

ПРИРАЧНИК ЗА ИНКЛУЗИВНИ И АДАПТИВНИ СПОРТОВИ



**Методологија и практични упатства за спортски активности
со лица со попреченост**

Програма: ERASMUS-SPORT-2024-SSCP

Број на проект: 101185547

Назив на проект: NO1Behind („Никој зад“)

Координатор на проектот: Центар за активни млади – Битола



**Funded by
the European Union**

Содржина

1. Вовед	3
2. Европски контекст на инклузивниот и адаптивниот спорт	4
3. Разбирање на инклузијата, интеграцијата, исклучувањето и сегрегацијата	6
4. Адаптивен спорт наспроти инклузивен спорт	8
5. Видови попречености во спортот	10
6. Основни принципи на инклузивната спортска практика	13
7. Придобивки од учеството во спорт за лица со попреченост	16
8. Методологија за организирање инклузивни спортски активности	18
9. Насоки за безбедност и пристапност	21
10. Стратегии за комуникација и тренинг	23
11. Прилагодување на спортовите според видот на попреченост	27
12. Практични адаптации за различни спортови	29
13. Примери на инклузивни активности	32
14. Евалуација и повратни информации	35
15. Ангажман на заедницата и зголемување на јавната свест	37
16. Препораки	39
17. Заклучок	41
18. Завршна порака	42

1. Вовед



Обука во рамките на проектот NO1Behind во Ваљадолид, Шпанија

Спортот е едно од најефикасните средства за промовирање на здравјето, социјалната инклузија, еднаквоста, самодовербата, соработката и активното граѓанство. За децата, младите и возрасните лица со попреченост, пристапот до спорт не претставува само можност за рекреација, туку и основно човеково право.

Овој прирачник е изработен во рамките на проектот „NO1Behind“ од Еразмус+ програмата за спорт, со цел да обезбеди поддршка за тренерите, наставниците, спортските клубови, училиштата, младинските работници, општините и организациите кои се заинтересирани за создавање инклузивни и адаптирани спортски средини.

Целта на овој прирачник е да обезбеди практични методологии, принципи, адаптации и примери што можат да се применат во различни спортови и физички активности за лица со различни видови на попреченост.

Прирачникот се фокусира на:

- Еднаков пристап до спортот
- Безбедно и инклузивно учество
- Приспособување на активностите според индивидуалните способности
- Промовирање на соработка и емпатија
- Практични стратегии за тренерите и обучувачите
- Долгорочно учество и одржливост

Основниот принцип е едноставен:

Фокусирајте се на способностите, а не на ограничувањата

2. Европски контекст на инклузивниот и адаптираниот спорт



Натпревар во кошарка во инвалидски колички во Португалија

Европскиот модел го смета инклузивниот спорт за основна алатка за здравјето, благосостојбата и квалитетот на животот на сите луѓе, вклучувајќи ги и лицата со попреченост.

Целта на Европската стратегија за лицата со попреченост е да го зајакне европското дејствување и да воспостави општа рамка што ќе ја насочува работата на Европската комисија при предлагањето насоки и давањето препораки до земјите членки за преземање мерки со цел подобро вклучување на лицата во спортот.

Европската комисија ја нагласува важноста на унапредувањето на благосостојбата преку спортот и е посветена на зголемување на учеството на

лицата со попреченост во спортските активности преку засилена соработка со спортските организации.

Европската Унија го признава спортот како важен инструмент за: социјална инклузија, благосостојба, здравје и еднакво учество.

Инклузивниот спорт треба да се сфати како секоја спортска активност што го промовира вклучувањето на лицата со функционална разновидност во општеството. Активностите подразбираат учество, при што секогаш се настојува да се обезбедат еднакви можности и услови за сите во областа на спортот. Адаптираниот и инклузивниот спорт не се целосно исти. И двата имаат за цел да им обезбедат на луѓето еднакви можности за учество во спортот, без оглед на нивното потекло, способности или идентитет.

Европската стратегија за лицата со попреченост промовира:

- еднакви можности;
- пристап до образование и спорт;
- активно учество во општеството;
- намалување на дискриминацијата и општествените бариери;
- соработка меѓу организациите и институциите.

Европската комисија ги охрабрува спортските организации да:

- го зголемат учеството на лицата со попреченост;
- ја подобрат пристапноста;
- обезбедат обука за тренери и обучувачи;
- создадат безбедни и здрави услови;
- развиваат инклузивни методологии.

Инклузивниот спорт придонесува за:

- социјална интеграција;
- намалување на стереотипите;
- зголемена самостојност;
- подобро ментално здравје;
- развој на комуникациски вештини и тимска работа.

3. Разбирање на инклузијата, интеграцијата, исклучувањето и сегрегацијата



Атлетски натпревар во Полска

Инклузија

Инклузијата значи дека лицата со попреченост учествуваат со еднакви можности во истите активности и средини како и сите други.

Инклузијата:

- се фокусира на способностите и индивидуалноста;
- ја почитува различноста како човеково право;
- ја приспособува средината кога тоа е потребно;
- го поттикнува учеството без дискриминација.

Интеграција

Интеграцијата претпоставува дека лицата со попреченост мора да се приспособат на постојните системи за да можат да учествуваат.

Средината се менува многу малку, а одговорноста главно се става на самиот учесник.



Европска недела на фудбалот организирана од Специјална Олимпијада

Исклучување

Исклучувањето настанува кога лицата со попреченост се оставени надвор од општественото учество поради физички, социјални, институционални или ставовни бариери.

Сегрегација

Сегрегацијата ги одвојува лицата со попреченост во изолирани простори, активности или системи.

Инклузивниот спорт настојува да ги избегне исклучувањето и сегрегацијата преку создавање заедничко и пристапно учество за сите.

4. Адаптивен спорт наспроти инклузивен спорт



Натпревар во голбал

Адаптивен спорт

Адаптивниот спорт ги приспособува правилата, опремата или средината за да овозможи безбедно и правично учество на лицата со попреченост.

Примери:

- Кошарка во инвалидска количка.
- Бочија
- Голбал
- Седечка одбојка
- Парапливање

Адаптивниот спорт може да биде:

- Рекреативен
- Насочен кон здравјето, учеството, забавата и благосостојбата.
- Натпреварувачки
- Организиран преку федерации и натпревари, како што се Параолимписките игри или Специјалната олимпијада.



Инклузивен фудбал

Инклузивен спорт

Инклузивниот спорт им овозможува на лицата со и без попреченост да учествуваат заедно во иста активност.

Целта е соработка, интеракција и еднакво учество.

Примери:

- Инклузивен фудбал.
- Кошарка со одење (Walking Basketball).
- Инклузивен пиклбол (Inclusive Pickleball).
- Мешани атлетски активности.
- Инклузивен SUP (Stand-Up Paddle).

5. Видови попречености во спортот



Спортски натпревар

Разбирањето на различните видови попреченост во спортот е од суштинско значење за тренерите, со цел активностите да ги приспособат безбедно, ефикасно и инклузивно. Физичката попреченост влијае врз движењето, координацијата, рамнотежата, подвижноста или општото физичко функционирање и може да опфаќа состојби како што се повреда на 'рбетниот мозок, ампутација, церебрална парализа, мускулна дистрофија и парализа. За да се поддржи учеството, приспособувањата може да вклучуваат употреба на спортски инвалидски колички, приспособени растојанија, намалена брзина, рампи или помошни средства, како и алтернативни начини на движење. Овие приспособувања им овозможуваат на учесниците да се вклучат во физичка активност на начин што одговара на нивните способности, при што се одржуваат безбедноста и уживањето.

И другите видови попреченост бараат специфичен пристап за да се обезбеди инклузија. Оштетувањето на видот, кое може да опфаќа делумно или целосно губење на видот, може да се поддржи со звучни топки, вербална ориентација, тактилни ознаки, водечки јажиња, аудио-упатства и материјали со висок контраст. Оштетувањето на слухот, кое влијае врз способноста за слушање звуци или вербална комуникација, може да се надмине со користење визуелни демонстрации, знаковен јазик, светлосни сигнали, пишани упатства и изразен контакт со очите и говор на телото. Интелектуалната попреченост, која влијае врз когнитивното функционирање, брзината на учење и комуникацијата, има придобивки од едноставни упатства, повторување, визуелна поддршка, структурирани рутини, помали задачи и позитивно поттикнување. Во одредени случаи, учесниците може да имаат повеќекратна

попреченост, односно комбинација од физички, сензорни или интелектуални попречености, што бара индивидуализирано планирање и координирана поддршка од различни стручни лица за да се обезбеди безбедно и квалитетно учество во спортот.

5.1 Физичка попреченост

Физичката попреченост влијае врз движењето, координацијата, рамнотежата, подвижноста или физичкото функционирање.

Примери:

- Повреда на 'рбетниот мозок
- Ампутација.
- Церебрална парализа.
- Мускулна дистрофија.
- Парализа.

Можни приспособувања:

- Спортски инвалидски колички.
- Приспособени растојанија.
- Намалена брзина.
- Употреба на рампи или помошни средства.
- Алтернативни начини на движење.

5.2 Оштетување на видот

Оштетувањето на видот опфаќа делумно или целосно губење на видот.

Можни приспособувања:

- Звучни топки.
- Вербална ориентација.
- Тактилни ознаки.
- Водечки јажиња.
- Аудио-упатства.
- Материјали со висок контраст.

5.3 Оштетување на слухот

Оштетувањето на слухот влијае врз способноста за слушање звуци или вербални упатства.

Можни приспособувања:

- Визуелни демонстрации.
- Знаковен јазик.
- Светлосни сигнали.
- Пишани упатства.
- Контакт со очите и говор на телото.

5.4 Интелектуална попреченост

Интелектуалната попреченост влијае врз когнитивното функционирање, комуникацијата, брзината на учење и социјалната интеракција.

Можни приспособувања:

- Едноставни и јасни упатства.
- Повторување.
- Визуелна поддршка.
- Структурирани рутини.
- Помали задачи.
- Позитивно поттикнување.

5.5 Повеќекратна попреченост

Некои учесници може да имаат комбинација од физичка, сензорна или интелектуална попреченост.

Во овие случаи е потребно индивидуализирано планирање и мултидисциплинарна поддршка

6. Основни принципи на инклузивната спортска практика



Инклузивен спортски настан

Основните принципи на инклузивната спортска практика започнуваат со безбедноста како највисок приоритет. Тренерите се одговорни да обезбедат сите активности да се спроведуваат во безбедна средина преку проценка на ризиците, следење на заморот, обезбедување соодветен надзор, обезбедување пристапни спортски објекти, користење безбедна и соодветна опрема и целосно познавање на постапките во случај на итни ситуации. Покрај безбедноста, од суштинско значење е и индивидуализираниот пристап, бидејќи секој учесник има различни способности, мотивација, темпо на учење и потреби. Тоа значи дека треба да се избегнуваат општи претпоставки и методите на работа да се приспособуваат така што секое лице ќе може да учествува на начин што одговара на неговата конкретна состојба.

Флексибилноста е исто така клучен принцип, кој овозможува активностите да се приспособуваат според физичката состојба, нивото на енергија, комуникациските потреби, мотивацијата и емоционалната состојба. Фокусот секогаш треба да биде ставен на учеството, а не на постигнатите резултати, при што предност треба да имаат уживањето, самодовербата и личниот развој, наместо натпреварувачките резултати. Јасната комуникација го поддржува овој пристап преку обезбедување упатства што се кратки, едноставни, по можност визуелно прикажани или практично демонстрирани и повторени кога е потребно за полесно разбирање.

Конечно, почитта и емпатијата мора да бидат основа на секоја интеракција, создавајќи позитивна и поддржувачка средина во која секој учесник ќе се чувствува ценет, прифатен и мотивиран да учествува.

Безбедноста е на прво место

Безбедноста секогаш е приоритет.

Тренерите мора да:

- проценуваат ризици;
- го следат заморот;
- обезбедат пристапни спортски објекти;
- користат безбедна опрема;
- обезбедат надзор;
- ги познаваат постапките во случај на итни ситуации.

Индивидуализиран пристап

Секој учесник има различни способности, потреби, мотивација и темпо на учење.

Избегнувајте општи претпоставки

Флексибилност

Активностите треба да бидат приспособливи според:

- физичката состојба;
- нивото на енергија;
- комуникациските потреби;
- мотивацијата;
- емоционалната состојба.

Учеството е поважно од постигнувањето резултати

Целта е значајно учество, самодоверба, уживање и личен развој

Јасна комуникација

Упатствата мора да бидат:

- кратки;
- едноставни;
- визуелни, кога тоа е можно;
- практично демонстрирани;
- повторени кога е потребно.

Почит и емпатија

Создадете поддржувачка средина во која учесниците ќе се чувствуваат почитувани и ценети.

7. Придобивки од учеството во спорт за лица со попреченост



Фудбал со одење за лица со попреченост

Учеството во спорт претставува моќна алатка за инклузија, здравје, самостојност и општествено учество. За лицата со попреченост, спортот не треба да се гледа само како физичка активност, туку како пат кон стекнување самодоверба, активно вклучување во заедницата и еднакви можности.

Физички придобивки

- Ја подобрува подвижноста, рамнотежата, координацијата и моторните вештини.
- Го зајакнува кардиоваскуларното здравје, издржливоста и општата физичка подготвеност.

- Поддржува здрави навики и активен начин на живот уште од детството.
- Им помага на учесниците подобро да го разберат и контролираат сопственото тело, енергијата и сопствените граници.

Психолошки придобивки

- Ја зголемува самодовербата, мотивацијата и самопочитта.
- Го намалува чувството на изолираност, стресот и анксиозноста.
- Развива отпорност, самостојност и чувство на постигнување.
- Ги поттикнува учесниците да се фокусираат на своите способности, а не на своите ограничувања.

Социјални придобивки

- Ја поттикнува тимската работа, комуникацијата и соработката.
- Создава пријателства и позитивни односи меѓу врсниците.
- Ги намалува стереотипите и општествените бариери.
- Ја зајакнува инклузијата во заедницата преку заеднички спортски искуства.

Образовни и граѓански придобивки

- Развива животни вештини како што се почитувањето, одговорноста, лидерството и фер-плејот.
- Поттикнува активно граѓанство и учество во животот на заедницата.
- Поддржува развивање на свеста за здрави и одржливи средини, во согласност со пристапот на проектот NO1Behind.

8. Методологија за организирање инклузивни спортски активности

Инклузивните спортски активности мора да бидат планирани, спроведени и евалуирани преку флексибилна методологија насочена кон учесникот. Основниот принцип е активноста да се приспособи на лицето, а не лицето на активноста.

Чекор 1 – Почетна проценка

Пред организирањето на активноста, тренерите треба да ги утврдат:

- видот на попреченоста и функционалните способности;
- потребите за комуникација;
- медицинските или безбедносните аспекти што треба да се земат предвид;
- претходното спортско искуство;
- личните интереси и мотивацијата;
- потребната поддршка, опрема или мерки за пристапност.

Чекор 2 – Дефинирање јасни цели

Целите треба да бидат реални, едноставни и мерливи. Тие можат да вклучуваат:

- зголемување на учеството и уживањето;
- подобрување на подвижноста, рамнотежата или координацијата;
- поттикнување на тимската работа и комуникацијата;
- градење самодоверба и самостојност;
- создавање интеракција меѓу учесниците со и без попреченост.

Чекор 3 – Приспособување на активноста

Активностите треба да се приспособуваат преку:

- изменети правила;
- помали тимови или пократко време за игра;
- пристапен простор и безбедна опрема;
- визуелни, вербални или тактилни упатства;
- различни нивоа на тежина во рамките на истата активност;
- кооперативни предизвици наместо исклучиво натпреварувачки задачи.

Чекор 4 – Подготовка на тренерите и обучувачите

Сите членови на тимот треба да имаат познавање за:

- основите на попреченоста;
- инклузивната комуникација;
- превенцијата од ризици и укажувањето прва помош;
- начинот на приспособување на активностите во реално време;
- начинот на поттикнување на учеството без прекумерна заштита.

Чекор 5 – Постепена реализација

Активностите треба постепено да преминуваат од едноставни кон посложени:

- загревање и запознавање;
- основни индивидуални вежби или вежби во парови;
- активности во мали групи;

- кооперативни игри;
- пријателски натпревари или презентации во заедницата.

Чекор 6 – Евалуација и приспособување

По секоја активност, треба да се соберат повратни информации од:

- учесниците;
- членовите на семејството или лицата за поддршка;
- тренерите и волонтерите;
- партнерските организации.

Евалуацијата треба да биде насочена кон учеството, уживањето, безбедноста, инклузијата, самодовербата и напредокот, а не само кон постигнатите резултати.

9. Насоки за безбедност и пристапност

Насоките за безбедност и пристапност се од суштинско значење за создавање инклузивни спортски средини во кои сите учесници можат да учествуваат со доверба и независност. Пристапните спортски објекти помагаат да се отстранат физичките бариери и обезбедуваат лицата со различни потреби да можат безбедно и удобно да се движат. Важни елементи се рампите, пристапните тоалети, подовите што не се лизгаат, широките влезови, јасната сигнализација и соодветното осветлување. Овие приспособувања ја подобруваат безбедноста, го поддржуваат учеството и создаваат пријатна средина за сите вклучени во спортските активности.

Пристапната опрема и ефикасната подготовка за итни ситуации исто така се важни компоненти на безбедниот инклузивен спорт. Приспособената опрема, како што се звучните топки, поголемите топки, помеките материјали, лесната опрема, спортските инвалидски колички и тактилните ознаки, им овозможува на учесниците поефикасно да се вклучат во активностите во согласност со нивните способности. Тренерите и персоналот, исто така, треба да бидат подготвени преку познавање на контактите за итни случаи, разбирање на специфичните потреби на учесниците, обезбедување комплекти за прва помош и следење на состојби како што се хидратацијата и заморот. Добро подготвената спортска средина ги намалува ризиците и помага сите учесници безбедно да уживаат во активностите.

Пристапност на спортските објекти

Спортските објекти треба да вклучуваат:

- рампи;
- пристапни тоалети;
- подови што не се лизгаат;
- широки влезови;
- јасна сигнализација;
- добро осветлување.

Пристапност на спортската опрема

Примери:

- звучни топки;
- поголеми топки;
- помеки материјали;
- лесна опрема;
- спортски инвалидски колички;
- тактилни ознаки.

Медицинска подготвеност и подготвеност за итни ситуации

Тренерите треба:

- да ги знаат контактите за итни случаи;
- да ги разбираат здравствените состојби на учесниците;
- да имаат пристап до комплекти за прва помош;
- да ја следат хидратацијата и заморот на учесниците.

10. Стратегии за комуникација и тренинг

Ефективната комуникација е клучен елемент во тренерската работа, особено во инклузивни спортски средини каде што учесниците можат да имаат различни потреби и способности. Тренерите треба да користат јасни и едноставни упатства, поткрепени со демонстрации и визуелни помагала за информациите полесно да се разберат. Позитивното поттикнување, доследните рутина и директниот контакт со очите, исто така, можат да придонесат за подобра јасност и поголема вклученост за време на активностите. Овие стратегии им помагаат на учесниците поуспешно да ги следат задачите, ја намалуваат збунетоста и ја зголемуваат самодовербата при усвојувањето нови вештини.

Стратегиите за мотивациска и емоционална поддршка се подеднакво важни за создавање позитивно спортско искуство. Тренерите треба да го вреднуваат вложениот труд повеќе отколку резултатите, да го наградуваат учеството, да ја поттикнуваат тимската работа и да избегнуваат споредување меѓу учесниците. Нагласувањето на личниот напредок придонесува за градење самодоверба и намалување на притисокот. Покрај тоа, тренерите мора да обезбедат учесниците во секое време да се чувствуваат безбедно, прифатено, сослушано, ценето и мотивирано. Кога овие принципи доследно се применуваат, тие создаваат поддржувачка средина во која поединците можат да се развиваат и физички и емоционално.

Ефективна тренерска комуникација



Фудбалски тренинг активности во Битола



Користете:

- демонстрации;
- визуелни помагала;
- позитивно поттикнување;
- едноставни упатства;
- контакт со очите;
- доследни рутини.

Мотивациски стратегии

- Вреднувајте го вложениот труд.
- Наградувајте го учеството.
- Поттикнувајте тимска работа.
- Избегнувајте споредување.
- Фокусирајте се на напредокот.



Кикбокс тренинг активности во Битола

Емоционална поддршка

Тренерите треба да создадат средина во која учесниците ќе се чувствуваат:

- безбедно;
- прифатено;
- сослушано;
- ценето;
- мотивирано.

11. Прилагодување на спортовите според видот на попреченост



Натпревар во бочија

Прилагодувањето на спортските активности според различните видови попреченост е од суштинско значење за да се обезбедат еднакво учество, инклузија и уживање за сите лица. Секој човек има единствени способности и потреби, а соодветните приспособувања помагаат да се отстранат бариерите што можат да го спречат неговото целосно вклучување во физичката активност. Со измена на правилата, опремата, методите на комуникација и структурата на активностите, спортот може да стане попристапен, овозможувајќи им на учесниците безбедно и во средина што обезбедува поддршка да ги развиваат своите физички, социјални и емоционални вештини.

Различните видови попреченост бараат специфични приспособувања за да се овозможи максимално учество и успех. Кај лицата со физичка попреченост, приспособувањата како што се намалување на растојанијата, измена на барањата за движење, дозволување учество во седечка положба, користење помошни средства и обезбедување дополнително време за одмор можат да ја подобрат пристапноста. Учесниците со оштетување на видот имаат

придобивки од аудио-упатства, опрема што емитува звук, тактилни граници, водење од придружник и сесии за ориентација пред започнувањето на активностите. Лицата со оштетување на слухот имаат придобивки од визуелни демонстрации, рачни сигнали, пишани упатства и позиционирање што овозможува јасен визуелен контакт со тренерот. За лицата со интелектуална попреченост, корисни се кратки и јасни упатства, повторување, визуелна поддршка и намален број правила. Овие приспособувања придонесуваат за создавање инклузивни спортски средини во кои секој може да учествува со самодоверба и да го достигне својот целосен потенцијал.

Примери на прилагодување на спортските активности според видот на попреченост:

Физичка попреченост

Приспособувања:

- намалување на растојанијата;
- измена на барањата за движење;
- дозволување учество во седечка положба;
- користење помошни средства;
- обезбедување дополнително време за одмор.

Оштетување на видот

Приспособувања:

- аудио-упатства;
- звучна опрема;
- тактилни граници;
- водење од придружник;
- ориентациски прошетки пред започнување на активностите.

Оштетување на слухот

Приспособувања:

- визуелни демонстрации;
- рачни сигнали;
- картички со визуелни информации;
- поставување на учесниците така што ќе можат јасно да ги гледаат упатствата.

Интелектуална попреченост

Приспособувања:

- кратки упатства;
- јасни рутини;
- повторување;
- визуелни примери;
- намален број правила.

12. Практични адаптации за различни спортови



Натпревар во атлетика во инвалидска количка

Практичните приспособувања во различни спортови се од суштинско значење за да се обезбеди учесниците со различни способности да можат да учествуваат безбедно, ефикасно и со задоволство. Со приспособување на опремата, просторот за игра, правилата и методите на подучување, спортските активности можат да се прилагодат на разновидните потреби на лицата со попреченост. Овие приспособувања не само што ја зголемуваат пристапноста, туку и ја поттикнуваат инклузијата, самодовербата, развојот на вештините и еднаквите можности за учество во физичките активности и спортот.

Секој спорт нуди единствени можности за приспособување. Во фудбалот, приспособувањата може да вклучуваат помало игралиште, фудбал со одење, звучни топки, помал број играчи, флексибилни правила и визуелни ознаки.

Кошарката може да се приспособи преку пониски кошеви, полесни топки, кошарка во инвалидски колички, кошарка со одење и намалени димензии на теренот. Одбојката може да се приспособи преку седечка одбојка, пониска мрежа, поголеми топки и дозволување повеќекратни допири на топката. Во атлетиката можат да се користат трчање со водич, трки со инвалидски колички, намалени растојанија и приспособена опрема за фрлање. Пливањето може да вклучува лифтови за влез во базен, помагала за пловење, индивидуална поддршка и системи за насочување по патеките. Тенисот и другите спортови со рекет можат да се приспособат со поголеми рекети, помеки топки, дозволен дополнителен одскок на топката и учество со инвалидска количка. Боречките спортови можат да вклучуваат техники во седечка положба, контролиран контакт, поддршка за рамнотежата и поедноставени секвенци, додека фитнесот и вежбите во теретана можат да користат еластични ленти за отпор, вежби во седечка положба, намален интензитет и тренинг за функционално движење. Овие практични приспособувања помагаат спортот да остане пристапен и значаен за секого.

Фудбал

Можни приспособувања:

- помало игралиште;
- фудбал со одење;
- звучна топка;
- намален број играчи;
- флексибилни правила;
- визуелни ознаки.

Кошарка

Можни приспособувања:

- пониски кошеви;
- полесни топки;
- кошарка во инвалидски колички;
- кошарка со одење;
- намалени димензии на теренот.

Одбојка

Можни приспособувања:

- седечка одбојка;
- пониска мрежа;

- поголема топка;
- дозволени повеќекратни допири на топката.

Атлетика

Можни приспособувања:

- трчање со водич;
- трки со инвалидски колички;
- намалени растојанија;
- приспособена опрема за фрлање.

Пливање

Можни приспособувања:

- лифтови за пристап во базен;
- помагала за пловење;
- индивидуална поддршка;
- системи за насочување по патеките.

Тенис и спортови со рекет

Можни приспособувања:

- поголеми рекети;
- помеки топки;
- дозволен дополнителен одскок на топката;
- учество со инвалидска количка.

Боречки спортови

Можни приспособувања:

- техники во седечка положба;
- контролиран контакт;
- поддршка за рамнотежата;
- поедноставени секвенци.

Фитнес и активности во теретана

Можни приспособувања:

- еластични ленти за отпор;
- вежби во седечка положба;
- намален интензитет;
- тренинг за функционално движење.

13. Примери на инклузивни активности

Назив: Активност 1 – Кооперативен кружен тренинг по станици	
Општа цел: Да се промовираат физичката активност, инклузијата, координацијата и тимската работа преку приспособливи станици за вежбање.	
Учесници:	- Лица со и без попреченост - Препорачана возраст: 10+ - Максимум: 20 учесници
Простор:	Спортска сала, училишен двор или рамна отворена површина.
Активност 1 – Кооперативен кружен тренинг по станици	
Загревање (10 минути)	- Вежби за подвижност на зглобовите. - Одење со асистенција. - Истегнување. - Движење со музика.
Главен дел (30 минути)	Станица 1 – Предизвик во фрлање Цел: Да се фрли топка во обрач или кош. Приспособувања: - Различни растојанија. - Цели поставени на подот. - Фрлање со асистенција. - Користење на стапалата или помошни средства. Станица 2 – Полигон со пречки Цел: Да се движи помеѓу конуси или маркери. Приспособувања: - Пошироки патеки. - Водечки јажиња.

	- Асистенти. - Намален број пречки. Станица 3 – Фрлање во цели со соодветна боја Цел: Да се фрлат обоени топки во цели со иста боја. Приспособувања: - Звучно насочување. - Тактилни ознаки. - Физичка асистенција. Станица 4 – Кооперативно движење Цел: Да се движат во парови додека одржуваат рамнотежа на топка. Приспособувања: - Поголеми топки. - Дополнителна поддршка. - Пократко растојание.
Смирување (10 минути)	Активности: - Вежби за дишење. - Истегнување. - Круг за споделување впечатоци. - Групна дискусија.

Назив: Активност 2 – Параолимписки предизвик за тренери	
Општа цел: Да се промовираат емпатијата и разбирањето на адаптираниот спорт преку практични предизвици.	
Учесници:	-Лица со и без попреченост. -Препорачана возраст: 10+. -Максимум: 20 учесници.
Простор:	Спортска сала, училишен двор или рамна отворена површина
Активност 2 – Параолимписки предизвик за тренери	

А
К
Т
И
В
Н
О
С
Т
2
–
П
а
р
а
о
л
и
м
п
и
с
к
и
п
р
е
д
и
з
в
и
к
з
а
т

		р е н е р и
Загревање (10 минути)	-Вежби за подвижност на зглобовите. -Одење со асистенција. -Истегнување. -Движење со музика.	
Главен дел (30 минути)	Кружен тренинг по станици (30 минути) Станица 1 – Фрлање на кош со една рака Тренерите фрлаат користејќи само една рака. Станица 2 – Трка со скокање на една нога Учесниците поминуваат кратка патека скокајќи на една нога. Станица 3 – Цртање на олимписките кругови со устата Учесниците цртаат со маркер што го држат со устата. Станица 4 – Трка со движење во седечка положба Учесниците се движат користејќи инвалидска количка, придвижувајќи се во седечка положба. Станица 5 – Фрлање обрач со звучна ориентација Учесниците фрлаат обрач користејќи звучна ориентација..	
Смирување (10 минути)	Активности: -Вежби за дишење. -Истегнување. -Круг за споделување впечатоци. -Групна дискусија.	

14. Евалуација и повратни информации



Национален тим на Португалија во парахокеј

Евалуацијата и повратните информации се важни елементи во развојот на инклузивните спортски програми, бидејќи помагаат да се подобри квалитетот на активностите и целокупното искуство на учесниците. Преку редовна евалуација, тренерите и организаторите можат да утврдат што функционира добро и да ги препознаат областите што имаат потреба од подобрување.

Може да се користат различни методи, вклучувајќи набљудување за време на активностите, прашалници, интервјуа, следење на напредокот и повратни информации од семејствата или лицата што обезбедуваат поддршка. Овие пристапи обезбедуваат вредни информации за потребите, преференциите и развојот на учесниците.

Успехот на една адаптирана спортска програма може да се мери преку повеќе показатели, како што се нивото на учество, мотивацијата, социјалната интеракција, развојот на вештините, самодовербата и редовноста во присуството. Позитивните промени во овие области покажуваат дека приспособувањата се ефикасни и дека учесниците имаат придобивки од активностите. Континуираните повратни информации овозможуваат програмите да останат флексибилни, обезбедувајќи тие постојано да се приспособуваат на потребите на учесниците и да ја одржуваат инклузивноста и квалитетот.

Евалуацијата помага да се подобри квалитетот на програмата и искуството на учесниците.

Методи на евалуација

- Набљудување.
- Прашалници.
- Интервјуа.
- Следење на напредокот.
- Повратни информации од семејството.

Индикатори за успех

- Нивоа на учество.
- Мотивација.
- Социјална интеракција.
- Развој на вештини.
- Самодоверба.
- Доследност во присуството.

15. Ангажман на заедницата и зголемување на јавната свест



Сурфање

Вклученоста и свеста на заедницата играат клучна улога во создавањето посилни и поинклузивни спортски средини. Кога заедниците се активно вклучени, луѓето стануваат посвесни за важноста на еднаквото учество и придобивките од адаптираниот спорт. Активности како што се организирање инклузивни спортски денови, поканување семејства и училишта, промовирање кампањи за подигање на свеста, соработка со општини, користење на социјалните медиуми за зголемување на видливоста и споделување приказни за успех помагаат да се зближат луѓето и да се поттикне пошироко учество. Вклученоста на заедницата, исто така, придонесува за намалување на стереотипите, зголемување на разбирањето и градење поподдржувачка средина каде што лицата со попреченост се препознаваат за нивните способности и достигнувања.

Инклузивниот спорт е посилен кога се вклучени заедниците.

Можни активности:

- Организирање инклузивни спортски денови.
- Поканување семејства и училишта.
- Промовирање кампањи за подигање на свеста.
- Соработка со општините.
- Користење на социјалните медиуми за видливост.

- Споделување приказни за успех.

Учеството на заедницата помага во намалување на стереотипите и зголемување на разбирањето.

16. Препораки



Тим за кошарка во инвалидска количка

Тренерите, спортските клубови, училиштата и општините имаат значајна улога во промовирањето на инклузивниот спорт и обезбедувањето можност

секој да учествува. Тренерите треба да покажуваат трпеливост, да ги приспособуваат активностите според индивидуалните потреби, да се фокусираат на силните страни на учесниците, да комуницираат јасно, да ја поттикнуваат тимската работа и во текот на целиот процес да му даваат предност на уживањето во активностите. Спортските клубови можат да ја поддржат инклузијата преку подобрување на пристапноста, обезбедување редовни обуки за персоналот, креирање политики за инклузија, инвестирање во приспособена опрема и соработка со организации на лица со попреченост. Училиштата и општините можат да придонесат преку промовирање еднаков пристап, поддршка на инклузивни програми, развивање партнерства и обезбедување пристапна инфраструктура. Заедно, овие активности придонесуваат за создавање прифатлива спортска средина во која лицата со различни способности можат да учествуваат, да ги развиваат своите вештини и да се чувствуваат ценети.

За тренерите

- Бидете трпеливи.
- Постојано приспособувајте ги активностите.
- Фокусирајте се на силните страни.
- Комуницирајте јасно.
- Поттикнувајте тимска работа.
- Давајте предност на уживањето.

За спортските клубови

- Подобрувајте ја пристапноста.
- Редовно обучувајте го персоналот.
- Развивајте политики за инклузија.
- Инвестирајте во приспособена опрема.
- Соработувајте со организации на лица со попреченост.

За училиштата и општините

- Промовирајте еднаков пристап.
- Поддржувајте инклузивни програми.
- Создавајте партнерства.
- Обезбедувајте пристапна инфраструктура.

17. Заклучок

Инклузивниот и адаптираниот спорт претставуваат многу повеќе од учество во физички активности; тие се моќна алатка за промовирање на достоинството, еднаквоста, инклузијата и човечката поврзаност. Со создавање пристапни и прифатливи спортски средини, на лицата со попреченост им се овозможува да го подобрат своето физичко здравје, да развијат нови вештини, да изградат значајни меѓучовечки односи, да ја зголемат својата самостојност, да ја зајакнат самодовербата и активно да учествуваат во општеството. Адаптираниот спорт им овозможува на

поединците да се насочат кон своите способности, а не кон своите ограничувања, создавајќи можности за личен развој и постигнувања.

Во исто време, инклузивниот спорт има позитивно влијание и врз пошироката заедница, поттикнувајќи емпатија, почитување, соработка и подобро разбирање на различностите. Преку вклучувањето на тренерите, клубовите, училиштата, семејствата и локалните заедници, можат да се намалат бариерите и сè поголем број луѓе да ги почувствуваат придобивките од спортот. Создавањето инклузивни можности придонесува кон општество во кое различностите се вреднуваат и секој има можност да учествува. Основниот принцип останува јасен: секој човек, без оглед на своите способности, треба да има можност да пристапи до спортот, да ужива во него и да ги почувствува неговите придобивки.

18. Завршна порака

Како завршна порака можеме да кажеме дека инклузивниот спорт претставува создавање можности во кои секој човек може да учествува, да се развива и да се чувствува ценет, без оглед на своите способности или предизвици. Различностите никогаш не треба да претставуваат бариери што ќе ги спречат луѓето да ги искушат физичките, социјалните и емоционалните придобивки од спортот. Кога активностите се приспособени преку соодветно планирање, комуникација и поддршка, учесниците можат да го откријат својот

потенцијал, да изградат самодоверба, да ги подобрат своите вештини и да создадат позитивни односи со другите.

Создавањето инклузивни спортски средини бара посветеност, емпатија, флексибилност и соработка од сите вклучени – тренерите, училиштата, спортските клубови, семејствата и организациите. Малите приспособувања и внимателниот пристап можат да направат голема разлика во обезбедувањето спортските активности да бидат пристапни и пријатни за сите учесници. Преку промовирањето на инклузијата и отстранувањето на непотребните бариери, спортот станува простор во кој се почитуваат различностите, се слават постигнувањата и секој има можност да придонесе и да припаѓа.

DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or

the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them