



Neža Adamič,
Damir Karpljuk, Mateja Videmšek

Športna dejavnost za otroke in mladostnike s težjimi oblikami avtizma

Izvleček

Prispevek obravnava področje temeljnih športnih dejavnosti, namenjenih otrokom s posebnimi potrebami. Otroci s težjimi oblikami avtizma pogosto ostanejo prikrajšani za prostočasne športne dejavnosti, saj so zaradi različnih neželenih vedenj ali pa nižjih intelektualnih sposobnosti težje vodljivi in se ne morejo vključevati v redne oblike športnih dejavnosti. Namen prispevka je predstaviti pomen športnih dejavnosti za otroke s težjimi oblikami avtizma ter posebnosti pri delu z omenjeno populacijo. Prikazali smo nekaj praktičnih primerov športnih dejavnosti, ki so inkluzivne in namenjene populaciji oseb s posebnimi potrebami, ki potrebujejo določene prilagoditve. Najpogostejši znaki, ki se izražajo pri otrocih z avtističnimi motnjami, so motnje v socialni interakciji in komunikaciji, zoženje interesov ter stereotipno vedenje. Zato ima šport pomembno vlogo pri socializaciji, saj praviloma po načelu enakovrednosti združuje vse, ne glede na posebne potrebe, spol, kulturo, raso ... Ključno je upoštevanje zdravstvenih, telesnih in vedenjskih značilnosti otrok ter individualni pristop pri vodenju športne vadbe.

Ključne besede: šport, posebne potrebe, avtizem, socialne veščine, inkluzija.



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije – Specialni telovaj

Sports activities for children and adolescents with severe autism

Abstract

The article deals with the area of basic sports activities for children with special needs. Children with severe autism often find themselves deprived of leisure sports activities, as they are, due to their various unwanted behaviors or lower intellectual abilities, more difficult to manage and cannot engage in regular sports activities. The purpose of the article is to present the importance of physical activity for children with autism spectrum disorders and to present some special approaches of working with the mentioned population. Below, we also show some practical examples of sport activities that are inclusive and aimed at the population of people with disabilities who need certain adjustments. The most common signs that are expressed in children with autistic disorders are disorders of social interaction and communication, lack of interests and stereotyped behavior. That is why sport plays an important role in socialization, as it usually unites everyone by the principle of equivalence, regardless of specific needs, gender, culture, race ... It is crucial to take into account the health, physical and behavioral characteristics of children and individualized approaches to exercise.

Keywords: sport, special needs, autism, social skills, inclusion.

■ Uvod

»Vsi ljudje se rodijo svobodni in imajo enako dostojanstvo in enake pravice,« je sprejela in razglasila Generalna skupščina Organizacije združenih narodov v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah leta 1948 (Splošna deklaracija človekovih pravic, 2018). Ljudje imajo različne potrebe pri doseganju ravni kvalitete življenja, a pravice so za vse enake.

Vključenost oseb s posebnimi potrebami v programe športne vadbe pomaga razbijati predsodke pred omenjeno populacijo, hkrati pa krepi odprto inkluzivno družbo, v kateri živimo. Programi predstavljajo orodje za socialno vključevanje oseb s posebnimi potrebami ter priložnost, da se osebe razvijajo na gibalnem področju. Delo z osebami s posebnimi potrebami v športu zahteva strokovnost kadra v luči odgovornosti in spoštovanja. V skladu z zapisanim gre izpostaviti, da osebe s posebnimi potrebami potrebujejo nekoliko večjo podporo skupnosti in sistema, kar pa ne sme biti privilegij, temveč temeljna človekova pravica. Eno izmed področij, na katerem osebe s posebnimi potrebami potrebujejo dodatno podporo, so zagotovo športne dejavnosti.

Pomembno je, da se osebe z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju vključujejo v šport (Ryan idr., 2017). Športne dejavnosti ponujajo dobro priložnost za učenje sodelovanja z drugimi, razvijanja potrpežljivosti in strpnosti ter dajejo možnost, da se udeleženci ob druženju počutijo sprejete. S športno dejavnostjo dosegamo, da se udeleženci igrarajo z lastnimi mejami zmožnosti, s čimer ustvarjamo poligon za krepitev lastne vrednosti in pozitivne samopodobe v zdravem telesu (Škof, 2016). Omogoča zabavo v družbi z drugimi, sklepanje poznanstev in prijateljstva ter pripadnost skupini. Športna dejavnost je torej eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj interakcije z okolico, zaznavanje lastnega telesa, samozavedanje in samopotrjevanje (Kostrevc, 2018). V šport se udeleženci lahko vključujejo skozi najrazličnejše socialne vloge, ki na svoj način prinašajo izkušnje, te pa udeležencem koristijo tudi v drugih življenjskih situacijah.

Osebe s posebnimi potrebami imajo velikokrat že spremljajoče gibalne dejavnosti (terapevtske vsebine), ki so bolj usmerjene k doseganju specifičnih ciljev gibalnega razvoja. V našem prispevku dajemo podatek pristoječim športnim dejavnostim, ki imajo v ospredju igro in socialno kompo-



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije.

nento, kar je predpogoj za pozitivno samopodobo, hkrati pa otroci na sproščen način razvijajo tudi gibalne sposobnosti.

Športne dejavnosti in posebne potrebe

Dolgoročna gibalna neaktivnost lahko privede do resnih sekundarnih zdravstvenih težav otrok z motnjami avtističnega spektra (Khader in Pehlivan, 2016). Eden izmed ciljev smernic EU sta šport in priložnostne dejavnosti, katerih osnovni namen je dvigniti psihosomatski status, preventivo, ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja, učinkovit počitek in okrevanje, vsebinsko in kulturno izkoriščanje prostega časa. V Akcijskem programu za invalide (2014–2021) je zapisano, da je rekreacijo treba prilagajati invalidovim posebnim potrebam ter jim omogočati enakovredne možnosti vključitve v športne in priložnostne dejavnosti (Akcijski program za invalide, 2014).

Športna dejavnost je zelo pomembna na vseh področjih otrokovega razvoja, od gibalnega, čustvenega, telesnega, spoznavnega do socialnega razvoja. Pomembno je, da je v ospredju individualizacija s prilagoditvami glede na specifične otroke. Z ustreznimi športnimi dejavnostmi otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, s tem pa gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje ter si ustvarja čustveno vez z okoljem (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti so odvisne predvsem od nivoja delovanja različnih nadzornih

sistemov (centralno živčnega sistema) in pomenijo kakovost, od katere je odvisna izvedba človekovega gibanja. Nizek nivo oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj (Pišot in Jelovčan, 2006). Otrok mora imeti razvite temeljne gibalne sposobnosti, da sploh lahko izvede neko osnovno gibanje (dvigne glavo, se valja, plazi, hodi, skoči, sedi) oziroma opravlja gibanja, ki mu omogočajo varno bivanje v prostoru (Vidovič idr., 2003).

Motnje avtističnega spektra

Glede na številne študije je pogostost oseb z motnjami avtističnega spektra 1 : 100 (Duquette idr., 2016). CDC – *Center for Disease Control and Prevention* (2014, v Azar idr., 2016) navaja, da je razmerje 1 : 68 za dečke in 1 : 189 za deklice. V našem prispevku govorimo o težjih pojavnostih motenj avtističnega spektra, ki imajo pridružene tudi motnje v duševnem razvoju. Oseba z motnjami avtističnega spektra ima 40 % možnosti, da bo imela prekomerno telesno maso, zato je intervencija vključevanja v športne programe nujna (Duquette idr., 2016).

Motnje avtističnega spektra predstavljajo niz stanj, ki se kažejo kot pomanjkanje socialne interakcije, komunikacije, omejenost interesov in ponavljajoče vedenje (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 2019). Običajno se diagnosticira v zgodnjem otroštvu v prvih treh letih življenja (Heetson, 2002, v Khader in Pehlivan, 2016). Osebe z motnjami avtističnega spektra se pojavljajo na različnih nivojih spektra – nekateri so sposobni živeti običajno življenje, drugi potrebujejo strokovno pomoč. Prav zara-

di tega govorimo o »spektru«, saj se lahko težave avtizma popolnoma razlikujejo pri posameznikih, čeprav imajo običajno vsi težave na treh glavnih področjih (Davidovič idr., 2009). Otroci z motnjami avtističnega spektra se manj ukvarjajo s športnimi dejavnostmi kot njihovi sovrstniki večinske populacije (Khader in Pehlivan, 2016), saj se niso zmožni enakovredno vključevati v običajne športne dejavnosti z večinsko populacijo. Khader in Pehlivan (2016) ugotavljata, da je malo literature in študij, ki bi natančno opredeljevale vrste športnih dejavnosti za to populacijo, prav tako je malo znanega o posebnih ovirah, s katerimi se soočati pri vključevanju otroka z motnjami avtističnega spektra v vadbo, saj se med seboj zelo razlikujejo. Idealna oblika vadbe za otroka z motnjami avtističnega spektra je tista, ki za njega najbolj deluje. Avtorici navajata, da je eden od razlogov tudi stigma, ki je še vedno prisotna do otrok s posebnimi potrebami. Večina staršev, ki so bili vključeni v študijo, sicer meni, da se je odnos ljudi do otrok s temi motnjami z leti izboljšal, a še ostaja del staršev, ki vidijo v tem še vedno problem, saj so se že srečevali s komentarji v kontekstu: »Moj sin se uči slabih navad od tvojega sina«. Ta predsodek bi lahko deloma pripisali strahu, ki izhaja iz nepoznavanja motenj avtističnega spektra. Še en razlog za manj pogosto športno dejavnost teh otrok je denar. Starši otrok namreč po-

rabijo veliko denarja za različne terapije, ki so prav tako pomembne za njihov razvoj. Zato razpolagajo z manjšim kapitalom kot starši večinske populacije (Khader in Pehlivan, 2016). Duquette in sodelavci (2016) ugotavljajo, da je problem tudi v usposobljenosti strokovnih delavcev v športu, ki bi vključevali otroke s težjimi oblikami motenj avtističnega spektra.

Študije glede korelacije motenj avtističnega spektra in motenj v duševnem razvoju so si precej enotne. Totsika idr. (2011, v Ryan idr., 2017) navajajo, da ima več kot 56 % oseb z motnjami avtističnega spektra tudi slabše intelektualne sposobnosti ter vzporedne čustvene (71 %) in vedenjske (65–88 %) težave (Ryan idr., 2017). CDC (2014, v Azar, 2016) navaja, da ima 31 % oseb z motnjami avtističnega spektra tudi motnje v duševnem razvoju ($IQ \leq 70$); 23 % ima IQ med 71 in 85.

Gibalne sposobnosti otrok z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju

Omejitve na gibalnem področju v zgodnjem otroštvu so lahko prvi pokazatelj motenj avtističnega spektra, zato je pomembno spremljanje razvoja gibalnih sposobnosti v prvem letu življenja (LeBartona in Landaa, 2019). Posamezniki pogosto

kasneje shodijo v primerjavi z večinsko populacijo, ugotavljajo Bishop idr. (2016), kar pomeni, da imajo otroci z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju več možnosti, da pride do zaostanka tudi na gibalnem razvoju.

Za razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in znanj je pomembno okolje, ki pa je lahko spodbudno ali pa zaviralno. V kolikor primanjkuje spodbudnega okolja za gibanje ali prevladuje pretirana skrb za varnost otroka, lahko privede do tega, da so otroci prikrajšani za nekatere gibalne izkušnje (Vidovič idr., 2003). Za človeka je značilnih šest gibalnih sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in natančnost, ki jih moramo razvijati že od malih nog. Od naštetih imata pri realizaciji gibalnih nalog koordinacija in ravnotežje največjo težo, saj omogočata ali ovirata realizacijo večine gibalnih nalog.

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Je posledica usklajenosti delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic. Bolj kot je usklajeno delovanje posameznih mišičnih skupin in odsotnost nepotrebnih gibov, boljša je koordinacija (Lasan, 2004). Sposobnost koordinacije gibanja se do pubertete strmo razvija, potem lahko nekoliko upade, svoj vrhunec pa doseže pri 20. letih. V tem obdobju je potrebno zagotavljati čim bolj pester nabor gibalnih vsebin, da oseba pridobi čim več raznolikih gibalnih izkušenj. Po 35. letu začne proces razvijanja te gibalne sposobnosti postopoma upadati. Ravnotežje pogojujejo različni dejavniki: ravnotežni organ v srednjem ušesu, center za ravnotežje v malih možganih, čutilo vida, sluha, taktilni receptorji ter kinestetična čutila (Pistotnik, 2003). Iz tega sledi, da moramo dobro poznati vadečega z vidika naštetih dejavnikov, ki pogojujejo ravnotežje, da lahko otrokom prilagodimo uro.

Pri večinski populaciji kot tudi pri osebah s posebnimi potrebami je pomembno, da s prilagoditvami, ki jih vadeči potrebuje, skušamo ohranjati ter razvijati omenjena gibalna področja, ki so pogoj za kvalitetnejše življenje. Osebe s posebnimi potrebami s primanjkljaji bodisi na gibalnem bodisi na kognitivnem področju oziroma na obeh imajo pogosto omejene temeljne gibalne sposobnosti, zato jih je potrebno ohranjati in razvijati pri vadbenem procesu.

Osebe z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju imajo naj-



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije.



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije.

večkrat težave s koordinacijo celega telesa, koordinacijo zgornjih okončin in načrtovanjem gibanja. Raziskovalnih študij, ki bi posebej primerjale gibalne sposobnosti teh posameznikov v primerjavi z večinsko populacijo, ni veliko. Primanjkljaji na gibalnem področju omejujejo vključevanje otrok v športne dejavnosti in lahko peljejo do zdravstvenih težav (Azar idr., 2016). Raziskave (Lang idr., 2010, v Azar idr., 2016) namreč kažejo, da vključevanje v gibalne dejavnosti pozitivno vpliva na zmanjšanje neželenih vedenj, stereotipij (ponavljajočih se vedenj), izboljšanje gibalnih sposobnosti ter socialnih veščin (Sowa in Muelenbroek, 2012, v Azar idr., 2016).

Da osebe s posebnimi potrebami pogosto potrebujejo prilagoditve pri izvajanju gibalnih nalog, potrjuje tudi češka raziskava (Veselíková idr., 2013), ki je vključevala 114 učencev s povprečno starostjo 10 let z lažjo motnjo v duševnem razvoju ter ostale otroke z značilnim razvojem. Z različnimi gibalnimi nalogami so testirali njihove gibalne sposobnosti s področja lokomocij in manipulacij. Raziskava je pokazala, da so razlike med populacijama majhne, a vendarle so. Ugotovili so, da med populacijama obstajajo razlike tudi pri preprostejših gibalnih nalogah, kot so tek, meti, skoki. Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju so bolj pogosto dosegali slabše rezultate od večinske populacije, vendar pa so otroci občasno dosegali med seboj tudi enake rezultate. Iz tega sledi, da je zelo pomembno

prepoznavanje tistih gibalnih sposobnosti, za katere osebe s posebnimi potrebami potrebujejo individualni program ob upoštevanju omejitvenih dejavnikov otroka. V raziskavi izpostavijo, da se razlike pri otrocih z lažjo motnjo v duševnem razvoju ne kažejo le pri dejavnostih, ki zahtevajo določen intelektualni nivo, temveč se lahko kažejo tudi kot primanjkljaj na gibalnem področju (Veselíková idr., 2013).



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije.

■ Koncept športne vadbe na podlagi vadbenega programa »Specialni telovaj«

Pomen strokovnosti športnega delavca

Ryan (2017) s študijo dokazuje, da je odnos med trenerjem in otrokom zelo pomemben in ključen pri motivaciji otrok z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju za športno dejavnost. Vodja športnih programov mora imeti poleg športnih znanj tudi sposobnosti, ki zahtevajo višjo stopnjo socialne inteligence. Biti mora prilagodljiv, iznajdljiv, otrokom se mora znati približati, da mu zaupajo, in hkrati ohranяти položaj vzornika in avtoritete (Tamminen, 2016). Z otroki naj vadiatelj vzpostavi edinstvene vezi, naj se tudi sam vključuje v igre, se postavi v vlogo s primanjkljaji na določenih področjih ipd. Zelo so pomembni začetki vsake vadbe, torej prvi stik z vadiateljem, soudeleženci vadbe in športni pripomočki, zato naj bo vadba organizirana v sproščeni in zaupnem vzdušju. Ob tem je zelo pomembno, da vodja prisluhne otrokovim potrebam ter pridobi njihovo zaupanje in vzpostavi močno vez z njimi. Prav na začetku je pomembno, da pri otroku pohvalimo že najmanjši uspeh, s čimer pozitivno vplivamo na njegovo samopodobo, ki je pogosto

slabša glede športnih znanj. Šele ko ima otrok pozitivno samopodobo in željo po nadaljnjem športnem udejstvovanju, lahko dosegamo cilje, ki so včasih nepredstavljivi. Vaditelj mora biti pri načrtovanju kreativen, saj se za vsakega posameznika vedno najde način, kako prilagoditi določeno športno dejavnost.

Vaditelj otrok z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju, ki imajo socialne in vedenjske težave, mora znati omogočiti podporo v situacijah, ko pride do vedenjskih izpadov ali drugih neželenih vedenj (Ryan idr., 2017). Vodja vadbe mora dobro poznati zdravstveno stanje vadečih, zato je pri načrtovanju in izvedbi pomembno sodelovanje zdravnika, fizioterapevta, staršev ... Starši najbolje poznajo svojega otroka v različnih situacijah, zato lahko vaditelju posredujejo veliko informacij, ki so pomembne za načrtovanje vadbe. Pomembno je, da starši vaditelju zaupajo ter se znebijo občutka strahu in negotovosti. Želijo tudi spremljati napredek svojega otroka.

Starši otrok s posebnimi potrebami imajo z otrokom običajno močne čustvene vezi, saj tak otrok potrebuje veliko več pomoči tudi doma. Zato so pogosto starši zelo čustveni in so njihovi odzivi v odnosu do otroka včasih tudi neracionalni. Zaradi vseh teh dejavnikov je pomembno, da vaditelj staršem prisluhne, vendar ohrani strokovnost in ne daje lažnih upov glede nadaljnega razvoja njihovega otroka.

Pomembna lastnost, ki naj bi jo imel vodja skupine, v katero so vključeni tudi otroci s posebnimi potrebami, je kreativnost pri izvajanju vadbe. Pogosto se zgodi, da se vsebina ure, ki smo jo načrtovali, zaradi različnih dejavnikov spremeni. Vaditelj mora takrat zaznati dinamiko skupine ter prilagoditi vsebine tako, da otroci ne bodo prikrajšani za igro in gibanje.

Načrtovanje vadbe v duhu inkluzije

V družbi se prevečkrat srečamo le s teoretičnimi koncepti inkluzije, premalokrat pa z njeno realizacijo. Pri inkluziji gre za vzajem, vseživljenjski proces, ki je uspešen le v interakciji vseh posameznikov v družbi. Predpogoj za uspešno inkluzijo je socialna integracija, ki naj bi se osredotočala na tiste socialne komponente, zaradi katerih se oseba s posebnimi potrebami v okolju počuti sprejeto. Osebe s posebnimi potrebami pri načrtovanju vadbe potrebujejo



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije.

individualizirane programe, ki ne smejo biti izključujoči. Fine (2005) poudarja, da je predpogoj socialna vključenost ter skrbno načrtovana prilagoditev. Pri individualizaciji gre za proces, pri katerem na posameznika gledamo kot na socialna bitja in ne kot na člane neke vnaprej definirane družbene skupine, razreda ali kategorije. Otroci naj doživljajo uspehe pri dejavnostih, ki jih obvladujejo, ko jih učimo novih gibalnih vzorcev, s katerimi skušamo že ustaljene in »nepravilne« gibalne vzorce nadomestiti z novimi položaji. Te moramo vztrajno ponavljati, vadeče pa motivirati s pohvalami in razlago napredka. Cilji naj bodo zastavljeni individualno in ne nujno vezani na rezultate.

Vodja programa vadbe mora z otrokom in starši pred začetkom oceniti potrebe, zmognosti, omejitve ter kontraindikacije vadbe glede na otrokove posebne potrebe. V skladu z oceno mora narediti program vadbe, ki upošteva predhodno oceno potreb in omejitev otroka. Izvedba programa naj bo v skladu s prilagoditvami, ki omogočajo njegovo vključenost v vadbo z ostalimi. Vsak posameznik potrebuje obravnavo, ki je za njegovo stanje primerna, torej je potrebno prilagajati težavnost in kompleksnost gibalnih nalog v skladu z individualnim razvojem otroka. Dobro moramo poznati fiziološke in psihološke značilnosti razvoja otroka ter v skladu s tem izbirati vsebine.

Pri izvajanju športne dejavnosti je pomembno načelo zagotavljanja varnosti in

postopnosti. V skladu z načrtovanjem vadbe, izvedbo in ob upoštevanju individualizacije mora vaditelj poskrbeti za varnost v skladu s prilagoditvami, kadar je v vadbo vključena oseba, ki ima posebne potrebe. Prostor, orodje in oprema morajo vsekakor ustrezati varnostnim načelom. Pomembno je, da je v bližini prva pomoč ter da so vadeči v primerni športni opremljeni. Glede na specifične ter podporo, ki jo otroci potrebujejo za varno vadbo, je potrebno določiti tudi normativ.

Ohranjanje načela igre

Socialna integracija je predpogoj za uspešno inkluzijo. In prav športne dejavnosti omogočajo prostor in čas, kjer se vsak lahko izrazi in je upoštevan. Pri športu gre pravzaprav za igro, s katero prihaja do spontanega krepitev socialnih veščin, spoznavanja ter razumevanja drugačnosti, razblinjanja stereotipov o osebah s posebnimi potrebami. Pri športnih dejavnostih kot pojavnih oblikah preživljanja prostega časa ter vključevanja zaradi lastne želje po igri, je v ospredju močna socializacijska komponenta, ki se ob dejavnosti spontano razvija. V tem primeru so pravila igre ohlapnejša in bolj prilagodljiva. Zabava je v tem primeru primarnega pomena.

Igra vpliva na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti, na kognitivni razvoj (občutenje in zaznavanje, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo), čustve-

ni razvoj (sproščanje in izživljanje čustev, premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja ...), na socialni razvoj (razvoj socialne kompetentnosti: sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih, razvoj samokontrole, na primer impulzivnosti, agresivnosti, osvajanje družbenih pravil in norm) in osebni razvoj (Videmšek in Pišot, 2007).

Športni program Specialni telovaj

V Društvu za kulturo inkluzije že tretje leto izvajamo športni program Specialni telovaj, ki je namenjen otrokom s posebnimi potrebami (motnja v duševnem razvoju, avtizem ter pridružene gibalne oviranosti). V vadbo so dvakrat na teden po 45 minut vključeni tisti otroci, ki zaradi drugačnih potreb nimajo skoraj nobenih možnosti za vključitev v popoldanske športne dejavnosti.

Vadba je namenjena populaciji, pri kateri so gibalne sposobnosti omejene, a vendarle pomembno orodje izražanja ter komunikacije. Gre za otroke in mladostnike, ki večinoma obiskujejo posebni program vzgoje in izobraževanja in imajo nizke kognitivne

funkcije ter večinoma tudi gibalne omejitve. Otroci z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju, ki predstavljajo približno 70 % otrok na vadbah, se niso zmožni vključevati v skupinske igre, ne razumejo navodil in sledijo le vizualni podpori ali konkretnemu vodenju (za roko, vrvico, obročem ...). Prednost vadbe je individualno spremljanje vsakega otroka s podporo usposobljenih prostovoljcev ter prilagoditev gibalnih vsebin glede na potrebe ter zmožnosti otroka. Osrednja cilja vadbe sta razvijanje naravnih oblik gibanja in socializacija.

V športnem programu Specialni telovaj namenjamo posebno pozornost naravnim oblikam gibanja, ki so nujne za razvoj gibalne učinkovitosti, saj z njimi razvijamo osnove gibanja. So tisti gibalni minimum, ki omogoča kvalitetno življenje in so najosnovnejša gibanja, ki so se pojavljala že v začetnih fazah človekovega razvoja z nabiranjem hrane, lovom in borbo s sovražniki. Zato je temeljno in življenjsko pomembno področje za otroke s posebnimi potrebami, da dobijo možnost izvajanja naravnih oblik gibanja v njim primernem in ustvarjalnem

okolju, z možnostmi prilagajanja, s ciljem po doseganju optimalnih sposobnosti, ki jih vsak otrok lahko doseže glede na specifično posebnih potreb (Pistotnik idr., 2002).

Naravne oblike gibanja delimo na tri skupine: lokomocije (plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanje, skoki), manipulacije (meti in lovljenja, udarci in blokade udarcev, prijemi) in na osnovna sestavljena gibanja (potiskanja, vlečenja, dviganja, nošenja). V okviru športnega programa Specialni telovaj otroci na različnih vadbenih postajah razvijajo naravne oblike gibanja – na drogu, trampolinu, plezalni steni, poligonu z ovirami (gred, mreža iz vrvi, ravnotežnostne blazine, obroči, ovire, tunel ...), na polivalenčnih blazinah, toboganu, na ravnotežnostni kači in drugih neravnih površinah za hojo, z izvajanjem iger z žogo (različne teže, velikosti, oblike, vrste), s pripravljanjem in pospravljanjem vadbenega prostora (potiskanja, vlečenja, nošenja ...).

Vsakega otroka spremljamo in analiziramo njegov napredek na gibalnem kot tudi socialnem področju. Napredki pri omenjeni populaciji so počasnejši kot pri otrocih z značilnim razvojem. Zelo pomembna je komunikacija s starši ter sprotne evalvacije, ki je ključna za načrtovanje vadbe. Pri vodenju tovrstne vadbe je zelo pomemben individualni pristop, v našem primeru pogosto neverbalen, saj gre za otroke, ki imajo slabše razvit govor oziroma ga nimajo. Vaditelji morajo vzpostaviti edinstveno vez, preko katere komunicirajo. To je zelo pomembno, saj s tem pridobijo otrokovo zaupanje in le takrat lahko govorimo, da bo otrok napredoval, saj se bo prepuštil vodenju. Vsak, ki dela z otrokom, mora dobro poznati njegove značilnosti oziroma vedenjske vzorce, kar je zelo pomembno z vidika varnosti in tudi motivacije.

»Bodi športnik« – inkluzivni športni dogodek

»Bodi športnik« je dogodek, ki ga organizirata Center Janeza Levca Ljubljana in Društvo za kulturo inkluzije v okviru Mednarodnega festivalskega leta »Igraj se z mano«, ki letos praznuje že 14 let. Gre za dan v letu, ko se v športnem duhu zberejo vsi učenci enot Centra Janeza Levca Ljubljana in druge šole, vrtci in organizacije, ki vključujejo osebe s posebnimi potrebami, in tudi tiste z rednimi programi, ki vključujejo osebe z značilnim razvojem. Na dogodku se zbere več kot tisoč mladih. Rdeča nit dogodka je druženje ter gibanje v duhu poštena igre. To ponazarja tudi prehodni pokal, s katerim



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije – Specialni telovaj.



Foto: arhiv Društva za kulturo inkluzije – dogodek »Bodi športnik«.

je vsako leto nagrajena zmagovalna ekipa, ki se v tem kontekstu najbolje izkaže.

Na dogodku »Bodi športnik« lahko udeleženci tekmujejo na turnirjih v nogometu, košarki, odbojki, balinanju ter na pastirskih igrah, ki so namenjene najmlajšim. Poleg naštetih turnirjev, na katerih enakovredno sodelujejo osebe s posebnimi potrebami, vzporedno potekajo tudi delavnice, ki jih izvajajo različna športna društva, z namenom otroke navdušiti za nadaljnje ukvarjanje s športom. Vsako leto vključujemo inkluzivne delavnice, na katerih mora otrok sodelovati s trenutnim primanjkljajem – delavnice na invalidskih vozičkih, delavnice s prevezami čez oči, delavnice z zvezanimi nogami ipd., s katerimi želimo otrokom predstaviti različne načine doživljanja okolice.

Na dogodku vsako leto sodeluje več kot 50 prostovoljcev, ki samostojno vodijo nekatere delavnice, predvsem pa se dejavno vključujejo v dogajanje ter motivirajo otroke za igro.

■ Sklep

Športne dejavnosti so zelo pomembne za vsakega človeka, še posebej za otroke in mladostnike z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju. Poleg pozitivnega vpliva na razvoj gibalnih

sposobnosti je pomembna tudi socialna vključenost. V kolikor vaditelj ne prilagaja dejavnosti posamezniku v skupini, se ta lahko znajde v neugodnih situacijah, ki jim ni kos oziroma jih ne zmore. V tem primeru se lahko oseba, ki zaradi svojih drugačnih potreb odstopa od večinske populacije, umakne in nikoli več ne vključi v športne dejavnosti. Zato je zelo pomembna čustvena inteligentnost vaditelja, ki zna vadbo primerno prilagajati in voditi tako, da vključuje vse, saj ne želimo, da se vadeči sreča z dodatnimi občutki nelagodja.

Študije kažejo, da se populacija z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju manj vključuje v športne dejavnosti, kar kasneje vodi v zdravstvene težave ter socialno izključenost. Pomembno je, da se družba znebi predsodkov vključevanja te populacije v športne programe, hkrati pa se sistemsko zagotovi izobraževanje športnih delavcev na tem področju. Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka. Vključevanje v športne dejavnosti ima za posameznika mnogo pozitivnih vplivov tako na telesnem in gibalnem področju kot tudi na socialnem, čustvenem in intelektualnem področju. Udeleženci se med seboj povezujejo, igrajo, se veselijo ob doseganju skupnih in tudi individualnih ciljev. Športno področje omogoča priložnosti za grajenje strpnosti, ki se bori za premagovanje predsodkov.

Pomembno je poudariti, da se za vsakega posameznika vedno najde možnost za njihovo vključitev v športno dejavnost. To pa zahteva angažiranost in dobro poznavanje vseh elementov, ki sestavljajo neko dejavnost. Te sposobnosti in lastnosti naj bi imel vsak pedagoški vodja ne glede na to, ali v vadbo vključuje osebe s posebnimi potrebami ali ne. Menimo, da je to predpogoj za delo z ljudmi, torej vseh, ki so vključeni v neko vodeno dejavnost.

Za konec dodajamo še primer, ki kaže potencialne športa kot »univerzalnega jezika« in platforme, ki lahko vključuje različne posameznike. Primer temelji na lastnih izkušnjah, iz vodenja ur rehabilitacijske rekreacije na URI Soča. Poleg redne vadbe (dvakrat tedensko za paciente URI Soča) so nekajkrat na leto prihajale tudi skupine otrok vojnih ponesrečencev iz Gaze. Vsi skupaj smo se pomešali v telovadnici — otroci, učitelji, uporabniki različnih starosti, z različnimi gibalnimi omejitvami, slovensko in tuje govoreči posamezniki. Nehomogenost skupine ni bila težava, da se ne bi mogli sporazumevati in se skupaj gibati. Ko smo v igro vključili žogo in s tem neverbalno komunikacijo, je ura potekala nemočno. Vsi so bili enakovredno vključeni ne glede na medsebojne telesne, gibalne in kulturne razlike. Doživljali so občutke sreče, pozitivne tekmovalnosti in pripadnosti.

■ Literatura

1. *Akcijski program za invalide (API)*. (2014). Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Pridobljeno iz: http://www.mdds.gov.si/si/delovna_podrocja/invalidi_vzv/akcijski_program_za_invalide_api/
2. Azar, N. R., McKeen, P., Carr, K., Sutherland, C. A. in Horton, S. (2016). Impact of Motor Skills Training in Adults with Autism Spectrum Disorder and an Intellectual Disability. *Journal on Developmental Disabilities JODD*, 22 (1), 28–38.
3. Bačanac, L., Bratina, N., Stepaničič, D., Šiško, M., Omerzel Vujić, E., Slana, N., Kroflič, R. (2016). V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Bishop, S. L., Thurm, A., Farmer, C. in Lord, C. (2016). Autism Spectrum Disorder, Intellectual Disability, and Delayed Walking. *Pediatrics: Official journal of the American academy of pediatrics*, 137(3), 1–8.
5. Davidovič, B., Macedoni Lukšič, M., Jurišič, B., Rovšek, M., Malenšek, V., Potočnik Dajčman,

- N., Bužan, V. in Cotič Pajntar, J. (2009). *Smer-nice za celostno obravnavo oseb s spektroav-tističnimi motnjami*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
6. Duquette, M. M., Carboneau, H., Rault, R. in Crevier L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, 4, 40–49.
 7. Fine, M. (2005). Individualization, risk and the body. *Journal of Sociology*, 41(3), 247–266.
 8. *International Statistical Classification of Disea-ses and Related Health Problems*. (2019). World Health Organization (WHO). Pridobljeno iz: <https://www.who.int/classifications/icd/en/>
 9. Kostrevc, A. A. (2019). *Program vadbe za slepe in slabovidne osebe z avtizmom* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
 10. Khader, W. in Pehlivan, A. (2016). Parent per-ceptions of barriers to physical activity for children with autism spectrum disorders. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 3(3), 12–18.
 11. LeBartona, E. S. in Landaa, R. J. (2019). Infant motor skill predicts later expressive langua-ge and autism spectrum disorder diagnosis. *Infant Behavior and Development*, 54, 37–47.
 12. Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibal-ne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
 13. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov ra-zvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
 14. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M., (2002). *Gi-balna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
 15. Pistotnik, B., (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
 16. Ryan, S. (2018). *Sport involvement for youth with autism spectrum disorders and intel-lectual disabilities* (Doktorska disertacija, York university: Toronto, Ontario). Prido-bljeno iz: https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/36640/Ryan_Stephanie_L_2018_PhD.pdf?sequence=2&isAllowed=y
 17. Ryan, S., Fraser-Thomas, J. in A. Weiss J. (2017). Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disability. *Wiley-Jarid: Journal of applied rese-arch in intellectual disabilities*, 31(3), 369–378.
 18. *Splošna deklaracija človekovih pravic*. (2018). Uradni list RS, št. 24/2018 z dne 13. 4. 2018. Pridobljeno iz: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-02-0012/sklep-o-objavi-besedila-splosne-deklaracije-clovekovih-pravic>
 19. Tamminen, N. (2016). *Icehearts – Sport ba-sed positive youth development programme*. Delo v okviru projektne dokumentacije prijave na projekt Horizon 2020, call: H2020-SC1-2016-2017, topic: SC1-PM-07-2017 – Eu-ropean Commission.
 20. Veselíková, T. B., Karásková, H., Holoubko-vá, N. in Zíkl, P. (2013). Gross Motor Skills of Children with Mild Intellectual Disabilities. *International Journal of Educational and Peda-gogical Sciences*, 7(10), 2789–2795.
 21. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za naj-mlejše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
 22. Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M., Markun Puhan, N. (2003). *Hopla, en, dva, tri zame!* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Neža Adamič, mag., prof. šp. vzg.
Društvo za kulturo inkluzije in Center
Janeza Levca Ljubljana
adamic.neza@gmail.com