

# GHID DE ANTRENAMENT PENTRU BASCHET INCLUZIV

PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI INTELLECTUALE



Co-funded by  
the European Union



**FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIILE EXPRESATE  
APARTIN EXCLUSIV AUTORULUI/AUTORILOR ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT  
OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI EXECUTIVE EUROPENE  
PENTRU EDUCAȚIE ȘI CULTURĂ (EACEA). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI  
EACEA NU PÔT FI CONSIDERATE RESPONSABILE PENTRU ACESTEA.**

# CUPRINS

## 1.0. Despre proiect

## 2.0. Despre parteneri

## 3.0. Introducere în sporturile incluzive

- 3.1. Înțelegerea sporturilor incluzive
- 3.2. Studii de caz și bune practici

## 4.0. Înțelegerea dizabilităților intelectuale

- 4.1. Strategii de promovare și recrutare a persoanelor cu dizabilități intelectuale

## 5.0. Sesiuni de antrenament

- „Învățarea prin joc în antrenamentul de baschet”
- „Instruiește antrenorul”
- „Suntem cu toții diferiți, cu toții suntem la fel”
- „Pregătiți, gata, la joacă!”
- „Strategii de comunicare pentru antrenorat în sport incluziv”

## 6.0. Integrare socială

- 6.1. Înțelegerea integrării sociale
- 6.2. Studii de caz și cele mai bune practici
- 6.3. Sportul ca platformă pentru integrare socială
- 6.4. Condiții cheie pentru integrarea socială în programele de baschet
- 6.5. Structurarea grupurilor mixte pentru a încuraja interacțiunea

## 7.0. Despre Erasmus+ Sport

**1**

**DESPRE  
PROIECT**

Proiectul Construind Poduri 2.0: Baschet pentru Persoanele cu Dizabilități Intelectuale (Building Bridges 2.0: Basketball for People with Intellectual Disabilities) a fost dezvoltat ca o inițiativă de colaborare a organizațiilor care lucrează îndeaproape cu tinerii, mediile sportive comunitare și grupurile vulnerabile care se confruntă adesea cu bariere în calea participării la activități fizice. În multe țări europene, persoanele cu dizabilități intelectuale (DI) continuă să aibă acces limitat la oportunități sportive structurate, în pofida conștientizării tot mai mari a beneficiilor sociale, de sănătate și educaționale ale activității fizice. Prin urmare, proiectul a apărut dintr-o recunoaștere comună între organizațiile partenere a faptului că sportul, și în special baschetul, poate servi drept un instrument puternic pentru incluziune, emancipare și participare comunitară atunci când sunt implementate metodologii adecvate și medii de susținere.

Implementat în cadrul programului Erasmus+ Sport, proiectul reunește organizații din Spania, Serbia, România și Cipru, combinând expertiza organizațiilor sportive de bază, a organizațiilor de tineret și a actorilor societății civile care lucrează cu comunități vulnerabile. Consorțiul este coordonat de Barcel'hona Sports Events din Spania și include partenerii Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) din Serbia, Asociația Ludoku din România și Dikaioma Elpidas din Cipru. Împreună, aceste organizații își propun să creeze instrumente practice care să ajute cluburile sportive, antrenorii, educatorii și organizațiile comunitare să implice mai bine persoanele cu DI în baschet și activități sportive, în general. Obiectivul principal al proiectului este de a promova incluziunea socială și participarea egală la sport pentru persoanele cu DI prin dezvoltarea de metodologii inovatoare de antrenament, resurse educaționale și îndrumări practice pentru activități incluzive de baschet. Prin cooperarea dintre parteneri, proiectul va dezvolta ghiduri și instrumente de instruire care introduc noi metode pentru adaptarea sesiunilor de antrenament de baschet, organizarea de medii sportive incluzive și sprijinirea sportivilor cu DI pentru a participa activ în comunitățile sportive. Aceste instrumente sunt concepute pentru a sprijini atât organizațiile cu experiență care lucrează în sportul pentru persoane cu dizabilități, cât și noii veniți care doresc să introducă activități incluzive în comunitățile lor locale.

Proiectul răspunde unei provocări sociale mai ample observate în întreaga Europă: persoanele cu DI se confruntă adesea cu multiple bariere care le limitează participarea la viața comunitară de zi cu zi, inclusiv stigmatizarea socială, accesul limitat la activități recreative și infrastructura incluzivă insuficientă în cadrul sistemelor sportive. Aceste bariere duc frecvent la izolare socială și la oportunități reduse de activitate fizică, în ciuda beneficiilor bine documentate ale sportului pentru sănătate, încredere și interacțiune socială. Concentrându-se pe baschetul incluziv ca sport de echipă structurat și recunoscut pe scară largă, proiectul urmărește să creeze căi accesibile pentru participare, consolidând în același timp cooperarea dintre organizațiile sportive, educatori și actorii societății civile.

Baschetul a fost selectat ca activitate sportivă centrală datorită caracteristicilor sale educaționale și sociale puternice. Fiind un sport de echipă construit în jurul cooperării, comunicării și responsabilității comune, baschetul oferă o platformă naturală pentru construirea conexiunilor sociale și încurajarea participării, indiferent de nivelul de abilitate. Atunci când este adaptat corespunzător, sportul permite jucătorilor cu DI să își dezvolte abilitățile motorii, încrederea în sine, abilitățile de lucru în echipă și interacțiunea socială, interacționând în același timp cu colegii într-un mediu de susținere. Prin dezvoltarea de noi abordări de antrenament și practici sportive incluzive, proiectul își propune să demonstreze cum baschetul poate fi folosit nu doar ca o activitate competitivă, ci și ca un instrument educațional care susține dezvoltarea personală și integrarea în comunitate.

Un alt aspect important al proiectului este consolidarea capacităților organizaționale între instituțiile partenere și părțile interesate locale. Prin colaborare în contexte naționale, partenerii vor face schimb de experiențe, vor împărtăși practicile existente și vor dezvolta împreună noi abordări pentru sportul incluziv. Această cooperare transnațională permite organizațiilor cu medii diferite, de la cluburi sportive la organizații de tineret, să învețe unele de la altele și să dezvolte soluții care pot fi adaptate la diverse medii locale. O astfel de cooperare reflectă obiectivele mai ample ale programului Erasmus+ Sport, care încurajează parteneriatele care abordează provocările europene comune prin învățare colaborativă și inovare.

Building Bridges 2.0 își propune să demonstreze că sportul incluziv nu se limitează la instituții specializate sau structuri para-sportive de elită. Cu metodologiile potrivite, instrumentele de antrenament și mediile de susținere, baschetul poate deveni o activitate accesibilă și semnificativă pentru persoanele cu DI din comunitățile locale din întreaga Europă. Prin promovarea participării, egalității și cooperării prin sport, proiectul își propune să consolideze atât bunăstarea individuală, cât și coeziunea socială, contribuind în același timp la un peisaj sportiv european mai incluziv.

**2**

**DESPRE  
PARTENERI**

Proiectul Building Bridges 2.0 reunește organizații din Spania, Serbia, România și Cipru, fiecare contribuind cu expertiză complementară în sportul la nivel local, incluziune socială, activități pentru tineret și lucrul cu comunitățile vulnerabile. Consorțiul reflectă o combinație deliberată de organizații cu experiență în dezvoltarea sportului și organizații care lucrează direct cu persoane cu DI, asigurându-se că rezultatele proiectului răspund atât realităților practice ale antrenoratului, cât și nevoilor sociale ale grupului țintă.

Proiectul este coordonat de **Barcel'hona Sports Events** din Spania. Organizația are o vastă experiență în organizarea de evenimente sportive internaționale, activități sportive la nivel local și inițiative sportive comunitare care vizează creșterea participării și a implicării în activitatea fizică. Prin colaborarea sa cu cluburi locale, profesioniști sportivi și parteneri internaționali, Barcel'hona Sports Events a dezvoltat capacități organizaționale puternice în managementul evenimentelor sportive, coordonarea proiectelor și cooperarea internațională. În cadrul proiectului Building Bridges 2.0, organizația oferă leadership în coordonarea generală a proiectului, asigurând implementarea eficientă a activităților, comunicarea între parteneri și dezvoltarea de rezultate ale proiectului care promovează baschetul incluziv pentru persoanele cu DI.

Din Serbia, proiectul implică **Club for Youth Empowerment 018** (KOM 018), o organizație de tineret cu sediul în Niš, cu o vastă experiență în proiecte de cooperare internațională axate pe incluziunea socială, emanciparea tinerilor și educația bazată pe sport. De-a lungul anilor, KOM 018 a implementat numeroase inițiative Erasmus+ care combină sportul cu metode de educație non-formală pentru a aborda provocările sociale precum discriminarea, inegalitatea și excluziunea grupurilor vulnerabile. Organizația contribuie cu o expertiză solidă în proiectarea metodologiilor educaționale, lucrul cu comunitățile de tineri și facilitarea cooperării dintre organizațiile societății civile și cluburile sportive. În cadrul acestui proiect, KOM 018 joacă un rol important în sprijinirea dezvoltării metodologiilor de antrenament incluzive și promovarea conștientizării practicilor sportive incluzive în mediile de bază.

Partenerul român, **Asociația Ludoku**, aduce experiență în implicarea comunitară și lucrul cu grupuri vulnerabile, în special persoane care se confruntă cu bariere în participarea la activități sociale și recreative. Ca organizație a societății civile, Ludoku se concentrează pe inițiative care încurajează creativitatea, participarea și incluziunea socială prin programe educaționale și comunitare. Implicarea sa în proiect asigură că metodologiile de baschet dezvoltate sunt accesibile și relevante pentru organizațiile care lucrează direct cu persoane cu DI la nivel comunitar.

Prin activități pilot și implicare locală, organizația contribuie cu informații valoroase despre modul în care inițiativele sportive incluzive pot fi introduse în medii în care programele sportive structurate adaptate sunt încă în curs de dezvoltare.

Un alt partener important este **Dikaioma Elpidas**, o organizație cu sediul în Cipru care lucrează cu persoane cu DI și familiile acestora. În contextul local, oportunitățile de participare la sporturi organizate în rândul persoanelor cu DI rămân limitate, în special în afara instituțiilor specializate. Organizațiile de la nivel local care lucrează cu acest grup țintă au adesea resurse limitate și experiență limitată în implementarea activităților sportive structurate. Prin implicarea sa în proiect, Dikaioma Elpidas contribuie cu experiență directă din lucrul cu persoane cu DI, asigurându-se că instrumentele de antrenament și metodologiile de baschet ale proiectului răspund nevoilor reale ale participanților și îngrijitorilor.

Parteneriatul în sine reprezintă un punct forte important al proiectului. Unii parteneri aduc experiență în organizarea sportului și managementul proiectelor internaționale, în timp ce alții contribuie cu expertiză în incluziunea persoanelor cu dizabilități și munca în comunitate. Această combinație permite consorțiului să abordeze baschetul incluziv din perspective multiple: dezvoltarea sportului, incluziunea socială, educația și implicarea comunității. În același timp, proiectul oferă o oportunitate pentru organizațiile mai puțin experimentate de a-și consolida capacitățile în cooperarea internațională și practicile sportive adaptive prin colaborarea cu parteneri mai experimentați.

Prin cooperarea dintre aceste organizații, proiectul Building Bridges 2.0 își propune să dezvolte abordări practice și sustenabile pentru implicarea persoanelor cu DI în activități de baschet și sport, într-un sens mai larg. Prin combinarea cunoștințelor din diferite sectoare și contexte naționale, parteneriatul asigură că Ghidurile elaborate vor fi aplicabile nu numai în cadrul organizațiilor partenere, ci și pentru o gamă largă de cluburi sportive, educatori și organizații comunitare din întreaga Europă.

# 3

## **INTRODUCERE IN SPORTURILE INCLUZIVE**

## 3.1 ÎNȚELEGEREA SPORTURILOR INCLUZIVE

Sportul incluziv se bazează pe principiul că fiecare persoană ar trebui să aibă oportunitatea de a participa la activități fizice și sport, indiferent de abilitățile, mediul de proveniență sau circumstanțele personale. În ultimele decenii, conștientizarea importanței sportului incluziv a crescut semnificativ în Europa, susținută de politici, inițiative educaționale și programe la nivel local care promovează accesul egal la mediile sportive. Cu toate acestea, în ciuda acestor progrese, multe persoane cu dizabilități, în special cele cu DI, se confruntă încă cu bariere care le limitează participarea la activități sportive și la viața comunitară.

Sportul a fost recunoscut de mult timp ca un instrument puternic pentru dezvoltarea personală, interacțiunea socială și implicarea în comunitate. Participarea la sport contribuie la îmbunătățirea sănătății fizice, a bunăstării psihologice, a încrederii în sine și a abilităților sociale. Pentru persoanele cu DI, aceste beneficii sunt deosebit de semnificative. Participarea regulată la activități fizice poate îmbunătăți abilitățile motorii, coordonarea și sănătatea generală, promovând totodată independența, stima de sine și sentimentul de apartenență. În același timp, mediile sportive incluzive permit participanților fără dizabilități să dezvolte empatie, abilități de cooperare și o înțelegere mai profundă a diversității din cadrul comunităților lor.

Sportul incluziv diferă de modelele sportive tradiționale prin faptul că pune accentul pe adaptare, mai degrabă decât pe excludere. În loc să se aștepte ca participanții să se integreze în structuri sportive rigide, sportul incluziv încurajează adaptarea regulilor, echipamentului, metodelor de antrenament și mediilor, astfel încât persoanele cu abilități diferite să poată participa în mod semnificativ. Această abordare se concentrează pe participare, plăcere și dezvoltare, mai degrabă decât exclusiv pe competiție și rezultate de performanță. Adaptările pot include reguli simplificate, echipamente modificate, structuri flexibile ale echipelor sau sprijin suplimentar oferit de antrenori și facilitatori.

Un alt element important al sportului incluziv este crearea unor medii de susținere și respect. Antrenorii, profesorii, voluntarii și organizațiile sportive joacă un rol crucial în asigurarea faptului că participanții se simt bineveniți, apreciați și încurajați să participe la activități în ritmul lor propriu. Prin urmare, sportul incluziv necesită nu doar ajustări tehnice ale activității în sine, ci și un angajament față de atitudini și practici incluzive în rândul celor care organizează și derulează programe sportive. Formarea și educația profesioniștilor din sport sunt esențiale în a-i ajuta să își dezvolte abilitățile și încrederea necesare pentru a lucra eficient cu participanți care au nevoi diverse.

În întreaga Europă, inițiativele sportive incluzive își propun din ce în ce mai mult să depășească programele specializate pentru persoane cu dizabilități și să se orienteze către medii sportive integrate, unde persoanele cu și fără dizabilități pot participa împreună. Astfel de abordări încurajează interacțiunea socială și dărâmă stereotipurile despre dizabilitate, demonstrând că sportul poate fi o experiență comună, mai degrabă decât o activitate segregată. S-a demonstrat că programele sportive integrate consolidează coeziunea comunității, oferind în același timp oportunități semnificative pentru toți participanții de a învăța unii de la alții.

Multe comunități se confruntă încă cu provocări practice atunci când încearcă să implementeze activități sportive incluzive. Accesul limitat la echipamente adaptate, lipsa antrenorilor instruiți, conștientizarea insuficientă a metodologiilor incluzive și constrângerile financiare împiedică adesea organizațiile să ofere programe incluzive. În unele regiuni, oportunitățile persoanelor cu DI de a participa la sport rămân limitate la instituțiile specializate, lăsând multe persoane fără acces regulat la activități fizice sau medii sportive sociale. Inițiativele care dezvoltă instrumente practice, ghiduri și resurse de instruire pentru sportul incluziv sunt deosebit de importante. Prin sprijinirea organizațiilor sportive, a antrenorilor și a grupurilor comunitare în înțelegerea modului de adaptare a activităților și de implicare a participanților diverși, astfel de inițiative ajută la transpunerea conceptului de incluziune în practica sportivă de zi cu zi.

Sportul incluziv nu servește doar ca activitate recreativă, ci și ca platformă pentru participare socială, emancipare și egalitate. Atunci când mediile sportive sunt proiectate pentru a fi accesibile și primitoare, acestea pot ajuta persoanele cu DI să devină membri mai activi ai comunităților lor, consolidând în același timp legăturile dintre diferite grupuri sociale. Proiecte precum „Building Bridges 2.0” se bazează pe această înțelegere, folosind sportul ca o cale către o mai mare incluziune și egalitate de șanse pentru toți participanții.

## 3.2 STUDII DE CAZ ȘI BUNE PRACTICI

În întreaga Europă, o serie de inițiative au demonstrat cum sportul, și în special baschetul, poate fi adaptat cu succes pentru a sprijini incluziunea persoanelor cu DI. Aceste inițiative oferă o perspectivă practică asupra modului în care modelele de antrenament incluziv, implicarea comunității și abordările bazate pe parteneriat pot crea oportunități semnificative de participare. Următoarele exemple evidențiază practici reale implementate în diferite contexte europene și ilustrează abordări care pot inspira organizațiile care doresc să dezvolte programe de baschet incluziv.

### **PROGRAM DE BASCHET PENTRU ABILITĂȚI MIXTE – SASKI BASKONIA (SPANIA)**

Un exemplu important de dezvoltare incluzivă a baschetului la nivel de club poate fi găsit în programul de baschet pentru persoane cu dizabilități mixte, implementat de Saski Baskonia în Spania. Inițiativa a fost dezvoltată în cooperare cu organizații locale care lucrează cu persoane cu DI și își propune să creeze un mediu în care jucătorii cu și fără dizabilități se pot antrena și juca baschet împreună.

Programul urmează modelul sportiv Mixed Ability, care se concentrează pe integrare mai degrabă decât pe separare. În loc să organizeze activități separate pentru sportivii cu DI, participanții se antrenează în aceleași echipe și participă la sesiuni de antrenament adaptate, concepute pentru a se adapta diferitelor abilități. Antrenorii modifică exercițiile, simplifică instrucțiunile tactice și ajustează structurile jocului astfel încât toți jucătorii să poată contribui în mod semnificativ la joc.

Printre participanți se numără persoane cu DI, precum și jucători voluntari fără dizabilități care participă ca și coechipieri, mai degrabă decât ca asistenți. Această abordare consolidează interacțiunea socială și încurajează învățarea reciprocă între participanți. Inițiativa a contribuit, de asemenea, la creșterea gradului de conștientizare cu privire la sportul incluziv în regiune, demonstrând modul în care cluburile sportive profesionale își pot folosi infrastructura și vizibilitatea pentru a promova incluziunea socială în comunitățile lor.

Programul Baskonia ilustrează modul în care mediile de baschet existente pot fi adaptate pentru a sprijini participarea incluzivă fără a crea structuri sportive separate.

## **TURNUL EUROPEAN UNIFICAT DE BASCHET PENTRU TINERET – SANSEPOLCRO (ITALIA)**

Un alt exemplu semnificativ de practică incluzivă a baschetului este Turneul European Unificat de Baschet pentru Tineret, organizat la Sansepolcro, Italia. Evenimentul a reunit 24 de echipe din 16 țări europene, fiecare echipă fiind compusă din jucători cu DI și jucători fără dizabilități, concurând împreună.

Turneul a fost conceput nu doar ca o competiție sportivă, ci și ca un eveniment educațional care promovează incluziunea socială și schimbul intercultural între tinerii participanți. Echipele au participat la sesiuni de antrenament, meciuri și ateliere în cadrul cărora sportivii, antrenorii și organizatorii au împărtășit experiențe și au discutat despre practici sportive incluzive.

Unul dintre rezultatele cheie ale evenimentului a fost demonstrarea faptului că competițiile de baschet incluzive pot menține o implicare sportivă puternică, prioritizând în același timp munca în echipă și participarea egală. Participanții au raportat o încredere sporită, prietenii mai puternice și o motivație mai mare de a continua să participe la activități sportive după eveniment.

Turneul evidențiază modul în care evenimentele sportive internaționale pot servi drept platforme puternice pentru promovarea incluziunii, cooperării și conștientizării sportului pentru persoane cu dizabilități în întreaga Europă.

[AFLĂ MAI MULTE AICI](#)

## **PROGRAM DE BASCHET ȘCOLAR INCLUZIV – ITALIA**

Baschetul incluziv a fost implementat cu succes și în cadrul mediilor educaționale. Un program desfășurat în școlile italiene a explorat modul în care antrenamentul adaptat de baschet ar putea sprijini elevii cu nevoi educaționale speciale, inclusiv DI.

În cadrul proiectului, elevii au participat la sesiuni structurate de baschet, unde exercițiile și exercițiile au fost adaptate pentru a asigura participarea indiferent de nivelul de abilitate. Profesorii și antrenorii au lucrat împreună pentru a ajusta regulile, a simplifica instrucțiunile și a oferi îndrumări suplimentare acolo unde a fost nevoie.

Programul a implicat elevi cu nevoi educaționale speciale care au participat alături de colegii lor, creând un mediu în care cooperarea și sprijinul reciproc au fost încurajate. Cercetătorii au observat îmbunătățiri ale coordonării motorii, interacțiunii sociale și încrederii în sine în rândul elevilor participanți. Profesorii au raportat, de asemenea, că sesiunile de sport incluziv i-au ajutat pe elevi să construiască relații mai puternice și le-au sporit disponibilitatea de a participa la alte activități școlare.

Acest exemplu demonstrează potențialul programelor sportive școlare de a promova valori incluzive, sprijinind în același timp dezvoltarea fizică și socială a elevilor.

[AFLĂ MAI MULTE AICI](#)

## **PROIECTUL INSPORT ERASMUS+ – PARTICIPAREA LA SPORTUL INCLUZIV ÎN EUROPA**

Proiectul INSPORT, finanțat prin programul Erasmus+ Sport, s-a concentrat pe creșterea participării persoanelor cu dizabilități la activități sportive în întreaga Europă. Proiectul a implicat mai multe organizații europene și a avut ca scop dezvoltarea de instrumente și resurse de formare care să ajute cluburile sportive și educatorii să implementeze practici sportive incluzive.

Unul dintre principalele rezultate ale proiectului a fost crearea de materiale de instruire și ghiduri care să sprijine profesioniștii din sport în adaptarea activităților pentru a include participanții cu dizabilități. Baschetul a fost frecvent folosit ca exemplu datorită flexibilității sale, accentului puternic pus pe munca în echipă și capacității de a fi ușor adaptat pentru diferite niveluri de abilitate.

Proiectul a inclus, de asemenea, activități pilot în țările participante, unde au fost organizate sesiuni de sport incluziv cu participanți locali. Aceste sesiuni au demonstrat că, cu îndrumări și instruire adecvate, cluburile sportive pot introduce cu succes activități incluzive chiar și în medii cu experiență anterioară limitată în sportul pentru persoane cu dizabilități.

Inițiativa INSPORT subliniază importanța consolidării capacităților antrenorilor și organizațiilor sportive ca pas cheie în dezvoltarea unor programe sportive incluzive și durabile.

[AFLĂ MAI MULTE AICI](#)

## **COMPETIȚIILE EUROPENE DE BASCHET VIRTUS PENTRU SPORTIVI CU DIZABILITĂȚI INTELLECTUALE**

Un alt exemplu important de dezvoltare incluzivă a baschetului în Europa este activitatea Virtus, federația internațională responsabilă de sportul pentru sportivii cu DI. Virtus organizează competiții internaționale și programe de dezvoltare care promovează participarea sportivilor cu DI la sportul de nivel înalt.

Competițiile de baschet Virtus reunesc sportivi din diferite țări europene care concurează în cadrul unor sisteme de clasificare concepute pentru a asigura o participare echitabilă. Aceste competiții servesc și ca platforme de dezvoltare unde sportivii pot dobândi experiență sportivă internațională și unde antrenorii pot face schimb de cunoștințe despre metodologiile de antrenament adaptate pentru sportivii cu DI.

Dincolo de competiție, Virtus joacă un rol important în promovarea cercetării, a programelor de antrenament și a cooperării între organizațiile sportive care activează în domeniul sportului pentru persoane cu DI. Federația colaborează cu organisme sportive naționale și instituții internaționale pentru a consolida oportunitățile pentru sportivii cu DI, atât în medii sportive specializate, cât și în cele tradiționale.

Exemplul Virtus demonstrează cum sistemele sportive internaționale structurate pot sprijini dezvoltarea pe termen lung a sportului incluziv, creând în același timp căi pentru ca sportivii să progreseze de la participarea la nivel local la competițiile internaționale.

[AFLĂ MAI MULTE AICI](#)

### **FUNDAȚIA SPECIAL OLYMPICS DIN ROMÂNIA (FSOR)**

Înființată în 2003 ca parte a mișcării globale Special Olympics, organizația se concentrează pe promovarea incluziunii sociale a persoanelor cu DI prin sport, educație și programe de advocacy. Activitățile sale vizează îmbunătățirea calității vieții, încurajarea participării active în societate și oferirea de oportunități persoanelor cu DI de toate vârstele și nivelurile de abilități de a se implica în activități fizice și sportive structurate.

De la înființare, FSOR și-a extins continuu aria de acoperire, permițând unui număr tot mai mare de sportivi, parteneri uniți, antrenori, voluntari și membri ai familiilor să participe la antrenamente și competiții la mai multe niveluri - local, regional, național și internațional. România participă activ la evenimentele internaționale Special Olympics din 2005, obținând în mod regulat rezultate solide și câștigând medalii în diverse sporturi, inclusiv baschet. La nivel național, FSOR organizează anual Jocuri Naționale în diferite orașe, acoperind sporturi precum atletism, bocce, înot, badminton și baschet. În plus, se desfășoară campionate naționale la mai multe discipline, în timp ce competițiile regionale și locale (cum ar fi Cupele de Primăvară și Jocurile Regionale) asigură o implicare continuă pe tot parcursul anului. FSOR marchează, de asemenea, date internaționale importante, inclusiv Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități și Săptămâna Europeană a Special Olympics, prin evenimente sportive dedicate și activități de conștientizare. În timpul pandemiei de COVID-19, organizația s-a adaptat prin introducerea de programe virtuale de fitness și prin înființarea unui campionat național de fitness.

O componentă cheie a activității FSOR este programul său de intervenție timpurie pentru copiii cu vârste cuprinse între 2 și 8 ani, care sprijină dezvoltarea abilităților motorii, sociale și cognitive prin joc și activitate fizică. Părinții sunt implicați activ prin sesiuni de antrenament, permițându-le să sprijine mai bine dezvoltarea și bunăstarea copiilor lor. FSOR implementează programe complete de sănătate care includ screening-uri medicale în domenii precum cardiologie, oftalmologie, stomatologie și nutriție. Inițiative precum Healthy Athletes, Strong Minds și Fit Feet își propun să îmbunătățească atât sănătatea fizică, cât și cea mentală, promovând în același timp un stil de viață sănătos în rândul participanților și al familiilor acestora.

Programele educaționale joacă un rol central în creșterea gradului de conștientizare și promovarea incluziunii. FSOR colaborează cu școli, instituții și organizații comunitare pentru a promova înțelegerea și acceptarea persoanelor cu DI. Prin proiecte precum Unified Schools, UNIFY și Youth Activation, tinerii cu și fără dizabilități sunt reuniți pentru a învăța, a practica sporturi și a dezvolta abilități de lider, contribuind la comunități mai incluzive și tolerante.

De-a lungul anilor, participanții FSOR, inclusiv sportivi, antrenori și parteneri, au primit recunoaștere la nivel local, național și internațional. Campanii precum Purple Night și Lighting for Inclusion evidențiază în continuare realizările și vizibilitatea persoanelor cu DI, consolidând rolul lor activ în societate.

[AFLĂ MAI MULTE AICI](#)

# 4

## ÎNTELEGEREA DIZABILITĂȚILOR INTELECTUALE

Dizabilitatea intelectuală (DI) este o afecțiune caracterizată prin limitări semnificative ale funcționării intelectuale și ale comportamentului adaptativ care apar înainte de vârsta de 18 ani. Conform definițiilor utilizate în literatura de specialitate (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities – AAIDD; DSM-5), diagnosticul DI se bazează pe trei criterii principale:

- limitări în funcționarea intelectuală (de exemplu, raționament, rezolvarea problemelor, planificare, gândire abstractă, învățare academică);
- limitări în comportamentul adaptativ, care afectează capacitatea persoanei de a funcționa independent în viața de zi cu zi;
- debutul acestor limitări înainte de vârsta de 18 ani.

Funcționarea intelectuală este de obicei evaluată prin teste standardizate de inteligență, unde scorurile IQ sub aproximativ 70–75 pot indica limitări cognitive semnificative. Cu toate acestea, diagnosticul nu se bazează exclusiv pe scorul IQ, ci pe evaluarea generală a funcționării adaptive a persoanei.

## **PREVALENȚA DI**

DI este una dintre cele mai frecvente dizabilități de dezvoltare. Studiile epidemiologice indică faptul că aproximativ 1-3% din populația globală are o formă de DI. Prevalența poate varia în funcție de criteriile de diagnostic utilizate, accesul la serviciile de evaluare și factorii socio-economici din diferite regiuni. Majoritatea persoanelor diagnosticate se încadrează în categoria DI ușoară.

## **DOMENII DE COMPORTAMENT ADAPTIV**

Comportamentul adaptiv este setul de abilități pe care o persoană le folosește pentru a funcționa eficient în viața de zi cu zi și pentru a face față cerințelor mediului social. Aceste abilități permit individului să își gestioneze activitățile zilnice, să interacționeze cu ceilalți și să participe la viața comunității. În evaluarea DI, comportamentul adaptiv este analizat în trei domenii principale: conceptual, social și practic.

# ABILITĂȚI CONCEPTUALE

Abilitățile conceptuale se referă la abilitățile cognitive de bază necesare pentru a înțelege și utiliza informațiile în activitățile zilnice. Acestea sunt legate de dezvoltarea limbajului, învățarea conceptelor abstracte și capacitatea de a organiza și planifica.

Printre cele mai importante abilități conceptuale se numără:

- limbajul și alfabetizarea, care permit unei persoane să comunice și să înțeleagă informații scrise sau verbale;
- utilizarea conceptelor de timp, bani și număr, esențiale pentru gestionarea activităților zilnice;
- capacitatea de autodirijare, care implică luarea unor decizii simple și organizarea propriilor acțiuni.

Aceste abilități contribuie la dezvoltarea autonomiei și a participării active în mediul educațional și social.

# ABILITĂȚI SOCIALE

Abilitățile sociale includ competențele necesare pentru a interacționa cu alte persoane și pentru a te adapta la normele și regulile societății. Aceste abilități sunt esențiale pentru integrarea în grup și dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Această zonă include:

- abilități interpersonale și comunicare eficientă cu ceilalți;
- responsabilitatea socială și capacitatea de a respecta regulile și normele comunității;
- dezvoltarea relațiilor sociale și a cooperării în cadrul grupului;
- capacitatea de a rezolva probleme sociale și de a evita situațiile de risc sau victimizare.

Dezvoltarea acestor abilități contribuie la creșterea gradului de integrare socială și participare activă în comunitate.

# ABILITĂȚI PRACTICE

Abilitățile practice se referă la competențele necesare pentru a desfășura activitățile vieții de zi cu zi și a funcționa independent în societate. Aceste abilități sunt direct legate de autonomia personală și de capacitatea de a gestiona responsabilitățile cotidiene.

Această zonă include:

- activitățile vieții de zi cu zi și îngrijirea personală;
- utilizarea transportului și navigarea în comunitate;
- organizarea activităților zilnice și respectarea rutinelor;
- dezvoltarea abilităților ocupaționale și menținerea siguranței personale.

Nivelul de dezvoltare a acestor abilități influențează direct gradul de independență al persoanei și capacitatea acesteia de a participa la activități sociale, educaționale și profesionale.

## NIVELURI DE IDENTIFICARE

În literatura de specialitate sunt identificate patru niveluri de severitate a DI: ușoară, moderată, severă și profundă.

- **Dizabilitate intelectuală (DI) ușoară** – indivizii își pot dezvolta abilități academice și sociale de bază și pot funcționa relativ independent cu sprijin adecvat.
- **Dizabilitate intelectuală (DI) moderată** – indivizii pot învăța abilități funcționale și pot participa la activități structurate cu sprijin educațional și social continuu.
- **Dizabilitate intelectuală (DI) severă** – persoanele au nevoie de sprijin semnificativ pentru a-și dezvolta abilitățile de comunicare și pentru a desfășura activitățile zilnice.
- **Dizabilitate intelectuală (DI) profundă** – indivizii necesită sprijin continuu și intensiv pentru majoritatea activităților zilnice.

Este important de subliniat faptul că fiecare persoană cu DI are un profil individual de abilități, nevoi și potențial de dezvoltare.

# IMPLICATIILE NIVELULUI DIZABILITĂȚII INTELECTUALE PENTRU ACTIVITATEA FIZICĂ

Nivel DI	Caracteristici generale	Implicații pentru activitatea fizică
DI ușoară	Înțelege instrucțiuni simple și participă în grup	Poate practica majoritatea activităților adaptate
DI moderată	Abilități limitate de comunicare și autonomie	Activități simplificate și structurate
DI severă	Limitări semnificative în autonomie	Activități motrice simple, ghidate
DI profundă	Necesită suport constant	Activități cu rol terapeutic și de stimulare senzorială

## FACTORII CARE POT INFLUENȚA APARIȚIA DI

Apariția DI poate fi influențată de o varietate de factori care acționează în diferite etape ale dezvoltării unui individ. Acești factori pot apărea înainte de naștere, în timpul nașterii sau după naștere și pot avea origini biologice, sociale, comportamentale sau educaționale. În multe cazuri, cauza exactă nu poate fi identificată, iar DI poate fi rezultatul interacțiunii mai multor factori.

## FACTORI BIOMEDICALI

Factorii biomedicali sunt legați de procese biologice sau medicale care pot afecta dezvoltarea sistemului nervos și funcția creierului. Acești factori pot apărea în perioada prenatală, perinatală sau postnatală.

Printre cei mai comuni factori biomedicali se numără:

- tulburări genetice sau cromozomiale;
- complicații prenatale sau perinatale care pot afecta dezvoltarea neurologică;
- alimentație deficitară sau alte probleme de sănătate care pot influența dezvoltarea copilului.

# FACTORI SOCIALI

Factorii sociali sunt legați de mediul familial și de contextul în care se dezvoltă copilul. Calitatea interacțiunilor sociale și nivelul de stimulare oferit de familie pot influența semnificativ dezvoltarea cognitivă și adaptativă.

Această categorie poate include:

- calitatea interacțiunii familiale și a sprijinului emoțional oferit copilului;
- nivelul de stimulare cognitivă și oportunitățile de învățare în mediul familial;
- condițiile socio-economice ale familiei și accesul la resurse educaționale și sociale.

# FACTORI COMPORTAMENTALI

Factorii comportamentali sunt legați de comportamente sau obiceiuri care pot avea efecte negative asupra dezvoltării copilului. Acești factori pot acționa în special în perioada prenatală sau în primii ani de viață. Printre aceștia se numără:

- consumul de alcool, droguri sau alte substanțe în timpul sarcinii;
- anumite comportamente care pun în pericol sănătatea și care pot afecta dezvoltarea copilului.

# FACTORI EDUCAȚIONALI

Factorii educaționali sunt legați de accesul copilului la servicii educaționale și intervenții timpurii care pot sprijini dezvoltarea cognitivă și adaptativă.

Această categorie poate include:

- accesul la educație și la servicii de sprijin educațional;
- programe de intervenție timpurie;
- existența unui sprijin educațional adaptat nevoilor copilului.

DI poate coexista, de asemenea, cu alte afecțiuni de dezvoltare sau tulburări asociate, cum ar fi **tulburarea din spectrul autist (TSA)**, **tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)** sau **alte dizabilități fizice și senzoriale**.

# NEVOI DE SPRIJIN

Persoanele cu DI pot avea nevoie de diferite tipuri de sprijin pentru a funcționa eficient în viața de zi cu zi și pentru a participa la activități sociale, educaționale sau profesionale. Nivelul și tipul de sprijin necesar pot varia semnificativ de la o persoană la alta și depind de mai mulți factori, inclusiv severitatea DI, nivelul de funcționare adaptativă, mediul familial și social și oportunitățile educaționale sau profesionale disponibile. Din acest motiv, intervențiile pentru persoanele cu DI trebuie individualizate și adaptate nevoilor specifice ale fiecărei persoane.

Conceptul de sprijin este utilizat în literatura de specialitate pentru a descrie tipurile de sprijin necesare persoanelor cu DI pentru a-și dezvolta abilitățile, a participa activ în comunitate și a-și îmbunătăți nivelul de autonomie. Sprijinul poate fi oferit în diferite contexte, cum ar fi mediul familial, mediul educațional, activitățile sportive sau comunitatea și poate include sprijin educațional, terapeutic, social sau emoțional.

În literatura de specialitate sunt identificate patru tipuri principale de sprijin:

- **sprijin intermitent** – oferit ocazional sau în situații specifice, atunci când persoana are nevoie de ajutor temporar. Acest tip de sprijin apare de obicei în anumite momente ale vieții sau în situații specifice, cum ar fi învățarea unei activități noi sau adaptarea la un context diferit.
- **sprijin limitat** – oferit pentru anumite activități sau pentru o perioadă specifică de timp. Acest tip de sprijin poate fi necesar, de exemplu, în cadrul programelor educaționale sau în procesul de dezvoltare a unor abilități specifice.
- **sprijin extins** – oferit în mod regulat și constant în mai multe domenii ale vieții. Persoanele care au nevoie de acest tip de sprijin pot necesita sprijin frecvent pentru a desfășura activitățile zilnice, pentru a participa la activități educaționale sau pentru a se integra social.
- **sprijin pervasiv** – reprezintă cel mai înalt nivel de sprijin și implică sprijin permanent și de înaltă intensitate în majoritatea activităților zilnice. Acest tip de sprijin este necesar pentru persoanele cu niveluri mai severe de tulburare a stării de sănătate și implică adesea sprijin continuu din partea familiei sau a specialiștilor.

Înțelegerea acestor niveluri de sprijin este importantă pentru planificarea intervențiilor educaționale, terapeutice și sociale pentru persoanele cu DI. Prin identificarea corectă a nevoilor de sprijin, specialiștii pot adapta strategiile de intervenție și pot crea programe care să sprijine dezvoltarea autonomiei, participarea activă în comunitate și îmbunătățirea calității vieții. În contextul activităților fizice și sportive, adaptarea nivelului de sprijin este esențială pentru a asigura participarea tuturor persoanelor implicate.

Unele persoane cu DI pot avea nevoie doar de explicații suplimentare sau demonstrații vizuale, în timp ce altele pot necesita îndrumare mai constantă, adaptarea exercițiilor sau sprijin direct în desfășurarea activităților motorii. Prin asigurarea unui sprijin adecvat, activitățile fizice pot deveni accesibile și benefice pentru persoanele cu DI, contribuind la dezvoltarea lor motorie, socială și emoțională.

## **CARACTERISTICILE PSIHOMOTORII ALE PERSOANELOR CU DI**

Persoanele cu DI pot prezenta anumite particularități în dezvoltarea psihomotorie, care le pot influența capacitatea de a efectua activități motorii sau sportive. Dezvoltarea psihomotorie este un proces complex care implică interacțiunea dintre funcțiile cognitive, emoționale și motorii. În cazul persoanelor cu DI, acest proces poate evolua într-un ritm mai lent sau poate prezenta anumite dificultăți legate de coordonarea mișcărilor, controlul corpului sau adaptarea la sarcinile motorii.

Aceste particularități sunt adesea asociate cu întârzieri în dezvoltarea sistemului nervos și dificultăți în integrarea informațiilor senzoriale și motorii. Prin urmare, unele persoane pot avea dificultăți în organizarea și controlul mișcărilor sau în adaptarea acestora la diferite situații de activitate fizică.

Printre cele mai frecvente caracteristici psihomotorii se numără:

- întârzieri în dezvoltarea coordonării motorii;
- dificultăți în menținerea echilibrului static și dinamic;
- nivel scăzut al abilităților motorii grosiere și fine;
- dificultăți în controlul și planificarea mișcărilor.

Întârzierile în dezvoltarea coordonării motorii pot afecta capacitatea persoanelor cu DI de a efectua mișcări precise sau de a desfășura activități care necesită coordonarea simultană a mai multor segmente ale corpului. Dificultățile de echilibru pot afecta, de asemenea, stabilitatea corpului în timpul mersului, alergării sau efectuării unor exerciții motorii mai complexe.

Niveluri scăzute de motricitate grosieră și fină pot fi observate în activități care implică mișcarea, manipularea obiectelor sau controlul mișcărilor mâinilor. De exemplu, unele persoane pot avea dificultăți în efectuarea activităților care implică aruncarea și prinderea unei mingi, menținerea unei poziții stabile sau coordonarea mișcărilor în timpul jocurilor sportive.

Dificultățile în controlul și planificarea mișcărilor pot afecta capacitatea persoanei de a organiza și executa o secvență de acțiuni motorii. Aceste dificultăți pot duce la o execuție mai lentă a mișcărilor sau la necesitatea unor demonstrații și explicații suplimentare pentru a înțelege exercițiile.

Aceste particularități pot influența participarea la activități fizice și sportive, dar este important de subliniat că nivelul abilităților motorii poate varia considerabil de la o persoană la alta cu DI. Prin programe de activitate fizică adaptate, intervenții terapeutice și exerciții structurate, multe dintre aceste dificultăți pot fi îmbunătățite. Activitățile motorii adaptate pot contribui la dezvoltarea coordonării, echilibrului și controlului corporal, precum și la îmbunătățirea nivelului de autonomie în activitățile zilnice. În plus, participarea regulată la activități fizice poate avea efecte pozitive nu numai asupra dezvoltării motorii, ci și asupra dezvoltării cognitive, emoționale și sociale. Prin implicarea în sporturi și jocuri, persoanele cu DI pot dobândi experiențe de succes, își pot dezvolta încrederea în propriile abilități și pot învăța să interacționeze mai eficient cu ceilalți. Astfel, activitatea fizică devine un instrument important în susținerea dezvoltării generale și a incluziunii sociale a persoanelor cu DI.

## **RELATIA DINTRE DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI DEZVOLTAREA MOTORIE**

Dezvoltarea cognitivă și dezvoltarea motorie sunt strâns interconectate și evoluează în paralel pe tot parcursul copilăriei și adolescenței. În primii ani de viață, experiențele motorii joacă un rol important în modul în care un copil explorează mediul, interacționează cu obiectele și își dezvoltă capacitatea de învățare. Mișcarea, jocul și activitățile fizice contribuie la stimularea dezvoltării sistemului nervos și la formarea conexiunilor neuronale esențiale pentru procesele cognitive.

Cercetările în neuroștiințe arată că anumite structuri ale creierului, cum ar fi cerebelul și cortexul prefrontal, sunt implicate atât în coordonarea mișcărilor, cât și în procesele cognitive precum atenția, planificarea, controlul comportamental și luarea deciziilor. Cerebelul, cunoscut în mod tradițional pentru rolul său în coordonarea mișcărilor și menținerea echilibrului, este implicat și în procesele cognitive precum învățarea, memoria și adaptarea comportamentală. În același timp, cortexul prefrontal are un rol important în organizarea comportamentului, reglarea atenției și planificarea acțiunilor.

Din această perspectivă, dezvoltarea abilităților motrice poate influența direct dezvoltarea funcțiilor cognitive. Activitățile motorii complexe, care implică coordonarea, orientarea spațială sau rezolvarea sarcinilor motorii, stimulează procese cognitive precum analiza situațiilor, anticiparea acțiunilor și adaptarea la schimbările din mediu.

Activitatea motorie și exercițiile fizice contribuie la stimularea mai multor procese cognitive importante, printre care:

- dezvoltarea capacității de concentrare și menținere a atenției asupra unei sarcini;
- dezvoltarea orientării spațiale și temporale în raport cu mediul înconjurător;
- dezvoltarea memoriei procedurale, implicată în învățarea prin repetiție și practică;
- facilitând procesele de învățare și dezvoltarea cognitivă generală.

În cazul copiilor și tinerilor cu DI, această relație dintre dezvoltarea cognitivă și cea motorie devine deosebit de importantă. Activitatea fizică și exercițiile motorii pot reprezenta un context favorabil pentru stimularea proceselor cognitive, deoarece implică atenția, coordonarea, orientarea spațială și adaptarea comportamentului la diferite situații de joc sau exerciții fizice.

De asemenea, participarea la activități fizice și sportive poate sprijini dezvoltarea unor abilități importante, cum ar fi capacitatea de a urma instrucțiuni, de a respecta regulile, de a coopera cu ceilalți și de a rezolva probleme simple care apar în timpul activităților. Aceste experiențe contribuie nu numai la dezvoltarea motorie, ci și la dezvoltarea abilităților cognitive și sociale.

Prin urmare, activitatea fizică poate juca un rol important în susținerea dezvoltării generale a copiilor și tinerilor cu DI. Prin programe de activitate fizică adaptate și activități motorii structurate, se pot crea oportunități valoroase pentru stimularea dezvoltării cognitive, îmbunătățirea capacității de adaptare la mediul educațional și creșterea nivelului de participare socială.

## **IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII FIZICE**

Activitatea fizică joacă un rol esențial în menținerea sănătății și în dezvoltarea armonioasă a persoanelor cu DI. Exercițiile fizice regulate și participarea la activități sportive pot contribui semnificativ la îmbunătățirea stării generale de sănătate, precum și la dezvoltarea abilităților motorii, cognitive și sociale. Pentru aceste persoane, activitatea fizică reprezintă nu doar o modalitate de mișcare și recreere, ci și un context important pentru învățare, socializare și dezvoltare personală.

Participarea la activități fizice contribuie în primul rând la îmbunătățirea sănătății fizice și a stării generale a organismului. Exercițiile fizice regulate pot sprijini dezvoltarea capacității cardiovasculare, pot ajuta la menținerea unei greutate corporale adecvate și pot reduce riscul problemelor de sănătate asociate cu un stil de viață sedentar. În cazul persoanelor cu DI, care

pot avea un nivel de activitate fizică mai scăzut decât populația generală, promovarea mișcării este deosebit de importantă pentru prevenirea unor afecțiuni precum obezitatea, problemele musculo-scheletale sau tulburările metabolice.

Un alt beneficiu important al activității fizice este dezvoltarea abilităților motorii și îmbunătățirea coordonării mișcărilor. Prin participarea la exerciții fizice și jocuri sportive, persoanele cu DI își pot dezvolta echilibrul, coordonarea, orientarea spațială și controlul mișcărilor. Aceste abilități motorii contribuie la creșterea capacității de a desfășura activități zilnice și pot sprijini dezvoltarea autonomiei în viața de zi cu zi.

Activitatea fizică are, de asemenea, un impact pozitiv asupra dezvoltării autonomiei și independenței. Prin implicarea în activități sportive, persoanele cu DI pot dobândi experiențe de succes, pot învăța să își gestioneze propriile acțiuni și pot dezvolta încredere în propriile abilități. Aceste experiențe contribuie la consolidarea stimei de sine și la creșterea motivației de a participa la activități sociale și educaționale.

Pe lângă beneficiile fizice și motorii, activitatea fizică influențează pozitiv și starea emoțională a participanților. Exercițiile fizice pot reduce nivelul de stres și anxietate, pot îmbunătăți starea de spirit și pot contribui la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive. Participarea la activități sportive într-un mediu suportiv și motivant poate juca un rol important în dezvoltarea echilibrului emoțional și creșterea nivelului de satisfacție personală.

Un aspect deosebit de important este rolul activității fizice în facilitarea integrării sociale. Activitățile sportive oferă oportunități de interacțiune, cooperare și dezvoltarea relațiilor sociale. Prin participarea la jocuri și exerciții de grup, persoanele cu dizabilități pot învăța să comunice mai eficient, să colaboreze cu ceilalți și să respecte regulile comune. În același timp, aceste activități pot contribui la reducerea stigmatizării și la promovarea unei atitudini pozitive față de incluziunea persoanelor cu dizabilități în comunitate.

Astfel, activitatea fizică și sportul sunt instrumente valoroase pentru susținerea dezvoltării generale a persoanelor cu DI. Prin programe adaptate și incluzive, aceste activități pot contribui la îmbunătățirea sănătății, dezvoltarea abilităților motorii și creșterea nivelului de participare socială, susținând totodată procesul de integrare și incluziune în comunitate.

# BARIERE ÎN CALEA PARTICIPĂRII LA ACTIVITĂȚI FIZICE

Deși activitatea fizică și sportul aduc numeroase beneficii pentru sănătatea fizică, dezvoltarea motorie și integrarea socială a persoanelor cu DI, participarea acestora la astfel de activități este adesea limitată de o serie de obstacole. Aceste bariere pot fi de natură individuală, socială sau structurală și pot influența semnificativ accesul la programe sportive sau recreative. În multe situații, aceste dificultăți nu sunt determinate doar de caracteristicile dizabilității, ci și de modul în care mediul social și infrastructura sportivă sunt organizate și adaptate.

Una dintre barierele importante este legată de severitatea DI și de nivelul de funcționare adaptativă al persoanei. În funcție de gradul de dizabilitate, unele persoane pot întâmpina dificultăți în înțelegerea regulilor jocului, coordonarea mișcărilor sau menținerea atenției în timpul activităților fizice. Aceste dificultăți pot reduce încrederea în propriile abilități și pot duce la evitarea participării la activități sportive.

Existența unor diagnostice asociate sau a altor probleme de sănătate poate influența, de asemenea, participarea la activități fizice. Unele persoane cu DI pot avea comorbidități, cum ar fi tulburare din spectrul autist (TSA), tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD), probleme cardiovasculare sau dificultăți musculo-scheletale. Aceste afecțiuni pot limita capacitatea de activitate fizică sau pot necesita adaptări suplimentare la activitățile sportive.

Vârsta și nivelul de dezvoltare al unei persoane cu DI pot fi, de asemenea, factori care influențează participarea la activități fizice. Studiile arată că, pe măsură ce persoanele cu DI îmbătrânesc, nivelurile lor de activitate fizică tind să scadă. Adolescenții și adulții pot deveni mai puțin activi fizic, în special în absența unor programe organizate sau a unor oportunități adecvate de a practica sport.

Condițiile socio-economice ale familiei pot reprezenta o altă barieră importantă. Accesul la programe sportive, echipamente sau transport poate fi limitat pentru familiile cu resurse financiare limitate. În plus, lipsa informațiilor despre programele sportive adaptate sau beneficiile activității fizice poate reduce participarea persoanelor cu DI la astfel de activități.

Un obstacol comun este lipsa infrastructurii sportive adaptate. Multe facilități sportive, săli de sport sau terenuri de activități fizice nu sunt organizate într-un mod care să permită participarea optimă a persoanelor cu dizabilități. Lipsa echipamentelor adaptate, a spațiilor accesibile sau a programelor special concepute pentru aceste persoane poate limita semnificativ posibilitatea de implicare în activități sportive.

În același timp, lipsa programelor incluzive și a specialiștilor instruiți să lucreze cu persoane cu dizabilități poate reprezenta o barieră importantă. Instructorii sau antrenorii care nu au o pregătire specifică pot întâmpina dificultăți în adaptarea exercițiilor, comunicarea eficientă cu participanții sau gestionarea situațiilor specifice care pot apărea în timpul activităților sportive.

Identificarea și înțelegerea acestor bariere reprezintă un pas important în dezvoltarea unor programe sportive accesibile și incluzive. Prin adaptarea infrastructurii, instruirea specialiștilor și dezvoltarea unor programe dedicate persoanelor cu dizabilități, se pot crea mai multe oportunități de participare la activități fizice, contribuind astfel la îmbunătățirea sănătății, autonomiei și incluziunii sociale.

## **PRINCIPII GENERALE DE LUCRU CU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI INTELECTUALE**

În organizarea și desfășurarea activităților fizice pentru persoanele cu DI, este important să se respecte anumite principii pedagogice și metodologice care facilitează procesul de învățare, participarea activă și dezvoltarea abilităților motrice. Aceste principii contribuie la crearea unui cadru educațional adaptat nevoilor participanților și permit instructorilor sau profesorilor să organizeze activitățile într-un mod accesibil, eficient și motivant.

Un prim principiu important este utilizarea unui limbaj simplu și clar, ușor de înțeles. Persoanele cu DI pot întâmpina dificultăți în înțelegerea explicațiilor complexe sau abstracte, motiv pentru care instrucțiunile ar trebui formulate într-un mod direct, folosind propoziții scurte și cuvinte familiare. Claritatea mesajului este esențială pentru a asigura înțelegerea corectă a sarcinilor și pentru a reduce confuzia sau anxietatea participanților.

De asemenea, se recomandă furnizarea unor instrucțiuni scurte și bine structurate. Activitățile ar trebui prezentate pas cu pas, astfel încât participanții să poată înțelege mai ușor ce au de făcut. Structurarea clară a exercițiilor și a secvențelor de activități contribuie la o organizare mai eficientă a procesului de învățare și la o creștere a gradului de implicare a participanților.

Demonstrațiile vizuale sunt un alt element important în lucrul cu persoanele cu DI. Observarea directă a mișcărilor permite învățarea prin imitație și facilitează înțelegerea exercițiilor. În multe situații, o demonstrație făcută de instructor sau de un alt participant poate fi mai eficientă decât o explicație verbală. Prin urmare, utilizarea demonstrațiilor vizuale, însoțite de explicații simple, poate sprijini procesul de învățare motorie.

Repetarea exercițiilor este, de asemenea, esențială pentru consolidarea abilităților motorii. Prin repetare, participanții își pot dezvolta coordonarea mișcărilor și pot câștiga mai multă încredere în efectuarea activităților. În același timp, repetiția contribuie la dezvoltarea memoriei procedurale și la formarea automatismelor motorii necesare în activitățile sportive.

Un alt principiu important este oferirea de feedback pozitiv și încurajarea progresului. Persoanele cu DI pot avea nevoie de sprijin și validare constantă pentru a-și menține motivația și încrederea în sine. Aprecierea efortului, încurajarea participării și recunoașterea progresului contribuie la crearea unei atmosfere pozitive și la dezvoltarea motivației pentru mișcare.

Adaptarea activităților la nivelul de dezvoltare al participanților este, de asemenea, esențială. Exercițiile și jocurile trebuie să fie adecvate capacităților motorii și cognitive ale participanților, astfel încât să fie realizabile și să ofere experiențe de succes. Activitățile prea dificile pot genera frustrare și demotivare, în timp ce activitățile adaptate pot stimula implicarea și progresul.

În cele din urmă, este important ca activitățile să se desfășoare într-un mediu sigur, previzibil și motivant. Organizarea clară a spațiului de lucru, stabilirea unor reguli simple și menținerea unei atmosfere pozitive contribuie la crearea unui climat propice învățării. Un mediu structurat și sigur permite participanților să se simtă confortabil și să se implice activ în activitățile propuse.

Aplicarea acestor principii pedagogice și metodologice contribuie la creșterea nivelului de implicare a participanților și la dezvoltarea abilităților motorii, cognitive și sociale ale persoanelor cu DI. În același timp, aceste principii facilitează procesul de incluziune și participare activă la activități fizice și sportive.

## **IMPLICAȚII PENTRU PROGRAMELE DE ACTIVITATE FIZICĂ ȘI SPORT**

Pentru a asigura participarea eficientă a persoanelor cu DI la activități sportive, este esențial ca instructorii, profesorii și antrenorii să adapteze metodele de predare, structura activității și modul în care exercițiile sunt organizate la nevoile și nivelul de funcționare al participanților. Persoanele cu DI pot prezenta diferențe semnificative în ritmul de învățare, capacitatea de concentrare, înțelegerea instrucțiunilor sau coordonarea motorie. Din acest motiv, activitățile fizice ar trebui planificate într-un mod flexibil și accesibil, astfel încât fiecare participant să poată înțelege sarcina și să participe activ la exerciții.

Un rol important îl joacă modul în care sunt prezentate instrucțiunile și explicațiile. Instructorii ar trebui să utilizeze un limbaj simplu, clar și concret, evitând formulările complexe sau abstracte. Demonstrațiile vizuale sunt deosebit de utile, deoarece multe persoane cu DI învață mai ușor observând și imitând mișcărilor. Prin urmare, prezentarea exercițiilor prin demonstrații repetate și efectuarea lor împreună cu participanții poate facilita procesul de învățare și le poate crește încrederea în propriile abilități.

Repetarea activităților este un alt element esențial în procesul de învățare motorie. Prin repetare, participanții își pot consolida abilitățile motorii și pot dezvolta o mai bună coordonare a mișcărilor. În același timp, repetiția contribuie la dezvoltarea memoriei procedurale, care joacă un rol important în învățarea activităților fizice și sportive.

În organizarea programelor de activitate fizică, se recomandă utilizarea strategiilor de învățare multisenzorială, care implică simultan mai multe canale de percepție, precum cel vizual, auditiv și kinestezic. Aceste strategii pot include demonstrații vizuale, explicații verbale simple, utilizarea materialelor didactice sau ghidarea fizică a mișcărilor atunci când este necesar. Prin implicarea mai multor modalități de învățare, participanții pot înțelege mai ușor exercițiile și își pot dezvolta mai eficient abilitățile motorii.

Programele de activitate fizică ar trebui să încurajeze, de asemenea, cooperarea și interacțiunea socială între participanți. Activitățile desfășurate în perechi sau în grupuri pot contribui la dezvoltarea abilităților sociale, pot crește sentimentul de apartenență și pot stimula motivația pentru participare. Prin activități sportive organizate într-un mediu pozitiv și suportiv, participanții pot experimenta succesul, pot învăța să colaboreze cu ceilalți și își pot dezvolta încrederea în sine.

Un alt detaliu important este crearea unui mediu sigur și motivant pentru desfășurarea activităților fizice. Instructorii trebuie să se asigure că spațiul de lucru este organizat într-un mod care reduce riscurile de accidentare și facilitează participarea tuturor persoanelor implicate. Adaptarea echipamentului sportiv, simplificarea regulilor jocului și structurarea clară a activităților pot contribui la creșterea accesibilității și îmbunătățirea experienței participanților.

Prin aplicarea acestor principii și prin adaptarea constantă a activităților la nevoile participanților, programele de activitate fizică și sportivă pot contribui semnificativ la dezvoltarea motorie, cognitivă și socială a persoanelor cu DI. În același timp, astfel de programe pot sprijini procesul de incluziune socială și pot promova participarea activă a acestor persoane la viața comunității.

# FACTORII CARE INFLUENTEAZĂ PARTICIPAREA PERSOANELOR CU DI LA ACTIVITĂȚI FIZICE

## PARTICIPAREA LA ACTIVITATEA FIZICĂ

Factori personali	Factori sociali	Factori de mediu
nivel cognitiv nivel motor motivatie sanatate	sprijin familial prietenii profesori comunitate	acces la facilitati infrastructura sportiva programe adaptate politici publice

Acești factori interacționează și pot facilita sau limita participarea persoanelor cu DI la activități fizice și sportive.

## CONCLUZIE

Înțelegerea persoanelor cu DI și a caracteristicilor psihomotorii asociate este o parte esențială a dezvoltării unor programe educaționale și sportive incluzive și eficiente. Cunoașterea caracteristicilor cognitive, sociale și motorii ale persoanelor cu DI permite profesorilor, antrenorilor și terapeuților să adapteze activitățile astfel încât acestea să fie accesibile, sigure și motivante pentru participanți.

Activitatea fizică și sportul pot juca un rol important în susținerea dezvoltării generale a persoanelor cu DI. Exercițiile fizice regulate contribuie la îmbunătățirea sănătății fizice, la dezvoltarea abilităților motorii și la creșterea nivelului de autonomie în viața de zi cu zi. În același timp, participarea la activități sportive promovează dezvoltarea încrederii în sine, a motivației pentru mișcare și a capacității de a coopera cu ceilalți.

Activitatea fizică reprezintă, de asemenea, un context valoros pentru dezvoltarea relațiilor sociale și facilitarea incluziunii în comunitate. Prin participarea la activități sportive organizate, persoanele cu DI au oportunitatea de a interacționa cu ceilalți, de a lucra în echipă și de a experimenta succesul și apartenența la un grup.

Prin urmare, dezvoltarea și implementarea unor programe de activitate fizică adaptate și incluzive reprezintă o direcție importantă pentru îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu DI. Astfel de programe pot contribui nu numai la dezvoltarea abilităților motorii și a sănătății fizice, ci și la creșterea nivelului de participare socială și la promovarea unei societăți mai incluzive.

## **4.1 STRATEGII DE PROMOVARE ȘI RECRUTARE A PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI INTELLECTUALE**

Participarea persoanelor cu DI la activități fizice și sportive este un factor important pentru dezvoltarea sănătății fizice, a abilităților motorii și a integrării sociale. Activitatea fizică contribuie la creșterea nivelului de autonomie, îmbunătățirea stării de bine și dezvoltarea relațiilor sociale.

Cu toate acestea, accesul persoanelor cu DI la activități sportive organizate este adesea limitat de diverse bariere: lipsa de informații, oportunități reduse de participare, temerile familiei sau lipsa unor programe adaptate. Din acest motiv, promovarea și recrutarea participanților trebuie realizate prin strategii specifice, care să implice comunitatea, instituțiile de învățământ, familiile și organizațiile locale.

### **CREȘTEREA INFORMĂRII ȘI A GRADULUI DE CONȘTIENȚIZARE**

Un prim pas în promovarea participării la activități fizice este creșterea nivelului de informare la nivel comunitar. Mulți părinți, educatori sau membri ai comunității nu sunt suficient informați cu privire la beneficiile activității fizice pentru persoanele cu DI.

Activitățile de informare pot include:

- organizarea de prezentări și seminarii în școli sau centre educaționale;
- producerea de materiale informative (broșuri, postere, ghiduri);
- promovarea activităților prin intermediul rețelelor sociale și al platformelor online;
- organizarea de evenimente sportive demonstrative.

Mesajele promoționale trebuie să fie clare, accesibile și să evidențieze beneficiile participării: îmbunătățirea sănătății, dezvoltarea abilităților motorii, creșterea încrederii în sine și facilitarea relațiilor sociale.

### **COLABORAREA CU INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

Instituțiile de învățământ sunt un partener esențial în procesul de recrutare a participanților. Colaborarea cu școli speciale, școli incluzive sau centre educaționale permite identificarea elevilor care pot beneficia de participarea la activități sportive adaptate.

Profesorii, terapeuții și consilierii școlari pot contribui la:

- identificarea potențialilor participanți;
- informarea familiilor despre programele disponibile;
- sprijinirea elevilor în procesul de integrare în activități sportive.

Organizarea de activități demonstrative sau zile sportive în școli poate facilita familiarizarea elevilor cu diferite tipuri de activități fizice.

## **IMPLICAREA FAMILIILOR ȘI A ÎNGRIJITORILOR**

Famiile joacă un rol cheie în recrutarea și menținerea participării la activități sportive pentru persoanele cu DI. Sprijinul și încurajarea oferite de familie pot influența semnificativ motivația participanților.

Pentru a facilita implicarea familiei, se recomandă:

- organizarea de întâlniri informative pentru părinți;
- prezentări privind beneficiile activității fizice;
- a oferi informații despre siguranța și adaptarea activităților;
- menținerea unei comunicări constante între instructori și familii.

Participarea părinților la anumite activități sau evenimente poate contribui la consolidarea relației dintre instructori, participanți și familii.

## **CREAREA DE PROGRAME ACCESIBILE ȘI INCLUZIVE**

Pentru a atrage și menține participarea persoanelor cu DI, programele sportive trebuie adaptate nivelului de dezvoltare și capacităților participanților.

În acest sens, este important să:

- adaptarea exercițiilor și a regulilor de activități;
- utilizarea de materiale și echipamente adecvate;
- organizarea activităților într-un mediu sigur și prietenos;
- promovarea participării și cooperării, nu a performanței sportive.

Ar trebui luate în considerare și aspecte practice, cum ar fi accesibilitatea facilităților sportive, programul activităților sau posibilitățile de transport.

# DEZVOLTAREA PARTENERIATELOR COMUNITARE

Parteneriatele cu organizații locale, cluburi sportive, ONG-uri sau centre comunitare pot contribui la extinderea oportunităților de participare pentru persoanele cu DI.

Aceste colaborări pot include:

- organizarea de evenimente sportive incluzive;
- partajarea infrastructurii sportive;
- dezvoltarea unor programe comune de activitate fizică;
- formarea instructorilor în activități adaptate.

Autoritățile locale pot sprijini aceste inițiative prin politici publice și programe de finanțare dedicate sportului incluziv.

## STRATEGII MOTIVAȚIONALE PENTRU PARTICIPARE

Promovarea activităților fizice ar trebui să creeze un climat pozitiv și motivant pentru participanți. Accentul ar trebui pus pe bucuria mișcării, socializare și dezvoltarea încrederii în sine.

Pentru a crește motivația, se pot folosi următoarele:

- activități interactive și jocuri motorii;
- feedback pozitiv și încurajare;
- valorizarea progresului individual;
- prezentarea unor exemple de succes.

Un mediu de învățare pozitiv contribuie la dezvoltarea motivației și la menținerea participării pe termen lung.

## MONITORIZAREA ȘI MENȚINEREA PARTICIPĂRII

Recrutarea participanților este doar primul pas în dezvoltarea unor programe sportive incluzive. Pentru a menține participarea, este necesar să se monitorizeze progresul și să se adapteze activitățile în funcție de nevoile participanților.

Comunicarea constantă cu familiile și colaborarea cu specialiști din domeniul educației și terapiei contribuie la îmbunătățirea calității programelor și la dezvoltarea unor experiențe sportive pozitive pentru participanți.

## RECOMANDĂRI PRACTICE

Când începeți să lucrați la diferite activități fizice și sportive cu persoane cu DI, indiferent de mediul educațional (școlar sau de timp liber), ar trebui să luați în considerare stabilirea unor obiective în direcții diferite:

- **pentru dezvoltarea nivelului de sănătate fizică**, se vizează indicatori precum: educarea posturii corporale, creșterea tonusului muscular, creșterea capacității aerobe, educarea respirației, educarea controlului greutatei corporale.
- **pentru formarea abilităților locomotorii** (mers, alergare, sărituri etc.) **și a controlului obiectelor** (aruncarea și prinderea mingii, lovirea cu mâna și piciorul, driblingul etc.)
- **pentru educarea abilităților psihomotorii simple și complexe**: schema corporală, lateralitatea, echilibrul static și dinamic, coordonarea mișcării dinamice generale și segmentare, orientarea spațio-temporală, dexteritatea manuală etc.
- **pentru învățarea cunoștințelor și regulilor din diferite sporturi** (de exemplu, baschet)
- **pentru dezvoltarea nivelului de sănătate psihosocială**, se urmărește: educarea motivației pentru mișcare, facilitarea integrării și incluziunii sociale, facilitarea interacțiunilor sociale și a relaționării cu ceilalți, reducerea nivelului comportamentelor negative (stări depresive, izolare, anxietate etc.).

## CUM SĂ AI SUCCES ATUNCI CÂND LUCREZI LA ACTIVITĂȚI FIZICE ȘI SPORTIVE CU PERSOANE CU DI

- Faceți o evaluare inițială: nivelul funcționalității cognitive, contraindicații/limitări, experiențe anterioare etc.!
- Învăța numele persoanei și folosește-!
- Stabiliți și mențineți contact vizual constant.
- În cazul unei persoane cu TSA și ADHD, încurajați-o să stabilească contact vizual în timpul explicației și demonstrației.
- Folosiți explicații scurte și simple și folosește cuvinte pe care le cunosc. Repetați informațiile prezentate, mai ales dacă este vorba de un concept nou.

- Demonstrați exercițiul. Repetați demonstrația dacă este necesar.
- Folosiți strategii de învățare multisenzorială (dacă primele mișcări sunt executate cu ajutor, prin ghidare prin mișcare, în final, trebuie să se execute singur, chiar și fără demonstrație, pentru a deveni conștient și a se coordona segmentar și general).
- Lucrați în oglindă, în același timp cu el/ea.
- Luați în considerare învățarea abilităților motorii grosiere care asigură echilibrul/stabilitatea corpului în mișcare (abilități de mișcare - mers, alergare, sărituri).
- Foloiți obiecte mai mari (mingi) în procesul de învățare atunci când exersezi abilități de control al obiectelor (aruncarea și prinderea, manipularea obiectelor etc.).
- Detaliile tehnice sunt mai puțin importante, cel mult 1-2 elemente tehnice.
- Folosiți echipamente și materiale sigure care nu pot provoca răni.
- Asigurați-vă că zona este sigură și nu aveți acces la materiale și echipamente care pot provoca răni sau pe care nu le utilizați.
- Limitați și semnalizați spațiul de lucru (linii evidențiate trasate pe sol, amplasarea conurilor etc., reduceți distanța dintre profesor și sportiv)
- Stabilește reguli simple. Asigură-te că le respectă!
- Folosiți reguli simplificate (de exemplu, în baschet, nu se sancționează pașii, driblingul dublu, perioade lungi de timp cu mingea în mână fără a o pasa etc.).
- Folosește reguli adaptate (de exemplu, regulile privind execuția tehnică, „dublu dribling”, mingea rostogolită în loc de dribling etc. nu sunt luate în considerare).
- Acordați-le timp să se familiarizeze cu zona de lucru/echipamentul utilizat.
- Asigurați-vă că înțeleg ce trebuie să facă, ce ar trebui/nu ar trebui să facă.
- Oferiți ajutor și sprijin în executarea mișcării, dacă este necesar, pentru a preveni accidentările.
- Adaptați echipamentele și materialele, spațiul de lucru la nevoile, interesele și nivelul de dezvoltare psihomotorie al persoanei cu dizabilități intelectuale.
- Folosește materiale intuitive (planșe, desene etc.)
- Folosește echipamente care stabilesc ritmul mișcării (fluier, bătați din palme, tobe, numărătoare etc.)
- Alege exerciții și jocuri care îl/o implică constant, fără a fi scos/ă din joc dacă greșește.
- Încurajați și laudați orice răspuns (intenția sau execuția mișcării solicitate).
- Încurajați și laudați munca independentă.
- Consolidăți execuțiile reușite oferindu-le oportunitatea de a exersa mai mult.
- Împărtășiți cu alți profesioniști (profesori, terapeuți, antrenori), părinți, experiențele și cunoștințele dobândite cu persoanele cu DI.

**Pentru o promovare eficientă și o recrutare sustenabilă a persoanelor cu DI, se recomandă:**

- folosiți un limbaj clar și accesibil în materialele promoționale;
- colaborarea cu școli și organizații care lucrează cu persoane cu dizabilități;
- implicarea familiilor în procesul de informare și participare;
- organizarea de activități demonstrative pentru familiarizarea participanților;
- crearea unui mediu sigur, prietenos și incluziv.

## **CONCLUZIE**

Promovarea și recrutarea persoanelor cu DI în programe de activitate fizică și sport necesită o abordare coordonată care să implice instituțiile de învățământ, familiile, organizațiile comunitare și profesioniștii din domeniul sportului. Prin dezvoltarea de strategii eficiente de informare, colaborare și adaptare a activităților, se pot crea oportunități reale pentru participarea activă a persoanelor cu DI la viața comunității.

Activitatea fizică și sportul contribuie nu doar la îmbunătățirea sănătății fizice, ci și la dezvoltarea autonomiei, a încrederii în sine și a integrării sociale, reprezentând un element important în construirea unei societăți incluzive.

**5**

**SESIUNI  
DE  
INSTRUIRE**

# NUMELE SESIUNII: „ÎNVĂȚAREA PRIN JOC ÎN ANTRENAMENTUL DE BASCHET”

**TEMA:** „Adaptarea jocurilor și exercițiilor ludice pentru sportivii cu DI”

**DURATA:** 45 de minute

Distribuția timpului:

- Activitatea de prezentare a participanților – 5 minute
- Importanța jocului în antrenamentul sportiv – 10 minute
- Adaptarea jocurilor la nivelul participanților – 10 minute
- Jocuri și exerciții ludice în antrenamentul de baschet – 15 minute
- Concluzie – 5 minute

## PREZENTARE GENERALĂ

Utilizarea jocurilor ca metodă educațională în antrenamentul sportiv este o strategie eficientă pentru implicarea persoanelor cu DI în activități fizice și sportive. Această sesiune va prezenta metode prin care exercițiile tehnice de baschet pot fi transformate în activități ludice, care facilitează învățarea, mențin motivația participanților și contribuie la dezvoltarea abilităților motrice și sociale.

## OBIECTIVE

- Pentru a evidenția rolul jocului în învățarea abilităților sportive.
- Pentru a oferi antrenorilor exemple de adaptare a exercițiilor tehnice în jocuri.
- Pentru a facilita o motivație și o participare sporită a sportivilor cu DI.
- Dezvoltarea cooperării și interacțiunii sociale în activitățile sportive.
- Pentru a încuraja utilizarea activităților de joacă pentru dezvoltarea abilităților motrice.

## MATERIALE

Pentru a organiza cu succes o sesiune de antrenament incluzivă de baschet, este necesar un set de resurse și echipamente de bază. Aceste materiale ajută la organizarea activităților, susțin procesul de învățare și asigură desfășurarea antrenamentului într-un mediu sigur și confortabil pentru toți participanții.

Următoarele resurse pot fi utilizate în timpul sesiunii:

### *Echipament sportiv*

- mingi de baschet folosite pentru exerciții, exerciții de pase și antrenament la aruncări (în mod ideal, o minge per jucător);
- conuri sau marcaje de podea pentru a organiza traseele de mișcare și stațiile de activitate;
- maieuri colorate pentru a ajuta la distingerea echipelor în timpul jocurilor cu echipe mici.

### *Spațiu de antrenament*

- acces la un teren de baschet sau la o altă zonă sportivă adecvată unde activitățile de antrenament se pot desfășura în siguranță.

### *Echipament minimal*

- îmbrăcăminte sport confortabilă, potrivită pentru activitatea fizică;
- pantofi sport care oferă stabilitate și protejează glezna în timpul mișcării.

### *Siguranță și managementul sesiunilor*

- un fluier folosit de antrenor pentru a coordona activitățile și a da semnale în timpul sesiunii;
- o trusă de prim ajutor de bază disponibilă pentru gestionarea rănilor minore, dacă este necesar.

Aceste materiale susțin crearea unui mediu de instruire organizat și incluziv, permițând tuturor participanților să ia parte activ la sesiune.

## **DIMENSIUNEA GRUPULUI**

15 – 20 de persoane

## **FORMARE**

Pentru a implementa eficient această metodologie, facilitatorii trebuie să urmeze următorii pași de instruire:

- Abilitățile de comunicare sunt esențiale pentru transmiterea cunoștințelor către antrenori. Trebuie menționat că aproximativ 70% din mesaj este transmis prin limbaj nonverbal, iar 30% prin limbaj verbal.
- Entuziasmul facilitatorului/antrenorului este crucial în motivarea și inspirarea participanților. Facilitatorii ar trebui să se pregătească mental pentru sesiune și să creeze o atmosferă pozitivă și motivantă.
- Facilitatorul/antrenorul ar trebui să stabilească în avans activitățile de joacă care vor fi utilizate în sesiune și modul în care acestea contribuie la dezvoltarea abilităților sportive.

## **INSTRUCȚIUNI**

### **CONȚINUTUL 1: Activitate de introducere a participanților (5 minute)**

#### *Explicație introductivă*

Vom începe sesiunea cu o scurtă activitate de introducere a participanților și cu introducerea conceptului de învățare prin joc în antrenamentul sportiv. Participanții vor fi invitați să își împărtășească experiențele în lucrul cu sportivi cu DI și modul în care utilizează jocurile în activitățile sportive.

*Exemplu de discurs:*

*„Salut, tuturor! În sesiunea de astăzi vom explora modul în care jocurile și activitățile de joacă pot face din antrenamentul de baschet o experiență mai captivantă și motivantă pentru sportivii cu DI.”*

*„Sunteți pregătiți?”*

*Sfaturi pentru facilitatori*

- Creați o atmosferă relaxantă care încurajează participarea și buna dispoziție.
- Încurajați participanții să împărtășească idei și experiențe.
- Sparge gheața!

## **CONȚINUT 2: Importanța jocurilor în antrenamentul sportiv (10 minute)**

*Explicație introductivă*

Jocurile sunt una dintre cele mai eficiente metode de învățare pentru persoanele cu DI. Prin intermediul jocurilor, participanții învață exerciții mai ușor, își dezvoltă abilitățile motorii și își mențin motivația în timpul activităților sportive.

Utilizarea jocurilor în antrenament contribuie la:

- creșterea nivelului de implicare a participanților
- dezvoltarea coordonării și controlului mișcărilor
- stimularea cooperării între membrii echipei
- reducerea anxietății și crearea unui mediu pozitiv

*Exemplu de discurs*

*„Când folosim jocuri în antrenamente, transformăm exercițiile tehnice în activități plăcute și motivante. Astfel, participanții învață fără a percepe exercițiile ca pe o obligație.”*

## **CONȚINUT 3: Adaptarea jocurilor la nivelul participanților (10 minute)**

*Explicație introductivă*

Pentru ca activitățile ludice să fie eficiente, acestea trebuie adaptate la nivelul de competență al participanților. Diferențele de nivel pot fi abordate prin schimbarea regulilor jocului, a spațiului de joc sau a dificultății exercițiilor.

*Exemple de adaptări*

- simplificarea regulilor jocului
- folosind un număr mai mic de jucători
- reducerea dimensiunii instanței
- acordând mai mult timp pentru executarea acțiunilor
- introducerea treptată a elementelor tehnice

*Sfaturi pentru facilitatori*

- Activitățile ar trebui adaptate astfel încât toți participanții să poată lua parte la joc.
- Este important să se creeze situații de succes pentru fiecare participant.

## **CONȚINUT 4: Jocuri și exerciții ludice în antrenamentul de baschet (15 minute)**

### *Explicație introductivă*

În această parte a sesiunii, vor fi prezentate exemple de jocuri și exerciții care pot fi folosite pentru dezvoltarea abilităților de bază în baschet.

- Alternarea exercițiilor tehnice cu jocuri ajută la menținerea atenției participanților și facilitează procesul de învățare.

### **Jocuri de probă**

#### **Jocul 1: Ștafetă cu dribling**

Participanții sunt împărțiți în echipe și trebuie să dribleze mingea printre conuri până la linia de final și înapoi.

#### **Jocul 2: Jocul „Protejează mingea”**

Participanții driblează într-o zonă desemnată și încearcă să-și protejeze mingea în timp ce ating mingile altor jucători.

#### **Jocul 3: Mini-jocuri 3x3**

Participanții joacă meciuri scurte de 3x3 cu reguli simplificate.

#### **Jocul 4: Joc de aruncări**

Participanții încearcă să înscrie de la diferite distanțe sau poziții.

### *Exemplu de discurs*

„Vom prezenta câteva exemple de jocuri care pot fi integrate în antrenamentul de baschet. Aceste activități îi ajută pe sportivi să își dezvolte abilitățile tehnice într-un mod distractiv și motivant.”

### *Sfaturi pentru facilitatori*

- Alternați exercițiile tehnice cu jocuri pentru a menține interesul participanților.
- Adaptați dificultatea activităților în funcție de nivelul participanților.
- Încurajați cooperarea și sprijinul între membrii echipei.

## **CONȚINUT 5: Concluzie (5 minute)**

### *Explicație introductivă*

La finalul activității, vom face o scurtă recapitulare a principalelor idei discutate și vom sublinia importanța utilizării jocurilor în antrenamentul sportiv pentru persoanele cu DI.

### *Exemplu de discurs*

„Vă mulțumesc foarte mult pentru implicarea și participarea activă la această sesiune. Sper că ideile prezentate astăzi vă vor ajuta să transformați antrenamentul de baschet într-o experiență mai atractivă și mai motivantă pentru sportivii cu dizabilități intelectuale.”

„Prin utilizarea jocurilor și a activităților ludice putem contribui la dezvoltarea abilităților sportive, la creșterea încrederii în sine și la integrarea socială a participanților.”

# NUMELE SESIUNII: „JOACĂ ÎMPREUNĂ, CREȘTE ÎMPREUNĂ”

**TEMA:** „Sesiune de baschet incluziv axată pe colaborare, participare și interacțiune socială”

## **TIMP: 60 de minute**

Alocarea timpului:

- Încălzire – Activarea echipei (15 minute)
- Partea principală – Exerciții de cooperare în teren (20 de minute)
- Jocuri cooperative (20 de minute)
- Revenire (5 minute)

## **PREZENTARE GENERALĂ**

Planificați o sesiune completă de antrenament de baschet incluziv, axată pe cooperare, participare și interacțiune socială între jucători cu diferite niveluri de abilitate.

Această sesiune își propune să promoveze munca în echipă și participarea egală, îmbunătățind în același timp abilitățile de bază din baschet. Activitățile sunt concepute astfel încât fiecare participant să poată contribui la succesul echipei, indiferent de nivelul său de abilitate.

## **OBIECTIVE**

- Îmbunătățiți abilitățile de bază ale baschetului: driblingul, pasele și aruncările.
- Promovarea cooperării și a muncii în echipă între jucători.
- Încurajați interacțiunea socială și comunicarea în timpul antrenamentului.
- Creșterea încrederii în sine și a participării jucătorilor cu DI.
- Mențineți un mediu de antrenament distractiv, incluziv și motivant.

## **MATERIALE**

Pentru a organiza o sesiune de antrenament de baschet incluzivă, sunt necesare mai multe tipuri de echipamente și resurse pentru a sprijini atât procesul de învățare, cât și siguranța participanților. Materialele îi ajută pe facilitatori să structureze activitățile, să creeze zone de antrenament clare și să se asigure că toți jucătorii pot participa confortabil.

Următoarele resurse sunt recomandate:

### *Echipament sportiv*

- mingi de baschet care vor fi folosite în timpul exercițiilor și a antrenamentelor (în mod ideal, o minge pentru fiecare participant);
- conuri sau marcaje de antrenament pentru organizarea rutelor de mișcare și a diferitelor stații de antrenament;
- maieuri colorate care permit jucătorilor să își recunoască ușor coechipierii în timpul jocurilor cu echipe restrânse.

### *Mediul de antrenament*

- acces la un teren de baschet, care poate fi un teren interior sau un teren de sport în aer liber adaptat pentru activități de baschet.

### *Echipamentul participanților*

- îmbrăcăminte sport confortabilă, potrivită pentru activități fizice;
- pantofi sport concepuți pentru baschet sau antrenament în sală, care oferă stabilitate și susținere a gleznei.

### *Siguranță și managementul sesiunilor*

- un fluier folosit de antrenor pentru a gestiona activitățile și a atrage atenția jucătorilor;
- o trusă de prim ajutor de bază disponibilă în caz de răni minore în timpul sesiunii.

Aceste materiale contribuie la crearea unui mediu structurat, sigur și incluziv, în care toți participanții se pot implica activ în activitățile de formare.

## **DIMENSIUNEA GRUPULUI**

12 jucători

## **PREGĂTIRE**

Pentru a implementa eficient această sesiune de instruire, facilitatorii ar trebui să urmeze acești pași de pregătire:

- Comunicarea este esențială pentru a ghida și motiva participanții. Antrenorii ar trebui să țină cont de faptul că o mare parte a comunicării se transmite prin limbaj non-verbal, cum ar fi gesturile, demonstrațiile și limbajul corpului.
- Entuziasmul și atitudinea pozitivă a antrenorului sunt cruciale pentru crearea unui mediu primitor și motivant.
- Antrenorul trebuie să planifice clar obiectivele sesiunii și să pregătească activitățile în avans.
- Echipamentul și materialele necesare trebuie pregătite pe teren înainte de începerea sesiunii.

## **INSTRUCȚIUNI**

### **CONȚINUT 1: Încălzire – Activarea echipei (15 minute)**

#### *Explicație introductivă*

Obiectivele acestei prime părți sunt:

- pentru a activa corpul și a pregăti participanții pentru activitatea fizică
- pentru a încuraja interacțiunea și cooperarea între jucători
- să dezvolte controlul de bază al mingii prin activități distractive

Pentru atingerea acestor obiective, încălzirea va consta în trei jocuri cooperative.

### **Jocul 1: Provocarea driblingului în echipă**

Jumătate de teren. Jucătorii lucrează în perechi.

Durată: 6 minute.

Fiecare pereche are o minge de baschet. Un jucător dribblează în timp ce celălalt se mișcă lângă el și dă instrucțiuni verbale precum „stânga”, „dreapta”, „încet” sau „repede”.

După un minut, jucătorii își schimbă rolurile.

Variante:

- ambii jucători dribblează încercând să mențină același ritm.

Scop:

- îmbunătățește coordonarea
- încurajează comunicarea între jucători

### **Jocul 2: Pase în cerc**

Jucătorii stau în cerc cu una sau două mingi de baschet.

Durată: 4 minute.

Jucătorii pasează mingea în jurul cercului folosind pase de la piept. Antrenorul crește treptat dificultatea adăugând o a doua minge sau cerându-le jucătorilor să își schimbe direcția.

Scop:

- îmbunătățește abilitățile de pasare
- promovarea muncii în echipă și a atenției

### **Jocul 3: Cursă cooperativă de dribling**

Jucătorii formează echipe mici.

Durată: 5 minute.

Jucătorii dribblează printr-un șir de conuri și se întorc la echipa lor înainte ca următorul coechipier să înceapă.

Scop:

- dezvoltă controlul driblingului
- încurajează cooperarea în echipă

## **CONȚINUT 2: Partea principală – Exerciții pentru tehnică și cooperare (20 de minute)**

*Explicație introductivă*

Obiectivele acestei părți a sesiunii de instruire sunt:

- îmbunătățirea abilităților de dribling și pasare
- încurajarea colaborării dintre jucători
- adaptarea activităților la diferite niveluri de abilități motorii și sociale

Jucătorii vor lucra în două grupe, în funcție de nivelul lor de abilități.

### **Grupa 1 – Nivel superior al abilităților**

Exercițiu: Pasă – mișcare – aruncare.

Jucătorii pasează mingea unui coechipier, se mută într-o nouă poziție, primesc din nou mingea și aruncă.

Durată: 5 minute.

### **Grupa 2 – Nivel inferior al abilităților**

Exercițiu: Dribling printre conuri.

Jucătorii driblează încet printre conuri așezate în zig-zag.

Durată: 5 minute.

### **Grupa 1 – Nivel superior al abilităților**

Exercițiu: Pasarea și deplasarea în formație triunghiulară.

Trei jucători pasează mingea și își schimbă pozițiile.

Durată: 5 minute.

### **Grupa 2 – Nivel inferior al abilităților**

Exercițiu: Pasarea în perechi.

Jucătorii exersează pasele de la piept și pasele din săritură în timp ce stau în picioare sau mergând încet.

Durată: 5 minute.

### **Activitate cooperativă (ambele grupuri)**

#### **Exercițiu: Provocare de pase în echipă**

Echipele trebuie să efectueze un anumit număr de pase consecutive fără a scăpa mingea.

Durată: 10 minute.

Scop:

- munca în echipă
- comunicare
- concentrare

### **CONȚINUT 3: Jocuri de cooperare (20 de minute)**

#### *Explicație introductivă*

Se formează trei echipe echilibrate de câte patru jucători.

Ei joacă jocuri cooperative de baschet în care munca în echipă este mai importantă decât scorul.

Obiectivul este de a permite tuturor jucătorilor să aplice abilitățile exersate în timpul sesiunii, încurajând în același timp colaborarea.

### **Jocul 1: Toată lumea atinge mingea**

Echipele trebuie să se asigure că fiecare jucător atinge mingea înainte de a putea executa o aruncare.

Durată: 10 minute.

Scop:

- încurajează incluziunea
- asigurarea participării tuturor jucătorilor

### **Jocul 2: Pasează înainte de dribling**

Jucătorii trebuie să paseze mingea cel puțin o dată înainte de a dribla.

Durată: 10 minute.

Scop:

- îmbunătățirea muncii în echipă
- dezvoltă abilități de pasare

#### *Sfaturi pentru facilitatori*

- Folosiți echipe mici pentru ca toată lumea să poată participa.
- Evitați să opriți jocul prea des, decât dacă este necesar.
- Încurajați jucătorii să comunice și să se sprijine reciproc.
- Lăudați munca în echipă și cooperarea.

### **CONȚINUT 4: Revenirea după efort (5 minute)**

#### *Explicație introductivă*

Pentru a reduce treptat ritmul cardiac după meciuri, jucătorii efectuează exerciții ușoare de aruncare din diferite poziții pe teren.

Jucătorii aruncă pe rând, în timp ce coechipierii îi încurajează.

Această activitate creează o atmosferă relaxată și pozitivă la sfârșitul sesiunii de antrenament.

Poate fi organizată și ca o competiție amicală pe echipe, în care jucătorii încearcă să înscrie cât mai multe coșuri posibil, susținându-se reciproc.

# NUMELE SESIUNII: „FORMAREA FORMATORULUI”

**TEMĂ:** „Adaptarea exercițiilor pentru diferite niveluri de abilitate”

**DURATA:** 45 de minute

Alocarea timpului:

- Activitate de introducere a participanților – 5 minute
- Înțelegerea nivelurilor de abilitate ale jucătorilor – 15 minute
- Adaptarea exercițiilor și organizarea antrenamentului – 10 minute
- Strategii practice pentru adaptarea exercițiilor – 10 minute
- Concluzie – 5 minute

## PREZENTARE GENERALĂ

Această sesiune de instruire își propune să dezvolte abilitățile antrenorilor și instructorilor în adaptarea exercițiilor sportive pentru sportivi cu diferite niveluri de abilitate, în special pentru persoanele cu DI. Prin utilizarea unor metode de predare flexibile și a exercițiilor adaptate, antrenorii pot facilita participarea tuturor sportivilor și pot crea un mediu sportiv incluziv, motivant și accesibil.

## OBIECTIVE

- Pentru a-i învăța pe antrenori cum să adapteze exercițiile sportive pentru jucători cu diferite niveluri de abilități.
- Dezvoltarea capacității antrenorilor de a organiza activități sportive incluzive.
- Să ofere strategii pentru menținerea motivației și implicării tuturor participanților.
- Pentru a promova participarea egală și dezvoltarea abilităților fizice și sociale ale sportivilor.

## MATERIALE

Pentru organizarea acestei sesiuni de instruire, este necesară utilizarea unor resurse care să susțină atât partea teoretică a antrenamentului, cât și demonstrația practică a exercițiilor. Activitatea se poate desfășura într-o sală de antrenament sau pe un teren afară, în funcție de modul în care facilitatorul dorește să combine explicațiile cu activitățile practice.

Următoarele tipuri de materiale pot fi folosite în timpul sesiunii:

Resurse pentru organizarea activităților sportive

- mingi de baschet folosite pentru a demonstra exerciții și pentru a simula situații de antrenament;
- conuri sau alte materiale de semnalizare sportivă, utile pentru marcarea traseelor și a zonelor de exerciții fizice;
- benzi sau marcaje de teren care ajută la delimitarea spațiilor de lucru pentru diferite

### *Instrumente pentru prezentarea informațiilor*

- echipament digital de prezentare (videoproiector sau monitor) pentru ilustrarea conceptelor și exemplilor metodologice;
- tablă albă sau flipchart care permite explicarea etapelor exercițiilor și crearea de scheme de organizare a activităților.

### *Materiale de suport pentru participanți*

- caiete de lucru sau dispozitive electronice (tablete sau laptopuri) pentru a nota principalele idei și exemple discutate în timpul sesiunii.

Utilizarea acestor materiale permite facilitarea unui proces interactiv de învățare, în care participanții pot observa și experimenta diferite modalități de adaptare a exercițiilor pentru sportivi cu diferite niveluri de abilități.

Utilizarea acestor materiale permite combinarea explicațiilor teoretice cu exemple practice, facilitând înțelegerea modului în care exercițiile pot fi adaptate pentru sportivi cu diferite niveluri de abilități.

## **DIMENSIUNEA GRUPULUI**

15 – 20 de persoane

## **PREGĂTIRE**

Pentru a implementa eficient această metodologie, facilitatorii trebuie să urmeze câțiva pași pregătiți:

- Abilitățile de comunicare sunt esențiale pentru transmiterea informațiilor către formatori. În procesul de comunicare, trebuie ținut cont de faptul că aproximativ 70% din mesaj este transmis prin limbaj nonverbal și 30% prin limbaj verbal.
- Entuziasmul facilitatorului/formatorului este foarte important pentru motivarea participanților. Facilitatorii trebuie să se pregătească mental pentru sesiune și să creeze un climat pozitiv care să încurajeze participarea.
- Facilitatorul/formatorul trebuie să stabilească în prealabil obiectivele și conținutul sesiunii și să pregătească activitățile într-un mod structurat.
- Pregătirea materialelor și organizarea spațiului de lucru sunt esențiale pentru desfășurarea eficientă a activităților.

## **INSTRUCȚIUNI**

### **CONȚINUTUL 1: Activitate de introducere a participanților (5 minute)**

#### *Explicație introductivă*

În această primă parte a sesiunii, vom face cunoștință cu participanții și vom introduce subiectul antrenamentului, explicând importanța adaptării exercițiilor pentru sportivii cu diferite niveluri de abilitate.

Scopul acestei activități este de a crea un mediu deschis și prietenos care să faciliteze participarea și schimbul de idei între antrenori.

### *Exemplu de discurs*

„Salut tuturor! În sesiunea de astăzi vom discuta despre cum putem adapta exercițiile pentru sportivi cu diferite niveluri de abilitate. În activitățile sportive incluzive, fiecare participant are propriul ritm și propriile capacități de învățare, iar rolul nostru ca antrenori este de a crea activități care să permită tuturor să participe.”

„Sunteți pregătiți să descoperiți împreună câteva metode practice de adaptare a exercițiilor?”

#### *Sfaturi pentru facilitatori*

- Creați o atmosferă relaxată și prietenoasă.
- Încurajați participanții să se prezinte și să își împărtășească experiențele.

## **CONȚINUT 2: Înțelegerea nivelurilor de calificare ale jucătorilor (15 minute)**

### *Explicație introductivă*

În această parte a antrenamentului, vom discuta despre diferențele de nivel dintre sportivi și despre modul în care aceste diferențe influențează organizarea activităților sportive.

În grupurile sportive incluzive, participanții pot avea diferite niveluri de abilități fizice, cognitive și sociale. Antrenorii trebuie să fie capabili să identifice aceste diferențe și să adapteze activitățile astfel încât toți participanții să se simtă implicați și motivați.

#### *Exemple de diferențe între sportivi*

- Nivelul de coordonare motorie
- Capacitatea de concentrare
- Înțelegerea instrucțiunilor
- Ritmul de învățare

#### *Sfaturi pentru facilitatori*

- Observați comportamentul și nivelul fiecărui sportiv.
- Ajustați nivelul de dificultate al exercițiilor în funcție de abilitățile participanților.

## **CONȚINUT 3: Adaptarea exercițiilor și organizarea instruirii (10 minute)**

### *Explicație introductivă*

Adaptarea exercițiilor este esențială pentru a permite participarea tuturor sportivilor, indiferent de nivelul lor de dezvoltare. Aceasta poate implica schimbarea regulilor, a spațiului de joc sau a modului în care sunt organizate exercițiile.

#### *Exemple de adaptări*

- Adaptarea regulilor
- Simplificarea regulilor jocului
- Introducerea progresivă a regulilor

### *Adaptarea spațiului de joc*

- Reducerea dimensiunii terenului
- Utilizarea zonelor delimitate pentru exerciții

### *Adaptarea echipamentelor*

- Folosirea mingilor mai ușoare
- Utilizarea conurilor și a markerilor vizuali

## **CONȚINUT 4: Strategii practice pentru adaptarea exercițiilor (10 minute)**

### *Explicație introductivă*

În această parte vom prezenta câteva strategii practice care pot ajuta antrenorii să adapteze exercițiile pentru grupuri cu diferite niveluri de calificare.

#### **Strategia 1: Exerciții de diferențiere**

Același exercițiu poate fi efectuat la diferite grade de dificultate.

Exemplu – exercițiu de aruncare:

Nivelul 1: aruncare aproape de coș fără opoziție

Nivelul 2: aruncare de la o distanță mai mare

Nivelul 3: aruncare după dribling

#### **Strategia 2: Grupuri de lucru diferite**

- Grupuri în funcție de nivelul abilităților motorii și sociale
- Grupuri mixte pentru activități de cooperare

#### **Strategia 3: Sprijin reciproc**

Sportivii mai avansați îi pot ajuta pe cei care au nevoie de sprijin.

Exemple:

- demonstrarea exercițiilor
- explicarea regulilor
- încurajarea colegilor

## **CONȚINUT 5: Încheiere (5 minute)**

### *Explicație introductivă*

La sfârșitul sesiunii, vom recapitula principalele idei discutate și vom sublinia importanța adaptării exercițiilor pentru a crea un mediu sportiv incluziv.

### *Exemplu de discurs*

„Vă mulțumesc pentru participare și implicare. Adaptarea exercițiilor este esențială pentru a oferi tuturor sportivilor șansa de a participa și de a se bucura de activități sportive. Rolul antrenorilor este foarte important în crearea unui mediu în care fiecare participant se simte valorizat și motivat.”

„Vă încurajez să aplicați aceste metode în sesiunile de antrenament și să continuați să promovați sportul incluziv.”

# NUMELE SESIUNII: „SUMPTEM TOȚI DIFERIȚI, SUNTEM TOȚI LA FEL”

**TEMA:** „Adaptări pentru antrenamentul de baschet”

**DURATA:** 45 de minute

Alocarea timpului:

- Activitate de introducere a participanților - 5 minute
- Adaptarea regulilor în funcție de nevoi - 10 minute
- Gradele de dizabilitate ale jucătorilor - 10 minute
- Exerciții analitice + jocuri - 15 minute
- Încheiere - 5 minute

## PREZENTARE GENERALĂ

Factori de luat în considerare la programarea sesiunilor de antrenament pentru o echipă de baschet incluzivă - Special Olympics (DI).

## OBIECTIVE

- Pentru a face practicarea baschetului mai accesibilă, mai ușor de înțeles și mai motivantă pentru jucători.
  - Adaptați sesiunea de instruire în funcție de diferitele niveluri de dizabilitate ale participanților.
  - Programați sesiunea pentru a obține îmbunătățiri în învățarea individuală fără a „neglijă” spiritul de echipă.
  - Promovarea integrării și solidarității în cadrul echipei.
- Proiectați sesiunea de antrenament alternând exercițiile analitice cu jocuri.

## MATERIALE

Pentru a putea desfășura acest antrenament pentru antrenorii care ne ajută în sesiunile de pregătire, vom avea nevoie de o sală de dimensiuni adecvate pentru a găzdui grupul de 15-20 de persoane, bine luminată și ventilată.

În ceea ce privește materialele necesare pentru instruire, acestea ar fi următoarele:

- 1 ecran sau perete alb mare (dacă vom folosi un computer pentru a susține o prezentare, pentru a arăta conținutul instruirii)
- O tablă albă sau un șevalet cu coli mari de hârtie pentru a lua notițe suficient de mari pentru a fi văzute de participanții la instruire.
- Participanții ar trebui să aibă un notebook sau un dispozitiv, cum ar fi un computer/tabletă, pentru a lua notițe.

## **DIMENSIUNEA GRUPULUI**

15 – 20 de persoane

## **PREGĂTIRE**

Pentru a implementa eficient această metodologie, facilitatorii ar trebui să urmeze acești pași de pregătire:

- A ști cum să comunicăm este esențial pentru a transmite tot ceea ce știm formatorilor. Atunci când comunicăm, trebuie să ținem cont de faptul că 70% din mesaj este recepționat prin limbaj nonverbal, în timp ce restul de 30% este comunicat prin limbaj verbal.
- Entuziasmul facilitatorului/antrenorului va fi decisiv în motivarea și inspirarea participanților. Facilitatorii trebuie să se pregătească mental pentru sesiune și să încerce să găsească cuvintele și gesturile care să-i încurajeze pe formatori să participe și să se bucure de activitate.
- Facilitatorul/antrenorul trebuie să știe la ce vrea să lucreze în cadrul sesiunii (obiective și conținuturi) și să le pună pe hârtie (pregătirea activității).

## **INSTRUCȚIUNI**

### **CONȚINUTUL 1: Activitate de introducere a participanților (5 minute)**

#### *Explicație introductivă*

Vom ura bun venit tuturor și vom explica faptul că sesiunea de astăzi este esențială pentru a face activitatea sportivă accesibilă tuturor membrilor echipei lor.

#### *Exemplu de discurs*

„...Salut tuturor, În sesiunea de antrenament de astăzi, vom învăța cum putem implica toți jucătorii noștri, indiferent de diferențele în gradul de DI pe care îl pot avea, toate acestea în timp ce lucrăm în echipă...”

„...Sunteți pregătiți??...”

#### *Sfaturi pentru facilitatori*

Este important să te concentrezi pe crearea unui mediu relaxat care să încurajeze participanții să își dorească să participe și să se distreze.

Sparge gheața!

## **CONȚINUT 2: Adaptarea regulilor la nevoi (10 minute)**

### *Explicație introductivă*

Este important să facem baschetul accesibil fără a fi necesară aplicarea tuturor regulilor sale, deoarece acestea pot fi complicate pentru un sportiv cu DI.

Prin urmare, scopul acestei secțiuni este de a reduce complexitatea acestor reguli.

Mai jos sunt câteva exemple ale acestor adaptări.

- Nu penalizați regulile "pași" și "dublu dribling" la nivelurile de începător.
- Meciuri mai scurte sau meciuri cu pauze mai dese.
- Mai puțini jucători per echipă (3x3 sau 4x4 în loc de 5x5).
- Acordă mai mult timp posesiei pentru a gândi și a executa acțiunea.
- Reduceți dimensiunea terenului pentru a evita oboseala și a îmbunătăți orientarea.
- Introduceți reguli progresive în funcție de nivelul jucătorilor.

### *Exemplu de discurs*

„...Când vorbim despre adaptarea antrenamentului de baschet, ne referim la facilitarea implementării acestuia pentru jucătorii noștri, crescând treptat dificultatea. Pentru a face acest lucru, trebuie să ajutăm progresiv jucătorii să se bucure de activitate fără ca regulile să devină un obstacol. Să analizăm câteva sugestii pentru ca jucătorii să își îmbunătățească treptat abilitățile...”

## **CONȚINUT 3: Gradele de dizabilitate ale jucătorilor (10 minute)**

### *Explicație introductivă*

În această a treia parte, discutăm una dintre principalele provocări cu care ne confruntăm în echipele de baschet pentru persoanele cu DI: diferitele grade de dizabilitate.

Scopul principal este ca toată lumea să participe, să învețe și să se simtă competentă, indiferent de ritmurile și abilitățile sale individuale.

Foarte des, în cadrul aceluiași grup observăm o mare diferență în ceea ce privește nivelul de DI, ceea ce influențează foarte mult selecția sarcinilor care pot fi adaptate acestor niveluri diferite. În continuare, vom aborda această situație din perspective diferite:

### *Diferențierea sarcinilor*

Propuneți același exercițiu, dar cu niveluri diferite de dificultate. Să vedem un exemplu de exercițiu de aruncare:

- Nivelul 1: Aruncați lângă coș fără opoziție.
- Nivelul 2: Aruncați de la o distanță mai mare.
- Nivelul 3: Aruncă după ce ricoșează sau cu apărare.

### *Sfaturi pentru facilitatori:*

- În felul acesta, toată lumea face aceeași activitate, dar adaptată la abilitățile sale.

### *Grupări flexibile*

Acest lucru permite o muncă tehnică mai specifică, precum și dezvoltarea abilităților sociale.

- Formați grupuri mici în funcție de nivelul de calificare pentru anumite exerciții.
- În alte activități, creați grupuri mixte pentru a încuraja cooperarea.

### *Tutorat între colegi*

Formarea perechilor dintre jucătorii mai pricepuți cu cei care au nevoie de mai mult sprijin. Acest lucru încurajează valoarea muncii în echipă și a solidarității.

- Unii jucători îi pot ajuta pe coechipierii care au mai multe dificultăți să-și amintească regulile.
- Unii jucători pot demonstra exercițiul coechipierilor care au mai multe dificultăți.
- Unii jucători pot oferi sprijin emoțional colegilor care au nevoie de el.

### *Sfaturi pentru facilitatori:*

- Antrenorul trebuie să creeze un mediu în care diferența de nivel de calificare nu este o problemă, ci o oportunitate de a coopera și de a învăța împreună.

## **CONȚINUT 4: Exerciții analitice + jocuri (15 minute)**

### *Explicație introductivă*

Scopul acestei alternanțe de exerciții este de a combina învățarea tehnică cu motivația și distracția, o strategie perfectă pentru a menține nivelul de motivație al participanților în timp ce își îmbunătățesc abilitățile tehnice.

Această structură de exerciții este importantă pentru persoanele cu DI, deoarece menține atenția mai mult timp, evită monotonia, le permite să aplice imediat ceea ce au învățat și facilitează înțelegerea jocului.

### *Exerciții analitice*

Aceste exerciții ne permit să învățăm tehnica pas cu pas și facilitează repetarea necesară pentru consolidarea mișcărilor. Printre exercițiile analitice putem găsi următoarele:

- Dribling în zig-zag printre conuri pentru a îmbunătăți controlul mingii.
- Pase pereche (piept sau lob).
- Aruncări lângă coș pentru a exersa mecanica aruncării.

## Jocuri

Acestea sunt activități în care jucătorul aplică abilități într-o situație de joc, de obicei cu reguli simple. Putem găsi următoarele:

- Mini-jocuri 3x3.
- Furtul mingii într-o zonă.
- Curse de ștafetă în care mingea este lovită.
- Jocuri de baschet din diferite poziții.

### *Exemplu de discurs*

„...Vom arăta un exemplu de sesiune de antrenament în care vom alterna exerciții analitice cu jocuri:”

„...Vom începe cu încălzirea, aici vom planifica un joc, un joc de prinderea unui jucător în timp ce se lovește mingea...”

„...Al doilea va fi un exercițiu analitic; vom lucra la mingea printre conuri... Acum, pentru a exersa exercițiul anterior, vom face o cursă de ștafetă, lovind mingea...”

„...Acum e timpul să exersăm tehnica de pase, exersând pasele în perechi... Și în final, vom juca un mini meci 3x3 ca să putem exersa pasele...”

### *Sfaturi pentru facilitatori*

Exercițiile analitice învață cum să execuți tehnica, în timp ce jocurile îți permit să folosești acea tehnică în situații reale de baschet.

## **CONȚINUT 5: Încheiere (5 minute)**

### *Explicație introductivă*

Ar trebui să încheiem activitatea mulțumindu-le tuturor participanților pentru eforturile depuse, transmițând un mesaj pozitiv despre modul în care au oferit un mediu bun pentru lucrul la conținut și încurajându-i să ia în considerare tot ceea ce am discutat în cadrul acestui training, importanța adaptării dinamicii de antrenament la nevoile jucătorilor noștri.

### *Exemplu de descriere*

„...Vă mulțumesc foarte mult, băieți, pentru efortul depus. Ați făcut o treabă grozavă. Sper că v-ați distrat de minune. M-am simțit minunat alături de voi. Vă încurajez să continuați să vă implicați în această activitate frumoasă și plină de satisfacții și să vă ajutați jucătorii să se bucure de baschet și să fie mai fericiți ca membri ai societății noastre...”

# NUMELE SESIUNII: „GATA, START, JOACĂ!”

**TEMA:** „Sesiune de instruire incluzivă”

**DURATA:** 60 de minute

Alocarea timpului:

- Încălzire - Activare - 15 minute
- Partea principală - Pe teren - 20 de minute
- Jocuri 4x4 - 20 de minute
- Revenire - 5 minute

## PREZENTARE GENERALĂ

Planificați o sesiune de antrenament completă care să răspundă nevoilor echipei, în funcție de diferitele niveluri de dizabilitate.

## OBIECTIVE

- Îmbunătățiți-vă abilitățile de bază: driblingul, pasele și aruncarea.
- Promovarea participării, a stimei de sine și a socializării.
- Mențineți un mediu distractiv și incluziv.
- Conștientizează antrenorii de necesitatea ca participanții să se distreze în timp ce învață pentru a atinge obiectivul proiectului.

## MATERIALE

Pentru a juca baschet, este esențial să aveți echipamentul și materialele adecvate pentru a asigura un joc optim și sigur. Principalele elemente necesare sunt detaliate mai jos:

- Teren de baschet: Poate fi în interior (parchet, cauciuc) sau exterior (beton, asfalt).
- Mingi de baschet mărimea 7 pentru băieți/bărbați (de preferință 1 minge per participant).
- Mingi de baschet mărimea 6 pentru fete/femei (de preferință 1 minge per participantă).
- Îmbrăcăminte: Echipament sport, tricou și pantaloni scurți confortabili, de preferință respirabili.
- Pantofi de baschet (recomandabili): Ar trebui să ofere o bună amortizare și susținere pentru a preveni accidentările la gleznă.
- Conuri și marcaje: Pentru a marca zonele și a efectua exerciții de dribling sau agilitate.
- Fluier: Pentru antrenor, facilitează comunicarea în timpul activității.
- Trusă de prim ajutor: Pentru tratarea leziunilor minore, cum ar fi zgârieturile sau entorse.

## **DIMENSIUNEA GRUPULUI**

12 persoane

### **PREGĂTIRE**

Pentru a implementa eficient această metodologie, facilitatorii ar trebui să urmeze acești pași de pregătire:

- A ști cum să comunicăm este esențial pentru a transmite tot ceea ce știm formatorilor. Atunci când comunicăm, trebuie să ținem cont de faptul că 70% din mesaj este recepționat prin limbaj nonverbal, în timp ce restul de 30% este comunicat prin limbaj verbal.
- Entuziasmul facilitatorului/antrenorului va fi decisiv în motivarea și inspirarea participanților. Facilitatorii trebuie să se pregătească mental pentru sesiune și să încerce să găsească cuvintele și gesturile care să-i încurajeze pe formatori să participe și să se bucure de activitate.
- Facilitatorul/antrenorul trebuie să știe la ce vrea să lucreze în cadrul sesiunii (obiective și conținuturi) și să le pună pe hârtie (pregătirea activității).
- Pregătirea materialului necesar pe teren pentru a putea desfășura activitatea.

### **INSTRUCȚIUNI**

#### **CONȚINUTUL 1: Încălzire - Activare (15 minute)**

##### *Explicație introductivă*

În această primă parte a antrenamentului, obiectivele sunt activarea corpului și pregătirea acestuia pentru o activitate fizică moderată, un prim contact cu mingea în mișcare și îmbunătățirea orientării spațiale.

Pentru a atinge aceste obiective inițiale, vom împărți încălzirea în 3 jocuri.

#### **Jocul 1: Urmărirea vânatului în timp ce mingea s-a lovit**

Jumătate de teren: fiecare are o minge, cu excepția unuia.

Durată: 6 minute.

Toți jucătorii driblează mingea și sunt urmăriți de persoana fără minge. Când jucătorul fără minge atinge pe cineva, acesta pasează mingea aceluia jucător, care devine apoi urmăritorul.

- Variantă: 2 urmăritori fără minge

## **Jocul 2: Hoțul - Joc de îndemânare cu mingea**

Toată lumea driblează mingea în interiorul semicercului de 6,25 m.

Durata: 4 minute.

Patru jucători fără minge încearcă să o fure de la jucătorul care driblează și apoi își schimbă rolurile.

## **Jocul 3: Păianjenul - Joc avansat de dribling cu mingea**

Un jucător care driblează se deplasează doar de-a lungul liniei centrale. (SPIDER).

Durată: 5 minute.

Restul jucătorilor cu mingea încep de la un capăt și trebuie să dribleze până la celălalt capăt fără a fi atinși de păianjen. Cei atinși devin păianjeni.

## **CONȚINUT 2: Partea principală - Instanța (20 de minute)**

### *Explicație introductivă*

Obiectivele stabilite pentru această parte a sesiunii de antrenament sunt în principal 2:

- Dribling (protecție și avansare cu mingea) și
- pase (statice și în mișcare, cu și fără opoziție).

Vom lua în considerare diferitele niveluri de dizabilitate ale jucătorilor noștri, așa că vom împărți echipa în 2 grupe de lucru (una cu abilități de nivel superior și una cu abilități de nivel mai inferior).

### **Grupa 1: Abilități de nivel superior**

Pasează și întoarcere cu 2 pași

Durată: 5 minute.

### **Grupa 2: Abilități de nivel inferior**

Conuri de dribling în zig-zag

Așezați conurile în linie, formând un zig-zag. Jucătorii pasează conurile unul câte unul.

Durată: 5 minute.

### **Grupa 1: Abilități de nivel superior**

Exercițiu de pasare și returnare cu șut.

Primește o pasă de la un coechipier și șutează. Apoi recuperează mingea și întoarce-te la linie.

Durată: 5 minute.

## **Grupa 2: Abilități de nivel inferior**

Transmiterea și primirea semnalelor statice:

- de la piept - cu o singură mână
- de deasupra capului - săritură

Durată: 5 minute.

## **Grupa 1: Abilități de nivel superior**

Joc cu 10 pase

Două echipe, pe jumătate de teren, trebuie să completeze 10 pase consecutive în timp ce sunt contestate de cealaltă echipă.

Durată: 10 minute.

## **Grupa 2: Abilități de nivel inferior**

Pasă și primire în mișcare:

- de la piept - 1 mână

Durată: 10 minute.

## **CONȚINUT 3: Jocuri 4x4 (20 de minute)**

*Explicație introductivă*

Trei echipe de câte patru jucători, echilibrate în funcție de nivelul de dizabilitate. Joacă 4 contra 4 și își schimbă adversarii la fiecare 7 minute.

Obiectivul acestui exercițiu este ca toți jucătorii să poată pune în practică ceea ce au lucrat în timpul sesiunii (dribling și pase) în situații reale de joc.

*Sfaturi pentru facilitatori*

- Echipe mici, astfel încât toată lumea să poată participa.
- Nu penalizați deplasările excesive.
- Oprește jocul pentru a explica situații.
- Schimbări frecvente de jucători.

## **CONȚINUT 4: Revenire (5 minute)**

*Explicație introductivă*

Vom lucra la tragerile statice, variind pozițiile. Acest lucru ne va permite să reducem ritmul cardiac față de jocul 4v4 jucat anterior.

Putem folosi acest exercițiu pentru a crea o mică competiție între jucători, cu scopul de a crea o atmosferă distractivă.

# NUMELE SESIUNII: „STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU ANTRENORAT ÎN SPORTUL INCLUZIV”

**TEMA:** „Tehnici de antrenament pentru sportivii cu dizabilități intelectuale”

**DURATA:** 45 de minute

Alocarea timpului:

- Activitate de introducere a participanților - 5 minute
- Comunicarea cu jucătorul - 15 minute
- Dinamica antrenamentului - 10 minute
- Obiective de instruire - 10 minute
- Încheiere - 5 minute

## PREZENTARE GENERALĂ

Dezvoltarea unei metodologii educaționale non-formale pentru a introduce baschetul/activitatea fizică în rândul jucătorilor cu DI.

## OBIECTIVE

- Pentru a-i învăța pe antrenori cum să faciliteze înțelegerea exercițiilor de către jucătorii lor.
- Învățați tehnici pentru a menține motivația participanților.
- Învățați tehnici care să ajute la dezvoltarea abilităților fizice și sociale ale participanților.
- Conștientizează antrenorii de necesitatea ca participanții să se distreze în timp ce învață pentru a atinge obiectivul proiectului.

## MATERIALE

Pentru a realiza acest training pentru antrenorii care ne ajută în sesiunile de antrenament, vom avea nevoie de o sală de dimensiuni adecvate pentru a găzdui grupul de 15-20 de persoane, bine iluminată și ventilată.

O altă opțiune ar putea fi un teren de baschet pentru a preda conținutul într-un mod mai realist, ca într-o sesiune de antrenament. În ceea ce privește materialele necesare pentru training, acestea ar fi următoarele:

- 1 ecran sau perete alb mare (dacă vom folosi un computer pentru a susține o prezentare, pentru a arăta conținutul instruirii)
- O tablă albă sau un șevalet cu coli mari de hârtie pentru a lua notițe suficient de mari pentru a fi văzute de participanții la instruire.
- Participanții ar trebui să aibă un notebook sau un dispozitiv, cum ar fi un computer/tabletă, pentru a lua notițe.
- Conuri colorate.

## **DIMENSIUNEA GRUPULUI**

15 - 20 de persoane

### **PREGĂTIRE**

Pentru a implementa eficient această metodologie, facilitatorii ar trebui să urmeze acești pași de pregătire:

- A ști cum să comunicăm este esențial pentru a transmite tot ceea ce știm formatorilor. Atunci când comunicăm, trebuie să ținem cont de faptul că 70% din mesaj este recepționat prin limbaj nonverbal, în timp ce restul de 30% este comunicat prin limbaj verbal.
- Entuziasmul facilitatorului/antrenorului va fi decisiv în motivarea și inspirarea participanților. Facilitatorii trebuie să se pregătească mental pentru sesiune și să încerce să găsească cuvintele și gesturile care să-i încurajeze pe formatori să participe și să se bucure de activitate.
- Facilitatorul/antrenorul trebuie să știe la ce vrea să lucreze în cadrul sesiunii (obiective și conținuturi) și să le pună pe hârtie (pregătirea activității).
- Pregătirea materialului necesar pe teren pentru a putea desfășura activitatea (dacă este necesar).

### **INSTRUCȚIUNI**

#### **CONȚINUTUL 1: Activitate de introducere a participanților (5 minute)**

##### *Explicație introductivă*

În această primă sesiune, vom instrui antrenorii care vor conduce sesiunile de antrenament pentru a dezvolta o comunicare eficientă cu jucătorii de pe terenul de baschet, facilitând înțelegerea acestora. De asemenea, vom lucra la elementele și/sau dinamica sesiunii pentru a îmbunătăți înțelegerea de către antrenori a sesiunilor și a obiectivelor lor generale.

##### *Exemplu de discurs*

„...Salut tuturor, În sesiunea de antrenament de astăzi, vom învăța cum să comunicăm eficient cu jucătorii noștri, astfel încât aceștia să se bucure de o sesiune de antrenament excelentă. Pentru a realiza acest lucru, vom lucra la tehnici și concepte de comunicare care le vor permite jucătorilor să ne înțeleagă și să învețe materialul într-un mod adaptat nevoilor lor individuale, înainte de a-l pune în practică pe terenul de baschet...”

„...Sunteți pregătiți??...”

### *Sfaturi pentru facilitatori*

- Este important să te concentrezi pe crearea unui mediu relaxat care să încurajeze participanții să își dorească să participe și să se distreze. Sparge gheața!

## **CONȚINUT 2: Comunicarea cu jucătorul (15 minute)**

### *Explicație introductivă*

În această secțiune vom lucra la până la 6 tehnici de comunicare cu jucătorul pentru a obține o mai bună înțelegere a conținutului sesiunii de antrenament.

### *Exemplu de discurs*

„...Acum ne adâncim în cea mai importantă parte a acestui antrenament: comunicarea cu jucătorii noștri. Pentru a obține o comunicare eficientă, vom lucra la până la șase tehnici care le vor permite jucătorilor noștri să dobândească treptat cunoștințele și să pună în practică mișcărilor la care lucrăm, într-un mod adaptat nevoilor lor individuale...”

### **Tehnica 1: Instrucțiuni simple și clare**

Când explicăm un exercițiu sau ne adresăm jucătorilor, trebuie să:

- Folosești propoziții scurte și concise.
- Explici câte o sarcină pe rând.
- Eviți instrucțiunile complexe sau cu mai mulți pași.

### *Sfaturi pentru facilitatori*

În loc să explici un exercițiu întreg, împarte-l pe categorii.

### *Exemplu de discurs*

„...Alergă spre con...” „...Pasează mingea acolo...”

### **Tehnica 2: Demonstrație vizuală**

Arată exercițiul înainte de a-l face.

- Antrenorul demonstrează mișcarea.
- Și un alt coleg poate face asta.

### *Sfaturi pentru facilitatori*

Persoanele cu DI învață mai bine văzând decât ascultând.

### **Tehnica 3: Învățare prin repetiție**

Repetarea exercițiilor de mai multe ori ajută la consolidarea abilității.

- Rutine similare la fiecare antrenament.
- Repetări frecvente ale aceluiași gest tehnic.

### **Tehnica 4: Defalcarea sarcinilor (metoda analitică)**

Să luăm ca exemplu o aruncare la coș, o vom împărți în părți mici:

- Poziția picioarelor.
- Mișcarea brațelor.
- Aruncare completă la coș.

### **Tehnica 5: întărire pozitivă**

Trebuie să motivăm constant jucătorul prin diferiți stimuli.

- Felicitări verbale.
- Aplauze.
- Recompense simbolice.

### **Tehnica 6: Utilizarea indiciilor vizuale**

Este foarte recomandat să folosiți materiale care să faciliteze înțelegerea exercițiilor de către jucător.

- Conuri colorate.
- Postere cu desene
- Linii pe pământ.
- Pictograme.

## **CONȚINUT 3: Dinamica antrenamentului (10 minute)**

### *Explicație introductivă*

În această a doua parte a antrenamentului, vom vorbi despre concepte mai generale privind rutinele și structura sesiunilor de antrenament și despre modul în care acestea afectează experiența jucătorului în timpul antrenamentului sportiv.

## **Rutine structurate**

Menținerea unei structuri fixe în antrenament îi ajută pe jucători să se simtă mai încrezători și mai familiarizați cu exercițiile care urmează să fie efectuate. Din acest motiv, sesiunile ar trebui să aibă întotdeauna aceeași structură, de exemplu:

- Încălzire.
- Exercițiu tehnic.
- Joc.
- Revenire.

### *Sfaturi pentru facilitatori*

Repetarea structurii reduce anxietatea și îmbunătățește învățarea.

## **Jocuri adaptate**

Învățarea prin jocuri îmbunătățește participarea.

- Jocuri de urmărire.
- Curse cu obstacole.
- Activități de cooperare.

## **Grupuri mici**

Lucrul cu un număr mic de sportivi per antrenor facilitează:

- O atenție individuală sporită.
- Corecție tehnică mai clară.
- Un control mai bun al grupului.

## **Feedback imediat**

Este foarte important să corectați sau să întăriți exercițiul imediat după exercițiu.

### *Exemplu de discurs*

„...Săritură frumoasă, acum încearcă să aterizezi pe ambele picioare...”

„...Aruncare/pasare bună, acum doar cu o mână...”

## **CONȚINUT 4: Obiective de instruire (10 minute)**

### *Explicație introductivă*

După ce am lucrat la comunicarea cu jucătorii și am conceput și structurat sesiunile de antrenament, este timpul să discutăm obiectivele generale ale sesiunilor - ce dorim să realizăm cu conținutul pe care l-am parcurs. Această fază a antrenamentului este o bună oportunitate pentru antrenori de a dezbate și de a-și împărtăși ideile despre obiective și despre cum cred că le pot atinge.

### *Exemplu de discurs*

„...Să vorbim acum despre obiectivele pe care le urmărim prin antrenamentul nostru. Toată planificarea, structurarea și comunicarea cu jucătorii noștri vizează obiective specifice, realizări pe care dorim să le vedem reflectate în munca noastră cu ei și, prin urmare, în răspunsul și comportamentul lor, atât pe terenul de baschet, cât și în afara lui...”

„...Ce obiective credeți că ar trebui să ne stabilim?...”

### Sfaturi pentru facilitatori:

Trebuie să ghidăm dezbateră sau conversația către următoarele obiective cheie:

- Îmbunătățiți coordonarea și condiția fizică.
- Dezvoltați abilitățile sportive.
- Promovați autonomia.
- Promovați incluziunea socială.

## **CONȚINUT 5: Încheiere (5 minute)**

### *Explicație introductivă*

Ar trebui să încheiem activitatea mulțumindu-le tuturor participanților pentru eforturile lor, transmițând un mesaj pozitiv despre modul în care au oferit un mediu bun pentru lucrul la conținut și încurajându-i să continue antrenarea baschetului cu jucătorii lor.

### *Exemplu de discurs*

„...Vă mulțumesc foarte mult, băieți, pentru efortul depus. Ați făcut o treabă grozavă. Sper că v-ați distrat de minune. M-am simțit minunat alături de voi. Vă încurajez să continuați să vă implicați în această activitate frumoasă și plină de satisfacții și să vă ajutați jucătorii să se bucure de baschet și să fie mai fericiți ca membri ai societății noastre...”

**6**

**INTEGRARE  
SOCIALA**

## 6.1 ÎNȚELEGEREA INTEGRĂRII SOCIALE ÎN SPORT

Integrarea socială în sport se referă la participarea semnificativă a indivizilor în medii sociale comune, unde au loc interacțiunea, cooperarea și implicarea reciprocă. În baschetul incluziv, adevărata integrare socială are loc în primul rând atunci când persoanele cu și fără DI sunt reunite în aceleași echipe și activități. Nu este suficient ca participanții cu dizabilități să fie activi doar între ei; în schimb, sportul ar trebui să servească drept vehicul pentru construirea înțelegerii, comunicării și relațiilor între abilități. Participând împreună, sportivii învață să recunoască și să aprecieze punctele forte ale celorlalți, să demonteze stereotipurile și să experimenteze colaborarea ca egali.

Scopul nu este de a crea evenimente exclusive doar pentru persoanele cu dizabilități, deoarece o astfel de segregare poate izola neintenționat participanții de comunitatea mai largă. În schimb, programele mixte și incluzive încurajează interacțiunea, experiențele comune și conexiunea socială, permițând baschetului să devină o platformă pentru incluziune și pentru promovarea atitudinilor pozitive față de dizabilități în societate.

Un element central al integrării sociale este dezvoltarea unei interacțiuni autentice și a recunoașterii reciproce între toți participanții. Atunci când persoanele cu și fără dizabilități intelectuale se joacă, se antrenează și rezolvă provocări împreună, ele se implică în schimburi sociale repetate care îi ajută să se înțeleagă reciproc ca și coechipieri, mai degrabă decât ca indivizi „diferiți”. Acțiuni simple, cum ar fi pasarea mingii, comunicarea în timpul jocurilor sau susținerea unui coechipier într-un exercițiu, creează oportunități de conectare, încredere și realizare comună. În timp, aceste interacțiuni promovează un sentiment de apartenență, în care fiecare participant se simte valorizat pentru contribuția sa la echipă, indiferent de nivelul de abilitate.

Apartenența înseamnă mai mult decât simpla apartenență la o echipă; este experiența de a fi acceptat, respectat și recunoscut în cadrul unui grup social. Baschetul incluziv oferă acest mediu prin structurarea activităților astfel încât colaborarea să fie necesară, iar implicarea fiecărui jucător să fie semnificativă. În acest fel, sportul devine un instrument practic pentru integrarea socială: încurajează participanții să formeze relații în ciuda diferențelor, pune la îndoială presupunerile despre dizabilități și creează un spațiu comun în care toți jucătorii se simt conectați unii cu alții.

## 6.2 SPORTUL CA PLATFORMĂ PENTRU INTEGRARE SOCIALĂ

Sporturile de echipă creează în mod natural medii care încurajează interacțiunea, cooperarea și rezolvarea comună a problemelor, ceea ce le face platforme ideale pentru integrarea socială. Spre deosebire de activitățile solitare, sporturile de echipă necesită ca jucătorii să comunice, să se coordoneze și să răspundă unul cu celălalt în timp real. Această interacțiune nu este întâmplătoare; este esențială pentru ca echipa să funcționeze cu succes. Prin participarea la activități bazate pe echipă, indivizii sunt plasați în situații în care colaborarea și sprijinul reciproc sunt necesare, ceea ce încurajează o implicare socială semnificativă și construirea de relații.

Baschetul, în special, este un sport extrem de cooperant și comunicativ. Natura rapidă a jocului le cere jucătorilor să semnalizeze constant, să ceară pase, să se poziționeze strategic și să se adapteze la mișcările coechipierilor și adversarilor. Aceste interacțiuni dinamice creează oportunități frecvente de conectare socială, atât pe teren, cât și în afara lui. Comunicarea în baschet nu se limitează la schimburi verbale; indiciile nonverbale, gesturile și înțelegerea comună contribuie la construirea relațiilor și a încrederii între jucători.

Antrenamentele structurate, jocurile și evenimentele oferă oportunități repetate de interacțiune socială de-a lungul timpului. În timpul exercițiilor, jucătorii lucrează împreună pentru a atinge obiective comune, cum ar fi finalizarea secvențelor de pase sau coordonarea jocurilor ofensive. În jocuri, colaborarea este consolidată și mai mult, deoarece succesul depinde de efortul colectiv al tuturor membrilor echipei. Dincolo de jocul formal, interacțiunea socială continuă prin discuții în echipă, pregătiri premergătoare meciurilor, sărbători post-meci și activități sociale informale în jurul evenimentelor. Aceste oportunități repetate și variate fac din sport un mediu puternic pentru promovarea integrării sociale, în special atunci când participanții cu și fără DI sunt reuniți în mod intenționat.

Prin utilizarea baschetului ca platformă în acest fel, programele pot promova medii în care participanții dezvoltă înțelegere reciprocă, respect și un sentiment de apartenență. Participarea mixtă asigură că integrarea socială nu este doar posibilă, ci devine un rezultat central al sportului în sine, transformând baschetul într-un instrument pentru eliminarea barierelor sociale și promovarea incluziunii în cadrul comunității mai largi.

# OPORTUNITĂȚI DE INTERACȚIUNE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTELOR, JOCURILOR ȘI EVENIMENTELOR

Integrarea socială în baschet este cea mai eficientă atunci când oportunitățile de interacțiune sunt încorporate în mod intenționat în fiecare aspect al programului. În timpul sesiunilor de antrenament, exercițiile structurate, cum ar fi exercițiile de pase, provocările de aruncare sau jocurile cu echipe mici, pot fi concepute pentru a necesita colaborarea între toți participanții. Împărțirea în perechi sau gruparea sportivilor cu și fără DI încurajează comunicarea, cooperarea și sprijinul reciproc. Prin rotația regulată a grupurilor sau partenerilor, programele se asigură că jucătorii interacționează cu o varietate de coechipieri, promovând conexiuni sociale mai largi și reducând probabilitatea izolării.

Jocurile oferă un context diferit, dar la fel de important, pentru interacțiunea socială. În competițiile pe echipe, succesul depinde de contribuția fiecărui jucător la obiectivele colective, ceea ce încurajează în mod natural comunicarea, încurajarea și sprijinul reciproc. Antrenorii pot promova în continuare integrarea socială prin conceperea de formate de joc care pun accentul pe munca în echipă mai mult decât pe performanța individuală, cum ar fi echipele cu abilități mixte sau jocurile cu echipe mici, în care fiecare jucător este implicat activ. Celebrarea realizărilor echipei, indiferent de nivelul de calificare, consolidează sentimentul de apartenență și recunoaștere în rândul tuturor participanților.

Evenimentele și turneele incluzive extind aceste oportunități dincolo de antrenamentele obișnuite. Prin reunirea sportivilor cu și fără dizabilități într-un mediu comun, aceste evenimente creează spații pentru interacțiune socială informală, cum ar fi încălzirea înainte de meci, sărbătorile după meci sau pauzele sociale. Experiențele comune în aceste contexte - fie că este vorba de încurajarea unui coechipier, colaborarea la o provocare de echipă sau pur și simplu petrecerea timpului împreună - consolidează legăturile sociale și construiesc înțelegere între participanți.

Atunci când aceste oportunități sunt structurate intenționat și aplicate consecvent, baschetul devine mai mult decât o activitate fizică; devine o platformă pentru o integrare socială semnificativă. Interacțiunea repetată, cooperarea și experiențele comune încurajează relații care se extind dincolo de teren, ajutând participanții să aprecieze diferențele, să construiască respect reciproc și să simtă un sentiment autentic de apartenență în cadrul echipei și al comunității în sens larg.

## **6.3 CONDIȚII CHEIE PENTRU INTEGRAREA SOCIALĂ ÎN PROGRAMELE DE BASCHET**

Crearea unei integrări sociale semnificative în baschet necesită o atenție deosebită asupra condițiilor în care interacționează participanții. Simpla plasare a jucătorilor cu și fără DI în același mediu nu este suficientă; programele trebuie să structureze în mod intenționat experiențele pentru a încuraja colaborarea, comunicarea și respectul reciproc. Următoarele condiții cheie sunt esențiale pentru promovarea integrării sociale în programele de baschet incluzive.

### **Participare egală**

Un principiu fundamental al integrării sociale este asigurarea faptului că toți participanții au oportunități egale de a se implica în antrenamente, jocuri și activități de echipă. Aceasta înseamnă conceperea exercițiilor și jocurilor astfel încât fiecare sportiv să contribuie activ, indiferent de nivelul său de abilități sau experiență. De exemplu, în exercițiile de pasare sau jocurile cu echipe mici, antrenorii pot structura activitatea astfel încât fiecare jucător să aibă un rol definit, cum ar fi cel care mănuieste mingea, cel care apără mingea sau cel care recuperează mingea, și pot roti rolurile în mod regulat.

Participarea egală implică, de asemenea, monitorizarea implicării pe parcursul sesiunilor și încurajarea jucătorilor timizi sau mai puțin experimentați să contribuie. Prin prevenirea observării pasive, programele maximizează șansele de interacțiune socială, învățare reciprocă și rezolvare comună a problemelor. Atunci când toți participanții sunt implicați activ, ei percep echipa ca pe un spațiu de colaborare, mai degrabă decât ca pe o ierarhie a abilităților, ceea ce este crucial pentru promovarea atât a încrederii, cât și a conexiunilor sociale semnificative.

### **Obiective comune**

Integrarea socială este consolidată atunci când participanții lucrează împreună pentru atingerea unor obiective comune, mai degrabă decât să concureze exclusiv ca indivizi. În baschet, obiectivele comune pot include finalizarea cu succes a unui exercițiu de echipă, marcarea unui număr țintă de puncte colectiv sau coordonarea eficientă a rotațiilor defensive. Atunci când succesul depinde de colaborare, sportivii sunt încurajați în mod natural să comunice, să se sprijine reciproc și să își recunoască reciproc contribuțiile.

Obiectivele comune îi ajută, de asemenea, pe participanți să se concentreze pe munca în echipă, mai degrabă decât pe performanța individuală. De exemplu, un exercițiu care necesită pase consecutive între toți membrii echipei înainte de a putea fi executată o aruncare încurajează colaborarea, atenția acordată coechipierilor și recunoașterea rolului fiecăruia. Celebrarea acestor realizări colective - indiferent de abilitățile individuale - întărește sentimentul că fiecare participant este un contribuitor valoros la grup. Acest accent pe obiectivele comune ajută la eliminarea barierelor sociale și perceptive dintre sportivi cu și fără dizabilități.

## **Oportunități de interacțiune**

Crearea unor oportunități multiple și variate de interacțiune este esențială pentru o integrare semnificativă. Sesiunile de antrenament ar trebui concepute pentru a încuraja comunicarea, cooperarea și rezolvarea problemelor între toți participanții. Acest lucru se poate realiza prin exerciții structurate, cum ar fi exerciții de pase în perechi, provocări de tragere în grupuri mici sau curse cu obstacole în echipă care necesită coordonare.

Rotația partenerilor și a grupurilor mici asigură interacțiunea sportivilor cu o varietate de coechipieri în timp. Acest lucru previne izolarea socială și promovează dezvoltarea unor relații mai ample între colegi. Oportunitățile informale, cum ar fi încălzirea, exercițiile de relaxare și discuțiile post-sesiune, sunt la fel de importante, deoarece permit sportivilor să socializeze în contexte mai puțin structurate. Evenimentele și turneele incluzive ar trebui să includă pauze sociale, sărbători de grup și activități de consolidare a echipei în afara competiției formale, consolidând relațiile dezvoltate în timpul antrenamentului.

## **Respect și recunoaștere reciprocă**

Respectul reciproc este o condiție esențială pentru integrarea socială. Participanții trebuie să simtă că eforturile lor sunt apreciate și că prezența lor contribuie semnificativ la echipă. Antrenorii joacă un rol esențial în modelarea unui comportament incluziv, stabilirea unor așteptări clare privind comunicarea și consolidarea interacțiunilor sociale pozitive.

Respectul și recunoașterea pot fi promovate prin strategii precum oferirea fiecărui jucător a șansei de a conduce un exercițiu, încurajarea coechipierilor să ofere feedback pozitiv sau celebrarea micilor succese în timpul antrenamentelor și meciurilor. Abordarea promptă a comportamentelor negative, cum ar fi tachinarea sau excluderea, este esențială pentru a menține un mediu sigur și primitiv. Atunci când sportivii experimentează respect și recunoaștere, sunt mai predispuși să se implice social, să construiască încredere și să dezvolte prietenii, ceea ce întărește atât coeziunea echipei, cât și sentimentele individuale de apartenență.

## **6.4 STRUCTURAREA GRUPURILOR MIXTE PENTRU A ÎNCURAJA INTERACȚIUNEA**

Una dintre cele mai eficiente modalități de a promova integrarea socială în baschet este prin structurarea intenționată a grupurilor mixte. Simpla plasare a sportivilor cu și fără DI în același mediu nu garantează o interacțiune semnificativă; programele trebuie să conceapă componența echipei, exercițiile și activitățile pentru a asigura colaborarea, comunicarea și sprijinul reciproc. Următoarele strategii oferă modalități practice de structurare a grupurilor mixte pentru integrare socială.

### **Echipe mixte**

Crearea unor echipe mixte — în care sportivii cu și fără dizabilități joacă împreună — este esențială pentru integrarea socială. Echipele ar trebui să fie echilibrate pentru a se asigura că toți participanții pot contribui semnificativ la joc. De exemplu, într-un joc 5 contra 5, fiecare echipă poate include un amestec de niveluri de calificare și abilități, astfel încât succesul să depindă de colaborare, mai degrabă decât de dominația individuală. Antrenorii pot roti jucătorii în mod regulat pentru a evita grupările fixe, oferind participanților oportunități de a interacționa cu diferiți coechipieri în timp. Echipele mixte încurajează învățarea reciprocă, promovează înțelegerea între abilități și creează un sentiment comun de scop în cadrul grupului.

### **Grupuri mici de antrenament și mixte**

În timpul antrenamentelor, împărțirea sportivilor în grupuri mixte mai mici poate crea un mediu de interacțiune mai ușor de gestionat. Exercițiile în grupuri mici - cum ar fi secvențe de pase cu 2-3 jucători, provocări de șut sau rotații defensive - permit fiecărui sportiv să fie implicat activ și să comunice mai frecvent cu coechipierii. Rotația participanților între grupuri asigură expunerea la o varietate de parteneri sociali, ajutând la prevenirea izolării sociale și la promovarea unor relații mai ample. Grupurile mici permit, de asemenea, antrenorilor să ofere un sprijin mai individualizat, consolidând în același timp comportamentele incluzive și colaborarea.

### **Sisteme de prietenie (Buddy systems)**

Formarea perechilor de sportivi printr-un sistem de prietenie/camaraderie este o altă modalitate eficientă de a promova integrarea socială. În această abordare, fiecare sportiv cu dizabilități este asociat cu un coechipier fără dizabilități pentru a oferi sprijin, încurajare și îndrumare în timpul exercițiilor sau jocurilor. Coechipierii se pot ajuta reciproc să înțeleagă instrucțiunile, să ofere feedback și să sărbătorească împreună succesele.

Rotația periodică a prietenilor asigură că toți participanții dezvoltă conexiuni în cadrul echipei, în loc să formeze parteneriate exclusive.

## **Interacțiune socială rotativă**

Rotația este o strategie cheie pentru a asigura că toți participanții interacționează cu o varietate de coechipieri. Antrenorii pot roti jucătorii în grupuri mici, perechi sau echipe complete în timpul sesiunilor de antrenament și al jocurilor. Acest lucru previne formarea clicilor sau a silozurilor sociale și asigură că sportivii au oportunitatea de a construi relații la diferite niveluri de abilitate. Rotația se poate aplica și rolurilor din cadrul exercițiilor și jocurilor, permițând participanților să experimenteze responsabilități diferite, să comunice cu diferiți coechipieri și să dezvolte o înțelegere reciprocă a punctelor forte ale fiecăruia.

## **Învățare reciprocă și mentorat**

Grupurile mixte creează în mod natural oportunități pentru învățarea reciprocă, unde sportivii se pot învăța, îndruma și sprijini reciproc. Participanții fără dizabilități pot acționa ca mentori informali, demonstrând abilități sau oferind încurajare, în timp ce sportivii cu dizabilități contribuie cu perspective și puncte forte unice. Învățarea reciprocă pune accentul pe interdependență și colaborare, ajutând participanții să recunoască valoarea celuilalt și promovând respectul, încrederea și coeziunea socială.

Prin structurarea intenționată a echipelor mixte, a grupurilor mici, a sistemelor de perechi și a partenerilor rotativi, programele de baschet pot crea un mediu bogat pentru interacțiunea socială. Aceste strategii asigură faptul că sportivii cu și fără DI se implică semnificativ unii cu alții, formând conexiuni, învățând unii de la alții și dezvoltând un sentiment comun de apartenență. Participarea mixtă structurată transformă baschetul dintr-o activitate fizică într-un instrument practic pentru integrarea socială, unde interacțiunea, înțelegerea și colaborarea sunt rezultate centrale.

**7**

**DESPRE  
ERASMUS+  
SPORT**

Scopul programului Erasmus+ este de a sprijini dezvoltarea educațională, profesională și personală a persoanelor în domeniul educației, formării profesionale, tineretului și sportului, de a contribui la creșterea economică durabilă, locuri de muncă de calitate și coeziunea socială, de a stimula inovația și de a consolida identitatea europeană și cetățenia activă.

Acțiunile Erasmus+ în domeniul sportului promovează participarea la sport, activitatea fizică și activitățile de voluntariat. Acestea sunt concepute pentru a aborda provocările societale și legate de sport. Sunt disponibile oportunități pentru organizații în cadrul a 3 apeluri care abordează aceste provocări. O cerere specifică privind consolidarea capacităților în domeniul sportului este, de asemenea, disponibilă începând cu 2022. Aceasta vizează statele membre ale UE și țările terțe asociate programului (denumite anterior țări din program) și Balcanii de Vest.

Acțiunile:

#### *Parteneriate de cooperare (Cooperation partnerships)*

Conceput pentru ca organizațiile să dezvolte și să implementeze activități comune pentru a promova (printre altele) sportul și activitatea fizică, precum și pentru a aborda amenințările la adresa integrității sportului (cum ar fi dopajul sau aranjarea meciurilor), pentru a promova cariere duble pentru sportivi, pentru a îmbunătăți buna guvernare și pentru a promova toleranța și incluziunea socială.

#### *Parteneriate la scară mică (Small-scale partnerships)*


Pentru organizațiile de la bază, organizațiile mai puțin experimentate și nou-veniții în cadrul Programului, Parteneriatele la Scară Mică au o administrare mai simplă, granturi mai mici și durate mai scurte decât Parteneriatele de Cooperare.

#### *Evenimente sportive europene non-profit (Not-for-profit European sport events)*

Conceput pentru a încuraja activitatea sportivă, a implementa strategiile UE pentru incluziune socială prin sport, a promova voluntariatul în sport, a combate discriminarea și a încuraja participarea la sport și activități fizice.

#### *Consolidarea capacităților în domeniul sportului (Capacity Building in the field of sport)*

Proiectele de consolidare a capacităților sunt proiecte de cooperare internațională bazate pe parteneriate multilaterale între organizații active în domeniul sportului din statele membre ale UE și țări terțe asociate programului (denumite anterior țări din program) și din Balcanii de Vest. Acestea își propun să sprijine activitățile și politicile sportive ca vehicul de promovare a valorilor, precum și ca instrument educațional pentru promovarea dezvoltării personale și sociale a indivizilor și construirea unor comunități mai coezive.



Building  
bridges

2.0

# Building Bridges 2.0



Co-funded by  
the European Union

