



IO6 – Program obuke:

Radionica programa obuke „Fit Kids“ za nastavnike, trenere i volontere iz lokalnih sportskih organizacija i škola koje rade sa decom sa smetnjama u intelektualnom razvoju

PEDAGOŠKI MATERIJAL



Sadržaj:

1. O inicijativi Fit Kids projekta
2. Sport za osobe sa intelektualnim invaliditetom
3. Kurs Fit Kids obuke: priprema, organizacija, implementacija
4. Odricanje od odgovornosti



O inicijativi Fit Kids

Projekat „Sport za svako dete: deca u formi“ podstiču socijalnu inkluziju dece i omladine sa intelektualnim i razvojnim smetnjama. Osnovni cilj projekta je razvoj modularne metodologije fizičkog vaspitanja sportskih aktivnosti, sportskih igara i vežbanja za decu i omladinu sa intelektualnim i razvojnim smetnjama, sa fokusom na grupe kao što su (ADHD, bipolarni poremećaj, anksioznost, trauma i poremećaji povezani sa stresom, poremećaji kontrole ponašanja, depresivni poremećaji, opsesivno-kompulzivni i srodnii poremećaji, autizam i niske kognitivne sposobnosti). Modularni pristup je prilagođen individualnim potrebama, struktuiran za upotrebu nastavnika i roditelja dece sa intelektualnim teškoćama.

Profesionalni stručnjaci iz zemalja partnera na projektu razvili su modularnu metodologiju zasnovanu na fizičkom vežbanju i sportskim aktivnostima. Partneri su organizovali „Fit Kids“ sportske događaje za decu,



edukativne radionice i onlajn edukaciju za nastavnike, omladinske radnike i volontere kako bi proširili novorazvijeni program u svim partnerskim zemljama.

Intelektualni rezultati:

1. Onlajn anketno istraživanje pre i posle događaja sa decom (mladi sa intelektualnim smetnjama);
2. Vodič dobrih praksi u oblasti motivisanja dece i omladine sa intelektualnim i razvojnim smetnjama;
3. Priručnik opisa različitih intelektualnih i razvojnih smetnji koje obuhvataju:
 - Kvalitetnu modularnu metodologiju fizičkog vaspitanja i sportskih aktivnosti, i vežbanja za decu i omladinu sa intelektualnim smetnjama,
 - Najbolje dobre prakse i koncepti za motivisanje dece za bavljenjem fizičkom aktivnošću;
 - Opis različitih vrsta intelektualnih i razvojnih smetnji. Uputstva na koje specifičnosti treba obratiti pažnju u zavisnosti od poremećaja i sportske aktivnosti.
4. Elektronski portal koji obuhvata materijal: Elektronsku platformu za edukaciju sa materijalima za učenje, uključujući sportove, igre i vežbe prilagođene za decu sa intelektualnim teškoćama;
5. Kvalitetna modularna metodologija fizičkog vaspitanja i sportskih aktivnosti, i vežbanja za decu i omladinu sa intelektualnim smetnjama;
6. Radionica programa obuke „Fit Kids“ za nastavnike, trenere i volontere iz lokalnih sportskih organizacija i škola koje rade sa decom sa smetnjama u intelektualnom razvoju;
7. Realizacija onlajn programa obuke „Fit Kids“ za nastavnike, trenere i volontere iz seoskih sportskih organizacija i škola koje rade sa decom sa mentalnim smetnjama.

Projekat Fit Kids sufinansira Erazmus+ program Evropske unije i predstavlja partnerstvo 7 zemalja – Bugarske, Slovenije, Italije, Rumunije, Švedske, Srbije i Turske.

Saznajte više o projektu Fit Kids na www.projectfitkids.eu





Sport za osobe sa intelektualnim invaliditetom

Istorijski adaptiranog sporta u Bugarskoj

Organizovane fizičke i sportske aktivnosti u Bugarskoj povezuju se sa Savezom slepih u Bugarskoj (UBB), koji je počeo sa radom 1962. godine. Prema Milčevi (1983)¹ skoro 20% od devet hiljada organizovanih članova sindikata se aktivno bavilo fizičkom kulturom, sportom i turizmom. Sportske aktivnosti su brzo postale moćno sredstvo izražavanja članova Saveza slepih. Održana su sportska takmičenja u nekoliko sportskih disciplina: atletika, šah, skijaško trčanje, plivanje, veslanje, rolbol, golbol i turizam. UBB je 1974. godine bio domaćin Sportskih igara za slabovidne iz socijalističkih zemalja, a od 8 timova Bugarska je bila druga posle tima SSSR-a. Na Evropskom prvenstvu u rolbolu 1976. godine, bugarski tim je zauzeo drugo mesto. Sportisti i šahisti imaju uspehe na takmičenjima za slabovidne. Održavali su se veslački izleti na Dunavu i skijaški kursevi na Vitoši i Maljovici. U Varni je 1983. godine održano Evropsko prvenstvo u atletici, gde su bugarski slabovidni atletičari bili veoma uspešni na takmičenju. Sportski savez za osobe sa oštećenjem vida je 2012. godine registrovan i licenciran od strane Ministarstva omladine i sporta.

Povećanje bavljenjem sporta kod osoba sa invaliditetom u Bugarskoj povezan je i sa razvojem organizovanog bavljenja sportom kod osoba sa oštećenjem sluha. Još 1934. godine je osnovano Udruženje gluvonemih, koje je u jesen 1936. dalo saglasnost za osnivanje sportske sekcije (Urbih) gluvonemih u Slaviji. Prvi reprezentativni tim sekcije je fudbalski tim. Posle 1939. godine, tokom ratnog perioda i ekonomskih kriza, delatnost sportske sekcije „Urbih“ opada i prestaje sa radom 1942. godine.

Uspostavljanjem mira i završetkom rata 1945. godine ponovo su se formirale sportske aktivnosti. U Varni je stvorena druga sportska sekcija „Černomorec“, a 1946. godine građani Plovdiva osnivaju sportsku sekciju „Radecki“, kasnije

¹ Milcheva, D. (1983) Sport for people with disabilities. Sofia, Medicine and physical education.



preimenovanu u antifašistički učitelj Kotlarov, a 1966. godine – „Tih sportist“ (Tih sportista). Kasnije nastaju i sekcije „Tih Berots“ u Staroj Zagori, „Tih Dunav“ u Ruseu, „Skobelev“ u Plevenu, „Crno more“ u Burgasu, „Prof. Belinov“ u Gornoj Orjahovici, „Madara“ u Šumenu, „G. Dražev“ u Jambolu, „Junak“ u Haskovu, „Rilets“ u Dupnici i „Dunav“ u Lomu.²

Početkom pedesetih godina prošlog veka, Uprava državne bezbednosti (UDB) se zainteresovala za još nekoliko sportova pored fudbala. Pojavilo se mnogo pristalica atletike i šaha. Urbih je održao svoje prvo domaće prvenstvo u šahu 1952. godine. Stoni tenis je takođe postajao sve popularniji. Košarkaški tim u Sofiji, a odbojkaški u Gornoj Orjahovici su formirani 1954. godine. Posle 1957. godine sportska aktivnost UDB-e je masovna i aktivna – gluvi sportisti iz cele zemlje učestvovali su na državnim prvenstvima i na 8. Svetskim letnjim igrama za neme u Milanu.

Dvadeset druge Olimpijske igre (OI) gluvih su održane u Sofiji 26. jul – 4. avgust 2013. godine, u organizaciji Sportske federacije gluvih u Bugarskoj (SFDB). Bugarsku su na OI gluvih 2013. predstavljala 64 sportista u devet sportskih disciplina.

Sportski savez gluvih (SSG) u Bugarskoj je pravno lice u javnom interesu. Pravni naslednik Bugarske sportske organizacije gluvih osnovane 1993. godine je SSG. Glavni zadatok SSG je razvoj bavljenjem sportom gluvih osoba. Savez je uspostavio strukture – sportske klubove u 10 gradova u Bugarskoj. U ovim klubovima ima oko 1600 članova koji se aktivno bave sportom. Član Evropske sportske organizacije gluvih (EDSO) i Međunarodnog komiteta za sport gluvih (ICSD) je SFDB.

Milčeva (1983) ističe ulogu popularizacije fizičkog vaspitanja i sporta kao sredstva za obnavljanje i jačanje gradskog sportskog kluba „Start“. Organizuju se i sprovode masovne rekreativne aktivnosti sa osobama smanjene radne sposobnosti. Sportski klub „Start“ je 1981. godine održao sportsku manifestaciju posvećenu Međunarodnom danu osoba sa invaliditetom. Program je obuhvatao gimnastiku, bacanje rukometne lopte i medicinke, košarku i štafetno trčanje.

Prema Belčevu (1978)³, sedamdesetih godina prošlog veka pokušavalo se da se sportske discipline plivanja, košarke i atletike uvedu u rehabilitaciju paraplegičara u sanitarno-lečilišnom kompleksu „Pavel banja“ i amputiraca.

Do 1981. godine, sport osoba sa invaliditetom je deo aktivnosti Saveza slepih i Saveza invalida. Pri Bugarskom savezu za fizičku kulturu i sport (BUPCS) 1981. godine je osnovana republička sekcija „Sport među osobama sa invaliditetom“. Ova sekcija je 1992. godine preimenovana u Bugarski savez „Sport za osobe sa invaliditetom“ (SZOSI). Bugarska savez SZOSI je 2003. godine jedina organizacija koja predstavlja Međunarodni paraolimpijski komitet u Bugarskoj, i usvojila je naziv Bugarska paraolimpijska asocijacija.

Prvo učešće Bugarske na Paraolimpijskim igrama je 1988. godine u Seulu. Bugarska je učestvovala u atletici, a predstavljali su je Georgi Sakelarov, u disciplinama bacanje kugle i diska i Donko Angelov u troskoku.

Pored selekcije i pripreme sportista sa invaliditetom za elitnu sportsku reprezentaciju, Bugarski paraolimpijski savez je takođe posvećen razvoju i širenju mogućnosti za bavljenje masovnim i rekreativnim sportom za osobe sa invaliditetom svih uzrasta. Članstvo udruženja čini trideset pet sportskih klubova za osobe sa invaliditetom iz cele zemlje. Klubovi su multisportski, a glavni sportovi koji se razvijaju su – atletika, stoni tenis, plivanje, dizanje tegova, badminton, šah, petanca (slična igra kuglanju), skijaško trčanje, golbol (sportska igra za slabovide), džudo, strelnjaštvo, košarka u kolicima, tenis u kolicima, u novije vreme sedeća odbojka. Novi sport je i pokaži dole (showdown) – igra za slabovide sportiste.

² Djobova, S. // *Theoretical and applied aspects of sports for people with disabilities: Monograph*. Sofia: Bolid-ins, 2018

³ Belchev, M. (1978). *Organization and intensification of staged medical rehabilitation for paraplegics with different etiologies*. Cand. Dissertation. Sofia, Medical Academy, 7.



U godinama tranzicije, Specijalna Olimpijada Bugarska je takođe prisutna kao faktor u sportu osoba sa invaliditetom. Svoj program je započela 1994. godine, ali podaci o delatnosti nedostaju do njenog oživljavanja 2003. Nakon obnove 2003. godine do danas, Program Specijalne Olimpijade u Bugarskoj podržava razvoj sporta osoba sa intelektualnim teškoćama u 25 sportova (fudbal, dodžbol, atletika, stoni tenis, tenis, plivanje, košarka, boćanje, kuglanje, konjički sport, badminton, veslanje, kanu, jedrenje, gimnastika, džudo, dizanje tegova, odbojka, biciklizam, golf, aerobik, vušu, alpsko skijanje i brzo klizanje). U različitim sportskim aktivnostima i programima organizacije (Specijalna Olimpijada Bugarska, 2003–2013) učestvuje 6000 sportista.

Adaptirani sportski sektor u Bugarskoj se razvio što dovodi do potrebe za specifičnom edukacijom sportskih stručnjaka, pripremljenih za rad u vrhunskom i rekreativnom sportu, što je dovelo i do uspostavljanja „prilagođene fizičke aktivnosti i sporta“ u Nacionalnoj sportskoj akademiji „Vasil Levski“. Obrazovanje u Bečelor i Master nivou pruža zvanično priznato kvalitetno obrazovanje u ovoj oblasti, osiguravajući profesionalcima da rade u praksi i dalje razvijaju naučni aspekt adaptiranog sporta u Bugarskoj.

Istorijski adaptiranog sporta u Italiji

Uključivanje osoba sa invaliditetom u sportske sadržaje je relativno novija pojava. Osobe sa traumatskom paralizom kičme bile su prve osobe sa invaliditetom koje su sistematski učestvovale u sportskoj aktivnosti zahvaljujući dr Ludvigu Gutmanu, neurohirurgu i direktoru Centra za motoričku rehabilitaciju, uverenog u potrebu rešavanja različitih problema koji se javljaju zbog pasivne prirode ljudi sa fizičkim traumama nastalim u oružanim sukobima.

Gutman je 1952. godine organizovao prve Stok Mendevil (Stoke Mandeville) igre za osobe sa invaliditetom, a naredna sportska takmičenja posvećena osobama sa invaliditetom bila su veoma uspešna. Gutman se zajedno sa italijanom dr Antoniom Magliom, šefom Centra za paraplegičare Ostia i zamjenikom direktora INAIL-a, dogovorio da se sportska takmičenja za osobe sa invaliditetom uključe u program Olimpijskih igara u Rimu 1960. godine, što je kasnije nazvano Paraolimpijskim igrama.

U Italiji je sport za osobe sa invaliditetom nastao 1957. godine, zahvaljujući dr Antoniju Magliju, načelniku Centra za paraplegičare Ostia, koji je primenio „Gutmanov metod“ i bio promoter igara u Rimu 1960. godine. Dr Antonio Maglio se može nazvati italijanskim ocem invalidskog sporta čiji su inovativni rezultati, poput smanjenja stope mortaliteta i ublažavanja depresivnih stanja kod njegovih pacijenata, pokazali kako se fizička aktivnost može tretirati kao osnovno sredstvo za fizičku i mentalnu dobrobit pacijenata. Doktor Maglio je, inspirisan kolegom dr Gutmanom, proširio sportske programe umnožavanjem fizičkih aktivnosti kroz brojne sportove: plivanje, košarka, stoni tenis, dizanje tegova, bacanje kopinja, strelnjaštvo, mačevanje i trčanje u invalidskim kolicima.

Produbljujući odnos između adaptivnog sporta i institucija u Italiji, bitno je napomenuti:

-Devete Međunarodne paraplegičarske igre su održane 1960. godine ili 9. međunarodno izdanje Stouk Mandevilskih igara u organizaciji INAIL-a i Italijanskog nacionalnog olimpijskog komiteta (CONI). Održane su nedelju dana nakon završetka Olimpijskih igara (OI). Tokom ove manifestacije organizovano je pedeset sedam takmičenja u 8 različitih sportova, u kojima je učestvovalo 400 sportista iz 23 različite nacije. Od tada, Paraolimpijske igre se održavaju svake četiri godine, sinhronizovano sa OI. Osnivanje Italijanske sportske federacije invalida (FISD) je realizovano 1990. godine udruživanjem tri federacije iz ove oblasti: 1) (1974) FISHA: Federazione Italiana Sport Handicappati; 2) (1980) FICS: Federazione Italiana Ciechi Sportivi (posvećeno slepim osobama); 3) (1981) FSSI: Federazione Silenziosi Sportivi (posvećeno gluvinim osobama). Novina koju je donelo spajanje i stvaranje jedinstvene federacije obezbedilo je da sportisti sa intelektualnim invaliditetom dobiju jednak pravo i pažnju kao i oni sa fizičkim i senzornim invaliditetom;

-Zakon br. 189 iz 2003. godine, FISD je transformisan u Italijanski paraolimpijski komitet (CIP). Ovaj zakon je omogućio da se FISD-u dodele dodatni zadaci izborom za Italijanski paraolimpijski komitet i službenim priznanjem njegove društvene vrednosti kao tela koje ima za cilj da garantuje pravo na sport u svim njegovim izrazima.



Neki primeri adaptivnih sportova koji se primenjuju u Italiji su: streljaštvo za slepe, koje je nastalo u Italiji 1992. godine, i prvo eksperimentalno nacionalno prvenstvo koje je odobrio CONI održano je u maju 1999. godine. Adaptivna verzija fudbala u Italiji je formirala prvi tim u Rimu 1985. godine.⁴

Istorija adaptivnog sporta u Rumuniji

Rumunska organizacija sporta za hendikepirane⁵ osobe, osnovana je u decembru 1990. godine od strane grupe pojedinaca sa interesovanjima za sportsko učešće osoba sa invaliditetom. Osnovan je savez, koji radi u okviru Uprave sporta za sve, a osnovao ga je ministar omladine.

Pravni status saveza regulisan je 2001. godine. Savez, kao i svi ostali nacionalni sportski savezi, postaje pravno lice privatnog prava i javne službe primenom Zakona 69/2000. Od 2001. godine Rumunska sportska federacija za osobe sa invaliditetom zvanično postoji i funkcioniše.

Promene u nazivu Rumunske federacije sporta osoba sa invaliditetom u Nacionalnom paraolimpijskom komitetu odobrene su Zakonom br. 34/2009, koji predstavlja izmenu i dopunu Zakona br. 69/2000 o fizičkom vaspitanju i sportu. Nacionalni paraolimpijski komitet Rumunija je naziv organizacije van teritorije Rumunije.

U Rumuniji je potrebno mnogo promena da se uradi da bi osobe sa invaliditetom bile tretirane jednako; obrazovni sistem je veoma podeljen, a mnoge osobe sa invaliditetom su nezaposlene. Uprkos navedenim problemima, napravljene su i određene promene u cilju stvaranja odgovarajućeg okruženja i pružanja jednakih mogućnosti i podrške. Postoji grupa ljudi koji aktivno promovišu inkluziju i povezivanje osoba sa invaliditetom, doprinoseći u izgradnji inkluzivnijeg društva.

Zbog multidisciplinarnog tima i entuzijazma učesnika Rumunija se smatra veoma uspešnom u uključivanju osoba sa invaliditetom u društveni sistem. Uspostavljen je okvir za razvoj i podršku javnih politika, modernizacija praksi i metoda podrške u zajednici i ratifikacija Rumunske Konvencije UN o pravima osoba sa invaliditetom kroz Zakon br. 221. /2010. Okvir za razvoj i podršku javnih politika će dovesti do potpunog uključivanja osoba sa invaliditetom u društvo.

Ratifikacijom Konvencije UN o pravima osoba sa invaliditetom, Rumunija je posvećena mobilizaciji resursa potrebnih za uklanjanje svih uzroka zlostavljanja, marginalizacije ili diskriminacije osoba sa invaliditetom u društvu. Uklanjanjem navedenih uzroka Rumunija će moći da sproveđe u praksi glavne prioritete Programa upravljanja u oblasti politike za osobe sa invaliditetom.

Osam ključnih oblasti za implementaciju Konvencije u Rumuniji su: dostupnost, učešće, jednakost, zapošljavanje, obrazovanje i profesionalni razvoj, socijalna zaštita, zdravstvo i statistika i prikupljanje podataka.

Ustav garantuje religioznu slobodu čoveka i slobodu da se bavi tradicijama i idealima nacionalne i svetske kulture, kao i pravo da učestvuje u kulturnom životu i sportu. Država mora da garantuje i obezbedi očuvanje duhovnog identiteta svakog pojedinca, podržavanje nacionalne kulture, podsticanje umetnosti, čuvanje kulturnog nasleđa, negovanje savremenog stvaralaštva i međunarodno promovisanje rumunske kulturne i umetničke vrednosti.

Poseban zakon zahteva od nadležnih organa državne uprave da osobama sa invaliditetom olakša pristup kulturnim, istorijskim, turističkim, sportskim i rekreativnim ciljevima. Zakonom o fizičkom vaspitanju i sportu br. 69/2000 sa narednim izmenama i dopunama organi državne uprave su dužni da obezbede uslove da lica sa fizičkim, senzornim,

⁴ Scelsi, G. (2013). *Educazione fisica sportiva e adattata*, CONI, Scuola Regionale dello Sport. Available at: https://basilicata.coni.it/images/basilicata/dipense_2_Educazione_fisica_sportiva_adattata.pdf;

Donati, D. (2012). Materiali di lavoro. Available at: <https://www.corsi.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid069665.pdf>;

⁵ <https://www.consiliuldemonitorizare.ro/conventia-onu-participarea-la-viata-culturala-activitati-recreative-timp-liber-si-sport/>



mentalnim i mešovitim invaliditetom mogu da se bave fizičkim vaspitanjem i sportom u cilju razvoja njihove ličnosti i integracije u društvo, kao i sredstva koja omogućavaju sportistima sa invaliditetom da se takmiče na nacionalnim i međunarodnim takmičenjima.

U Rumuniji postoje 34 sportske organizacije pridružene Nacionalnom paraolimpijskom komitetu, a registrovano je 577 sportista koji se takmiče u 18 sportova.

Istoriја adaptivnog sporta u Srbiji

Prateći svetske trendove povećanja broja osoba sa invaliditetom koje učestvuju u sportskim aktivnostima, od 2002. godine u Srbiji se organizuju Specijalne Olimpijske igre (SOI). U ovom vremenskom periodu u program SOI je uključeno 12 sportova: atletika, plivanje, skijanje, badminton, boćanje, kuglanje, stoni tenis, tenis, košarka, odbojka, rukomet i fudbal. Srbija redovno učestvuje na letnjim i zimskim SOI, svetskim i evropskim prvenstvima u različitim sportovima. Na takmičenjima srpski sportisti redovno osvajaju mnogo medalja, a broj osvojenih medalja na jednom takmičenju često je dvocifren. U Srbiji su sve popularnija takmičenja junifajd (mešovitih) ekipa, sastavljenih od sportista bez invaliditeta i osoba sa intelektualnim invaliditetom. Ova vrsta sportskog takmičenja je od velikog značaja za decu ometenu u intelektualnom razvoju i njihove roditelje, ali i za decu bez smetnji u razvoju i njihove roditelje. Svi učesnici iz takvih aktivnosti izlaze jači, bolji i emocionalno bogatiji. Ovako uspostavljeni kontakti značajno doprinose pronalaženju pravog mesta i uloge osoba sa intelektualnim teškoćama u široj društvenoj zajednici. U Srbiji postoji 11 junifajd sportskih klubova iz 11 različitih gradova na teritoriji Srbije koji uspešno funkcionišu i uključeni su u program SOI. Sedište SOI Srbije je u Beogradu. Pored ovih klubova, veliki broj sportskih klubova za opštu populaciju organizuje sekcije u kojima okuplja osobe sa invaliditetom, uključujući i osobe sa intelektualnim teškoćama. Nekoliko klubova je specijalizovano za rad sa osobama sa intelektualnim teškoćama i poremećajima u ponašanju. Svoje aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj sceni specijalizovani klubovi za rad sa osobama sa intelektualnim teškoćama i poremećajima u ponašanju realizuju u okviru ili pod pokroviteljstvom nacionalnih sportskih saveza. Ovakvim radom najviše sportskih i promotivnih uspeha postigli su klubovi borilačkih sportova (tekvondo, džudo i karate), ragbi, veslanje i kajak. Pored ovih takmičarskih sekcija i klubova, sportska društva za osobe sa invaliditetom obezbeđuju nastavu za sport i rekreaciju za osobe sa različitim oblicima invaliditeta, uključujući i osobe sa intelektualnim teškoćama na teritoriji Srbije. Ponuda sportskih aktivnosti je raznolika, i svako može pronaći nešto što ga zanima. Sve navedene aktivnosti su besplatne. Deca sa smetnjama u intelektualnom razvoju u Srbiji imaju tri nivoa takmičenja: školski, regionalni i nacionalni. Program sportskih takmičenja za školsku decu sa invaliditetom Srbije (sr. SPORTHUS) kreiran je 1997. godine i obuhvata decu sa intelektualnim smetnjama, decu sa oštećenjem sluha i vida. Takmičenja se održavaju u kategorijama osnovnih i srednjih škola u pet sportova (stoni tenis, košarka, atletika, futsal i šah) i imaju veliki broj učesnika.

U Srbiji se iz godine u godinu povećava broj osoba sa intelektualnim teškoćama koje se bave sportom. Sportski savezi, klubovi i udruženja su važni, ali se u poslednjoj deceniji primećuje i značajno veće interesovanje roditelja kao ključnog faktora da sport postane deo svakodnevног života njihovog deteta. Ekonomski napredak i stabilnost omogućili su da se sve više osoba sa intelektualnim teškoćama u Srbiji bavi sportskim aktivnostima. Veliki broj učešća na međunarodnim takmičenjima, kao i brojni uspesi postignuti na tim takmičenjima, dodatno motivišu korisnike – one koji su već uključeni u ove programe i one koji do sada nisu imali slična iskustva. U Novom Sadu (drugom po veličini gradu u Srbiji) 12% osoba sa intelektualnim invaliditetom i samo 3% osoba sa fizičkim invaliditetom je uključeno u sportske aktivnosti, a širom Srbije vlada dobro interesovanje za većinu ponuđenih programa.

Istoriја adaptivnog sporta u Sloveniji

Razvoj adaptivnog sporta za osobe sa invaliditetom u Sloveniji je povezan sa istorijom SPORTSKOG SAVEZA INVALIDA SLOVENČIJE – PARAOLIMPIJSKOG KOMITETA SLOVENIJE (NPC SLOVENIA). Počeci NPC Slovenije su vezani za sportske aktivnosti ratnih veterana sa invaliditetom. Savez ratnih veterana sa invaliditetom (ZVVI) formirao je sportski odbor, koji je počeo da se bavi organizovanjem sportskih aktivnosti za sve osobe sa invaliditetom, a kasnije i takmičarskim sportom. U početku su organizovane sportske aktivnosti samo za članove ZVVI, a kasnije su organizovane i za druge osobe sa invaliditetom i novonastale organizacije. Još 1952. godine održano je prvo republičko prvenstvo u skijanju, a



1954. godine republička takmičenja u kuglanju, stonom tenisu, šahu i streljaštvu, na kojima je učestvovalo oko 200 osoba sa invaliditetom. Navedeni sportovi čine jezgro najpopularnijih sportova osoba sa invaliditetom u Sloveniji. Slovenski sportisti su se uspešno takmičili i na republičkim takmičenjima u okviru tadašnjeg Sportskog saveza invalida Jugoslavije.

NPC Slovenije je od odbora ratnih vojnih invalida prošao kroz više faza razvoja. U početku je dominirao sport rekreativnog karaktera, zatim preovladavaju takmičarski, i vrhunski sportovi za osobe sa invaliditetom. Sadašnja organizacija NPC Slovenije potiče iz 1990-ih, kada je 10 nacionalnih invalidskih organizacija odlučilo da osnuje novi NPC. Od saveza invalidskih sportskih društava NPC Slovenije je postao savez nacionalnih invalidskih udruženja. NPCu je poverena realizacija sportskih aktivnosti na nacionalnom nivou, svi poslovi oko skoutinga, priprema i plasmana najboljih slovenskih sportista sa invaliditetom na zvaničnim međunarodnim takmičenjima kao što su evropska i svetska prvenstva, svetske igre i paraolimpijske igre. NPC Slovenije omogućava održavanje oko 30 nacionalnih prvenstava i 20 programa za slovenske osobe sa invaliditetom da se takmiče na međunarodnim prvenstvima. U sistemu državnih prvenstava godišnje učestvuje više od 1.100 takmičara, sa oko 130 takmičara koji svake godine učestvuje na različitim međunarodnim prvenstvima.⁶

Istoriјa adaptivnog sporta u Švedskoj

Švedska sportska federacija za osobe sa invaliditetom (SHIF) je formirana u maju 1969. godine, a u novembru iste godine, federacija je izabrana u Nacionalnu sportsku konfederaciju (RF) kao pedeseti specijalistički sportski savez. U maju 2007. formiran je Švedski paraolimpijski komitet, kao deo SHIF-a (SHIF/SPK). Istoriјa švedskog paraspota je počela nekoliko decenija ranije. Švedska paraspotska federacija administrira sport za osobe sa smetnjama u kretanju, oštećenjima vida i intelektualnim teškoćama u 12 sportova i ima oko 25.000 članova organizovanih u više od 500 udruženja/sportskih klubova. Udruženje ima ulogu Švedskog paraolimpijskog komiteta koji je odgovoran za paraolimpijske sportove u Švedskoj, što uključuje sportove organizovane u okviru drugih specijalizovanih sportskih federacija.

Poslednjih decenija Paraspot je postao način za mnoge osobe sa invaliditetom da pokažu da mogu da se bave takmičarskim sportom pod sličnim uslovima kao i osobe bez invaliditeta. Švedski paraspot sportisti se svrstavaju u tri kategorije invaliditeta: oštećenje kretanja, intelektualni invaliditet i oštećenje vida.

Danas je švedski paraspot način da sport utiče na jačanje Švedske. Paraspot je odgovor na nekoliko društvenih izazova koji postoje oko javnih zdravstvenih osoba sa invaliditetom. Jačanjem rada paraspota stvaraju se veliki društveni dobici. Osobe sa invaliditetom koje aktivno učestvuju u sportovima koje vode udruženja pokazuju da doživljavaju veću nezavisnost, imaju veću društvenu interakciju, učestvuju u obrazovanju i tržištu rada u većoj meri i imaju optimističniji pogled na život od onih koji ne učestvuju. Ovo je dodatak zdravstvenim efektima koje dobijaju osobe koje su uključene u sportske aktivnosti. Socio-ekonomski dobici u paraspotu su takođe veći u odnosu na osobe koje nisu aktivne, iako je profit u sportu značajno veći za osobe bez invaliditeta.

Istoriјa adaptivnog sporta u Turskoj

Istoriјa zvaničnog adaptivnog fizičkog vaspitanja i sporta u Turskoj je iz ranih osamdesetih godina prošlog veka. U Turskoj je 1982. godine osnovana organizacija Specijalne olimpijade. Nastavljujući svoje aktivnosti u okviru Turskog udruženja spastične dece kada je prvi put osnovano, Specijalna olimpijada Turske je 26. novembra 2002. godine dobila autonomni status pod nazivom Udruženje za sportsko obrazovanje i rehabilitaciju specijalnih sportista Turske (TOSSED).

⁶ <https://www.zsis.si/2008/07/01/sports-federation-for-the-disabled-of-slovenia-paralympic-committee-of-slovenia-npc-slovenia/>;
https://www.zveza-paraplegikov.si/sites/default/files/globokar/PDF-datoteke/Zbornik_50_let_sporta_n.pdf;



U Istanbulu su 1986. godine održane prve specijalne olimpijske igre na lokalnom nivou. Turska sportska federacija osoba sa invaliditetom (TOSF) u okviru Generalnog direktorata za omladinu i sport je osnovana 1990. godine. TOSF je okupio aktivnosti četiri glavne grupe osoba sa invaliditetom (fizičkim, slušnim, mentalnim, osobe sa oštećenim vidom). Naziv Turske federacije invalidnih sportova promjenjen je u „Turska federacija za invalide“ (TESF) 1997. godine. Turski savez za sportske invalide, Sportski savez za mentalno hendikepirane, Sportski savez za slabovide, Sportski savez za osobe oštećenog sluha i Sportski savez fizičkih invalida ušao je u novu strukturu 2000. godine. Savez obavlja 13 grana od 19 invalidskih sportova koje odredi Međunarodni paraolimpijski komitet. Pored toga u Savezu su 3 ogranka koji nisu paraolimpijski.

Turska je prvi put učestvovala na Paraolimpijskim igrama 1992. godine. Nije učestvovala 1996. godine, ali je od tada slala sportiste da se takmiče na svim Letnjim paraolimpijskim igrama. Na Paraolimpijskim igrama održanim u Tokiju, Japan 2021. godine, Turska je učestvovala sa ukupno 87 sportista i osvojila ukupno 15 medalja (2 zlatne, 4 srebrne i 9 bronznih). Na Letnjim specijalnim svetskim olimpijskim igrama 2007. godine Turska je učestvovala sa 64 sportista, na Zimskim igrama 2009. godine sa 6 sportista, na Letnjim igrama 2011. godine sa 93 sportista, na Zimskim igrama 2013. sa 3 sportista, na Letnjim igrama 2015. godine sa 20 sportista, na Letnjim igrama 2015. godine sa 8 sportista.

U školama fizičkog vaspitanja i sporta od 2000. godine je obavezan predmet „Fizičko vaspitanje i sport invalida“. Stečeno znanje iz ovog predmeta pomaže u obrazovanju nastavnika koji će raditi sa decom sa smetnjama u razvoju i obuci sportista za nacionalne i međunarodne sportske organizacije. Nakon toga, 2002. godine u Istanbulu je osnovan Turski nacionalni paraolimpijski komitet. U školama fizičkog vaspitanja i sporta je 2009. godine počeo je da se izvodi predmet „Specijalno vaspitanje“ kao obavezan. U okviru Inon univerziteta, Fakulteta fizičkog vaspitanja i sporta, otvoren je „Odsek za vežbanje i sportsko obrazovanje osoba sa invaliditetom“ 2010. godine. Predmet „Adaptirano fizičko vaspitanje i sport“ uvršten je u nastavni plan i program Fakulteta sportskih nauka i škola fizičkog vaspitanja i sporta 2018. godine.

Turski savez specijalnih sportista je na prvom mestu sa, 5091 žena, 14397 muškaraca, ukupno 19488 licenci, dok je 1215 žena, 3310 muškaraca, ukupno 4525 aktivnih sportista.

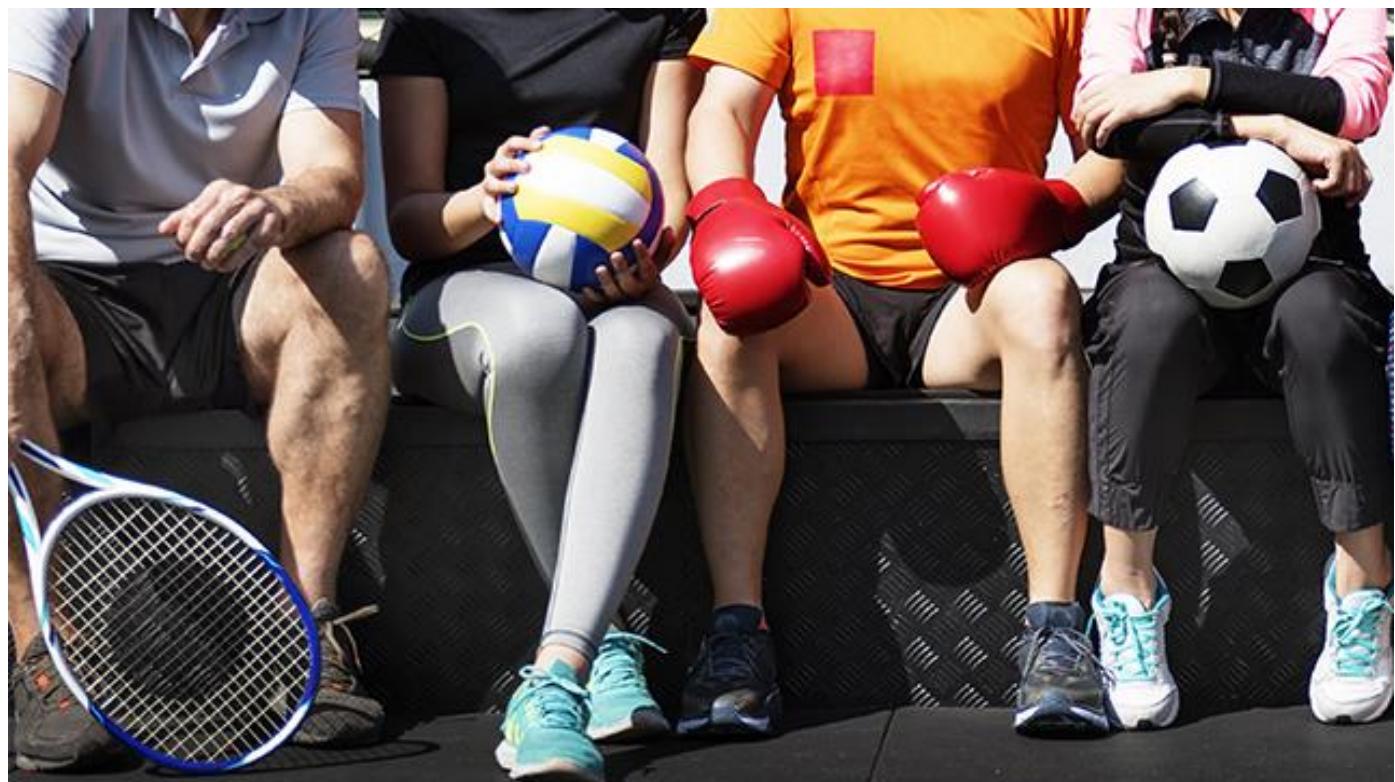
Do 2000. godine sportovi u kojima se takmiče osobe sa invaliditetom nisu bili poznati široj javnosti, dok su danas veoma popularni i poznati u javnosti.⁷

⁷ <http://soturkiye.org.tr/hakkimizda/hikayemiz/>;

Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor . International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSEETS , 5 (4) , 192-200 . DOI: 10.18826/useeabd.439838;

Yanardağ, M. (2021) Fiziksel eğitim, aktivite, spor ve uyarlama. Yanardağ, M., Yılmaz, İ. (Eds.), Özel gereksinimli öğrenciler için fiziksel eğitim ve spor içinde (s.42-73). Pegem Akademi;

Kaymak, A. (2021) Fiziksel eğitim ve sporda öğretim yaklaşımı. Yanardağ, M., Yılmaz, İ. (Eds.), Özel gereksinimli öğrenciler için fiziksel eğitim ve spor içinde (s.195-246). Pegem Akademi;





Šta su adaptirani sportovi?

U ovom delu je objašnjeno koji su to sportovi u kojima osobe sa intelektualnim invaliditetom mogu aktivno da učestvuju (organizovane po abecednom redu):

ALPSKO SKIJANJE

Alpsko skijanje ili spust je sport u kome se koriste fiksni vezovi za petu. Alpsko skijanje je popularno svuda gde postoje planinske padine pokrivenе snegom i dovoljno turističke infrastrukture. Paraolimpijsko alpsko skijanje je adaptacija alpskog skijanja za sportiste sa invaliditetom. Sport je evoluirao iz napora veterana u Evropi tokom i nakon Drugog svetskog rata. Primarna oprema koja se koristi u paraalpskom skijanju uključuje oslonac kao skije, skije za sedenje i mono-skije. Discipline paraalpskog skijanja uključuju spust, superveleslalom, veleslalom, slalom, superkombinaciju i snoubord. Alpsko skijanje je pogodno za osobe sa bilo kojim oblikom invaliditeta koji se odnosi na kretanje, oštećenje vida ili intelektualni invaliditet. Postoje različite vrste opreme za prilagođavanje vožnje na osnovu sposobnosti sportiste, a sportisti sa oštećenjem vida mogu skijati sa pratiocem.

Švedsko neprofitno udruženje Totalskidsskolan omogućava mnogima da skijaju. Njihova misija je da alpsko skijanje učine dostupnim po istoj ceni za sve, bez obzira da li su skijaši osobe sa invaliditetom ili ne. Od 1987. godine, zahvaljujući nekoliko sponzora, donatora, fondova, partnera, Totalskidsskolan veruje da će svake godine uspeti da prikupe novac za svoje aktivnosti. Kako su troškovi za skijaša sa invaliditetom često veći nego za skijaša bez invaliditeta, troškovi se usklađuju tako da troškovi odgovaraju bilo kojoj drugoj školi skijanja sa opremom za iznajmljivanje.

ATLETIKA

Atletika se sastoji iz različitih disciplina kao što su trčanja, skakanja, hodanja, bacačke discipline i višeboji. Neki primeri su trčanje, skok uvis, skok udalj i bacanje kopljia. Atletika je pogodna za osobe sa invaliditetom. Discipline su prilagođene osobama sa invaliditetom. Na primer, ljudi koji koriste invalidska kolica i imaju zdrave ruke, takmiče se u „trčanju“ u invalidskim kolicima. Ako sportista sa invaliditetom ima lošu stabilnost i ravnotežu trupa, ali može da pomera noge, može da se takmiči u trčanju. Sportisti sa oštećenjem vida, imaju pratioca sa sobom na stazi. Sportisti sa intelektualnim smetnjama mogu da učestvuju u programu Specijalne Olimpijade (SO). Postoji i paraolimpijski čas za osobe sa intelektualnim invaliditetom.

BADMINTON

Badminton je sport u kome širom sveta uživaju milioni ljudi različitog uzrasta. To je sport koji istražuje promene u brzini, zahteve za vreme reakcije, mišićnu snagu i izdržljivost i zabava koja je puna iznenađenja tokom igre. Badminton je popularan sport koji se igra pomoću reketa za udaranje loptice za badminton preko mreže. Najčešći oblici igre su „singl“ (sa jednim igračem po strani) i „dubl“ (sa dva igrača po strani). Badminton se često igra kao ležerna aktivnost na otvorenom u dvorištu ili na plaži; formalne igre se igraju na pravougaonom zatvorenom terenu. Poeni se postižu tako što se reketom udari po loptici za badminton sa ciljem da se spusti u polovicu terena protivničke strane. Parabadminton je varijanta badmintona za sportiste sa fizičkim invaliditetom. Igrači su klasifikovani u šest različitih para klasa u zavisnosti od njihovog invaliditeta. Takođe, badminton je deo programa Specijalne Olimpijade.

KOŠARKA

Košarka je popularan timski sport u kome se dva tima, najčešće od po pet igrača međusobno suprotstavljaju na pravougaonom terenu, takmičeći se sa primarnim ciljem šutiranja košarkaške lopte (približno 24 cm u prečniku) kroz koš protivnika (koš ima obruč koji je prečnika 46 cm, i postavljen je na visini od 3.048 m / 10 stopa), i istovremeno



sprečavajući protivničku ekipu da šutira na njihov koš. Pogodak iz igre vredi dva boda, osim ako nije napravljen iza linije za tri poena, kada vredi tri. Postoje 2 različite verzije para košarke: košarka u invalidskim kolicima je košarka koju igraju ljudi sa različitim fizičkim invaliditetom i košarka koja se igra stoeći – sa prilagođenim pravilima. Košarka je jedan od najpopularnijih sportova na Specijalnoj Olimpijadi.

BOĆANJE

Boćanje je precizna igra sa loptom italijanskog porekla. Ima sličnosti sa balovanjem/petankom, ali se igra obojenim loptama. Igra se na međunarodnom nivou i glavni je sport u paraspotu. To je tradicionalni paraolimpijski sport. Dostupan je i kao igra na otvorenom u jednostavnoj verziji. Može se igrati u zatvorenom i na otvorenom, pojedinačno i u timu.

Boćanje se zimi igra u zatvorenom, a leti na otvorenom. Igra se sa 2–3 lopte (u zavisnosti od takmičenja) i sa malom loptom za metu. Možete igrati pojedinačno ili u timu. Pojedinačno, svaki igrač ima dva drafta po utakmici. Ako igrate u timovima, svaki tim ima po 3 drafta. Važno je prići što bliže beloj ciljnoj lopti i kada su svi izbacili svoje lopte, poeni se računaju. Ako imate jednu kuglu najbližu, dobijate 1 bod, dve kugle 2 boda i tako dalje.

Boćanje je pogodna za osobe sa smetnjama u kretanju, oštećenjem vida, intelektualnim ili neuropsihijatrijskim oštećenjima. Boćanje se može igrati u invalidskim kolicima ili stoeći sa ili bez rampe/padobrana. U okviru paraspota, boćanje je igra za pojedince sa različitim vrstama invaliditeta. U zavisnosti od stepena invaliditeta, sportisti su podeljeni u četiri različite klase za igrače bez pomoći. Sportisti kojima je potrebna pomoć za boćanje imaju posebnu klasu. Ova klasa, (klasa 1, BC 3 - ljudi sa teškom cerebralnom parezom), jedna je od paraolimpijskih klasa.

KUGLANJE

Kuglanje je sportska i rekreativna aktivnost u kojoj igrač kotrlja lopticu prema keglama (kod kuglanja sa keglama) ili drugoj meti (u kuglanju sa metom). Kuglanje se može igrati sa priateljima i porodicom, ili u okviru kuglaškog kluba ako je cilj da se učestvuje na takmičenjima. Svi su dobrodošli u kuglanje bez obzira koje preduslove imaju.

U kuglanju sa čunjevima, cilj je oboriti čunjeve na površini koja se naziva stazom. Staze imaju drvenu ili sintetičku površinu na koju se nanosi zaštitno ulje za podmazivanje koje utiče na kretanje kugle. Udarac se postiže kada su svi čunjevi oboreni pri prvom bacanju, a rezervni se postiže ako su svi čunjevi oboreni pri drugom bacanju. U kuglanju sa metom, cilj je obično da kugla dođe što bliže oznake. Površina (podloga) u kuglanju sa metom može biti trava, šljunak ili sintetika. Kuglanje se sastoji od obaranja deset čunjeva uz pomoć kugle za kuglanje. Čunjevi stoje u trouglu na kraju duguljaste trake. To je tehnički sport koji se igra u zatvorenom prostoru.

Kuglanje je pogodno za osobe sa oštećenjem pokretljivosti, vida, sluha, intelektualnim ili neuropsihijatrijskim oštećenjima. Može se igrati sedeći u invalidskim kolicima ili stoeći, a ako osoba nema dovoljno snage da baci kuglu, moguće je koristiti poseban padobran za bacanje kugla. Takođe je moguće kuglanje sa ogradama sa obe strane terena kako kugla ne bi završila u olucima pored terena. Kuglanje je takođe sport koji je deo programa Specijalne Olimpijade.⁸

ČIRLIDING

Čirliding se sastoji od akrobatike i piramide (gde jedan ili više ljudi podiže ili baca drugu osobu), plesa i skokova. Pokreti koji se izvode su sinhronizovani sa muzikom. Bavljenjem ovim sportom se razvija snaga, tehnika i ravnoteža, zajedništvo i timska kohezija. Čirlidersi/ce tokom svog nastupa ohrabruju jedni druge i publiku.

Obuka za čirliding je individualno prilagođena i zasnovana na sposobnostima svakog učesnika. Po potrebi u obuci mogu učestvovati pratnici/pomoćnici osoba sa invaliditetom.

Takmičarski čirliding je pogodan za sve koji žele da se kreću i zabavljaju. Čirliding je pogodan za sve bez obzira na invaliditet i mogu se baviti i osobe koje se kreću pomoću invalidskih kolica. Čirliding je takođe deo programa Specijalne Olimpijade.

⁸ <https://parame.se/hitta-traening/bowling/>



KRIKET

Kriket je globalno popularan i priznat sport. Prvi međunarodni turnir u kriketu na Specijalnoj Olimpijadi održan je u Indiji 2006. godine, a danas u kriketu učestvuje preko 81.000 sportista SO. Takmičenja na Specijalnoj Olimpijadi uključuju (1) Test veština kriketa i (2) Timsko takmičenje.

Profesionalno interesovanje za bavljenje kriketom se povećava, a postojeća infrastruktura za kriket sa invaliditetom se poboljšava. Pored kriketa orijentisanog na takmičenje, postoji nekoliko varijacija kriketa za osobe sa invaliditetom:

- Stoni kriket je verzija kriketa koja se igra na stolu veličine stonog tenisa. Igra je prvobitno bila dizajnirana za mlade (5 i 11 godina) sa fizičkim poteškoćama ili smetnjama u učenju koje ih sprečavaju da se bave drugim oblicima kriketa. U svakom timu ima šest ljudi i početni rezultat je 200, pri čemu je ulog od 5 poena za svako otpuštanje;
- Adaptivni kvik kriket je prilično fleksibilna verzija kriketa; cilj je kreiranje prilagođenih igara koje odgovaraju učesnicima. Može se igrati u parovima ili u prilagođenom obliku kriketa koji je pogodan za gluve/slabovide osobe, sa plastičnim palicama i loptama;
- Kriket u invalidskim kolicima i kriket u hodanju su prilagođeni osobama sa različitim fizičkim sposobnostima i invaliditetom, s tim što je ovo drugo poput hodajućeg fudbala jer je popularno kod starijih od 50 godina;
- Noviji format je kriket sa satom, dizajniran uglavnom za manje pokretne ljude. Svi igrači sede u krugu i koristeći posebnu palicu, suočavaju se sa osam (sunđerastih) loptica da bi se odredio pobednik.⁹

SKIJAŠKO TRČANJE

Skijaško trčanje (KSC skijanje) je zimski sport u kojem se učesnici kreću po snegom prekrivenom terenu koristeći skije i štapove. KSC se nudi kao jedan od četiri snežna sporta Specijalne Olimpijade, zajedno sa alpskim skijanjem, snoubordom i krpljama. To je zvaničan sport Specijalne Olimpijade sa događajima Svetskih igara od 1977. godine. Postoji preko 41.000 sportista u skijaškom trčanju u šest globalnih regiona.

Svrha različitih događaja je mogućnost da se takmiče sportisti različitih sposobnosti. Programi mogu odrediti ponuđene događaje i, ako je potrebno, smernice za upravljanje tim događajima. Treneri su odgovorni da obezbede obuku i izbor događaja koji odgovaraju veštini i interesovanju svakog sportista. Takmičarske discipline na Specijalnoj Olimpijadi variraju od skijaških trka na 10 metara do skijaških trka na 10 kilometara, kao i štafeta, koristeći klasičnu ili slobodnu tehniku. Specijalna Olimpijada u skijaškom trčanju nudi više modifikacija pravila u vezi sa procesom u kojem trka počinje. Neke trke se sprovode korišćenjem intervalnih startova sa jednim ili dvojicom sportista koji počinju u intervalima svakih 30 sekundi, dok druge počinju pucnjem iz pištolja za sve učesnike. U štafetnim trkama ako ima više od osam timova u trci, organizatori trke treba da razmotre da li postoji mogućnost za izvođenje dve odvojene trke kako bi se smanjila gužva na stazi.¹⁰

BICIKLIZAM

Biciklizam je uveden na Specijalnoj Olimpijadi 1987. godine, sa malo odstupanja u odnosu na pravila UCI (Internacionalna unija biciklista). Glavna razlika tokom trke je neodvajanje ruku od volana kada se prolazi ciljna linija zbog bezbednosti. Biciklizam na Specijalnoj Olimpijadi zabranjuje odvajanje ruku od volana u bilo kom trenutku, za razliku od biciklizma koji nije na programu Specijalne Olimpijade, gde je uobičajeno da pobednici podignu obe ruke posle ili čak pre prelaska ciljne linije. Trke su ograničene na hronometar (od 250 metara do 10 kilometara) i trke na drumu (trke od 5 do 40 kilometara). Takođe, postoji junifajd sportska vožnja na vreme (Unified Sports Tandem Time Trial) na stazama od 10 ili 20 kilometara. Svaki sportista koji vozi svoj bicikl ima za cilj da distancu pređe za što kraće

⁹ <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports>

¹⁰<https://www.sportanddev.org/>



vreme i prvi stigne na cilj. U 2011. godini bilo je 76.748 sportista Specijalne Olimpijade koji su se takmičili u biciklizmu i 79 programa koji su učestvovali u biciklističkim takmičenjima.

Koncept adaptivnog biciklizma je jednostavan. Neophodno je modifikovati bicikl tako da odgovara zahtevima jednog vozača. Za osobe sa intelektualnim teškoćama ili teškoćama u učenju vrlo često se koriste bicikli za dve osobe. Osoba bez invaliditeta ima duple kontrole za vožnju bicikla, kočenje i skretanje. Poslednjih nekoliko godina, programeri i istraživači su razvili novu tehnologiju biciklističke opreme. Ručni ciklus je najnapredniji razvoj u ovoj oblasti i omogućava vozačima koji imaju intelektualna oštećenja i oštećenja donjih ekstremiteta, da pokreću bicikl sa tri točka pomoću ruku. Postoji mnogo ručnih ciklusa za ljude različite visine i uzrasta. Mogućnosti za bicikliste sa invaliditetom obično variraju između lokalnih klubova i organizacija.¹¹

SPORTSKI PLES

Ples se od kraja Drugog svetskog rata smatra terapeutskim i rekreativnim sredstvom. Ples za osobe sa invaliditetom, tj. ples u invalidskim kolicima kao inkluzivna aktivnost, datira od 1968. godine. Hilda Holger iz Švedske je prva obučila svog sina sa Daunovim sindromom, bila je pionir u podučavanju plesom osobe sa invaliditetom. Danas među osobama sa invaliditetom raste interesovanje za učešće u plesu kao takmičarskoj aktivnosti u celom svetu.

Na Specijalnoj Olimpijadi postoje četiri discipline: balski plesovi, ulični ples, izvođačke umetnosti i specijalnost, a četiri kategorije su solo, duo, parovi i timovi. Plesač na Specijalnoj Olimpijadi može da se registruje za samo jednu od četiri discipline na istom takmičenju u sportskom plesu.

Ples, praćen ritmom i muzikom, igra važnu ulogu u razvoju fizičkih i emocionalnih sposobnosti osoba sa invaliditetom. Uz izvođenje uz muzike, ritmičke plesne aktivnosti pozitivno utiču na pokretljivost tela, povećavajući snagu, koordinaciju, fleksibilnost i kardiorespiratornu kondiciju. Muzika može da podstakne i verbalnu i neverbalnu komunikaciju. Ples i muzika podstiču dete da uloži napor, što utiče da dete prevaziđe lična ograničenja i oseti osećaj postignuća kada se kreće na način koji ranije nije istražen ili smatran mogućim.¹²

KONJIČKI SPORT

Jahanje, vožnja i druge srodne konjičke aktivnosti su deo za sportova i rekreativnih aktivnosti za osobe sa invaliditetom. Konjički sport je jedan od najfascinantnijih sportova tokom Svetskih igara, a uspostavljen je na Specijalnoj Olimpijadi 1987. godine. Balans, stabilnost i komunikacija između konja i jahača su ključni elementi za uspeh u konjičkom sportu.

Konjički sport na Specijalnoj Olimpijadi obuhvata nekoliko disciplina. Jahači mogu da izaberu englesku ili zapadnjačku vožnju i da uđu u odgovarajuće klase. Dresura je jedini događaj Specijalne Olimpijade koji je paralelan sa FEI (Internacionalna federacija konjičkog sporta). Ostali događaji su odabrani da ponude širok spektar aktivnosti u kojima sportisti mogu uspešno da učestvuju. Jahanje se ocenjuje na osnovu položaja jahača i sposobnosti da utiče na konja. U 2011. godini, 18.702 sportista Specijalne Olimpijade se takmičilo u konjičkim disciplinama, a bilo je 75 programa Specijalne Olimpijade.

Jahanje je odlična aktivnost za osobe sa Daunovim sindromom; pruža senzornu stimulaciju mišića i zglobova i pomaže u razvoju ravnoteže i pokreta. Senzorna aktivnost je veoma taktilna, jer često uključuje maženje, grljenje i tapšanje konja. Ovo je važno za svaki invaliditet jer pomaže u izgradnji nervnih sinapsi, poboljšava kognitivne sposobnosti i podstiče razvoj motoričkih veština. Jahanje je takođe odličan način za povećanje samopouzdanja jahača, razvoj pamćenja, snage i koordinacije.¹³

¹¹ <https://www.sunrisemedical.com.au/blog/importance-of-adapted-cycling-to-disabled-individuals>

¹² Inal, S. (2014). COMPETITIVE DANCE for Individuals With Disabilities. *Palaestra*, 28(1);

¹³ <https://www.britishequestrian.org.uk/news/riding-is-the-most-accessible-para-sport-opportunity-study-shows;>
<https://calvertexmoor.org.uk/news/horse-riding-disabled-people/>;



UMETNIČKO KLIZANJE

Prema enciklopediji Britanika, umetničko klizanje je rekreativna aktivnost na ledenoj površini sa sečivima pričvršćenim za donji deo cipela i uključuje izvođenje različitih skokova, okretanja i plesnih pokreta.

Smatra se da je istorija umetničkog klizanja zaista drevna i seže u praistoriju čovečanstva. Arheolozi su pronašli tragove predmeta koji su stari oko 3000 godina kao što su potkolenice konja, ovaca, jelena koje su ljudi oblikovali za klizanje po ledu, zaledenim jezerima.

Tokom 14. veka, zahvaljujući Holanđanima, klizaljke su evoluirale implementacijom naoštrenih čeličnih oštrica i inovativnih ivica koje su omogućavale veću brzinu i kontrolu na ledenu površinama.

Disciplina umetničkog klizanja kakvu danas poznajemo se prati od Velike Britanije iz 18. veka. Prva poučna knjiga Roberta Džonsa Traktat o klizanju sadrži detaljna uputstva kako se kreiraju kretanja na ledu kao što su krugovi, serpentinaste linije, spirale i osmice.

Adaptivno klizanje:

Prema Priručniku za adaptivno klizanje, promene koje se odnose na klizanje treba sprovoditi u zavisnosti od invaliditeta osobe koja se obučava i to uključuje:

- Kako trener treba da radi sa učesnicima;
- Mogućnost prilagođavanja klizaljki i ostale opreme za klizanje;
- Pristupačnost objekata za klizanje.

Postojeći tipovi takmičenja:

- Međunarodni;
- ISU prvenstva (Svetsko, Evropsko, Četiri kontinenta i Svetsko juniorsko prvenstvo, kao i Svetsko prvenstvo u sinhronom klizanju);
- Olimpijske igre;
- Velika nagrada ISU u umetničkom klizanju;
- Nebelhorn trofej;
- Memorijal Ondreja Nepele;
- Trofej Finlandije;
- Memorijal Karla Šefera;
- NRV trofej;
- ISU Junior Grand Prik;
- Svetski timski trofej ISU u umetničkom klizanju;
- Nacionalni;
- Klubsko takmičenje;
- Takmičenje za televizijski prenos.¹⁴

FLORBOL

Florbol (floorbol) je vrsta hokeja na podu sa pet igrača i golmanom u svakom timu. Definiše se kao brza igra koja ne dozvoljava fizički kontakt. Tokom igre je moguće šutirati, dodavati loptu i kretati se sa ili bez lopte, ali igrač ne može vršiti fizičke napade ili direktno jurišati na protivnika.

O pronalasku sportske discipline hokej na podu se raspravlja u nekoliko zemalja, kao što su Kanada, Švedska i SAD. Nije još utvrđeno u kojoj od navedenih zemalja je nastao hokej na parketu. Najverovatnije je hokej na podu nastao kao medij za obuku hokeja na ledu, ali je ubrzo postao veoma popularan. Dok se prva utakmica odigrala u

¹⁴<https://www.usfigureskating.org/skate/skating-opportunities/adaptive-skating#:~:text=The%20U.S.%20Figure%20Skating%20Adaptive,on%20and%20off%20the%20ice.-;>
<https://www.britannica.com/sports/ice-skating;>
<https://www.history.com/news/figure-skating-origins-olympics;>



Geteborgu, u Švedskoj 1968. godine, i Kanada i SAD su već igrale sličnu verziju ove discipline još 1950-ih. U Kanadi su hokej na podu 1950-ih zvali "hokej sa loptom", a u SAD "Cosom hockey", u znak sećanja na proizvođača štapova.

Prvi zvanični klub osnovan je u Švedskoj 1979. godine, a nekoliko godina kasnije objavljen je i zvanični pravilnik o ovom sportu, koji je uticao na prvo Svetsko prvenstvo u ovoj disciplini 2017. godine, a iste godine igran je i na Specijalnoj Olimpijadi.

Adaptivni florbol:

- u invalidskim kolicima: igra se po istim pravilima kao hokej na podu za osobe bez invaliditeta;
- u motorizovanim invalidskim kolicima: ova verzija je veoma slična standardnoj, ali je prilagođena osobama u motorizovanim invalidskim kolicima. Igra se na površini približno veličine košarkaškog terena sa okolnom barijerom koja se koristi tokom igre za odbijanje lopte;
- florbol na Specijalnoj Olimpijadi: ova verzija je razvijena za osobe sa intelektualnim invaliditetom i malo se razlikuje od originalne verzije; utakmice se igraju 3 na 3 sa golmanom i igraju se na manjem terenu.

Postojeći tipovi takmičenja:

- Svetske igre;
- Olimpijske igre;
- Specijalna Olimpijada;
- Paralgre (u invalidskim kolicima);
- Azijско-pacifičko prvenstvo;
- Kup Kanade;
- Otvoreno prvenstvo Češke;
- Kup šampiona;
- Euro kup;
- Severnoamerička liga.¹⁵

HOKEJ NA PODU

Hokej na podu je inspirisan hokejem na ledu kao sportom i može se praktikovati na različitim podlogama osim na ledu. Hokej na podu se prvobitno igrao na ulici, a njegov osnivač je Kanađanin Sem Džeks 1936. godine.

Razlika u odnosu na originalnu verziju hokeja na ledu se odnosi na podlogu na kojoj se igra, s obzirom da se obično igra na tvrdim podlogama kao što su drvene koje se koriste za košarkaške utakmice. S obzirom na ulično poreklo ove discipline, može se igrati i na asfaltnim i betonskim površinama.

Cilj igre je da se pogodi pakom protivnički gol pomoću specifičnog štapa. Na osnovu rezultata se odlučuje pobednik. Motoričke veštine koje utiču na rezultat su: izdržljivost, preciznost, snaga, veoma je važan i timski rad i dobra kombinacija fizičkih i mentalnih veština.

Adaptivni hokej na podu:

- Hokej na podu Specijalne Olimpijade: koristi široki disk sa rupom u sredini i štapom bez sečiva. Pakovi za hokej su napravljeni od filca u obliku krofne sa središnjom rupom od 10 cm (4 inča), prečnikom od 20 cm (8 inča), debljinom od 2,5 cm i težinom od 140 do 225 grama. Potrebna je i zaštitna oprema. Smatra se da je ova adaptacija izvedena iz ranije varijante hokeja na podu koja se igrala u Kanadi početkom 20. veka.

Postojeći tipovi takmičenja:

- Specijalna Olimpijada.¹⁶

¹⁵ <https://floorball.sport/this-is-floorball/parafloorball/powerchair-hockey-floorball/>;

https://www.floorballplanet.com/category/FB_HISTORY.html#:~:text=While%20the%20first%20modern%20floorball,after%20the%20stick%20manufacturer%20Cosom;

¹⁶ <https://www.rookieroad.com/floor-hockey/what-is/#:~:text=Canadian%20inventor%20Sam%20Jacks%20was,hockey%20to%20the%20United%20States>;



FUDBAL

Fudbal, kakav danas poznajemo je nastao u Engleskoj sredinom 19. veka. Slični oblici današnjeg fudbala su postojali i ranije i doprineli su razvoju ove sportske discipline.

Prvi oblici fudbala su postojali još pre nove ere u kulturama Asteka, Kine i Australije. Varijante fudbala su bile poznate i u staroj Grčkoj, gde je lopta koja se koristila za igru bila napravljena od komadića kože ispunjenih dlakama. Zanimljiva karakteristika fudbalskih preteča je da su uključivale mnogo ljudi i da su se odvijale na velikim površinama u gradovima, što je za posledicu imalo materijalnu štetu u gradu u kojem se igrala, pa čak i smrt nekih igrača. Iz tog razloga, je uvedena zabrana za fudbalske utakmice nekoliko vekova.

Prvi pokušaj da se uvedu odgovarajuća pravila za fudbalsku utakmicu je bio u Kembridžu 1848. godine, a prvi fudbalski klub je oformljen u Velikoj Britaniji u 19. veku kada se ovaj sport smatrao zabavom za britansku radničku klasu. Ubrzo se fudbal proširio širom sveta i postao popularna aktivnost u Južnoj Americi i Indiji.

Danas se fudbal smatra jednim od najpopularnijih sportova.

Adaptivni fudbal:

- Adaptivni fudbal (ili fudbal sa amputircima): pravila su slična pravilima FIFA-e (Federation Internationale de Football Association), ali neke razlike postoje kao što je manji teren, veličina gola i broj igrača u timu, poluvreme je posle 25 minuta i na utakmici se igra 6 na 6 sa golmanom;
- Fudbal za invalide;
- Fudbal u kolicima;
- Patuljasti fudbal;
- Gluvi fudbal;
- Fudbal za cerebralnu paralizu;
- fudbal za slabovide/slepe;
- Fudbal sa smetnjama u učenju.

Postojeći tipovi takmičenja:

- Državna takmičenja;
- Međunarodna takmičenja;
- UEFA Liga šampiona;
- UEFA Liga Evrope;
- UEFA Superkup;
- Svetsko prvenstvo u fudbalu;
- Evropsko prvenstvo u fudbalu.¹⁷

GOLF

Golf je sport u kome igrači koriste različite palice da udare lopticu u niz rupa na stazi sa različitim početnim pozicijama. Ko ubaci svoju lopticu u rupu sa najmanjim brojem pokušaja je pobednik. Teško je odrediti gde je nastao golf, ali nedavna istraživanja ukazuju na to da se golf igrao prvo u Škotskoj, a zatim i u Holandiji. Golf za razliku od većine sportova sa loptom, ne koristi standardizovanu površinu za igru. Jedan od važnih aspekata ove igre je navigacija različitim terenima na različitim stazama, kao što su plovni put, visoka i oštra trava i različite opasnosti (voda, stene,

[https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/floor-hockey? qa=2.170349984.1410437935.1667405190-1010598773.1667405190/](https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/floor-hockey? qa=2.170349984.1410437935.1667405190-1010598773.1667405190;);

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Floor-Hockey-Rules-2020-v2.pdf>;

¹⁷ <https://www.footballhistory.org/>;

<https://usadaptive.net/adaptive-soccer/>;

<https://www.passionatepeople.invacare.eu.com/disability-football-rules-get-involved/>;



bunkeri). Svaka rupa na stazi je različita u smislu svog rasporeda i dizajna. Utakmica počinje u početnom polju (teeing area). Broj rupa može varirati, ali obično ima 9 ili 18 rupa.

Adaptivni golf:

Inkluzivni program golfa ne isključuje potrebu za prilagođavanjem ili revizijom programa. Neće svi koji učestvuju, uključujući i osobe sa invaliditetom, moći da igraju golf na istom nivou, tempu ili stručnosti. Pored podučavanja igre golfa, inkluzivni program golfa treba da naglasi društvene vrednosti koje se stiču igranjem golfa. Učenje igranja golfa je priyatno, ali se veliki benefit može dobiti i razumevanjem razlika između ljudi. Učešće u programu sa osobama sa invaliditetom razvija saosećanje, empatiju, nova prijateljstva za pojedince koji nemaju oštećenja. Učenje tehnikе udarca palicom u golfu je mnogo manje značajno od razvoja saosećanja, empatije i prijateljstva. Za osobe sa invaliditetom, učešće u inkluzivnom programu povećava samopouzdanje, perspektive o mogućnostima inkluzije i veština igranja golfa.

Postojeći tipovi takmičenja:

- KUP EVROPSKE NACIJE ZA GOLFERE SA INVALIDITETOM – Belgija;
- G4D Tour - (Golf za invalide);
- EVROPSKI JUNIOR GOLF TOUR - REGIONALNI - UK – MEĐUNARODNI;
- Chip in for Children Golf Tournament – US.¹⁸

SPORTSKA GIMNASTIKA

Gimnastičari izvode kompleksne elemente na spravama za sportsku gimnastiku. Gimnastika zahteva odličnu ravnotežu, snagu i fleksibilnost tokom izvođenja salta, premeta i drugih elemenata u ovom gracioznom i umetničkom sportu. Iako postoji više vrsta gimnastike, generalno najpoznatija je sportska gimnastika. Sportska gimnastika se smatra bazičnom sportskom disciplinom. Sportsku gimnastiku karakteriše sofisticiran sistem bodovanja sportista na takmičenju, i korišćenje različitih sprava za muška i ženska takmičenja.

Adaptivna sportska gimnastika:

Gimnastika za osobe sa invaliditetom – Britanska gimnastika od 1985. godine nudi program za gimnastičare sa invaliditetom. Usvojen je termin „Gimnastika za osobe sa invaliditetom“, koji je ranije bio poznat kao „GMPD“ (Gimnastika i pokret za osobe sa invaliditetom). Program gimnastike za osobe sa invaliditetom obezbeđuje uključivanje u bavljenje prilagođenoj sportskoj gimnastici. Gimnastika za osobe sa invaliditetom se fokusira na ono što može da uradi osoba sa invaliditetom, a ne na ono što ne može. Gimnastika za osobe sa invaliditetom je uzbudljiva, zabavna i privlačna od osnovnih do vrhunskih gimnastičkih elemenata. Bavljenje ovim oblikom gimnastike poboljšava se koordinacija i jača samopouzdanje.

Postojeći tipovi takmičenja:

- Britansko prvenstvo u gimnastici – Masters za muškarce/žene sa invaliditetom – UK;

¹⁸ [https://www.ega-golf.ch/content/european-nations-cup-golfers-disability-1/](https://www.ega-golf.ch/content/european-nations-cup-golfers-disability-1;);
<https://edqagolf.com/online/www/>;
https://www.jasonfloydgolfacademy.com/triple-a-world-series/?gclid=CjwKCAiA68ebBhB-EiwALVC-NhnlijC_UDZRRhl_jh4EoT3D-Wqj1G3M7k7JeGVloq8uZGqQnElFpRoCH-IQAvD_BwE#/customer/1972/schedule;
<https://chipinforchildrens.com/#:~:text=The%206th%20Annual%20Chip%20In,hospital%20each%20and%20every%20year>;



- REGIONALNA MODIFIKOVANA PRVENSTVA – UK.¹⁹

RITMIČKA GIMNASTIKA

Ritmičku gimnastiku treniraju samo devojke i uključuje izvođenje elemenata na parteru uz korišćenje obruča, lopte, traka, vijače, palice ili bez rekvizita. Svaki nastup zahteva motoričke sposobnosti kao što su snaga, sila, fleksibilnost, agilnost, izdržljivost i koordinacija. Ovaj sport uključuje elemente baleta, sportske gimnastike i plesa. Timski nastup se sastoji od pet ili više osoba koje prikazuju kompleksne elemente koristeći nekoliko rekvizita. Ritmička gimnastika je kombinacija sporta i umetnosti, i potrebnii su višegodišnji treninzi da bi se postigle očaravajuće performanse. Ritmička gimnastika gledaocima pruža spoj gracioznosti i savršeno izvedenih gimnastičkih elemenata. Ritmička gimnastika uklanja granice između sporta i umetnosti, ona kombinuje dramu pozorišta sa gracioznošću baleta. Fleksibilnost i muzička interpretacija su takođe ključne komponente ritmičke gimnastike, ali je u svakom nastupu prisutan i određeni rizik kada se rekviziti bacaju nekoliko metara u vazduh dok se izvodi serija skokova i okreta pre nego što se rekvizit ponovo uhvati.

Adaptivna ritmička gimnastika:

Prilagođeni program ritmičke gimnastike (ARG) je kreiran da pomogne učesnicima da poboljšaju samokontrolu, motorne veštine i fizičku spremnost koristeći rekvizite i osnovne gimnastičke vežbe. Pošto deca imaju urođen osećaj za ritam, što pokret čini prirodnijim, jednostavnije, pojedinačne i kombinovane ritmičke vežbe su pogodne za rad sa decom. Mladi učesnici smatraju da je ARG program jednostavan za savladavanje i da podstiče njihovo samopouzdanje. Pokreti koji se izvode u ritmu uz muziku privlače ljude da se uključe u ovaj program. Deca sa IDD-om nikada nisu bila uzeta u obzir u dizajnu ili uključivanju bilo kog od sličnih programa.

Postojeći tipovi takmičenja:

- Specijalna Olimpijada;
- Britansko prvenstvo za osobe sa invaliditetom;
- Finale takmičenja NDP, IRL i osoba sa invaliditetom – UK.²⁰

RUKOMET

Rukomet je sport intenzivnog fizičkog kontakta, pri čemu se lopta kreće brzinom i od 100 km/h. Igra se u zatvorenom prostoru na terenu 40m x 20m i tim se sastoji od golmana i šest igrača. Cilj je postići što više golova ubacivanjem lopte u mrežu u obliku slova D. Na Specijalnoj Olimpijadi je uveden 1991. godine.

Postoje razlike u rukometu na Specijalnoj Olimpijadi u odnosu na rukomet koji igraju osobe bez invaliditeta. Moguća je serija fakultativnih modifikacija takmičenja u rukometu. Dužina rukometnog terena može biti modifikovana i smanjena do dužine regularnog košarkaškog terena. Igrači početnici i igrači sa nižim sposobnostima mogu da koriste lopticu od pene, napunjenu vazduhom za takmičenja. Za igrače početnike, mlade i igrače sa nižim sposobnostima, sudije mogu da ograniče kontakt igrača na ono što je dozvoljeno u košarkaškoj utakmici. Ne postoji pojedinačna ograničenja za prekršaje, ali upozorenja, suspenzije i diskvalifikacije se primenjuju na sportiste koji se nedolično ponašaju.

- Događaji za takmičenje;
- Timsko takmičenje;
- Takmičenje u individualnim veštinama;
- Rukomet 5-a strana;
- Jedinstveno ekipno sportsko takmičenje.²¹

¹⁹ [https://www.british-gymnastics.org/articles/men-s-and-women-s-disability-masters-titles-decided/](https://www.british-gymnastics.org/articles/men-s-and-women-s-disability-masters-titles-decided;); <https://themeapa.com/2019/11/14/modified-championships-2019/>;

²⁰ <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/artistic-gymnastics/>; <https://www.british-gymnastics.org/event/10445/rhythmic-british-championships-2022/>; <https://nwqa.org.uk/2022/05/27/ndp-idp-and-disability-finals-2022/>;



DŽUDO

Džudo je jedan od najpopularnijih sportova na svetu koji treniraju milioni ljudi u preko 200 zemalja. Učitelji džudoa imaju važnu ulogu kod džudista sa intelektualnim invaliditetom. Treneri treba da pomognu osobama sa intelektualnim teškoćama da se osećaju uključenim u trening i da shvate šta se dešava tokom treninga. Treneri treba da znaju karakteristike određenih vrsta invaliditeta i kako da ostvare najbolju komunikaciju sa osobama sa invaliditetom. Cilj na takmičenju ili treningu džudoa je oboriti protivnika na leđa. Iz stojećeg položaja obaranje se postiže izbacivanjem protivnika iz ravnotežnog položaja primenom neke od tehnika bacanja. Kada su takmičari u parteru veštine hvatanja se koriste da bi se protivnik savladao ili predao. Prilagođeni džudo ima sledeće karakteristike: sportisti su podeljeni prema nivou sposobnosti, a ne samo prema težini i polu. Glavna razlika između Specijalne Olimpijade i takmičenja za osobe bez invaliditeta u džudou je u tome što su pravila i tehnike posebno prilagođene da obezbede potpunu bezbednost i uživanje sportista i nije dozvoljeno korišćenje poluga i gušenja kod osoba sa invaliditetom. Džudo je debitovao kao demonstracioni događaj na Svetskim letnjim igrama Specijalne Olimpijade u Irskoj 2003. godine. Na ovoj inauguracionoj manifestaciji učestvovalo je preko 80 sportista iz 9 zemalja.²²

KAJAK

Šta je kajak? Sport u kome svaki sportista ima cilj da pređe određenu vodenu distancu samostalno ili u paru za što kraće vreme. Kajak za osobe sa invaliditetom se obično izvodi kao trka na mirnim vodama gde se sportisti takmiče pojedinačno ili u paru sa drugima. Kajak je jedan od najnovijih sportova Specijalne Olimpijade. Potrebne su osnovne sposobnosti za bavljenje ovim sportom.

U kajaku Specijalne Olimpijade koriste se čamci turističkog tipa, dok na trkama Međunarodne kanu federacije sportisti koriste profesionalne čamce. Turistički čamci su stabilniji od profesionalnih na mirnoj vodi. Specijalna Olimpijada zahteva od svih sportista da polože test plivanja pre trke i da svi sportisti Specijalne Olimpijade nose prsluke za spasavanje tokom trke. Takmičenja na Specijalnoj Olimpijadi imaju preliminarne i finalne trke, dok Međunarodna kanu federacija ima kvalifikacione, polufinalne i finalne trke.

Takmičenja: Turistički singl kajak; Turistički dubl kajak; Junifajd sportski parovi turistički kajak; Profesionalni singl kajak; Profesionalni dubl kajak; Junifajd sportski parovi profesionalni kajak.²³

PROGRAM OBUKE MOTORNIH AKTIVNOSTI

Program obuke motornih aktivnosti je dizajniran za sportiste sa velikim intelektualnim invaliditetom koji zbog svojih veština i/ili funkcionalnih sposobnosti nisu u mogućnosti da učestvuju na zvaničnim sportskim takmičenjima Specijalne Olimpijade. Program obuke motornih aktivnosti priprema i sportiste sa značajnim fizičkim invaliditetom, za sportske aktivnosti koje odgovaraju njihovim sposobnostima.

Pravila programa za obuku motornih aktivnosti su netakmičarski programi. Ne postoji pravila koja regulišu takmičenja, a ne postoji ni sistem nagrađivanja za prvo, drugo, treće mesto.

Primer plana motornih aktivnosti za grupe:

- Zagrevanje – opšte aktivnosti opuštanja i istezanja;
- Stanice veština – aktivnosti koje razvijaju motorne sposobnosti pokretljivosti, spretnosti, udaranja rukama i nogama;

²¹ [https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/handball/](https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/handball;)

²² [https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/judo/](https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/judo;)

<https://www.eju.net/activity/special-needs/>;

²³ <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/kayaking>

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/6_roza_special_olympics_kayaking.pdf;



- Grupna igra – zabavan način za učesnike da primene veštine uvežbane na stanicama motornih sposobnosti. Na grupnim igramama učesnici mogu da nauče i pravila određene igre i komuniciraju sa vršnjacima i volonterima;
- Zaključak – Niz aktivnosti pokreta/istezanja i opuštanja.²⁴

NETBOL

Igra se na pravougaonom terenu sa koševima na svakom kraju. Svaki tim pokušava da postigne što više koševa. Igračima se dodeljuju određene pozicije, koje definišu njihove uloge u timu i ograničavaju njihovo kretanje na određene delove terena. Igrač može da drži loptu samo tri sekunde pre nego što šutira na koš ili je doda drugom igraču. Mnogi ljudi sa invaliditetom uživaju u igranju netbola uz malu adaptaciju profesionalne netbol igre. Adaptacija netbola sa odnosi na korišćenje loptice koja u sebi sadrži zvonce da pomogne osobama sa oštećenjem vida ili korišćenje mekše lopte za usporavanje tempa igre. Netbol u hodanju je idealna fizička aktivnost za mnoge osobe sa invaliditetom. Sa ograničenim tempom kretanja i pojednostavljenim pravilima netbol omogućava osobama sa invaliditetom bilo kog uzrasta i sposobnosti da uživaju u igri, steknu samopouzdanje i nauče nove veštine. Koristi se teren manje veličine koji se može postaviti u sportskoj dvorani ili teretani, što olakšava organizaciju za igranje netbola. Nema kontakta između igrača što doprinosi bezbednosnom aspektu i omogućava fluidnost igre.²⁵

DIZANJE TEGOVA

Glavni cilj dizanja tegova je da se podigne što veće opterećenje u određenim vežbama. Na Specijalnoj Olimpijadi dizanje tegova je mnogo više od mrtvog dizanja, čučnja ili potiska sa grudi. Dizanje tegova kao disciplina zahteva veliki trud i upornost. Uvežbanost, odlučnost, ključne su za uspešnost u dizanju tegova. Disciplina dizanje tegova pored testiranja fizičke snage, naglašava i želju sportiste da se poboljša, „da ne pravi kompromise“.

Razlike kod dizanja tegova na Specijalnoj Olimpijadi u odnosu na takmičenja u dizanju tegova kod zdravih osoba su: Specijalna Olimpijada dozvoljava sportistima sa fizičkim invaliditetom da nose dvodelnu odeću sa gornjim i donjim delovima. Takođe, dozvoljeno je podizanje opterećenja sa protezama i ortozama.

Događaji za takmičenje na Specijalnoj Olimpijadi:

- Čučanj;
- Potisak sa grudi;
- Mrtvo dizanje;
- Kombinacija (potisak sa grudi i mrtvo dizanje) ili
- Kombinacija (čučanj, potisak sa grudi i mrtvo dizanje).

VOŽNJA ROLERA

Vožnja rolera je rekreativni i takmičarski sport u kome učesnici koriste specijalnu obuću (rolere) za kretanje po popločanim površinama. Vožnja rolera je kombinacija nekoliko sličnih sportova, kao što su brzo klizanje, hokej, umetničko klizanje i plesna takmičenja slična nekim ekstremnim sportovima.

Rolere je dizajnirao Džejms Plimpton 1863. godine konstruisanjem konusne strukture rolera poput kamiona koji je koristio dva paralelna para točkova, jedan postavljen blizu pete, a drugi napred. Ime ovog sporta je tada bilo „ljljanje“, a sada je poznato kao „kvad“. Nova generacija sportista koji voze rolere se pojavila 1980. godine, a prvi među njima su bili brzi klizači inspirisani hokejem na rollerima koji se igra malom tvrdom loptom i zakriviljenim štapovima koji su slični štapovima iz hokeja na travi. Pravila hokeja na rollerima su izvedena iz pola.

²⁴ [https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/motor-activity-training-program/](https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/motor-activity-training-program;);

<https://specialolympicsmalta.org/beyond-sports/motor-activity-training-programme/>;

²⁵ <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/netball/>;

<https://www.englandnetball.co.uk/be-involved/paranetball/>;



Takmičenja u brzoj vožnji rolera za muškarce, žene i štafete uključuju trke u smeru suprotnom od kazaljke na satu oko ovalne staze ili na stazi nekog drugog oblika. Pravila i tehnika ovih takmičenja, su veoma slična pravilima za klizanje. Ocenjivanje takmičenja i elemenata iz umetničkog klizanja na rolerima su slični onima koji su se koristili u klizanju 1924. godine kada je osnovana Međunarodna federacija sportova na rolerima, koja je upravljala Međunarodnim takmičenjem u umetničkom i brzom klizanju i hokeju na rolerima. Prvo svetsko prvenstvo održano je 1937. godine.

JEDRENJE

Jedrenje je sport gde je cilj ostvariti što brže pomeranje čamca pomoću snage veta. Jedrenje kao sport je nastalo u Holandiji. Kralj Čarls II se doselio u Englesku nakon izgnanstva iz Holandije sredinom 1600-ih i doneo jedrenje. Nakon toga se jedrenje iz Engleske proširilo u ostale države sveta. Danas je jedrenje veoma popularno i kao rekreativna i društvena aktivnost. Od 1851. godine, održavaju se velika takmičenja kako bi se prikazali najbolji jedriličari na svetu. SAD su osvojile Kup Amerike od 1851. do 1983. godine, a u poslednjih nekoliko godina prva mesta osvajaju Australija, Novi Zeland i Švajcarska.

Postoji mnogo tipova čamaca koji se koriste za jedrenje, od velikih jahti do trka na gumenjacima. Postoje različite vrste trka; kao što su na primer trke flote, timske trke i meč trke. Trke flote uključuju najmanje četiri čamca. Neki od ovih događaja uključuju i stotine učesnika. Meč trke uključuju dva čamca koji se takmiče jedan protiv drugog i najbrži pobeđuje. Timske trke uključuju dva tima koji imaju po tri čamca. To je takmičenje 3 na 3 čamca.

Sistemi bodovanja zavise od takmičenja (Olimpijske igre ili Kup Amerike). Na takmičenjima postoje trke na kratke staze, priobalne, pučinske i okeanske trke. Danas se održavaju takmičenja u velikom broju država kako bi se prikazali najbolji jedriličari na svetu. Glavni događaji koji uključuju jedrenje su Olimpijske igre, Trka u šoljama i Nedelja Kauza. Jedrenje postaje sve popularnije u društvu. Sa razvojem tehnologije, čamci su postali tehnološki napredniji, ali definitivno, jednostavniji čamci sa starom tehnologijom i dalje su atraktivni za korišćenje.

BRZO KLIZANJE NA KRATKIM STAZAMA

Brzo klizanje na kratkim stazama je sport koji testira brzinu, tehničke sposobnosti klizanja i agresivnost svojih takmičara. Za razliku od tradicionalnog brzog klizanja na duge staze, takmičari se trkaju jedni protiv drugih. Brzo klizanje na kratkim stazama ima korene u grupnim trkama koje su bile popularne u Severnoj Americi tokom prve polovine 20. veka. Usred značajnih kontroverzi, ovaj grublji stil brzog klizanja praktikovao se tokom Zimskih olimpijskih igara 1932. godine u Lejk Plesidu, Njujork, SAD. Trkanje na kratkim stazama je postalo popularno 1960-ih i 70-ih godina. Međunarodna klizačka unija održavala je godišnje prvenstvo na kratkim stazama od 1978. do 1980. godine, a prvo zvanično svetsko prvenstvo održano je 1981. godine. Brzo klizanje na kratkim stazama je debitovalo na Olimpijskim igrama 1992. godine na Zimskim igrama u Albertvilu u Francuskoj.

Trke se sastoje od četiri do osam takmičara, na zatvorenoj stazi veličine hokejaškog terena sa dužinom kruga od 111 metara (364 stope). Dva najbolja takmičara iz svake runde idu u sledeću rundu. Strategija tempa je veoma važna tokom trke. Kontakt sa drugim takmičarem se često javlja kada se klizači bore da zauzmu što bolju poziciju. Zbog oštih skretanja pri velikim brzinama, specijalna klizaljka sa višim sečivom i višom čizmom pruža dodatnu podršku klizaču tokom skretanja. Padovi su uobičajeni u trkama na kratkim stazama, a klizači nose zaštitnu opremu na laktovima i kolenima, kao i kacige i rukavice. Zidovi staze su obloženi sunđerima kako ne bi došlo do povređivanja u slučaju sudaranja takmičara sa zidom. Pojedinačne trke na kratkim stazama održavaju se na 500, 1.000, 1.500 i 3.000 metara za muškarce i žene. Štafetne trke se sastoje od četiri takmičara po ekipi a trke su dužine 3.000 metara za žene i 5.000 metara za muškarce.

SNOUBORD

Vern Vicklund (Vern Vicklund) je 1917. godine napravio sanke u Minesoti. Ove sanke su Vern i njegovi prijatelji nazvali "bunker". Dvadeset dve godine kasnije (1939. godine) zajedno sa svojim rođacima Harvijem i Gunarom Burdžesonom, patentirao je prvo snoubord izvođenje.

Šerman Popen iz Muskegona je 1965. godine razmišljao o proizvodnji „snouborda“, koji je nazvao Snurfer, i prodao je svoja prva 4 „snurfera“ Rendalu Boldvinu Li de Muskegonu. Na međunarodnom nivou, popularnost snouborda je



počela da raste, 1981. godine, a neki od skijaša otišli su u Francusku na poziv Alena Gejmara, koji je bio direktor marketinga u Les Arcu. Francuski skijaši/surferi Augustin Coppei, Oliver Lehaneur, Oliver Roland i Antonie Larmola, su nakon gledanja uzbudljivog filma o vožnji snouborda, napravili svoje prve uspešne pokušaje vožnje snouborda 1983. godine u Francuskoj (Val Thorens).

Snoubording je priznat od strane Međunarodne skijaške federacije (FIS) kao disciplina 1994. godine. Na Zimskim olimpijskim igrama 1998. godine u Nagamu, snoubord je debitovao. Takmičenja u polupipu i veleslalomu su bila veliki uspeh, zbog njihove ogromne popularnosti među gledaocima. FIS je bio odgovoran za sistem bodovanja i dizajna staze. Veliko takmičenje u slalomu je naišlo na probleme na skijaškim takmičenjima, zbog opasnosti povređivanja takmičara od leda.

KRPLJANJE

Krpljanje predstavlja hodanje po snegu uz pomoć krplja, vrste obuće koja ima širok okvir za raspoređivanje mase tela osobe na veću površinu. Krplje omogućavaju tzv. „plutanje“, koje sprečava propadanje stopala u sneg tokom hodanja.

Ova tehnika hodanja po snegu postoji oko 6.000 godina. Krplje su prvo razvijene u Centralnoj Aziji, a prvi dizajni su napravljeni po uzoru na tragove životinja (trag zeca) koje su bile vešte u kretanju po snegu. Tokom vekova, korišćenje krplji je imalo vitalnu ulogu u preživljavanju u udaljenim planinama za lovce i trgovce koji su se kretali kroz divljinu tokom zimskih perioda.

Tradicionalne krplje su napravljene od tvrdog drveta i rešetkaste sirove kože. Danas je dizajn cipela modernizovan. Okviri su sada napravljeni od plastike ili lakih metala, a povezani su kaiševima od sintetičke tkanine ili čičak vezovima. Prsti modernih krplji su kao i kod tradicionalnih podignuti zbog bolje pokretljivosti.

SOFTBOL

Softbol je sport sličan bejzbolu koji koristi veće lopte na manjim terenima. Softbol se igra na klupskom, fakultetskom i profesionalnom nivou. Igru je prvi razvio Džordž Henkok u Čikagu 1887. godine. Softbol se sastoji od dva seta pravila: spori softbol i brzi softbol. Spori softbol je rekreativni sport, dok je ženski brzi softbol sport deo programa na Letnjim olimpijskim igrama. Tereni i oprema se razlikuju u zavisnosti od vrste igre, starosti i pola igrača. Dok je rastojanje od osnove do baze od 60 stopa standardno rastojanje za sve vrste igre. Lopta je obima 28 ili 30 centimetara (11 ili 12 inča) u zavisnosti od specifičnosti igre. Pravila softbola se malo razlikuju od bejzbola. Igra se kreće bržim tempom od tradicionalnog bejzbola zbog manjeg terena. Softbol se baca ispod ruke sa ravnog tla, sa brzim udarom, dok se bejzbol baca iznad ruke sa malog brda zvanog nasip.

PLIVANJE

Plivanje je jedan od veoma popularnih sportova. Da bi se realizovalo takmičenje u plivanju prvo je potrebno obezbediti bezbedne uslove. Plivanje je bilo prvo takmičenje na prvoj Specijalnoj Olimpijadi 1968. godine. Na takmičenjima osoba sa invaliditetom plivanje omogućava da učestvuju osobe sa različitim invaliditetom zbog velikog broja disciplina u plivanju.

Na Specijalnoj Olimpijadi za plivanje se organizuje nekoliko vrsta događaja. Postoje 3 glavna događaja koji se nazivaju osnovni, pojedinačni i štafetni događaji. Fundamentalni događaji su 15m, 25m asistirano plivanje i 15m plivanje bez assistencije. Pojedinačni događaji se sastoje iz nekoliko varijacija kao što su slobodni stil, leđno, prsno, leptir i individualno mešovito. Štafete sa varijacijama štafete slobodnog stila, mešovitog štafeta, junifajd sportske štafete slobodnog stila i junifajd sportske štafete mešovitog stila. Generalno, pravila takmičenja FINA (Međunarodne plivačke federacije) se koriste u disciplinama.

PLIVANJE NA OTVORENOM

Plivanje na otvorenom je jedan od najizazovnijih sportova. Na Specijalnoj Olimpijadi pravila koja se primenjuju na plivanje na otvorenom su pravila Međunarodne plivačke federacije. Plivanje na otvorenom na Specijalnoj Olimpijadi se održava od 2011. godine. Na takmičenjima se organizuje pojedinačno takmičenje plivača i timova. Veliki broj



disciplina na takmičenjima, uključujući osnovna, pojedinačna i štafete, ima za cilj da omogući ušestvovanje osoba sa različitim oblikom invaliditeta. Zvanična takmičenja za Specijalnu Olimpijadu su 500 m, 1 km, 1,5 km. Minimalna starosna granica za takmičenja u plivanju na otvorenom je 14 godina.

Postoje razlike u pravilima junifajd sportova i pravilima Specijalne Olimpijade. U junifajd sportovima je važno da bude proporcionalan broj sportista i partnera u timovima, timski sportovi moraju da imaju odraslog trenera.

Sportisti u događajima su grupisani prema godinama, polu i sposobnostima tako da se svima daje mogućnost da pobede. Na Specijalnoj Olimpijadi ne postoje svetski rekordi jer se svaki sportista, bilo da je u najbržoj ili najsporijoj kategoriji, podjednako ceni i priznaje.

Takmičenja plivanja na otvorenom se mogu organizovati u bilo kojoj prirodnoj ili veštačkoj vodi koja je testirana i odobrena za plivanje od strane lokalnih zdravstvenih agencija ili agencija za zaštitu životne sredine i koja se smatra bezbednom od strane lokalne ili nacionalne agencije za spasavanje na otvorenim vodama. Bezbednosne mere treba detaljno organizovati pre događaja.

STONI TENIS

Stoni tenis je sport kojim može da se bavi svako nezavisno od uzrasta. Pošto je manje fizički zahtevan, veliki broj osoba sa invaliditetom mogu da igraju stoni tenis. Takođe, stoni tenis se može prilagoditi različitim nivoima sposobnosti.

Prilagođeni stoni tenis je jedan od sportova koji se nalazi na Paraolimpijskim igrama i na svim velikim međunarodnim takmičenjima. Stoni tenis je paraolimpijski sport organizovan po pravilima Međunarodne stonoteniske federacije (ITTF). Postoji određena adaptacija opštih pravila stonog tenisa za sportiste u invalidskim kolicima. Za igru u invalidskim kolicima, površina stola može biti smanjena, ali ne sme biti manja od 2,74m dužine i 1,525m širine. Pored osoba u invalidskim kolicima na takmičenjima mogu učestvovati i sportisti sa drugim oblicima invaliditeta.

Takmičenje u stonom tenisu se održava na Paraolimpijskim igrama od 1960. godine. Na Specijalnoj Olimpijadi se takmičenje u stonom tenisu održava od 1987. godine, a na Letnjim olimpijskim igrama od 1988. godine.

Postoji puno sportskih događaja koji imaju za cilj da omoguće takmičenje u stonom tenisu sportistima različitih sposobnosti. Za Specijalnu Olimpijadu organizuje se pojedinačno takmičenje, dubl, mešoviti parovi, takmičenje u invalidskim kolicima, junifajd sportski parovi, junifajd sportski mešoviti parovi.

Junifajd sportski timovi treba da naglase princip značajne uključenosti koji osigurava da svaki član ima priliku da doprinese učinku svog tima. Timovi treba da budu sastavljeni od igrača sličnih godina i nivoa sposobnosti. Ovo smanjuje potencijal za dominaciju saigrača sa višim sposobnostima.²⁶

TENIS

Tenis je jedan od popularnijih sportova koga igraju osobe sa različitim sposobnostima. Sportisti sa različitim oblikom invaliditeta mogu da igraju tenis stojeći, što uključuje sportiste bez donjih ekstremiteta, sportiste sa ortopedskim pomagalima i oštećenjem vida ili drugim intelektualnim invaliditetom.

Dostupna je oprema koja će omogućiti učenje i igranje tenisa, i učiniti to zabavnim i izazovnim iskustvom od samog početka. Teniski reketi i loptice mogu biti u različitim oblicima i veličinama, u skladu sa potrebama osoba sa invaliditetom. Čak se i tereni za igranje tenisa mogu rekonfigurisati prema potrebi.

Tenis se pojavio kao nezvanični paraolimpijski sport 1976. godine, a zvanično priznat paraolimpijski sport je postao 1988. godine. Tenis u invalidskim kolicima se prvi put pojavio na Paraolimpijskim igrama 1992. godine. U tenisu u invalidskim kolicima, igrači se takmiče u pojedinačnim i dubl turnirima, a jedina promena pravila je da igraču može loptica dva puta da odskoči u polju pre nego što je vrati protivniku. Od 1987. godine tenis je u programu Specijalne Olimpijade. Učešće sportista u tenisu na Olimpijskim igrama se svake godine povećava. Vrste takmičenja na Specijalnoj Olimpijadi su singl, dubl i mešoviti parovi, junifajd dubl i junifajd mešoviti dubl, ekipno junifajd takmičenje.²⁷

²⁶ <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/table-tennis>

https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113521576_Card_12_Table_Tennis.pdf

²⁷ <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/tennis/>



TRIATLON

Triatlon je trka koja se sastoji od tri sporta: plivanje, biciklizam i trčanje.

Triatlon za sportiste sa fizičkim invaliditetom se naziva Para triatlon. Para triatlon je prvi put održan kao paraolimpijski događaj 2016. godine. U okviru para triatlona postoji devet sportskih klasa prema različitim vrstama fizičkog invaliditeta. Dve kategorije za korisnike invalidskih kolica, četiri kategorije za fizička oštećenja kao što su sportisti sa oštećenim obimom pokreta ili sportisti sa amputacijom koji koriste odobrene proteze i tri kategorije za sportiste sa oštećenjem vida. Triatlon se prvi put pojavio na Specijalnoj Olimpijadi 2015. godine kao demonstracioni događaj, a nakon Olimpijade 2019. godine uvršten je kao takmičarski sport na Specijalnoj Olimpijadi. Cilj je da se omogući učešće u triatlonu što većeg broja osoba sa invaliditetom. Lista zvaničnih takmičenja osoba sa invaliditetom na Specijalnoj Olimpijadi su:

- Sprint 750m (plivanje) – 20km (bicikl) – 5km (trčanje);
- Super sprint 300m (plivanje) – 10km (bicikl) – 2.5km (trčanje);
- Štafeta 750m (plivanje) - 20km (bicikl) - 5km (trčanje);
- Junifajd triatlon 750m (plivanje) – 20km (bicikl) – 5km (trčanje).

Za junifajd triatlon, takmičenje se sastoji od dvoje sportista i jednog junifajd partnera. Svaki član tima se takmiči u jednoj disciplini.²⁸

ODBOJKA

Odbojka je veoma privlačna igra za takmičare i rekreativce, mlade i stare. Osobe sa invaliditetom odbojku mogu igrati sedeći. Odbojka je prvi put bila u programu Paraolimpijskih igara 1976. godine. Na prvim Paraolimpijskim igrama se takmičilo u stojećem obliku odbojke za muškarce, a sedeća odbojka za muškarce je bila pokazni sport. Od 1980. godine na paraolimpijskim igrama se održavaju takmičenja u stojećem i sedećem položaju za muškarce, a 2004. godine uvedena je ženska sedeća odbojka. Jedina razlika u pravilima u odnosu na prvobitni oblik odbojke je da barem jedan igrač ekipe mora imati kontakt sedalnim delom tela sa podom dok je lopta na njihovoj strani terena.

Odbojka je prvi put predstavljena na Specijalnoj Olimpijadi 1983. godine. Na Specijalnoj Olimpijadi postoji 5 varijanti odbojke: standardna dvoranska odbojka (6 igrača), modifikovana dvoranska odbojka (6 igrača), junifajd dvoranska odbojka (6 igrača), junifajd odbojka na pesku (4 igrača), i takmičenje pojedinačno. Postoje neke manje promene u odnosu na prvobitni oblik odbojke koje uključuju promene u veličini terena, visini mreže i težini i veličini lopte. Takođe razlika u odnosu na standardna pravila je da osoba može napraviti najviše tri servisa zaredom. U junifajd odbojci, osoba sa intelektualnim invaliditetom i osoba bez intelektualnih teškoća igraju u tandemu.²⁹

²⁸ <http://www.tmpk.org.tr/tarihce/>;
<https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/triathlon>;
<https://www.triathlete.com/culture/people/dare2tri-makes-triathlon-possible-for-people-with-disabilities/>;
<http://www.gesf.org.tr>;

²⁹ <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/volleyball>



Fit Kids trening kurs: priprema, organizacija, implementacija

Na sledećim stranicama ćete pronaći nacrt formata obuke, koji možete prilagoditi ciljnoj grupi sa kojom radite. Nastavnici, osobe koje rade sa mladima, volonteri, treneri iz različitih lokalnih sportskih organizacija, udruženja i klubova mogu da koriste ovaj nacrt obuke i da ga repliciraju u svom radu.

Predložena metodologija je praktično testirana u okviru projekta jer su sportski volonteri obučeni za izvođenje sportskog programa „Fit Kids“ za mlade sa intelektualnim teškoćama u svim partnerskim zemljama uz podršku platforme za e-učenje i kroz program obuke, kreiran u okviru projekta za nastavnike, trenere i volontere. Fit Kids obezbeđuje detaljan opis različitih sportova i vežbi za mlade, Vodič najboljih praksi za motivaciju mlađih za bavljenje sportom i Priručnik sa informacijama o različitim vrstama upravljanja intelektualnim teškoćama, sve je dostupno na: <https://projectfitkids.eu/>



Svrha ovog dokumenta je da se razvijeni program „Fit Kids“ proširi na što veći broj profesionalaca koji rade sa mladima sa posebnim potrebama i da kroz ovaj informativni dokument – imaju mogućnost da utiču na što veću populaciju ljudi.

NACRT AGENDE

DATUM	DATUM	DATUM
09.30 – 11.00	Dolazak učesnika →	Otvaranje i praksa upoznavanje, izgradnja tima
11.00 - 11.30		DORUČAK
11.30 - 13.00		SPORT I INVALIDITET
13.00 - 15.00		RUČAK
15.00 - 17.00		ADAPTIRANI SPORTOVI
17:00 – 17:30		Sertifikat i evaluacija
		← Odlazak učesnika



Naziv sesije	Otvaranje i praksa
Veličina grupe	30 ispitanika
Vrsta sesije	Uvod u FitKids trening kurs (TC)
Cilj sesije	Informisati sve prisutne o inicijativi projekta FitKids, terminu TC, dnevnom redu, pravilima itd.
Vreme sesije	30 min
Metode koje se koriste u sesiji	Prezentacija dnevnog reda, logistike i glavnih aspekata kursa – formalnim i neformalnim metodama, aktioni plan – FitKids ciljevi i aspiracije
Materijali	Sala za sastanke, računar, projektor, prezentacija projekta FitKids
Očekivani rezultati	Svest o TC i edukativnim sadržajima, koji će se realizovati tokom dana
Sesija	<ul style="list-style-type: none"> • Predstaviti sebe i inicijativu projekta FitKids, koja nas okuplja na sadašnjoj TC; • Prezentovati dnevni red TC, tako da svi prisutni budu svesni vremena i tema o kojima se razgovara; • Obavestiti o svim pravilima lokacije TC, kao i o svim mogućim pravilima grupe; • Obezbediti prostor za komentare ili ideje
Verifikacija i evaluacija	Predstaviti dnevni red TC, da svi budu svesni vremena i tema o kojima se razgovara;
Materijali korišćeni u ovoj sesiji (priručnici, vodiči, veb stranica, itd.)	Obavestiti o svim pravilima lokacije TC, kao i o svim mogućim pravilima grupe;



	Naziv sesije	Upoznavanje timskog rada
Veličina grupe		30 ispitanika
Vrsta sesije		Upoznavanje
Cilj sesije		“Probijanje leda” i saznanje ko su prisutne osobe
Vreme sednica		60 min
Metode koje se koriste u sesiji		NFE
Materijali	Sala za sastanke, stolovi i stolice, flipchart, markeri, šabloni Human Bingo	
Očekivani rezultati	Učesnici poznaju jedni druge, imaju određeno iskustvo, kao i potrebe i očekivanja od TC. Aktivnosti “probijanja leda” mogu doprineti nesmetanom grupnom radu i prijatnom iskustvu treninga.	
Sesija	<ul style="list-style-type: none"> - Igra imena - izabratи igru imena koja odgovara vašоj grupi ili jednostavno zamolite učesnike da kažu svoje ime, iskustvo u prilagođenom sportu i glavno polje rada; - Human Bingo - pripremite unapred bingo list sa pitanjima vezanim za inkluziju kroz sport i zamolite učesnike da pronađu odgovor na svako pitanje, na osnovu komunikacije sa ostalim članovima grupe. Prvi koji ima sve odgovore može objaviti Bingo (obezbediti male nagrade); - Kafić - da biste saznali ko je u grupi, postavite stolove i odgovorno lice za svaki sto. Podelite učesnike u grupe i rotirajte svaku grupu, tako da svaki od njih prođe kroz svaki sto. Postavite različita pitanja u svaku tabelu i zamolite odgovornog da rezimira diskusije o sledećim temama: <ul style="list-style-type: none"> • Sport i invaliditet je: • Sport je moćan alat za inkluziju, jer: • Adaptirani sportovi se mogu implementirati u i do: • Glavni izazovi pri radu u sportu sa osobama sa invaliditetom su: • Moj san o inkluzivnom društvu je: 	
Verifikacija i evaluacija	n/a	
Materijali korišćeni u ovoj sesiji (priručnici, vodiči, veb stranica, itd.)	n/a	



Naziv sesije	Sport i invaliditet
Veličina grupe	30 ispitanika
Vrsta sesije	Objašnjenje teme
Cilj sesije	Obezbeđivanje opštег razumevanja sporta i invaliditeta
Vreme sednice	90 min
Metode koje se koriste u sesiji	NFE
Materijali	Sala za sastanke, stolovi i stolice, flipchart, markeri, pristup internetu
Očekivani rezultati	Učesnici imaju priliku da dobiju osnovne informacije o sportu i invaliditetu i kako su oni međusobno povezani, koji su korisni događaji da se ispričaju a odnose se na sport i invalidnost.
Sesija	<ul style="list-style-type: none"> - Podelite učesnike u jednakе timove i dajte im zadatak da istraže i predstave ostalim učesnicima sledeće teme: • Šta znači sport i invaliditet (intelektualni) – koji su formalni aspekti ovog fenomena u EU; kako je počelo; ko je odgovoran za razvoj; koje su glavne politike u ovoj oblasti; • Šta se smatra intelektualnom ometenošću i koji su glavni izazovi u radu sa ovom ciljnom grupom; Šta je potrebno od veština i znanja za uspešnog sportskog trenera u oblasti adaptiranog sporta; • Kakvo je shvatanje o adaptiranim sportovima, koji sportovi se smatraju takvim, šta je adaptacija i koji su njeni glavni aspekti; Da li postoje neki zvanični događaji i kako oni izgledaju – 5 sličnosti i 5 razlika od sporta za osobe bez invaliditeta; - Obezbediti dovoljno vremena za istraživanje i pripremu prezentacije, kao i za predstavljanje samih podataka. - Zamolite svaku grupu da u jednoj rečenici sažme informacije koje su predstavili i da naprave zajednički poster od tri radne grupe.
Verifikacija i evaluacija	Napišite pitanja u formularima za evaluaciju o razumevanju sporta i invaliditet. Obezbedite solidan nivo znanja pre i posle TC, tako da se može zabeležiti napredak u učenju.
Materijali korišćeni u ovoj sesiji (priručnici, vodiči, veb stranica, itd.)	Veliki obrazovni centar je dostupan na veb stranici Specijalne Olimpijade, koja sadrži ogromnu količinu znanja i mogućih razvojnih mogućnosti za sportske i obrazovne stručnjake: https://learn.specialolimpics.org/



Naziv sesije	Adaptirani sportovi
Veličina grupe	30 ispitanika
Vrsta sesije	Razumevanje jedinstvenog koncepta sporta za osobe sa invaliditetom
Ciljevi sesije	Obezbeđivanje opšteg razumevanja o prilagođenim sportovima
Vreme sesije	120 min
Metode korišćene u sesiji	NFE
Materijali	Sportska hala, sportska oprema, učesnici sa invaliditetom
Očekivani rezultati	Razumevanje raznovrsnosti sportova koji se mogu realizovati sa osobama sa invaliditetom, kao i njihove moguće adaptacije (ako je potrebno) <ul style="list-style-type: none"> • Podelite učesnike u dva ili tri tima i zamolite ih da izaberu neki od sportova od gore navedenih. • Pripremiti sportski teren i aktivnosti za svaku grupu (uključujući i sve u toku treninga – grupa odgovorna za konkretan sport je ona koja je zadužena za izvođenje). • Obezbediti odgovarajuće vreme za ispitivanje nakon aktivnosti kako bi zajedno analizirali koji aspekti su dobro funkcionali, a koji se moraju dodatno poboljšati. • !!! Biće sjajno ako možete da obezbedite stvarnu grupu za testiranje osoba sa invaliditetom, ako ne – učesnici mogu sami da testiraju aktivnost.
Sesija	Tokom sesije organizovati i informativne razgovore sa što više osoba iz grupe za obuku. Postaviti pitanje u formularu za evaluaciju u kojem povratne informacije mogu biti izražene i u pisanoj formi.
Verifikacija i evaluacija	
Materijali korišćeni na sesiji (priručnici, vodiči, vebajt, itd.)	Veliki obrazovni centar je dostupan na veb stranici Specijalne Olimpijade, koja sadrži ogromnu količinu znanja i mogućih razvojnih mogućnosti za sportske i obrazovne stručnjake: https://learn.specialolimpics.org/



Naziv sesije		Evaluacija i sertifikacija
Veličina grupe		30 ispitanika
Vrsta sesije		Pružanje povratnih informacija i nagrađivanje stečenog znanja
Cilj sesije		Obezbediti sprovođenje evaluacije kvaliteta TC i sertifikate koji se dodeljuju svakom učesniku
Vreme sesije		30 min
Metode koje se koriste u sesiji		NFE
Materijali		Sala za sastanke, stolovi i stolice, flipčart, markeri, pristup internetu
Očekivani rezultati		Obrazac za evaluaciju – pripremljen i odštampan (može se koristiti i formular za evaluaciju zasnovan na mreži)
Sesija	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti prostor za učesnike da mogu da daju kvalitetne povratne informacije (popunjavanje formulara za evaluaciju); • Osigurati priznanje kroz ceremoniju dodele nagrada, tokom koje svaki učesnik dobija sertifikat za svoje učešće u TC. • Napraviti zajedničku fotografiju, tako da svi mogu da se sete sjajnih trenutaka kursa obuke. 	
Verifikacija i evaluacija		Obrazac za evaluaciju za ceo TC, koji uključuje sve aspekte dnevnog reda. Obezbediti sticanje znanja na TC, tako da može da se zabeleži napredak u učenju
Materijali korišćeni na sesiji (priručnici, vodiči, vebajt, etc.)		n/a



Preporuke i zaključci

Saveti i trikovi šta treba uzeti u obzir pri održavanju TC



Pre TC:

- Promovišite svoj budući događaj na različite načine, imajući u vidu do koga želite da dođete i obezbedite pravilan proces prijave (ne zahtevan);
- Pripremite se za događaj pronalaženjem pravih učesnika – definišite koga želite da se pridruži TC, pronađite najbolji način da dođete do njih i da ih unapred obavestite kako bi mogli da učestvuju u kursu obuke;
- Budite svesni ko je prisutan, kakvo je njihovo iskustvo i znanje i počnite da gradite svoju TC na ovim informacijama;
- Proverite da li je logistika rešena – sala za sastanke, sav potreban materijal;
- Informišite svoje učesnike o dnevnom redu, vremenu i mestu, kao i – šta se od njih očekuje.

Tokom TC:

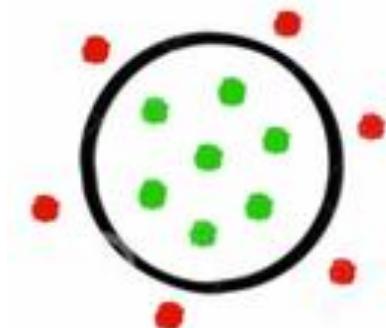
- Obezbediti kvalitetno vreme za učenje za sve prisutne, obezbeđujući primenljivost obrazovnog sadržaja;
- Obezbedite različite metode učenja;
- Redovno postavljajte pitanja i ako se neka pojave – budite sigurni da ćete dati dobar odgovor;
- Imajte stalni kontakt sa učenicima i budite sigurni da kurs obuke teče kako je planirano i da se obrazovanje pruža na najbolji mogući način;
- Ne zaboravite da procenite proces i obavezno poboljšajte (ako je potrebno) praćenje TC, na osnovu dobijenih povratnih informacija;
- Obezbediti sertifikate svim učesnicima, koji obezbeđuju priznanje ličnih i profesionalnih veština.



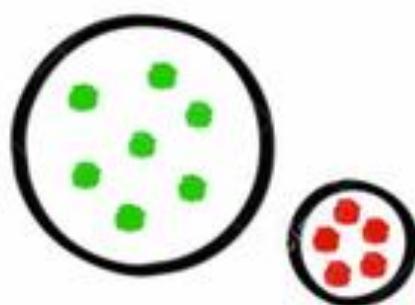
Posle TC:

- Poslati svima koji su učestvovali informacije u vezi sa temom (može se poslati više informacija iz FitKids isporuka);
- Obezbediti mogućnost praćenja primene stečenog znanja (bezbedan prostor za deljenje rezultata korišćenja veština i znanja Kursa obuke, formular za povratne informacije ili drugi instrument koji odgovara grupi);
- Pozvati učesnike da prate organizaciju (i projekat FitKids) na društvenim medijima i da budu aktivni u novim obrazovnim prilikama koje se mogu predložiti u budućnosti.

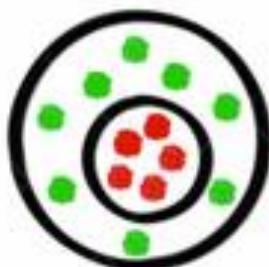
EXCLUSION



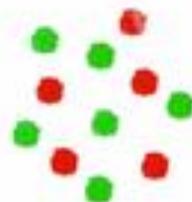
SEPARATION



INTEGRATION



INCLUSION





Odricanje od odgovornosti

Format obuke za decu je jedan od rezultata projekta „Sport za svako dete: deca u formi“, koji sufinansira Erasmus + program Evropske unije.

Podrška Evropske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove samo autora, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

Za bilo kakav komentar na ovaj dokument kontaktirajte BSDA: info@bulsport.bg

U ovom izveštaju korišćeni su materijali sa svih projektnih događaja i javnih izvora i informacija.

Reprodukacija je dozvoljena pod uslovom da se navede izvor.

Autori:

Country	Authors
Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov Stefka Djobova, PhD Ivelina Kirilova, PhD Kalinka Gudarovska Emilia Pergelova
Mine Vaganti NGO, Italy	Maria Grazia Pirina, Roberto Solinas
University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia	Vladimir Mrdaković Ana Orlić Milan Matić Goran Kasum Radivoj Mandić
Institute TREND-PRIMA Maribor, Slovenia	Simon Wltavsky
VASTERBOTTENS IDROTTSFORBUND, Sweden	Sofie Gustafsson Helena Hehlke
Asociatia Se Poate, Romania	Georgiana Marcu
Konya Provincial Directorate of National Education, Turkey	Mehmet Tokgöz İsmail Tuna

