



PRIROČNIK

VEĆ ŠPORTA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

**MORE
SPORT**



Co-funded by
the European Union

UVOD

Projekt Več športa za osebe s posebnimi potrebami je dvoletni projekt (1. 3. 2022–29. 2. 2024), ki ga sofinancira program Erasmus+. Nosilec projekta je Društvo za kulturo inkluzije iz Slovenije, ki ima 17-letne izkušnje na področju inkluzije oseb s posebnimi potrebami in kjer že 8. leto izvajajo specialno vadbo za otroke z motnjo v duševnem razvoju, avtizmom in kombiniranimi motnjami, imenovano Specialni telovaj. Partner v projektu je Športni klub Singidunum za osebe s posebnimi potrebami (Sportski klub Singidunum za osebe sa posebnim potrebama) iz Srbije, katerega člani se že vrsto let udeležujejo na tekmovanjih v okviru Specialne olimpijade Srbije za osebe z motnjami v duševnem razvoju in od leta 2010 redno sodelujejo na evropskih in svetovnih tekmovanjih v okviru Specialne olimpijade. Kot posredni so se v projekt vključevali Center Janeza Levca Ljubljana in Kemijsko-prehrambena tehnološka šola Beograd (Hemijsko-prehrambeno tehnološka škola).

Cilj projekta je, da bi zagotovili več športa osebam s posebnimi potrebami, natančneje otrokom z avtizmom, zmerno do težko motnjo v duševnem razvoju in kombiniranimi motnjami. Med projektom smo izmenjali že obstoječe prakse in metode dela, s tem pa smo nadgradili znanja in izkušnje udeležencev izmenjav. Tako skrbimo za strokovni razvoj kadra in na splošno za doprinos k razvoju stroke. Ciljna skupina projekta so trenerji, prostovoljci, učitelji, športni pedagogi, specialno-rehabilitacijski pedagogi, delovni terapevti in drugi strokovnjaki, ki delajo z omenjeno populacijo. Dolgoročno želimo okrepiti znanje in spretnosti naštetih strokovnjakov, posledično pa bodo vidni pozitivni učinki na psihofizičnem zdravju otrok.



Da bi dokazali pomembnost športne aktivnosti pri omenjeni populaciji in s tem pomembnost športne aktivnosti v njihovem vsakdanu, smo tekom projekta izvedli meritve telesnih razsežnosti in gibalnih sposobnosti. Primarna cilja meritev sta bila dva, in sicer, da ugotovimo ali opazimo večji napredek na telesnem in gibalnem področju pri otrocih, ki so imeli dodatno športno vadbo v prostem času, poleg športa v šoli, v primerjavi s tistimi, ki dodatne vadbe niso imeli. Po drugi strani pa smo želeli ugotoviti, kakšne prilagoditve pri merjenju moramo narediti, da od otroka ali mladostnika dobimo maksimalno gibalno učinkovitost, in s kakšnimi težavami se soočamo pri naši populaciji med izvajanjem meritev.

V sklopu projekta smo pripravili tudi priročnik, ki je namenjen vsem že prej naštetim strokovnjakom in drugim, ki se v svojem delu ali življenju srečujejo z osebami s posebnimi potrebami. Priročnik je napisan v treh jezikih – slovenskem, srbskem in angleškem, dostopen pa je tako v natisnjeni kot elektronski obliki. Zajema nekaj teoretičnih podlag o pomembnosti in vplivih vadbe, predvsem pa zajema naše izkušnje, ki smo jih nabrali tekom projekta preko izvedbe meritev gibalnih sposobnosti.

Avtorji priročnika so Andjelka Branković, Snežana Radisavljević Janić, Aleksandra Slijepčević, Rok Prusnik in Natalia Lončar.

Vabljeni k branju!



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

ZAKAJ JE POMEMBNO SPREMLJATI GIBALNI NAPREDEK?

Otroci z motnjami v razvoju so raznolika skupina otrok. Glede na razvojno motnjo, s katero se soočajo, imajo lahko različne težave v motoričnem, čustvenem in socialnem razvoju. Programi vadbe, zasnovani glede na njihove sposobnosti, bi morali imeti pozitiven učinek na vseh področjih. Pozitivni učinki vadbe na gibalnem področju posredno kažejo na zdravstveno stanje otrok. Za socialni in čustveni napredek vsakega posameznika je nujno sodelovanje z drugimi ljudmi, predvsem z vrstniki.

Otroci z različnimi motnjami nimajo enakih možnosti za uresničitev svojih socialnih in intelektualnih potencialov, saj so pogosto že od rojstva izolirani od vrstnikov. Socialne interakcije otrok z različnimi motnjami v razvoju so tako pogostnostno kot kakovostno omejene. Zmanjšana pogostost socialnih interakcij, pogosto zavračanje s strani vrstnikov in redko sklenjena prijateljstva vodijo v njihovo socialno izolacijo in manjše sodelovanje pri skupnih dejavnostih. Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju je prisoten primanjkljaj v interakciji z vrstniki, pogosto tudi nesprejemanje. Glede na to, naj bi vadbeni programi otrokom omogočali čim več interakcij, sodelovalnih aktivnosti ...



PRIMER TRENINGA: ŠK SINGIDUNUM

UVODNI DEL

Sestavite več skupin tako, da v vsaki skupini ne bo več kot pet otrok. Otroci iste skupine naj se postavijo v krog, vi pa jim dajte napihnjene balone. Naloga je, da jih s palicami (rekviziti) počasi dvignete proti mestu, kjer z velikimi črkami piše: CILJ.

Usmerjajte jih k temu, da vsi v skupini/ekipi trdo delajo, da dosežejo cilj, vendar tako, da se osredotočajo na skupne korake, ko se približujejo cilju, da se gibljejo kot eno, da ne spustijo balona. Hitrost ni pomembna. Skupine začnejo iz iste vrste.

Pomembno je poudariti, da ne gre za igro hitrosti, temveč je naloga slediti drug drugemu v skupini, biti zbran in usklajen (da ne spustijo balona) paziti na hitrost in korake.

Ko končate igro, se pogovorite z otroki:

- Vam je bila igra všeč? Zakaj?
- Kaj je bilo lepo? Je bilo kaj težko? Če da, kaj?
- Ali ste upoštevali navodila, da vam balon ne bi padel? (potrpežljivost).



GLAVNI DEL

Vaje za oblikovanje (vaje za razvoj mišičnih skupin):

- Otroci stojijo v krogu in držijo velik gumitvist, krog razširijo dokler se vrv ne raztegne do konca.
- Iz stoječega položaja otroci primejo gumitvist z obema rokama in ga povlečejo k sebi, nato stran od sebe (7–8 x).

Vaje za hrbtne mišice

- Izkoračen položaj (noge razmaknjene; v ta položaj pridemo s korakom vstran ali poskokom), z rokami držimo gumitvist pred seboj, trup je v predklonu (upogib trupa naprej) (5–6 x).
- Izkoračna drža, z rokami držimo gumitvist, trup v globokem predklonu, z rokami se dotikamo tal (5–6 x).

Vaje za noge in stopala

- Stoječi položaj, gumitvist na tleh, otroci se ga najprej dotaknejo s prsti na nogah, nato s peto (7– 8 x).
- Otroci hodijo po gumitvistu kot velikani (hodijo po prstih z visoko dvignjenimi rokami) (7–8 x).

Vaje za trebušne mišice

- Leže na hrbtu pred gumitvistom, roke ob telesu, spuščamo in dvigujemo obe nogi (5– 6 x).
- Leže na hrbtu pred gumitvistom, roke ob telesu, izmenično dvigovanje in spuščanje nog, t. j. ko je leva noga gor, desna dol in obratno (5–6 x).

Cilj dejavnosti: omogočiti normalno rast in razvoj vseh organov in sistemov, njihovo treniranje s posebej organiziranimi optimalno odmerjenimi telesnimi aktivnostmi; oblikovati motorične spretnosti in znanja ter razvijajo telesne sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, spretnost, natančnost); zadovoljiti biološko in estetsko potrebo po gibanju; omogočiti vsestranski razvoj otrok;

zdravstvene in biološke naloge: oblikovanje pravilne drže; normalno stanje lokomotornega aparata; vpliv na rast in razvoj organizma;

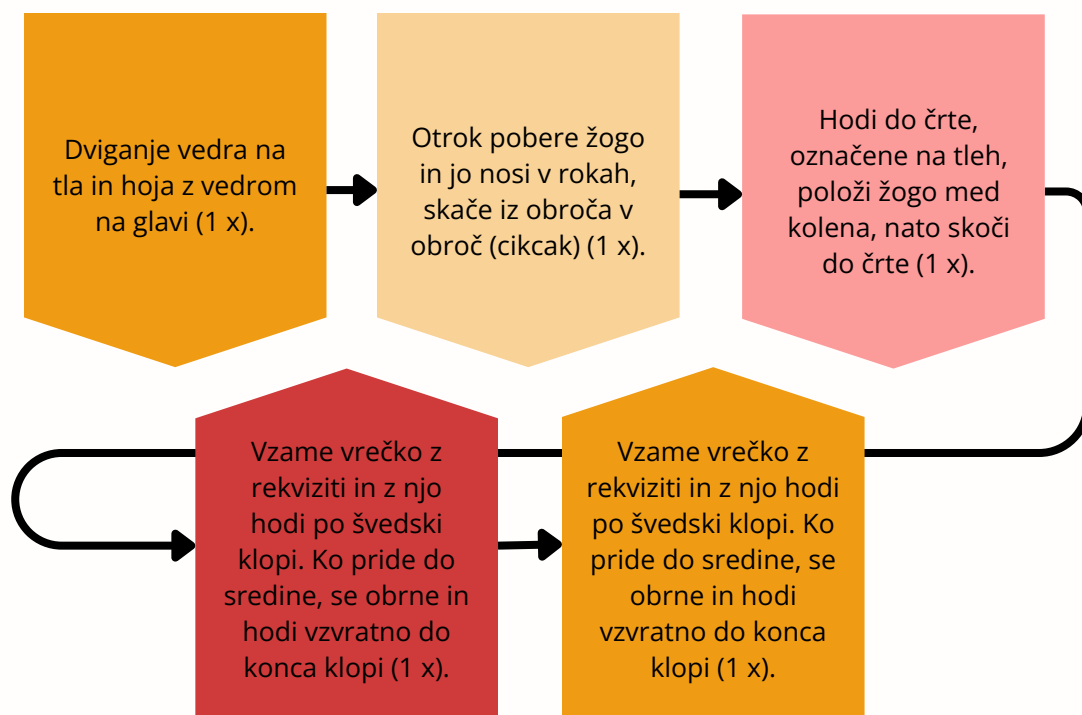
izobraževalne naloge: oblikovanje in izboljšanje gibalnih navad; utrjevanje pridobljenih navad za pravilno dvigovanje in nošenje; razvoj fizičnih sposobnosti;

socialno-čustveni razvoj: razvoj karakternih značilnosti (volja in samokontrola, odgovornost in vztrajnost); razvoj pozitivnega odnosa do telesne dejavnosti; spodbujanje tekmovalnega duha; discipliniran odnos do ekipe in timskega dela;

prepletanje z drugimi izobraževalnimi področji: razvoj govora (razvijanje začetnih matematičnih pojmov – štetje med vadbo); spoznavanje okolja (otroci spoznavajo pripomočke in materiale, iz katerih so izdelani, ter njihove lastnosti).



Poligon je postavljen vzdolž celotne dvorane v krogu. Otroci stojijo v koloni drug za drugim do označene črte na tleh, od koder se začne poligon. Poligon sestavljajo:



ZAKLJUČNI DEL

Ob razteznih in sprostitvenih vajah se s člani kluba pogovorimo o pretekli dejavnosti. Posebno pozornost namenjamo aktivnostim, ki so jih izvajali skupaj (timsko).

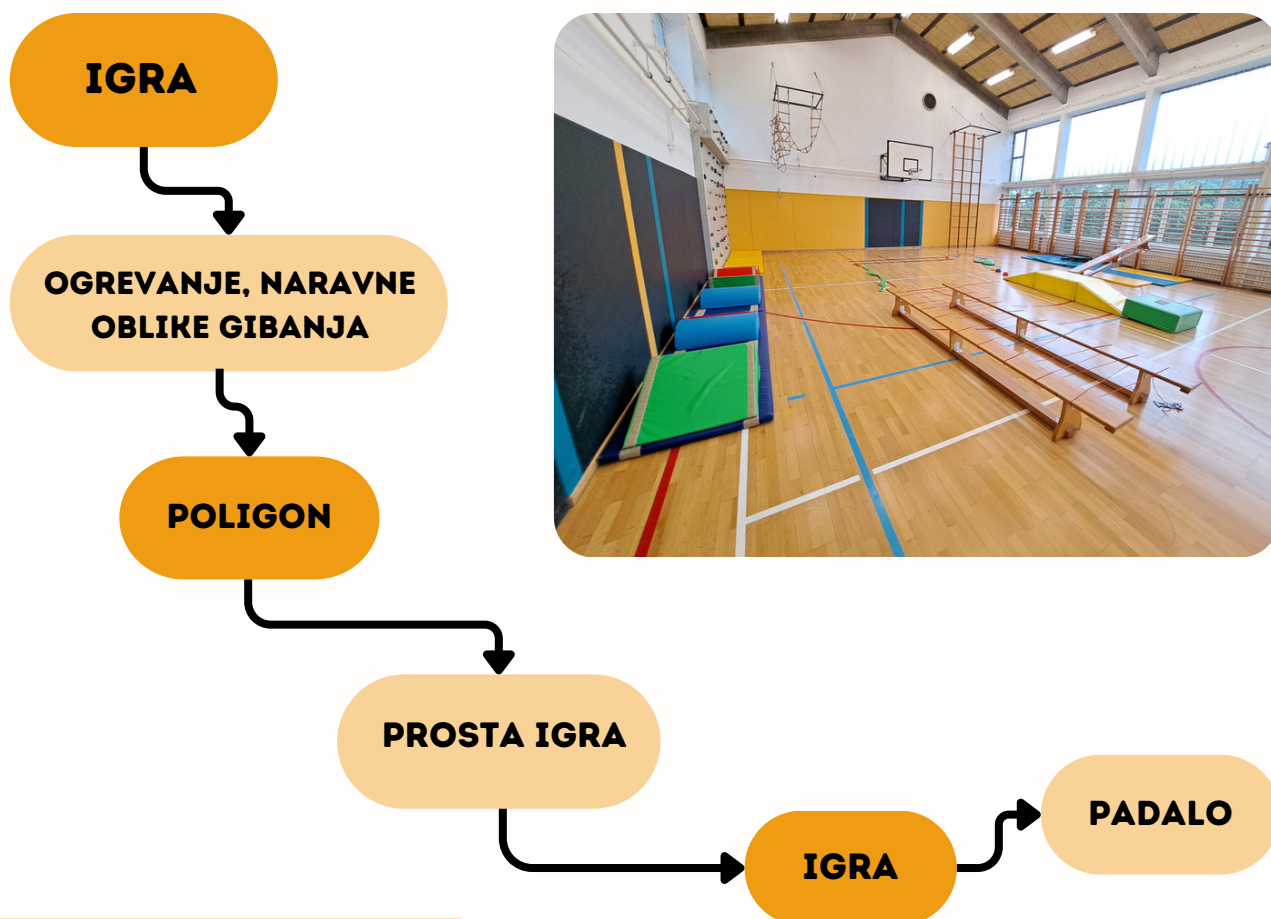


PRIMER VADBENE URE: DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE - VADBA SPECIALNI TELOVAJ

Vadba Specialni telovaj je namenjena otrokom s posebnimi potrebami. Športni program izvaja Društvo za kulturo inkluzije že 8. leto zapored in potrebe po športni aktivnosti so vedno večje, prav tako iz leta v leto raste število vključenih otrok. Ciljna skupina so otroci z motnjami v duševnem razvoju, avtizmom in kombiniranimi motnjami. Pri mlajših otrocih je poudarek na razvijanju naravnih oblik gibanja, torej temeljnih gibalnih sposobnosti, pri starejših oziroma pri tistih otrocih, ki dosegajo določen nivo gibalnega znanja, pa se osredotočamo na razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in športnih iger.

Vadbo vodijo izobražene in izkušene trenerke ob podpori izkušenih prostovoljcev. Otroci potrebujejo individualno vodenje in usmerjanje, s tem pa tudi prilagojene pogoje za vadbo. Na vadbi sledimo tudi načelu vključevanja v skupinsko vadbo, kjer se lahko otroci preko športa, ki ustvarja sproščeno okolje, učijo socialnih veščin, ki so pri omenjeni populaciji pogosto slabše razvite.

V nadaljevanju je predstavljen primer vadbene ure na Specialnem telovaju, se pa potek ure od skupine do skupine razlikuje, saj vsaka skupina funkcionira drugače. Aktivnosti in sam potek ure prilagajamo značilnostim skupine in sposobnostim otrok.



Prva aktivnost je tekalna skupinska igra, s katero se otroci ogrejejo in predstavlja povezovanje med skupino. Stremimo k igram, ki zahtevajo sodelovanje in interakcijo med otroki. Igre, ki se jih največkrat poslužujemo, so: Repki, Bratec reši me, Poplava, potres, letala ali klasično lovljenje ter vse manj in bolj zahtevne različice omenjenih iger. Po skupinski igri sledi splošno ogrevanje, raztezanje, vaje za moč in preko oponašanja živali izvajanje naravnih oblik gibanja.



Ključni del naše vadbe je poligon, s katerim razvijamo osnovne gibalne sposobnosti, najbolj poudarjeno pa koordinacijo in ravnotežje. Poligon vsebuje različne ovire, ki jih otroci premagujejo popolnoma samostojno, z verbalno podporo, prikazom ali fizično podporo. Naloge na poligonu so plezanje po letvenikih, tobogan (klopca) in skakanje na trampolinu – naloga služi kot odlična predvaja zaučenje sonožnega skoka na trdnih tleh, ki večini otrok predstavlja težavo. Nato sledijo razne blazine, ovire, obroči, koordinacijska lestev, senzorne podlage, klop, ovira za plazenje ali hojo čez vrv. Zadnji del poligona vsebuje polivalentne blazine različnih oblik in velikosti, po katerih se morajo otroci sprehoditi ali laziti.

Po opravljenem poligonu sledi prosta igra kot nagradna aktivnost, ki je običajno interes otroka. Pogosto se poslužujejo določenega športa, kot je košarka ali nogomet, spodbujamo jih k uporabi drugih športnih pripomočkov, kot so na primer loparji in hokejske palice, zelo radi pa si na koncu zaželi "avto/racer". To je sedeči poganjalček, ki ga otrok poganja s premikanjem nog v levo in desno stran. Z nekaterimi skupinami proti koncu ure skupaj pospravimo telovadnico in vse pripomočke.



Običajno se igramo bolj mirno skupinsko igro tudi tik pred zaključkom vadbene ure. Najpogosteje so to igre Račka, račka, gos, Lisička, kaj rada ješ ali Zajčki in korenčki. Vadbo vedno zaključimo na enak način, in sicer s padalom ter pesmico. Tako otroci dobro vedo, da se bo ura po odpeti pesmici zaključila. Pred odhodom v garderobe dobijo še štampljke, kot nagrado za sodelovanje na uri.

OPISI MERSKIH NALOG:

Otroci, ki opravljajo meritve, morajo biti pri merjenju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti v primernem oblačilu (kratke ali dolge športne hlače in kratka športna majica) in bosih, vsaj pri merjenju telesne višine, telesne teže in gibljivosti. Pri ostalih meritvah imajo lahko obute nestrseče športne copate. Priporočljivo je, da te teste vsakokrat izvedejo pod istimi pogoji (ali obuti ali bosih).

TELESNA TEŽA – TT (kg)

NAMEN

Telesna masa predstavlja voluminoznost telesa. Posameznikova telesna masa se spreminja od rojstva naprej, priporočljivo pa je, da po končanem obdobju rasti zdravo telesno maso ohranjamo na približno enaki ravni vse življenje. Grobo merilo zdrave telesne mase dobimo, če od telesne višine odštejemo 100. Telesna masa skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti.

POSTOPEK

Merjenec stopi na sredino tehtnice in mirno stoji. Tehtnica mora stati na vodoravni podlagi. Merilec odčita rezultat z natančnostjo najmanj do 0,1 kg (trimestni zapis).



TELESNA VIŠINA – TV (cm)

NAMEN

Z merjenjem telesne višine ugotavljamo dolžinsko razsežnost telesa. V obdobju otroštva telesna višina ves čas raste, z zaključkom adolescence pa se rast ustavi. V odrasli dobi telesna višina ostane konstantna, čeprav dnevno niha. Najvišji smo zjutraj, najnižji pa zvečer. Telesna višina, skupaj z drugimi telesnimi merami, omogoča oceniti prehranjenost in določiti morebiten negativen vpliv na nekatere gibalne merske naloge.

POSTOPEK

Merjenec stoji vzravnan, stopala so vzporedno drug ob drugem. Glavo ima v položaju, v katerem je vodoravna črta, ki veže spodnji rob očesne orbite in zgornji rob slušne odprtine, vzporedna na tla. Merilec stoji na strani merjenca in poskrbi, da je antropometer navpično ter neposredno vzdolž hrbta. Nato spusti horizontalno prečko na teme merjenca. Rezultat odčitamo z natančnostjo 0,1 cm (štirimestni zapis).

INDEKS TELESNE MASE – ITM

NAMEN

Indeks telesne mase (ITM) je splošni kazalnik relativne sestave telesa, s katerim lahko posameznike razvrščamo v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preddebelost in debelost.

Prekomerna prehranjenost s seboj prinaša povečano tveganje obolevanja za srčno-žilnimi in presnovnimi boleznimi ter nekaterimi vrstami rakavih obolenj. ITM je zelo groba ocena prehranjenosti in nekateri posamezniki z višjo mišično maso se včasih znajdejo v kategoriji predebelih, čeprav to niso. Če imamo ob visokem ITM-ju nizke vrednosti kožne gube nadlahti, smo zelo verjetno v območju normalne prehranjenosti. Največjim zdravstvenim tveganjem so izpostavljeni posamezniki, ki imajo ob visokem ITM tudi velik obseg pasu.

POSTOPEK

Indeks telesne teže izračunamo tako, da telesno maso (kg) delimo s kvadratom višine (v metrih): $ITM = \text{telesna masa (kg)} / (\text{telesna višina (m)})^2$

SKOK V DALJINO Z MESTA – SDM (cm)

NAMEN

SDM nam daje podatek o eksplozivni moči nog, ki kaže na našo sposobnost proizvodnje maksimalne sile. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na premajhno mišično moč stegenskih mišic ali slabšo koordinacijo rok in nog pri odzivu.

POSTOPEK

Odriv mora biti sonožen. Pred odzivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom. Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih se izmeri najdaljši. Z daljšo palico pravokotno odmerimo razdaljo od črte na odskočišču do pete, ki je bližja odskočišču pri pristanku. Podlaga mora biti povsem ravna. Mesto odziva je označeno s črto (samolepilnim trakom). Meritev izvedemo na preprogi za merjenje skoka v daljino ali parketu, označenem z merilnim trakom. Odčitamo rezultat, ki ga vpišemo na cm natančno (trimestni zapis) in obkrožimo oz. zapišemo način izvedbe.





PRILAGODITVE

V primeru, da merjenec ne zmore samostojno izvesti skoka, mu pomagamo z eno roko. V primeru, da tudi tega ne zmore, mu pomagamo z obema rokama. Če zanj sonožen skok predstavlja previsoko oviro, naj skoči, kakor le zmore. Morda bo skočil malce bolj v višino, morda zgolj prestopil. Vsekakor natančno obkrožimo oz. zapišemo izvedbo in tako spremljamo morebitno napredovanje v tehniki skoka.

DVIGANJE TRUPA – DT (število ponovitev v 30 s)

NAMEN

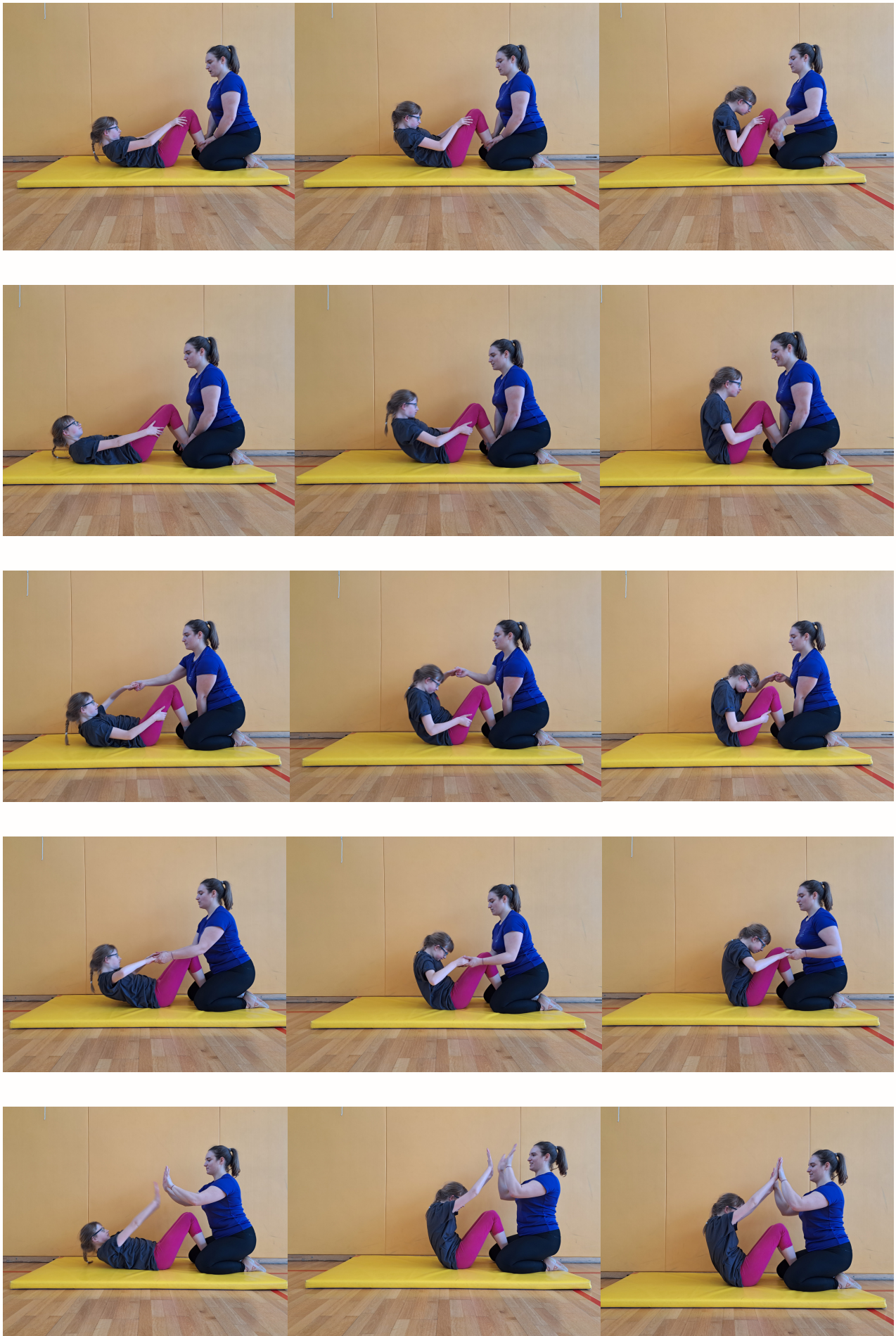
Je merska naloga, pri kateri se meri število pravilno izvedenih upogibov trupa v tridesetih sekundah. Z mersko nalogo upogib trupa ocenimo vzdržljivost v moči upogibalk trupa in kolka. Dobro razvita tovrstna mišična vzdržljivost je pomembna za preprečevanje poškodb, saj omogoča ustrezno telesno držo in s tem ustrezno delovanje in gibanje celega telesa.

POSTOPEK

Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom, merjenčeva stopala so v stiku s podlago. Eden izmed merilcev drži merjenčeve noge oz. jih merjenec zatakne za letvino letvenika. Roke ima v položaju za vratom, v kolikor to zmore, v kolikor ima težave, jih položi na prsa. Da to ugotovimo, naredi eno do dve ponovitvi za ogrevanje. Merjenec se dviguje v sedeči položaj. Dviguje se v sed, dokler ni njegov trup vsaj pravokotno na podlago. Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage. Merilec da znamenje »pozor – zdaj«. Izvajanje testa se začne na znak »zdaj« in konča, ko da merilec znak »stoj«. Med posameznimi ponovitvami so dovoljeni odmori. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 30 sekundah. V primeru, da pravih ponovitev ne zmore, jih prilagodimo in to zapišemo oz. obkrožimo.

PRILAGODITVE

V primeru, da merjenec ne zmore imeti rok vseskozi za vratom, ga opozorimo, potem pa pustimo, da meritev opravi do konca, kakor zmore. V primeru, da ima že takoj težave z izvedbo dviga trupa, mu dovolimo, da se prime svojih nog. V primeru, da tudi tega ne zmore, mu pomagamo z eno oz. obema rokama. Ves potek meritve natančno zapišemo.



PREDKLON SEDE – PS

NAMEN

Predklon sede je merska naloga, s katero izmerimo dolžino predklona trupa v smeri naprej sede in kaže na ustrezno gibljivost. Gibljivost je pomembna za varno izvedbo sunkovitih gibov in gibov, izvedenih z veliko amplitudo. S predklonom sede ocenimo gibljivost nog in spodnjega dela hrbtenice. Nizke vrednosti kažejo na prekratke zadnje stegenske mišice, kar predstavlja povišano tveganje poškodb pri sunkovitih gibih nog in nezmožnost izvajanja gibanj nog s celotno amplitudo, pa tudi na zmanjšano gibljivost spodnjega dela hrbtenice.

POSTOPEK

Merjenec se usede pred klopco s stegnjenimi nogami, stopali sta vzporedno in se v celoti dotikata lesene površine. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne (naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom) deščico, ki drži merilec ob merilu. Merjenec naj v končnem položaju ostane vsaj dve sekundi. Nalogo merjenec izvaja dvakrat. Rezultat je položaj deščice, odčitano na vodoravnem merilu v cm. Velja boljši rezultat od obeh poskusov. Merilec mora podati navodilo, da so noge v kolnih popolnoma stegnjene in da merjenec vzdrži v predklonu dve sekundi. Pred meritvijo mora merjenec nalogo opraviti poskusno. Rezultat vpišemo v cm (*dvomestni zapis*).

PRILAGODITVE

V primeru, da kljub navodilu merjenec nog ne iztegne, ga opozorimo. V primeru, da nogi še vedno krči, ga primemo za kolena in noge držimo ob podlago. Prilagoditve zapišemo oz. obkrožimo.



TEK NA 600 m

NAMEN

Tek na 600 m nam daje podatek o aerobni moči posameznika. Njegova osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Močno srce, ožilje in pljuča olajšajo vsakodnevne napore, prav tako pa je visoka raven aerobne moči povezana z zmanjšanjem tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni in za prezgodnjo smrt.

POSTOPEK

Merjenci začnejo z visokim startom. Startna povelja so "na mesta" in žvižg s piščalko. Merilec mora pred tekom pojasniti merjencem, kako razporedijo moči na progi in jim čim boljše opisati dolžino teka. Merjenci, ki ne zmorejo preteči proge, lahko med tekom hodijo. Rezultat vpišemo v celih sekundah.

PRILAGODITVE

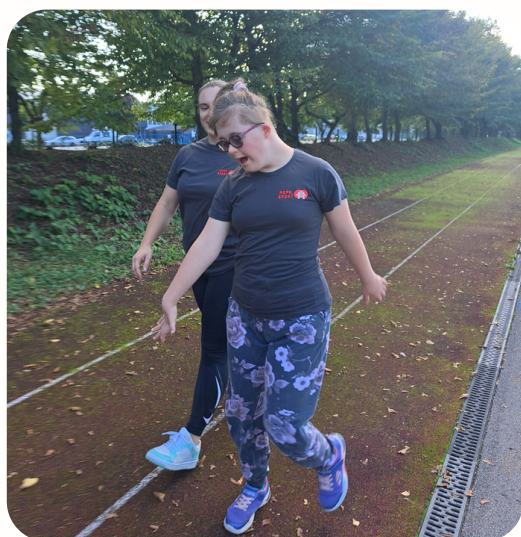
Merjencem, ki zaradi utrujenosti ne morejo preteči ali prehoditi 600 m, obkrožimo in zapišemo, koliko razdalje so uspeli premagati in kako so jo premagali. Zabeležimo tudi posebnosti in sam potek meritve, da lažje spremljamo morebiten napredek.



Tek samostojno



Tek skupaj



Hoja samostojno



Hoja skupaj

PRIMERJAVA REZULTATOV MERITEV

V času projekta smo izvedli meritve gibalnih sposobnosti dveh skupin otrok, in sicer otrok s posebnimi potrebami, ki so imeli poleg športa v šoli dodatno športno vadbo, in tistimi, ki je niso imeli. Pri merjenjih z dodatno vadbo je bilo vidno izboljšanje pri večini testov (ITM, DT, PS, TEK). Napredka ni bilo na zadnjih meritvah skoka v daljino, kje so se merjenci z dodatno vadbo še nekoliko slabše odrezali kot na predhodnih.

Največje razlike med obema skupinama merjencev so bile pri meritvah ITM in teka. Merjenci z dodatno vadbo so večji napredek pokazali tudi pri meritvah skoka v daljino in dvigih trupa. Edini test, pri katerem se je skupina brez dodatne vadbe bolje odrezala, je bil predklon sede, pri tem testu je bila celotna skupina zelo uspešna. Sklepamo, da zato, ker so tudi ti merjenci v tem obdobju imeli primerno športno vadbo v času pouka, hkrati so se v procesu meritev zavzeto navajali na test gibljivosti. Merjenci brez dodatne vadbe namreč pri nobenem testu v splošnem merilu niso pokazali izboljšanja, razen pri predklonu sede. Vsaj za centimeter, največ pa za 8 cm je napredovalo kar osem od devetih merjencev.

Pri skoku v daljino je rezultat izboljšal samo eden od merjencev, eden od njih je dosegel enak rezultat, kar sedem jih je rezultat poslabšalo, štirje za 25 oz. več centimetrov. Pri testu dvigov trupa sta dva od merjencev rezultat izboljšala za eno oz. dve ponovitvi. Trije merjenci so dosegli enak rezultat, štirje pa so se odrezali slabše za od dve do šest ponovitev. Pri teku so se merjenci brez dodatne vadbe na zadnjih meritvah večinoma nekoliko slabše odrezali. Pet merjencev je v cilj priteklo za šestnajst oz. več sekund (vse do 74 sekund) kasneje kot na predhodnih meritvah. Dva sta rezultat izboljšala za 92 oz. 218 sekund.



Razog, da merjenci brez dodatne vadbe v tem obdobju niso tako uspešno napredovali, je tudi v samem obdobju merjenja. Prve meritve smo izvedli v času, ko je tudi vreme dopuščalo, da so bili učenci najbolj gibalno dejavni, to je bilo med poletjem in v začetku šolskega leta. Zadnje meritve so bile kasneje po obdobju bolj hladnih temperatur, kjer so učenci nekoliko dlje časa v notranjih zaprtih prostorih, sploh če v popoldanskih urah nimajo nobene dodatne gibalne spodbude in dejavnosti.

V skupini z dodatno vadbo je ena tretjina otrok znižala svoj ITM, skok v daljino z mesta je bolje izvedla polovica otrok, enako predklon sede. Več kot polovica otrok, ki so izvedli tek na vseh merjenjih, je napredovala in izboljšala rezultat za minimalno 10 sekund, najboljši rezultati pa so bili pri dvigovanju trupa. Nazadoval ni noben posameznik, nekateri so ohranili rezultat, večina ga je izboljšala za minimalno 2 in maksimalno 7.



Kljub temu da smo opazili večji splošni napredek na gibalnem področju pri otrocih z dodatno vadbo in lahko s tem potrdimo, da je dodatna vadba ključnega pomena, smo po drugi strani opazili večji izpad opravljenih meritev na končnem merjenju pri omenjeni skupini.

V skupini, ki je imela dodatno vadbo, smo pogosteje opazili, da so bili otroci odsotni daljše obdobje, zato vseh meritev niso opravili ali pa je bilo zelo izrazito pomanjkanje motivacije.

INTERPRETACIJA NAPREDKA MERITEV PRI NALOGAH

Informacije, ki jih pridobimo med spremljanjem telesnega in gibalnega razvoja, so pomembne tako za otroke kot njegove starše, prav tako pa za učitelja oziroma trenerja. Zelo pomembne so za pedagoško delo, saj so koristne za načrtovanje in vrednotenje. Podatki nam omogočajo kakovostno analizo stanja za posamezno skupino in s tem ustrezno diferenciacijo oziroma individualizacijo vadbe (Kovač in Jurak, 2012).

Izvajanje telesnih in gibalnih meritev je izjemno pomembno, saj nam ti podatki omogočajo spremljanje sprememb in napredka. Iz izkušenj vemo, da je pri osebah s posebnimi potrebami ta izziv zelo velik. Vsi posamezniki se med seboj razlikujejo na gibalnem, socialnem in kognitivnem področju in vsak od njih zahteva drugačen, specifičen pristop. Velike razlike so v gibalnih sposobnostih, v tem, kako posamezniki funkcionirajo v skupini ali v paru s trenerjem, in v tem, kako razumejo določeno nalogo.

Pri nekaterih lahko spremljamo gibalne sposobnosti s preprosto podanim navodilom, saj vajo razumejo, jo poznajo in jo pravilno izvedejo. Problem pa se pojavi predvsem pri otrocih in mladostnikih, ki naloge ne razumejo ali niso motivirani za izvedbo. Velikokrat je potrebna verbalna spodbuda, fizična pomoč trenerja na različnih stopnjah, demonstracija ali celo uporaba kakšnega motivacijskega pripomočka (npr. žoga, vrvica, obroč). Trenerjeva fizična pomoč je lahko minimalna, kot na primer držanje za roko v smislu vodenja in podpore ali pa vse do tega, da posredno pomaga pri izvedbi naloge.



Večina klasičnih merskih baterij, s katerimi spremljamo telesne in gibalne sposobnosti, je osredotočenih na objektivne in merljive rezultate. Pri delu s populacijo s posebnimi potrebami pa dobro vemo, da izjemen napredek ni vedno le številski. V projektu Več športa za osebe s posebnimi potrebami smo zato razvili primer merske baterije, kjer smo dali poudarek tudi na način izvedbe določene naloge. Na podlagi teh testov smo v sklopu projekta izvajali meritve in spremljali spremembe tudi glede na to, kako je posameznik izvedel nalogo, in ne le kolikšno število ponovitev ali v kakšnem času je izvedel določeno nalogo. Najvišja stopnja načina izvedbe je bila samostojna pravilna izvedba, nato samostojna prirejena izvedba, sledila je pomoč z eno roko, z obema rokama ali drugačna fizična pomoč, ki je služila kot ohranjanje pravilnega položaja med določeno nalogo. Pozorni smo bili tudi, če so se pojavljali drugi, neopredeljeni načini izvedbe in ali so bila prisotna druga opažanja. Še vedno je bil poudarek na čim boljšem številskem rezultatu, vendar ni bil ključni del interpretacije, v kolikor posameznik naloge ni izvajal popolnoma samostojno.

Pomemben del interpretacije rezultatov oziroma spremembe je bil način izvedbe naloge. V kolikor je posameznik napredoval v načinu izvedbe, je bil ta napredek bolj ključen kot pa številski. Torej, če je ohranil številski rezultat ali celo morda nazadoval v njem, in hkrati napredoval v tem, da je nalogo izvedel z manj pomoči in bolj samostojno, je tudi to veljalo kot velik napredek.

Pomembni dejavniki, ki so pokazatelji napredka, so tudi, da nalogo izvedejo na primer brez prekinitve ali jo izvedejo z neoprijemljivimi motivacijskimi sredstvi, kot so na primer "petke". Tako vedno stremimo k temu, da bi posamezniki nalogo izvajali čim bolje glede na njihove sposobnosti in se trudimo približati izvedbo k čim bolj samostojni oziroma k čim višji stopnji izvedbe.



Napredki v načinu izvedbe se razlikujejo od posameznika do posameznika, vendar če smo pozorni na njihovo izvedbo nalog in spremljamo vadbo ter to uporabimo na samih meritvah, lahko iz posameznika izvlečemo najboljše. Tako lahko vsakemu otroku in mladostniku določimo nivo, od katerega gradimo le še navzgor in mu s tem omogočamo, da izkorišča svoje potenciale in dosega svoje maksimume.

POVZETEK OPAŽANJ O MERITVAH

Meritve pri omenjeni populaciji potekajo zelo različno in so odvisne od veliko neodvisnih dejavnikov. Razlike se pojavijo pri skoraj vsakem posamezniku v pristopu, načinu dela, kako podamo navodilo za izvedbo, koliko pomoči potrebuje in podobno. V nadaljevanju so opažanja, ki smo jih opazili tekom izvedbe meritev v sklopu projekta.

Delo s člani SK "Singidunum" zahteva poseben pristop pri vadbi v skladu z njihovimi invalidnostmi. Skladno s tem je bil takšen način dela nujen tudi pri preverjanju motoričnih sposobnosti, kar je pomenilo, da morata biti razlaga in prikaz vsakega posameznega preizkusa prilagojena individualnim zmožnostim vadečega. Večina tečajnikov ni razumela razlage za izvedbo testa, zaradi česar so ga morali večkrat ponoviti. Prav tako je bilo treba demonstracijo vsakega testa večkrat ponoviti. Po večkratnih razlagah in demonstracijah je nekaterim vadečim uspelo samostojno opraviti teste. Težje ovirani vadeči so prvi in drugi poskus izvajali s pomočjo vaditelja, tretjega pa samostojno.





Za nekatere vadeče je bila težava zahteva po pristanku z nogami pri testu skoka v daljino. Pri teku na 600 m za lažje gibalno ovirane športnike ni bilo potrebe po dodatni spodbudi in motivaciji, nekateri težje gibalno ovirani tekmovalci so tekli v neenakomernem tempu (izmenično so pospeševali in upočasnjevali), ob motivaciji in stimulaciji za pospešitev pa so se hitro utrudili in nadaljevali s hojo, kar je zahtevalo nenehno verbalno spodbujanje trenerja

V Društvu za kulturo inkluzije imamo v vadbo vključene mlajše posameznike, zato smo opazili kot zelo učinkovito, ko smo nalogo meritev izvedli preko igre. Pogosto je bila potrebna fizična pomoč zaradi motivacije in za izvedbo meritev sojo potrebovali več, kot jo običajno za aktivnosti na vadbi. Pri dviganju trupa so po večini imeli težko roke v enem položaju, saj so "plesale" ali so želeli "petke". Skoraj pri vseh vadečih je bil potreben način aktivnosti in nalog ter pohvala po izvedeni nalogi.



PROBLEM VKLJUČEVANJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠPORTNA DRUŠTVA

Koristi redne udeležbe v telesni dejavnosti za fizično, socialno in čustveno zdravje in dobro počutje so dobro poznane (Janssen & Leblanc, 2010; Warburton & Bredin, 2017). Telesna dejavnost velja za varno in koristno za ljudi z motnjami v razvoju brez kontraindikacij in večjih tveganj, če je trenutna raven FA v skladu s trenutnim zdravstvenim stanjem in stopnjo fizičnega delovanja. (WHO, Bull et al., 2020).

Ena od vrst gibalne dejavnosti, s katero se otroci in mladostniki ukvarjajo za ohranjanje zdravja in za zabavo, je organizirana gibalna dejavnost. Opredeljena je kot telesna dejavnost, ki jo organizira klub, društvo ali druga vrsta organizacije. Običajno je sestavljena iz treningov ali tečajev, tekmovanj ali tekem, ki jih nadzoruje ali izvaja odrasla oseba (Wium in Safvenbom, 2019). Nujno je, da se invalidni otroci in mladostniki vključujejo v programe rekreacijske narave, pri katerih je tveganje za poškodbe zmanjšano na minimum.



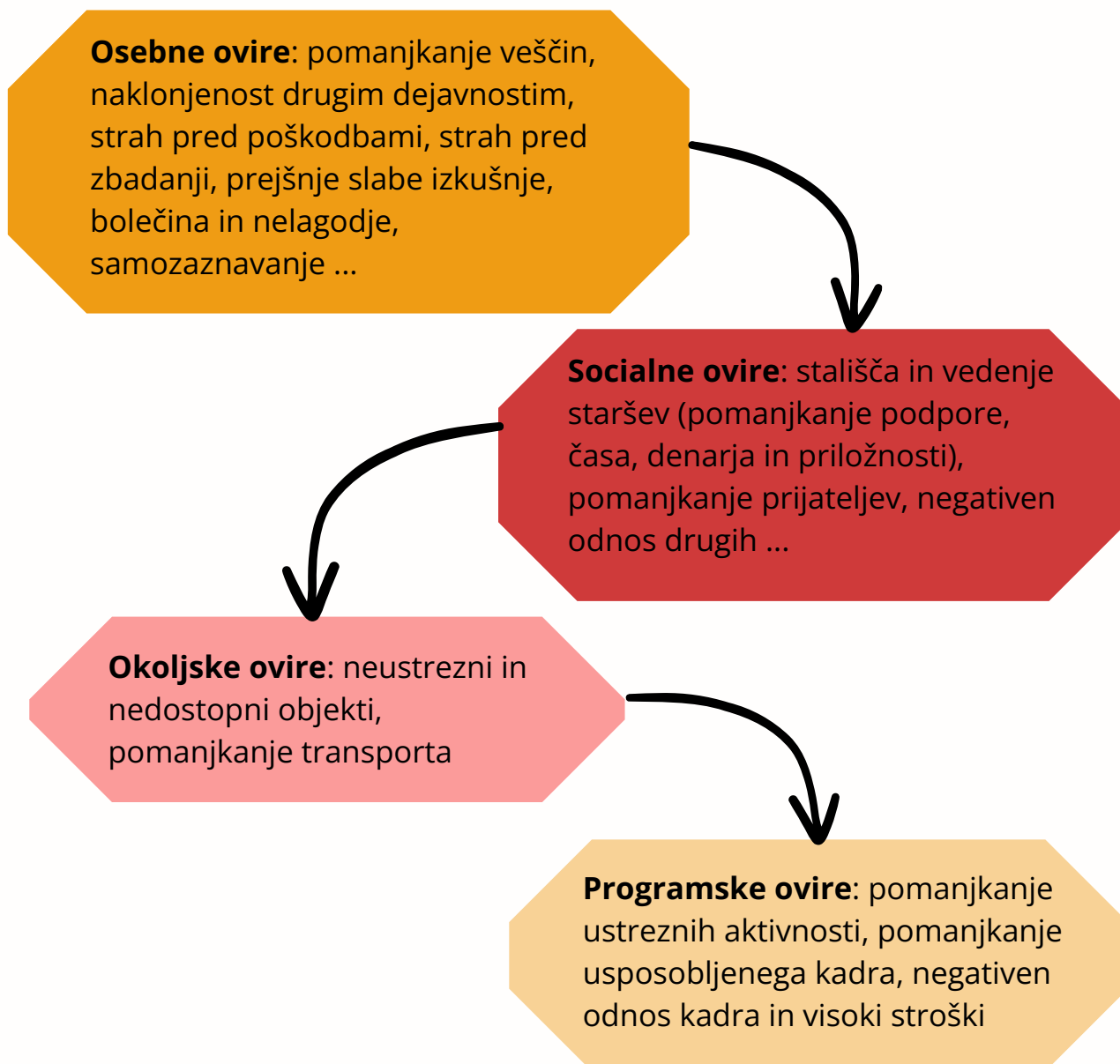
Dobro zasnovani programi naj bodo usmerjeni v razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti (met, lovljenje, skoki, hoja, tek, ravnotežje ...) in izboljšanje motoričnih sposobnosti (Carbone et al., 2021).

Pri oblikovanju javnozdravstvenih intervencij, katerih cilj je spodbujanje organiziranih telesnih dejavnosti za mlade invalide, je treba poskrbeti za prijetne aktivnosti, spodbujati sodelovanje njihovih bratov in sester ter staršev ter finančno podpreti starše z nizkimi dohodki za sodelovanje (Papadopoulos et al., 2020).

Razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na sodelovanje otrok s posebnimi potrebami v FA, je bistvenega pomena za načrtovanje učinkovitih intervencij. V okviru vključevanja otrok in mladostnikov v gibalno aktivnost so bile prepoznane nekatere ovire, kot so: vrsta invalidnosti, nizka samoučinkovitost, pomanjkanje podpore staršev, neustrezni ali nedostopni prostori in pomanjkanje ustreznih programov. Dejavniki, povezani z gibalno aktivnostjo otrok z motnjami v razvoju, so: visoka samoučinkovitost, uživanje v gibalni dejavnosti, zadostna podpora staršev, socialna interakcija z vrstniki, obiskovanje pouka športne vzgoje v šoli in prilagojenost programa invalidnostim (Yu et al., 2022).

Organizirana telesna dejavnost lahko otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami prinese dodatne koristi (spodbujanje vključenosti, zagotavljanje socialne povezanosti, izboljšanje socialnih in čustvenih odnosov, upočasnitev upadanja telesnih funkcij (Howells et al., 2019). Poleg koristi udeležbe v teh dejavnostih so bile identificirane številne ovire za vključevanje otrok in mladine z motnjami v teh oblikah vadbe (Shields et al., 2012). Najpogostejše ovire lahko razvrstimo v štiri skupine: osebne, socialne, okoljske in programske ovire.

Najpomembnejšo vlogo pri vključevanju otroka s posebnimi potrebami v organizirano gibalno dejavnost ima družina. Prilagaja se v več vidikih življenja, da bi zadostila potrebam otroka. Skrb za otroke s posebnimi potrebami je lahko fizično in duševno težka, odvisno od vrste posebnih potreb, lahko vodi v slabšo kakovost življenja in ovira karierni razvoj. Pomoč staršem pri soočanju s fizičnim, duševnim in čustvenim stresom ob skrbi za njihovega otroka je pogosto spregledana. Skrb za otroka z dolgotrajnimi funkcionalnimi omejitvami je lahko za starše naporna in zato vpliva na kakovost življenja.



Prav tako so iz strani družine najpogosteje opisane ovire za udeležbo v telesni dejavnosti, da se okolje in programi ne morejo soočiti z naravo invalidnosti ter, da okolje in programi niso prilagojeni njihovim potrebam (MacEachern et al., 2022).

Za premagovanje ovir so možne strategije za izboljšanje udeležbe otrok z motnjami v razvoju v gibalnih dejavnostih (Shields & Synnot, 2016):

Individualna raven strategije

- Vključite praktično usposabljanje inštruktorjev na področju invalidnosti.
- Otroke s posebnimi potrebami in njihove družine vprašajte, katere dejavnosti si želijo.
- Uvesti bi bilo potrebno fleksibilne ali subvencionirane možnosti plačila za družine invalidnih otrok.
- Otroke s posebnimi potrebami spodbujajte k telesni dejavnosti že od zgodnjega otroštva.

Strategije na družbeni ravni

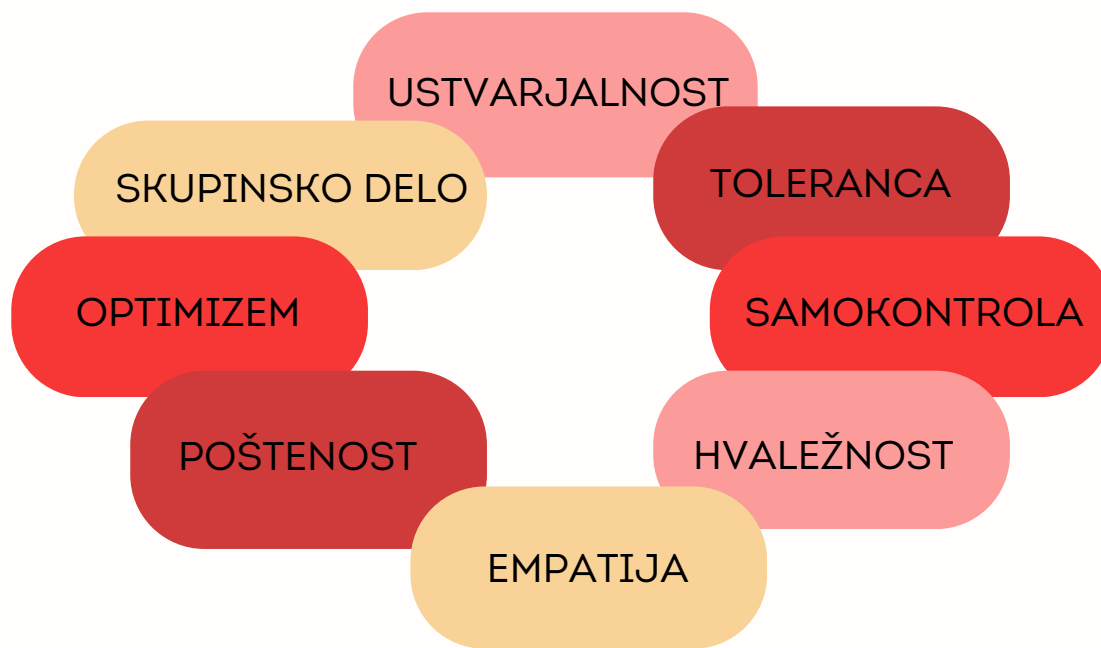
- Zmanjšati obremenitev staršev otrok z motnjami v razvoju s finančno ali socialno podporo ali spodbudami.
- Uvesti prožne oblike financiranja športnih organizacij.
- Spodbujati programe telesne dejavnosti, v katerih lahko sodelujejo invalidni otroci.
- Zagotoviti, da otroci s posebnimi potrebami smiselno sodelujejo pri športni vzgoji v šoli.

Strategije na ravni politike



KAJ SO SOCIALNO ČUSTVENE VEŠČINE?

Socialno-čustvene spretnosti otrok s posebnimi potrebami se nanašajo na sposobnosti in veščine, ki otrokom omogočajo razvoj in ohranjanje zdravih medsebojnih odnosov, razumevanje in izražanje čustev ter soočanje s čustvenimi potrebami in izzivi. Te veščine so ključne za celovit razvoj otroka, ne glede na prisotnost motenj v razvoju.



Osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju, pa tudi osebe z različnimi stopnjami intelektualnih sposobnosti, razvijajo socialno-čustvene veščine, čeprav to lahko zahteva dodatno podporo in strukturiranje.

Tukaj je nekaj ključnih socialno-čustvenih veščin, ki jih lahko razvijejo ljudje z zmernimi motnjami v duševnem razvoju:

Komunikacija: Osnovna komunikacijska veščina je ključna za razumevanje in izražanje potreb in občutkov. Ljudje z zmerno motnjo v duševnem razvoju lahko razvijejo verbalne in neverbalne komunikacijske sposobnosti. To lahko vključuje razumevanje kretenj, obrazne mimike, izgovarjanje osnovnih stavkov ali uporabo alternativnih komunikacijskih sistemov, če so verbalno omejeni.

Čustvena regulacija: osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju lahko razvijejo sposobnost prepoznavanja in izražanja svojih čustev. Pomembno je, da jih naučimo, kako se soočiti z različnimi čustvi, kot so sreča, jeza, žalost in strah, in kako jih ustrezno izraziti. Razumevanje čustev drugih ljudi in ustvarjanje empatičnih odnosov z drugimi je pomembna socialna veščina. Ljudje z zmerno motnjo v duševnem razvoju lahko razvijejo empatijo do drugih z opazovanjem in učenjem družbenih norm.

Razumevanje družbenih norm: Poučevanje ljudi z zmerno motnjo v duševnem razvoju o družbenih normah in pravilih je ključnega pomena za njihovo integracijo v družbo. Učiti ljudi z zmerno motnjo v duševnem razvoju, kako reševati konflikte na miren in konstruktiven način, je lahko izziv, vendar je pomembno za vzpostavitev stabilnih odnosov z drugimi. Osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju je treba spodbujati, da se vključijo v dejavnosti skupnosti, gradijo prijateljstva z vrstniki in se počutijo sprejete.

Vsaka oseba z zmerno motnjo v duševnem razvoju ima svojo edinstveno pot razvoja teh veščin in bo v učnem procesu potrebovala podporo in prilagojene pristope. Ta podpora lahko prihaja od družine, izobraževalnih delavcev, terapevtov in drugih članov skupnosti. S športnimi aktivnostmi lahko otroci z motnjami v razvoju na več načinov razvijajo socialne in čustvene veščine.

Pomembno je poudariti, da je podpora strokovnjakov, kot so trenerji ali terapevti, zelo pomembna pri prilagajanju športnih aktivnosti otrokom z motnjami v razvoju. Lahko poskrbijo za usmerjanje in vzpostavitev vključujočega, spodbudnega in prilagojenega okolja za vsakega otroka. Ob ustreznem dostopu in podpori so lahko športne aktivnosti izjemno koristne za razvoj socialnih veščin in izboljšanje kakovosti življenja otrok z motnjami v razvoju.



RAZVOJ SOCIALNO-ČUSTVENIH VEŠČIN S ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI

Socialna interakcija: Šport spodbuja socialno interakcijo in otrokom s posebnimi potrebami ponuja priložnosti za srečanje z vrstniki in sklepanje prijateljstev. Preko skupnih treningov in tekmovanj imajo otroci priložnost pokazati svoje sposobnosti, se podpirati in razvijati socialno vez z drugimi.

Komunikacija: Športne dejavnosti otrokom s posebnimi potrebami nudijo možnost komuniciranja s trenerji, soigralci in nasprotniki. Z verbalno in neverbalno komunikacijo lahko otroci razvijajo svoje sposobnosti izražanja, poslušanja in razumevanja drugih.



Kontinuirano, ciljno in načrtno spodbujati razvoj socialnih in čustvenih veščin otrok in mladostnikov, da bi jih pripravili za uspešno življenje, delo in sodelovanje v družbi.

Timsko delo: Vključevanje otrok z motnjami v razvoju v športne ekipe jim daje priložnost, da razvijejo skupinski duh in se naučijo sodelovanja z drugimi. Skozi treninge in tekmovanja otroke učimo medsebojnega spoštovanja, podpore in skupnega dela za skupni cilj.



Krepiti usposobljenost strokovnjakov za razvijanje socialnih in čustvenih veščin otrok in mladostnikov ter za vzgojno delovanje.

Obvladovanje čustev: Športne dejavnosti nudijo otrokom z motnjami v razvoju prostor za izražanje in obvladovanje čustev. Ob podpori trenerja se lahko naučijo, kako se soočiti s frustracijami, uspehom, porazom in stresom med igro. Skozi športne aktivnosti lahko otroci razvijejo strategije za nadzor čustev in prilagodljivo odzivanje na različne situacije.

VPRAŠALNIK ZA STARŠE - ANALIZA

Na začetku izvajanja projekta smo staršem otrok poslali »Vprašalnik za starše«, ki je bil za nas pomemben, saj je starš skozi štiri področja ocenjeval otrokov razvoj na različnih področjih, kot so telesni razvoj, čustveni razvoj in socialni razvoj (področje samozavesti), prehranjevalne navade in kakovost spanja. Starši so posredovali informacije o otrokovem vedenju, navadah in dosežkih, da bi bolje razumeli njegove razvojne možnosti in morebitne težave. Informacije, zbrane z vprašalniki za starše, lahko pomagajo strokovnjakom, učiteljem in staršem bolje razumeti otrokove potrebe in oblikovati ustrezne intervencije, terapije ali podporo.



Rezultati vprašalnika so pokazali, da se vsi anketiranci redno in kakovostno prehranjujejo, vendar imajo zaradi nerednega gibanja in vadbe slabšo kondicijo, 40 % anketirancev ima tudi prekomerno telesno težo. Na področju samozavesti smo zajeli pozornost preiskovancev, razpoloženje pred in po treningu, komunikacijo s trenerji kot tudi z drugimi otroki ter samozavest. Rezultati, ki smo jih dobili na tem področju, so, da imajo vsi anketiranci radi telesno dejavnost, da je njihovo razpoloženje po vadbi boljše in da potrebujejo pomoč in podporo pri komunikaciji in interakciji z drugimi otroki ter trenerji.

Na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika in motoričnega testiranja oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju je SK Singidunum prilagodil aktivnosti v sami vadbi in poudaril spodbujanje socialno-emocionalnih veščin, ki jih bomo vključili v uvodni del vadbe v trajanju od 15 do 30 minut s poudarkom na ključnih vrednotah in veščinah znotraj socialno-čustvenega razvoja otrok.

IZPOSTAVITEV POSAMEZNIKA – PRIMER DOBRE PRAKSE (DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE)

Meritve telesnih razsežnosti in gibalnih sposobnosti smo v sklopu projekta izvedli 3 x, in sicer začetno testiranje v oktobru 2022, vmesno v januarju 2023 in končno v aprilu 2023. Pri vseh nalogah smo bili pozorni na številske rezultate kot tudi na način izvedbe naloge, ki je opredeljevala koliko in kakšno prilagoditev oziroma pomoč je posameznik potreboval.

Društvo za kulturo inkluzije:

13-letno dekle je doseglo pozitivno spremembo pri vseh merskih nalogah. Deklica ima diagnosticiran Prader Willi sindrom, je zelo pozitivno naravnana in motivirana za vadbo. Na vadbo pride vedno zelo nasmejana, vsake zadane naloge pa se loti z veliko mero zagnanosti. Z razumevanjem nima večjih težav, dovolj je le opis in pri nekaterih nalogah enkratni prikaz naloge. Naloge je posledično izvedla dobro in korektno. Tekom obdobja je pridobila na telesni masi in telesni višini, se je pa izračunan indeks telesne mase znižal za 1,09. Kljub temu da se je ITM znižal in to velja za pozitivno spremembo, je pri omenjenem dekletu na meji s prenizko telesno maso, zato je treba biti previden, kaj navidezno pozitivna sprememba pomeni.

Na gibalnem področju so bili vidni napredki, kljub temu da že v osnovi velja za dokaj gibalno spretno dekle. Pri skoku v daljino z mesta je svoj rezultat **izboljšala za 5 cm**, kljub temu da so vmesne meritve nakazovale na nazadovanje.

Nalogo je na vseh meritvah izvedla samostojno. Pri gibljivosti je **napredovala za 0,5 cm**, nalogo pa je izvedla s pomočjo trenerja, saj je potrebovala kontrolo pri iztegnjenih nogah. Izjemen napredek je dosegla tudi pri teku na 600 metrov. Tek je na končnem merjenju opravila kar **20,34 s hitreje** kot na začetnem. Nalogo je izvedla samostojno, ob strani je imela motivacijsko podporo trenerja. Največji napredek pa je bil pri nalogi dvigovanja trupa, kjer je **izboljšala izvedbo za kar 6 dvigov trupa**. Svoj rezultat s prvega merjenja je tako podvojila, saj je na prvem merjenju naredila 6 dvigov trupa, na končnem pa 12. Prav tako je ob prvem merjenju potrebovala pomoč z obema rokama, na končnem testiranju je nalogo izvajala **popolnoma samostojno**.



IZPOSTAVITEV POSAMEZNIKA - PRIMER DOBRE PRAKSE: ŠK SINGIDUNUM

Intelektualne zmogljivosti

Deluje na zgornji meji zmerne motnje v duševnem razvoju. Kratkotrajna pozornost, ki jo ohranja s spodbujanjem. Govor razvit, prisotna vztrajnost. Ima analizo glasov in zlogov ter krajših besed.



30 let

(16. april 1992)
Dg - Obsto
fraginolognega
X kromosoma

Ocenjevanje fizičnih in motoričnih sposobnosti

Je gibljiv in ima zadovoljive gibalne spretnosti. Nima sprejete lateralizacije na sebi in na drugem. Razlago in demonstracijo je potrebno večkrat ponoviti.

Socialne in čustvene veščine

Prijazen in topel. Lažje vzpostavi komunikacijo z ljudmi iz okolja, bolj se osredotoča na trenerje, šibkejša interakcija s člani športnega kluba. Ko je navdušen, krili z rokami. Potrebuje pomoč pri razumevanju principov, opira se na metodo učenja po modelu.

Športnik kluba je bil testiran pred začetkom vadbenega programa in po njegovi izvedbi. Večkrat mu je bilo treba razložiti, na kakšen način naj bi opravil test in mu tudi večkrat pokazati, kako se to naredi. Redno se je udeleževal treningov in bil aktiven pri vseh individualnih in skupinskih aktivnostih.

Rezultati končnega testiranja so pokazali, da je izboljšal rezultate iz začetnega testiranja na testu predklona sede (gibljivost) in dvigov trupa za 30 s (vzdržljivost v moči), ne pa tudi pri skoku v daljino (eksplozivna moč) in pri teku na 600 m. Treba je opozoriti, da pri teku teče z neenakomernim tempom.

Prav tako ob motivaciji in stimulaciji pospeši, se hitro utruji in nato nadaljuje s hojo, kar se odraža v njegovem dosežku. Poudariti je treba, da je angažiranost tega športnika tako na treningih kot tudi na testiranjih v veliki meri odvisna od njegovega trenutnega razpoloženja, vzpodbud in motivacije, ki jih prejema, ter kontakta s trenerjem in ostalimi športniki.

PRIPOROČILA ZA RAZVOJ IZBRANIH GIBALNIH SPOSOBNOSTI PRI OTROCIH

Gibalne sposobnosti, ki smo se jim posvetili v projektu Več športa za osebe s posebnimi potrebami, so vzdržljivost, moč – odzivna moč in vzdržljivost v moči ter gibljivost. Na teh področjih smo opazovali, kakšen vpliv je imela dodatna vadba dvakrat na teden. Na vadbi Specialni telovaj dajemo poudarek na razvoj vseh gibalnih sposobnosti, vendar se večinoma vseh lotimo posredno preko igre ali dejavnosti in ne z direktnim ciljem. Stremimo predvsem k čim bolj splošnim učinkom določene naloge.

Vzdržljivost razvijamo skozi celotno vadbo, tako da otroke spodbujamo h konstantni dejavnosti s čim manj prekinitvami. S tem vzdržujemo rahlo povišan srčni utrip vsaj 40 minut. Vsaka vadbena enota na začetku vsebuje tekalno igro, pri kateri so aktivni vsi otroci, na primer z motivom, da lovijo nekoga ali da se izognejo biti ujet. Tempo teka se sicer spreminja, nekateri imajo na splošno višji tempo, druge pa spodbujamo k hitri hoji. Po potrebi ima otrok podporo trenerja ali prostovoljca, ki prilagaja tempo. V kolikor presodi, da bi otrok zmožel teči hitreje, poišče motiv v igri, da tempo dvigneta.

Gibljivost razvijamo direktno z vajami za razvoj gibljivosti, kot so predkloni, zamahi in podobno. Izvajamo jih v začetnem delu med ogrevanjem, pri vajah iščemo motive, da dosežemo čim večji razpon gibljivosti, kot na primer dotik sosedove noge, pazljivi pa smo predvsem na pravilno izvedbo. Največ težav se pojavlja pri ohranjanju iztegnjenih nog, bodisi zaradi nerazumevanja bodisi zaradi netolerantnosti bolečine. To običajno odpravimo s prisposodobami, kot so, da zalepimo noge z lepilom, ali pa s fizično pomočjo. Pri nekaterih otrocih uporabimo tudi motivacijski pripomoček, kot je na primer žoga ali vrvice.



Moč razvijamo skozi celotno vadbena enoto bolj ali manj posredno. Pri ogrevanju na začetku izvajamo vaje za moč – počepi, dvigi trupa, dvigi hrbta in podobno. Spodbujamo jih z navijanjem, "petkami" ali kakšnim drugim motivacijskim sredstvom (npr. žoga), običajno pa izvajamo naloge preko zgodbe. Moč razvijamo tudi preko naravnih oblik gibanja in preko celotnega poligona. Moč nog razvijamo predvsem preko skakanja, naprej na trampolinu, nato pa na trdi podlagi preko različnih ovir. Zelo pomembna pomoč pa je še vedno demonstracija, preko katere se otroci vizualno učijo določenega vzorca gibanja.

VIRI IN LITERATURA

- Ajduković, D., ur. (1995). Programi psihosocijalne podrške prognoj i izbjegloj djeci. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Carbone, P. S., Smith, P. J., Lewis, C., & LeBlanc, C. (2021). Promoting the participation of children and adolescents with disabilities in sports, recreation, and physical activity. *Pediatrics*, 148(6).
- Howells, K., Sivaratnam, C., May, T., Lindor, E., McGillivray, J., & Rinehart, N. (2019). Efficacy of group-based organised physical activity participation for social outcomes in children with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 49, 3290-3308.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16.
- Kovač, M., Jurak G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton – Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje – Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Druga dopolnjena in razširjena izdaja.
- Libull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. (World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 1451-1462.
- MacEachern, S., Forkert, N. D., Lemay, J. F., & Dewey, D. (2022). Physical activity participation and barriers for children and adolescents with disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(1), 204-216.
- Papadopoulos, N. V., Whelan, M., Skouteris, H., Williams, K., McGinley, J., Shih, S. T., ... & Rinehart, N. J. (2020). An examination of parent-reported facilitators and barriers to organized physical activity engagement for youth with neurodevelopmental disorders, physical, and medical conditions. *Frontiers in psychology*, 11, 568723.
- Pešikan, A., Lalović, Z. (2015). Uloga škole u razvoju vrlina, vrijednosti i vještina učenika i učenica – Izveštaj o rezultatima istraživanja. Podgorica: UNICEF Crna Gora i Zavod za školstvo Crne Gore.
- Popović-Gavranović, D., ur. (2005). Priručnik za rad sa djecom u programu prevencije poremećaja u ponašanju: Promjena ponašanja putem igre. Podgorica: Save the Children.
- Savić, Ignjatović, N. (1993). Čuvari osmeha 1: Psihološke radionice za podsticanje razvoja dece. Beograd: Institut za psihologiju.
- Savić, Ignjatović, N. (1993). Čuvari osmeha 2: Psihološke radionice za starije osnovce. Beograd: Institut za psihologiju.
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC pediatrics*, 16(1), 1-10.
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 46(14), 989-997.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Wiium, N., & Säfvenbom, R. (2019). Participation in organized sports and self-organized physical activity: Associations with developmental factors. *International journal of environmental research and public health*, 16(4), 585.
- Yu, S., Wang, T., Zhong, T., Qian, Y., & Qi, J. (2022, January). Barriers and facilitators of physical activity participation among children and adolescents with intellectual disabilities: A scoping review. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 2, p. 233). MDPI.



*How do we change the world? One
random act of kindness at a time.*

Morgan Freeman





**MORE
SPORT**



Avtorji besedila: Andjelka Branković, Snežana Radisavljević Janić, Aleksandra Slijepčević, Rok Prusnik, Natalia Lončar
Urednica: Natalia Lončar
Lektura: Blanka Delalut
Oblikovanje: Alex Kovač, Natalia Lončar, Maša Pelc
Strokovni pregled: Boštjan Kotnik, Neža Adamič
Foto: osebni arhiv organizacij

Izdaja in založnik: Društvo za kulturo inkluzije in Športni Klub Singidunum zanju Boštjan Kotnik in Andjelka Branković
Kraj in leto izdaje: Beograd, 2023
Elektronski izvod: www.drustvozakulturoinkluzije.eu



Co-funded by
the European Union