

Naslov članka/Article:

INKLUZIVNA ŠPORTNA DEJAVNOST

Inclusive Sport

Avtorica/Author:

Nuša Maver

DOI:

<https://doi.org/10.59132/viz/2025/1/50-55>

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje št. 1/2025, letnik 56

ISSN 0350 -5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2025

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

INKLUZIVNA ŠPORTNA DEJAVNOST

Inclusive Sport

<https://doi.org/10.59132/viz/2025/1/50-55>

IZVLEČEK

Za ustvarjanje strpne in enakopravne družbe ni dovolj le izvajanje koncepta inkluzije v šolskem okolju, temveč tudi na drugih področjih družbenega življenja. Veliko lahko prispevamo z vključevanjem otrok s posebnimi potrebami v organizirane društvene športne dejavnosti, za kar pa potrebujemo ustrezno usposobljen in inkluzivno naravnani strokovni kader. Uspešno trenersko delo zahteva celostno obravnavo otrok in mladostnikov, ki temelji na razumevanju njihovih potreb in želja, fleksibilnosti v mišljenju, odprtosti do preizkušanja novih načinov in metod dela ter zavedanju, da trenažni proces ni utečena stalnica. V članku je opisana in pojasnjena inkluzivna paradigma, ki temelji na inkluzivnem odnosu ter razumevanju veščin inkluzivnega trenerja, ob tem pa so predstavljeni načini vključevanja otrok z različnimi značilnostmi in potrebami v večinske športne programe ter modeli prilagajanja športne vadbe, da je ta vključujoča za vse vadeče.

Ključne besede: inkluzivna športna vadba, vključevanje, otroci s posebnimi potrebami

ABSTRACT

Creating a tolerant and equal society requires more than just implementing the concept of inclusion in the school environment; it must also extend to other areas of social life. We can make significant contributions by including children with special needs in organized sports activities, which requires appropriately trained and inclusively oriented professionals. Successful coaching requires a holistic approach to children and adolescents, based on understanding their needs and desires, flexibility in thinking, openness to trying new methods and techniques, and awareness that the training process is not a fixed constant. The article elaborates on the inclusive paradigm, which is based on inclusive relationships and an understanding of the skills of an inclusive coach. It also presents ways of integrating children with various characteristics and needs into mainstream sports programs and models for adapting sports activities to be inclusive for all participants.

Keywords: inclusive sport, inclusion, children with special needs

UVOD

Vsak otrok je edinstven v svojih značilnostih, sposobnostih, potrebah. Pravico ima do celostnega razvoja, do otroštva in mladostništva, v katerem se bo naučil konstruktivno premagovati ovire, ki mu jih na pot postavlja okolje, skušal poraze in se veselil zmag, spoznaval različnost družbe in njene raznolike posameznike, aktivno prisostvoval v različnih dejavnostih in prek njih spoznaval svoja močna in šibka področja ter se razvil v razumno, strpno in empatično odraslo osebo. Vsak otrok ima pravico do izobraževanja, glasbenega in likovnega ustvarjanja ter tudi do športa, ki predstavlja veliko več kot le gibanje lokomotornega aparata.

Ko govorim s trenerji, ki nimajo pogostega stika z otroki s posebnimi potrebami, pogosto poročajo, da ob srečanju z njimi občutijo strah in nelagodje. Da je pomanjkanje znanja in tovrstnih izkušenj trenerjev velika ovira za krepitev inkluzivnih praks, potrjujejo tudi številne raziskave. Trenerji otroka pogosto zavrnejo že na vratih, saj si v mislih ustvarjajo situacije, ki jim morda ne bodo kos, in se

osredotočajo na ovire, ki bi lahko nastale ob vključenosti otroka s posebnimi potrebami v večinsko skupino otrok.

Morda se sprašujete, zakaj bi to sploh počeli, ko pa je veliko lažje izvajati športno vadbo z večinsko populacijo, v kateri lahko uporabljate znane prakse dela. Toda v mladinskem športu v resnici nobena vadbena skupina ni homogena. Vanje so vključeni otroci z različnimi značilnostmi in sposobnostmi, kar zmeraj zahteva prilagoditve vadbene procesa in individualizacijo dela.

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

Izključevanje se lahko zgodi vsakemu ob najrazličnejših priložnostih, a se ga zmeraj ne zavedamo ali pa se mu zaradi neprijetnih čustev, s katerimi se ob tem soočamo, predhodno izognemo. Ravnajmo empatično in čez čas se ne bomo več spraševali: »Zakaj bi stremeli k inkluziji?«, temveč le še »Kako jo bomo dosegli?«

SEGREGACIJA, INTEGRACIJA IN INKLUZIJA V ŠPORTU

V naslovu navedeni termini se po navadi nanašajo na različne oblike vključevanja otrok s posebnimi potrebami v vzgojno-izobraževalne ustanove, saj so se prav na področju šolstva dogajali prvi premiki vzpostavljanja enakopravne in do različnosti strpne družbe (Vršnik Perše, 2003).

Tako o segregaciji, integraciji kot o inkluziji pa lahko govorimo tudi v organiziranih oblikah športne vadbe, kjer po podobnem principu kot razredi v šoli delujejo vadbene skupine v športnem društvu.

Besedo **segregacija** Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994) razlaga kot ločevanje. Otrokom s posebnimi potrebami je ponujena športna vadba, ki poteka ločeno od večinskih programov, v ločenih prostorih in je organizirana s strani specializirane ustanove ali (po navadi invalidske) organizacije.

V Sloveniji tovrstno obliko vadbe ponuja Društvo za razvoj inkluzije, ki izvaja športni program specialni telovaj. Gre za kontinuirano splošno športno vadbo, ki je namenjena otrokom z motnjami v duševnem razvoju (Društvo za kulturo inkluzije, 2021).

Čeprav športna vadba poteka v segregirani obliki, naj poudarim, da je še zmeraj velik prispevek športu za otroke s posebnimi potrebami, saj je (ob judu) edini ponudnik športne vadbe za omenjeno ciljno skupino v Sloveniji.

Integracija v športu pomeni, da imajo otroci s posebnimi potrebami možnost udeleževanja v športni dejavnosti, ki je organizirana s strani športnega društva, a poteka ločeno – v ločenem prostoru in v skupini, ki jo sestavljajo samo otroci s posebnimi potrebami. Ob večinskih športnih programih, ki jih izvaja športno društvo, to ponuja še program za otroke s posebnimi potrebami.

Kot primer tovrstne oblike športne vadbe lahko izpostavim t. i. »inkluzivni judo«, ki je v Sloveniji zelo razširjen. Gre za judo vadbo, ki jo ob večinskih programih izvajajo judo klubi za otroke z različnimi motnjami, ovirami in primanjkljaji. Kljub omenjanju inkluzije v njegovem poimenovanju je po načinu izvajanja športna vadba v resnici integrirane narave.

Integracija, ki v razlagi besede pomeni ponovno združevanje celote (SSKJ, 1994), v športu predstavlja pomemben korak na poti k inkluziji, saj športne dejavnosti po navadi potekajo »pod isto streho«, kar v praksi predstavlja stik obeh strani mostu, to je večinske populacije ter otrok s posebnimi potrebami in njihovih staršev. Vsakršno srečanje pa pomeni pridobivanje izkušenj in spoznanj, ki so ključ za spodbijanje predsodkov in stereotipov, oblikovanje miselnosti sobivanja, strpnosti in spoštovanja različnosti.

Iz omenjenih vrednot izhaja koncept **inkluzije**. Pojem bi lahko poenostavljeno opisali z besedami vključevanje, proaktivno vedenje, možnosti in dejanja, s katerimi zagotovimo, da se ljudje z različnimi značilnostmi in sposobnostmi počutijo dobrodošle, spoštovane in pripadajo isti – večinski skupini (Kefallinou idr., 2020). Biti vključujoč v športu pomeni slediti najboljšim praksam glede ustvarjanja takšnega vadbene okolja, da vsem vpletenim omogočimo aktivno sodelovanje in izkoriščanje njihovih potencialov.

Otroci s posebnimi potrebami so torej vključeni v iste športne programe kot večinska skupina otrok, trener pa med vadbo izvaja ustrezne prilagoditve ter tako omogoči aktivno sodelovanje in napredek vseh vadečih.

Na primer otrok z okvaro sluha trenira določen šport v skupini s svojimi slišječimi vrstniki. Pri športni vadbi prisostvuje tudi tolmač, ki olajša komunikacijo.

Inkluzivno obliko športne vadbe izvajajo že prej omenjeni judo klubi, ki se trudijo v redne skupine vključiti otroke z blažjimi motnjami, ovirami in primanjkljaji, ki lahko sledijo programu večinske vadbe in sodelujejo s svojimi vrstniki.

Končni družbeni cilj, h kateremu stremimo, je seveda inkluzija, ali še bolje – možnost izbire. Če želimo, da otroci odkrijejo svoja močna področja in uživajo v aktivnostih, jih moramo spodbujati k preizkušanju različnih športov. Prvi pogoj za to pa je raznolika ponudba.

S ŠPORTOM DO INKLUZIJE

Za izvajanje inkluzivne športne vadbe mora biti izpolnjenih kar nekaj pogojev. Ob arhitekturnih in komunikacijskih prilagoditvah, materialnih pogojih in organizacijskem oblikovanju programov izpostavljam ključni dejavnik – strokovni kader.

Čeprav se prispevek nanaša na zunajšolske dejavnosti in bodo kot glavni člani navedeni trenerji, naj omenim, da se vsa opisana priporočila in napotki nanašajo tudi na učitelje in druge strokovne delavce v šolskem okolju, kjer je zaradi heterogenih skupin učencev prav tako treba ustvarjati inkluzivno okolje.

Za uspešno izvajanje inkluzivne športne vadbe moramo biti ustrezno usposobljeni, ob tem pa tudi inkluzivno naravnani. V prvi vrsti so pomembna naša stališča, vrednote, sposobnost empatije, odprtost ter druge mehke veščine, ki ustvarjajo profil inkluzivnega trenerja.

Mnogi trenerji kot merilo lastnega uspeha vrednotijo zmage in vidne rezultate svojih športnikov ter se posvečajo le talentiranim posameznikom. Pri tem manj uspešni posamezniki, ki so vključeni v trenažni proces zaradi primarnih dobrobiti športa, to je občutka pripadnosti in doživljanja uspehov na ravni svojih zmožnosti, ostajajo na robu skupine ali pa se vanjo niti ne morejo vključiti.

Naloga vsakega trenerja je, da pri vadečih razvija pozitiven odnos do športa, vsakemu posamezniku omogoči doživljanje zmag in porazov ter z odkrivanjem močnih področij razvija njegove potenciale.



▶ SLIKE 1-4 (levo): Trening košarke za otroke s posebnimi potrebami.
 ▶ SLIKI 5-6 (desno): Vadba (terapevtskega) plezanja.
 Foto: Nuša Maver

INKLUZIVNI ODNOS

Trenerji smo v otrokovih očeh pogosto vzorniki, zato naša ravnanja in odzivi močno vplivajo na njegovo vrednotenje samega sebe in oblikujejo njegovo osebnost, zaradi česar je pomembno, da z njim vzpostavljamo spoštljiv odnos.

Navajam nekaj načel, ki jih je smiselno upoštevati pri delu z otroki, ki zaradi svojih specifičnih značilnosti, motenj, ovir ali primanjkljajev odstopajo od večine ter zahtevajo prilagojeno in individualno obravnavo:

- **Obravnava otroka naj bo celostna:** poskrbimo, da se bo otrok celostno razvijal in se počutil podprtega ter sprejetega kot oseba z različnimi talenti in potrebami.
- **Prepoznamo otrokove potenciale in močna področja:** otrokova motnja, ovira ali primanjkljaj naj predstavlja izziv. Namesto da se osredotočamo na omejitve, prepoznamo in razvijamo otrokove zmožnosti. Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v vadbeni proces je tudi priložnost za nas, da razvijamo nove metode in izboljšujemo prakse svojega dela.

- **Bodimo sproščeni in pristni.**
- **Otroka obravnavajmo z empatijo in ne z usmiljenjem:** ohranjamo dostojanstvo in ga obravnavajmo enakovredno preostalim.
- **Ne omejujmo otrokovega potenciala** in mu pomagajmo le takrat, ko pomoč potrebuje. Pretirano zaščitniški odnos lahko namreč privede do potrebe po odvisnosti od drugih. Dovolimo mu, da preizkuša nove stvari in odkriva meje svojih zmožnosti. Otroci s posebnimi potrebami nas lahko z vztrajnostjo in uspehi mnogokrat presenetijo!

INKLUZIVNI JEZIK

Vzpostavljane trdnega odnosa s športniki temelji na dvosmerni in uspešni komunikaciji, tako verbalni kot neverbalni. Jezik, ki ga uporabljamo, odraža naš pogled na svet. Kadar komuniciramo z otroki s posebnimi potrebami, upoštevajmo naslednje napotke:

1 Beseda invalid se omenja v naslednjih kontekstih: Zakon o zaposlovanju invalidov, invalidska pokojnina, socialni model invalidnosti, Društvo invalidov, Zveza za šport invalidov Slovenije, uporablja pa se tudi pri obravnavi vrhunskih športnikov (šport invalidov).



- Izogibajmo se poudarjanju otrokove motnje (na primer namesto »nogometša z avtizmom«, recimo preprosto »nogometša«).
- Kljub temu da se beseda »invalid« uporablja v mnogih pravnih in strokovnih kontekstih, se tej besedi kot tudi besedam »hendikepiran«, »bolan« ali »moten« raje izognimo. Najbolje je uporabiti izraz »otrok s posebnimi potrebami« ter se izražati skladno terminologijo, ki jo določa Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011). Ta navaja, da otroke s posebnimi potrebami razvrščamo v devet skupin. To so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.
- Bodimo realni: izogibajmo se pretiranemu povečevanju športnih dosežkov otroka s posebnimi potrebami samo zaradi njegovih posebnosti, medtem ko isti uspeh pri drugih otrocih ovrednotimo kot nekaj povprečnega.
- Bodimo empatični, kar pomeni tudi, da ne primerjamo otrokovih težav s svojimi. Če nimamo enake motnje, ovire ali primanjkljaja, ne moremo vedeti, kaj doživlja.
- Kadar ne razumemo otrokovih besed, se ne pretvarjamo, da smo ga razumeli, temveč ga prosimo, da ponovi, kar je povedal.
- Nasmeh je pomembna oblika komunikacije – z njim zmanjšamo napetost in ustvarimo prijetno ter sproščeno vzdušje.

VEŠČINE VKLJUČUJOČEGA TRENERJA

Ključni element za ustvarjanje pozitivne športne izkušnje je okolje, saj prispeva k otrokovemu napredku, veselju do športa in rednemu obiskovanju športne vadbe. Ustvarjalci okolja smo trenerji (učitelji), ki moramo zagotoviti, da vsi vadeči (učenci) ne glede na njihove raznolike sposobnosti in značilnosti v dejavnosti uživajo, se počutijo varne in sprejete, se učijo in napredujejo.

Zmožnost inkluzivnega ravnanja je pomembna kompetenca vsakega trenerja, ki temelji na naslednjih veščinah:

- **Razumimo potrebe in motivacijo otrok** ter spoznamo njihove cilje, pretekle izkušnje in razloge za udeleževanje v izbrani športni dejavnosti.
- **Športno vadbo, tehnične in taktične elemente prilagajamo individualnim značilnostim in potrebam športnika** ter s preizkušanjem ugotovimo, na kakšen način bo lahko dosegel zastavljene cilje.
- **Ustvarjamo prijetno vadbeno okolje**, v katerem se bo vsak otrok počutil cenjenega in motiviranega, da se vključi v skupinsko delo. Okolje naj omogoča kar največ priložnosti za napredek in učenje, s poudarkom na varnosti in igri kot ključnem orodju za učenje.

- Upoštevajmo različne potrebe otrok in **prilagodimo metode dela ter načine komunikacije**, da bo celoten proces vadbe vključujoč za vse vpletene.
- **Vadbeni proces natančno načrtujemo**. Predhodno se natančno pozanimajmo o značilnostih in posebnostih vsakega vadečega, pri načrtovanju pa upoštevajmo tudi njegove želje in interese. Z jasno določenimi cilji, vsebinami, metodami, opremo in pripomočki bomo lahko inovativni ter odločni pri preizkušanju novih pristopov svojega dela.
- **Zavedajmo se pomembnosti svoje trenerske vloge**, to je svojega položaja in vpliva, ki ga imamo na vadeče. H klimi v skupini prispeva vsak posameznik, zato poskrbimo tudi za spoštljive odnose med vadečimi.
- **Skrbimo za stalen strokoven razvoj**: nadgrajujemo znanje in izmenjujemo izkušnje z drugimi strokovnjaki. Spodbujajmo lastno ustvarjalnost, se učimo novih veščin in preizkušajmo nove metode in prakse dela, ob tem pa ne pozabimo na pomen samorefleksije.
- **Širimo vključujočo miselnost med druge**: spodbujamo svoje vadeče ter druge trenerje k uporabi vključujočega jezika, spodbijamo predsodke in stereotipe ter jim z lastnimi dejanji kažimo, da lahko že z majhnimi spremembami ustvarimo inkluzivno okolje.

Razumevanje in ozaveščanje navedenih usmeritev in priporočil je temelj našega inkluzivnega delovanja. Ko se odločimo, da bomo ponudili priložnost in ravnali »drugače«, smo pripravljene tudi nadgrajevati svoje vedenje in znanje. Kako vključiti otroke s posebnimi potrebami ter kako prilagoditi športno dejavnost, da bo inkluzivne narave, predstavljam v naslednjih poglavjih.

INKLUZIVNI SPEKTER

Otroke s posebnimi potrebami lahko v športne dejavnosti vključimo na različne načine oziroma v različnih stopnjah, kar imenujem »inkluzivni spekter«. Gre za petstopenjski model, ki ga omenja že Vute (1999), sama pa sem ga dopolnila z smernicami tujih športnih organizacij, ki inkluzivno športno dejavnost že vrsto let udeležujejo v praksi.²

Inkluzivni spekter razkriva načine izvajanja športne vadbe, da zagotovimo uspeh in aktivno sodelovanje vseh otrok, ne glede na njihove različne sposobnosti. Stopnje inkluzivnega spektra se ne nanašajo le na otroke s posebnimi potrebami, temveč lahko na te načine vključimo vse otroke z različnimi sposobnostmi in značilnostmi. Kateri pristop bomo izbrali, je odvisno od različnih dejavnikov, kot so sposobnosti in število vadečih, razmerje med otroki s posebnimi potrebami in preostalimi otroki, narava športa, oprema in pripomočki itd.

Stopnje inkluzivnega spektra

1. stopnja: odprta športna dejavnost

Vsi vadeči izvajajo isto dejavnost, pri čemer vsak sodeluje po svojih zmožnostih. Prilagoditve niso potrebne ali pa so minimalne. Ta pristop lahko uporabimo pri ogrevanju, ritmičnih igrah, igrah s padalom itd.

2 Tuje športne organizacije in zveze, ki promovirajo in razvijajo inkluzivno športno dejavnost: Sport inclusion Australia, Inclusive Sport Design, Play by the Rules, The Inclusion Club, Inclusive Sport, Recite me idr.



► SLIKA 7: Inkluzivni spekter
 Avtorica: Nuša Maver

2. stopnja: prilagojena športna dejavnost

Vsi vadeči sodelujejo v isti dejavnosti, ki jo prilagodimo tako, da lahko vsak doseže sebi dosegljive cilje. Prilagoditve se lahko nanašajo na pripomočke, prostor ali način izvajanja nalog.

Kot primer lahko navedem igranje košarke, kjer zadevamo različne tarče, za katere uporabimo nižje ali višje košare, na različne višine na steno zalepimo obroče ipd.

3. stopnja: vzoredna športna dejavnost

Vrsta dejavnosti oziroma tematski sklop je za vse vadeče enak, le da otroci s posebnimi potrebami naloge izvajajo na način, ki je prilagojen njihovim značilnostim in potrebam.

Primer: ena skupina igra odbojko po običajnih pravilih, druga igra sedečo odbojko na sosednjem igrišču. Na tretjem (če vadbena prostor razdelimo na več con) pa igralci za igro uporabljajo lažjo žogo.

4. stopnja: ločena športna dejavnost

Individualnemu delu se v inkluzivno naravnani vadbi sicer izogibamo, a vendar lahko takšna oblika dela otroku s slabšimi sposobnostmi včasih koristi, saj mu omogoča, da samostojno utrjuje elemente, ki mu povzročajo težave. Prav samostojno delo mu bo kasneje olajšalo aktivno vključitev v skupinske dejavnosti.

5. stopnja: »obratna inkluzija«

Obratna inkluzija se nanaša na športne dejavnosti, ki so namenjene predvsem otrokom s posebnimi potrebami, saj so pravila, prostor, oprema, pripomočki prilagojeni njihovim potrebam in značilnostim, obenem pa omogočajo sodelovanje tudi večinski populaciji otrok. To so na primer golbal, boča, sedeča odbojka itd.

Včasih pa otroka zaradi njegovih specifičnih značilnosti ali potreb kljub številnim prilagoditvam ne moremo vključiti v skupinsko dejavnost, saj bi lahko bila ogrožena njegova varnost, morda bi igra izgubila prvotni namen ali pa bi bil

oviran napredek preostalih vadečih. V teh primerih lahko otrok še zmeraj sodeluje, in sicer prevzame t. i. »neigralne vloge«, kot so na primer vloga sodnika, zapisnikarja, pomočnika trenerja ali navijača.

MODELI VKLJUČEVANJA IN PRILAGAJANJA ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Inkluzivno delovanje temelji na naših kompetencah, to so inovativnost, odprtost, ustvarjalnost ter naše znanje in izkušnje. Pri praktičnih spremembah, ki jih uvajamo v vadbeno enoto, pa si lahko pomagamo z nekaterimi modeli vključevanja in prilagajanja športne dejavnosti.

V nadaljevanju predstavljam tri modele, ki jih v največji meri uporabljajo v tujini. To so modeli TREE, STEP in CHANGE IT. Gre za praktična orodja, na katera se lahko oprejo trenerji pri iskanju prilagoditev športne dejavnosti, da bi vsem vadečim omogočili aktivno udeležbo. Izbira modela je odvisna od odločitve posameznika, saj vsi temeljijo na podobnem principu.

Posamezne črke so začetnice angleških izrazov, ki se nanašajo na določeno področje oziroma element vadbene enote, ki ga lahko prilagajamo. Akronim nam omogoča lažji priklic znanja iz spomina.

Za lažje razumevanje v nadaljevanju predstavljam model TREE, za preostala dva modela pa navajam le razlago črk njihovih akronimov.

► PREGLEDNICA 1: Modeli TREE, STEP in CHANGE IT

Model	Razlaga posameznih črk besede
TREE	T – Training style – stil poučevanja R – Rules – pravila E – Environment – okolje E – Equipment – oprema
STEP	S – Space – prostor T – Task – naloga E – Equipment – oprema P – People – ljudje
CHANGE IT	C – Coaching style – način treniranja H – How you score – kako dosežemo rezultat A – (Playing) Area – (igralni) prostor N – Number of players – število igralcev G – Game rules – pravila igre E – Equipment – oprema I – Inclusion – vključevanje T – Time – čas

Model TREE

T = Training style = stil poučevanja (učne metode)

Stil poučevanja se nanaša na pristop ali metodo, ki jo uporabimo za posredovanje novih informacij vadečim glede na njihove značilnosti in potrebe. Odvisno od števila in starosti vadečih, značilnosti, posebnih potreb (predvsem od vrste in stopnje motnje), naših ciljev in drugih okoliščin (hrup, osvetlitev ipd.) lahko izbiramo med verbalno ali neverbalno razlago, prikazom, raziskovalnim učenjem, pogovorom ali pa metode med seboj kombiniramo.

V nekaterih primerih je izbira ustrezne metode bolj očitna kot v drugih. Po navadi pri otrocih s telesnimi in senzornimi motnjami, ovirami ali primanjkljaji prej predvidimo uporabo primerne metode. Za podajanje novih informacij gluhemu ali naglušnemu otroku bomo uporabili metode prikaza, medtem ko bomo pri otroku z avtističnimi motnjami morali preizkušati različne pristope ter predhodno otroka dobro spoznati, saj si niti dva otroka z avtistično motnjo nista enaka.

R = Rules = pravila

Pravila prilagajamo glede na naše cilje. Na podlagi teh lahko spremenimo način izvajanja dejavnosti (postavljanje nalog, prilagoditev ali odvzem/dodajanje pravil ipd.). Pomembno se je zavedati, da so pravila zasnovana za večinsko populacijo, zato je dobro razmisliti o namenu posameznih pravil, saj lahko nekatera posameznikom brez potrebe preprečujejo sodelovanje.

E = Environment = okolje

Okolje predstavlja dostop do vadbenih prostorov (telovadnice, tehniškega igrišča, stadiona, travnate površine itd.) ter njihova ureditev. Pri prilagajanju okolja je zelo pomembna faza načrtovanja vadbenega procesa, saj lahko v njej predvidimo zahteve okolja za posamezno skupino otrok s posebnimi potrebami. Prilagoditve se lahko nanašajo na podlago, velikost igrišča, osvetlitev, temperaturo, hrup, (nepotrebno) opremo v prostoru ipd.

E = Equipment = oprema

Z lastno ustvarjalnostjo se lahko s preprostimi spremembami pri uporabi pripomočkov izognemo potrebi po specifični opremi. V pomoč je seveda raznolik nabor osnovne opreme, ki vadečim omogoča, da s preizkušanjem sami odkrijejo, kateri pripomočki lahko dosega zastavljene cilje in kakšen način njihove uporabe jim najbolj ustreza.

Pri opremi in pripomočkih lahko spreminjamo njihovo velikost, obliko, težo, barvo, površino opreme, moč odboja (žog) ipd.

NAČELA INKLUZIVNE VADBE

Pri ustvarjanju inkluzivne vadbe in iskanju rešitev ter prilagoditev njenih sestavin upoštevajmo naslednja načela:

Ohranimo bistvo gibalne dejavnosti oziroma naloge:

zmeraj sledimo ciljem, ki smo si jih zastavili in zaradi katerih smo izbrali določeno nalogo kot sredstvo za njihovo doseganje.

Poskrbimo za ustrezno zahtevnost gibalne dejavnosti:

naloge naj ne bodo prelahke ali prezahtevne. Začnimo z osnovno obliko, šele nato uvajajmo spremembe. Cilje dosegajmo postopno.

Vadečim omogočimo aktivno sodelovanje pri odločanju:

s tem prispevamo k dvigu njihove motivacije in ugodimo specifičnosti njihovih potreb.

Spremembe ne uvajajmo za vsako ceno:

prilagoditve so za nekatere otroke nepotrebne, saj se lahko brez njih vključijo v skupinske dejavnosti, zato bodimo odprti za izvajanje vadbe na različnih stopnjah inkluzivnega spektra.

Koncept inkluzije ni zmeraj uresničljiv:

včasih zaradi različnih razlogov preprosto ni mogoče zagotoviti vključenosti vseh vadečih. Najprej poskrbimo za varnost in raje pojasnimo razloge za izključitev, kot da vztrajamo pri vključevanju.

SKLEP

Za razumevanje potreb športnikov so ključni pristni odnosi, dvosmerna komunikacija in ustvarjanje vezi tako med trenerjem in športniki kot med športniki znotraj skupine. V prispevku so bili predstavljeni različni načini prilagajanja športne dejavnosti za vadeče z različnimi značilnostmi in sposobnostmi. Seveda pa se moramo zavedati, da delo z otroki s posebnimi potrebami zahteva tudi dobro poznavanje specifičnosti posamezne motnje, ovire ali primanjkljaja. Predstavljene vsebine naj služijo kot okvir za ustvarjanje inkluzivnega okolja – kot odskočna deska za vključevanje otrok s posebnimi potrebami v proces naše športne vadbe. Če bomo ozavestili inkluzivno miselnost in usvojili principe in orodja za prilagajanje športne dejavnosti, bomo tudi pogumnejši pri nadaljnjih korakih izvajanja inkluzivne športne dejavnosti.

VIRI IN LITERATURA

Bajec, A. (1994). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Državna založba Slovenije.

Društvo Korak dalje Daruvar (2021). <https://udrugakorakdalje.hr/zaposlene-cetiri-asistentice-za-djecu-s-teskocama-u-razvoju-u-djecem-vrticu-vladimir-nazor-daruvar/>

Društvo za kulturo inkluzije (2021). *Specialni telovaj*. <https://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/projekti/specialni-telovaj/>

Kefallinou, A., Symeonidou, S., in Meijer, C. J. W. (2020). Understanding the value of inclusive education and its implementation:

A review of the literature. *PROSPECTS*, 49(3-4), 135-152.

Vršnik Perše, T. (2003). Segregacija, integracija, inkluzija? Pravica do izbire! *Sodobna pedagogika*, 7-8, 140-151.