



Co-funded by  
the European Union

## DELIVERABLE 2.2

PLAYINC4KIDS Metodologija i evaluacija:

**Smjernice za provedbu uključivih sportskih okruženja za djecu s teškoćama i bez teškoća (u dobi od 6 do 13 godina) te njihove roditelje**



**PI4K**  
Play Inc 4 Kids

Kofinancirano od strane Europske unije. Mišljenja i stavovi izraženi su isključivo autorski i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima.

<b>1. Uključivanje Osoba S Invaliditetom U Sport</b> .....	<b>3</b>
1.1. Prepreke Sudjelovanju U Sportskim Aktivnostima.....	4
1.2. Modeli Uključivanja U Sportu Na Lokalnoj Razini .....	5
1.3. Smjernice .....	6
1.3.1. Cilj.....	6
1.3.2. Ciljne skupine .....	7
1.3.3. Što ćete pronaći .....	8
<b>2. Smjernice</b> .....	<b>9</b>
2.1. Smjernica 1. - Edukacija i osnaživanje trenera.....	10
2.2. Smjernica 2 - Stvaranje uključivog okruženja te uključive timske i klupske kulture .....	13
2.3. Guideline 3 - Poticanje kontinuiranog dijaloga s roditeljima i odraslima .....	18
2.4. Smjernica 4 - Podizanje svijesti u zajednici.....	21
<b>3. Primjeri Uspjeha</b> .....	<b>24</b>
3.1. Uspješni primje 1: Oblikovanje uključive igre, zajedno .....	24
3.2. Uspješni primjer 2: Dizajn uključive igre.....	26
3.3. Uspješni primjer3: Wabol: Izgradnja inkluzije kroz igru .....	28
3.4. Uspješni primjer 4: Inkluzivno trčanje .....	30
3.5. Uspješni primjer 5: Vidjeti igrača izvan igre.....	32
3.6. Uspješni primjer 6: Rast kroz učenje .....	34
3.7. Uspješni primjer 7: Bodovanje onoga što zaista vrijedi – uključiv sustav igre	36
<b>4. Popis Kontrolnih Točaka Za Uključive Prakse</b> .....	<b>38</b>
4.1. Zašto popis kontrolnih točaka? .....	38
4.2. Kako ispuniti popis kontrolnih točaka.....	39
4.3. Kontrolna lista .....	40
4.4. Sažetak i revizija: .....	48
<b>References</b> .....	<b>50</b>

## 1. Uključivanje Osoba S Invaliditetom U Sport

Socijalno uključivanje osoba s invaliditetom složen je i višedimenzionalan proces čiji je cilj osigurati njihovo puno sudjelovanje u životu zajednice. To ne podrazumijeva samo uklanjanje fizičkih i društvenih prepreka njihovom sudjelovanju, već i poticanje kulturnih promjena koje prepoznaju i vrednuju raznolikost i doprinos svake osobe, bez obzira na to ima li invaliditet ili ne. U tom smislu, članak 30. Konvencije Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom (2006.) izričito priznaje njihovo pravo na sudjelovanje u kulturnom životu, bavljenje rekreativnim aktivnostima i sudjelovanje u sportu, naglašavajući važnost tih područja kao alata za uključivanje i dobrobit.

U skladu s tim priznanjem, brojna istraživanja ističu dobrobiti sporta i tjelesne aktivnosti za sve pojedince, s invaliditetom ili bez njega, pokazujući da njihov učinak nadilazi isključivo fizičko zdravlje te uključuje značajne psihološke i socijalne prednosti. Konkretno:

- **Tjelesni benefit:** Poboljšano kardiovaskularno zdravlje i koordinacija, povećana mišićna snaga te smanjenje tjelesne boli (Martin, 2013).
- **Psihološki benefiti:** Sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima također smanjuje stres te povećava samopoštovanje i samoeфикаsnost, čime se unapređuju svakodnevne vještine i samopouzdanje (Martin, 2008). Samoeфикаsnost je također pozitivno povezana s raspoloženjem: sportaši s višom razinom samoeфикаsnosti skloniji su doživljavanju pozitivnijeg raspoloženja (Martin, 2008).
- **Socijalni benefiti:** Poticanjem socijalizacije i suradnje, sport povećava mogućnost stvaranja prijateljskih veza te jača osjećaj zajedništva i pripadnosti skupini kroz poticanje socijalne podrške (Richardson i sur., 2017). Također se pokazuje kao učinkovit alat u smanjenju negativnih stavova i predrasuda prema osobama s invaliditetom, jer suzbija stereotip da su osobe s invaliditetom nesposobne i da nemaju autonomiju (Clément-Guillotin i sur., 2018).
- **Poboljšanje kvalitete života:** Sport potiče samoodređenje osoba s invaliditetom, pružajući im poticaj za osvještavanje vlastitih resursa i vještina te za suočavanje s poteškoćama (Taddei i sur., 2023). Ima ključnu ulogu u ponovnom oblikovanju života, osobito nakon traumatskih događaja, jer ističe potencijale pojedinca koji su često zanemareni u društvu usmjerenom na nedostatke. Sport je stoga alat za poticanje osnaživanja, autonomije i emancipacije (Taddei i sur., 2023).

Unatoč brojnim dobrobitima sporta i odredbama članka 30. Konvencije Ujedinjenih naroda (2006.), i dalje su potrebni značajni naponi kako bi se kroz sport osiguralo istinsko uključivanje, budući da još uvijek postoje značajne prepreke koje otežavaju puno sudjelovanje mladih osoba s invaliditetom.

## 1.1. Prepreke Sudjelovanju U Sportskim Aktivnostima

Na razini Europske unije, 4,4 % osoba mlađih od 16 godina živi s invaliditetom (WHO, 2020). Nažalost, ne postoje objedinjeni europski podaci o sudjelovanju djece s invaliditetom u sportu, što otežava usporedbe među državama članicama (Europska komisija, 2018). Sam nedostatak centraliziranih podataka predstavlja prepreku potpunom razumijevanju ovog fenomena i oblikovanju učinkovitih politika. Ipak, uvid u stanje moguće je steći analizom sektorskih istraživanja.

Analiza Eurostata iz 2022. godine, iako usmjerena na populaciju u dobi od 16 godina i starije, pokazala je da je u svim državama članicama EU-a ukupno sudjelovanje osoba s invaliditetom u kulturnim ili sportskim aktivnostima niže u usporedbi s osobama bez invaliditeta. To upućuje na opći trend koji se vjerojatno odražava i na mlađe dobne skupine (Eurostat, 2024).

Naposlijetku, istraživanje Eurobarometra pokazalo je da su invaliditet ili bolest treći najčešće navođeni razlog (kod 14 % ispitanika) za neredovito bavljenje sportom, nakon „nedostatka vremena” i „nedostatka motivacije ili interesa” (Europska komisija, 2018).

Niska razina sudjelovanja djece s invaliditetom u sportu rezultat je složene mreže **prepreka**, koje se mogu podijeliti na individualne, društvene i okolišne prepreke (Martin i sur., 2020). Razumijevanje ovih izazova ključno je za razvoj ciljanih intervencija i učinkovitih politika:

- **Individualni čimbenici:** Obuhvaćaju ograničenja koja proizlaze iz samog invaliditeta, bilo funkcionalna (npr. ograničena pokretljivost, slabija koordinacija), psihološka (npr. frustracija, strah od neuspjeha i nisko samopouzdanje) ili tjelesna (npr. bol, umor).
- **Društveni čimbenici:** Ove prepreke proizlaze iz šireg sociokulturnog okruženja. Konkretno, uključuju **nedostatak specijalizirane edukacije** sportskog osoblja u području komunikacije i prilagodbe aktivnosti osobama s invaliditetom, **financijska ograničenja**, zabrinutost roditelja za sigurnost djece te manjak pristupačnih sportskih objekata i prilika. Ovaj nedostatak često je povezan s **nedovoljnim resursima** i ograničenim razumijevanjem prednosti tjelesne aktivnosti u rehabilitacijskom i obrazovnom kontekstu. Nadalje, društvene **predrasude i stereotipi** o osobama s invaliditetom mogu stvarati otpor prema prihvaćanju uključivih sportskih pristupa.

- **Okolišni čimbenic:** Ova kategorija uključuje **arhitektonske prepreke** (uključujući nepristupačnost sportskih objekata, nedostatak prijevoza i odgovarajuće opreme) te **ograničene** mogućnosti napredovanja osoba s invaliditetom od osnovne tjelesne aktivnosti prema natjecateljskom sportu, čime se smanjuje privlačnost bavljenja sportom.

Prepoznavanjem ovih trajnih prepreka sudjelovanju, postaje nužno istražiti uključive modele u sportu na lokalnoj i amaterskoj razini koji aktivno potiču sudjelovanje i jednake mogućnosti za svu djecu i mlade.

## 1.2. Modeli Uključivanja U Sportu Na Lokalnoj Razini

Lokalni sport (grassroots sport), prema programu Europske unije Erasmus+, obuhvaća tjelesne rekreativne aktivnosti koje se redovito provode na neprofesionalnoj razini, u svrhu očuvanja zdravlja, obrazovanja ili socijalnog uključivanja (Europska komisija, 2023). Takve su aktivnosti najčešće usmjerene na zajednicu, često ih vode volonteri te su fokusirane na sudjelovanje, a ne na vrhunske sportske rezultate.

Iako ne postoji službena klasifikacija, postoji više modela koji kategoriziraju načine uključivanja osoba s invaliditetom u sport. Ovi se modeli mogu smjestiti na „**spektar uključivanja**” (Black i Williamson, 2011), koji prikazuje različite dostupne mogućnosti sudjelovanja:

- **Odvojene aktivnosti:** posebne aktivnosti osmišljene isključivo za osobe s invaliditetom.
- **Paralelne aktivnosti:** sportaši s invaliditetom treniraju odvojeno s drugim osobama s invaliditetom kako bi se pripremili za natjecanja.
- **Sport za osobe s invaliditetom (obrnuta integracija):** pristup koji uključuje osobe bez invaliditeta u sportske aktivnosti namijenjene osobama s invaliditetom.
- **Otvorene (uključive) aktivnosti:** obuhvaćaju suradničke igre, nestrukturirano kretanje ili vježbe zagrijavanja i hlađenja koje su pristupačne svima.
- **Prilagođene aktivnosti:** aktivnosti namijenjene svima, uz prilagodbe prostora, zadataka, opreme i metoda poučavanja kako bi se osigurala uključenost svih sudionika.

Ovaj je projekt posebno usmjeren na integrirani sport. Razlog za takav fokus leži u činjenici da PlayInc nastoji postići uključivanje kroz zajedničko sudjelovanje osoba s invaliditetom i bez invaliditeta u već postojećim sportovima, bez potrebe za stvaranjem posebnih, prilagođenih aktivnosti (vidi sljedeći odlomak). Naime, **model integriranog sporta** promiče **zajedničko sudjelovanje** osoba s invaliditetom i bez invaliditeta u istim sportskim aktivnostima, uz dijeljenje istog terena i pravila.

Iako je ovaj pristup osmišljen kako bi **istaknuo jedinstvene sposobnosti** svih sportaša i istinski poticao socijalnu uključenost, u praksi se često pokazuje teško provedivim, zbog čega se mnogi mladi s invaliditetom suočavaju s preprekama sudjelovanju (Nixon, 2007). Primjerice, pomoćna pomagala poput invalidskih kolica ili proteza, koja nekim sportašima omogućuju uspjeh, drugi mogu doživljavati kao **nepravednu prednost** ili sigurnosni rizik (Hutzler, 2007). Osim opreme, **nepristupačni sportski objekti**, postojeće **predrasude** ili nespremnost trenera da prilagode svoje metode poučavanja ili komunikacije također mogu spriječiti pojedine sportaše da ravnopravno sudjeluju sa svojim vršnjacima bez invaliditeta. Stoga napori za uključivanje osoba s invaliditetom u redovni sport ponekad rezultiraju samo tzv. „**front-end**” **uključivanjem**: površnim smještanjem mladih u standardna sportska okruženja bez stvarne transformacije kulturnog konteksta u koji ulaze (Nixon, 2007). Upravo složenost postizanja istinski uključivog sporta na lokalnoj razini kroz integrirani sport predstavlja temelj [projekta PlayInc](#). Ove smjernice imaju za cilj podržati provedbu integriranih sportskih aktivnosti, osiguravajući da sva djeca mogu u potpunosti sudjelovati, uz istodobno promicanje sportske kulture koja vrednuje svaku sposobnost.

### 1.3. Smjernice

#### 1.3.1. Cilj

Ove smjernice dio su šireg projekta (projekt PlayInc4Kids – 101185186 – <https://www.playinc.eu/>) čiji je cilj razviti nove pilot-aktivnosti koje jačaju ulogu sporta na lokalnoj razini kao alata za socijalnu uključenost. Konkretnije, glavni cilj projekta PlayInc4Kids jest razviti i testirati znanstveno utemeljene strategije uključivanja djece s kognitivnim teškoćama zajedno s djecom bez teškoća (u dobi od 6 do 13 godina) u tradicionalne sportske discipline kroz inkluzivna sportska okruženja.

Sljedeće smjernice nude praktičan okvir za klubove i organizacije te služe kao svojevrsni „kompas“ za promatranje, promišljanje i djelovanje u smjeru inkluzivnih sportskih okruženja. Njihova je svrha:

- **Promatrati i razumjeti:** pružiti novi način sagledavanja postojećih praksi, kulture i dinamike kluba, pomažući u prepoznavanju kako se inkluzija već provodi i gdje je potrebna dodatna pažnja.
- **Prepoznati područja za djelovanje:** podržati klubove u određivanju prioriteta i područja u kojima intervencije mogu unaprijediti sudjelovanje i uključenost.

- **Mobilizirati resurse:** istaknuti postojeće unutarnje i resurse zajednice koji se mogu aktivirati radi jačanja inkluzivnih praksi.
- **Ponuditi praktične smjernice:** predstaviti jasne, primjenjive primjere i operativne strategije koje se mogu provoditi u svakodnevnim sportskim aktivnostima.
- **Mjeriti uspješnost:** definirati vidljive pokazatelje koji pokazuju jesu li inkluzivne prakse učinkovite i kako se njihov učinak može pratiti tijekom vremena.

### 1.3.2. Ciljne skupine

Ove su smjernice namijenjene svim ključnim dionicima uključenima u oblikovanje inkluzivnih, obrazovnih i zajednici usmjerenih sportskih okruženja. Konkretno:

#### • **Treneri i nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture**

Oni su u prvim redovima provedbe inkluzivnih praksi kroz svakodnevne treninge i odgojno-obrazovne interakcije. Smjernice imaju za cilj ojačati njihove pedagoške, socijalne i emocionalne kompetencije, omogućujući im stvaranje podržavajućih i osnažujućih okruženja za učenje za svu djecu.

#### • **Sportske organizacije i klubovi**

Sportski klubovi i savezi odgovorni su za uspostavljanje inkluzivnih politika te promicanje pravednih, jednakih i sigurnih okruženja. Smjernice pružaju strateško usmjerenje za vodstvo, internu edukaciju i inicijative razvoja timova koje potiču uključenost i dobrobit.

#### • **Škole i društveni centri**

Ove institucije imaju ključnu ulogu u povezivanju obrazovanja, sporta i društvenog razvoja. Smjernice pomažu u integriranju inkluzivnih sportskih praksi u šire obrazovne programe, potičući suradnju, poštovanje i uvažavanje različitosti.

#### • **Obitelji i volonteri**

Članovi obitelji, skrbnici i volonteri važni su sudionici u sportskom i osobnom razvoju djeteta. Smjernice promiču aktivnu suradnju između obitelji, trenera i klubova, jačajući povjerenje i zajedničku odgovornost.

#### • **Donositelji politika i institucije**

Donositelji politika na lokalnoj i nacionalnoj razini, kao i javne institucije, imaju presudnu ulogu u stvaranju poticajnih okvira i osiguravanju resursa za inkluzivne

sportske inicijative. Smjernice nude smjernice za oblikovanje politika, strategija financiranja i dugoročnog planiranja.

## • Šira zajednica

Članovi zajednice, lokalne mreže i organizacije civilnog društva doprinose stvaranju kulture uključenosti i pripadnosti. Smjernice potiču zajedničko djelovanje i aktivnosti podizanja svijesti kako bi se sport koristio kao zajednički alat za društvenu koheziju i osnaživanje zajednice.

### 1.3.3. Što ćete pronaći

U ovim smjernicama pronaći ćete opis četiri ključna područja djelovanja, utemeljena na spoznajama prikupljenima kroz ankete s roditeljima, trenerima i projektnim partnerima provedenima u okviru projekta PlayInc4Kids, kao i na dokazima dostupnima u znanstvenoj literaturi o uključenosti kroz sport. Ta četiri područja čine holistički okvir za poticanje inkluzije u sportu te nude brojne smjernice za praksu i intervencije.

Za svako područje dan je jasan opis onoga što obuhvaća i kako se odražava u svakodnevnom životu kluba, pomažući vam razumjeti njegovu važnost i primjenu. Svako je područje dodatno podijeljeno na potpodručja koja ističu konkretne sastavnice, aspekte koje treba promatrati te resurse koje možete mobilizirati kako biste stvorili inkluzivnije okruženje.

Za svako potpodručje navedeni su praktični primjeri temeljeni na iskustvima iz stvarnog života koji pokazuju kako se inkluzija može provoditi u praksi. Također su identificirani mogući izazovi, uključujući prepreke povezane s resursima, logistikom, načinom razmišljanja i uobičajenim predrasudama, kako biste ih mogli pravodobno predvidjeti i učinkovito im pristupiti.

Na kraju smjernica predstavljeni su **primjeri dobre prakse**. Riječ je o konkretnim prikazima inicijativa, razvojnih putova ili iskustava, koje su napisali i razvili projektni partneri, a koji su rezultirali jasnim i pozitivnim ishodima u području inkluzije kroz sport. One ističu stvarne primjere u kojima su određene prakse, metode ili intervencije učinkovito podržale sudjelovanje, dobrobit i socijalnu integraciju. Ove priče služe kao primjeri koje je moguće ponoviti ili prilagoditi, nudeći vrijedne uvide, konkretnu inspiraciju i smjernice za izgradnju inkluzivne kulture i provedbu učinkovitih strategija za promicanje socijalne uključenosti kroz sportske aktivnosti.

## 2. Smjernice

Na temelju nalaza prethodne ankete i rada provedenog u sklopu projekta PlayInc4Kids razvijen je cjelovit okvir za inkluziju u sportu. Ovaj okvir identificira četiri ključna područja intervencije koja služe kao praktične smjernice za stvaranje inkluzivnih sportskih okruženja:

1. Edukacija i osnaživanje trenera
2. Stvaranje inkluzivne klupske, timske i organizacijske kulture
3. Poticanje kontinuiranog dijaloga s roditeljima i drugim odraslim osobama
4. Podizanje svijesti u zajednici



## 2.1. Smjernica 1. - Edukacija i osnaživanje trenera

Učinkovita inkluzija u sportu zahtijeva dobro pripremljene trenere koji raspolažu i tehničkim i socio-relacijskim kompetencijama. Programi edukacije trebaju biti osmišljeni na temelju analize potreba te strukturirani oko komplementarnih područja razvoja. Posebno se tri područja edukacije — invaliditet i inkluzija, komunikacija te socijalne vještine — mogu provoditi zajedno ili zasebno kako bi se osnažili treneri i potaknula stvarno inkluzivna sportska okruženja u kojima svako dijete može sudjelovati i napredovati. Konkretno:

### → Edukacija o specifičnim vrstama invaliditeta i inkluzivnom sportu



Treneri bi trebali steći specifične alate i znanja za suočavanje s izazovima rada sa sportašima s invaliditetom. Glavni su ciljevi jačanje trenerove samoučinkovitosti, smanjenje eksplicitnih i implicitnih predrasuda te promicanje inkluzivnih stavova. Edukacija bi trebala ići dalje od teorijskog učenja, s naglaskom na praktičnu primjenu strategija i prilagodbi u stvarnim sportskim okruženjima.

### Primjeri dobre prakse

- Uključiti module o invaliditetu i inkluziji kao obvezne temeljne sastavnice obrazovnih programa za trenere. Vidi Uspješni primjeri 3, 6 i 7
- Osigurati uravnoteženu i sveobuhvatnu zastupljenost različitih vrsta invaliditeta (npr. tjelesnih, osjetilnih, kognitivnih i intelektualnih).
- Uspostaviti kontinuirane cikluse edukacije organiziranjem najmanje jedne godišnje radionice za trenere, tijekom koje se sadržaji edukacije revidiraju, a metode rada ažuriraju na temelju povratnih informacija iz edukacijskih aktivnosti te novih praksi inkluzivnog sporta.

### Imajte na umu sljedeće izazove

- Moduli o invaliditetu ponekad se tretiraju kao izborni, što dovodi do neujednačene provedbe.
- Edukacija se može pretežito usmjeriti na tjelesni invaliditet, zanemarujući kognitivni i intelektualni invaliditet.
- Postoji rizik da edukativni sadržaji zastare ako nisu usklađeni s razvojem praksi inkluzivnog sporta.

→ **Razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina**

Inkluzivno treniranje zahtijeva snažne interpersonalne vještine kako bi se uspješno upravljalo timskom dinamikom, vrednovala sposobnosti svakog djeteta i izgradili pozitivni odnosi s obiteljima. Ova sastavnica ima za cilj jačanje empatije, aktivnog slušanja i suradnje, čime se doprinosi podržavajućoj i kohezivnoj timskoj kulturi.



**Primjeri dobre prakse**

- Uključiti razvoj socijalnih, emocionalnih i komunikacijskih vještina u kurikulum edukacije trenera kroz praktične i interaktivne oblike poput igranja uloga, simuliranih trenerskih situacija i vođene refleksije, čime se trenerima pruža podrška u izgradnji odnosa temeljenih na poštovanju i inkluziji s djecom i obiteljima. -> *Vidi Uspješni primjeri 2, 7*
- Edukacija trenera za strukturiranje i diferencijaciju trenažnih zadataka (npr. razlaganjem složenih vježbi na uzastopne korake) kako bi se podržale različite potrebe u učenju.
- Tijekom edukacije trenera staviti naglasak na ključne relacijske kompetencije, uključujući upravljanje heterogenim skupinama, poticanje emocionalno sigurnog okruženja za trening te podršku razvoju osnovnih motoričkih vještina, samopouzdanja i vještina sudjelovanja. -> *Vidi Uspješni primjeri 6, 7*

**Imajte na umu sljedeće izazove**

- Tehničke trenerske vještine često zasjenjuju komunikaciju, empatiju i relacijske sposobnosti.
- Trenerima može biti teško prilagoditi svoj pristup potrebama i emocionalnoj stvarnosti raznolikih sudionika.

Nadalje, mentorstvo i praksa „vođenog izlaganja” mogu biti korisne strategije za provedbu edukacijskih aktivnosti koje potiču razvoj vještina i kompetencija potrebnih za oblikovanje inkluzivnog okruženja. Izravno i strukturirano izlaganje inkluzivnim sportskim okruženjima pokazalo se učinkovitim u smanjenju predrasuda i povećanju samopouzdanja među trenerima. To se može postići kroz mentorske programe

Utemeljene na načelima Zone proximalnog razvoja (Vygotsky, 1978) i Teorije kontakta (Allport, 1979). U ovom modelu iskusni inkluzivni trener vodi novog trenera kroz praksu u stvarnim uvjetima, pružajući mu povratne informacije i podršku.

Takav strukturirani kontakt pomaže novim trenerima u izgradnji samopouzdanja, razvoju praktičnih kompetencija i učinkovitijem propitivanju stereotipa nego što je to slučaj kod tradicionalnih metoda edukacije.

### Primjeri dobre prakse

→ Provoditi strukturirane mentorske programe koji uključuju praćenje rada na radnom mjestu (job shadowing), promatranje iskusnih trenera i namjenske sesije povratnih informacija s ciljem osvježavanja zajedničke klupske metodologije.

-> *Vidi Uspješni primjeri 5, 6*

→ Zahtijevati značajnu praktičnu komponentu edukacije, primjerice unaprijed određen broj sati supervizirane stručne prakse, čime se osigurava iskustveno učenje koje jača samopouzdanje i potiče refleksiju. -> *Vidi Uspješni primjeri 5*

→ Primjenjivati pristupe „učenja kroz rad”, poput uključivanja trenera na edukaciji u putovanja i događanja tima u ulozi pomoćnog osoblja, omogućujući im stjecanje praktičnog, iskustvenog mentorstva od glavnog trenera. -> *Vidi Uspješni primjeri 5, 6*

### Imajte na umu sljedeće izazove

→ Strah od promatranja tijekom mentorstva ponekad može uzrokovati da manje iskusni trener prebaci fokus s pojedinca na sam invaliditet.

→ Ako treneri na edukaciji nisu uključeni u svaku trenažnu sesiju, mogu imati poteškoća u povezivanju sa sudionicima te možda neće biti prepoznati kao treneri s autoritetom.

→ Koordinacija logistike i financijskih sredstava potrebnih za usklađivanje rasporeda trenera, osiguravanje vanjskih edukatora i pronalazak odgovarajućih prostora za kontinuiranu, cjelogodišnju edukaciju može predstavljati izazov.

Ukratko, edukacija trenera trebala bi integrirati znanje, praktično iskustvo i vođeno mentorstvo kako bi se stručnjaci osnažili za stvaranje uistinu inkluzivnih sportskih okruženja u kojima svako dijete može sudjelovati i razvijati se.

## 2.2. Smjernica 2 - Stvaranje uključivog okruženja te uključive timske i klupske kulture

Istinska inkluzija nadilazi samo smještanje djece s invaliditetom i djece bez invaliditeta u isti prostor. Ona zahtijeva temeljnu promjenu kulture sportskog kluba. Glavni aspekti na koje se treba usmjeriti su:

- **Dati prednost sudjelovanju nad natjecanjem:** Istraživanje je pokazalo da roditelji djece bez invaliditeta ponekad vjeruju kako bi dijete s invaliditetom moglo „usporiti učenje“, što može uzrokovati frustraciju. To ukazuje na prisutnost temeljnih predrasuda koje pretjerani naglasak na pobjedi može dodatno pojačati. Prepoznavanjem odgojno-obrazovne vrijednosti sporta te usmjeravanjem aktivnosti ne samo na natjecateljske rezultate, već i na karakteristike osoba koje se njime bave, sport se pretvara u snažan alat za uključivanje te razvoj samopoštovanja, dobrobiti i autonomije osoba s invaliditetom (ali i bez invaliditeta) (Taddei i sur., 2023).

### Primjeri dobre prakse

- Primjena uključivog sustava bodovanja kako bi se, uz sportsku vještinu, nagrađivali i sudjelovanje, stav, suradnja i trud. Primjerice, može se uspostaviti dvostruki sustav bodovanja u kojem konačni rezultat uključuje i sportsku izvedbu i vrijednosti poput timskog rada, poštovanja i fair playa. ->Vidi *Uspješni primjeri 7*
- Osiguravanje da su sve aktivnosti usmjerene na zabavu, a ne na natjecanje, primjerice: svi sudionici dobivaju medalju za sudjelovanje; djeca trče zajedno u jednoj skupini; ne formiraju se timovi, razine ili poredak. ->Vidi *Uspješni primjeri 3 i 7*
- Koristite povratne informacije temeljene na podacima (npr. videoanalizu, praćenje izvedbe) kako biste pokazali da inkluzija unapređuje, a ne usporava, razvoj pojedinaca i tima.

### Imajte na umu sljedeće izazove

- Kod rada u skupinama mješovitih sposobnosti obratite pozornost na tempo rada: osigurajte da napredniji sudionici ostanu angažirani, istodobno pružajući podršku onima kojima je potrebno više vremena.
- Prilikom organiziranja uključivih natjecateljskih formata budite spremni na otpor onih koji su navikli na modele usmjerene isključivo na izvedbu i rezultate; potičite promišljanje o važnosti sudjelovanja i zajedničkih ciljeva

→ **Prilagodba aktivnosti i uloga:** Aktivnosti i treninzi trebaju se osmišljavati polazeći od sposobnosti i potreba svakog djeteta. Primjerice, sporiji tempo, izostanak fizičkog kontakta kada je to potrebno te primjena personaliziranih izazova ili rada u manjim skupinama mogu osigurati da svako dijete smisleno sudjeluje i bude ravnopravno uključeno. Također je važno prilagoditi cjelokupno sportsko okruženje i primjenjivati fleksibilna rješenja koja se mogu prilagoditi različitim situacijama i sposobnostima.

### Primjeri dobre prakse

- Osmišljavanje treninga s fleksibilnim razinama težine, kako bi se omogućilo smisleno sudjelovanje sportaša različitih sposobnosti. Primjerice, prilagodba vježbi, tempa ili složenosti zadataka prema individualnim potrebama. -> Vidi *Uspješni primjeri 1*
- Dodjeljivanje diferenciranih uloga (npr. koordinator tima, voditelj zagrijavanja, pomoćnik suca) kako bi *Uspješni primjeri* Primjer dobre prakse 3
- Pružanje individualnih prilagodbi tijekom treninga kako bi svaki sudionik dobio smjernice prilagođene vlastitom tempu učenja i motoričkim sposobnostima (npr. pojednostavljeni slijedovi vježbi, produženo vrijeme za uvježbavanje ili individualne demonstracije). -> Vidi *Uspješni primjeri 6*
- Prilagodba okruženja uzimajući u obzir pristupačnost prostora, materijala, opreme i rasporeda (npr. osiguravanje pristupa bez stepenica, korištenje lakše ili prilagođene opreme ili prilagodba termina treninga radi smanjenja senzornog opterećenja). -> Vidi *Uspješni primjeri 3*
- Uključivanje strukturiranih vježbi fizičkog kontakta u parovima mješovitih sposobnosti, s naglaskom na povjerenje, suradnju i međusobno razumijevanje (npr. jednostavni zadaci ravnoteže poput stajanja licem u lice uz lagani kontakt rukama ili male partnerske vježbe u kojima jedna osoba pomaže stabilizirati ili usmjeriti spor, kontroliran pokret, uz obavezni jasan signal „spreman/spremna?“ prije početka). -> Vidi *Uspješni primjeri 2 i 6*

### Imajte na umu sljedeće izazove

- Prilikom prilagodbe vježbi izbjegavajte previše naglašavati razlike; prilagodbe trebaju djelovati prirodno i integrirano, a ne kao kompenzacijske mjere.
- Kod planiranja treninga predvidite dodatno vrijeme za uključive prilagodbe; žurba može nenamjerno marginalizirati one kojima su prilagodbe potrebne.
- Prilikom izrade proračuna za uključive aktivnosti računajte na veće troškove za prilagođenu opremu, pristupačne prostore ili dodatno stručno osoblje.

- Pri odabiru lokacija provjerite stvarnu pristupačnost (npr. WC, ulazi, podloge, parkirališta, prometne rute).
- Kod uvođenja vježbi s fizičkim kontaktom pazite na razinu udobnosti, osobne granice i kulturne norme; nelagoda može narušiti izgradnju odnosa.
- Prilikom organiziranja prilagođenih sportskih aktivnosti imajte na umu da sudionici bez invaliditeta u početku mogu podcjenjivati svrhu inkluzije; potrebna je strukturirana refleksija i vođeni dijalog za poticanje razumijevanja.

→ **Poticanje socijalizacije izvan treninga:** Roditelji su istaknuli važnost grupnih aktivnosti koje jačaju osjećaj pripadnosti i prijateljstva. Organiziranje društvenih aktivnosti, poput izleta i druženja izvan treninga, može ojačati osjećaj zajedništva i pripadnosti grupi, što predstavlja ključnu društvenu korist bavljenja sportom..

### Primjeri dobre prakse

- Organiziranje uključivih društvenih događanja gdje sudionici s invaliditetom i bez njega dolaze zajedno izvan formalnog sportskog okruženja. Primjeri uključuju zajedničke obroke, obiteljske dane, piknike i prijateljske turnire mješovitih sposobnosti. ->Vidi *Uspješni primjeri 3*
- Kreiranje tematskih aktivnosti za socijalizaciju, poput “Trećeg seta” (npr. zajednički doručak ili užina nakon utakmice s obiteljima, sucima, igračima i volonterima) kako bi se potaknule smislene interakcije među svim sudionicima i promovirao osjećaj pripadnosti.
- Poticanje grupnih izleta i putovanja (npr. posjete profesionalnim utakmicama, kulturnim znamenitostima ili izletima u prirodu) gdje sudionici, obitelji i osoblje surađuju u nesportskim kontekstima, jačajući međusobne odnose i identitet zajednice.
- Organiziranje ekoloških ili društveno korisnih događaja, uključujući sportaše s i bez invaliditeta u zajedničkim, svrhovitim zadacima izvan sportskih treninga, kombinirajući učenje i zabavu. Takvi događaji mogu uključivati suradničke “zelene aktivnosti” poput igara razvrstavanja otpada, akcija čišćenja lokalne zajednice, sadnje stabala ili radionica recikliranja, osmišljene kako bi potaknule ekološku svijest te suradnju i međusobnu podršku.

### Imajte na umu sljedeće izazove

- Društveni događaji mogu zahtijevati dodatne resurse i vrijeme (koordinacija osoblja, troškovi prostora/hrane, prijevoz), što može otežati njihovu dugoročnu provedbu.
- Osiguranje pristupačnosti (fizičke, senzorne, komunikacijske) na lokacijama izvan kluba može biti izazovno i može spriječiti potpuno sudjelovanje nekih obitelji.
- Mogu postojati kulturne ili osobne nelagode kod događanja za mješovite skupine, fizičkog kontakta ili uloga izvan sporta, osobito kada obitelji nisu upoznate s principima inkluzije.
- Održavanje kontinuiranog angažmana je teško: povremene aktivnosti možda nisu dovoljne za stvaranje trajnih prijateljstava ili promjenu klupske kulture; održavanje redovitog kalendara raznolikih društvenih događanja zahtijeva predanost.
- Kada sudionici s invaliditetom na događajima imaju jaku podršku osoblja, mogu se osjećati manje samostalno; važno je pronaći ravnotežu između podrške i autonomije kako bi socijalizacija bila autentična.

→ **Koristite uključivu komunikaciju:** Uključiva komunikacija znači birati jezik koji poštuje dostojanstvo i individualnost osoba s invaliditetom. Ona izbjegava stereotipe ili etikete, naglašavajući osobu prije same dijagnoze ili stanja. Korištenje uključivog jezika potiče razumijevanje, smanjuje stigmatu i stvara okruženja u kojima se svi osjećaju cijenjeno i zastupljeno. Takva komunikacija trebala bi se primjenjivati ne samo unutar sportskog kluba, već i u svakoj vanjskoj komunikaciji, osiguravajući dosljednost i širi utjecaj (vidi Smjernica 4 – Podizanje svijesti u zajednici).

### Primjeri dobre prakse

- Razvijanje pozitivne i osnažujuće komunikacijske strategije, koristeći podržavajući jezik u verbalnoj interakciji i klupskim materijalima (npr. davanje povratne informacije u terminima usmjerenim na razvoj, poput „Pokušajmo zajedno“ umjesto „Radiš to krivo“).->Vidi *Uspješni primjeri 2*

- Korištenje jezika koji stavlja osobu na prvo mjesto, naglašavajući pojedinca prije dijagnoze ili stanja i izbjegavajući reducirajuće etikete ili sažaljive tonove. Ovo pomaže očuvanju poštovanja, autonomije i uravnoteženog fokusa na sportaša, a ne na dijagnozu (npr. korištenje izraza „sportaš sa invaliditetom“ umjesto etiketa poput „invalidno dijete“; fokusiranje na potrebe sportaša umjesto onoga što „nema“, npr. „Prilagodimo tempo da ti odgovara“ umjesto „Ne možeš pratiti“; izbjegavanje sažaljivih ili heroizirajućih izraza poput „jadno dijete“ ili „tako hrabar/herojski“, koristeći neutralan i praktičan jezik). ->Vidi *Uspješni primjeri 1*
- Održavanje koordinirane komunikacije među trenerima i osobljem kako bi se osigurala jasnoća i dosljednost (npr. korištenje zajedničkog dnevnika nakon svake sesije u kojem treneri zabilježe dvije rečenice o prilagodbaama za svakog sportaša). ->Vidi *Uspješni primjeri 5*
- Primjena pristupačnih digitalnih alata (npr. dodaci za web-stranice za osobe s vizualnim ili slušnim oštećenjima, videozapisi s titlovima) kako bi se poboljšala dostupnost za sve sudionike

### **Imajte na umu sljedeće izazove**

- Prilikom provođenja komunikacijskih kampanja, osoblje može zahtijevati dodatnu obuku kako bi samouvjerenom koristilo uključiv jezik i izbjegavalo stereotipe.
- Prilikom primjene uključive komunikacije, izbjegavajte pristup „jedna veličina za sve“; ton, tempo i stil davanja povratnih informacija trebaju se prilagoditi svakom pojedincu.

### 2.3. Guideline 3 - Poticanje kontinuiranog dijaloga s roditeljima i odraslima

Roditelji, skrbnici (napomena: skrbnici se odnose na bilo koju odraslu osobu koja pruža primarnu skrb djetetu; često su to roditelji, članovi obitelji ili osobe koje nisu u srodstvu s djetetom; često, ali ne nužno, zakonski skrbnik) i drugi odrasli uključeni u obrazovanje djece (npr. učitelji u posebnim programima, socijalni radnici itd.) ključni su saveznici u promicanju inkluzije. Konkretno, kako bi se osmislile aktivnosti koje potiču uključivo okruženje za djecu, važno je::

- **Uspostavite dvosmjerni dijalog:** Treneri bi trebali redovito obavještavati roditelje o napretku tima, a roditelji bi trebali imati formalni način davanja povratnih informacija i izražavanja zabrinutosti.

#### Primjeri dobre prakse

- Prije početka aktivnosti provedite kratki intervju s roditeljima ili skrbnicima kako biste razumjeli specifične potrebe, preferencije i moguće prilagodbe svakog sudionika (npr. postavljanjem konkretnih pitanja poput „Koje pokrete vaše dijete doživljava nelagodno?“, „Što im pomaže da se osjećaju sigurno kada isprobavaju nešto novo?“ ili „Preferiraju li vizualne upute, verbalne upute ili praktičnu demonstraciju?“ i bilježenjem potrebnih prilagodbi prije planiranja sesije). ->Vidi *Uspješni primjeri 1, 5*
- Održavajte strukturiranu, ali otvorenu komunikaciju s roditeljima putem telefonskih grupa ili digitalnih platformi, osiguravajući jasne granice između podržavajućeg dijaloga i autonomije trenera (npr. korištenje namjenske grupe za poruke za obavijesti i podsjetnike, a ne za raspravu o trenerskim odlukama; slanje kratkih, faktualnih bilješki poput „Danas smo radili na zadacima ravnoteže; sljedeći tjedan ponovit ćemo istu strukturu“ uz preusmjeravanje zahtjeva vezanih uz trening na zakazane sastanke kako bi se očuvala uloga trenera). ->Vidi *Uspješni primjeri 1, 6*
- Organiziranje neformalnih druženja za roditelje (npr. jutarnje kave, doručci za roditelje tijekom turnira itd.) kako bi se potaknula razmjena među obiteljima i pružio prostor za vršnjačku podršku.

#### Imajte na umu sljedeće izazove

- Prilikom provođenja uvodnih intervjuova imajte na umu da neki roditelji možda neće u potpunosti iznijeti potrebe svog djeteta ili će aktivnost promatrati prvenstveno kao čuvanje djece, a ne kao razvojno iskustvo. Facilitator treba pomoći da se preoblikuje kao suradnički obrazovni proces.

- Prilikom uključivanja obitelji u povratne informacije važno je pronaći ravnotežu između uključenosti i strukture. Previše neformalnih informacija može zamaglit uloge i opteretiti trenere, dok premalo može učiniti da se roditelji osjećaju neprimijećeno.
- Ponudite specifične treninge za trenere o tome kako provoditi uvodne intervju s roditeljima, s naglaskom na potrebe djece i očekivanja obitelji, a ne na ograničenja.

→ **Osnajte roditelje kao zagovornike:** Roditelji, kako oni s djecom s invaliditetom, tako i oni bez, mogu biti važni saveznici u promicanju inkluzije. Roditelji djece s invaliditetom mogu prenijeti specifične potrebe svog djeteta sportskim organizacijama, pomažući u oblikovanju pristupačnijeg i prihvatljivijeg okruženja, dok roditelji djece bez invaliditeta mogu djelovati kao ključni zagovornici inkluzije dijeljenjem svojih pozitivnih iskustava s drugima.

### Primjeri dobre prakse

- Suradujte s udrugama roditelja kako biste ojačali osjećaj zajedništva. Primjerice, obitelji mogu pomoći u promociji inicijativa za inkluziju, zagovarati program ili asistirati u organizaciji događanja. ->Vidi *Uspješni primjeri 3*
- Pozovite roditelje na povremeno sudjelovanje u zajedničkim sportskim događajima ili obiteljskim turnirima, gdje mogu iskusiti aktivnost zajedno sa svojom djecom (npr. mješoviti timovi roditelj–dijete u nenatjecateljskim igrama, rotacija roditelja kroz prilagođene aktivnosti zajedno s djecom ili zajedničke zagrijavajuće sesije koje vode treneri, uključujući roditelje kao suce). Ovo potiče empatiju, ponos i jači osjećaj pripadnosti.
- Kada je prikladno, prikupite osobna svjedočanstva roditelja o njihovom iskustvu inkluzije (npr. „Što vas je iznenadilo tijekom današnje aktivnosti?“ ili „Kako je sudjelovanje promijenilo vaš pogled na uključivi sport?“). Ta svjedočanstva mogu se prikupiti kroz kratke pisane refleksije, audiozapise ili vođene obrasce za povratne informacije odmah nakon aktivnosti i mogu biti snažan alat za podizanje svijesti i zagovaranje inkluzije.

### Imajte na umu sljedeće izazove

- Prilikom poticanja sudjelovanja kroz udruge roditelja vodite računa o vremenu, obavezama i navikama svih. Nisu svi roditelji jednako dostupni, samouvjereni ili voljni sudjelovati, što može dovesti do neujednačene podrške.

- Prilikom pozivanja roditelja na zajedničke događaje budite osjetljivi prema obiteljima koje možda preferiraju privatnost ili se ne osjećaju ugodno u javnom sudjelovanju.
- Prilikom organiziranja suradničkih aktivnosti predvidite dodatno vrijeme potrebno za koordinaciju i komunikaciju. Uvijek imajte na umu da je izgradnja povjerenja između obitelji i trenera ključna, ali zahtijeva resurse.
- Prilikom poticanja suradnje s udrugama roditelja imajte na umu da zagovaranje mora ostati usmjereno na sudionike. Entuzijizam obitelji je vrijedan, ali krajnji fokus treba ostati na potrebama, autonomiji i uživanju samih sudionika.
- Prilikom prikupljanja svjedočanstava ili iskustava roditelja osigurajte izričit pristanak i snažnu zaštitu privatnosti (npr. korištenje modula za informirani pristanak, jamčenje anonimnosti), osobito kada priče uključuju djecu ili informacije povezane s invaliditetom. Osobne priče mogu biti emotivno snažne i uvijek ih treba dijeliti dobrovoljno.

## 2.4. Smjernica 4 - Podizanje svijesti u zajednici

Kako bi uključivanje u sport bilo pravilo, a ne iznimka, nužno je da intervencije nadilaze pojedinačni sportski klub te djeluju na društvenoj i kulturnoj razini. Aktivnosti na razini zajednice ključne su za promjenu kulturnog konteksta u kojem se mladi sportaši nalaze. To se može postići kroz:

- **Organizacija događaja za podizanje javne svijesti:** Partneri su izvijestili o organizaciji konferencija i događanja s ciljem podizanja svijesti o prednostima uključivog sporta. Takvi javni događaji ključni su za uklanjanje konceptualnih prepreka i prikazivanje konkretnih koristi uključivog sporta. Takve inicijative ne samo da privlače pažnju javnosti, već i pružaju platformu za dijeljenje pozitivnih iskustava i „dobrih praksi“ udruga. Cilj je pokazati da je sport snažan alat za osnaživanje, autonomiju i emancipaciju osoba s invaliditetom.

### Primjeri dobre prakse

- Organizirajte događaje za podizanje javne svijesti koji kombiniraju sportske i nesportske aktivnosti (npr. uključivi sportski događaji u zajednici održani na javnim prostorima, spajanje sportskih aktivnosti mješovitih sposobnosti s neformalnim društvenim trenucima; inicijative povezane s nacionalnim ili europskim sportskim kampanjama radi veće vidljivosti; događaji koji integriraju sport s kulturnim ili društvenim aktivnostima, aktivno uključujući osobe s i bez invaliditeta u sudjelovanju i organizaciji). Na takvim događajima osobe s i bez invaliditeta zajednički sudjeluju u planiranju, logistici i umjetničkom izvedbenom dijelu.
- Surađujte s lokalnim školama i općinama kako biste organizirali redovite inkluzivne događaje, povezujući ih s većim nacionalnim programima (npr. Europski tjedan sporta ili tjedan utakmica Special Olympics). ->Vidi *Uspješni primjeri* 3, 4
- Kombinirajte inkluzivne turnire s trenucima angažmana zajednice (npr. zajedničko gledanje profesionalne utakmice, zajednički obroci, obilježavanje važnih datuma) kako bi sudionici sport doživjeli kao društvenu i zajedničku aktivnost.

### Imajte na umu sljedeće izazove

- Ako javna poruka ili planiranje nisu uključivi, događaji mogu nenamjerno pojačati stereotipe (npr. prikazivanje inkluzije kao oblika humanitarne pomoći), naglašavajući sažaljenje umjesto zajedničke vrijednosti, ili davanjem izrazito vidljivih, ali površnih uloga osobama s invaliditetom.

- Neke obitelji ili sudionici mogu se osjećati nelagodno zbog razine javne izloženosti na velikim događajima zajednice, osobito ako su njihove razlike naglašene ili je njihovo sudjelovanje korišteno simbolički u komunikaciji ili medijima.
- Mjesta održavanja događaja mogu nedostajati ključne pristupačne značajke (npr. fizički pristup, prilagođeni WC-i, senzorne podrške itd.), što može ograničiti sudjelovanje i narušiti poruku inkluzije.
- Pribavljanje potrebnog financiranja, opreme i logističke podrške često zahtijeva kombinaciju općinske potpore, sponzorstava i prikupljanja sredstava u zajednici, što može biti prepreka za provedbu inicijativa ili ograničiti njihovu kvalitetu i doseg.

→ **Suradnja s lokalnim mrežama:** Holistički pristup inkluziji zahtijeva suradnju s širom zajednicom. Partneri su istaknuli kako je rad s lokalnim udrugama, obrazovnim centrima i školama ključan za organizaciju uključivih programa i aktivnosti, poput integriranih sportskih sesija tijekom školskih sati. Izgradnja partnerstava je nužna za doseganje šire publike i stvaranje podržavajućeg ekosustava za uključivi sport. Ova suradnja pomaže osigurati da uključivi sportovi ne budu viđeni kao izolirane aktivnosti, već kao sastavni dio zajedničkog života.

### Primjeri dobre prakse

- Partnerstvo s lokalnim školama, općinama i drugim organizacijama zajednice radi zajedničkog osmišljavanja i organizacije uključivih događaja, osiguravajući da su aktivnosti integrirane u postojeće kalendare i inicijative zajednice (npr. organizacija „sportskog dana“ gdje djeca svih sposobnosti sudjeluju zajedno; koordinacija s rasporedom škola kako bi se izbjegli sukobi; uključivanje općinskih objekata za pristupačne lokacije). ->Vidi *Uspješni primjeri 3, 4*
- Angažiranje lokalnih poduzeća i građanskih grupa putem crowdfunding ili sponzorskih shema koje financiraju prilagođenu opremu, pristupačne lokacije ili logističke potrebe, stvarajući osjećaj zajedničke odgovornosti za inkluziju (npr. lokalna trgovina financira rampu pristupačnu za invalidska kolica; sportski klub donira prilagođene lopte; zajedničko financiranje pokriva prijevoz za sudionike s poteškoćama u kretanju). -> *Uspješni primjeri 4*
- Uključivanje lokalnih mreža volontera (npr. studentskih volontera, grupa za društvenu službu) za podršku postavljanju događaja, asistenciji kod treninga i logističkim zadacima, čime se proširuje krug zagovornika uključivog sporta.  
->Vidi *Uspješni primjeri 3, 4*

## Imajte na umu sljedeće izazove

- Organizacije izvan etabliranih mreža mogu se susresti s birokratskim preprekama prilikom prijave za službeni pokroviteljstvo ili općinsku podršku; za prevladavanje tih prepreka potrebna je kontinuirana izgradnja odnosa.
- Koordinacija više lokalnih partnera može povećati složenost planiranja i zahtijevati dodatno vrijeme, resurse i jasne komunikacijske kanale kako bi se osigurali standardi pristupačnosti.

Održavanje kontinuiteta s lokalnim partnerima (školama, volonterskim grupama) ključno je; kratkoročne ili ad-hoc suradnje mogu ograničiti dugoročni kulturni utjecaj i trajnost programa uključivog sporta.

### 3. Primjeri Uspjeha

#### 3.1. *Uspješni primje 1: Oblikovanje uključive igre, zajedno*

**Link:** <https://aicstorino.it/progetto/sport-tra-pratica-e-partecipazione/> & <https://aicstorino.it/linee-guida-in-5-punti-per-unassociazione-piu-inclusiva/>

**Contact info:** Fabio Neroni - [internationalaffairs@aiccs.info](mailto:internationalaffairs@aiccs.info)

AiCS (Associazione Italiana Cultura Sport), jedna od najvećih talijanskih sportskih federacija na grassroots razini, priznata od Talijanskog olimpijskog i paraolimpijskog odbora, već dugo promiče aktivno građanstvo kroz sport, kulturu i turizam. U Torinu, njihova lokalna podružnica postala je nacionalni primjer postavljajući ključno pitanje: žele li pomoći ljudima da se „uklope“ u klub ili su spremni transformirati klub kako bi bio istinski uključiv? To ih je dovelo do odbacivanja medicinskog/socijalnog modela u kojem se invaliditet smatra problemom koji treba „popraviti“, i prihvaćanja modela socijalnih prava, koji prepoznaje da invaliditet proizlazi iz prepreka u okruženju, a ne iz osobe. S tim pristupom, AiCS je razvio sveobuhvatne smjernice za inkluziju, crpeći iskustvo iz ritmičke gimnastike i drugih sportova.

#### **Priprema terena**

U AiCS Torino, inkluzija započinje puno prije nego što netko kroči na teren. Osoblje provodi prethodne intervjue s zainteresiranim sportašima kako bi razumjelo njihove strasti, strahove i preferirane metode komunikacije. Klub zatim pruža jasne i detaljne informacije o programu, odmah signalizirajući mogućnost prilagodbe aktivnosti prema potrebama pojedinca.

#### **Trenutak dobrodošlice**

Faza dolaska tretira se kao ključni ritual. Operatori su obučeni da koriste otvoren i dobrodošao stav: stoje uspravno, smješe se, održavaju kontakt očima i govore smirenim, veseljem ispunjenim tonom. Fizički prostor se unaprijed priprema, s pristupačnim putanjama od parkirališta do objekta, rampama tamo gdje je potrebno, jasnom signalizacijom i pristupačnim WC-ima. AiCS je razumio da jedna zanemarena prepreka može poništiti sve druge napore.

#### **Prilagodba sporta, a ne sportaša**

Inkluzija tijekom aktivnosti postiže se kroz “razumne prilagodbe”, prilagođavanjem glavnog programa kako bi svi mogli sudjelovati bez fragmentiranja grupe.

Na primjer, nogometna vježba može se usporiti do hodanja, ili se uloge mogu prilagoditi kako bi svi igrači mogli značajno doprinijeti. Ključno je da je osoblje obučeno da „**uvijek pita prije nego pomogne**“, čime se jača autonomija i dostojanstvo, a ne ovisnost.

### **Inkluzija kao živi proces**

Ono što pristup AiCS Torino čini posebnim jest da se inkluzija nikada ne smatra „završenom“. Organizacija gradi inkluziju u kontinuirani ciklus:

1. Promatranje kako osoba doživljava aktivnost i kako se uklapa u prostor i interakciju s vršnjacima,
2. Slušanje povratnih informacija od osobe i njihove obitelji,
3. Prilagodba na temelju tih uvida.

Ovo nije jednokratna prilagodba, već stalni dijalog

### **Zajednica koja uči uključivati**

Rezultati govore sami za sebe. Sve više sportaša s invaliditetom aktivno sudjeluje u redovitim programima. Socijalna interakcija i kohezija grupe vidljivo su poboljšani. Obitelji su izvijestile da se osjećaju dobrodošlo i samopouzdana. Povezane udruge postupno su usvojile principe univerzalnog dizajna, pokazujući kako je cijela sportska zajednica postala svjesnija i sposobnija dinamički prilagođavati individualnim potrebama.

### 3.2. Uspješni primjer 2: Dizajn uključive igre

**Link:** <https://around-sport.it/around-sport-per-inclusione/>

**Contact info:** Brigliadori Christian [brigliadorichristian@gmail.com](mailto:brigliadorichristian@gmail.com)

Around Sport je talijanski sportski klub priznat od CONI-a, koji upravlja sportskim objektima i promiče aktivan životni stil te inkluziju osoba s invaliditetom. Tijekom dvanaestogodišnjeg iskustva, shvatili su da razlika između segregiranog treninga i prave integracije nije samo u miješanju djece: potrebne su pažljivo osmišljene faze koje poštuju emocionalni i relacijski put svakog sudionika. Srž njihove metode leži u načinu na koji je svaka trening-sesija namjerno strukturirana, slijedeći sekvencu koja pomaže svakom djetetu da sudjeluje osjećajući se sigurno i podržano.

#### Davanje osjećaja dobrodošlice djeci

Njihov pristup započinje nečim jednostavnim – trenutkom kada dijete dolazi, nazvanim „Reception“ (Prijem). Odrasla osoba koja dočekuje dijete zna da njihova poza, ton glasa i govor tijela prenose osjećaj sigurnosti snažnije od bilo kojih riječi. Stoje s otvorenim rukama, toplo se smješe i kleknu kako bi bili u razini očiju s djetetom. Okruženje je također pažljivo pripremljeno: ponekad slobodno i istraživačko, ponekad strukturirano s igrama ili potpuno organiziranim rasporedom. Poruka je uvijek ista: očekujemo te, dobrodošao si, pripadaš ovdje

#### Circle Time (Krug za razgovor)

Prije početka bilo koje fizičke aktivnosti, grupa se okuplja u aktivnosti „Circle Time“. Ovaj trenutak služi za učenje slušanja i poštovanja, dok dopušta različite oblike komunikacije. Neka djeca govore, druga koriste geste, vizualne znakove ili sudjeluju kroz zvuk (npr. predavanjem tamburina). Jedno dijete drži „čarobnu loptu“ kako bi označilo da je njihov red za dijeljenje. Circle Time nije samo zagrijavanje, već ritual koji emocionalno i relacijski priprema sve za ono što slijedi.

#### Igra koja gradi samopouzdanje

Prava igra odvija se u fazama. Počinje s višenamjenskim igrama koje razvijaju osnovne motoričke vještine i osjećaj ugone u pokretu. Zatim slijede “Game Exercises”, natjecateljske aktivnosti u kojima djeca surađuju ili sudjeluju u štafetnim strukturama, bez suprotstavljenog protivnika. Na kraju, za one koji se osjećaju spremnima i ugodno, sesija završava “Game Situation”, pravom utakmicom s stvarnim protivnikom koja uključuje rješavanje problema i prvi okus stvarne konkurencije.

Svaka faza gradi se na prethodnoj, poštujući spremnost svakog djeteta

**Oproštaj koji znači**

Sesija završava onako kako je i počela: s namjerom. Ritual "Exit" odražava toplu dobrodošlicu, dajući djeci jasnu emocionalnu tranziciju iz sigurnog prostora igre natrag u svakodnevnu rutinu kod kuće. Za mnoge obitelji, ovaj mali trenutak čini veliku razliku.

**Stvarni utjecaj na aktivno sudjelovanje**

Utjecaj ove metode vidljiv je u svakodnevnim trenucima. Tijekom vremena, djeca s invaliditetom počela su pokazivati veću samostalnost i samopouzdanje. Njihovi vršnjaci, uključujući i one koji su u početku bili nesigurni, stvarali su stvarna prijateljstva i otkrivali kako surađivati. Roditelji su svjedočili trenucima koje nikada prije nisu vidjeli, poput toga da njihova djeca iniciraju društvene pozive izvan sportskog okruženja.

### 3.3. Uspješni primjer3: Wabol: Izgradnja inkluzije kroz igru

**Link:** <https://infoanoia.cat/auria-grup-presenta-igualada-wabol-futbol-correr/> & <https://www.auria.org/>

**Contact info:** Ariadna Garcia // [ariadnagarcia@auria.org](mailto:ariadnagarcia@auria.org)

Fundació Àuria je katalonska organizacija koja prednjači u pružanju podržanog zapošljavanja za osobe s intelektualnim teškoćama i aktivno promiče metodologije uključivog sporta. Jedna od njihovih najuspješnijih inkluzivnih praksi bila je osmišljavanje događaja **Wabol**.

#### Što Wabol čini istinski uključivim

Wabol je zabavan, hibridni timski sport osmišljen da bude pristupačan svima. Kombinira elemente nogometa i rukometa, ali usporava tempo i pojednostavljuje pravila kako bi igrači različitih sposobnosti mogli sudjelovati bez pritiska. Događaj se održao subotom ujutro u Igualadi, na lokalnom sportskom igralištu, ali njegov uspjeh temeljio se na tjednima pažljivog planiranja. Cilj je bio jasan: stvoriti potpuno pristupačno, istinski uključivo sportsko iskustvo za djecu s invaliditetom i bez njega.

#### Planiranje svakog detalja

Faza planiranja bila je intenzivna. Tim Fundació Àuria održavao je koordinacijske sastanke uključujući edukatore, voditelje projekata, volontere i predstavnike lokalnih škola. Posjetili su sportsko igralište više puta, procjenjujući svaki aspekt: putanje (može li dijete u invalidskim kolicima prolaziti?), mjesta za odmor (postoje li klupe u hladu za djecu koja se brzo umore?), WC-i i svlačionice (jesu li pristupačni?). Pripremili su vizualne materijale, jednostavne upute i dresove u boji kako bi sudionici lakše prepoznali svoje timove. Svakoj maloj grupi dodijeljen je volonter koji je osiguravao osobnu podršku tijekom cijelog dana.

#### Trening tima za pravu inkluziju

Tjedan dana prije događaja, Fundació Àuria održala je dvorsatnu obuku za sve zaposlenike i volontere. To nije bila generička orijentacija: bila je posebno dizajnirana kako bi pripremila ljude za facilitiranje inkluzije. Obuka je obuhvatila razumijevanje invaliditeta i njegov utjecaj na sudjelovanje, uključivu komunikaciju koristeći jasan jezik, vizualne signale i pozitivno poticanje, te specifičnu Wabol metodologiju.

Volonteri su vježbali korištenje lista za promatranje, učili kako davati konstruktivne povratne informacije i igrali scenarije s djecom s kognitivnim teškoćama. Na kraju, svaka osoba u timu razumjela je logistiku i duh cilja koji žele postići.

### **Igra u kojoj svatko može zablistati**

Na sam dan događaja, oko dvanaest djece s invaliditetom i dvanaest djece bez invaliditeta sudjelovalo je u mješovitim timovima, namjerno uravnoteženim prema sposobnosti, dobi i spolu. Wabol pravila osiguravala su maksimalno sudjelovanje: igre su trajale samo 10–12 minuta, trčanje nije bilo dopušteno, uloge su se često mijenjale, a bodovanje je naglašavalo kolektivno postignuće. Volonteri su pružali ključnu individualnu podršku, pomažući sudionicima da slijede upute i ostanu motivirani, dok su edukatori poticali verbalnu i neverbalnu komunikaciju među članovima tima. Atmosfera je bila opuštena i slavljenska, s iskrenim smijehom i ohrabivanjem.

### **Refleksija i priznanje – cijenjenje svakog glasa**

Nakon utakmica, grupa se okupila u krugu za refleksiju gdje su sudionici bili pozvani podijeliti svoja osjećanja i naučeno. Neki su govorili, drugi koristili geste ili simbole, uz podršku volontera prema potrebi. Glas svakoga bio je jednako cijenjen. Sesija je završila malom proslavom gdje je svaki sudionik dobio certifikat i medalju.

### **Rezultati koji nadilaze teren**

Rezultati su potvrdili da, kada su pristupačnost i uključiva metodologija upareni s obukom osoblja i stvarnim angažmanom zajednice, djeca s invaliditetom stječu samopouzdanje i neovisnost, njihovi vršnjaci razvijaju empatiju i sposobnost suradnje, a obitelji se osjećaju dobrodošlo i motivirano nastaviti sudjelovati u aktivnostima zajednice.

### 3.4. Uspješni primjer 4: Inkluzivno trčanje

**Link:** <https://www.askoe.at/de/newsshow-das-war-der-2.-solidaritaetsrun-der-ooe-schulen?return=3>  
<https://www.youtube.com/watch?v=goxxCVhmwCI>

**Contact info:** Veronica Avantaggiato - [internationalprojectoffice@csit.tv](mailto:internationalprojectoffice@csit.tv)

**Utrka solidarnosti** proizašla je iz jednostavne ideje: stvoriti sportski događaj u kojem sudjelovanje ima veću važnost od rezultata. ASKÖ, jedna od nekoliko članica CSIT-a (Međunarodne konfederacije radnika i amatera u sportu) te najveća udruga za tjelesnu kulturu u Austriji, oživjela je ovu ideju u Beču tijekom drugog izdanja ovog događaja. Više od 1.500 učenika iz 13 srednjih škola ispunilo je stadion Vöcklabruck s zajedničkim ciljem – trčati zajedno kako bi podržali djecu s invaliditetom.

#### Izgradnja mreže

Rad je započeo mnogo prije samog događaja kroz pažljivo uspostavljanje snažne mreže između udruge i ključnih dionika. Nastavnici i školski koordinatori blisko su surađivali s ASKÖ-om, otvarajući u učionicama razgovore o uključenosti i društvenoj odgovornosti. Učenici su postali ambasadori, šireći poruku kroz školske aktivnosti i pomažući u oblikovanju zajedničkog osjećaja svrhe. Ova rastuća mreža dodatno je ojačana inicijativom grupnog financiranja. Obitelji, škole i lokalni partneri pridonijeli su kupnji sportske opreme za škole. Kampanja je pretvorila utrku u širi pokret, povezujući tjelesni napor s opipljivim društvenim učinkom.

#### Staza bez oznaka

Na dan događaja staza je postala mjesto na kojem su oznake izgubile značenje. Učenici različitih sposobnosti trčali su jedni uz druge, uz podršku prijatelja, nastavnika i volontera. Naglasak nije bio na tome tko je najbrži, već na zajedničkom iskustvu kretanja zajedno. Stadion je odisao osjećajem zajedništva zbog kojeg je natjecanje palo u drugi plan.

#### Vidljivost je važna

ASKÖ i Sport4Everybody uključili su medije, tvrtke i političke predstavnike u razgovor, osiguravajući da priča odjekne i izvan stadiona. Novine, televizija i kratki film pomogli su proširiti doseg poruke te ojačati javnu svijest o uključenom sportu kao društvenoj odgovornosti.

## Učinak izvan staze

Rezultati su bili jasni i izvan same radosti i angažmana sudionika. Učenici su doživjeli sudjelovanje u uključivom okruženju koje je djelovalo prirodno i ispunjeno radošću. Kampanja grupnog financiranja opremila je škole novim materijalima za podršku djeci s invaliditetom. Partnerstva između škola, institucija i lokalnih tvrtki dodatno su ojačala. Utrka solidarnosti uspjela je pretvoriti jedan događaj u zajedničku lekciju empatije i angažmana, pokazujući kako uključivost postaje stvarna kada se ljudi kreću zajedno.

### 3.5. Uspješni primjer 5: Vidjeti igrača izvan igre

**Link:** <https://healthlifeacademy.com/wp-content/uploads/CHAPTE1-2.pdf>

Contact info: Dario Jagić - [dario@healthlifeacademy.com](mailto:dario@healthlifeacademy.com)

HLA (Health Life Academy) je hrvatska udruga koja kroz uključive sportske projekte unapređuje tjelesno i mentalno zdravlje djece te surađuje s više od 40 partnera. Njihov rad proizlazi iz jednostavnog, ali radikalnog pomaka: odustajanja od mjerenja djece s intelektualnim teškoćama prema kulturološki nametnutoj ideji „normalnosti” te prihvaćanja funkcionalne dijagnoze koja se usredotočuje na ono što svako dijete može učiniti, kako se kreće kroz svijet i koji mu uvjeti omogućuju napredovanje.

#### Usmjerenost na snage

To je dovelo do stvaranja evaluacijskog alata temeljenog na individualiziranom obrazovnom planu (IOP), osmišljenog ne za mjerenje rezultata, već za usmjeravanje cjelovitog, individualiziranog trenerskog rada. Na početku sezone HLA-ovi su voditelji održali uvodni sastanak s trenerima kako bi predstavili ovaj novi pristup. Objasnili su da se procjena ne bi trebala usko usmjeravati na tehničke nogometne vještine. Umjesto toga, promatranje treba obuhvatiti društvenost, prilagodljivost, komunikacijske sposobnosti, motorički razvoj, ponašanje i vještine samostalne brige. Ključno načelo bilo je jednostavno: razumjeti igrača kao cjelovitu osobu, usredotočiti se na njegove snage i prepoznati prilagodbe koje mu pružaju podršku, bez uspoređivanja djece međusobno.

#### Učenje kroz svakodnevno sudjelovanje

Tijekom redovitih SPL aktivnosti (tjedni mješoviti treninzi, utakmice, prijelazi između aktivnosti) treneri su primjenjivali ovaj holistički pristup promatranju. Nisu prekitali aktivnost kako bi ispunjavali formalne evaluacijske obrasce. Umjesto toga, vodili su mentalne bilješke i koristili pojednostavljene kontrolne liste, tiho promatrajući kako se svako dijete uključuje, komunicira (verbalno ili neverbalno), društveno interagira i emocionalno reagira na izazove. Ovakav naturalistički pristup značio je da je procjena bila organski dio aktivnosti, a ne nešto nametnuto izvana.

#### Od uvida do učinka

Prava se transformacija dogodila nakon toga. HLA je organizirala refleksivne sastanke na kojima su treneri zajedno raspravljali o svojim opažanjima. Trener bi, primjerice, rekao: „Primijetio sam da je Marko danas pokazao bolju ravnotežu tijekom vježbe dodavanja“ ili „Anja je bez poticanja započela komunikaciju s dvoje

suigrača“. Kako su treneri dijelili ove uvide, postupno se stvarala jasnija slika svakog sportaša – ona koja je otkrivala sposobnosti i napredak koji su ranije prolazili nezapaženo. Ovo novo razumijevanje izravno je dovelo do kvalitetnijeg individualnog postavljanja ciljeva: treneri su sada mogli prilagoditi treninge specifičnim snagama i područjima razvoja svakog djeteta. Strategije prilagodbe su se poboljšale jer su treneri razumjeli ne samo s čime se dijete suočava, već i zašto, te što mu pomaže. Komunikacija s obiteljima i drugim stručnjacima postala je jednostavnija jer su treneri dobili strukturiran jezik za opisivanje svojih opažanja. Alat je pokazao da evaluacija, kada se primjenjuje holistički, postaje snažan katalizator uključivosti, a ne mehanizam mjerenja.

### 3.6. Uspješni primjer 6: Rast kroz učenje

**Link:** <https://nkistra.com/video-intervju-special-power-liga/>

**Contact info:** Anja Šegota - [asegota@nkistra.com](mailto:asegota@nkistra.com)

NK Istra 1961, profesionalni nogometni klub u Hrvatskoj, suočio se s izazovom koji je čest u mnogim sportskim organizacijama: kako istinski ugraditi uključivost u cjelokupnu strukturu kluba, a ne samo kroz izdvojene programe. Temeljna je ideja bila da bez osnaživanja trenerskog kadra prava uključivost ostaje površna, stoga su se obvezali na kontinuirano ulaganje u edukaciju trenera

#### **Skrivena vrijednost**

Klub je prepoznao da u vlastitim redovima ima vrijedan resurs: SPL (Special Power League) trenera koji je radio i u klubu i u školi za djecu s intelektualnim teškoćama. Umjesto da to znanje ostane izolirano, organizirali su redovite neformalne radionice na kojima je taj specijalizirani trener dijelio praktična iskustva s trenerima iz škole nogometa. To nisu bili formalni seminari s krutim kurikulumom, već stvarni trenuci učenja među kolegama, gdje su treneri mogli postavljati pitanja i raspravljati o konkretnim situacijama s kojima su se susretali u praksi. S vremenom je ovakva integracija sadržaja vezanih uz uključivost u redovite trenerske sastanke postala uobičajena, jednostavno dio načina na koji je klub funkcionirao.

#### **Pogled prema van**

No, interno znanje samo po sebi nije bilo dovoljno. NK Istra 1961 ulagao je sredstva u slanje trenera na vanjske seminare, konferencije i programe certificiranja u organizaciji Hrvatskog nogometnog saveza i akademskih institucija. Ova posvećenost kontinuiranom stručnom usavršavanju osigurala je da njihovo osoblje ostane u tijeku s modernim trenerskim standardima i uključivim metodologijama. Također su aktivno sudjelovali u široj SPL zajednici učenja, gdje su se treneri iz različitih klubova okupljali kako bi razmijenili iskustva i raspravljali o izazovima.

#### **Edukacija koja donosi razliku**

Edukativno putovanje nastavilo se unutar projekta Special Power League, u kojem su treneri NK Istre sudjelovali u strukturiranim edukacijskim radionicama usmjerenima na uključivost, s naglaskom na praktične vještine: kako prilagoditi vježbe skupinama mješovitih sposobnosti, kako učinkovito komunicirati s djecom s intelektualnim teškoćama, kako organizirati uključive događaje te kako stvarati poticajno okruženje na terenu i izvan njega.

**Rast vidljiv na terenu**

Rezultati su bili jasno vidljivi. Treneri su izvijestili da se osjećaju sigurnije i kompetentnije u pružanju podrške raznolikim sportašima. Ukupna kultura kluba se promijenila – uključivost je postala utkana u način na koji klub djeluje, a ne dodatak postojećim aktivnostima. Angažman zajednice se ojačao jer su obitelji prepoznale iskrenu predanost profesionalnom razvoju. Davanjem prednosti učenju, NK Istra 1961 pokazala je da posvećenost edukaciji trenera izravno rezultira kvalitetnijim uključivim programima i općenito profesionalnijom organizacijom.

### 3.7. Uspješni primjer 7: Bodovanje onoga što zaista vrijedi – uključiv sustav igre

**Link:** <https://www.ucec.cat/projectes/lesport-de-valors/>

**Contact info:** Joan Porras - [formacio@ucec.cat](mailto:formacio@ucec.cat)

**UCEC** (Unió de Consells Esportius de Catalunya) je katalonska udruga koja koordinira sportske aktivnosti za oko 250.000 djece i mladih u Kataloniji (≈ 20 % učenika).

Ova je organizacija suočena s temeljnim izazovom u dječjem i omladinskom sportu: kako promicati uključivost kada cijela struktura natjecanja stavlja pobjedu iznad svega? Njihov je odgovor bio promijeniti sam sustav bodovanja.

#### **Dizajniranje novog načina mjerenja onoga što je važno**

Tijekom predsezone, tehnički odbori UCEC-a održali su niz radnih sastanaka kako bi osmislili „Sustav bodovanja uključivih vrijednosti“. Tradicionalni pristup bodovanju vrednovao je samo sportske rezultate. Inovacija UCEC-a bila je stvaranje dvostrukog sustava bodovanja koji ocjenjuje i sportske akcije i uključivo ponašanje. Promatrački obrazac pažljivo je osmišljen da nagrađuje određena ponašanja: pružanje pomoći suigraču s invaliditetom, prilagođavanje komunikacije radi razumijevanja, osiguravanje da svako dijete aktivno sudjeluje u igri. Sustav je testiran i usavršen dok nije postao dovoljno jednostavan za korištenje u bilo kojem momčadskom sportu u Kataloniji.

#### **Ponovno osmišljavanje funkcije suca: od provođenja pravila do edukatora**

Ali sam sustav bodovanja ne bi funkcionirao bez promjene načina vođenja utakmica. Stoga je UCEC napravio hrabar potez: u potpunosti su preoblikovali ulogu suca. Tradicionalni sudac provodio je pravila iz udaljenosti, fokusirajući se isključivo na sportske rezultate. Nova uloga, nazvana „**Tutor de Joc**“ (**Igrani Tutor**), zahtijevala je da ista osoba prati i sportska pravila i društvene interakcije. Tutor de Joc promatrao je ne samo tko je postigao gol, već i tko je pružio pomoć, tko je uključio suigrača u poteškoćama i tko je komunicirao s poštovanjem unatoč razlikama. To je zahtijevalo koordinirane promjene u pravilnicima, priručnicima za trenere i komunikacijskim materijalima u svim sportskim vijećima.

### **Edukacija Tutora za vođenje uključivih utakmica**

Kako bi pripremili Tutore de Joc za ovu proširenu ulogu, UCEC je osmislio revidirani kurikulum obuke. Tijekom predsezonskih tečajeva održanih u regionalnim trenažnim centrima, Tutori su učili uključivu pedagogiju i strategije komunikacije za skupine mješovitih sposobnosti. Vježbali su korištenje promatračkog obrasca u realnim scenarijima, učili kako davati konstruktivne povratne informacije koje potiču uključivo ponašanje i uvježbavali situacije koje uključuju djecu s kognitivnim teškoćama. Na početku natjecateljske sezone, svaki Tutor de Joc razumio je da je njegova uloga voditi utakmice u kojima su uključivost, pravednost i ponašanje s poštovanjem jednako važni kao i sportski rezultati. Primjer obrasca bodovanja koji koriste Tutori de Joc za dodjelu bodova tijekom utakmica prikazan je dolje. On ilustrira kako su uključivo ponašanje, fair play i međusobno poštovanje formalno integrirani u proces evaluacije.

### **Uključivost u praksi**

Utjecaj na terenu bio je dubok. Treneri i Tutori izvijestili su o pozitivnijim interakcijama među igračima i manjim brojem konflikata. Djeca s kognitivnim teškoćama i bez njih pokazala su jasna poboljšanja u poštovanju i suradnji. Obitelji su entuzijastično prihvatile model, prepoznajući da uči njihovu djecu nečemu dubljem od tehničkih vještina: uči ih da uključivost i pošteno ponašanje vrijede jednako kao i pobjeda. Godinu za godinom, sudjelovanje u UCEC-ovim natjecanjima temeljenim na vrijednostima raslo je, pokazujući snažno prihvaćanje od strane roditelja i škola. Inicijativa je ojačala suradnju među sportskim vijećima, trenerima i obrazovnim centrima, stvarajući zajedničku predanost sportu kao sredstvu ne samo za tjelesni razvoj, već i za stvarnu društvenu uključenost.

## 4. Popis Kontrolnih Točaka Za Uključive Prakse

### 4.1. Zašto popis kontrolnih točaka?

U kontekstu programa uključivog sporta, praćenje je prvi korak prema **kontinuiranom unapređenju**. Sustavnim bilježenjem onoga što je provedeno, klubovi i timovi mogu vidjeti koje su uključive akcije već na snazi i gdje postoje praznine, a također mogu rano uočiti nastale probleme i pravovremeno unijeti promjene prije kraja sezone ili ciklusa projekta.

Popis kontrolnih točaka u nastavku namijenjen je praktičarima koji rade unutar sportskih klubova (treneri, tehničko osoblje, voditelji klubova i sl.). To je **alat za samopraćenje**, a ne formalni evaluacijski instrument; njegova svrha je podržati refleksiju i učenje unutar kluba, a ne dodjeljivati bodove ili ocjene.

Učinkovito praćenje oslanja se na informacije koje potiču **samo-refleksiju**. Ovaj popis nudi strukturirani niz smjernica koje pomažu klubovima u prikupljanju konkretnih dokaza o uključivim akcijama kroz promatranje. Cilj je biti što objektivniji, a istovremeno zabilježiti stvarnu praksu uključivosti.

Međutim, učinkovito praćenje **ne može se oslanjati samo na perspektivu osobe koja popunjava obrazac**; mora uključivati i glasove onih koji svakodnevno doživljavaju aktivnost (igrači, roditelji, treneri i volonteri zajednice). Sustavno prikupljanje povratnih informacija od ovih dionika osigurava da se stvarna svakodnevica sportske zajednice odrazi i da proces zaista daje glas ljudima koje želi uključiti. To se može učiniti pomoću alata kao što su: zapisnici promatranja s treninga ili događaja, bilješke s intervjua ili fokus-grupa s atletima, roditeljima, volonterima i partnerima iz zajednice, ili pregled dokumentacije (npr. planovi aktivnosti, proračuni, promotivni materijali).

Kombiniranjem različitih izvora, klubovi mogu stvoriti opsežniju sliku o tome što funkcionira, što ne, i zašto. Ova baza dokaza podupire naviku samopraćenja, koja je temelj održive uključive prakse.

## 4.2. Kako ispuniti popis kontrolnih točaka

### Što ćete pronaći:

Ovaj popis kontrolnih točaka prikazuje niz pitanja na koja se odgovara s **Da/Ne**, organiziranih oko četiri glavna prioritetna područja aktivnosti (tj. **Trening i osnaživanje trenera, Uključiva kultura kluba, Dijalog s roditeljima, Podizanje svijesti zajednice**). Svako pitanje ispituje je li određena prioritetna aktivnost provedena.

### Kako ispuniti popis kontrolnih točak

Za svako prioritetno područje uključivosti:

1. **Označite „Da“** ako je aktivnost provedena.
2. **Označite „Ne“** ako aktivnost nije provedena.
3. **Kada odgovorite „Da“, niz dodatnih pitanja o specifičnim pod-prioritetima pomoći će vam pratiti aktivnosti koje su već provedene i eventualne praznine.**
4. **Kada odgovorite „Ne“, bit će predložen kratak reflektivni upit koji traži da zabilježite:**

↳ Zašto aktivnost nije provedena?

↳ Koji konkretni koraci bi se mogli poduzeti da se provede?

↳ Kada (do kojeg roka) bi se ti koraci mogli započeti?

Popis kontrolnih točaka stoga funkcionira i kao **izvještaj o statusu** i kao **alat za planiranje**: ističe postignuća, otkriva prepreke i odmah ih pretvara u izvedive sljedeće korake. Koristite ga redovito (npr. na početku, sredini i kraju aktivnosti godine) kako biste održali program uključivog sporta na pravom putu i dokumentirali evoluciju kulture uključivosti u vašem klubu.

### 4.3. Kontrolna lista

#### 1. Edukacija i osnaživanje trenera

*Je li proveden strukturirani program edukacije za trenere koji uključuje sadržaje o invaliditetu i inkluziji?*

→ Da (Idi na odjeljak 1a)

→ Ne (Idi na odjeljak 1b)

#### 1a.

#### Edukacija o specifičnom invaliditetu i inkluzivnom sportu

Je li edukacija kontinuirana tijekom godine?	Da	Ne
Sadrži li tečaj obvezni modul o invaliditetu?	Da	Ne
Obuhvaća li edukacija određeni broj sati praktične stručne prakse na sesijama s miješanim sposobnostima?	Da	Ne

#### Razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina

Sadrži li edukacija module o komunikacijskim vještinama (npr. aktivno slušanje, empatija)?	Da	Ne
Jesu li treneri uputili da koriste poticajan i inkluzivan jezik?	Da	Ne
Jesu li treneri uputili da koriste jasne i sažete upute tijekom treninga?	Da	Ne

#### Mentorstvo i kontrolirano izlaganje inkluzivnim okruženjima

Jesu li manje iskusni treneri povezani s iskusnim mentorima radi promatranja i vođene prakse?	Da	Ne
Obuhvaća li mentorski proces posebne prilike za povratnu informaciju i refleksiju?	Da	Ne

Ostalo (molimo, navedite)

**Pročitajte svoje odgovore još jednom i prebrojte: koliko stavki ste označili s „Ne“?**

\_\_\_\_\_

Svako „Ne” označava prazninu koju je moguće pretvoriti u konkretan korak naprijed.

Za svaku od tih praznina opišite **specifičnu, ostvarivu akciju** koja bi mogla početi rješavati tu prepreku (maksimalno 1 rečenica).

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

## 1b.

Budući da niste proveli strukturirani program edukacije za trenere koji uključuje sadržaje o uključivanju osoba s invaliditetom, sada pokušajte.....

→ **Prepoznati prepreku:** napišite kratku izjavu o tome što trenutno sprječava provođenje ove prakse.

\_\_\_\_\_

→ **Definirati prvi korak:** opišite konkretnu, izvedivu akciju koja bi mogla započeti rješavanje prepreke (najviše 1 rečenica).

\_\_\_\_\_

→ **Odrediti rok:** zabilježite mjesec ili doba godine do kojeg ćete započeti prvi korak.

\_\_\_\_\_

## 2. Stvaranje uključive kulture tima i kluba

Jesu li provedene aktivnosti za promicanje kulture kluba usmjerene na sudjelovanje i uključive vrijednosti (npr. jednako vrijeme igre, bodovanje temeljeno na vrijednostima, aktivnosti za smanjenje predrasuda), umjesto da se fokusira isključivo na natjecanje?

→ Da (Idite na odjeljak 2a)

→ Ne (Idite na odjeljak 2b)

### 2a.

#### Prioritet sudjelovanju nad natjecanjem

Je li uspostavljen sustav za prepoznavanje i nagrađivanje djela inkluzije, fair playa ili pozitivnog ponašanja, kao i sportskih rezultata? Da Ne

Dobivaju li sva djeca jednako vrijeme igre na utakmicama, bez obzira na razinu vještine? Da Ne

Dodjeljuju li se nagrade za sudjelovanje (ne samo pehari za rezultate) svakom igraču? Da Ne

#### Prilagodba aktivnosti i uloga

Sadrže li vježbe igre koje zahtijevaju suradnju za rješavanje izazova, pokazujući komplementarne sposobnosti? Da Ne

Je li tempo vježbi usporen kada je potrebno kako bi se omogućilo potpuno sudjelovanje? Da Ne

Dodjeljuju li se vrijedne pomoćne uloge (vremenski čuvar, pomoćni trener, zapisničar) tako da svako dijete doprinosi aktivnostima? Da Ne

Je li okruženje (npr. materijali, lokacija, trajanje) prilagođeno sposobnostima djece? Da Ne

#### Koristite inkluzivnu komunikaciju

Je li komunikacija (vizualna, verbalna) prilagođena razini razumijevanja svakog djeteta? Da Ne

Koristi li se dosljedno jezik koji stavlja osobu na prvo mjesto, poštovan i neutralan kada se govori o sudionicima, izbjegavajući reduktivne etikete, sažaljive tonove ili pretjerano herojsko prikazivanje? Da Ne

Je li komunikacija koordinirana među trenerima i osobljem kako bi se osigurala jasnoća i dosljednost u primjeni prilagodbi i uputa? Da Ne

### Poticanje socijalizacije izvan treninga

Održavaju li se redovito timski ručkovi/večere ili drugi društveni događaji? Da Ne

Organiziraju li se manja druženja nakon utakmica? Da Ne

Nude li se nesportske društvene aktivnosti (npr. izleti vikendom)? Da Ne

Ostalo (navedite \_\_\_\_\_)

### Pročitajte svoje odgovore još jednom i prebrojte: koliko stavki ste označili s „Ne”?

\_\_\_\_\_

Svako „Ne“ označava prazninu koju je moguće pretvoriti u konkretan korak naprijed.

Za svaku od ovih praznina opišite konkretnu, izvedivu akciju koja bi mogla započeti rješavanje prepreke (najviše 1 rečenica).

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 2b.

Budući da niste proveli strukturirani program edukacije za trenere koji uključuje sadržaje o uključivanju osoba s invaliditetom, sada pokušajte...

→ **Prepoznati prepreku:** napišite kratku izjavu o tome što trenutno sprječava provođenje ove prakse.

\_\_\_\_\_

→ **Definirati prvi korak:** opišite konkretnu, izvedivu akciju koja bi mogla započeti rješavanje prepreke (najviše 1 rečenica).

\_\_\_\_\_

→ **Odrediti rok:** zabilježite mjesec ili kvartal do kojeg ćete započeti prvi korak.

\_\_\_\_\_

### 3. Poticanje kontinuiranog dijaloga s roditeljima

Jesu li osmišljene i provedene aktivnosti ili sustavi koji olakšavaju komunikaciju s roditeljima, održavajući ih informiranima i uključenima, a da pritom ne ometaju trening?

- Da (Idite na odjeljak 3a)
- Ne (Idite na odjeljak 3b)

#### 3a.

#### Uspostavite dvosmjerni dijalog

Prije pokretanja nove aktivnosti, konzultiraju li se roditelji o dnevnoj rutini, socijalnom i osobnom razvoju svog djeteta (npr. putem strukturiranog intervjua)?	Da	Ne
Postoje li zakazani sastanci uživo sa svim roditeljima?	Da	Ne
Koriste li se digitalni kanali (npr. e-mail, WhatsApp, Viber) za stalna ažuriranja?	Da	Ne

#### Osnažite roditelje kao zagovornike

Jesu li roditelji uključeni u planiranje u odborima ili savjetodavnim grupama?	Da	Ne
Jesu li roditelji uključeni u organizaciju društvenih događaja (npr. obiteljski dani, humanitarne aktivnosti)?	Da	Ne
Jesu li nastavnici posebnog odgoja ili socijalni radnici uključeni u planiranje aktivnosti?	Da	Ne
Ostalo (navedite) _____		

**Pročitajte svoje odgovore još jednom i prebrojte: koliko stavki ste označili s „Ne“?** \_\_\_\_\_

Svako „Ne“ označava prazninu koju je moguće pretvoriti u konkretan korak naprijed. Za svaku od ovih praznina opišite konkretnu, izvedivu akciju koja bi mogla započeti rješavanje prepreke (najviše 1 rečenica).

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 3b.

Budući da niste proveli strukturirani program obuke za trenere koji uključuje sadržaj o uključivanju osoba s invaliditetom, sada molimo pokušajte.....

→ **Identificirajte prepreku:** napišite kratku izjavu o tome što trenutno sprječava primjenu.

---

→ **Definirajte prvi korak:** opišite specifičnu, ostvarivu radnju kojom bi se moglo početi rješavati prepreku (najviše jedna rečenica).

---

→ **Postavite rok:** zabilježite mjesec ili tromjesečje u kojem ćete započeti prvi korak.

---

#### 4. Podizanje svijesti zajednice

Jesu li provedene aktivnosti usmjerene prema javnosti (npr. dani uključivog sporta, događaji za zajednicu, partnerstva sa školama, medijska promocija, crowdfunding) kako bi se promovirao uključivi sport izvan članova kluba?

→ Da (Idite na odjeljak 4a)

→ Ne (Idite na odjeljak 4b)

#### 4a.

##### Organizacija događaja za podizanje javne svijesti

Održavaju li se društveni događaji (npr. prezentacije, sportski dani, konferencije) barem jednom godišnje kako bi se prikazale najbolje prakse i priče o osnaživanju? Da Ne

Jesu li organizirane crowdfunding kampanje za financiranje inkluzivnog sudjelovanja u sportu? Da Ne

Ističe li medijsko izvještavanje tima ili kluba (npr. lokalne vijesti, društvene mreže) inkluzivne aktivnosti? Da Ne

##### Suradnja s lokalnim mrežama

Postoje li aktivna partnerstva s lokalnim školama, udrugama ili centrima zajednice? Da Ne

Organiziraju li se aktivnosti koje uključuju lokalne volonterske mreže? Da Ne

Postoje li događaji ili aktivnosti koje uključuju lokalne tvrtke? Da Ne

Ostalo (navedi) \_\_\_\_\_

**Pročitajte svoje odgovore još jednom i prebrojte: koliko stavki ste označili s „Ne“?** \_\_\_\_\_

Svako „Ne“ označava prazninu koju je moguće pretvoriti u **konkretan korak naprijed**. Za svaku od ovih praznina opišite **konkretnu, izvedivu akciju** koja bi mogla započeti rješavanje prepreke (najviše 1 rečenica).

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 4b.

Budući da niste proveli strukturirani program edukacije za trenere koji uključuje sadržaje o uključivanju osoba s invaliditetom, sada pokušajjt.....

→ **Prepoznati prepreku:** napišite kratku izjavu o tome što trenutno sprječava provođenje ove prakse.

---

→ **Definirati prvi korak:** opišite konkretnu, izvedivu akciju koja bi mogla započeti rješavanje prepreke (najviše 1 rečenica).

---

→ **Odrediti rok:** zabilježite mjesec ili kvartal do kojeg ćete započeti prvi korak.

---

#### 4.4. Sažetak i revizija:

Sada pregledajte sve svoje odgovore i izbrojite koliko pod-prioriteta je dobilo barem jedan odgovor „Da“. Za svaki od tih pod-prioriteta označite „Da“ u tablici i istaknite odgovarajuće polje zeleno.

Ako niste označili niti jedno „Da“, ili ste za prvo pitanje u odjeljku odabrali „Ne“, tada označite „Ne“ u tablici i označite odgovarajuće polje crvenom bojom.

Prioritet	Pod-prioritet	Da	Ne
<b>Trening i osnaživanje trenera</b>	Trening o invaliditetu i uključivom sportu		
	Unapređivanje komunikacijskih i socijalnih vještina		
	Mentorstvo i kontrolirano izlaganje uključivim okruženjima		
<b>Stvaranje uključive kulture tima i kluba</b>	Smanjivanje predrasuda Davati prednost sudjelovanju pred natjecanjem		
	Prilagoditi aktivnosti i uloge		
	Poticati druženje izvan treninga		
	Koristiti uključivu komunikaciju		
<b>Poticanje kontinuiranog dijaloga s roditeljima</b>	Uspostaviti dvosmjerni dijalog		
	Osnažiti roditelje kao zagovornike		
<b>Podizanje svijesti zajednice</b>	Organizacija događaja za podizanje svijesti javnosti		
	Suradnja s lokalnim mrežama		

Kada se popuni, tablica daje **jasnu sliku snaga vaše udruge** i područja koja zahtijevaju dodatnu pažnju.

Polja označena s „Ne“ ističu praznine koje treba popuniti. Ideje i sljedeći koraci za njihovo rješavanje mogu se razviti pomoću dubinske analize u svakom odjeljku popisa kontrolnih točaka. Ti kratki zapisi akcija postaju **praktična karta puta** za jačanje svakog pod-prioriteta.

U narednim mjesecima ovaj pregled pomoći će vam da usmjerite svoje napore na **aktiviranje sportske zajednice, ojačavanje glasova svih uključenih** i osiguravanje **dosljedno uključivog iskustva**.

Kroz rad s ovim popisom već oblikujete klub u kojem **svaka osoba može sudjelovati u zajednici kao aktivni sudionik**, ne kao netko tko se treba integrirati ili spasiti, već kao netko tko **istinski pripada**. Nastavite njegovati klimu u kojoj **autonomija i samoodređenje** usmjeravaju vaše odluke, i pomoći ćete izgraditi **sportsko okruženje koje svake sezone postaje snažnije, pravednije i s većim sudjelovanjem**.

## References

- Allport, G. W. (1979). *The nature of prejudice*. Addison Wesley Publishing Company.
- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2): 191–215.
- Black, K., and Williamson, D. (2011) Designing inclusive physical activities and games. *Design for sport*, 195-223.
- Clément-Guillotin, C., Rohmer, O., Forestier, C., Guillotin, P., Deshayes, M., & d'Arripe-Longueville, F. (2018). Implicit and explicit stereotype content associated with people with physical disability: Does sport change anything? *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 192–201.
- European Commission. (2018). *Mapping on Access to Sport for People with Disabilities*. Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2023). *Erasmus+ Programme Guide (Version 1, 2024)*. Publications Office of the European Union.
- Eurostat. (2024). *Disability statistics - leisure and social participation*. Statistics Explained. <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/>
- Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining Adapted Physical Activity: international perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1–20.
- Martin, J. J. (2008). Multidimensional Self-Efficacy and affect in wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(4), 275–288.
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037.
- Martin, J., Guerrero, M., & Snapp, E. (2020). Disability and sport psychology. *Handbook of sport psychology*, 1152-1168.
- Nixon, H. L. (2007). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, 31(4), 417–433.
- Richardson, E. V., Smith, B., & Papathomas, A. (2017). Collective Stories of Exercise: Making sense of gym experiences with disabled peers. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(3), 276–294.

Taddei, A., Anconetani, N., & Caldarelli, A. (2023). Disabilità e Sport: un connubio vincente per l'emancipazione. In C. Giacconi, I. D'Angelo, A. Marfoggia, & C. Gentilozzi (a cura di), Ecosistemi formativi inclusivi (pp. 150-165). FrancoAngeli.

United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. <https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd>.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

World Health Organization: WHO (2020). Disability. [https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1)