALNO OBRAZOVANJE

Izraz „kompetencija” koristi se u različitim kontekstima i disciplinama, a njena jedinstvena zajednička definicija ne postoji. Postoji nekoliko različitih, koje također ovise o kontekstu i kulturi na koju se termin odnosi.

Preporukom Europskog parlamenta i Vijeća Europe od 23. travnja 2008. godine predstavljen je Europski kvalifikacijski okvir (EKO); jedinstven sustav potvrđivanja kompetencija građana, bilo da su ih stekli formalno, **neformalno** ili informalno. Preporuka također pojašnjava značenje pojmova „znanje”, „vještina” i „kompetencija” u europskom okviru.

- **„Znanje”**: je ishod usvajanja informacija kroz učenje. Znanje je skup činjenica, načela, teorija i praksi povezanih s područjem rada ili učenja. Znanje je opisano kao teorijsko i/ili činjenično.
- **„Vještine”**: znače sposobnost primjene znanja i naučenih načina izvršavanja zadataka i rješavanje problema. Vještine mogu biti kognitivne (uključujući upotrebu logičkog, intuitivnog i kreativnog mišljenja) ili praktične (uključujući praktične vještine i upotrebu metoda, materijala i alata).
- **„Kompetencije”**: znače iskazanu sposobnost korištenja osobnih, socijalnih i/ili metodoloških znanja, vještina i sposobnosti u radnim ili studijskim situacijama i tijekom profesionalnog i osobnog razvoja. **Kompetencije su opisane u terminima odgovornosti i autonomije.**
- Za dovršavanje definicije kompetencije potrebno je dodati posljednji izraz: **„sposobnost”**. Sposobnost ukazuje na sklonost, predispoziciju ili potencijalnu sposobnost za obavljanje određene aktivnosti, koja se kao takva ostvaruje samo ukoliko se ostvare vanjski (kontekstualni, tj. okolišni) i unutrašnji (motivacijski) uvjeti. Sposobnost se shvaća kao individualna predispozicija, nastala ili pod utjecajem okoline ili je stečena iskustvom ili učenjem.

Definirajući ove pojmove, možemo zaključiti da se svaka kompetencija sastoji od znanja, vještina i sposobnosti.

Osam ključnih kompetencija europskog građanstva

Europsko vijeće je 22. svibnja 2018. godine, prihvaćajući prijedlog Europske komisije iz 17. siječnja 2018. godine, pokrenulo Preporuku o ključnim kompetencijama za cjeloživotno obrazovanje i Aneks Europskog referentnog okvira ključnih kompetencija za cjeloživotno obrazovanje, zamjenjujući Preporuku Europskog parlamenta i Vijeća Europe od 18. prosinca 2006. i njen Aneks. Istog dana, i opet na temelju prijedloga Komisije, Vijeće je usvojio Preporuku o promicanju zajedničkih vrijednosti, inkluzivnog obrazovanja i europske dimenzije u obrazovanju, dopunjujući i nadgrađujući prvu. Europska komisija je također ažurirala popis od osam transverzalnih kompetencija koje su navedene kao ključne kompetencije europskog građanstva. Europska komisija je ove kompetencije prepoznala kao temeljne kompetencije neophodne za postajanjem aktivnim europskim građaninom.

Ove transverzalne vještine, iako u ograničenom obliku, moraju se uzeti u obzir pri stvaranju bilo koje vrste aktivnosti, što uključuje motoričke aktivnosti ili drugih vrste aktivnosti.

Kompetencije su:

- ❖ **Kompetencije funkcionalne pismenosti** - potpuna sposobnost komunikacije, usmenim i pismenim putem na odgovarajućem jeziku, prilagođavanje nečijeg registra kontekstima i situacijama. Kritičko razmišljanje i sposobnost procjene su također dio ove kompetencije.
- ❖ **Višejezičnost** - poznavanje vokabulara drugih jezika osim materinjeg, što rezultira sposobnošću usmene i pismene komunikacije. Sposobnost uklapanja u društveno-kulturni kontekst osim odgovarajućeg konteksta također spada u ovu kompetenciju.
- ❖ **Matematičke kompetencije i kompetencije u znanosti i tehnologiji** - matematičke kompetencije koje se smatraju neophodnim su one koje omogućavaju rješavanje problema vezanih za svakodnevni život. Kompetencije u znanosti i tehnologiji, s druge strane, predstavljene su kroz sposobnost razumijevanja osnovnih prirodnih zakona koji upravljaju životom na zemlji.
- ❖ **Digitalne kompetencije** - kompetencije onih osoba koje poznaju nove tehnologije i znaju ih koristiti u svrhu obrazovanja, osposobljavanja i rada.

Na primjer računalna pismenost, mrežna sigurnost, stvaranje digitalnog sadržaja dio su ove kompetencije.

- ❖ **Osobne, društvene i kompetencije upravljanja osobnim procesom učenja** - sposobnost organiziranja informacija i vremena, upravljanja obrazovanjem i karijerom. Također uključuje volju za vlastitim doprinosom u kontekstima u kojima se poziva na intervenciju, kao i sposobnost samorefleksije i samoregulacije.
- ❖ **Građanske kompetencije** – svi moraju posjedovati vještine koje im omogućavaju da djeluju kao svjesni, aktivni i odgovorni građani, u potpunosti sudjelujući u društvenom i političkom životu svoje zemlje.
- ❖ **Poduzetnost** - kreativne sposobnosti onih koji znaju analizirati stvarnost i pronaći rješenje za složene probleme koristeći maštu, strateško razmišljanje i kritičku refleksiju.
- ❖ **Kulturološka svijest i kompetencija kulturološkog izražavanja** - ova ključna kompetencija uključuje kako poznavanje kulturne baštine tako i sposobnost povezivanja pojedinih elemenata koji su njen dio i traženja međusobnih utjecaja.

6.1 KOMPETENCIJE U INTEGRIRANOM SPORTU

Zahvaljujući Međunarodnoj klasifikaciji funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja (MKF) i vođenju individualnog dnevnika ciljeva (opisanom u prethodnim poglavljima), omogućeno nam je definiranje individualnih ciljeva svake mlade osobe (s ili bez invaliditeta) koja sudjeluje u planiranoj aktivnosti. Zapravo, važno je imati u vidu obje sfere, kako ciljeve i srodne vještine pojedinaca tako i ciljeve grupe, što doprinosi tome da bavljenje sportom bude zabavno i atraktivno. U integriranim sportskim aktivnostima i aktivnostima rada s mladima, zapravo je cilj pojedinca stvoren i definiran prema njegovim osobnim mogućnostima i važan je isto koliko i cilj cijelog tima, koji je također stvoren i definiran prema mogućnostima čitave grupe te je i na taj način postavljen pružajući priliku svakoj osobi da doprinese njegovom ostvarivanju.

Kompetencije koje se usvajaju putem sudjelovanja u integriranim sportskim aktivnostima mogu se podijeliti na: **motoričke kompetencije** i **transverzalne kompetencije**.

Motoričke kompetencije predstavljaju dokazanu sposobnost za primjenu osobnih, socijalnih i metodoloških znanja i vještina za igru, izražavanje, sport, dobrobit i slobodno vrijeme. Kompetencije se iskazuju u smislu odgovornosti, autonomije i svjesnosti.

Spomenute kompetencije pokrivaju osam osnovnih makro-polja:

1. znanje o osobnom tijelu i njegovo ovladavanje
2. senzorna percepcija
3. koordinacija
4. izražajnost
5. igra, sportske igre i sport
6. sigurnost i zdravlje
7. prirodno okruženje
8. sposobnost u vodi

Ove kompetencije će imati snažan utjecaj na razvoj sudionika (s ili bez invaliditeta) kao i na sportske aktivnosti rada s mladima. Ali pažnja: kroz integrirani sport i posljedično postavljanje individualnih ciljeva nije nužno da će svaki sudionik usvojiti kompetenciju na njemu svojstven način. Ovo nije samo problem, već je zapravo i snaga integriranog sporta, jer omogućava postizanje specifičnih ciljeva, definiranih u skladu s mogućnostima svakog pojedinca. Mladi bez invaliditeta će razviti kompetencije koje će se odnositi na fizičku i motoričku sferu kroz vježbanje motoričkih sposobnosti i jačanja fizičke kondicije.

Mlada osoba s invaliditetom također će razviti kompetencije na osobnoj i individualnoj razini, usko povezane s fizičkom sferom, međutim utjecaj koje će one imati na njen svakodnevni život mogu biti puno veće. U ovim slučajevima zapravo je riječ o prijenosu kompetencija. Na primjer osoba koja se kreće uz pomoć invalidskih kolica i fizički i proprioceptivni razvoj može postići vježbanjem "baskina" (integrirana verzija košarke). Moći će bolje upravljati invalidskim kolicima i u gradskim okvirima i u drugim kontekstima okoline u kojima postoje neke prepreke. Na ovaj način razvit će vještine koje će je osnažiti u području samostalnosti i samosvijesti. Ove

kompetencije su posebno važne za mlade s motoričkim invaliditetom, koji kroz zabavne aktivnosti dizajnirane i provedene u skladu s njihovim mogućnostima i vještinama, razvijaju kapacitete od temeljnog značaja za njihov svakodnevni život, a koje im mogu pomoći da prevladaju ograničenja i sebi otvore nove mogućnosti.

Međutim, kroz integrirani sport ne uče se samo motoričke, već i socijalne i **transverzalne kompetencije**. Naučili smo da su neke od njih definirane kao osam ključnih kompetencija europskog građanstva, no kategorija transverzalnih kompetencija mnogo je šira. Tu su sve one kompetencije koje predstavljaju osobna znanja, vještine i kvalitete koje karakteriziraju način postojanja osobe: tijekom školovanja, na poslu i u svakodnevnom životu.

Upravo se i zbog toga nazivaju „transverzalnim“ jer se ne odnose samo na tehnička područja ili specifična znanja o predmetu proučavanja, već dovode u pitanje sve one aspekte osobe i znanja koje svi svakodnevno koriste u različitim kontekstima.

Transverzalne vještine upotrebljavamo kada moramo donijeti neku odluku, hoćemo izaći iz teške situacije, hoćemo promijeniti stvari koje nam se ne sviđaju, kada smo s drugima, kada trebamo naučiti nešto novo. Svjetska zdravstvena organizacija utvrđuje popis od deset životnih vještina ⁸³, daje kratak opis i nekoliko ideja na obrazovnoj razini za njihovo bolje razumijevanje:

1. Sposobnost donošenja odluka: sposobnost konstruktivnog bavljenja odlukama u različitim periodima života, evaluacija različitih mogućnosti i posljedica koje mogući izbori donose;
2. Vještine rješavanja problema: umijeće konstruktivnog bavljenja životnim problemima, koji, ako se ne riješe, mogu uzrokovati mentalni stres i fizičke poremećaje;
3. Kreativno razmišljanje: doprinosi usvajanju vještina donošenja odluka i sposobnosti rješavanja problema, omogućujući nam da istražimo dostupne alternative i razmišljamo o različitim posljedicama našega (ne)djelovanja; pomaže nam gledati izvan direktnih iskustava i reagirati prilagodljivošću i fleksibilnošću u svakodnevnim situacijama;

⁸³ Birrell Weisen R. at al., “Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools - Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes”, World Health Organisation/eng. Svjetska zdravstvena organizacija, Geneva, 1997. Dostupno sa: http://origin.searo.who.int/entity/mental_health/documents/who-mnh-psf-93.7Arev2/en/, pristupljeno: travanj 2020.

4. Kritičko razmišljanje: sposobnost objektivno analizirati informacije i iskustva; pomaže u prepoznavanju faktora koji utječu na stavove i ponašanja poput vrijednosti, pritiska vršnjaka i utjecaj medija;
5. Učinkovita komunikacija: umijeće verbalnog i neverbalnog samoizražavanja, u skladu s vlastitom kulturom i situacijama u kojima se nađete; sposobnost izražavanja mišljenja i želja, ali i potreba i strahova, traženje savjeta i pomoći ukoliko je to potrebno;
6. Interpersonalne vještine: sposobnost pozitivne interakcije s drugima; sposobnost ostvarivanja i održavanja prijateljskih odnosa; sposobnost konstruktivnog okončavanja odnosa;
7. Samosvijest: sposobnost spoznavanja sebe, vlastiti karakter, snaga i slabosti; može pomoći prepoznati kad smo pod stresom ili pod pritiskom, preduvjet je učinkovite komunikacije, pozitivnih međuljudskih odnosa i razvijanja empatije s drugima;
8. Empatija: sposobnost zamišljanja kako se druga osoba osjeća, čak i u nepoznatim situacijama; pomaže razumijevanju i prihvaćanju drugih, čak i kada su razlike velike; može poboljšati društvene interakcije, posebno u situacijama kada postoje etničke ili kulturne razlike ili kada su ljudi u teškom položaju;
9. Upravljanje emocijama: prepoznavanje osobnih i tuđih emocija; svijest o tome kako emocije utječu na ponašanje i sposobnost adekvatnog upravljanja njima;
10. Upravljanje stresom: prepoznavanje izvora napetosti u svakodnevnom životu, kakve učinke ima na nas, sposobnost prepoznavanja odgovarajućih postupaka kako bi se one kontrolirale.

Ove vještine (neke više od drugih), mogu se usvojiti kroz integralni sport - kako kod osoba bez, tako i kod osoba s invaliditetom. Osobe bez invaliditeta će, na primjer, biti u stanju upravljati svojim emocijama kroz timsku igru poznavanjem emocija cijele grupe, razumijevanja odnosa između osobnih postupaka i odgovarajuće reakcije suigrača.

Ako prenesemo ovaj primjer na osobu s Downovim sindromom s dokazano agresivnom tendencijom kao odgovorom na određene vanjske okolnosti, može naučiti upravljati tim osjećajem tako što će loptu prenositi svojim suigračima u integriranom nogometnom kontekstu. Opet, za sudionika s invaliditetom važnost učenja ovih vještina još je veća jer ono ima stvarni utjecaj u svakodnevnom životu, a

za neke slučajeve može značiti i stjecanje vještina koje mu mogu omogućiti da se smjesti u drugi kontekst, poput posla.

6.2 SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA KOMPETENCIJE

Usvajanje spomenutih kompetencija je vrlo važno, ali često, u aspektu bavljenja sportom, dolazi do njihovog podcjenjivanja, budući da se mogu upotrijebiti i u drugim kontekstima. Ovdje govorimo o sposobnosti istinskog prepoznavanja kompetencije, što omogućava mladoj osobi da prepozna njenu korisnost i da je pravilno upotrijebi u novom kontekstu.

Element koji razdvaja sportsku aktivnost od sportskog treninga je zapravo *proces* koji omogućava mladoj osobi postizanje svjesnosti i ovladavanje kompetencijama u svim kontekstima u kojima je ona potrebna. Za postizanje ovog cilja važno je na odgovarajući način primijeniti paradigme neformalnog obrazovanja.

Uzmimo standardnu sesiju neformalnog obrazovanja. Nakon što postavi ciljeve treninga, osoba koja radi s mladima prelazi na planiranje sesije pripremajući sve elemente. Prva aktivnost će vjerojatno biti igra podizanja energije ili aktivnost ledolomca (eng. *Ice breaker*), koje imaju za cilj aktiviranje grupe i upoznavanje s temom aktivnosti. Nakon toga slijedi glavna aktivnost koja će duboko uključiti grupu i čiji će primarni cilj biti poticanje sudionika na razradu ciljeva učenja. Nakon toga će uslijediti **sažetak tj., debriefing** koji će potaknuti sudionike na razmišljanje o provedenoj aktivnosti i dostizanju svijesti o stečenim kompetencijama. Sesija će se najvjerojatnije završiti nekom aktivnošću manjeg intenziteta kako bi se ojačao koncept treninga, i na samom kraju sumiranjem sesije i postignutih ciljeva.

Primjer rasporeda sesija:

- Uvod ili kratka igra ledolomca (5-10 min)
- Pregled dnevnih aktivnosti (2 min)
- Glavna aktivnost (30-60 min)
- (pauza)
- Sažetak glavne aktivnosti (25 min)
- Jedna ili dvije aktivnosti kojima se ojačavaju ciljevi učenja (30 min)

- Sumiranje (2 min)

Naš cilj, kao osobe koje rade s mladima, je kombinirati integrativnu sportsku aktivnost s neformalnim obrazovanjem. Koristeći prethodnu shemu, gore predložena sesija može prerasti u:

- Uvod i igra podizanja energije (zagrijavanje) ili aktivnost ledolomca (prednost se dalje pokretnim aktivnostima)
- Glavna aktivnost integriranog sporta
- Sažetak glavne aktivnosti
- Jedna ili dvije aktivnosti koje uključuju pokret kako bi se ojačali ciljevi učenja
- Sumiranje dana

Važno je usredotočiti se na sažetak glavne aktivnosti jer kroz nju sudionici postaju svjesni svojih kompetencija. Sažetak je trenutak u kojem osoba koja radi s mladima u sportu analizira njihovo iskustvo kako bi iz njega izvukao bit samog učenja. Tada treba učiniti korak unazad, preispitati ciljeve aktivnosti, utrošiti vrijeme na bilježenje novih ideja, zaključke i pitanja koja proizlaze iz iskustvene situacije.

Ukratko, to je kao da uzmete nečiju ruku i vodite osobu kroz iskustvo, zaustavljajući se kako bi sumirali naučeno.

Kao i u bilo kojoj drugoj aktivnosti rada s mladima, nakon završetka aktivnosti integriranog sporta važno je učiniti sažetak doživljenog iskustva. Obično je jednostavnije pustiti sudionicima da podijele svoje opće dojmove, a da potom postave konkretna pitanja kako bi se detaljnije upoznali s različitim aspektima doživljenoga. Većina sudionika bit će prirodno uzbuđeni i željet će razgovarati o onome što se dogodilo i što su doživjeli. No, najbolje je ograničiti otvoreno dijeljenje na 5-10 minuta kako bi osoba koja radi s mladima mogla vratiti fokus grupe na ciljeve učenja. Općenito, tijekom sažetka važno je svima dati priliku da govore, a ako postoji neki sudionik koji je brži od ostalih i ne omogućava drugima dijeljenje svoga iskustva, osoba koja radi s mladima jednostavno treba zamoliti cijelu grupu da zapiše odgovore i potom ih podijele (usmeno ili kao izložba). Na taj način moderator osigurava da i tihi i stidljivi sudionici imaju prilike podijeliti svoje misli s drugima. Budući da se grupa sastoji od mladih s i bez invaliditeta, važno je da osoba koja radi s mladima unaprijed pripremi različite strategije kako bi se omogućilo svim sudionicima dijeljenje njihovih ideja i razmišljanja, ukoliko to žele. To može biti: korištenje kanala izražavanja kao što su crtanje ili mimika, davanje dovoljnog prostora i vremena svakoj osobi da se izrazi, korištenje pomoćnih alata

(augmentativna komunikacija) i uvođenje su-voditelja koji može pomoći sudionicima s teškoćama u komunikaciji da se izraze u grupi.

Evo nekoliko mogućih pitanja za vođenje diskusije:

- Kako se osjećate sada?
- Je li se nešto promijenilo od početka aktivnosti? Zašto? Zašto ne?
- Što ste naučili?
- Ima li nešto što niste razumjeli ili vam se nije svidjelo?
- Da li se to odnosi na situaciju u kojoj...?
- Kada biste ovo ponovili, što biste učinili drugačije?
- Jesi li se ti ili cijeli tim suočili s nekim teškoćama? Tko ih je riješio? Kako?
- Kako ste se ponašali u konfliktnoj situaciji?
- Koje ste obrasce primijetili u tome kako je vaš tim radio zajedno??
- Osjećaš li osobno da si doprinio aktivnosti?
- Tko je „ispao“ i nije doprinio grupi i zašto?
- Kako ste međusobno komunicirali? Jeste li razvili nove strategije u komunikaciji? Ako jeste, jesu li one bile korisne i izvan sportskih aktivnosti?
- Možete li prepoznati ulogu svake osobe u timu?
- Je li se na terenu dogodilo nešto vezano za stvarni svijet?

Važno je napomenuti da nije nužno da se obradi svaki trenutak u aktivnosti. Osoba koja radi s mladima u sportu i koja je svjesna individualnih i timskih izazova i ciljeva nastojat će skrenuti pažnju na obrasce i trenutke koji najbolje ispunjavaju te ciljeve. Budući da je ciljna grupa integrirana grupa mladih i da joj je glavni cilj ostvarivanje inkluzije kroz sport, važno je istaknuti trenutke uspješnog zajedničkog rada i zajedničkih emocija, trenutke procesa rješavanja problema i trenutke kada je korištenje drugačijeg pristupa bilo potrebno kako bi se postigao cilj. Preporučuje se

da zabilježite te trenutke kada se dogode tijekom aktivnosti, kako ih ne biste zaboravili tijekom sažetka.

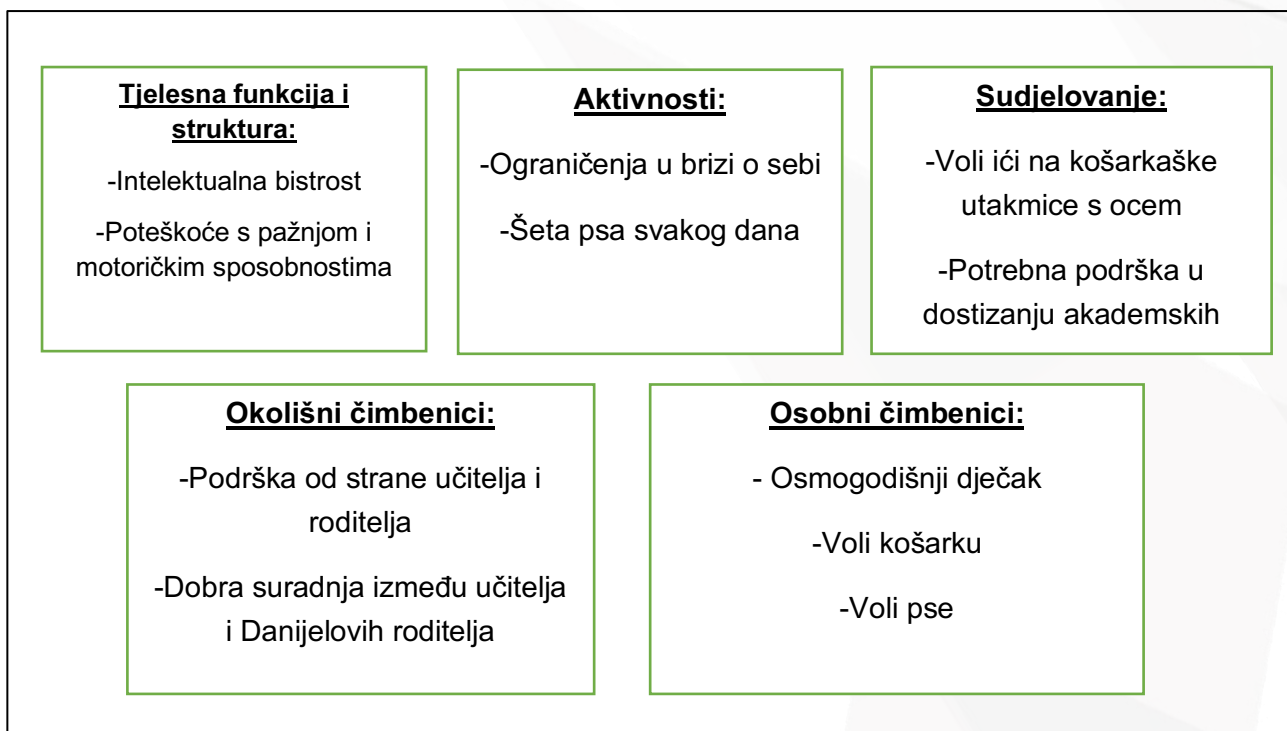
Sažetak je najvažniji dio facilitacije. Uz dobar sažetak sudionici će imati dojam da su sudjelovali u ugodnoj i zabavnoj aktivnosti, a uz to će se i osnažiti kao osobe.

Da zaključimo, integrirana sportska aktivnost u kombinaciji s principima i metodologijama neformalnog obrazovanja može voditi grupu s mješovitim mogućnostima u ostvarenju osobnih i grupnih ciljeva i svjesnog usvajanja kompetencija koje će koristiti svakodnevnim izazovima – što će u velikoj mjeri poboljšati njihovo psihofizičko stanje.

7 INDIVIDUALNI OBRAZOVNI PLAN

Kada govorimo o osnaživanju, postizanju novih rezultata i usvajanju kompetencija mladih s invaliditetom, važno je razmotriti model Individualnog obrazovnog plana (u daljnjem tekstu: IOP) (eng. *Individualised Educative Plan/IEP*): mi kao osobe koje rade s mladima u sportu trebamo raditi na razvoju ljudi u skladu s njihovim životnim potrebama i ciljevima. Individualni obrazovni plan je pedagoški dokument kojim se osigurava prilagođenost i adaptacija obrazovnog procesa učenja za mlade s invaliditetom, u skladu s njihovim sposobnostima i potrebama. IOP definira akademske i životne ciljeve i odgovarajuće metode i obrazovne intervencije (u vidu aktivnosti, podrške ili usluge) kojima se postižu definirani ciljevi (na dugoročnom, srednjoročnom, i kratkoročnom planu); on je rezultat zajedničkog napora u kome sudjeluju školski timovi za specijalno obrazovanje, učitelji, roditelji, drugi relevantni dionici u obrazovanju i medicini, kao i, kad god je to moguće, sam učenik⁸⁴. IOP je, kako to objašnjava Ernesto Ciraci, učitelj-trener stručnjak u području inkluzije u školi i predsjednik udruženja učitelja za pružanje specijalizirane podrške „MiSoS”, psihosocijalni pristup koji koristi MKF i koji istražuje funkcionalne aspekte učenika s invaliditetom, pružajući nam metode za opisivanje utjecaja okolišnih i kontekstualnih čimbenika (u školskom kontekstu) imajući u vidu facilitatora i postojeće prepreke, i to u odnosu na aktivnost, sudjelovanje učenika i određeno „zdravstveno stanje“. IOP može biti rješenje za potrebe osoba koje rade s mladima u sportu I trenera prilikom izvođenja aktivnosti i programa u grupama mladih mješovitih mogućnosti, kako bi mogli pratiti osobni i socijalni razvoj sudionika.

⁸⁴ Ianes D, Cramerotti S (2009) Il Piano educativo individualizzato - Progetto di vita Vol.1-2-3 (Erickson, 2009).



Klasifikacija Danijelove studije slučaja korištenjem MKN okvira. Prilagođen original SZO-e (2013) (Kutija 1: MKF model: interakcija između komponenti MKF, str. 7). Prilagođeno uz dozvolu SZO.⁸⁵

Individualni plan bi trebao sadržavati:

- Osobne podatke o sudioniku;
- Pedagoški profil sudionika;
- Tjelesnu funkciju i strukturu;
- Trenutne aktivnosti;
- Sudjelovanje;
- Okolišne čimbenike;
- Osobne čimbenike;
- Procjenu potrebe za podrškom – planirane mjere uklanjanja fizičkih i komunikacijskih barijera;
- Plan aktivnosti – s definiranim područjima, ciljevima/rezultatima, koracima i njihovim trajanjem i učestalošću, a zatim i metodom mjerenja postignuća.

⁸⁵ Building Bridges Between Education and Health Care in Canada: How the ICF and Universal Design for Learning Frameworks Mutually Support Inclusion of Children With Special Needs in School Settings; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2018.00018/full>

Ključne karakteristike individualnog plana:

- poseban;
- individualiziran;
- konkretni ciljevi i skupine;
- konkretne metode rada i strategije podrške;
- regularna revizija;
- dijeli se sa sudionikom;
- dijeli se s roditeljima i skrbnicima;
- Radni dokument - koji se stalno ažurira odgovaranjem na neka od sljedećih pitanja:
 - o Koliki napredak je postigao sudionik?
 - o Koji ciljevi su postignuti?
 - o Koliko su uspješno korištene strategije?
 - o Koji su sljedeći koraci?
 - o Treba li pokušati s alternativnim strategijama?
 - o Je li potrebna detaljnija procjena

Primjer IOP obrasca

INDIVIDUALNI OBRAZOVNI PLAN		
Ime:	Prezime:	Datum rođenja:
Grad:	Kontakt telefon:	E-mail adresa:
Pedagoški profil sudionika: - - -	Tjelesna funkcija i struktura: - - -	Trenutne aktivnosti: - - -
Sudjelovanje: - - -	Okolišni čimbenici: - - -	Osobni čimbenici: - - -
Procjena potrebe za podrškom – planirane mjere uklanjanja fizičkih i komunikacijskih barijera	Plan aktivnosti – PODRUČJA: - - -	Plan aktivnosti – CILJEVI: - - -
Plan aktivnosti – KORACI: - - -	Plan aktivnosti – METODE MJERENJA POSTIGNUĆA: - - -	Bilješke: - - -

ADVICE

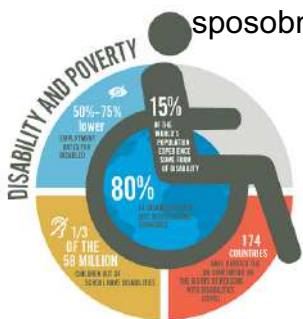
8 PRAKTIČNI SAVJETI ZA SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI S MJEŠOVITOM GRUPOM MLADIH RAZLIČITIH MOGUĆNOSTI

Stigli smo do posljednjeg dijela priručnika, u kojem ćemo pokušati povezati sve koncepte izražene u prethodnim poglavljima kako bismo zajedno osmislili PFA aktivnosti. Namjera nam je razmisliti o argumentu koji će nas dovesti do formalne konstrukcije svih komponenti PFA -e. Naši se prijedlozi odnose na 1 PFA za socijalni kontekst i 1 PFA u psiho-motoričkoj perspektivi, a svakome od vas ostavljamo istraživanje PFA -e u sportskom kontekstu. Taj je odabir motiviran činjenicom da su PFA-i u sportskom kontekstu već kodificirani i strukturirani te ih je stoga lako osmisliti u organizacijskom smislu.

PFA koje ćemo predložiti u daljem tekstu namijenjene su mladima s različitim oštećenjima; prva za fizička, a druga za kognitivna; prva je dio većeg projekta, a druga je samostalna aktivnost. Nakon ovog objašnjenja spremni smo planirati svoju prvu PFA. Dok ćemo opisivati aktivnosti, ukazat ćemo i na neke pojmove koji će nam pomoći da bolje obavljamo svoj posao u svakodnevnoj praksi.

8.1 POČETNA EVALUACIJA

Kada govorimo o alatima profesije sportskog trenera, govorimo o svemu onome što omogućuje konkretizaciju ideje (projekta) i povezivanje svih njenih komponenti. Svaki trener kada uđe u teretanu mora se osjećati pomalo kao mehaničar koji mora graditi svoj automobil. Prvi zadatak operacije je procjena kakav automobile želi izgraditi, obraćajući pažnju na raspoloživi proračun kao i dijelove automobila koji već posjeduje. Ova prva faza u dizajniranju PFA naziva se **evaluacija** i njen zadatak je procjena ciljeva koje treba ostvariti, a koji polaze iz mogućnosti osobe s kojom se radi. Što se tiče osobe s invaliditetom, ponovo upućujemo na **IOP**, u kome se nalaze sve prikupljene informacije o invaliditetu, kapacitetima, emocionalnim i odnosnim sposobnostima našeg pojedinca. Pored toga, u IOP-u ćemo identificirati i



kompetencije na kojima želimo raditi i koje **ciljeve** koje naš pojedinac treba ostvariti.

Programiranje

Čim završi evaluaciju mehaničar prelazi na nacrt dizajna, određujući točku po točku sve dijelove koje treba sklopiti i s točnim redoslijedom sastavljanja. Riječ je o operativnom ili programskom dijelu projekta, u kojem gradimo aktivnosti koje osobi s invaliditetom pomažu u unaprjeđenju vještina i postizanja ciljeva zadanih PFA. Osim na izgradnju pojedinačnih aktivnosti, moramo obratiti pažnju i postavljanje u pravilan raspored koristeći progresivne kriterije. Programiranje možemo zamisliti kao lutku babušku, koja unutar veće lutke sadrži i druge, manje, koje pomažu u sastavljanju čitavog kompleta – bez jedne figure set nema vrijednost. Ako bismo, na primjer, željeli osobi s paraplegijom predložiti PFA u kojoj bi naučila kako koristiti električna invalidska kolica u gradskoj sredini (kompetencija), morali bismo izgraditi niz aktivnosti koje bi vodile osobu kroz proces učenja kako koristiti vozilo na progresivan način i uz ostvarivanje cilja usvajanja vještina i znanja. Usvajanje ove specifične kompetencije spada u kompetentno područje, tj. u područje u kojemu su sjedinjene sve zajedničke kompetencije. Umijeće korištenja invalidskih kolica u gradu moglo bi biti dio razvijanja umijeća korištenja invalidskih kolica u svakodnevnom životu. Mogu se uključiti i druge vještine koje svojim kombiniranjem omogućavaju unapređenje vještina pojedinca. Prikaz slijedi u tablici.

KOMPETENTNO PODRUČJE	KORIŠTENJE POMOĆNIH ALATA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU
1.KOMPETENCIJA	Korištenje invalidskih kolica za osobu sa spastičnom paraplegijom u gradskoj sredini.
2.KOMPETENCIJA	Korištenje invalidskih kolica u kućnoj sredini.
3.KOMPETENCIJA	Korištenje invalidskih kolica u sportskim aktivnostima.
4.KOMPETENCIJA	Korištenje invalidskih kolica u školskoj/radnoj sredini.

Ciljevi koji doprinose formiranju kompetencije definirani su kao **posredni ciljevi**. Da bi se postigla željena razina kompetencije, svi posredni ciljevi moraju se usvojiti do zadovoljavajuće razine performansi. Sve to mora biti uključeno u shemu koja nam omogućava pregled cijelog projekta. Korisno je i promatrati kako programiranje prati **taksonomski** trend, tj. niz znanja i vještina koje se kreću od dna prema vrhu, od lakših prema težima, od jednostavnijih prema složenijima⁸⁶. Ovaj proces predstavlja posebnu metodu u nastavi koja se zove **vladanje učenjem** (Carrol, 1963.; Bloom

⁸⁶ Tosi R., Cecilian A., Manferrari M.R., Ricci G., Scienze e motricita - Soc. Editrice Esculapio, 1995, Bologna, p. 143.

1971.; Block 1978.)⁸⁷, a koja zahtjeva da su vještine i znanja barem djelomično naučene kako bi se mogle dostići druge, više, razine. Pri planiranju aktivnosti nije važno samo planiranje zadanih ciljeva, već i određivanje vremena potrebnog za njihovo postizanje. To vrijeme se određuje putem **didaktičkih jedinica učenja** iliti **d.j.u.** (eng. *Didactic Learning Unit/D.L.U.*).

PODRUČJE KOMPETENCIJE: KORIŠTENJE POMOĆNIH ALATA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU					
PFA – KORIŠTENJE INVALIDSKIH KOLICA ZA OSOBU SA SPASTIČNOM PARAPLEGIJOM U GRADSKOJ SREDINI					
Ciljevi	1.cilj – Prepoznavanje kontrola i njihovo korištenje	2.cilj – Sposobnost kretanja u invalidskim kolicima u zadanoj sredini	3.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj statičnoj sredini	4.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj dinamičnoj sredini	5.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u gradskoj sredini
Sposobnost	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće pokretanja invalidskih kolica. - Umijeće korištenja vizualnih i akustičnih signala. - Umijeće korištenja upravljača. - Umijeće vezivanja pojasa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u različitim brzinama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica u krivinama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica unazad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u uskim prostorijama. - Umijeće parkiranja invalidskih kolica u uskim prostorijama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica uzbrdo i nizbrdo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u jednostavnim sredinama u kojima se kreću ljudi (npr. u teretani). - Umijeće vožnje invalidskih kolica prateći pokretne referentne točke (npr. saigrača). 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć prisutnog mentora. - Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć mentora koji nije prisutan. - Umijeće

⁸⁷ Bloom B. S. – *Tassonomia degli obiettivi educativi (area cognitiva)* – Vol I, Ed. Giunti & Lisciani, Firenze-Teramo, 1983

			- Umijeće korištenja retrovizora. - Umijeće usporavanja invalidskih kolica u malim prostorijama.	- Umijeće vožnje invalidskih kolica u dinamičnim situacijama.	nezavisne vožnje invalidskih kolica.
Znanje	Znanje o korištenju kontrola.	Znanje o korištenju kontrola i sa zatvorenim očima.	Znanje o veličini invalidskih kolica i mogućih kvarova.	Znanje o subjektivnom i objektivnom ritmu.	Poznavanje prometnih zakona.

8.2 DIDAKTIČKE JEDINICE UČENJA

Vratimo se našem mehaničaru. Sada kada je dizajnirao montažu automobila, morat će početi prljati ruke kako bi sastavio svoj automobil. Da bi to ostvario, mora slijediti propisan program montaže: prvo montiranjem okvira, zatim motora, a onda i svih ostalih komponenti. Za ostvarivanje kompetencija moramo izgraditi **didaktičke jedinice učenja (d.j.u.)**, one su komponente automobila. U našem slučaju (trening/motoričke aktivnosti) d.j.u. su one praktične aktivnosti čiji je zadatak da osoba s invaliditetom usvoji zadate vještine i znanja. Kao što smo već pročitali, usvajanje novih vještina i znanja zahtjeva vrijeme koje također trebamo isplanirati. Kako bi naš program bio kompletan moramo dodati i d.j.u., za koje vjerujemo da bi se njihovim korištenjem ostvarili zadani ciljevi kvantificiranjem radnog vremena (obično se radi o sesijama u rasponu od 1 sata do 2-2,5 sati).

KOMPETENTNO PODRUČJE: KORIŠTENJE POMOĆNIH ALATA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

PFA – KORIŠTENJE INVALIDSKIH KOLICA ZA OSOBU SA SPASTIČNOM PARAPLEGIJOM U GRADSKOJ SREDINI

Ciljevi	1.cilj – Prepoznavanje kontrola i njihovo korištenje	2.cilj – Sposobnost kretanja u invalidskim kolicima u zadatoj sredini	3.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj statičnoj sredini	4.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj dinamičnoj sredini	5.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u gradskoj sredini
Sposobnost	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće pokretanja invalidskih kolica. - Umijeće korištenja vizualnih i akustičnih signala. - Umijeće korištenja upravljača. - Umijeće vezivanja pojasa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u različitim brzinama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica u krivinama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica unazad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u uskim prostorijama. - Umijeće parkiranja invalidskih kolica u uskim prostorijama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica uzbrdo i nizbrdo. - Umijeće korištenja retrovizora. - Umijeće usporavanja invalidskih kolica u malim prostorijama. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u jednostavnim sredinama u kojima se kreću ljudi (npr. u teretani). - Umijeće vožnje invalidskih kolica prateći pokretne referentne točke (npr. suigrača). - Umijeće vožnje invalidskih kolica u dinamičnim situacijama. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć prisutnog mentora. - Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć mentora koji nije prisutan. - Umijeće nezavisne vožnje invalidskih kolica.
Znanje	Znanje o korištenju kontrola.	Znanje o korištenju kontrola i sa zatvorenim očima.	Znanje o veličini invalidskih kolica i mogućih kvarova.	Znanje o subjektivnom i objektivnom ritmu.	Poznavanje prometnih zakona.
d.j.u.	2 d.j.u. (3 sata)	3 d.j.u. (4,5 sata)	2 d.j.u. (3 sata)	4 d.j.u. (6 sata)	3 d.j.u. (4,5 sata)

8.3 PROCJENJIVANJE I REPROGRAMIRANJE

Mehaničar mora voditi računa da tijekom montiranja automobila može doći do problema zbog grešaka u programiranju ili s dijelovima koje treba prilagoditi kako bi se mogli uklopiti u ostatak automobila. Stoga, svaki put kad sastavi novi dio mora provjeriti je li on i pravilno montiran. Na isti način, sportski trener mora provjeriti hoće li d.j.u. biti učinkovite u postizanju posrednih ciljeva i korisne osobi s invaliditetom. Ova faza **verifikacije** (procjene) obično se obavlja pokušajem obavljanja obučenog motoričkog zadatka u težim situacijama. Ukoliko uvježbavanje motoričkih zadataka nije ispunilo očekivanja, trener može indikativno birati između tri različita rješenja. Prvo rješenje je reprogramiranje aktivnosti, ukoliko je shvatio da predložena aktivnost nije efikasna ili pogodna za osobu s invaliditetom; drugo rješenje je posvećivanje više vremena uvježbavanju (dodatne d.j.u.), ako učenje motoričkih zadataka zahtjeva više vremena; treće rješenje je **ponovno programiranje**, ukoliko vještina nije stečena u potpunosti. Da bismo ovo bolje razumjeli, pokušajmo dati nekoliko praktičnih primjera situacija s kojima bismo se mogli suočiti tijekom faze planiranja.

Recimo da je pojedinac u našoj PFA u 2. cilju (sposobnost kretanja u invalidskim kolicima u zadatoj sredini), imao poteškoća u znanju kako voditi invalidska kolica u kut. Recimo da osoba nije stekla potpunu lateralizaciju⁸⁸. U ovom slučaju trebali bismo reprogramirati dio projekta umetanjem d.j.u., ili dio toga na zadacima koji treniraju lateralnost.

Recimo još, da tijekom rada na 4. cilju (kretanje uzbrdo/nizbrdo) shvatimo da naš pojedinac ima poteškoća u silaznom kretanju. U programiranju aktivnosti morat ćemo se vratiti i provesti dodatno vrijeme radeći na sposobnosti vožnje kolica uzbrdo u cilju 3.

Na kraju, recimo hipotetički da osobi s invaliditetom tijekom 5. cilja zatreba dodatna podrška mentora u gradskom okruženju; u ovom slučaju dovoljno je da posvetiti više vremena cilju aktivnosti.

⁸⁸ Lateralizacija je sposobnost osobe da identificira lijevu i desnu stranu u odnosu na tijelo koje nije njeno i to projicira u odnosu na objekte i prostor.

PODRUČJE KOMPETENCIJE: KORIŠTENJE POMOĆNIH ALATA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

PFA – KORIŠTENJE INVALIDSKIH KOLICA ZA OSOBU SA SPASTIČNOM PARAPLEGIJOM U GRADSKOJ SREDINI

Ciljevi	1.cilj – Prepoznavanje kontrola i njihovo korištenje	2.cilj – Sposobnost kretanja u invalidskim kolicima u zadatoj sredini	3.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj statičnoj sredini	4.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj dinamičnoj sredini	5.cilj – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u gradskoj sredini
Sposobnost	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće pokretanja invalidskih kolica. - Umijeće korištenja vizualnih i akustičnih signala. - Umijeće korištenja upravljača. - Umijeće vezivanja pojasa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u različitim brzinama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica u krivinama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica unazad. 	<ul style="list-style-type: none"> Umijeće vožnje invalidskih kolica u uskim prostorijama. - Umijeće parkiranja invalidskih kolica u uskim prostorijama. - Umijeće vožnje invalidskih kolica uzbrdo i nizbrdo. - Umijeće korištenja retrovizora. - Umijeće usporavanja invalidskih kolica u malim prostorijama. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u jednostavnim sredinama u kojima se kreću ljudi (npr. u teretani). - Umijeće vožnje invalidskih kolica prateći pokretne referentne točke (npr. suigrača). - Umijeće vožnje invalidskih kolica u dinamičnim situacijama 	<ul style="list-style-type: none"> - Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć prisutnog mentora. - Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć mentora koji nije prisutan. - Umijeće nezavisne vožnje invalidskih kolica.
Znanje	Znanje o korištenju kontrola.	Znanje o korištenju kontrola i sa zatvorenim očima.	Znanje o veličini invalidskih kolica i mogućih kvarova.	Znanje o subjektivnom i objektivnom ritmu.	Poznavanje prometnih zakona

d.j.u.	2 d.j.u. (3 sata)	3 d.j.u. (4,5 sata)	2 d.j.u. (3 sata)	4 d.j.u. (6 sata)	3 d.j.u. (4,5 sata)
Procjena		Nedostaje lateralizacija.		Ne može voziti uzbrdo	Potrebna je dodatna podrška mentora
Reprogramiranje		Zna prepoznati što je lijevo/desno u odnosu na moje tijelo 2 d.j.u. (3 sata)		Ponovo ćemo vježbati sposobnost iz 3. cilja - Umijeće vožnje invalidskih kolica uzbrdo i nizbrdo. 1 d.j.u. (1,5 sata)	Umijeće vožnje invalidskih kolica u gradskim sredinama uz pomoć mentora. + 1 d.j.u. (1,5 sata)

8.4 PARALELNO PROGRAMIRANJE VEĆEG BROJA VJEŠTINA

Ostavili smo našeg mehaničara kako bi provjerio je li pravilno sklopio automobil, ostavljajući po strani činjenicu da se mehaničar prilikom sastavljanja cjelokupne strukture ne može istovremeno fokusirati i na sastavljanje pojedinih dijelova. Mehaničar ponekad može istovremeno sastaviti različite dijelove koji će tada dovršiti složeniji dio njegova automobil. Također, u metodologiji treninga, kada planiramo aktivnosti u zadanom području, primijetit ćemo da je usvajanje vještina i znanja *kontinuum* – proces koji predstavlja „izraz relativno trajne promjene performansa ili potencijalnog ponašanja, kao rezultat treninga ili prethodnog iskustva u toj situaciji”⁸⁹. Ovaj kontinuirani proces, koji započinje rođenjem pojedinca i završava njegovom smrću, hipotetski bi omogućio stjecanje gotovo beskonačne motoričke sposobnosti. Motorička sposobnost pojedinca bila bi povezana s motoričkim iskustvima koje je osoba doživjela u vlastitom životu i koje je naučila.⁹⁰ U aktivnosti fizičkog treninga obično ne vježbamo jednu vještinu već više njih istovremeno. Kada govorimo o programiranju, bilo bi ograničenje programiranja aktivnosti koje usmjeravaju njihovu pažnju na jedan jedini cilj. Stoga, mi govorimo o **paralelnom programiranju** koje je usmjereno usvajanju većeg broja kompetencija korištenjem

⁸⁹ Singer R, Robert N., *L'apprendimento delle capacità motorie* - Società Stampa Sportiva, Roma, 1984, p. 16

⁹⁰ Schmidt R.A., *Motor Learning and Performance: From Principles to Practice* – Human Kinetics, Champaign (IL), 1991

d.j.u. s **primarnim i sekundarnim ciljevima**⁹¹. Ovaj proces paralelnog motoričkog treninga usmjeren je na globalno i skladno poboljšanje motoričkih vještina kod pojedinca koji će u postizanju ciljeva koje smo dogovorili s njim pronaći zadovoljenje njegovih osobnih potreba za samoostvarenjem i samoefikasnošću. Vratimo se našem pojedincu sa spastičnom paraplegijom. Mogli bismo proširiti programiranje i na druge transverzalne i specifične vještine koje se mogu povezati s praksom sporta u invalidskim kolicima, npr. *hokeja u invalidskim kolicima*. Programiranje bi stoga moglo proširiti na uključivanje i dodatnih vještina kao što je upravljanje glavnim osnovama hokeja kroz situaciju igre. Kako smo to prethodno razložili, kompetencije trebaju biti artikulirane u ciljeve učenja novih znanja i vještina kroz trening. Tako možemo identificirati specifične ciljeve ove situacije, kao što su:

- Sposobnost vođenja paka tijekom igre i korištenje palice za hokej u širokom prostoru;
- Sposobnost dodavanja na kratkoj udaljenosti;
- Sposobnost dodavanja sa srednje udaljenosti.

Ciljeve je potrebno prvo uskladiti s vještinama i znanjima koja su potrebna za dostizanje cilja kompetencije. Nakon pojašnjenja svih ovih sadržaja, tijekom programiranja će slijediti korake navedene u primjeru PFA korištenja invalidskih kolica u gradskoj sredini.

PRIMJER PARALELNOG PROGRAMIRANJA				
<i>KORIŠTENJE POMOĆNIH ALATA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU OSOBE SA SPASTIČNOM PARAPLEGIJOM</i>				
KOMPETENCIJA	Korištenje invalidskih kolica u gradskoj sredini	Korištenje invalidskih kolica u kućnoj sredini	Korištenje invalidskih kolica u hokeju s invalidskim kolicima	Korištenje invalidskih kolica u školskoj/radnoj sredini
CILJEVI	1 – Prepoznavanje kontrola i njihovo korištenje	1 – Prepoznavanje prostora za manevriranje 2 – Sposobnost	1 – Sposobnost vođenja paka palicom za hokej u širokom	1 – Prepoznavanje prostora za manevriranje 2 – Sposobnost

⁹¹ Weineck J., The optimal training - Calzetti Marietti Editore, Perugia, 2009

	<p>2 – Sposobnost kretanja u invalidskim kolicima u zadanoj sredini</p> <p>3 – Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj statičnoj sredini</p> <p>4 - Sposobnost vožnje invalidskih kolica u teškoj dinamičnoj sredini</p> <p>5 - Sposobnost vožnje invalidskih kolica u gradskoj sredini</p>	<p>samostalnog sjedenja i silaska s invalidskih kolica</p> <p>3 – Sposobnost penjanja uz stepenice, s uporabom platforme</p>	<p>prostoru</p> <p>2 – Sposobnost dodavanja paka na kratkoj udaljenosti</p> <p>3 – Sposobnost dodavanja paka sa srednje udaljenosti</p>	<p>samostalnog sjedenja i silaska s invalidskih kolica</p> <p>3 – Sposobnost ulaska u zadati radni prostor</p> <p>4 – Sposobnost kretanja kroz cjelokupan prostor</p>
--	---	--	---	---

Sumiranje

Programiranje uključuje:

1. Odabir kompetentnog područja;
2. Odabir općih i specifičnih kompetencija koje se želi unaprijediti;
3. Definiranje primarnih i sekundarnih ciljeva;
4. Organiziranje ciljeva prateći taksonomiju;
5. Odabir željenih vještina i znanja;
6. Programiranje pojedinačnih d.j.u.;
7. Stalna provjera rezultata;
8. Reprogramiranje, po potrebi.

Od makro do mikro razine: kako izgraditi d.j.u.

U prethodnom smo odjeljku vidjeli mehanizme programiranja, dok ćemo u ovom pokušati izgraditi d.j.u. PFA aktivnosti uz pomoć kojih ćemo konkretizirati sve pojmove koje smo naveli u prethodnim odjeljcima o NFO i metodologiji za trening. Već smo opisali kako je d.j.u. u području sporta predstavljena kroz sesiju treninga ili sat tjelesnog odgoja: oba prijedloga sadrže zajedničke pojmove rada u okviru kojih možemo uvesti jasno definirani sadržaj. U nastavku teksta opisat ćemo motoričko iskustvo povezano s mentalnom onesposobljenošću, ilustrujući kroz primjer mladića s invaliditetom (njegovi inicijali su G.P.), koji ima oblik autizma. Izvršno funkcionira, ali sa smanjenim socijalnim vještinama koje kompromitiraju odnos s vršnjacima u školi. PFA u koju je umetnut d.j.u. za cilj razviti verbalnu i emocionalnu komunikaciju, kroz integraciju sa školskim i sportskim psiho-motoričkim aktivnostima. Prije prikaza d.j.u., važno je spomenuti nekoliko segmenata koje smo željeli dodati o ovaj završni odjeljak.

8.5 STRATEGIJA TERENSKOG RADA: PLAN TRENINGA

Kada krenemo u rad na terenu, moramo mu pristupiti uz određen plan aktivnosti. Ovaj plan mora sadržavati sve informacije o d.j.u koju želimo predstaviti. Prije svega moramo znati s kojom grupom i s kojom vrstom invaliditeta ćemo raditi. Tada u osmišljavanju treninga moramo kao i uvijek polaziti od glavnog cilja D.L.U. te od mogućih sekundarnih ciljeva. Odabirom glavnog cilja možemo dodatno razlikovati glavni motor i psiho-socijalni cilj. U našem slučaju, prijedlog je upućen školskoj skupini u okviru projekta integracije između djece pravilnog razvoja i djeteta oboljelog od autizma.

D.J.U. INTEGRACIJA DJETETA S AUTIZMOM U ŠKOLSKU GRUPU	
KARAKTERISTIKE GRUPE I CILJEVI D.J.U.	
Broj sudionika	12, grupa sedmogodišnjaka
Prisustvo djece s invaliditetom	G.P., jedno dijete s visoko funkcionalnim autizmom
Ciljevi motoričkog učenja	- jačanje osnovnih motoričkih obrazaca - razvoj vještina subjektivnog i objektivnog ritma - razvoj percepcije prostora i vremena
Ciljevi psihološkog i odnosnog učenja	- povećanje instrumenata za vokalnu komunikaciju - povećanje iskustva povjerenja s vršnjacima

Definirajući ove stavke, moramo uzeti u obzir i dio d.j.u. koji se tiče organizacije materijala, vremena i prostora za trening. Tijekom pripreme prostora i opreme moramo osigurati prostor i dobro upravljati vremenom, kako bismo mogli imati pauze između prvog i drugog prijedloga.

ORGANIZACIJA D.J.U.	
Korišten prostor	Školsko dvorište
Trajanje d.j.u.	1 sat i 30 minuta
Korištena oprema i materijali	20 spužvastih cijevi različite veličine (alternativa može biti šarena užad)

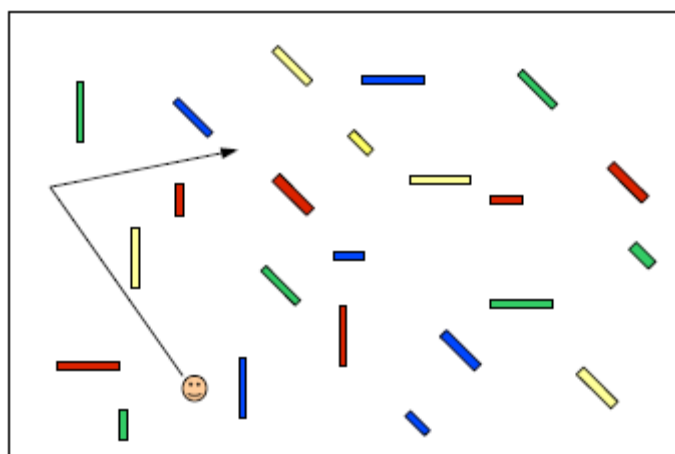
Kada smo razmotrili sve stavke, predlažemo podjelu sata na tri lekcije. Na ovaj način, kao što je već bilo riječi, dijelimo sat na tri dijela i možemo koristiti crteže, kratka objašnjenja i bilješke o metodologiji koja će se koristiti za objašnjenje potrebnih zadataka.

ARTIKULACIJA D.J.U.

U ovoj lekciji upotrijebit ćemo spužvaste cijevi za razvijanje osnovnih motoričkih shema. Cijevi će se upotrebljavati na različite načine - kao prepreke ili tjelesne ekstenzije; vježbe će ići progresivno, od lakših prema težima.

FAZA AKTIVACIJE

TRČANJE U OGRAĐENOM PROSTORU



U prvoj fazi vježbe svako dijete slobodno trči u određenom prostoru pokušavajući ne dodirnuti niti jedno drugo dijete. Zatim ćemo zamoliti onu djecu kojoj smo dali cijevi da ih postave gdje god žele u prostoru, pri tome vodeći računa da su cijevi što je moguće više međusobno udaljene. Čim teren bude spreman, počinje druga faza. U ovoj fazi svako dijete slobodno trči pokušavajući ne dodirnuti ni jedno drugo dijete niti prijeći preko zidova koje predstavljaju cijevi na podu - jačanje motoričke pismenosti.

SREDIŠNJA FAZA

1. TRČANJE I SKAKANJE

Nastavak prethodne igre, ali ovoga puta se zidovi koje predstavljaju cijevi na podu mogu se slobodno preskakati. Nakon prvog slobodnog skakanja možemo, inspirirani dječjim prijedlozima, predložiti i druge načine skakanja, kao što su:

- skakanje s jednom podrškom
- skakanje s dvije podrške
- skakanje na jednoj nozi
- skakanje unazad
- skakanje s rotacijom

2. IGRA VLAKA

Grupirajte po troje djece i svakoj grupi ćete dati jednu dugačku spužvastu cijev (1,60 m). Na početku se djeca zajedno drže uz pomoć cijevi. Na znak „start“ strojovođa (prvi vagon) vodi vlak preko prostora pokušavajući izbjeći ostale vlakove. Na znak „promijeni“ mijenjamo strojovođe. Varijanta igre: vlak nema strojovođu ili djeca igraju zatvorenih očiju.

3. TRENIRANJE ŽIVOTINJA

Grupirajte po troje djece i svakoj grupi ćete dati jednu dugačku spužvastu cijev. Igra se sastoji u tome da životinje (jedno dijete) svladavaju prepreke (cijev), a uz pomoć drugo dvoje djece u ulozi trenera. Prepreke se mogu postaviti visoko ili nisko, mogu stajati ili se pomicati.

4. OGLEDALO

U grupama od po troje djece, možemo koristiti cijevi za igru ogledala. Ogledala će probati imitirati aktivnog igrača, tj. dijete koje preskače cijev naprijed-nazad. Na znak „promijeni“ djeca mijenjaju uloge.

ZAVRŠNA FAZA

5. NEMO PROTIV HOBOTNICE

U ovoj završnoj igri postavljamo na teren kružne konstrukcije napravljene od dugih cijevi, zatvorene konektorima iz paketa za motoričku pismenost (u daljem tekstu: krugove). Unutar krugova postavljamo hobotnice (djecu) s jednom nogom unutar i jednom izvan kruga, a svaka hobotnica ima pipak (cjevčica dužine 1.6 m). Na znak „kreni“, sve ribice Nemo (djeca koja stoje izvan kruga) moraju se probati vratiti u more (zadani prostor), a da ih ne dodirnu pipci. Tko god bude uhvaćen, bit će eliminiran iz igre. Varijanta igre: tko god bude uhvaćen, nastavlja igrati kao hobotnica i postaje mini-pipak (dobiva kratku cjevčicu dužine 0.5 m).

Zadnji dio sata je faza provjere predložene aktivnosti, u svrhu procjene jesu li ciljevi koje smo postavili postignuti i je li G. P. postigao svoje osobne ciljeve.

Druga zapažanja o satu (ili u sklopu sata)	Tijekom sata, G.P. koji pati od autizma, koristio je cijev kao sredstvo komunikacije i alat za igru drugačiji od uobičajenog i uključio se u igru s vršnjacima iz razreda. Za njegovo još potpunije uključivanje često smo mijenjali članove u grupama. U kompleksnijim fazama igara pitali smo neke od vršnjaka da mu pomognu u praćenju pravila i zadataka.
Zapažanja o učinkovitosti aktivnosti	<p>Sat je bio veoma jednostavan, u pogledu sadržaja i zadataka/ciljeva. Ovo je zasigurno bio sat koji se koristi na početku rada, imajući u vidu njegovu jednostavnost i jednostavnost vježbi uopće. Interesantan moment je dijeljenje razreda u grupe od troje, što je način rada koji omogućava učitelju, odn. ekspertu koji obavlja aktivnost, procjenu kakva su prijateljstva i tko su lideri u grupi. Ova evaluacija bi mogla biti korisna za strukturiranje narednih satova jer može ohrabriti socijalizaciju među djecom ili njihov osjećaj odgovornosti.</p> <p>U vježbi Treniranja životinja (3. podaktivnost) pružamo pomoć djeci savjetima kako da navedu svoje suigrače da skoče ili da stvore pokretne prepreke. Također obraćamo pažnju da istaknemo ili nagradimo grupe koje igraju pravilnije od drugih i uspijevaju organizirati promjene uloga, čime pokazuju veću spremnost za usporedbu i suradnju.</p>

Sada je red na vama!

Kako biste naučili organizirati osobne d.j.u., možete koristiti predloženi obrazac.

D.J.U. INTEGRACIJA AUTISTIČNOG DJETETA / UČENIKA U GRUPI	
<i>KARAKTERISTIKE GRUPE I CILJEVI D.J.U.</i>	
Broj sudionika	
Sudjelovanje djece s teškoćama u razvoju	
Ciljevi motoričkog učenja	
Ciljevi psihološkog i odnosnog učenja	
<i>ORGANIZACIJA D.J.U.</i>	
Iskorišten prostor	
Trajanje d.j.u.	
Korištena oprema i materijali	

ARTIKULACIJA D.J.U.

FAZA AKTIVACIJE

SREDIŠNJA FAZA

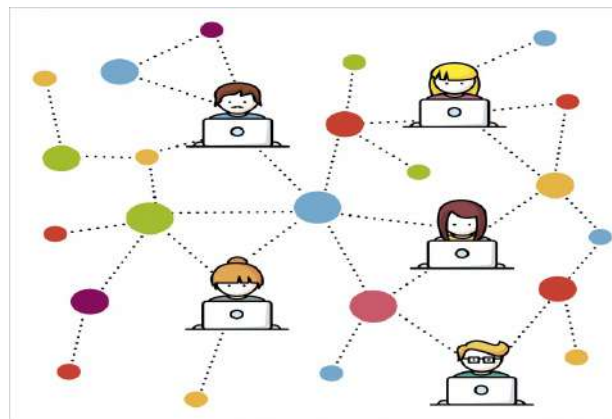
ZAVRŠNA FAZA

Druga zapažanja o satu (ili U sklopu sata)	
Zapažanja o učinkovitosti aktivnosti	



It's Your Turn!

BIBLIOGRAFIJA



- Eshach H. (2007.), “Bridging In-school and Out-of-school learning: Formal, Non-Formal and Informal Education”; by. Journal of Science Education and Technology, 16 (2), 171-190; p.174
- World Health Organisation (2015): “Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European Region”; <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>, pristupljeno: travanj 2020.
- WHO Global Disability Action Plan 2014 - 2021 <https://www.who.int/publications-detail/who-global-disability-action-plan-2014-2021>, pristupljeno: travanj 2020.
- “Working with young people: the value of youth work in the European Union”; European Commission, 2014; http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/study/youth-work-report_en.pdf ; pristupljeno: travanj 2020.
- Kiuppis, F.: “Sport and Disability: From Integration Continuum to Inclusion Spectrum”; Routledge; 2018
- Kiuppis F. (2018), Inclusion in sport: disability and participation, Sport in Society, 21:1, 4-21, dostupno na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2016.1225882>, pristupljeno: travanj 2020.
- Schroeder K., Geudens T., “Fit for Life”; SALTO Inclusion Resource Centre, 2011. Dostupno sa: <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-628/FitForLife.pdf>, pristupljeno: travanj 2020.
- Kloosterman P., Brown C., “No offence”; Salto Youth Inclusion Resource centre, 2010. Dostupno sa: <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>, pristupljeno: travanj 2020.

- Matuit D., Uintegration sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap: des concepts à l'évaluation des actions; Revue Europeenne du Handicap Mental, 1995
- Dunn D., The Social Psychology of Disability; Oxford University Press, 2014; dostupno na: <https://books.google.hr/books?id=1oMjBQAAQBAJ>, pristupljeno: travanj 2020.
- Petasis A., "Discrepancies of the Medical, Social and Biopsychosocial Models of Disability; A Comprehensive Theoretical Framework"; The International Journal of Business Management and Technology, Volume 3 Issue 4 July-August 2019; dostupno na: <http://www.theijbmt.com/archive/0928/1686534688.pdf>, pristupljeno: travanj 2020.
- Brown C.H., "Medical Manual / IAAF Medical and anti-doping commission"; International Association of Athletics Federations, 2006; dostupno na: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/health-science>, <https://www.worldathletics.org/download/download?filename=f9fa48c2-2a0c-46f3-88b9-149f4d561326.pdf&urlslug=Chapter%20%3A%20Training> , pristupljeno: travanj 2020.
- Milanović D.V., Theory and methodology of Training (2009)
- Cieślicka M., Szark-Eckardt M., "Methodology of physical recreation: problems, experience, recommendations"; Journal ... of physical training ..., 2013. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/313882248_Methodology_of_physical_recreation_problems_experience_recommendations, pristupljeno: travanj 2020.
- Zahradník D., Jorvas P., "The Introduction into Sports Training"; Masaryk University, 2012. Dostupno na <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/02.html>, pristupljeno: travanj 2020.
- Hartmann D., Kwauk C., "Sport and Development An Overview, Critique, and Reconstruction"; Journal of Sport & Social Issues, 2011. Dostupno sa: https://www.researchgate.net/publication/258158933_Sport_and_Development_An_Overview_Critique_and_Reconstruction, pristupljeno: travanj 2020.
- Matorčević, D., "Youth Sport Work for Intercultural Learning and Acceptance of Diversity"; Active youth in happy Europe, 2018
- Foldi L., "Training manual for NFE trough sport and physical activities with young people"; International Sport and Culture Association, 2013; <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>; pristupljeno: svibanj 2020.
- T-STEY, Training course for starting trainers in European youth work, November 2010, Prague, Czech Republic

- Kasser S.L., Lytle R.K., Inclusive Physical Activity, A Lifetime of Opportunities (2013)
- Kelly F., Southwell K., Teow K., “Youth can open doors to all abilities through sport”; ENGSO Youth with the European Paralympic Committee, 2011. Dostupno na: https://b2edbaa4-f3ed-4569-9d16-de917ed9777c.filesusr.com/ugd/6fa9e5_676d81cb60c74581896b10a841b82b87.pdf, pristupljeno: svibanj 2020.
- Council of Europe, CDDS (Committee for the Development of Sport) - “European Sports Charter” - 7th Conference of European Ministers responsible for Sport, Rhodes, 13 - 15 May 1992. Commission of the European Communities - “White book” - Brussels, 11.07.2007, 391 final. t for all
- Orwell G., ‘The Sporting Spirit’, Tribune, London (GB), 14 December 1945.
- Piccioni V., Bondini G., Maiorella I., Sbeti N., “On your marks. Sport, the Olympics, the champions who won and those who did not make it”; Publishing House Booklab, 2016. Dostupno na: <http://www.uisp.it/nazionale/pagina/ai-vostri-posti> pristupljeno: lipanj 2020.
- Ryan J., Katsiyannis A., Cadorette D., Hodge J., Markham M. (2013). Establishing Adaptive Sports Programs for Youth with Moderate to Severe Disabilities. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth. Dostupno sa: https://www.researchgate.net/publication/271929792_Establishing_Adaptive_Sports_Programs_for_Youth_with_Moderate_to_Severe_Disabilities, pristupljeno: travanj 2020..
- Conference of European Ministries responsible, European Charter for Sport for All People with Disabilities, Strasbourg, 1987, p. 10
- Bianco A., Tasso E., Bilard J., Ninot G., Varray A., “Teaching adapted physical activities”; The otter, Genoa, 2004, p.365
- Conference of European Ministries responsible, European Charter for Sport for All People with Disabilities, Strasbourg, 1987, p. 9
- ADAPT - European Programme of Adapted Physical Activity (dokument uredio prof. Herman van Kopenole)
- Pioletti A.M., Porro N., The sport of Europeans. Citizenship, activities, motivation., Franco Angeli, Milan, 2013
- Reid G., “Defining Adapted Physical Activity”, the chapter 2 of the “Adapted Physical Activity” by Steadward D., Wheeler G.D., Watkinson E.J.; (eds.); The University of Alberta Press and The Steadward Centre, 2003; p. 11-26

- Bandura A., “Self-efficacy: theory and applications”; Edizioni Erikson, Trento, 2000
- Sherrill C., “Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan” – (V ed.), Wm. C. Brown Publishers, Dubuque IA 1997, p. 60.
- Janney R., Snell M., “Modifying schoolwork”; Paul H. Brooker, Baltimora, 2000
- De Potter C., “Adapted physical activities and sport for sensory impaired individuals: barriers to full participation”; First European Conference in APA and Sport: a white paper on research and practice, Acco, Leuven, 2003
- CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale), Integrated Sport: book of regulations, November 2015
- Magnanini A., Moliterni P., Ferraro A., Cioni L., “Integrated Sport: Keywords of an Inclusive Model”; 2018. Dostupno sa: https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL, pristupljeno: travanj 2020.
- Watson A., Timperio A., Brown H., Hinkley T., Hesketh K.D., “Associations between organised sport participation and classroom behaviour outcomes among primary school-aged children”; 2019. Dostupno sa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209354>, pristupljeno: travanj 2020.
- Kızar O., Dalkılıç M., Uçan İ., Mamak H., Yiğit Ş., “The importance of sports for disabled children”; 2015. Dostupno sa: https://www.researchgate.net/publication/281086748_The_importance_of_sports_for_disabled_children, pristupljeno: travanj 2020.
- Heiman T., Margalit M., “Loneliness, Depression, and Social Skills Among Students with Mild Mental Retardation in Different Educational Settings”; The journal of special education vol. 32/no. 3/1998/p. 154-163. Dostupno sa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.911.681&rep=rep1&type=pdf>, pristupljeno: travanj 2020.
- Murphy N.A., Carbone P.S., MD, and the Council on Children With Disabilities, “Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities”; American Academy on Pediatrics, 2008. Dostupno sa: <https://pdfslide.net/documents/promoting-the-participation-of-children-with-disabilities-promoting-the.html>, pristupljeno: travanj 2020.
- Zinkin P. & McConachie H. (1995)., “Disabled Children & Developing Countries”, Cambridge University Press, 238 pages.

- REPPSI, & Hanass-Hancock, Jill. (2014)., “Psychosocial Support for Children with Disability and their Carers”. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/307575395_Psychosocial_Support_for_Children_with_Disability_and_their_Carers, pristupljeno: travanj2020.
- Koenderink F. “Intellectual Disability Among Children Everywhere”, Orphanage Projects (2018)
- Byers T., “Contemporary Issues in Sport Management: A Critical Introduction”; SAGE Publications, 2015
- Lakowski T., Long T., “Physical Activity and Sport for People with Disabilities”; Washington, DC: Georgetown University Center for Child and Human Development, 2011. Dostupno na: https://ucedd.georgetown.edu/documents/athletic_equity/Physical_Activity_Proceedings.pdf, pristupljeno: travanj 2020.
- Birrell Weisen R. at al., “Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools - Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes”, World Health Organisation, Geneva, 1997. Dostupno sa: http://origin.searo.who.int/entity/mental_health/documents/who-mnh-psf-93.7Arev2/en/, pristupljeno: travanj 2020.
- Ianes D, Cramerotti S (2009) Il Piano educativo individualizzato - Progetto di vita Vol.1-2-3 (Erickson, 2009)
- Tosi R., Cecilian A., Manferrari M.R., Ricci G., Scienze e motricita, Soc. Editrice Esculapio, 1995, Bologna, p. 143
- Bloom B. S., Tassonomia degli obiettivi educativi (area cognitiva), Vol I, Ed. Giunti & Lisciani, Firenze-Teramo, 1983
- Singer R, Robert N., *L'apprendimento delle capacità motorie* - Società Stampa Sportiva, Roma, 1984, p. 16
- Schmidt R.A., *Motor Learning and Performance: From Principles to Practice*, Human Kinetics, Champaign (IL), 1991
- Weineck J., *The optimal training*, Calzetti Marietti Editore, Perugia, 2009

SITOGRAFIJA

- C Vijeće Evrope/Council of Europe, <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>, pristupljeno: travanj 2020.
- Konvencija prava osoba s invaliditetom/Convention of the Rights of Persons with Disability <https://www.globalhealthrights.org/wp-content/uploads/2013/10/Convention-on-the-Rights-of-Persons-with-Disabilities-CRPD.pdf>
- Youth work essentials, <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- Međunarodna klasifikacija funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja/International Classification of Functioning, Disabilities and Health <https://www.who.int/classifications/icf/en/>
- Međunarodna klasifikacija oštećenja, onesposobljenosti i invaliditeta/International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41003>
- Socijalni i medicinski model onesposobljenosti/The social and medical model of disability, <https://www2.le.ac.uk/offices/accessability/staff/accessabilitytutors/information-for-accessability-tutors/the-social-and-medical-model-of-disability>
- MedHassan, EL HAOUAT. "Basis of Sports Training." nataswim.info. <https://www.nataswim.info/blog/item/14-basis-of-sports-training>, pristupljeno: travanj 2020.
- Suradnja I natjecanje u sportu/Cooperation and Competition in Sport, <https://academy.sportlyzer.com/wiki/cooperation-and-competition-in-sport/>, pristupljeno: travanj 2020.
- "Competition-vs-cooperation." educatedsportsparent.com. <http://educatedsportsparent.com/competition-vs-cooperation>, pristupljeno: travanj 2020.
- McCoshan A., "Sport: a key subversive learning tool"; 2018. Dostupno na: <https://epale.ec.europa.eu/sl/blog/sport-key-subversive-learning-tool>, pristupljeno: travanj 2020.
- "WHAT IS EDUCATION THROUGH SPORT?", mvngosportbranch.com. <http://www.mvngosportbranch.com/ets-methodology/>, pristupljeno: svibanj 2020.
- <http://www.treccani.it> – digitalna enciklopedija; enciklopedija sporta
- <https://www.abilitychannel.tv/classificazioni-funzionali-le-categorie-paralimpiche/>; pristupljeno: travanj 2020.
- <https://www.paralympic.org/classification> pristupljeno: travanj 2020.
- CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES AND ADAPTIVE SPORTS, Dostupno na: <https://kidcompanions.com/children-with-special-needs-benefits-of-physical-activities-and-adaptive-sports/>
- Inavliditet u sportu/Disability in Sport, dostupno na: <http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/disability-in-sport/>

- Building Bridges Between Education and Health Care in Canada: How the ICF and Universal Design for Learning Frameworks Mutually Support Inclusion of Children With Special Needs in School Settings; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2018.00018/full>
- www.deaflympics.com