

EACL

EUROPSKA LIGA PRVAKA ZA OSOBE S INTELEKTUALNIM
TEŠKOCAMA (PWID)

Razvoj osnova za inkluziju u nogometu



Međunarodni nogometni
priručnik za inkluziju



Co-funded by the
European Union



FUNDACIÓ
FCBARCELONA





Co-funded by the
European Union



FUNDACIÓ
FC BARCELONA



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Projekt European All are Champions League for PwID:
Developing fundamentals for football inclusion

Br. 101134155



Ovaj je dokument licenciran pod Creative Commons licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

MEĐUNARODNI NOGOMETNI PRIRUČNIK ZA INKLUZIJU

SADRŽAJ

04	UVOD
05	Dio 1 - RAZUMIJEVANJE OPSEGA INVALIDNOSTI
11	Dio 2 - PROCJENA INVALIDITETA U SPORTU
20	Dio 3 - SMJERNICE ZA TRENERE I EDUKATORE
29	Dio 4 - PRAVILA SUDJELOVANJA
35	Dio 5 - UKLJUČIVANJE NOGOMETNIH KLUBOVA
41	Prilozi



UVOD

Ovaj dokument služi kao sveobuhvatan vodič za razvoj i provedbu inkluzivnih nogometnih aktivnosti, posebno skrojenih za zadovoljavanje potreba osoba s intelektualnim teškoćama (osobe s IT). "Međunarodni nogometni priručnik za inkluziju" ključni je rezultat projekta European All Are Champions League (EACL), čiji je cilj promicanje nogometa kao alata za društveno uključivanje.

Priručnik je osmišljen kako bi nogometnim klubovima, edukatorima, trenerima i obiteljima pružio potrebno znanje, alate i strategije za stvaranje poticajnog okruženja za osobe s IT u nogometu. Nudi praktične smjernice o tome kako prilagoditi nogometna pravila, organizirati inkluzivne treninge i poticati osjećaj zajedništva među sudionicima svih sposobnosti.

U 2020. godini EU je imala 120 milijuna osoba s invaliditetom, stanja koja se često navode kao razlozi za nesudjelovanje u sportu(ovima) i fizičkim aktivnostima. Prema Europskom forumu osoba s invaliditetom, samo 10% osoba s invaliditetom u Europi sudjeluje u sportskim ili tjelesnim aktivnostima, a stopa sudjelovanja još je niža za osobe s intelektualnim poteškoćama.

U skladu s gornjim kontekstom, EACL projekt ima za cilj promicanje sporta (koji se često smatra nedostupnim osobama s IT) kao alata za društvenu uključenost. Inkluzivnost projektne ideje leži u uključenosti sportskih organizacija i udruga koje već provode inkluzivne sportske aktivnosti za osobe s invaliditetom i drugih dionika kao što su obitelji, odgajatelji, njegovatelji i članovi osoblja sportskih organizacija u nogometne aktivnosti.



Dio 1
RAZUMIJEVANJE
OPSEGA
INVALIDNOSTI

RAZUMIJEVANJE OPSEGA INVALIDNOSTI

Kako bi se učinkovito promicalo uključivanje u nogomet za osobe s intelektualnim teškoćama (osobe s IT), bitno je razumjeti opseg invaliditeta, prepreke sudjelovanju i transformativni potencijal nogometa u poticanju socijalne uključenosti. Ovo poglavlje daje definicije, identificira zajedničke izazove i istražuje ključnu ulogu nogometa u životima osoba s IT-a.

Intelektualne teškoće: definicije i kontekst

Kako je definirala Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) u Međunarodnoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema (ICD), intelektualne teškoće su stanje nepotpunog razvoja uma, posebno obilježeno smanjenim sposobnostima koje se manifestiraju tijekom razvoja, sposobnostima koje pridonose ukupnoj razini razvoja inteligencije, kao što su mišljenje, govor, motorika i sposobnost ostvarivanja socijalnog kontakta.

Prema Specijalnoj olimpijadi, intelektualne teškoće (IT) je pojam koji se koristi kada osoba doživi ograničenja u kognitivnim sposobnostima i vještinama, uključujući konceptualna, društvena i praktična područja kao što su jezik, društvene interakcije i briga o sebi. Ovi izazovi mogu rezultirati sporijim ili drugačijim učenjem i razvojem u usporedbi s osobama bez IT. Intelektualne teškoće mogu se pojaviti bilo kada prije nego što osoba navrši 22 godine, uključujući i tijekom prenatalnog razvoja.

Intelektualna teškoća je najčešća teškoća u razvoju.

Ukratko, intelektualne teškoće odnose se na skupinu stanja karakteriziranih značajnim ograničenjima u intelektualnom funkcioniranju i adaptivnom ponašanju, što obuhvaća niz svakodnevnih društvenih i praktičnih vještina. Ta se ograničenja obično manifestiraju tijekom razvojnog razdoblja, utječući na sposobnost pojedinca da komunicira, uči i uključuje se u društvene interakcije. Stupanj invaliditeta može uvelike varirati, pri čemu je nekim osobama potrebna značajna podrška u svakodnevnim aktivnostima, dok drugima može biti potrebna samo povremena pomoć. Postoje 4 stupnja invaliditeta:



- ✓ **BLAGA** - Osobe s blagim intelektualnim teškoćama imaju sporiji razvoj konceptualnih, društvenih i svakodnevnih životnih vještina, ali mogu naučiti praktične životne vještine, što im omogućuje samostalan život uz minimalnu podršku.
- ✓ **UMJERENA** – Osobe s umjerenim intelektualnim teškoćama mogu se nositi s osnovnom brigom o sebi, kretati se poznatim mjestima i razumjeti osnove sigurnosti i zdravlja, iako im je i dalje potrebna umjerena podrška za dnevne rutine.
- ✓ **TEŠKA** – Osobe s teškim intelektualnim teškoćama pokazuju velika zaostajanja u razvoju, s ograničenom komunikacijom, ali mogu naučiti jednostavne zadatke samozbrinjavanja i trebaju stalni nadzor i podršku.
- ✓ **DUBOKA** - Osobe s dubokim intelektualnim teškoćama često imaju značajna fizička i komunikacijska ograničenja i zahtijevaju strogi nadzor i pomoć za sve samozbrinjavanje i svakodnevne životne aktivnosti.

Kategorija IT	Približna postotna distribucija	Približan raspon IQ-a	Ozbiljnost temeljena na svakodnevnim životnim vještinama	Ozbiljnost na temelju intenziteta potrebne podrške
Blaga	85%	50-69	Sposoban za samostalan život uz minimalnu pomoć	Zahtijeva povremenu podršku tijekom prijelaza ili razdoblja neizvjesnosti
Umjerena	10%	36-49	Sposoban živjeti samostalno uz umjerenu podršku (kao što je u grupnom domu)	Potrebna je ograničena pomoć u svakodnevnim zadacima
Teška	3.5%	20-35	Potrebna je ograničena pomoć u svakodnevnim zadacima	Zahtijeva znatnu pomoć u svakodnevnim aktivnostima
Duboka	1.5%	<20	24-satni nadzor i njega	Potrebna je sveobuhvatna podrška za sve aspekte svakodnevnog života

Što se tiče funkcionalnih i razvojnih područja, domene osobe s IT uključuju:

- ✓ **Motoričke vještine kod osoba s IT:** Osobe s IT često pokazuju različite razine motoričkih sposobnosti, ovisno o ozbiljnosti njihove intelektualne poteškoće. Motorički razvoj može biti odgođen, a loša koordinacija često prati ove osobe od ranog djetinjstva. Pravilnim planiranjem i provođenjem tjelesnih aktivnosti mogu se znatno poboljšati njihove motoričke sposobnosti i cjelokupno funkcioniranje.
- ✓ **Psihosocijalna obilježja osoba s IT:** Psihosocijalna obilježja osoba s IT uključuju različite izazove, kao što su poteškoće u društvenim interakcijama, emocionalnim reakcijama i vještinama prilagodbe. Potrebna je podrška kroz različite oblike terapije kako bi se poboljšala njihova kvaliteta života i socijalna uključenost.
- ✓ **Mentalno zdravlje osoba s IT:** Osobe s IT sklonije su problemima mentalnog zdravlja, uključujući depresiju i anksioznost. Važno je pravodobno prepoznati i liječiti psihološke probleme multidisciplinarnim pristupom, uključujući terapije koje potiču mentalnu i emocionalnu dobrobit.
- ✓ **Samopoimanje kod osoba s IT:** Samopoimanje je često niže kod osoba s IT, što može utjecati na njihovo ponašanje i sposobnost funkcioniranja u svakodnevnom životu. Podrška koja potiče samopoštovanje i pozitivnu sliku o sebi može značajno utjecati na njihov osobni razvoj i društvenu interakciju.

Prepreke za sudjelovanje u sportu za osobe s IT

Svjetska zdravstvena organizacija podržala je ideju da svatko, pa tako i osobe s IT, može poboljšati svoje zdravlje i fizičku funkciju redovitom tjelesnom aktivnošću i sportom. Osobito je važno da osobe s IT imaju pristup svojim temeljnim ljudskim pravima, što uključuje sudjelovanje u kulturnom i društvenom životu, kao što su rekreacijske, zabavne i sportske aktivnosti, pod jednakim uvjetima s drugima.

Unatoč tome, osobe s intelektualnim teškoćama manje su uključene u rekreacijske aktivnosti u usporedbi s osobama bez intelektualnih teškoća. Njihove su aktivnosti često pasivnije, manje raznolike i često ograničene na svoje domove. Na sudjelovanje u rekreacijskim aktivnostima utječu čimbenici poput spola, dobi, razine težine, osobnih i obiteljskih preferencija, motivacije, okolišnih čimbenika i dostupnosti podrške roditelja ili skrbnika. Prepreke uključivanju također mogu proizaći iz društvenog položaja, obrazovanja i funkcionalne sposobnosti obitelji.

Uključivanje osoba s IT u sport ograničeno je raznim preprekama. Istraživanja su identificirala nekoliko prepreka za njihovo sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima, koje se mogu svrstati u sljedeće skupine:

- ✓ Intrapersonalni/individualni: To uključuje nedostatak odgovarajućih informacija o tjelesnoj aktivnosti i sudjelovanju u sportu (gdje se baviti sportom, koje su vrste aktivnosti prikladne i kako ih izvoditi na siguran način), ograničenja povezana s sposobnošću i učinkom pojedinca (priroda njihovog invaliditeta, zdravstveni problemi itd.) i psihološke prepreke (kao što su strah, nedostatak motivacije, zabrinutost za sigurnost ili strah od privlačenja neželjene pažnje).
- ✓ Međuljudski/društveni: To uključuje društvene prepreke, kao što je nedostatak svijesti o potrebama osoba s IT u zajednici, kao i pretjerano zaštitnički stavovi njegovatelja, nastavnika, stručnjaka i članova obitelji.
- ✓ Okoliš: Ove prepreke odnose se na fizičku dostupnost sportskih objekata, kao što su zgrade s uskim vratima kojima se korisnici invalidskih kolica teško kreću, sobe bez odgovarajućih ručki, slabo osvijetljena vanjska područja, neadekvatan prijevoz, nedovoljna ili neprikladna oprema i nedostatak stručnost u radu s osobama s IT.

Osobe s IT se suočavaju s raznim izazovima kada je u pitanju sudjelovanje u sportu, što može uključivati višestruke prepreke pristupačnosti. Dok se neki pojedinci mogu susresti s nedostatkom stručnosti među trenerima ili stručnjacima u inkluzivnim sportovima, drugi mogu biti spriječeni dostupnošću odgovarajuće opreme. Za neke promet predstavlja značajnu prepreku, dok su za druge glavni problem infrastrukturne prepreke. Osim toga, specifične prepreke s kojima se pojedinci suočavaju mogu varirati ovisno o vrsti sporta kojim se žele baviti i njihovoj razini sposobnosti.



Uloga nogometa u promicanju socijalne inkluzije

Nogomet, jedan od najpopularnijih sportova na svijetu, poznat je ne samo po dobrobitima za fizičko zdravlje, već i po sposobnosti promicanja društvene uključenosti. Dok je veći dio fokusa tradicionalno bio na fizičkoj spremi i natjecanju, šire društvene koristi – posebno za marginalizirane ili podzastupljene skupine kao što su osobe s IT – dobivaju pozornost u kontekstu sporta i izgradnje zajednice. Nogomet se posebno, zbog svoje globalne popularnosti, pristupačnosti i relativno niskih troškova, pokazao učinkovitim u rušenju prepreka i poticanju veza zajednice. Ima sposobnost promicanja timskog rada, discipline i međusobnog poštovanja. Također, potiče interakciju između ljudi iz različitih sredina, što dovodi do povećane društvene kohezije.



Nogomet pruža brojne društvene prednosti, uključujući:

- ✓ **Tjelesno zdravlje:** Redovito sudjelovanje u nogometu može poboljšati motoričke sposobnosti, fizičku spremnost i zdravlje. Za osobe s IT, koji mogu biti izloženi većem riziku od stanja poput pretilosti i kardiovaskularnih bolesti, ostati aktivan kroz nogomet je posebno važno.
- ✓ **Mentalno i emocionalno blagostanje:** Nogomet pruža priliku osobi s IT da iskusi radost, izgradi samopoštovanje i smanji tjeskobu. Strukturirano okruženje nogometnog tima također može pomoći u razvoju discipline, fokusa i otpornosti.
- ✓ **Razvoj društvenih vještina:** Igranje nogometa potiče timski rad, komunikaciju i suradnju. Osoba s IT može naučiti pozitivno komunicirati s vršnjacima, dijeliti odgovornosti i razvijati prijateljstva kroz sport.
- ✓ **Integracija u zajednicu:** Nogometni klubovi i timovi mogu poslužiti kao uključivi prostori u kojima su osobe s IT cijenjeni članovi zajednice. To ne samo da doprinosi osjećaju pripadnosti, već i dovodi u pitanje društvenu percepciju invaliditeta, promičući šire društvene promjene.
- ✓ **Osnaživanje i neovisnost:** Bavljenje nogometom može osnažiti osobe s IT dajući im osjećaj postignuća i neovisnosti. Bilo kroz postizanje gola, poboljšanje vještine ili jednostavno dio tima, ta iskustva mogu imati dubok utjecaj na njihovo samopouzdanje i autonomiju.

A woman with dark hair, wearing a black polo shirt with red and white stripes on the sleeves, is smiling and interacting with a young man. The young man is wearing a white long-sleeved shirt with blue stripes on the sleeves and white shorts. They are in a gymnasium with a yellow wall in the background. The text "Dio 2 PROCJENA INVALIDITETA U SPORTU" is overlaid on the image in blue, bold, serif font.

Dio 2
PROCJENA
INVALIDITETA U
SPORTU

PROCJENA INVALIDITETA U SPORTU

Procjena sposobnosti i potreba osoba s intelektualnim teškoćama jedan je od najvažnijih koraka u stvaranju inkluzivnih i učinkovitih nogometnih programa i aktivnosti. Ovo poglavlje opisuje proces procjene ovih potreba, prilagodbe nogometnih aktivnosti u skladu s tim i korištenje odgovarajućih alata i metoda kako bi se osiguralo da se svaki sudionik može u potpunosti uključiti u sport i imati koristi od njega.



Intelektualni invaliditet utječe na svaki dio života osobe. Oni s IT-om imaju tendenciju sporije reagirati na vanjske podražaje, a također se suočavaju s izazovima u razumijevanju uputa, praćenju uputa, generaliziranju informacija, apstraktnom razmišljanju i donošenju zaključaka. Zbog toga je njihov proces učenja sporiji i obično im je potrebna dodatna podrška kako bi imali koristi od standardnog obrazovanja. Osim toga, osobe s IT često imaju poteškoća s kratkoročnim pamćenjem, koncentracijom, pažnjom i ponašanjem, što može dovesti do neprikladnih reakcija u emocionalnom i socijalnom kontekstu. Kašnjenja u motoričkom razvoju, niža tjelesna spremnost i zdravstveni problemi koji se obično povezuju s ovim stanjem, kao i manje mogućnosti za bavljenje tjelesnim aktivnostima u usporedbi s osobama bez IT-a, često rezultiraju višim stopama pretilosti, smanjenom tjelesnom spremom i lošijom motoričkom izvedbom. Kao rezultat toga, osobe s IT pokazuju sljedeće:

- 1) Smanjene razine kondicije u područjima kao što su aerobni kapacitet, mišićna snaga, fleksibilnost i brzina.
- 2) Nerazvijeno izražavanje osnovnih motoričkih vještina kao što su hodanje, trčanje, skakanje, hvatanje, bacanje i šutiranje.
- 3) Nedostaci u jednom ili više psihomotornih područja:
 - a) Svijest o različitim dijelovima tijela io sebi i drugima. Razumijevanje položaja tijela u prostoru (sjedeći, stojeći, potrbuške, ležeći i na sve četiri).
 - b) Vještine ravnoteže, statične i dinamičke.
 - c) Sposobnost razlikovanja lijevog od desnog (lateralnost).
 - d) Prostorna orijentacija tijela (lijevo i desno, gore i dolje, unutra i van, gore i dolje, naprijed i nazad u odnosu na prostor).
 - e) Osvještavanje i regulacija disanja

Općenito, što je intelektualna teškoća teža, to su izraženija kašnjenja u učenju i razvoju jezika, adaptivnom i socijalnom ponašanju, emocionalnim reakcijama, kao i fizičkim i motoričkim osobinama uobičajenim kod osoba s IT.

Procjena sposobnosti i potreba osoba s IT

Prvi korak u promicanju inkluzivnih nogometnih aktivnosti je temeljita procjena sposobnosti i potreba osoba s IT. Ova bi se procjena trebala usredotočiti na razumijevanje njihovih fizičkih, kognitivnih, emocionalnih i društvenih sposobnosti. Ključni aspekti ove procjene uključuju:

- ✓ **Tjelesne sposobnosti:** Procjena motoričkih vještina, koordinacije, izdržljivosti i tjelesnog zdravlja kako bi se odredilo koja je razina tjelesne aktivnosti prikladna. Osobe s IT mogu imati popratne fizičke nedostatke koje treba uzeti u obzir, npr. ograničenja pokretljivosti ili senzorna oštećenja.
- ✓ **Kognitivne sposobnosti:** Razumijevanje kognitivnog funkcioniranja osoba s IT pomaže u određivanju načina na koji obrađuju informacije, slijede upute i razumiju pravila igre. To uključuje procjenu raspona pažnje, pamćenja, sposobnosti rješavanja problema i razumijevanje apstraktnih pojmova.
- ✓ **Komunikacijske vještine:** Procjena komunikacijskih vještina osoba s IT u smislu interakcije s trenerima, vršnjacima i dr. u nogometnom okruženju. Neki mogu koristiti verbalnu komunikaciju, dok se drugi mogu oslanjati na neverbalne metode kao geste ili komunikacijski uređaji.
- ✓ **Bihevioralna i emocionalna razmatranja:** Osoba s IT može pokazivati niz ponašanja i emocionalnih reakcija koje je potrebno razumjeti i njima upravljati u sportskom kontekstu. To uključuje prepoznavanje okidača za stres ili tjeskobu, razumijevanje društvenih interakcija i prepoznavanje bilo kakvih izazova u ponašanju koji bi mogli utjecati na sudjelovanje.
- ✓ **Društvene vještine i sklonosti:** Razumijevanje društvenih sklonosti i vještina osoba s IT može pomoći u osmišljavanju aktivnosti koje promiču pozitivne interakcije i timski rad. To uključuje procjenu njihove udobnosti u grupnim okruženjima, njihovu sposobnost dijeljenja i suradnje i njihov ukupni društveni angažman.



Alati i metode za procjenu invaliditeta

Invaliditet i sveukupno zdravstveno stanje osoba s IT može se procijeniti pomoću različitih metoda promatranja i procjene. Najčešći pristup je izravno promatranje i interakcija tijekom vježbanja i igara. Pomnim promatranjem kako sudionici odgovaraju na upute, komuniciraju s drugima i upravljaju fizičkim zadacima, treneri i pomoćno osoblje mogu dobiti uvide u sposobnosti i izazove s kojima se osobe s IT suočavaju.

Uz promatranje, standardizirani alati za procjenu i obrazovni programi nude strukturirane načine za procjenu fizičkog i adaptivnog funkcioniranja. Ovi alati pružaju osnovno razumijevanje sposobnosti sudionika, pomažući trenerima da prema tome prilagode aktivnosti.

Još jedan ključni izvor su povratne informacije od njegovatelja i edukatora, koji često imaju dubinsko razumijevanje sudionikovih potreba, preferencija i izazova. Informacija roditelja, učitelja i pomoćnog osoblja može ponuditi vrijedan kontekst koji nadopunjuje promatranje i standardizirano ocjenjivanje.

Gdje je prikladno, osobu s IT također treba poticati da se uključi u samoprocjenu. Jednostavni alati poput anketa temeljenih na slikama ili vođenih intervjua mogu pomoći osobi s IT da izrazi vlastite interese, ciljeve i sve poteškoće s kojima se susreću, pružajući daljnji uvid u to kako doživljavaju nogometne aktivnosti.

Konačno, kontinuirano praćenje i prilagodba ključni su za održavanje pozitivnog i korisnog nogometnog iskustva. Redovite evaluacije napretka sudionika, zajedno s potrebnim prilagodbama aktivnosti, osiguravaju da program i dalje podržava i odgovara potrebama osobama s IT.



Učinkovita evaluacija invaliditeta u sportskom kontekstu zahtijeva korištenje specifičnih alata i metoda koji mogu točno obuhvatiti sposobnosti i potrebe osoba s IT. Procjena osoba s IT kroz više domena ključna je za njihov tjelesni odgoj i sportski razvoj. Postoje brojni različiti dobro poznati alati procjene i metode za procjenu kao što je Vodič za treniranje Programa treninga motoričkih aktivnosti Specijalne olimpijade (MATP) i ASAB. Međutim, za trenere i stručnjaku koji nisu posebno upoznati s problemima intelektualnih teškoća važno je imati cjelokupnu sliku iz procjene osoba s IT kako bi uspostavili odgovarajuće programe i aktivnosti, razvili vježbe za prilagodbu i pratili njihov napredak. Neke od domena koje treba pokriti u temeljitoj procjeni osoba s IT uključuju:

1. OPĆE INFORMACIJE

Opće informacije o osobama s IT, posebno:

- **Osnovni podaci** (ime, spol, datum rođenja, podaci o roditelju/skrbniku);
- **Status obrazovanja:** Određivanje obrazovnog statusa sudionika, kao što je opći razred, inkluzivni razred ili poseban razred, bilo u osnovnoj ili srednjoj školi;
- **Primarni invaliditet:** Identificiranje primarnog invaliditeta sudionika (npr. Downov sindrom, Fragile X sindrom) i bilo kojeg specifičnog sindroma (npr. Prader-Willijev ili Turnerov sindrom);
- **Razina intelektualne poteškoće:** Određivanje razine intelektualne poteškoće sudionika (blaga, umjerena, teška, duboka);
- **IQ i obrazovna klasifikacija:** Informacije o sportaševom IQ-u i jesu li klasificirani kao obrazovni, trenirajući ili ovisni.
- **Sekundarne poteškoće i zdravstveni problemi:** dodatne poteškoće, informacije o korištenim lijekovima i fizička stanja poput oštećenja sluha ili vida.

2. TJELESNE SPOSOBNOSTI

Osobito procjena fizičkih i motoričkih sposobnosti osoba s IT.

- **Fizičke mjere** (težina, visina, indeks tjelesne mase (BMI) itd.);
- **Grube motoričke vještine:** Procjena osnovnih fizičkih funkcija i osnovnih nogometnih pokreta, uključujući hodanje, trčanje, skakanje, udaranje lopte, ravnotežu i koordinaciju;
- **Fine motoričke vještine:** Procjena sposobnosti osoba s IT za rukovanje manjim predmetima, kao što je hvatanje ili bacanje lopte i korištenje sportske opreme, potrebne za uključivanje u detaljnije nogometne aktivnosti poput kontrole ili dodavanja lopte;

3. KOGNITIVNE I BIHEVIORALNE VJEŠTINE

Identifikacija bihevioralnih i kognitivnih karakteristika, posebno:

- Karakteristike ponašanja: Procjena nepažnje, hiperaktivnosti, antisocijalnog ponašanja i anksioznosti ili izolacije, što može utjecati na sposobnost osobe s IT da učinkovito sudjeluje u timskim sportovima;
- Društvenost i interakcija: procjena načina na koji osoba s IT komunicira s drugima tijekom igre, pokazuju li interes za grupne aktivnosti, slijede li pravila igre i pozitivno surađuju sa suigračima. Također procjenjuje njihovu sposobnost da slijede verbalne upute i izvršavaju jednostavne zadatke tijekom treninga ili igre.

4. KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

Procjena sposobnosti osoba s IT da razumije i izrazi osnovne nogometne naredbe i upute:

- Ocjenjuje koliko dobro sportaš razumije nogometne izraze kao što su "dodaj" i "pucaj", može li zatražiti pomoć, slijediti upute u dva koraka i odgovoriti na jednostavna pitanja;
- Ovo osigurava da sportaš može učinkovito komunicirati sa svojim trenerom i suigračima tijekom treninga i utakmica, što je ključno za sudjelovanje u nogometu.

5. SPECIFIČNA EVALUACIJA NOGOMETA

Procjena specifičnih nogometnih vještina:

- Nogometne vještine: Procjena ključnih nogometnih vještina kao što su dodavanje, dribling, pucanje i kontrola lopte s kvalitetnom razinom izvedbe;
- Razumijevanje igre: Procjena koliko dobro osoba s IT shvaća nogometna pravila, razumije pozicije (napad protiv obrane) i mogu li donositi odluke (kao što je kada dodati ili pucati) tijekom igre. Također ispituje koliko dobro osoba s IT radi kao dio tima.

6. UKUPNA FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

Pregled sportaševih općih funkcionalnih vještina tijekom treninga i igara kao što su:

- Može li sportaš sudjelovati samostalno ili mu je potrebna stalna pomoć.
- Njihova motivacija i prilagodljivost u različitim okruženjima (u zatvorenom naspram otvorenom).
- Njihova sposobnost da se usredotoče tijekom sesije, kao i njihova ukupna funkcionalna sposobnost da se uključe u strukturirane vježbe i aktivnosti povezane s nogometom.

7. TRENUTNA RAZINA IZVEDBE (PLEP)

Na temelju procjena prikupljenih iz prethodnih poglavlja, trener ili učitelj daje sažetak sportaševe trenutne razine izvedbe. Ovo uključuje i snage i područja u kojima je potrebno poboljšanje, dajući cjelokupnu sliku o tome kako sportaš trenutno radi u nogometu i aktivnostima povezanim sa sportom.

8. CILJEVI INTERVENCIJE

Postavljanje jasnih, mjerljivih ciljeva za napredak sportaša u nogometu:

- **Kratkoročni ciljevi:** Usredotočite se na trenutne ciljeve koji se mogu postići unutar 1-2 sesije (npr. poboljšanje točnosti dodavanja ili kontrole lopte).
- **Srednjoročni ciljevi:** Postavite ciljeve za poboljšanje u razdoblju od 1-2 mjeseca (npr. demonstriranje timskog rada tijekom vježbi ili pokazivanje boljeg razumijevanja pozicija u igri).
- **Dugoročni ciljevi:** Ovo su godišnji ciljevi, kao što je dosljedno poboljšanje nogometnih vještina ili razumijevanja igre, koji pružaju dugoročnu viziju razvoja sportaša.

Korištenjem ovih različitih alata i metoda, treneri i edukatori mogu razviti duboko razumijevanje jedinstvenih sposobnosti svakog sudionika, stvarajući inkluzivno nogometno okruženje koje promiče rast, užitek i uspjeh. Više informacija i razrađen obrazac možete pronaći u dokumentu Prilog 1 - Individualni obrazac za procjenu prilagođenog nogometnog programa za osobe s IT, Međunarodnog nogometnog priručnika za inkluziju.

Prilagođavanje nogometnih aktivnosti individualnim potrebama

Nakon što se procijene sposobnosti i potrebe osoba s IT, nogometne aktivnosti mogu se prilagoditi kako bi se osiguralo da se svaki sudionik može uključiti smisleno i sigurno. To uključuje nekoliko ključnih strategija:

- ✓ **Prilagodba pravila i opreme:** Ovisno o potrebama sudionika, pravila se mogu pojednostaviti, a oprema prilagoditi. Na primjer, korištenje veće, lakše lopte, smanjenje veličine igrališta ili modificiranje trajanja igre može nogomet učiniti pristupačnijim.
- ✓ **Individualizirani pristupi podučavanju:** Treneri bi trebali biti spremni koristiti individualizirane metode podučavanja koje su primjerene stilovima učenja i sposobnostima osobama s IT. To može uključivati raščlanjivanje zadataka na manje korake kojima je lakše upravljati, korištenje vizualnih pomagala ili pružanje podrške jedan na jedan.
- ✓ **Fleksibilne opcije sudjelovanja:** Nudeći različite razine sudjelovanja - od igranja u modificiranim igrama do sporednih uloga kao što je timski asistent—osigurava da sve osobe s IT mogu pronaći način da se uključe u nogomet koji odgovara njihovim sposobnostima i interesima.
- ✓ **Naglasak na jakim stranama i interesima:** Fokusiranje na jakim stranama i interesima svakog pojedinca pomaže u izgradnji povjerenja i poticanju sudjelovanja. Na primjer, ako sudionik uživa u trčanju, može ga se potaknuti da igra kao napadač, gdje je brzina prednost.
- ✓ **Razmatranja sigurnosti i udobnosti:** Prilagodbe aktivnosti također uključuju osiguravanje da je okruženje sigurno i ugodno za osobe s IT. To uključuje osiguravanje da je prostor fizički dostupan, stvaranje predvidljive rutine i osiguravanje da sudionici osjećaju podršku kolega i trenera.

Kada se nogometne aktivnosti prilagođavaju specifičnim potrebama osoba s IT, važno je uzeti u obzir zdravstvene i sigurnosne mjere. Na temelju postojećeg stupnja uspješnosti, uzimaju se u obzir zdravstvene i sigurnosne mjere kroz prilagodbu aktivnosti, metoda podučavanja kao i prilagodbe okoline, s ciljem prevladavanja prepreka pri bavljenju aktivnostima.



Konkretno, pri planiranju i organiziranju sportskih aktivnosti potrebno je voditi računa o sljedećim zdravstvenim i sigurnosnim prilagodbama:

- ✓ **Prilagodbe okoliša** – Strukturirajte sigurno okruženje kako bi se sudionici osjećali sigurno. Prostor za aktivnosti treba biti jasno označen i identificiran, a objekti koji nisu potrebni za sportsku aktivnost trebaju biti sa strane. Ograničavanjem i prilagodbom prostora te dodavanjem zrcala može se povećati koncentracija i uspješnost izvođenja aktivnosti. Prilagodbe okoliša također bi trebale uzeti u obzir objekte veće veličine i objekte svjetlijih boja, po mogućnosti korištene unutar okruženja za učenje s neutralnim bojama. Tijekom aktivnosti, stručnjaci/treneri/edukatori/skrbnici trebali bi uputiti sudionike u pravila i ograničenja prostora aktivnosti i cijelo vrijeme pratiti izvedbu sudionika. Uključivanje zvučnih signala poput zviždaljke također je korisno za koncentraciju i sigurnost sudionika.
- ✓ **Prilagodbe podučavanja** – svaki stručnjak koji radi s osobom s IT trebao bi pojednostaviti upute kako bi sudionici imali jasne informacije o aktivnosti. Najbolja praksa pokazuje da upute treba pojednostaviti i skratiti na riječi radnje koje se koriste pravilnim tonom glasa ovisno o aktivnosti. Prilikom izvođenja aktivnosti, prijedlog je da se izvodi 1 aktivnost odjednom i ako je potrebno, raščlanjuje se aktivnost na uzastopne zadatke (analiza zadatka). Za svaku aktivnost poželjna je točna i česta demonstracija uz verbalno isticanje važnih uputa. Kinestetičko vođenje također se može koristiti kada je potrebno. Također, važno je poticati sudionike i prikupljati povratne informacije kako bi se unaprijedila suradnja i održalo sigurno okruženje.
- ✓ **Prilagodbe aktivnosti** - tijekom aktivnosti fokus treba biti na sudjelovanju i stvaranju sigurnog okruženja kroz jednostavne i razigrane vježbe koje povećavaju radost i zabavu. Osim sudjelovanja, aktivnosti je potrebno izvoditi ispravno kako bi se izbjegle ozljede i poboljšala razina izvedbe i sposobnosti. Nakon određenog vremena, kada se sudionik upozna s aktivnostima koje se izvode, mogu se uključiti progresivne i izazovnije aktivnosti uz zadržavanje iste razine užitka i osjećaja uspjeha. Pravila aktivnosti trebaju biti jednostavna i prilagodljiva sa zajedničkim elementima kako bi se ograničile mogućnosti ozljeda i nesreća.

Na temelju procjene o trenutnoj razini sposobnosti, stručni rad s osobama s IT može kreirati programe i aktivnosti prilagođene ciljnoj skupini, koji osiguravaju poboljšanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, psihičku dobrobit i socijalizaciju u sigurnom okruženju.

A photograph of a soccer coach and his players in a huddle. The coach, a man with a beard wearing a black jacket, is in the center, looking down at the players' hands which are stacked in the middle. Several players in bright green FC Barcelona jerseys are surrounding him, some looking towards the center. The background is a cloudy sky.

Dio 3

SMJERNICE ZA TRENERE I EDUKATORE

SMJERNICE ZA TRENERE I EDUKATORE

Stvaranje inkluzivnog nogometnog okruženja za osobe s IT zahtijeva od trenera i edukatora da posjeduju specijalizirane vještine, poticanje inkluzivnih treninga i primjenu učinkovitih komunikacijskih strategija. Ovo poglavlje pruža smjernice za pomoć trenerima i edukatorima da razviju kompetencije i najbolje prakse koje pokazuju uspješno uključivanje u akciju. Važno je fokusirati se na ono što osoba s IT može učiniti, a ne na ono što ne može.



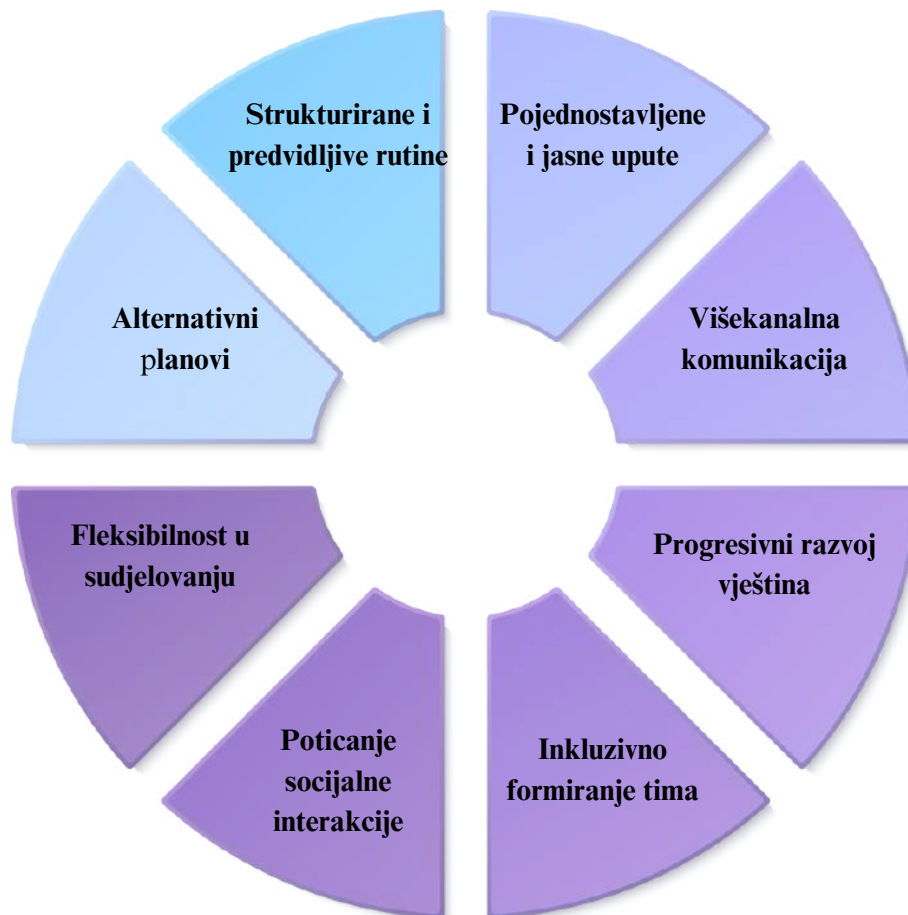
Razvijanje specijaliziranih vještina za rad s osobama s IT

Treneri i edukatori koji rade s osobama s IT trebaju učiti i podučavati specijalizirane vještine koje im omogućuju učinkovitu podršku i angažiranje svih sudionika. Ove vještine uključuju:

- ✓ **Razumijevanje intelektualnih poteškoća:** Treneri bi trebali dobro razumjeti različite vrste intelektualnih poteškoća, njihove karakteristike i kako mogu utjecati na sudjelovanje u sportu. Ovo znanje pomaže u predviđanju potencijalnih izazova i prilagođavanju pristupa u skladu s tim.
- ✓ **Strpljenje i empatija:** Rad s osobama s IT zahtijeva visoku razinu strpljenja i empatije. Treneri moraju biti u stanju prepoznati jedinstvene izazove s kojima se suočava osoba s IT i odgovoriti s razumijevanjem i podrškom, stvarajući pozitivno i ohrabrujuće okruženje.
- ✓ **Prilagodljivost i kreativnost:** Fleksibilnost je ključna kada radite s različitim sposobnostima. Treneri bi trebali biti sposobni kreativno razmišljati kako bi prilagodili vježbe, igre i aktivnosti kako bi zadovoljili potrebe svih sudionika, osiguravajući da svatko može sudjelovati na vlastitoj razini.
- ✓ **Upravljanje ponašanjem:** Presudno je razumijevanje i upravljanje ponašanjem koje može proizaći iz frustracije, tjeskobe ili senzornog preopterećenja. Treneri bi trebali biti opremljeni strategijama za deeskalaciju situacije, dati jasne i dosljedne upute i ojačati pozitivno ponašanje.
- ✓ **Suradnja s njegovateljima i stručnjacima:** Učinkoviti treneri blisko surađuju s njegovateljima, edukatorima i stručnjacima koji dobro poznaju sudionike. Ova suradnja osigurava da se potrebe osoba s IT u potpunosti razumiju i da im se na treninzima pristupi. Sudionika treba tretirati kao pojedinca, baš kao i svakog drugog. U praksi to znači da prvo razgovarate izravno sa sudionikom, umjesto da se obraćate njegovom asistentu ili instruktoru. Pitajte sudionikovog asistenta ili instruktora ako nešto ostane nejasno nakon komunikacije sa sudionikom; u takvim slučajevima treća strana može pomoći razjasniti problem.

Stvaranje inkluzivnih sesija obuke

Treneri i edukatori koji rade s osobama s IT trebaju učiti i podučavati posebne vještine koje im omogućuju učinkovitu podršku i angažiranje svih sudionika. Ove vještine uključuju:



- ✓ **Strukturirane i predvidljive rutine:** Uspostava dosljedne strukture pomaže osobi s IT da se osjeća sigurno i razumije što može očekivati. Svaku sesiju započnite jasnim uvodom, nakon čega slijedi zagrijavanje, glavna aktivnost i period opuštanja, koji uvijek završava pozitivnim potkrepljenjem. Rutine su važne za sudionike, stoga je vrijedno ulagati u dosljedne rutine tijekom faze planiranja kako bi se olakšalo sudjelovanje. Na primjer, umjesto iznenadnog prebacivanja na aktivnost na otvorenom s one u zatvorenom, to nije preporučljivo, jer to može lako oduzeti vrijeme od vježbanja zbog potrebe za presvlačenjem i slično.
- ✓ **Pojednostavljene i jasne upute:** U osnovi, kada komunicirate sa sudionikom, nema potrebe za pretjeranim pojačavanjem glasnoće ili usporavanjem pri govoru. Način govora se može prilagoditi kako trener upoznaje pojedinca i njegove specifične potrebe. Međutim, dobar način govora je jasan, miran i izražajan s gestama. Upute neka budu jasne i kratke i pokušajte se ne frustrirati ako se morate ponavljati. Koristite različite metode usmjeravanja jer je grupa sudionika vrlo heterogena.

- ✓ **Višekanalna komunikacija:** Neki sudionici mogu najbolje razumjeti upute kroz demonstraciju predavača, komunikaciju uz pomoć znakova, verbalnu ili vizualnu komunikaciju. To se zove višekanalna komunikacija. Trener bi trebao pokazati što treba učiniti uz davanje verbalnih uputa, umjesto da se oslanja isključivo na usmene upute.
- ✓ **Progresivni razvoj vještina:** Postupno uvodite nove vještine, počevši od osnova i prelazeći na složenije zadatke kako sudionici stječu samopouzdanje. Osigurajte da svaki sudionik doživi uspjeh na vlastitoj razini prije nego prijeđe na izazovnije aktivnosti. Mora se uzeti u obzir da postizanje ciljeva može zahtijevati dugo vremensko razdoblje. Za neke sudionike cilj može jednostavno biti prisustvovanje sesiji tjelesne aktivnosti, osobito ako sudionik obično ne voli vježbanje ili je oprezan i skeptičan prema tjelesnim aktivnostima. U idealnom slučaju, cilj bi trebao biti učiniti aktivnost ugodnom kako bi bila motivirajuća i pružala pozitivna iskustva s vježbanjem za pojedince.
- ✓ **Inkluzivno formiranje tima:** Timovi bi trebali biti formirani na uravnotežen način tako da svi imaju jednaku priliku sudjelovati u aktivnostima. To uključuje sposobnosti mijesanja tako da svaki tim ima strukturu podrške, gdje igrači mogu pomoći jedni drugima.
- ✓ **Poticanje socijalne interakcije:** Osmislite aktivnosti koje promoviraju timski rad i društvenu interakciju, kao što su vježbe u paru ili igre u malim grupama. Potaknite sudionike da komuniciraju, dijele i slave međusobne uspjehe. Pobjeda ili rezultati nisu najvažniji; sudjelovanje je.
- ✓ **Fleksibilnost u sudjelovanju:** Omogućite fleksibilnost u načinu na koji sudionici sudjeluju u aktivnostima. Neki možda više vole sporednu ulogu, poput pomoći pri postavljanju opreme, nego aktivno igranje. Prepoznajte i vrednujte sve oblike sudjelovanja. Ostavite vremena za stanke ako sudionik počne pokazivati znakove neželjenog ponašanja, na primjer, zbog umora.
- ✓ **Alternativni planovi:** Trener bi trebao imati alternativni plan u slučaju promjena, jer ponekad unaprijed planirana aktivnost koja je prije funkcionirala možda uopće neće funkcionirati. Djeca i mladi s intelektualnim teškoćama često jasno pokazuju ne uživaju li u aktivnosti ili jednostavno odbijaju sudjelovati..



Zdravstvene i sigurnosne mjere u sportu

Najvažnija stvar za uspješno uključivanje u sportske aktivnosti je prilagođavanje postojećeg okruženja potrebama specifične ciljne skupine sudionika. Konkretno, kada su u pitanju osobe s IT prilagodbe se primjenjuju kako bi se sudjelovanje u sportskim aktivnostima moglo odvijati učinkovito i sigurno. Profesionalci koji rade s osobom s IT, njegovatelji, treneri, planeri programa itd. svi mogu imati koristi od posjedovanja metode odgovarajućih prilagodbi i modifikacija sportskih aktivnosti. Osobe s intelektualnim teškoćama teže se bave tjelesnom aktivnošću i sportom zbog prepreka uzrokovanih okolinom koja ih okružuje. Zdravstvene i sigurnosne mjere obično nisu zadovoljene, infrastruktura često nije pristupačna, znanje odgajatelja, trenera ili njegovatelja je nedovoljno, što sve pridonosi ograničavanju mogućnosti sudjelovanja osoba s IT.

Zdravstvene i sigurnosne mjere za osobe s IT u sportu moraju uzeti u obzir niz čimbenika kako bi se sudionici mogli sigurno baviti. Pri osmišljavanju sportskih aktivnosti i programa za osobe s IT potrebno je uzeti u obzir sve stvari: prilagodljivost aktivnosti, dostupnost infrastrukture, posebne opreme, profesionalce i stručnjake za rad s osobama s IT u sportu. Planiranje sportskog programa za osobe s IT vrlo je složeno jer se moraju uzeti u obzir dodatna područja. Pri provođenju sportskih aktivnosti i programa, stručnjak, odgojitelj, trener, njegovatelj mora ciljati na poboljšanje psihomotoričkih sposobnosti kao što su kardiovaskularna izdržljivost, ravnoteža, fleksibilnost, mišićna snaga i agilnost. Osim ovih područja fokusa, programi moraju osigurati da je sportska aktivnost dostupna, sigurna i ugodna. Ostala razmatranja uključuju zdravstveno stanje osobe s IT i sposobnost sudionika i njegovih skrbnika da razumiju bilo koji rizik uključen u sudjelovanje. Pri planiranju sportskih aktivnosti također se moraju uzeti u obzir strategije za smanjenje rizika od bolesti ili ozljeda. Konačno, preporuča se da se osobe s IT upišu u organizirane programe tjelesne aktivnosti s kratkoročnim, srednjoročnim i dugoročnim ciljevima. Poželjni su programi dužeg i češćeg trajanja, ali manjeg intenziteta.





S inkluzivne točke gledišta, zdravstvene i sigurnosne mjere pružaju niz postavki i izbora koji omogućuju sigurno sudjelovanje za ljude svih dobi, sposobnosti i pozadina na najprikladniji mogući način. Zdravstvene i sigurnosne mjere obuhvaćaju širok raspon opcija u mnogim različitim okruženjima. Ponekad to može značiti modificiranje sporta kako bi se pružila prikladnija verzija za određene sudionike. Promjena pravila ili sporta je nešto vrlo uobičajeno, posebno za osobe s IT. Izmijenjena pravila čine sport inkluzivnijim, sigurnijim i zabavnijim. Ovisno o razini izvedbe, osobe s invaliditetom mogu se sigurno uključiti u sport bez ikakvih izmjena ili u drugim situacijama mogu biti potrebne izmjene. Izmjene mogu biti samo manje, kao što je promjena u pravilu ili dijelu opreme koji je jednostavan, ali može pružiti značajnu pomoć pojedincu. Ponekad su potrebne veće izmjene, posebno za osobe s visokom potrebom za podrškom za sigurno sudjelovanje. Svrha prilagodbe i modificiranja sporta je učiniti sportsko okruženje što je moguće sigurnijim i također smanjiti ili eliminirati nedostatke uzrokovane okruženjem u kojem se sport igra kako bi svi sudionici imali pristup. Sve zdravstvene i sigurnosne mjere treba kontinuirano pregledavati i, ako je potrebno, ažurirati i modificirati u skladu s specifičnom situacijom.

Za mjere zdravlja i sigurnosti uvijek je važno imati jasne uvide (razinu sposobnosti i performanse) o osobi s IT koji će sudjelovati u sportskim aktivnostima i programima te stvoriti inkluzivno i sigurno okruženje. Sljedeći izazov je osigurati zdravo i ugodno iskustvo učenja u kojem nema tolerancije prema diskriminaciji i netoleranciji, nego se podržava jednakost i zdrava atmosfera. Izazovi u pružanju zdravstvenih i sigurnosnih mjera razlikuju se od zemlje do zemlje kada je u pitanju uključivo okruženje. Razlike u pristupačnosti, dostupnom sadržaju i strukturi, pristupačnoj opremi, podršci i suradnji sa zajednicom čine stvaranje zajedničkog političkog okvira za zdravstvene i sigurnosne mjere. Unatoč razlikama u zemljama, neki zajednički zdravstveni i sigurnosni aspekti mogu se definirati kroz opseg pripremnih aktivnosti za prevladavanje potencijalnih prepreka za uključivanje u tjelesnu aktivnost i planiranje uspješne provedbe sportskih aktivnosti i programa.

Takve mjere uključuju:

1. Postavljanje sigurnog okruženja u lokalnoj zajednici kroz stvaranje mreže s osobama uključenima u aktivnosti poput trenera, instruktora, stručnjaka koji rade s osobama s intelektualnim teškoćama, samim osobama s IT i njihovim obiteljima.
2. Prevladavanje stereotipnih oznaka i jezika koji utječu na to kako se prema osobama s IT postupa tijekom sudjelovanja u inkluzivnim sportskim aktivnostima i programima.
3. Osiguravanje osoblja s profesionalnim vještinama i znanjem u planiranju, organiziranju, provođenju i praćenju sportskih aktivnosti i programa za osobe s IT.
4. Osiguravanje potrebne opreme i prevladavanje prepreka pristupačnosti.
5. Organiziranje aktivnosti i programa bez prepreka uz prilagodbe okruženja, poučavanja i aktivnosti.
6. Provođenje potrebne procjene ciljne skupine kako bi se dobio jasan uvid u trenutnu razinu sposobnosti i performansi sudionika.
7. Planiranje, organiziranje i provođenje inkluzivnih programa odabirom prilagodbi aktivnosti, metoda poučavanja i okruženja koji odgovaraju razini sposobnosti sudionika.
8. Osiguravanje sigurnog okruženja kroz promicanje zdravlja, motivacije, osjećaja postignuća i samopouzdanja.
9. Promicanje suradnje između njegovatelja, trenera, stručnjaka, članova obitelji i osoba s IT kroz zabavne aktivnosti, čime se stvara pozitivna atmosfera bez stresa i zahtjeva za postignućima ili rezultatima.



Njegovatelji često pridaju premalo važnosti tjelesnoj aktivnosti i koristima koje ona donosi osobama s IT. Također, postoje slučajevi precjenjivanja opasnosti tjelesne aktivnosti. Svakako, pri preporuci tjelesne aktivnosti potrebno je uzeti u obzir zdravstveno i funkcionalno stanje sudionika, osigurati sigurnost vježbanja, uvažiti preferencije osobe te odabrati program i opremu prilagođenu zdravstvenom i funkcionalnom stanju.

Iako se korištenje informacijske tehnologije najčešće povezuje s povećanjem vremena provedenog u sjedećem položaju, danas je njezina primjena također jedan od pristupa uključivanja osoba s IT u programe tjelesne aktivnosti. Korištenje informacijske tehnologije predstavlja atraktivan pristup koji, u situacijama kada postoje značajne prepreke (prepreke povezane s prijevozom, opremom, prostorom, klimatskim uvjetima, rasporedom njegovatelja) za uključivanje u prilagođene programe tjelesne aktivnosti, omogućuje vježbanje primjenom interaktivnih aktivnosti koje mogu uključivati više od jednog vježbača/igrača.

Ovi programi sadrže, u smislu vrste, trajanja, intenziteta i složenosti, nekoliko razina – što omogućuje pronalazak optimalne vrste i intenziteta opterećenja prilagođenog zdravstvenom i funkcionalnom stanju sudionika. Programi usmjereni na uključivanje osoba s IT u tjelesnu aktivnost trebaju uključivati ne samo sudionike već i njihove roditelje/njegovatelje.

Kineziolozi se oslanjaju na razne prilagođene vježbe i sportske aktivnosti za osobe s razvojnim teškoćama. Uključivanje ovisi o zdravstvenom i funkcionalnom stanju sudionika, zbog čega je kontinuirana suradnja pedijatar, kineziologa, roditelja/njegovatelja i sudionika ključna za preporuku prikladnih aktivnosti. Priručnici s uputama o sigurnom vježbanju, prilagođeni različitim vrstama teškoća, neophodni su za sigurno provođenje prilagođenih tjelesnih aktivnosti. Osobe koje planiraju i nadziru programe trebale bi razumjeti zdravstveno stanje sudionika, njihove posebne potrebe, kontraindikacije i ograničenja u aktivnostima. Također, trebale bi prepoznati znakove komplikacija i uputiti sudionike specijalistima ako je potrebno, čime se minimiziraju rizici povezani s vježbanjem.

Povećanje razine tjelesne aktivnosti i veća uključenost osoba s IT, invaliditetom i kroničnim bolestima u individualno prilagođene programe tjelesne aktivnosti nije odgovornost isključivo roditelja/njegovatelja, liječnika, kineziologa ili fizioterapeuta. To zahtijeva angažman svih razina društva, od lokalne zajednice do državnih tijela, prvenstveno u prepoznavanju i uklanjanju prepreka za uključivanje djece s posebnim potrebama u zdrave i sigurne tjelesne aktivnosti.

Komunikacijske strategije za učinkovito uključivanje

Učinkovita komunikacija s osobama s IT ključna je jer omogućuje da izraze svoje misli, potrebe i osjećaje, što vodi boljem razumijevanju i povezivanju. Osnajuje ih za donošenje informiranih odluka, potiče njihovu samostalnost i poboljšava ukupnu kvalitetu života. Osim toga, jasna komunikacija smanjuje frustraciju i anksioznost, pomažući u sprječavanju problema u ponašanju te osigurava da njegovatelji, edukatori i zdravstveni radnici pruže odgovarajuću podršku i usluge prilagođene njihovim jedinstvenim potrebama. Učinkovita komunikacija također je temelj uspješnih treninga. Treneri trebaju osmisliti strategije koje osiguravaju da osobe s IT mogu razumjeti, reagirati i sudjelovati u aktivnostima. Ključne strategije uključuju:

- ✓ **Simple I** Jednostavan jezik: Izbjegavajte složene rečenice ili stručne izraze. Verbalne upute trebaju biti skraćene i pojednostavljene na specifične radnje. Postavljajte kratka pitanja za prikupljanje informacija. Koristite odgovarajući ton glasa prema vrsti vježbe i, kad god je moguće, izbjegavajte pitanja s odgovorom „da“ ili „ne“. Jasnoća i predvidljivost u komunikaciji pomažu osobama s IT da se osjećaju sigurnije i samopouzdanije u svom sudjelovanju.
- ✓ **Neverbalna komunikacija:** Uključite geste, izraze lica i govor tijela kako biste pojačali verbalne upute. Neverbalni signali posebno su korisni za sudionike koji imaju poteškoće s verbalnom komunikacijom. Koristite kinestetičko usmjeravanje kada je potrebno. Imajte na umu da govor tijela možda neće uvijek biti razumljiv.
- ✓ **Vizualna pomagala:** Koristite slike, dijagrame i videozapise za objašnjenje vježbi, pravila i strategija. Vizualna pomagala mogu premostiti komunikacijske praznine i olakšati osobama s IT razumijevanje pojmova. Na primjer, prilikom označavanja područja za igru koristite jarke boje i jasne oznake poput čunjeva.
- ✓ **Pozitivno poticanje:** Ohrabrite i motivirajte sudionike kroz pozitivno poticanje. Pohvalite trud i postignuća, bez obzira na njihovu veličinu, te pružite konstruktivnu povratnu informaciju na podržavajući način.
- ✓ **Aktivno slušanje:** Obratite pozornost na verbalne i neverbalne znakove sudionika kako biste procijenili njihovo razumijevanje i razinu udobnosti. Budite osjetljivi na njihove potrebe i spremni prilagoditi svoj pristup komunikaciji na temelju njihovih povratnih informacija.

Učinkovita komunikacija ne samo da poboljšava iskustvo za osobe s IT, već i produbljuje povezanost između trenera i sudionika, doprinosi inkluzivnijem i podržavajućem okruženju.



Dio 4

PRAVILA SUDJELOVANJA



PRAVILA SUDJELOVANJA

Razvoj inkluzivnih nogometnih aktivnosti zahtijeva promišljeno razmatranje načina na koji se pravila mogu prilagoditi kako bi se osiguralo da osobe s IT mogu potpuno i sigurno sudjelovati. Ovaj odjeljak opisuje pravila i smjernice za sudjelovanje u natjecateljskim i nenatjecateljskim ligama, oslanjajući se na uspješne modele kao što su La Liga Genuine i Special Power League.

Natjecateljska liga

Natjecateljska liga osmišljena je za osobe s IT od 16 i više godina koji su zainteresirani za sudjelovanje u strukturiranijem i konkurentnijem nogometnom okruženju. Nastoji doprinijeti osobnom rastu i društvenoj uključenosti sudionika kroz jedinstveno iskustvo suživota upotpunjeno bavljenjem nogometom. Također, cilj je prilagoditi tradicionalna nogometna pravila kako bi se zadovoljile potrebe osoba s IT uz zadržavanje duha natjecanja.



Prilagodba tradicionalnih nogometnih pravila

Kako bi se stvorilo uključivo natjecateljsko okruženje, tradicionalna nogometna pravila moraju se prilagoditi kako bi se osiguralo da svi igrači mogu učinkovito i sigurno sudjelovati. Ključne prilagodbe uključuju:

1. **Sastav tima:** Timovi bi se trebali sastojati od uravnotežene mješavine igrača s različitim razinama sposobnosti. Ovo osigurava da svi igrači mogu sudjelovati prema svojim snagama i da niti jedan igrač nije preopterećen;
2. **Trajanje utakmice:** Igre su kraće od uobičajenih utakmica što omogućuje igračima da zadrže fokus i razinu energije. Važno je upravljati tjelesnim stanjem sudionika kako bi se osigurala njihova predanost nogometu.
3. **Veličina igrališta:** Igralište se može smanjiti kako bi se prilagodilo fizičkim i kognitivnim sposobnostima osoba s IT. Manje igralište potiče veću uključenost svih igrača i smanjuje fizičke zahtjeve igre.
4. **Pojednostavljenja pravila:** Složena pravila, kao što je zaleđe, pojednostavljena su ili modificirana kako bi igra bila pristupačnija. Na primjer, pravilo ofsajda može vrijediti samo u određenim zonama terena ili uopće ne, ovisno o sposobnostima sudionika.
5. **Fleksibilnost zamjena:** Neograničene zamjene bi trebale biti dopuštene, omogućujući trenerima da često rotiraju igrače kako bi kontrolirali umor i osigurali da svi članovi tima dobiju priliku sudjelovati.
6. **Prilagođena oprema:** korištenje lakših, većih lopti može igračima s ograničenim motoričkim sposobnostima olakšati kontrolu i dodavanje lopte. Veličine golova također se mogu prilagoditi kako bi odgovarale sposobnostima igrača.

Osiguravanje pravednosti i sigurnosti

Sigurnost i poštenje najvažniji su u natjecateljskoj ligi. Treneri i suci trebaju naglasiti važnost poštene igre, poštovanja prema svakom igraču i pozitivne interakcije na terenu. Nesportsko ponašanje mora se odmah riješiti i eliminirati kako bi se održalo poticajno okruženje.

Prije svake utakmice potrebno je provesti kratku procjenu sastava svake momčadi kako bi se osiguralo da su momčadi uravnotežene u smislu sposobnosti i dobrog raspoloženja prema nadolazećoj utakmici. To pomaže osigurati da svi igrači mogu uživati u igri. Mora se osigurati da utakmice odgovaraju razini vještina igrača. Razine težine bi također trebale postupno rasti kako se igrači razvijaju. To pomaže u održavanju motivacije igrača i osigurava da su izazovi prikladni za njihovu razinu vještina. Utakmice bi trebale imati obučenu medicinsku podršku koja je upoznata s potrebama osoba s IT. To osigurava da se sve ozljede ili zdravstveni problemi brzo i na odgovarajući način riješe.



Happy League

Happy League je nenatjecateljsko, inkluzivno okruženje u kojem osobe s IT od 9 i više godina mogu uživati u nogometu bez pritiska natjecanja. Ova liga usmjerena je na zabavu, sigurnost, razvoj vještina i društvenu interakciju. Liga je otvorena za sve osobe s IT, bez obzira na razinu vještina ili iskustvo. Fokus je na stvaranju okruženja dobrodošlice i podrške u kojem se svatko može pridružiti. Nogometna liga za osobe s IT trebala bi biti priopćena organizacijama ili mjestima gdje se mogu doći do osoba s IT.



Aktivnosti za različite razine sposobnosti

Happy League trebala bi ponuditi niz aktivnosti prilagođenih različitim razinama sposobnosti kako bi se osiguralo da svatko može smisleno sudjelovati:

1. **Vježbe za izgradnju vještina**: treninzi uključuju vježbe koje se fokusiraju na osnovne nogometne vještine kao što su dodavanje, dribling i šutiranje. Ove vježbe prilagođene su sposobnostima sudionika, osiguravajući da svatko može postići uspjeh. Osim vježbi povezanih s nogometom, aktivnosti koje jačaju motoričke vještine, fizičko i mentalno zdravlje sudionika, kao i timski rad, također bi trebale biti uključene, primjerice, u zagrijavanje ili hlađenje.
2. **Igre u manjim brojčanim omjerima**: Utakmice su obično igraju u manjim brojčanim omjerima (npr. 5 na 5) kako bi se svakom igraču dalo više prilika za bavljenje loptom i sudjelovanje u akciji.
3. **Grupacije mješovitih sposobnosti**: Igrači su grupirani prema sposobnostima za određene aktivnosti kako bi se osiguralo da svatko može sudjelovati na ugodnoj razini. To također omogućuje personaliziranje treniranja i podršku.
4. **Tematski treninzi**: Povremeno bi se treninzi također trebali baviti određenim vještinama, poput timskog rada ili komunikacije, kako bi se sudionicima pomoglo da razviju i nogometne i društvene vještine na zabavan i privlačan način.

Poticanje sudjelovanja i okruženje

Primarni cilj Happy League je osigurati da svi sudionici uživaju u nogometu. Strategije za poticanje sudjelovanja i uživanja uključuju:

- ✓ Pozitivna podrška: Treneri i volonteri trebaju stalno davati pozitivne povratne informacije sudionicima, slaveći svaki trud i postignuće, bez obzira koliko mali bili.
- ✓ Uključivo slavlje: Nakon svakog treninga ili utakmice, timovi bi se trebali okupiti za grupno slavlje, kao što je timsko navijanje ili dodjela medalja za sudjelovanje. To pomaže u izgradnji osjećaja postignuća i pripadnosti.
- ✓ Uključivanje obitelji i zajednice: Poticanje uključivanja obitelji i šire zajednice u Happy League može poboljšati iskustvo za sudionike. Organiziranje događaja na kojima obitelji mogu gledati, sudjelovati ili slaviti s igračima jača mrežu podrške oko osoba s IT.
- ✓ Prilagodba aktivnosti: Treneri bi trebali kontinuirano prilagođavati aktivnosti kako bi osigurali da ostanu zanimljive i ugodne za sve sudionike. To može uključivati uvođenje novih igara, modificiranje postojećih ili uključivanje elemenata kreativne igre.

Prilagodbe pravila za natjecateljsku ligu i Happy League

Prilagodba pravila za natjecateljsku ligu i Happy League osigurava da osobe s IT mogu u potpunosti sudjelovati i uživati u nogometu na način koji odgovara njihovim sposobnostima i preferencijama. Ispod su specifične prilagodbe za svaku ligu:



Prilagodbe pravila natjecateljske lige

1. **Pojednostavljeno pravilo zaleđa:** Pravila zaleđa primjenjuju se samo unutar zone od 12 metara (u blizini gola). Igrač je u zaleđu ako je aktivno uključen u igru unutar ove zone kada mu je lopta dodana.
2. **Skraćeno trajanje utakmica:** Svaka utakmica se sastoji od četiri (4) četvrtine po 10 minuta. Duže utakmice mogu uzrokovati pretjerani umor i rezultirati neželjenim ponašanjem, poput frustracije. Kraće utakmice pomažu spriječiti to i održati pozitivnu atmosferu.
3. **Promjenjive zamjene:** igrači se mogu mijenjati u i izvan igre bez ograničenja, dopuštajući stanke za odmor i osiguravajući da svi dobiju vrijeme za igru.
4. **Prilagodljiva oprema:** U utakmicama se koriste lopte veličine 4, koje su nešto manje i lakše, što ih čini lakšim za kontrolu. To također pomaže u sprječavanju ozljeda i nesreća.
5. **Fokus na fair-play:** Bodovi ili priznanja za fair-play i timski rad mogu se dodijeliti uz rezultate utakmice, jačajući vrijednosti poštovanja i sportskog ponašanja.
6. **Bodovanje:** Momčad može osvojiti najviše 4 boda po utakmici (jedan bod za svaku četvrtinu).



Prilagodbe pravila za Happy League

1. **Fleksibilna pravila:** Pravila su fleksibilna kako bi se prilagodila potrebama svih igrača. Na primjer, igra se može pauzirati ili prilagoditi ako je sudioniku potrebno dodatno vrijeme ili pomoć.
2. **Fleksibilna struktura utakmice:** Svaka utakmica se sastoji od četiri (4) četvrtine od po 8 minuta. Utakmice se mogu podijeliti u više kraćih segmenata s pauzama prema potrebi, a format se može prilagoditi usred igre na temelju potreba sudionika.
3. **Bez vođenja rezultata:** Kako bi se naglasila zabava i sudjelovanje, utakmice se igraju bez vođenja rezultata. Ovakav pristup smanjuje pritisak na igrače i potiče ih da se usredotoče na užitek igre. Svatko se smatra pobjednikom.
4. **Uključivo formiranje tima:** Timovi se formiraju s ciljem maksimiziranja društvene interakcije i osiguravanja da se svi igrači osjećaju uključenima. Sudionike je potrebno poticati da rotiraju pozicije na terenu tijekom utakmica, a odgovornost je trenera da to čine, kako bi stekli različita iskustva i mogli se nogometno razvijati.
5. **Prilagođena oprema za igru:** Slično kao u natjecateljskoj ligi, opremu treba odabrati tako da odgovara sposobnostima sudionika, poput korištenja svjetlijih lopti ili čunjeva jarkih boja za bolju vidljivost. Nogomet veličine 5 također se koristi za utakmice.
6. **Potpomognuta igra:** igrači kojima je potrebna dodatna pomoć mogu dobiti podršku od kolega, trenera ili članova obitelji na terenu, osiguravajući da svatko može sudjelovati na vlastitoj razini.

Više informacija o nogometnim pravilima za natjecateljsku ligu i Happy League možete pronaći u dokumentima Annex 2 – Natjecateljska liga i Annex 3 – Happy League, Međunarodnog nogometnog priručnika za inkluziju.



A young boy in the foreground is wearing a white and light blue Argentina soccer jersey with 'diego maradona' printed on it, black shorts, and white socks. He is looking down at a soccer ball on the grass. In the background, several other children in similar jerseys are standing on the field, and a green fence is visible.

Dio 5 UKLJUČIVANJE NOGOMETNIH KLUBOVA

UKLJUČIVANJE NOGOMETNIH KLUBOVA

Mlade osobe s invaliditetom bave se sportom u manjoj mjeri od ostalih adolescenata. Razlozi zbog kojih mladi ljudi s invaliditetom u manjoj mjeri sudjeluju u organiziranom sportu složeni su i prepreke mogu postojati s mnogo različitih razina. Međutim, prepreke su proučavane više od onoga što može olakšati sudjelovanje u organiziranom sportu. Stoga je važno poduzeti konkretne radnje umjesto provođenja studija. Sportski klubovi prepoznati su kao potencijalna okruženja za tjelesnu aktivnost. Kako bi nogomet služio inkluzivnom sportu, nogometni klubovi moraju poduzeti proaktivne korake kako bi integrirali osobe s IT u svoje programe. Ovaj odjeljak pruža informacije i smjernice nogometnim klubovima za uspostavljanje inkluzivne prakse, stvaranje sekcija za osobe s IT, suradnju s ključnim dionicima i osiguranje održivog uključivanja u sportskim aktivnostima.

Uključivanje ima značajne koristi za klub, ali i za širu zajednicu. Usvajanje proaktivnog i svjesnog fokusa na uključivanje za klub će:

- Osigurati dugoročnu održivost kluba
- Povećati bazu članstva, volontera i sudionika
- Više mogućnosti sponzoriranja
- Razviti jaču i povezanu sportsku zajednicu
- Povećati podršku zajednice i javni imidž
- Osigurati usklađenost riječi i djela
- Obogatiti kulturu i povećajte svijest u klubu



Biti inkluzivan donosi i koristi za zajednice. Inkluzivno okruženje u klubu može postati središte lokalne zajednice. To može biti sigurno i inkluzivno mjesto koje koristi zajednici. Stvaranjem takvog okruženja u klubu može se:

- Zadovoljiti rastuće potrebe osoba s IT u zajednicama
- Prihvatiti i slaviti različite vještine i vrijednosti koje odražavaju osobe s IT
- Doprinijeti tjelesnom i mentalnom zdravlju u zajednici
- Razbiti stigme i barijere oko osoba s IT
- Ojačati osjećaj identiteta zajednice i društvene povezanosti
- Pružiti priliku za učenje novih vještina i znanja
- Stvoriti inkluzivnu mrežu podrške u kojoj sve osobe s IT mogu sudjelovati

Strategije za inkluziju na razini kluba

Uključivanje osoba s IT u aktivnosti nogometnog kluba zahtijeva planiranje, ali nije toliko izazovno koliko se možda čini. Važno je da aktivnosti budu organizirane uzimajući u obzir sposobnosti svih sudionika. Sljedeći koraci mogu pomoći klubovima u stvaranju inkluzivnog okruženja:

Inkluzivne klupske politike: Razviti i provoditi klupske politike i planove koji eksplicitno podržavaju inkluziju osoba s IT. To uključuje politike protiv diskriminacije, obveze za pristupačnost te jasan stav o vrijednosti raznolikosti i inkluzije.

Obuka i edukacija za osoblje: Omogućiti specijaliziranu obuku za trenere, administrativno osoblje i volontere kako bi se opremili vještinama potrebnim za učinkoviti rad s osobama s IT. Ova obuka trebala bi uključivati razumijevanje intelektualnih teškoća, prilagodbu trenerskih metoda i stvaranje podržavajućeg okruženja.

Revizije pristupačnosti: Redovito provoditi revizije klupskih prostora kako bi se osiguralo da su pristupačni osobama s IT. To uključuje fizičku pristupačnost (npr. rampe, pristupačne toalete) kao i okruženja prilagođena osjetilima (npr. tihe prostore, jasnu signalizaciju).

Inkluzivno zapošljavanje i dosezanje zajednice: Aktivno regrutirati osobe s IT za sudjelovanje u programima kluba putem partnerstava s lokalnim školama, organizacijama za osobe s invaliditetom i grupama u zajednici. Napori za dosezanje trebaju biti inkluzivni i dobrodošli, naglašavajući klupsku posvećenost pružanju sigurnog i podržavajućeg okruženja.

Fleksibilne opcije članstva: Ponuditi fleksibilne pakete članstva koji prilagođavaju različite potrebe i financijske situacije osoba s IT i njihovih obitelji. To može uključivati ljestvice za određivanje članarina, stipendije ili opcije plaćanja po korištenju.

Promicanje inkluzije: Promicati uključivanje osoba s IT u klupske aktivnosti putem događaja, društvenih mreža i dosezanja zajednice. Isticanje primjera dobre prakse i pozitivnih iskustava može pomoći u izgradnji kulture inkluzije unutar kluba i šire zajednice.

Događaji: Organizirati događaje koji okupljaju osobe sa i bez IT. Ovi događaji potiču osjećaj pripadnosti i osiguravaju da osobe s IT nisu isključene iz društvenih ili zajedničkih aktivnosti. To pomaže u rušenju barijera i promicanju jednakosti.

Osnivanje sekcija za osobe s IT unutar klubova

Uključivanje osoba s IT u aktivnosti nogometnih klubova može se provesti na razne načine. Važno je kreirati posebne sekcije ili timove za osobe s IT kako bi im se omogućilo sudjelovanje u nogometu na način koji odgovara njihovim specifičnim potrebama.



- ✓ **Posebni timovi ili grupe:** Formirajte timove ili trening grupe posebno za osobe s IT, gdje se aktivnosti mogu prilagoditi njihovim sposobnostima i interesima. Ovi timovi trebaju imati jasnu strukturu, redovite treninge i prilike za sudjelovanje u utakmicama ili turnirima.
- ✓ **Kvalificirano trenersko osoblje:** Dodijelite trenere koji su prošli specijaliziranu obuku za rad s osobama s IT da vode ove sekcije. Treneri trebaju biti vješti u prilagodbi vježbi, učinkovitoj komunikaciji i stvaranju inkluzivnog timskog okruženja.
- ✓ **Integracija s ostalim grupama:** Gdje je to prikladno, omogućite OSIP-u prilike za treniranje ili natjecanje zajedno s ostalim grupama. Ova integracija može potaknuti socijalnu interakciju, međusobno razumijevanje i osjećaj pripadnosti među svim igračima.
- ✓ **Pristup resursima:** Osigurajte da sekcije za osobe s IT imaju pristup istim resursima kao i ostali timovi unutar kluba, uključujući opremu, infrastrukturu i administrativnu podršku. Ovo pokazuje klupsku posvećenost inkluziji i jednakosti.
- ✓ **Redovita evaluacija i povratne informacije:** Uspostavite sustav ili plan za redovitu evaluaciju sekcija za osobe s IT, prikupljajući povratne informacije od sudionika, trenera i obitelji kako biste osigurali da program i dalje zadovoljava potrebe svih uključenih. Po potrebi izvršite izmjene programa prema prikupljenim povratnim informacijama.

Suradnja s obiteljima, edukatorima i skrbnicima

Uspješno uključivanje osoba s IT u nogometne klubove ovisi o snažnoj suradnji i komunikaciji s obiteljima, edukatorima i skrbnicima. Suradnja između roditelja osoba s IT i stručnog osoblja nogometnog kluba ključna je kako bi se razumjele i podržale osobe s IT u donošenju odluka i njihovom uključivanju u sport. Potičite obitelji da aktivno sudjeluju u nogometnim iskustvima svojih članova, prisustvujući utakmicama, pomažući tijekom treninga ili pružajući povratne informacije trenerima. Uključivanje obitelji pomaže stvoriti podržavajuće okruženje kako na terenu tako i izvan njega. Održavajte otvorenu i stalnu komunikaciju s obiteljima, edukatorima i skrbnicima. To uključuje pružanje ažuriranja o napretku igrača, razgovor o izazovima i zajednički rad na njihovom rješavanju.

Organizirajte radionice, simpozije ili druge informativne sesije za obitelji, edukatore i skrbnike kako biste ih educirali o programima inkluzije u klubu, prednostima sudjelovanja u sportu za osobe s IT te o načinima na koje obitelji i skrbnici mogu pružiti podršku u nogometu. Također, surađujte s obiteljima i edukatorima na postavljanju ciljeva za sudionike unutar nogometnog programa. Postavljanjem ciljeva osigurava se da iskustvo sudionika bude usklađeno s njihovim osobnim razvojnim ciljevima u sportu, ali i u drugim područjima života. Stvorite i omogućite povezivanje među obiteljima, edukatorima i skrbnicima uključenima u klub kako biste izgradili podržavajuću zajednicu.



Kontinuirane sportske aktivnosti za održivo uključivanje

Važno je dugoročno uključiti osobe s IT u sportske aktivnosti. Kako bi to ostvarili, klubovi trebaju nuditi kontinuirane i raznovrsne sportske aktivnosti koje se prilagođavaju njihovim promjenjivim interesima i sposobnostima. Implementacijom sljedeća četiri prijedloga nogometni klubovi mogu stvoriti inkluzivno, podržavajuće i poticajno okruženje koje potiče osobe s IT na trajno sudjelovanje. Ova posvećenost inkluziji koristi sudionicima, ali također obogaćuje cijelu klupsku zajednicu.

1.

Ponudite aktivnosti tijekom cijele godine, uključujući redovne treninge, prijateljske utakmice, turnire i događaje. Dosljedni programi pomažu sudionicima u razvoju vještina, socijalnoj interakciji, izgradnji prijateljstava i održavanju interesa za sport.

2.

Osigurajte raznovrsne aktivnosti koje odgovaraju različitim interesima i razinama sposobnosti, poput radionica za razvoj vještina, igara i inkluzivnih zajedničkih događaja. Raznolikost aktivnosti održava sudionike angažiranim i uzbuđenim zbog svog sudjelovanja u klubu.

3.

Razvijte jasne puteve napredovanja za osobe s IT unutar kluba, na primjer, prijelaz s ekipe Happy League na konkurentnije okruženje ili preuzimanje liderskih uloga poput vršnjačkog mentora ili pomoćnog trenera. Važno je osigurati i napredovanje prema malo zahtjevnijim aktivnostima kako bi se interes za nogomet održao.

4.

Proslavite sva postignuća osoba s IT unutar kluba, pa čak i ona koja se čine malima, bilo kroz nagrade, certifikate ili javno priznanje na klupskim događajima. Priznavanje napretka i uspjeha pomaže u održavanju motivacije i jačanju vrijednosti njihovog sudjelovanja.

PRILOZI



**PRILOG 1 - INDIVIDUALNI
OBRAZAC ZA PROCJENU
PRILAGOĐENOG
NOGOMETNOG
PROGRAMA ZA OSOBE S IT**



Prilog 1 - Individualni obrazac za procjenu prilagođenog nogometnog programa za osobe s IT

Upute: “Individualni obrazac za procjenu (I.O.P.) prilagođenog nogometnog programa za osobe s IT“ je dokument osmišljen za procjenu i podršku osobama s intelektualnim poteškoćama (IT) u prilagođenim programima nogometnih aktivnosti. Obrazac pomaže trenerima i edukatorima prikupiti informacije o fizičkim, kognitivnim i ponašajnim sposobnostima osoba s IT, kao i o njihovim specifičnim nogometnim vještinama. Korištenjem ovog obrasca, treneri mogu izraditi personalizirane planove treninga, postaviti ostvarive ciljeve i pratiti napredak osoba s IT tijekom vremena, osiguravajući inkluzivno i podržavajuće sportsko okruženje koje potiče rast i razvoj.

Pri popunjavanju obrasca uzmite u obzir raznovrsne metode promatranja i procjene kako biste odabrali odgovore koji najtočnije odražavaju procjenu sposobnosti osobe s IT. Prije odgovaranja na pitanja, preporučujemo uključivanje informacija od skrbnika i edukatora kao potencijalnih izvora informacija.

Vaše ime: _____

Datum ispunjavanja: ____/____/____

Mjesto: _____

1. Opće informacije

Ime sudionika: _____

Spol: Muški ☐ Ženski ☐ Ostalo ☐

Datum rođenja: ____/____/____

Ime roditelja / skrbnika: _____

Školski status (ako je primjenjivo):

☐ Redovni razre

☐ Inkluzivni razred

☐ Posebni razred

☐ Obrazovanje kod kuće

Primarna invalidnost: _____

Dodatne invalidnosti (ako ih ima): _____

Zdravstveni problemi/Lijekovi: _____

Kvocijent inteligencije (IQ): _____

Razina intelektualne teškoće: Blaga ☐ Umjerena ☐ Teška ☐ Duboka ☐

Razina intelektualne teškoće u postocima (%): _____

Edukacijska klasifikacija: Obrazovan ☐ Osposobljen ☐ Ovisan ☐

Socijeekonomski status: Nizak ☐ Srednji ☐ Visok ☐

2. Fizičke i motoričke vještine

Fizičke mjere

Visina: _____ cm

Težina: _____ kg

BMI: _____

Kategorija: Pothranjen ☐ Normalan ☐ Prekomjerna težina ☐ Pretilost ☐

Motoričke vještine

Hodanje: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Trčanje: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Skakanje: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Skakutanje: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Hvatanje lopte: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Bacanje lopte: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Šutiranje lopte: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Dribling: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Preciznost udarca: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Ravnoteža (stajanje na jednoj nozi): Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Brzo mijenjanje smjera: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Kontrola lopte dok trči: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Hvatanje malih predmeta: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Rukovanje sportskom opremom: Da ☐ Ne ☐

Ako da: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

3. Kognitivne i bihevioralne vještine

Bihevioralne karakteristike

Nepažnja (kratki raspon pažnje): Da ☐ Ne ☐

Hiperaktivnost (teškoće mirnog sjedenja): Da ☐ Ne ☐

Antisocijalno ponašanje (agresija, iritacija): Da ☐ Ne ☐

Anksioznost i izolacija: Da ☐ Ne ☐

Molimo opišite sve druge probleme u ponašanju:

Društvenost i interakcija

Zanimanje za grupne igre: Da ☐ Ne ☐

Igra se kooperativno s drugima: Da ☐ Ne ☐

Slijedi pravila igre: Da ☐ Ne ☐

Pozitivno komunicira s vršnjacima: Da ☐ Ne ☐

Odgovara na verbalne upute: Da ☐ Ne ☐

Razumije i izvršava jednostavne zadatke: Da ☐ Ne ☐

4. Komunikacijske vještine

Razumije osnovne nogometne pojmove (npr. "dodaj", "pucaj"): Da ☐ Ne ☐

Može zatražiti pomoć kada je potrebna: Da ☐ Ne ☐

Slijedi jednostavne upute u dva koraka: Da ☐ Ne ☐

Verbalno izražava potrebe: Da ☐ Ne ☐

Razumije "da" ili "ne" pitanja: Da ☐ Ne ☐

5. Evaluacija specifična za nogomet

Nogometne vještine

Dodavanje

Može dodati loptu suigraču: Da ☐ Ne ☐

Preciznost dodavanja na 5-10 metara: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Dribling

Dribling s kontrolom: Da ☐ Ne ☐

Dribling oko prepreka: Da ☐ Ne ☐

Udarac

Može udariti loptu prema голу: Da ☐ Ne ☐

Preciznost udarca na gol: Dobro ☐ Umjereno ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Kontrola lopte

Kontrolira loptu u pokretu: Da ☐ Ne ☐

Koristi stopalo, natkoljenicu ili prsa da zaustavi loptu: Da ☐ Ne ☐

Razumijevanje igre

Svijest o pozicijama (obrana, napad): Da ☐ Ne ☐

Razumije osnovna nogometna pravila: Da ☐ Ne ☐

Brzo donosi odluke (dodavanje, udarac, itd.): Da ☐ Ne ☐

Djeluje kao dio tima: Da ☐ Ne ☐

6. Opća funkcionalna sposobnost

Sudjeluje samostalno u vježbama: Da ☐ Ne ☐

Zahtjeva stalnu pomoć: Da ☐ Ne ☐

Pokazuje motivaciju za napredak: Da ☐ Ne ☐

Prilagodljivost različitim okruženjima (unutar/vani):

Dobar ☐ Umjeren ☐ Potrebno poboljšanje ☐

Sposobnost koncentracije tijekom treninga:

Dobar ☐ Umjeren ☐ Potrebno poboljšanje ☐

7. Trenutna razina izvedbe)

Sažite sportaševe trenutne sposobnosti, uključujući snage i područja za poboljšanje.

8. Ciljevi intervencije

Kratkoročni ciljevi (1-2 treninga):

Srednjoročni ciljevi (1-2 mjeseca):

Dugoročni ciljevi (godišnji cilj):

9. Dodatni komentari

Uključite ostala relevantna zapažanja ili informacije koje mogu pomoći u podršci sportašu.

Potpis evaluatora: _____

Datum: ____/____/____

PRILOG 2 - NATJECATELJSKA LIGA



Prilog 2 – Natjecateljska liga

Natjecateljska liga osmišljena je za osobe s IT od 16 i više godina koji su zainteresirani za sudjelovanje u strukturiranijem i konkurentnijem nogometnom okruženju. Nastoji doprinijeti osobnom rastu i društvenoj uključenosti svojih sudionika kroz jedinstveno iskustvo suživota upotpunjeno bavljenjem nogometom. Također, cilj je prilagoditi tradicionalna nogometna pravila kako bi se zadovoljile potrebe osoba s IT uz zadržavanje duha natjecanja.

Podobnost igrača

EACL natjecateljska liga razvijat će se u jednoj mješovitoj muško-ženskoj kategoriji sa sljedećim uvjetima za igrače:

- ✓ Igrači moraju imati navršenih 16 godina do datuma faze natjecanja za koju su registrirani;
- ✓ Igrači moraju imati potvrđeno intelektualno oštećenje od najmanje 33%, potvrđeno službenom medicinskom dokumentacijom;
- ✓ Igrači moraju dostaviti važeću liječničku potvrdu kojom se potvrđuje njihova sposobnost za natjecateljski nogomet.

Kompozicija tima

- ✓ Svaki tim mora imati minimalno 12 igrača;
- ✓ Timovi mogu imati neograničen broj igrača, ali svaki igrač mora zadovoljiti minimalne uvjete sudjelovanja (igrati najmanje 1 četvrtinu utakmice).

Pravila utakmice

Broj igrača

- ✓ Utakmice se igraju u formatu 8 igrača u ekipi, a svaka momčad se sastoji od 7 igrača i 1 vratara na terenu.

Trajanje utakmice

- ✓ Svaka utakmica sastoji se od četiri (4) četvrtine po 10 minuta.
- ✓ Dva su dvominutna intervala pauze između prve i druge četvrtine te treće i četvrte četvrtine. Između druge i treće četvrtine održava se 5-minutna pauza između poluvremena.

Format utakmice

- ✓ 1. četvrtina: 10 minuta
- ✓ Pauza: 2 minute
- ✓ 2. četvrtina: 10 minuta
- ✓ Poluvrijeme: 5 minuta + izmjena strana
- ✓ 3. četvrtina: 10 minuta
- ✓ Pauza: 2 minute
- ✓ 4. četvrtina: 10 minuta

Zamjene

- ✓ Svaki tim može napraviti neograničen broj zamjena tijekom utakmice. Zamjene se moraju odvijati tijekom prekida igre i slijediti standardne FIFA-ine procedure

Minimalno sudjelovanje

- ✓ Svaki igrač mora igrati u barem jednoj od prve tri četvrtine, potičući jednako vrijeme igre.
- ✓ Zamjene nisu dopuštene tijekom prve tri četvrtine, osim u slučaju ozljeda ili drugih iznimnih okolnosti.
- ✓ Momčad mora koristiti dva vratara, s tim da oba sudjeluju u najmanje jednoj četvrtini svaki.

Oprema i teren za igru

Oprema za igrače

- ✓ Standardna oprema uključuje majicu s rukavima, kratke hlače, štitnike za potkoljenice, čarape i obuću primjerenu terenu. Igrači ne smiju nositi nikakve opasne predmete (uključujući nakit).
- ✓ Vratari mogu nositi duge hlače, rukavice i kape.

Igralište

- ✓ Utakmice će se igrati na podlogama od umjetne ili prirodne trave. Tereni moraju imati dimenzije između 60-70 metara duljine i 40-45 metara širine;
- ✓ Golovi moraju biti široki 5 metara i visoki 2 metra.

Sustav bodovanja

Bodovanje po četvrtini

- ✓ Utakmice se boduju po četvrtinama, pri čemu se svaka četvrtina tretira kao mini igra. Pobjednik svake četvrtine zarađuje 1 bod.
- ✓ Ako četvrtina završi neriješeno, za tu se četvrtinu ne dodjeljuju bodovi.
- ✓ Momčad može osvojiti najviše 4 boda po utakmici (jedan bod za svaku četvrtinu).

Konačni bodovi utakmice

- ✓ Ukupni pobjednik utakmice dobiva 3 boda na poretku lige.
- ✓ U slučaju neriješenog rezultata obje ekipe dobivaju 2 boda.
- ✓ Tim koji gubi će ipak dobiti 1 bod za sudjelovanje.

Pravila zamjena

Zamjene

- ✓ Zamjene su dopuštene samo tijekom četvrte četvrtine.
- ✓ Zamjene tijekom četvrte četvrtine ne prekidaju igru i moraju se izvršiti sa središnje linije uz dopuštenje sudaca u igri.

Zamjena vratara

- ✓ Ako je vratar zamijenjen, zamjena se mora dogoditi tijekom prekida igre uz dopuštenje suca.
- ✓ Igrači u polju mogu zamijeniti pozicije s vratarom, pod uvjetom da je sudac prethodno obaviješten, a zamjena se događa tijekom prekida igre.

Posebna pravila

Početni udarac

- ✓ Početni udarac izvodi jedan igrač, a svi ostali igrači moraju biti na svojoj polovici terena;
- ✓ Golovi se ne mogu postići izravno iz početnog udarca osim ako drugi igrač prvi ne dotakne loptu.

Zaleđe

- ✓ Pravilo zaleđa vrijedi samo unutar zone od 12 metara (u blizini gola).
- ✓ Igrač je u zaleđu ako je aktivno uključen u igru unutar ove zone kada mu je lopta dodana.

Slobodni udarci

- ✓ Slobodni udarci mogu biti izravni ili neizravni, ovisno o počinjenom prekršaju.
- ✓ Suparnički igrači moraju biti udaljeni 6 metara od lopte tijekom slobodnih udaraca.

Ubacivanja

- ✓ Ubacivanja imaju fleksibilnost zbog mogućih poteškoća u koordinaciji među igračima;
- ✓ Ako se nepravilno izvede, ubacivanje će se ponoviti bez kazne

Gol aut

- ✓ Udarci s vrata moraju se izvoditi iz kaznenog prostora.
- ✓ Protivnici moraju ostati izvan kaznenog prostora sve dok lopta ne bude u igri.
- ✓ Pogodak se može postići izravno iz udarca s vrata, ali samo protiv protivničke ekipe.

Udarci iz kuta

- ✓ Lopta se postavlja unutar kutnog luka, a protivnici moraju biti udaljeni 6 metara od igrača dok lopta ne bude u igri.
- ✓ Izvođač ne smije ponovo igrati loptom sve dok je ne dotakne drugi igrač.

Opća administracija igre

Sudačke odluke

- ✓ Suci se potiču da potiču duh uključivanja objašnjavajući odluke i usmjeravajući igrače gdje je to potrebno, posebno one koji nisu upoznati s pravilima.

Službena lopta

- ✓ Liga bi se trebala igrati s loptom veličine 5

PRILOG 3 - HAPPY LEAGUE



Prilog 3 – HAPPY LEAGUE

Happy League je nenatjecateljsko, inkluzivno okruženje u kojem osobe s intelektualnim teškoćama (IT) od 9 i više godina mogu uživati u nogometu bez pritiska natjecanja. Ova liga fokusirana je na zabavu, sigurnost, razvoj vještina i društvenu interakciju. Liga je otvorena za sve osobe s IT, bez obzira na razinu vještine ili iskustvo. Fokus je na stvaranju okruženja dobrodošlice i podrške u kojem se svatko može pridružiti. Nogometna liga za osobe s IT trebala bi biti priopćena organizacijama ili mjestima gdje se osobe s invaliditetom mogu kontaktirati.

Podobnost igrača

EACL Happy League razvijat će se u jednoj mješovitoj muško-ženskoj kategoriji sa sljedećim uvjetima za igrače:

- ✓ Igrači moraju imati navršenih 9 godina do datuma faze natjecanja za koju su registrirani;
- ✓ Igrači moraju imati potvrđeno intelektualno oštećenje od najmanje 33%, potvrđeno službenom medicinskom dokumentacijom;
- ✓ Igrači moraju dostaviti važeću liječničku potvrdu kojom se potvrđuje njihova sposobnost za natjecateljski nogomet.

Kompozicija tima

- ✓ Svaki tim mora imati minimalno 10 igrača;
- ✓ Timovi mogu imati neograničen broj igrača, ali svaki igrač mora zadovoljiti minimalne uvjete sudjelovanja (igrati najmanje 1 četvrtinu utakmice).

Pravila utakmice

Broj igrača

- ✓ Utakmice se igraju u formatu 5 igrača u ekipi, a svaka momčad se sastoji od 4 igrača i 1 vratara na terenu.

Trajanje utakmice

- ✓ Svaka utakmica sastoji se od četiri (4) četvrtine po 8 minuta;
- ✓ Dva su čettrminutna intervala pauze između prve i druge četvrtine te treće i četvrte četvrtine. Između druge i treće četvrtine održava se 5-minutna pauza između poluvremena.

Format utakmice

- ✓ 1. četvrtina: 8 minuta
- ✓ Pauza: 4 minute
- ✓ 2. četvrtina: 8 minuta
- ✓ Poluvrijeme: 5 minuta + izmjena strana
- ✓ 3. četvrtina: 8 minuta
- ✓ Pauza: 4 minute
- ✓ 4. četvrtina: 8 minuta

Zamjene

- ✓ Svaki tim može napraviti neograničen broj zamjena tijekom utakmice. Zamjene se moraju odvijati tijekom prekida igre i slijediti standardne FIFA-ine procedure.

Minimalno sudjelovanje

- ✓ Svaki igrač mora igrati u barem jednoj od prve tri četvrtine, potičući jednako vrijeme igre.
- ✓ Zamjene su dozvoljene tijekom sve 4. četvrtine.

Oprema i teren za igru

Oprema za igrače

- ✓ Standardna oprema uključuje majicu s rukavima, kratke hlače, štitnike za potkoljenice, čarape i obuću primjerenu terenu. Igrači ne smiju nositi nikakve opasne predmete (uključujući nakit).
- ✓ Vratari mogu nositi duge hlače, rukavice i kape.

Igralište

- ✓ Utkmice će se igrati na podlogama od umjetne ili prirodne trave. Tereni moraju imati dimenzije između 40-50 metara duljine i 20-30 metara širine;
- ✓ Golovi mogu biti široki 5 metara i visoki 2 metra ili široki 3 metra i visoki 2 metra.

Sustav bodovanja

Bodovanje po četvrtini

- ✓ Utkmice se tretiraju kao mini igra. Ne postoji sustav bodovanja, obje se momčadi smatraju pobjednicima bez obzira na to koliko su golova postigli ili primili.

Konačni bodovi utakmice

- ✓ Ne postoji bodovanje utakmica, svi se smatraju pobjednicima.

Pravila zamjena

Zamjene

- ✓ Zamjene su dopuštene tijekom sve četiri četvrtine.
- ✓ Zamjene se trebaju izvoditi na način da ne prekidaju igru i trebaju se izvoditi sa središnje linije. uz odobrenje službenih osoba igre

Zamjene vratara

- ✓ Ako je vratar zamijenjen, zamjena se mora dogoditi tijekom prekida igre uz dopuštenje suca.
- ✓ Igrači u polju mogu zamijeniti pozicije s vratarom, pod uvjetom da je sudac prethodno obaviješten, a zamjena se događa tijekom prekida igre.

Posebna pravila

Početni udarac

- ✓ Početni udarac izvodi jedan igrač, a svi ostali igrači moraju biti na svojoj polovici terena.
- ✓ Golovi se ne mogu postići izravno iz početnog udarca osim ako drugi igrač prvi ne dotakne loptu.

Zaleđe

- ✓ Pravilo zaleđa nije primjenjivo u igri.

Slobodni udarci

- ✓ Slobodni udarci mogu biti izravni ili neizravni, ovisno o počinjenom prekršaju.
- ✓ Suparnički igrači moraju biti udaljeni 6 metara od lopte tijekom slobodnih udaraca.

Ubacivanja

- ✓ Ubacivanja se izvode nogom ispred aut linije i daju im fleksibilnost zbog mogućih poteškoća u koordinaciji među igračima.
- ✓ Ako se nepravilno izvede, ubacivanje će se ponoviti bez kazne

Gol aut

- ✓ Udarci s vrata moraju se izvoditi iz kaznenog prostora, a mogu se izvoditi i rukom.
- ✓ Protivnici moraju ostati izvan kaznenog prostora sve dok lopta ne bude u igri.
- ✓ Pogodak se može postići izravno iz udarca s vrata, ali samo protiv protivničke ekipe.

Udarci iz kuta

- ✓ Lopta se postavlja unutar kutnog luka, a protivnici moraju biti udaljeni 6 metara od igrača dok lopta ne bude u igri.
- ✓ Izvođač ne smije ponovo igrati loptom sve dok je ne dotakne drugi igrač.

Opća administracija igre

Sudačke odluke

- ✓ Suci se potiču da potiču duh uključivanja objašnjavajući odluke i usmjeravajući igrače gdje je to potrebno, posebno one koji nisu upoznati s pravilima.

Official Ball

- ✓ Liga bi se trebala igrati s loptom veličine 5

An aerial photograph of a large sports complex. In the background, a residential neighborhood with red-roofed houses is visible. The middle ground features a large green artificial turf soccer field with white markings and goalposts. In the foreground, there are several smaller green artificial turf soccer fields, also with yellow and white markings and goalposts. People are playing soccer on these fields. A central area between the fields has two small white tents and some equipment. A Spanish flag is visible on the left side of the foreground. The text "PRILOG 4 - POPIS ZA ORGANIZIRANJE NOGOMETNIH AKTIVNOSTI S OSOBAMA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA" is overlaid in blue capital letters on the middle part of the image.

**PRILOG 4 - POPIS ZA
ORGANIZIRANJE
NOGOMETNIH
AKTIVNOSTI S OSOBAMA
S INTELEKTUALNIM
TEŠKOĆAMA**

Prilog 4 - Popis za organiziranje nogometnih aktivnosti s osobama s intelektualnim teškoćama

Ovaj popis za organiziranje nogometnih aktivnosti daje sažetak bitnih radnji i najboljih praksi za organiziranje inkluzivnih nogometnih aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama (IT). Pomoći će osigurati sigurno, privlačno i poticajno okruženje za sve sudionike.

Planiranje i priprema

Procijenite sposobnosti sudionika

- ✓ Provedite individualne procjene osoba s IT kako biste razumjeli njihove fizičke, kognitivne i socijalne sposobnosti pomoću ponuđenih obrazaca za procjenu.
- ✓ Uključite obitelji, skrbnike i edukatore kako biste prikupili detaljne informacije o specifičnim potrebama i preferencijama sudionika.
- ✓ Identificirajte primarne i sekundarne nedostatke, zdravstvene probleme i sve lijekove koji bi mogli utjecati na sudjelovanje.

Postavite jasne ciljeve

- ✓ Definirajte kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve za svakog sudionika na temelju njegovih sposobnosti (npr. poboljšanje specifičnih nogometnih vještina, povećanje fizičke spremnosti i dr.).
- ✓ Postavite ciljeve koji odgovaraju individualnim potrebama i usredotočite se na osobni razvoj, a ne na natjecanje.

Organizirajte obuku za osoblje

- ✓ Osigurajte da treneri, edukatori i volonteri dobiju specijaliziranu obuku za rad s osobama s IT, uključujući upravljanje ponašanjem, komunikacijske strategije i prilagodljivost.
- ✓ Surađujte s njegovateljima i stručnjacima za dodatnu podršku u razumijevanju intelektualnih poteškoća.

Pripremite okolinu

- ✓ Osigurajte pristupačnost provođenjem revizije sportskog objekta (npr. široka vrata, rampe, odgovarajuća rasvjeta, pristupačni toaleti).
- ✓ Jasno označite područja aktivnosti i dajte vizualne ili zvučne signale za povećanje koncentracije i sigurnosti.

Organiziranje inkluzivnih treninga

Stvorite strukturiranu rutinu

- ✓ Uspostavite predvidljiv raspored treninga sa zagrijavanjem, vježbama i opuštanjima kako biste pomogli osobi s IT da se osjeća sigurno i ugodno.
- ✓ Započnite svaki trening jasnim uputama i završite pozitivnim potkrepljenjem i slavljem postignuća.

Nogometne aktivnosti po mjeri

- ✓ Prilagodite pravila i pojednostavnite upute. Koristite riječi akcije, vizualna pomagala i demonstracije kako biste poboljšali razumijevanje.
- ✓ Podijelite zadatke u manje korake, dopuštajući sudionicima da postupno napreduju prema svojim sposobnostima.
- ✓ Uvedite fleksibilne mogućnosti sudjelovanja, kao što su uloge pomoćnika za sudionike koji preferiraju manje aktivno sudjelovanje.

Koristite višekanalnu komunikaciju

- ✓ Uključite verbalne, neverbalne (geste, govor tijela) i vizualne komunikacijske metode (slike, dijagrami) kako biste osigurali da svatko razumije upute.

Poticanje društvene interakcije

- ✓ Potičite timski rad i suradnju vježbama u paru i grupnim igrama. Dajte prednost zabavi i sudjelovanju u odnosu na natjecanje.
- ✓ Organizirajte aktivnosti u kojima igrači različitih sposobnosti komuniciraju i podržavaju jedni druge.

Osiguravanje zdravlja i sigurnosti

Provedite zdravstvene preglede

- ✓ Prikupite zdravstvene informacije i osigurajte da sudionici imaju potrebnu liječničku potvrdu za bavljenje sportom.
- ✓ Pratite sva zdravstvena stanja koja mogu zahtijevati posebnu pozornost i pripremite plan prve pomoći.

Sigurnosne mjere tijekom aktivnosti

- ✓ Prilagodite okruženje kako biste osigurali sigurnost (npr. koristite veće, mekše lopte; smanjite veličinu terena; osigurajte nadzor tijekom aktivnosti).
- ✓ Redovito procjenjujte razinu umora sudionika i dopustite stanke prema potrebi

Osigurajte odgovarajuću opremu

- ✓ Koristite prilagođenu opremu poput lakših, većih lopti i vratnica prilagođenih motoričkim sposobnostima sudionika.
- ✓ Osigurajte da je sva oprema dostupna i sigurna za sudionike, uzimajući u obzir fizička ograničenja.

Budite spremni za medicinsku podršku

- ✓ Osigurajte prisustvo obučenog medicinskog osoblja tijekom utakmica ili događaja, posebno za natjecateljsku ligu. To osigurava brzu reakciju u slučaju ozljeda ili zdravstvenih problema.

Organiziranje utakmica i liga

Prilagodite pravila za uključivanje

- ✓ Za natjecateljsku ligu, pojednostavite pravila kao što su ofsajd i trajanje igre kako bi odgovarala sposobnostima sudionika.
- ✓ Dopustite neograničen broj zamjena i osigurajte da svi igrači imaju jednako vrijeme za igru.
- ✓ U Happy League usredotočite se na zabavu i sudjelovanje izbjegavajući pisanje rezultata i smanjite kompetitivnost igre

Potaknite poštenu igru i pozitivnu interakciju

- ✓ Promovirajte poštovanje, poštenu igru i timski rad. Pobrinite se da treneri i suci naglašavaju te vrijednosti tijekom utakmica.

Pratite i prilagođavajte prema potrebi

- ✓ Kontinuirano procjenjujte napredak sudionika i prilagođavajte aktivnosti ili pravila na temelju njihovog razvoja.
- ✓ Prikupite povratne informacije od igrača, obitelji i skrbnika kako biste prilagodili metode treninga ili formate igre ako je potrebno.

Suradnja s obiteljima, edukatorima i klubovima

Uključite obitelji i skrbnike

- ✓ Održavajte otvorenu komunikaciju s obiteljima kako biste razgovarali o napretku i izazovima.
- ✓ Potaknite obitelji da se uključe posjećujući utakmice ili pomažući tijekom treninga.

Integrirajte osobe s IT u nogometne klubove

- ✓ Formirajte namjenske timove ili sekcije za osobe s IT unutar nogometnog kluba.
- ✓ Osigurajte da su resursi, oprema i administrativna podrška jednako dostupni za sekcije osoba s IT kao i za ostale sekcije.
- ✓ Redovito organizirajte događaje ili treninge koji uključuju sudionike sa i bez IT kako biste potaknuli društvenu integraciju.

Kontinuirana podrška i angažman

- ✓ Ponudite aktivnosti tijekom cijele godine, uključujući treninge, utakmice i događaje u zajednici kako biste održali angažman sudionika.
- ✓ Pružite prilike osobi s IT da prijeđe u konkurentnije uloge ili vodeće pozicije (npr. pomoćni trener ili mentor tima) kako se njihove vještine razvijaju.

Evaluacija nakon aktivnosti

Pratite napredak sudionika

- ✓ Ocijenite napredak sudionika u smislu fizičkog, kognitivnog i socijalnog razvoja.
- ✓ Slavite male uspjehe i osnažite pozitivna ponašanja kako bi sudionici bili motivirani.

Prilagodite trening i aktivnosti

- ✓ Na temelju evaluacije napretka, modificirajte program treninga kako biste uveli izazovnije ili nove aktivnosti kako biste zadržali interes.
- ✓ Tražite povratne informacije od sudionika i njihovih obitelji kako biste osigurali da aktivnosti ostanu ugodne i korisne.

Posljednji podsjetnici

- ✓ Uvijek se fokusirajte na ono što osoba s IT može učiniti, a ne na ono što ne može.
- ✓ Održavajte komunikaciju jasnom, pozitivnom i uključivom.
- ✓ Osigurajte da se svi sudionici osjećaju cijenjeno i podržano, bez obzira na njihove sposobnosti.



FUNDACIÓ
FC BARCELONA





Co-funded by the
European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Project European All are Champions League for
PwID: Developing fundamentals for football
inclusion

Num. 101134155



Ovaj je dokument licenciran pod Creative Commons licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)