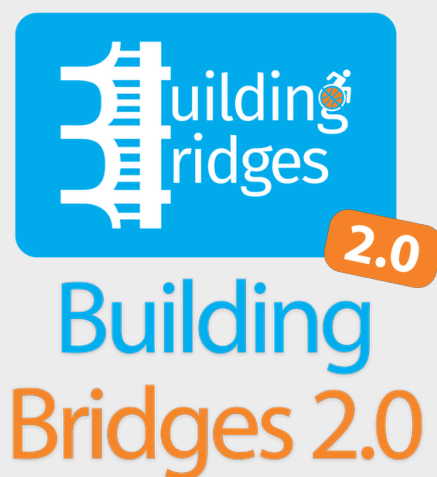


# SMERNICE ZA INKLUZIVNI TRENING KOŠARKE

ZA OSOBE SA INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA



Co-funded by  
the European Union



**FINANSIRANO OD STRANE EVROPSKE UNIJE. IPAK, IZNETI STAVOVI I  
MISLJENJA PRIPADAJU ISKLJUČIVO AUTORU(IMA) I NE PRIKAZUJU NUŽNO  
STAVOVE EVROPSKE UNIJE ILI EVROPSKE IZVRŠNE AGENCIJE ZA  
OBRAZOVANJE I KULTURU (EACEA). NI EVROPSKA UNIJA, NI EACEA NE MOGU  
SE SMATRATI ODGOVORNIMA ZA NJIH.**

# SADRŽAJ

## 1.0. O projektu

## 2.0. O partnerima

## 3.0. Uvod u inkluzivni sport

3.1. Razumevanje inkluzivnog sporta

3.2. Studije slučaja i primeri dobre prakse

## 4.0. Razumevanje intelektualnih teškoća

4.1. Strategije za promociju i uključivanje osoba sa intelektualnim teškoćama

## 5.0. Trenažne sesije

„Učenje kroz igru u košarkaškom treningu“

„Obuka za trenere“

„Svi smo različiti, svi smo isti“

„Spremni, pozor, igranj!“

„Strategije komunikacije za trenere u inkluzivnom sportu“

## 6.0. Socijalna integracija

6.1. Razumevanje socijalne integracije

6.2. Studije slučaja i primeri dobre prakse

6.3. Sport kao platforma za socijalnu integraciju

6.4. Ključni uslovi za integraciju u košarkaškim programima

6.5. Strukturiranje mešovityh grupa radi podsticanja interakcije

## 7.0. O programu Erasmus+ Sport

**1**

**0  
PROJEKTU**

Projekat Building Bridges 2.0: Košarka za osobe sa intelektualnim teškoćama razvijen je kao zajednička inicijativa organizacija koje blisko saraduju sa mladima, sportskim zajednicama i osetljivim grupama koje se često suočavaju sa preprekama za učešće u fizičkim aktivnostima. U mnogim evropskim zemljama, osobe sa intelektualnim teškoćama i dalje imaju ograničen pristup strukturiranim sportskim aktivnostima, uprkos sve većoj svesti o društvenim, zdravstvenim i obrazovnim benefitima fizičke aktivnosti. Projekat je stoga nastao iz zajedničkog prepoznavanja partnerskih organizacija da sport, a posebno košarka, može biti snažan alat za inkluziju, osnaživanje i učešće u zajednici, kada su obezbeđene odgovarajuće metodologije i podržavajuće okruženje.

Realizovan u okviru programa Erasmus+ Sport, projekat okuplja organizacije iz Španije, Srbije, Rumunije i Kipra, kombinujući ekspertizu organizacija iz oblasti amaterskog sporta, omladinskih organizacija i organizacija civilnog društva koje rade sa osetljivim zajednicama. Konzorcijum koordinira Barcel'hona Sports Events iz Španije, a čine ga i partneri Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) iz Srbije, Asociația Ludoku iz Rumunije i Dikaioma Elpidas sa Kipra. Zajedno, ove organizacije imaju za cilj da razviju praktične alate koji će pomoći sportskim klubovima, trenerima, edukatorima i organizacijama u zajednici da bolje uključe osobe sa intelektualnim teškoćama u košarku i sport uopšte. Glavni cilj projekta je promocija socijalne inkluzije i ravnopravnog učešća u sportu za osobe sa intelektualnim teškoćama kroz razvoj inovativnih trenažnih metodologija, edukativnih resursa i praktičnih smernica za inkluzivne košarkaške aktivnosti. Kroz saradnju partnera, projekat će razviti smernice i trenažne alate koji uvode nove metode za prilagođavanje košarkaških treninga, organizovanje inkluzivnog sportskog okruženja i podršku sportistima sa intelektualnim teškoćama da aktivno učestvuju u sportskim zajednicama. Ovi alati su osmišljeni tako da podrže i organizacije sa iskustvom u radu u oblasti sporta za osobe sa invaliditetom, kao i one koje tek započinju sa uvođenjem inkluzivnih aktivnosti u svojim lokalnim zajednicama.

Projekat odgovara na širi društveni izazov prisutan širom Evrope: osobe sa intelektualnim teškoćama često se suočavaju sa višestrukim preprekama koje ograničavaju njihovo učešće u svakodnevnom životu zajednice, uključujući društvenu stigmatizaciju, ograničen pristup rekreativnim aktivnostima i nedovoljno razvijenu inkluzivnu infrastrukturu u okviru sportskih sistema. Ove prepreke često dovode do socijalne izolacije i smanjenih mogućnosti za fizičku aktivnost, uprkos jasno potvrđenim benefitima sporta za zdravlje, samopouzdanje i socijalnu interakciju. Fokusiranjem na inkluzivnu košarku kao strukturirani i široko prepoznat timski sport, projekat nastoji da kreira pristupačne puteve za učešće, uz istovremeno jačanje saradnje između sportskih organizacija, edukatora i aktera civilnog društva.

Košarka je izabrana kao centralna sportska aktivnost zbog svojih snažnih obrazovnih i društvenih karakteristika. Kao timski sport zasnovan na saradnji, komunikaciji i zajedničkoj odgovornosti, košarka predstavlja prirodnu platformu za izgradnju socijalnih veza i podsticanje učešća bez obzira na nivo sposobnosti. Kada je adekvatno prilagođena, ova sportska disciplina omogućava osobama sa intelektualnim teškoćama da razvijaju motoričke veštine, samopouzdanje, sposobnost timskog rada i socijalnu interakciju, dok istovremeno učestvuju sa vršnjacima u podržavajućem okruženju. Kroz razvoj novih trenažnih pristupa i inkluzivnih sportskih praksi, projekat ima za cilj da pokaže kako košarka može biti korišćena ne samo kao takmičarska aktivnost, već i kao obrazovni alat koji podržava lični razvoj i integraciju u zajednicu.

Još jedan važan aspekt projekta jeste jačanje organizacionih kapaciteta partnerskih institucija i lokalnih aktera. Kroz zajednički rad u različitim nacionalnim kontekstima, partneri će razmenjivati iskustva, deliti postojeće prakse i zajednički razvijati nove pristupe inkluzivnom sportu. Ova transnacionalna saradnja omogućava organizacijama različitih profila, od sportskih klubova do omladinskih organizacija, da uče jedne od drugih i razvijaju rešenja koja se mogu prilagoditi različitim lokalnim sredinama. Takva saradnja odražava šire ciljeve programa Erasmus+ Sport, koji podstiče partnerstva usmerena na rešavanje zajedničkih evropskih izazova kroz zajedničko učenje i inovacije.

Building Bridges 2.0 nastoji da pokaže da inkluzivni sport nije ograničen na specijalizovane institucije ili elitne para-sportske strukture. Uz odgovarajuće metodologije, trenažne alate i podržavajuće okruženje, košarka može postati dostupna i značajna aktivnost za osobe sa intelektualnim teškoćama u lokalnim zajednicama širom Evrope. Promovišući učešće, jednakost i saradnju kroz sport, projekat ima za cilj da ojača kako individualno blagostanje, tako i društvenu koheziju, doprinoseći inkluzivnijem evropskom sportskom okruženju.

**2**

**0  
PARTNERIMA**

Projekat Building Bridges 2.0 okuplja organizacije iz Španije, Srbije, Rumunije i Kipra, pri čemu svaka od njih doprinosi komplementarnom ekspertizom u oblasti amaterskog sporta, socijalne inkluzije, rada sa mladima i rada sa osetljivim zajednicama. Konzorcijum predstavlja pažljivo odabranu kombinaciju organizacija sa iskustvom u razvoju sporta i organizacija koje direktno rade sa osobama sa intelektualnim teškoćama, čime se obezbeđuje da rezultati projekta odgovore kako na praktične potrebe trenera, tako i na društvene potrebe ciljane grupe.

Projekat koordinira **Barcel'hona Sports Events** iz Španije. Ova organizacija poseduje značajno iskustvo u organizaciji međunarodnih sportskih događaja, aktivnosti amaterskog sporta i inicijativa u zajednici koje imaju za cilj povećanje učešća u fizičkoj aktivnosti. Kroz saradnju sa lokalnim klubovima, sportskim profesionalcima i međunarodnim partnerima, Barcel'hona Sports Events razvila je snažne organizacione kapacitete u upravljanju sportskim događajima, koordinaciji projekata i međunarodnoj saradnji. U okviru projekta Building Bridges 2.0, organizacija ima vodeću ulogu u ukupnoj koordinaciji projekta, obezbeđujući efikasnu implementaciju aktivnosti, komunikaciju između partnera i razvoj projektnih rezultata koji promovišu inkluzivnu košarku za osobe sa intelektualnim teškoćama.

Iz Srbije u projektu učestvuje **Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018)**, omladinska organizacija iz Niša sa bogatim iskustvom u međunarodnim projektima usmerenim na socijalnu inkluziju, osnaživanje mladih i obrazovanje kroz sport. Tokom godina, KOM 018 je realizovao brojne Erasmus+ inicijative koje kombinuju sport i neformalno obrazovanje u cilju rešavanja društvenih izazova kao što su diskriminacija, nejednakost i isključenost osetljivih grupa. Organizacija doprinosi snažnim ekspertizama u dizajniranju edukativnih metodologija, radu sa omladinskim zajednicama i povezivanju organizacija civilnog društva sa sportskim klubovima. U ovom projektu, KOM 018 ima važnu ulogu u razvoju inkluzivnih trenažnih metodologija i promociji inkluzivnih sportskih praksi na lokalnom nivou.

Rumunski partner **Asociația Ludoku** donosi iskustvo u radu sa zajednicom i osetljivim grupama, posebno sa pojedincima koji se suočavaju sa preprekama za učešće u društvenim i rekreativnim aktivnostima. Kao organizacija civilnog društva, Ludoku se fokusira na inicijative koje podstiču kreativnost, učešće i socijalnu inkluziju kroz obrazovne i programe zasnovane na zajednici. Njihovo učešće u projektu obezbeđuje da razvijene košarkaške metodologije budu pristupačne i relevantne za organizacije koje direktno rade sa osobama sa intelektualnim teškoćama na nivou zajednice.

Kroz pilot aktivnosti i lokalni angažman, organizacija doprinosi vrednim uvidima u to kako se inkluzivne sportske inicijative mogu uvesti u sredinama gde se strukturirani programi adaptiranog sporta još uvek razvijaju.

Još jedan važan partner je **Dikaioma Elpidas**, organizacija sa Kipra koja radi sa osobama sa intelektualnim teškoćama i njihovim porodicama. U njihovom lokalnom kontekstu, mogućnosti za organizovano bavljenje sportom za osobe sa intelektualnim teškoćama i dalje su ograničene, posebno van specijalizovanih institucija. Organizacije na lokalnom nivou koje rade sa ovom ciljnom grupom često imaju ograničene resurse i nedovoljno iskustva u sprovođenju strukturiranih sportskih aktivnosti. Kroz učešće u projektu, Dikaioma Elpidas doprinosi direktnim iskustvom rada sa osobama sa intelektualnim teškoćama, obezbeđujući da trenažni alati i košarkaške metodologije odgovaraju stvarnim potrebama učesnika i njihovih negovatelja.

Samo partnerstvo predstavlja značajnu snagu projekta. Dok neki partneri donose iskustvo u organizaciji sporta i upravljanju međunarodnim projektima, drugi doprinose ekspertizom u oblasti inkluzije osoba sa invaliditetom i rada u zajednici. Ova kombinacija omogućava konzorcijumu da pristupi inkluzivnoj košarci iz više perspektiva: razvoja sporta, socijalne inkluzije, obrazovanja i angažovanja zajednice. Istovremeno, projekat pruža priliku manje iskusnim organizacijama da unaprede svoje kapacitete u oblasti međunarodne saradnje i adaptiranog sporta kroz saradnju sa iskusnijim partnerima.

Kroz saradnju ovih organizacija, projekat Building Bridges 2.0 ima za cilj razvoj praktičnih i održivih pristupa za uključivanje osoba sa intelektualnim teškoćama u košarku i sport uopšte. Kombinovanjem znanja iz različitih sektora i nacionalnih konteksta, partnerstvo obezbeđuje da razvijene smernice budu primenljive ne samo unutar partnerskih organizacija, već i za širok spektar sportskih klubova, edukatora i organizacija u zajednici širom Evrope.

# 3

## UVOD U INKLUZIVNE SPORTOVE

## 3.1 RAZUMEVANJE INKLUZIVNIH SPORTOVA

Inkluzivni sport zasniva se na principu da svako treba da ima priliku da učestvuje u fizičkim aktivnostima i sportu bez obzira na svoje sposobnosti, poreklo ili lične okolnosti. U poslednjim decenijama, svest o značaju inkluzivnog sporta značajno je porasla širom Evrope, uz podršku politika, obrazovnih inicijativa i programa na lokalnom nivou koji promovišu jednak pristup sportskom okruženju. Međutim, uprkos ovom napretku, mnoge osobe sa invaliditetom, posebno osobe sa intelektualnim teškoćama, i dalje se suočavaju sa preprekama koje ograničavaju njihovo učešće u sportskim aktivnostima i životu zajednice.

Sport je odavno prepoznat kao snažan alat za lični razvoj, socijalnu interakciju i angažovanje u zajednici. Učešće u sportu doprinosi unapređenju fizičkog zdravlja, psihološkog blagostanja, samopouzdanja i socijalnih veština. Za osobe sa intelektualnim teškoćama, ovi benefiti su posebno značajni. Redovno učešće u fizičkoj aktivnosti može unaprediti motoričke veštine, koordinaciju i opšte zdravlje, ali i podstaći nezavisnost, samopouzdanje i osećaj pripadnosti. Istovremeno, inkluzivna sportska okruženja omogućavaju učesnicima bez invaliditeta da razviju empatiju, veštine saradnje i dublje razumevanje različitosti u svojim zajednicama.

Inkluzivni sport se razlikuje od tradicionalnih sportskih modela po tome što naglašava prilagođavanje umesto isključivanja. Umesto da se očekuje da se učesnici uklope u rigidne sportske strukture, inkluzivni sport podstiče prilagođavanje pravila, opreme, trenažnih metoda i okruženja kako bi osobe sa različitim sposobnostima mogle smisleno da učestvuju. Ovaj pristup stavlja fokus na učešće, uživanje i razvoj, a ne isključivo na takmičenje i rezultate. Prilagođavanja mogu uključivati pojednostavljena pravila, modifikovanu opremu, fleksibilne timske strukture ili dodatnu podršku trenera i fasilitatora.

Još jedan važan element inkluzivnog sporta jeste stvaranje podržavajućeg i uvažavajućeg okruženja. Treneri, nastavnici, volonteri i sportske organizacije imaju ključnu ulogu u tome da se učesnici osećaju dobrodošlo, vrednovano i ohrabreno da učestvuju tempom koji im odgovara. Inkluzivni sport stoga zahteva ne samo tehnička prilagođavanja same aktivnosti, već i posvećenost inkluzivnim stavovima i praksama onih koji organizuju i sprovode sportske programe. Obuka i edukacija sportskih profesionalaca od suštinskog su značaja kako bi razvili veštine i samopouzdanje potrebno za rad sa učesnicima različitih potreba.

Širom Evrope, inicijative inkluzivnog sporta sve više teže da prevaziđu okvire specijalizovanih programa za osobe sa invaliditetom i pređu ka integrisanim sportskim okruženjima u kojima osobe sa i bez invaliditeta učestvuju zajedno. Ovakvi pristupi podstiču socijalnu interakciju i razbijaju stereotipe o invaliditetu, pokazujući da sport može biti zajedničko iskustvo, a ne segregisana aktivnost. Integrisani sportski programi pokazali su se kao efikasan način jačanja društvene kohezije, uz pružanje značajnih prilika svim učesnicima da uče jedni od drugih.

Mnoge zajednice i dalje se suočavaju sa praktičnim izazovima prilikom implementacije inkluzivnih sportskih aktivnosti. Ograničen pristup prilagođenoj opremi, nedostatak obučanih trenera, nedovoljna svest o inkluzivnim metodologijama i finansijska ograničenja često sprečavaju organizacije da ponude inkluzivne programe. U nekim regionima, mogućnosti za osobe sa intelektualnim teškoćama da učestvuju u sportu i dalje su ograničene na specijalizovane institucije, ostavljajući mnoge bez redovnog pristupa fizičkoj aktivnosti ili društvenim sportskim okruženjima. Inicijative koje razvijaju praktične alate, smernice i trenažne resurse za inkluzivni sport imaju poseban značaj. Podržavajući sportske organizacije, trenere i zajednice u razumevanju kako da prilagode aktivnosti i uključe različite učesnike, ovakve inicijative pomažu da se koncept inkluzije prenese u svakodnevnu sportsku praksu.

Inkluzivni sport ne predstavlja samo rekreativnu aktivnost, već i platformu za socijalno učešće, osnaživanje i jednakost. Kada su sportska okruženja dizajnirana tako da budu pristupačna i otvorena, ona mogu pomoći osobama sa intelektualnim teškoćama da postanu aktivniji članovi svojih zajednica, istovremeno jačajući veze između različitih društvenih grupa. Projekti poput Building Bridges 2.0 zasnivaju se na ovom razumevanju, koristeći sport kao put ka većoj inkluziji i jednakim mogućnostima za sve učesnike.

## 3.2 STUDIJE SLUČAJA I PRIMERI DOBRE PRAKSE

Širom Evrope, brojne inicijative pokazale su kako sport, a posebno košarka, može biti uspešno prilagođen kako bi podržao inkluziju osoba sa intelektualnim teškoćama. Ove inicijative pružaju praktičan uvid u to kako inkluzivni modeli treninga, angažovanje zajednice i partnerski pristupi mogu stvoriti značajne mogućnosti za učešće. Sledeći primeri ističu stvarne prakse sprovedene u različitim evropskim kontekstima i ilustruju pristupe koji mogu poslužiti kao inspiracija organizacijama koje žele da razviju inkluzivne košarkaške programe.

### **MIXED ABILITY BASKETBALL PROGRAMME – SASKI BASKONIA (ŠPANIJA)**

Važan primer razvoja inkluzivne košarke na klupskom nivou može se pronaći u programu Mixed Ability Basketball koji sprovodi Saski Baskonia u Španiji. Inicijativa je razvijena u saradnji sa lokalnim organizacijama koje rade sa osobama sa intelektualnim teškoćama i ima za cilj stvaranje okruženja u kojem igrači sa i bez invaliditeta treniraju i igraju zajedno.

Program prati model Mixed Ability sporta, koji se fokusira na integraciju umesto na razdvajanje. Umesto organizovanja odvojenih aktivnosti za sportiste sa intelektualnim teškoćama, učesnici treniraju u istim timovima i učestvuju u prilagođenim treninzima osmišljenim da odgovore na različite sposobnosti. Treneri prilagođavaju vežbe, pojednostavljaju taktička uputstva i menjaju strukturu igre kako bi svi igrači mogli smisleno da doprinesu.

Učesnici uključuju osobe sa intelektualnim teškoćama, kao i volontere bez invaliditeta koji učestvuju kao saigrači, a ne kao asistenti. Ovakav pristup jača socijalnu interakciju i podstiče međusobno učenje među učesnicima. Inicijativa je takođe doprinela podizanju svesti o inkluzivnom sportu u regionu, pokazujući kako profesionalni sportski klubovi mogu koristiti svoju infrastrukturu i vidljivost za promociju socijalne inkluzije u zajednici.

Program Baskonije pokazuje kako se postojeća košarkaška okruženja mogu prilagoditi kako bi podržala inkluzivno učešće bez stvaranja odvojenih sportskih struktura.

[\*\*SAZNAJTE VIŠE OVDE\*\*](#)

## **EUROPEAN UNIFIED YOUTH BASKETBALL TOURNAMENT – SANSEPOLCRO (ITALIJA)**

Još jedan značajan primer inkluzivne košarke jeste European Unified Youth Basketball Tournament, organizovan u Sansepolcru u Italiji. Događaj je okupio 24 tima iz 16 evropskih zemalja, pri čemu je svaki tim bio sastavljen od igrača sa i bez intelektualnih teškoća koji su zajedno učestvovali u takmičenju.

Turnir je osmišljen ne samo kao sportsko takmičenje, već i kao edukativni događaj koji promovise socijalnu inkluziju i interkulturalnu razmenu među mladima. Timovi su učestvovali u treninzima, utakmicama i radionicama gde su sportisti, treneri i organizatori razmenjivali iskustva i diskutovali o praksama inkluzivnog sporta.

Jedan od ključnih rezultata ovog događaja jeste pokazatelj da inkluzivna košarkaška takmičenja mogu zadržati visok nivo sportskog angažmana, uz istovremeno stavljanje fokusa na timski rad i ravnopravno učešće. Učesnici su izvestili o povećanom samopouzdanju, jačim prijateljstvima i većoj motivaciji da nastave sa sportskim aktivnostima nakon događaja.

Ovaj turnir pokazuje kako međunarodni sportski događaji mogu biti snažna platforma za promociju inkluzije, saradnje i podizanje svesti o sportu za osobe sa invaliditetom širom Evrope.

[SAZNAJTE VIŠE OVDE](#)

## **INCLUSIVE SCHOOL BASKETBALL PROGRAMME – ITALIJA**

Inkluzivna košarka uspešno je primenjena i u obrazovnim okruženjima. Program sproveden u italijanskim školama istraživao je kako prilagođeni košarkaški treninzi mogu podržati učenike sa posebnim obrazovnim potrebama, uključujući i one sa intelektualnim teškoćama.

U okviru projekta, učenici su učestvovali u strukturiranim košarkaškim treninzima gde su vežbe i aktivnosti prilagođene kako bi omogućile učešće bez obzira na nivo sposobnosti. Nastavnici i treneri su zajedno radili na prilagođavanju pravila, pojednostavljivanju instrukcija i pružanju dodatne podrške kada je to bilo potrebno.

Program je uključivao učenike sa posebnim obrazovnim potrebama zajedno sa njihovim vršnjacima, stvarajući okruženje koje podstiče saradnju i međusobnu podršku. Istraživanja su pokazala napredak u motoričkoj koordinaciji, socijalnoj interakciji i samopouzdanju kod učesnika. Nastavnici su takođe istakli da su inkluzivne sportske aktivnosti doprinele jačanju međusobnih odnosa među učenicima i povećale njihovu spremnost za učešće u drugim školskim aktivnostima.

Ovaj primer pokazuje potencijal školskih sportskih programa da promovišu inkluzivne vrednosti uz istovremeno podržavanje fizičkog i socijalnog razvoja učenika.

[SAZNAJTE VIŠE OVDE](#)

## **INSPORT ERASMUS+ PROJEKAT – INKLUZIVNO UČEŠĆE U SPORTU U EVROPI**

INSPORT projekat, finansiran kroz program Erasmus+ Sport, bio je usmeren na povećanje učešća osoba sa invaliditetom u sportskim aktivnostima širom Evrope. Projekat je okupio više evropskih organizacija i imao za cilj razvoj alata i trenažnih resursa koji pomažu sportskim klubovima i edukatorima u primeni inkluzivnih sportskih praksi.

Jedan od glavnih rezultata projekta bio je razvoj trenažnih materijala i smernica koje podržavaju sportske profesionalce u prilagođavanju aktivnosti kako bi uključili učesnike sa invaliditetom. Košarka je često korišćena kao primer zbog svoje fleksibilnosti, snažnog fokusa na timski rad i mogućnosti lakog prilagođavanja različitim nivoima sposobnosti.

Projekat je takođe uključivao pilot aktivnosti u zemljama učesnicama, gde su organizovane inkluzivne sportske sesije sa lokalnim učesnicima. Ove aktivnosti su pokazale da, uz adekvatno vođenje i obuku, sportski klubovi mogu uspešno uvesti inkluzivne aktivnosti čak i u sredinama sa ograničenim prethodnim iskustvom u sportu za osobe sa invaliditetom. INSPORT inicijativa naglašava značaj jačanja kapaciteta trenera i sportskih organizacija kao ključnog koraka u razvoju održivih inkluzivnih sportskih programa.

[SAZNAJTE VIŠE OVDE](#)

# **VIRTUS EVROPSKA KOŠARKAŠKA TAKMIČENJA ZA SPORTISTE SA INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Još jedan važan primer razvoja inkluzivne košarke u Evropi predstavlja rad organizacije Virtus, međunarodne federacije nadležne za sport sportista sa intelektualnim teškoćama. Virtus organizuje međunarodna takmičenja i razvojne programe koji promovišu učešće sportista sa intelektualnim teškoćama u sportu na visokom nivou.

Virtus košarkaška takmičenja okupljaju sportiste iz različitih evropskih zemalja koji se takmiče u okviru klasifikacionih sistema osmišljenih da obezbede fer učešće. Ova takmičenja takođe predstavljaju razvojne platforme na kojima sportisti stiču međunarodno iskustvo, a treneri razmenjuju znanja o metodologijama treninga prilagođenim osobama sa intelektualnim teškoćama.

Pored takmičenja, Virtus ima značajnu ulogu u promociji istraživanja, trenažnih programa i saradnje među sportskim organizacijama koje deluju u oblasti sporta za osobe sa intelektualnim teškoćama. Federacija saraduje sa nacionalnim sportskim savezima i međunarodnim institucijama kako bi unapredila mogućnosti za sportiste sa intelektualnim teškoćama u okviru specijalizovanih i inkluzivnih sportskih okruženja.

Primer Virtus-a pokazuje kako strukturirani međunarodni sportski sistemi mogu podržati dugoročni razvoj inkluzivnog sporta, ali i kreirati puteve za napredak sportista od rekreativnog nivoa do međunarodnih takmičenja.

[SAZNAJTE VIŠE OVDE](#)

## **SPECIJALNA OLIMPIJADA RUMUNIJE (FSOR)**

Osnovana 2003. godine kao deo globalnog pokreta Specijalne olimpijade, organizacija se fokusira na promociju socijalne inkluzije osoba sa intelektualnim teškoćama kroz sport, obrazovanje i zagovaračke programe. Njene aktivnosti imaju za cilj unapređenje kvaliteta života, podsticanje aktivnog učešća u društvu i pružanje mogućnosti osobama sa intelektualnim teškoćama svih uzrasta i nivoa sposobnosti da učestvuju u strukturiranim fizičkim i sportskim aktivnostima.

Od osnivanja, FSOR kontinuirano proširuje svoj domet, omogućavajući sve većem broju sportista, unificiranih partnera, trenera, volontera i članova porodica da učestvuju u treninzima i takmičenjima na lokalnom, regionalnom, nacionalnom i međunarodnom nivou. Rumunija aktivno učestvuje na međunarodnim događajima Specijalne olimpijade od 2005. godine, ostvarujući zapažene rezultate i osvajajući medalje u različitim sportovima, uključujući košarku. Na nacionalnom nivou, FSOR organizuje godišnje Nacionalne igre u različitim gradovima, koje obuhvataju sportove kao što su atletika, boće, plivanje, badminton i košarka. Pored toga, organizuju se nacionalna prvenstva u više disciplina, dok regionalna i lokalna takmičenja (poput prolećnih kupova i regionalnih igara) omogućavaju kontinuirano učešće tokom cele godine. FSOR takođe obeležava važne međunarodne datume, uključujući Međunarodni dan osoba sa invaliditetom i Evropsku nedelju Specijalne olimpijade, kroz posebne sportske događaje i aktivnosti podizanja svesti. Tokom pandemije COVID-19, organizacija se prilagodila uvođenjem virtuelnih fitness programa i uspostavljanjem nacionalnog fitness prvenstva.

Ključna komponenta rada FSOR-a jeste program rane intervencije za decu uzrasta od 2 do 8 godina, koji podržava razvoj motoričkih, socijalnih i kognitivnih veština kroz igru i fizičku aktivnost. Roditelji su aktivno uključeni kroz edukativne sesije, što im omogućava da bolje podrže razvoj i dobrobit svoje dece. FSOR sprovodi sveobuhvatne zdravstvene programe koji uključuju medicinske preglede u oblastima kao što su kardiologija, oftalmologija, stomatologija i ishrana. Inicijative poput Healthy Athletes, Strong Minds i Fit Feet imaju za cilj unapređenje fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i promociju zdravih stilova života među učesnicima i njihovim porodicama.

Obrazovni programi imaju ključnu ulogu u podizanju svesti i podsticanju inkluzije. FSOR saraduje sa školama, institucijama i organizacijama u zajednici kako bi promovisao razumevanje i prihvatanje osoba sa intelektualnim teškoćama. Kroz projekte kao što su Unified Schools, UNIFY i Youth Activation, mladi sa i bez invaliditeta okupljaju se kako bi učili, bavili se sportom i razvijali liderske veštine, doprinoseći izgradnji inkluzivnijih i tolerantnijih zajednica.

Tokom godina, učesnici FSOR-a, uključujući sportiste, trenere i partnere, dobili su brojna priznanja na lokalnom, nacionalnom i međunarodnom nivou. Kampanje poput Purple Night i Lighting for Inclusion dodatno ističu postignuća i vidljivost osoba sa intelektualnim teškoćama, jačajući njihovu aktivnu ulogu u društvu.

[\*\*SAZNAJTE VIŠE OVDE\*\*](#)

# 4

## RAZUMEVANJE INTELEKTUĀLNIH POTEŠKOĆA

Intelektualni invaliditet (II) je stanje koje karakterišu značajna ograničenja u intelektualnom funkcionisanju i adaptivnom ponašanju koja se javljaju pre 18. godine života. Prema definicijama koje se koriste u literaturi (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities – AAIDD; DSM-5), dijagnoza II zasniva se na tri glavna kriterijuma:

- ograničenja u intelektualnom funkcionisanju (npr. rezonovanje, rešavanje problema, planiranje, apstraktno mišljenje, akademsko učenje);
- ograničenja u adaptivnom ponašanju, koja utiču na sposobnost osobe da funkcioniše samostalno u svakodnevnom životu;
- pojava ovih ograničenja pre 18. godine života.

Intelektualno funkcionisanje se obično procenjuje standardizovanim testovima inteligencije, gde IQ rezultati ispod približno 70–75 mogu ukazivati na značajna kognitivna ograničenja. Međutim, dijagnoza se ne zasniva isključivo na IQ rezultatu, već na ukupnoj proceni adaptivnog funkcionisanja osobe.

## **PREVALENCIJA II-A**

II je jedan od najčešćih razvojnih invaliditeta. Epidemiološke studije ukazuju da približno 1–3% svetske populacije ima neki oblik II. Prevalencija može varirati u zavisnosti od dijagnostičkih kriterijuma koji se koriste, pristupa uslugama procene i socio-ekonomskih faktora u različitim regionima. Većina dijagnostikovanih osoba spada u kategoriju lakog Intelektualnog invaliditeta.

## **OBLASTI ADAPTIVNOG PONAŠANJA**

Adaptivno ponašanje je skup veština koje osoba koristi da funkcioniše efikasno u svakodnevnom životu i da se nosi sa zahtevima socijalnog okruženja. Ove veštine omogućavaju pojedincu da upravlja svakodnevnim aktivnostima, komunicira sa drugima i učestvuje u životu zajednice. U proceni ID, adaptivno ponašanje se analizira u tri glavne oblasti: konceptualnoj, socijalnoj i praktičnoj.

# KONCEPTUALNE VEŠTINE

Konceptualne veštine odnose se na osnovne kognitivne veštine potrebne za razumevanje i korišćenje informacija u svakodnevnim aktivnostima. One su povezane sa razvojem jezika, učenjem apstraktnih pojmova i sposobnošću organizacije i planiranja.

Među najvažnijim konceptualnim veštinama su:

- jezičke i pismene veštine, koje omogućavaju osobi da komunicira i razume pisane ili verbalne informacije;
- korišćenje pojmova vremena, novca i brojeva, što je neophodno za upravljanje svakodnevnim aktivnostima;
- sposobnost samousmeravanja, koja uključuje donošenje jednostavnih odluka i organizovanje sopstvenih aktivnosti.

Ove veštine doprinose razvoju autonomije i aktivnom učešću u obrazovnom i socijalnom okruženju.

# SOCIJALNE VEŠTINE

Socijalne veštine uključuju kompetencije potrebne za interakciju sa drugim ljudima i prilagođavanje normama i pravilima društva. Ove veštine su ključne za grupnu integraciju i razvoj interpersonalnih odnosa.

Ova oblast uključuje:

- interpersonalne veštine i efikasnu komunikaciju sa drugima;
- socijalnu odgovornost i sposobnost poštovanja pravila i normi zajednice;
- razvoj socijalnih odnosa i saradnje unutar grupe;
- sposobnost rešavanja socijalnih problema i izbegavanja rizičnih situacija ili viktimizacije.

Razvoj ovih veština doprinosi povećanju stepena socijalne integracije i aktivnog učešća u zajednici.

# PRAKTIČNE VEŠTINE

Praktične veštine odnose se na kompetencije potrebne za obavljanje aktivnosti svakodnevnog života i funkcionisanje u društvu na nezavisan način. Ove veštine su direktno povezane sa ličnom autonomijom i sposobnošću upravljanja svakodnevnim obavezama.

Ova oblast uključuje:

- aktivnosti svakodnevnog života i ličnu negu;
- korišćenje prevoza i snalaženje u zajednici;
- organizovanje dnevnih aktivnosti i praćenje rutina;
- razvoj radnih veština i održavanje lične bezbednosti.

Nivo razvijenosti ovih veština direktno utiče na stepen nezavisnosti osobe i njenu sposobnost da učestvuje u socijalnim, obrazovnim i profesionalnim aktivnostima.

## NIVOI II-A

U literaturi se identifikuju četiri nivoa težine II: laki, umereni, teški i duboki.

- Laki II - osobe mogu razviti osnovne akademske i socijalne veštine i funkcionišu relativno nezavisno uz odgovarajuću podršku.
- Umereni II - osobe mogu učiti funkcionalne veštine i učestvovati u strukturisanim aktivnostima uz kontinuiranu obrazovnu i socijalnu podršku.
- Teški II - osobe imaju potrebu za značajnom podrškom u razvoju komunikacionih veština i obavljanju svakodnevnih aktivnosti.
- Duboki II - osobe zahtevaju kontinuiranu i intenzivnu podršku za većinu svakodnevnih aktivnosti.

Važno je naglasiti da svaka osoba sa II ima individualni profil sposobnosti, potreba i razvojnih potencijala.

# IMPLIKACIJE NIVOVA II-A NA FIZIČKU AKTIVNOST

NIVOI INTELEKTUALNE OMETENOSTI		
Nivo II	Opšte karakteristike	Implikacije za fizičku aktivnost
- Laki II - Umereni II - Teški II - Duboki II	- Razume jednostavna uputstva i može aktivno da učestvuje u grupi - Ograničene veštine komunikacije i autonomije - Značajna ograničenja u autonomiji - Zahteva stalnu podršku	- Može da praktikuje većinu prilagođenih sportskih aktivnosti - Pojednostavljene i visoko strukturisane aktivnosti - Jednostavne, vođene motoričke aktivnosti - Aktivnosti sa terapijskom i ulogom senzorne stimulacije

## FAKTORI KOJI MOGU UTICATI NA POJAVU II-A

Pojava ID može biti pod uticajem različitih faktora koji deluju u različitim fazama razvoja pojedinca. Ovi faktori mogu se javiti pre rođenja, tokom porođaja ili nakon rođenja i mogu imati biološko, socijalno, bihevioralno ili obrazovno poreklo. U mnogim slučajevima tačan uzrok nije moguće identifikovati, a ID može biti rezultat interakcije više faktora.

## BIOMICINSKI FAKTORI

Biomedicinski faktori su povezani sa biološkim ili medicinskim procesima koji mogu uticati na razvoj nervnog sistema i funkciju mozga. Ovi faktori mogu se javiti tokom prenatalnog, perinatalnog ili postnatalnog perioda.

Neki od najčešćih biomedicinskih faktora uključuju:

- genetske ili hromozomske poremećaje;
- prenatalne ili perinatalne komplikacije koje mogu uticati na neurološki razvoj;
- lošu ishranu ili druge zdravstvene probleme koji mogu uticati na razvoj deteta.

# SOCIJALNI FAKTORI

Društveni faktori su povezani sa porodičnim okruženjem i kontekstom u kome se dete razvija. Kvalitet društvenih interakcija i nivo stimulacije koju pruža porodica mogu značajno uticati na kognitivni i adaptivni razvoj.

Ova kategorija može da obuhvati:

- kvalitet porodične interakcije i emocionalne podrške koja se pruža detetu;
- nivo kognitivne stimulacije i mogućnosti učenja u porodičnom okruženju;
- socio-ekonomske uslove porodice i pristup obrazovnim i društvenim resursima.

# BIHEJVORALNI FAKTORI

Bihevioralni faktori su povezani sa ponašanjima ili navikama koje mogu imati negativan uticaj na razvoj deteta. Ovi faktori posebno mogu delovati u prenatalnom periodu ili u ranim godinama života. To uključuje:

- upotrebu alkohola, droga ili drugih supstanci tokom trudnoće;
- određena rizična ponašanja koja mogu uticati na razvoj deteta.

# OBRAZOVNI FAKTORI

Obrazovni faktori su povezani sa pristupom deteta obrazovnim uslugama i ranoj intervenciji koja može podržati kognitivni i adaptivni razvoj.

Ova kategorija može uključivati:

- pristup obrazovanju i uslugama obrazovne podrške;
- programe rane intervencije;
- postojanje obrazovne podrške prilagođene potrebama deteta.

ID može takođe koegzistirati sa drugim razvojnim stanjima ili pridruženim poremećajima, kao što su poremećaj iz spektra autizma (ASD), poremećaj pažnje i hiperaktivnosti (ADHD) ili druge fizičke i senzorne smetnje.

# POTREBE ZA PODRŠKOM

Osobe sa ID mogu imati potrebu za različitim vrstama podrške kako bi funkcionisale efikasno u svakodnevnom životu i učestvovala u socijalnim, obrazovnim ili profesionalnim aktivnostima. Nivo i tip potrebne podrške može značajno varirati od osobe do osobe i zavisi od više faktora, uključujući težinu ID, nivo adaptivnog funkcionisanja, porodično i socijalno okruženje, kao i obrazovne ili profesionalne mogućnosti. Zbog toga intervencije za osobe sa ID moraju biti individualizovane i prilagođene specifičnim potrebama svake osobe.

Koncept podrške se u literaturi koristi da opiše vrste pomoći potrebne osobama sa ID kako bi razvile svoje veštine, aktivno učestvovala u zajednici i poboljšale nivo autonomije. Podrška može biti pružena u različitim kontekstima, kao što su porodično okruženje, obrazovno okruženje, sportske aktivnosti ili zajednica, i može uključivati obrazovnu, terapijsku, socijalnu ili emocionalnu podršku.

U literaturi se identifikuju četiri glavna tipa podrške:

- intermitentna podrška – pruža se povremeno ili u specifičnim situacijama, kada je osobi potrebna privremena pomoć. Ovaj tip podrške obično se javlja u određenim trenucima života ili situacijama, kao što su učenje nove aktivnosti ili prilagođavanje novom kontekstu.
- ograničena podrška – pruža se za određene aktivnosti ili tokom određenog vremenskog perioda. Ova podrška može biti potrebna, na primer, u okviru obrazovnih programa ili u procesu razvoja specifičnih veština.
- opsežna podrška – pruža se redovno i kontinuirano u više oblasti života. Osobe koje trebaju ovaj tip podrške često zahtevaju čestu pomoć u obavljanju svakodnevni aktivnosti, učešću u obrazovnim aktivnostima ili socijalnoj integraciji.
- pervazivna podrška – predstavlja najviši nivo podrške i podrazumeva stalnu i intenzivnu pomoć u većini svakodnevni aktivnosti. Ovaj tip podrške je potreban osobama sa težim nivoima ID i često uključuje kontinuiranu podršku porodice ili stručnjaka.

Razumevanje ovih nivoa podrške važno je za planiranje obrazovni, terapijski i socijalni intervencije za osobe sa ID. Pravilnim identifikovanjem potreba za podrškom, stručnjaci mogu prilagoditi strategije intervencije i kreirati programe koji podržavaju razvoj autonomije, aktivnog učešća u zajednici i poboljšanje kvaliteta života. U kontekstu fizičkih i sportskih aktivnosti, prilagođavanje nivoa podrške je od suštinskog značaja kako bi se obezbedilo učešće svih uključenih osoba.

Neke osobe mogu imati potrebu samo za dodatnim objašnjenjima ili vizuelnim demonstracijama, dok druge mogu zahtevati konstantnije vođenje, prilagođavanje vežbi ili direktnu podršku u izvođenju motoričkih aktivnosti. Pružanjem odgovarajuće podrške, fizičke aktivnosti mogu postati dostupne i korisne za osobe sa ID, doprinoseći njihovom motoričkom, socijalnom i emocionalnom razvoju.

## **PSIHOMOTORIČKE KARAKTERISTIKE LJUDI SA II**

Osobe sa II mogu pokazivati određene posebnosti u psihomotornom razvoju, što može uticati na njihovu sposobnost izvođenja motoričkih ili sportskih aktivnosti. Psihomotorni razvoj je složen proces koji uključuje interakciju između kognitivnih, emocionalnih i motoričkih funkcija. Kod osoba sa II ovaj proces može teći sporije ili može pokazivati određene poteškoće u koordinaciji pokreta, kontroli tela ili prilagođavanju motoričkim zadacima.

Ove posebnosti su često povezane sa kašnjenjem u razvoju nervnog sistema i poteškoćama u integraciji senzoričkih i motoričkih informacija. Kao rezultat toga, neke osobe mogu imati poteškoće u organizaciji i kontroli pokreta ili u njihovom prilagođavanju različitim situacijama fizičke aktivnosti.

Među najčešćim psihomotornim karakteristikama su:

- kašnjenja u razvoju motorne koordinacije;
- poteškoće u održavanju statičke i dinamičke ravnoteže;
- nizak nivo grube i fine motorike;
- poteškoće u kontroli i planiranju pokreta.

Kašnjenja u razvoju motorne koordinacije mogu uticati na sposobnost izvođenja preciznih pokreta ili aktivnosti koje zahtevaju simultanu koordinaciju više delova tela. Poteškoće u ravnoteži takođe mogu uticati na stabilnost tela tokom hodanja, trčanja ili izvođenja složenijih motoričkih vežbi.

Nizak nivo grube i fine motorike može se uočiti u aktivnostima koje uključuju kretanje, manipulaciju predmetima ili kontrolu pokreta ruku. Na primer, neke osobe mogu imati poteškoće u aktivnostima kao što su bacanje i hvatanje lopte, održavanje stabilnog položaja ili koordinacija pokreta tokom sportskih igara.

Poteškoće u kontroli i planiranju pokreta mogu uticati na sposobnost osobe da organizuje i izvede niz motoričkih radnji. Ove poteškoće mogu rezultirati sporijim izvođenjem pokreta ili potrebom za dodatnim demonstracijama i objašnjenjima kako bi se razumele vežbe.

Ove posebnosti mogu uticati na učešće u fizičkim i sportskim aktivnostima, ali je važno naglasiti da nivo motoričkih sposobnosti može značajno varirati od osobe do osobe. Kroz prilagođene programe fizičke aktivnosti, terapijske intervencije i strukturisane vežbe, mnoge od ovih poteškoća mogu biti unapređene. Prilagođene motoričke aktivnosti mogu doprineti razvoju koordinacije, ravnoteže i kontrole tela, kao i poboljšanju nivoa autonomije u svakodnevnim aktivnostima. Pored toga, redovno učešće u fizičkim aktivnostima može imati pozitivne efekte ne samo na motorički razvoj, već i na kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj. Kroz učešće u sportu i igrama, osobe sa II mogu steći uspešna iskustva, razviti samopouzdanje u sopstvene sposobnosti i naučiti da efikasnije komuniciraju sa drugima. Tako fizička aktivnost postaje važan alat u podršci celokupnom razvoju i socijalnoj inkluziji osoba sa II.

## **ODNOS IZMEĐU KOGNITIVNOG RAZVOJA I MOTORIČKOG RAZVOJA**

Kognitivni i motorički razvoj su usko povezani i razvijaju se paralelno tokom detinjstva i adolescencije. U ranim godinama života, motorička iskustva imaju važnu ulogu u načinu na koji dete istražuje okruženje, komunicira sa predmetima i razvija sposobnost učenja. Pokret, igra i fizičke aktivnosti doprinose stimulaciji razvoja nervnog sistema i formiranju neuronskih veza koje su ključne za kognitivne procese.

Neurološka istraživanja pokazuju da određene strukture mozga, kao što su mali mozak i prefrontalni korteks, učestvuju i u koordinaciji pokreta i u kognitivnim procesima kao što su pažnja, planiranje, kontrola ponašanja i donošenje odluka. Mali mozak, tradicionalno poznat po svojoj ulozi u koordinaciji pokreta i održavanju ravnoteže, takođe učestvuje u kognitivnim procesima kao što su učenje, pamćenje i prilagođavanje ponašanja. Istovremeno, prefrontalni korteks ima važnu ulogu u organizaciji ponašanja, regulaciji pažnje i planiranju aktivnosti.

Iz ove perspektive, razvoj motoričkih veština može direktno uticati na razvoj kognitivnih funkcija. Složene motoričke aktivnosti, koje uključuju koordinaciju, prostornu orijentaciju ili rešavanje motoričkih zadataka, stimulišu kognitivne procese kao što su analiza situacije, anticipacija akcija i prilagođavanje promenama u okruženju.

Motorna aktivnost i fizičko vežbanje doprinose stimulaciji više važnih kognitivnih procesa, uključujući:

- razvoj sposobnosti koncentracije i održavanja pažnje na zadatku;
- razvoj prostorne i vremenske orijentacije u odnosu na okruženje;
- razvoj proceduralnog pamćenja, koje učestvuje u učenju kroz ponavljanje i praksu;
- olakšavanje procesa učenja i opšti kognitivni razvoj.

U slučaju dece i mladih sa II, ovaj odnos između kognitivnog i motoričkog razvoja postaje posebno važan. Fizička aktivnost i motoričke vežbe mogu predstavljati povoljan kontekst za stimulaciju kognitivnih procesa, jer uključuju pažnju, koordinaciju, prostornu orijentaciju i prilagođavanje ponašanja različitim situacijama u igri ili vežbanju.

Takođe, učešće u fizičkim i sportskim aktivnostima može podržati razvoj važnih veština kao što su sposobnost praćenja instrukcija, poštovanje pravila, saradnja sa drugima i rešavanje jednostavnih problema koji se javljaju tokom aktivnosti. Ova iskustva doprinose ne samo motoričkom razvoju, već i razvoju kognitivnih i socijalnih veština.

Stoga, fizička aktivnost može imati važnu ulogu u podršci celokupnom razvoju dece i mladih sa II. Kroz prilagođene programe fizičke aktivnosti i strukturisane motoričke aktivnosti, mogu se stvoriti vredne prilike za stimulaciju kognitivnog razvoja, unapređenje sposobnosti prilagođavanja obrazovnom okruženju i povećanje nivoa socijalnog učešća.

## **ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI**

Fizička aktivnost ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja i harmoničnom razvoju osoba sa II. Redovno fizičko vežbanje i učešće u sportskim aktivnostima mogu značajno doprineti unapređenju opšteg zdravlja, kao i razvoju motoričkih, kognitivnih i socijalnih veština. Za osobe sa ID, fizička aktivnost predstavlja ne samo način kretanja i rekreacije, već i važan kontekst za učenje, socijalizaciju i lični razvoj.

Učešće u fizičkim aktivnostima pre svega doprinosi unapređenju fizičkog zdravlja i opšteg stanja organizma. Redovno vežbanje može podržati razvoj kardiovaskularne kondicije, pomoći u održavanju odgovarajuće telesne težine i smanjiti rizik od zdravstvenih problema povezanih sa sedentarnim načinom života. U slučaju osoba sa ID, koje mogu imati niži nivo fizičke aktivnosti u odnosu na opštu populaciju, podsticanje kretanja je posebno važno za prevenciju stanja kao što su gojaznost, mišićno-koštani problemi ili metabolički poremećaji.

Još jedna važna korist fizičke aktivnosti jeste razvoj motoričkih veština i unapređenje koordinacije pokreta. Kroz učešće u fizičkom vežbanju i sportskim igrama, osobe sa ID mogu razvijati ravnotežu, koordinaciju, prostornu orijentaciju i kontrolu pokreta. Ove motoričke veštine doprinose povećanju sposobnosti za obavljanje svakodnevnih aktivnosti i mogu podržati razvoj autonomije u svakodnevnom životu.

Fizička aktivnost takođe ima pozitivan uticaj na razvoj autonomije i nezavisnosti. Učešćem u sportskim aktivnostima, osobe sa II mogu steći iskustva uspeha, naučiti da upravljaju sopstvenim postupcima i razviti samopouzdanje u sopstvene sposobnosti. Ova iskustva doprinose jačanju samopoštovanja i povećanju motivacije za učešće u socijalnim i obrazovnim aktivnostima.

Pored fizičkih i motoričkih benefita, fizička aktivnost pozitivno utiče i na emocionalno stanje učesnika. Fizičko vežbanje može smanjiti nivo stresa i anksioznosti, poboljšati raspoloženje i doprineti razvoju pozitivne slike o sebi. Učešće u sportskim aktivnostima u podržavajućem i motivišućem okruženju može imati važnu ulogu u razvoju emocionalne ravnoteže i povećanju nivoa ličnog zadovoljstva.

Posebno važan aspekt jeste uloga fizičke aktivnosti u olakšavanju socijalne integracije. Sportske aktivnosti pružaju prilike za interakciju, saradnju i razvoj socijalnih odnosa. Kroz učešće u grupnim igrama i vežbama, osobe sa ID mogu naučiti da efikasnije komuniciraju, saraduju sa drugima i poštuju zajednička pravila. Istovremeno, ove aktivnosti mogu doprineti smanjenju stigme i promociji pozitivnog stava prema inkluziji osoba sa invaliditetom u zajednici.

Na taj način, fizička aktivnost i sport predstavljaju vredne alate za podršku celokupnom razvoju osoba sa II. Kroz prilagođene i inkluzivne programe, ove aktivnosti mogu doprineti unapređenju zdravlja, razvoju motoričkih veština i povećanju nivoa socijalnog učešća, istovremeno podržavajući proces integracije i inkluzije u zajednici.

# BARIJERE ZA UČEŠĆE U FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA

Iako fizička aktivnost i sport donose brojne koristi za fizičko zdravlje, motorički razvoj i socijalnu integraciju osoba sa ID, njihovo učešće u ovim aktivnostima često je ograničeno nizom prepreka. Ove barijere mogu biti individualne, socijalne ili strukturne prirode i mogu značajno uticati na pristup sportskim ili rekreativnim programima. U mnogim situacijama, ove poteškoće nisu određene samo karakteristikama invaliditeta, već i načinom na koji su društveno okruženje i sportska infrastruktura organizovani i prilagođeni.

Jedna od važnih barijera povezana je sa težinom ID i nivoom adaptivnog funkcionisanja osobe. U zavisnosti od stepena invaliditeta, neke osobe mogu imati poteškoće u razumevanju pravila igre, koordinaciji pokreta ili održavanju pažnje tokom fizičkih aktivnosti. Ove poteškoće mogu smanjiti samopouzdanje i dovesti do izbegavanja učešća u sportskim aktivnostima.

Postojanje pridruženih dijagnoza ili drugih zdravstvenih problema takođe može uticati na učešće u fizičkim aktivnostima. Neke osobe sa ID mogu imati komorbiditet, kao što su poremećaji iz spektra autizma, poremećaj pažnje i hiperaktivnosti, kardiovaskularni problemi ili mišićno-koštane poteškoće. Ova stanja mogu ograničiti kapacitet za fizičku aktivnost ili zahtevati dodatne adaptacije sportskih aktivnosti.

Starost i razvojni nivo osobe takođe mogu biti faktori koji utiču na učešće u fizičkim aktivnostima. Istraživanja pokazuju da sa godinama nivo fizičke aktivnosti kod osoba sa ID opada. Adolescenti i odrasli mogu postati manje fizički aktivni, posebno u odsustvu organizovanih programa ili adekvatnih mogućnosti za bavljenje sportom.

Socio-ekonomski uslovi porodice mogu predstavljati još jednu važnu barijeru. Pristup sportskim programima, opremi ili prevozu može biti ograničen za porodice sa manjim finansijskim resursima. Takođe, nedostatak informacija o prilagođenim sportskim programima ili koristima fizičke aktivnosti može smanjiti učešće osoba sa ID u ovim aktivnostima.

Česta prepreka je i nedostatak prilagođene sportske infrastrukture. Mnogi sportski objekti, sale ili tereni nisu organizovani na način koji omogućava optimalno učešće osoba sa invaliditetom. Nedostatak prilagođene opreme, pristupačnih prostora ili programa posebno osmišljenih za ove osobe može značajno ograničiti mogućnost uključivanja u sportske aktivnosti.

Istovremeno, nedostatak inkluzivnih programa i stručnjaka obučenih za rad sa osobama sa ID može predstavljati značajnu barijeru. Instruktori ili treneri koji nemaju specifičnu obuku mogu imati poteškoće u prilagođavanju vežbi, efikasnoj komunikaciji sa učesnicima ili upravljanju specifičnim situacijama koje se mogu javiti tokom sportskih aktivnosti.

Identifikovanje i razumevanje ovih barijera predstavlja važan korak u razvoju pristupačnih i inkluzivnih sportskih programa. Prilagođavanjem infrastrukture, obukom stručnjaka i razvojem programa namenjenih osobama sa II, mogu se stvoriti veće mogućnosti za učešće u fizičkim aktivnostima, čime se doprinosi unapređenju zdravlja, autonomije i socijalne inkluzije.

## **OPŠTI PRINCIPI RADA SA OSOBAMA SA II**

U organizaciji i sprovođenju fizičkih aktivnosti za osobe sa ID važno je poštovati određene pedagoške i metodološke principe koji olakšavaju proces učenja, aktivno učešće i razvoj motoričkih veština. Ovi principi doprinose stvaranju obrazovnog okvira prilagođenog potrebama učesnika i omogućavaju instruktorima ili nastavnicima da organizuju aktivnosti na pristupačan, efikasan i motivišući način.

Prvi važan princip jeste upotreba jednostavnog i jasnog jezika koji je lako razumljiv. Osobe sa ID mogu imati poteškoće u razumevanju složenih ili apstraktnih objašnjenja, zbog čega instrukcije treba formulirati direktno, koristeći kratke rečenice i poznate reči. Jasnoća poruke je ključna za pravilno razumevanje zadataka i smanjenje konfuzije ili anksioznosti kod učesnika.

Takođe se preporučuje davanje kratkih i jasno strukturisanih instrukcija. Aktivnosti treba predstavljati korak po korak, kako bi učesnici lakše razumeli šta treba da urade. Jasna struktura vežbi i redosleda aktivnosti doprinosi efikasnijoj organizaciji procesa učenja i većem nivou uključenosti učesnika.

Vizuelne demonstracije su još jedan važan element u radu sa osobama sa II. Direktno posmatranje pokreta omogućava učenje putem imitacije i olakšava razumevanje vežbi. U mnogim situacijama, demonstracija od strane instruktora ili drugog učesnika može biti efikasnija od verbalnog objašnjenja. Zato upotreba vizuelnih demonstracija, uz jednostavna objašnjenja, može značajno podržati proces motoričkog učenja.

Ponavljanje vežbi je takođe ključno za usvajanje motoričkih veština. Kroz ponavljanje, učesnici razvijaju koordinaciju pokreta i stiču sigurnost u izvođenju aktivnosti. Istovremeno, ponavljanje doprinosi razvoju proceduralnog pamćenja i formiranju motoričkih automatizama neophodnih u sportskim aktivnostima.

Još jedan važan princip jeste pružanje pozitivne povratne informacije i podsticanje napretka. Osobama sa II često je potrebna kontinuirana podrška i ohrabrenje kako bi zadržale motivaciju i samopouzdanje. Pohvala truda, podsticanje učešća i prepoznavanje napretka doprinose stvaranju pozitivne atmosfere i motivacije za kretanje.

Prilagođavanje aktivnosti razvojnom nivou učesnika je takođe od suštinskog značaja. Vežbe i igre treba da budu usklađene sa motoričkim i kognitivnim sposobnostima učesnika, kako bi bile dostižne i pružile iskustvo uspeha. Preteške aktivnosti mogu izazvati frustraciju i demotivaciju, dok prilagođene aktivnosti podstiču angažovanje i napredak.

Na kraju, važno je da se aktivnosti sprovode u bezbednom, predvidivom i motivišućem okruženju. Jasna organizacija prostora, postavljanje jednostavnih pravila i održavanje pozitivne atmosfere doprinose stvaranju uslova pogodnih za učenje. Strukturisano i sigurno okruženje omogućava učesnicima da se osećaju prijatno i aktivno učestvuju u aktivnostima.

Primena ovih pedagoških i metodoloških principa doprinosi povećanju nivoa uključenosti učesnika i razvoju motoričkih, kognitivnih i socijalnih veština osoba sa II. Istovremeno, ovi principi olakšavaju proces inkluzije i aktivnog učešća u fizičkim i sportskim aktivnostima.

## **IMPLIKACIJE ZA FIZIČKU AKTIVNOST I SPORTSKE PROGRAME**

Da bi se obezbedilo efikasno učešće osoba sa II u sportskim aktivnostima, neophodno je da instruktori, nastavnici i treneri prilagode nastavne metode, strukturu aktivnosti i način organizacije vežbi potrebama i nivou funkcionisanja učesnika. Osobe sa II mogu pokazivati značajne razlike u brzini učenja, sposobnosti koncentracije, razumevanju instrukcija ili motoričkoj koordinaciji. Iz tog razloga, fizičke aktivnosti treba planirati na fleksibilan i pristupačan način, tako da svaki učesnik može razumeti zadatak i aktivno učestvovati u vežbama.

Važnu ulogu ima način na koji se predstavljaju instrukcije i objašnjenja. Instruktori treba da koriste jednostavan, jasan i konkretan jezik, izbegavajući složene ili apstraktne formulacije. Vizuelne demonstracije su posebno korisne, jer mnoge osobe sa II lakše uče posmatranjem i imitacijom pokreta. Zato predstavljanje vežbi kroz ponovljene demonstracije i njihovo izvođenje zajedno sa učesnicima može olakšati proces učenja i povećati njihovo samopouzdanje.

Ponavljanje aktivnosti je još jedan ključni element u procesu motoričkog učenja. Kroz ponavljanje, učesnici mogu učvrstiti svoje motoričke veštine i razviti bolju koordinaciju pokreta. Istovremeno, ponavljanje doprinosi razvoju proceduralnog pamćenja, koje ima važnu ulogu u učenju fizičkih i sportskih aktivnosti.

U organizaciji programa fizičke aktivnosti preporučuje se korišćenje multisenzornih strategija učenja, koje istovremeno uključuju više kanala percepcije, kao što su vizuelni, auditivni i kinestetički. Ove strategije mogu uključivati vizuelne demonstracije, jednostavna verbalna objašnjenja, upotrebu nastavnih materijala ili fizičko vođenje pokreta kada je to potrebno. Uključivanjem više modaliteta učenja, učesnici mogu lakše razumeti vežbe i efikasnije razvijati svoje motoričke veštine.

Programi fizičke aktivnosti takođe treba da podstiču saradnju i socijalnu interakciju među učesnicima. Aktivnosti koje se realizuju u paru ili grupi mogu doprineti razvoju socijalnih veština, povećanju osećaja pripadnosti i podsticanju motivacije za učešće. Kroz sportske aktivnosti organizovane u pozitivnom i podržavajućem okruženju, učesnici mogu doživeti uspeh, naučiti da saraduju sa drugima i razviti samopouzdanje.

Još jedan važan aspekt je stvaranje bezbednog i motivišućeg okruženja za sprovođenje fizičkih aktivnosti. Instruktori moraju obezbediti da radni prostor bude organizovan na način koji smanjuje rizik od povreda i olakšava učešće svih uključenih. Prilagođavanje sportske opreme, pojednostavljivanje pravila igre i jasno strukturisanje aktivnosti mogu doprineti povećanju pristupačnosti i unapređenju iskustva učesnika.

Primena ovih principa i stalno prilagođavanje aktivnosti potrebama učesnika omogućavaju da programi fizičke aktivnosti i sporta značajno doprinesu motoričkom, kognitivnom i socijalnom razvoju osoba sa II. Istovremeno, ovakvi programi mogu podržati proces socijalne inkluzije i promovisati aktivno učešće ovih osoba u životu zajednice.

# FAKTORI KOJI UTIČU NA UČEŠĆE OSOBA SA II U FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA

## PARTICIPACIJA U FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Lični faktori	Socijalni faktori	Faktori okruženja
<ul style="list-style-type: none"><li>- kognitivni nivo</li><li>- motorički nivo</li><li>- motivacija</li><li>- zdravlje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- podrška porodice</li><li>- prijatelji</li><li>- nastavnici</li><li>- zajednica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pristup objektima</li><li>- sportska infrastruktura</li><li>- prilagođeni programi</li><li>- javne politike</li></ul>

Ovi faktori međusobno deluju i mogu olakšati ili ograničiti učešće osoba sa ID u fizičkim i sportskim aktivnostima.

## ZAKLJUČAK

Razumevanje II i povezanih psihomotoričkih karakteristika predstavlja ključni deo razvoja inkluzivnih i efikasnih obrazovnih i sportskih programa. Poznavanje kognitivnih, socijalnih i motoričkih karakteristika osoba sa II omogućava nastavnicima, trenerima i terapeutima da prilagode aktivnosti tako da budu pristupačne, bezbedne i motivišuće za učesnike.

Fizička aktivnost i sport mogu imati važnu ulogu u podršci celokupnom razvoju osoba sa II. Redovno fizičko vežbanje doprinosi unapređenju fizičkog zdravlja, razvoju motoričkih veština i povećanju nivoa autonomije u svakodnevnom životu. Istovremeno, učešće u sportskim aktivnostima podstiče razvoj samopouzdanja, motivacije za kretanje i sposobnosti saradnje sa drugima.

Fizička aktivnost takođe predstavlja vredan kontekst za razvoj socijalnih odnosa i olakšavanje inkluzije u zajednici. Učešćem u organizovanim sportskim aktivnostima, osobe sa II imaju priliku da komuniciraju sa drugima, rade u timu i dožive osećaj uspeha i pripadnosti grupi.

Stoga, razvoj i implementacija prilagođenih i inkluzivnih programa fizičke aktivnosti predstavljaju važan pravac za unapređenje kvaliteta života osoba sa II. Ovakvi programi mogu doprineti ne samo razvoju motoričkih veština i fizičkog zdravlja, već i povećanju nivoa socijalnog učešća i promociji inkluzivnijeg društva.

## **4.1 STRATEGIJE ZA PROMOCIJU I UKLJUČIVANJE OSOBA SA II**

Učešće osoba sa II u fizičkim i sportskim aktivnostima predstavlja važan faktor za razvoj fizičkog zdravlja, motoričkih veština i socijalne integracije. Fizička aktivnost doprinosi povećanju nivoa autonomije, unapređenju blagostanja i razvoju socijalnih odnosa.

Međutim, pristup organizovanim sportskim aktivnostima za osobe sa II često je ograničen različitim barijerama: nedostatkom informacija, smanjenim mogućnostima za učešće, strahovima porodice ili nedostatkom prilagođenih programa. Iz tog razloga, promocija i uključivanje učesnika moraju se ostvariti kroz specifične strategije koje uključuju zajednicu, obrazovne institucije, porodice i lokalne organizacije.

### **POVEĆANJE INFORMISANOSTI I SVESTI**

Prvi korak u promociji učešća u fizičkim aktivnostima jeste povećanje nivoa informisanosti na nivou zajednice. Mnogi roditelji, edukatori ili članovi zajednice nisu dovoljno informisani o benefitima fizičke aktivnosti za osobe sa II.

Informativne aktivnosti mogu uključivati:

- organizovanje prezentacija i seminara u školama ili obrazovnim centrima;
- izradu informativnih materijala (brošure, posteri, vodiči);
- promociju aktivnosti putem društvenih mreža i online platformi;
- organizovanje demonstracionih sportskih događaja.

Promotivne poruke treba da budu jasne, pristupačne i da ističu benefite učešća: unapređenje zdravlja, razvoj motoričkih veština, povećanje samopouzdanja i olakšavanje socijalnih odnosa.

### **SARADNJA SA OBRAZOVNIM INSTITUCIJAMA**

Obrazovne institucije su ključan partner u procesu uključivanja učesnika. Saradnja sa specijalnim školama, inkluzivnim školama ili obrazovnim centrima omogućava identifikaciju učenika koji mogu imati koristi od učešća u prilagođenim sportskim aktivnostima.

Nastavnici, terapeuti i školski savetnici mogu doprineti:

- identifikaciji potencijalnih učesnika;
- informisanju porodica o dostupnim programima;
- podršci učenicima u procesu uključivanja u sportske aktivnosti.

Organizovanje demonstracionih aktivnosti ili sportskih dana u školama može olakšati upoznavanje učenika sa različitim vrstama fizičkih aktivnosti.

## **UKLJUČIVANJE PORODICA I STARATELJA**

Porodice imaju ključnu ulogu u uključivanju i održavanju učešća u sportskim aktivnostima za osobe sa II. Podrška i ohrabrenje koje dolaze iz porodice mogu značajno uticati na motivaciju učesnika.

Da bi se olakšalo uključivanje porodica, preporučuje se:

- organizovanje informativnih sastanaka za roditelje;
- predstavljanje benefita fizičke aktivnosti;
- pružanje informacija o bezbednosti i prilagođavanju aktivnosti;
- održavanje stalne komunikacije između instruktora i porodica.

Učešće roditelja u određenim aktivnostima ili događajima može doprineti jačanju odnosa između instruktora, učesnika i porodica.

## **KREIRANJE PRISTUPAČNIH I INKLUZIVNIH PROGRAMA**

Da bi se privuklo i zadržalo učešće osoba sa II, sportski programi moraju biti prilagođeni razvojnom nivou i sposobnostima učesnika.

U tom smislu, važno je:

- prilagoditi vežbe i pravila aktivnosti;
- koristiti odgovarajuće materijale i opremu;
- organizovati aktivnosti u bezbednom i prijatnom okruženju;
- promovisati učešće i saradnju, a ne sportski rezultat.

Takođe treba uzeti u obzir praktične aspekte kao što su pristupačnost sportskih objekata, raspored aktivnosti ili mogućnosti prevoza.

# RAZVOJ PARTNERSTAVA U ZAJEDNICI

Partnerstva sa lokalnim organizacijama, sportskim klubovima, NVO ili centrima zajednice mogu pomoći u proširenju mogućnosti za učešće osoba sa II.

Ove saradnje mogu uključivati:

- organizovanje inkluzivnih sportskih događaja;
- deljenje sportske infrastrukture;
- razvoj zajedničkih programa fizičke aktivnosti;
- obuku instruktora za prilagođene aktivnosti.

Lokalne vlasti mogu podržati ove inicijative kroz javne politike i programe finansiranja namenjene inkluzivnom sportu.

## MOTIVACIONE STRATEGIJE ZA UČEŠĆE

Promocija fizičkih aktivnosti treba da stvori pozitivnu i motivišuću klimu za učesnike. Fokus treba da bude na radosti kretanja, socijalizaciji i razvoju samopouzdanja.

Za povećanje motivacije mogu se koristiti:

- interaktivne aktivnosti i motoričke igre;
- pozitivna povratna informacija i ohrabrenje;
- vrednovanje individualnog napretka;
- predstavljanje uspešnih primera.

Pozitivno okruženje za učenje doprinosi razvoju motivacije i dugoročnom održavanju učešća.

## PRAĆENJE I ODRŽAVANJE UČEŠĆA

Uključivanje učesnika je samo prvi korak u razvoju inkluzivnih sportskih programa. Da bi se učešće održalo, potrebno je pratiti napredak i prilagođavati aktivnosti prema potrebama učesnika.

Stalna komunikacija sa porodicama i saradnja sa stručnjacima iz oblasti obrazovanja i terapije doprinose unapređenju kvaliteta programa i razvoju pozitivnih sportskih iskustava za učesnike.

## PRAKTIČNE PREPORUKE

Kada započinjete rad na različitim fizičkim i sportskim aktivnostima sa osobama sa II, bez obzira na obrazovno okruženje (škola ili slobodno vreme), treba razmotriti postavljanje ciljeva u različitim pravcima:

- za razvoj nivoa fizičkog zdravlja, usmerava se na indikatore kao što su: pravilno držanje tela, povećanje mišićnog tonusa, povećanje aerobnog kapaciteta, pravilno disanje, kontrola telesne težine
- za formiranje lokomotornih veština (hodanje, trčanje, skakanje itd.) i kontrole objekata (bacanje i hvatanje, udaranje rukom i nogom, vođenje lopte itd.)
- za razvoj jednostavnih i složenih psihomotoričkih veština: telesna šema, lateralnost, statička i dinamička ravnoteža, koordinacija opštih i segmentnih pokreta, prostorno-vremenska orijentacija, manuelna spretnost itd.
- za učenje znanja i pravila iz različitih sportova (na primer, košarka)
- za razvoj nivoa psihosocijalnog zdravlja, usmerava se na: razvijanje motivacije za kretanje, olakšavanje integracije i socijalne inkluzije, podsticanje socijalnih interakcija i odnosa sa drugima, smanjenje nivoa negativnih ponašanja (depresivna stanja, izolacija, anksioznost itd.)

## KAKO BITI USPEŠAN U RADU NA FIZIČKIM I SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA SA OSOBAMA SA II

- Uradite inicijalnu procenu: nivo kognitivnog funkcionisanja, kontraindikacije/ograničenja, prethodna iskustva itd.!
- Naučite ime osobe i koristite ga!
- Uspostavite i održavajte stalan kontakt očima.
- U slučaju osobe sa ASD i ADHD, podstaknite je da uspostavi kontakt očima tokom objašnjenja i demonstracije.
- Koristite kratka, jednostavna objašnjenja i reči koje poznaju. Ponovite predstavljene informacije, posebno ako je u pitanju novi koncept.

- Demonstrirajte vežbu. Ponovite demonstraciju po potrebi.
- Koristite multisenzorne strategije učenja (ako se prvi pokreti izvode uz pomoć, vođenjem kroz pokret, na kraju ih moraju izvoditi samostalno, čak i bez demonstracije, kako bi postali svesni pokreta i koordinisali ih segmentno i globalno).
- Radite „u ogledalu“, istovremeno sa njim/njom.
- Uzmite u obzir učenje osnovnih motoričkih veština koje obezbeđuju ravnotežu/stabilnost tela u pokretu (kretne veštine - hodanje, trčanje, skakanje).
- Koristite veće objekte (lopte) prilikom učenja veština kontrole objekata (bacanje i hvatanje, manipulacija predmetima itd.).
- Tehnički detalji su manje važni, najviše 1-2 tehnička elementa.
- Koristite bezbednu opremu i materijale koji ne mogu izazvati povrede.
- Vodite računa da je prostor bezbedan i da nema pristupa materijalima i opremi koji mogu izazvati povrede ili koje ne koristite.
- Ograničite i obeležite radni prostor (linije na podu, postavljanje čunjeva itd., smanjite udaljenost između nastavnika i sportiste)
- Postavite jednostavna pravila. Uverite se da ih poštuju!
- Koristite pojednostavljena pravila (npr. u košarci se ne sankcionišu koraci, duplo vođenje, dugo držanje lopte bez dodavanja itd.).
- Koristite prilagođena pravila (npr. pravila vezana za tehničko izvođenje, „duplo vođenje“, kotrljanje lopte umesto vođenja itd. se ne uzimaju u obzir).
- Dajte im vremena da se upoznaju sa prostorom/opremom koja se koristi.
- Uverite se da razumeju šta treba da rade, šta smeju/ne smeju da rade.
- Pružite pomoć i podršku u izvođenju pokreta, ako je potrebno, kako bi se sprečile povrede.
- Prilagodite opremu i materijale, kao i radni prostor potrebama, interesovanjima i nivou psihomotoričkog razvoja osobe sa intelektualnim teškoćama.
- Koristite intuitivne materijale (table, crteže itd.)
- Koristite opremu koja daje ritam kretanja (pištaljka, pljeskanje, bubnjevi, brojanje itd.)
- Birajte vežbe i igre koje ga/je stalno uključuju, bez isključivanja iz igre ako napravi grešku.
- Ohrabrite i pohvalite svaki odgovor (nameru ili izvođenje traženog pokreta).
- Ohrabrite i pohvalite samostalan rad.
- Ojačajte uspešna izvođenja tako što ćete im dati priliku da više vežbaju.
- Podelite sa drugim stručnjacima (nastavnici, terapeuti, treneri), roditeljima iskustva i znanja stečena u radu sa osobama sa II.

## **Za efikasnu promociju i održivo uključivanje osoba sa II, preporučuje se:**

- koristiti jasan i pristupačan jezik u promotivnim materijalima;
- saradivati sa školama i organizacijama koje rade sa osobama sa invaliditetom;
- uključiti porodice u proces informisanja i učešća;
- organizovati demonstracione aktivnosti radi upoznavanja učesnika;
- stvoriti bezbedno, prijatno i inkluzivno okruženje.

## **ZAKLJUČAK**

Promocija i uključivanje osoba sa II u programe fizičke aktivnosti i sporta zahtevaju koordinisan pristup koji uključuje obrazovne institucije, porodice, organizacije u zajednici i sportske stručnjake. Razvijanjem efikasnih strategija informisanja, saradnje i prilagođavanja aktivnosti, mogu se stvoriti realne mogućnosti za aktivno učešće osoba sa II u životu zajednice.

Fizička aktivnost i sport doprinose ne samo unapređenju fizičkog zdravlja, već i razvoju autonomije, samopouzdanja i socijalne integracije, predstavljajući važan element u izgradnji inkluzivnog društva.

**5**

**TRENING  
SESIJE**

# NAZIV SESIJE: „UČENJE KROZ IGRU U KOŠARKAŠKOM TRENINGU“

**TEMA:** „Prilagođavanje igara i razigranih vežbi za sportiste sa intelektualnim teškoćama“

**TRAJANJE:** 45 minuta

Raspodela vremena:

- Aktivnost upoznavanja učesnika – 5 minuta
- Značaj igre u sportskom treningu – 10 minuta
- Prilagođavanje igara nivou učesnika – 10 minuta
- Igre i razigrane vežbe u košarkaškom treningu – 15 minuta
- Zaključak – 5 minuta

## PREGLED

Upotreba igara kao obrazovne metode u sportskom treningu predstavlja efikasnu strategiju za uključivanje osoba sa intelektualnim teškoćama u fizičke i sportske aktivnosti.

Ova sesija će predstaviti metode pomoću kojih se tehničke košarkaške vežbe mogu transformisati u razigrane aktivnosti koje olakšavaju učenje, održavaju motivaciju učesnika i doprinose razvoju motoričkih i socijalnih veština.

## CILJEVI

- Istaknuti ulogu igre u učenju sportskih veština.
- Obezbediti trenerima primere prilagođavanja tehničkih vežbi u igre.
- Omogućiti povećanje motivacije i učešća sportista sa intelektualnim teškoćama.
- Razvijati saradnju i socijalnu interakciju u sportskim aktivnostima.
- Podstaći korišćenje igara za razvoj motoričkih veština.

## MATERIJALI

Za uspešno sprovođenje inkluzivnog košarkaškog treninga potreban je skup osnovnih resursa i opreme. Ovi materijali pomažu u organizaciji aktivnosti, podržavaju proces učenja i obezbeđuju da se trening odvija u sigurnom i prijatnom okruženju za sve učesnike.

Sledeći resursi se mogu koristiti tokom sesije:

### *Sportska oprema*

- košarkaške lopte koje se koriste za vežbe, dodavanja i šutiranje (idealno jedna lopta po igraču);
- čunjevi ili markeri za pod za organizaciju kretanja i stanica za aktivnosti;
- obeležavajući prsluci ili majice različitih boja za razlikovanje timova tokom igara u malim grupama.

### *Prostor za trening*

- pristup košarkaškom terenu ili drugom odgovarajućem sportskom prostoru gde se *aktivnosti mogu bezbedno realizovati.*

### *Učesnici*

- udobna sportska odeća prilagođena fizičkoj aktivnosti;
- sportska obuća koja obezbeđuje stabilnost i štiti skočni zglob tokom kretanja.

### *Bezbednost i upravljanje sesijom*

- pištaljka koju trener koristi za koordinaciju aktivnosti i davanje signala tokom sesije;
- osnovni pribor za prvu pomoć dostupan za zbrinjavanje manjih povreda ukoliko je potrebno.

Ovi materijali podržavaju kreiranje organizovanog i inkluzivnog trening okruženja, omogućavajući svim učesnicima da aktivno učestvuju u sesiji.

## **VELIČINA GRUPE**

15 – 20 ljudi

## **TRENING**

Za efikasnu primenu ove metodologije, facilitatori treba da prate sledeće korake obuke:

- Veštine komunikacije su ključne za prenošenje znanja trenerima. Treba imati u vidu da se približno 70% poruke prenosi neverbalnim jezikom, a 30% verbalnim.
- Entuzijazam facilitatora/trenera je presudan za motivaciju i inspiraciju učesnika. Facilitatori treba mentalno da se pripreme za sesiju i stvore pozitivnu i motivišuću atmosferu.
- Facilitator/trener treba unapred da odredi koje će se razigrane aktivnosti koristiti u sesiji i kako one doprinose razvoju sportskih veština.

## **UPUTSTVA**

### **SADRŽAJ 1: Aktivnost upoznavanja učesnika (5 minuta)**

#### *Uvodno objašnjenje*

Sesiju ćemo započeti kratkom aktivnošću upoznavanja učesnika i predstavljanjem koncepta učenja kroz igru u sportskom treningu. Učesnici će biti pozvani da podele svoja iskustva u radu sa sportistima sa invaliditetom i kako koriste igre u sportskim aktivnostima.

### *Primer govora*

„Zdravo svima! U današnjoj sesiji istražićemo kako igre i razigrane aktivnosti mogu učiniti košarkaški trening zanimljivijim i motivišućim iskustvom za sportiste sa intelektualnim teškoćama.“

„Da li ste spremni?“

### *Saveti za facilitatora*

- Kreirajte opuštenu atmosferu koja podstiče učešće i dobro raspoloženje.
- Podstaknite učesnike da dele ideje i iskustva.
- Probite led!

## **SADRŽAJ 2: Značaj igara u sportskom treningu (10 minuta)**

### *Uvodno objašnjenje*

Igre su jedna od najefikasnijih metoda učenja za osobe sa intelektualnim teškoćama. Kroz igru, učesnici lakše uče vežbe, razvijaju motoričke veštine i održavaju motivaciju tokom sportskih aktivnosti.

Korišćenje igara u treningu doprinosi:

- povećanju nivoa uključenosti učesnika
- razvoju koordinacije i kontrole pokreta
- podsticanju saradnje između članova tima
- smanjenju anksioznosti i stvaranju pozitivnog okruženja

### *Primer govora*

„Kada koristimo igre u treningu, tehničke vežbe pretvaramo u prijatne i motivišuće aktivnosti. Na taj način učesnici uče bez osećaja da je vežbanje obaveza.“

## **SADRŽAJ 3: Prilagođavanje igara nivou učesnika (10 minuta)**

### *Uvodno objašnjenje*

Da bi razigrane aktivnosti bile efikasne, moraju biti prilagođene nivou sposobnosti učesnika. Razlike u nivou mogu se prevazići promenom pravila igre, prostora za igru ili težine vežbi.

### *Primeri prilagođavanja*

- pojednostavljivanje pravila igre
- korišćenje manjeg broja igrača
- smanjenje veličine terena
- omogućavanje više vremena za izvođenje akcija
- postepeno uvođenje tehničkih elemenata

### *Saveti za facilitatora*

- Aktivnosti treba prilagoditi tako da svi učesnici mogu učestvovati u igri.
- Važno je kreirati situacije uspeha za svakog učesnika.

## **SADRŽAJ 4: Igre i razigrane vežbe u košarkaškom treningu (15 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

U ovom delu sesije biće predstavljeni primeri igara i razigranih vežbi koje se mogu koristiti za razvoj osnovnih košarkaških veština.

Smenjivanje tehničkih vežbi i igara pomaže u održavanju pažnje učesnika i olakšava proces učenja.

### Primeri igara

**Igra 1:** Štafeta sa vođenjem lopte

Učesnici su podeljeni u timove i treba da vode loptu kroz čunjeve do krajnje linije i nazad.

**Igra 2:** Igra „Zaštiti loptu“

Učesnici vode loptu u označenom prostoru i pokušavaju da zaštite svoju loptu dok pokušavaju da dodirnu lopte drugih igrača.

**Igra 3:** Mini utakmice 3x3

Učesnici igraju kratke 3x3 utakmice sa pojednostavljenim pravilima.

**Igra 4:** Igra šutiranja

Učesnici pokušavaju da postignu koš sa različitih udaljenosti ili pozicija.

### Primer govora

„Predstavićemo nekoliko primera igara koje se mogu integrisati u košarkaški trening. Ove aktivnosti pomažu sportistima da razvijaju tehničke veštine na zabavan i motivišući način.“

### Saveti za facilitatora

- Smenjajte tehničke vežbe i igre kako biste održali interesovanje učesnika.
- Prilagodite težinu aktivnosti nivou učesnika.
- Podstičite saradnju i podršku među članovima tima.
- 

## **SADRŽAJ 5: Zaključak (5 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

Na kraju aktivnosti napravićemo kratak pregled glavnih ideja i naglasiti značaj korišćenja igara u sportskom treningu za osobe sa intelektualnim poteškoćama.

### Primer govora

„Hvala vam puno na učešću i aktivnom angažovanju u ovoj sesiji. Nadam se da će vam ideje predstavljene danas pomoći da košarkaški trening pretvorite u zanimljivije i motivišuće iskustvo za sportiste sa intelektualnim poteškoćama.“

„Korišćenjem igara i razigranih aktivnosti možemo doprineti razvoju sportskih veština, povećanju samopouzdanja i socijalne integracije učesnika.“

# NAZIV SESIJE: „IGRATI ZAJEDNO, RASTI ZAJEDNO“

**TEMA:** „Inkluzivna košarkaška sesija fokusirana na saradnju, učešće i socijalnu interakciju“

**TRAJANJE:** 60 minuta

*Raspodela vremena:*

- Zagrevanje – Aktivacija tima (15 minuta)
- Glavni deo – Kooperativne vežbe na terenu (20 minuta)
- Kooperativne igre (20 minuta)
- Smirivanje (5 minuta)

## PREGLED

Isplanirati kompletnu inkluzivnu košarkašku trening sesiju fokusiranu na saradnju, učešće i socijalnu interakciju među igračima sa različitim nivoima sposobnosti.

Ova sesija ima za cilj da promoviše timski rad i jednako učešće, uz unapređenje osnovnih košarkaških veština. Aktivnosti su osmišljene tako da svaki učesnik može doprineti uspehu tima, bez obzira na svoj nivo sposobnosti.

## CILJEVI

- Unaprediti osnovne košarkaške veštine: vođenje lopte, dodavanje i šutiranje.
- Promovisati saradnju i timski rad među igračima.
- Podstaći socijalnu interakciju i komunikaciju tokom treninga.
- Povećati samopouzdanje i učešće igrača sa intelektualnim teškoćama.
- Održati zabavno, inkluzivno i motivišuće okruženje za trening.

## MATERIJALI

Da bi se organizovala inkluzivna košarkaška trening sesija, potrebno je više vrsta opreme i resursa koji podržavaju proces učenja i bezbednost učesnika. Materijali pomažu facilitatorima da strukturiraju aktivnosti, kreiraju jasne zone za vežbanje i obezbede da svi igrači mogu udobno da učestvuju.

Preporučeni resursi su:

*Sportska oprema*

- košarkaške lopte koje se koriste tokom vežbi i treninga (idealno jedna lopta po učesniku);
- čunjevi ili markeri za trening za organizaciju kretanja i različitih stanica za vežbanje;
- obeležavajući prsluci različitih boja koji omogućavaju igračima da lako prepoznaju svoje saigrače tokom igara u malim grupama.

### *Prostor za trening*

- pristup košarkaškom terenu, koji može biti zatvoreni teren ili otvoreni sportski prostor prilagođen košarkaškim aktivnostima.

### *Oprema učesnika*

- udobna sportska odeća pogodna za fizičku aktivnost;
- sportska obuća namenjena košarci ili treningu u zatvorenom prostoru koja obezbeđuje stabilnost i podršku zglobu.

### *Bezbednost i upravljanje sesijom*

- pištaljka koju trener koristi za upravljanje aktivnostima i privlačenje pažnje igrača;
- osnovni pribor za prvu pomoć dostupan u slučaju manjih povreda tokom sesije.

Ovi materijali doprinose stvaranju strukturisanog, bezbednog i inkluzivnog okruženja u kojem svi učesnici mogu aktivno učestvovati u treningu.

## **VELIČINA GRUPE**

12 igrača

## **PRIPREMA**

Da bi se ova trening sesija efikasno sprovela, facilitatori treba da prate sledeće korake pripreme:

- Komunikacija je ključna za vođenje i motivisanje učesnika. Treneri treba da imaju na umu da se veliki deo komunikacije prenosi neverbalnim putem, kao što su gestovi, demonstracije i govor tela.
- Entuzijazam i pozitivan stav trenera su presudni za stvaranje prijatnog i motivišućeg okruženja.
- Trener mora jasno isplanirati ciljeve sesije i unapred pripremiti aktivnosti.
- Potrebna oprema i materijali treba da budu pripremljeni na terenu pre početka sesije.

## **UPUTSTVA**

### **SADRŽAJ 1: Zagrevanje – Aktivacija tima (15 minuta)**

#### *Uvodno objašnjenje*

Ciljevi ovog prvog dela su:

- aktiviranje tela i priprema učesnika za fizičku aktivnost
- podsticanje interakcije i saradnje između igrača
- razvoj osnovne kontrole lopte kroz zabavne aktivnosti

Da bi se ovi ciljevi postigli, zagrevanje će se sastojati od tri kooperativne igre.

### **Igra 1:** Izazov vođenja lopte u paru

Pola terena. Igrači rade u parovima.

Trajanje: 6 minuta.

Svaki par ima jednu košarkašku loptu. Jedan igrač vodi loptu dok se drugi kreće pored njega i daje verbalne instrukcije kao što su „levo“, „desno“, „sporo“ ili „brzo“.

Nakon jednog minuta, igrači menjaju uloge.

Varijacija:

- oba igrača vode loptu pokušavajući da zadrže isti ritam.

Cilj:

- unapređenje koordinacije
- podsticanje komunikacije između igrača

### **Igra 2:** Krug dodavanja

Igrači stoje u krugu sa jednom ili dve lopte.

Trajanje: 4 minuta.

Igrači dodaju loptu u krugu koristeći dodavanje sa grudi. Trener postepeno povećava težinu dodavanjem druge lopte ili promenom pravca dodavanja.

Cilj:

- unapređenje veštine dodavanja
- podsticanje timskog rada i pažnje

### **Igra 3:** Kooperativna trka sa vođenjem lopte

Igrači formiraju male timove.

Trajanje: 5 minuta.

Igrači vode loptu kroz liniju čunjeva i vraćaju se svom timu pre nego što sledeći saigrač krene.

Cilj:

- razvoj kontrole vođenja lopte
- podsticanje timske saradnje

## **SADRŽAJ 2: Glavni deo – Kooperativne vežbe na terenu (20 minuta)**

*Uvodno objašnjenje*

Ciljevi ovog dela treninga su:

- unapređenje veština vođenja i dodavanja
- podsticanje saradnje između igrača
- prilagođavanje aktivnosti različitim nivoima sposobnosti

Igrači će raditi u dve grupe prema nivou sposobnosti.

**Grupa 1** – Viši nivo sposobnosti

*Vežba:* Dodaj – kreći se – šutiraj.

Igrači dodaju loptu saigraču, pomeraju se na novu poziciju, ponovo primaju loptu i šutiraju.

Trajanje: 5 minuta.

**Grupa 2** – Niži nivo sposobnosti

*Vežba:* Vođenje lopte između čunjeva.

Igrači polako vode loptu kroz cik-cak liniju čunjeva.

Trajanje: 5 minuta.

**Grupa 1** – Viši nivo sposobnosti

*Vežba:* Dodavanje i kretanje u trouglu.

Tri igrača dodaju loptu i rotiraju pozicije.

Trajanje: 5 minuta.

**Grupa 2** – Niži nivo sposobnosti

*Vežba:* Dodavanje u paru.

Igrači vežbaju dodavanje sa grudi i dodavanje od poda dok stoje ili se polako kreću.

Trajanje: 5 minuta.

## Kooperativna aktivnost (obe grupe)

*Vežba:* Timski izazov dodavanja.

Timovi treba da izvedu određeni broj uzastopnih dodavanja bez ispuštanja lopte.

Trajanje: 10 minuta.

Cilj:

- timski rad
- komunikacija
- koncentracija

**SADRŽAJ 3: Kooperativne igre (20 minuta)**

*Uvodno objašnjenje*

Formiraju se tri izbalansirana tima od po četiri igrača.

Igraju kooperativne košarkaške igre gde je timski rad važniji od postizanja poena.

Cilj je omogućiti svim igračima da primene veštine naučene tokom sesije, uz podsticanje saradnje.

### **Igra 1:** Svi dodiruju loptu

Timovi moraju obezbediti da svaki igrač dodirne loptu pre nego što se šutira.

Trajanje: 10 minuta.

Cilj:

- podsticanje inkluzije
- osiguravanje učešća svih igrača

### **Igra 2:** Dodaj pre vođenja

Igrači moraju dodati loptu bar jednom pre nego što počnu vođenje.

Trajanje: 10 minuta.

Cilj:

- unapređenje timskog rada
- razvoj veštine dodavanja

### Saveti za facilitatora

- Koristite male timove kako bi svi mogli da učestvuju.
- Izbegavajte prečesto zaustavljanje igre osim ako je neophodno.
- Podstičite igrače da komuniciraju i podržavaju jedni druge.
- Pohvaljujte timski rad i saradnju.

## **SADRŽAJ 4: Smirivanje (5 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

Da bi se postepeno smanjio rad srca nakon igara, igrači izvode lagane vežbe šutiranja sa različitih pozicija na terenu.

Igrači se smenjuju u šutiranju dok ih saigrači ohrabruju.

Ova aktivnost stvara opuštenu i pozitivnu atmosferu na kraju treninga.

Može se organizovati i kao prijateljsko timsko takmičenje, gde igrači pokušavaju da postignu što više koševa uz međusobnu podršku.

# NAZIV SESIJE „OBUČI TRENERA”

**TEMA:** „Prilagođavanje vežbi različitim nivoima sposobnosti”

**TRAJANJE:** 45 minuta

*Raspodela vremena:*

- Aktivnost upoznavanja učesnika – 5 minutes
- Razumevanje nivoa sposobnosti igrača – 15 minutes
- Prilagođavanje vežbi i organizacija treninga – 10 minutes
- Praktične strategije za prilagođavanje vežbi – 10 minutes
- Zaključak – 5 minutes

## PREGLED

Ova sesija ima za cilj razvoj veština trenera i instruktora u prilagođavanju sportskih vežbi sportistima različitih nivoa sposobnosti, posebno osobama sa intelektualnim poteškoćama. Korišćenjem fleksibilnih metoda podučavanja i prilagođenih vežbi, treneri mogu omogućiti učešće svim sportistima i stvoriti inkluzivno, motivišuće i pristupačno sportsko okruženje.

## CILJEVI

- Naučiti trenere kako da prilagode sportske vežbe igračima različitih nivoa veština.
- Razviti kapacitet trenera da organizuju inkluzivne sportske aktivnosti.
- Obezbediti strategije za održavanje motivacije i uključenosti svih učesnika.
- Promovisati jednako učešće i razvoj fizičkih i socijalnih veština sportista.

## MATERIJALI

Da bi se organizovala ova trening sesija, potrebno je koristiti resurse koji podržavaju kako teorijski deo obuke, tako i praktičnu demonstraciju sportskih vežbi. Aktivnost se može realizovati u učionici ili sportskom prostoru, u zavisnosti od toga kako facilitator želi da kombinuje objašnjenja sa praktičnim aktivnostima.

Sledeće vrste materijala mogu se koristiti tokom sesije:

*Resources for organizing sports activities*

- košarkaške lopte koje se koriste za demonstraciju vežbi i simulaciju trening situacija;
- čunjevi ili drugi sportski signalizacioni materijali, korisni za obeležavanje putanja i prostora za vežbanje;
- trake ili oznake na terenu koje pomažu u razgraničavanju radnih zona za različite vrste aktivnosti.

### *Alati za prezentovanje informacija*

- digitalna oprema za prezentaciju (video projektor ili monitor) za ilustrovanje koncepata i metodoloških primera;
- tabla ili flipčart koji omogućava objašnjavanje faza vežbi i kreiranje šema organizacije aktivnosti.

### *Pomoćni materijali za učesnike*

- radne sveske ili elektronski uređaji (tableti ili laptopovi) za beleženje glavnih ideja i primera diskutovanih tokom sesije.

Upotreba ovih materijala omogućava olakšavanje interaktivnog procesa učenja, u kojem učesnici mogu da posmatraju i iskuse različite načine prilagođavanja sportskih vežbi sportistima sa različitim nivoima sposobnosti.

Upotreba ovih materijala omogućava kombinovanje teorijskih objašnjenja sa praktičnim primerima, olakšavajući razumevanje kako se sportske vežbe mogu prilagoditi sportistima sa različitim nivoima sposobnosti.

## **VELIČINA GRUPE**

15 – 20 osoba

## **PRIPREMA**

Da bi se ova metodologija efikasno sprovela, facilitatori treba da prate nekoliko pripremnih koraka:

- Komunikacione veštine su ključne za prenošenje informacija trenerima. U procesu komunikacije mora se imati u vidu da se približno 70% poruke prenosi neverbalnim jezikom, a 30% verbalnim jezikom.
- Entuzijazam facilitatora/trenera je veoma važan za motivisanje učesnika. Facilitatori moraju mentalno da se pripreme za sesiju i da stvore pozitivnu klimu koja podstiče učešće.
- Facilitator/trener mora unapred da definiše ciljeve i sadržaj sesije i da pripremi aktivnosti na strukturisan način.
- Priprema materijala i organizacija radnog prostora su ključni za efikasno sprovođenje aktivnosti.

•

## **INSTRUKCIJE**

### **SADRŽAJ 1: Aktivnost upoznavanja učesnika (5 minuta)**

#### Uvodno objašnjenje

U ovom prvom delu sesije upoznaćemo učesnike i predstaviti temu treninga, objašnjavajući značaj prilagođavanja sportskih vežbi sportistima sa različitim nivoima sposobnosti.

Cilj ove aktivnosti je stvaranje otvorenog i prijateljskog okruženja koje olakšava učešće i razmenu ideja između trenera.

### Primer govora

„Zdravo svima! U današnjoj sesiji razgovaraćemo o tome kako možemo prilagoditi vežbe sportistima sa različitim nivoima sposobnosti. U inkluzivnim sportskim aktivnostima svaki učesnik ima svoj tempo učenja i svoje sposobnosti, a naša uloga kao trenera je da kreiramo aktivnosti koje omogućavaju svima da učestvuju.”

„Da li ste spremni da zajedno otkrijemo neke praktične metode prilagođavanja vežbi?”

### Saveti za facilitatora

- Stvorite opuštenu i prijateljsku atmosferu.
- Podstaknite učesnike da se predstave i podele svoja iskustva.

## **SADRŽAJ 2: Razumevanje nivoa sposobnosti igrača (15 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

U ovom delu treninga govorićemo o razlikama u nivou između sportista i o tome kako te razlike utiču na organizaciju sportskih aktivnosti.

U inkluzivnim sportskim grupama učesnici mogu imati različite nivoe fizičkih, kognitivnih i socijalnih sposobnosti. Treneri moraju biti u stanju da prepoznaju ove razlike i prilagode aktivnosti tako da se svi učesnici osećaju uključeno i motivisano.

### Primeri razlika između sportista

- Nivo motoričke koordinacije
- Sposobnost koncentracije
- Razumevanje instrukcija
- Tempo učenja

### Saveti za facilitatora

- Posmatrajte ponašanje i nivo svakog sportiste.
- Prilagodite težinu vežbi sposobnostima učesnika.

## **SADRŽAJ 3: Prilagođavanje vežbi i organizacija treninga (10 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

Prilagođavanje vežbi je ključno kako bi se omogućilo učešće svim sportistima, bez obzira na njihov nivo razvoja. To može uključivati promenu pravila, prostora za igru ili načina organizacije vežbi.

### Primeri prilagođavanja

#### *Prilagođavanje pravila*

- Pojednostavljanje pravila igre
- Postepeno uvođenje pravila

### *Prilagođavanje prostora za igru*

- Smanjenje veličine terena
- Korišćenje jasno obeleženih zona za vežbanje

### *Prilagođavanje opreme*

- Korišćenje lakših lopti
- Korišćenje čunjeva i vizuelnih markera

## **SADRŽAJ 4: Praktične strategije za prilagođavanje vežbi (10 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

U ovom delu predstavimo neke praktične strategije koje mogu pomoći trenerima da prilagode vežbe grupama sa različitim nivoima veština.

### Strategija 1: Diferenciranje vežbi

Ista vežba može se izvoditi na različitim nivoima težine.

Primer – vežba šutiranja:

Nivo 1: šut blizu koša bez protivnika

Nivo 2: šut sa veće udaljenosti

Nivo 3: šut nakon driblinga

### Strategija 2: Različite radne grupe

- Grupe prema nivou veštine
- Mešovite grupe za kooperativne aktivnosti

### Strategija 3: Vršnjačka podrška

Napredniji sportisti mogu pomagati onima kojima je potrebna podrška.

Primeri:

- demonstriranje vežbi
- objašnjavanje pravila
- ohrabrivanje saigrača

## **SADRŽAJ 5: Završetak (5 minuta)**

### Uvodno objašnjenje

Na kraju sesije ponovićemo glavne ideje o kojima smo razgovarali i naglasiti značaj prilagođavanja vežbi za stvaranje inkluzivnog sportskog okruženja.

### Primer govora

„Hvala vam na učešću i angažovanju. Prilagođavanje sportskih vežbi je ključno kako bi svi sportisti imali priliku da učestvuju i uživaju u sportskim aktivnostima. Uloga trenera je veoma važna u stvaranju okruženja u kojem se svaki učesnik oseća vrednovano i motivisano.”

„Podstičem vas da primenite ove metode u svojim treninzima i nastavite da promovirate inkluzivni sport.”

# NAZIV SESIJE: „SVI SMO RAZLIČITI, SVI SMO ISTI”

**TEMA:** „Prilagođavanja za trening košarke”

**TRAJANJE:** 45 minuta

*Raspodela vremena:*

- Aktivnost upoznavanja učesnika - 5 minuta
- Prilagođavanje pravila potrebama - 10 minuta
- Stepeni invaliditeta igrača - 10 minuta
- Analitičke vežbe + igre - 15 minuta
- Završetak - 5 minuta

## **PREGLED**

Faktori koje treba uzeti u obzir prilikom planiranja treninga za inkluzivni košarkaški tim - Specijalna olimpijada (intelektualne poteškoće).

## **CILJEVI**

- Učiniti košarku pristupačnijom, razumljivijom i motivišućom za igrače.
- Prilagoditi trening u skladu sa različitim nivoima invaliditeta učesnika.
- Planirati sesiju tako da se postigne napredak u individualnom učenju bez „zanemarivanja” timskog duha.
- Promovisati integraciju i solidarnost unutar tima.
- Osmisliti trening kombinovanjem analitičkih vežbi i igara.

## **MATERIJALI**

Da bi se ova obuka sprovedla za trenere koji nam pomažu u treninzima, biće nam potrebna prostorija odgovarajuće veličine za grupu od 15 do 20 ljudi, dobro osvetljena i provetrena.

Što se tiče potrebnih materijala, oni su sledeći:

- 1 ekran ili veliki beli zid (ako koristimo računar za prezentaciju sadržaja obuke)
- Tabla ili stalak sa velikim papirima za beleške, dovoljno velikim da ih svi učesnici vide.
- Učesnici treba da imaju svesku ili uređaj kao što je računar/tablet za beleženje.

## VELIČINA GRUPE

15 – 20 osoba

## PRIPREMA

Da bi se ova metodologija efikasno sprovela, facilitatori treba da prate sledeće korake pripreme:

- Znati kako komunicirati je ključno za prenošenje svega što znamo trenerima. Prilikom komunikacije treba imati na umu da se 70% poruke prenosi neverbalnim jezikom, dok se preostalih 30% prenosi verbalnim jezikom.
- Entuzijazam facilitatora/trenera biće presudan za motivisanje i inspirisanje učesnika. Facilitatori moraju mentalno da se pripreme za sesiju i da pronađu reči i gestove koji će podstaći trenere da učestvuju i uživaju u aktivnosti.
- Facilitator/trener mora znati na čemu želi da radi tokom sesije (ciljevi i sadržaj) i to zapisati (priprema aktivnosti).

## INSTRUKCIJE

### SADRŽAJ 1: Aktivnost upoznavanja učesnika (5 minuta)

Uvodno objašnjenje: Pozdravićemo sve i objasniti da je današnja sesija ključna kako bi sportska aktivnost bila dostupna svim članovima njihovog tima.

#### Primer skripte:

„Zdravo svima, na današnjoj trening sesiji naučićemo kako možemo uključiti sve naše igrače bez obzira na razlike u stepenu intelektualnih poteškoća koje mogu imati, a sve to dok radimo kao tim..” „Da li ste spremni??..”

#### Saveti za facilitatora:

- Važno je fokusirati se na stvaranje opuštenog okruženja koje podstiče učesnike da žele da učestvuju i zabave se. Probiti led!

## **SADRŽAJ 2: Prilagođavanje pravila potrebama (10 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Važno je učiniti košarku pristupačnom bez potrebe da se primenjuju sva pravila, jer ona mogu biti komplikovana za sportistu sa intelektualnim poteškoćama. Zato je cilj ovog dela smanjenje složenosti pravila.

U nastavku su neki primeri prilagođavanja:

- Ne kažnjavati korake ili duplo vođenje lopte na početnim nivoima.
- Kraće utakmice ili utakmice sa češćim pauzama.
- Manji broj igrača po timu (3x3 ili 4x4 umesto 5x5).
- Omogućiti više vremena za posed lopte kako bi se razmislilo i izvela akcija.
- Smanjiti veličinu terena kako bi se izbegao umor i poboljšala orijentacija.
- Postepeno uvoditi pravila u skladu sa nivoom igrača.

### Primer skripte:

„Kada govorimo o prilagođavanju košarke, mislimo na olakšavanje njenog izvođenja za naše igrače, uz postepeno povećavanje težine. Da bismo to postigli, moramo postepeno pomoći igračima da uživaju u aktivnosti bez da pravila postanu prepreka. Pogledajmo neke predloge kako igrači mogu postepeno unapređivati svoje veštine.“

## **SADRŽAJ 3: Stepeni invaliditeta igrača (10 minuta)**

Uvodno objašnjenje: U ovom trećem delu govorimo o jednom od glavnih izazova sa kojima se susrećemo u košarkaškim timovima za osobe sa intelektualnim poteškoćama: različiti nivoi invaliditeta. Glavni cilj je da svi učestvuju, uče i osećaju se kompetentno, bez obzira na individualni tempo i sposobnosti.

Vrlo često u istoj grupi uočavamo velike razlike u nivou invaliditeta, što značajno utiče na izbor zadataka koji se mogu prilagoditi tim različitim nivoima. Sledeće ćemo posmatrati iz više uglova:

### Diferencijacija zadataka

Predložiti istu vežbu, ali sa različitim nivoima težine. Primer vežbe šutiranja:

1. Nivo 1: šut blizu koša bez protivnika.
2. Nivo 2: šut sa veće udaljenosti.
3. Nivo 3: šut nakon driblinga ili uz odbranu.

### Saveti za facilitatora:

- Na ovaj način svi rade istu aktivnost, ali prilagođenu svojim sposobnostima.

### Fleksibilno grupisanje

Omogućava specifičniji tehnički rad, ali i razvoj socijalnih veština.

1. Formirati male grupe prema nivou veštine za određene vežbe.
2. U drugim aktivnostima praviti mešovite grupe kako bi se podstakla saradnja.

### Vršnjačko mentorstvo

Uparivanje iskusnijih igrača sa onima kojima je potrebna dodatna podrška. Time se razvijaju vrednosti timskog rada i solidarnosti.

1. Neki igrači mogu pomoći saigračima koji teže pamte pravila.
2. Neki igrači mogu demonstrirati vežbe saigračima kojima je to potrebno.
3. Neki igrači mogu pružiti emocionalnu podršku svojim saigračima.

### Saveti za facilitatora:

- Trener treba da stvori okruženje u kojem razlike u nivou sposobnosti nisu problem, već prilika za saradnju i zajedničko učenje.

## **SADRŽAJ 4: Analitičke vežbe + igre (15 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Cilj ove kombinacije vežbi je povezivanje tehničkog učenja sa motivacijom i zabavom, što je idealna strategija za održavanje motivacije učesnika dok unapređuju svoje tehničke veštine.

Ovakva struktura vežbi je važna za osobe sa intelektualnim poteškoćama jer duže održava pažnju, izbegava monotoniju, omogućava im da odmah primene naučeno i olakšava razumevanje igre.

### Analitičke vežbe

Ove vežbe omogućavaju učenje tehnike korak po korak i olakšavaju ponavljanje neophodno za usvajanje pokreta. Među analitičkim vežbama možemo pronaći sledeće:

1. Dribling između čunjeva u cik-cak liniji za poboljšanje kontrole lopte.
2. Dodavanja u paru (sa grudi ili lob pas).
3. Šutevi blizu koša za uvežbavanje tehnike šuta.

## Igre

To su aktivnosti u kojima igrač primenjuje veštine u situaciji igre, obično uz jednostavna pravila. Primeri:

1. 3x3 mini igre.
2. Igra oduzimanja lopte u zoni.
3. Štafetne trke uz vođenje lopte.
4. Košarkaške igre sa različitim pozicijama.

### Primer skripte:

„..Pokazaćemo primer treninga u kojem kombinujemo analitičke vežbe i igre:”

„..Počecemo zagrevanjem, gde ćemo organizovati igru hvatanja uz vođenje lopte..”

„..Druga aktivnost biće analitička vežba; radićemo vođenje lopte između čunjeva.... Sada, da bismo uvežbali prethodnu vežbu, organizovaćemo štafetu sa vođenjem lopte...”

„..Sada je vreme da radimo tehniku dodavanja, vežbanjem u parovima.... I na kraju ćemo igrati mini utakmicu 3x3 kako bismo uvežbali dodavanja...”

### Saveti za facilitatora:

- Analitičke vežbe uče kako da se tehnika izvede, dok igre omogućavaju njenu primenu u realnim situacijama u košarci.

## **SADRŽAJ 5: Završetak (5 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Aktivnost treba završiti zahvaljivanjem učesnicima na trudu, slanjem pozitivne poruke o dobrom radnom okruženju i podsticanjem da primene sve o čemu smo govorili, uz naglašavanje važnosti prilagođavanja treninga potrebama igrača.

### Primer skripte:

„..Hvala vam puno svima na trudu. Odlično ste odradili posao. Nadam se da ste uživali. Ja sam uživao sa vama. Podstičem vas da nastavite da budete deo ove lepe i vredne aktivnosti i da pomognete svojim igračima da uživaju u košarci i budu srećniji kao članovi našeg društva..”

# NAZIV SESIJE: „SPREMNI, POZOR, IGRAJ!”

**TEMA:** „Inkluzivna trening sesija”

**TRAJANJE:** 60 minuta

*Raspodela vremena:*

- Zagrevanje - Aktivacija - 15 minuta
- Glavni deo - Teren - 20 minuta
- Igre 4x4 - 20 minuta
- Smirivanje - 5 minuta

## **PREGLED**

Isplanirati kompletnu trening sesiju koja odgovara potrebama tima na osnovu različitih nivoa invaliditeta.

## **CILJEVI**

- Unaprediti osnovne veštine: vođenje lopte, dodavanje i šutiranje.
- Promovisati učešće, samopoštovanje i socijalizaciju.
- Održavati zabavno i inkluzivno okruženje.
- Učiniti trenere svesnim potrebe da se učesnici zabavljaju dok uče kako bi se postigao cilj projekta.

## **MATERIJALI**

Da bi se igrala košarka, neophodno je imati odgovarajuću opremu i materijale kako bi se obezbedila optimalna i bezbedna igra. Glavni elementi potrebni su navedeni ispod:

- Košarkaški teren: Može biti zatvoren (parket, guma) ili otvoren (beton, asfalt).
- Košarkaška lopta veličine 7 za dečake/muškarce (po mogućstvu 1 lopta po učesniku).
- Košarkaška lopta veličine 6 za devojčice/žene (po mogućstvu 1 lopta po učesniku).
- Odeća: Sportska, udobna, po mogućstvu prozirna majica i šorts.
- Košarkaške patike (preporučljivo): Treba da pružaju dobru amortizaciju i podršku kako bi se sprečile povrede zglobova.
- Čunjevi i markeri: Za obeležavanje zona i izvođenje vežbi vođenja lopte ili agilnosti.
- Pištaljka: Za trenera, olakšava komunikaciju tokom aktivnosti.
- Komplet prve pomoći: Za tretiranje manjih povreda kao što su ogrebotine ili uganuća.

## VELIČINA GRUPE

12 osoba

## PRIPREMA

Da bi se ova metodologija efikasno sprovela, facilitatori treba da prate sledeće korake pripreme:

- Znati kako komunicirati je ključno za prenošenje svega što znamo trenerima. Kada komuniciramo, moramo imati na umu da se 70% poruke prima kroz neverbalni jezik, dok se preostalih 30% prenosi putem verbalnog jezika.
- Entuzijazam facilitatora/trenera biće presudan u motivisanju i inspirisanju učesnika. Facilitatori moraju mentalno da se pripreme za sesiju i da pokušaju da pronađu reči i pokrete koji će podstaći trenere da učestvuju i uživaju u aktivnosti.
- Facilitator/trener mora znati na čemu želi da radi tokom sesije (ciljevi i sadržaj) i to staviti na papir (priprema aktivnosti).
- Priprema neophodnog materijala na terenu kako bi se aktivnost mogla sprovesti.

## UPUTSTVA

### SADRŽAJ 1: Zagrevanje - Aktivacija (15 minuta)

Uvodno objašnjenje: U ovom prvom delu treninga, ciljevi su da se aktivira telo i pripremi za umerenu fizičku aktivnost, da se ostvari prvi kontakt sa loptom u kretanju i da se unapredi prostorna orijentacija.

Da bismo postigli ove početne ciljeve, podelićemo zagrevanje na 3 igre.

#### Igra 1: Igra jurenja uz vođenje lopte

Pola terena: svi imaju loptu osim jednog. Trajanje 6 minuta.

Svi vode loptu i juri ih osoba bez lopte. Kada osoba bez lopte dotakne nekoga, oni predaju loptu toj osobi, koja tada postaje onaj koji juri.

- Varijacija (2 osobe koje jure bez lopte)

## **Igra 2: Lopov - igra veštine rukovanja loptom**

Svi vode loptu unutar polukruga od 6.25m. Trajanje 4 minuta.

Četiri igrača bez lopte pokušavaju da je ukradu od onog koji vodi loptu i zatim menjaju uloge.

## **Igra 3: Pauk - napredna igra veštine vođenja lopte**

Jedan igrač koji vodi loptu kreće se samo duž centralne linije. (PAUK). Trajanje 5 minuta.

Ostali igrači sa loptom kreću sa jednog kraja i moraju da pređu na drugi kraj bez da ih pauk dodirne. Oni koji budu dodirnuti postaju pauci.

## **SADRŽAJ 2: Glavni deo - Teren (20 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Ciljevi postavljeni za ovaj deo treninga su uglavnom 2: vođenje lopte (zaštita i napredovanje sa loptom), i dodavanje (u mestu i u kretanju, sa i bez protivnika).

Uzeće se u obzir različiti nivoi invaliditeta naših igrača, pa ćemo podeliti tim u 2 radne grupe (jedna sa većim sposobnostima i jedna sa manjim sposobnostima).

- **Grupa 1: Veći nivo veštine**

Krug dodavanja i vraćanja sa polaganjem u 2 koraka.

Trajanje 5 minuta.

- **Grupa 2: Manji nivo veštine**

Vođenje lopte kroz čunjeve u cik-cak.

Postaviti čunjeve u liniju formirajući cik-cak. Igrači prolaze jedan po jedan.

Trajanje 5 minuta.

- **Grupa 1: Veći nivo veštine**

Vežba dodavanja i vraćanja sa šutem.

Primiti dodavanje od saigrača i šutirati. Zatim pokupiti loptu i vratiti se u red.

Trajanje 5 minuta.

- **Grupa 2: Manji nivo veštine**

Dodavanje i prijem u mestu:

1. Grudno - jednom rukom
2. Iznad glave - od pod

Trajanje 5 minuta.

- **Grupa 1: Veći nivo veštine**

Igra 10 dodavanja

Dva tima, na pola terena, moraju da ostvare 10 uzastopnih dodavanja dok ih drugi tim ometa.

Trajanje 10 minuta.

- **Grupa 2: Manji nivo veštine**

Dodavanje i prijem u kretanju:

1. Grudno - 1 ruka

Trajanje 10 minuta.

### **SADRŽAJ 3: Igre 4x4 (20 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Tri tima od po četiri igrača, izbalansirana po nivou invaliditeta. Igraju 4 na 4 i menjaju protivnike na svakih 7 minuta.

Cilj ove vežbe je da svi igrači primene ono na čemu su radili tokom sesije (vođenje lopte i dodavanje) u realnim situacijama igre.

Saveti za facilitatora:

- Mali timovi kako bi svi mogli da učestvuju.
- Ne kažnjavati prekomerne korake.
- Zaustaviti igru da bi se objasnile situacije.
- Česte izmene igrača.

### **SADRŽAJ 4: Smirivanje (5 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Radićemo statično šutiranje, menjajući pozicije. Ovo će nam omogućiti da smanjimo puls nakon 4x4 igre koja je igrana ranije.

Možemo koristiti ovu vežbu da napravimo malo takmičenje između igrača sa ciljem stvaranja zabavne

# NAZIV SESIJE: „STRATEGIJE KOMUNIKACIJE TRENERA ZA INKLUZIVNI SPORT”

**TEMA:** „Trenerske tehnike za sportiste sa intelektualnim poteškoćama”

**TRAJANJE:** 45 minuta

*Raspodela vremena:*

- Aktivnost upoznavanja učesnika - 5 minuta
- Komunikacija sa igračem - 15 minuta
- Dinamika treninga - 10 minuta
- Ciljevi treninga - 10 minuta
- Zaključak - 5 minuta

## **PREGLED**

Razviti neformalnu obrazovnu metodologiju za uvođenje košarke/fizičke aktivnosti među igračima sa intelektualnim poteškoćama.

## **CILJEVI**

- Naučiti trenere kako da olakšaju razumevanje vežbi svojim igračima.
- Naučiti tehnike za održavanje motivacije učesnika.
- Naučiti tehnike koje pomažu razvoju fizičkih i socijalnih veština učesnika.
- Učiniti trenere svesnim potrebe da se učesnici zabavljaju dok uče kako bi se ostvario cilj projekta.

## **MATERIJALI**

Da bi se sproveda ova obuka za trenere koji nam pomažu u treninzima, biće nam potrebna prostorija odgovarajuće veličine za smeštaj grupe od 15 do 20 ljudi, dobro osvetljena i provetrena. Druga opcija može biti košarkaški teren kako bi se sadržaj prikazao na realističniji način, kao na treningu. Što se tiče materijala potrebnih za obuku, oni su sledeći:

- 1 ekran ili veliki beli zid (ako ćemo koristiti računar kao podršku prezentaciji za prikaz sadržaja obuke)
- Tabla ili stalak sa velikim listovima papira za pravljenje beleški dovoljno velikih da ih vide učesnici obuke.
- Učesnici treba da imaju svesku ili uređaj kao što je računar/tablet za hvatanje beleški.
- Obojeni čunjevi.

## VELIČINA GRUPE

15 - 20 osoba

## PRIPREMA

Da bi se ova metodologija efikasno sprovela, facilitatori treba da prate sledeće korake pripreme:

- Znati kako komunicirati je ključno za prenošenje svega što znamo trenerima. Prilikom komunikacije, moramo imati na umu da se 70% poruke prima putem neverbalnog jezika, dok se preostalih 30% prenosi putem verbalnog jezika.
- Entuzijazam facilitatora/trenera biće presudan u motivisanju i inspirisanju učesnika. Facilitatori moraju mentalno da se pripreme za sesiju i da pokušaju da pronađu reči i pokrete koji će podstaći trenere da učestvuju i uživaju u aktivnosti.
- Facilitator/trener mora znati na čemu želi da radi tokom sesije (ciljevi i sadržaj) i to staviti na papir (priprema aktivnosti).
- Priprema potrebnog materijala na terenu kako bi se aktivnost mogla sprovesti (ako je potrebno).

## UPUTSTVA

### SADRŽAJ 1: Aktivnost upoznavanja učesnika (5 minuta)

Uvodno objašnjenje: U ovoj prvoj sesiji, obučavaćemo trenere koji će voditi treninge da razviju efikasnu komunikaciju sa igračima na košarkaškom terenu, olakšavajući njihovo razumevanje. Takođe ćemo raditi na elementima sesije i/ili dinamici kako bismo unapredili razumevanje trenera o sesijama i njihovim ukupnim ciljevima.

#### Primer skripte:

“..Zdravo svima, na današnjem treningu naučićemo kako da efikasno komuniciramo sa našim igračima kako bi uživali u sjajnom treningu. Da bismo to postigli, radićemo na komunikacionim tehnikama i konceptima koji će omogućiti igračima da nas razumeju i nauče materijal na način prilagođen njihovim individualnim potrebama pre nego što to primenimo na košarkaškom terenu...” „..Da li ste spremni??..”

### Saveti za facilitatore:

- Važno je fokusirati se na stvaranje opuštenog okruženja koje podstiče učesnike da žele da učestvuju i da se zabave. Probiti led!

## **SADRŽAJ 2: Komunikacija sa igračem (15 minuta)**

Uvodno objašnjenje: U ovom delu ćemo raditi na do 6 komunikacionih tehnika sa igračem kako bismo postigli bolje razumevanje sadržaja trening sesije.

### Primer skripte:

“..Sada ulazimo u najvažniji deo ove obuke: komunikaciju sa našim igračima. Da bismo postigli efikasnu komunikaciju, radićemo na do šest tehnika koje će omogućiti našim igračima da postepeno usvoje znanje i primene pokrete na kojima radimo, na način prilagođen njihovim individualnim potrebama..”

### **Tehnika 1: Jednostavna i jasna uputstva**

Kada objašnjavamo vežbu ili se obraćamo igračima, moramo:

1. Koristiti kratke i jasne rečenice.
2. Objasnjavati jedan zadatak odjednom.
3. Izbegavati složena ili višekoračna uputstva.

### Saveti za facilitatore:

- Umesto objašnjavanja cele vežbe, razložiti je.

### Primer skripte:

“..Trči do čunja...” “..Dodaj loptu tamo...”

### **Tehnika 2: Vizuelna demonstracija**

Prikazati vežbu pre izvođenja.

1. Trener demonstrira pokret.
2. I drugi kolega može to uraditi.

### Saveti za facilitatore:

- Osobe sa intelektualnim poteškoćama bolje uče gledanjem nego slušanjem.

### **Tehnika 3: Učenje ponavljanjem**

Ponavljanje vežbi više puta pomaže u učvršćivanju veštine.

1. Slične rutine na svakom treningu.
2. Česta ponavljanja istog tehničkog pokreta.

### **Tehnika 4: Razlaganje zadatka (analitička metoda)**

Uzmimo kao primer rad na šutu na koš, podelićemo ga na manje delove:

1. Položaj stopala.
2. Pokret ruke.
3. Kompletan šut na koš.

### **Tehnika 5: Pozitivno potkrepljenje**

Moramo stalno motivisati igrača kroz različite podsticaje.

1. Verbalne pohvale.
2. Aplauz.
3. Simbolične nagrade.

### **Tehnika 6: Korišćenje vizuelnih znakova**

Preporučuje se korišćenje materijala koji olakšavaju razumevanje vežbi kod igrača.

1. Obojeni čunjevi.
2. Poster sa crtežima
3. Linije na podu.
4. Piktogrami.

### **SADRŽAJ 3: Dinamika treninga (10 minuta)**

Uvodno objašnjenje: U ovom drugom delu obuke govorićemo o opštijim konceptima vezanim za rutine i strukturu trening sesija i kako to utiče na iskustvo igrača tokom sportske aktivnosti.

## **Strukturirane rutine**

Održavanje fiksne strukture treninga pomaže igračima da se osećaju sigurnije i upoznatije sa vežbama koje treba da izvedu. Iz tog razloga, sesije treba uvek da imaju istu strukturu, na primer:

1. Zagrevanje.
2. Tehnička vežba.
3. Igra.
4. Smirivanje

### Saveti za facilitatore:

- Ponavljanje strukture smanjuje anksioznost i poboljšava učenje.

## **Prilagođene igre**

Učenje kroz igre poboljšava učešće.

1. Igre jurenja.
2. Poligoni prepreka.
3. Kooperativne aktivnosti.

## **Male grupe**

Rad sa malim brojem sportista po treneru olakšava:

1. Veću individualnu pažnju.
2. Jasnije tehničke korekcije.
3. Bolju kontrolu grupe.

## **Neposredna povratna informacija**

Veoma je važno ispraviti ili pohvaliti odmah nakon vežbe.

### Primer skripte:

“..Dobar skok, sada pokušaj da se doskočiš na obe noge...” “..Dobar šut, sada samo jednom rukom....”a

## **SADRŽAJ 4: Ciljevi treninga (10 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Kada smo radili na komunikaciji sa igračima i osmislili i strukturirali trening sesije, vreme je da razgovaramo o ukupnim ciljevima sesija—šta želimo da postignemo sadržajem koji smo obradili. Ova faza obuke je dobra prilika za trenere da diskutuju i podele svoje ideje o ciljevima i kako misle da ih mogu ostvariti.

### Primer skripte:

“..Hajde sada da razgovaramo o ciljevima koje želimo da postignemo našim treninzima. Sve planiranje, struktura i komunikacija sa našim igračima usmereni su ka konkretnim ciljevima, rezultatima koje želimo da vidimo u našem radu sa njima i samim tim u njihovom ponašanju i reakcijama kako na terenu tako i van njega...”

“..Koje ciljeve mislite da treba da postavimo?...”

### Saveti za facilitatore:

Moramo usmeriti diskusiju ili razgovor ka sledećim ključnim ciljevima:

1. Unaprediti koordinaciju i fizičku kondiciju.
2. Razvijati sportske veštine.
3. Promovisati autonomiju.
4. Promovisati socijalnu inkluziju.

## **SADRŽAJ 5: Zaključak (5 minuta)**

Uvodno objašnjenje: Aktivnost treba završiti zahvaljivanjem svim učesnicima na njihovom trudu, slanjem pozitivne poruke o tome kako su obezbedili dobro okruženje za rad na sadržaju i ohrabivanjem da nastave da treniraju košarku sa svojim igračima.

### Primer skripte:

“..Hvala vam puno svima na trudu. Uradili ste sjajan posao. Nadam se da ste se lepo proveli. Ja sam se lepo proveo sa vama. Podstičem vas da nastavite da budete uključeni u ovu lepu i ispunjavajuću aktivnost i da pomognete svojim igračima da uživaju u košarci i budu srećniji kao članovi našeg društva...”

**6**

**SOCIJALNA  
INTEGRACIJA**

## 6.1 RAZUMEVANJE SOCIJALNE INTEGRACIJE U SPORTU

Socijalna integracija u sportu odnosi se na smislenu učešće pojedinaca u zajedničkim društvenim okruženjima u kojima dolazi do interakcije, saradnje i međusobnog angažovanja. U inkluzivnoj košarci, prava socijalna integracija ostvaruje se prvenstveno kada se osobe sa i bez intelektualnih teškoća uključe u iste timove i aktivnosti. Nije dovoljno da učesnici sa invaliditetom budu aktivni samo među sobom; umesto toga, sport treba da služi kao sredstvo za izgradnju razumevanja, komunikacije i odnosa između osoba različitih sposobnosti. Zajedničkim učešćem, sportisti uče da prepoznaju i cene međusobne snage, razbijaju stereotipe i doživljavaju saradnju kao ravnopravni učesnici.

Cilj nije stvaranje isključivo posebnih događaja namenjenih samo osobama sa invaliditetom, jer takva segregacija može nenamerno dovesti do izolacije od šire zajednice. Umesto toga, mešoviti, inkluzivni programi podstiču interakciju, zajednička iskustva i socijalnu povezanost, omogućavajući da košarka postane platforma za inkluziju i promociju pozitivnih stavova prema invaliditetu u društvu.

Centralni element socijalne integracije jeste razvoj stvarne interakcije i međusobnog prepoznavanja među svim učesnicima. Kada osobe sa i bez intelektualnih teškoća zajedno igraju, treniraju i rešavaju izazove, ulaze u ponovljene društvene razmene koje im pomažu da jedni druge doživljavaju kao saigrače, a ne kao „drugačije“. Jednostavne radnje poput dodavanja lopte, komunikacije tokom igre ili pružanja podrške saigraču tokom vežbe stvaraju prilike za povezivanje, poverenje i zajednički uspeh. Vremenom, ove interakcije grade osećaj pripadnosti, gde se svaki učesnik oseća vrednovano zbog svog doprinosa timu, bez obzira na nivo sposobnosti.

Pripadnost je više od samog članstva u timu; to je iskustvo prihvaćenosti, poštovanja i prepoznatosti unutar društvene grupe. Inkluzivna košarka pruža takvo okruženje kroz aktivnosti koje zahtevaju saradnju i omogućavaju smislenu učešće svakog igrača. Na taj način, sport postaje praktičan alat za socijalnu integraciju: podstiče izgradnju odnosa uprkos razlikama, osporava predrasude o invaliditetu i stvara zajednički prostor u kojem se svi učesnici osećaju povezano.

## 6.2 SPORT KAO PLATFORMA ZA SOCIJALNU INTEGRACIJU

Timski sportovi prirodno stvaraju okruženja koja podstiču interakciju, saradnju i zajedničko rešavanje problema, što ih čini idealnim platformama za socijalnu integraciju. Za razliku od individualnih aktivnosti, timski sportovi zahtevaju da igrači komuniciraju, koordiniraju se i međusobno reaguju u realnom vremenu. Ova interakcija nije sporedna, već ključna za funkcionisanje tima. Učešćem u timskim aktivnostima, pojedinci se nalaze u situacijama gde su saradnja i međusobna podrška neophodni, što podstiče značajno društveno angažovanje i izgradnju odnosa.

Košarka je posebno kooperativan i komunikativan sport. Dinamična priroda igre zahteva da igrači stalno signaliziraju, traže loptu, zauzimaju pozicije i prilagođavaju se kretanju saigrača i protivnika. Ove interakcije stvaraju brojne prilike za socijalno povezivanje, kako na terenu tako i van njega. Komunikacija u košarci nije ograničena samo na verbalnu; neverbalni signali, gestovi i zajedničko razumevanje takođe doprinose izgradnji odnosa i poverenja među igračima.

Strukturirani treninzi, utakmice i događaji pružaju ponovljene prilike za socijalnu interakciju kroz vreme. Tokom treninga, igrači zajedno rade na postizanju zajedničkih ciljeva, poput uspešnog izvođenja serije dodavanja ili koordinisanih napadačkih akcija. Tokom utakmica, saradnja se dodatno učvršćuje jer uspeh zavisi od kolektivnog napora svih članova tima. Van formalne igre, interakcija se nastavlja kroz timske razgovore, pripreme pre utakmice, proslave nakon utakmica i neformalne aktivnosti. Ove raznovrsne prilike čine sport snažnim sredstvom za socijalnu integraciju, posebno kada se osobe sa i bez intelektualnih teškoća svesno uključuju zajedno.

Korišćenjem košarke na ovaj način, programi mogu stvoriti okruženja u kojima učesnici razvijaju međusobno razumevanje, poštovanje i osećaj pripadnosti. Mešovito učešće obezbeđuje da socijalna integracija postane jedan od ključnih ishoda sporta, pretvarajući košarku u alat za prevazilaženje društvenih barijera i promociju inkluzije u široj zajednici.

# MOGUĆNOSTI ZA INTERAKCIJU TOKOM TRENINGA, UTAKMICA I DOGAĐAJA

Socijalna integracija u košarci je najefikasnija kada su prilike za interakciju namerno ugrađene u svaki deo programa. Tokom treninga, vežbe poput dodavanja, šuterskih izazova ili igara u malim grupama mogu se osmisliti tako da zahtevaju saradnju svih učesnika. Uparivanje ili grupisanje sportista sa i bez intelektualnih teškoća podstiče komunikaciju, saradnju i vršnjačku podršku. Redovna rotacija grupa i parova omogućava interakciju sa različitim saigračima, podstičući šire socijalne veze i smanjujući rizik od izolacije.

Utakmice pružaju drugačiji, ali jednako važan kontekst za socijalnu interakciju. Uspeh u timskim takmičenjima zavisi od doprinosa svakog igrača, što prirodno podstiče komunikaciju, ohrabrivanje i međusobnu podršku. Treneri mogu dodatno podstaći integraciju kroz formate igre koji naglašavaju timski rad, poput mešovityh timova ili manjih formata igre u kojima su svi aktivno uključeni. Proslavljanje timskih uspeha, bez obzira na nivo veštine, jača osećaj pripadnosti kod svih učesnika.

Inkluzivni događaji i turniri dodatno proširuju ove mogućnosti. Okupljanjem sportista sa i bez invaliditeta u zajedničkom okruženju, stvaraju se prilike za neformalnu interakciju, poput zagrevanja, druženja nakon utakmica ili zajedničkih pauza. Zajednička iskustva u ovim situacijama jačaju socijalne veze i međusobno razumevanje.

Kada su ove prilike pažljivo osmišljene i dosledno primenjivane, košarka postaje više od fizičke aktivnosti – postaje platforma za stvarnu socijalnu integraciju. Ponavljana interakcija, saradnja i zajednička iskustva grade odnose koji se prenose i van terena, pomažući učesnicima da razviju poštovanje, razumevanje i osećaj pripadnosti.

## **6.3. KLJUČNI USLOVI ZA SOCIJALNU INTEGRACIJU U KOŠARKASKIM PROGRAMIMA**

Stvaranje stvarne socijalne integracije u košarci zahteva pažljivo osmišljene uslove u kojima učesnici komuniciraju. Samo prisustvo osoba sa i bez intelektualnih teškoća u istom okruženju nije dovoljno; programi moraju aktivno podsticati saradnju, komunikaciju i međusobno poštovanje.

### **Jednako učešće**

Osnovni princip socijalne integracije jeste obezbeđivanje jednakih prilika za učešće svih učesnika. To podrazumeva osmišljavanje aktivnosti tako da svaki sportista aktivno doprinosi, bez obzira na nivo sposobnosti. Na primer, u vežbama dodavanja ili igrama u manjim grupama, svaki igrač može imati definisanu ulogu koja se redovno menja.

### **Zajednički ciljevi**

Socijalna integracija se jača kada učesnici rade zajedno na zajedničkim ciljevima, umesto da se takmiče isključivo kao pojedinci. U košarci, zajednički ciljevi mogu uključivati uspešno završetak timske vežbe, zajedničko postizanje ciljanog broja poena ili efikasnu koordinaciju odbrambenih rotacija. Kada uspeh zavisi od saradnje, sportisti se prirodno podstiču da komuniciraju, podržavaju jedni druge i prepoznaju doprinose jedni drugih.

Zajednički ciljevi takođe pomažu učesnicima da se fokusiraju na timski rad, a ne na individualne performanse. Na primer, vežba koja zahteva uzastopna dodavanja između svih članova tima pre nego što se može izvršiti udarac podstiče saradnju, pažnju prema saigračima i prepoznavanje uloge svakog. Proslava ovih kolektivnih dostignuća - bez obzira na individualne veštine - pojačava osećaj da je svaki učesnik vredan doprinos grupi. Ovaj naglasak na zajedničkim ciljevima pomaže u rušenju društvenih i perceptivnih barijera između sportista sa i bez invaliditeta.

## **Mogućnosti za interakciju**

Stvaranje višestrukih i raznovrsnih mogućnosti za interakciju je neophodno za smislenu integraciju. Treninzi treba da budu osmišljeni tako da podstaknu komunikaciju, saradnju i rešavanje problema među svim učesnicima. To se može postići kroz strukturirane vežbe poput vežbi dodavanja u paru, izazova šutiranja u malim grupama ili timskih staza sa preprekama koje zahtevaju koordinaciju.

Rotacija partnera i malih grupa osigurava da sportisti tokom vremena interaguju sa različitim saigračima. Ovo sprečava socijalnu izolaciju i promovise razvoj širih odnosa sa vršnjacima. Neformalne prilike, kao što su zagrevanje, hlađenje i diskusije nakon sesije, podjednako su važne, jer omogućavaju sportistima da se druže u manje strukturiranim okruženjima. Inkluzivni događaji i turniri treba da uključuju društvene pauze, grupne proslave i aktivnosti izgradnje tima van formalnog takmičenja, jačajući odnose razvijene tokom treninga.

## **Poštovanje i međusobno priznanje**

Međusobno poštovanje je osnovni uslov za socijalnu integraciju. Učesnici moraju osećati da se njihovi naponi cene i da njihovo prisustvo značajno doprinosi timu. Treneri igraju ključnu ulogu u modeliranju inkluzivnog ponašanja, postavljanju jasnih očekivanja za komunikaciju i jačanju pozitivnih društvenih interakcija.

Poštovanje i priznanje mogu se promovisati strategijama kao što je davanje svakom igraču šanse da vodi vežbu, ohrabrivanje saigrača da daju pozitivne povratne informacije ili proslavljanje malih uspeha tokom treninga i utakmica. Brzo rešavanje negativnih ponašanja, poput zadirkivanja ili isključivanja, je neophodno za održavanje bezbednog i gostoljubivog okruženja. Kada sportisti dožive poštovanje i priznanje, veća je verovatnoća da će se društveno angažovati, izgraditi poverenje i razviti prijateljstva, što jača i timsku koheziju i individualna osećanja pripadnosti.

Zajednički ciljevi takođe pomažu učesnicima da se fokusiraju na timski rad, a ne na individualne performanse. Na primer, vežba koja zahteva uzastopna dodavanja između svih članova tima pre nego što se može izvršiti udarac podstiče saradnju, pažnju prema saigračima i prepoznavanje svačije uloge. Proslava ovih kolektivnih dostignuća – bez obzira na individualne veštine – jača osećaj da je svaki učesnik vredan doprinos grupi. Ovaj naglasak na zajedničkim ciljevima pomaže u rušenju društvenih i perceptivnih barijera između sportista sa i bez invaliditeta.

## **Mogućnosti za interakciju**

Stvaranje višestrukih i raznovrsnih mogućnosti za interakciju je neophodno za smislenu integraciju. Treninzi treba da budu osmišljeni tako da podstaknu komunikaciju, saradnju i rešavanje problema među svim učesnicima. To se može postići kroz strukturirane vežbe poput vežbi dodavanja u paru, izazova šutiranja u malim grupama ili timskih staza sa preprekama koje zahtevaju koordinaciju.

Rotacija partnera i malih grupa osigurava da sportisti tokom vremena interaguju sa različitim saigračima. Ovo sprečava socijalnu izolaciju i promoviše razvoj širih odnosa sa vršnjacima. Neformalne prilike, kao što su zagrevanje, hlađenje i diskusije nakon sesije, podjednako su važne, jer omogućavaju sportistima da se druže u manje strukturiranim okruženjima. Inkluzivni događaji i turniri treba da uključuju društvene pauze, grupne proslave i aktivnosti izgradnje tima van formalnog takmičenja, jačajući odnose razvijene tokom treninga.

## **Poštovanje i međusobno priznanje**

Međusobno poštovanje je osnovni uslov za socijalnu integraciju. Učesnici moraju osećati da se njihovi napori cene i da njihovo prisustvo značajno doprinosi timu. Treneri igraju ključnu ulogu u modeliranju inkluzivnog ponašanja, postavljanju jasnih očekivanja za komunikaciju i jačanju pozitivnih društvenih interakcija.

Poštovanje i priznanje mogu se promovisati strategijama kao što je davanje svakom igraču šanse da vodi vežbu, ohrabrivanje saigrača da daju pozitivne povratne informacije ili proslavljanje malih uspeha tokom treninga i utakmica. Brzo rešavanje negativnih ponašanja, poput zadirkivanja ili isključivanja, je neophodno za održavanje bezbednog i gostoljubivog okruženja. Kada sportisti dožive poštovanje i priznanje, veća je verovatnoća da će se društveno angažovati, izgraditi poverenje i razviti prijateljstva, što jača i timsku koheziju i individualna osećanja pripadnosti.

## **6.4 STRUKTURIRANJE MEŠOVITIH GRUPA RADI PODSTICANJA INTERAKCIJE**

Jedan od najefikasnijih načina za promociju socijalne integracije u košarci jeste namerno strukturiranje mešovitih grupa. Samo postavljanje sportista sa i bez intelektualnih invaliditeta u isto okruženje ne garantuje smislenu interakciju; programi moraju da osmisle sastav tima, vežbe i aktivnosti kako bi se osigurala saradnja, komunikacija i vršnjačka podrška. Sledeće strategije pružaju praktične načine za strukturiranje mešovitih grupa za socijalnu integraciju.

### **Mešoviti timovi**

Stvaranje mešovitih timova – gde sportisti sa i bez invaliditeta igraju zajedno – je ključno za socijalnu integraciju. Timovi treba da budu uravnoteženi kako bi se osiguralo da svi učesnici mogu smisljeno doprineti igri. Na primer, u igri 5 na 5, svaki tim može da uključi mešavinu nivoa veština i sposobnosti tako da uspeh zavisi od saradnje, a ne od individualne dominacije. Treneri mogu redovno da rotiraju igrače kako bi izbegli fiksne grupe, dajući učesnicima priliku da vremenom interaguju sa različitim saigračima. Mešoviti timovi podstiču vršnjačko učenje, neguju razumevanje među sposobnostima i stvaraju zajednički osećaj svrhe unutar grupe.

### **Male mešovite trening grupe**

Tokom treninga, podela sportista u manje mešovite grupe može stvoriti lakše okruženje za interakciju. Vežbe u malim grupama – kao što su sekvence dodavanja sa 2-3 igrača, izazovi šutiranja ili defanzivne rotacije – omogućavaju svakom sportisti da bude aktivno angažovan i češće komunicira sa saigračima. Rotiranje učesnika između grupa obezbeđuje izloženost različitim društvenim partnerima, pomažući u sprečavanju socijalne izolacije i negovanju širih odnosa. Male grupe takođe omogućavaju trenerima da pruže individualizovaniju podršku, istovremeno jačajući inkluzivno ponašanje i saradnju.

### **Sistemi drugara**

Uparivanje sportista putem sistema drugara je još jedan efikasan način za promociju socijalne integracije. U ovom pristupu, svaki sportista sa invaliditetom je uparen sa saigračem bez invaliditeta kako bi pružio podršku, ohrabrenje i smernice tokom vežbi ili igara. Drugari mogu jedni drugima pomoći da razumeju uputstva, daju povratne informacije i zajedno slave uspehe. Ova interakcija jedan na jedan jača društvene veze, povećava samopouzdanje i stvara odgovornost za inkluzivno ponašanje.

Periodična rotacija saigrača osigurava da svi učesnici razviju veze unutar tima, umesto da formiraju ekskluzivna partnerstva.

## **Rotacija društvene interakcije**

Rotacija je ključna strategija za osiguravanje da svi učesnici interaguju sa različitim saigračima. Treneri mogu rotirati igrače u malim grupama, parovima ili punim timovima tokom treninga i utakmica. Ovo sprečava formiranje klika ili društvenih silosa i osigurava da sportisti imaju priliku da grade odnose na različitim nivoima sposobnosti. Rotacija se takođe može primeniti na uloge u vežbama i igrama, omogućavajući učesnicima da iskuse različite odgovornosti, komuniciraju sa različitim saigračima i razviju međusobno razumevanje snaga jedni drugih.

## **Vršnjačko učenje i mentorstvo**

Mešovite grupe prirodno stvaraju mogućnosti za vršnjačko učenje, gde sportisti mogu da podučavaju, vode i podržavaju jedni druge. Učesnici bez invaliditeta mogu delovati kao neformalni mentori, demonstrirajući veštine ili pružajući ohrabrenje, dok sportisti sa invaliditetom doprinose jedinstvenim perspektivama i snagama. Vršnjačko učenje naglašava međuzavisnost i saradnju, pomažući učesnicima da prepoznaju vrednost jedni drugih i negujući poštovanje, poverenje i društvenu koheziju.

Namernim strukturiranjem mešovitih timova, malih grupa, sistema drugara i rotirajućih partnera, košarkaški programi mogu stvoriti bogato okruženje za društvenu interakciju. Ove strategije osiguravaju da se sportisti sa i bez intelektualnih invaliditeta smisleno angažuju jedni sa drugima, stvarajući veze, učeći jedni od drugih i razvijajući zajednički osećaj pripadnosti. Strukturirano mešovito učešće transformiše košarku od fizičke aktivnosti u praktično sredstvo za društvenu integraciju, gde su interakcija, razumevanje i saradnja centralni ishodi.

**7**

**O ERASMUS+  
SPORTU**

Cilj Erasmus+ programa jeste da podrži obrazovni, profesionalni i lični razvoj ljudi u obrazovanju, obuci, omladini i sportu, da doprinese održivom rastu, kvalitetnim radnim mestima i društvenoj koheziji, da podstakne inovacije i da ojača evropski identitet i aktivno građanstvo.

Erasmus+ akcije u oblasti sporta promovišu učešće u sportu, fizičkoj aktivnosti i volonterskim aktivnostima. One su osmišljene da se nose sa društvenim i sportskim izazovima. Mogućnosti su dostupne organizacijama u okviru 3 poziva koji se bave ovim izazovima. Poseban poziv za izgradnju kapaciteta u oblasti sporta je takođe dostupan od 2022. godine. Namenjen je državama članicama EU i trećim zemljama pridruženim Programu (ranije nazvanim zemljama Programa) i Zapadnom Balkanu.

Akcije:

#### *Partnerstva za saradnju*

Osmišljene su za organizacije da razvijaju i sprovode zajedničke aktivnosti za promociju (između ostalog) sporta i fizičke aktivnosti, kao i za suočavanje sa pretnjama po integritet sporta (kao što su doping ili nameštanje utakmica), promociju dvostrukih karijera za sportiste, poboljšanje dobrog upravljanja i negovanje tolerancije i socijalne inkluzije.

#### *Partnerstva malog obima*

Za lokalne organizacije, manjeiskusne organizacije i nove učesnike u Programu. Partnerstva malog obima imaju jednostavniju administraciju, manje grantove i kraće trajanje od partnerstava za saradnju.

#### *Neprofitni evropski sportski događaji*

Osmišljeni da podstaknu sportske aktivnosti, sprovedu strategije EU za socijalno uključivanje kroz sport, podstaknu volontiranje u sportu, bore se protiv diskriminacije i podstaknu učešće u sportu i fizičkoj aktivnosti.

#### *Izgradnja kapaciteta u oblasti sporta*

Projekti izgradnje kapaciteta su međunarodni projekti saradnje zasnovani na multilateralnim partnerstvima između organizacija aktivnih u oblasti sporta u državama članicama EU i trećim zemljama pridruženim Programu (ranije nazvanim zemljama Programa) i Zapadnom Balkanu. Njihov cilj je da podrže sportske aktivnosti i politike kao sredstvo za promociju vrednosti, kao i obrazovni alat za promociju ličnog i društvenog razvoja pojedinaca i izgradnju kohezivnijih zajednica.



The logo features a blue rounded rectangle containing a white stylized bridge graphic on the left and the text 'uilding bridges' in white on the right. The 'i' in 'uilding' is replaced by a small orange and white circular icon. To the right of the blue rectangle is an orange rounded rectangle containing the text '2.0' in white.

# Building Bridges 2.0



Co-funded by  
the European Union

