



In Dive

INTEGRIRANJE RAZLIČITOSTI KROZ VODENE
SPORTOVE – IN DIVE

PRIRUČNIK

Projekt

Integriranje različitosti kroz vodene sportove – IN DIVE

Erasmus+ Programme, Sport 2016

Small Collaborative partnerships

Grant Agreement Number: 2016 - 2721 / 001-001

<http://www.indive.eu/>

Organizacije

Marconi Sport (Kordinator);

Università Popolare dello Sport, Rome, Italy

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos, Portugal

Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities, Croatia

Autori

Marconi Sport - Andrea Ciantar, Paola Flaminio

Università Popolare dello Sport - Giuseppe D'Agostino, Francesco Savastano, Vittoria La Costa

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos – André Pinto, Matilde Monteiro, Cindy Vaz, Manuel Rui Silva

Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities - Luka Dobrović, Jasna Lulić Drenjak, Leonard Pektor, Tatjana Udović.

Izjava o odricanju odgovornosti

Ovaj je projekt financiran uz potporu Europske komisije. Ovaj komunikacijski materijal odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njemu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ovdje navedeni resursi projekta javno su dostupni pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Priručnik: Integriranje različitosti kroz vodene sportove

Struktura:

A. Uvod

1. Koji je cilj ovog priručnika?
2. Zašto voda i vodeni sportovi?
3. Govorimo o sportu za svih
4. Neformalne aktivnosti

B. Rječnik

1. Vodeni sportovi
2. Različite vrste invaliditeta
3. Socijalna inkluzija i jednake mogućnosti
4. Okoliši
5. Metoda
6. Promišljanje o sebi i grupi

C. Ključni elementi In Dive prakse

- 5 točaka unakrsne analize

A. Uvod

1. In Dive projekt

Cilj projekta „*In dive – integrating diversities through Watersports*“ je poticati društvenu inkluziju i jednake mogućnosti u sportu, s posebnim fokusom na osobe s tjelesnim i mentalnim poteškoćama.

Poseban fokus je na vodenim sportovima i tjelesnim aktivnostima u vodi, poput plivanja, ronjenja, sinkroniziranog plivanja, psihomotorike u vodi, jedrenja, surfanja.

Razlike između tih aktivnosti su prikazane na više nivoa:

- Razlike u samoj sportskoj disciplini;
- Razlike između agonističkih disciplina (plivanje, ronjenje etc.) i onih više vezanih za dobrobit i društvenost osobe (poput osnovnog snalaženja u vodi, jedrenje etc.);
- Razlike u mjestu na kojem se discipline prakticiraju (one koje zahtijevaju dvoranu i one koje se mogu prakticirati na otvorenom, u prirodi).

Uz navedene razlike, postoji i nešto što je zajedničko svim ovim disciplinama, a što ih čini naročito prikladnim za osobe s različitim vrstama poteškoća:

- Ponajprije, voda je element u kojem se i osoba s invaliditetom može osjećati smirenom i slobodnom posve se izraziti;
- Neke od ovih disciplina (poput plivanja) smatraju se, iz tjelesne perspektive, najpotpunijim u apsolutnom smislu, tj. mogu imati najpozitivnije učinke na ukupnu dobrobit osobe budući da uključuju cijelo tijelo na simetričan način. To je osobito važno za osobe s invaliditetom, koje su često prisiljene na statični stil života;
- Voda ima naročitu važnost za nas na psihološkom nivou s obzirom na to da je to element koji nas je kao vrstu pratio kroz cijeli evolucijski proces, a i danas nas prati u najvažnijim trenucima. Primjerice, nedavna istraživanja pokazuju da vodeni sportovi imaju pozitivne učinke u slučajevima tjeskobe i depresije;
- Važan je i rekreacijski element prisutan u mnogim vodenim sportovima.

Unatoč napretku koji je proteklih godina postignut na ovom polju, i dalje je prisutna nedovoljna razina znanja o pozitivnom potencijalu koji ove aktivnosti nude osobama s različitim vrstama invaliditeta. To se odnosi na operativne djelatnike, volontere, same osobe s invaliditetom i njihove obitelji.

2. Koji je cilj ovog priručnika?

Cilj priručnika je pružanje podrške / uspostave aktivnosti sportova na vodi za osobe s invaliditetom.

Cilj su mu sportski operatori, socijalni radnici, volonteri i svi zainteresirani za aktiviranje integracijskih aktivnosti za osobe s invaliditetom kroz aktivnosti na vodi.

3. Zašto voda i vodeni sportovi?

Voda može biti izvor velike preokupacije: mnogi ljudi mogu imati različite strahove povezane s tim elementom. Dakle, stvaranje iskustva s "vodenim aktivnostima" znači da se uključite, vratite se na porijeklo vlastitih poteškoća, suočite se s njima i prevladajte ih. Iz tih razloga vrlo je važno predložiti praksu "vodenih aktivnosti" na vrlo siguran način, u obliku razigranog i opuštajućeg iskustva. Doista, tijekom igranja lakše je "riješiti se vode", staviti na stranu racionalnost, prihvatiti ugodne senzacije, stvarajući tako povoljnu klimu otvorenu za dijalog koji nadilazi vaše poteškoće. Iskustvo "sudjelovanja u vodi" uzbudljivo je, na putu učenja iskustvo "akacije" može pridonijeti samospoznaji kroz vodeni kontakt i kretanje u dubokoj vodi. Važno je naglasiti kako ovo iskustvo može pridonijeti stjecanju samopouzdanja i odnosu prema drugima. Potrebno je biti svjestan vlastitih sposobnosti, kako biste prevladali neugodnost zbog kontakta s drugom osobom u koju - u početku – imate malo povjerenja: naučite imati povjerenja, uskladiti se s drugima, to je jako bitno. Osim strahova i poteškoća s kojima se susreću početnici, osim skepticizma koje pokazuju oni koji se osjećaju upoznatima s vodom (kao što su instruktori i natjecateljski plivači), neupitna je psihološka sila koju voda baca na one koji prihvate da joj se predaju i prepuste.

4. We talk about sport for all

Sport za sve je pokret i stil života koji definira sustavnu i kolektivnu kampanju za održavanje, promjenu ili poboljšanje društva kroz dobrovoljno sudjelovanje građana u sportskim i programima tjelesne aktivnosti. Ovaj koncept obuhvaća cijelu populaciju, uključujući djecu, mladež, odrasle, seniore i osobe s invaliditetom.

Sport za sve stoga je u suštini pokret osmišljen za promicanje sportskih i fizičkih aktivnosti kroz sljedeće strategije:

- usvajanje tradicionalnih i suvremenih vrijednosti sporta i tjelesne aktivnosti, utemeljene na etičkom temelju ljudskog života i dostojanstva;
- posvećivanje vlastitih napora i resursa za uspostavljanje zdravog društva u cijeloj zemlji;
- izgradnja zajednice jedinstva, prijateljstva, mira i dobrobiti za sve ljude;
- stvaranje sporta i tjelesne aktivnosti svima dostupnim, tako da to postane bitan element svakodnevnog života ljudi.

Da bi se maksimalizirala primjena ovih strategija, potrebno je identificirati značajne dionike u sportu za sve procese i ojačati suradničke odnose s njima i među njima. Postoje neki identificirani čimbenici i preporuke za poticanje tjelesne aktivnosti koja je povoljna za zdravlje, a koja uključuje sljedeće.

- Olakšati suradnju između športa, zdravlja i drugih sektora za promicanje javnog zdravlja.
- Usredotočiti se na "sport za sve" pristupima za povećanje sudjelovanja, a ne usmjeravanje resursa na elitne sportove i jednokratne prestižne događaje.
- Usredotočiti se na rekreativne aktivnosti i neorganizirani sport.
- Uključiti sektore aktivnog transporta i urbanog planiranja na povećanje tjelesne aktivnosti.
- rješavanje specifičnih potreba različitih ciljnih skupina; povećanje sudjelovanja je pitanje ponuditi vrste aktivnosti prikladnih za različite skupine i osigurati njihovu dostupnost.
- Prioritet je raditi u okruženjima gdje se mogu dosegnuti sjedeće skupine stanovništva, kao što su škole i radni prostori.
- Povećati tjelesni odgoj u školama kako bi dosegnuli mlađu populaciju.
- Razvijati snažne zdravstvene i ekonomske argumente kako bi stvorili više političke volje i predanost promicanju zdravlja tjelesne aktivnosti.

5. Neformalne aktivnosti (povezane s iskustvima u vodi)

Neke aktivnosti ne mogu se definirati vodenim sportovima, već vodenim aktivnostima. Dok se igrate s tim, morate znati da radite obrazovne igre kroz koje možete učiti.

"Vodenost" se koristi za probuditi osjetljivost tijela: svijest o nečijoj shemi tijela u vodi. Stoga se jako razlikuje od ostalih sportskih i tjelesnih aktivnosti koje se također promoviraju unutar vode, kao što su vodeni aerobici i razni oblici vodenog fitnesa, koji se predlažu kao "pravi sport". Biti "voden" znači stjecanje mira i tišine korisnih za opušteno kretanje, osjećaj sigurnosti u okruženju gdje se nalazite, znači slušati svoje tjelesne osjete, razviti i poboljšati osjetljivost na vodu, također znači suočiti se sa vlastitim strahom i pokušati ga prevladati. Pojedinaac se upoznaje s vodom, što nije povezano s onim što je u stanju učiniti u vodi, već se temelji na tome kako može stajati u vodi; stoga to podrazumijeva sposobnost slušanja osjeta njegovog tijela uronjenog u vodu i onome što voda „govori“ tijelu uronjenom u nju. To znači upoznati se s vodom.

B. Rječnik pojmova

1. Vodeni sportovi

Neke aktivnosti ne mogu se definirati vodenim, već vodenim aktivnostima.

Druge aktivnosti, kao što su vodenost ili psihomotričnost u vodi, neprofesionalne (ne-sportske) su aktivnosti, ali su pripreme i važne za sport i svaku drugu obrazovnu aktivnost u vodenom okolišu.

Klasifikacija vodenih sportova

Obično se kao vodeni sportovi identificiraju samo oni koji se prakticiraju u bazenu; uzimamo u obzir, kao obrazovnu priliku, i sve veslačke, nautičke i nove trendovske sportove.

Ovo je glavna klasifikacija:

- IZ BAZENA - Plivanje, vaterpolo, ronjenje, sinkronizirano plivanje, plivanje za spašavanje, plivanje s perajama.
- REMIERI – vožnja broda, kanua, kajaka, kanu- polo.
- REMIERI and VIVA VODA - *Dragonboat*, kanu, spuštanje.
- NAUTIČKI i REGATA - jedrenje, jedrenje na vjetru.
- NAUTIČKI - Surfanje, skijanje, vožnja broda, *wakeboarding*, surfanje zmajem.
- Ronjenje - Podvodno.

Tako klasificirane sportske discipline, povezane s dostupnim vodenim okolišem, mogu biti poticaj, proširiti mogućnosti realizacije i eksperimentiranja novih učenja za integrirane skupine.

Važno je poznavati tehniku kako bi je mogli transformirati i prilagoditi je različitim situacijama. U metodološkom pristupu koji želimo promicati, od temeljne je važnosti doći do dijeljenja kroz razigrani aspekt koji omogućuje živjeti puni doživljaj vode.

2. Različite vrste invaliditeta

Zanimljivo je napomenuti da se evolucija pristupa za osobe s invaliditetom može naći u evoluciji dijagnostičkih priručnika i klasifikacijskih sustava različitih invaliditeta. Od prvog ICD-a (International Classification of Diseases - WHO 1948/1990) na temelju klasifikacije bolesti i njihovih patoloških uzroka, stigli smo u ICF (Međunarodnu klasifikaciju funkcioniranja - OMS 2001) s kojom potpuno mijenjamo pristup invaliditetu: sada krećemo iz zdravstvenog stanja i pogleda na osobu kao cjelinu. Ovaj dokument prikazuje dva različita pristupa invaliditetu: • višedimenzionalni pristup: situacija nesigurnosti može, prije ili kasnije, utjecati na sve u životu. Prema tom pristupu, invaliditet se vidi kao iskustvo koje bi se tijekom života moglo odnositi na svih, a ne samo na manjinsku skupinu ljudi; • univerzalni pristup: dokument razmatra sva okruženja u kojima se osoba nalazi. Na primjer, osoba u dobrom zdravlju mogla bi osjetiti neugodnu situaciju ako se nađe u

nepovoljnom radnom okruženju. ICF struktura ima dva dijela, od kojih je svaki podijeljen u dvije komponente. Svaka od njih može se izraziti i pozitivnim i negativnim izrazima • funkcioniranje i invaliditet: funkcije tijela (fiziološke funkcije tjelesnih sustava, uključujući psihološke funkcije) i strukture tijela (anatomski dijelovi tijela, kao što su organi, udovi i njihove komponente) • kontekstualni čimbenici: i čimbenici okoliša (stavovi, fizičko i društveno okruženje u kojem ljudi žive i postoje) i • aktivnost (izvršenje zadatka ili radnje pojedinca) i sudjelovanje (uključivanje u životnu situaciju) razmatraju se osobni čimbenici (subjektivni odgovori svakog pojedinca).

Postoji mnogo različitih vrsta invaliditeta kao što su intelektualna, tjelesna, osjetilna i mentalna bolest.

Važno je zapamtiti da bi invalidnost mogla biti prilično složena i da dvije osobe s istom vrstom invaliditeta možda nemaju ista iskustva. Također, 90% invaliditeta nevidljivo je - tako da, iako možda ne vidite nikakve vidljive znakove, invaliditet i dalje može biti dio nečijeg svakodnevnog života.

Intelektualni invaliditeti

Intelektualni invaliditet može značiti poteškoće pri komunikaciji, učenju i zadržavanju informacija. Karakterizira ga IQ ispod 70 (medijalni IQ je 100), a značajne su poteškoće sa svakodnevnim životom kao što su samozaštita, sigurnost, komunikacija i socijalizacija.

Osobe s intelektualnim teškoćama mogu procesuirati informacije sporije od drugih, imati poteškoće pri komunikaciji i upravljanju dnevnim vještinama življenja, a također imaju poteškoće i s apstraktnim konceptima kao što su novac i vrijeme.

Intelektualni invaliditet može biti uzrokovan genetskim stanjem, problemima tijekom trudnoće i porođaja, zdravstvenim problemima ili bolesti i čimbenicima okoliša.

Vrste intelektualnih teškoća su Krhki X sindrom (FXS), Downov sindrom.

Tjelesni invaliditeti

Tjelesni nedostaci mogu privremeno ili trajno utjecati na fizičku sposobnost i / ili mobilnost osobe. Dok postoje testovi dostupni za neke tjelesne invaliditete, često se dijagnosticiraju kroz promatranje razvoja osobe, ponašanja i fizičkih sposobnosti.

Mogu postojati različiti uzroci tjelesnih oštećenja, ali mogu uključivati i naslijeđene ili genetske poremećaje, teške bolesti i ozljede.

Tipovi tjelesnih oštećenja su Stečena ozljeda mozga, ozljeda kralježnične moždine (SCI), Spina bifida, cerebralna paraliza, cistična fibroza (CF), epilepsija, multipla skleroza (MS), mišićna distrofija, Touretteov sindrom, patuljastost.

Osjetilni invaliditeti

Osjetilni invaliditeti su oštećenja osjetila (npr. vid, sluh, miris, dodir, okus). Budući da 95% informacija o svijetu oko nas dolazi od našeg vida i sluha, osjetilni invaliditet može utjecati na način na koji osoba prikuplja informacije iz svijeta oko sebe. Vrste osjetilnih poremećaja su poremećaj autističkog spektra (ASD), sljepoća i slab vid, gubitak sluha i gluhoća, poremećaj senzornog procesiranja.

Mentalna bolest

Mentalna bolest je opći pojam koji se odnosi na skupinu bolesti koje značajno utječu na način na koji osoba osjeća, misli, ponaša se i ulazi u interakciju s drugim ljudima. Mentalna bolest može uzrokovati probleme u vašem svakodnevnom životu, kao što je škola ili posao, ili u odnosima s drugima.

Mentalne bolesti mogu biti vrlo teške i ograničavajuće za one koje pogađaju, kao i njihove obitelji i prijatelje. One mogu biti stalne, privremene, dolaziti i odlaziti.

Vrste mentalnih bolesti su bipolarni poremećaji, depresija, poremećaji anksioznosti, skizofrenija, anoreksija nervoza, bulimija nervoza, opsesivno kompulzivni poremećaj (OCD), posttraumatski stresni poremećaj (PTSD), poremećaj kontrole impulsa (ICD) i ovisnost, dismorfični poremećaj tijela.

3. Socijalna inkluzija i jednake mogućnosti

Socijalna kohezija (uključivanje) je proces koji uspješno osigurava da svatko, bez obzira na okolnosti, ostvari svoj puni potencijal, dok su zapošljavanje i dohodak važni, ali ne i jedini kriteriji. Suprotan koncept je socijalna isključenost koja slabi odnos između pojedinca i zajednice i to ga izolira. Uzrok socijalne isključenosti često se pojednostavljeno pripisuje slabostima i neuspjesima pojedinca, iako je uzrok mnogo složeniji - strukturni problemi društva.

Važno je zastupati javne politike koje će smanjiti postojeće nejednakosti: nejednakost dohotka, nejednakost u pristupu obrazovanju, zdravstvenoj zaštiti i drugim društvenim uslugama; politike koje će omogućiti punu zaposlenost, iskorijeniti siromaštvo, osnažiti društvene vrijednosti rada i solidarnosti te tako potaknuti punopravno sudjelovanje građana u životu zajednice.

Invaliditet i društvena integracija u Europi

Tema invaliditeta u Europi uvijek je bila u središtu pozornosti Europske unije. Polazeći od Ugovora iz Amsterdama (1997.), koji je po prvi put stavio ovu temu u temeljne dokumente Unije, a potom

je to potvrdio i Lisabonski ugovor (2008.), pažnja za osobe s invaliditetom uvijek je bio aspekt prisutan u socijalnoj politici Unije.

2003. godine, koja je bila Europska godina osoba s invaliditetom, Vijeće Europe donijelo je Preporuku br. 1592 (2003), "Prema punoj socijalnoj uključenosti osoba s invaliditetom", a njome se podsjeća koliko je temeljnih prava osobe, koja su ratificirana iz Europske konvencije o ljudskim pravima, njezinim protokolima i zakonima, još uvijek nedostupna za mnoge osobe s invaliditetom. Preporuka naglašava kako je politika u vezi s osobama s invaliditetom, u nekim državama članicama Unije, postupno evoluirala iz pristupa koji je osobe s invaliditetom vidio kao "pacijente" koje je potrebno izliječiti, prema onomu koji ih smatra "građanima" koji imaju pravo individualne podrške i samoodređenja.

Usprkos svom napretku na tom polju, podaci o izolaciji i samoći u kojoj žive osobe s invaliditetom i dalje su vrlo zabrinjavajući. U 27 država EU živi 65 milijuna ljudi s invaliditetom, a prema Objavi iz Europske agencije za posebne potrebe i inkluzivno obrazovanje objavljenoj 2008., do danas bar 60% učenika s invaliditetom na kontinentu još se uvijek nalazi izolirano u posebnim razredima ili školama za posebne potrebe.

4. Okoliši

Vodeni okoliši

Naš tehničko-didaktički prijedlog, kao dio projekta IN DIVE, predviđa aplikaciju s načinom koji najbolje može iskoristiti resurse teritorija i prirodnog okoliša koji je svakoj od organizacija lakše dostupan.

Jednostavnost pristupa, element sigurnosti, mogućnost realizacije, čak i uz nužne prilagodbe, većina programiranog vodenog iskustva, elementi su koji zajedno s nižim troškovima korištenja daju mogućnost odabira okoliša u vodi kao pogodnijeg za planiranje vlastitog projekta obrazovanja / osposobljavanja. Nema nikakve veze s mogućnošću korištenja, na integrirani način, više vodenih sredina za širenje raspona iskustava svojih učenika.

Prirodna vanjska okruženja, kao što su jezera i more, koji će se koristiti za pokuse u nekim specifičnim sportovima, mogu također olakšati pristup doživljajima osnovne akvatičke prirode, ako se koriste sigurno i u odgovarajućim godišnjim dobima. S druge strane, strukture kao što su sportski ili spa sadržaji koji pružaju veću sigurnost onima koji prvi put pristupaju vodenom iskustvu, mogu, ako se odgovarajuće prilagode, biti okruženja gdje se može eksperimentirati s prvim elementima tehnički naprednih sportova, ne bi li se proučavalo dalje, s više marljivosti, u vanjskim okruženjima.

5. Metoda

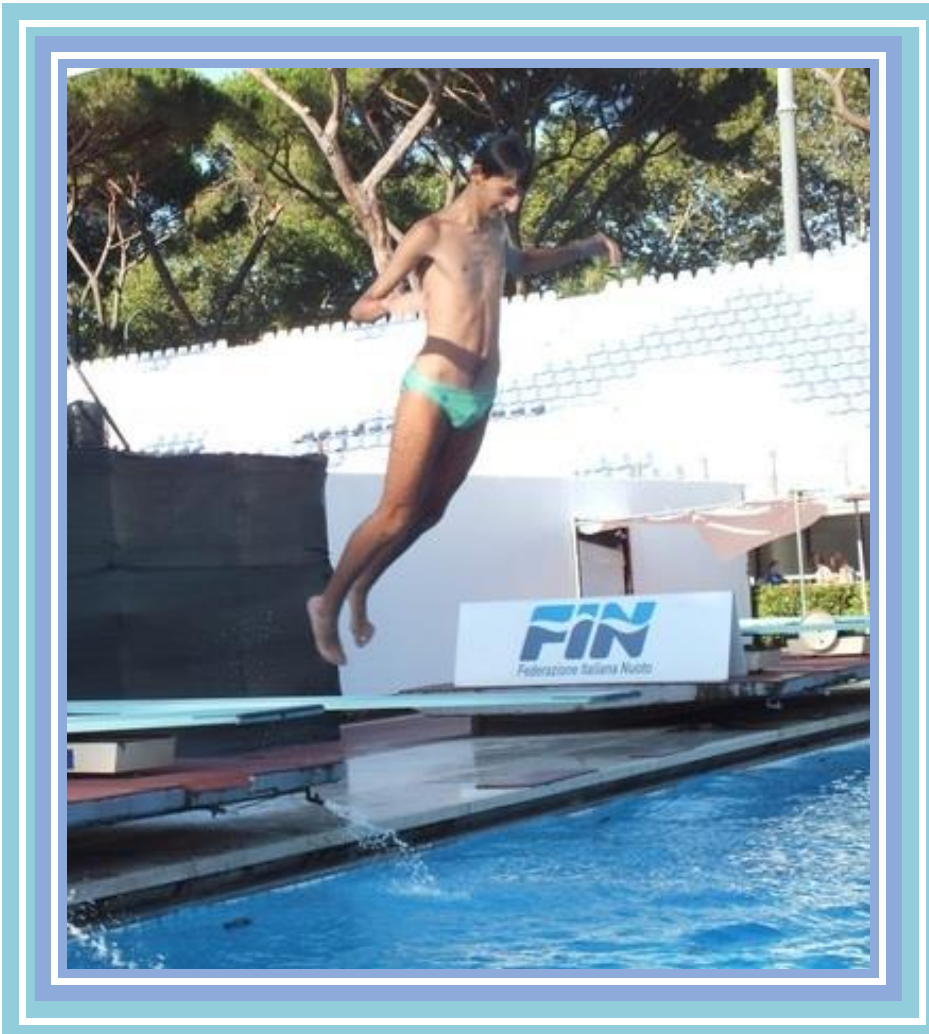
Edukacijske metodologije

Metodologije koje karakteriziraju ovaj projekt proizlaze iz integracije različitih tematskih područja:

- pozadinsko znanje o tematici vodenih sportova za osobe s invaliditetom; u ovom području se odnosi na discipline poput psihologije, medicine, itd.;
- sportske discipline i aktivnosti na području vodenih sportova za uključivanje osoba s invaliditetom na ovom području na kojem radimo;
- komunikacijske i nastavne vještine za operatore koji rade za uključivanje osoba s invaliditetom kroz vodeni sport.

Metodologija koju će projekt definirati i predložiti ima osobitost fleksibilnosti i prilagodljivosti najrazličitijim kontekstima.





C - Ključni elementi In-Dive prakse

Temeljem portage za dobrim praksama I iskustvima, kreirali smo ovu listu smjernica

1. Prilagođene discipline:

Vodene sportske discipline za integraciju osoba s invaliditetom moraju se prilagoditi sudionicima. U istraživanju dobrih praksi provedenom na projektu, na ovom području moguće je pronaći različite primjere prilagođenih disciplina.

2. Komplementarne aktivnosti

Svrha je potaknuti refleksiju i poboljšati svijest (za sebe i za grupu). Te aktivnosti nisu jednostavne. Moraju se provjeriti i ispraviti prema povratnoj informaciji grupe. Stoga je važno pronaći svaki put najprikladniji prijedlog za tu grupu u tom trenutku. Ova vrsta aktivnosti mora biti integrirana u trening u odnosu na ciljeve koje želimo postići.

Među različitim vrstama of komplementarnih aktivnosti, možemo naći:

- Različite vrste aktivnosti, tj. sve fizičke aktivnosti koje su pripreme za sportsku aktivnost
- Dopunske tjelesne aktivnosti
- Prateće prema aktivnosti (tj. podupiranje prezentacije, istraživanje okoliša, zaključivanje, odlazak)
- Aktivnosti koje uključuju obitelji
- Aktivnosti koje uključuju kontekst
- Obrazovne aktivnosti za aktivan životni stil (tj. umjetnost, poznavanje problema, zdravlje, *wellness*, prehrana itd.)

3. Odnos

Stvaranje smislenog odnosa s djecom bitno je. Neki važni elementi za isticanje su:

- sposobnost stvaranja kanala komunikacije s sudionikom, stvaranja klime povjerenja, slušanja i suučesništva;
- poznavanje profila dječaka u pogledu fizičkih i relacijskih problema specifičnih za vrstu invaliditeta i osobnu situaciju dječaka, potencijal i resurse, itd.

4. Prilagođeni okoliš

Okoliš gdje se aktivnost odvija, kako na vodi tako i izvan njega, mora se očigledno prilagoditi potrebama i mogućnostima sudionika.

5. Prilagođeno osoblje

Ostvarenje vodenih sportskih aktivnosti za integraciju osoba s invaliditetom mogu provoditi različite profesionalne osobe s različitim funkcijama i metodama: instruktori vodene aktivnosti; socijalni radnici; psiholozi; sportski liječnici itd.

Ističemo dvije potrebe s obzirom na formiranje ovih podataka:

- na individualnoj razini, naglašava se važnost razvijanja mješavine vještina, istovremeno zadržavajući specifičnost svoje uloge;
- važnost, gdje je to moguće, postojanja osoblja koje uključuje različite profesionalne osobe, pogotovo ako radite na skupini.

