



AKTIVNO INKLUZIVNO

Socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju 2024 – 2028



ZVEZA ZA ŠPORT
INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPIJSKI KOMITE



PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE PROGRAMOV ŠPORTNIH PANOG ZA PODROČJE ŠPORTA INVALIDOV (PROGRAMI ŠPŠI)

Kratek uvod

Programi ŠPŠI so vadbeni programi športnih panog za področje športa invalidov, ki se bodo izvajali v okviru operacije »Aktivno inkluzivno - socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju 2024 – 2028«.

Opredeljena priporočila za izvajanje programov ŠPŠI so del dokumentacije Javnega povabila za izbor in financiranje izvajalcev vadbenih programov športnih panog za področje športa invalidov v okviru operacije »Aktivno inkluzivno - socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju 2024 – 2028« za leto 2026/2027.

S priporočili želi izvajalec javnega povabila OKS-ZŠZ skupaj z vodilnim partnerjem operacije »Aktivno inkluzivno - socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju 2024 – 2028«, Zvezo za šport invalidov Slovenije – Slovenskim paralimpijskim komitejem, zagotoviti kakovostno vodeno vadbo za udeležence programov ŠPŠI, izključno namenjeno in prilagojeno ciljni skupini invalidov za okrepitev njihove raznovrstnosti, dostopnosti in s tem povečanja socialne vključenosti invalidov v družbo.

Priporočila je pripravila ekspertna skupina operacije Aktivno inkluzivno z namenom strokovne pomoči izbranim izvajalcem vadbenih programov in usmerjanja programskih aktivnosti.

Za vodenje izbranega programa ŠPŠI je zadolžen strokovni delavec, ki ima ustrezno izobrazbo ali ustrezno usposobljenost v skladu z Zakonom o športu (ZŠpo-1) in je vpisan v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu.

Spremljevalec je posameznik, ki je zadolžen za pomoč strokovnemu delavcu pri izvajanju vadbe v okviru posameznega programa ŠPŠI. Spremljevalec se ravna po navodilih strokovnega delavca. Spremljevalci so angažirani le v primeru, kadar strokovni delavec samostojno ne more varno in učinkovito izvajati program s skupino.

Vodenje športne vadbe obsega načrtovanje, organiziranje, izvajanje procesa športne vadbe (ZŠpo-1). Izbran izvajalec vadbenega programa mora ustrezno poskrbeti za izvedbo vseh faz procesa vadbe v obdobju celotnega izvajanja programa ŠPŠI ter poskrbeti za motiviranost udeležencev za redno vadbeno dejavnost.

A. Osnovna priporočila za izvajanje programa ŠPŠI:

1. Obseg programa, pogostost in trajanje izvedbe:

- posamezni program traja v obsegu 60 ur, pri čemer 1 ura pomeni 60 minut.
- izvajalec, izbran na Javnem povabilu za izbor programov ŠPŠI, mora 60-urni vadbeni program zaključiti predvidoma v obdobju 12 mesecev.
- priporočljivo izvajanje posamezne vadbe je 2 uri tedensko v obsegu 2x tedensko po ena ura ali 1x tedensko po 2 uri skupaj.
- v primeru specifičnih panog (planinstvo, tek na smučeh, smučanje, biatlon,...), je posamezna vadba lahko izvedena v večjem številu ur dnevno, vendar največ v enkratnem obsegu 5 ur vadbe/dan.
- izvaja se samo tiste športne panoge, ki so prilagojene invalidom.

2. Velikost vadbene skupine:

- v posameznem programu je predvideno minimalno 5 udeležencev,
- skupina lahko šteje tudi več udeležencev, vendar ne več kot 10 vadečih na enega strokovno usposobljenega ali izobraženega strokovnega delavca (npr. planinstvo, vadba v vodi,...),
- specifične značilnosti določenih športnih panog dopuščajo individualno prilagojeno vadbo vsakemu posamezniku, vendar je pri tem potrebno upoštevati velikost vadbene skupine, kot je določena v prvi in drugi alineji te točke,
- v primerih najtežjih oblik gibalne, senzorne ali intelektualne oviranosti posameznika se za izvajanje programa priporoča vključitev spremljevalcev, ki pomagajo pri izvedbi programa pod vodstvom vodje programa in drugih sodelujočih strokovno usposobljenih ali izobraženih kadrov.

3. Vsebina 60-urnega programa ŠPŠI je ustrezna, če je pripravljena in izvedena na način, da se program ŠPŠI izvaja z namenom:

- razvoja osnovnih gibalnih sposobnosti,
- učenja novih elementov,
- izvajanja elementarnih in družabnih iger značilnih za posamezno športno panogo.

4. Izvedba vadbenih enot mora biti prilagojena udeležencem vadbene skupine znotraj posameznega programa ŠPŠI.

Načrtovanje in izvedba vadbene procesa: v načrtovanje in izvedbo naj bodo vključene praktične vsebine (temeljna gibanja, elementarne igre, telovadne vaje) za izboljšanje splošne telesne zmogljivosti, udeleženec pa naj prejme tudi kakovostne informacije o vsebini in pomenu redne ter kakovostne športne vadbe. Za namen doseganja cilja vadbe se postopno prilagaja trajanje, intenzivnost in pogostost vadbe.

5. Zagotavljanje varnosti

Izvajalec vadbe oz. programa ŠPŠI mora:

- ustrezno pripraviti vadbeni prostor;
- podati ustrezna navodila udeležencem za ustrezno izvajanje vadbe;
- uporabljati ustrezne, delujoče in varne pripomočke ter opremo;
- uporabljati ter s strani udeležencev zahtevati uporabo ustrezne osebne športne opreme;
- izpeljati vse dele vadbene enote (uvodni, glavni in zaključni del);
- zagotavljati ustrezno pomoč udeležencem pri izvajanju vadbe, v kolikor je to potrebno.
- prilagoditi vaje glede na zmožnosti posameznikov z invalidnostjo ter po potrebi uporabiti nadomestne oblike gibanja ali rekvizite;
- zagotavljati prisotnost dodatnega strokovnega kadra ali asistenta, če posameznik potrebuje podporo pri gibanju, komunikaciji ali pri uporabi pripomočkov;
- zagotoviti, da so evakuacijske poti dostopne in prilagojene osebam z invalidnostjo ter da obstaja načrt za varno evakuacijo v primeru nesreče.

6. Zahteve glede strokovnosti kadra

V izvedbo programa ŠPŠI in vadbene procesa mora biti vključen ustrezno izobražen ali usposobljen kader skladno z določili Zakona o športu (ZSpo-1).

Izobrazba in usposobljenost strokovnega delavca, ki bo vodil program, bo določala tudi točke v postopku vrednotenja izvajalcev preko javnega povabila.

Priporočljivo je, da ima strokovni delavec, ki bo vodil program ŠPŠI, delovne izkušnje na področju športa invalidov ter kompetence na področju športa invalidov na mednarodni ravni.

STROKOVNOST KADRA – vodje programa s katerim kandidira prijavitelj	Število točk posameznega merila	Maksimalno število točk
Izkušnje vodje programa – strokovnega delavca v športu na področju športne vadbe invalidov	0 – brez izkušenj 1 - do 4 let 3 - od 5 do 9 let 5 - 10 ali več let	5
Izobrazba in usposobljenost vodje programa – strokovnega delavca v športu	1 - strokovni delavec v športu ima usposobljenost – naziv Strokovni delavec 1, šport invalidov ali usposobljenost 1. stopnje v posamezni	

	<p>športni panogi, v kateri prijavlja program.</p> <p>2 - strokovni delavec v športu ima usposobljenost – naziv Strokovni delavec 2, šport invalidov ali usposobljenost 2. stopnje v posamezni športni panogi, v kateri prijavlja program.</p> <p>3 - strokovni delavec v športu ima izobrazbo športne smeri 1. stopnje</p> <p>4 - strokovni delavec v športu ima izobrazbo športne smeri 2. stopnje ali več</p> <p>5 - strokovni delavec v športu ima izobrazbo športne smeri 2. stopnje ali več ter usposobljenost - naziv Strokovni delavec 1 ali 2, šport invalidov.</p>	5
--	--	---

B. Dodatna priporočila za pripravo in izvajanje programov ŠPŠI

1. Ciljna usmerjenost vadbenega procesa: v sklopu vadbenega procesa je potrebno poskrbeti za dolgoročne in kratkoročne cilje vadbenega procesa. Priporočila se pripravijo ciljev po metodi S.M.A.R.T in sicer morajo biti cilji:
 - Specifični (kaj želimo?)
 - Merljivi (kako bomo preverili doseganje cilja, kako bomo vedeli, da je cilj dosežen?)
 - Dosegljivi (je doseganje cilja v naši moči?)
 - Realistični (je doseganje cilja realno?)
 - Časovno omejeni (kdaj želimo doseči cilj?)
2. Oblikovanje osebnih ciljev udeležencev/vadečih: priporočljivo je, da v oblikovanje ciljev izvajalec vključi vadeče(ga). Rezultat skupnega pristopa k postavitvi (individualnih) ciljev bo večja motiviranost vadečega za redno vadbo ter večja zavzetost vadečega za doseganje ciljev.
3. Individualni pogovor oz. posvet z udeleženci: zaželeno je, da izvajalec z vsakim udeležencem pred in tudi med obdobji vadbe opravi individualni pogovor / posvet. Tako se bo lahko seznanil z individualnostmi udeleženca, hkrati bo lahko odgovoril tudi na morebitna vprašanja ter ga dodatno motiviral za vadbo.

4. Jasnost komunikacije z udeleženci: priporočeno je, da pred vsakim vadbenim obdobjem z novimi vsebinami, izvajalec udeležencem programa predstavi namen in cilje prihodnjega vadbenega obdobja. Pomembno je, da so udeleženci pravočasno seznanjeni z urnikom vadbe ter da ne prihaja do nenadnih odpovedi in spreminjanja urnikov vadb.
5. Upoštevanje pedagoških in didaktičnih načel: pomembno je, da se pri načrtovanju in izvajanju vadbe upošteva pedagoška načela (npr. načela spoštovanja osebnosti, celostnega pristopa k športni vadbi, načelo aktivnega pristopa k vadbi, načelo spodbujanja motiviranosti in rednosti) in didaktična načela (npr. od lažjega k težjemu, od znanega k novemu, od splošnega k specifičnemu, od enostavnega k zahtevnejšemu) za uspešno izvajanje športne vadbe. Z upoštevanjem pedagoških in didaktičnih načel bo počutje vadečih na vadbi boljše, posledično pa bo večja tudi njihova motiviranost za udeležbo pri vadbi. Izvajalec naj pri izvajanju vadbe upošteva tudi načeli individualizacije in diferenciacije vadbe.
6. Zagotovitev vseh delov vadbene enote: izvajalec vadbe mora zagotoviti izvedbo vseh delov vadbene enote (uvodni, glavni in zaključni del). Posebno pozornost naj nameni ogrevanju, ki naj se vsebinsko povezuje z glavnim delom vadbene enote.
7. Učne metode: izvajalec programa naj pri načrtovanju izvedbe vadbe uporablja ustrezne učne metode ter oblike prilagojene invalidom.
8. Pomen pravilnosti tehnike: eden prvih vadbenih ciljev naj bo usvojitev pravilne in ustrezne tehnike izvajanja gibalnih vaj in nalog.
9. Uporaba digitalne tehnologije: priporočena je smiselna uporaba podporne digitalne tehnologije (npr. športna ura za merjenje srčnega utripa), s katero lahko vadeči obogatijo povratne informacije o doživljanju napora in napredku.
10. Spremljanje in vrednotenje napredka programa

Uspešnost programa se bo presojala ob njegovem zaključku. Vrednotenje izvedbe programa bo ocenjeno na podlagi prisotnosti udeležencev in njihove povratne informacije preko končnega poročila. Posameznik bo program uspešno zaključil, če bo dosegel vsaj 70 % prisotnost v okviru 60-urnega izvajanja programa.