



ŠPORT: PROSTOR BREZ MEJA

Priročnik za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v društvene športne dejavnosti in izvajanje vključujoče/inkluzivne športne vadbe

Avtorica
Nuša Maver



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru



Univerza v Mariboru

Pedagoška fakulteta

Šport: prostor brez meja

Priročnik za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v društvene športne dejavnosti in izvajanje vključujoče/inkluzivne športne vadbe

Avtorica
Nuša Maver

September 2025

Naslov <i>Title</i>	Šport: prostor brez meja <i>Sport: A Space Without Borders</i>
Podnaslov <i>Title</i>	Priročnik za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v društvene športne dejavnosti in izvajanje vključujoče/inkluzivne športne vadbe <i>A Manual on the Inclusion of Children with Special Needs in Sports Club Programs and the Implementation of Inclusive Sports Training</i>
Avtorica <i>Author</i>	Nuša Maver (Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta)
Recenzija <i>Review</i>	Tjaša Filipčič (Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta)
Lektoriranje <i>Language editing</i>	Tjaša Pušnik
Oblikovanje <i>Design</i>	Brina Viher, Nuša Maver
Tehnični urednik <i>Technical editor</i>	Jan Perša (Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba)
Oblikovanje ovitka <i>Cover designer</i>	Brina Viher
Grafične priloge <i>Graphic material</i>	Viri so lastni, razen če ni navedeno drugače. Maver (avtorica), 2025
Grtafika na ovitku <i>Cover graphics</i>	Učenci Centra za sluh in govor Maribor, foto: Nuša Maver, 2025
Založnik <i>Published by</i>	Univerza v Mariboru Univerzitetna založba Slomškov trg 15, 2000 Maribor, Slovenija https://press.um.si , zalozba@um.si
Izdajatelj <i>Issued by</i>	Univerza v Mariboru Pedagoška fakulteta Koropka cesta 160, 2000 Maribor https://www.pef.um.si , pef@um.si
Izdaja <i>Edition</i>	Prva izdaja
Izdano <i>Published at</i>	Maribor, Slovenija, september 2025 Publikacija temelji na Maver, N. (2024). Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v izvenšolske športne dejavnosti : magistrsko delo [Magistrsko delo, N. Maver]. Digitalna knjižnica Univerze v Mariboru. https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=89173
Vrsta publikacije <i>Publication type</i>	E-knjiga
Dostopno na <i>Available at</i>	https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/1049



© Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba
/ University of Maribor, University Press

Besedilo © Maver (avtorica), 2025

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna. / *This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.*

Licenca dovoli uporabnikom reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javno priobčitev in predelavo avtorskega dela, če navedejo avtorja in širijo avtorsko delo/predelavo naprej pod istimi pogoji. Za nova dela, ki bodo nastala s predelavo, bo tako tudi dovoljena komercialna uporaba. Od BY NC SA licence se ta razlikuje samo v tem, da je tu dovoljena tudi komercialna uporaba dela/predelave.

Vsa gradiva tretjih oseb v tej knjigi so objavljena pod licenco Creative Commons, razen če to ni navedeno drugače. Če želite ponovno uporabiti gradivo tretjih oseb, ki ni zajeto v licenci Creative Commons, boste morali pridobiti dovoljenje neposredno od imetnika avtorskih pravic.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

796:376(035) (0.034.2)

MAVER, Nuša

Šport: prostor brez meja [Elektronski vir] : priročnik za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v društvene športne dejavnosti in izvajanje vključujoče/inkluzivne športne vadbe / avtorica Nuša Maver. - 1. izd. - E-knjiga. - Maribor : Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba, 2025

Način dostopa

URL): <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/1049>

ISBN 978-961-299-046-6 (PDF)

doi: 10.18690/um.pef.10.2025

COBISS.SI-ID 246938883

ISBN 978-961-299-046-6 (pdf)

DOI <https://doi.org/10.18690/um.pef.10.2025>

Cena
Price Brezplačni izvod

Odgovorna oseba
založnika
For publisher Prof. dr. Zdravko Kačič,
rektor Univerze v Mariboru

Citiranje
Attribution Maver, N. (2025). *Šport: prostor brez meja: priročnik za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v društvene športne dejavnosti in izvajanje vključujoče/inkluzivne športne vadbe*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba. doi: 10.18690/um.pef.10.2025

Kazalo

PREDGOVOR	8
UVOD V PRIROČNIK	10
NEKAJ BESED O INKLUZIJI NA SPLOŠNO	13
INVALIDNOST IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI	15
MEDICINSKI IN SOCIALNI MODEL INVALIDNOSTI	16
ŠPORT KOT ORODJE ZA SOCIALNO VKLJUČENOST	17
POMEN ŠPORTA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI	18
ŠPORT IN SAMOPODOBA	20
Samopodoba otrok s posebnimi potrebami	21
ODNOSNA KOMPETENTNOST	22
POT DO INKLUZIJE	24
VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ZUNAJŠOLSKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI ..	26
TERMINOLOGIJA	26
OBLIKE VKLJUČEVANJA	27
INKLUZIJA V PRAKSI	28
RAZLOGI ZA NEVKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI	29
INKLUZIJA V ŠPORTU KOT NOVA PARADIGMA	34
TEMELJI INKLUZIVNE PARADIGME	34
Inkluzivna športna vadba v tujini in primeri dobrih praks	35
INKLUZIVNI TRENER	38
Inkluzivni odnos	39
Inkluzivni jezik	40
Veščine inkluzivnega trenerja	42
Načrtovanje inkluzivne gibalne/športne dejavnosti	45
Sistem prijateljstva	46
INKLUZIVNI SPEKTER	48
Stopnje inkluzivnega spektra	48
MODELI VKLJUČEVANJA IN PRILAGAJANJA GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI	51
Model »TREE«	51
Model »STEP«	55
Model »CHANGE IT«	56

PRILAGODITVE PRI IZVAJANJU INKLUZIVNE ŠPORTNE VADBE ZA POSAMEZNO SKUPINO OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI	62
OTROCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU	62
Pomen športa za otroke z motnjami v duševnem razvoju	63
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	65
Organiziran šport za otroke z motnjami v duševnem razvoju	66
Dejavniki tveganja za otroke z motnjo v duševnem razvoju pri inkluzivni športni vadbi ..	67
OTROCI S SLEPOTO IN SLABOVIDNOSTJO	68
Pomen športa za otroke s slepoto in slabovidnostjo	68
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	69
Športi slepih	71
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke s slepoto in slabovidnostjo	73
OTROCI Z GLUHOTO IN NAGLUŠNOSTJO	73
Pomen športa za otroke z gluhoto in naglušnostjo	74
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	76
Športi gluhih	77
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z gluhoto in naglušnostjo	78
OTROCI Z GOVORNO-JEZIKOVNIMI MOTNJAMI	79
Pomen športa za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami	79
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	80
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami	81
OTROCI Z GIBALNO OVIRANOSTJO	81
Pomen športa za otroke z gibalno oviranostjo	82
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	84
Športi za otroke z gibalno oviranostjo	85
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z gibalno oviranostjo	87
OTROCI Z DOLGOTRAJNO BOLEZNIJO	88
Prilagoditve pri izvajanju gibalne/športnih dejavnosti	89
Astma in šport	89
Sladkorna bolezen in šport	90
Epilepsija in šport	92
OTROCI S PRIMANJKLJAJI NA POSAMEZNIH PODROČJIH UČENJA	94

Pomen športa za otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja	94
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	95
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z dispraksijo	97
OTROCI Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI	98
Pomen športa za otroke z avtističnimi motnjami.....	103
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	104
Ravnanje ob čustvenem izbruhu	106
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z avtističnimi motnjami	107
OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI.....	108
Otroci s hiperkinetično motnjo.....	109
Pomen športa za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami	110
Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti	112
Odzivanje na neprimerno vedenje	113
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami	113
SEDEM STEBROV INKLUZIJE.....	115
Kako postati inkluziven? Od posameznika do kulture: orodje za športna društva za prve inkluzivne korake.....	115
POMEMBNI KORAKI V PRETEKLIH LETIH	120
SKLEPNE MISLI IN PREDLOGI	122
VIRI IN LITERATURA	124
PRILOGA 1	133
PRILOGA 2	135
PRILOGA 3	138

PREDGOVOR

Vsak otrok je edinstven v svojih značilnostih, sposobnostih in potrebah. Vsak otrok ima pravico do celostnega razvoja, do otroštva in mladostništva, v katerem se bo naučil na konstruktiven način premagovati ovire, ki mu jih na pot postavlja okolje, v katerem bo skusil poraze in se veselil zmag, spoznaval različnost družbe in njene unikatne posameznike, aktivno prisostvoval v različnih dejavnostih in skozi njih spoznaval svoja močna in šibka področja ter se razvil v razumno, strpno in empatično odraslo osebo.

Vsak otrok ima pravico do izobraževanja, glasbenega in likovnega ustvarjanja ter tudi do športa, ki predstavlja veliko več kot le gibanje lokomotornega aparata. Šport vzgaja s svojimi načeli in vrednotami. Šport s svojo nevidno močjo brezpogojnega sprejemanja in združevanja ponuja možnosti in priložnosti – rojenim talentom in garačem. Ustvarja zgodbe, ki dokazujejo, da so sanje uresničljive vsakomur, čigar močno vero spremljajo odločni koraki. Šport ne loči gluhih od sliščeh, svetlih od temnih, revnih od bogatih, nerodnih od spretnih ... Šport sprejme in ponudi.

Priročnik je namenjen vsem strokovnim delavcem v športu, ki se srečujejo z delom z otroki in mladostniki s posebnimi potrebami, tj. učiteljem, trenerjem, njihovim pomočnikom, prostovoljcem, športnim društvom¹ in organizacijam, ki aktivno delujejo na področju športa mladih ter bi želeli ta spoznanja uporabiti pri svojih vsakodnevnih praksah. Predstavlja most med večinsko populacijo in člani družbe, ki jih ta odriva na svoj rob, čeprav po številčnosti predstavljajo kar 16 % svetovnega prebivalstva (Svetovna zdravstvena organizacija, 2019).

Cilj predstavljenih vsebin je, da vas opolnomočijo za uspešno izvajanje inkluzivnega (vključujočega) vadbenega procesa, spodbudijo polno sodelovanje in vključenost otrok s posebnimi potrebami v organiziranih športnih dejavnostih, izboljšajo prakse dela in uveljavijo pravice otrok s posebnimi potrebami v in skozi šport. Vsebine so predstavljene po zgledu tujih športnih organizacij, ki inkluzivno športno dejavnost že vrsto let uspešno udejanjajo v praksi.

Priročnik ni znanstveno besedilo o zdravstvenih posebnostih skupin otrok s posebnimi potrebami ter ne ponuja neposrednih usmeritev, kako ravnati s posameznim otrokom v športu v določenem trenutku, skuša pa na znanstveno utemeljenih dejstvih ter na praktičen način različnim bralcem predstaviti svet otrok s posebnimi potrebami in jih opogumiti, da tudi sami vstopijo vanj. Nastal je kot nadgradnja magistrskega dela, pri čemer so bile upoštevane tako znanstvene ugotovitve kot tudi praktične izkušnje iz prakse (Maver, 2024).

V priročniku boste spoznali **inkluzivno paradigmo** kot model za uspešno izvajanje inkluzivne športne dejavnosti ter **smernice** za delo s posamezno skupino otrok s posebnimi potrebami. Opisane prilagoditve in napotki se nanašajo na okolje, opremo in pripomočke, vsebine ter načine izvajanja trenažnega procesa.

Doslej napisani priročniki omenjajo populacijo invalidov, s čimer se osredotočajo predvsem na ljudi z raznimi telesnimi okvarami (gluhota, slepota in gibalna oviranost), ne pa tudi s senzornimi. Smernice in napotki, zapisani v priročniku, opredeljujejo vse skupine otrok s

¹ Ker sta društvo in klub sopomenki ter imamo na ravni države Zakon o društvih, ki navaja, da morajo biti besede društvo, združenje, družina ali klub sestavni del imena društva, bomo za vse navedene oblike uporabljali skupen izraz »športno društvo«.

posebnimi potrebami, kot jih klasificira Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011).

Zavedati se moramo, da niti dva otroka z isto motnjo nista enaka, zato je nemogoče napisati natančne napotke in prilagoditve, ki bi jih lahko šablonsko izvajali z otroki z določeno motnjo, oviro ali primanjkljajem. Predstavljajo pa okvir, ki naj služi kot izhodišče pri vaših inovativnih pristopih in idejah.

Želim si, da bi vam priročnik pomagal odpreti srce, da se spomnite vseh skritih zakladov, ki se skrivajo pod masko tekmovalnega športa, se vrnili v vaša otroška leta, ko ste se že zjutraj veselili popoldneva, ko boste obuli nogometne čevlje, oblekli kopalke ali si nadeli kolesarsko čelado ter se podali v družbo svojih somišljenikov. Želim si, da bi vam priročnik pomagal zbrati pogum, da boste dali priložnost tistim, ki jo zaradi svoje unikatnosti tako redko dobijo, predvsem pa sebi, da uresničite svoje trenersko poslanstvo.



Slika 1: Otroci Centra za sluh in govor Maribor
Vir: lasten

UVOD V PRIROČNIK

S ŠPORTOM DO INKLUZIJE

Inkluzija pomeni vključevanje, proaktivno vedenje, možnosti in dejanja, s katerimi zagotovimo, da se ljudje z različnimi značilnostmi in sposobnostmi počutijo dobrodošle, spoštovane in pripadajo isti – večinski skupini. Biti vključujoč v športu pomeni slediti najboljšim praksam glede ustvarjanja takšnega vadbenega okolja, da vsem vpletenim omogočimo aktivno sodelovanje in izkoriščanje njihovih potencialov.

Šport je idealno sredstvo za spodbujanje enakosti.

Pomislite, kje ste spoznali prijatelje, s katerimi se družite še danes. Skoraj zagotovo ste bili skupaj v isti ekipi ali športnem društvu – v skupni zunajšolski dejavnosti. Prijateljske vezi se seveda stekajo tudi v šolskem prostoru, a je šola okolje, kamor mora zahajati vsak otrok, ne glede na to, ali mu je to prav ali ne. Dodatna športna vadba pa je nekaj, kar otrok izbere sam, kjer **ustvarja prijateljske, socialne vezi**, zaradi katerih se rad vrača na treninge, saj tamkajšnji otroci razmišljajo in čutijo podobno kot on.

Vadbeno okolje je prostor, v katerem lahko razbijamo predsodke.

Z vključevanjem otrok s posebnimi potrebami v večinske skupine otrok spodbujamo razumevanje in sprejemanje drugačnosti ne le med otroki, ampak tudi med njihovimi starši, strokovnim kadrom ... Hkrati pa otrokom s posebnimi potrebami ponudimo priložnost, da se izkažejo ter pokažejo okolju, da so meje in ovire le zapisi v naših glavah.

Športne vrednote so življenjske vrednote.

Skozi šport razvijamo empatijo, saj športni izzivi in sodelovanje v ekipi krepijo razumevanje različnih perspektiv in težav drugih. Šport uči poštene igre (fairplaya) in spoštovanja – pravil igre, sodnikovih odločitev, vrstnikov, občinstva in trenerjev.

»Šport ima moč, da spreminja svet. Ima moč, da navdihuje ter združuje ljudi na način, kot le redkokatera stvar. Mlade nagovarja v jeziku, ki ga razumejo. Šport je tisti, ki se posmehuje vsem vrstam diskriminacije.«

(Nelson Mandela)

POSEBNA POTREBA ALI SUPER MOČ

Na posebne potrebe ne bi smeli gledati kot na zdravstvene težave, temveč na del človekove narave ali na eno od njegovih značilnosti. Posebna potreba opisuje drugačnost v človekovi telesni zgradbi ali funkciji, ki se navezuje na telesno, duševno ali senzorično zdravstveno posebnost. Opisuje lastnost, ki pripada določeni osebi in vpliva na delovanje njenega telesa. **Naša naloga pa je, da razmislimo o tem, kako bomo ustvarili okolje in na kakšen način izvajali športno dejavnost, da bomo v največji možni meri izkoristili potencialne športnikov.** Ko se osredotočimo na to, v čem je otrok dober in kako se prilagaja okolju na svoj način, lahko odkrijemo njegove edinstvene prednosti. Osebe z okvaro spodnjih okončin lahko na primer razvijejo večjo moč zgornjega dela telesa in prilagojene gibalne vzorce, ki jim omogočajo izjemno učinkovitost v določenih športih.

Recept ne obstaja, kajti vsak otrok je svoj individuum, drugačen od vseh ostalih. Zato nam »diagnoza« ali poimenovanje posebne potrebe pogosto niti ne more biti v veliko pomoč.

Poglejmo praktično: otrok s posebnimi potrebami je na primer pri plavanju tako kot ostali otroci »telo v vodi«. Naša naloga je, da odkrijemo načine, kako bo to telo čim hitreje in učinkovito prišlo iz enega konca bazena na drugega. Posebna potreba pomeni le to, da otrok razmišlja in deluje drugače, zato moramo razmišljanje in delovanje spremeniti in prilagoditi tudi sami – razumeti, kako deluje telo in kako lahko optimiziramo njegovo gibanje. Otrok, ki ne more uporabljati rok pri plavanju, še vedno lahko postane dober plavalec – morda bo razvil izjemno močne nožne udarce in izboljšal hidrodinamiko telesa. Ključ je v iskanju načinov – osredotočimo se na zmožnosti in uresničimo otrokove želje, potrebe, cilje in potencialne.

BITI INKLUZIVEN POMENI BITI PRISTEN

Za prilagajanje športnih dejavnosti uporabljajmo vse strategije, ki bodo predstavljene v nadaljevanju. Poslužujmo se jih na vsakem koraku, tako pri otrocih in mladostnikih s posebnimi potrebami kot pri ostalih, ter stremimo k uresničevanju gesla »vključujoče za vse«. Popolno inkluzijo bomo dosegli, ko bo takšen način ravnanja postal del naše kulture, ko ne bomo razmišljali o posameznikovih posebnostih, temveč bomo delovali inkluzivno brez zavestnega opominjanja, da tako »moramo« ravnati, ter takrat, ko bomo naša ravnanja prenesli tudi na ostale trenerje v športnem društvu ali učitelje v šoli.

ZAKAJ BI TO POČELI?

Posebne potrebe še zdaleč niso edini dejavnik, zaradi katerega so ljudje odrinjeni na rob dogajanja. Zagotovo ste se že kdaj znašli v situaciji, ko ste bili tudi sami izključeni. Morda so vas zavrnil pri igri nogometa, ker ste bili nekoliko počasnejši. Morda se niste mogli udeležiti počitnic na morju, ker je letovanje za starše predstavljalo prevelik strošek, ali pa tega niste mogli omogočiti svojemu otroku. Ste bili v tujini v družbi domačinov in niste mogli prisostvovati v pogovoru, ker se niste znali sporazumevati v njihovem jeziku in ste cel večer le nemo čepeli na svojem stolu?

Izključevanje se lahko zgodi vsakemu ob najrazličnejših priložnostih, a se ga zmeraj ne zavedamo ali pa se mu zaradi neprijetnih čustev, s katerimi se ob tem soočamo, predhodno

izognemo. Ravnajmo empatično in čez čas se ne bomo več spraševali: »Zakaj bi stremeli k inkluziji?«, temveč le še »Kako jo bomo dosegli?«

ČESA NAS JE V RESNICI STRAH?

Ko govorim s trenerji, ki nimajo pogostega stika z otroki s posebnimi potrebami, pogosto poročajo, da ob srečanju z njimi občutijo strah in nelagodje. *Kaj, če bom rekel kaj narobe in otroka prizadel? Kaj, če ne bom znal pravilno odreagirati? Kaj, če mu ne bom znal pomagati ali prilagoditi vadbe, da bi lahko v njej vsi sodelovali?*

Da je pomanjkanje znanja in tovrstnih izkušenj strokovnega kadra velika ovira za krepitev inkluzivnih praks, potrjujejo tudi raziskave (Shields in Synot, 2016). Trenerji otroka pogosto zavrnejo že na vratih, saj si v mislih ustvarjajo situacije, ki jim morda ne bodo kos in se osredotočajo na ovire, ki bi lahko nastale ob vključenosti otroka s posebnimi potrebami v večinsko skupino otrok.

Želim si, da bi po prebiranju tega priročnika razmišljali in ravnali drugače – namesto zavrnitve usmerili svojo energijo v to, kako bi lahko stvari uspešno izpeljali. Naj bo otrokov način razmišljanja vaše izhodišče. Z lastnim inkluzivnim delovanjem boste k tovrstnemu delu in načinu razmišljanja pritegnili tudi ostale.

Ko boste razumeli predstavljeno miselnost, nadaljujte z učenjem postopkov, fizičnih prilagoditev in nadgradite razumevanje z orodji, ki vam jih ponuja priročnik.

»Oči so neuporabne, če je um slep.«

(Mark Venturini)

NEKAJ BESED O INKLUZIJI NA SPLOŠNO

Z namenom, da bi naša družba uresničila vrednote enakopravnosti, strpnosti, spoštovanja in različnosti, skušamo v sistemu vzgoje in izobraževanja uresničevati koncept inkluzije. Ta temelji na prepričanju, da imajo otroci različne sposobnosti, pričakovanja in potrebe, a se lahko ob oblikovanju pozitivne šolske klime, v kateri je raznolikost cenjena, vsak otrok počuti varno in sprejeto, se optimalno razvija in uresniči svoje potenciale.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) navaja, da se lahko otroke s posebnimi potrebami, za katere komisije za usmerjanje ocenijo, da bodo z določenimi prilagoditvami in dodatno strokovno pomočjo dosegli vsaj minimalne standarde znanja, vključi v izobraževalni program OŠ s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Ob tem je zelo pomembna kompetentnost posameznega strokovnega delavca za delo z otroki s posebnimi potrebami. Učitelji morajo poznati značilnosti in posebnosti posameznega otroka, prilagoditve, ki jih treba izvajati za uspešno delo in optimalen otrokov razvoj ter gojiti pozitivna stališča do inkluzije. Stremeti morajo k ustvarjanju pozitivne, vključujoče klime v razredu, razumevanju in sprejemanju drugačnosti, strpnosti ter razvijanju empatičnih odnosov (Kavkler, 2024).

S konceptom inkluzije skušamo zagotoviti enake možnosti, uspeh, napredovanje in enakopravno sodelovanje vseh učečih se, ne glede na njihovo raznolikost ali posebne potrebe. (Gruškovnjak, 2019).

O inkluziji se govori predvsem na področju izobraževanja, vendar pa z naraščajočim številom držav članic Združenih narodov, ki ratificirajo Konvencijo o pravicah invalidov (2008), politiki in akademiki razpravljajo o vključevanju oseb s posebnimi potrebami tudi na druga področja življenja, kot je skupnost na splošno (v smislu socialne vključenosti), v kontekstu dela in zaposlovanja, kulturnega življenja in prostega časa, rekreacije in športa (Kiuppis, 2016).

Kadar govorimo o športu, se moramo v prvi vrsti zavedati, da šport ni pravica le določene družbene skupine, temveč je priložnost za vse, saj vsakemu posamezniku prinaša številne koristi, ki izboljšajo kvaliteto njegovega življenja. Vključitev otrok s posebnimi potrebami v večinske programe športnih društev pa lahko predstavlja velik izziv za strokovni kader, ki mora biti za delo z otroki s posebnimi potrebami ustrezno usposobljen, prilagojeno delo pa zahteva tudi specifično opremo, pripomočke in urejenost prostora. (Kunz idr., 2021).

V okviru projekta EQUITY je bila izdana knjižica *Smernice za šport in rekreacijo invalidov* (Mihorko idr., 2014), v kateri so opisane posebnosti posameznih športov, iz katerih izhajajo primeri dobrih praks, posebnosti športa invalidov, ustreznosti objektov, prednosti dobre organizacije, opisano je tudi financiranje športa invalidov na lokalni ravni. Vendar pa knjižica ne navaja smernic za posamezno skupino oseb s posebnimi potrebami, temveč se osredotoča na telesne primanjkljaje (gibalna oviranost, slepota, gluhoti). V tem priročniku se bomo posvetili inkluziji v športu vseh skupin otrok s posebnimi potrebami, ki so vključeni v redne programe osnovnih šol, a zaradi svojih primanjkljajev brez ustreznih prilagoditev ne morejo prisostvovati na športnih vadbah v skupini svojih vrstnikov, ki teh primanjkljajev nimajo.

Z namenom zmanjševanja neenakosti med invalidi in preostalo populacijo je bil izveden projekt »Aktivni, zdravi in zadovoljni«, katerega namen je bil razviti nove programe za vse starostne skupine invalidov, s poudarkom na otrocih in mladostnikih. Glavni cilj Zveze za šport

invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja (Zveze ŠIS-SPK) je bil skozi delavnice usposobiti strokovni kader in združiti različne strokovnjake, ki bi izvajali programe za invalide in osebe s posebnimi potrebami (Zveza ŠIS-SPK, b. d.). V okviru projekta so bili prilagojeni programi Mali sonček, Zlati sonček, Krpan in Naučimo se plavati. Prilagoditve športnih programov so podrobneje opisane v Priročniku za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami (Filipčič, 2016).

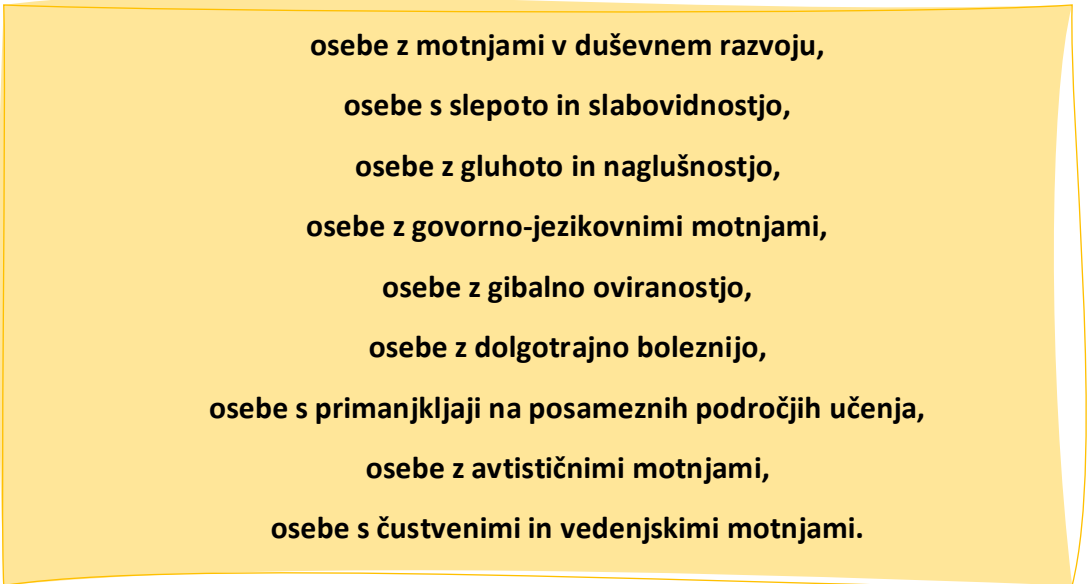
INVALIDNOST IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Kadar govorimo o osebah s posebnimi potrebami, se srečujemo z različnimi poimenovanji. V literaturi pogosto naletimo na izraz »invalid«, a se tudi definicije invalidnosti med seboj razlikujejo.

Konvencija o pravicah invalidov (2008) navaja, da so »invalidi ljudje z dolgotrajnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami, ki jih v povezavi z različnimi ovirami lahko omejujejo, da bi enako kot drugi polno in učinkovito sodelovali v družbi«. Druge definicije dodajo k oviranosti pripis, da so okvare lahko prirojene ali pridobljene ter natančneje opisujejo dejavnosti, ki jih invalidne osebe niso zmožne opravljati, kot so na primer ročna dela, hoja, učenje, delo, skrb zase ipd. (ADA, 2008). Opisi se med seboj razlikujejo glede na predmet obravnave posamezne organizacije (na primer področje zaposlovanja, zdravstva ali rehabilitacije). Da bi se izognili specifičnosti določenega področja, se za lažje razumevanje pogosto uporablja izraz »osebe s posebnimi potrebami«, ki jih razvrščamo v različne skupine glede na vrsto okvare, ovire, motnje oziroma težave.

V priročniku bo uporabljena terminologija, ki izhaja iz Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) in je v skladu s sodobnimi smernicami vključujočega jezika, ki navajajo, da je spoštljivo uporabljati izraze, ki najprej poudarijo osebo, nato pa njeno lastnost ali stanje (na primer »osebe z gibalno oviranostjo« in ne »gibalno ovirane osebe«). Ta način poimenovanja poudarja človeka kot celoto in ne omejuje njegove identitete na eno samo lastnost.

Osebe s posebnimi potrebami razvrščamo v devet skupin. Te so:



- osebe z motnjami v duševnem razvoju,**
- osebe s slepoto in slabovidnostjo,**
- osebe z gluhosto in naglušnostjo,**
- osebe z govorno-jezikovnimi motnjami,**
- osebe z gibalno oviranostjo,**
- osebe z dolgotrajno boleznijo,**
- osebe s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,**
- osebe z avtističnimi motnjami,**
- osebe s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.**

Tovrstno razvrščanje pripomore k lažjemu razumevanju težav oseb s posebnimi potrebami, ki so značilne za posamezno skupino, ter s tem omogoči ustrezno in učinkovito nudenje pomoči, obravnavo ter podporo na različnih področjih življenja. Ob tem Kavkler idr. (2008) opozarjajo, da na otroke s posebnimi potrebami ne smemo gledati zgolj z medicinskega stališča, temveč moramo otoka, vpetega v okolje, obravnavati celostno, saj se bo le na tak način lahko uspešno vključil v širšo družbo.

Značilnosti posamezne skupine otrok s posebnimi potrebami bodo natančneje predstavljene v nadaljevanju skupaj s prilagoditvami, ki jih je treba izvajati za uspešno vključevanje otrok s specifičnimi motnjami, ovirami in primanjkljaji v večinske športne dejavnosti.

MEDICINSKI IN SOCIALNI MODEL INVALIDNOSTI

Na spremembe v miselnosti in preoblikovanju naše družbe v bolj enakopravno in strpno je močno vplival premik iz medicinskega modela invalidnosti² v socialnega, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija sprejela v 80. letih prejšnjega stoletja.

Medicinski model invalidnost obravnava kot težavo posameznika, ki jo rešujejo strokovnjaki, okolica pa ne prevzema odgovornosti za prilagoditve. Ko obravnavamo osebe s posebnimi potrebami, tako govorimo o zdravljenju, terapijah in »popravljanju« težav (Shakespeare in Watson, 2001).

V zadnjih desetletjih oblikovan **socialni** (po nekaterih navedbah tudi biopsihosocialni) **model** pa na oviranost in primanjkljaje gleda z druge perspektive. Invalidnost razume kot posledico okoljskih ovir, ki posamezniku onemogočajo ali otežujejo, da bi izkoristil svoje potenciale (InSport, 2020). Razlikuje med »okvaro« (*impairment*), ki je telesna ali psihična značilnost, zaradi katere je posameznik omejen v svojem funkcioniranju in postavljen pred zahteve sveta, in »nezmožnostjo« (*disability*), ki nastane zaradi družbenih ovir (InSport, 2020). Okvara pa še ne pomeni nujno tudi nezmožnosti. Slednja je nekaj, kar je v miselnosti večinske družbe. Spreminjanje naše miselnosti lahko torej vodi do ugodnejših rešitev in večje vključenosti v vse družbene sfere oseb s posebnimi potrebami (Shakespeare in Watson, 2001).

Socialni model predstavlja ukrep proti diskriminaciji in stremi k opolnomočenju ljudi, da iščejo rešitve, odpravljajo ovire in spodbujajo enakopravnost in človekove pravice. Pogosto se namreč zgodi, da družba do ljudi s posebnimi potrebami oblikuje predsodke in stereotipe ter jih sistematično na podlagi lastnih prepričanj o njihovih nezmožnostih izloči iz družbenega življenja. Socialni model išče poti, ki jih družba lahko načrtuje in organizira tako, da osebam s posebnimi potrebami zagotovi neodvisnost, dostopnost in ustvarja priložnosti za vključevanje. Odraža se tudi v uporabi primerne jezika in terminologije, ki bo predstavljena v naslednjih poglavjih (Harris in Enfield, 2003).

² V tem kontekstu smo obdržali pojem »invalidnost«, saj se takšna navedba uporablja v obstoječi literaturi.

ŠPORT KOT ORODJE ZA SOCIALNO VKLJUČENOST

Šport v življenju vsakega posameznika zavzema pomembno mesto. Šport kot gibalna dejavnost predstavlja gibanje telesa, ki ga izvajajo skeletne mišice, kar poveča porabo energije. Redna gibalna/športna dejavnost zmanjšuje tveganje za številne bolezni (srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen, debelost ...). Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (2022) otroci in mladostniki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja potrebujejo vsaj eno uro zmerne do visoko intenzivne gibalne/športne dejavnosti vsak dan. Večina dejavnosti naj bo aerobne narave, vsaj trikrat tedensko naj bo vadba visoko intenzivna in vsaj trikrat v tednu naj vključuje vaje za moč, s katerimi otrok krepi svoje mišice in kosti.

Splošna telesna zmogljivost pa še zdaleč ni edina korist, ki jo prinaša redna gibalna/športna dejavnost. Ključna je tudi za ohranjanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Spodbuja boljšo prekrvavitev možganov, ki posledično prejmejo več kisika ter ustvarjajo nove živčne celice in živčne povezave. To prispeva k otrokovemu kognitivnemu razvoju, boljšemu spominu, koncentraciji in dobremu počutju (Čoh, 2019).

Hkrati je šport temeljna pravica vsakega človeka, ki ob pozitivnem vplivu na zdravje prevzema pomembno družbeno vlogo. Bogati in združuje ljudi ter spodbuja k strpnosti, solidarnosti in krepi druge družbene vrednote (Resolucija o Nacionalnem programu športa v RS, 2014).

Otrok z udejstvovanjem v športnih dejavnostih postaja bolj samozavesten, ima več energije za izvajanje raznih opravil, bolj odločno se spopada s težavami ter dalj časa vztraja, da jih premaga. Berčič (2001) poudarja, da šport izboljšuje kvaliteto življenja posameznika, saj se ob vsem naštetem človek nauči učinkoviteje obvladati in reševati konfliktna situacije ter se konstruktivno soočati z delovnimi obveznostmi. Pozitivnih učinkov športa se zavedajo tudi starši, ki so v raziskavi (Sambolec, 2012) potrdili, da se njihovi otroci po športni dejavnosti bolje počutijo ter imajo manj zdravstvenih težav.



Slika 2: Inkluzivno počitniško varstvo
Vir: Društvo za kulturo inkluzije – Specialni telovaj

POMEN ŠPORTA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Otroci s posebnimi potrebami imajo odvisno od vrste motnje ali primanjkljaja različne težave v telesnem, čustvenem, psihološkem in socialnem razvoju. Običajno imajo manj aktiven življenjski slog, saj jim okolje nudi manj priložnosti za vključevanje v organizirane športne dejavnosti. Nižje udejstvovanje v društvenem športu potrjujejo številne raziskave, ki navajajo, da je pri osebah s posebnimi potrebami 15 % manjša verjetnost, da se bodo ukvarjale s športom in aktivno rekreacijo kot večinska populacija (Australian Bureau of Statistics, 2012).

Šport močno prispeva k občutku varnosti in sprejetosti. Organizirana športna dejavnost namreč predstavlja pomembno socialno mrežo, ki nudi priložnosti za spoznavanje novih ljudi in sklepanje prijateljstev. Nuja po sodelovanju z drugimi posamezniki vodi do socialnega in čustvenega napredka. Ker imajo otroci s posebnimi potrebami malo tovrstnih priložnosti, so prikrajšani tudi za mnoge socialne stike in se težje povežejo s skupnostjo. Vsaka možnost udejstvovanja v organiziranih športnih dejavnostih je pomembna priložnost za spletnje novih prijateljstev in povečanje zaupanja tako vase kot v druge ljudi. To prispeva k samozavestnejšemu vključevanju tudi v druge dejavnosti ter k doseganju ostalih ciljev v življenju (Goltnik Urnaut, 2007).

Ob tem naj poudarimo možnost izbire. Če želimo, da športnik odkrije svoja močna področja, vsebine, v katerih uživa in za udejstvovanje v katerih je motiviran, je nujno, da se ima možnost preizkusiti v različnih stvareh in skusiti različne športe. Z odkrivanjem močnih področij ter razvojem svojih potencialov otrok ne vpliva le na izboljšanje svojih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, temveč tudi svoje samopodobe (Vute, 1999).



Slika 3: Športno plezanje za otroke s posebnimi potrebami
Vir: lasten

Tabela 1: Telesne, duševne in čustvene ter socialne koristi športa

KORISTI ŠPORTA		
TELESNE	DUŠEVNE IN ČUSTVENE	SOCIALNE
Skladen telesni razvoj	Boljše počutje	Sklepanje prijateljstev
Razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, hitrost, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost)	Občutek sreče in zadovoljstva	Razvoj socialnih veščin
Razvoj kosti in mišic	Zvišanje samopodobe, samospoštovanja in samozavesti	Učenje sodelovanja
Nadzorovanje telesne teže	Občutek pripadnosti	Razvoj »timske miselnosti«
Manjše tveganje za srčno- žilne bolezni in sladkorno bolezen tipa 2	Boljša pozornost	Razvoj zdrave tekmovalnosti
Hormonsko ravnovesje	Boljša koncentracija	Sprejemanje drugačnosti in različnosti
Boljši spanec	Zmanjšanje simptomov depresije in anksioznosti	
	Zmanjšanje stresa	
	Konstruktivno reševanje problemov	
	Izboljšanje kognitivnih funkcij	

ŠPORT IN SAMOPODOBA

Samopodoba je celota zaznav, predstav, lastnosti, misli, občutij, stališč in sposobnosti, na podlagi katerih posameznik ocenjuje samega sebe in z njimi uravnava svoje vedenje. Samopodoba se oblikuje vse od rojstva naprej in se razvija ter spreminja celo življenje. Je deloma zavestna in deloma nezavedna (Juriševič, 1999).

Predstavlja pomemben del posameznikove osebnosti. Na njeno oblikovanje vplivajo tako predstave, ki jih ima oseba o samem sebi, kot mnenja in ocene drugih ljudi, to so informacije, ki pričajo tem, kako jo doživljajo drugi. Samopodoba je rezultat posameznikovih izkušenj in njihove predelave, torej subjektivna ocena dogodkov, situacij in odnosov (Gorzetti, 2022).

Samopodoba ima na različnih področjih človekovega življenja odločilno vlogo in prevzema številne funkcije njegovega delovanja, saj na podlagi samopodobe človek vrednoti samega sebe. Za otrokovo pozitivno doživljanje samega so odgovorni pomembni odrasli, ki sodelujejo pri razvoju šestih osnovnih prvin samopodobe (Youngs, 2000):

- 1. Občutek fizične varnosti:** Otrok se počuti varnega in ne čuti strahu, da bi mu drugi zadali bolečino. Zaupa v ljudi in je odločen pri svojih dejanjih in komunikaciji. Učitelji in trenerji lahko k temu pripomorejo tako, da otroke jasno seznani s pravili, ne podcenjujejo njihovih strahov ter jih učijo reševati probleme na različne načine.
- 2. Občutek čustvene varnosti:** Otrok razvije občutek, da ga drugi ne bodo poniževali ali prizadeli. Spoštuje tako druge kot sebe. Trener, ki je z besedami podporen, pozitiven, ob pravem času deli komplimente in potrjuje otrokova pozitivna samozavedanja, negativna pa prekrije z otrokovimi dobrimi lastnostmi in močnimi področji, bo prispeval k visoki čustveni varnosti in pripomogel, da se bo otrok tudi sam počutil cenjenega in sprejetega.
- 3. Občutek identitete:** Otrok zaupa vase in v svoje sposobnosti, verjame, da je spoštovan, edinstven in sprejet. Tak odnos goji tudi do drugih.
- 4. Občutek pripadnosti:** Ker se otrok počuti cenjenega in vrednega, ima željo po sodelovanju z drugimi. Čuti se povezanega z okolico, ta mu daje potrditve, na podlagi katerih željno sklepa prijateljstva in sodeluje z drugimi.
- 5. Občutek kompetentnosti:** Otrok se počuti sposobnega in kompetentnega. Uspehi, ki jih doživlja na svojih močnih področjih, v njem razvijajo vztrajnost, da se trudi izboljšati tudi svoja šibka področja. Sprejema odgovornost za svoja dejanja. Uspehi mu dajejo potrditve, da zna in zmore, ter ga spodbujajo pri spopadanju z novimi izzivi.
- 6. Občutek poslanstva:** Otrok vidi smisel v svojem življenju in čuti notranji mir. Postavlja si realne cilje in stremi k njihovi uresničitvi.

Samopodoba pri človeku odseva na različna področja. Kobal (2000) navaja štiri poglobitve dimenzije samopodobe:

Telesna samopodoba: Razvije se v zgodnjem otroštvu, skozi življenjska obdobja pa se lahko spreminja. Odraža se v doživljanju svojega videza, spola, v načinu oblačenja ter prepričanjih, kako osebo vidijo drugi. S telesno samopodobo je v tesni povezavi gibalna/športna dejavnost, saj je uspeh pri športu močno odvisen od telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti.

Čustvena samopodoba: Predstavlja zaznave o lastnem izražanju in obvladovanju čustev (smo nemirni, sproščeni, vznemirjeni, dobro ali slabo razpoloženi ...). Doživljanje pozitivnih čustev nudi notranjo stabilnost, boljše počutje ter prispeva k pozitivni samopodobi. Smiselno je, da odrasli spodbujajo otroka k izražanju čustev na konstruktiven način, saj mu s tem pomagajo, da se osredotoči na reševanje problema in se učinkovito spopade z njim ter tako postaja socialno kompetenten posameznik.

Socialna samopodoba: Predstavlja prepričanja in presoje o kakovosti odnosov z vrstniki in pomembnimi drugimi, ki so vpleteni v naše ožje socialno okolje (starši, sorojenci, vrstniki, učitelji). Občutek socialne sprejetosti in dobrih odnosov je v tesni povezavi z učenim uspehom. Pomanjkanje socialne podpore in občutek zavrženosti namreč negativno vplivata na učno motivacijo in lahko vodita v socialno nesprejemljivo vedenje. K pozitivni socialni samopodobi lahko pripomorejo učitelji in trenerji z uporabo treningov socialnih veščin, s spodbujanjem sodelovanja in delom v skupinah, kot tudi z lastnim vedenjem, ki je odraz odnosne kompetentnosti.

Učna samopodoba: Predstavlja celoto predstav, občutij, sposobnosti in stališč, ki jih otrok pripisuje sebi v vlogi učenca, in se kaže v obliki dosežkov in uspehov na področju izobraževanja oziroma trenažnega procesa. Nanjo vplivajo različni dejavniki, kot so učna uspešnost, pogostost učiteljevih pohval in graj, osebnostne lastnosti učitelja ali trenerja, vrsta in količina učne vsebine, klima v razredu ali vadbenem okolju, vpliv staršev itd.

Znotraj šolskega prostora pri učencih pozornost običajno usmerjamo na uspešnost, ki jo merimo v ocenah in doseganju standardov znanja, ki so merilo otrokovega napredka. Vendar se moramo zavedati, da je uspeh odvisen od številnih dejavnikov. Samopodoba je temelj našega duševnega in čustvenega zdravja, vpliva na naše doživljanje okolice, ljudi, usmerja naše vedenje, razmišljanje in motivacijo ter ustvarja zavedanje o tem, koliko in česa smo sposobni, kar v veliki meri vpliva na učenje, od katerega je odvisen učni uspeh. Ker je samopodoba rezultat naših izkušenj, stikov z vrstniki in okoljem, vzgojno-izobraževalne institucije prevzemajo pomembno vlogo pri njenem oblikovanju (Juriševič, 1999).

Samopodoba otrok s posebnimi potrebami

Otroci s posebnimi potrebami pogosteje doživljajo šolski neuspeh, so izključeni iz določene družbene skupine in posledično tudi pogosteje doživljajo stisko. Zaradi pogostih neuspehov se bojijo novih zahtev in hitreje izgubijo zaupanje vase. Ker ne pričakujejo uspeha, upade tudi

njihova motivacija za delo, ki vpliva na znižanje samopodobe in samospoštovanja (Božič, 2002).

Pri premagovanju težav se ponovno kot izredno pomembna izkaže vloga učitelja oziroma trenerja. Njegova naloga ni le prilagajanje vadbenega procesa, temveč tudi ustvarjanje okolja, v katerem se otrok počuti varnega in sprejetega. Pomembno je odkriti otrokova močna področja, kjer bo dosegal potrditve, uspehe ter bo deležen pohval. Samozavestnejši otrok bo tudi bolj sposoben obvladovati težave, ki izhajajo iz njegove nevropsihološke posebnosti. Trener lahko s svojim spodbudnim pristopom bistveno pripomore k temu, da otrok razvije občutek kompetentnosti in vztrajnosti. Ko bo otrok začutil, da je sposoben napredovati, se bo njegova motivacija za delo povečala, hkrati pa se bo bolj samozavestno spopadal tudi z novimi izzivi na drugih področjih (Satler, 2015).



Slika 4: Učenci Centra za sluh in govor Maribor na dogodku »Ajdin tek«, namenjenemu celotni osnovnošolski populaciji
Vir: lasten

ODNOSNA KOMPETENTNOST

Če želimo ustvariti prijetno in uspešno vadbeno okolje, moramo kot odgovorni trenerji skrbeti za razvoj odnosnih kompetenc, s katero bomo do vsakega otroka gojili strpnost, spoštovanje, zanimanje, empatijo in mu v konfliktnih situacijah brez ustrahovanja pojasnili družbena pravila vedenja.

Odnosno kompetentnost lahko opredelimo kot sposobnost strokovnjaka, da z otrokom vzpostavi enakovreden odnos, ravna v skladu z njegovimi potrebami in temu podredi svoje vedenje, hkrati pa ohrani vlogo vodje in svojo avtoriteto. V odnosu je pristen in prevzema vso odgovornost za njegovo kakovost (Juul in Jensen, 2002).

Odnosno kompetentni trenerji skušajo ravnati v skladu s priporočili:

- Otroka bomo videli takšnega, kot je, ga obravnavali enakovredno brez obsojanja ali osredotočanja na njegovo motnjo, oviro, primanjkljaj ali druge značilnosti – s tem bomo poskrbeli, da bo imel otrok občutek varnosti, vrednosti, pripadnosti in bo aktivno sodeloval ter uresničeval svoje potenciale.
- Svoje vedenje bomo prilagodili določeni situaciji:
 - na otrokovo čustveno in vedenjsko izražanje se bomo odzvali z ustrezno energijo ter ravnali empatično,
 - s svojimi odzivi bomo vplivali na izboljšanje ali poslabšanje situacije,
 - pogoj za uresničitev navedenega je dobro poznavanje sebe, sposobnost obvladovanja in uravnavanja svojih čustev ter dobro poznavanje otroka.
- Kljub osebemu prilagajanju bomo ohranili vlogo vodilnega ter prevzeli odgovornost za odnos z vadečim.
- V svojem ravnanju bomo pristni:
 - biti pristen pomeni biti zvest samemu sebi, svojim prepričanjem, stališčem, vrednotam ter ravnati v skladu z njimi tako pri komunikaciji z vadečimi kot pri posredovanju tistega, v kar resnično verjamemo;
 - pomeni tudi kritično ocenjevanje uspeha – za dosežek ne označimo nečesa le zato, da osebo ali dejanje prikažemo v lepši luči.



Slika 5: Učenci Centra za sluh in govor na pohodu na Pohorje
Vir: lasten

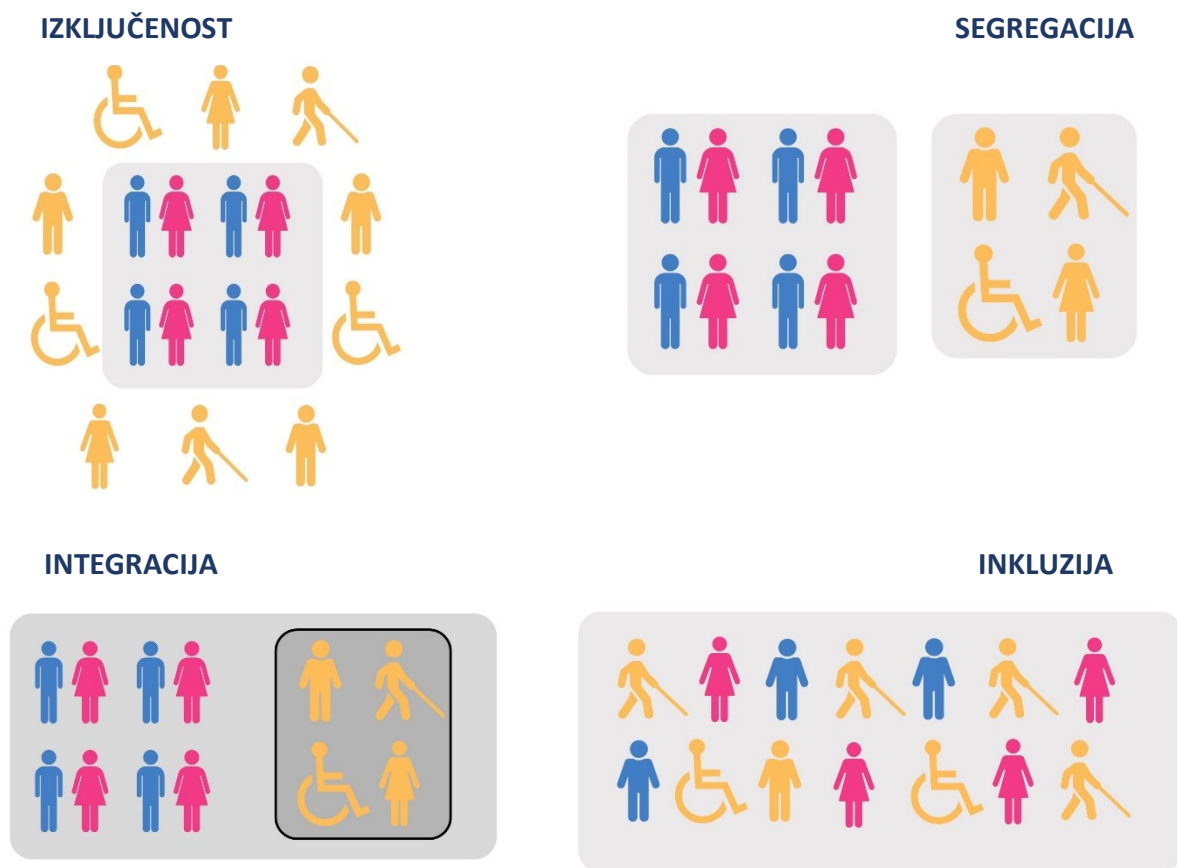
POT DO INKLUZIJE

Miselnost, da bi ustvarili družbo, v kateri bi bili vsi člani enakovredni ter bi imeli na vseh področjih družbenega delovanja enake možnosti, se ni rodila čez noč, temveč se je razvijala tekom različnih procesov. Pred desetletji so bili posamezniki, ki so se razlikovali po socialno-ekonomskem statusu, rasi, religiji ali posebnih potrebah, stigmatizirani in zapostavljeni. Zgodnji premiki so se začeli na področju vzgoje in izobraževanja, kjer so ustanovili posebne šole za otroke s posebnimi potrebami, kar je pomenilo začetno ločevanje ali **segregacijo**. Čeprav so otroke s posebnimi potrebami vključevali v ločene vzgojno-izobraževalne institucije, je ukrep predstavljal pozitivno spremembo, saj je bil plod miselnosti, da imajo tudi otroci s posebnimi potrebami pravico do izobraževanja ter strokovne obravnave (Vršnik Perše, 2003).

V 80. letih 20. stoletja so motnje, ovire in primanjkljaje začeli prikazovati kot način življenja ter spodbujati enake pravice ter obravnavo otrok (in odraslih) s posebnimi potrebami. Govorimo o procesu **integracije**, ki je omogočal vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redne vzgojno-izobraževalne programe (Skalar, 1997). V praktičnem smislu integracija pomeni vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redne vzgojno-izobraževalne programe ali trenajni proces, pri čemer pa se od posameznika pričakuje, da se bo prilagodil okolju in sistemu in ne obratno. Otrok je lahko torej del večinske populacije otrok, obiskuje isti razred/skupino, doseči mora iste standarde kot ostali učenci. Deležen je individualne pomoči, a se ta izvaja individualno zunaj skupine. Zaradi zanemarjanja socialne integracije, ki je v resnici enako pomembna kot razvoj učnih in gibalnih sposobnosti ter usvajanje novih (gibalnih) mnogi navajajo, da gre le za »navidezno« vključevanje (Skalar, 1997).

V želji po ustanovitvi šole in sistema, ki bi vsakemu vpletenemu ne glede na njegove individualne zmožnosti in posebnosti resnično omogočal optimalen vsestranski razvoj in izkoriščanje njegovih potencialov v polni meri, se je oblikoval koncept **inkluzije**. Bistvena razlika od procesa integracije je ta, da inkluzivno naravnana skupnost vsakemu posamezniku prilagodi svoj sistem in okolje, ki mu z izvajanjem prilagoditev in različnih oblik pomoči pomaga uresničiti njegove sanje in pričakovanja ter uresničuje pravico vsakega otroka in mladostnika do aktivne udeležbe na različnih družbenih področjih (Kefallinou idr., 2020). Na področju športa bi to pomenilo, da društva ne zapirajo vrat nikomur, različnost je cenjena in predstavlja priložnost za učenje vseh. Pomoč, ki se nudi vadečim, se izvaja znotraj skupine, pri tem pa se okolje prilagodi tako, da je podporno vsem v skupini. Inkluzivno delovanje kot kolektiven in dvosmeren proces, ki vključuje vse člene skupnosti, hkrati predstavlja tudi enega najuspešnejših načinov boja proti diskriminaciji in ustvarjanja strpne in enakopravne družbe.

Inkluzija za razliko od integracije upošteva potrebe vseh otrok in se ne osredotoča na točno določeno motnjo, oviro ali primanjkljaj posameznika. Pozornosti torej ne posvečamo samo otrokom s posebnimi potrebami, temveč vsem, ki so na takšne in drugačne načine izključeni iz večinske populacije, tj. otrokom staršev priseljencev, ki ne govorijo slovenskega jezika, otrokom mednarodnih manjšin, revnim otrokom, vzgojno zanemarjenim otrokom ipd. (Skalar, 2002). Cilj je ustvariti sprejemajoče, podporno in spodbudno okolje, v katerem je vsak otrok deležen toliko pomoči, kolikor je potrebuje, da lahko doseže uspeh in napreduje na učnem in osebnostnem področju.



Slika 6: Slikovni prikaz različnih oblik vključevanja oseb s posebnimi potrebami v večinsko družbo
Vir: lasten

VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ZUNAJŠOLSKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Inkluzivna miselnost izhaja iz človekovih pravic, iz dejstva, da ima vsak človek pravico do socialnega, intelektualnega, kulturnega in osebnega vključevanja. Cilj inkluzije je odstraniti vse ovire za učenje, najti načine, s pomočjo katerih bo otrok izkoristil svoje potenciale, predvsem pa odkriti njegova močna področja, različne vrste nadarjenosti in sposobnosti, ki predstavljajo priložnostno okno za njegov uspeh (Košak Babuder in Velikonja, 2011). Toda v praksi se je v zadnjih 25 letih vse navedeno uresničevalo le na področju vzgoje in izobraževanja. Kako pa stvari potekajo izven šolskih sten?

TERMINOLOGIJA

V preteklosti so športno vadbo, v kateri so bili obravnavani otroci s posebnimi potrebami, imenovali "prilagojena športna dejavnost", in sicer so navedeno opisovali kot interdisciplinarno področje, ki vključuje vzgojo in izobraževanje, rehabilitacijo in znanost o športu ter usmerja pozornost v športne dejavnosti za ljudi z različnimi omejitvami, ki jim je treba s posebno obravnavo omogočiti varno in prijetno udejstvovanje v športu. Bistvo izvajanja prilagojene športne dejavnosti temelji na filozofiji, da se lahko vsak ukvarja s športno dejavnostjo, ki bo bogatila njegovo življenje (Vute, 1999).

Pojem prilagojena športna dejavnost se uporablja tudi danes v smislu šolske športne vzgoje in v tem kontekstu predstavlja vez med vzgojo in izobraževanjem ter vključevanjem v okolje. Ker tovrstno poimenovanje sega v 20. stoletje, ko so bili v rabi še izrazi, ki se danes ne uporabljajo več (npr. prizadet ali hendikepiran), po zgledu tujih praks, v katerih je vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redne športne programe ustaljena in običajna praksa, uvajam pojem inkluzivna športna dejavnost (prevedeno iz uveljavljenih besednih zvez »Sport Inclusion« in »Inclusive Sport Design«).

Naj omenim še »šport invalidov«, v okviru katerega je pojem »invalid« v stalni rabi. Izvaja se pod okriljem Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja (Zveza ŠIS-SPK). Zveza ŠIS-SPK je nacionalna invalidska strokovna organizacija, ki je bila ustanovljena z namenom zagotavljanja skladnega razvoja in izvajanja športa invalidov. Njeni začetki segajo v 60. leta prejšnjega stoletja. Vanjo se v skrbi za športno rekreacijo in tekmovalni šport svojih članov povezujejo številne nacionalne invalidske organizacije. Cilj zveze je tudi vključevanje invalidov v družbo skozi šport in ustvarjanje pogojev ter enakih možnosti zanje za doseganje vrhunskih tekmovalnih dosežkov. Omogoča izvedbo državnih prvenstev ter nastopov slovenskih parašportnikov na mednarodnih prvenstvih (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Kljub številnim projektom, ki jih Zveza ŠIS-SPK izvaja za mlade športnike, pa ne prevzema področja načrtnega in sistematičnega vključevanja otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne programe, zato je na tem mestu omenjena le kot področje, ki skrbi za nadaljnji razvoj mladih športnikov z določenimi motnjami, ovirami ali primanjkljaji.

OBLIKE VKLJUČEVANJA

V nadaljevanju bodo opisane oblike vključevanja otroka s posebnimi potrebami v organizirane športne dejavnosti. Predstavljene bodo hierarhično od oblike, ki udejstvovanje otroka s posebnimi potrebami v športni vadbi omogoča v najmanjši meri, do tiste, h kateri stremimo, saj predstavlja ideal v funkcioniranju naše družbe – to je inkluzija.



IZKLJUČITEV

Čeprav se trudimo ustvariti enakopravno in strpno družbo, v kateri ima vsak posameznik možnost, da odkrije in doseže svoje potenciale, se v športu (kot tudi na drugih področjih družbenega življenja) še zmeraj srečujemo z izključevanjem. V praktičnem smislu to pomeni, da je otrokom s posebnimi potrebami zaradi različnih vzrokov onemogočeno udejstvovanje v dodatnih gibalnih/športnih dejavnostih, ki se odvijajo v okviru športnih društev.



SEGREGACIJA

Pri tej obliki je otrokom s posebnimi potrebami ponujena priložnost, da se udeležijo športne vadbe, a le v okviru programov, ki jih organizirajo specializirana društva ali organizacije in so ločeni od večinskih športnih programov. Vadba običajno poteka v za to specializiranih ustanovah, kjer vadečim z ustreznimi prilagoditvami omogočajo varno športno udejstvovanje.

Primer 1: Plavanje za otroke s cerebralno paralizo, ki ga organizira Društvo za cerebralno paralizo za svoje uporabnike oziroma člane.

Primer 2: V tej obliki se izvaja tudi športni program Specialni telovaj, ki deluje v okviru Društva za kulturo inkluzije v Ljubljani. Za otroke s posebnimi potrebami izvajajo kontinuirano splošno športno vadbo, ki poteka med šolskim letom dvakrat na teden po 45 minut. Ciljna skupina so otroci z motnjami v duševnem razvoju in avtizmom, ki večinoma obiskujejo posebni program vzgoje in izobraževanja in imajo nizke kognitivne funkcije ter večinoma tudi gibalne omejitve in zato potrebujejo individualiziran program vadbe (Društvo za kulturo inkluzije, 2021).



INTEGRACIJA

Integracija v športu pomeni, da je otrokom s posebnimi potrebami ponujena možnost udejstvovanja v športni dejavnosti v okviru športnega društva, a vadba poteka ločeno v skupini, ustvarjeni samo za otroke s posebnimi potrebami.

Primer: »Inkluzivni judo« – judo klubi v okviru rednih vadb ponujajo tudi programe za otroke s posebnimi potrebami. Vadba ni omejena na določeno posebno potrebo in omogoča vključitev otrokom z najrazličnejšimi motnjami, ovirami in primanjkljaji. Program je v Sloveniji zelo razširjen.

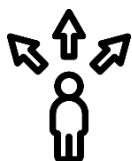


INKLUZIJA

Inkluzija v športu v praktičnem smislu pomeni, da se lahko otroci s posebnimi potrebami vključijo v isti program športne dejavnosti kot vsi ostali otroci.

Primer 1: Deklica z okvaro sluha trenira atletiko v redni skupini z ostalimi slišječimi vrstniki. Na treningu je prisoten tolmač, ki nudi pomoč pri komunikaciji.

Primer 2: Judo klubi v Sloveniji otroke, ki kljub motnji ali primanjkljaju zmorejo slediti programu večinske vadbe, vključujejo v redne skupine, kjer sodelujejo s svojimi vrstniki.



MOŽNOST IZBIRE

Idealna slika organiziranja športnih dejavnosti bi bila, da bi vsi otroci imeli možnost izbire, kar v praksi pomeni, da bi športna društva ponujala različne programe za vse.

Primer: Otrok s hiperkinetično motnjo lahko sodeluje v večinski skupini otrok ali pa v skupini, kjer je vadba prilagojena otrokom z različnimi motnjami in primanjkljaji.

Čeprav je končni cilj doseči ali se čim bolj približati inkluzivni obliki izvajanja športnih vadb, je vsaka ponujena možnost bodisi v obliki segregacije ali integracije veliko boljša od popolne izključitve iz organiziranih športnih dejavnosti oziroma neobstoja kakršnekoli športne vadbe za otroke s posebnimi potrebami.

INKLUZIJA V PRAKSI

Zakon o športu (ZŠpo-1) v Sloveniji vsebuje naslednje določbe, ki se nanašajo na vključevanje invalidov v šport:

- poudarja pomen enakih možnosti za vključevanje v gibalne/športne dejavnosti ne glede na vrsto ali stopnjo invalidnosti;
- spodbuja razvoj športnih programov, ki so posebej prilagojeni za invalide tako na področju šolskega športa kot v okviru športnih društev in drugih organizacij, ki ponujajo programe za invalide;
- zagotavlja sredstva za organizacijo in izvajanje športnih programov, ki so prilagojeni invalidom;
- zagotavlja podporo Zvezi ŠIS-SPK, ki je kot krovna organizacija odgovorna za koordinacijo in razvoj gibalnih/športnih dejavnosti za osebe z različnimi vrstami invalidnostmi ter z namenom zagotavljanja enakih možnosti vključevanja v športne dejavnosti sodeluje z vladnimi in nevladnimi institucijami;
- izrecno določa, da invalidi v športu ne smejo biti diskriminirani ter morajo imeti enake možnosti za sodelovanje v športnih dejavnostih in tekmovanjih.

Čeprav so teoretični okvirji zelo jasno zastavljeni, v praksi opažamo, da otroci s posebnimi potrebami nimajo veliko možnosti za sodelovanje v večinskih programih športnih društev. Slednje se je potrdilo tudi v raziskavi, v kateri so preučevali stanje na področju Maribora in okolice ter prepoznavali ovire in razloge za ne vključevanje (Maver, 2024).

PETRA (mama fanta z Downovim sindromom)

Luka se je rodil kot nedonošenček in je bil kot otrok skoraj povsem brez mišične mase, zato sva ga z možem želela vključiti v kakršnokoli športno dejavnost, kar bi koristilo pri razvoju njegovih možganov in mišične mase. Pri tem pa sva kmalu naletela na težave, saj so se mnogi trenerji ustrašili diagnoze, težko je bilo najti spremljevalca in otrok s posebnimi potrebami ne želijo vključevati med »zdrave« otroke, čeprav bi si naši otroci to zelo želeli! Tako starši iščemo športna društva oziroma športne panoge, kjer bi našim otrokom odprli vrata. Trenutno se trikrat na teden vozimo v Velenje, to je 30 km stran od našega doma, kjer so v plavalnem klubu Luko sprejeli z odprtimi rokami.

Srčnost, veselje, zdravje našega otroka nam dokazujejo, da delamo v pravi smeri, in vse, kar je že dosegel kot plavalec in kar še bo, nam daje voljo in moč, da se trudimo še naprej! Zato starši otrok s posebnimi potrebami – ne bojte se vključiti otroka v katerokoli športno dejavnost. Vztrajajte, saj se ves trud neizmerno poplača!

Za uspešno izvajanje inkluzije mora biti namreč izpolnjenih kar nekaj pogojev. Govorimo lahko o objektivnih in subjektivnih dejavnikih. Objektivni segajo od organizacije oblikovanja programov, prilagoditev arhitekturnih in komunikacijskih ovir, opreme in pripomočkov, ki jo imajo športna društva (splošnih in specifičnih), do bistvenega – strokovnega kadra. Trenerji in drugi strokovni delavci v športu so ključni člen pri izvajanju inkluzivnega procesa, pri čemer pa na uspešnost vplivajo predvsem subjektivni dejavniki. To so njihova stališča, vrednote, razumevanje, informiranost, spretnosti in zmožnosti za izpolnjevanja načel inkluzije. Ob strokovnem kadru pa ne smemo pozabiti na drugi del mostu, tj. na vrstnike otrok s posebnimi potrebami (ter njihove starše), katerih stališča in odnos so ravno tako pomembni kot trenerjevi, saj so tudi oni tisti, ki bodo otroku s posebnimi potrebami nudili oporo, ga spodbujali, z njim sodelovali in tako uresničevali cilje inkluzivne športne dejavnosti.

RAZLOGI ZA NEVKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Kljub primerom dobrih praks nekaterih držav, kjer inkluzivna paradigma presega okvire šolskih sten, se večina evropskih in izvenevropskih držav pri vpeljevanju teoretičnih zasnov v prakso še zmeraj srečuje z mnogimi ovirami.

Opravili smo raziskavo, v kateri smo preučevali stanje na področju Maribora in okolice ter prepoznavali ovire in razloge za ne vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti (Maver, 2024). Z analizo stanja smo potrdili, da otroci s posebnimi potrebami nimajo veliko možnosti udejstvovanja v zunajšolskih gibalnih/športnih dejavnostih.

Glavni razlogi za ne vključevanje, ki so jih navedli vodilni v športnih društvih, izhajajo iz strahu pred odgovornostjo, neznanja za delo s to populacijo otrok in skrbi za nazadovanje ostalih vadečih.

Mnogi strokovnjaki po svetu v svojih študijah in raziskavah ugotavljajo podobno, izpostavila pa bi raziskavo, v kateri sta Shields in Synot (2016) iskali glavne ovire za neudeležbo ter dejavnike, ki spodbujajo udeležbo otrok s posebnimi potrebami v organiziranih športnih dejavnostih.

Razlogi za izključenost izhajajo iz obeh strani, tako trenerjev oziroma športnih organizacij kot otrok s posebnimi potrebami in njihovih staršev. Razdelimo jih lahko v tri kategorije:

Družbeno okolje

Družbena stigma in negativen odnos do otrok s posebnimi potrebami:

- Mnogi (med njimi tudi trenerji) imajo pogosto negativna stališča, zaradi katerih vadeči izgubijo interes za obiskovanje športne vadbe.

Pomanjkanje znanja in ozaveščenosti trenerjev:

- Ta problem v svoji študiji navajata tudi DePauw in Gavron (2005) – trenerji in strokovni kader otrok s posebnimi potrebami ne znajo ustrezno vključiti v svoja društva, ne vedo, kako izvajati prilagojeno športno vadbo in kako v splošnem obravnavati otroke s posebnimi potrebami, da bosta zagotovljena ustrezna varnost in prijetno vzdušje.

Neprimeren odnos in komunikacija:

- Zaradi nepoznavanja značilnosti posameznih posebnih potreb, načinov komuniciranja in ustrezne terminologije trenerjev se vadeči velikokrat znajdejo v neprijetnem položaju, so odrinjeni na rob skupine ali celo izločeni.

Visoki stroški:

- Prilagojeni pripomočki in oprema, ki vadečemu omogočajo varno udejstvovanje v športu, so običajno zelo dragi.
- Številčno so skupine z otroki s posebnimi potrebami precej manjše od ostalih, saj je za varno izvedbo vadbe nujna večja mera individualizacije, zaradi česar so vadbene precej višje. Pri izvajanju vadbene dejavnosti običajno sodeluje tudi več strokovnjakov, ki predstavljajo še dodaten finančni strošek. Rešitev za omenjeno težavo je sofinanciranje vadin, pripomočkov, opreme ali strokovnih delavcev s strani občin, države ali sponzorjev.

Fizično okolje

Težave z dostopom in opremljenostjo:

- Mnogo oseb s posebnimi potrebami v odrasli dobi nima opravljenega vozniškega izpita ali iz drugačnih razlogov ne vozijo oziroma nimajo avtomobila. Ker ni organiziranega prevoza, javni prevoz pa pogosto ni prilagojen, osebe s posebnimi potrebami ne morejo priti do vadbenih prostorov.
- Težavo predstavljajo parkirišča, ki nimajo urejenih parkirnih mest za invalide.
- Nekateri vadbeni centri nimajo urejene klančine, le redki imajo prostore (vhod, hodniki, sanitarije in drugi prostori) ustrezno opremljene za osebe z gibalno oviranostjo ter osebe s slepoto in slabovidnostjo.

Pomanjkanje inkluzivnih programov:

- Starši poročajo, da je ponudba športnih dejavnosti, kamor bi lahko vključili svojega otroka s posebnimi potrebami, zelo okrnjena.
 - Posledica neznanja in nepoznavanja področja je strah pred odgovornostjo, zaradi česar otroci s posebnimi potrebami ostajajo zunaj športnih dvoran.
-

Osebni razlogi

Pomanjkanje zaupanja trenerjev v svoje sposobnosti.

Pomanjkanje zaupanja staršev v sposobnosti trenerjev.

Časovna stiska staršev.

Finančna stiska staršev.

Pomanjkanje podpore:

- Otroci s posebnimi potrebami so od svojih staršev ali skrbnikov odvisni še v večji meri kot ostali otroci. Zaradi vseh navedenih ovir pa starši pogosto izgubijo voljo, da bi poskusili otroka priključiti določeni vadbeni skupini.

Pomanjkanje znanja staršev o:

- Pomenu udejstvovanja njihovih otrok v športu;
- Razpoložljivih športnih programih, v katere bi lahko vključili svojega otroka;
- Uporabi opreme in pripomočkov, ki bi njihovemu otroku omogočali varno izvajanje določenih športnih dejavnosti.

Zaradi pretežke oblike motnje, ovire ali primanjkljaja se otrok ne more priključiti nobeni organizirani športni vadbi.

JASNA (mama fanta z dispraksijo)

Da bi spodbujali skladen telesni razvoj in predvsem gibljivost kolčnega sklepa, smo Marka kot otroka vključili v plavanje po metodi Halliwick, našli smo tudi dekle, ki je bila pripravljena z njim izvajati jahanje. Pred nekaj leti smo poskusili še z judom, a ker ne more samostojno stati, ni mogel slediti ostalim. Zdaj smo našli športno plezanje, za kar smo izredno veseli. Drugih športov za otroke s posebnimi potrebami v Mariboru ni, gibanje pa je za otroke nujno, saj s tem preprečujemo deformacije in spodbujamo razvoj kostne gostote. Terapije v smislu razgibavanja niso dovolj in tudi te se z otrokovim vstopom v šolo končajo. Cene nadaljnjih terapij, pripomočkov in operacij pa so nepredstavljive.

Ali bo otrok napredoval ali ne, je v veliki meri odvisno od staršev in čeprav mnogi zdravniki zamahujejo z roko, imajo vsi otroci možnost za napredek in starši to opazimo, četudi je samo za 1 % boljši v nečem. Potrebujejo samo priložnost, podporo! Veliko staršev se ne podaja na te poti, ker so pretežavne, prenaporne. Ampak naši otroci imajo želje kot vsi ostali. Mark ima željo po jeziki, po naravi, biologiji in fiziki. Išče smisel življenja, se identificira z moškimi vlogami, z vrstniki in družbo in kot starš mu moram pri tem pomagati. Hkrati pa mu nekako razložiti, da ne more poskusiti vsega. Ampak možnosti, ki jih ponuja družba, ni veliko. Želim si, da bi že nehali govoriti, česa naši otroci ne zmorejo in kje imajo omejitve, ampak bi iskali tisto, kar se lahko naučijo, kar lahko preizkusijo in kar jim lahko ponudimo, da uresničijo svoje sanje!

Tabela 2: Razlogi za ne vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti

RAZLOGI ZA NEVKLJUČEVANJE

DRUŽBENO OKOLJE	FIZIČNO OKOLJE	OSEBNI RAZLOGI
• Družbena stigma (neg. stališča do <u>OPP</u>) • Pomanjkanje znanja trenerjev → neprimerna komunikacija, odnos. • Visoki stroški (<u>vadnine</u>, oprema ...)	• Težave z dostopom • Neustrezna opremljenost vadbenih prostorov • Pomanjkanje inkluzivnih programov	• Pomanjkanje zaupanja: trenerji v svoje sposobnosti + starši v trenerje • Časovna stiska staršev • Pomanjkanje podpore otrokom, staršem • Pomanjkanje znanja staršev o pomenu športa, razpoložljivih programih, dostopnih pripomočkov ...

Vir: Shields in Synot, 2016

MAJA (mama otroka z avtistično motnjo)

Kot družina smo bili velikokrat »drzni« in pogumni, da smo našega malčka in kasneje šolarja vključevali v različne športe (plavanje, karate, tenis), glasbeno šolo, učenje tujih jezikov ... Seveda je bilo težko, kako da ne. Filipu smo skušali omogočiti, da se je preizkusil v različnih stvareh. Rokoval je s praktično vsemi športnimi pripomočki, se spoprijemal s situacijami, ki jim ni bil zmeraj kos in mu niso bile všeč, sodeloval je pri dejavnostih, pri katerih sprva ni bil zelo uspešen, a je z vadbo in številnimi ponovitvami na koncu uspel! To se mi zdi najpomembnejše – spodbujati otroka, ga usmerjati korak za korakom, mu dati priložnost, da si dokaže, da zmore in uspe.

Otroku ponudimo priložnost tudi takrat, ko drugi obupajo. Vztrajajmo, saj lahko kot starši veliko storimo! Smo tista prva gonilna sila, ki mu kaže pravo pot, ga usmerja in ga z vključevanjem v različne dejavnosti vzpodbuja, da premosti velike ovire, s katerimi se sooča na svoji poti. Majhni koraki vodijo k velikim zmagam!



Slika 7: Specialni telovaj

Vir: Društvo za kulturo inkluzije – Specialni telovaj

INKLUZIJA V ŠPORTU KOT NOVA PARADIGMA

Šport že dolgo ni več le predmet razvoja vrhunskih športnikov. Mnoge organizacije, zveze in društva po svetu delajo pomembne korake, s katerimi ustvarjajo športno sfero dostopno vsem otrokom, ne glede na njihove raznolike potrebe, sposobnosti, motnje, ovire ali primanjkljaje. S športnimi načeli lahko združimo ljudi različnih kulturnih porekel, veroizpovedi, ekonomskega statusa ali posebnih potreb. Recept za to ne obstaja, pa vendar lahko vsak trener postane vključujoč, če ponotranji določena prepričanja in zgradi pozitivna stališča do drugačnosti.

TEMELJI INKLUZIVNE PARADIGME

Da bomo lahko ravnali vključujoče, moramo razumeti nekatere principe prilagajanja športne vadbe in inkluzivnega delovanja. Na začetku naj izpostavim nekaj napačnih prepričanj, ki jih ljudje utegnejo oblikovati, ko razmišljajo o inkluziji ali vključevanju (Slika 8).



Slika 8: Kaj ni in kaj je inkluzija?

Vir: lasten

Nekaj bistvenih značilnosti inkluzije, ki se jih moramo zavedati kot odgovorni trenerji:

- **Uspešno inkluzijo dosežemo z lastnim proaktivnim vedenjem, ponujanjem različnih možnosti in dejansko akcijo:** uresničevanje inkluzije zahteva dejansko angažiranost, tj. ustvarjanje okolje, kjer vsak otrok, ne glede na svoje sposobnosti, občuti podporo. To vključuje prilagoditev vadbe in iskanje načinov, kako vsakemu otroku omogočiti, da se aktivno vključi in občuti uspeh. Proaktivnost pomeni tudi odpravljanje ovir, ki otrokom preprečujejo polno sodelovanje v športnih dejavnostih.
- **Zaradi inkluzije se vsi vpleteni počutijo dobrodošle, spoštovane in sprejete:** inkluzivnost ne prinaša koristi otrokom s posebnimi potrebami, temveč vpliva na celotno skupino. Z ustvarjanjem okolja, kjer so vsi otroci enako spoštovani in sprejeti, krepimo občutek pripadnosti in povezanosti, kar prinaša pozitivne izkušnje za vse.
- **Delovati inkluzivno pomeni slediti najboljšim praksam in smernicam glede izvajanja vadbenega procesa določene športne panoge:** inkluzija v športu zahteva poznavanje specifičnih potreb vsakega otroka in uporabe ustreznih metod. Sledenje najboljšim praksam pomeni nenehno prilagajanje in izboljševanje lastnih pristopov v skladu z najnovejšimi smernicami, raziskavami in priporočili strokovnjakov.
- **Šport mora biti takšen, da lahko v njem vsak prispeva svoj delež, sodeluje in kar najboljše izkoristi svoje potenciale:** vsak otrok bi moral imeti priložnost sodelovanja v dejavnostih na način, ki ustreza njegovim značilnostim. Naša naloga je prilagoditi okolje, cilje, naloge in pripomočke tako, da ima vsak otrok možnost prispevati k skupnemu uspehu bodisi skozi individualen napredek bodisi znotraj skupinskih dejavnosti.
- **Za izvajanje uspešne inkluzivne vadbe moramo biti podučeni o otrokovih značilnostih, motnjah, ovirah in primanjkljajih, predvsem pa graditi pozitivna stališča in biti odprti do ranljivejših skupin otrok:** za uresničitev koncepta inkluzije se moramo na področju dela z otroki s posebnimi potrebami nenehno izobraževati, saj bomo le tako lahko razumeli njihove potrebe, prilagodili svoje metode dela ter jim omogočili enakopravno vključitev v športne dejavnosti. Znanje naj temelji na naših pozitivnih stališčih – namesto na omejitve se osredotočajmo na otrokov potencial in njegove zmožnosti za uspeh.

Inkluzivna športna vadba v tujini in primeri dobrih praks

V Evropi in po svetu lahko beležimo kar nekaj primerov dobrih praks, ki so plod najrazličnejših projektov, ki spodbujajo sodelovanje med državami, ustvarjanje vključujočih športnih dejavnosti ter širijo inkluzivno filozofijo v širšo družbo. Nekaj takšnih projektov, ki so se odvijali v preteklih letih, so projekt »Inclusion through sports for children with developmental disabilities«, katerega cilj je bil spodbujati otroke z in brez motenj v duševnem razvoju k skupnemu učenju in igri, organizirati inkluzivna športna tekmovanja in podpreti družine, projekt »Bringing sport to children with special needs« je prispeval k večji usposobljenosti učiteljev in trenerjev za delo z otroki s posebnimi potrebami v športu ter krepitvi sodelovanja med lokalnimi športnimi društvi in drugimi organizacijami, v okviru projekta »Inclusion

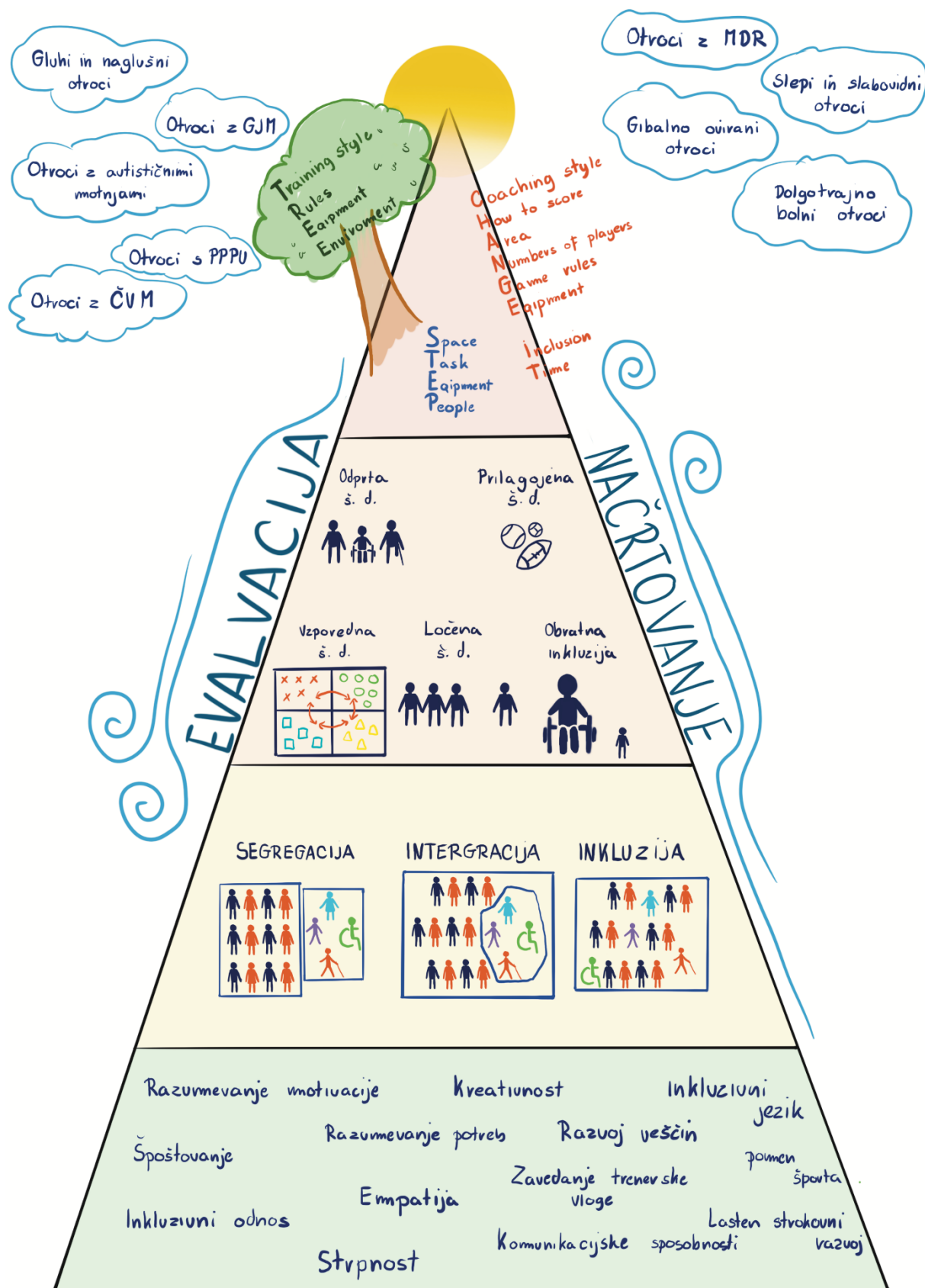
Reloaded« pa so razvili in preizkusili vsebine in metode inkluzivne športne vadbe ter številne dobre prakse združili v gradivo.

V Sloveniji na različnih evropskih projektih sodeluje Društvo za kulturo inkluzije, ki smo ga predhodno že omenili. Projekti omogočajo povezovanje s tujimi organizacijami, izmenjavo izkušenj in raziskovanje novih pristopov. Projekt *More Sport* je bil usmerjen v merjenje gibalnih sposobnosti oseb s posebnimi potrebami, kot rezultat je nastalo gradivo s smernicami za delo s to populacijo. V okviru projekta *ASporty* so nastali videoposnetki z vajami za razvoj različnih gibalnih sposobnosti, ki so dostopni na YouTubeu. Projekt *InMe* je otrokom s posebnimi potrebami omogočil vključitev v redne športne programe, kot so judo, predšolska gimnastika in treningi v Woopu!, ki jih nekateri otroci obiskujejo še danes. Omeniti velja še projekt *Sportism*, v okviru katerega razvijajo digitalno platformo v obliki gibalnega dnevnika, ki bo trenerjem pomagala spremljati napredek, staršem pa omogočala vpogled in možnost izvajanje gibalnih nalog doma.

Ob sodelovanju v mednarodnih projektih nekatere države inkluzivno športno vadbo uresničujejo tudi s pomočjo partnerstev znotraj svoje države. Takšen primer sta Irska in Nizozemska, ki sta v posameznih mestnih okrožjih po državi med seboj povezali različne organizacije (zdravstvene, izobraževalne ipd.) z lokalnimi športnimi partnerji ter tako v večjem obsegu in ob boljši dostopnosti omogočili športno vadbo osebam z različnimi motnjami, ovirami in primanjkljaji.

Izpostavljamo še organizacije in panožne zveze, ki z namenom povečanja inkluzivne športne vadbe v svoji državi in drugod po svetu na različne načine izobražujejo učitelje, trenerje in druge strokovne delavce. Izvajajo tečaje (tudi spletne), delavnice, predavanja ter z aktivnim lastnim delovanjem širijo tovrstno prakso. Razvijajo različne inovativne pristope za uspešno vključevanje in so glas športnikov s posebnimi potrebami ter njihovih trenerjev, ki filozofijo inkluzije udejanjajo v praksi. Otrokom s posebnimi potrebami na različne načine ustvarjajo priložnosti, s katerimi jih vključujejo v širšo družbo. Primeri takšnih organizacij so **Sport inclusion Australia (Avstralija)**, **Inclusive Sport Design (Avstralija)**, **Play by the Rules (Avstralija)**, **The Inclusion Club (Avstralija)**, **Inclusive Sport (Anglija)**, **Recite me (Anglija)**, **viaSport British Columbia (Kanada)** idr.

Za lažje razumevanje opisov in razlag ter hierarhične zgradbe poglavij priročnika v nadaljevanju smo oblikovali slikovni prikaz njegove celotne strukture (Maver, 2024) (Sliki 9 in 10).



Slika 9: Slikovni prikaz zgradbe celotnega priročnika
Vir: lasten



Slika 10: Hierarhični prikaz poglavij priročnika glede na razumevanje inkluzivne paradigme in nadgrajevanja vsebin prilagajanja športne vadbe za otroke s posebnimi potrebami

Vir: lasten

INKLUZIVNI TRENER

Naloga vsakega trenerja je zagotoviti občutek pripadnosti vsakega vadečega, razvijati odnos do športa in sočloveka skozi sodelovanje, doživljanje zmag in porazov ter z odkrivanjem močnih področij razvijati njegove potenciale. Za doseg tega se moramo znati prilagoditi potrebam vsakega posameznika tako v komunikaciji, organizaciji kot v praksah svojega dela – ne glede na to, v čem se otrok razlikuje od ostalih vrstnikov.

Marsikdo trenersko delo razume kot vaje in naloge, s katerimi bo športnika pripeljal do vrhunskih rezultatov, a trenerstvo še zdaleč ni le proces doseganja napredka v gibalnih sposobnostih in znanjih, temveč predstavlja kompleksen proces obravnave posameznega vadečega. Kot trenerji moramo biti odzivni na športnikove potrebe in pričakovanja. Ko iščemo možnosti za vključevanje in sodelovanje, gradimo bazo obsežnega in poglobljenega znanja o vsakem posamezniku, ki je del naše skupine. Brez prilagodljivosti v mišljenju in ravnanju vadbenega procesa ne moremo izvajati, niti načrtovati. Strategije, ki so v podporo enemu vadečemu, lahko izključijo drugega, zato je ključnega pomena zavedanje, da proces naše vadbe ni utečena stalnica in da z namenom boljšega razumevanja potreb naših športnikov ustvarjamo pristne odnose ter vezi med sabo in njimi, kot tudi med vadečimi znotraj skupine. Komunikacija je zmeraj dvosmeren proces – s svojim vključujočim ravnanjem, jezikom, ki ga uporabljamo, ter odzivanjem vplivamo na vadeče, ki se od nas učijo, se po nas zgledujejo ter reflektirajo naša prepričanja, ideje, stališča in vrednote.

Nuša (trenerka košarke za otroke s posebnimi potrebami)

Na prvi pogled se zdi težko, a ko poskusiš, ugotoviš, da moraš le razmišljati malce drugače – inovativno, kreativno! V resnici inkluzivna vadba le preseka monotonost, ki jo večkrat opazim pri nekaterih trenerjih. Kot trener imaš priložnost, da se razvijaš, da preizkušaš, se učiš. In učijo se tudi ostali – predvsem strpnosti, spoštovanja različnosti, razumevanja drugačnosti. Včasih le opazujem in vidim, kako si otroci začnejo pomagati med seboj, čeprav za to nisem podala navodila. Otroci čutijo, otrokom nič ni »čudno«. Problem smo odrasli, ki živimo s predsodki in stereotipi ter se ustrašimo, še preden bi utegnili razmisliti.

Inkluzivni odnos

Otrokovo presojanje in vrednotenje samega sebe bo v veliki meri odvisno od našega vedenja in odzivanja. Z označbo, bodisi pozitivno ali negativno, otrok dobi drugačen pogled na svojo osebnost, zato je pri vsaki obravnavi otroka s posebnimi potrebami bistvenega pomena odnos, ki ga vzpostavimo z vadečim.

Kadar obravnavamo otroka s posebnimi potrebami, upoštevajmo naslednje vzorce ravnanja:

- Otroka s posebnimi potrebami obravnavajmo celostno. Ne dovolimo, da posebna potreba zasenči njegove druge lastnosti ali da na podlagi motnje (ali določene telesne značilnosti) presojamo o njegovih sposobnostih. Odkrijmo, kakšne so njegove resnične zmožnosti.
- Posebna potreba naj ne bo ovira, temveč izziv. Otrok s posebnimi potrebami sicer potrebuje kompleksno obravnavo, a je njegova vpletenost v vadbeni proces hkrati doprinos vsakemu trenerju, da izpopolnjuje svoje veščine, odkriva nove metode in oblike vadbe ter se skupaj z otrokom uči na vsakem koraku, kar ga oblikuje v še boljšega trenerja.
- V družbi otroka s posebnimi potrebami bodimo sproščeni in pristni. Čeprav je otrok na invalidskem vozičku, ne vidi ali ima kakšne druge težave, se z njim pogovarjamo na enak način kot z ostalimi otroki.
- Na otroka ne glejmo z usmiljenjem, temveč bodimo empatični. Otrok samega sebe ne dojema kot trpečega, brezupnega ali kot žrtev. Ohranjajmo dostojanstvo vsakega otroka. Z razumevanjem, da otrokova motnja, ovira ali primanjkljaj ni tudi nezmožnost, ga bomo brez težav obravnavali enako kot njegove vrstnike.
- Pomoč nudimo otroku le tam, kjer jo potrebuje, in takrat, ko stvari res ne more narediti samostojno. S pretirano zaščitniškim ravnanjem ga bomo nenehno postavljali v odvisnost od drugih.
- Ne postavljajmo meje otrokovega uspeha in mu dovolimo, da preizkuša nove stvari in sam odkrije, kje so meje njegovih zmožnosti in sposobnosti. Otroci s posebnimi potrebami nas lahko pri vztrajnosti in doseganju uspehov, ki se v naših očeh zdijo nedosegljivi, velikokrat presenetijo!



Slika 11: Športno plezanje za otroke s posebnimi potrebami
Vir: lasten

Inkluzivni jezik

Razvoj in ohranjanje trdnega in zaupljivega odnosa med nami in športniki temelji na dobri komunikaciji, ki je lahko verbalna ali neverbalna. Kadar govorimo o verbalni, govorimo o jeziku. Ta odraža in oblikuje naš pogled na svet. Besede, ki jih uporabljamo, lahko pozitivno ali negativno vplivajo na odnose z drugimi.

Jezik, ki izhaja iz socialnega modela invalidnosti, nas usmerja od osredotočanja na diagnozo ali zdravstveno stanje otroka s posebnimi potrebami k priznavanju njegove celostne podobe, tj. k osredotočanju na to, kakšen je otrokov značaj, kaj ceni, v čem uživa in v čem je uspešen.

Pogosto prihaja do zmede pri terminih, ki imajo v vsakdanjem jeziku drugačen, bolj splošen pomen. Tak primer so izrazi *okvara*, *prizadetost* in *oviranost*, ki se v pogovornem jeziku uporabljajo kot sopomenke. Pri posodabljanju terminologije je bil izraz *oviranost* (angl. *handicap*) opuščen in nadomeščen z *zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo* (angl. *disability*) kot krovnim pojmom za vse vidike poškodovanega funkcioniranja (telesnega, posameznikovega in družbenega) (Moravec Berger idr., 2006).

Pri komunikaciji z otroki s posebnimi potrebami upoštevajmo naslednja priporočila:

1. Izogibajmo se opredelitvi otroka glede na njegovo posebno potrebo.

- Otrok, s katerim se pogovarjamo, je tako kot ostali otroci človek z določenimi sposobnostmi, željami, interesi in težavami. Med pogovorom ga tako tudi obravnavajmo in njegove motnje ne omenjajmo ali izpostavljammo (na primer namesto »nogometaš z avtizmom« recimo le »nogometaš«).
- Kadar otroke s posebnimi potrebami omenjamo v kontekstu dogodka, bodimo pozorni na ustrezno poimenovanje (na primer »nogometno tekmovanje za otroke z avtizmom«, ne pa »za avtistične otroke«).

2. Bodimo natančni in strokovni pri uporabi izrazov.

- Čeprav je beseda »invalid« zabeležena v Pravnem terminološkem slovarju ter uporabljena v mnogih navedbah (Zakon o zaposlovanju invalidov, invalidska pokojnina, socialni model invalidnosti, Društvo invalidov, Zveza za šport invalidov Slovenije itd.) in jo uporabljamo pri obravnavi vrhunskih športnikov (šport invalidov), je pri obravnavi otrok s posebnimi potrebami bolje uporabiti kateri drug izraz. Izogibajmo se tudi izrazom »hendikepiran«, »bolan«, »moten«, »otrok, ki trpi zaradi« ... Najbolje je uporabiti terminologijo, ki poimenuje otrokovo motnjo, oviro ali primanjkljaj, ali kar splošen izraz »otrok s posebnimi potrebami«. S tem seznanimo tudi druge vadeče v skupini.
- Izogibajmo se jeziku, ki otroke s posebnimi potrebami predstavlja kot žrtve ali predmete pomilovanja.
 - Namesto: »Otrok trpi za motnjo pomanjkanja pozornosti« recimo raje: »Otrok se je rodil z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti«.
 - Namesto: »Priklenjen na invalidski voziček« recimo: »Uporablja invalidski voziček«.
 - Izogibajmo se oznakam, evfemizmom in izmišljenim besedam. Čeprav so ti izrazi običajno mišljeni kot pozitivni, lahko dodatno okrepijo drugačnost otroka ali ga prikažejo v navdihujoči luči samo zato, ker ima posebno potrebo.

3. Bodimo realni.

- Izogibajmo se navdihujočemu prikazovanju športnega uspeha otroka s posebnimi potrebami zgolj zato, ker je »otrok s posebnimi potrebami«, in ne predstavljamo za nadpovprečen rezultat nečesa, kar je pri ostalih otrocih običajno. S tem namreč pokažemo, da od otroka nismo pričakovali, da bo uspel, ali mu predstavimo neresnična merila.
- Nemogoče je občutiti težave, s katerimi se sooča otrok s posebnimi potrebami, če tudi sami nimamo enake motnje, ovire ali primanjkljaja. Otrokovih težav zato ne primerjajmo (oziroma ne skušajmo ublažiti) z lastnimi.

4. Sprostimo se.

- Če otroka ne razumemo, se ne pretvarjajmo, da smo ga razumeli, ampak ga prosimo za pojasnilo.
- Tudi nasmeh je oblika komunikacije – sprošča tako nas kot našega sogovornika.
- Poslušajmo otroka, kako govori o sebi, in se držimo osnovnega pravila – na prvo mesto postavimo osebo in ne njegove posebne potrebe.



Slika 12: Inkluzivni judo
Vir: Mojca Antolinc

Veščine inkluzivnega trenerja

Raziskava (Allen in Hodge, 2006), v kateri so preučevali vpliv trenerjevega vedenja, načine motiviranja ter pomen podpornega okolja za izboljšanje športne uspešnosti in osebnega razvoja, je pokazala, da je okolje, ki ga ustvari trener, bistveni element za ustvarjanje pozitivnih športnih izkušenj, ki spodbujajo športnika, da vztraja in ostaja v organiziranem športu. Podobno je potrdil tudi pregled obstoječih raziskav o trenerskem vedenju in dejavnostih ter vplivu omenjenega na razvoj in uspešnost športnikov (Larkin idr., 2022). Okolje mora ponujati nadgradnjo izkušenj in znanj ter ne glede na motive vadečih zagotavljati, da vsak posameznik v njem uživa, se uči, napreduje in, kar je najpomembnejše – z veseljem se vrača na treninge.

Merilo za presojo kakovosti dela trenerja bi morala biti tudi njegova zmožnost vključujočega delovanja, torej prizadevanje za sodelovanje vseh vadečih skozi celoten vadbeni proces. Navajamo pomembne veščine, ki jih moramo razviti, če želimo ravnati inkluzivno:

1. Skušajmo razumeti potrebe in motivacijo otrok:

- Če želimo ustvariti pozitivno in učinkovito okolje, moramo razumeti športnikove motive in potrebe ter poznati njegove pretekle izkušnje, cilje, želje in predvsem razloge za ukvarjanje z izbranim športom.
- Prilagodimo vadbo tako, da ugodimo individualnim potrebam vsakega športnika. Ne usmerimo se v razvoj specifične tehnike, temveč s preizkušanjem in prilagajanjem ustaljenih metod ugotovimo, katera tehnika ali kakšen način gibanja bo posamezniku omogočil dosego zastavljenega cilja.

2. Usmerimo se na otrokove potenciale:

- Prepoznamo otrokova močna področja in se osredotočimo na to, kar naši športniki zmorejo, namesto na njihove omejitve.
- Imejmo realna pozitivna pričakovanja ter konstruktivno razmišljajmo o nadaljnjem procesu vadbe.

3. Ravnajmo inkluzivno/vključujoče:

- Ustvarimo okolje, v katerem se bo vsak otrok počutil cenjenega in sprejetega ter bo motiviran, da se aktivno vključi v skupino.
- Bodimo odzivni, prilagodljivi, pravični ter ustvarjajmo trden in zaupljiv odnos s svojimi vadečimi. Pri tem ne razmišljajmo samo o dostopu in ustvarjanju enakih možnosti, temveč razvijajmo kompleksna prepričanja in ustvarjajmo pozitivne vrednote in stališča do inkluzivnega ravnanja.
- Naše prakse dela, učne oblike in metode, ki se jih poslužujemo, simboli in drugi pripomočki, ki jih uporabljamo za označitev prostorov ali kot dodatna pojasnila k nalogam, naj ugodijo potrebam vseh vadečih.
- Zavedajmo se primarnega pomena in vloge športa, tj. spodbujanje osebne rasti, zdravja in socialnega vključevanja vsakega posameznika ter bodimo pozorni predvsem na tiste, ki so zaradi določenih značilnosti ranljivejši oziroma izključeni.

4. Zavedajmo se pomena prijetnega vadbenega okolja:

- Okolje strukturirajmo tako, da bo vadečim omogočalo čim več priložnosti za učenje, napredek ter razvoj potencialov.
- Otroke učimo skozi igro, ki je pomembno sredstvo otrokovega učenja.
- Ob ustvarjanju prijetnega vzdušja poskrbimo za ustrezno varnost vseh vadečih.

5. Komunicirajmo jasno in na različne načine:

- Naša komunikacija z vadečimi naj bo jasna in razumljiva (preproste razlage, ki so razumljive laičnim poslušalcem) ter podkrepljena z neverbalnimi načini (na primer prikaz vadbene naloge).
- Komunicirajmo na način, ki najbolj ustreza posameznemu vadečemu. Kadar nagovarjamo skupino, imejmo v mislih različne potrebe vadečih in kombinirajmo različne metode posredovanja informacij.
- Poslušajmo naše vadeče – povratne informacije, ki jih dobimo od otrok, naj služijo kot doprinos formativnemu spremljanju vadbenega procesa ter kot osnova za prilagajanje in načrtovanje našega nadaljnjega dela.
- Sproti preverjajmo, ali so vadeči razumeli naša navodila.

- Spodbujajmo vadeče in jim med učenjem sproti posredujmo povratne informacije.
- Upoštevajmo, da nekateri otroci morda potrebujejo več pozornosti kot drugi, zato jim namenimo več časa za pogovor.
- Svojim športnikom jasno in iskreno sporočajmo svoja pričakovanja, cilje in občutke.

6. Na trening pridimo pripravljeni in imejmo jasne cilje:

- Natančno načrtujmo vsako vadbeno enoto – cilje, vsebine, učne oblike in metode, opremo in pripomočke, organizacijo vadbe ter tudi načine, kako bomo poskrbeli za vključenost vseh, da bo vadba potekala tekoče.
- Sproti spremljajmo uresničevanje zastavljenih ciljev.

7. Zavedajmo se pomena svoje trenerske vloge:

- Zavedajmo se svojega položaja v skupini in odnosov, v katere smo vpleteni. O nas in o vadečih ne moremo govoriti ločeno. Odnosi so vzajemni, zato bo na vzdušje v skupini vplivala vpletenost vsakega posameznika.
- Dostojna komunikacija je odraz naše zrelosti – bodimo pozorni pri uporabi jezika, terminologije, besednih zvez, šal in frazemov, saj so morda nehote žaljivi za nekatere posameznike v skupini.

8. Skrbimo za lasten profesionalni razvoj, učinkovitost ter kontinuiteto procesa uvajanja sprememb:

- Povežimo se z drugimi strokovnjaki – sprašujmo, raziskujmo in nadgrajujmo svoje vedenje in znanje, da bomo bolje razumeli koncepte vadbe in vedenjske vzorce svojih vadečih.
- Bodimo odprti za učenje novih veščin, ustvarjalni in željni preizkušanja novih stvari.
- Brez evalvacije in analize ne moremo govoriti o kvalitetnem vadbenem procesu. Izvajajmo samorefleksijo, saj le z uspešno analizo lastnega dela izboljšujemo svoje trenersko delo.

9. Izobražujmo in širimo inkluzivno miselnost med svoje vadeče in druge strokovne delavce:

- Postavljajmo jim vprašanja kot izzive v razmišljanju, predstavimo jim vključujoč jezik in jih opomnimo na neustrezne izraze ter na ustrezne načine komunikacije, da bodo tudi sami ravnali in razmišljali inkluzivno.
- Soočimo jih s stereotipi in predsodki ter jih skozi pogovor spodbujajmo, da razumno razmišljajo o njih. Stereotipi in predsodki se namreč krepijo prav zaradi neznanja, poenostavljanja in strahu.



Slika 13: Počitnice za otroke s cerebralno paralizo
Vir: lasten



Slika 14: Terapevtsko plezanje
Vir: lasten

Načrtovanje inkluzivne gibalne/športne dejavnosti

Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v gibalne/športne dejavnosti lahko predstavlja velik izziv, zato je zelo pomembno, da že pred začetkom izvajanja vadbe celoten vadbeni proces natančno načrtujemo.

Za uspešno načrtovanje moramo poznati in razumeti otroke s posebnimi potrebami. Ob poznavanju svoje športne stroke moramo biti podučeni še o zakonitostih prilagojene športne vadbe, načinih in metodah dela, s katerimi prilagodimo vadbo otrokom različnih sposobnosti in znanj, kot tudi o načinih reševanja psiho-socialnih težav, ki se lahko pojavijo pri določenih skupinah otrok s posebnimi potrebami. Smiselno je, da se povežemo še z drugimi strokovnimi delavci, na primer fizioterapevti, specialnimi pedagogi, predvsem pa s starši, ki z otrokom preživijo največ časa in nam lahko o njem zaupajo največ informacij.

Pred začetkom samega načrtovanja se seznanimo z značilnostmi vadečega (Vute, 1999):

- z vrsto in stopnjo otrokove motnje, oviranosti ali primanjkljaja (telesne, duševne, zaznavne funkcije);
- z značilnostmi posebne potrebe, ki lahko v procesu vadbe ogrozijo varnost vadečega (npr. krhke kosti, mišični krči, vrtoglavice, epileptični napad ...);
- s predhodnimi športnimi izkušnjami ter izkušnjami, ki jih ima otrok pri sodelovanju z vrstniki;
- ali njegova motnja, ovira ali primanjkljaj slabša njegovo zdravstveno stanje (progresivna ali neprogresivna motnja);
- ali moramo na določene dele telesa biti posebej pazljivi, katere dele lahko otrok krepi, razteza in katera gibanja so koristna oziroma škodljiva;
- katere gibalne/športne dejavnosti so lahko škodljive oziroma nepriporočljive.

Ob tem pa nikar ne pozabimo na otrokovo osebnost – njegove interese, želje, močna področja – ter ob spoznavanju otroka razmislimo o elementih, ki mu bodo omogočili prijetno, sproščeno in uspešno doživljanje gibalne/športne dejavnosti.

Ko spoznamo otroka in se seznanimo z njegovimi značilnostmi in posebnostmi, lahko začnemo z načrtovanjem vadbenega procesa, tj. učnih metod, oblik, ciljev, opreme in pripomočkov ter vsebin posameznih delov vadbene enote, pri čemer moramo vnaprej dobro razmisliti, kako bomo v vse elemente vključili otroka s posebnimi potrebami. Šele ob dobrem poznavanju različnih načinov prilagajanja vadbe, ki bodo predstavljeni v nadaljevanju, in njihovem dobrem načrtovanju bomo lahko resnično izvajali inovativne spremembe v danih situacijah ter v proces vadbe vpeljevali nove prakse našega dela.



Slika 15: Specialni telovaj
Vir: Društvo za kulturo inkluzije –
Specialni telovaj



Slika 16: Specialni telovaj
Vir: Društvo za kulturo inkluzije –
Specialni telovaj

Sistem prijateljstva

Tako imenovan »sistem prijateljstva« pojasnjuje pomen ustvarjanja prijateljskih vezi med vadečimi. Je zelo učinkovita in dokaj preprosta metoda za vključevanje otroka s posebnimi potrebami v večinsko skupino otrok ter za izboljšanje komunikacijskih in socialnih veščin vseh vpletenih. Pomeni dodelitev vlog pomožnih trenerjev drugim otrokom. Njihova zadolžitev za posamezno nalogo ali za del vadbene enote je podpora, pomoč in usmerjanje otroka s posebnimi potrebami. Omenjena metoda zagotavlja uspešno izvajanje inkluzivne vadbe. Otrok z motnjo, oviro ali primanjkljajem se počuti kot del skupine in ni popolnoma odvisen od trenerja ali stalnega spremljevalca, trener pa se lahko sočasno posveti še ostalim vadečim.

Na ta način se tudi otroci brez primanjkljajev učijo pomembnih socialnih veščin in vrednot, kot so sprejemanje drugačnosti, strpnosti in empatije ter tudi prevzemanja odgovornosti, hkrati pa razvijajo pozitivno samopodobo ter spretnosti vodenja (British Blind Sport, 2016).

MOJCA (trenerka juda – skupin otrok s posebnimi potrebami)

Velikokrat mi postavijo vprašanje, kako je biti trenerka »posebnim judoistom«, ali je težko, kakšni so cilji ... Opisala bi nekako takole: če je »normalnemu« posamezniku pomembno to, da je boljši od sosedu, da ima boljši avto, boljšo službo, lepšo travo, večjo hišo ..., je njim, ki so drugačni, važno le to, da preživijo uro svojega življenja na tatamiju s svojimi trenerji, ki jim nudijo to, kar jim drugi ne morejo – jih spoštujejo in se z njimi veselijo vsakega napredka. Vsi so drugačni, toda v svojem bistvu enaki – srčni.

Biti trener posebnim judoistom je čisto drugače kot samo biti trener. Delo ni lahko. Velikokrat sem po treningu bolj premočena, kot če bi trenirala sama. Veliko je nujen fizične pomoči, veliko je prepričevanja in »branja« neverbalne komunikacije. Včasih pride tudi slab dan in se vrtimo v začaranem krogu, a ne glede na to, kako poteka trening, je na koncu vložen trud zmeraj poplačan!

Na blazini tvoje skrbi postanejo majhne, vse tegobe, ki jih imaš, nepomembne. Kar je v tistih trenutkih na tatamiju pomembno, je le to, da jim daš sebe. Sebe v celoti, sebe z vsemi svojimi prednostmi in slabostmi. **Niso pomembne medalje niti rezultati, pomemben je trenutek, ko začutiš hvaležnost, sprejetost, radost in ljubezen.** Sprašujem se, ali sem jaz tista, ki je pomagala njim, da so našli svoje mesto v našem klubu – družbi, ali so oni tisti, ki me iz dneva v dan učijo živeti in ceniti majhne trenutke. Delo trenerke posebnim judoistom me vsekakor izpolnjuje!



Slika 17: Skupina mladih judoistov s Kluba borilnih veščin THOR Maribor
Vir: Mojca Antolinc

INKLUZIVNI SPEKTER

Načine vključevanja otrok v inkluzivno gibalno/športno dejavnost lahko pojasnimo s pomočjo tako imenovanega inkluzivnega (vključitvenega) spektra (Winnick, 1987) (Slika 17). Gre za pristope vključevanja otrok s posebnimi potrebami v šport, iz katerih lahko izpeljemo modele vključevanja, ki bodo predstavljeni v naslednjih poglavjih.

Inkluzivni spekter je na izvajanje dejavnosti in prilagoditve osredotočen pristop vključevanja otrok z različnimi sposobnostmi in značilnostmi (v našem primeru otrok s posebnimi potrebami) v gibalne/športne dejavnosti. Pojasnjuje, na kakšne načine lahko izvajamo športno vadbo, da vsem sodelujočim omogočimo doživljanje uspehov, napredek in užitek v športu. Naj še omenimo, da načela inkluzivnega spektra ne veljajo le za otroke s posebnimi potrebami, temveč gre za temeljno idejo, da športno vadbo izvajamo tako, da so v njej uspešni vsi otroci ne glede na njihove raznolike sposobnosti.

Inkluzivni spekter je sestavljen iz petih različnih stopenj oziroma pristopov organizirane gibalne/športne dejavnosti, ki nam ponuja različne možnosti izvajanja vključujoče vadbe. Med vadbenim procesom uresničujemo pristope, ki najbolj ustrezajo danim situacijam, naša izbira pa je odvisna od naslednjih dejavnikov:

- gibalnih in funkcionalnih sposobnosti vadečih;
- sestave skupine (števila vadečih, razmerja otrok s posebnimi potrebami in ostalih otrok ter vrste in stopnje posebnih potreb);
- vrste in narave izbranega športa;
- možnosti, ki jih ponuja okolje (notranji oziroma zunanji šport);
- opreme in pripomočkov, ki so na voljo;
- števila in usposobljenosti drugih trenerjev in strokovnih delavcev;
- osebnih razlogov.

Stopnje inkluzivnega spektra

1. stopnja: odprta gibalna/športna dejavnost

Vsi vadeči so vključeni v isto skupino in izvajajo isto dejavnost z minimalnimi prilagoditvami ali povsem brez njih. Tako imenovane odprte gibalne/športne dejavnosti so vključujoče že po svoji naravi in ustrezajo vsakemu udeležencu.

Primer 1: Dejavnosti uvodnega in zaključnega dela vadbene enote (ogrevanje in umirjanje) so običajno zasnovane tako, da vsakemu posamezniku omogočajo sodelovanje na način, ki je na ravni njegovih sposobnosti.

Primer 2: Nestrukturirane gibalne igre, na primer iskanje in zbiranje različnih predmetov, dejavnosti s padalom, plesne igre in druge naloge, ki so povezane z glasbo ali temeljijo na ritmu.



Slika 18: Igre s padalom (Specialni telovaj)
Vir: Društvo za kulturo inkluzije – Specialni telovaj

2. stopnja: prilagojena gibalna/športna dejavnost

Vsi vadeči sodelujejo v isti dejavnosti, le da pravila, prostor, pripomočke ali način izvajanja nalog prilagodimo tako, da spodbudimo sodelovanje vseh vpletenih in vsakemu posamezniku omogočimo doseči zastavljene cilje ne glede na njegove zmožnosti in sposobnosti.

Primer 1: Igranje košarke z različnimi tarčami (na primer nižjimi koši ali košarami, na steno pritrjenimi [zalepljenimi ali obešenimi] obroči na različnih višinah, na tla postavljeno škatlo), tako da lahko po svoji presoji izbirajo tarče in dosegaajo točke v skladu s svojimi sposobnostmi.

Primer 2: Dejavnost med otroki s posebnimi potrebami in ostalimi vrstniki uravnotežimo z omejevanjem prostora, s čimer povečamo intenzivnost vadbe in storilnost vadečih.

3. stopnja: vzporedna gibalna/športna dejavnost

Vsi vadeči so vključeni v isto vrsto dejavnosti oziroma sledijo skupni temi dejavnosti, a jo otroci s posebnimi potrebami izvajajo na prilagojen način, v svojem tempu in na ravni svojih zmožnosti.

Primer 1: Vadeče razdelimo v dve skupini. Ena skupina igra sedečo odbojko, druga odbojko po običajnih pravilih. Vadeči lahko glede na svoje sposobnosti sami izberejo, katero različico odbojke bodo igrali.

Primer 2: Vadeče razdelimo v tri skupine. Ena skupina igra odbojko na mreži običajne višine, druga skupina igra odbojko na nizki mreži, tretja skupina igra odbojko oziroma njene različice brez mreže.

4. stopnja: ločena gibalna/športna dejavnost

Pristop ločene gibalne/športne dejavnosti poudarja, da je včasih bolje, da otrok s posebnimi potrebami določeno športno nalogo opravlja sam, individualno ali z vrstniki s podobnimi sposobnostmi. S tem, ko posameznika umaknemo iz skupine in mu damo individualno nalogo, v kateri utrjuje posamezne elemente gibanja, prispevamo k uspešnejši kasnejši vključitvi v igro z ostalimi vadečimi. Utrjevanje nalog na individualni ravni mu bo pozneje omogočilo večjo mero sodelovanja v igri.

5. stopnja: gibalna/športna dejavnost za otroke s posebnimi potrebami ali šport invalidov (»obratna inkluzija«)

Gibalna/športna dejavnost je namenjena otrokom s posebnimi potrebami in prilagojena njihovim potrebam in značilnostim, vendar se lahko vanjo vključijo tudi ostali otroci brez kakršnekoli motnje ali primanjkljaja. To lahko razumemo tudi kot »obratno inkluzijo«, torej vključevanje otrok brez motenj v večinsko skupino otrok s posebnimi potrebami.

Primer: Športe, kot so Goalball (igra, namenjena otrokom s slepoto in slabovidnostjo), boccia ali sedeča odbojka, lahko uporabimo kot osnovo za inkluzivno igro.

Ob opisanem petstopenjskem inkluzivnem spektru navajamo še nekaj načinov, kako lahko otroka s posebnimi potrebami vključimo v gibalno/športno dejavnost med ostale vrstnike, in sicer skozi tako imenovane »neigralne vloge«. Če otroka s posebnimi potrebami na noben zgoraj opisan način ne moremo vključiti med ostale vrstnike, lahko prevzame vlogo:

- sodnika,
- pomočnika trenerja (pomaga pri postavljanju pripomočkov in drugih nalogah),
- zapisnikarja oziroma števca točk,
- navijača ...



Slika 19: Inkluzivni spekter
Vir: lasten

MODELI VKLJUČEVANJA IN PRILAGAJANJA GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Spoznali smo komponente inkluzivnega ravnanja, povezane z našimi stališči, odnosom, komunikacijo in različnimi pristopi vključevanja otrok s posebnimi potrebami v gibalne/športne dejavnosti. Čeprav je veliko praktičnih sprememb, ki jih izvajamo med samim treningom, odvisnih od našega znanja, iznajdljivosti in inovativnosti, si lahko pri procesu treninga pomagamo s praktičnimi orodji, ki nam ponujajo smernice za izpeljavo nekaterih prilagoditev.

V nadaljevanju bodo predstavljeni trije ključni modeli prilagajanja gibalne/športne dejavnosti, ki jih v tujini uspešno udeležujejo v praksi. To so modeli TREE, STEP in CHANGE IT (Woods, 2017). Gre za praktična orodja, ki so zasnovana za podporo trenerjem (in učiteljem) pri prilagajanju in spreminjanju gibalne/športne dejavnosti, da bi ta bila bolj vključujoča za vse vpletene. Vsi modeli imajo isto osnovo in jih lahko uporabimo na približno enak način. V mnogih pogledih je izbira modela stvar osebne odločitve. Nanjo lahko vplivajo tudi okoliščine, a v svojem bistvu vsi modeli stremijo k istemu cilju – ustvarjanju inkluzivne športne vadbe.

Akronimi (črke, ki sestavljajo besedo posameznega modela) so začetnice angleških besed, ki služijo kot iztočnice posamezne prilagoditve. Metoda oblikovanja besede, ki ima pomen in je sestavljena iz začetnih črk, nam pomaga, da lažje prikličemo znanje iz spomina, ko ga potrebujemo. Poimenovanja modelov bomo ohranili v angleškem jeziku, saj bi v primeru, da jih prevajamo v slovenščino, akronimi izgubili smisel.

Modele miselno povezujemo s stopnjami vključitvenega spektra, ki so bile predstavljene v preteklem poglavju, saj se področja prepletajo, povezave pa so lahko plod novih idej in zamisli.

O kateremkoli modelu razmišljamo, se zavedajmo zlatega pravila inkluzije – s posameznimi prilagoditvami želimo vplivati na celovitost dejavnosti, ki bo spodbudila sodelovanje vseh vadečih. To lahko poimenujemo kot »ravnotežni ukrep« (»The Balancing Act«), kar pomeni, da moramo najti ravnovesje med izkoriščanjem maksimalnega individualnega potenciala vsakega posameznika ter ohranjanjem celovitosti in dinamike skupine.

Model »TREE«

Črke T, R, E, E, ki sestavljajo besedo TREE (drevo), predstavljajo vidike gibalne/športne dejavnosti, ki jih lahko spreminjamo in s tem omogočimo sodelovanje vseh vadečih.

T = *Teaching Style* = *stil poučevanja/treniranja (način vodenja vadbe)*

R = *Rules* = *pravila*

E = *Enviroment* = *okolje*

E = *Equipment* = *oprema*

To so štiri ključne sestavine vsake vadbene enote, za katere je značilno, da so del vsake dejavnosti ali vadbene naloge in jih lahko brez večjih težav spreminjamo. Nanje ne glejmo kot na posamezne elemente, temveč naj služijo kot miselni oziroma idejni okvir, ki nam služi kot pomoč pri ustvarjanju inkluzivne vadbe.



T = Teaching Style = stil poučevanja/treniranja (način vodenja vadbe)

Te prilagoditve se nanašajo na pristope in metode, ki jih uporabljamo pri posredovanju novih informacij in navodil vadečim v procesu učenja novih spretnosti in znanj. Mnogo avtorjev meni, da so metode poučevanja celo pomembnejše od samih vsebin (Galeša, 1993).

Ne glede na vrsto gibalne/športne dejavnosti lahko izbiramo med različnimi metodami poučevanja – razlago (verbalno in neverbalno), prikazom, pogovorom, raziskovalnim učenjem ... Izбира metode je odvisna od sposobnosti, starosti in števila vadečih v skupini, vrst in stopenj motenj, ovir in primanjkljajev otrok s posebnimi potrebami, ciljev, ki jih želimo doseči in drugih zunanjih dejavnikov (hrup, osvetlitev, prisotnost drugih vadbenih skupin v istem prostoru). Spremenimo lahko organizacijo vadbe, način komunikacije, razlago zamenjamo ali podkrepimo s prikazom ipd.

Pri nekaterih skupinah otrok s posebnimi potrebami je izbira ustrezne metode lažja kot pri drugih. Potreba po spremembah v načinu posredovanja informacij je bolj očitna pri otrocih s telesnimi in senzornimi motnjami, saj nam te že same po sebi preprečujejo uporabo nekaterih učnih metod.

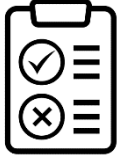
Primer: kadar je v vadbo vključen otrok s slepoto, se bomo poslužili verbalnega načina podajanja navodil, otroku z gluhoto bomo informacije posredovali s prikazom.

Pri otrocih, ki imajo druge težave, na primer znižane učne sposobnosti ali čustvene in vedenjske motnje, pa izbira najustrežnejše metode ni jasna na prvi pogled in se lahko razlikuje od posameznika do posameznika. Največ prilagoditev pri učenju novih spretnosti in znanj bomo zagotovo morali izvajati pri otrocih z gibalno oviranostjo in tistih, ki potrebujejo veliko fizične pomoči (hipotoni otroci ali otroci z razvojno motnjo koordinacije).

Pri posredovanju novih informacij upoštevajmo naslednje splošne napotke:

- naše razlage naj bodo kratke, jasne in v preprostem jeziku;
- sproti preverjamo razumevanje vadečih – če ugotovimo, da navodil niso razumeli, jih ponovimo ali izberimo drugo metodo;
- pretečen čas med podajanjem navodil in začetkom izvajanja dejavnosti naj bo čim krajši;
- uporabljamo vključujoč jezik;
- poslužujmo se kinestetičnega načina učenja novega gibanja – vodimo dele telesa vadečega skozi gibanje, da bo začutil pravilne gibalne vzorce;
- pri prikazu nalog ali vaj naj bodo začetni prikazi počasnejši od osnovne hitrosti izvedbe (pri igrah z žogami lahko uporabimo počasneje premikajoče se pripomočke, npr. balon);

- kombinirajmo različne metode (npr. razlago in prikaz) in jih podkrepimo z uporabo vizualnih pripomočkov (npr. z vadbenimi kartoni);
- poslužujmo se »sistema prijateljstva«;
- bodimo odprti za nove stvari in veliko preizkušajmo.



R = Rules = pravila

Vsak šport vodijo pravila, ki mu dajejo strukturo in tekmovalno naravo. Prav tako so sestavni del vsakega utrjevanja in netekmovalnih dejavnosti. Lahko so napisana ali nenapisana, v vsakem primeru pa morajo obstajati in se jih moramo držati. Večina pravil v športu je ustvarjenih za večinsko populacijo, torej za osebe brez posebnih potreb. Zaradi tega moramo, kadar v vadbo vključimo otroke s posebnimi potrebami, pravila spremeniti, kar lahko v skupinski vadbi predstavlja precejšen izziv.

Kadar ustvarjamo nova pravila, se zavedajmo, kakšni so naši cilji, ki jih želimo uresničiti in kakšne rezultate želimo doseči. Vprašajmo se po namenu določenega pravila, saj morda po nepotrebnem nekaterim vadečim onemogoča, da bi sodelovali.

Spremenimo lahko način izvajanja dejavnosti, na primer poenostavimo nalogo, dodamo pravila ali jih odstranimo, da koncept naloge postane preprostejši. Ko vadeči usvojijo naloge, lahko ponovno uvedemo osnovna pravila.

Navajamo nekaj predlogov ter nasvetov, ki jih je smiselno upoštevati, kadar spreminjamo pravila znotraj izbrane dejavnosti:

- pri igri košarke dovolimo več korakov, pri igri tenisa več odbojev žogice od tal pred udarcem, pri odbojki več podaj ali stikov žoge;
- zmanjšajmo število igralcev v ekipi, da povečamo možnosti za sodelovanje;
- povečajmo število igralcev v ekipi, da zmanjšamo intenzivnost dejavnosti posameznega igralca;
- spremenimo razdalje pri podajah ali streljih;
- odstranimo nekatere tekmovalne elemente, kot je na primer točkovanje;
- začnimo dejavnost z le nekaj pravili (ki si jih je enostavno zapomniti), ko pa vadeči razumejo vzorec ali potek dejavnosti, postopoma uvajajmo nova pravila (eno za drugim).



E = Enviroment = okolje

Okolje se nanaša na dostop do vadbenih prostorov ter na same prostore, kjer izvajamo vadbo. To so lahko telovadnica, športna dvorana, travnato igrišče, teniško igrišče, atletski stadion ...

V okolju lahko spremenimo:

- **podlago** (trava, asfalt, les, parter, tartan ...):
 - otrok na invalidskem vozičku bo veliko lažje sodeloval pri igri, ki poteka na trdi površini kot v igri, ki se izvaja na travi;
- **velikost igrišča** (zmanjšamo ali povečamo);
- **organizacijo na igrišču** (igrišče lahko razdelimo na cone ali na manjša polja);
- **višino in širino mreže, gola ali obroča** – s povečanjem površin, ki jih je treba zadeti, povečamo tudi možnost za doseganje točk;
- **osvetljenost** (umetna ali naravna svetloba, jakost osvetlitve);
- **temperaturo** (zraka ali vode);
- **hrup** (v neposredni bližini ali v ozadju, jakost zvoka);
- **organizacijo** (urejenost prostora);
- **število ljudi v prostoru** (vadba na prostem v množici ljudi, več vadbenih skupin v istem prostoru, število vadečih znotraj ene skupine ali individualna vadba);
- **nepotrebne ovire** (npr. nepotrebna oprema v prostoru).

S spremembami v okolju lahko hitro prispevamo k večji vključenosti vadečih. Pri načrtovanju dejavnosti naj bo vadbeni prostor z vidika več dejavnikov primeren za otroke z različnimi vrstami in stopnjami motenj, ovir in primanjkljajev.



E = Equipment = oprema

Pri opremi in pripomočkih lahko spreminjamo njihovo:

- **velikost,**
- **obliko,**
- **višino,**
- **težo,**
- **barvo,**
- **moč odboja žoge,**
- **zvok pripomočkov,**
- **površino pripomočka ...**

Zelo koristno je, da imamo na razpolago nabor različne opreme in pripomočkov, saj jih tako lahko prilagajamo željam vadečega in preizkušamo, kateri tip pripomočka vadečemu najbolj ustreza pri določeni gibalni/športni dejavnosti.

Pri prilagoditvah pripomočkov in opreme smo lahko zelo kreativni. Če želimo zmanjšati hitrost žoge, lahko uporabimo balon namesto žoge, pri igrah z loparji otroku s slepoto ali slabovidnostjo ponudimo lopar s krajšim ročajem ter zvonečo žogico, da bo lahko slišal njen odboj od tal ipd.

Model »STEP«

Model STEP je orodje za prilagajanje vadbe, ki se ga lahko poslužimo na katerikoli stopnji inkluzivnega spektra. Akronim STEP predstavlja podobno kot model TREE elemente dejavnosti, ki jih lahko spreminjamo in prilagajamo.

S = *Space* = *prostor*

T = *Task* = *naloga*

E = *Equipment* = *oprema*

P = *People* = *ljudje*

Prilagoditve prostora in opreme smo že opisali v prejšnjem poglavju, zato se bomo tukaj osredotočili na drugi dve komponenti – na nalogo in ljudi.



T = *Task* = *naloga*

Prilagoditve se nanašajo na naloge, ki jih izvajamo med vadbo. Nalogo lahko otežimo, da športniku predstavlja izziv, ali olajšamo ter jo s tem prilagodimo vadečim, ki jim je osnovna izvedba prezahtevna. Hkrati je pomembno, da damo vadečim dovolj časa, da napredujejo v sposobnostih in spretnostih ter usvojijo nova gibalna znanja, četudi to zahteva individualno vadbo ali vadbo s pomočjo partnerja (4. stopnja inkluzivnega spektra).

Naloge lahko prilagodimo tako, da spremenimo:

- **način izvedbe naloge** (npr. metanje žoge z obema namesto z eno roko, gibanje v opori ležno spredaj ali zadaj, plazenje, lazenje in druge naravne oblike gibanja);
- **kompleksnost naloge** (dejavnost razčlenimo na manjše enote);
- **razdaljo** (s povečanjem razdalje povečamo intenzivnost vadbe);
- **količino nalog** (sproti dodajamo naloge in povečujemo zahtevnost vadbe);
- **pripomočke** (jih spremenimo ali dodamo);
- **organizacijo** ali **učno obliko** vadbe:

- ❖ individualna vadba,
- ❖ vadba v paru,
- ❖ skupinska vadba: vadba po postajah, obhodna vadba, poligon, vadba z dopolnilnimi nalogami, vadba z dodatnimi nalogami, štafetne igre, vadba s pomočjo vadbenih kartonov ...



P = People = ljudje

Element »ljudje« se nanaša na vse, ki so vključeni v proces vadbe, in sicer na načine medsebojne komunikacije in organizacije vadbenih skupin. V določenih situacijah bomo osredotočeni na sodelovanje in skupinsko delo, v drugih bomo želeli vadečim ustvariti tekmovalne izkušnje. Oblikujemo lahko različne tipe skupin – homogene, nehomogene, različno številčne ter na te načine uravnotežimo vadbo.

Razlogi za preoblikovanje skupin so različni, spremembe pa najpogosteje uvedemo z naslednjimi nameni:

- da bi dosegli ravnovesje v sposobnostih med skupinami (med seboj tekmujeta dve skupini vadečih, katerih člani so si podobni po sposobnostih);
- da bi dosegli boljšo izvedbo nalog (otroci z boljšimi gibalnimi sposobnostmi ali več gibalnimi znanji pomagajo tistim s slabšimi sposobnostmi);
- da bi porazdelili moči med skupinami (med seboj tekmujeta dve številčno neenakovredni skupini – v manj številčni so igralci, ki imajo boljše gibalne sposobnosti ali več gibalnih znanj, v drugi je več igralcev, ki gibalne vzorce in tehnike še usvajajo);
- da bi dosegli sodelovanje vseh in enakomerno vključenost v proces vadbe (manj številčna skupina včasih deluje bolj uspešno in prispeva k večjemu vključevanju kot večja skupina);
- da bi vadečim ustvarili izkušnje zmag in porazov;
- zaradi vedenjskih posebnosti vadečih.

Model »CHANGE IT«

Model CHANGE IT je primeren za manj strukturirane dejavnosti ter za delo s skupinami, v katerih imajo otroci zelo raznolike gibalne sposobnosti.

Črke besede predstavljajo naslednje elemente:

C = *Coaching style = stil poučevanja/treniranja (način vodenja vadbe)*

H = *How you score = kako dosežemo rezultat*

A = *(playing) Area = (igralni) prostor*

N = *Number of players = število igralcev*

G = *Game Rules* = *pravila igre*

E = *Equipment* = *oprema*

I = *Inclusion* = *vključevanje*

T = *Time* = *čas*

Načine vodenja vadbe (»Coaching style«) smo že opisali pri modelu TREE, kjer je ta element poimenovan kot »Training Style« ter pojasnjuje prilagoditve v učnih metodah, torej načinih posredovanja novih informacij vadečim.



H = *How to score* = *kako dosežemo rezultat*

Ta element opisuje, kako povečati število priložnosti za posameznikov uspeh (na primer zadetek pri igrah z žogo). Kadar razmišljamo o tovrstnih spremembah, imejmo v mislih tudi druge elemente modela, saj lahko uspeh (rezultat) dosežemo prav prek njih, tj. s spremembami okolja, metod dela, pripomočkov ...

Kadar v igro vključimo sistem točkovanja, lahko prilagajamo pravila tako, da:

- ponudimo več možnosti za dosego točk, na primer zadetek z daljše razdalje prinese več točk kot zadetek s krajše razdalje – vsi vadeči ne glede na sposobnosti imajo možnost za uspeh in osvojitev točk;
- za vadeče z boljšimi sposobnostmi uvedemo drugačna pravila (na primer obvezno zadevanje z daljše razdalje ali pod drugimi pogoji), spremenimo pripomočke (ponudimo pripomočke, ki jih je težje upravljati, na primer manjše žoge), načine gibanja ... S tem šibkejši skupini otrok omogočimo, da se približa ravni uspeha otrok z boljšimi sposobnostmi ali jih celo premaga;
- uvedemo pravilo, da je uspeh odvisen od vseh posameznikov v skupini (na primer preden zadevajo tarčo, morajo imeti vsi stik z žogo ali narediti določeno nalogo).

A = (playing) Area = (igralni) prostor

Element »igralni prostor« je opisan v modelu TREE in predstavlja prilagoditve, ki so povezane z vadbenim prostorom (okoljem).

N = Number of players = število igralcev

Element pojasnjuje spremembe v številu vadečih v skupini in v organizaciji vadbene skupine ter je predstavljen v modelu STEP pod pojmom »ljudje«.

G = Game Rules = pravila

Tudi ta element smo že opisali v preteklih poglavjih, in sicer ga vključujeta tako model TREE kot model STEP. Pojasnjen je pod pojmom »pravila«.

E = Equipment = oprema

Element »oprema« je pod istim imenom predstavljen v modelu TREE.

**I = Inclusion = vključevanje**

Pri vključevanju gre za poudarjanje enakih možnosti za sodelovanje vseh otrok v skupini. To lahko dosežemo s spreminjanjem pravil, igralne površine, pripomočkov in vseh ostalih elementov modela. Navajamo nekaj primerov:

- poskrbimo, da je območje, v katerem vadeči izvaja neko nalogo, enako veliko kot pri ostalih oziroma da imajo vsi dovolj prostora;
- otrokom z različnimi sposobnostmi dodelimo različne vloge (če nekdo na primer ne more loviti žoge, ker ima težave z globinskim vidom, lahko še zmeraj sodeluje pri obrambi);
- povežemo zamisli s predlogi, podanimi v elementu »kako dosežemo rezultat«, torej z načini prilagajanja različnih elementov, da prispevamo k uspešnim poskusom vadečih.



T = Time = čas

Na povečanje vključevanja vseh vadečih lahko vplivamo tudi s časovnim spreminjanjem dejavnosti. Na primer:

- **določimo število ponovitev**, ki jih je treba narediti v določenem času;
- **podaljšamo čas dejavnosti**, če vidimo, da posamezniku z slabšimi gibalnimi sposobnostmi ni uspelo opraviti naloge;
- **podaljšamo čas počitka** ali **dodamo odmore** med dejavnostjo.

Morda se v posameznih primerih prilagoditev zdi, da z uvedbo sprememb koristimo posamezniku, ne pa tudi ostalim oziroma slednje celo zaviramo pri doseganju njihovih potencialov. Zaradi tega še enkrat poudarjamo, da pri uporabi modelov ne smemo strogo razmišljati o posameznih elementih, saj se strukture med seboj prepletajo, povezujejo in dopolnjujejo. Na opisane modele glejmo kot na principe dela, v katerih moramo upoštevati različne dejavnike, ki vplivajo na uspešnost inkluzivnega procesa športne vadbe ter temu primerno izvajati različne prilagoditve.

Navajamo še nekaj splošnih priporočil pri uporabi modelov:

Tabela 3: Splošna priporočila pri uporabi modelov za izvajanje inkluzivne gibalne/športne dejavnosti.

	Ohranimo celovitost dejavnosti oziroma posamezne naloge – kljub spremembam, ki jih uvajamo, mora naloga oziroma dejavnost v svojem bistvu ostati nespremenjena. Še zmeraj moramo prek nje dosegati cilje, h katerim stremimo in zaradi katerih izvajamo določeno nalogo ali igro ter vadeče učimo novih gibalnih spretnosti.
	Naloge morajo biti dovolj zahtevne – najprej preizkusimo nalogo v osnovni obliki, šele nato postopno dodajamo prilagoditve, s čimer jo olajšamo (ali otežimo). Ko vadeči uspešno izpolnjuje zahteve naloge, ponovno spremenimo pogoje in jo dvignimo na višjo raven težavnosti.
	Vadeči naj imajo aktivno vlogo pri odločanju – z možnostjo soodločanja poskrbimo za dvig motivacije ter zadovoljimo njihove specifične potrebe.
	Spremembe uvajamo, ko je to potrebno – ne delajmo sprememb zaradi sprememb. Vsi otroci ne potrebujejo prilagoditev in brez težav sodelujejo z ostalimi. Poskrbimo, da oblikujemo okolje, v katerem bodo vsi v čim večji meri razvijali svoje potenciale.
	Morda ne bomo mogli ves čas uresničevati koncepta inkluzije in vključevati vseh vadečih – na prvem mestu naj bo zmeraj varnost vadečih, zato ravnajmo v skladu z zdravim razumom in včasih raje pojasnimo razloge za izključenost, kot da silimo v sodelovanje, s čimer morebiti ogrožamo njihovo varnost.

Modeli so si med seboj zelo podobni, a je smiselno poznati vse ter izbrati tistega, ki nam osebno najbolj ustreza ali si lahko v dani situaciji z njim najbolj pomagamo. V Tabeli 4 še enkrat predstavljamo vse tri modele z razlago akronimov ter prednostmi in slabostmi posameznega modela. Pri načrtovanju in evalvaciji uporabe posameznega modela si lahko pomagata s Prilogo 3.

Tabela 4: Modeli vključevanja in prilagajanja gibalnih/športnih dejavnosti.

TREE		
	+	—
T – Training stil – <i>stil poučevanja/treniranja (način vodenja vadbe)</i> R – Rules – pravila E – Enviroment – okolje E – Equipment – oprema	Kratek in enostaven za priklic. Uporaben tudi za učitelje, ki poučujejo v razredu, in druge strokovne delavce.	Bolj splošen od ostalih, saj je namenjen tudi drugim področjem (npr. vzgojno-izobraževalnim zavodom). Prilagoditve se ne nanašajo na vpletene (športniki, učenci).
STEP		
	+	—
S – Space – prostor T – Task – naloga E – Equipment – oprema P – People – ljudje	Kratek, lahko si ga je zapomniti. Povzema vsa glavna področja, kjer lahko izvajamo prilagoditve vadbe, da ustvarimo bolj vključujoče dejavnosti in okolje. Razvit je bil specifično za področje športa.	Ne vključuje prilagoditev učnih metod (načinov posredovanja novih informacij vadečim).
CHANGE IT		
	+	—
C – Coaching style – <i>stil poučevanja/treniranja (način vodenja vadbe)</i> H – How you score – kako dosežemo rezultat A – (playing) Area – (igralni) prostor N – Number of players – število igralcev G – Game Rules – pravila igre E – Equipment – oprema I – Inclusion – vključevanje T – Time – čas	Ponuja večjo paleto elementov, ki jih lahko prilagajamo. Načini spreminjanja dejavnosti so bolj specifični. Priklic besede daje namig za iskanje rešitev (če naše delo ni uspešno, ga spremenimo).	Predolgo poimenovanje (težje si je zapomniti, kaj predstavlja posamezna črka).

Vir: Prirejeno po Woods, 2017

PRILAGODITVE PRI IZVAJANJU INKLUZIVNE ŠPORTNE VADBE ZA POSAMEZNO SKUPINO OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Otroci so si med seboj zelo raznoliki, njihove individualne značilnosti in posebnosti pa pridejo še bolj do izraza pri otrocih s posebnimi potrebami. Načini prilagajanja vadbe, da bo ta vključujoča in varna tudi za otroke s posebnimi potrebami ter bo omogočala razvoj njihovih potencialov, so v veliki meri odvisni od vrst in stopenj njihovih motenj, ovir in primanjkljajev.

V nadaljevanju bomo predstavili značilnosti posamezne skupine otrok s posebnimi potrebami, pomen gibalne/športne dejavnosti za lažje premagovanje ovir, ki so posledica primanjkljajev, ter natančneje opisali specifične prilagoditve in napotke za uspešno izvajanje inkluzivne športne vadbe za posamezno skupino otrok s posebnimi potrebami. Kljub podrobneje navedenim smernicam pa ne smemo pozabiti, da je vsak otrok zgodba zase in zahteva individualno obravnavo trenerja, ki dobro pozna njegove edinstvene značilnosti, posebnosti, želje in potrebe.

OTROCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Za otroke z motnjami v duševnem razvoju je značilna pomembno znižana raven intelektualnih sposobnosti ter prilagoditvenih funkcij oziroma spretnosti. Duševna motnja je nevrološko pogojena in nastopi pred 18. letom starosti (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011). Otroci z motnjami v duševnem razvoju imajo nižje sposobnosti učenja, presojanja in razumevanja abstraktnih pojmov. Primanjkljaji se kažejo na področju govora in komunikacije, socialnih in praktičnih spretnosti, samostojnosti ter skrbi zase. Motnjam v duševnem razvoju se običajno pridružujejo še druge razvojne motnje, kot so cerebralna paraliza, avtizem, okvara sluha in vida, epilepsija (Vovk-Ornik, 2015).

Stopnja motnje je definirana na podlagi skupnega inteligenčnega količnika (IQ) ter ravni usvojenih prilagoditvenih funkcij. Na podlagi tega otroke razvrščamo v naslednje skupine (Vovk-Ornik, 2015):

- **Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju:** Zanje so značilne nižje sposobnosti za usvajanje novih znanj, zato so pri učenju deležni individualne obravnave in številnih prilagoditev. Ker običajno ne dosegajo minimalnih standardov, so vključeni v prilagojene in posebne programe vzgoje in izobraževanja. Otroci imajo težave na senzomotoričnem področju, pri organizaciji in pomnjenju, uporabljajo preprostejši jezik, njihovi miselni procesi pa se odvijajo na konkretni ravni.
- **Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju:** V primerjavi z otroki z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo ti otroci bistveno nižjo stopnjo spoznavnega, socialnega, čustvenega in gibalnega razvoja. Pri branju, pisanju, učenju ter komunikaciji potrebujejo veliko prilagoditev, podpore in pomoči. Po drugi strani pa so lahko na nekaterih področjih (na primer na likovnem, športnem ali glasbenem) zelo uspešni. Med otroki se lahko v sposobnostih pojavijo velika odstopanja, zato je nujno, da se poslužujemo individualnega pristopa (Tomori, 2013).

- **Otroci s težjo motnjo v duševnem razvoju:** Ti otroci razumejo le preprosta navodila. Nanje se znajo ustrezno odzvati ter jasno sporočiti svoje želje in potrebe. Zaradi težav z orientacijo potrebujejo pomoč pri spremembah okolja. Pri delu in skrbi zase niso samostojni, spretni so le pri veččinah in opravilih, ki jih avtomatizirajo.
- **Otroci s težko motnjo v duševnem razvoju:** Razumevanje navodil in sporočil je zelo omejeno, zato jih pogosto ne upoštevajo. Komunicirajo s težko razumljivimi glasovi, na mnoge dražljaje se ne odzovejo, niti jih ne zaznajo. Omejeni so tudi v gibanju, a lahko kljub temu sodelujejo pri nekaterih dejavnostih. Pri negi in vsakodnevnih opravilih potrebujejo stalno pomoč.

Duševne motnje lahko pri otroku opazimo že zelo zgodaj in pomembno je, da primanjkljaje čim prej prepoznamo. S svojim delom motenj sicer ne moremo odpraviti, lahko pa bistveno pripomoremo k omiljenju težav ter uspešnejšemu usvajanju spretnosti in njihovi avtomatizaciji, zato morajo biti naše dejavnosti usmerjene v otrokov celostni razvoj in učenje. Ob zgodnjem odkrivanju in ustrezni zgodnji obravnavi je uspešnost razvojnega napredka otroka odvisna še od stopnje motnje ter od pripravljenosti okolja, da otroku prilagodi pogoje za življenje, učenje, delo, zadovolji njegove potrebe in ga sprejme takšnega, kot je (Lipec Stopar in Žgur, 2013).

Pogosto imamo težave pri razlikovanju med pojmom »**motnja v duševnem razvoju**« in »**duševna bolezen**«. Ljudje ju pogosto enačijo, čeprav med njima obstajajo pomembne razlike. O motnji v duševnem razvoju govorimo, kadar so okvarjene otrokove intelektualne funkcije, zaradi česar se pojavljajo primanjkljaji pri učenju, razumevanju, komunikaciji, pogosto tudi pri gibanju. Gre za stanje, ki ni ozdravljivo in človeka spremlja do konca življenja. Motnje v duševnem razvoju torej ne moremo odpraviti, medtem ko se duševna bolezen nanaša na težave v duševnem zdravju, ki jih lahko z ustreznim zdravljenjem uspešno obvladamo. Gre za motnje, ki vplivajo na čustvovanje in vedenje, kot so na primer depresija, shizofrenija in anksioznost (Pinals idr., 2002).

Pomen športa za otroke z motnjami v duševnem razvoju

Z gibalnimi/športnimi dejavnostmi otrok z motnjo v duševnem razvoju usvaja znanja, ki lahko prispevajo k lažjemu obvladovanju zahtev, s katerimi se sooča na različnih področjih. Z gibalnimi nalogami spozna svoje telo in gibalne sposobnosti, izboljša kontrolo lastnih gibov, kar pozitivno vpliva na njegovo samozavest (Specialna olimpiada Slovenije, 2023).

Vpliv športa na razvoj te skupine otrok so preučevali številni avtorji. Geidne in Jerlinder (2016) sta z otroki z motnjami v duševnem razvoju izvajali redne treninge hokeja, košarke in nogometa ter ugotovili, da so se pri otrocih bistveno izboljšale nekatere gibalne sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, funkcionalna mobilnost) ter procesne spretnosti (manipulacija z različnimi predmeti, vodeno gibanje, boljša odzivnost in vztrajanje pri dejavnostih). Potrdili sta tudi izboljšanje srčno-dihalne vzdržljivosti, splošne moči ter telesne sestave. Slednji rezultat je za te otroke še posebej pomemben, saj so mnogi zaradi velikega primanjkljaja na gibalnem področju manj aktivni, zaradi česar imajo povečano telesno maso.

Mnogi avtorji so potrdili, da vključitev otrok z motnjami v duševnem razvoju v organizirane gibalne/športne dejavnosti prispeva k večjemu vključevanju v druga področja življenja in pripomore k ustvarjanju boljših odnosov z družino, prijatelji ter širšo skupnostjo. Otroci so bili uspešnejši pri navezovanju stikov in sklepanju prijateljstev, pozitiven vpliv pa se je kazal tudi na njihovem osebnostnem razvoju (Patterson in Pegg, 2009).

Znani so pozitivni učinki inkluzivne vadbe na vse vpletene. McConkey idr. (2013), ki so preučevali to področje, poročajo, da so otroci z motnjami v duševnem razvoju postali bolj samozavestni, se čutili kot del ekipe, k čemur so prispevali tudi trenerji, ki med vadečimi niso delali razlik. Takšni programi dokazano bistveno pripomorejo k zmanjšanju predsodkov do teh otrok med večinsko družbo ter k povečani strpnosti in večjemu sprejemanju otrok s posebnimi potrebami.

LUKA TEMNIKAR

Sem Luka – fant z Downovim sindromom. Že skoraj 10 let v velenjskem klubu treniram plavanje, v katerem sem že dosegel številne uspehe.

Odkar se ukvarjam z plavanjem, sem veliko bolj samozavesten, imam ogromno energije za učenje, moja motorika se je vidno izboljšala. Ohranjam kondicijo, kar dobro vpliva na moje zdravje. Odkar treniram, nisem imel posebnih zdravstvenih težav, uspešno tudi kontroliram svojo težo, ki je pri osebah z Downovim sindromom pogost problem, saj smo nagnjeni k prekomerni telesni masi. Spoznavam različne kulture, saj potujemo po vsej Evropi. Na kratko – šport mi pomeni življenje!



Slika 20: Plavalec Luka Temnikar

Vir: Petra Temnikar

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Prilagoditve, ki jih izvajamo pri vadbi, so odvisne od stopnje otrokove duševne motnje ter njegovih drugih značilnosti (morebitnih pridruženih motenj, kronološke starosti otroka ipd.). Na vseh korakih moramo stremeti k individualnemu pristopu, saj so si otroci med seboj zelo različni. V nadaljevanju navedene smernice predstavljajo splošen okvir za delo z otroki z motnjami v duševnem razvoju v športu, ki jih prilagajamo vadečemu.

Kadar je v vadbeni proces vključen otrok z motnjo v duševnem razvoju, se moramo zavedati, da ima težave predvsem s/z:

- sprejemanjem in obdelavo dražljajev,
- zapomnitvijo informacij,
- prenašanjem usvojenega znanja in izkušenj v druge podobne situacije.

NAPOTKI ZA USPEŠNO KOMUNIKACIJO

- Zaradi primanjkljajev na govornem področju ponudimo otroku dovolj časa, da dokonča stavek ter ga spodbujamo k verbalni komunikaciji, saj se bo tako naučil izražati svoja čustva, težave in želje.
- Uporabljajmo jasen in enostaven jezik.
- Govorimo nekoliko počasneje, a ne glasneje, saj z jakostjo glasu ne prispevamo k boljšemu razumevanju sporočila.
- Med pogovorom ohranjajmo očesni stik ter s tem njegovo pozornost in zbranost.
- Upoštevajmo kronološko starost vadečih – mladostnika ali starejšega vadečega z motnjami v duševnem razvoju obravnavajmo kot odraslega človeka. Čeprav govori počasneje in manj razločno, ni več otrok.

PRILAGODITVE PROSTORA, OPREME IN PRIPOMOČKOV

- Poslužujmo se 4. stopnje inkluzivnega spektra, torej prostor oblikujmo tako, da omogoča individualno delo otroka z motnjo v duševnem razvoju – tako bo lahko izrazil svojo ustvarjalnost, opravljal naloge v svojem tempu in se hkrati počutil sprejetega.
 - Na tak način lahko organiziramo tudi tekmovalne naloge – otroka spodbujajmo, da premaga svoje meje ter tekmuje sam s seboj.
- Ustvarimo kotiček, kamor se lahko umakne, kadar je zaradi aktivnega okolja in velike količine dražljajev preveč napet, ter mu ponudimo naloge za sprostitev.
- Velik pomen ima igra na prostem, saj se lahko otrok igra z naravnimi materiali, ki imajo sproščujoč učinek. Naravne materiale lahko uporabimo kot didaktične pripomočke pri individualnem delu.
- Uporabljajmo opremo in pripomočke, ki pritegnejo pozornost vadečega, saj bomo s tem zvišali njegovo storilnostno motivacijo.

PRILAGODITVE, KI JIH IZVAJAMO MED VADBENIM PROCESOM

- Razlago in navodila za novo nalogo ali dejavnost večkrat ponovimo in podkrepimo z nazornim prikazom.
- Med izvajanjem dejavnosti (še posebej skupinskih) otroka vodimo in usmerjajmo, saj lahko ima težave pri razumevanju pravil.
- Za usvajanje novih znanj otrok potrebuje več časa, zato mu moramo omogočiti, da nalogo opravi samostojno in v svojem tempu.
- Namenimo dovolj časa utrjevanju, a vseeno z majhnimi spremembami poskrbimo, da vadba ni monotona, saj sta za otroke z motnjami v dušnem razvoju značilna hitrejši upad pozornosti in nižja motivacija.
- Izvajamo čim več preprostih gibalnih nalog, s katerimi otrok spoznava samega sebe in delovanje svojega telesa. Na tak način lahko zapolnimo vrzeli otrokovih omejitev.
- Razvijamo velike mišične skupine – nadzor le-teh bo izboljšal tudi finomotorične spretnosti.
- Gibalne naloge povezujemo z drugimi področji – na primer v naloge vključujemo finomotorične spretnosti, ki bodo prispevale k izboljšanju grafomotoričnih spretnosti.
- Uporabimo sistem prijateljstva, saj so ti otroci zaradi težav pri vzpostavljanju socialnih interakcij pogosto odrinjeni na rob dogajanja.
- Otroci z motnjami v duševnem razvoju potrebujejo veliko spodbud, saj zaradi slabega zavedanja svojega telesa dvomijo v svoje gibalne sposobnosti in uspešnost pri izvajanju gibalnih nalog.

Organiziran šport za otroke z motnjami v duševnem razvoju

SPECIALNA OLIMPIADA

Specialna olimpiada ni le tekmovanje, temveč gre za poslanstvo, način življenja, za idejo, ki stremi k ohranjanju psihofizičnih sposobnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju ter njihovem vključevanju na različna področja življenja. Zagotavlja celoletno športno vadbo in športna tekmovanja v različnih športnih panogah za otroke in odrasle z motnjami v duševnem razvoju ter jim s tem ponuja stalne priložnosti za razvoj gibalnih sposobnosti, usvajanje novih znanj, izkazovanje poguma, doživljanje veselja, sodelovanje in izmenjavanje izkušenj ter spletnje prijateljstev z drugimi športniki. Specialna olimpiada daje priložnost vsem, ne glede na njihove omejitve ali osebne značilnosti. Ponuja več kot 30 športov, v katerih se lahko preizkusijo športniki ter se pomerijo s športniki drugih kultur, ras, starosti ... (Special Olympics, 2024).

V svetovno gibanje specialne olimpiade je danes vključenih več kot 500 programov iz 150 držav sveta. V Sloveniji je razvitih 12 športov, vendar pa program ni namenjen le doseganju športnih dosežkov, temveč se močno prepleta tudi s socialnim in kulturnim področjem. Program sestavljajo treningi, lokalna, regijska in državna tekmovanja, najboljši športniki pa se lahko udeležijo svetovnih iger (Specialna olimpiada Slovenije, 2023).

Otrokom, ki se zaradi zelo težkih motenj v duševnem razvoju ne morejo udeležiti programa specialne olimpiade, je namenjen program MATP (Motor Activity Training Program), ki

športnikom omogoča, da trenirajo do ravni svojih zmožnosti. Leta 2011 je bil izdan tudi priročnik za trenerje MATP specialne olimpijade (Princes, 2011).

PROGRAM MLADI ŠPORTNIK

Program Mladi športnik je program prilagojene športne vadbe, ki je v osnovi namenjen otrokom z motnjami v duševnem razvoju, starim od 2 do 7 let. Oblikovan je bil pod okriljem strokovnjakov Specialne olimpiade z namenom spodbujanja gibalnega razvoja predšolskih otrok ter priprave otrok na nadaljnje udejstvovanje v različnih športnih zvrsteh. Spodbuja izvajanje prilagojenih športnih vadb tudi v drugih vzgojno-izobraževalnih zavodih ter športnih društvih. V namen širjenja programa in izobraževanja strokovnih delavcev je nastal priročnik za vadbo *Mladi športnik*, v katerem lahko učitelji, trenerji in drugi izvajalci najdejo nabor različnih prilagojenih športnih iger, opis strukture treninga, načine izvajanja programa v lokalni skupnosti, družinskem krogu ter druge smernice zdravega življenjskega sloga.

Program stremi k inkluzivnemu izvajanju vadbe, k ustvarjanju skupin otrok s posebnimi potrebami, v katere se lahko vključijo tudi ostali otroci. Ob tem spodbuja širšo javnost, da se seznani z življenjem oseb s posebnimi potrebami (Specialna olimpiada Slovenije, 2023).

Dejavniki tveganja za otroke z motnjo v duševnem razvoju pri inkluzivni športni vadbi

Kadar delamo z otroki z motnjami v duševnem razvoju, se moramo predhodno dobro pozanimati o njihovih zdravstvenih posebnostih, zmožnostih in drugih značilnostih. Za otroke z motnjami v duševnem razvoju nobena športna vadba sama po sebi ni škodljiva. Dejavniki tveganja lahko nastopijo v primeru pridruženih motenj (na primer cerebralna paraliza, okvara sluha ali vida), pri čemer upoštevajmo priporočila, skladna s smernicami, vezanimi na specifične primanjkljaje.

Seveda pa moramo biti pazljivi pri vsaki športni vadbi, še posebej zaradi otrokovih težav z orientacijo in slabšega razumevanja navodil, ter vadbo prilagoditi stopnji duševne motnje in otrokovim individualnim potrebam.

OTROCI S SLEPOTO IN SLABOVIDNOSTJO

V skupino otrok s slepoto in slabovidnostjo uvrščamo otroke, ki imajo zmanjšano ostrino vida, okvaro vidne funkcije ali zoženo vidno polje. Vzroki za naštete okvare so lahko zelo različni, glede na stopnjo okvare vida pa otroke s slepoto in slabovidnostjo razvrščamo v različne skupine (Žolgar, 2014).

a) Otroci s slabovidnostjo

Ti otroci pri šolskem delu potrebujejo prilagojene didaktične pripomočke in gradiva, prav tako pa je treba prilagoditi učni stil in metode poučevanja. Prilagoditve, povezane z gibalno/športno dejavnostjo, bodo opisane v nadaljevanju.

b) Otroci s slepoto

Glede na ostanek vida otroke s slepoto delimo v naslednje skupine: otroci z delnim ostankom vida, otroci z minimalnim ostankom vida in popolnoma slepi otroci. Ti otroci potrebujejo še nekoliko več prilagoditev pri šolskem in obšolskem delu kot slabovidni, in sicer prilagoditve didaktičnih pripomočkov, metod poučevanja, učnega stila, pripomočkov za orientacijo, prilagoditve na področju komunikacije itd. Upoštevati moramo, da je otrok s slepoto in slabovidnostjo počasnejši od videčih vrstnikov, zato za izvedbo določene naloge potrebuje več časa.

Okvara vida močno vpliva na otrokov razvoj. Otroci s slepoto in slabovidnostjo imajo slabo orientacijo v prostoru, drugače zaznavajo svet, ki jih obkroža, ne morejo oceniti razdalje predmetov, spremljati in opazovati sprememb v naravi, težko nadzorujejo tudi lastne gibe. Ker predmetov ali nekega gibanja ne vidijo, si o njem težko ustvarijo predstavo, slabše pa so tudi otrokove sposobnosti socializacije (Murn, 2020).

Slabovidni in težko slabovidni otroci lahko ob izvajanju ustreznih prilagoditev še zmeraj sprejemajo signale z vidom. Slepi otroci z delnim ostankom vida prepoznajo objekte, predmet opazijo na razdalji od enega do dveh metrov in ob sicer izostrenih ostalih čutilih pri dejavnostih uporabljajo preostali vid. Slepi otroci z minimalnim ostankom vida vidijo sence in obrise objektov, medtem ko se morajo popolnoma slepi otroci zanašati le na ostale perceptivne poti (sluh, tip) (Žolgar idr., 2022).

Pomen športa za otroke s slepoto in slabovidnostjo

Otroci s slepoto in slabovidnostjo pogosto zaostajajo v gibalnem razvoju, saj imajo zaradi svoje oviranosti strah pred raziskovanjem okolice. Zaradi težav z ravnotežjem, orientacijo v prostoru in zaznavanjem svojega telesa pogosteje doživljajo neprijetne izkušnje kot njihovi vrstniki. Pri gibalnih/športnih dejavnostih (tako v šolskem športu kot pristočasnih gibalnih/športnih dejavnostih) so pogosto popolnoma izključeni iz vadbenega procesa, zaradi česar se gibajo precej manj kot njihovi vrstniki (Lipeč Stopar, 2003).

Študije (Caputo idr., 2022) dokazujejo, da lahko pomanjkanje gibalne/športne dejavnosti pri osebah s slepoto in slabovidnostjo vodi do poslabšanja duševnega zdravja in popolne socialne izolacije ter je prav gibalna/športna vadba tista, s katero omenjene težave ublažimo ter vplivamo na izboljšanje kvalitete življenja. Kot izredno koristna se je izkazala prilagojena vadba

z žogami, saj izboljšuje orientacijo v prostoru, pozitivno vpliva na psihofizično stanje vadečega ter pripomore k boljši socialni integraciji (Koprivnikar, 2006).

ROBI KOGOVŠEK

Svojo športno pot sem začel v golbalu, ob tem sem se preizkusil še v tandemskem kolesarjenju, plavanju, vsa najboljša mesta sem pobral tudi v atletiki. Tam me je opazil trener Roman Kejžar, ki me je prepričal, da sem se usmeril v teke, in s katerim sodelujeva še danes. Atletika mi je povsem spremenila življenje. V moje življenje je vnesla disciplino, potrebo po organizaciji, planiranju ter veliko odgovornost. Kadar tečem, se zmeraj odlično počutim, prevetrim glavo, odmislim težave, hkrati pa mi je šport prinesel nova prijateljstva, poznanstva, na potovanjih spoznavam druge kulture in vsakič doživim ogromno lepega. Neizmerno sem hvaležen svojemu trenerju, ki je leta nazaj vztrajal in me prepričal, da sem se odločil za to pot, ter ekipi, ki me je zelo lepo sprejela, mi zmeraj pomagala in me podpirala brez predsodkov. Sem mnenja, da ne glede na to, kakšen primanjkljaj ali posebno potrebo ima človek, lahko s trdom in vztrajnostjo doseže nepredstavljive stvari, če se le ima možnost v njih preizkusiti.



Slika 21: Robi Kogovšek s spremljevalcem Janom Trčkom
Vir: Igor Eržen

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Ker se otroci s slepoto in slabovidnostjo ne učijo s posnemanjem, temveč učenje poteka predvsem po tipnih in slušnih zaznavnih poteh, so za usvajanje novih gibalnih znanj nujni specifični pristopi izvajanja športne vadbe. Zavedati se moramo, da istih prilagoditev ne bomo mogli uporabiti za vse otroke, čeprav je zanje morda značilna ista stopnja okvare vida, saj so si otroci med seboj zelo različni ter imajo različne sposobnosti in potrebe (Burian idr., 2016).

NAPOTKI IN PRILAGODITVE PRED ZAČETKOM IZVAJANJA VADBE

- Pred začetkom vadbe otroku zastavimo čim več vprašanj in ga poskusimo čim bolje spoznati. Pridobljene informacije nam bodo v pomoč pri oblikovanju varne in učinkovite vadbe.
- Na praktičen način preverimo, koliko dejansko otrok vidi ter kakšno je njegovo razumevanje navodil, opisov in razlag.
- Ugotovimo, ali obstajajo situacije in postavitve okolja, v katerih se vadeči lažje znajde. Na primer, če vadeči bolje vidi na levo oko, bomo že z majhno spremembo lastne postavitve pri podajanju navodil in prikazu nalog naredili veliko razliko ter prispevali k boljšemu razumevanju.
- Ugotovimo, ali lahko vadeči samostojno dostopa do vadbenega prostora ter ali potrebuje pomoč pri spremembah okolja (npr. priti iz garderobe do telovadnice).
- Pred začetkom vadbe se o otrokovih značilnostih in posebnostih pogovorimo z njegovimi starši ali skrbniki.

PRILAGODITVE OKOLJA

- Otroka s slepoto ali slabovidnostjo na začetku vodimo po prostoru in mu omogočimo, da se stvari dotika in si ustvari predstavo o prostoru. Prostor mu sproti natančno opisujemo.
- Oprema, ki stoji v prostoru, naj bo zmeraj na istem mestu, da se otrok lažje orientira.
- Zagotovimo ustrezno osvetljenost prostora.
- Stopnice naj bodo označene z barvnimi trakovi, saj jih slaboviden otrok na ta način lažje vidi in premaguje.
- Če so na vhodu avtomatska steklena vrata, naj bodo označena z ustreznimi barvnimi označbami.
- Otrok s slepoto ali slabovidnostjo potrebuje vodilne sisteme, s pomočjo katerih lahko najde poti do posameznih prostorov. V veliko pomoč je lahko kontrastna signalizacija, npr. barvno intenzivne proge na tleh. Če so označbe na stenah, naj bo pisava dovolj velika, informacije pa zapisane tudi v Braillovi pisavi.

PRILAGODITVE OPREME IN PRIPOMOČKOV

- Bodimo ustvarjalni in domiselni, saj imamo pogosto na voljo vse ustrezne pripomočke, le uporabiti jih moramo v drugačnem kontekstu.
- Pri uporabi žog se poslužujemo zvonečih žog, saj otrok s slepoto ali slabovidnostjo lažje zaznava njihovo gibanje.
- Pripomočki naj bodo večji in svetlejših barv. Bodimo pozorni na kontraste – npr. na travo ne postavimo zelenih klobučkov, temveč klobučke takšne barve, ki se razlikujejo od okolice in jih lahko slaboviden otrok hitro opazi.
- Robove in meje igralnih površin označimo s taktilnimi označbami, da se bo otrok lažje orientiral. Uporabimo lahko (talne) trakove ali vrvice.
- Naša oblačila naj bodo svetlejših barv.
- Ob običajni opremi in pripomočkih moramo v nekaterih gibalnih/športnih dejavnostih za zagotavljanje ustrezne varnosti ali boljše orientacije poskrbeti za dodatno opremo (npr. pri plavanju za taping pripomočke za obrate, vrvi, ki nadomeščajo plavalne proge ipd.).

PRILAGODITVE, KI JIH IZVAJAMO MED VADBENIM PROCESOM

- Otrok s slepoto ali slabovidnostjo potrebuje več časa za usvajanje novih znanj, zato bodimo strpni in mu dovolimo, da naloge opravi v svojem tempu.
- Naša razlaga naj bo jasna in razumljiva – spretnosti razlage je smiselno vaditi in preizkusiti z drugimi trenerji. Prosimo jih, naj zaprejo oči, nato jim opišemo določeno dejavnost ali nalogo ter preverimo, ali so jo razumeli.
- Poslužujmo se sistema prijateljstva in poskrbimo za pozitivno klimo znotraj skupine.
 - Ostalim vadečim predstavimo značilnosti primanjkljaja otroka s slepoto ali slabovidnostjo, da mu bodo med vadbo lahko pomagali in ga podpirali (mu razložili določene naloge, ga usmerjali do določenega mesta v športni dvorani ipd.).
 - Primer: med skupinsko športno igro pomočnik otroku s slepoto in slabovidnostjo pove, kdaj naj poda žogo ali kdaj naj pričakuje, da jo bo prejel.
- Kadar organiziramo skupinsko vadbo, upoštevajmo priporočila, ki navajajo štiri vadeče na enega trenerja.
- Pri športih, kjer je ogrožajoča športnikova varnost (na primer smučanje in drugi športi, pri katerih športnik dosega višje hitrosti), je obvezen spremljevalec.
- Nekateri tekmovalni športi zahtevajo stalnega vodnika, ki mora biti ob usposobljenosti vodenja slepega tudi uspešen v izbranem športu. Takšni športi so na primer vodniški tek, tandemske kolesarjenje, golf, tenis, tarčni športi ipd.

PRIPOROČILA ZA VODENJE OTROKA S SLEPOTO IN SLABOVIDNOSTJO

Navajamo nekaj pomembnih napotkov, ki jih je smiselno upoštevati, kadar vodimo otroka s slepoto in slabovidnostjo:

- otroka vprašajmo, na kakšen način ga običajno vodijo drugi;
- ponudimo mu ramo ali komolec ter ugotovimo, na kateri strani je bolje, da stojimo (odvisno od vidnega polja);
- zmeraj bodimo korak pred njim ter ga večkrat vprašajmo, ali je zadovoljen s tempom hoje;
- z otrokom neprestano komunicirajmo – opisujmo mu okolico, spremembe podlage in ovire v bližini (na primer »stopnice navzgor«, »stopnice navzdol«, »konec stopnic« ipd.);
- kadar gremo mimo ovir, naj bo med nami in oviro dovolj razdalje;
- ko hodimo skozi vrata, se prepričajmo, ali je otrok stopil za nami, da ga vrata ne udarijo;
- pojasnimo morebitne glasne zvoke.

Športi slepih

Osebam s slepoto in slabovidnostjo so dostopni številni športi. Veliko dobrih praks prihaja iz športov z žogo, saj ti ponujajo tudi športno druženje z videčimi športniki.

Navajamo nekaj športov, ki so uveljavljeni tako v tujini kot pri nas ter osebam s slepoto in slabovidnostjo omogočajo udeležbo na tekmovanjih (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Golbal

Golbal je igra z žogo, prilagojena slepim in slabovidnim, cilj katere je ubraniti svoj gol in zadeti nasprotnikovega. Igralci žogo mečejo. Igrišče je velikosti odbojkarskega in je označeno s talnimi oznakami, da igralci z otipom čutijo, kje se nahajajo. Vse pomembne točke in črte so taktilno označene, tako da se igralci med igro lahko orientirajo. Žoga je zvoneča, igralci pa nosijo posebna očala, ki za vse ustvarijo enake pogoje.

Showdown

Showdown je igra namiznega tenisa, prilagojena za osebe s slepoto in slabovidnostjo. V njej lahko naenkrat sodelujeta le dva igralca, ki med igro nosita zatemnjena očala. Kljub zagotavljanju 100-odstotne slepote igralcev med igro so ti klasificirani v tri različne kategorije (glede na vrsto in stopnjo okvare vidne funkcije).

Plavanje

Pri plavanju lahko nudi pomoč tako imenovani "taper", ki plavalca s slepoto ali slabovidnostjo obvesti, da se ta približuje steni. Taper uporablja palico z majhno mehko žogico na koncu, s katero se v ustreznem trenutku dotakne plavalca.

Atletika

Slepi in slabovidni lahko sodelujejo v naslednjih atletskih disciplinah: tekih (od šprintov do maratona) ter skokih (v višino in daljino). Tekači tečejo s tekačem vodnikom. Ti tečejo z njimi na poti oziroma na cesti, kadar gre za dolge teke.

Kolesarjenje

Kolesarji s slepoto in slabovidnostjo vozijo tandemska kolesa, in sicer skupaj s partnerjem, ki nudi pomoč in podporo. Tekmujejo lahko v cestnem kolesarstvu in v dirkah na velodromu (šprinterske in vzdržljivostne discipline).

Paratriatlon

Pri paratriatlonu je zmeraj prisoten je videči vodnik, ki spremlja triatlonca s slepoto ali slabovidnostjo skozi celotno tekmovanje (plavanje, kolesarjenje in tek). Paratriatlon sodi med paraolimpijske športe.

Smučanje

Smučarji s slepoto ali slabovidnostjo smučajo z vodiki. Vodnik lahko smuča za smučarjem in ga usmerja z besednimi navodili, ali pa pred njim, tako da smučar sledi obrisu njegovega telesa in zvoku. Razdalja med njima mora biti minimalna, komunikacija pa je običajno podprta z lahкими, prenosnimi ojačevalnimi sistemi. Slepí in slabovidni imajo tudi svojo kategorijo v paraalpskem smučanju.

Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke s slepoto in slabovidnostjo

Pri otrocih s trajno slepoto, pri katerih ni prisotnih drugih obolenj ali bolezni (npr. epilepsija, astma, srčno žilna obolenja ipd.), dejavnikov tveganja ni. Pred začetkom vadbe je nujno preveriti, ali pri otroku obstaja možnost odstopanja mrežnice. To informacijo poda zdravnik, trenerju pa jo posredujejo otrokovi starši. V primeru odstopanja mrežnice se je treba izogniti tistim športnim panogam, pri katerih prihaja do hitrih gibanj, padcev in udarcev (Mihorko, 2014).

OTROCI Z GLUHOTO IN NAGLUŠNOSTJO

V skupino otrok z gluhoto in naglušnostjo uvrščamo otroke, ki imajo okvare funkcije in strukture ušesa. Ker je njihov sluh omejen ali sploh ne slišijo, imajo težave na področju govora, razumevanja, posledično tudi na področju socializacije in izobraževanja (Bauman idr., 2018). Glede na stopnjo izgube sluha jih razvrščamo v različne skupine.

a) Otroci z naglušnostjo

Naglušni otroci imajo zoženje slušnega polja, zaradi česar imajo težave pri govornem sporazumevanju (poslušanje in govorjenje). Glede na stopnjo naglušnosti ločimo otroke z lažjo izgubo sluha, z zmerno izgubo sluha in otroke s težko izgubo sluha.

b) Otroci z gluhoto

Zanje je značilna popolna izguba sluha. Otroci z gluhoto ne slišijo zvoka, tudi če je ta ojačan. Zvoke zaznavajo le z uporabo polževega vsadka ali vsadka v možgansko deblo. Glede na gluhoto razlikujemo otroke z najtežjo izgubo sluha in otroke s popolno izgubo sluha (Vovk-Ornik, 2015).

Način komunikacije, s katerim se sporazumevamo z otrokom z gluhoto ali naglušnostjo, je odvisen od stopnje izgube sluha, otrokove starosti, njegovih komunikacijskih spretnosti in zmožnosti. Kogovšek, Novšak Brce in Žolgar (2022) navajajo najpogostejše načine komunikacije oseb z gluhoto in naglušnostjo. To so:

- ustna komunikacija (govor): poslužujejo se je naglušne osebe, ki imajo ostanek sluha, uporabljajo slušne pripomočke ter si pogosto pomagajo z branjem z ust;
- odgledovanje (branje z ust): na ta način lahko oseba z gluhoto ali naglušnostjo razbere 60 % govora, ostala vsebina temelji na predvidevanju in ugibanju. Posameznik z gluhoto ali naglušnostjo opazuje usta, obraz in mimiko obraza govorečega;
- črkovanje s prsti: komunikacija poteka s pomočjo ročne abecede;
- znakovni jezik: slovenski znakovni jezik (SZJ) uporablja večina gluhih v Sloveniji. Komunikacija poteka s kretnjami, to so naravni in dogovorjeni gibi prstov in rok, ki v govornem jeziku pomenijo besede. Kretnje so dopolnjene z mimiko obraza in pogosto tudi z govorom (tihim oblikovanjem besed z usti);
- simultana komunikacija: sočasna uporaba znakovnega jezika in govora (ustne komunikacije);

- totalna komunikacija: vključuje slušne, ročne in ustne načine sporazumevanja, tj. obrazno mimiko, branje, pisanje, geste ter vizualne pripomočke (računalnik, slike, posnetke ipd.) ter se uporablja pri poučevanju.

Okvara sluha otrokom z gluhoto in naglušnostjo otežuje razumevanje družbenih pravil, zaradi težav pri sporazumevanju pa se težje vključijo v socialno okolje. Na uspešnost vključevanja v širše družbeno okolje in razvoja (predvsem govorno-jezikovnega) posameznika z okvaro sluha vplivajo še drugi dejavniki, kot so stopnja izgube sluha, vzrok in čas nastanka izgube sluha, čas in uspešnost vključitve v intenzivno obravnavo, podpora ožjih družinskih članov ter morebitne pridružene motnje (Čas, idr. 2003). Težave se pogosto pojavljajo na vseh področjih razvoja – kognitivnem, vedenjskem, socialnem in emocionalnem (Košir, 1999).

Pomen športa za otroke z gluhoto in naglušnostjo

Okvara sluha za sodelovanje v gibalnih/športnih dejavnostih ne sme biti ovira, saj ta ne vpliva na sposobnosti in zmožnosti izvajanja gibalnih nalog. Gibanje je lahko sredstvo, s katerim ublažimo posledice naglušnosti oziroma gluhotе. Gibalni razvoj otrok z gluhoto in naglušnostjo je običajno upočasnen, saj ima sluh pomembno vlogo pri kontroli in regulaciji gibanja. Pri otrocih z gluhoto in naglušnostjo gre namreč za okvaro vestibularnega aparata, to je perifernega organa za ravnotežje v notranjem ušesu. Drugi razlog za upočasnen gibalni razvoj je pomanjkanje gibalnih izkušenj, saj so otroci z gluhoto ali naglušnostjo pogostejše socialno izolirani (Barboza idr., 2019).

Ob že navedenih prednostih ukvarjanja s športom, ki jih doživljajo tudi slišči vrstniki, je za osebe z gluhoto in naglušnostjo šport še posebej pomemben z vidika njihove socialne vključenosti, saj se otroci z gluhoto in naglušnostjo pogosto počutijo izolirane ali drugačne. V športnem udejstvovanju lahko postanejo del skupine, ekipe, komunicirajo s soigralci in tekmovalci, se počutijo sprejete, hkrati pa se s svetom gluhih spoznavaajo njihovi vrstniki (CCHAT Center, 2024).

Šport vodi tudi do boljšega duševnega zdravja in izboljšša samozavest otrok z okvaro sluha. Učenje novih spretnosti in gibalnih znanj ter pridobivanje občutka dobre telesne pripravljenosti prispevata k pozitivnemu vrednotenju samega sebe, ti občutki pa se lahko prenesejo v vsakodnevne dejavnosti (izražanje čustev, oblikovanje kritičnega mišljenja in presojanja, razvoj avtonomije in motivacije za šolsko delo itd.) (Barboza idr., 2019).

Študije (Ebrahimi idr., 2017) izpostavljajo pomen zgodnjega posredovanja in osredotočanja na težave z ravnotežjem pri otrocih z gluhoto, in sicer z izvajanjem gibalnih nalog, ki spodbujajo kompenzacijo okvare vestibularnega aparata s prilagajanjem informacij z uporabo drugih čutil. Lewis idr. (1985) so ovrednotili učinke šesttedenskega vadbenega programa za izboljšanje ravnotežja otrok z okvaro sluha. Izboljšanje ravnotežja eksperimentalne skupine je dokazalo ugodne učinke izvajanja programa.

Ker je ravnotežje gibalna sposobnost, ki jo je možno trenirati, lahko (še posebej zgodnje) gibalne izkušnje močno prispevajo k zmanjšanju težav na tem področju. Otroci z gluhoto in naglušnostjo pogosto razvijejo svoje strategije položajev in gibanj, s katerimi kompenzirajo

težave z ohranjanjem in vzpostavljanjem ravnotežja. V ta namen je smiselno načrtno izvajati vaje in naloge, ki bodo prispevale k razvoju pravih gibalnih vzorcev.

TADEJ ENCI

Atletiko sem začel trenirati pri svojih 10. letih, ko me je učiteljica športa na podlagi dobrih rezultatov na meritvah gibalnih sposobnosti napotila na prvi trening. Čeprav so trenerji poznali moje ovire, povezane z gluhosto, sem jih moral velikokrat opominjati, naj z mano govorijo počasneje in razločno. Pogosto sem se orientiral kar po ostalih vrstnikih. Pri atletiki so zelo pomembna trenerjeva navodila, posebej pri tehničnih disciplinah. Trenerji običajno napake vadečih popravljajo sproti med njihovim tekom in izvajanjem vaj, kar pri meni ni mogoče, saj jih zaradi gluhoste kljub uporabi slušnega aparata ne morem slišati. Močno si pomagam z branjem z ustnic, s svojim zdaj že večletnim trenerjem pa sva razvila svoj način komunikacije. Navodila mi napiše na telefon in tako lahko vse razumem brez dvoma in napak.

Skozi šport sem pridobil veliko samozavesti in se naučil, kako premagovati izzive. Vsaka zmaga, pa naj bo še tako majhna, mi daje občutek dosežka in motivacijo za naprej. Atletika me je naučila, kako se soočiti s porazi in neuspehi. Ti trenutki so me utrdili in mi pokazali, kako pomembno je vztrajati in se učiti iz vsake izkušnje.



Slika 22: Atlet Tadej Enci
Vir: Valerija Škof

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Ključni element za uspešno vključevanje oseb z gluhoto in naglušnostjo v društvene športe je učinkovita komunikacija. Ustrezno sporazumevanje je temelj za vse ostale prilagoditve, ki jih izvajamo.

NAPOTKI IN PRILAGODITVE PRED ZAČETKOM IZVAJANJA VADBE

- Ob prvem srečanju se z otrokom in njegovimi starši pogovorimo o njegovem primanjkljaju in komunikacijskih načinih, ki se jih poslužuje v vsakdanjem življenju. Odprto se pogovorimo o izzivih, s katerimi se sooča, in o tem, kako mu lahko na najboljši način pomagamo med treningom.
- Otroka vprašajmo, kje je najbolje, da stojimo, ko podajamo navodila, da bo lahko slišal ali spremljal dogajanje ter mu predlagajmo, naj v času podajanja navodil stoji v naši bližini. Na to opozorimo tudi ostale, da ga ne ovirajo.

NAPOTKI ZA USPEŠNO KOMUNIKACIJO

- Naša razlaga naj bo počasna, razločna in podkrepljena z ustrezno mimiko obraza.
- Hitrost govora naj bo normalna ali nekoliko počasnejša, glasovi razumljivi, a ne pretirano poudarjeni.
- Za komunikacijo si vzemimo več časa, bodimo strpni in potrpežljivi.
- Zavedajmo se pomena uporabe drugih čutil. Otrok z gluhoto in naglušnostjo bo zelo natančno opazoval stvari, zato bodimo pri posredovanju informacij (verbalnih ali vizualnih) zmeraj obrnjeni proti njegovemu obrazu ter pozorni, da nas vadeči zares opazuje.
- Sproti preverjamo razumevanje posredovanih informacij.
- V primeru nerazumevanja sporočilo še enkrat ponovimo ali informacije zapišimo na papir oziroma jih predstavimo na drugačen način.
- Pri komunikaciji upoštevajmo otrokove sposobnosti in zmožnosti sporazumevanja.
- Naglušen otrok nas lahko delno sliši, težave ima pri sprejemanju posameznih glasov, ki so manj zveneči (na primer b in p, ki sta zelo podobna).

PRILAGODITEV PROSTORA – ZVOK IN SVETLOBA

- Poskrbimo za ustrezno akustiko v prostoru. Otroci z gluhoto in naglušnostjo običajno uporabljajo slušni aparat ali polžev vsadek, s katerim zaznavajo zvoke. Zvok, za katerega želimo, da ga otrok sliši (na primer naš govor), mora biti glasnejši od drugih šumov v okolju ter frekvenčno optimalen. Slušni aparati in polževi vsadki niso selektivni glede zvokov, ki jih ojačajo, zato bodo vsi šumi v ozadju ojačani toliko kot naš glas (Accelerate Sport, 2022).
- Zavedajmo se, da so slušni aparati in polževi vsadki učinkoviti le na blizu. Kadar informacije prenašamo na daljavo, moramo uporabiti alternativne znake in neverbalne signale.
- Če z otrokom izvajamo individualno vadbo, je za to smiselno uporabljati poseben, nehrupen prostor.
- Ker otrok z okvaro sluha zaznavanje dražljajev kompenzira z drugimi čutili, predvsem z očmi, poskrbimo, da je prostor ustrezno osvetljen.

- Pri komunikaciji z otrokom z gluhoto ali naglušnostjo se izogibajmo stanju pred oknom ali s soncem za hrbtom, saj nas vadeči težje vidi in bere iz naših ustnic.

PRILAGODITVE, KI JIH IZVAJAMO MED VADBENIM PROCESOM

- Otroci z gluhoto in naglušnostjo potrebujejo več časa za predelavo informacij, zato jim dovolimo, da naloge izvedejo v svojem tempu in samostojno.
- Navodila posredujmo na različne načine – govor podkrepimo z vizualnimi pripomočki (slike, zapisi), kretnjami, prikazi ipd.
- Vaje in naloge zmeraj prikažimo, da si jih otroci z gluhoto in naglušnostjo lažje predstavljajo ter razumejo, kaj od njih zahtevamo.
- Predstavimo eno obliko vizualnih informacij naenkrat. Vadeči ne more spremljati dveh stvari hkrati, na primer table z informacijami in naših ustnic. Zato se izogibajmo govorjenju med pisanjem na tablo ali prikazovanjem vaj in nalog.
- Namesto zvočnih signalov, kot je pisk piščalke, uporabljajmo vizualne znake, kot so slike, zastave ...
- Spodbujajmo sistem prijateljstva, ki je bil opisan v preteklem podpoglavju.

NAPOTKI ZA IZVAJANJE VADBENIH NALOG

- V vadbo v čim večji meri vključimo naravne oblike gibanja.
- Izvajajmo naloge, s katerimi razvijamo ravnotežje, na primer stanje in ohranjanje ravnotežja na eni nogi, skakanje in ploskanje z rokami nad glavo, hoja po črti in postavljanje ene nogo pred drugo ipd.
- Izvajajmo dejavnosti, ki spodbujajo razvoj fine motorike ter koordinacijo gibanja rok in oči.
- Dejavnosti povezujemo z govorno-jezikovnim področjem, predvsem z razvojem motorike govora, na primer igre dihanja, pihanja, igre, s katerimi otrok razgiba jezik in ustnice ipd.
- V vadbo vpeljujemo elemente glasbe – za otroke z gluhoto in naglušnostjo je smiselno izvajati naloge, ki zahtevajo ritmično koordinacijo z ali brez uporabe glasbe. Čeprav se zdi glasba nezdržljiva z okvaro sluha, jo gluhi lahko začutijo z zaznavanjem zvočnih vibracij.

Športi gluhih

Ker naglušnost ali gluhotost ne pomenita tudi znižanih gibalnih sposobnosti in zmožnosti izvajanja gibalnih nalog, se lahko ta skupina otrok z mnogimi športi ukvarja tudi brez posebnih prilagoditev. Pravila je treba spremeniti pri športih, kjer na potek igre ali športne naloge vpliva zvočni signal. Navajamo nekatere športe, v katerih se lahko gluhi in naglušni pomerijo s svojimi slišečimi vrstniki ter se udeležijo domačih in mednarodnih tekmovanj.

Atletika

Športniki z gluhotostjo in naglušnostjo se lahko pomerijo v enakih disciplinah kot slišči tekmovalci. Štartna povelja za gluhe so podana na semaforju s tremi različnimi barvami, kar nadomesti besede štarterja (na mesta in pozor) ter končni zvočni signal (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Tenis

Pri tenisu športniki z gluhoto in naglušnostjo ne potrebujejo veliko prilagoditev, igrajo lahko tudi s sliščim tekmovalcem. Bistvena in najpomembnejša prilagoditev je zagotavljanje jasne komunikacije med igralci, trenerji in uradniki. Na tekmovanjih, kjer so vsi tekmovalci gluhi ali naglušni, morajo igralci pred začetkom igre odstraniti polževe vsadke in slušne pripomočke, s čimer se zagotovijo enaki pogoji za vse (European Deaf Sport Organization, b. d.).

Košarka

Tako kot pri igri tenisa je tudi pri košarki med tekmo prepovedana uporaba slušnih aparatov. Komunikacija poteka vizualno, in sicer s pomočjo znakovnega jezika. Sodniki namesto piskov uporabljajo ročne znake ter vizualne indikatorje, s katerimi igralcem sporočajo prekrške, kršitve in druge pozive (Deaf International Basketball Federation, 2024).

Nogomet

Sodniki namesto zvočnih signalov uporabljajo zastavice, s katerimi igralce opozorijo na kršenje pravil. Če igralec z žogo signala ne opazi, ga na to s kretnjami opozorijo drugi igralci, ki zaznajo sodniško odločitev. Drugih bistvenih razlik z nogometom, ki ga igrajo slišči, pri nogometu gluhih ni (England Football, 2024).

Plavanje

Z nekaj prilagoditvami lahko otroci z gluhoto in naglušnostjo nemoteno uživajo v varnem plavanju. Pozorni moramo biti na slušne aparate in polževe vsadke, saj jih večina ni zasnovanih za uporabo v vodi. Za polžev vsadek obstajajo vodoodporni dodatki, s katerimi lahko otrok plava tudi s polževim vsadkom. Če otrok tega dodatka nima, je treba odstraniti zunanji del vsadka (govorni procesor in naglavni del), preden gre otrok v bazen (National Deaf Children's Society, 2024).

Trener lahko otroka uči plavati na vizualni način s pomočjo kretenj z roba bazena, o katerih se predhodno pogovorita. Dandanes obstaja že veliko vrst tehnologije (na primer mikrofona za trenerja, ki se brezžično poveže s procesorjem vadečega), s pomočjo katere je otrokom z gluhoto in naglušnostjo učenje plavanja postalo bolj dostopno (National Deaf Children's Society, 2024).

Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z gluhoto in naglušnostjo

Če ni prisotnih drugih motenj ali akutnih ter kroničnih bolezenskih stanj (epilepsija, astma, srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen ...), dejavnikov tveganja pri normalnem zdravstvenem stanju pri otrocih z gluhoto in naglušnostjo ni.

V vsakem primeru pa moramo biti ob inovativnih zamislih, kako prilagoditi vadben proces in čim bolj učinkovito vključiti otroke z gluhoto in naglušnostjo v športno vadbo, neprestano pozorni na zagotavljanje ustrezne varnosti. Slušni aparati in polževi vsadki se lahko ob neustreznem ravnanju zlomijo, zato moramo biti pri kontaktnih športih, kjer prihaja do udarcev, zdrsov in padcev, nanje še posebej pazljivi. Dolžnost vsakega trenerja je, da je podučen tako o značilnostih gluhotote kot o uporabi oziroma delovanju otrokovih tehničnih pripomočkov (slušni aparat, polžev vsadek, vibrator ipd.).

OTROCI Z GOVORNO-JEZIKOVNIMI MOTNJAMI

Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami so otroci, ki imajo težave pri usvajanju in razumevanju jezika ter pri govornem izražanju, pri čemer težave niso posledica okvare sluha, motnje v duševnem razvoju, čustveno vedenjskih motenj, dvo- ali večjezičnosti, lahko pa jih omenjene motnje spremljajo (Vovk-Ornik, 2015). Govorno-jezikovno motnjo običajno opazimo že pri spontani komunikaciji, in sicer otrok ne želi sodelovati v pogovoru, izogiba se socialnim stikom, ki temeljijo na verbalni komunikaciji, hitro se zmede, ne razume navodil in je pogosto nemiren. Med govorjenjem zamenjuje vrstni red besed, izpušča ali zamenjuje besede ali črke, težave se kažejo pri branju in pisanju, pomnjenju podatkov, povezovanju informacij in razumevanju zgodbe kot celote (Vrhovec, 2022).

Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami so si med seboj zelo različni. Glede na stopnjo izraženosti primanjkljajev ločimo otroke z lažjimi, zmernimi, težjimi in težkimi govorno-jezikovnimi motnjami. Otroci **z lažjimi in zmernimi** govorno-jezikovnimi motnjami lahko z znanimi ljudmi še zmeraj komunicirajo brez nadomestne komunikacije. Značilne težave so popačenje in izpuščanje glasov in zlogov, skromnejši besedni zaklad, uporaba krajših povedi ter neustrezna hitrost govora, kar vpliva na razumevanje jezika.

Pri otrocih **s težjimi in težkimi** govorno-jezikovnimi motnjami je komunikacija zelo omejena. Sporazumevanje poteka s pomočjo gest in nadomestne komunikacije, saj zmorejo tvoriti le posamezne glasove ali besede. Močno omejeno je tudi razumevanje jezika, zato moramo pri komunikaciji uporabljati zelo poenostavljen jezik in veliko konkretnih pripomočkov (Novšak Brce, Kogovšek in Žolgar, 2022).

Pomen športa za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami

Otrokov razvoj je treba obravnavati celostno, saj se posamezna področja med seboj prepletajo in dopolnjujejo. Številni avtorji ugotavljajo tesno povezanost med govorno-jezikovnim in gibalnim razvojem otroka. Rechetnikov in Maitra (2009) navajata, da ima 40–90 % otrok z govorno-jezikovnimi motnjami tudi slabše razvite gibalne sposobnosti ter pridružene še druge razvojne motnje. V raziskavi, opravljeni leta 2009, sta potrdila, da so gibalni odzivi otrok z govorno-jezikovnimi motnjami počasnejši in pri gibalnih nalogah naredijo več napak kot njihovi vrstniki brez omenjenih motenj. Slabši gibalni razvoj teh otrok so (sicer pred nekaj desetletji) potrdili tudi v slovenski raziskavi, v kateri so pri petletnih otrocih preučevali povezanost gibalnega in govorno-jezikovnega razvoja (Likar, 1993).

King idr. (2019) navajajo, da se področje v malih možganih, odgovorno za oblikovanje gibalnih vzorcev, povezuje s področjem, namenjenim izvajanju kognitivno-jezikovnih nalog, kot sta obdelava jezika in razumevanje besed. Z raziskavo so dokazali, da redna športna vadba izboljša delovanje malih možganov, kar prispeva k izboljšanju otrokovih tako gibalnih kot kognitivnih sposobnosti.

Z gibalno/športno dejavnostjo bistveno prispevamo k skladnemu razvoju grobe motorike, govoril in drugih kognitivnih procesov, ob tem pa ne smemo zanemariti koristi organizirane športne vadbe z vidika socializacije. Šport je lahko za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami odlično sredstvo za aktivno vključitev v vrstniško družbo in sklepanje novih prijateljstev, čemur

se zaradi svojih težav v vsakdanjem življenju pogosto izogibajo (Stauder, 2019).

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Če otrok z govorno-jezikovnimi motnjami nima pridruženih motenj, posebne prilagoditve prostora, časa, opreme, pripomočkov ali vsebin niso potrebne. Pozornost moramo nameniti zagotavljanju uspešne komunikacije ter podajanju in razumevanju navodil. Način komunikacije je odvisen od stopnje govorno-jezikovnih motenj in drugih otrokovih posebnosti.

NAPOTKI ZA USPEŠNO KOMUNIKACIJO MED IZVAJANJEM VADBENEGA PROCESA

- Upoštevajmo, da otrok potrebuje več časa, da obdela informacije, zato mu dajmo več časa, da odgovori na zastavljeno vprašanje ali izpolni navodilo.
- Komunikacija naj bo umirjena, saj bosta pritisk in hitenje ustvarila dodaten nemir pri otroku in povzročila še več težav v razumevanju in sporočanju.
 - Počasnejši način komuniciranja bo vplival tudi na ostale vadeče v skupini, saj se bodo naučili poslušati in počakati na odgovor.
- Govorimo razločno, naša navodila naj bodo jasna in kratka.
- Informacije posredujmo na različne načine – če ima otrok težje ali težke govorno-jezikovne motnje, bo imel velike težave tudi z razumevanjem. Verbalni razlagi dodajmo vizualne podporne pripomočke.
- Sproti preverjamo razumevanje posredovanih informacij in v primeru nerazumevanja razlago ponovimo.
- Med podajanjem navodil naj bo otrok z govorno-jezikovnimi motnjami v naši neposredni bližini, saj mu bomo lahko tako najlažje pomagali, če česa ne bo razumel.
- Otrokovе govorne motnje se ne trudimo popraviti z opozarjanjem. Otroka spodbujamo h govoru, a ga v to pretirano ne silimo.
- Poslužujmo se sistema prijateljstva – otrok bo morda zgovornejši v družbi vrstnikov, s katerimi se dobro razume, kot v naši.

NAPOTKI ZA IZVAJANJE VADBENIH NALOG

- Na začetku trenažnega procesa (še posebej pri mlajših otrocih) se osredotočimo na naravne oblike gibanja in utrjujmo osnovne gibalne vzorce, s katerimi se bodo otroci naučili obvladati svoje telo.
- V vadbeni proces vključujemo dejavnosti, pri katerih je treba izvajati različne dihalne in pihalne vaje, s katerimi spodbujamo razvoj motorike govora (izpihovanje, oblizovanje, vsrkavanje) – npr. nakazovanje pravilnega dihanja pri teku ali plavanju, sprostilne vaje v zaključnem delu vadbenega procesa ipd.
- Glavni razlog za izogibanje skupinski vadbi običajno ni gibalno neznanje, temveč težave pri komunikaciji, zato ustvarjajmo skupinske dejavnosti in otroka spodbujajmo, da v vadbi sodeluje po svojih najboljših močeh.

Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami

Če otrok nima drugih pridruženih motenj, nobena gibalna/športna dejavnost ni tvegana in lahko le prispeva h kvalitetnejšemu otrokovemu življenju.

OTROCI Z GIBALNO OVIRANOSTJO

Otroci z gibalno oviranostjo so otroci, ki imajo okvare ali poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Te so lahko prirojene (cerebralne paraliza, živčno mišične bolezni, prirojene anomalije rok in nog, deformacije hrbtenice itd.) ali pridobljene (nezgodna možganska poškodba kot posledica nesreče, možganska kap, stanje po operaciji tumorjev itd.) (Logar, 2015). Posledice okvare so funkcionalne in gibalne motnje, ki se kažejo kot težave pri hoji, uporabi rok in opravljanju vsakodnevnih dejavnosti. Pri otrocih z gibalno oviranostjo se lahko pojavijo tudi pridružene motnje, in sicer slušne in vidne motnje, motnje v duševnem razvoju, čustvene in vedenjske ter govorno-jezikovne motnje. Slednje se kažejo kot upočasnen, tih ali sunkovit govor, posledica česar je zmanjšana zmožnost kontrole telesa in glave ter koordinacije dihanja (Bregant in Jones, 2020).

Gibalna oviranost otroka je lahko posledica:

- živčno-mišičnih bolezni (na primer mišična distrofija) (Zupan, 2010):
 - gre za kronične bolezni, za katere sta značilna postopno propadanje mišičnih vlaken in mišična oslabeledost, ob težavah z gibanjem pa se pojavijo še sekundarne posledice, kot so skolioza, težave z dihanjem, težave srca ...;
 - ob zgodnjem odkrivanju bolezni lahko z ustrezno gibalno/športno vadbo upočasnim napredovanje bolezni;
- bolezni možganov – cerebralna paraliza (Damjan in Groleger Sršen, 2010):
 - skupek različnih motenj povzroči težave z gibanjem in držo, kar se kaže kot spastičnost, nezmožnost nadzorovanja gibov, tresenje delov telesa in težave tudi z ravnotežjem. Običajno so pridružene še motnje v duševnem razvoju, epilepsija, težave z govorom, čustvene in vedenjske motnje idr.;
 - nastopi lahko v različnih oblikah, zato je nujna individualna obravnava;
 - cerebralna paraliza ni napredujoča bolezen, a je neozdravljiva.

Glede na stopnjo gibalne oviranosti otroke razvrščamo v naslednje skupine (Vovk-Ornik, 2015):

- **Otroci z lažjo gibalno oviranostjo:**
 - hodijo samostojno, težave imajo pri teku in daljši hoji, na področju koordinacije, ravnotežja ter finomotoričnih spretnosti;
 - ne potrebujejo pripomočkov za gibanje, potrebujejo pa nekatere prilagoditve (izvedba nalog in prostorske prilagoditve);
 - ne potrebujejo fizične pomoči pri gibanju;
 - lahko imajo motnje senzorne integracije.

➤ **Otroci z zmerno gibalno oviranostjo:**

- samostojno prehodijo krajše razdalje, za premagovanje daljših razdalj pogosto uporabljajo prilagojeno kolo ali voziček;
- pogosto potrebujejo pripomočke za gibanje, na primer posebne čevlje, opornice ali bergele;
- pri premagovanju zahtevnejšega terena (stopnice, hribovit teren) potrebujejo oporo, pomoč druge osebe, nadzor in več časa, saj so počasnejši;
- značilna je slabša spretnost uporabe rok;
- pri gibalnih/športnih dejavnostih občasno potrebujejo prilagoditve vsebin, prostora, pomoč druge osebe in prilagojene pripomočke;
- lahko imajo zmerne motnje senzorične integracije.

➤ **Otroci s težjo gibalno oviranostjo:**

- zmožnosti gibanja so bistveno zmanjšane – lahko stopijo na nogi, krajše razdalje premagujejo s pripomočki (opornica, hodulja), za premagovanje daljših razdalj potrebujejo voziček ali prilagojeno kolo, pri katerem potrebujejo nadzor druge osebe;
- težave imajo pri dejavnostih, ki zahtevajo grobo motoriko in finomotorične spretnosti rok, zaradi česar so odvisni od fizične pomoči druge osebe;
- lahko so prisotne velike težave z orientacijo;
- pri vseh dejavnostih (splošnih opravilih in gibano/športnih dejavnostih) potrebujejo prilagoditve izvedbe nalog, okolja, pripomočkov ter fizično pomoč druge osebe.

➤ **Otroci s težko gibalno oviranostjo:**

- zmožnosti gibanja so povsem zmanjšane – samostojno gibanje ni mogoče, gibajo se lahko le z električnim vozičkom;
- gibi rok so nefunkcionalni;
- lahko so prisotne hude motnje senzorne integracije;
- pri vseh dejavnostih (splošnih opravilih in gibalnih/športnih dejavnostih) potrebujejo prilagoditve izvedbe nalog, okolja, pripomočkov ter fizično pomoč druge osebe.

Pomen športa za otroke z gibalno oviranostjo

Gibalne/športne dejavnosti so za otroka z gibalno oviranostjo lahko priložnost, da skozi njih spozna samega sebe, delovanje posameznega dela telesa ter svoje zmožnosti in omejitve. S športnim udejstvom prispevamo h krepitvi in ustvarjanju socialnih vezi otroka z gibalno oviranostjo, hkrati pa je skupna igra dragocena izkušnja tudi za ostale vadeče (Lamovec in Burja, 2020).

Z ustrezno prilagojeno športno vadbo, usmerjeno na otrokova močna področja, otrok z gibalno oviranostjo pridobiva in ohranja pozitivne gibalne vzorce, hkrati pa inhibira patološke. Redna gibalna/športna dejavnost namreč poveča otrokovo mišično maso, vpliva na izboljšanje telesne drže, kontrole trupa ter koordinacije celotnega telesa (Lamovec in Burja, 2020). Za otroke z gibalno oviranostjo je koristna in učinkovita vadba v bazenu, saj voda razbremeni težo

telesa, služi kot opora in otroku omogoča gibanje. Z vadbo v vodi tako vplivamo na aktivacijo mišic ter na vzdržljivostne mehanizme, hkrati pa lahko uspešno razvijamo koordinacijo, ravnotežje, moč ter druge gibalne sposobnosti (Mihorko idr., 2014). Čeprav se velikokrat zdi enostavneje, da bi otroka z gibalno oviranostjo iz dejavnosti izključili, se moramo zavedati, da so prav gibalne izkušnje ključne za pridobitev ustreznih gibalnih vzorcev, ki jih bo lahko uporabil v vsakdanjem življenju.

TIM ŽNIDARŠIČ SVENŠEK

Moja športna pot se je začela že v osnovni šoli, kjer smo med telovadbo igrali različne športne igre. Največkrat sem opazil, da nekaterih stvari nisem mogel narediti kot ostali, kljub temu pa je učitelj našel načine, da sem lahko tudi jaz sodeloval. Vedno sem bil tekmovalen in sem se želel izkazati pred drugimi ter tudi sebi dokazati, da zmorem. Nekaj časa sem treniral nogomet, a sem bil zaradi poškodbe primoran prenehati. Takrat sem se našel v plavanju. Že kmalu sem začel dosegati odlične rezultate, vztrajnost in trdo delo sta me pripeljala do paralimpijskih iger v Tokiu. Med gibanjem se sprostim, porabim odvečno energijo, naredim nekaj za svoje telo ter tako prispevam k ohranjanju svojega zdravja in dobrega počutja. Šport, ne glede na vrsto ali obliko, mi pomeni vse!



Slika 22: Plavalec Tim Žnidaršič Svenšek
Vir: Vid Ponikvar (SPORTIDA)

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Prilagoditve, ki jih izvajamo pri delu z otroki z gibalno oviranostjo v športu, so odvisne od stopnje gibalne oviranosti otroka. Prilagoditve in napotki, ki bodo opisani v naslednjih poglavjih, so splošni in se nanašajo na otroke različnih stopenj oviranosti. Povzeti so po *Smernicah za šport in rekreacijo invalidov* (Mihorko idr., 2014) ter dopolnjeni s priporočili tujih športnih organizacij.

ZAGOTAVLJANJE USTREZNEGA DOSTOPA

- V neposredni bližini objekta, kjer poteka vadba, naj bo parkirni prostor za invalide.
- Vstop v objekt naj bo urejen brez stopnic ali pa naj bo ob njih narejena blaga klančina (za otroke, ki uporabljajo invalidski voziček).
- Vhod naj bo dovolj širok (vsaj 100 cm), vrata pa ne pretežka, saj otrok na berglah ali na invalidskem vozičku težkih vrat ne more odpreti.
- Hodniki naj bodo dovolj široki (vsaj 150 cm), da lahko pride do srečanj.
- Podlaga na tleh naj preprečuje drsenje.
- Če so v objektu omarice in police, naj bodo te na dosegljivi višini otrok, ki uporabljajo invalidski voziček.
- Pomemben je dostop do sanitarij ter urejenost prostora – ta naj bo dovolj širok, da se lahko otrok z vozička presede na straniščno školjko. Če je možno, poskrbimo za držalo ob obeh straneh školjke.
- Odstranimo ovire, da se lahko otrok z gibalno oviranostjo nemoteno giba v garderobi, sanitarijah, na hodnikih ter brez težav dostopa do vadbenega prostora, iz katerega prav tako umaknimo nepotrebno opremo in pripomočke.

PRILAGODITVE OPREME IN PRIPOMOČKOV

Obstaja veliko prilagojenih pripomočkov, ki otrokom z gibalno oviranostjo omogočajo udejstvovanje v različnih športnih zvrsteh. Osnovne prilagoditve nalog lahko zagotovimo že z osnovno opremo in pripomočki, ki jih ima vsaka telovadnica: žoge, blazine, različne ovire, klobučki, stožci, obroči, baloni ...

Navajamo še nekaj priporočil, vezanih na različne gibalne/športne dejavnosti:

- Vadečim, ki uporabljajo invalidski voziček, za čas vadbe priporočimo športni invalidski voziček, ki je bolj stabilen in s tem tudi varnejši ter omogoča izvajanje hitrih sprememb smeri ter kompleksnejših gibanj.
- Pri igrah z žogo uporabljajmo vse vrste žog – košarkarsko, odbojgarsko, nogometno, teniško, žogo za showdown itd. Uporabo (velikost, teža žoge) prilagodimo specifičnosti invalidnosti.
- Pri nalogah, ki vključujejo hojo ali tek, naj otroci z gibalno oviranostjo, ki se premikajo brez invalidskega vozička, za boljšo stabilnost uporabljajo palice ter obutev, ki zagotavlja stabilnejšo hojo.
- Pri plavanju lahko osnovne prilagoditve zagotovimo že z običajno opremo za učenje plavanja – plavalni obroči, črvi, rokavčki, plavalni pasovi z različno plovnostjo, deske in valjčki.
- Pri smučanju lažje in otroci z zmerno gibalno oviranostjo (zgornje amputacije) ne potrebujejo posebnih prilagoditev, medtem ko se za otroke s težjo gibalno oviranostjo

uporabljajo biskiji, monoskiji, kartskiji, tandemskiji in stabilizatorji s smučmi, ki služijo namesto palic. Slednji lahko smučajo le s spremljevalcem.

PRILAGODITVE MED IZVAJANJEM VADBENEGA PROCESA

- Z otrokom komunicirajmo v višini njegovih oči.
- Otroku nudimo toliko pomoči, kot je resnično potrebuje, in ga spodbujajmo, da čim več nalog opravi samostojno.
- Prilagodimo položaje določene vaje tako, da jo lahko otrok izvaja sede na vozičku, na blazini, na stolu, klopi, skrinji ipd.
- Otroku z gibalno oviranostjo potrebuje več časa, da opravi določeno nalogo ter tudi več odmorov med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti.
- Otroka, ki ne hodi, lahko potiskamo v vozičku, ga položimo na blazino in vlečemo, lažjega otroka lahko tudi držimo v naročju in z njim plešemo, skačemo, tečemo, se spuščamo po toboganu in izvajamo druge gibalne/športne dejavnosti, v katerih otrok doživlja različna gibanja in pridobi občutek, da je del njihovega ustvarjanja.
- S posebnostmi otrokove oviranosti, uporabe pripomočkov ter z načini nujenja pomoči seznanimo tudi druge vadeče, da mu bodo v primeru težav lahko pomagali.
- Veliko možnosti za izvajanje inkluzivne gibalne/športne dejavnosti ponujajo športi z žogo, saj lahko z različnimi variacijami iger izvedemo zanimivo in učinkovito vadbo tako za otroke z gibalno oviranostjo kot za njihove vrstnike.
- Dejavnosti v naravi izvajamo na terenih, ki ustrezajo specifični posamezne invalidnosti, in bodimo pozorni, da podlaga ni spolzka.
- Pri vadbi v bazenu poskrbimo za varen dostop do bazena, saj obstaja nevarnost zdrsa.
- Pri vadbi v bazenu poskrbimo za primerno temperaturo vode, saj otroci s težjo gibalno oviranostjo zaradi majhne intenzivnosti gibanja ne morejo vzdrževati telesne temperature – vadbo običajno izvajamo v malem bazenu, kjer je temperatura vode 29–30 °C.

Športi za otroke z gibalno oviranostjo

Odbojka sede

Osnovno pravilo odbojke sede je, da mora biti zadnjica v stiku s tlemi. Temu se prilagodijo ostala pravila. Igrišče je manjše od običajnega, mreža je nižja, pri prestopu in servisu je merilo položaj zadnjice. V času stika z žogo se mora zadnjica igralca z žogo obvezno dotikati tal. Igra je najustreznejša za osebe z amputacijo spodnjih udov, a se je poslužujejo tudi osebe z drugimi oblikami gibalne oviranosti ter neinvalidi. Odbojka sede je enakovredno vključena v Odbojkarsko zvezo Slovenije (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Košarka na vozičkih

Košarka na vozičkih je eden najpopularnejših paralimpijskih športov, ki je v zadnjih letih doživel velik razvoj z vidika priljubljenosti, strokovnosti in organizacije. V njem lahko sodelujejo športniki z vsemi vrstami invalidnosti. Pravila so zelo podobna pravilom običajne košarke, le da pri košarki na vozičkih ne obstaja prekršek dvojnega vodenja, koraki pa se dosodijo, kadar igralec požene voziček več kot dvakrat, brez da bi žogo vmes odbil.

Glede na vrsto telesne okvare vsak igralec prejme klasifikacijsko oceno med 1 in 4,5. Nižja kot je klasifikacijska ocena, težja je igralčeva stopnja gibalne oviranosti. Največji seštevek točk

igralne peterke je 14,0 na mednarodnih in 14,5 na državnih tekmovanjih. Tako je možnost sodelovanja ponujena tudi gibalno manj sposobnim igralcem (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

MATEJ MALI

Od nekdanj me je veselila košarka, a sem imel zaradi cerebralne paralize na začetku velike težave, saj zaradi slabše motorike rok nisem mogel vreči žoge na koš. Pridobiti sem moral tudi moč v rokah in obvladati tako voziček kot žogo, kar mi je na začetku predstavljalo velik izziv, a z vztrajnostjo in trdo voljo sem sčasoma vse bolj obvladal svoje telo. Igral sem v ekipi, s katero smo nastopali v ligi. Med igranjem košarke se sprostim in odmislim stresne situacije, ki me obdajajo. Košarka in šport nasploh v mojem življenju zaseda zelo pomembno mesto.



Slika 23: Matej Mali na košarkarskem tekmovanju
Vir: Matej Mali

Boccia

Boccia je paralimpijski šport, ki je namenjen osebam s težjo gibalno oviranostjo. V igri se uporablja šest rdečih, šest modrih in ena bela žogica oziroma boccia. Igralci lahko boccio mečejo z roko, jo udarijo z nogo ali si pomagajo s tako imenovano rampo. Rampa je lesena klančina, po kateri osebe s težjo gibalno oviranostjo na vozičkih, ki težje uporabljajo zgornje

okončine, spustijo boccio. Cilj igre je rdečo ali modro boccio čim bolj približati beli. Igra se igra na igriščih v telovadnicah ali na zunanjih površinah, dimenzije 6 m x 12,5 m. Igralci tekmujejo posamično v različnih kategorijah, v parih ali ekipno (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Parakolesarstvo

S parakolesarstvom se lahko ukvarjajo športniki različnih vrst invalidnosti. Je paralimpijski šport, v katerem lahko tekmovalci tekmujejo s cestnim kolesom, ročnim kolesom, triciklom ali tandemom v različnih kolesarskih zvrsteh in kategorijah. V cestnem parakolesarstvu se lahko med seboj pomerijo na cestni dirki ali vožnji na čas (kronometer), ročni kolesarji lahko tekmujejo tudi kot štafeta. Na velodromih so organizirana tekmovanja za cestne kolesarje in tandeme, in sicer šprinterske in vzdržljivostne discipline (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Tenis

Tenisa je že od leta 1992 del paralimpijskega športa, znan kot »tenis na vozičkih«. Igralci uporabljajo za igro športne vozičke, ki so posebej prilagojeni za hitro gibanje na igrišču. Pravila igre so zelo podobna pravilom klasičnega tenisa, glavna razlika je ta, da se lahko žogica pri tenisu na vozičkih dvakrat odbije od tal, preden jo igralec udari z loparjem. Športniki tekmujejo v različnih kategorijah, odvisno od njihove stopnje gibalne oviranosti. Mednarodna tekmovanja vključujejo turnirje pod okriljem Mednarodne teniške zveze (ITF), vključno z Grand Slam turnirji in paralimpijskimi igrami (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

Ostali paralimpijski športi, v katerih se lahko pomerijo osebe z gibalno oviranostjo, so še paranamizni tenis, paraplanje, parastrelstvo, paralokostrelstvo, paraatletika, paraalpsko smučanje, curling na vozičkih, golbal, potapljanje za invalide, parakajak, parabadminton, paracheerleading in paratriatlon.

Ob navedenem se lahko osebe z gibalno oviranostjo udeležujejo še v drugih neparalimpijskih športih: paraples, paraplezanje, parakarate, biljard na vozičkih in hokej na električnih vozičkih.

Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z gibalno oviranostjo

Pri športni vadbi otrok z gibalno oviranostjo lahko naletimo na številne dejavnike tveganja, zaradi katerih se določene dejavnosti odsvetujejo, ali pa moramo pri njihovi izvedbi biti še posebej pozorni. Zavedati se moramo naslednjih značilnosti:

- Manjkajoči ud lahko povzroči nepravilno obliko hrbtenice ter drugih delov telesa, kar privede do razvoja neustreznih gibalnih vzorcev.
- Bodimo pozorni na kožo okoli amputacijskega predela, da jo ustrezno oskrbimo (možnost drgnjenja obleke ali pripomočka ob telo).
- Obstaja možnost okvare centra za ravnotežje, kar vpliva na slabše vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja.
- Zaradi težav s termoregulacijo lahko pri visokih temperaturah ozračja pride do pregrevanja telesa, pri nizkih pa do podhladitve.
- Pogoste so težave z dihanjem (predvsem pri tetraplegikih), zaradi česar namenimo pozornost pravilnemu dihanju.

- Obremenitev med vadbo naj bo v okviru zmožnosti vadečega, saj lahko pretiran napor privede do sprememb srčne frekvenca ali krvnega tlaka.
- Pogosto pridruženo bolezensko stanje je epilepsija – v tem primeru bodimo previdni pri izvajanju aerobnih dejavnosti (tek, dolga hoja, plavanje).
- Pri vadbi z otroki z okvaro hrbtenjače (paraplegiki, tetraplegiki) se zavedajmo, da so posledice okvare različne od posameznika do posameznika, zato je nujno, da vadbo individualno prilagodimo.
 - Še posebej bodimo pozorni pri vadbi v bazenu, saj okvara hrbtenjače povzroči spremembe v senzoričnem, metaboličnem, srčno-žilnem, nevromišičnem in termoregulacijskem sistemu posameznika. Posledice se lahko kažejo kot podhladitev, motnje v delovanju odvajalnega in dihalnega sistema, v najtežjih primerih lahko pride tudi do bakterijskih okužb.
- Pred začetkom vadbe naj se otrokovi starši ali skrbniki o možnostih in ustreznosti vadbe posvetujejo z zdravnikom ter nam posredujejo informacije.

OTROCI Z DOLGOTRAJNO BOLEZNIJO

Otroka opredelimo kot dolgotrajno bolnega, če njegova bolezen ne izzveni v treh mesecih, diagnozo pa lahko postavi zdravnik ali specialist določenega področja. Bolezni so lahko kardiološke, endokrinološke, pulmološke, hematološke, avtoimune itd. Med seboj se razlikujejo glede na pojavnost, vodenje, podporo in zato zahtevajo različne prilagoditve. Otroci, ki so pogostejše hospitalizirani ali odsotni zaradi bolezni, tako kot ostali otroci s posebnimi potrebami dobijo odločbo o usmeritvi, na podlagi katere se za otroka izdelava individualiziran program. Ob dodatni učni pomoči in prilagoditvah jim je lahko dodeljen tudi spremljevalec. Otroci, ki so zaradi bolezni večino časa hospitalizirani, obiskujejo bolnišnično šolo. Marsikaterega otroka pa bolezen, čeprav je dolgotrajna (kronična), pri šolskem delu ne ovira, zato ne potrebuje usmeritve, saj lahko z ustreznim vodenjem bolezni brez posebnih prilagoditev shaja s svojimi vrstniki (Vovk-Ornik, 2015). Zaradi širokega spektra resnosti dolgotrajnih bolezni samo diagnoza ni dovolj za pridobitev odločbe o usmeritvi, temveč se morajo težave jasno odražati v otrokovem funkcioniranju in kot nezmožnost doseganja standardov znanja v vzgojno-izobraževalnem procesu (Klinc, 2020).

Otrok s kroničnimi boleznimi je iz leta v leto več. Po statističnih podatkih je na svetu približno 15–20 % kronično bolnih otrok, v Sloveniji se ta delež giblje med 15 in 30 %. V Sloveniji je najpogostejša kronična bolezen astma, tej sledijo cistična fibroza (genetska bolezen), sladkorna bolezen in prirojene srčne napake (Štucin, 2020).

Zaradi bolezni se lahko otrok ob fizični bolečini, pomanjkanju energije in slabšem počutju sooča tudi s psiho-socialnimi posledicami bolezni, saj zaradi svojih posebnosti in drugačnega načina življenja pri določenih dejavnostih ne more shajati z vrstniki. Pojavijo se lahko občutki tesnobe, negotovosti, za bolezen krivi sebe, njegova samopodoba se zniža, zaradi česar se začne umikati iz družbe (Garey, 2023). Šport lahko te posledice bistveno zmanjša, vendar pa moramo biti pri vključevanju otrok z dolgotrajno boleznijo v gibalne/športne dejavnosti zelo pazljivi in se predhodno dobro pozanimati o njihovih zdravstvenih posebnostih.

Prilagoditve pri izvajanju gibalne/športnih dejavnosti

Ker so si otroci med seboj zelo različni, ne moremo opisati natančnih prilagoditev, ki bi bile povezane z vsebinami, opremo in pripomočki ali časovnimi značilnostmi vadbene enote. Pomembno je, da upoštevamo splošne smernice za ustvarjanje inkluzivnega okolja, pred samim začetkom vadbe pa se natančno pozanimamo o značilnostih otrokove bolezni.

Ker se v populaciji otrok z dolgotrajno boleznijo najpogosteje pojavljata kronični bolezni astma in sladkorna bolezen, bomo navedli nekaj splošnih priporočil za delo s temi otroki.

Astma in šport

Otroci z astmo imajo kronično vnete dihalne poti, zaradi česar imajo ob stiku z alergenii, dražječimi plini, ob večjih telesnih naporih ter med prebolevanjem okužb dihal pogoste težave z dihanjem, kar se kaže kot piskanje v pljučih, lovljenje sape in tiščanje v prsnem košu.

Ločimo alergijsko in nealergijsko astmo. Pogostejša je alergijska, ki je povezana z alergenii v okolju, kot so cvetni prah, živalska dlaka, pršice, plesni, tobačni dim, kemični hlapi, določena živila ... Pojavi se že v zgodnjem otroštvu, medtem ko je nealergijska astma pogostejša pri odraslih ljudeh. Vzroki zanjo niso natančno pojasnjeni, obe vrsti astme pa zahtevata zdravljenje pri specialistu.

Redna gibalna/športna dejavnost je kljub težavam, ki jih lahko povzroči velik telesni napor, za otroke z astmo nujna, saj prispeva k razvoju pljuč in pomaga izboljšati pljučno kapaciteto, kar igra pomembno vlogo pri pljučnih funkcijah v odrasli dobi (Hosta, 2003).

Pomemben dejavnik, ki lahko povzroči poslabšanje astme in astmatični napad, je okolje, saj so v njem prisotni številni dražilci. Pri športni vadbi upoštevajmo naslednja priporočila (Škof, 2016):

- Intenzivnost vadbe naj bo postopna – poudarek je na ogrevanju, s katerim pripravimo telo (tudi pljuča) na večje napore in obremenitve.
- V času vadbe naj ima otrok z astmo bronhodilatator (zdravilo v obliki pršila, ki ob hudem poslabšanju astme razširi dihalne poti) zmeraj na vidnem mestu. Bodimo seznanjeni z njegovo uporabo, saj v primeru astmatičnega napada in zapore dihalnih poti nobena druga oblika nudenja prve pomoči ne bo učinkovita.
- Bodimo pozorni pri tekmovalnih dejavnostih – dalj časa trajajoč visoko intenziven napor lahko povzroči zaporo dihalnih poti.
- Vzdržljivostni športi naj bodo zmerno intenzivne narave.
- Športi, pri katerih moramo biti še posebej pazljivi, so:
 - potapljanje (v primeru astmatičnega napada težko ukrepamo),
 - jahanje (otrok lahko ima alergijo na konjsko dlako),
 - športi, kjer neprekinjena dejavnost traja dalj časa (tek na dolge proge, košarka, nogomet, roket, plavanje).
- Kadar vadba poteka na prostem, upoštevajmo naslednje:
 - če je temperatura ozračja nižja, naj ima otrok usta prekrita s podkapo ali šalom;

- bodimo pozorni na čas cvetenja nekaterih rastlinskih vrst (trave in drevesa). Med najpogostejšimi alergeni so cvetni prah jelše, breze in ambrozije. Največja vrednost cvetnega prahu je v zraku med marcem in majem, trave pa lahko cvetijo vse do avgusta;
- obdobje poslabšanja astme je tudi prehod jeseni v zimo, ko beležimo začetek kurilne sezone, saj je takrat v ozračju ogromno smoga;
- izogibajmo se vadbi v onesnaženem okolju, na primer ob prometnicah.

Vadba naj kljub mnogim dejavnikom, ki lahko povzročijo poslabšanje zdravstvenega stanja, poteka redno skozi vse leto. Ob ustreznem vodenju bolezni lahko tudi otrok z astmo dosega vrhunske športne rezultate.

Sladkorna bolezen in šport

Sladkorna bolezen je kronična bolezen, ki vpliva na predelavo glukoze v telesu, tj. vrste sladkorja, ki za delovanje celic predstavlja glavni vir energije. Za uravnavanje glukoze je odgovoren hormon insulin, ki ga proizvaja trebušna slinavka (NIJZ, 2023).

Poznamo več tipov sladkorne bolezni, najpogostejša sta tip 1 in tip 2. Slednji je veliko pogostejši, vzrok zanj pa je okvara trebušne slinavke, zaradi česar se čezmerno proizvaja hormon insulin ter viša krvni sladkor. Običajno se pojavi pri odraslih osebah, a v primeru, da imata oba starša sladkorno bolezen, je velika verjetnost, da jo bo imel tudi otrok (Accetto idr., 2009).

Šport kot varovalni dejavnik zdravja in dobrega počutja je tesno povezan s prehrano, ki je še posebej za sladkorne bolnike tipa 2 zelo pomembna. Redna gibalna/športna dejavnost pripomore k ohranjanju ustrezne ravni glukoze, kar lahko prispeva k zmanjšani potrebi po uporabi zdravil, hkrati pa lahko z ustrezno izbiro gibalne/športne dejavnosti zmanjšamo tveganje za pojav kroničnih zapletov, na primer bolezni srca in ožilja, ledvic, oči ipd. (Škof, 2016). Vadba mora biti seveda dovolj pogosta (redna) in dovolj intenzivna, da dosežemo njene učinke. Najprimernejše so dejavnosti aerobnega tipa vadbe, ki aktivirajo večje mišične skupine (kolesarjenje, pohodništvo, plavanje, smučanje, tek na smučeh, veslanje ipd.) (Medvešek in Pavčič, 1999).

Navajamo smernice za delo z otroki s sladkorno boleznijo v gibalnih/športnih dejavnostih (Škof, 2016):

- Bodimo dobro seznanjeni z značilnostmi sladkorne bolezni pri otroku ter z načini ukrepanja v primeru, da pride pri vadečem do padca glukoze v krvi. Prav tako naj bodo z značilnostmi bolezni seznanjeni ostali vadeči, da mu lahko v primeru težav priskočijo na pomoč.
- Bodimo pozorni, da ima otrok ob sebi zmeraj kakšen prigrizek, ki ga lahko poje v primeru hipoglikemije in s tem zviša raven glukoze v krvi (piškot, čokolado ali sladkano pijačo).
- Pred začetkom vadbe naj nam starši (ali mladostnik sam) jasno povedo, kako se obnaša raven otrokovega krvnega sladkorja med vadbo ter nas seznani z drugimi zdravstvenimi posebnostmi.

- Zavedajmo se, da raven glukoze med vadbo pade, zato otrok s sladkorno boleznijo kmalu po vadbi potrebuje hranilni obrok (če slučajno dalj časa čaka starše, poskrbimo, da poje vsaj kakšen prigrizek).
- Če smo med vadbo pozorni na raven sladkorja v krvi in ima otrok ustrezno vodeno bolezen, dejavnikov tveganja za otroke s sladkorno boleznijo pri športni vadbi ni.

ŽIGA PAPEŽ

Sem nekdanji vrhunski športnik – tenisač in sladkorni bolnik tipa 1. Pri 12. letih sem zbolel za sladkorno boleznijo tipa 1. Podrle so se mi sanje o vrhunskem športu. Mnogi so mi govorili, da bom moral prekiniti svojo športno kariero – tudi nekateri zdravniki. Kljub temu sem vztrajal in pri svojem 20. letu postal takrat edini diabetik na svetovni teniški ATP lestvici.

Da bi razbil stigme, ki so še zmeraj prisotne, in dokazal sebi ter drugim, da smo vsi enaki in zmožni veliko več, kot si mislimo, sem se to poletje (2024) udeležil najdaljše ultra vzdržljivostne dirke v Evropi in brez pomoči ali spremstva v 20 dneh prekolesaril 4000 km od Italije do Nordkappa. Menim, da ob dobrem poznavanju in ustreznem vodenju bolezni, diabetes ni ovira za doseganje veličine v kateremkoli aspektu življenja!



Slika 24: Nekdanji vrhunski tenisač in vsestranski športnik Žiga Papež
Vir: Žiga Papež

Epilepsija in šport

Epilepsija je najpogostejša nevrološka bolezen na svetu, za katero so značilni ponavljajoči se epileptični napadi. Ti nastanejo zaradi nenadnih, nenormalnih električnih aktivnosti v možganih. V državah v razvoju je vse pogostejša pri dojenčkih in otrocih in prizadene približno 0,5–1 % otrok po vsem svetu (Svetovna zdravstvena organizacija, 2024).

Epilepsija pri otrocih se lahko pojavi zaradi različnih dejavnikov, ki izhajajo iz genetskih predispozicij, prirojenih okvar ali poškodb možganov, okužb (npr. meningitis, encefalitis), presnovnih motenj ali pomanjkanja določenih vitaminov, poškodb glave ali nevroloških bolezni idr. Simptomi se razlikujejo glede na tip napada. Generalizirani napadi lahko vključujejo izgubo zavesti in krče celega telesa, medtem ko so pri parcialnih napadih simptomi omejeni na določen del telesa ali se kažejo kot motnje zavesti (Fisher idr., 2017).

Zaradi strahu pred napadi, možnostjo poškodb med vadbo ter nepoznavanja njenih pozitivnih učinkov je bila v preteklosti športna dejavnost osebam z epilepsijo odsvetovana. Vendar pa omejevanje gibalnih/športnih dejavnosti tem posameznikom v vsakdanje življenje prinaša le dodatne ovire. Raziskave (Arida idr., 2008) potrjujejo, da redna gibalna/športna dejavnost vpliva na zmanjšanje pogostosti in intenzivnosti epileptičnih napadov ter izboljša nadzor nad boleznijo. Delovna skupina Mednarodne lige proti epilepsiji (ILAE) je pripravila splošne smernice za vključevanje oseb z epilepsijo v rekreativne in profesionalne športne programe ter razvrstila športne panoge v tri kategorije glede na stopnjo tveganja za zdravje oseb z epilepsijo in drugih sodelujočih (Capovilla idr., 2015).

Pri izbiri športnih aktivnosti je treba upoštevati posameznikovo zdravstveno stanje in tip epilepsije. Večina športov nima dejavnikov tveganja, vendar nekatere dejavnosti, kot so plavanje, plezanje ali potapljanje, zahtevajo dodatno previdnost, saj v primeru napada obstaja večja nevarnost poškodb ali utopitve. Priporočljivo je, da imajo osebe z epilepsijo pri tovrstnih dejavnostih spremstvo (Škof, 2016)

Pred začetkom ukvarjanja z določeno obliko športne vadbe se mora posameznik posvetovati z zdravnikom, ki bo ocenil primernost izbrane dejavnosti in predlagal morebitne prilagoditve. Pri delu z osebo z epilepsijo je pomembno, da smo seznanjeni z njenim zdravstvenim stanjem ter znamo ob morebitnem epileptičnem napadu ustrezno ukrepati.

KAKO UKREPATI OB EPILEPTIČNEM NAPADU?

Pravilno ukrepanje ob epileptičnem napadu je ključno za preprečitev poškodb in zagotavljanje varnosti posameznika. Pomembno je, da ostanemo mirni in sledimo naslednjim korakom (Bielen, 2001):

1.	Zaščitimo osebo: iz bližine odstranimo vse predmete, ki bi lahko povzročili poškodbe med napadom in pod njeno glavo podložimo mehko podlogo (torbo, blazino, zvito oblačilo). Če ima tesna oblačila, jih zrahljajmo (npr. pas na hlačah, ovratnik ...).
2.	Osebo obrnimo na bok , da preprečimo zadušitev s slino ali bruhanjem.
3.	Preverimo trajanje napada – če traja dlje kot 5 minut , pokličimo reševalce (112) .
4.	Po napadu ostanimo ob osebi , jo pomirimo in preverimo njeno stanje. V primeru poškodb ali ponovnega napada pokličimo reševalce.
	Ničesar NE vstavljamo v usta/med zobe (z namenom preprečitve ugriza v jezik). NE odpirajmo ust na silo. NE vlivajmo tekočine v usta. NE ustavljajmo krčev in tresljajev.

Epilepsija je obvladljiva bolezen, če jo pravilno zdravimo in poznamo njene značilnosti. Ob upoštevanju potrebnih varnostnih ukrepov in prilagoditev lahko osebe z epilepsijo varno sodelujejo v številnih športnih dejavnostih.



Slika 25: Nudenje prve pomoči ob epileptičnim napadu
Vir: MediHelp (2023)

OTROCI S PRIMANJKLJAJI NA POSAMEZNIH PODROČJIH UČENJA

V to skupino uvrščamo otroke z zelo različnimi primanjkljaji, ki se kažejo kot izrazite težave pri pozornosti, mišljenju, koordinaciji, komunikaciji, pomnjenju, branju, pisanju, socialnih veščinah ali čustvenem izražanju. Različni primanjkljaji vplivajo na zaostanek v otrokovem zgodnjem razvoju (Vovk-Ornik, 2015). Vzporedno z otrokovimi primanjkljaji se lahko pojavljajo tudi druge motnje (okvara vida ali sluha, motnje v duševnem razvoju ipd.), a s primanjkljaji na posameznih področjih učenja niso primarno pogojene, saj je vzrok za slednje določena nevrološka napaka. Otroci so velikokrat povprečno ali celo nadpovprečno intelektualno sposobni, a imajo zaradi drugačnega delovanja centralnega živčnega sistema izrazite težave na določenih področjih učenja. Tam dosegajo veliko nižje učne uspehe, kot bi jih pričakovali glede na raven intelektualnih sposobnosti, njihovo starost ter druge sociokulturne dejavnike (Košir, 2008).

Da lahko pri otroku potrdimo specifično učno težavo, mora biti dalj časa opazovan s strani različnih strokovnjakov, saj se za določitev primanjkljajev uporabljajo različni specialistični postopki in pregledi. Izpolnjevati mora vse kriterije za prepoznavanje specifičnih učnih težav, šele za tem ga lahko identificiramo kot otroka s primanjkljajem na posameznem področju učenja (Košak Babuder in Javornik, 2022). Najpogostejše vrste učnih težav in specifičnih kognitivnih primanjkljajev so **disleksija** (motnja branja), **disgrafija** (motnja pisanja), **diskalkulija** (težave pri matematiki) in **dispraksija** (motnja koordinacije). Slednja je neposredno povezana z gibanjem, in sicer so težave izrazite pri nalogah, ki vključujejo večje mišične skupine (groba motorika) ter pri finomotoričnih dejavnostih. Gre za motnjo v senzorični obdelavi dražljajev, zaradi česar je otrok z dispraksijo neroden, težave ima z ravnotežjem, koordinacijo ter pri manipulacijah z različnimi predmeti. Pri gibanju je neučinkovit, ne zna snovati lastnega gibanja ter se zaradi nesigurnosti vase boji preizkušati nove stvari (Košak Babuder in Javornik, 2022). Ne glede na učno težavo neuspehi, ki jih doživlja otrok zaradi svojega primanjkljaja, povzročijo frustracije, znižanje samopodobe, otrok pa se dejavnostim, ki mu ne gredo od rok, izogiba (Košir, 2008).

Pomen športa za otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja

Šport se lahko pri otrocih s primanjkljaji na posameznih področjih učenja izkaže kot pozitiven ali negativen dejavnik, odvisno od vrste primanjkljaja. Če otrok doživlja frustracije na področju jezika ali matematike, pri športu pa je zelo uspešen, bo gibalna/športna dejavnost predstavljala njegovo močno področje, na katerem se bo lahko izkazal in doživel uspehe. Medtem se bo otrok z dispraksijo istih dejavnosti izogibal, saj bo šport povezoval z negativnimi izkušnjami (Polatajko, 2005).

V vsakem primeru gibanje otroku prinaša številne pozitivne koristi, zato moramo ne glede na njegov primanjkljaj na tem področju vztrajati ter z ustreznimi prilagoditvami ustvariti prijetno vzdušje in okolje, v katerem bo lahko nihal uspehe in navezoval socialne stike.

MARK (fant z dispraksijo)

Človekovo telo je ustvarjeno za delo in gibanje. Med športom se počutim učinkovitega in se na drugačen način izražam. Meni to pomeni nova prijateljstva. Šport je povezovalna stvar, ki kuje nova prijateljstva in občutki uspehov, ki jih dobiš v športu, te spremljajo skozi celo življenje. Šport me naredi zadovoljnega, še posebej, ko nekaj dosežem. Ko plavam, sem bolj fleksibilen, pri jahanju sem lahko v stiku z živaljo, se povežem z živim bitjem, in ko plezam, dosegam višje vrhove, za katere ljudje mislijo, da jih ne morem doseči.



Slika 26: Mark na plezalni vadbi
Vir: lasten

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

V nadaljevanju se bomo osredotočili na prilagoditve, ki jih je smiselno izvajati, kadar je v vadbeni proces vključen otrok z dispraksijo, saj je ta vrsta primanjkljaja povezana z našim področjem raziskovanja.

Pri načrtovanju in izvajanju gibalne/športne dejavnosti moramo imeti v mislih, da ima otrok največ težav v:

- zaznavnih sposobnostih,
- prostorski orientaciji in
- kontroli telesa (težave pri koordinaciji in ravnotežju).

Kot trenerji moramo dobro poznati značilnosti dispraksije, se zavedati, da otrok ni len, temveč se gibalnim/športnim dejavnostim izogiba zaradi strahu pred neuspehom in poškodbami. Navajamo nekaj splošnih napotkov za uspešno izvajanje inkluzivne športne vadbe:

- Pred začetkom vadbe se z otrokom pogovorimo. Ugotovimo, česa se najbolj boji in mu predstavimo šport kot vrsto dejavnosti, v kateri lahko sodeluje vsak na svoj način in po svojih najboljših močeh.
- Otroci z dispraksijo so počasnejši, zato jim moramo ponuditi dovolj časa za procesiranje informacij ter organizacijo in načrtovanje lastne dejavnosti tako pri komunikaciji in pripravi na vadbo (preoblačenje) kot pri izvajanju gibalnih nalog.
- Otroka z dispraksijo spodbujajmo in motivirajmo, saj potrebuje veliko več zunanjih spodbud za aktivno udejstvovanje v gibalni/športni dejavnosti kot njegovi vrstniki. Gibalne sposobnosti in spretnosti bo izboljšal le s številnimi poskusi in ponovitvami.
- Z značilnostmi dispraksije seznanimo tudi ostale vadeče.

PRILAGODITVE PROSTORA, OPREME IN PRIPOMOČKOV

- Prevelik delovni prostor lahko vzbuja strah, zato ga je smiselno omejiti (s klopmi, gredmi, stožci ...). Tako bo imel otrok občutek boljše kontrole nad prostorom in svojimi gibi.
- Uporabljajmo opremo, ki ima večjo podporno površino (na primer klop namesto gredi) ter pripomočke, ki s svojo obliko in velikostjo olajšajo izvedbo naloge (na primer lopar z večjo glavo, večje in lažje žoge ipd.).
- Bodimo ustvarjalni tako pri igrah in nalogah kot pri uporabi pripomočkov, ki so lahko sami po sebi sredstvo za dodatno motivacijo otroka.

PRILAGODITVE, KI JIH IZVAJAMO MED VADBENIM PROCESOM

- Gibalne naloge oblikujmo tako, da se bo otrok počutil varno. Le tako si bo upal preizkušati nove stvari ter bo posledično uspel in napredoval.
- Gibalne naloge naj vključujejo naravne oblike gibanja ter v čim večji meri spodbujajo razvoj koordinacije in ravnotežja.
- Veliko časa namenimo utrjevanju osnovnih gibalnih nalog, ki jih bo otrok sčasoma avtomatiziral – dobro utrjeni gibalni vzorci bodo pripomogli k bolj samozavestnemu učenju novih spretnosti in znanj, saj bo imel otrok občutek kontrole nad lastnim telesom.
- Če je otroka strah izvajati nekatere dejavnosti, se v delu vadbene enote poslužimo 4. stopnje inkluzivnega spektra ter otroku ponudimo individualne naloge, s katerimi bo napredoval do stopnje, da se bo v skupinski igri počutil varno in sprejeto.
- Ustvarjajmo tekmovalne naloge, v katerih bo otrok tekmoval sam s seboj, ter na ta način skupaj z otrokom oblikujmo odnos do zmage in porazov.
- Najdimo načine, da se bo otrok občasno čutil pomembnega člana skupine – na primer dodelimo mu vlogo vodje ali tistega, ki lahko izbira (igralce, naloge, pravila).
- Kadar posredujemo nove informacije in podajamo navodila za vadbo, naj prikaz prevladuje nad razlago, saj se otroci z dispraksijo najbolje učijo s posnemanjem. Poslužimo se lahko tudi informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Ustna navodila naj le podkrepijo in dopolnijo prikaz.

Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z dispraksijo

Za otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja je vsaka gibalna/športna dejavnost zaželena. Še posebej je treba k njej spodbujati otroke z dispraksijo. Čeprav se nam zdi, da so določena (še posebej zahtevnejša) gibanja za otroke z dispraksijo z vidika varnosti neustrezna, saj jim ne bo kos, ga v primeru, da nima pridruženih motenj, zdravstveno ne ogrožajo in je smiselno, da se v njih preizkusi. Največ gibalnih nalog moramo izvajati prav na področjih, ki veljajo za najšibkejša (koordinacijske in ravnotežne naloge). Z razvojem ustreznih gibalnih vzorcev bomo namreč prispevali k otrokovemu uspešnejšemu premagovanju ovir v vsakdanjem življenju (štu idr., 2006).



Slika 27: Terapevtsko plezanje
Vir: lasten

OTROCI Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI

Avtizem je razvojna motnja, ki posameznika spremlja do konca življenja. Gre za najhitreje naraščajočo razvojno motnjo, kar opazamo tudi v praksi, zato temu poglavju namenimo nekoliko več pozornosti. Težave otrok z avtizmom se odražajo na področju komunikacije, socialne interakcije in kot izrazita stereotipnost na področjih vedenja, interesov in dejavnosti (Bratuš Albreht idr., 2024).

Primanjkljaji se kažejo v različnih kombinacijah in so različno izstopajoči, v vseh primerih pa največji izziv predstavlja prilagajanje zahtevam okolja. Nekateri otroci imajo boljše, drugi slabše razvite prilagoditvene spretnosti, težave, s katerimi se soočajo, pa se tekom življenjskih obdobij običajno spreminjajo. V povezavi z avtizmom pogosto zasledimo izraz »spekter« oziroma »motnje avtističnega spektra« (skrajšano MAS), kar nakazuje na to, da se težave izražajo na zelo različne načine (Siegel, 2023).

Na podlagi stopnje izraženosti primanjkljajev, ovir in motenj, ločimo otroke z:

- lažjimi/zmernimi/težjimi primanjkljaji v socialni interakciji in socialni komunikaciji,
- lažjimi/zmernimi/težjimi primanjkljaji na področju vedenja, interesov in dejavnosti (Vovk-Ornik, 2015).

Avtistične motnje ima danes že več kot 1 % populacije (Elsabbagh idr., 2012; Howlin in Moss, 2012), bolj pogosto se pojavljajo pri dečkih kot pri deklicah. Natančen vzrok za nastanek ni znan, naj bi pa šlo za kombinacijo genetskih in okoljskih dejavnikov, ki povzročijo spremembe v razvoju možganov. Avtizma ni mogoče pozdraviti farmakološko, a poznamo številne strategije in pristope, s katerimi lahko vplivamo na pozitivne vedenjske vzorce in uspešno vključevanje otrok z avtističnimi motnjami v širšo družbo. Zelo pomembna je zgodnja diagnoza in obravnava, s katero lahko že kmalu začnemo razvijati uspešne strategije komunikacije, govorno terapijo, vedenjsko terapijo ipd. (Macedoni Lukšič, 2006).

Ena od oblik avtizma je Aspergerjev sindrom, ki jo je na prvi pogled pri otroku težko opaziti. Otroci običajno nimajo pridruženih motenj v duševnem razvoju in so lahko tudi nadpovprečno inteligentni. Primanjkljaji se pri otroku z Aspergerjevim sindromom kažejo na treh področjih, kar imenujemo tudi »triada primanjkljajev«, in sicer ima otrok težave:

- **s socialno komunikacijo,**
- **s socialno interakcijo in**
- **na področju fleksibilnosti mišljenja** (Siegel, 2023).

Težave najhitreje opazimo pri komunikaciji, in sicer se pojavljajo tako pri verbalni kot neverbalni komunikaciji. Za otroka je značilno, da (Jurišič in Pšeničnik, 2021):

- ne vzpostavlja očesnega stika;
- uporablja zapletene besede, za katere ne ve natančno, kaj pomenijo;
- ne zna presoditi, kdaj začeti in kdaj končati pogovor;
- ima težave z izbiro teme pogovora;
- ne razume obrazne mimike, gest, sprememb v intonaciji glasu;
- ne razume abstraktnih pojmov, šal, sarkazma in metafor (vse razume dobesedno).

Težave, ki jih opazimo na področju socialne interakcije, se kažejo (Jurišić in Pšeničnik, 2021):

- pri vzpostavljanju prijateljstev – čeprav si otrok z avtistično motnjo želi biti družaben in se pogovarjati s prijatelji, mu socialni odnos predstavlja velik stres in ne ve, kako naj pristopi k vrstnikom;
- pri razumevanju nenapisanih družbenih pravil, ki jih drugi ljudje ponotranjijo brez posebnega učenja, na primer uravnavanje ustrezne razdalje, kadar komunicirajo z drugim, izbira ustrezne teme pogovora ipd.;
- pri primernem obnašanju (neustrezni odzivi v določenih situacijah);
- kot »izolacija«, umik od družbe (otrok daje vtis, da ga družba ne zanima).

Težave na področju fleksibilnosti mišljenja lahko opišemo kot (Jurišić in Pšeničnik, 2021):

- nezmožnost predvidevanja situacije, ki bo sledila neki drugi (težave s predstavo nečesa, kar ni konkretno) – na primer v tekmovalnih nalogah, kjer je težko predvideti razplet situacije;
- nezmožnost razumevanja občutkov in misli, ki jih drugi ljudje kažejo z mimiko obraza, gestami, »preneseni sporočili«;
- nezmožnost vživljanja v druge situacije ali osebe, kar se lahko kaže kot težava pri igranju, v katerih se je treba pretvarjati, da si nekdo drug.

Ob omenjeni triadi primanjkljajev predstavljamo še nekaj izrazitih primanjkljajev, ki so značilni za otroke z avtističnimi motnjami, in jih je pomembno upoštevati pri prilagajanju procesa športne vadbe (Siegel, 2023):

- rigidnost v mišljenju in vedenju – otrok se težko prilagodi novim situacijam;
- težave pri usmerjanju pozornosti;
- težave pri sledenju navodilom, zlasti, če so zapletena;
- težave pri soočanju s spremembami (npr. nov trener, novo prizorišče);
- težave pri obvladovanju frustracij, stresa (npr. razočaranje ob porazu);
- ponavljajoče se vedenje – ponavljanje določenih gibov ali dejanj brez posebnega smisla (zibanje ali mahanje z rokami, vrtenje ...);
- doživljanje sveta prek tipa, voha in okusa (otrok se pogosto dotika predmetov in ljudi, jih voha in od blizu opazuje);
- senzorna občutljivost (odziv na dražljaje), ki se nanaša na eno ali več čutil (vid, zvok, vonj, okus, dotik).

HIPERSENZIBILNOST IN HIPOSENZIBILNOST

Otroci z avtizmom lahko preveč ali premalo reagirajo na senzorne dražljaje. Posledično se težave pojavijo tudi v propriorepciji, tj. zaznavanju svojega telesa v prostoru. Kadar se na dražljaje iz okolja otrok pretirano odziva, govorimo o hipersenzibilnosti ali preobčutljivosti, kadar jih zaznava premalo, pa o hiposenzibilnosti ali premajhni občutljivosti (Bezenšek idr., 2022).

Prilagajanje procesa vadbe otrokovemu načinu razmišljanja, vedenja ter njegovim odzivom je v veliki meri odvisno od tipa senzorne občutljivosti. Za lažje razumevanje primanjkljajev smo značilnosti posameznega tipa predstavili v Tabeli 3.6. Ob tem smo navedli predloge in

prilagoditve, ki jih je smiselno upoštevati pri izvajanju inkluzivne vadbe, da otroku z avtistično motnjo približamo gibalno/športno dejavnost ter preprečimo pretirano vznemirjenje ali čustveni izbruh ob neskladju z njegovimi pričakovanji.

Tabela 5: Prilagoditve izvajanja športne vadbe glede na tip senzorične občutljivosti otroka z avtistično motnjo.

Občutenje/ zaznavanje	Hipersenzibilnost (pretirana občutljivost)	Prilagoditve/strategije ukrepanja	Hiposenzibilnost (zmanjšana občutljivost)	Prilagoditve/strategije ukrepanja
Taktilno (na dotik)	- Velika občutljivost na dotik – ne mara dotika drugih oseb. - Hitro občuti bolečino (npr. pri bosih hoji). - Velikokrat se slači in sezuva.	- Preden se otroka dotaknemo, ga na to opozorimo ali ga prosimo za dovoljenje. - Bodimo pozorni pri izbiri podlage izvajanja dejavnosti (še posebej v naravi) in teksturi pripomočkov.	- Pogosto se ne zaveda stvari, ki jih tipa, temperature ali bolečine (visok prag bolečine). - Taktilni dražljaj mora biti dovolj močan, da nanj odreagira. - Zmanjšan taktilni občutek – nima občutka, kako močno drži nek predmet ali roko vrstnika. - Pogosto udarjanje z nogami ob tla. - Samopoškodovanje (grizenje, tepež).	- V primeru padca ali udarca bodimo pozorni, da se otrok ni poškodoval ali ni ranil koga drugega. - Bodimo pozorni, kadar izvajamo skupinsko vadbo, da ne udarja vrstnikov oziroma do njih ni pregrob. - Bodimo pozorni, kako ravna z opremo in pripomočki, da jih ne poškoduje ali da z njimi ne rani sebe ali koga drugega. - Kadar je njegovo početje moteče za nas in za druge, ga na to opozorimo.
Vizualno (vid)	- Popačen vid zaradi močnega zaznavanja svetlobe. - Osredotočenost na podrobnosti, ker celotna slika predstavlja preveč vidnih informacij. - Otroku ne mara opreme, pripomočkov ali oblačil svetleče in kontrastne barve.	- Otroku naj uporablja sončna očala (v telovadnici ali v naravi) ali pokrivalo proti soncu (v naravi). - Otroka obrnimo stran od sonca ali luči, kadar posredujemo navodila in med izvajanjem določene naloge ali igre (npr. igra odbojke, badminton ipd.). - Uporabljajmo temnejša in nebleščeča oblačila ter pripomočke. - Vizualni pripomočki, ki jih uporabljamo v oporo, naj bodo enostavni in razumljivi.	- Vse vidi temnejše. - Ne vidi celotne slike ali obrobnihi črt. - Težave z globinskim vidom, kar povzroča težave pri metanju in lovljenju predmetov ter pri koordinacijskih nalogah.	- Osvetlimo prostor. - Uporabljajmo opremo, pripomočke in oblačila svetlejšje barve. - Bodimo pozorni pri skokih v globino ter pri igrah z žogo, kjer je zahtevano lovljenje in metanje, saj se otrok lahko poškoduje.

Slušno (zvok)	- Večje zaznavanje hrupa, okoliški zvoki so popačeni – posledično ima težave s koncentracijo. - Otrok si zatiska ušesa – težave pri komunikaciji in ravnotežju (vpliv na vestibularni sistem v notranjem ušesu).	- Otrok lahko uporablja čepke za ušesa ali slušalke, s katerimi se zmanjša jakost hrupa. - Če imamo možnost, zaprimo vrata in okna, da preprečimo zunanji hrup.	- Otrok ne zaznava nekaterih zvokov ali sliši le na eno uho, kar povzroča težave pri komunikaciji in ravnotežju. - Težko sledi ustnim navodilom in zvoke (signale) pogosto ignorira.	- V podporo razlagi in ustnemu podajanju navodil uporabljamo vizualne pripomočke. - Navodila podajamo po delih, saj otrok ne bo sledil kompleksnejši razlagi. - Govorimo dovolj glasno in razločno ter bodimo pozorni, da nas posluša.
Gustatorno (z okusom)	- Vse okuse zaznava zelo močno (npr. klor v bazenu).	- Otrok naj si po vadbi v bazenu umije usta z vodo.	- Žveči ali poje stvari, ki niso namenjene uživanju.	- Bodimo pozorni, kadar otrok rokuje s pripomočki, da jih ne žveči v ustih.
Olfaktorno (z vonjem)	- Močno zaznavanje vonjav – otroka motijo parfumi, vonj blazin ali novih pripomočkov, vonj klora v bazenu ipd.	- Pojasnimo razloge za pojav določenega vonja, npr.: »Bazeni imajo močan vonj po kloru, ki ga uporabljamo, da ohranjamo čisto vodo v bazenu.«	- Ovohavanje stvari in ljudi. - Neprijetne vonjave ga ne motijo (npr. pot).	- Opomnimo otroka, da se po vadbi umije. - Seznanimo ga z družbenimi pravili in sprejemljivim vedenjem.
Proprioceptivno (zavedanje lastnega telesa) in z vestibularnim aparatom (organ za ravnotežje)	- Otrok se izogiba gibanju, še posebej nalogam, ki vključujejo nepričakovane premike, tek, plezanje itd. - Napetost, togost, rigidnost in nekoordiniranost telesa. - Otrok ne mara bližine drugih ljudi. - Težave z ravnotežjem, še posebej pri dejavnostih, kjer glava ni v pokončnem položaju, stopala pa se ne dotikajo tal.	- Ustvarimo okolje, v katerem se bo otrok počutil varnega (organizacija s podpornimi elementi). - Dejavnost razdelimo na manjše enote. - Dovolimo, da naloge izvaja individualno. - Izvajajmo naloge, s katerimi razvijamo ravnotežje in koordinacijo. - V vadbo vključimo naravne oblike gibanja. - Izvajajmo vaje za sproščanje telesa.	- Otrok išče priložnosti za gibanje, še posebej ima rad krožne in hitre gibe (guganje, skakanje). - Uživa v položajih, ko je obrnjen na glavo. - Pogosto zibanje telesa in vrtenje na mestu. - Zaletavanje v druge vadeče. - Nezmožnost uravnavanja ustrezne razdalje do predmetov in ljudi (stoji zelo blizu drugih ljudi). - Nizek mišični tonus. - Slabo ravnotežje in težave s koordinacijo. - Slaba kontrola mišic (še posebej statična), zaradi česar težko sedi ali stoji na miru in pogosto pada.	- Med komuniciranjem z otrokom uporabimo pravilo dolžine roke ali talne oznake, s katerimi označimo razdaljo med nami in njim. - Kadar vadeči čakajo v koloni, naj otrok izvaja dodatne naloge. - Opozorimo ga, da zaletavanje ali kakršnokoli drugačno povzročanje nelagodja ostalim vadečim ni sprejemljivo. - Izvajajmo naloge, s katerimi razvijamo ravnotežje, koordinacijo in splošno moč.

Vir: Prirejeno po vsebini spletnih tečajev organizacije Special Olympics Australia: Autism Inclusion in Sport, Recreation and Physical Education, 2024

Pomen športa za otroke z avtističnimi motnjami

Šport za otroke z avtističnimi motnjami predstavlja pomembno priložnost za razvoj funkcionalnih sposobnosti, saj podpira področja, ki jih motnja najbolj prizadene. Pomemben je z vidika socializacije, saj imajo ti otroci zaradi nerazumevanja nekaterih družbenih pravil velike težave z navezovanjem stikov in sklepanjem prijateljstev. Šport s svojim značajem in dinamiko spodbuja občutek pripadnosti, ob tem pa ustvarja situacije, ki pripomorejo h kontroli vedenja in izražanju čustev. Z udeleževanjem v gibalni/športni dejavnosti otrok z avtistično motnjo razvija komunikacijske veščine, izboljšuje svoje gibalne sposobnosti, z usvajanjem novih gibalnih znanj in spretnosti pa prispeva h gibalni pismenosti, ki je pri otrocih z avtističnimi motnjami zaradi drugačnega zaznavanja dražljajev iz okolja običajno slabša (Di Palma in Molisso, 2017). Otroci z avtističnimi motnjami pogosto razvijejo neustrezne gibalne vzorce. Največ težav imajo s koordinacijo in ravnotežjem, značilni stereotipni vzorci, ki se pojavljajo, so hoja po prstih, nihanje glave in telesa ter mahanje z rokami. Značilna je tudi slaba telesna drža, kar je posledica hipotonije ali hipertonije (znižan ali zvišan mišični tonus) zgornjega dela trupa, kar povzroči kifozo ali skoliozo. Z ustreznimi vajami je vse naštetе težave možno bistveno zmanjšati (Werdonig idr., 2009).

Za otroke z avtističnimi motnjami so značilna obsesivna in nenavadna zanimanja. Pogosto razvijejo izreden interes za določen hobi, na primer intenzivno zanimanje za avtomobile, računalnike, lahko tudi za določen šport. Tovrstnega interesa ne smemo spregledati, saj predstavlja otrokovo močno področje, z razvojem katerega lahko pomembno prispevamo k njegovemu celostnemu razvoju (Siegel, 2023). Z raziskavo (Huseyin, 2019), v kateri so bili otroci z avtističnimi motnjami, stari od 12 do 16 let, 12 tednov vključeni v organizirano športno vadbo, so potrdili izboljšanje ravnotežja, lovljenja, preskakovanja, izvajanja osnovnih gimnastičnih prvin, kot tudi nekaterih psihomotoričnih funkcij in življenjskih veščin. Pozitivne učinke gibalne/športne dejavnosti so dokazale tudi številne druge študije. S pregledom in analizo 47 študij, ki so odkrivale pozitivne učinke različnih gibalnih/športnih dejavnosti (kolesarjenje, drsanje, jahanje, tek itd.) pri otrocih z avtističnimi motnjami, starimi od 4 do 19 let, je bilo potrjeno, da športna vadba bistveno zmanjša stereotipna vedenja in agresijo ter izboljša kvaliteto spanca (Alhowikan, 2016).

Otroci z avtističnimi motnjami pa lahko s svojimi značilnostmi tudi pozitivno prispevajo k skupinski športni vadbi, in sicer velja omeniti njihove naslednje posebnosti:

- izrazita pozornost na podrobnosti, dobra zapornitev dejstev in natančno ter dosledno upoštevanje navodil in pravil (velik pomen dajejo fair playu);
- pomnjenje velike količine informacij;
- dobra sposobnost opazovanja in dobro razvite vizualne spretnosti;
- močna osredotočenost (na razlago in med izvajanjem nalog);
- metodični pristop reševanja problemov – nalog se lotijo natančno in po korakih.

NEJC POGAČAR

Imam Aspergerjev sindrom in sem neizmeren ljubitelj teka. Zanj me je navdušil prijatelj, ki je kot motivacijo uporabil dejstvo, da rad operiram s številkami. Pokazal mi je aplikacijo Strava, kjer zbiram "značke" in medalje, da se izboljšujem, kar me zelo motivira. Tek je odpravil tudi mojo govorno napako jecljanje. Včasih se mi še zatika, a med tekom prav nič. S tekaško dejavnostjo sem spoznal organizacijo InPlaninec in ESC prostovoljstvo, izvajam pa tudi projekt Asperger teče. S tekom sem močno razširil svojo socialno mrežo. Do začetka študija namreč nisem imel veliko prijateljev. Odkar tečem in sem član različnih organizacij, bi lahko o zanimivih prigodah govoril noč in dan.



Slika 28: Tekoč Nejc Pogačar
Vir: Planinska zveza Slovenije – arhiv inPlaninec

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Kljub natančnim napotkom in prilagoditvam, ki bodo predstavljene v naslednjih poglavjih, se pri obravnavi otrok z avtističnimi motnjami zavedajmo, da je spekter motenj zelo širok in so si otroci med seboj zelo različni, zato strategije dela prilagodimo individualnim potrebam vsakega posameznika.

Prilagoditve so za uspešno izvajanje inkluzivne vadbe nujne, a se pri uvajanju novitet zavedajmo pomena rutin. Otroci z avtističnimi motnjami ne marajo sprememb – vsako odstopanje od ustaljenih vzorcev ali urnika lahko pri otroku privede do močnega čustvenega izbruha, zato je prilagoditve smiselno vnaprej načrtovati.

NAPOTKI ZA USPEŠNO KOMUNIKACIJO

- Otroku dajmo dovolj časa, da obdela informacije (pravilo šestih sekund), šele nato ponovimo navodilo.
- Govorimo jasno in razločno, pomembne informacije poudarimo.
- Naše povedi naj bodo kratke, otroka nagovarjajmo neposredno.
- Ne uporabljajmo metafor in abstraktnega jezika.
- Sproti preverjajmo razumevanje posredovanih informacij.
- Za podporo verbalni komunikaciji uporabljajmo vizualne pripomočke in urnike, s katerimi bo otrok spoznal rutino.
 - Vizualna navodila uporabljajmo že pred samim začetkom vadbenega procesa (na primer znak za garderobo, simbol preoblačenja, stranišča ipd.).
- Med podajanjem navodil zmanjšajmo hrup v ozadju in odstranimo moteče dejavnike.
- Če otrok z nami ne vzpostavlja očesnega stika, ne pomeni, da nas ne posluša, temveč je to le ena od značilnosti motnje, zato ne zahtevajmo, da nas gleda v oči.
- Nekateri otroci z avtističnimi motnjami ne govorijo, a kljub temu razumejo naša navodila.
- Negovoreči otroci in otroci z minimalnimi komunikacijskimi zmožnostmi imajo težave pri sporočanju, zato bodimo pozorni na znake, kot so mrmranje, vzkliki ipd. Spodbujajmo geste ali druge načine komunikacije, s katerimi bomo razumeli njihove odzive.
- O preverjenih načinih komunikacije in drugih posebnostih se pogovorimo z otrokovimi starši.

PRILAGODITVE PROSTORA, OPREME IN PRIPOMOČKOV

- Veliki prostori so običajno tudi močno akustični, kar bo otroka z avtistično motnjo morda odvrnilo od vadbe. Da to preprečimo:
 - otroku predstavimo prostor, ko je ta prazen in zato manj hrupen, da se nanj privadi;
 - otrok lahko uporablja čepke za ušesa.
- Določimo miren prostor ali kotiček, kamor se lahko otrok umakne, ko senzorične obremenitve ali zahteve okolja zanj postanejo prevelike.
- Jasno označimo meje igrišč, con ali območij izvajanja nalog.
- Uporabljajmo talne oznake (gumijaste puščice, dlani, stopala itd.), ki nakazujejo smer izvajanja nalog oziroma potek dejavnosti.
- Z izbranimi znaki (kretnja, sličica, zvok) opozorimo na menjavo dejavnosti, postaje ali mesta.
- Pred začetkom učenja nove gibalne spretnosti otroku pokažimo vadbeno kartico, na kateri je slikovni prikaz gibanja.
- Oprema in pripomočki, ki jih uporabljamo, naj bodo zmeraj pospravljeni (in v primeru izvajanja enakih nalog tudi postavljeni) na istem mestu, saj si bo otrok postavitev dobro zapomnil in ustvaril rutino tudi pri upravljanju s predmeti. Na steno lahko zalepimo sliko, ki prikazuje, kako so oprema in pripomočki pravilno pospravljeni.

PRILAGODITVE MED IZVAJANJEM VADBENEGA PROCESA

- Če otrok ne želi sodelovati, ga poskusimo motivirati, a ga ne silimo v sodelovanje, saj imajo nekateri otroci velik odpor do socialnih interakcij.
- Večje skupine razdelimo na manjše.

- Kadar vadbo organiziramo kot delo v koloni, ponudimo čakajočim dodatne naloge ali zaposlitve.
- Spodbujajmo sistem prijateljstva – otrok naj sodeluje le z enim vadečim ali z manjšim številom vrstnikov, v družbi katerih se počuti dobro.
- Odkrijmo otrokova močna področja ter vloge, ki jih rad opravlja – otrok z avtistično motnjo lahko v okviru gibalne/športne dejavnosti prevzame različne vloge in opravlja različne funkcije, v katerih uživa in je uspešen:
 - lahko npr. pokriva določenega igralca, brani določeno cono igrišča ali celo sodi igro, saj si bo dobro zapomnil pravila in jih zelo dosledno upošteval.
- Ukrepajmo preventivno – otroka opozorimo na določen dražljaj, zaradi katerega se običajno vznemiri, npr. na bližajočo se menjavo dejavnosti: »Čez dve minuti bomo začeli pospravljati.«
- Nagrajujmo s pohvalami, ki lahko izredno prispevajo k povečanju otrokove samozavesti.

NAPOTKI ZA IZVAJANJE VADBENIH NALOG

- Izбира nalog in dejavnosti naj bo prilagojena otrokovi starosti, vrsti in stopnji težav:
 - pri starejših otrocih in mladostnikih razvijajmo funkcionalne spretnosti, pri mlajših otrocih se osredotočimo na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti (naravne oblike gibanja).
- V vadbo vključimo naloge, ki zahtevajo vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja ter spodbujajo razvoj koordinacije.
- Veliko časa namenimo utrjevanju, saj ti otroci za usvajanje novih gibalnih znanj potrebujejo veliko število ponovitev – raje izvedimo manj različnih nalog in več ponovitev določenega gibanja, saj bo vsak prehod na novo nalogo zaradi drugačne situacije zahteval tudi obnovitev že naučenih vzorcev gibanja in vedenja.
- Vsebine gibalnih nalog in dejavnosti povezujemo z zgodbami, risankami, stripi in filmi – npr. navodila igre/naloge predstavimo skozi zgodbo, uporabimo njene junake ali scenarije, pri čemer se predhodno pozanimajmo, s katerimi junaki se otrok rad poistoveti.
- Gibalne naloge prikažimo, saj otroci z avtističnimi motnjami s pomočjo predstav veliko bolje razumejo navodila in zahteve okolja:
 - uporabimo način vodenja – otroka primimo za roko in usmerjajmo njegovo gibanje.

Ravnanje ob čustvenem izbruhu

Za nas povsem običajni dražljaji lahko otroke z avtističnimi motnjami zelo vznemirijo. Zaradi prevelikih senzoričnih obremenitev ali zahtev okolja otrok izgubi kontrolo nad svojim vedenjem, kar privede do čustvenega izbruha. Ta se lahko kaže verbalno (kričanje in jok) ali telesno (udarjanje, grizenje). Lahko se izrazita tudi oba načina skupaj ali pa so otrokovi odzivi manj intenzivni in se kažejo kot umik iz skupine, zavračanje socialnega stika ali izogibanje določenim dejavnostim (Bratuš Albreht, 2024).

V takšnih situacijah je pomembno, da razvijemo pozitivne strategije za podporo in nudenje pomoči. Navajamo nekaj predlogov:

- Otroku omogočimo, da se umakne v svoj kotiček ali miren prostor ter se ponovno priključi dejavnosti, ko je nanjo pripravljen.
- Poskrbimo, da je otrok v varnem okolju ter je zagotovljena varnost ostalih vadečih.
- Ostanimo mirni, ne kričimo in otroka zaradi izbruha ne kaznujmo.
- Ne vsiljujmo mu novih informacij oziroma zmanjšajmo vse nove dražljaje (tudi naš govor), saj otrok med doživljanjem čustvenega izpada ni zmožen njihove obdelave, njegovo razmišljanje pa pogosto ni racionalno.
- O vzrokih in vedenju samem se pogovorimo, ko se situacija umiri in ne takoj po dogodku.
- Vedenja otroka, ki niso skladna z socialo zaželenimi oblikami, do neke mere tolerirajmo, hkrati pa mu z izkušnjami v športu poskusimo približati razumevanje družbenih pravil.

Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke z avtističnimi motnjami

Otroku z avtističnimi motnjami ne more nobena vrsta športne vadbe s svojimi značilnostmi zdravstveno škodovati ali povečati njegovih primanjkljajev, temveč lahko le izboljša vedenjske vzorce ter kvaliteto njegovega življenja. Nekateri otroci imajo pridružene druge motnje, ovire ali primanjkljaje (čustvene in vedenjske motnje, motnje v duševnem razvoju, primanjkljaje na določenih področjih učenja itd.). V tem primeru upoštevajmo priporočila, vezana na druge zdravstvene posebnosti.

OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI

Pri otrocih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami se težave kažejo v obliki socialno nesprejemljivega vedenja, ki je intenzivno, se nenehno ponavlja in traja dalj časa, posledice pa se kažejo v neuspešni socialni integraciji (Vovk-Ornik, 2015). Zaradi tega se ti otroci pogosto znajdejo v konfliktih, so agresivni in se težko prilagajajo. Njihovi čustveni in vedenjski odzivi niso v skladu s sprejetimi normami ter neugodno vplivajo na njihove učne, osebnostne, poklicne dosežke in socialne spretnosti (Metljak, 2020).

Čustvene in vedenjske motnje so običajno povezane še z drugimi primanjkljaji (z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo, govorno-jezikovnimi motnjami, motnjami avtističnega spektra ipd.). Za ustrezno opredelitev je treba upoštevati druge dejavnike (biološke, socialne, psihološke in dejavnike okolja), motnja pa se določi na osnovi odstopanj v čustvenem odzivanju oziroma vedenju od razvojno pričakovanih vzorcev, pri čemer je otrokovo vedenje škodljivo zanj in za okolico ter traja dalj časa (Kobolt, 2011).

Čustvene in vedenjske motnje delimo v tri skupine, in sicer:

- čustvene motnje,
- vedenjske motnje,
- čustvene in vedenjske motnje (kombinacija prve in druge).

Za otroka s **čustvenimi motnjami** je značilno, da doživlja veliko notranjo stisko, tesnobo ali depresijo, zaradi česar ima težave pri izpolnjevanju vsakodnevnih obveznosti (npr. obiskovanje šole) in prostočasnih dejavnosti (npr. druženje z vrstniki). Njegova samopodoba je znižana, otrok doživlja občutek manjvrednosti, nemoči, krivde ter ni motiviran za delo ali druge dejavnosti.

Otrok z **vedenjskimi motnjami** ima primanjkljaje v zaznavanju in interpretiranju kompleksnih socialnih situacij. Značilne so težave pri izkustvenem učenju, empatičnem občutenju in izražanju, težko obvladuje lastne impulze in ne zna sprejemati porazov. Njegovi vedenjski odzivi so impulzivni in niso v skladu s pričakovanimi, zaradi neželenih oblik vedenja pa je takšen otrok pogosto kaznovan ali odrinjen na rob vrstniške družbe, kar primanjkljaje in težave še poveča.

Glede na pogostost in obliko pojavljanja težav ločimo:

- otroke z lažjimi oblikami vedenjskih motenj, za katere je značilna impulzivnost, razdražljivost, izogibanje šolskim obveznostim, uporniško vedenje, zahajanje v konfliktne situacije;
- otroke s težjimi oblikami vedenjskih motenj, pri katerih izzivalno vedenje preraste v agresivno in destruktivno. Otrok je napadalen, ustrahuje ostale, krade, laže in izvaja druge družbene kršitve (Vovk-Ornik, 2015).

Pri delu z otroki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami je pomemben profesionalni pristop strokovnega delavca, poznavanje otrokovega razvoja, njegovih značilnosti in posebnosti. Le na tak način bosta znala učitelj ali trener pravočasno prepoznati težavo, se nanjo ustrezno odzvati in tako omogočiti uspešno delo vsem učencem oziroma vadečim.

Otroci s hiperkinetično motnjo

Hiperkinetična motnja je ena najpogostejših čustvenih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih, ki je v zadnjem času deležna velike pozornosti s strani različnih strokovnjakov (Ogundele, 2018). Ker v praksi tudi sami opažamo, da je v večinske skupine gibalnih/športnih dejavnosti vključenih vse več otrok z navedeno motnjo, ji namenjamo posebno poglavje, v katerem bodo predstavljene njene glavne značilnosti ter prilagoditve in napotki za delo s to skupino otrok.

Za hiperkinetično motnjo se pogosto uporablja angleški izraz ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder). Mednarodna klasifikacija bolezni ICD-10 jo uvršča v skupino vedenjskih in čustvenih motenj, medtem ko jo v Sloveniji po nekaterih kriterijih uvrščamo med dolgotrajne bolezni, otroke s to motnjo pa v skupino otrok z dolgotrajno boleznijo, saj njihove težave ne izzvenijo v najmanj treh mesecih (Vovk-Ornik, 2015).

Hiperkinetična motnja je razvojna motnja, kar pomeni, da lahko njene znake in simptome odkrijemo že v zgodnjem otroštvu. Prepoznamo oziroma določimo jo po treh značilnostih – težave s pozornostjo, hiperaktivnostjo in impulzivnostjo, pri čemer ni nujno, da se pojavljajo vsi trije spektri enako intenzivno. Kombiniran tip (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo in impulzivnostjo) je najpogostejši tip motnje (Lipovšek, 2017). Pogosteje se pojavlja pri dečkih kot pri deklicah. Pri slednjih so težave redkeje prepoznane, saj za okolje niso tako moteče, ali pa so zaradi pridruženih čustvenih ali psihosomatskih težav prepoznane kasneje (Rotvejn Pajič in Pulec Lah, 2011).

Intenziteta pojavljanja treh poglavitnih simptomov, značilnih za motnjo, je pri vsakem posamezniku zelo različna. V nadaljevanju so navedeni vsi trije simptomi ter vedenjske značilnosti, po katerih jih prepoznamo (Kežar in Pulec Lah, 2023).

Otrok z motnjo pozornosti:

- je navidezno neposlušen;
- se izogiba zahtevnejšim nalogam;
- težko vzdrži pozornost;
- prehaja iz ene dejavnosti v drugo, ne da bi prejšnjo zaključil;
- težje sledi navodilom;
- izgublja šolske potrebščine ali športno opremo;
- daje vtis zasanjanosti, nezanimanja, odtujenosti;
- pozablja na dogovore;
- se ne more zbrati, razen za stvari, za katere je visoko motiviran (pojav hiperfokus).

Hiperaktiven otrok:

- se nenehno preseda, tapka z nogami in krili z rokami;
- ustvarja glasne zvoke, glasna je tudi njegova igra;
- zapušča svoje mesto, ko to ni dovoljeno (na primer med izvajanjem gimnastičnih vaj ali stanjem v koloni);
- neprestano govori.

Impulziven otrok:

- je nepotrpežljiv (npr. ne more čakati, da pride na vrsto);
- vpada v besedo, odgovor pove, še preden je na vrsti;
- ima težave z načrtovanjem in izvajanjem naloge ali dejavnosti;
- težko prenaša poraze.

Ob navedenih simptomih otroci s hiperkinetično motnjo tudi težje uravnavajo svoja čustva, so prepirljivi in trmasti. Velikokrat se jezijo, zaradi česar doživljajo neodobravanja s strani odraslih in vrstnikov, kar vpliva na znižanje njihove samopodobe. Vrstniki jih pogosteje izločijo iz svoje družbe in nimajo tesnih prijateljev. Zaradi tega lahko postanejo vedenjsko problematični ali se začnejo umikati iz družbe, čemur se pridružijo občutki anksioznosti in depresije (Jones in Hesse, 2014).

Njihova individualnost se lahko v individualnih športih (plavanje, kolesarjenje, plezanje) pokaže kot prednost, medtem ko se v ekipnih zaradi nujne sodelovanja prej pojavijo težave (konflikt s soigralci, trenerji, sodniki ...) (Gregorič Kumperščak, 2021).

HIPERFOKUS

Čeprav je za osebe s hiperkinetično motnjo značilna zmanjšana pozornost in nezmožnost daljšega vztrajanja pri neki dejavnosti, se lahko pri dejavnostih, ki otroka zanimajo in za izvajanje katerih je visoko motiviran, izkaže prav nasprotno. Otroci s hiperkinetično motnjo so se na izbrane (»svoje«) dejavnosti zmožni osredotočiti v takšni meri, da izgubijo občutek za čas in dogajanje v okolici. Ta pojav imenujemo hiperfokus, znan tudi pod imenom »pretok«. Gre za popolno vključitev v zahtevno dejavnost, v kateri človek uživa ter je zmožen povsem odmisli okolico (Ashinoff in Abu-Akel, 2019).

Čeprav hiperfokus velikokrat povezujemo z odvisnostjo (npr. gledanje v zaslone), je za otroke s hiperkinetično motnjo omenjen pojav lahko prednost. Ti otroci se namreč lahko osredotočijo na produktivne stvari, kot sta na primer šolska ali poklicna dejavnost (Flippin, 2023). Sposobnost hiperfokusa lahko izkoristimo tudi v športu. Z odkrivanjem otrokovih zanimanj in močnih področjih lahko prispevamo k doseganju uspehov, saj bo otrok pri vadbi celo bolj dosleden in motiviran kot njegovi vrstniki, hkrati pa se bomo izognili njegovim čustveno-vedenjskim izbruhom ter drugim oblikam neželenega vedenja.

Pomen športa za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami

Primanjkljaji na področju vedenja so običajno povezani tudi z nižjimi gibalnimi sposobnostmi, kar še dodatno vpliva na znižanje otrokove samopodobe. Vključevanje v organizirane gibalne/športne dejavnosti je za te otroke izrednega pomena, saj z gibanjem spoznavajo svoje telo, svoje zmožnosti, razvijajo funkcionalne sposobnosti, izražajo energijo na konstruktiven način ter se učijo socialno sprejemljivih oblik vedenja in načinov spopadanja s težavami in neuspehom (Samalot-Rivera in Porretta, 2012).

MANCA SMREKAR

Kot mlajša se nisem zavedala, da je ta občutek, ki je neprestano z mano, nekaj, kar ni običajno za posameznika. ADHD je imel zelo velik vpliv na celotno življenje, ne samo na šport. Ker je vse skupaj spremljala depresija, sem se v ekipnih in skupinskih športih že kot zelo mlada počutila nelagodno. Potrebovala sem več pozornosti, a sem hkrati ves napor usmerjala v to, da je ne bi prejela in ne bi izstopala, saj svojih občutkov nisem razumela. Vključevanje v družbo je bilo zame vedno naporno, ker sem težko sledila pogovorom. Kljub temu, da sem do odbojke in pred tem do plesa gojila zelo veliko ljubezen, so moje veselje do tega športa odvzele našete problematike. V šoli se s temi problemi niso želeli ukvarjati.

Našla sem se v individualnem športu – plezanju, ki mi je zelo spremenilo življenje. Vse problematike poskušam reševati skozi šport in rešitve prenašati v življenje. Plezanje mi daje fokus, da se ne obremenjujem vedno s sabo, vsaj za tisti čas, ko sem na steni, hkrati pa mi daje lekcije, ko se spoznavam z vzponi in padci ter jih lažje sprejemam.



Slika 29: Paraplezalka Manca Smrekar
Vir: Slobodan Mišković

Prilagoditve pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti

Pri delu z otroki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami je ključnega pomena uspešen odnos med otrokom, nami in drugimi vadečimi. Otrok se zaradi značilnosti svoje motnje težko vključi v socialno skupino, zato mu dela ne smemo še dodatno otežiti. Zavedati se moramo, da pravil ne krši zaradi ključnosti, razvajanosti ali neposlušnosti, temveč je takšno vedenje posledica njegovih primanjkljajev.

Smernice za prilagajanje procesa športne vadbe se bodo v nadaljevanju nanašale predvsem na otroke s hiperkinetično motnjo.

NAPOTKI ZA USPEŠNO KOMUNIKACIJO IN POSREDOVANJE NOVIH INFORMACIJ

- Zavedajmo se pomena fizične bližine – nemirni otroci potrebujejo za ohranjanje pozornosti bližino, dotik in očesni kontakt, hkrati pa s tem dobijo občutek direktnega nagovarjanja in sprejetosti.
- Navodila naj bodo kratka in jasna.
- Uporabimo multimodalni način posredovanja novih informacij – vsebine predstavljamo na različne načine.
- Naša razlaga naj bo podkrepljena s konkretnim prikazom in končno izvedbo gibanja, kar bo prispevalo k boljšemu razumevanju navodil in ohranjanju pozornosti.
- Navodila in razlage naj vključujejo aktivno zaposlitev otroka.
- Sproti preverjamo razumevanje navodil.
- Poudarimo pomembne elemente gibanja ali dele nalog.
- Odstranimo dražljaje, ki bi lahko preusmerili otrokovo pozornost (npr. spustimo zaveso, da ločimo prostor od drugih vadbenih skupin, zaprimo vrata in zmanjšajmo hrup iz okolice, odstranimo nepotrebne pripomočke ipd.).

PRILAGODITVE ČASA, PROSTORA IN PRIPOMOČKOV

- Aktiven del vadbene enote (še posebej pri mlajših otrocih) naj bo dolg do 45 minut. Če je otrok vključen v skupino, kjer vadba traja dlje, naj izvajanje posamezne dejavnosti ne bo daljše od 20 minut.
- Poslužimo se čim več opor, ki pritegnejo otrokovo pozornost, kot so vadbeni kartoni, talne označbe, pripomočki različnih barv, oblik in materialov.
- Prostor naj bo urejen – opremo in pripomočke, ki jih ne potrebujemo pri izvajanju nalog, umaknimo, saj po nepotrebnem preusmerjajo otrokovo pozornost.

PRILAGODITVE MED IZVAJANJEM VADBENEGA PROCESA

- Naloge naj bodo ciljno naravnane in načrtovane po majhnih korakih – če je naloga kompleksna, navodila poenostavimo in jih predstavimo po delih.
- Naloge oziroma navodila razdelimo na manjše enote – iz ene naloge ustvarimo več nalog, ki se dopolnjujejo in nadgrajujejo.
- Odkrivajmo otrokova močna področja ter jih povezujemo z vadbenimi nalogami – tako bomo vzbudili njegovo zanimanje in prispevali k ohranjanju pozornosti.
- Gibalne naloge povezujemo z govorom, glasbo ter nalogami, ki vključujejo finomotorične spretnosti.

- Dovolj časa namenimo utrjevanju osnovnih gibalnih vzorcev, saj otroci s hiperkinetično motnjo za avtomatizacijo določenega gibanja potrebujejo večje število ponovitev kot njihovi vrstniki.
- Kadar otroku nudimo pomoč, naj v procesu aktivno sodeluje, to pomeni, da se zaveda, kaj od njega pričakujemo, kako lahko doseže cilje in k čemu pravzaprav stremimo.
- Če ni nujno treba, ne prekinjamo otrokovega dela ali to storimo neverbalno (na primer pokažimo s prstom ali popravimo njegov položaj telesa).
- Ustvarimo »varnostne naloge« za trenutke, ko je otrok še posebej nemiren in nerazpoložen.
- Pomen rutine – povzročajmo čim manj nenadnih sprememb, saj bo vsako odstopanje od ustaljenih vzorcev pri otroku povzročilo dodaten nemir.
- Otroka spodbujajmo in večkrat pohvalimo (ko je pri delu uspešen in je pohvala na mestu) – nagrada oziroma pohvala naj bo sprotna.

Odzivanje na neprimerno vedenje

- Na neprimerno vedenje otroka na spoštljiv način opozorimo, pri čemer naj kritika ne bo usmerjena na otroka, temveč na njegovo vedenje.
- Ob čustveno-vedenjskem izpadu otroku nudimo oporo, se z njim pogovorimo ter mu opišemo socialno sprejemljive vedenjske odzive, ki jih pričakujemo.
- Če otrok s svojim vedenjem ogroža svojo varnost ali varnost vrstnikov, ukrepajmo odločno, saj smo odgovorni za varnost vseh vpletenih.
- Moteče vedenje do neke mere tolerirajmo in otroka ne opozarjajmo za vsak malenkosten spodrsrljaj, saj lahko pretirano grajanje in opozarjanje privedeta do nasprotnega učinka.
- Otroka dobro spoznajmo, da bomo znali ločiti vedenja, s katerimi želi nekaj doseči, od neustreznih vedenj, ki so posledica njegovih nezmožnosti razsojanja in odzivanja. Dražljaje, ki privedejo do neustreznih oblik vedenja, poskusimo predhodno prepoznati in s preusmerjanjem na druge dejavnosti preprečiti čustveni izbruh.

Bodimo zgled svojim vadečim tudi pri izražanju in obvladovanju svojih čustev. Otroku predstavimo vaje, ki jih lahko uporabi v situacijah, ko stvari ne gredo po načrtih, da preprečimo neobvladljivo vedenje, ter jih utrjujmo v praksi.

Primer: med skupinsko igro prevzemimo vlogo sodnika in namenoma sprejemajmo napačne odločitve ter s tem otroku s hiperkinetično motnjo (in ostalim) ponudimo priložnosti za vadbo obvladovanja svojih čustev.

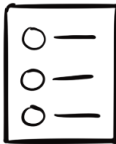
Dejavniki tveganja pri inkluzivni športni vadbi za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami

Športna vadba lahko za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami nastopa kot alternativna oblika zdravljenja, saj povečuje raven dopamina v možganih, ki je odgovoren za motivacijo in ima ključno vlogo pri učenju, osredotočenosti in nadzoru impulzov. Redna športna vadba lahko tako prispeva k zmanjšanju simptomov hiperkinetične motnje, depresije in anksioznosti ter izboljšanju samokontrole in čustvene regulacije.

Po svoji naravi nobena gibalna/športna dejavnost ni kontraindicirana (Ash idr., 2017). Pozorni moramo biti pri otrocih, ki za blaženje težav jemljejo zdravila (predvsem otroci s hiperkinetično motnjo). V tem primeru se moramo dobro pozanimati o njihovem delovanju, saj lahko šport poveča termogene učinke zdravil, zniža prag bolečine in občutek utrujenosti ter povzroči srčne aritmije. Nekatera zdravila za zdravljenje motnje pozornosti in hiperaktivnosti lahko celo povzročijo srčno kap, epileptične napade, hipertenzijo in druga dodatna neželena stanja (Pujalte idr., 2019).

SEDEM STEBROV INKLUZIJE

Kako postati inkluziven? Od posameznika do kulture: orodje za športna

DOSTOP	ODNOS	IZBIRA	PARTNERSTVA	KOMUNIKACIJA	POLITIKA	PRILOŽNOSTI
						

društva za prve inkluzivne korake

Po vsem, kar smo obravnavali – od pomena inkluzivne športne vadbe, razumevanja inkluzivne paradigme, načinov vključevanja in modelov prilagajanja gibalne/športne dejavnosti do smernic za delo s posamezno skupino otrok s posebnimi potrebami v športu – je pomembno strniti osrednje misli v temeljna načela, ki vodijo k uresničitvi inkluzivne športne prakse, tj. v sedem stebrov inkluzije. Čeprav je specializiran program prvi korak k širjenju inkluzivne miselnosti, še enkrat poudarjam, da **inkluzija ni program**, za katerega bi najeli uslužbenca, ki ga bo izvajal. Vsi predhodni koncepti temeljijo na ločevanju, z inkluzijo pa želimo ločnice odpraviti. **Gre za organizacijsko in sistemsko spremembo kulture.**

Pogosto se zgodi, da si ljudje želijo delovati bolj odprto in vključujoče, a ne vedo, kje in kako začeti. Pot do inkluzivnega delovanja bomo predstavili s pomočjo sedmih stebrov inkluzije. Model sta razvili že predhodno omenjeni organizaciji Play by the Rules in Sport Australia in predstavlja okvir, ki športnim društvom služi kot izhodišče za ustvarjanje inkluzivnega okolja in kulture. Model sedmih stebrov ponuja »helikopterski« pogled na koncept inkluzije v športu in predstavlja temeljna področja, na katerih moramo graditi, če želimo dobre namere pretvoriti v resnična dejanja.

1. DOSTOP

Vključevanje se začne z zagotavljanjem dostopa do dejavnosti, ki jih ponujamo vsem potencialnim vadečim. Govorimo o fizičnem dostopu in dostopu do informacij.

Fizični dostop do društvenih objektov, prostorov in površin mora biti zagotovljen ljudem z različnimi značilnostmi in potrebami: osebam z gibalno oviranostjo, starejšim ljudem, družinam z dojenčki itd. Poskrbimo za:

- klančine za ljudi, ki uporabljajo (invalidski) voziček,
- parkirna mesta za invalide pred vadbenim objektom,
- ustreznost dostopa do sanitarij in njihove uporabe,
- ustreznost napisov (barve, simboli) za osebe z okvaro vida in drugimi senzornimi primanjkljaji ...

Ob tem pa poskrbimo tudi za ustrezen **dostop do informacij**. Ali lahko ljudje po različnih kanalih izvedo, kaj ponujamo in komu so namenjeni naši programi? So informacije predstavljene na vsem razumljiv način?

Zagotavljanje informacij o delovanju našega društva in športnih programih, ki jih ponujamo, bo prispevalo k večji prepoznavnosti in ozaveščenju ljudi o naši dejavnosti.

2. ODNOS

Drugi steber se nanaša na odnos celotnega društva do inkluzije, na odprtost in način razmišljanja ter delovanja. Neustrezen oziroma nepopoln odnos predstavlja enega glavnih razlogov za neuspeh pri ustvarjanju inkluzivne kulture, hkrati pa podpira vse stebre inkluzije.

Inkluzija se rodi s posamezniki, ki razmišljajo in delujejo inkluzivno, koncept inkluzije na sistemski ravni pa lahko dosežemo le z inkluzivnim delovanjem celotne organizacije od njenega vrha do najmanjših členov. Koncept morajo razumeti in v njegovem duhu delovati vsi vpleteni. Nekateri člani bodo pri uvajanju sprememb oklevali, drugi bodo odprti za vse možnosti, tretji bodo morda zaščitniški do tega, komu bo društvo odpiralo vrata in s kom bo sodelovalo.

Inkluzivno kulturo gradimo po korakih. Pogovarjajmo se o vključevanju, zbirajmo zamisli in izvajajmo dogodke, ki so namenjeni naši ciljni skupini in so lahko tudi nešportne narave, kot so pikniki, prijateljska tekmovanja, predavanja, filmski večeri za otroke in družine, na katerih se imata možnost srečati in spoznati »obe strani mostu«. Takšna druženja ponujajo priložnosti za spletnje novih prijateljskih in socialnih vezi, izmenjavo izkušenj, spoznavanje drugačnosti, razvijanje strpnosti in empatije ter razbijanje predsodkov. Izobražujmo obe strani, predstavimo koncept, miselnost in delovanje vključujoče športne vadbe. Podučimo o kulturi, ne o programih. Pripovedujmo zgodbe, skozi katere prikažemo uspehe in koristi, ki jih lahko z inkluzivnim delovanjem, torej skupno športno vadbo dosežemo pri vseh vpletenih.

Uspešno vključevanje = prevajanje dobrih odnosov v inkluzivna dejanja

IZVAJALKA VADBE ŠPORTNEGA PLEZANJA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Pri svojem trenutnem delu v največji meri še zmeraj izvajam le integrirano obliko vadbe, torej delam z otroki s posebnimi potrebami v ločeni skupini in v drugem prostoru. A »učinek inkluzivnosti« je kljub temu opazen! Otroci morajo do ločene sobe iti skozi prostor, ki je namenjen vadbi rednih skupin in vseh obiskovalcev. Na začetku so bili »moji otroci« deležni čudnih pogledov, ko so kazali s prstom, se dotikali in objemali naključne mimoidoče. Kakšnega otroka, ki ni mogel hoditi, sem morala velikokrat nesti do sobe, se prerivati skozi množico staršev in prositi za prostor. A čudni pogledi so bili le prvič in drugič. Sedaj otroke že vsi poznajo, se jim nasmehnejo, nekateri jim celo vrnejo objem in z njimi spregovorijo! To je širjenje inkluzivne kulture!

3. IZBIRA

Eden od razlogov za neudeležbo otrok s posebnimi potrebami v večinskih športnih programih je prav pomanjkanje izbire, saj so z izjemo juda vrata v svet organiziranega športa zanje zaprta. Vzrok za to je pogosto naša napačna predstava o inkluziji, ki izhaja iz mišljenja, da gre zgolj za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redne gibalne/športne dejavnosti brez uvajanja kakršnihkoli sprememb. Slednje vodi do predpostavke, da otroci s posebnimi potrebami zaradi svojih primanjkljajev ne zmorejo slediti procesu vadbe. Na tej točki se spomnimo sheme **inkluzivnega spektra**, ki opisuje različne možnosti vključevanja otrok s posebnimi potrebami v večinske športne programe. Komunicirajmo z ljudmi, ki želijo sodelovati in iz prve roke izvedimo, kakšno storitev iščejo, kaj jim preprečuje, da bi sodelovali, in kaj bi morali spremeniti, da bi jih lahko vključili.

Opredelimo dejavnosti, v katerih bi lahko otroci s posebnimi potrebami aktivno sodelovali, brez da bi za to morali izvajati posebne prilagoditve. Prepoznamo dejavnosti, ki bi jih lahko prilagodili. Morda lahko celo ponudimo novo dejavnost, ki bo izhajala iz športa invalidov in bo zanimiva tudi večinski populaciji otrok. Vključujmo različne izvajalce, ki lahko podprejo izvedbo naših zamisli. Razmišljajmo odprto in širimo področje svoje dejavnosti.

4. PARTNERSTVA

Za uspešno inkluzivno delovanje so ključna partnerstva. Povežimo se z ustanovami, ki razmišljajo podobno in si želijo vključevanja ter sodelovanja, tj. z invalidskimi organizacijami, društvi, šolami z otroki s posebnimi potrebami ipd. Z željo po dosegli skupnega cilja bodo novico prenesle družinam, staršem otrok, ki bodo širili glas naprej in nas slej ko prej tudi sami obiskali.

Za razvoj inkluzivne kulture potrebujemo tudi dovolj številčen kader. Pomagamo si lahko s prostovoljci – objavimo razpis za prostovoljce, predstavimo jim naše delo in spoznamo njihova močna področja. Morda imajo spretnosti, ki jih sami nimamo, in lahko ustvarijo doprinos k naši ponudbi. Ob tem pa seveda tudi zaposluje, a se predhodno prepričamo, da je kader ustrezno kvalificiran ter ga izobrazimo o inkluzivni kulturi delovanja našega društva.

5. KOMUNIKACIJA

Vključujoča komunikacija se nanaša tako na neposredne kot posredne načine komuniciranja, to so govor, poslušanje, pisanje, oglaševanje itd. Na začetku se vprašajmo, kako se bomo povezali z otroki in njihovimi starši. Kako bomo dosegli »občinstvo«, ki mu želimo ponuditi našo dejavnost? Ob neustreznem pristopu se bo morda zgodilo, da bomo ustvarili poseben program, a se nanj ne bo nihče odzval, saj v tej smeri predhodno še nismo aktivno delovali. Četudi bomo ustvarili brošure ali novico objavili na naši spletni strani, potencialni vadeči zanj ne bodo vedeli.

Poiščimo priložnosti, da ljudem sporočimo, da je naše društvo odprto za otroke z različnimi značilnostmi in sposobnostmi ter oglašujemo na krajih, kjer bo to imelo največji učinek. Za širjenje informacij uporabljajmo **različne medije in kanale**. Poskrbimo, da bodo novice na družbenih medijih in spletnih straneh odražale našo zavezanost k inkluziji. Vključimo

fotografije, infografike in bodimo inovativni pri naši predstavitvi. Uporabljajmo **preprost, neposreden jezik** in se izogibajmo stereotipom. Stremimo k odprti in dvosmerni komunikaciji, upoštevajmo nove ideje in predloge, povezane s politikami in praksami dela, da bodo vpleteni dobili občutek, da so slišani.

6. POLITIKA VKLJUČEVANJA

Ustrezna politika je ena izmed prvih stvari, ki jo moramo opredeliti, ko se odločimo za inkluzivno delovanje, saj določa pravila, ki ščitijo in hkrati zahtevajo odgovornost vsakega člana društva ali organizacije. Podajajo jasne usmeritve za vse vpletene in prispevajo k natančnemu določanju in doslednemu uresničevanju naših ciljev.

Smiselno je, da ima društvo vzpostavljeno politiko zaščite svojih članov, trenerjev in vodilnih pred nadlegovanjem, diskriminacijo in drugim neprimernim vedenjem ter jasno določene postopke za obravnavo pritožb. Skrbimo za to, da bomo svoji politiki sledili tudi v praksi in bodo s kodeksi ravnanja ter pravilnikom seznanjeni vsi vpleteni. Le na tak način bomo resnično spodbujali raznolikost in ustvarjali vključujoče okolje.

7. PRILOŽNOSTI

Nove priložnosti se v športu ne rodijo po naključju. Da bodo vsi vadeči aktivno sodelovali v gibalni/športni dejavnosti, moramo pri našem delu narediti zavestne spremembe.

Udejstvovanje v organizirani gibalni/športni dejavnosti ni pomembno le z vidika ohranjanja zdravja, sklepanja prijateljstev in učenja novih gibalnih znanj posameznika, temveč tudi z vidika rasti in razvoja skupnosti, družbe, zaradi česar bi tovrstne priložnosti morale biti ponujene slehernemu človeku, ne glede na njegov spol, vero, kulturno ozadje, osebne značilnosti ali potrebe. **Priložnost ponudimo, ko v edinstvenih značilnostih in sposobnostih posameznika ne vidimo ovir, temveč doprinos.**

Razlika med *priložnostmi* in četrtem stebrom, ki opisuje *možnost izbire*, je v tem, da izbira odgovarja na vprašanje »*kako narediti*«, priložnost pa se osredotoča na načine in dejanja »*kaj narediti*«. Če so na voljo različne možnosti (izbire), s tem še ni nujno ponujena tudi priložnost. Na primer športno društvo, ki je zelo odprto za inkluzivno delovanje, ima srčne trenerje in kvalitetne programe, a se njihovi vadbeni prostori nahajajo na vrhu večnadstropne zgradbe, v kateri ni dvigala, bo osebam z gibalno oviranostjo težko ponudilo priložnost udejstvovanja v svoji dejavnosti.

Eden od praktičnih načinov za ponujanje novih priložnosti med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti je spreminjanje tega, kar trenutno počnemo, tj. vpeljevanje novih praks dela, izvajanje sprememb in iskanje prilagoditev, da bi zmanjšali ali odpravili slabosti, ki jih povzroča okolje, v katerem se izvaja gibalna/športna dejavnost. Slednje smo predstavili v poglavju **modeli prilagajanja gibalne/športne dejavnosti**.



Slika 30: Specialni telovaj
Vir: Društvo za kulturo inkluzije – Specialni telovaj



Slika 31: Specialni telovaj
Vir: Društvo za kulturo inkluzije – Specialni telovaj

POMEMBNI KORAKI V PRETEKLIH LETIH

V priročniku smo predstavili ključne izzive in priložnosti inkluzivnega športa, kot tudi konkretne prilagoditve in pristope, ki omogočajo enakopravno vključevanje vseh otrok v športne dejavnosti. Čeprav je pot do popolne inkluzije še dolga, ne smemo spregledati pomembnih korakov, ki so bili narejeni v zadnjih letih. Sprejete so bile zakonodajne spremembe, vzpostavljeni projekti in novi programi, ki spodbujajo enakopravno vključevanje vseh otrok v gibalne/športne dejavnosti, narašča tudi ozaveščenost strokovne in širše javnosti o pomenu dostopnega športa za vse.

V nadaljevanju je navedenih nekaj pomembnih ukrepov in projektov, ki so okrepili razvoj inkluzivnega športa:

1. Nov **zakon o športu (ZŠpo-1)**, sprejet 30. maja 2017, je za šport invalidov v Sloveniji prinesel pomembne spremembe, kot so:

- statusno in pravno izenačevanje športnikov invalidov;
- urejanje področja izobraževanja z namenom olajšanja karier aktivnih športnikov;
- zaposlovanje športnikov, ki je po novih določilih zakona urejeno za celoten javni sektor, tudi za športnike invalide;
- vzpostavitev Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite (ZŠIS POK) kot osrednje krovne organizacije za področje športa invalidov, ki ima ključno vlogo pri zastopanju interesov športnikov invalidov, zagotavljanju enakovrednih možnosti za športno udejstvovanje ter usklajevanju programov na nacionalni ravni;
- ustanovitev komisije za akreditacijo programov usposabljanja strokovnih delavcev v športu idr.

2. Vlada Republike Slovenije je 14. oktobra 2021 sprejela **Akcijski program za invalide 2022–2030**, katerega namen je spodbujanje, varovanje in zagotavljanje enakopravnega uresničevanja človekovih pravic invalidov ter spoštovanje njihovega dostojanstva. Program vključuje 13 temeljnih ciljev in 120 ukrepov, ki obravnavajo ključna področja življenja invalidov, kot so dostopnost, izobraževanje, zaposlovanje, socialna varnost, zdravje, šport in kulturno udejstvovanje. Izvajanje programa spremlja posebna komisija, ki vsako leto poroča Vladi RS o napredku in učinkovitosti sprejetih ukrepov.

3. Na dan slovenskega športa, 21. septembra 2024, so ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport, Zveza ŠIS-SPK ter Olimpijski komite Slovenije (OKS) podpisali pogodbo za projekt **Aktivno inkluzivno (2024–2028)**, s katerim si želijo vzpostaviti mreže strokovnjakov, centrov, organizacij, vadbenih površin ipd. za izvajanje športnih dejavnosti in programov za invalide. Mreža bi povezovala vse statistične regije Slovenije, pozornost pa bo usmerjena tudi v izobraževanje strokovnega kadra, ki bi vodil in izvajal programe. S tem bo športna dejavnost omogočena tudi tistim invalidom, katerim je bila do sedaj nedostopna ter se bodo lahko aktivno vključili v družbo (Zveza ŠIS-SPK, b. d.).

4. **Projekt DITEAM12** (Diverse and Inclusive Teams for Children Under 12) je nastal kot odgovor na vse večje povpraševanje po vključujočih priložnostih za otroke ne le v rekreativnem, temveč tudi v tekmovalnem mladinskem športu. Cilj projekta je bil spodbujati večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za otroke do 12 let, ustvariti večjo inkluzivnost

v športnih društvih, spodbujati enake možnosti ter z vključevanjem zmanjšati nestrpnost in nasilje v športu. Projekt je potekal od januarja 2020 do decembra 2021 in je bil sofinanciran s strani programa Erasmus+. V okviru projekta so razvijali spletna pedagoška orodja za trenerje in vodilne v športnih društvih, ki omogočajo osredotočanje na razvoj veščin otrok, namesto na tekmovalnost. Ustanovili so tudi "šole za starše", v katerih so potekale delavnice za spodbujanje sprejemanja raznolikosti v ekipah in poudarjanje razvoja otrok skozi vključevanje in strpnost (DITEAM12, b. d.).

5. Projekt **Vključevanje vseh 2024** spodbuja vključevanje oseb z invalidnostmi in drugimi omejitvami v redne telesne aktivnosti in športne programe. Program vključuje redne vadbene seje, ki se izvajajo čez leto na različnih lokacijah v Sloveniji. Cilj je omogočiti enakopravno sodelovanje v športnih dejavnostih za vse, ne glede na fizične ali duševne omejitve. Program bo vključil 160 otrok in odraslih (Gerlovič, 2024).

6. Eden večjih in pomembnejših projektov, ki odpira vrata v svet inkluzivnega športa, je projekt **Igraj se z mano**, ki se izvaja pod okriljem Centra Janeza Levca Ljubljana in Društva za kulturo inkluzije. Spodbuja povezovanje in vključevanje otrok, mladostnikov ter odraslih z in brez invalidnosti skozi igro, šport, umetnost in družabne aktivnosti. Skozi različne dogodke, kot so festivali, delavnice in športna srečanja, projekt prispeva k ozaveščanju o pomenu enakih možnosti, sprejemanja raznolikosti in grajenju vključujoče družbe. Dogodki se odvijajo v različnih mestih po Sloveniji in tujini, udeležujejo pa se jih vrtci, šole, zavodi, različne organizacije in tudi posamezniki. Glavni cilj projekta je ustvarjanje okolja, kjer se otroci in mladostniki s posebnimi potrebami aktivno povezujejo s svojimi vrstniki z različnimi značilnostmi in potrebami. Festival *Igraj se z mano* ni le priložnost za druženje, temveč je edinstven primer resnične inkluzije, saj presega običajne koncepte dogodkov za osebe s posebnimi potrebami, ki so pogosto namenjeni zgolj njim. S širjenjem na nove lokacije v Sloveniji in tujini projekt uresničuje svoje poslanstvo – promocijo inkluzivne kulture ter spodbujanje medsebojnega sprejemanja in sodelovanja (Igraj se z mano, b. d.).

SKLEPNE MISLI IN PREDLOGI

Tekom prebiranja priročnika ste se najbrž srečali z novimi spoznanji, za katera upam, da vam bodo služila kot iztočnice pri novih načinih dela. Kajti spoznanja in znanja nas bogatijo, krepijo, opogumljajo, delajo močnejše in modrejše. Naj še enkrat poudarim, da je strokovna usposobljenost oziroma znanje s področja dela z otroki s posebnimi potrebami le del, ki prispeva k uresničevanju izvajanja inkluzivne športne vadbe. Precejšen, če ne celo večinski delež predstavljajo naša stališča do inkluzije, vrednote in pristna želja otrokom predati kar največ tistega, kar šport v svojem bistvu ponuja.

Zato stremimo k širjenju inkluzivne kulture, organizirajmo dogodke, športne in nešportne, ustvarjajmo priložnosti, da se srečata obe strani mostu, pogovarjajmo se s tistimi, ki nam lahko o vrzelih v našem delovanju povedo s prve roke, tj. predvsem s starši otrok s posebnimi potrebami, ki se s težavami pri iskanju možnosti vključevanja svojih otrok v dodatne športne programe srečujejo vsakodnevno.

Priložnosti za izboljšavo omenjene problematike je še ogromno, saj kljub velikim spremembam, ki jih izvajamo v šolskem prostoru in s katerimi želimo ustvariti bolj enakopravno in strpno družbo, področja zunaj šolskih sten ostajajo zelo konzervativna.

Če se priročnik kdaj znajde v rokah odločevalcev, ki lahko pripomorejo k nekaterim spremembam, navajam še predloge in ukrepe, s katerimi bi lahko sistemsko prispevali k povečanju števila ponudnikov inkluzivnih gibalnih/športnih dejavnosti:

- dopolnitev programov usposabljanj panožnih zvez z vsebinami, ki se nanašajo na inkluzivno športno vadbo;
- izvajanje dodatnih usposabljanj za trenerje in druge strokovne delavce v športu – tako splošnih, ki izpostavljajo pomen razumevanja inkluzivne paradigme, kot specifičnih, namenjenih posamezni športni panogi, v okviru katerih bi trenerji spoznali prilagoditve, ki jih lahko neposredno uporabijo pri izvajanju svoje športne vadbe;
- sofinanciranje programov s strani občin in države;
- finančna pomoč pri najemu prostorov, nakupu opreme in pripomočkov s strani krovnih organizacij, panožnih zvez, lokalnih skupnosti, občin, in države;
- povezava športnih ponudnikov s prevozniki (javni in organiziran prevoz);
- povečana skrb za ustvarjanje inkluzivnega okolja (urejenost dostopa, vadbenih in spremljevalnih prostorov);
- promoviranje inkluzivne športne vadbe prek projektov, dogodkov in izpostavljanja primerov dobrih praks (domačih in tujih);
- promocija programov, ki že izvajajo inkluzivno športno vadbo;
- povezovanje društev in organizacij iz različnih koncev Slovenije, ki razmišljajo (in delujejo) podobno ter širjenje inkluzivne miselnosti in programov;
- spodbujanje raziskovalne dejavnosti na tem področju – iskanje vrzeli, dodatnih razlogov za neizvajanje inkluzivne športne vadbe, pridobivanje informacij tudi od iskalcev ponudnikov, predvsem staršev.

Spoznali smo, da imajo otroci s posebnimi potrebami zelo malo možnosti prisostvovanja v organiziranih gibalnih/športnih dejavnostih, zato je **vsak premik na tem področju več kot dobrodošel**, bodisi v segregirani, integrirani ali inkluzivni obliki, kajti veliko lahko prispevamo sami s svojim lastnim delovanjem. Z zapolnjevanjem vrzeli v našem znanju in razumevanju, s

pozitivno naravnostjo in pridobivanjem izkušenj lahko spodbijemo predsodke ter s svojim strpnim ravnanjem, sprejemanjem drugačnosti, drobnimi spremembami, ki jih izvajamo pri svojem delu, ter odločitvami, ki jih sprejemamo, širimo inkluzivno miselnost med druge.

Bistvo vključujočega ravnanja je, da smo kreativni in inovativni, saj si v praksi velikokrat ne moremo pomagati z literaturo in s svojimi domislili pravzaprav pridemo do pionirskih spoznanj. Šport ima moč, da povezuje, opolnomoči in presega razlike – naša naloga je, da to moč odkrijemo in uporabimo kot sredstvo pisanja velikih zgodb. Vključujoč trener se ne rodi čez noč. Za uspešno izvajanje tovrstnega trenerskega dela so ključne izkušnje in naši samozavestni koraki.



»Vsak otrok se rodi s krili. Naša naloga je, da odkrijemo stran obzorja, pravi veter, na katerega bo naslonil svoja krila in poletel v svet s trdno vero vase, da zna in zmore leteti.«

(Nuša Maver)

VIRI IN LITERATURA

- Accelerate Sport. (2022). *Deaf People's Inclusion in Sport*. <https://accelerate.sport/blog-post/new-deaf-peoples-inclusion-in-sport-elearning-course/>.
- Accetto, R., Bajrović, F., Bajrović, N., Danieli, A., Fras, Z., Grad, A., ... Zidar, J. (2009). *Temelji patološke fiziologije*. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta.
- Akcijski program za invalide 2022–2030. (14. 10. 2021). Vlada Republike Slovenije. <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/akcijski-program-za-invalide/#:~:text=Akcijski%20program%20za%20invalide%202022%20%2D%202030&text=2021%20s%20sklepom%20%C5%A1tevilka%2014100,nana%C5%A1ajo%20na%20razdobje%202022%20%2D%202030>.
- Alhowikan, A. (2016). Benefits of physical activity for autism spectrum disorders: A systematic review. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 16(3), 163.
- Allen, J. B. in Hodge, K. (2006). Fostering a Learning Environment: Coaches and the Motivational Climate. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 1(3), 261–277.
- Arida, R. M., Cavalheiro, E. A., Da Silva, A. C. in Scorza, F. A. (2008). Physical activity and epilepsy. *Sports Medicine*, 38(7), 607–615.
- Ash, T., Bowling, A., Davison, K. in Garcia, J. (2017). Physical Activity Interventions for Children with Social, Emotional, and Behavioral Disabilities—A Systematic Review. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics/Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 38(6), 431–445.
- Ashinoff, B. K. in Abu-Akel, A. (2019). Hyperfocus: the forgotten frontier of attention. *Psychological Research*, 85(1), 1–19.
- Australian Bureau of Statistics. (2012). *Sports and Physical Recreation: A Statistical Overview, Australia*. <https://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4156.0?OpenDocument>.
- Barboza, C. F. S., Ramos, A. S. L., Abreu, P. A. in Castro, H. C. (2019). Physical Education: Adaptations and Benefits for Deaf Students. *Creative Education*, 10(04), 714–725.
- Bauman, J., Fistrič, Š., Giuliatti, T. in Jelenc, A. (2018). *Ne slišim vas!: kako ravnati v stikih z osebami z okvarami sluha: priročnik za zdravstvene delavce*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Bielen, I. (2001). *Živeti z epilepsijo*. Pliva.
- Božič, J. (2002). Psihosocialni problemi otrok s specifičnimi učnimi težavami. V N. Konečnik Goršič in M. Kavkler (ur.), *Specifične učne težave otrok in mladostnikov: prepoznavanje, razumevanje, pomoč* (11–13). Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

- Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (9–20). Športna unija Slovenije.
- Bezenšek, A., Javornik K. in Košak Babuder, M. (2022). Študenti z avtističnimi motnjami. V *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike*, 139–171. Založba Univerze.
- Bratuš Albreht, K., Marinič, I., Ponikvar, J., Valentinčič, L., Žnidarko, B. in Palao, S. (2024). *Priročnik za delo z osebami z avtizmom*. Zveza nevladnih organizacij za avtizem Slovenije.
- Bregant, T. in Jones, D. (2020). Gibalna oviranost – značilnosti in posebnosti. V D. Rutar (ur.). *Gibalno oviran otrok gre v šolo: priročnik za učitelje* (41–69). CIRIUS.
- British Blind Sport. (2016). *A Guide To Visually Impaired Friendly Sport*. BBS.
- Burian, M., Pistotnik, B., Velušček, M., Vute, R., Filipčič, T. in Petek, T. (2016). *Elementarne igre in igrarije za slepe in slabovidne*. Pedagoška fakulteta.
- Caputo, E. L., Da Silva, R. B. P., Da Cunha, L. L., Krüger, G. R. in Reichert, F. F. (2022). Physical activity and Quality of Life in People with Visual Impairments: A Systematic review. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 116(1), 48–60.
- CCHAT Center. (2024). *Sports for Children with Hearing Loss*. <https://www.cchatsacramento.org/blog-and-events/sports-for-children-with-hearing-loss>.
- CESIE. (2023). *Inclusion Reloaded*. <https://cesie.org/en/project/inclusion-reloaded/>.
- Čas, M., Kastelic, M. in Šter, M. (2003). *Navodila h kurikulu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke s posebnimi potrebami*. Seja Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje.
- Damjan, H. in Groleger Sršen, K. (2010). Z dokazi podprta rehabilitacija otrok s cerebralno paralizo. *Rehabilitacija*, 9(1), 138–150.
- Deaf International Basketball Federation. (2024). *Deaf Basketball Rules*. <https://www.dibf.org/2024/05/21/rules-for-participation-in-the-2024-dibf-3x3-world-cup/>.
- DePauw, K. P. in Gavron, S. J. (2005). *Disability and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Di Palma, D. in Molisso, V. (2017). Sport for Autism. *Journal of Humanities and Social Policy*, 3(3), 42–49.
- DITEAM12: *Za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za otroke do 12 let*. (b. d.). Pedagoški inštitut. <https://www.pei.si/raziskovalna-dejavnost/projekti/diteam12/>.

- Društvo za kulturo inkluzije. (2021). *InMe (športni projekt Erasmus+)*.
<https://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/projekti/inme/>.
- Društvo za kulturo inkluzije. (2021). *Specialni telovaji*.
<https://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/projekti/specialni-telovaj/>.
- Ebrahimi, A. A., Jamshidi, A. A., Movallali, G., Rahgozar, M. in Haghgoo, H. A. (2017). The effect of vestibular Rehabilitation therapy program on sensory organization of deaf children with bilateral vestibular dysfunction. *PubMed*, 55(11), 683–689.
- Elsabbagh, M., Divan, G., Koh, Y. J., Kim, Y. S., Kauchali, S., Marcín, C., Montiel-Nava, C., Patel, V. ... Fombonne, E. (2012). Global prevalence of autism and other pervasive developmental disorders. *Autism Research*, 5(3), 160–179.
- England Football. (2024). *Deaf Football*. <https://www.Englandfootball.com/play/Disability-Football/Deaf-Football>
- European Deaf Sport Organization. (b. d.). *Tennis*. <https://www.edso.eu/category/news-sports/sports/summer-sports/tennis/>.
- Filipčič, T. (2016). Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami. Zveza za šport invalidov Slovenije – slovenski paralimpijski komite.
- Flippin, R. (6. 10. 2007). *Hyperfocus: The ADHD Phenomenon of Intense Fixation*. ADDitude.
<https://www.additudemag.com/understanding-adhd-hyperfocus/>.
- Garey, J. (30. 10. 2023). Mental Health in Kids With Chronic Illness. *Child Mind Institute*.
<https://childmind.org/>.
- Geidne, S. in Jerlinder, K. (2016). How sports clubs include children and adolescents with disabilities in their activities. A systematic search of peer-reviewed articles. *Sport Science Review*, 25(1-2), 29–52.
- Galeša, M. (1993). *Osnove specialne didaktike*. Didakta.
- Gerlovič, U. (29. 3. 2024). *VKLJUČEVANJE VSEH 2024 – program za vadbo invalidov in oseb z različnimi omejenostmi*. Sokolska zveza Slovenije. <https://sokolska-zveza.si/vkljucevanje-vseh-2024-program-za-vadbo-invalidov-in-oseb-z-razlicnimi-omejenostmi/#:~:text=Preko%20programa%20Vklju%C4%8Devanje%20vseh%20bodo,60%20do%20100%20ur%20letno.>
- Goltnik Urnaut, A. (2007). Šolske športne dejavnosti in samopodoba mladostnikov z ovirami v gibanju [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Gorzetti, K. (2022). *Telesna samopodoba, samospoštovanje in subjektivno blagostanje pri plesalkah* [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta]. Repozitorij UL.
<https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=162973&lang=slv>.
- Gregorič Kumperščak, H. (ur.). (2021). *ADHD – od etiologije do komorbidnosti*. IntechOpen.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.87283>.
- Harris, A. in Enfield, S. (2003). *Disability, equality, and human rights: a training manual for development and humanitarian organisations*. Oxfam.

- Hosta, M. (2003). *Astma in šport*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Huseyin, O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. *Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports*, 23(3), 138–144.
- Mednarodno festivalsko leto »Igraj se z mano«*. (b. d.). Igraj se z mano.
<https://igrajsezmano.eu/festival/>.
- InSport*. (2020). <https://in-sport.eu/>.
- Jones, S. in Hesse, M. (2014). Adolescents with ADHD: experiences of having an ADHD diagnosis and negotiations of Self-Image and Identity. *Journal of Attention Disorders*, 22(1), 92–102.
- Jurišić, B. D. in Pšeničnik, S. (2021). *Otroci z avtizmom*. Izobraževalni center PIKA, Center Janeza Levca.
- Juul, J. in Jensen, H. (2002). *Pedagogisk relationskompetence – fra lydigthed til ansvarlighed*. Apostrof.
- Jurišević, M. (1999). Samopodoba in/ali učna uspešnost. *Psihološka Obzorja*, 1(8), 23–41.
- Kavkler, M. (2024). Izzivi inkluzivne vzgoje in izobraževanja za otroke s posebnimi potrebami. *Sodobna pedagogika*, 75 (1), 88–107.
- Kavkler, M., Clement Morrison, A., Košak Babuder, M., Pulec Lah, S. in Viola, S. (2008). *Razvoj inkluzivne vzgoje in izobraževanja – izbrana poglavja v pomoč šolskim timom*. Zavod RS za šolstvo.
- Kefallinou, A., Symeonidou, S. in Meijer, C. J. W. (2020). Understanding the value of inclusive education and its implementation: A review of the literature. *PROSPECTS*, 49(3–4), 135–152.
- Kejžar, A. in Pulec Lah, S. (2023). *Skrita moč ADHD: ADHD v življenju in šoli*. Didakta.
- King, M., Hernandez-Castillo, C. R., Poldrack, R. A., Ivry, R. B. in Diedrichsen, J. (2019). Functional boundaries in the human cerebellum revealed by a multi-domain task battery. *Nature Neuroscience* 22(8), 1371–1378.
- Kiuppis, F. (2016). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in society*, 21(1), 4–21.
- Klinc, A. (24. 2. 2020). *Opis in značilnosti otrok z dolgotrajno boleznijo*. Portal Otroci s posebnimi potrebami. <https://forum-media.si/opis-in-znacilnosti-otrok-z-dolgotrajno-boleznijo>.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Pedagoški inštitut.
- Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Socialna pedagogika*, 15(2), 153–173.
- Kogovšek, D., Novšak Brce, J. in Žolgar, I. (2022). Gluhi in naglušni študenti. *V Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s*

posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike, 205–229. Založba Univerze.

Koprivnikar, K. (2006). Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje = The importance of including children with visual impairments in physical education. *Šport*, 54(1), 8–11.

Košak Babuder, M. in Javornik K. (2022). Študenti s specifičnimi učnimi težavami – prepoznavanje, pomoč in podpora. V *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike*, 109–138. Založba Univerze.

Košak Babuder, M. in Velikonja, M. (2011). *Učenci z učnimi težavami. Pomoč in podpora*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Košir, S. (1999). *Sluh: naglušnost in gluhost*. Zveza gluhih in naglušnih Slovenije.

Košir, S. (2008). *Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo*. Zavod RS za šolstvo.

Kunz, A., Meier, I., Nicoletti, I., Philipp, S. in Starl K. (ur.). (2021). *Sports for social inclusion and integration*. ETC Graz.

Lamovec, I. in Burja, C. (2020). Prilagojeno izvajanje športne vzgoje. V D. Rutar (ur.). *Gibalno oviran otrok gre v šolo: priročnik za učitelje*, 235–243. CIRIUS.

Larkin, P., Barkell, J. in O'Connor, D. (2022). The Practice Environment—How Coaches May Promote Athlete Learning. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4.

Lewis, S., Higham, L. in Cherry, D. B. (1985). Development of an Exercise Program to Improve the Static and Dynamic Balance of Profoundly Hearing-Impaired Children. *American Annals of the Deaf*, 130(4), 278–284.

Likar, L. (1993). Govorne motnje in razvoj motorike. V L. Likar in D. Kosmač (ur.), *Multidisciplinarni pristop v logopediji: zbornik prispevkov* (197–201). Aktiv logopedov Južne Primorske.

Lipic Stopar, M. (2003). Nekateri vidiki vključevanja učencev s posebnimi potrebami v osnovno šolo. *Defektologica slovenica*, 11(1), 17–37.

Lipic Stopar, M. in Žgur, E. (2013). Strokovne kompetence za zgodnjo obravnavo v programih Oddelka za specialno in rehabilitacijsko pedagogiko. *Zgodnje odkrivanje in obravnavanje oseb s posebnimi potrebami: zbornik povzetkov*, 21.

Lipovšek, J. K. (15. 1. 2017). *Hiperkinetična motnja*. Začni znova.
<https://www.zacniznova.si/hiperkineticna-motnja/>.

Logar, S. (2015). Gibalno ovirani otroci. V N. Vovk-Ornik (ur.), *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami* (19–20). Zavod RS za šolstvo.

- Maver, N. (2024). *Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v izvenšolske športne dejavnosti*. [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta].
- Macedoni Lukšič, M. (2006). Spekter avtistične motnje. V *Novosti v otroški gastroenterologiji*, 115–126. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za pediatrijo.
- McConkey, R., Keogh, F., Bunting, B., Garcia Iriarte, E. in Watson, S. F. (2016). Relocating people with intellectual disability to new accommodation and support settings. *Journal of Intellectual Disabilities*, 20(2), 109–120.
- MediHelp. (20.9.2023). *Prva pomoč kod epileptičnog napada – Šta učiniti i šta izbegavati*. <https://www.medihelp.co.rs/blog/prva-pomoc-kod-epilepticnog-napada/>
- Medvešček, M. in Pavčič, M. (1999). *Sladkorna bolezen: kako živeti z njo: dejstva od A do Ž: 100 receptov za zdravo prehrano*. Littera picta.
- Metljak, U. (24. 2. 2020). *Otroci s čustvenimi, vedenjskimi in socialnimi težavami*. Portal Otroci s posebnimi potrebami. <https://forum-media.si/otroci-posebnimi-potrebami/otroci-s-custvenimi-vedenjskimi-in-socialnimi-tezavami/>.
- Mihorko, B., Štrumbelj, B., Čander, J. in Cimerman Sitar, M. (2014). *Smernice za šport in rekreacijo invalidov*. Društvo vojnih invalidov.
- Moravec Berger, D., Jecelj, L. in Kovačič, I. (2006). *Mednarodna klasifikacija funkcioniranja, zmanjšane zmožnosti in zdravja*. IRSR IVZ RS.
- Murn, T. (11. 2. 2020). *Opis in značilnosti slepih oz. slabovidnih otrok*. Portal Otroci s posebnimi potrebami. <https://forum-media.si/opis-in-znacilnosti-slepih-oz-slabovidnih-otrok>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *Sladkorna bolezen*. <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/sladkorna-bolezen/>.
- National Deaf Children`s Society. (2024). <https://www.ndcs.org.uk/>.
- Norway Grants. (2023). *Inclusion through sports for children with developmental disabilities*. <https://inclusivesportsforchildren.eu/>.
- Novšak Brce, J., Kogovšek, D. in Žolgar, I. (2022). Študenti z govorno-jezikovnimi motnjami. V *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike*, 243–263. Založba Univerze.
- Patterson, I. in Pegg, S. (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: benefits and opportunities. *Leisure Studies*, 28(4), 387–402.
- Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 7(1), 9–26.
- Pinals, D. A., Hovermale, L., Mauch, D. in Anacker, L. (2022). Persons with intellectual and developmental disabilities in the mental health system: Part 1. Clinical considerations. *Psychiatric Services (Washington, D. C.)*, 73(3), 313–320.

- Polatajko, H. J. in Cantin, N. (2005). Developmental Coordination Disorder (Dyspraxia): An overview of the state of the art. *Seminars in Pediatric Neurology*, 12(4), 250–258.
- Princes, T. (2011). *MATP: Motor Activities Training Program: priročnik za trenerje MATP specialne olimpijade*. Specialna olimpiada Slovenije.
- Pujalte, G. G. A., Maynard, J. R., Thurston, M. J., Taylor, W. C. in Chauhan, M. (2019). Considerations in the care of athletes with attention deficit hyperactivity disorder. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(3), 245–256.
- Rechetnikov, R. P. in Maitra, K. (2009). Motor Impairments in Children Associated with Impairments of speech or Language: A Meta-Analytic Review of Research Literature. *The American Journal of Occupational Therapy*, 63(3), 255–263.
- Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 (ReNPŠ14–23). (2014). *Uradni list RS*, št. 26/2014.
- Samalot-Rivera, A. in Porretta, D. (2012). The influence of social skills instruction on sport and game related behaviours of students with emotional or behavioural disorders. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(2), 117–132.
- Sambolec, L. (2012). *Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti*. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. Repozitorij UL. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=60174&lang=slv>.
- Satler, N. (2015). Samopodoba otrok s posebnimi potrebami. *Didakta*, 25(184), 7–11.
- Schmidt, M. (2001). *Socialna integracija otrok s posebnimi potrebami v osnovno šolo*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Shakespeare, T. in Watson, N. (2001). The social model of disability: An outdated ideology? *Research in Social Science and Disability*, 2, 9–28.
- Shields, N. in Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16(9).
- Siegel, B. (2023). *Pomoč otrokom z avtizmom pri učenju: načini obravnave za strokovnjake in starše*. Didakta.
- Skalar, V. (2002). Kako šolo in vrtec približati otrokom s posebnimi potrebami. *Integracija, inkluzija v vrtcu, osnovna in srednja šola*, 25–33.
- Specialna olimpiada Slovenije*. (2023). <https://www.specialna-olimpiada.si/>.
- Specialna olimpiada Slovenije (2023). *Mladi športnik. Priročnik za vadbo*. https://www.specialna-olimpiada.si/file/18041/mladi_sportnik_2020_low.pdf.
- Special Olympics*. (2024). <https://www.specialolympics.org/?locale=sl>.
- Stauder, E. (2019). Including youth with communication disabilities in sports. *ASHA Leader*, 24(3), 30–31.

- Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Šlamberger, A., Hadžič, V., Karpljuk, D., Videmšek, M. in Štihec, J. (2006). Otroci s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje. *Šport*, 54(2), 19–24.
- Štucin, K. (27. 1. 2020). *Otroške kronične bolezni*. ABC Zdravja.
- The International Platform on Sport and Development. (2020). *The NeedSport project: Bringing sport to children with special needs*.
<https://www.sportanddev.org/index.php/latest/news/needsport-project-bringing-sport-children-special-needs>.
- Tomori, M. (2013). Diagnoza in klasifikacija duševnih motenj. V P. Pregelj, B. Kores Pleničar, M. Tomori, B. Zalar in S. Zihel (ur.), *Psihijatrija* (95–99). Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani in Psihiatrična klinika Ljubljana.
- Vovk-Ornik, N. (ur.). (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod RS za šolstvo.
- Vrhovec, P. K. (20. 1. 2022). *Razvojna jezikovna motnja – kaj to je in kako se kaže?* Logopetka. <https://www.logopetka.com/post/razvojna-jezikovna-motnja-kaj-to-je-in-kako-se-ka%C5%BEE>.
- Vršnik Perše, T. (2003). Segregacija, integracija, inkluzija? Pravica do izbire! *Sodobna pedagogika*, 7-8, 140–151.
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Narodna in univerzitetna knjižnica v Ljubljani.
- Winnick, J. P. (1987). An Integration Continuum for Sport Participation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4(3), 157–161.
- Woods, M. (2017). *How to adapt and modify your sport activities to include all*. Inclusive Sport Design. <https://www.inclusivesportdesign.com/blog-posts/how-to-adapt-and-modify-your-sport-activities-to-include-all>.
- World Health Organization: WHO. (2024). *Epilepsy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/epilepsy>.
- World Health Organization: WHO. (10. 8. 2023). *Blindness and vision impairment*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>.
- Youngs, B. B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Educy.
- Zakon o ratifikaciji Konvencije o pravicah invalidov in Izbirnega protokola h Konvenciji o pravicah invalidov (MKPI). (2008). *Uradni list RS*, št. 003-02-4/2008-7.
<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/86045>.

- Zakon o športu (ZŠpo-1). (2017). *Uradni list RS*, št. 29/17, 21/18 – ZNOrg, 82/20, 3/22 – ZDeb.
<https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO6853>.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). *Uradni list RS*, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12 in 41/17 – ZOPOP.
<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896#>.
- Zavod RS za šolstvo. (b. d.). *Izobraževanje za otroke s posebnimi potrebami*.
<https://www.zrss.si/podrocja/osnovna-sola/izobrazevanje-za-otroke-s-posebnimi-potrebami/>.
- Zupan, A. (2010). Rehabilitacija bolnikov z živčno-mišičnimi boleznimi. *Rehabilitacija*, 9(1), 128–137.
- Zveza za šport invalidov Slovenije – slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK). (b. d.).
<https://www.zsis.si/>.
- Žolgar, I. (2014). Izobraževanje strokovnjakov za delo s slepimi in slabovidnimi osebami. V *Inkluzivno izobraževanje slepih in slabovidnih otrok ter mladostnikov*, 46–62. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Žolgar, I., Kogovšek, D. in Novšak Brce, J. (2022). Študenti s slepoto in slabovidnostjo. V *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike*, 231–241. Založba Univerze.

PRILOGA 1

OBRAZEC ZA PODPORO POTREB VAŠEGA OTROKA

Spodaj pridobljene informacije omogočajo naši trenerski ekipi, da lahko nudi čim boljšo podporo vašemu otroku pri sodelovanju. Te informacije so zaupne in jih brez vašega dovoljenja ne bomo delili z drugimi.

Ime starša/skrbnika: _____

Telefon starša/skrbnika: _____

E-poštni naslov starša/skrbnika: _____

Ime in priimek otroka: _____

Datum rojstva otroka: _____

Spol otroka: moški ženski

Katero šolo obiskuje vaš otrok?

Posebnosti otroka (motnja, ovira ali primanjkljaj):

Alergije na hrano: _____

Ali jemlje kakšna zdravila? Prosimo, navedite, katera.

Dovoljujem, da se osebni podatki iz prijavnice uporabijo za namene komuniciranja, informiranja, spremljanja in ostalih zadev, povezanih z vadbo.

DOVOLJUJEM

NE DOVOLJUJEM

Dovolim, da se mojega otroka fotografira oziroma snema med dejavnostjo in da se material uporablja izključno za namene promocije dejavnosti:

DOVOLJUJEM

NE DOVOLJUJEM

Posebni interesi vašega otroka:

Ali ima vaš otrok kakršnekoli omejitve pri komunikaciji ali gibanju (npr. invalidski voziček, opornice, slušni aparat ...)?

Kakšen je najboljši način za komunikacijo?

Kako lahko najbolje podpremo vašega otroka pri sodelovanju?

Katero posebno ali prilagojeno opremo/pripomočke potrebuje, da lahko v polni meri sodeluje?

Kaj še moramo vedeti, da lahko pomagamo vašemu otroku sodelovati v skupinski gibalni/športni dejavnosti in uresničiti njegove cilje?

PRILOGA 2

MODELI ZA PRILAGAJANJE IN SPREMINJANJE VADBENEGA PROCESA

MODEL »TREE«

T raining style	Kako lahko spremenite stil treniranja svojih vadečih?	R ules	Kako lahko spremenite pravila igre/dejavnosti, ki jo izvajate?
E nvironment	Kako lahko spremenite okolje?	E quipment	Kako lahko spremenite opremo in pripomočke?

MODEL »STEP«

S_{pace}

Kako lahko spremenite okolje/prostor?

T_{ask}

Kako lahko spremenite nalogo?

E_{quipement}

Kako lahko spremenite opremo in pripomočke?

P_{eople}

Kako lahko spremenite načine, na katere vključujete vadeče v vadbo?

MODEL »CHANGE IT«

C hoaching style	Kako lahko spremenite svoje načine/stil/metode treniranja?
H ow to score?	Kako lahko spremenite načine doseganja točk/uspeha?
A rea of play	Kako lahko spremenite območje/področje igre?
N umber of players	Kako lahko spremenite število igralcev?
G ame rules	Kako lahko spremenite pravila igre?
E quipement	Kako lahko spremenite opremo in pripomočke?
I nclusion	Kako lahko zagotovite, da bodo vsi vključeni v igro?
T ime	Kako lahko spremenite pravila, povezana s časom?

PRILOGA 3

ORODJE ZA NAČRTOVANJE INKLUZIVNE ŠPORTNE VADBE

To orodje za načrtovanje vam bo pomagalo ustvariti akcijski načrt za doseg ciljev ideje ali projekta vključujoče gibalne/športne dejavnosti z uporabo pristopa kolektivnega vpliva. Orodje vas vodi skozi štiri vsebinske sklope. Ti so:

Ideja: Načrtujte podrobnosti o ideji, kakšna je in zakaj to počnete.

Ekipa: Načrtujte, kdo bo vključen in kakšno vlogo bo imel.

Dejanja: Načrtujte ključna dejanja, s pomočjo katerih boste lahko dosegli cilje na kratek, srednji in dolgi rok.

Načrt merjenja: Načrtujte, kaj bo merilo uspešnosti vaše ideje ter na kakšen način boste to preverjali.

Orodje je zasnovano tako, da ga izpolnujete postopoma in se razvija skozi čas, ko ideja napreduje in potrebe skupnosti postajajo bolj sprejete in razumljene. S pomočjo načrtovanih vsebinskih sklopov boste lažje organizirali in izvajali svoje dejavnosti, uresničevali cilje, koordinirali delo in komunicirali s člani ekipe ter širšo skupnostjo.

Vsebinske sklope lahko prilagodite svojim potrebam.

IDEJA

Zabeležite podrobnosti svoje ideje in jo utemeljite (Zakaj je pomembna? Katero težavo, vrzel ali izziv obravnava?)

Naslov ideje

Cilj ideje

Opis ideje

Utemeljitev ideje

EKIPA

Predvidite, kdo bodo člani vaše ekipe oziroma ljudje, ki bodo imeli vlogo pri izvajanju vaše ideje. Vaš seznam se lahko razvija in spreminja tekom procesa načrtovanja in izvajanja ciljne ideje, ko boste prepoznavali ključne dejavnosti in potrebe.

VLOGA	IME IN PRIIMEK	NAZIV	ORGANIZACIJA

DEJAVNOSTI

Zabeležite dogovorjena dejanja in dejavnosti, ki bodo v pomoč pri doseganju ciljev vaše ideje.

	DEJAVNOST	VODSTVENA ORGANIZACIJA/OSEBA	PODPORNA ORGANIZACIJA/OSEBA	ROK (datum uresničitve)
Kratkoročno (naslednjih 6 mesecev)	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
Srednjeročno (naslednjih 12 mesecev)	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
Dolgoročno (več kot 12 mesecev)	1.			
	2.			
	3.			
	4.			

NAČRT MERJENJA/PREVERJANJA

Zabeležite, kako boste merili uresničevanje vaše ideje.

Izid – končni rezultat Kakšna je sprememba ali vpliv, ki ga želite meriti? (Npr. število vključenih OPP ³ .)	Merilo Kakšna je trenutna situacija ali kako trenutno merite uspeh vašega dela?	Cilj Kakšno spremembo želite doseči? (Npr. 10 % več OPP ali 50 OPP več v svojem društvu.)	Vir podatkov Kaj bo vir vaših dokazov? (Npr. podatki o članstvu.)	Časovnica Kdaj boste zbirali podatke in kdo jih bo zbiral?

³ OPP – otroci s posebnimi potrebami.

ŠPORT: PROSTOR BREZ MEJA: PRIROČNIK ZA VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V DRUŠTVENE ŠPORTNE DEJAVNOSTI IN IZVAJANJE VKLJUČUJOČE/INKLUZIVNE ŠPORTNE VADBE

NUŠA MAVER

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija

nusa.maver@gmail.com

Šport: prostor brez meja avtorice Nuše Maver je priročnik za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne dejavnosti in izvajanje vključujoče/inkluzivne športne vadbe. Namenjen je učiteljem, trenerjem, športnim društvom in organizacijam, ki želijo šport približati čim širši populaciji mladih. Ponuja celovit vpogled v inkluzivno športno vadbo ter vključuje strategije, orodja in praktične smernice za prilagajanje gibalne/športne dejavnosti vadečim z različnimi značilnostmi in potrebami. Prvi del priročnika je namenjen inkluzivni paradigmi, ki predstavlja izhodišče za uspešno izvajanje inkluzivne gibalne/športne dejavnosti, medtem ko so v drugem delu priročnika zapisane smernice za delo s posamezno skupino otrok s posebnimi potrebami ter prilagoditve, ki jih je smiselno izvajati med vadbenim procesom in se nanašajo na okolje, opremo in pripomočke, vsebine ter načine izvajanja trenažnega procesa. Namen priročnika je opolnomočiti trenerje in učitelje športne vzgoje za uspešno izvajanje vključujočih športnih dejavnosti ter prispevati k povečanju števila ponudnikov segregirane, integrirane in inkluzivne športne vadbe. Besedilo temelji na že objavljenem zaključnem delu avtorice, ki je nadgrajeno z dodatnimi strokovnimi vsebinami in praktičnimi usmeritvami.

DOI

<https://doi.org/>

10.18690/um.pef.10.2025

ISBN

978-961-299-046-6

Ključne besede:

otroci s posebnimi
potrebami,
inkluzija,
prilagojena
gibalna/športna
dejavnost,
smernice,

Priročnik *ŠPORT: PROSTOR BREZ MEJA* predstavlja celovit in sodoben zasnovan strokovni vir, namenjen vsem, ki se pri svojem delu srečujejo z vključevanjem oseb s posebnimi potrebami v športno/gibalne dejavnosti. Že sama struktura poglavij nakazuje sistematičen in interdisciplinaren pristop, ki povezuje teoretične temelje, sodobne inkluzivne modele in praktične usmeritve za delo na terenu.

Osrednji del priročnika je namenjen športu kot pomembnemu dejavniku socialne vključenosti in oblikovanja pozitivne samopodobe slehernega. Posebej dragocena so poglavja, ki obravnavajo inkluzivno vlogo trenerja, ustrezno komunikacijo in konkretne sposobnosti ter spretnosti, ki so potrebne za uspešno vključevanje oseb s posebnimi potrebami v športne dejavnosti. Predstavljeni modeli prilagajanja vadbe kot so TREE, STEP, CHANGE IT so v skladu z mednarodno priznanimi pristopi in uporabniku ponujajo strukturirano in fleksibilno orodje za prilagajanje vadbenih vsebin.

Avtorica v priročniku sistematično obravnava posamezne skupine glede na njihove posebne potrebe. Za vsako skupino so predstavljeni: ključni vidiki značilnosti, pomen športne dejavnosti zanje, konkretne prilagoditve vadbenega procesa in opozorila na možna tveganja v inkluzivnem okolju. Posebej velja izpostaviti, da priročnik ne ostane le na ravni splošnih priporočil, temveč ponuja konkretne napotke in prilagoditve, ki so uporabne v vsakdanji vadbeni praksi. Zapisane obogati s preglednicami, shematičnimi prikazi in fotografijami, ki so nastale v času gibalno/športne dejavnosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. V priročniku najdemo zapisana pričevanja športnikov in njihovih staršev. S tem avtorica sledi sloganu *Nič o invalidih, brez invalidov*, ki je postal globalno prepoznaven izraz participacije in vključevanja.

Priročnik predstavlja pomemben prispevek na področju inkluzije v športu in pomeni kakovosten vir za vse strokovne delavce, ki se srečujejo z osebami s posebnimi potrebami. Združuje teoretično podkovanost z uporabnimi praktičnimi rešitvami ter spodbuja sodoben, spoštljiv in strokoven pristop v športnem okolju.

Prof. dr. Tjaša Filipčič



Univerza v Mariboru

Pedagoška fakulteta