

EUROPSKA UNIJA



# Let's Find Our Way



Europski vodič dobrih praksi:  
Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje  
za osobe s Down sindromom

Broj projekta 101244970

**Erasmus+**

Obogaćuje živote, širi vidike.



Sufinancira  
Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja isključivo su stavovi i mišljenja autora te ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

# Let's Find Our Way

## **Europski vodič dobrih praksi:**

Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje za osobe s Down sindromom



**Let's Find Our Way**  
**Europski vodič dobrih praksi: Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje**  
**za osobe s Down sindromom**

Ova je publikacija izrađena u okviru projekta „**Let's find our way together through orienteering, protecting nature and taking a step towards an inclusive future!**”  
(broj projekta: 101244970), koji se provodi u okviru programa Erasmus+

**Izdavač:**

Županijska udruga osoba s cerebralnom i dječjom paralizom  
Veslarska 3/B, Hrvatska  
e-mail: [zucdp@cdp-ri.hr](mailto:zucdp@cdp-ri.hr)  
<https://zucdp.hr/>

**Partneri:**

Factor Fuerza (Španjolska, Koordinator)  
Kapsayıcı Spor Topluluğu Spor Kulübü (Turska)  
Thessaloniki Olympic Museum (Grčka)  
Specijalna olimpijada Bosne i Hercegovine (Bosna i Hercegovina)  
Županijska Udruga Osoba s Cerebralnom i Dječjom Paralizom (Hrvatska)  
Atermon B.V. (Nizozemska, Tehnološki partner)  
Speciālais Sportiski Centar – SSC (Latvija)  
Doğanşehir Dağ ve Doğa Sporları Kulübü Derneği – DOKAMP (Turska, Pridruženi partner)

**Autori / Suradnici:**

Ana Došen, Ahmet Dalci, Birol Cagan, Paula Pain, Dr Kyriaki Oudatzi, Nadija Strazdiņa,  
Kada Selimović, Maria Panagiotopoulou, Alise Pētersone, Guillermo Montes

Travanj, 2026



**Sufinancira**  
**Europska unija**

*Financirano sredstvima Europske unije. Iznneseni stavovi i mišljenja isključivo su stavovi i mišljenja autora te ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.*



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

© 2026 Županijska udruga osoba s cerebralnom i dječjom paralizom (Hrvatska)

# Sažetak

**Europski vodič dobrih praksi: Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje za osobe s Down sindromom** izrađen je u okviru Erasmus+ Sport projekta **OrieDown** kao europski dokument dobrih praksi usmjeren na inkluzivne sportske aktivnosti osoba s Down sindromom, s posebnim naglaskom na orijentacijsko trčanje i aktivnosti povezane s orijentacijom u prostoru. Njegova je svrha pružiti stručan, usporediv i primjenjiv okvir za razvoj i provedbu sportskih programa koji doprinose tjelesnoj aktivnosti, uključenosti, sigurnosti, autonomiji i kvaliteti života osoba s Down sindromom.

Vodič polazi od činjenice da se osobe s Down sindromom i dalje često suočavaju s ograničenim pristupom redovitim, kvalitetnim i prilagođenim sportskim aktivnostima. Među glavnim preprekama ističu se nedostatak prilagođenih programa, ograničena dostupnost educiranih stručnjaka, nedovoljna suradnja između sportskog, obrazovnog i socijalnog sektora te česta ovisnost o kratkoročnim projektima. U tom kontekstu, inkluzivne sportske aktivnosti ne treba promatrati samo kao mogućnost sudjelovanja u aktivnostima, nego i kao važan okvir za osiguravanje jednakih prilika, osjećaja pripadnosti, osobnog razvoja i aktivnog sudjelovanja u životu zajednice.

Primjeri dobre prakse koji su uključeni u ovaj vodič ne odnose se isključivo na orijentacijsko trčanje već obuhvaćaju širi raspon inkluzivnih sportskih aktivnosti za osobe s Down sindromom te, gdje je relevantno, za osobe s drugim vrstama invaliditeta. Takav širi pristup omogućuje usporedbu različitih modela uključivanja, metoda prilagodbe, mehanizama podrške i organizacijskih pristupa. Unutar tog šireg okvira, orijentacijsko trčanje i aktivnosti usmjerene na orijentaciju u prostoru prepoznaju se kao osobito vrijedno područje jer povezuju kretanje, prostornu svjesnost, pažnju, donošenje odluka i postupni razvoj samostalnosti.

Vodič se temelji na usporednoj analizi **35 primjera dobre prakse** iz sedam partnerskih zemalja: Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Grčke, Latvije, Španjolske, Nizozemske i Turske. Svi su primjeri prikupljeni i strukturirani korištenjem zajedničkog predloška kako bi se osigurala veća usporedivost podataka i dosljedniji analitički pristup. Vodič stoga nije samo pregled pojedinačnih iskustava, nego i analitička osnova za razumijevanje obilježja kvalitetnih, sigurnih i inkluzivnih sportskih programa.

Usporedna analiza pokazuje da uspješni programi, neovisno o zemlji ili vrsti aktivnosti, dijele zajednička obilježja: temelje se na individualiziranom pristupu koji uzima u obzir sposobnosti, potrebe i tempo napretka svakog sudionika te se oslanjaju na kompetentne trenere i stručnjake, suradnju s obiteljima i lokalnim zajednicama te jasno definirane sigurnosne protokole i postupke upravljanja rizicima.

Vodič ima trostruku funkciju. Prvo, dokumentira i analizira postojeće europske prakse kako bi se utvrdili njihovi ključni elementi, ograničenja i potencijal za prijenos u druge kontekste. Drugo, nudi praktična načela za osmišljavanje i provedbu inkluzivnih sportskih aktivnosti, uključujući pristupačnost, komunikaciju, postupno uvođenje zadataka, uključivanje obitelji, sigurnost i evaluaciju. Treće, donosi preporuke za sportske klubove, organizacije civilnog društva, škole, sportske saveze i donositelje odluka koji žele razvijati održivije i sustavnije modele inkluzivnog sporta za osobe s Down sindromom.

Istodobno, istraživanje ne polazi od pretpostavke da postoji jedno univerzalno rješenje primjenjivo u svim okruženjima. Partnerske zemlje razlikuju se prema institucionalnim kapacitetima, tradicijama inkluzivnog sporta, razinama stručne podrške i mogućnostima financiranja. Upravo je zato usporedni pristup osobito vrijedan: omogućuje prepoznavanje zajedničkih čimbenika uspjeha ali i elemenata koje je potrebno prilagoditi lokalnom kontekstu stoga Priručnik promiče pristup koji je utemeljen na dokazima, usmjeren na praksu i dovoljno fleksibilan za različita organizacijska i društvena okruženja.

Širi europski značaj Vodiča proizlazi iz njegove usklađenosti s ciljevima društvene uključenosti, jednakih mogućnosti, promicanja zdravlja i aktivnog sudjelovanja osoba s invaliditetom u društvu. U tom se okviru sport promišlja kao sredstvo razvoja kompetencija, društvenih odnosa, samopouzdanja i veće vidljivosti osoba s Down sindromom u njihovim zajednicama.

**Zaključno, Europski vodič dobrih praksi: Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje za osobe s Down sindromom** pruža temelj za razvoj kvalitetnijih programa, snažniju međusektorsku suradnju i informiranije javne politike u području inkluzivnog sporta. Dokument pokazuje da dobre prakse već postoje u različitim europskim kontekstima, ali njihov puni učinak ovisi o kontinuiranom učenju, prilagodbi, partnerstvu i dugoročnoj podršci. Na taj način vodič služi i kao pregled postojećih pristupa i kao praktičan alat za daljnje širenje inkluzivnih sportskih mogućnosti za osobe s Down sindromom.

# Sadržaj

<b>1</b>	<b>Uvod.....</b>	<b>6</b>
1.1	Polazište i obrazloženje .....	7
1.2	Kontekst OriEDown projekta .....	9
1.3	Ciljevi vodiča.....	11
<b>2</b>	<b>Metodološki pristup.....</b>	<b>13</b>
2.1	Metodološki pristup .....	13
2.2	Metoda prikupljanja podataka .....	14
2.3	Definicija i kriteriji odabira dobrih praksi.....	15
2.4	Ograničenja istraživanja.....	16
<b>3</b>	<b>Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje za osobe s Down sindromom .....</b>	<b>18</b>
3.1	Fizičke koristi.....	18
3.2	Psihološke i socijalne koristi .....	20
3.3	Orijentacijske vještine i samostalno kretanje .....	21
<b>4</b>	<b>Ključni čimbenici uspjeha za inkluzivne sportske programe .....</b>	<b>24</b>
4.1	Dizajn programa: struktura, progresija, jednostavnost.....	24
4.2	Sigurnost i upravljanje rizicima .....	26
4.3	Uloge trenera i stručnjaka .....	29
4.4	Uključenost obitelji i zajednice .....	31
4.5	Pristupačnost i inkluzija.....	33
<b>5</b>	<b>Primjeri dobre prakse iz partnerskih zemalja .....</b>	<b>36</b>
5.1	Bosna i Hercegovina .....	36
5.1.1	Ujedinjeni sportovi za društvenu inkluziju.....	36
5.1.2	Mladi sportaši i inkluzija u ranom djetinjstvu .....	37

5.1.3	Zdravi sportaši I program obiteljskog zdravlja .....	39
5.1.4	Vodstvo mladih i inkluzivne škole .....	40
5.1.5	Inkluzivna događanja u zajednici i nacionalne igre.....	41
5.2	Hrvatska .....	42
5.2.1	JUDO INclusion – Aktivan i zdrav .....	42
5.2.2	Čigrin let – Prilagođeni Taekwondo za djecu s Down Sindromom.....	44
5.2.3	Posebna liga snaga Hrvatske – inkluzivni model nogometa i rukometa .....	45
5.2.4	Plivajmo zajedno – škola plivanja za osobe s invaliditetom .....	48
5.2.5	Veslanje na SUP dasci.....	49
5.3	Grčka.....	50
5.3.1	Inkluzivni program trčanja – RunChallenge Thessaloniki.....	50
5.3.2	Besplatni program plivanja i prilagođene tjelesne aktivnosti za djecu i odrasle osobe s invaliditetom.....	53
5.3.3	Igrajmo ujedinjeno – učimo ujedinjeno.....	54
5.3.4	Poseban program tjelesnog odgoja za osobe s Down sindromom .....	56
5.3.5	Sport za sve – inkluzivni program tjelesne aktivnosti za djecu s invaliditetom.....	57
5.4	Latvija.....	59
5.4.1	Podržane aktivnosti tjelesnog vježbanja u Centru socijalne skrbi.....	59
5.4.2	Uključiv program umjetničkog klizanja za djecu i mlade.....	60
5.4.3	Inkluzivni program treninga hokeja na ledu.....	62
5.4.4	Inkluzivni nogomet .....	63
5.4.5	Model natjecanja Specijalne olimpijade u boćanju .....	64
5.4.6	Inkluzivni atletski programi u sportskim školama .....	66
5.4.7	Inkluzivni program treninga kanuinga i kajakaštva .....	67
5.5	Španjolska.....	69
5.5.1	Zdrav duh u zdravom tijelu.....	69
5.5.2	DOWN ESPAÑA Model inkluzivnog sporta.....	70
5.5.3	Tsuki za inkluziju.....	71
5.5.4	Inkluzivno klizanje na ledu .....	72
5.5.5	Savez za inkluzivni ragbi.....	73
5.6	Nizozemska .....	74

5.6.1 Only Friends – “Dobar si takav kakav jesi” .....	74
5.6.2 Cruyff igrališta.....	75
5.6.3 Igrajmo ujedinjeno .....	77
5.6.4 Sport Heroes – most između škole i sportskog kluba.....	78
5.6.5 Nizozemska podjela u pet skupina za judo za osobe s posebnim potrebama.	79
5.6.6 Uniek Sporten – „Pronalaženje pravog sportskog izbora” .....	80
<b>5.7 Turska .....</b>	<b>81</b>
5.7.1 Inkluzivan sport povodom Dana osoba s Down sindromom.....	81
5.7.2 Nogomet za inkluziju: Poseban dan sa Samsungsporom.....	83
5.7.3 Terapija u vodi za djecu s Down Sindromom .....	85
5.7.4 Hrabri zaveslaji (Cesur Kulaçlar) – inkluzivni program plivanja za djecu s Down sindromom.....	87
5.7.5 Rekreativno-terapijski kamp za djecu s Down sindromom .....	89
<b>6 Usporedna analiza.....</b>	<b>93</b>
6.1 Sličnosti među zemljama .....	93
6.2 Razlike i kontekstualni čimbenici .....	95
6.3 Elementi primjenjivi u drugim kontekstima.....	97
<b>7 Preporuke .....</b>	<b>100</b>
7.1 Za sportske klube i federacije.....	100
7.2 Za organizacije civilnog društva i udruge .....	102
7.3 Za donositelje odluka i javna tijela.....	104
<b>8 Zaključci i preporuke .....</b>	<b>108</b>
<b>9 Annex .....</b>	<b>111</b>
9.1 Predložak opisa primjera dobre prakse .....	111
<b>10 Reference .....</b>	<b>112</b>

# 1 Uvod



Inkluzivni sport sve se više prepoznaje kao važan segment promicanja društvene uključenosti, zdravlja, jednakih mogućnosti i aktivnog sudjelovanja osoba s invaliditetom u društvu. Međutim, unatoč sve većem prepoznavanju njegove važnosti, osobe s Down sindromom i dalje se suočavaju sa značajnim preprekama u redovitom sudjelovanju u organiziranim sportskim aktivnostima. Prepreke uključuju ograničen pristup odgovarajuće prilagođenim programima, nedovoljnu dostupnost educiranih stručnjaka, neujednačenu suradnju između sportskog, obrazovnog i socijalnog sektora te stalnu ovisnost o kratkoročnim ili projektno financiranim inicijativama.

Unutar tog šireg konteksta, ovaj se Vodič usmjerava na inkluzivni sport za osobe s Down sindromom, istodobno uvažavajući činjenicu da mnogi primjeri dobre prakse obuhvaćaju i šire modele sudjelovanja osoba s drugim oblicima invaliditeta. Cilj stoga nije samo istaknuti pristup sportu, nego i analizirati uvjete koji sportsko sudjelovanje čine smislenim, sigurnim i održivim.

Projekt OriEDown doprinosi ovom području posebnim naglaskom na orijentacijsko trčanje i aktivnosti povezane s orijentacijom u prostoru kao inovativno i perspektivno područje inkluzivnog sporta. Takve su aktivnosti osobito važne jer povezuju tjelesno kretanje s prostornom svjesnošću, pažnjom, donošenjem odluka i postupnim razvojem samostalnosti. Vodič zauzima širu perspektivu uključive sportske prakse kako bi se identificirali primjenjivi modeli rada, zajednički čimbenici uspjeha i praktična rješenja koja mogu podržati uključivanje osoba s Down sindromom u različitim sportskim okruženjima.

Ovaj Vodič dobrih praksi izrađen je kako bi sustavno dokumentirao, analizirao i usporedio postojeće prakse u različitim europskim kontekstima te ih učinio dostupnim donositeljima odluka, sportskim organizacijama, organizacijama civilnog društva, odgojno-obrazovnim stručnjacima i drugim relevantnim

dionicima. Na taj način projekt nastoji podržati daljnji razvoj inkluzivnih, sigurnih i kvalitetnih sportskih mogućnosti za osobe s Down sindromom, ali i doprinijeti snažnijoj međusektorskoj suradnji te informiranijim politikama i praksama na europskoj razini

## 1.1 Polazište i obrazloženje

Uključivanje osoba s Down sindromom u organizirani sport i redovitu tjelesnu aktivnost ima važnu javnozdravstvenu, obrazovnu i društvenu dimenziju, osobito u kontekstu raširene tjelesne neaktivnosti. Na globalnoj razini procjenjuje se da oko 31 % odraslih osoba ne doseže preporučene razine tjelesne aktivnosti, dok približno 80 % adolescenata ne ostvaruje preporučenu razinu aktivnosti (WHO, 2024). Svjetska zdravstvena organizacija odraslim osobama preporučuje 150 do 300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno, odnosno odgovarajuću kombinaciju različitih razina aktivnosti, dok se djeci i adolescentima preporučuje prosječno 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno (WHO, 2020; Bull i sur., 2020). Ti pokazatelji naglašavaju da promicanje zdravlja ne ovisi o povremenom sudjelovanju, nego o kontinuiranim, ponavljajućim i održivim mogućnostima za tjelesnu aktivnost unutar zajednice.

U europskom kontekstu, Down sindrom predstavlja značajnu i prepoznatljivu ciljnu skupinu za politike i programe inkluzivnog sporta. Procjene za Europu za razdoblje od 2011. do 2015. upućuju na prevalenciju živorođene djece s Down sindromom od približno 10,1 na 10.000 živorođene djece, odnosno oko 1 na 990 živorođenih (de Graaf, Buckley i Skotko, 2021). Širem području prirođenih, odnosno kongenitalnih stanja, Zajednički istraživački centar Europske komisije također navodi da Down sindrom čini približno 8 % svih prirođenih anomalija. (European Commission, Joint Research Centre, 2019). Spomenuti podaci potvrđuju da je potreba za pristupačnim i dobro osmišljenim sportskim mogućnostima za osobe s Down sindromom relevantna u širokom rasponu lokalnih i nacionalnih konteksta.

Dostupna istraživanja dosljedno pokazuju da su osobe s intelektualnim teškoćama, uključujući mnoge osobe s Down sindromom, u prosjeku manje tjelesno aktivne od opće populacije te se suočavaju s brojnim preprekama za redovito sudjelovanje. Te su prepreke povezane s pristupom aktivnostima, prijevozom, dostupnošću podrške, kompetencijama trenera, prilagodbama programa i uvjetima u okruženju. Sustavni pregled razina tjelesne aktivnosti kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama

identificira nedovoljnu tjelesnu aktivnost kao značajan javnozdravstveni problem, pri čemu se ističe i raznolikost metoda korištenih za procjenu sudjelovanja (Dairo i sur., 2016). Noviji dokazi o intervencijama tjelesne aktivnosti za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama dodatno naglašavaju važnost strukturiranih programa i odgovarajućih prilagodbi u poticanju redovitog sudjelovanja i dugoročnog održavanja aktivnosti (Jacob i sur., 2023).

Istraživanja o uključivanju u redovni sport također pokazuju da uspješno sudjelovanje sportaša s intelektualnim teškoćama ovisi o nizu praktičnih i organizacijskih uvjeta, a ne samo o formalnom pristupu aktivnosti. Ti uvjeti uključuju organizacijsku pripremljenost sportskog kluba, kompetencije trenera, jasnu strukturu treninga, pozitivnu socijalnu dinamiku, dostupnost obiteljske ili volonterske podrške te odgovarajuće sigurnosne postupke u okruženjima u kojima se aktivnosti provode (Pochstein i sur., 2023). U mnogim lokalnim zajednicama prepreke se stoga najčešće pojavljuju u četiri međusobno povezana područja: kontinuitet i stabilnost programa, kompetencije trenera za provedbu inkluzivnih i prilagođenih aktivnosti, sigurnost u vanjskim i zajedničkim prostorima te uključenost obitelji, osobito kada vještine razvijene kroz sport mogu podržati i svakodnevno funkcioniranje i sudjelovanje.

Primjeri dobrih praksi prikazani u dokumentu ne odnose se samo na jedan sport ili jedan model provedbe već obuhvaćaju širi raspon inkluzivnih sportskih aktivnosti za osobe s Down sindromom te, gdje je relevantno, za osobe s drugim oblicima invaliditeta. Takva šira perspektiva važna je jer omogućuje usporedbu različitih oblika sudjelovanja, struktura podrške, strategija prilagodbe i organizacijskih pristupa u različitim zemljama i okruženjima.

Unutar tog šireg okvira, orijentacijsko trčanje i aktivnosti povezane s orijentacijom u prostoru dobivaju posebnu pozornost jer nude jedinstvenu kombinaciju kretanja, prostorne svjesnosti, donošenja odluka i učenja u stvarnim okruženjima. Za razliku od aktivnosti koje se provode isključivo u strogo kontroliranim zatvorenim prostorima, takve aktivnosti mogu podržati strukturirano učenje u svakodnevnim i vanjskim okruženjima. Istodobno, one zahtijevaju sustavan pristup sigurnosti kroz jasna pravila, definirane granice, sustav sudjelovanja u paru, procedure prijave i odjave te protokole za situacije nesigurnosti ili dezorijentacije. Zbog toga programi u ovom području mogu doprinijeti ne samo promicanju zdravlja i društvene uključenosti, nego i razvoju funkcionalnih vještina povezanih sa sigurnijim kretanjem, samopouzdanjem i sudjelovanjem u životu zajednice.

Općenito, obrazloženje za izradu ovog vodiča proizlazi iz potrebe za boljim razumijevanjem elemenata koji inkluzivne sportske programe čine učinkovitim, sigurnim, prenosivim i održivim za osobe s Down sindromom.

## 1.2 Kontekst OriEDown projekta

Projekt „OriEDown – Let’s Find Our Way Together through Orienteering, Protecting Nature and Taking a Step towards an Inclusive Future“ (kodni broj: 101244970) provodi se u okviru poziva Erasmus+ Sport 2025 (ERASMUS-SPORT-2025-SCP) kao osamnaestomjesečna međunarodna suradnička inicijativa. Projekt je usmjeren na razvoj, pilotiranje i validaciju modela orijentacijskog trčanja za osobe s Down sindromom, uz širi doprinos području inkluzivnog sporta na lokalnoj razini.

U skladu sa ciljevima ovog vodiča, OriEDown ne treba promatrati samo kao projekt sportskog sudjelovanja usmjeren na jednu sportsku disciplinu. On odgovara na širi nedostatak u ponudi inkluzivnog sporta, osobito u odnosu na pristupačnu tjelesnu aktivnost na otvorenom, strukturirano učenje u stvarnom okruženju te mogućnosti koje podržavaju i sudjelovanje i autonomiju osoba s teškoćama.

Konzorcij okuplja organizacije iz sedam europskih zemalja, koje donose iskustvo u području sporta, uključivanja osoba s invaliditetom, obrazovanja, provedbe aktivnosti u zajednici i razvoja digitalnih alata podrške:

- Factor Fuerza (Španjolska, koordinator)
- Kapsayıcı Spor Topluluğu Spor Kulübü (Turska)
- Olympiako Mouseio (Grčka)
- Special Olympics Bosnia and Herzegovina (Bosna i Hercegovina)
- Županijska udruga osoba s cerebralnom i dječjom paralizom (Hrvatska)
- Atermon B.V. (Nizozemska, tehnološki partner)
- Speciālais Sporta Centrs – SSC (Latvija)
- Doğanşehir Dağ ve Doğa Sporları Kulübü Derneği – DOKAMP (Turska, pridruženi partner)

Projekt se temelji na pretpostavci da se smisleno uključivanje u sport ne može svesti na izolirane događaje ili simbolično sudjelovanje već zahtijeva kombinaciju odgovarajućih metoda prilagodbe, jasne komunikacije, strukturiranog postupnog

uvođenja zadataka, sigurnosnih procedura prilagođenih okruženju u kojem se aktivnost provodi te sustavne suradnje s obiteljima i lokalnim dionicima. Ti su elementi ključni ne samo za pristup aktivnosti, nego i za kontinuitet, samopouzdanje i dugoročnu održivost sudjelovanja.

Unutar tog okvira, OriEDown posebnu pozornost posvećuje aktivnostima orijentacije u prostoru zbog njihove funkcionalne i obrazovne vrijednosti. Učenje kroz kretanje u prostoru, prepoznavanje orijentira, praćenje jednostavnih uputa i donošenje uzastopnih odluka mogu podržati ne samo sudjelovanje u sportu, nego i razvoj samopouzdanja, prostorne svjesnosti i svakodnevnih funkcionalnih vještina.

Projekt uključuje i niz komplementarnih rezultata koji zajedno podupiru provedbu i prenosivost modela poput ovog Vodiča dobrih praksi, razvoja prilagođenih karata kao alata pristupačnosti, digitalnog obrazovnog resursa koji podržava osnovna načela orijentacije te pilot-aktivnosti u stvarnim okruženjima kroz treninge i lokalne događaje. Spomenute komponente čine praktičan okvir kroz koji se metode inkluzivnog sporta mogu testirati, unaprijediti i preslikati.

Kontekst projekta OriEDown osobito je važan jer pruža organizacijsku i metodološku osnovu za prikupljanje, dokumentiranje i usporedbu iskustava partnera. Kroz zajednički WP2 pristup, projekt omogućuje identifikaciju prenosivih elemenata, zajedničkih izazova i lekcija relevantnih za javne politike u različitim lokalnim okruženjima čime se jača analitička vrijednost vodiča i njegova relevantnost izvan neposrednog partnerstva.

OriEDown je također usklađen sa širim europskim prioritetima koji se odnose na uključivanje, pristupačnost, tjelesnu aktivnost korisnu za zdravlje i aktivno sudjelovanje osoba s invaliditetom u životu zajednice. U tom smislu, OriEDown doprinosi aktualnim europskim nastojanjima za širenje kvalitete i raznolikosti inkluzivnih sportskih mogućnosti, osobito u područjima u kojima su aktivnosti na otvorenom, prostorno učenje i podržana autonomija još uvijek nedovoljno razvijeni.

Povezivanjem prilagođenih kartografskih alata, postupnih orijentacijskih zadataka, podržanih treninga na otvorenom i prakse u zajednici, projekt stvara uvjete u kojima se tjelesna aktivnost može povezati sa samopouzdanjem, sudjelovanjem, sigurnošću i razvojem vještina. Njegova relevantnost stoga ne leži samo u promicanju sportskog sudjelovanja, nego i u istraživanju načina na koje inkluzivni sport može podržati šire razvojne i društvene ishode za osobe s Down sindromom.

## 1.3 Ciljevi vodiča

Vodič dobrih praksi djeluje kao poveznica između lokalne provedbe i učenja na europskoj razini: objedinjuje iskustva iz različitih konteksta i pretvara ih u praktične smjernice i preporuke korisne trenerima, organizacijama i donositeljima odluka.

Ciljevi vodiča mogu se promatrati na tri razine:

### 1. Praktični ciljevi (za trenere, sportske klubove i voditelje aktivnosti)

- pružiti izvedive modele za osmišljavanje inkluzivnih aktivnosti na otvorenom za osobe s Down sindromom
- opisati elemente prilagodbe koji smanjuju kognitivno opterećenje i povećavaju razumijevanje
- operacionalizacija sigurnost u konkretne postupke kako bi sudionici bili zaštićeni, a njihova se autonomija mogla postupno razvijati

### 2. Strateški ciljevi (za organizacije civilnog društva, škole, ustanove i lokalne partnere)

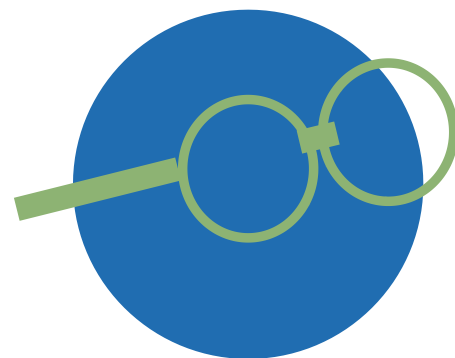
- predložiti okvir za razvoj kontinuiranih programa, uključujući organizacijske preduvjete, uloge i odgovornosti, volontersku podršku, prijevoz i logistiku te komunikaciju s obiteljima
- ojačati logiku lokalnih partnerstava, primjerice tako da sportski klubovi doprinose sportskom ekspertizom, dok organizacije civilnog društva i ustanove osiguravaju pristup ciljnoj skupini i iskustvo u radu s obiteljima te pokazati kako se te uloge mogu povezati u funkcionalan model provedbe
- istaknuti elemente održivosti: materijale, edukaciju trenera, standardizirane protokole, višekratno upotrebljiv „paket” opreme i lokalne mreže podrške

### 3. Politički ciljevi (za javna tijela, sportske saveze i donositelje odluka)

- predložiti okvir za razumijevanje onoga što čini razliku u inkluzivnim programima, uključujući tipične rizike i ključne čimbenike uspjeha
- podržati planiranje širenja i prenosivosti programa razlikovanjem elemenata koji su lako prenosivi, poput strukture treninga, od elemenata koje je potrebno prilagoditi lokalnom kontekstu
- potaknuti inkluziju sporta u šire lokalne i regionalne strategije javnog zdravlja i društvene uključenosti, uz realno planiranje resursa i jednostavne, izvedive evaluacijske pokazatelje.

Vodič je stoga zamišljen kao dokument koji nadilazi samo predstavljanje primjera dobrih praksi jer uspostavlja zajednički jezik i okvir za njihovu provedbu, usporedbu i primjenu u donošenju odluka.

# 2 Metodološki pristup



Ovo poglavlje prikazuje metodološki pristup korišten za utvrđivanje, dokumentiranje i analizu primjera dobrih praksi uključenih u ovaj vodič. Objašnjava logiku WP2, glavne metode prikupljanja podataka, kriterije primijenjene pri odabiru praksi te ključna ograničenja koja je potrebno uzeti u obzir pri tumačenju nalaza.

## 2.1 Metodološki pristup

Radni paket broj 2 primjenjuje kvalitativni, na praksi utemeljen i usporedni metodološki okvir, osmišljen kako bi se osiguralo da se dobre prakse prikupljene u različitim nacionalnim kontekstima mogu dokumentirati na dosljedan i usporediv način.

Ovaj radni paket uključuje dvije ključne zadaće:

1. izradu metodoloških smjernica i plana istraživanja za analizu prikupljenih praksi
2. analizu konteksta i fazu prikupljanja podataka, tijekom koje partneri prikupljaju lokalne studije slučaja

Metodološke smjernice, u okviru Zadatka 2.1, definiraju:

- što se u okviru projekta OriEDown smatra „dobrom praksom”
- koje je podatke potrebno prikupiti za svaku praksu, koristeći standardizirani predložak
- kako partneri trebaju opisati prilagodbe relevantne za osobe s Down sindromom i inkluzivnu provedbu aktivnosti

- kako će se prikupljene informacije objediniti u Europski vodič dobrih praksi, odnosno isporučevinu D2.1

Zadatak 2.2 operacionalizira usporedni pristup tako što od svakog partnera zahtijeva dokumentiranje najmanje pet lokalnih studija slučaja usmjerenih na društvenu integraciju djece s Down sindromom kroz sport, čime se na razini konzorcija ostvaruje cilj od najmanje 35 studija slučaja.

Konačno, okvir WP2 usklađen je s predviđenom svrhom Vodiča: nadilaženjem pojedinačnih primjera, omogućavanjem strukturirane usporedbe, prepoznavanjem ponavljajućih obrazaca i izdvajanjem pouka koje se mogu primijeniti u različitim zemljama.

## 2.2 Metoda prikupljanja podataka

Radni paket broj 2 koristi triangulaciju, odnosno kombinira sekundarne i primarne izvore kako bi obuhvatio i „što” se provodi, odnosno obilježja programa, i „zašto/kako” se provodi, odnosno uvjete provedbe, prepreke i čimbenike koji olakšavaju provedbu.

### 1. Sekundarni izvori, odnosno istraživanje dostupnih podataka

Partneri provode istraživanje dostupnih podataka koristeći bibliografske izvore, baze podataka i internetske izvore kako bi mapirali:

- postojeće inicijative inkluzivnog sporta relevantne za osobe s Down sindromom
- nacionalni i lokalni politički i strateški kontekst, gdje su takve informacije dostupne
- javno dostupna izvješća ili materijale koji opisuju provedbu programa

### 2. Standardizirano dokumentiranje dobrih praksi, odnosno studija slučaja

Svaka studija slučaja dokumentira se korištenjem predloška za dobre prakse, dostavlja se na engleskom jeziku i ograničena je na jednu stranicu po praksi.

Predložak osigurava da svaka praksa uključuje isti minimalni skup podataka: naziv, okruženje provedbe, ciljnu skupinu, pojedinosti o provedbi, ciljeve, metode,

rezultate i učinak, obrazloženje te mogućnost prijenosa u druge kontekste čime se omogućuje usporedba među zemljama.

### 3. Objedinjavanje i sinteza

Prikupljeni materijali objedinjuju se u isporučevinu D2.1, odnosno e-vodič, zamišljenu kao elektronički vodič na engleskom jeziku. Vodič je strukturiran tako da prikaže strategije, metodologije i primjene iz stvarnog života koje promiču inkluziju i pristupačnost.

## 2.3 Definicija i kriteriji odabira dobrih praksi

„Dobra praksa” definira se kao već provedena inicijativa koja pokazuje praktičnu relevantnost za uključivanje kroz sport i može pružiti smjernice primjenjive u drugim okruženjima. Prakse se odabiru i dokumentiraju prema jasno utvrđenim kriterijima koji podupiru usporedivost i relevantnost za javne politike.

#### 1. Minimalni kriteriji za uključivanje, odnosno obvezni kriteriji

- **Provedena aktivnost:** praksa opisuje ono što je stvarno provedeno, uključujući mjesto i učestalost provedbe.
- **Jasno određena ciljna skupina:** praksa je usmjerena na djecu s Down sindromom i/ili njihov neposredni sustav podrške, uključujući obitelji i trenere.
- **Definirani ciljevi i metode:** ciljevi i metode provedbe opisani su na operativan i konkretan način.
- **Rezultati i učinak:** uključeni su prijavljeni ishodi, primjerice tjelesni, socijalni i emocionalni, najmanje u obliku uočene ili prijavljene promjene.
- **Mogućnost primjene u drugim kontekstima:** praksa objašnjava može li se i na koji način primijeniti u drugim okruženjima.

#### 2. Kriteriji kvalitete i relevantnosti, odnosno poželjni kriteriji koji se koriste za prioritizaciju i sintezu

- **Inkluzija i prilagodba:** praksa pokazuje smislene prilagodbe relevantne za osobe s Down sindromom.

- **Uključenost obitelji i zajednice:** praksa opisuje ulogu obitelji ili aktera iz zajednice u kontinuitetu sudjelovanja i prijenosu stečenih vještina.
- **Održivost:** praksa pokazuje elemente koji podupiru kontinuitet nakon jednokratnog događaja, primjerice resurse, educirano osoblje, ponovljiv dizajn aktivnosti i partnerstva.
- **Relevantnost za javne politike:** praksa pruža pouke koje mogu pomoći klubovima, organizacijama civilnog društva i javnim tijelima u osmišljavanju programa i planiranju resursa.

## 2.4 Ograničenja istraživanja

Ovaj vodič temelji se na strukturiranom okviru radnog paketa, no pri tumačenju nalaza i prijenosu rezultata u druge kontekste potrebno je uzeti u obzir nekoliko ograničenja.

### 1. Razlike u dostupnosti podataka među zemljama

Rezultati istraživanja dostupnih podataka ovise o dostupnosti i pristupačnosti nacionalnih i lokalnih dokumenata te javno dostupnih informacija. U pojedinim kontekstima podaci mogu biti ograničeni ili fragmentirani, što može utjecati na dubinu analize konteksta.

### 2. Raznolikost praksi i provedbenih okruženja

Dobre prakse mogu provoditi različite vrste organizacija, primjerice sportski klubovi, organizacije civilnog društva, škole ili lokalne vlasti, i to u različitim uvjetima financiranja i dostupnosti resursa. Iako predložak poboljšava usporedivost, prakse se i dalje razlikuju prema opsegu, intenzitetu i razini razvijenosti, što može ograničiti izravnu usporedbu „jedan na jedan”.

### 3. Dokazi temeljeni na samoprocjeni i praksi

Prijavljeni „rezultati i učinak” često se temelje na opažanjima provoditelja, povratnim informacijama dionika i lokalnoj dokumentaciji, a ne na kontroliranim istraživačkim nacrtima. To je primjereno za vodič dobrih praksi, ali ograničava mogućnost donošenja uzročno-posljedičnih zaključaka i zahtijeva oprezno tumačenje.

#### **4. Vremenska ograničenja radnog paketa broj 2**

Radni paket broj 2 je predviđen u ranoj fazi provedbe projekta, od drugog do petog mjeseca, što može ograničiti dubinu dugoročnog praćenja ishoda i održivosti.

#### **5. Jezična i standardizacijska ograničenja**

Sve prakse prijavljuju se na engleskom jeziku i ograničene su na jednu stranicu, što podupire uporabljivost i usporedivost, ali može smanjiti razinu kontekstualnih pojedinosti.

Unatoč tim ograničenjima, kombinacija istraživanja dostupnih podataka, doprinosa dionika i standardiziranog dokumentiranja studija slučaja pruža čvrstu osnovu za prepoznavanje ponavljajućih obrazaca provedbe, čimbenika uspjeha i elemenata koji se mogu primijeniti u različitim europskim kontekstima.

# 3 Inkluzivni sport i orijentacijsko trčanje za osobe s Down sindromom



## 3.1 Fizičke koristi

Tjelesna neaktivnost i dalje predstavlja važan javnozdravstveni problem u Europskoj uniji, što se odražava i u kontinuiranom praćenju navika građana povezanih s tjelesnom aktivnošću. Posebno istraživanje Eurobarometra 472 pokazuje da 46 % građana Europske unije nikada ne vježba niti se bavi sportom, što upućuje na strukturnu potrebu za pristupačnim, svakodnevnim mogućnostima za tjelesnu aktivnost u zajednici, a ne samo za povremenim događanjima (European Commission, 2018). To dodatno potvrđuje izvješće WHO/Europe HEPA za Europsku uniju iz 2024. godine, koje pokazuje napredak u provedbi politika kroz 23 pokazatelja, ali istodobno naglašava da ishodi ovise o tome koliko se učinkovito mjere prenose u lokalnu praksu i međusektorsku suradnju (WHO Regional Office for Europe, 2024a; WHO Regional Office for Europe, 2024b).

Za osobe s Down sindromom posebno su vrijedna istraživanja relevantna za Europsku uniju koja koriste objektivno mjerenje tjelesne aktivnosti, jer se time smanjuje oslanjanje isključivo na percepciju ili samoprocjenu. Španjolska studija UP&DOWN, provedena među adolescentima s Down sindromom uz mjerenje aktivnosti akcelerometrom, utvrdila je da su razine aktivnosti povezane i s nepromjenjivim čimbenicima, primjerice dobi i socioekonomskim uvjetima, i s promjenjivim čimbenicima kao što su roditeljska podrška i obrasci korištenja vremena. To ima jasnu implikaciju za osmišljavanje programa: uspješne intervencije trebaju uključivati obiteljsku i okolišnu komponentu, a ne samo sam trening (Izquierdo-Gómez i sur., 2015). Longitudinalna analiza u okviru istog istraživačkog

okvira pokazala je da je početna razina tjelesne aktivnosti mjerena akcelerometrom bila povezana s boljom zdravstveno povezanom tjelesnom spremnošću dvije godine kasnije, čime se dodatno potvrđuje važnost kontinuiranih i postupno razvijanih programa, umjesto jednokratnih aktivnosti (Suarez-Villadat i sur., 2021).

Dokazi iz partnerskih zemalja također potvrđuju izvedivost strukturiranih pristupa vježbanju i postupnom napredovanju. Grčko eksperimentalno istraživanje pokazalo je da odrasle osobe s Down sindromom mogu ostvariti poboljšanja kardiorespiratornih pokazatelja kroz sustavno osmišljen aerobni program izmjene laganog trčanja i hodanja (Tsimaras i sur., 2003). Tursko istraživanje opisalo je izražene razlike u tjelesnoj izvedbi i kvaliteti života adolescenata s Down sindromom u usporedbi s vršnjacima tipičnog razvoja, naglašavajući potrebu za ciljanim intervencijama (Yazıcı-Gülay i sur., 2025). U Hrvatskoj i široj regiji, provedeno je istraživanje koje je uključivalo djecu s razvojnim teškoćama, a pokazalo je da je nedovoljna tjelesna aktivnost česta, što dodatno potvrđuje potrebu za strukturiranom, podržanom i kontinuiranom ponudom aktivnosti u zajednici (Međaković i sur., 2024).

Upravo ovdje orijentacijsko trčanje i aktivnosti povezane s orijentacijom u prostoru donose konkretnu vrijednost jer prirodno uključuju funkcionalni obrazac kretanja, primjerice izmjene hodanja i trčanja, promjene smjera, kratka zaustavljanja i ponovna kretanja, te omogućuju precizno prilagođavanje opterećenja bez isključivanja sudionika. Primjerice, ista se aktivnost može provoditi na tri usporedne razine:

- **Zelena ruta, vrlo lagana:** 6 do 8 kontrolnih točaka u kompaktnom prostoru, kratke udaljenosti, jasne linijske orijentire poput staza ili ograda, s naglaskom na jednostavne zadatke dolaska do cilja.
- **Plava ruta, lagana:** 8 do 10 kontrolnih točaka, nešto dulje dionice, jednostavan izbor između dvije očite mogućnosti i jedna odluka po dionici.
- **Narančasta ruta, izazov:** 10 do 12 kontrolnih točaka, nekoliko duljih dionica, i dalje unutar jasno ograničenog terena, uz mogućnost dodatnih, bonus kontrolnih točaka za naprednije sudionike.

Iz perspektive treninga, ovakav pristup podupire inkluziju jer skupina može dijeliti isti prostor i istu strukturu aktivnosti, dok pojedinci izvršavaju zadatke prilagođene svojim sposobnostima. Osim toga, tjelesno opterećenje može se prilagoditi odabirom terena, primjerice ravnog parka umjesto blagih uzbrdica, smanjenjem broja pauza ili organizacijom aktivnosti u intervalima, primjerice kroz dvije kraće

petlje s pauzom za hidraciju što je u skladu s dokazima koji upućuju na važnost kontinuirane izloženosti aktivnosti i postupnog sudjelovanja za dugoročne koristi povezane s tjelesnom spremnošću (Suarez-Villadat i sur., 2021; Tsimaras i sur., 2003).

## 3.2 Psihološke i socijalne koristi

Okviri Europske unije i WHO/Europe HEPA naglašavaju da tjelesna aktivnost nije važna samo za tjelesno zdravlje, nego i za društvene ishode, uključujući i sudjelovanje u životu zajednice. Također ističu da se učinkovite intervencije najčešće temelje na međusektorskoj suradnji (Council of the European Union, 2013; WHO Regional Office for Europe, 2024a). U praksi su za osobe s Down sindromom psihološke i socijalne koristi često jedan od glavnih razloga za sudjelovanje: osjećaj pripadnosti, pozitivna iskustva, doživljaj vlastite sposobnosti, stabilni socijalni kontakti i kvaliteta života.

Kada je riječ o dokazima specifičnima za osobe s Down sindromom, sustavni pregled koji je vodila španjolska istraživačka skupina pokazao je da su programi tjelesne aktivnosti i sporta za osobe s Down sindromom često povezani s koristima u području autonomije i/ili kvalitete života, obuhvaćajući tjelesnu, psihološku i socijalnu dimenziju. Pregled je također naglasio da su prilagodbe i pristupačnost programa ključni uvjeti za postizanje takvih ishoda (Muñoz-Llerena i sur., 2024). To je osobito važno za OriEDown jer podupire šire razumijevanje „učinka”: uspjeh programa ne treba procjenjivati samo prema pokazateljima tjelesne spremnosti, nego i prema funkcionalnoj autonomiji i društvenom sudjelovanju.

U Hrvatskoj i regiji isto istraživanje pokazuje da je sudjelovanje djece s razvojnim teškoćama u tjelesnim aktivnostima često oblikovano širim obiteljskim i životnim čimbenicima, što opravdava pristup u kojem su obitelji aktivni partneri u provedbi programa (Međaković i sur., 2024). U praktičnom smislu, to znači da pri osmišljavanju programa treba izričito planirati: predvidiv raspored, jasnu komunikaciju, rutinu koja sudionicima objašnjava što mogu očekivati te uloge obitelji koje pružaju podršku, ali ne zamjenjuju proces učenja.

Orijentacijsko trčanje ima posebnu prednost: može poticati psihološke i socijalne ishode kroz samu strukturu aktivnosti, bez potrebe za zasebnim socijalnim

radionicama. Mala postignuća, poput pronalaska kontrolne točke ili završetka kruga, jačaju doživljaj vlastite sposobnosti jer je uspjeh neposredan i vidljiv. Sudjelovanje u paru pruža jasne socijalne uloge, primjerice navigator, provjeravatelj, mjeritelj vremena ili osoba zadužena za prikupljanje naljepnica, čime se smanjuje nejasnoća u interakcijama. To je važno za uključivanje jer društveno okruženje postaje lakše razumljivo, a uključivanje vršnjaka temelji se na zadatku, a ne na prisilnoj interakciji.

Kako bi se povećala vjerojatnost ostvarenja tih koristi, programi mogu uključiti male, konkretne elemente:

- **kartice s ulogama**, primjerice: „Ja držim kartu”, „Ja tražim sljedeću oznaku”, „Ja potvrđujem da smo na stazi”, pri čemu se uloge mijenjaju svakih 10 minuta
- **postupno jačanje samopouzdanja**, počevši od dionica s gotovo sigurnim uspjehom, koje su vrlo kratke i očite, a zatim postupnim povećavanjem duljine dionice ili složenosti odluka
- **kratku refleksiju na kraju aktivnosti**, koristeći jednostavnu ljestvicu s tri izbora, primjerice sretno, neutralno ili tužno lice, uz jedno pitanje poput: „Koju je kontrolnu točku bilo najlakše pronaći?”; time se učvršćuje učenje i trenerima daje povratna informacija bez složene procjene

Ova obilježja programa pretvaraju uvjete istaknute u literaturi u konkretnu praksu: pristupačnost i prilagodba nisu dodatni, neobvezni elementi, nego mehanizam kroz koji autonomija i bolja kvaliteta života postaju realno ostvarivi ishodi (Muñoz-Llerena i sur., 2024).

### 3.3 Orijehtacijske vještine i samostalno kretanje

Jedan od glavnih razloga zašto se posebna pozornost posvećuje orijentacijskom trčanju i aktivnostima usmjerenima na orijentaciju u prostoru jest njihov mogući doprinos razvoju vještina orijentacije i sigurnijeg samostalnog kretanja. U tim aktivnostima sudionici višekratno vježbaju prepoznavanje orijentira, praćenje jednostavnih uputa, donošenje uzastopnih odluka i tumačenje obilježja okruženja u kojem se nalaze. To nisu samo sportske vještine, nego i kompetencije koje mogu biti važne za svakodnevno kretanje u parkovima, susjedstvu, školskom okruženju i poznatim prostorima zajednice.

Za osobe s Down sindromom razvoj tih vještina osobito je značajan kada se provodi postupno i u sigurnim uvjetima. Cilj je postupno jačanje samopouzdanja, razumijevanja i funkcionalnog sudjelovanja u stvarnim okruženjima. U tom su smislu aktivnosti usmjerene na orijentaciju važne jer povezuju kretanje sa sviješću o okruženju i donošenjem odluka na način koji može poduprijeti i sudjelovanje u sportu i svakodnevno funkcioniranje.

Istraživanja iz okvira UP&DOWN relevantna su i u ovom području. Nalaz da su razine tjelesne aktivnosti kod adolescenata s Down sindromom povezane s promjenjivim čimbenicima, poput roditeljske podrške (Izquierdo-Gómez i sur., 2015), zajedno s dokazima koji povezuju početnu razinu aktivnosti s kasnijom tjelesnom spremnošću (Suarez-Villadat i sur., 2021), upućuje na to da se sudjelovanje povezano s orijentacijom i mobilnošću ne može odvojiti od širih tjelesnih i socijalnih uvjeta. Sigurnije kretanje ne ovisi samo o razumijevanju zadataka, nego i o tjelesnim preduvjetima kao što su ravnoteža, izdržljivost, koordinacija i sigurnost u vlastito kretanje. Istraživanja iz Grčke i Turske također podupiru važnost strukturiranih programa koji jačaju i tjelesne i funkcionalne sposobnosti (Tsimaras i sur., 2003; Yazıcı-Gülay i sur., 2025).

Istodobno, razvoj autonomije u aktivnostima usmjerenima na orijentaciju nikada ne smije biti odvojen od sigurnosti. Zbog toga obrazovna vrijednost takvih aktivnosti nije u izlaganju sudionika neizvjesnosti, nego u izgradnji strukturiranog napredovanja kroz rutine, granice i mehanizme podrške.

U praksi to znači da programi trebaju uključivati:

- jasno ograničena područja aktivnosti
- sudjelovanje u paru ili uz podršku partnera
- postupke prijave i odjave sudionika
- dogovorene rutine reagiranja u situacijama nesigurnosti
- postupno povećavanje složenosti zadataka

Kada se provode na ovaj način, aktivnosti usmjerene na orijentaciju mogu poduprijeti razvoju:

- pažnje prema obilježjima okruženja
- vještina praćenja rute
- samopouzdanja u kretanju
- prostorne svjesnosti
- sigurnijeg sudjelovanja u aktivnostima u zajednici

Iz šire perspektive inkluzivnog sporta, upravo je u tome dodana vrijednost orijentacijskog trčanja jer predstavlja konkretan primjer kako se tjelesna aktivnost može povezati s funkcionalnim učenjem, strukturiranim napredovanjem i sudjelovanjem u stvarnim životnim okruženjima čime orijentacijsko trčanje postaje važna tematska cjelina ovog vodiča, a istodobno ostaje u potpunosti usklađeno sa širim ciljem jačanja sportskih mogućnosti za osobe s Down sindromom.

# 4 Ključni čimbenici uspjeha za inkluzivne sportske programe



Ovo poglavlje utvrđuje glavne čimbenike koji utječu na kvalitetu, sigurnost i održivost inkluzivnih sportskih programa za osobe s Downovim sindromom. Na temelju komparativne analize prikupljenih primjera dobre prakse, usmjereno je na praktične uvjete koji sudjelovanje čine smislenim, pristupačnim i usmjerenim na razvoj u različitim sportovima i okruženjima.

## 4.1 Dizajn programa: struktura, progresija, jednostavnost

U inkluzivnim sportskim programima za osobe s Downovim sindromom dizajn programa predstavlja temeljni preduvjet za smisleno i sigurno sudjelovanje. Posebno u aktivnostima na otvorenom i aktivnostima temeljenima na orijentaciji, dobar dizajn programa omogućuje da provedbu inkluzije u praksi. U različitim okruženjima uspješni programi najčešće dijele tri međusobno usko povezane značajke:

- jasnu strukturu,
- postupnu progresiju,
- jednostavnost oblikovanja zadataka.

Te su značajke važne jer smanjuju neizvjesnost, podržavaju razumijevanje i omogućuju razvoj autonomije bez stvaranja nepotrebnog stresa ili rizika. Dobro osmišljen program ne očekuje od sudionika da se prilagode zbunjujućem okruženju. Umjesto toga, stvara okruženje za učenje koje je predvidljivo i prilagodljivo različitim razinama samopouzdanja, pažnje i sposobnosti.

Jasna i predvidljiva struktura susreta osobito je važna. Ponavljanje istog slijeda, istih osnovnih rutina i istog stila davanja uputa iz susreta u susret može značajno smanjiti tjeskobu i poboljšati sudjelovanje. U praksi, dobro strukturiran susret često uključuje:

- rutinu dolaska i orijentacije,
- kratku sigurnosnu provjeru,
- zagrijavanje kroz jednostavne i poznate aktivnosti,
- glavni dio organiziran u kratke blokove učenja,
- završnu rutinu s povratnom informacijom, osvrtom ili odjavom.

Kratki blokovi učenja posebno su korisni jer stvaraju redovite prilike za pauzu, ponovno usmjeravanje i prilagodbu razine podrške ako je potrebna. Ako se sudionik umori, izgubi koncentraciju ili postane nesiguran, aktivnost se može prilagoditi lakšoj varijanti, bez predstavljanja toga kao neuspjeha i bez ometanja cijele skupine. Takva fleksibilnost predstavlja ključan dio inkluzivne provedbe programa. Razlike u pažnji, brzini obrade informacija, tjelesnoj spremnosti, komunikacijskom stilu i motivaciji treba očekivati u skupinama koje uključuju sudionike s Downovim sindromom.

Progresija je jednako važna, ali je treba pažljivo razumjeti. U ovom kontekstu progresija ne znači jednostavno dulje rute, veću udaljenost ili teže zadatke već prije svega znači razvoj kompetencija mijenjanjem jednog elementa u određenom trenutku, unutar stabilnog i sigurnog okvira. Rana progresija može se postići:

- smanjenjem broja simbola ili izbora,
- povećanjem vidljivosti i blizine kontrolnih točaka ili ciljeva,
- korištenjem jasnih linijskih obilježja poput staza, ograda ili rubova,
- učvršćivanjem poznatih rutina prije uvođenja novih odluka.

Tek kada se sudionik osjeća ugodno sa strukturom i sigurnosnim rutinama, program bi trebao uvoditi složenije elemente, poput jednostavnog izbora rute, manje vidljivih oznaka ili veće samostalnosti u izvršavanju zadatka. Ključno je načelo da se složenost zadatka povećava tek kada su razumijevanje i sigurnosne rutine već stabilni. Ako se težina povećava prebrzo, sudionici mogu doživjeti navigaciju ili rješavanje problema pod stresom, što može smanjiti samopouzdanje, oslabiti motivaciju i povećati rizik.

Treći element, jednostavnost, ne smije se poistovjetiti sa snižavanjem očekivanja ili podcjenjivanjem sudionika. Jednostavnost znači učiniti aktivnost razumljivom i izvedivom te podrazumijeva pojednostavljivanje dizajna zadatka, a ne pojednostavljivanje osobe. U praksi to najčešće zahtijeva:

- kratke i dosljedne upute,
- snažnu vizualnu podršku,
- demonstraciju umjesto oslanjanja samo na objašnjenje,
- jedan jasan cilj u određenom trenutku,
- ograničavanje ometajućih čimbenika u okruženju zadatka.

To je osobito važno u ranim fazama sudjelovanja. Navigacija, brzina, socijalna interakcija, izazovi okruženja i poštivanje pravila ne bi se trebali istodobno tretirati kao jednako važni. Bolji je pristup definirati jedan glavni cilj učenja za određeni trenutak ili zadatak, dok ostali elementi ostaju sekundarni. Time se povećava vjerojatnost uspjeha, podržava koncentracija i smanjuje frustracija.

Istodobno, jednostavnost ne znači segregaciju. Dizajn inkluzivnog programa može omogućiti sudionicima da dijele isti prostor, vrijeme i opću strukturu susreta, dok se istodobno uključuju u zadatke različitih razina težine ili podrške što predstavlja jedan od razloga zašto aktivnosti temeljene na orijentaciji mogu biti posebno korisne u inkluzivnom sportu: one omogućuju organizaciju zajedničkog sudjelovanja s diferenciranim zadacima na praktičan i smislen način.

Česta pogreška u provedbi jest poistovjećivanje inkluzije s ranim izlaganjem izazovu. U stvarnosti, inkluzija se ne dokazuje time da se sudionike prerano izlaže pretjerano složenim zadacima, a dokazuje se stvaranjem uvjeta koji podržavaju:

- redovito sudjelovanje,
- stabilne i razumljive rutine,
- pozitivna iskustva sudjelovanja,
- postupno povećanje samopouzdanja,
- progresivan razvoj samostalnog donošenja odluka.

Iz ove perspektive, dobar dizajn programa nije samo metodološko pitanje, nego čimbenik uspjeha sam po sebi i temelj na kojem se grade sigurnost, učenje, sudjelovanje i dugoročna uključenost.

## 4.2 Sigurnost i upravljanje rizicima

U kontekstu projekta OriEDown, inkluzija je povezana sa sportskim aktivnostima i aktivnostima temeljenima na orijentaciji koje se provode u različitim okruženjima, uključujući vanjske i unutarnje prostore. Sigurnost se stoga ne smije promatrati kao sporedno pitanje niti se njome smije baviti kroz improvizirane reakcije već mora biti

sustavno ugrađena u dizajn i provedbu programa. Iako projekt posebnu pozornost posvećuje riziku od gubljenja i sigurnoj prostornoj orijentaciji, provedba u stvarnim uvjetima uključuje i širi raspon fizičkih, emocionalnih, okolišnih i organizacijskih rizika.

Ti rizici mogu uključivati:

- spoticanja i padove na neravnim ili loše strukturiranim površinama,
- preopterećenje, frustraciju ili tjeskobu tijekom aktivnosti,
- slučajno odvajanje od skupine,
- nejasne uloge osoblja ili nedosljedan nadzor,
- poteškoće u komunikaciji s obiteljima ili osobama koje pružaju podršku,
- neprikladne okolišne uvjete u vanjskim ili unutarnjim prostorima.

U inkluzivnim programima upravljanje rizicima mora štititi sudionike, ali istodobno omogućiti postupni razvoj autonomije. Ako je sustav pretjerano restriktivan, sudionici imaju ograničene mogućnosti za izgradnju samopouzdanja i samostalnosti. Ako je previše labav, aktivnost može postati nesigurna, a obitelji mogu izgubiti povjerenje u program. Sigurnost se stoga ne bi trebala shvaćati kao ograničenje inkluzije, nego kao preduvjet za smisleno, održivo i razvojno usmjereno sudjelovanje.

Stabilan sigurnosni pristup započinje definiranjem sigurne zone i jasnih granica aktivnosti koje su vidljive, razumljive i dosljedno se ponavljaju. U ranim fazama provedbe aktivnosti bi se trebale provoditi u predvidljivim i upravljivim okruženjima, kao što su školska dvorišta, parkovi, sportske dvorane, školski hodnici ili drugi prostori koje je lako nadzirati. Takva su okruženja osobito prikladna kada pružaju:

- jasne prirodne, prostorne ili organizacijske granice,
- lako prepoznatljive orijentire,
- vidljive točke za kretanje i zaustavljanje,
- nisku razinu ometajućih ili zbunjujućih podražaja,
- jednostavne mogućnosti za nadzor i podršku.

Granice se ne bi trebale oslanjati samo na verbalno objašnjenje. Treba ih pokazati na licu mjesta i, prema potrebi, označiti na pojednostavljenim kartama, vizualnim oznakama ili drugim pomoćnim materijalima. Slično tome, pravilo partnera trebalo bi funkcionirati kao standardni sigurnosni postupak, a ne kao neobvezna mjera. Sustavi partnerstva povećavaju sigurnost, smanjuju izoliranost i podržavaju inkluziju omogućujući zajedničko sudjelovanje i zajedničko rješavanje problema.

Operativna sigurnost također ovisi o jasnim postupcima prijave i odjave. To nisu nevažni administrativni detalji, nego bitna sastavnica kvalitete programa i povjerenja obitelji. Dobro organizirana aktivnost trebala bi uključivati jasan postupak za potvrđivanje:

- tko je prisutan na početku susreta,
- tko je s kime u paru,
- kada sudionici započnu zadatak,
- kada se očekuje njihov povratak,
- kako se potvrđuje njihov siguran povratak.

U tom je kontekstu pravilo povratne točke od posebne važnosti. Sudionici bi unaprijed trebali znati kamo se trebaju vratiti ako postanu nesigurni, zbunjeni ili se osjećaju nelagodno. Taj se postupak treba redovito vježbati, a ne objasniti samo jednom. Povratak na sigurnu točku treba predstaviti kao uspješnu strategiju samozaštite, a ne kao pogrešku ili neuspjeh.

Upravljanje rizicima u inkluzivnim sportskim aktivnostima i aktivnostima temeljenima na orijentaciji mora obuhvatiti i preopterećenje te emocionalnu eskalaciju. I vanjska i unutarnja okruženja mogu biti izrazito stimulativna, a zadaci koji uključuju navigaciju, orijentaciju ili sportsku izvedbu mogu izazvati stres ako se zahtjevi povećavaju prebrzo. Zbog toga bi programi trebali uključivati:

- planirane pauze,
- mirnu i poznatu rutinu ponovnog usmjeravanja,
- mogućnost prelaska na lakši zadatak bez stigme,
- jasne signale za zaustavljanje ili traženje pomoći,
- strategije podrške koje smanjuju pritisak umjesto da ga pojačavaju.

Ova dimenzija sigurnosti jednako je važna kao i fizička prva pomoć. Sudionik koji postane preopterećen može biti izložen većem riziku od dezorijentacije, povlačenja ili nesigurnog kretanja. Emocionalna regulacija, predvidljiva podrška i jasne mogućnosti oporavka stoga su sastavni elementi sigurne provedbe programa.

Na organizacijskoj razini, programi bi također trebali imati jednostavan, ali jasan plan postupanja u hitnim situacijama. U lokalnim, osnovnim sportskim okruženjima to ne zahtijeva pretjeranu birokraciju, ali zahtijeva jasnoću i pripremljenost. Organizatori bi minimalno trebali osigurati:

- osnovnu spremnost za pružanje prve pomoći,
- jasno definiranu točku okupljanja,
- dogovorene unutarnje uloge i odgovornosti,

- postupke za kontaktiranje u hitnim situacijama,
- jasnu granicu za skraćivanje, prilagodbu ili zaustavljanje aktivnosti ako se uvjeti promijene.

Za potrebe ovog vodiča nije potrebno detaljno navoditi nacionalne zakonske zahtjeve za svaki kontekst. Važnije je pokazati da se sigurnošću upravlja kroz planiranje, rutine i jasno dodijeljene odgovornosti.

Za osiguranje kvalitete može biti korisna i ograničena količina izvedive dokumentacije. To može uključivati:

- osnovnu evidenciju prisutnosti,
- potvrdu da su postupci prijave i odjave provedeni,
- kratke bilješke o situacijama koje su mogle dovesti do nezgode,
- kratka opažanja o ponavljajućim sigurnosnim poteškoćama.

Svrha takve dokumentacije nije stvaranje administrativnog opterećenja, nego podrška promišljanju, učenju i kontinuiranom poboljšanju. Ako se uoče ponavljajući obrasci, poput ponavljane zbunjenosti na mjestima skretanja ili poteškoća u primjeni rutina „stani, provjeri, kreni”, program može u skladu s time prilagoditi svoju strukturu, ponavljanje ili strategije podrške.

Općenito, ključna je poruka da se sigurno sudjelovanje u inkluzivnim sportskim aktivnostima i aktivnostima temeljenima na orijentaciji postiže kombinacijom razumljivog prostora, jasnih granica, sustava partnerstva, postupaka prijave i odjave, uvježbane rutine povratne točke te progresije koja povećava autonomiju tek kada su sigurnosne navike već stabilne. Takav pristup štiti sudionike, jača povjerenje obitelji i podržava širi cilj razvoja samopouzdanja i sigurnijeg sudjelovanja u aktivnostima u zajednici.

## 4.3 Uloge trenera i stručnjaka

U kontekstu projekta OriEDown uspjeh programa ovisi o načinu na koji se aktivnosti vode, strukturiraju i provode na siguran način što je posebno važno u inkluzivnim sportskim programima za osobe s Down sindromom, gdje sudjelovanje često ovisi o tome koliko su zadaci jasno predstavljeni, koliko se dosljedno primjenjuju rutine i koliko se učinkovito usklađuju podrška i prilike za razvoj samostalnosti. U orijentacijskom trčanju i aktivnostima usmjerenima na orijentaciju u prostoru to je

osobito vidljivo jer se od sudionika istodobno očekuje kretanje, donošenje odluka u prostoru i uvažavanje sigurnosnih postupaka.

Zbog toga trenere i druge stručnjake ne treba promatrati samo kao voditelje aktivnosti jer oni imaju središnju ulogu u osmišljavanju i održavanju sustava podrške koji smanjuje nesigurnost, povećava jasnoću zadataka i omogućuje razvoj autonomije bez izlaganja sudionika nepotrebnom riziku. U praksi to zahtijeva kombinaciju komunikacijskih vještina, pedagoške osviještenosti, strukturiranog planiranja i osjetljivosti na individualne potrebe.

Prva ključna kompetencija jest inkluzivna komunikacija koja podrazumijeva korištenje kratkih i dosljednih uputa, usmjeravanje na jedan zadatak u određenom trenutku te, kad god je moguće, oslanjanje na pokazivanje umjesto samo na verbalno objašnjavanje. Takav pristup smanjuje kognitivno opterećenje i povećava vjerojatnost da će sudionici razumjeti što se od njih očekuje. U aktivnostima usmjerenima na orijentaciju to se može podržati ponavljanjem malih koraka i korištenjem uvijek istog jezika, primjerice: prepoznati trenutnačnu poziciju, pronaći sljedeću kontrolnu točku i odabrati jednostavnu rutu čime se ne podupire samo učenje, nego i motivacija i sigurnost.

Druga važna kompetencija jest sposobnost korištenja vizualne podrške i pristupačnih alata za učenje. Pojednostavljene karte, piktogrami, oznake u boji, fotografije orijentira i kratke kartice sa zadacima nisu sporedni dodaci provedbi aktivnosti. U mnogim slučajevima upravo su oni glavni razlog zbog kojeg aktivnost postaje pristupačna i razumljiva što je u potpunosti usklađeno s naglaskom projekta OriDown na prilagođene karte i praktične alate pristupačnosti, ali je jednako važno i u širem kontekstu inkluzivnog sporta, gdje su razumijevanje i predvidljivost ključni.

Treća kompetencija odnosi se na osmišljavanje postupnog napredovanja sudionika. U inkluzivnom sportu, a osobito u aktivnostima usmjerenima na orijentaciju, napredovanje ne treba shvaćati samo kroz udaljenost, brzinu ili težinu zadataka. Naprotiv, treba ga promatrati kao planski prijelaz od veće razine podrške prema većoj samostalnosti, unutar stabilnog sigurnosnog okvira. Programi koji nemaju plan napredovanja često odlaze u dvije jednako problematične krajnosti:

- odrasli pružaju stalno usmjeravanje, zbog čega sudionici ostaju pasivni
- samostalnost se očekuje prerano, što povećava stres, zbunjenost i rizik

Učinkovito vođenje aktivnosti izbjegava obje krajnosti stvaranjem strukturiranih prijelaza koji može uključivati postupni prijelaz od kratkih i vrlo predvidljivih zadataka, preko rada u paru uz podršku, do ograničenog samostalnog djelovanja u

sigurnom i jasno nadziranom okruženju. U tom procesu sigurnosne rutine treba poučavati i učvršćivati jednako pažljivo kao i samu aktivnost.

Četvrta ključna sastavnica jest sposobnost upravljanja pažnjom, ponašanjem i emocionalnom regulacijom sudionika. Sportski zadaci i zadaci orijentacije mogu uključivati čekanje, preusmjeravanje pažnje, nošenje s neizvjesnošću i reagiranje na promjene u okruženju. Treneri i stručnjaci stoga trebaju osigurati predvidljiv tijek aktivnosti, uključiti planirane pauze i uspostaviti jednostavne rutine za smirivanje i ponovno uključivanje u aktivnost, bez okrivljavanja ili stigmatizacije. Dosljedne rutine poput „stani, provjeri, vrati se” osobito su vrijedne jer povezuju sudjelovanje u zadatku sa sigurnim ponašanjem i podupiru razvoj samopouzdanja u stvarnim okruženjima.

Kad god je dostupna, suradnja s drugim stručnjacima može ojačati provedbu programa. Edukacijski rehabilitatori, fizioterapeuti, psiholozi, socijalni radnici ili osobe za podršku mogu pridonijeti komunikacijskim strategijama, planiranju napredovanja, podršci u ponašanju i jednostavnom praćenju ishoda koje nadilazi samo evidenciju prisutnosti. Istodobno, provedba usklađena s pristupom OriEDown treba ostati izvediva u lokalnim okruženjima, u kojima formalni multidisciplinarni timovi nisu uvijek dostupni. Zato realan standard nije zahtijevati složene kadrovske strukture, nego osigurati da:

- uloge i odgovornosti budu jasno definirane
- se podrška poveća kada je rizik veći, primjerice u novim okruženjima ili s novim sudionicima
- sigurnosne rutine ostanu dosljedne bez obzira na raspoložive kadrovske aranžmane

Općenito, uloga trenera i stručnjaka ključna je za kvalitetu, sigurnost i razvoj inkluzivnih sportskih programa. Dobro pripremljeno osoblje ne provodi samo aktivnosti već stvara uvjete u kojima sudjelovanje postaje razumljivo, motivirajuće, sigurno i postupno sve samostalnije.

## 4.4 Uključenost obitelji i zajednice

U programima za osobe s Down sindromom uključenost obitelji često je presudan čimbenik za početak sudjelovanja, ali i za njegovo dugoročno održavanje stoga je treba promatrati kao sastavni dio inkluzivnog sporta. U kontekstu projekta

OrieDown, gdje aktivnosti mogu uključivati kretanje u prostoru, zadatke orijentacije i postupni razvoj samostalnosti u zatvorenim i otvorenim okruženjima, uključenost obitelji osobito je važna jer utječe na osjećaj sigurnosti, organizaciju prijevoza i rasporeda te spremnost na podršku postupnom povećanju samostalnosti.

Istodobno, uključenost obitelji treba jačati autonomiju, a ne zamjenjivati je. Najučinkovitiji modeli nisu oni u kojima roditelji ili skrbnici stalno vode aktivnost umjesto sudionika. Naprotiv, obiteljska se podrška u takvim modelima postavlja kao sloj sigurnosti i povjerenja koji se postupno smanjuje prema unaprijed dogovorenom planu napredovanja. U praksi to može uključivati postupni prijelaz kroz sljedeće korake:

- praćenje sudionika u početnoj fazi
- prijelaz s podrške rame uz rame na nadzor s veće udaljenosti
- čekanje na unaprijed određenoj promatračkoj točki
- susret sa sudionikom na dogovorenim mjestima za provjeru

Takav pristup štiti sigurnost sudionika, a istodobno ostaje usklađen sa širim ciljem jačanja samopouzdanja, sudjelovanja i postupno sve samostalnijeg uključivanja u aktivnost.

Jednako je važno da obitelji razumiju i primjenjuju iste osnovne rutine kao treneri i drugo osoblje. Ako roditelji ili skrbnici nisu upoznati s granicama aktivnosti, pravilima sudjelovanja u paru, postupcima prijave i odjave ili rutinama povratka na dogovorenu točku, aktivnost može ostati izvor tjeskobe i pretjerane zaštite. Kada se te rutine dijele, jasno objašnjavaju i dosljedno uvježbavaju, povjerenje se može povećati, a autonomija razvijati na realističniji i održiviji način.

U tom smislu, uključenost obitelji može pridonijeti kvaliteti programa tako što podupire:

- kontinuitet dolazaka
- bolje razumijevanje rutina i očekivanja
- učvršćivanje ključnih sigurnosnih navika
- prijenos samopouzdanja iz aktivnosti u svakodnevni život
- snažniju komunikaciju između organizatora i mreže podrške sudionika

Uključenost zajednice jednako je važna za dugoročnu održivost inkluzivnih programa. Mnoge inicijative ne završavaju zato što su neučinkovite, nego zato što se previše oslanjaju na jednu osobu, jedan izvor financiranja ili kratkoročni projektni ciklus. Zbog toga se OrieDown temelji na međusektorskoj logici u kojoj različiti lokalni akteri doprinose komplementarnim oblicima podrške. Primjerice:

- sportski klubovi mogu osigurati trenersku stručnost i infrastrukturu
- organizacije i ustanove koje rade s osobama s invaliditetom mogu olakšati pristup sudionicima i pridonijeti iskustvom u podršci obiteljima
- škole i jedinice lokalne samouprave mogu podržati pristup prostorima, vidljivost i lokalnu koordinaciju
- volonteri mogu pružiti dodatnu podršku u sigurnosti, logistici i individualnoj asistenciji

Kada je takva lokalna mreža stabilna i dobro koordinirana, kontinuitet programa postaje znatno realniji. Kontinuitet je, pak, preduvjet za postizanje smislenih tjelesnih, socijalnih i razvojnih ishoda.

Istodobno, nužno je jasno definirati granice i uloge. Od obitelji se ne smije očekivati da djeluju kao neplaćeno osoblje, niti se volontere smije prepustiti improvizaciji u situacijama koje zahtijevaju pripremu i jasnoću. Učinkoviti programi stoga trebaju osigurati:

- jednostavno uvođenje volontera u rad
- jasno definirane uloge i odgovornosti
- osnovne smjernice za komunikaciju i podršku
- minimalnu, ali dosljednu sigurnosnu kontrolnu listu

Time se štite sudionici, podupiru obitelji i dugoročno jača kvaliteta programa.

U cjelini, uključenost obitelji i zajednice treba promatrati kao jedan od ključnih čimbenika uspjeha u inkluzivnom sportu. Obitelji doprinose povjerenju, kontinuitetu i postupnom razvoju autonomije, dok akteri iz zajednice pomažu stvoriti lokalne uvjete potrebne za održivu provedbu programa. Kada su ti oblici uključenosti dobro strukturirani, jasno komunicirani i usklađeni s ciljevima programa, znatno se povećava vjerojatnost da će sportske aktivnosti biti i učinkovite i održive.

## 4.5 Pristupačnost i inkluzija

Pristupačnost i inkluzija povezani su pojmovi, ali nisu istoznačni. Pristupačnost znači da je aktivnost razumljiva i izvediva za sudionike. Inkluzija/uključivanje znači da osobe s Down sindromom nisu samo naknadno „dodane” programu, nego da su

program i okruženje od početka osmišljeni tako da im omoguće smisleno sudjelovanje. U orijentacijskom trčanju i aktivnostima na otvorenom to se postiže zajedničkim oblikovanjem okruženja, zadataka, komunikacije i organizacijske kulture.

Prvo, okruženja za provedbu aktivnosti potrebno je birati promišljeno. Programi koji započinju u predvidljivim, jasno ograničenim prostorima s prepoznatljivim linijskim orijentirima stvaraju uvjete za učenje bez stalnog osjećaja prijetnje ili nesigurnosti. Drugo, pristupačnost ovisi o univerzalnom dizajnu u davanju uputa: verbalne upute trebaju se kombinirati s vizualnom podrškom i pokazivanjem, uz izbjegavanje dugih objašnjenja. Treće, uključivanje se jača kroz oblikovanje zadataka: jedna aktivnost može sadržavati više razina istog zadatka, čime se svima omogućuje zajedničko sudjelovanje, ali uz razinu izazova primjerenu njihovim sposobnostima. To je u potpunosti usklađeno s naglaskom projekta OriEDown na prilagođenim kartama i s putem učenja koji podupire postupni razvoj autonomije.

Orijentacijsko trčanje omogućuje i motivacijske elemente koji, ako se koriste promišljeno, ne djeluju infantilizirajuće. Kontrolne točke s pečatima ili naljepnicama, dodatne „bonus” kontrolne točke za naprednije sudionike i kratki neobvezni izazovi mogu povećati angažman. Međutim, motivacija nikada ne smije zamijeniti jasnoću i sigurnost. Kada je kognitivno opterećenje previsoko, motivacija opada, a rizik se povećava. Uključivanje se zato gradi kroz predvidljivost, jasne rutine i stabilan osjećaj kompetentnosti.

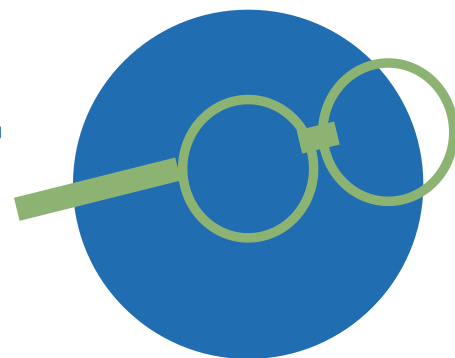
Na kraju, uključivanje je i pitanje organizacijske kulture. Jezik i norme su važni: sudionici trebaju doživjeti dostojanstvo, mogućnost izbora i pravo da naprave pauzu ili se povuku iz zadatka bez stigmatizacije. Zaštita sudionika i privatnost moraju biti jasno uređeni, osobito kada je riječ o djeci u javnim prostorima, uključujući postupke davanja suglasnosti i pravila za fotografiranje i snimanje.

U tom smislu, uključiv program nije samo trening ili pojedinačna aktivnost, nego organizacijska praksa.

Kako bi evaluacija bila izvediva u lokalnim uvjetima, ona mora ostati jednostavna. Najkorisniji su pokazatelji oni koje treneri mogu pratiti bez specijaliziranih alata: prisutnost i zadržavanje sudionika tijekom ciklusa, broj „samostalnih radnji” uz manje poticaja, primjerice zaustavljanje radi provjere karte, uočavanje orijentira ili pronalazak kontrolne točke, kratke povratne informacije obitelji te dosljedno pridržavanje sigurnosnih rutina poput prijave i odjave te pravila sudjelovanja u paru. Ti su pokazatelji izravno usklađeni s ciljevima projekta OriEDown jer ne mjere samo

sudjelovanje, nego i napredak prema sigurnijem i samostalnijem kretanju u stvarnim okruženjima.

# 5 Primjeri dobre prakse iz partnerskih zemalja



Poglavlje 5 prikazuje primjere dobrih praksi prikupljene iz sedam partnerskih zemalja koje sudjeluju u projektu OriEDown. Iako se primjeri razlikuju prema vrsti sporta, organizacijskom okruženju, strukturi ciljne skupine i razini institucionalne podrške, svi oni doprinose širem razumijevanju načina na koji se inkluzivni sport za osobe s Down sindromom i osobe s invaliditetom može osmisliti i provoditi u praksi. Promatrani zajedno, ovi primjeri čine empirijsku osnovu za usporednu analizu i preporuke razrađene u sljedećim poglavljima.

## 5.1 Bosna i Hercegovina

### 5.1.1 Ujedinjeni sportovi za društvenu inkluziju

#### Organizacija

Specijalna olimpijada Bosne i Hercegovine

#### Ciljana skupina

Djeca i mladi s intelektualnim teškoćama, ujedinjeni partneri odnosno vršnjaci bez invaliditeta, učitelji, treneri i obitelji.

#### Opis prakse

Program **Ujedinjenih sportova** provodi se diljem Bosne i Hercegovine kroz škole, sportske klubove i inicijative u zajednici. Okuplja osobe s intelektualnim teškoćama i osobe bez intelektualnih teškoća kako bi zajedno trenirale i natjecale se u istim timovima, promičući uključivanje kroz zajednička sportska iskustva. Program

mijenja tradicionalne pristupe prelaskom sa segregiranih aktivnosti na uključivo sudjelovanje u redovitim okruženjima.

**Ciljevi:**

- promicati društveno uključivanje kroz sport
- smanjiti stigmatu i diskriminaciju
- poboljšati tjelesnu spremnost i socijalne vještine
- graditi prijateljstva i međusobno razumijevanje

**Metode i aktivnosti:**

- zajednički treninzi i natjecanja
- školski programi Ujedinjenih sportova
- organizacija inkluzivnih sportskih događanja
- edukacija učitelja, trenera i mladih voditelja

**Rezultati i učinak:**

- povećana interakcija između mladih s invaliditetom i bez invaliditeta
- poboljšano samopouzdanje i komunikacijske vještine
- razvoj inkluzivnih školskih okruženja
- dugoročna promjena stavova prema invaliditetu

**Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa osigurava stvarno uključivanje jer omogućuje ravnopravno sudjelovanje u sportu i izravno doprinosi smanjenju društvenih prepreka i diskriminacije.

**Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Praksa je vrlo primjenjiva u različitim zemljama i kontekstima kroz škole, sportske klubove i programe u zajednici.

## 5.1.2 Mladi sportaši i inkluzija u ranom djetinjstvu

**Organizacija**

Specijalna olimpijada Bosne i Hercegovine

**Ciljna skupina**

Djeca u dobi od 2 do 8 godina s intelektualnim teškoćama, njihove obitelji, odgojitelji i stručnjaci za rani i predškolski odgoj

## Opis prakse

Program Mladi sportaši predstavlja inicijativu rane intervencije koja koristi tjelesne aktivnosti temeljene na igri kako bi se kod male djece s intelektualnim teškoćama razvijale motoričke, kognitivne i socijalne vještine. Program aktivno uključuje obitelji te odgojitelje, stvarajući uključivo okruženje za rani razvoj djece.

## Ciljevi:

- podržati razvoj u ranom djetinjstvu
- poboljšati motoričke i kognitivne vještine
- ojačati uključenost obitelji
- pripremiti djecu za uključivanje u obrazovanje i sport

## Metode i aktivnosti:

- strukturirane aktivnosti igre i kretanja
- edukativne radionice za roditelje
- inkluzivne aktivnosti s djecom bez invaliditeta
- edukacija odgojitelja i stručnjaka

## Rezultati i učinak:

- poboljšana koordinacija, ravnoteža i komunikacijske vještine
- veća uključenost roditelja
- bolja spremnost za školu
- smanjena socijalna izolacija

## Zašto je ovo dobra praksa?

Ova praksa omogućuje ranu intervenciju i povezuje sport, obrazovanje i obiteljsku podršku u cjelovit model uključivanja.

## Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Praksa je lako primjenjiva u dječjim vrtićima, školama, organizacijama civilnog društva i centrima u zajednici, uz minimalne prilagodbe.

### 5.1.3 Zdravi sportaši I program obiteljskog zdravlja

#### Organizacija

Specijalna olimpijada Bosne i Hercegovine

#### Ciljna skupina

Sportaši s intelektualnim teškoćama, njihove obitelji, zdravstveni djelatnici i volonteri.

#### Opis prakse

Ovaj program integrira zdravstvene usluge u sportske aktivnosti pružanjem zdravstvenih pregleda, edukacije i preventivne skrbi za osobe s intelektualnim teškoćama. Usmjeren je na smanjenje zdravstvenih nejednakosti i promicanje zdravih životnih navika kroz povezivanje sportskih i zdravstvenih intervencija.

#### Ciljevi:

- poboljšati zdravstveno stanje sportaša
- omogućiti pristup zdravstvenim uslugama
- educirati obitelji o zdravim životnim navikama
- prevenirati kronične bolesti

#### Metode i aktivnosti:

- zdravstveni pregledi, uključujući pregled vida, dentalni pregled i opći zdravstveni pregled
- edukativne radionice za obitelji
- suradnja sa zdravstvenim ustanovama
- promicanje zdravih navika kroz sport

#### Rezultati i učinak:

- rano otkrivanje zdravstvenih poteškoća
- povećana svijest o zdravlju i prehrani
- poboljšana kvaliteta života
- ojačana povezanost zdravlja i sporta

#### Zašto je ovo dobra praksa?

Povezuje zdravstveni i sportski sustav te pruža pristupačna zdravstvena rješenja za osobe s intelektualnim teškoćama.

## **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Praksa je primjenjiva kroz partnerstva s lokalnim pružateljima zdravstvenih usluga i uključivanje u sportske programe.

### **5.1.4 Vodstvo mladih i inkluzivne škole**

#### **Organizacija**

Specijalna olimpijada Bosne I Hercegovine

#### **Ciljna skupina**

Mladi s intelektualnim teškoćama i bez njih, učenici, učitelji i školsko osoblje.

#### **Opis prakse**

Program osnažuje mlade da postanu nositelji uključivanja u svojim školama i zajednicama. Sudionici organiziraju inkluzivne sportske aktivnosti, kampanje i obrazovne inicijative, promičući učenje među vršnjacima i društvene promjene.

#### **Ciljevi:**

- razvijati liderske vještine kod mladih
- promicati uključivanje u školama
- osnažiti mlade kao nositelje promjena
- stvarati inkluzivna školska okruženja

#### **Metode i aktivnosti:**

- edukacije za razvoj vodstva mladih
- organizacija inkluzivnih događanja i kampanja
- vršnjačka edukacija
- školske inicijative

#### **Rezultati i učinak:**

- povećan broj mladih lidera
- inkluzivna školska okruženja
- snažniji odnosi među vršnjacima
- održivo uključivanje koje pokreću mladi

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa osigurava dugoročnu održivost tako što osnažuje mlade kao lidere i aktivne sudionike u procesima uključivanja.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Lako je primjenjiva kroz obrazovne sustave i organizacije mladih.

## **5.1.5 Inkluzivna događanja u zajednici i nacionalne igre**

### **Organizacija**

Specijalna olimpijada Bosne i Hercegovine

### **Ciljna skupina**

Sportaši s intelektualnim teškoćama, obitelji, volonteri, institucije i lokalne zajednice.

### **Opis prakse**

Specijalna olimpijada Bosne i Hercegovine organizira nacionalna i lokalna inkluzivna sportska događanja koja okupljaju sportaše, obitelji, institucije i lokalne zajednice. Ta događanja uključuju natjecanja, radionice i kampanje za podizanje svijesti, promičući vidljivost i uključivanje na razini zajednice. Organizacija također proširuje svoje aktivnosti na međunarodna događanja, uključujući pripreme za domaćinstvo **Special Olympics Judo Open Sarajevo 2026**.

### **Ciljevi:**

- promicati uključivanje na razini zajednice
- povećati vidljivost osoba s invaliditetom
- ojačati partnerstva
- slaviti sposobnosti i postignuća sudionika

### **Metode i aktivnosti:**

- organizacija nacionalnih natjecanja i igara
- događanja i radionice usmjerene na uključivanje
- medijske kampanje i aktivnosti podizanja svijesti
- inicijative za uključivanje zajednice

### **Rezultati i učinak:**

- povećana svijest javnosti

- snažnija uključenost zajednice
- povećano sudjelovanje sportaša
- poboljšana društvena uključenost

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa ostvaruje snažan društveni učinak jer uključivanje prenosi u javni prostor i angažira različite dionike.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Vrlo je lako primjenjiva u različitim regijama kroz suradnju s lokalnim vlastima i organizacijama.

## **5.2 Hrvatska**

### **5.2.1 JUDO INclusion – Aktivan i zdrav**

#### **Organizacija**

NGP “Pokret – aktivan i zdrav” i Judo Club “Rijeka” uz podršku Hrvatskog judo saveza

#### **Ciljna skupina**

Djeca s Down sindromom, unutar šire skupine djece s razvojnim teškoćama, uključujući autizam, ADHD, senzorna oštećenja i motoričke teškoće, njihove obitelji ili skrbnici te educirani judo treneri i kineziolozi.

#### **Opis prakse**

„JUDO INclusion” projekt je tjelesne aktivnosti koji se provodi u Judo klubu Rijeka. Tijekom dvogodišnjeg razdoblja provedbe program je omogućio redovite i kontinuirane prilagođene treninge juda u redovnom judo okruženju, tri puta tjedno.

#### **Ciljevi**

Projekt ima za cilj unaprijediti tjelesne i funkcionalne sposobnosti djece kroz prilagođeni judo, istodobno jačajući društveno uključivanje i svakodnevnu samostalnost. Program je povezan s poboljšanjem mišićnog tonusa, snage, pokretljivosti, motoričkih vještina, koordinacije i prostorne orijentacije, kao i s povećanjem samopouzdanja.

## Metode i aktivnosti

Praksa koristi prilagođene elemente i načela juda, koje provode educirani treneri, polazeći od ideje da se judo tehnike i trenažna načela mogu pojednostaviti i prilagoditi različitim sposobnostima, uz zadržavanje motivirajuće strukture treninga.

## Rezultati i učinak

Program je uključio 40 djece i, kroz redovite prilagođene treninge juda u sigurnoj klupskoj rutini, pridonio tjelesnim ishodima kao što su poboljšana osnovna motorička kontrola i koordinacija. Na socijalnoj razini, zajednički treninzi povećali su interakciju među vršnjacima i osjećaj pripadnosti. Na emocionalnoj razini, djeca su pokazala veću motivaciju i samopouzdanje.

## Zašto je ovo dobra praksa?

Ova praksa predstavlja dobar primjer inkluzivnog sporta na lokalnoj razini jer objedinjuje redovite prilagođene treninge juda, provedbu u redovnom klupskom okruženju, educirane trenere te siguran i strukturiran model postupnog napredovanja. Podupire tjelesni razvoj, samopouzdanje i društveno sudjelovanje djece, a istodobno je izvediva i primjenjiva u drugim sportskim okruženjima u zajednici.

## Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Model je vrlo primjenjiv u drugim zemljama u kojima djeluju judo klubovi ili drugi sportski klubovi u zajednici. Za prijenos modela potrebno je osigurati nekoliko osnovnih uvjeta: edukaciju trenera za provedbu prilagođenih aktivnosti, strukturiran plan uključivanja u zajedničke treninge s vršnjacima iz redovnih skupina, jasnu uključenost obitelji i stabilan pristup klupskom prostoru.

Slika 1: Judo INCLUSION



Izvor: <https://malisportasi.net/judo-inclusion/?lang=en>

## 5.2.2 Čigrin let – Prilagođeni Taekwondo za djecu s Down Sindromom

### Organizacija

Taekwondo Club Čigra u suradnji s Udrugom za Down sindrom Zagreb

### Ciljna skupina

Djeca s Down sindromom, u okviru šireg inkluzivnog pristupa koji obuhvaća i djecu s drugim tjelesnim ili psihofizičkim teškoćama.

### Opis prakse

Čigrin let prilagođeni je program temeljen na taekwondou, osmišljen kako bi djeci s Down sindromom omogućio pristup redovitoj, strukturiranoj i stručno vođenoj tjelesnoj aktivnosti u sigurnom i inkluzivnom klupskom okruženju. Program koristi osnovne elemente taekwondoa kao sredstvo za poticanje kretanja, igre, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti, socijalne interakcije i izgradnje samopouzdanja. Javno dostupni opisi programa naglašavaju da program nije usmjeren samo na sportski rezultat, nego podupire i motorički razvoj, socijalnu integraciju i kvalitetu života kroz pristupačne i motivirajuće oblike kretanja.

### Ciljevi

- povećati pristup inkluzivnom sportu na lokalnoj razini za djecu s Down sindromom
- podržati razvoj općih motoričkih vještina, ravnoteže, koordinacije i fleksibilnosti
- promicati samopouzdanje, sudjelovanje i pozitivnu socijalnu interakciju kroz prilagođene aktivnosti borilačkih sportova
- osigurati sigurno i razumljivo klupsko okruženje u kojem se djeca s Down sindromom mogu redovito baviti tjelesnom aktivnošću

### Metode i aktivnosti

Program se temelji na prilagođenim taekwondo aktivnostima koje se provode u strukturiranom i stručno vođenom obliku. Javno dostupne informacije ističu korištenje vježbi temeljenih na kretanju, igre, socijalne interakcije i trenažnih zadataka prilagođenih potrebama djece s teškoćama, uključujući djecu s Down sindromom. Praksa povezuje elemente specifične za ovaj sport sa širim razvojnim ciljevima, čime sudjelovanje postaje pristupačno djeci kojoj su potrebni jasnija struktura i prilagođen tempo.

## **Rezultati i učinak**

Čigrin let prepoznat je kao trajan i uspješan primjer prilagođene sportske aktivnosti povezane s motoričkim razvojem, rehabilitacijskom podrškom, socijalnom integracijom i boljom kvalitetom života djece koja sudjeluju u programu. Kao glavne prednosti programa ističu se njegova sposobnost da odgovori na dječje potrebe za kretanjem, igrom i socijalnim kontaktom, uz istodobno smanjenje stigme i otvaranje klupskog okruženja djeci s Down sindromom i drugim teškoćama.

## **Zašto je ovo primjer dobre prakse?**

Ova praksa predstavlja snažan primjer inkluzivnog sporta na lokalnoj razini jer objedinjuje:

- jasno definiran sportski format
- klupsko okruženje pristupačno djeci s Down sindromom
- suradnju između sportske organizacije i udruge za Down sindrom
- prilagođenu provedbu usmjerenu na sudjelovanje, motorički razvoj i društveno uključivanje
- model koji je razumljiv, relevantan za obitelji i izvediv za provedbu u zajednici

## **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Praksa je primjenjiva u drugim kontekstima jer ne ovisi o visoko specijaliziranoj infrastrukturi. Uz educirane trenere, suradnju s organizacijama koje rade s osobama s invaliditetom i spremnost na prilagodbu, sličan model mogu provoditi i drugi klubovi borilačkih sportova ili sportske organizacije u zajednici. Glavni elementi koji se mogu prenijeti uključuju međusektorsko partnerstvo, prilagođeno trenersko vođenje, pristupačnu provedbu u klupskom okruženju i korištenje sporta kao strukturiranog okvira za sudjelovanje i razvoj.

### **5.2.3 Posebna liga snaga Hrvatske – inkluzivni model nogometa i rukometa**

#### **Organizacija**

Health Life Akademija, uz sudjelovanje sportskih i lokalnih partnera

#### **Ciljna skupina**

Djeca s razvojnim teškoćama, u okviru inkluzivnog sportskog modela koji je relevantan i za djecu i mlade s Down sindromom.

## Opis prakse

**Special Power League Croatia** inkluzivni je model nogometa i rukometa koji djeci s razvojnim teškoćama omogućuje sudjelovanje u organiziranom ekipnom sportu u suradnji s klubovima, savezima, udrugama i partnerima iz zajednice. Model je uspostavljen 2018. godine i temelji se na ponavljajućim izdanjima, a ne na jednokratnom događanju. Njegov je cilj stvaranje jednakih mogućnosti za sudjelovanje u omiljenim klupskim sportovima kao što su nogomet i rukomet.

## Ciljevi

Praksa ima za cilj:

- omogućiti djeci s razvojnim teškoćama ravnopravno sudjelovanje u organiziranom nogometu i rukometu
- ojačati društveno uključivanje, osjećaj pripadnosti i interakciju među vršnjacima kroz ekipni sport
- povećati sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti te podržati dobrobit i svakodnevno funkcioniranje
- stvoriti održiv model suradnje koji povezuje sportske saveze, klubove, udruge i lokalne zajednice

## Metode i aktivnosti

Model se provodi kroz sportske aktivnosti organizirane u obliku lige i kroz ponavljajuća izdanja koja se održavaju u različitim zajednicama. Nogomet i rukomet koriste se kao pristupačni i popularni ekipni sportovi kroz koje se djeca s teškoćama mogu uključiti u zajedničke treninge i iskustva sudjelovanja.

## Rezultati i učinak

Opisi programa povezuju **Special Power League** s društvenim uključivanjem, izgradnjom prijateljstava, ravnopravnim sudjelovanjem u sportu te poboljšanjem psihološke dobrobiti i kvalitete života. Kontinuitet programa od 2018. godine i njegova ponovljena provedba na više lokacija u Hrvatskoj upućuju na održivu razinu organizacijskih kapaciteta i relevantnost za zajednicu. Ova je praksa osobito vrijedna jer nadilazi simbolično uključivanje i nudi redovite mogućnosti sudjelovanja u prepoznatljivim ekipnim sportovima.

## Zašto je ovo dobra praksa?

Ova praksa predstavlja snažan primjer inkluzivnog sporta jer objedinjuje:

- dugoročni kontinuitet od 2018. godine
- ponovljenu provedbu u različitim hrvatskim zajednicama

- popularne ekipne sportove s visokom motivacijskom vrijednošću
- suradnju između sportskih saveza, klubova i organizacija koje rade s osobama s invaliditetom
- model koji podupire vidljivost, sudjelovanje i uključivanje na razini zajednice, a ne samo jednokratno simbolično uključivanje.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Model **Special Power League** vrlo je primjenjiv u drugim kontekstima jer se temelji na široko dostupnim sportskim formatima, međusektorskom partnerstvu i ponavljajućoj lokalnoj provedbi. Slični modeli mogu se provoditi i u drugim regijama kroz suradnju nogometnih i rukometnih klubova, organizacija koje rade s osobama s invaliditetom, škola i jedinica lokalne samouprave. Njegovi ključni elementi koji se mogu prenijeti uključuju organizaciju temeljenu na partnerstvu, korištenje poznatih ekipnih sportova, snažnu vidljivost u zajednici i strukturu koja podupire redovito sudjelovanje tijekom duljeg razdoblja.

*Slika 2: SPL Croatia*



Izvor: <https://healthlifeacademy.com/>

## 5.2.4 Plivajmo zajedno – škola plivanja za osobe s invaliditetom

### Organizacija

Udruga osoba s cerebralnom i dječjom paralizom Rijeka

### Ciljna skupina

Djeca i mladi s tjelesnim i intelektualnim teškoćama u dobi od 9 do 18 godina, uključujući osobe s najtežim oblicima invaliditeta, njihove obitelji ili skrbnici, specijalizirani treneri odnosno kinezoterapeuti te volonteri.

### Opis prakse

Praksa predstavlja uvodni program obuke plivanja namijenjen plivačima početnicima s invaliditetom, koji se provodi na bazenima Kantrida u Rijeci, uz korištenje bazenskih sadržaja prilagođenih osobama s invaliditetom. Provedba je organizirana kao dvomjesečni ciklus, sa strukturiranim treninzima tri puta tjedno, pri čemu svaki trening traje 60 minuta.

### Ciljevi

Program ima za cilj podučiti osnovne tehnike plivanja, primjerice leđno plivanje, prsno plivanje i plivanje na trbuhu, prilagođene sposobnostima sudionika, povećati razinu tjelesne aktivnosti i snage, poboljšati motoričke sposobnosti poput ravnoteže, koordinacije i kontrole pokreta, podržati razvoj socijalnih vještina kroz grupne treninge te povećati samopouzdanje i samostalnost kroz napredak i postignuća.

### Metode i aktivnosti

Program slijedi pristup „**motoričke pismenosti**”, usmjeren na učenje plivačkih tehnika kod djece i mladih s tjelesnim i intelektualnim teškoćama, primjenjujući prilagođene modele poučavanja kao što su **Halliwick** i **Sherrill** metoda.

### Rezultati i učinak

Program definira jasne ciljeve učenja i izvedbe. Do kraja ciklusa očekuje se da će najmanje 80 % sudionika usvojiti dvije osnovne tehnike plivanja, dok se za 75 % sudionika očekuje poboljšanje plivačke izvedbe za 30 %, mjereno vremenom potrebnim za preplivavanje zadane udaljenosti.

### Zašto je ovo dobra praksa?

Ova praksa predstavlja dobar primjer strukturirane, vremenski ograničene inkluzivne sportske intervencije namijenjene početnicima. Temelji se na jasno utvrđenim potrebama, odnosno nedostatku programa plivanja za početnike s

invaliditetom, te se provodi kroz prilagođene metode i individualizirani trenerski pristup, čime se smanjuje rizik od obeshrabrenja i odustajanja sudionika.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Model je primjenjiv u drugim zemljama i zajednicama koje imaju pristup bazenu i educiranom timu za provedbu programa.

## **5.2.5 Veslanje na SUP dasci**

### **Organizacija**

Centar za integraciju neurorazvojnih refleksa Zagreb u partnerstvu s Gradom Dubrovnikom

### **Ciljna skupina**

Djeca i mladi s razvojnim teškoćama, uz značajno sudjelovanje djece i mladih s Down sindromom, roditelji te treneri i voditelji aktivnosti.

### **Opis prakse**

Širi projekt provodio se u Zagrebu i Dubrovniku od 31. ožujka 2022. do 30. rujna 2023. godine. Unutar tog okvira, glavna sportska komponenta prikazana ovdje bilo je uključivo veslanje na SUP dasci, provedeno kroz 240 radionica na zagrebačkom jezeru Jarun.

### **Ciljevi**

Praksa ima za cilj povećati pristup inkluzivnom sportu na vodi i tjelesnoj aktivnosti na otvorenom za djecu i mlade s razvojnim teškoćama, uključujući djecu i mlade s Down sindromom. Također je usmjerena na jačanje ravnoteže, motoričke koordinacije, sigurnosti u kretanju i sudjelovanja u sigurnim, strukturiranim sportskim aktivnostima u prirodnom okruženju.

### **Metode i aktivnosti**

SUP radionice provodile su se prema modelu postupne prilagodbe, s naglaskom na sigurnost i izgradnju samopouzdanja. Javno dostupna izvješća opisuju postupni proces privikavanja: u početnim aktivnostima sudionici najprije mogu sjediti na dasci na vodi, zatim postupno prelaziti na klečanje i na kraju na stajanje, kako se povećavaju njihovo samopouzdanje i stabilnost. Program je zahtijevao specijalizirani pristup radu s djecom s razvojnim teškoćama te je izričito naglašeno da je sudjelovanje roditelja bilo obvezno.

## Rezultati i utjecaj

Projekt je stvorio kontinuirane mogućnosti za tjelesnu aktivnost na otvorenom za djecu i mlade s razvojnim teškoćama, uključujući djecu i mlade s Down sindromom, koji često imaju manje prilika za sudjelovanje u sportu i boravak u prirodi. Kao koristi sudjelovanja u SUP radionicama istaknuti su razvoj psihofizičkih sposobnosti, motoričkih vještina, ravnoteže, mišićne snage i posture, uz mogućnost boravka u prirodi tijekom jednog do dva sata na svakoj radionici.

### Zašto je ovo primjer dobre prakse?

Ova je praksa snažna jer uključivanje pretvara u izvediv, ponovljiv i sigurnosno vođen oblik sporta na otvorenom.

### Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Model se može primijeniti u drugim zemljama u kojima postoji sigurna vodena površina, primjerice jezero ili morsko područje s odgovarajućim uvjetima, te gdje organizatori mogu osigurati kvalificirane instruktore i osnovne sigurnosne postupke.

## 5.3 Grčka

### 5.3.1 Inkluzivni program trčanja – RunChallenge Thessaloniki

#### Organizacija

Program RunChallenge razvila je neprofitna organizacija PlayMore!, dok ogrankom u Solunu upravlja Kulturno-sportski klub Aetoi Thessalonikis.

#### Ciljna skupina

Program je namijenjen osobama različite dobi i različitih sposobnosti, uključujući osobe s intelektualnim teškoćama, poput osoba s Down sindromom. Sudionici mogu biti početnici bez prethodnog sportskog iskustva, rekreativni trkači, volonteri, članovi obitelji i osobe koje žele unaprijediti svoje tjelesno zdravlje i društveno sudjelovanje kroz sport. Osobe s Down sindromom mogu sudjelovati samostalno ili uz podršku volontera, članova obitelji ili partnera za trčanje. Program također potiče sudjelovanje mješovitih skupina, stvarajući prilike za interakciju između osoba s invaliditetom i osoba bez invaliditeta.

## **Opis prakse**

**RunChallenge Thessaloniki** inkluzivna je trkačka inicijativa u zajednici koja promiče sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti neovisno o dobi, prethodnom iskustvu ili invaliditetu. Treninzi se redovito organiziraju na javnim sportskim objektima, poput stadiona **Kaftanzoglio** u Solunu, a grupni se treninzi najčešće održavaju četvrtkom od 18:00 do 19:30. Program omogućuje fleksibilno sudjelovanje, pa se sudionici mogu priključiti grupnim treninzima ili sudjelovati samostalnije, u skladu sa svojim potrebama i sposobnostima. Također surađuje s lokalnim sportskim klubovima i udrugama, uključujući udruge roditelja i skrbnika djece s Down sindromom, čime se jačaju uključenost zajednice i uključivo sudjelovanje.

## **Ciljevi**

Glavni su ciljevi promicati uključivo sudjelovanje u sportu za osobe različitih sposobnosti, poticati tjelesnu aktivnost osoba s intelektualnim teškoćama, uključujući osobe s Down sindromom, poboljšati tjelesno zdravlje i izdržljivost, podržati društveno uključivanje kroz sport u zajednici, podizati svijest o ravnopravnom sudjelovanju te stvoriti podržavajuće okruženje u kojem osobe s invaliditetom i bez invaliditeta mogu vježbati zajedno.

## **Metode i aktivnosti**

Program uključuje grupne treninge trčanja na javnim sportskim objektima, grupe hodanja za početnike i sudionike kojima odgovara niži intenzitet aktivnosti, vođene treninge trčanja uz podršku volontera, inkluzivne treninge za skupine različitih sposobnosti te sudjelovanje u trkačkim događanjima u zajednici. Treninzi se organiziraju prema različitim tempima i razinama sposobnosti, što sudionicima omogućuje postupno i sigurno napredovanje. Volonteri iiskusni trkači pružaju podršku kada je to potrebno.

## **Rezultati i učinak**

Program povećava sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti među osobama različitih sposobnosti, uključujući osobe s Down sindromom. Koristi programa uključuju poboljšanje tjelesnog zdravlja i izdržljivosti, povećanje samopouzdanja i samostalnosti, snažniju socijalnu interakciju i timski rad te mogućnosti za razvijanje prijateljstava i socijalnih mreža. Program također pomaže lokalnim zajednicama da postanu svjesnije važnosti inkluzivnog sporta i spremnije podržati sudjelovanje osoba s invaliditetom.

## **Zašto je ovo primjer dobre prakse?**

Ova je praksa učinkovita jer povezuje pristupačnost, sudjelovanje u zajednici i fleksibilnost. Koristi javne sportske prostore, otvorena je osobama različitih razina

sposobnosti te se usmjerava na sudjelovanje, dobrobit i društveno uključivanje, a ne na natjecanje. Suradnja između volontera, sudionika s invaliditetom i dionika iz zajednice pomaže u stvaranju inkluzivne sportske kulture koja je realistična i održiva.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ovaj se model može primijeniti u drugim zemljama kroz jedinice lokalne samouprave, sportske organizacije i skupine u zajednici. Ključni elementi uključuju pristupačne javne sportske prostore, poput parkova ili stadiona, sudjelovanje skupina različitih sposobnosti, podršku volontera te suradnju s udrugama osoba s invaliditetom i obiteljima. Slični inkluzivni programi trčanja ili hodanja mogu se prilagoditi lokalnim uvjetima uz relativno ograničene resurse.

*Slika 3: RunChallenge*



Izvor: <https://runchallenge.org/>

### 5.3.2 Besplatni program plivanja i prilagođene tjelesne aktivnosti za djecu i odrasle osobe s invaliditetom

#### Organizacija

Grad Atena, provedeno putem Organizacije za kulturu, sport i mlade Grada Atene (OPANDA)

#### Ciljana skupina

Program je namijenjen djeci, adolescentima i odraslim osobama s invaliditetom, uključujući osobe s Down sindromom, intelektualnim teškoćama, motoričkim teškoćama i drugim razvojnim stanjima. Sudionici su najčešće u dobi od 5 do 65 godina. U programu sudjeluju individualno ili u malim skupinama, ovisno o svojim sposobnostima i potrebnoj razini podrške. Program neizravno podupire i obitelji te skrbnike jer pruža sigurne i strukturirane sportske mogućnosti.

#### Opis dobre prakse

Ovaj program promiče ravnopravno sudjelovanje u sportu i tjelesnoj aktivnosti kroz besplatne satove plivanja i prilagođene vježbe u nekoliko gradskih sportskih objekata diljem Atene. Aktivnosti se provode na bazenima Serafeio, Goudi, Kolokyntou i Grava te u gimnastičkoj dvorani I. Fokianos. Ukidanjem naknada za sudjelovanje program smanjuje financijske prepreke i čini sport pristupačnijim obiteljima. Treninge vode specijalizirani kineziolozi, a mogu se provoditi individualno ili u malim skupinama od dva do tri sudionika, što omogućuje personaliziranu podršku i prilagođeno poučavanje. Program povezuje aktivnosti u vodi, prilagođenu tjelesnu aktivnost, strukturirano napredovanje i društveno sudjelovanje.

#### Ciljevi

Ciljevi su promicati ravnopravan pristup sportu i tjelesnoj aktivnosti, poboljšati tjelesnu spremnost i motoričku koordinaciju, razvijati plivačke vještine i sigurnost u vodi, poticati socijalnu interakciju, podržati zdrave životne navike te poboljšati kvalitetu života osoba s invaliditetom. Program također pokazuje kako se gradska sportska infrastruktura može koristiti na praktičan i uključiv način.

#### Metode i aktivnosti

Program uključuje besplatne satove plivanja, prilagođene aktivnosti tjelesnog vježbanja, vježbe u vodi, zadatke za razvoj motoričke koordinacije i individualno prilagođeno poučavanje. Treneri prilagođavaju aktivnosti sposobnostima, potrebama i tjelesnom stanju sudionika. Male skupine i individualni treninzi omogućuju sudionicima postupno napredovanje uz bliski nadzor i podršku.

## **Rezultati i učinak**

Program poboljšava plivačke sposobnosti, koordinaciju tijela, sigurnost u vodenom okruženju i opću tjelesnu kondiciju. Podupire veće sudjelovanje osoba s invaliditetom u sportskim aktivnostima u Ateni te jača socijalizaciju i razvoj vještina. Obiteljima također pruža stabilan i pristupačan okvir za redovitu tjelesnu aktivnost.

## **Zašto je ovo primjer dobre prakse?**

Ovo je snažan primjer inkluzivne sportske ponude na razini grada jer povezuje besplatan pristup, stručnu provedbu, prilagođeno poučavanje i korištenje postojeće javne infrastrukture. Program je učinkovit jer uklanja i ekonomske i organizacijske prepreke sudjelovanju te nudi realističan model za dugoročnu provedbu. Format rada u malim skupinama i educirano osoblje čine ga osobito prikladnim za sudionike kojima je potrebna veća razina podrške.

## **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ovaj se model može prenijeti u druge zemlje kroz jedinice lokalne samouprave, javne sportske centre, škole ili organizacije civilnog društva koje imaju pristup bazenima ili prilagođenim prostorima za vježbanje. Ključni uvjeti su educirano osoblje, pristupačni objekti, provedba u malim skupinama i institucionalna predanost uključivanju. Tamo gdje bazeni nisu dostupni, isti se model može prilagoditi u programe kretanja koji se provode u dvorani.

## **5.3.3 Igrajmo ujedinjeno – učimo ujedinjeno**

### **Organizacija**

Specijalna olimpijada Grčke

### **Ciljana skupina**

Program je namijenjen djeci i mladima s intelektualnim teškoćama, uključujući djecu s Down sindromom, koji sudjeluju zajedno s djecom bez invaliditeta. U program su uključeni i učitelji, treneri, odgojno-obrazovni djelatnici, volonteri i mladi lideri koji podržavaju njegovu provedbu.

### **Opis prakse**

Program „Igrajmo ujedinjeno – učimo ujedinjeno” provodi Specijalna olimpijada Grčke u okviru programa EU4Health. Provodi se u školama i sportskim objektima diljem Grčke, a temelji se na metodologiji Ujedinjenih sportova, u kojoj sudionici s intelektualnim teškoćama i bez njih treniraju i igraju zajedno u istim timovima. Kroz strukturirane sportske aktivnosti i obrazovne sadržaje djeca sudjeluju u suradničkim

igrama i ekipnim sportovima pod vodstvom educiranih trenera, odgojno-obrazovnih djelatnika i volontera. Aktivnosti uključuju košarku, nogomet, boćanje, atletiku i druge prilagođene tjelesne aktivnosti koje podupiru uključivanje i aktivno sudjelovanje. Program također uključuje edukaciju učitelja i mladih lidera o tome kako podržati inkluzivni sport i stvarati sigurna okruženja za djecu s intelektualnim teškoćama.

### **Ciljevi**

Program ima za cilj promicati sudjelovanje djece s intelektualnim teškoćama u sportu, poticati suradnju između djece s invaliditetom i djece bez invaliditeta, poboljšati motoričku koordinaciju i razinu tjelesne aktivnosti, razvijati pozitivne stavove prema različitosti i uključivanju te podržati socijalnu interakciju i timski rad kroz sport.

### **Metode i aktivnosti**

Metode uključuju prilagođene ekipne sportove, suradničke aktivnosti kretanja, a sportska događanja i demonstracije, sportske aktivnosti u malim skupinama te vježbe timskog rada temeljene na modelu Ujedinjenih sportova. Sve aktivnosti koriste inkluzivne pristupe poučavanju i metode prilagođene tjelesne aktivnosti kako bi djeca različitih sposobnosti mogla ravnopravno sudjelovati. Program također ulaže u jačanje kapaciteta učitelja, mladih lidera i trenera.

### **Rezultati i učinak**

Program povećava sudjelovanje djece s intelektualnim teškoćama u sportskim aktivnostima i jača okruženja u školama i zajednicama. Djeca poboljšavaju tjelesnu spremnost, koordinaciju i vještine timskog rada, uz istodobno jačanje samopouzdanja i motivacije za tjelesnu aktivnost. Učitelji i treneri stječu praktična znanja i iskustvo u provedbi sporta, što podupire održivost inkluzivnih programa u obrazovnim okruženjima i zajednici.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova je praksa učinkovita jer povezuje sudjelovanje u sportu sa stvarnim društvenim uključivanjem. Djeca s invaliditetom i bez invaliditeta ne dijele samo isti prostor, nego aktivno zajedno treniraju, igraju se i surađuju. Model povezuje tjelesnu aktivnost, obrazovnu podršku i strukturirano uključivanje, što ga čini relevantnim i za škole i za sportske organizacije u zajednici. Njegov se učinak proteže izvan samih sudionika te uključuje učitelje, trenere i vršnjake.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Da. Model se može prenijeti u druge zemlje kroz škole, sportske klubove i programe u zajednici. Ključni elementi su educirani instruktori, metodologija inkluzivnog sporta, suradnja između obrazovnih ustanova i sportskih organizacija te predanost sudjelovanju osoba različitih sposobnosti. Model se može prilagoditi različitim sportovima, dobnim skupinama i lokalnim kontekstima.

### 5.3.4 Poseban program tjelesnog odgoja za osobe s Down sindromom

#### Organizacija

Udruga za Down sindrom Grčka

#### Ciljana skupina

Program je namijenjen djeci, adolescentima i odraslim osobama s Down sindromom. Sudionici najčešće pohađaju tjedne aktivnosti organizirane u skladu s njihovim individualnim sposobnostima i potrebama. Aktivnosti se mogu provoditi u malim skupinama, što instruktorima omogućuje pružanje personalizirane podrške. Obitelji i skrbnici također su uključeni te imaju važnu ulogu u podržavanju razvoja i dobrobiti sudionika.

#### Opis prakse

Ovaj program promiče tjelesnu aktivnost i sudjelovanje u sportu među osobama s Down sindromom kroz pristup prilagođenom tjelesnom odgoju. Provodi ga Udruga za Down sindrom Grčke i obuhvaća širok raspon prilagođenih sportskih aktivnosti osmišljenih za poticanje tjelesnog, psihološkog i socijalnog razvoja. Aktivnosti se provode u prostorima udruge, a često se nadopunjuju sportskim aktivnostima na otvorenom i sudjelovanjem na sportskim događanjima. Program naglašava sudjelovanje, uživanje u aktivnosti i postupni razvoj vještina. Kroz redovito vježbanje i strukturirane aktivnosti sudionici jačaju motoričku koordinaciju, ravnotežu, izdržljivost i vještine timskog rada u sigurnom i poticajnom okruženju.

#### Ciljevi

Glavni su ciljevi promicati redovitu tjelesnu aktivnost osoba s Down sindromom, poboljšati motoričke vještine, koordinaciju i tjelesnu spremnost, podržati psihološku dobrobit i samopouzdanje, poticati socijalnu interakciju i timski rad te promicati inkluzivne sportske mogućnosti za osobe s invaliditetom.

## **Metode i aktivnosti**

Program uključuje aerobne vježbe, uključujući zumbu, ritmičku gimnastiku, tradicionalne plesne aktivnosti, prilagođene treninge nogometa i košarke, kuglanje, boćanje, badminton, floorball, vježbe jačanja mišića, aktivnosti psihomotornog razvoja, atletiku i opće vježbe tjelesne spremnosti. Sve su aktivnosti prilagođene sposobnostima i tjelesnom stanju sudionika kako bi se osiguralo sigurno i podržavajuće okruženje za učenje.

## **Rezultati i učinak**

Program poboljšava tjelesnu kondiciju, pokretljivost i koordinaciju. Redovito sudjelovanje također jača samopouzdanje i samostalnost te potiče socijalnu interakciju. Kroz grupne aktivnosti i sportska događanja sudionici razvijaju prijateljstva, doživljavaju timski rad i povećavaju svoje sudjelovanje u životu zajednice. Program također doprinosi široj svijesti o važnosti inkluzivne tjelesne aktivnosti za osobe s invaliditetom, osobito za osobe s Down sindromom.

## **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova je praksa je posebno osmišljena prema potrebama osoba s Down sindromom te nudi kontinuitet, raznolikost aktivnosti, stručnu podršku i postupno napredovanje. Ne temelji se na jednom događanju ili samo jednom sportu, nego na širem razvojnom pristupu koji promiče uživanje u aktivnosti, razvoj vještina i dugoročno sudjelovanje. Kombinacija strukturiranih aktivnosti, prilagođenog sadržaja i uključenosti obitelji povećava kvalitetu i održivost programa.

## **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ovaj se model može prenijeti u druge zemlje kroz udruge osoba s invaliditetom, škole, rehabilitacijske centre, jedinice lokalne samouprave i organizacije inkluzivnog sporta. Ključni su preduvjeti educirano osoblje, sigurno i podržavajuće okruženje, redovita provedba te spremnost na prilagodbu aktivnosti potrebama sudionika, umjesto očekivanja da se sudionici prilagode standardnim sportskim formatima.

## **5.3.5 Sport za sve – inkluzivni program tjelesne aktivnosti za djecu s invaliditetom**

### **Organizacija**

Kulturni centar Zaklade Stavros Niarchos (SNFCC) u suradnji s organizacijom Regeneration & Progress

## **Ciljna skupina**

Program je namijenjen djeci s invaliditetom u dobi od 6 do 12 godina, uključujući djecu s Down sindromom. Djeca sudjeluju zajedno s roditeljima ili odraslim osobama u pratnji, zbog čega je uključenost obitelji jedan od ključnih elemenata ovog modela.

## **Opis prakse**

Ovo je inkluzivni program tjelesne aktivnosti koji se provodi u **Kulturnom centru Zaklade Stavros Niarchos** u Ateni. Program nudi strukturirane i prilagođene aktivnosti kretanja u sigurnom javnom okruženju. Aktivnosti se održavaju svake subote i nedjelje od 10:00 do 14:00, a svaka aktivnost traje oko 30 minuta. Broj sudionika je ograničen kako bi se osigurali sigurnost i individualna podrška.

Program vode specijalizirani instruktori prilagođenog tjelesnog odgoja, koji djecu usmjeravaju kroz zadatke kretanja, igre i sportske aktivnosti usmjerene na koordinaciju, ravnotežu i osnovne motoričke vještine. Prisutnost odraslih osoba u pratnji dodatno jača sigurnost, samopouzdanje i kontinuitet sudjelovanja.

## **Ciljevi**

Glavni su ciljevi povećati sudjelovanje djece s invaliditetom u tjelesnoj aktivnosti, poboljšati koordinaciju i temeljne motoričke vještine, podržati kognitivni i socijalni razvoj kroz strukturirane aktivnosti, poticati zdrave životne navike te stvarati inkluzivna sportska okruženja u kojima djeca različitih sposobnosti mogu smisleno sudjelovati. Dodatni je cilj uključiti obitelji u pozitivna zajednička iskustva kretanja.

## **Metode i aktivnosti**

Program uključuje osnovne tjelesne vježbe, aktivnosti za razvoj koordinacije i ravnoteže, igre kretanja, poligone s preprekama, igre s loptom, aktivnosti bacanja te suradničke zadatke u kojima sudjeluju djeca i odrasle osobe u pratnji. Aktivnosti su kratke, strukturirane i pažljivo vođene, što ih čini prikladnima za djecu s različitim potrebama za podrškom. Tijekom cijelog programa koriste se prilagođene metode poučavanja.

## **Rezultati i učinak**

Program poboljšava motoričku koordinaciju, ravnotežu i sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Također podupire samopouzdanje, socijalnu interakciju i pozitivne stavove prema sportu. Uključenost obitelji pomaže djeci da se osjećaju sigurnije i motiviranije, a istodobno potiče nastavak aktivnih rutina izvan samog programa. Provedba programa u javnom prostoru povećava vidljivost i normalizaciju inkluzivnog sporta.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa dobro funkcionira jer povezuje prilagođenu tjelesnu aktivnost, sudjelovanje obitelji i pristupačan javni prostor u jedan usklađen model. Kratak i strukturiran format aktivnosti realističan je za djecu s različitim potrebama, dok uključivanje educiranih instruktora osigurava kvalitetu i sigurnost provedbe. Program je uključiv i prema sadržaju i prema okruženju u kojem se provodi, što pomaže normalizirati sudjelovanje djece s invaliditetom i ojačati uključenost obitelji.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ova praksa dobro funkcionira jer povezuje prilagođenu tjelesnu aktivnost, sudjelovanje obitelji i pristupačan javni prostor u jedan usklađen model. Kratak i strukturiran format aktivnosti realističan je za djecu s različitim potrebama, dok uključivanje educiranih instruktora osigurava kvalitetu i sigurnost provedbe. Program je uključiv i prema sadržaju i prema okruženju u kojem se provodi, što pomaže normalizirati sudjelovanje djece s invaliditetom i ojačati uključenost obitelji.

## **5.4 Latvija**

### **5.4.1 Podržane aktivnosti tjelesnog vježbanja u Centru socijalne skrbi**

#### **Organizacija**

Centar za socijalnu skrb "Tilts"

#### **Ciljana skupina**

Osobe s intelektualnim teškoćama, uključujući djecu i odrasle osobe s Down sindromom i poremećajima iz spektra autizma.

#### **Opis prakse**

Centar socijalne skrbi „Tilts” provodi strukturirani program inkluzivne tjelesne aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama. Program uključuje redovite treninge boćanja, u zatvorenom i na otvorenom, terapijske vježbe u suradnji s fizioterapeutom te organizirane aktivnosti na otvorenom, poput planinarenja. Sudionici postupno napreduju od individualnih aktivnosti prema grupnim aktivnostima, a zatim i prema sudjelovanju u inkluzivnim sportskim događanjima i

natjecanjima. Članovi obitelji uključeni su u sportska događanja i prate razvojni proces sudionika.

### **Ciljevi**

Poboljšati tjelesno zdravlje, izdržljivost i koordinaciju; promicati društveno uključivanje kroz grupne sportske aktivnosti; jačati samopouzdanje i samostalnost; poticati aktivan način života i sudjelovanje u aktivnostima na otvorenom.

### **Metode i aktivnosti**

Individualni i grupni treninzi; boćanje u zatvorenom i na otvorenom; funkcionalne i terapijske vježbe; planinarenje i aktivnosti kretanja na otvorenom; postupno uključivanje u grupna sportska događanja; prilagodba aktivnosti prema individualnim sposobnostima.

### **Rezultati i učinak**

Sudionici pokazuju mjerljiva poboljšanja u ravnoteži, koordinaciji i izdržljivosti. S većim samopouzdanjem mogu sudjelovati u grupnim aktivnostima i javnim sportskim događanjima. Aktivnosti na otvorenom doprinose boljoj emocionalnoj dobrobiti i socijalnoj interakciji. Program podupire dugoročno bavljenje sportom i sudjelovanje u životu zajednice.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Praksa povezuje strukturirani sportski trening, terapijsku podršku i aktivnosti na otvorenom unutar inkluzivnog okvira. Individualizirana prilagodba i postupno napredovanje osiguravaju održiv tjelesni i socijalni razvoj. Model promiče i poboljšanje zdravlja i uključivanje u zajednicu.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Program se može provoditi u drugim zemljama korištenjem postojećih sportskih objekata i educiranih stručnjaka. Kombinacija aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom, inkluzivne metodologije i postupnog napredovanja čini ovaj model lako prilagodljivim različitim kontekstima.

## **5.4.2 Uključiv program umjetničkog klizanja za djecu i mlade**

### **Organizacija**

Udruga umjetničkog klizanja "OZO"

## **Ciljana skupina**

Djeca i mladi u dobi od 4 do 18 godina, uključujući sudionike s Down sindromom i poremećajima iz spektra autizma, koji treniraju zajedno s vršnjacima tipičnog razvoja.

## **Opis dobre prakse**

Udruga „OZO” provodi inkluzivni program umjetničkog klizanja pod vodstvom profesionalnih trenera, u strukturiranom i podržavajućem sportskom okruženju. Djeca s razvojnim teškoćama i bez njih treniraju zajedno u istim skupinama, prateći sustavan put razvoja vještina. Program je usmjeren na postupno usvajanje klizačkih tehnika, razvoj koordinacije i ravnoteže te postupnu pripremu za sudjelovanje na natjecanjima, u skladu s individualnim sposobnostima svakog sudionika. Inkluzivni treninzi potiču i tjelesni razvoj i smislenu socijalnu interakciju među vršnjacima.

## **Ciljevi**

Omogućiti dostupno trening-okruženje u umjetničkom klizanju za djecu s teškoćama u razvoju i djecu bez teškoća; promicati socijalno uključivanje djece s Downovim sindromom i poremećajima iz spektra autizma u redovni sport; razvijati koordinaciju, ravnotežu i motoričke vještine; jačati samopouzdanje i dugoročno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti.

## **Metode i aktivnosti**

Redoviti strukturirani treninzi pod vodstvom profesionalnih trenera; individualizirana prilagodba zadataka prema sposobnostima svakog djeteta; postupna priprema za sudjelovanje na natjecanjima; podržavajuće i strukturirano okruženje za učenje; kontinuirana komunikacija i suradnja s roditeljima.

## **Rezultati i učinak**

Sudionici pokazuju poboljšanje ravnoteže, koordinacije i motoričkih vještina. Djeca s razvojnim teškoćama uspješno sudjeluju u grupnim treninzima i natjecanjima zajedno sa svojim vršnjacima. Socijalni ishodi uključuju veće prihvaćanje među vršnjacima, bolju suradnju i smanjenje socijalne izolacije. Emocionalne koristi uključuju više samopoštovanje, veću motivaciju i snažan osjećaj pripadnosti timu.

## **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ovaj program predstavlja stvarno uključivanje u zimski sport, u kojem djeca s razvojnim teškoćama treniraju zajedno sa svojim vršnjacima, a ne u odvojenim skupinama. Kroz stručno trenersko vođenje, strukturirano napredovanje i individualnu prilagodbu, ova praksa pokazuje da je uključivo sudjelovanje u umjetničkom klizanju ostvarivo i održivo.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Model se može provoditi u drugim jedinicama lokalne samouprave i sportskim klubovima kroz edukaciju trenera o metodologijama inkluzivnog sporta te prilagodbu trenažnog sadržaja različitim potrebama sudionika. Pristup je primjenjiv u širem opsegu i može se koristiti u različitim kontekstima zimskih sportova.

## **5.4.3 Inkluzivni program treninga hokeja na ledu**

### **Organizacija**

Škola hokeja “R. Laviņš Sport Studio”

### **Ciljana skupina**

Djeca školske dobi bez razvojnih teškoća i jedan učenik s poremećajem iz spektra autizma potpuno uključen u treninge i natjecanja, u timu od 20 do 30 sudionika.

### **Opis dobre prakse**

Škola hokeja provodi strukturirani program timskog treninga pod vodstvom profesionalnih trenera. Jedan sportaš s poremećajem iz spektra autizma trenira zajedno s vršnjacima bez razvojnih teškoća i ravnopravno sudjeluje u timskim treninzima i službenim natjecanjima kao jednakopravan član ekipe. Uključivanje se osigurava jasnom i predvidljivom strukturom treninga, vizualnim i verbalnim uputama te kontinuiranom podrškom trenera i suigrača. Tijekom natjecanja prepoznatljiv element u boji na sportaševoj opremi pomaže drugim ekipama da prepoznaju i primjereno razumiju povremene razlike u ponašanju, čime se osigurava poštovano i sigurno sudjelovanje. Sportaš je uključen u sve aspekte timskog života, uključujući treninge i regionalna natjecanja, bez izdvajanja u zasebne skupine.

### **Ciljevi**

Osigurati potpuno uključivanje djeteta s poremećajem iz spektra autizma u ekipni sport; razvijati socijalne vještine i kompetencije timskog rada; unaprijediti sportsko-specifične vještine u natjecateljskom okruženju; promicati pozitivne stavove prema različitosti unutar tima.

### **Metode i aktivnosti**

Redoviti strukturirani timski treninzi za 20 do 30 sudionika; sudjelovanje na lokalnim i regionalnim natjecanjima; individualne strategije podrške prema potrebi; suradnja i komunikacija s roditeljima; strukturirano i predvidljivo trenažno okruženje.

### **Rezultati i utjecaj**

Na fizičkoj razini, sportaš je poboljšao izdržljivost, koordinaciju i brzinu. Na socijalnoj razini, dijete pokazuje unaprijeđene komunikacijske vještine i sposobnosti timskog rada. Suigrači pokazuju veću osviještenost i prihvaćanje različitosti. Na emocionalnoj razini, sportaš razvija veće samopouzdanje, snažan osjećaj pripadnosti timu i trajnu motivaciju za sportski razvoj.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa pokazuje uspješno uključivanje u natjecateljski ekipni sport bez segregacije. Sportaš s poremećajem iz spektra autizma sudjeluje u treninzima i natjecanjima pod jednakim uvjetima, uz podršku strukturiranog trenerskog vođenja i razumijevanja tima. Pristup potiče stvarno uključivanje i međusobno poštovanje u sportskom okruženju usmjerenom na visoku izvedbu.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Model se može primijeniti u drugim školama hokeja i ekipnim sportovima kroz edukaciju trenera o inkluzivnoj pedagogiji i komunikacijskim strategijama. Jasna struktura, individualna prilagodba i osviještenost tima ključni su elementi koji se mogu prenijeti u različite sportske kontekste.

## **5.4.4 Inkluzivni nogomet**

### **Organizacija**

Bogometni klub „Püre”

### **Ciljna skupina**

Mladi i odrasle osobe, uključujući osobe s intelektualnim teškoćama, među njima i osobe s Down sindromom, koje zajedno sudjeluju u inkluzivnim nogometnim aktivnostima.

### **Opis prakse**

Nogometni klub „Püre” provodi inkluzivni nogometni program koji se održava jednom tjedno, a uključuje nogometne treninge u zatvorenom i na otvorenom. Sudionici s intelektualnim teškoćama i bez njih treniraju zajedno u zajedničkom

timskom okruženju. Program pruža strukturirane treninge koji povezuju razvoj nogometnih vještina, tjelesnu pripremu i timsku igru. Sudionike se postupno potiče na sudjelovanje u lokalnim natjecanjima i prijateljskim utakmicama, čime se promiče ravnopravno sudjelovanje u redovitim sportskim aktivnostima.

### **Ciljevi**

Promicati redovitu tjelesnu aktivnost i poboljšati opće zdravlje; jačati samopouzdanje i socijalno sudjelovanje; podržati uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama u sport u zajednici; poticati timski rad i integraciju u zajednicu.

### **Metode i aktivnosti**

Tjedni nogometni treninzi u zatvorenom i na otvorenom; individualne i grupne vježbe; funkcionalne vježbe i vježbe koordinacije; timske igre i simulacije utakmica; sudjelovanje na lokalnim natjecanjima.

### **Rezultati i učinak**

Praksa donosi značajne tjelesne, socijalne i emocionalne koristi. Sudionici poboljšavaju izdržljivost, ravnotežu i koordinaciju, uz istodobno održavanje tjelesne kondicije. Na socijalnoj razini, sudionici razvijaju komunikacijske vještine, sposobnosti timskog rada i snažniji osjećaj pripadnosti.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Program je učinkovit jer povezuje strukturirani sportski trening s inkluzivnim sudjelovanjem u stvarnom timskom okruženju. Individualna prilagodba, postupni razvoj vještina i podržavajuća atmosfera omogućuju sudionicima s intelektualnim teškoćama da treniraju i natječu se zajedno sa svojim vršnjacima. Model jača i tjelesni razvoj i društveno uključivanje.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ova se praksa može provoditi u drugim zemljama uz prilagodbu lokalnoj infrastrukturi i potrebama zajednice. Ključni preduvjeti uključuju kvalificirane trenere, pristupačne sportske objekte i suradnju između sportskih klubova i službi socijalne podrške.

## **5.4.5 Model natjecanja Specijalne olimpijade u boćanju**

### **Organizacija**

Specijalni sportski centar

## **Ciljana skupina**

Djeca, mladi i odrasle osobe s intelektualnim teškoćama, uključujući sudionike s Down sindromom; obitelji; treneri; volonteri.

## **Opis prakse**

Specijalni sportski centar jedina je organizacija u Latviji koja sustavno organizira natjecanja Specijalne olimpijade Latvije (LSO) u boćanju na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini. Model uključuje redovite treninge tijekom cijele godine i strukturiranu pripremu za službena natjecanja koja se organiziraju u suradnji sa Specijalnom olimpijadom Latvije i nacionalnim partnerima. Natjecanja se provode prema pravilima Specijalne olimpijade i načelima podjele u skupine kako bi se osiguralo pravedno i uključivo sudjelovanje. Sportaši imaju podršku kroz strukturirani razvojni put od lokalnih natjecanja do događanja na nacionalnoj razini. Nekoliko boćara također je predstavljalo Latviju na međunarodnim i svjetskim natjecanjima Specijalne olimpijade.

## **Ciljevi**

Promicati redovitu tjelesnu aktivnost osoba s intelektualnim teškoćama; osigurati ravnopravan pristup strukturiranom natjecateljskom sportu; jačati samopouzdanje i samostalnost; poticati uključenost obitelji i svijest zajednice; razvijati inkluzivnu sportsku kulturu na lokalnoj i nacionalnoj razini.

## **Metode i aktivnosti**

Redoviti treninzi boćanja u zatvorenom i na otvorenom; priprema sportaša prema standardima Specijalne olimpijade; organizacija lokalnih, regionalnih i nacionalnih natjecanja; uključivanje volontera u organizaciju događanja; uključenost obitelji tijekom natjecanja; suradnja s nacionalnim sportskim organizacijama i organizacijama koje rade s osobama s invaliditetom.

## **Rezultati i učinak**

Sportaši kroz sustavne treninge poboljšavaju koordinaciju, koncentraciju i motoričke vještine. Sudjelovanje na natjecanjima povećava samopoštovanje, motivaciju i dugoročnu uključenost u sport. Obitelji izvještavaju o boljem socijalnom sudjelovanju i većem samopouzdanju sportaša. Model je ojačao vidljivost inkluzivnog sporta u Latviji i stvorio održive natjecateljske putove za sportaše s intelektualnim teškoćama.

## **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa predstavlja strukturiran i održiv model inkluzivnog natjecanja usklađen sa standardima Specijalne olimpijade. Osigurava pravedno sudjelovanje kroz podjelu u skupine prema sposobnostima, potiče razvoj sportaša te aktivno uključuje obitelji

i volontere. Model pokazuje kako mala organizacija civilnog društva može ostvariti učinak na nacionalnoj razini u području inkluzivnog sporta.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Model se može provoditi u drugim zemljama uspostavom suradnje sa strukturama Specijalne olimpijade i prilagodbom natjecateljskog okvira lokalnim uvjetima. Postupni pristup, koji uključuje trening, pripremu, natjecanje i uključivanje zajednice, čini model primjenjivim u širem opsegu i prenosivim u različite kontekste.

## **5.4.6 Inkluzivni atletski programi u sportskim školama**

### **Organizacija**

Sportska škola Južni Kurzeme – Odjel atletike

### **Ciljana skupina**

Djeca i mladi u dobi od 14 do 18 godina, uključujući dvoje učenika s intelektualnim teškoćama koji treniraju zajedno s vršnjacima tipičnog razvoja.

### **Opis prakse**

Sportska škola Južni Kurzeme provodi inkluzivni program atletskog treninga unutar svoje redovne strukture sportske škole. Treninzi se održavaju pet puta tjedno pod nadzorom profesionalnih atletskih trenera. Dvoje učenika s intelektualnim teškoćama u potpunosti je uključeno u redovne trenažne skupine i sudjeluje na natjecanjima prema službenom kalendaru natjecanja. Sportaši treniraju zajedno sa svojim vršnjacima bez izdvajanja u zasebne skupine te prate isti strukturirani trenažni program, uz individualne prilagodbe kada je to potrebno.

### **Ciljevi**

Osigurati uključivanje učenika s intelektualnim teškoćama u redovne programe sportske škole; promicati ravnopravno sudjelovanje u natjecateljskoj atletici; poboljšati tjelesnu izvedbu, izdržljivost i tehničke vještine; ojačati interakciju među vršnjacima i socijalnu integraciju; poticati dugoročno bavljenje sportom.

### **Metode i aktivnosti**

Redoviti treninzi visoke učestalosti, pet puta tjedno; stručno trenersko vođenje u atletskim disciplinama; individualizirana prilagodba zadataka prema razini sposobnosti; postupna i strukturirana priprema za natjecanja; sudjelovanje na lokalnim, nacionalnim i međunarodnim natjecanjima; kontinuirana komunikacija s roditeljima.

## **Rezultati i učinak**

Tjelesni razvoj prati se dva puta godišnje od strane liječnika sportske medicine, što potvrđuje mjerljiva poboljšanja u tjelesnoj izvedbi i izdržljivosti. Sportaši su ostvarili zapažene rezultate, uključujući sudjelovanje i uspjehe na međunarodnim natjecanjima. Na socijalnoj razini, povećani su prihvaćanje među vršnjacima i timski rad, čime se smanjuje socijalna izolacija. Na emocionalnoj razini, sportaši pokazuju veće samopouzdanje, snažnu motivaciju i jasan osjećaj pripadnosti timskom okruženju.

## **Zašto je ovo dobra praksa?**

Program osigurava stvarno uključivanje unutar formalnog sustava sportske škole, u kojem sportaši s intelektualnim teškoćama treniraju i natječu se zajedno sa svojim vršnjacima, a ne u odvojenim skupinama. Pokazuje da je, uz stručno trenersko vođenje i strukturiranu podršku, uključivo sudjelovanje u natjecateljskoj atletici realno ostvarivo i uspješno.

## **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Model se može provoditi u drugim zemljama i sportskim školama kroz edukaciju trenera o metodologiji inkluzivnog sporta te prilagodbu trenažnih planova različitim sposobnostima sudionika. Pristup je primjenjiv u različitim atletskim disciplinama i natjecateljskim sportskim okruženjima.

## **5.4.7 Inkluzivni program treninga kanuinga i kajakaštva**

### **Organizacija**

Sportska škola Daugavpils / Odjel za kanuing i kajakaštvo

### **Ciljana skupina**

Djeca i mladi s teškoćama mentalnog zdravlja i intelektualnim razvojnim teškoćama, koji sudjeluju u sportskim treninzima uz trenere educirane za prilagođenu tjelesnu aktivnost.

### **Opis prakse**

Nakon specijalizirane edukacije iz područja prilagođenih tjelesnih aktivnosti za učenike s posebnim potrebama, sportski treneri u Daugavpilsu počeli su aktivno uključivati te učenike u trenažni proces. Kao rezultat toga, tijekom tekuće školske godine uveden je izvannastavni obrazovni program pod nazivom „**Trening vještina kanuinga i kajakaštva za djecu i mlade s teškoćama mentalnog zdravlja**”. Program omogućuje strukturirane treninge u kojima sudionici uče osnovne vještine kanuinga

i kajakaštva u sigurnom i podržavajućem okruženju. Treninzi su usmjereni na tjelesni razvoj, koordinaciju i sigurnost na vodi, istodobno promičući sudjelovanje u sportskim aktivnostima koje su tradicionalno manje dostupne mladima s posebnim potrebama.

#### **Ciljevi:**

- promicati uključivanje djece i mladih s teškoćama mentalnog zdravlja i intelektualnim razvojnim teškoćama u sport
- razvijati koordinaciju, snagu i izdržljivost kroz sportove na vodi
- povećati samopouzdanje i samostalnost
- pružiti mogućnosti za smisleno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i socijalnom životu

#### **Metode i aktivnosti:**

- redoviti treninzi kanuinga i kajakaštva
- prilagođeno poučavanje prema individualnim sposobnostima
- edukacija o sigurnosti na vodi i vježbanje pod nadzorom
- postupni razvoj vještina veslanja
- podržavajuće trenažno okruženje pod vodstvom educiranih trenera

#### **Rezultati i učinak**

Sudionici kroz redovite treninge na vodi poboljšavaju koordinaciju, ravnotežu i tjelesnu izdržljivost. Program podupire emocionalnu dobrobit, smanjuje socijalnu izolaciju i povećava motivaciju za bavljenje sportom. Mladi razvijaju nove vještine, stječu samopouzdanje i doživljavaju uspješno sudjelovanje u strukturiranim sportskim aktivnostima.

#### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa pokazuje kako specijalizirana edukacija trenera iz područja prilagođene tjelesne aktivnosti može dovesti do razvoja novih inkluzivnih sportskih programa. Otvaranjem pristupa kanuingu i kajakaštvu program proširuje sportske mogućnosti za mlade s teškoćama mentalnog zdravlja i intelektualnim teškoćama te promiče ravnopravno sudjelovanje u manje tradicionalnim sportskim okruženjima.

#### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Program se može provoditi u drugim regijama kroz edukaciju trenera o metodologijama inkluzivnog sporta i osiguravanje sigurne infrastrukture za

sportove na vodi. Uz odgovarajući nadzor i prilagođeno poučavanje, kanuing i kajakaštvo mogu postati pristupačne aktivnosti za mlade različitih sposobnosti.

## 5.5 Španjolska

### 5.5.1 Zdrav duh u zdravom tijelu

#### Organizacija

Down Madrid u suradnji sa Zakladom Nemesio

#### Ciljana skupina

Osobe s intelektualnim teškoćama, osobito osobe s Down sindromom, njihove obitelji i multidisciplinarni stručnjaci.

#### Opis prakse

Pokrenut je u svibnju 2025. kao cjelogodišnji sveobuhvatni sustav intervencije koji se provodi na širem području Madrida. Program povezuje natjecateljski sport, rekreativno kretanje i psihološku podršku u okruženjima zajednice i kroz korištenje općinske infrastrukture.

#### Ciljevi

Praksa ima za cilj suzbijati tjelesnu neaktivnost i socijalnu izolaciju, poboljšati kardiorespiratornu kondiciju i mišićnu snagu radi ublažavanja pretilosti te promicati „stvarno uključivanje” uklanjanjem fizičkih i društvenih prepreka. Također djeluje kao preventivna mjera u području mentalnog zdravlja, s naglaskom na samopoštovanje i emocionalnu otpornost.

#### Rezultati i učinak

Na tjelesnoj razini, kod sudionika se bilježi smanjenje udjela tjelesne masti i opsega struka. Na socijalnoj razini, program omogućuje prijelaz iz sjedilačke izolacije prema aktivnom sudjelovanju u zajednici. Na emocionalnoj razini, jača samoodređenje i pruža snažniji osjećaj pripadnosti.

#### Zašto je ovo dobra praksa?

Usklađena je s Nacionalnom strategijom mentalnog zdravlja 2022.–2026. i pruža održiv, profesionaliziran okvir. Sudionika promatra ponajprije kao sportaša, a tek potom kao osobu s invaliditetom.

#### Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Vrlo je primjenjivo u urbanim sredinama s razvijenim organizacijama civilnog društva koje rade s osobama s invaliditetom. Mehanizam uspostavljanja formalnih protokola između općinskih zdravstvenih službi i lokalnih sportskih klubova može se primijeniti diljem Europske unije.

## 5.5.2 DOWN ESPAÑA Model inkluzivnog sporta

### Organizacija

DOWN ESPAÑA u suradnji sa Zakladom Sanitas

### Ciljana skupina

Djeca i odrasle osobe s Down sindromom, njihove obitelji, sportski stručnjaci odnosno treneri te institucionalni dionici.

### Opis prakse

Model inkluzivnog sporta za 360 stupnjeva, pokrenut 2024. godine, osmišljen je tako da osobe s Down sindromom stavi u središte procesa. Predviđen je za primjenu u svim postojećim nacionalnim sportskim disciplinama, s ciljem da inkluzivni sport postane standard, a ne iznimka.

### Ciljevi

Osigurati da osobe s invaliditetom i osobe bez invaliditeta sudjeluju pod jednakim uvjetima; promicati sudjelovanje osoba s invaliditetom kao sportaša, stručnih djelatnika, volontera ili sudaca; te dionicima pružiti strukturne alate za planiranje i provedbu inkluzivnih sportskih projekata.

### Metode i aktivnosti

Metodologija se temelji na trima smjerovima djelovanja: (1) edukaciji klubova, trenera i obitelji; (2) poticanju, stvaranju i umrežavanju radi uspostave koordiniranih nacionalnih i međunarodnih struktura; te (3) području „Žene s Down sindromom i sport”, usmjerenom na specifične prepreke povezane s rodom. Program koristi „spektre uključivanja”, koji obuhvaćaju raspon od otvorenih aktivnosti do specijaliziranih treninga.

### Rezultati i učinak

Izravne koristi uključuju psihološki razvoj, primjerice samopoštovanje i zrelost osobnosti; psihosocijalni razvoj, poput timskog rada i upravljanja emocijama; tjelesni razvoj, uključujući prevenciju pretilosti i poboljšanje mišićnog tonusa; te kognitivni razvoj, osobito prostornu svjesnost. Program također potiče vještine

važne za samostalan život, primjerice snalaženje u javnom prijevozu radi dolaska na treninge.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Pruža profesionaliziranu i stabilnu strukturu koja nadilazi jednokratne projekte te je usmjerena prema dugoročnoj društvenoj transformaciji. Prepoznaje sport ne samo kao tjelesnu aktivnost, nego i kao sredstvo ostvarivanja ljudskih prava i društvene reintegracije.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Vrlo je primjenjivo u drugim kontekstima kroz međunarodno umrežavanje i projekte prijenosa znanja.

## **5.5.3 Tsuki za inkluziju**

### **Organizacija**

Španjolski karate savez (RFEK) i udruga Down Španjolska

### **Ciljana skupina**

Djeca i odrasle osobe s Down sindromom, više od 300 sudionika, karate stručnjaci/treneri i lokalni karate klubovi

### **Opis prakse**

Nacionalni program koji specijalizirani trening parakaratea dovodi izravno u lokalne podružnice udruga za Down sindrom, kako bi se uklonila početna nelagoda ili strah od ulaska u redovne sportske klubove.

### **Ciljevi**

Promicati tjelesnu aktivnost kao cjeloživotnu naviku, unaprijediti motoričke vještine, osobito ravnotežu i koordinaciju, te poboljšati zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod sudionika. Program također nastoji javnosti pokazati tehničku izvrsnost sudionika kako bi se smanjile društvene stigme.

### **Metode i aktivnosti**

Metode uključuju vizualnu i gestualnu komunikaciju te raščlanjivanje složenih obrazaca borilačkih vještina, odnosno kata, na male i izvedive korake kako bi se sudionicima omogućio osjećaj postignuća. Program uključuje i istraživačku komponentu usmjerenu na mjerenje dobrobiti sudionika..

## Rezultati i učinak

Mnogi su sudionici uspješno prešli s treninga organiziranih u okviru udruga na treninge u redovnim karate klubovima. Španjolski parakarate sportaši s Down sindromom stekli su međunarodno priznanje osvojivši više medalja na **Virtus Global Games 2023**.

## Zašto je ovo dobra praksa?

Riječ je o praksi utemeljenoj na istraživanju koja koristi borilačke vještine kao sredstvo društvene integracije, uz minimalnu potrebu za specijaliziranom opremom.

## Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Model decentralizacije treninga koje provodi savez u prostorima organizacija civilnog društva predstavlja ponovljiv strukturni okvir za druge borilačke i individualne sportove diljem Europe.

## 5.5.4 Inkluzivno klizanje na ledu

### Organizacija

Španjolski savez sportova na ledu (FEDHielo) i udruga Down Španjolska

### Ciljana skupina

Sportski stručnjaci, treneri klizanja na ledu, sportaši s Down sindromom

### Opis prakse

Nacionalna inicijativa pokrenuta 2021. godine, koja uključuje intenzivne desetosatne edukacijske radionice u većim središtima poput Madrida i Pamplone. Praksa je usmjerena na osposobljavanje redovnih trenera klizanja za učinkovito uključivanje klizača s Down sindromom u redovne klupske treninge.

### Ciljevi

Ukloniti nesigurnost stručnjaka premošćivanjem „jaza u kompetencijama” među trenerima, standardizirati sigurnosne protokole na ledu te povećati broj registriranih sportaša s invaliditetom u okviru sportskog saveza kako bi se osigurala zaštita.

### Metode i aktivnosti

Edukacija je podijeljena na **četverosatni opći pedagoški blok**, koji obuhvaća teoriju uključivanja, i **šestosatni tehnički blok na ledu**. Aktivnosti uključuju „**prácticas de sensibilización**”, odnosno vježbe senzibilizacije, u kojima se koriste simulacijski

alati kako bi treneri bolje razumjeli motoričke izazove, nakon čega slijedi izravna interakcija s klizačima iz udruga za Down sindrom.

### **Rezultati i učinak**

Studije učinka provedene primjenom ljestvice EA-PEF-AD-2, alata za ispitivanje samoučinkovitosti u vezi s uključivanjem sportaša s intelektualnim, tjelesnim ili vidnim invaliditetom u treninge, pokazale su značajno povećanje samoučinkovitosti trenera u području prilagodbe zadataka i upravljanja sigurnošću. Do kraja projektnog ciklusa približno **37,93 % uključenih klubova**, odnosno **12 od 29 klubova**, uspješno je uključilo sportaše s Down sindromom.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Težište uključivanja premješta s „nedostatka” pojedinca na „kompetentnost” sportskog sustava. Praksa pruža pokazatelje utemeljene na dokazima koji potvrđuju da specifična edukacija izravno poboljšava kvalitetu inkluzivnog sporta.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ovaj model pruža **desetosatni edukacijski modul**, koji se sastoji od **4 sata općeg dijela** i **6 sati specifičnog dijela**, a logistički je izvediv za različite sportske saveze diljem Europe.

## **5.5.5 Savez za inkluzivni ragbi**

### **Organizacija**

Udruga Down Španjolska, u suradnji sa Španjolskim ragbi savezom i Zakladom San Isidro Rugby. Sudjeluje i Zaklada Sanitas.

### **Ciljana skupina**

Mladi i odrasle osobe s Down sindromom, facilitatori bez invaliditeta i lokalni ragbi klubovi.

### **Opis prakse**

Nacionalna inicijativa koja okuplja povijesne španjolske ragbi klubove u okviru modela „Mixed Ability”, odnosno modela sudjelovanja osoba različitih sposobnosti. U ovom modelu igrači s Down sindromom igraju zajedno sa suigračima bez

invaliditeta u utakmicama koje se odvijaju prema standardnim pravilima World Rugbyja, uz minimalne tehničke prilagodbe.

### **Ciljevi**

Pokazati da osobe s Down sindromom mogu sudjelovati u složenim ekipnim sportovima, promicati vrijednosti zajedništva i discipline te osnažiti pojedince dajući im jasno definiranu ulogu u timu.

### **Metode i aktivnosti**

Praksa koristi model facilitatora kako bi se igračima pružilo usmjeravanje na terenu. Tehničke prilagodbe radi sigurnosti uključuju prilagodbe kako bi se spriječile ozljede vrata. Treninzi se provode u ujedinjenom formatu, a utakmice završavaju tradicionalnim „trećim poluvremenom”, odnosno zajedničkim druženjem uz obrok.

### **Rezultati i učinak**

Projekt je ostvario važnu prekretnicu kada je **Nicolás Esguevillas** postao prvo dijete s Down sindromom koje je zaigralo na Nacionalnom ragbi turniru. Obitelji izvještavaju o značajnom napretku svoje djece u pogledu hrabrosti i stvaranja prijateljstava.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Koristi model „**Mixed Ability**”, odnosno model sudjelovanja osoba različitih sposobnosti, koji je globalno prepoznat kao jedan od najboljih standarda uključivanja jer promiče ravnopravnost i međusobno poštovanje, a ne pristup temeljen na sažaljenju ili dobročinstvu.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Inicijativa se proširila s jednog na više od 15 klubova u Španjolskoj. Objavom priručnika „**Inkluzivni ragbi: uvodni vodič za trenere**” model je postao lako prilagodljiv bilo kojem klubu u Europi.

## **5.6 Nizozemska**

### **5.6.1 Only Friends – “Dobar si takav kakav jesi”**

#### **Organizacija**

Sportski klub Only Friends / Sportski centar prijateljstva

### **Ciljana skupina**

Djeca i mladi s tjelesnim ili intelektualnim teškoćama, uključujući djecu i mlade s Down sindromom.

### **Opis prakse**

Namjenski sportski centar u Amsterdamu koji služi kao mjesto okupljanja i treninga za sportaše kojima su redovni klubovi previše podražajni ili zahtjevni. Centar djeluje sedam dana u tjednu i nudi 29 različitih sportova.

### **Ciljevi**

Osigurati sigurno okruženje bez osuđivanja, poboljšati tjelesnu snagu i poticati osjećaj pripadnosti.

### **Metode i aktivnosti**

Specijalizirani treninzi iz nogometa, plivanja, atletike i plesa. Program ima visok omjer volontera i sportaša, s više od 250 volontera, kako bi se osigurala individualna pažnja svakom sudioniku.

### **Rezultati i učinak**

Trenutačno okuplja oko 800 članova. Postao je nacionalni model sportske infrastrukture koja u prvi plan stavlja potrebe osoba s invaliditetom, što je dovelo do osnivanja suvremenog Sportskog centra prijateljstva.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Rješava prepreku povezanu sa sigurnošću. Sportaši ne moraju objašnjavati svoj invaliditet jer je cijelo okruženje, od svlačionica do trenera, već prilagođeno njihovim potrebama.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Može se primijeniti u urbanim sredinama objedinjavanjem resursa za više skupina osoba s invaliditetom u jednom kvalitetnom središtu.

## **5.6.2 Cruyff igrališta**

### **Organizacija**

Zaklada Johan Cruyff

### **Ciljana skupina**

Djeca u školama za posebni odgoj i obrazovanje te rehabilitacijskim centrima.

### **Opis prakse**

Postavljanje prilagođenih vanjskih sportskih igrališta izravno u prostorima škola za posebni odgoj i obrazovanje. Riječ je o višenamjenskim prostorima namijenjenima igri, tjelesnom odgoju i terapijskim aktivnostima.

### **Ciljevi**

Povećati svakodnevnu spontanu tjelesnu aktivnost i ukloniti prepreke za bavljenje sportom povezane s prijevozom.

### **Metode i aktivnosti**

Igrališta imaju površine prilagođene korisnicima invalidskih kolica, granice označene bojama radi jasnije vizualne orijentacije i specijalizirane ograde. Treneri su educirani prema **14 pravila Cruyffa** kako bi promicali društveno poštovanje.

### **Rezultati i učinak**

Više od 9.300 djece tjedno koristi ova posebna igrališta. Ona služe kao poveznica između formalne terapije, primjerice fizioterapije, i rekreativne igre.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova praksa koristi školski prostor kako bi osigurala sudjelovanje djece u sportu. Dovođenjem sportskog igrališta izravno u školu, zaklada osigurava da djeca s Down sindromom imaju svakodnevni pristup kvalitetnim sportskim aktivnostima.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Tehnička rješenja igrališta i metodologija „**Schoolyard14**” lako se mogu prenijeti u bilo koje okruženje posebnog odgoja i obrazovanja na globalnoj razini.

Slika 4: Igralište Cruyff



Izvor: <https://www.cruyff-foundation.org/>

### 5.6.3 Igrajmo ujedinjeno

#### Organizacija

Specijalna olimpijada Nizozemske

#### Ciljana skupina

Sportaši s intelektualnim teškoćama, uključujući osobe s Down sindromom, i „ujedinjeni partneri”, odnosno vršnjaci bez invaliditeta.

#### Opis prakse

Model integracije u kojem su timovi sastavljeni od jednakog broja osoba s invaliditetom i osoba bez invaliditeta, koje zajedno treniraju i natječu se.

## **Ciljevi**

Stvarno društveno uključivanje, razbijanje stigmi i unaprjeđenje natjecateljskih sportskih vještina.

## **Metode i aktivnosti**

Redovito ligaško natjecanje u nogometu, hokeju i korfballu. Koristi se metoda **podjele u skupine prema sposobnostima** kako bi sportaši slične razine sposobnosti igrali zajedno, neovisno o statusu invaliditeta.

## **Rezultati i učinak**

Značajno smanjuje socijalnu izolaciju sportaša s Down sindromom. Program je uspješno uključio „**G-timove**” u stotine redovnih nizozemskih amaterskih klubova. Redovito ligaško natjecanje u nogometu, hokeju i korfballu.

## **Zašto je ovo dobra praksa?**

Usmjeren je na stvaranje prijateljstava kroz sport. Sprječava podjelu na „nas” i „njih” tako što sve sudionike stavlja u ravnopravan položaj, neovisno o tome imaju li invaliditet ili ne.

## **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Niskih je troškova, a velikog učinka. Model se oslanja na promjenu klupske kulture, a ne na izgradnju nove infrastrukture.

## **5.6.4 Sport Heroes – most između škole i sportskog kluba**

### **Organizacija**

Zaklada Special Heroes Nizozemska

### **Ciljana skupina**

Učenici u posebnom odgoju i obrazovanju, odnosno VSO sustavu, i njihove obitelji.

### **Opis prakse**

Strukturirani program koji učenike tijekom nastave upoznaje s različitim sportovima, a zatim ih aktivno „usmjerava” prema lokalnom sportskom klubu.

### **Ciljevi**

Održivo sudjelovanje u sportu; povećanje „inkluzivne spremnosti” lokalnih klubova.

### **Metode i aktivnosti**

Model u tri faze:

1. **Otkrivanje** – probni treninzi u školi
2. **Iskustvo** – sportske radionice u klubu
3. **Povezivanje** – učlanjenje u sportski klub uz podršku

### **Rezultati i učinak**

Obuhvaćeno je više od 40.000 djece; 85 % uključenih škola uvrstilo je program kao stalni dio svog kurikulumu.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Rješava problem prijelaza iz škole u klub. Mnoga djeca s Down sindromom prestaju se baviti sportom nakon što napuste strukturirano školsko okruženje, a ovaj program to sprječava.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Zahtijeva ulogu koordinatora, ali se može provoditi svugdje gdje postoji mreža škola i amaterskih sportskih klubova.

## **5.6.5 Nizozemska podjela u pet skupina za judo za osobe s posebnim potrebama**

### **Organizacija**

Zaklada za judo za osobe s posebnim potrebama (SNJF) / Judo savez Nizozemske

### **Ciljana skupina**

Sportaši s intelektualnim teškoćama, osobito osobe s Down sindromom.

### **Opis prakse**

Standardizirani sustav natjecanja i treninga koji sportaše razvrstava prema funkcionalnoj sigurnosti i kognitivnom razumijevanju sporta.

### **Ciljevi**

Siguran fizički kontakt, poboljšanje mišićnog tonusa, osobito kod hipotonije, te učenje o tjelesnim granicama.

### **Metode i aktivnosti**

Sustav „5 skupina” osigurava da vrlo pokretan sportaš s Down sindromom ne ozlijedi slučajno manje pokretnog vršnjaka. Koristi stalne rutine i vizualne znakove za razvrstavanje sportaša prema razini sposobnosti.

### **Rezultati i učinak**

Nizozemska je svjetski predvodnik u G-judu te svake godine u Beverwijku organizira jedan od najvećih međunarodnih turnira.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Pružja jasan razvojni put kroz pojaseve i rangiranje, koji je prilagođen sudionicima, ali i dalje zadržava temeljne vrijednosti sporta.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Nizozemske smjernice za podjelu sportaša u skupine već je preuzela **Europska judo unija (EJU)**.

## **5.6.6 Uniek Sporten – „Pronalaženje pravog sportskog izbora”**

### **Organizacija**

Fond Gehandicaptensport u suradnji s Kenniscentrum Sport & Bewegen

### **Ciljana skupina**

Osobe s tjelesnim ili intelektualnim teškoćama, uključujući osobe s Down sindromom, njihove obitelji i lokalni sportski klubovi.

### **Opis prakse**

Riječ je o nacionalnoj digitalnoj platformi i regionalnoj mreži podrške koja mapira sve pristupačne sportske aktivnosti u Nizozemskoj. Djeluje kao „**jedinstveno mjesto za informacije**” na kojem potencijalni sportaši mogu pronaći lokalne klubove koji nude **G-sportove**, odnosno sportove za osobe s invaliditetom. Osim mrežne stranice, sustav uključuje i regionalne sportske savjetnike koji pružaju individualna savjetovanja kako bi se pronašao klub koji odgovara specifičnim potrebama i sposobnostima pojedinca.

### **Ciljevi**

Smanjiti prag za sudjelovanje, pružiti prilagođeno sportsko savjetovanje, mapirati ponudu i potražnju te ponuditi financijsku podršku za sportsku opremu.

### **Metode i aktivnosti**

**Aplikacija/mrežna stranica Uniek Sporten:**

- baza podataka s više od 5.600 aktivnosti i 3.400 klubova
- individualno sportsko savjetovanje: osobni razgovori s lokalnim savjetnikom o tjelesnim potrebama, interesima i prijevozu
- platforma za skupno financiranje: poseban alat unutar stranice koji osobama s invaliditetom pomaže financirati specijaliziranu opremu, primjerice prilagođene bicikle ili sportska invalidska kolica
- **Uniek Sporten Thuis**: video platforma za vježbanje namijenjena osobama koje žele započeti s vježbanjem kod kuće.

### Rezultati i učinak

Od pokretanja platforma je imala više od milijun jedinstvenih posjetitelja. Uspješno je povezala tisuće sportaša s klubovima i mapirala više od 3.750 pristupačnih lokacija. Istraživanja pokazuju da je 15 % korisnika koji su prethodno bili tjelesno neaktivni putem platforme postalo aktivnim članovima sportskog kluba.

### Zašto je ovo dobra praksa?

Rješava informacijski jaz koji često sprječava obitelji djece s Down sindromom da započnu sa sportom. Osiguravanjem regionalne kontakt osobe, ova praksa digitalnom alatu dodaje ljudsku komponentu, čime se osigurava da uključivanje nije samo popis klubova, nego podržan prijelaz prema stvarnom sudjelovanju.

### Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Vrlo je primjenjivo u drugim kontekstima. Digitalna se arhitektura može lokalizirati, a model regionalnih sportskih savjetnika, koji povezuje općinske zdravstvene službe s privatnim klubovima, predstavlja skalabilnu metodu za svaku zemlju s decentraliziranom kulturom sportskih klubova.

## 5.7 Turska

### 5.7.1 Inkluzivan sport povodom Dana osoba s Down sindromom

#### Organizacija

**Spor İstanbul** (Gradska općina İstanbul – IMM) u suradnji s **Upravom za mlade i sport Gradske općine İstanbul**.

## **Ciljana skupina**

Djeca i mladi s Down sindromom u dobi od 3 godine i stariji, njihove obitelji, treneri i sportski stručnjaci.

## **Opis prakse**

Dana 21. ožujka, u okviru Svjetskog dana svjesnosti o Down sindromu, **Spor İstanbul** organizirao je veliko uključivo sportsko događanje u Sportskom kompleksu Esenler u Istanbulu. Oko 100 osoba s Down sindromom sudjelovalo je u cjelodnevnom programu koji je uključivao utrke na atletskoj stazi i revijalnu košarkašku utakmicu.

Događanje je osmišljeno i kao proslava i kao aktivnost podizanja svijesti, pri čemu su obitelji također bile uključene kroz prisutnost i podršku sudionicima s tribina. Osim ovog posebnog događanja, **Spor İstanbul** tijekom cijele godine kontinuirano provodi sportske programe za osobe s Down sindromom u više disciplina, kao što su edukacija kroz kretanje, plivanje, fitness, klizanje na ledu i tenis, obuhvaćajući približno 300 sudionika godišnje.

## **Ciljevi**

Glavni cilj ove prakse jest promicati društveno uključivanje i ravnopravno sudjelovanje osoba s Down sindromom kroz sport. Praksa nastoji povećati razinu tjelesne aktivnosti, poboljšati opće zdravlje i dobrobit, izgraditi samopouzdanje te ojačati socijalnu interakciju. Još jedan ključan cilj jest podići svijest javnosti o Down sindromu i istaknuti važnost inkluzivnih sportskih okruženja u kojima svatko može aktivno sudjelovati, neovisno o svojim sposobnostima.

## **Metode i aktivnosti**

Praksa se temelji na inkluzivnim i participativnim sportskim metodologijama. Aktivnosti su uključivale atletska natjecanja, košarkaške utakmice odigrane u prijateljskom i podržavajućem okruženju te grupne tjelesne vježbe. Korišteni su rekreativni pristupi temeljeni na igri i zabavi kako bi se osigurali angažman i motivacija sudionika. Uključenost obitelji poticana je radi jačanja emocionalne podrške i povezanosti zajednice. U dugoročnim programima strukturirane treninge u različitim sportskim granama provode kvalificirani treneri, čime se osiguravaju pristupačnost i kontinuitet.

## **Rezultati i učinak**

Događanje je rezultiralo povećanom tjelesnom aktivnošću i poboljšanjem motoričkih vještina sudionika. Na socijalnoj razini, ojačalo je komunikaciju, interakciju i osjećaj pripadnosti. Na emocionalnoj razini, sudionici su doživjeli radost, motivaciju i povećano samopouzdanje, dok su obitelji izrazile ponos i zadovoljstvo. Na široj razini, događanje je značajno pridonijelo podizanju svijesti u

društvu i promicanju pozitivnih stavova prema osobama s Down sindromom. Kontinuirani sportski programi dodatno osiguravaju održiv učinak kroz podršku dugoročnom razvoju.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova se praksa smatra dobrom praksom jer uspješno povezuje podizanje svijesti sa stvarnim i aktivnim sudjelovanjem. Osigurava uključivo, pristupačno i dobro strukturirano sportsko okruženje uz podršku javnih institucija. Uključenost obitelji, stručnih trenera i lokalnih vlasti dodatno jača njezinu učinkovitost. Osim toga, povezivanje jednodnevnih događanja s dugoročnim programima treninga osigurava i neposredan učinak i održivost. Velik broj sudionika i raznolikost aktivnosti pokazuju snažan doseg ove prakse i njezinu prilagodljivost.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ova se praksa može lako prenijeti u druge zemlje i kontekste. Za njezinu provedbu potrebna je suradnja između lokalnih vlasti, sportskih organizacija i zajednice. Uz pristup osnovnim sportskim objektima i educiranom osoblju, mogu se provoditi slična inkluzivna događanja i programi treninga.

Model je fleksibilan, primjenjiv u različitim opsezima i troškovno učinkovit, što ga čini prikladnim i za manje i za veće oblike provedbe. Prilagodbom aktivnosti lokalnim potrebama i dostupnim resursima, ova praksa može učinkovito promicati inkluzivni sport u različitim regijama.

## **5.7.2 Nogomet za inkluziju: Poseban dan sa Samsunsporom**

### **Organizacija**

Općina Bafra u suradnji s klubom Samsunspor

### **Ciljana skupina**

Djeca s Down sindromom, nogometaši, treneri i obitelji.

### **Opis prakse**

Općina Bafra organizirala je poseban posjet objektima kluba Samsunspor za djecu s Down sindromom, s ciljem pružanja nezaboravnog i inkluzivnog iskustva. Tijekom događanja djeca su imala priliku upoznati profesionalne nogometaše, razgovarati s njima i provesti kvalitetno zajedničko vrijeme. Aktivnost je osmišljena kao jednodnevno događanje društvenog uključivanja u kojem djeca nisu bila samo promatrači, nego su aktivno sudjelovala u nogometnim aktivnostima. Time je

stvorena smisljena poveznica između profesionalnog sporta i inkluzivnog sudjelovanja.

### **Ciljevi**

Glavni cilj ove prakse jest promicati društveno uključivanje i interakciju kroz sport. Praksa nastoji unaprijediti komunikacijske vještine, izgraditi samopouzdanje te podržati emocionalni i socijalni razvoj djece s Down sindromom. Osim toga, aktivnost nastoji podići svijest o uključivanju u profesionalnim sportskim okruženjima i potaknuti empatiju među sportašima i širom zajednicom.

### **Metode i aktivnosti**

Praksa se temeljila na iskustvenom i participativnom učenju. Aktivnosti su uključivale upoznavanje i interakciju s profesionalnim nogometašima, neformalne razgovore o nogometu te zajedničko igranje nogometa na terenu. Okruženje je bilo osmišljeno kao podržavajuće, zabavno i uključivo, omogućujući djeci da se slobodno izraze. Grupna interakcija i zajedničke aktivnosti pridonijele su jačanju komunikacije i socijalnog povezivanja.

### **Rezultati i učinak**

Događanje je imalo snažan pozitivan učinak na sudionike. Djeca su unaprijedila vještine socijalne interakcije i stekla više samopouzdanja kroz neposredno druženje s profesionalnim sportašima. Emocionalni ishodi uključivali su veću radost, motivaciju i osjećaj pripadnosti. Interakcija je također pridonijela razvoju empatije, kako kod djece tako i kod nogometaša. Sveukupno, aktivnost je stvorila nezaboravno i smisljeno iskustvo inkluzivnog sporta.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova je praksa učinkovita jer povezuje uključivanje na lokalnoj razini s okruženjem profesionalnog sporta. Pruža mogućnosti stvarne interakcije, a ne samo teorijski pristup uključivanju. Neposredan susret s uzorima, odnosno nogometašima, povećava motivaciju i nadahnuće sudionika. Jednostavnost aktivnosti, u kombinaciji s njezinim snažnim emocionalnim i socijalnim učinkom, čini ovu praksu vrlo vrijednom i učinkovitom.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ova se praksa može lako provesti u drugim zemljama kroz suradnju s lokalnim nogometnim klubovima ili sportskim organizacijama. Za njezinu provedbu potrebni su minimalni resursi, ali snažna koordinacija između jedinica lokalne samouprave i sportskih institucija. Prilagodбом modela lokalnom kontekstu mogu se stvoriti slična inkluzivna iskustva u različitim sportovima i okruženjima, što ovu praksu čini vrlo primjenjivom i skalabilnom.

Slika 6: Nogomet za inkluziju



### 5.7.3 Terapija u vodi za djecu s Down Sindromom

#### Organizacija

Privatni plivački centar za djecu s posebnim potrebama (Izmir – Gaziemir)

#### Ciljana skupina

Djeca s Down sindromom i drugim posebnim potrebama, uključujući Turnerov sindrom i cerebralnu paralizu, njihove obitelji i educirani treneri plivanja.

#### Opis prakse

Ova praksa pokrenuta je u Izmiru nakon inspirativne priče o **Defne Ciğeroğlu**, djevojčici rođenoj s Down sindromom i Turnerovim sindromom. Na temelju medicinske preporuke da se radi razvoja mišića uključi hidroterapija, njezina ju je obitelj uvela u aktivnosti u vodi i primijetila značajna poboljšanja. Potaknuti tim rezultatima, osnovali su specijalizirani plivački centar u Gaziemiru kako bi podržali i drugu djecu sa sličnim potrebama. Centar nudi prilagođene satove plivanja i terapije u vodi u posebno opremljenim bazenima, gdje djeca mogu sigurno istraživati pokret i razvijati svoje vještine. U kratkom razdoblju oko 30 djece, uključujući 15 djece s posebnim potrebama, počelo je redovito pohađati treninge.

#### Ciljevi

Glavni cilj ove prakse jest podržati tjelesni, kognitivni i emocionalni razvoj djece s Down sindromom i drugim teškoćama kroz terapiju u vodi. Praksa je usmjerena na jačanje mišićnog razvoja, poboljšanje pokretljivosti, poticanje kognitivnih reakcija

te pružanje sigurnog i ugodnog okruženja u kojem se djeca mogu slobodno izražavati. Još jedan važan cilj jest podržati obitelji i poboljšati kvalitetu njihova života pružanjem učinkovitih i pristupačnih terapijskih rješenja.

### **Metode i aktivnosti**

Praksa se temelji na individualiziranoj i prilagođenoj obuci plivanja u kombinaciji s načelima hidroterapije. Aktivnosti uključuju vježbe prilagodbe na vodu, osnovne plivačke vještine, pokrete pod vodom i vođene tjelesne vježbe osmišljene za poboljšanje mišićne snage i koordinacije. Bazeni su posebno prilagođeni djeci s posebnim potrebama, čime se osiguravaju sigurnost i ugodnost. Treneri koriste jasne upute, ponavljanje i podržavajuće tehnike kako bi potaknuli tjelesni i kognitivni razvoj. Program je također usmjeren na sigurnost u vodi i izgradnju samopouzdanja kroz igru i motivirajuće aktivnosti.

### **Rezultati i učinak**

Ova je praksa pokazala snažne tjelesne, emocionalne, socijalne i terapijske ishode:

- **Tjelesni razvoj:** Djeca su pokazala značajno poboljšanje mišićne snage, koordinacije i pokretljivosti. Mnoga su u vodi mogla izvoditi pokrete koje nisu mogla izvesti na kopnu.
- **Kognitivni razvoj:** Praćenje uputa i sudjelovanje u strukturiranim aktivnostima pridonijeli su poboljšanju pažnje, percepcije i osnovnih kognitivnih vještina.
- **Emocionalna dobrobit:** Voda je djeci pružila osjećaj slobode i radosti. Djeca su postala aktivnija, veselija i motiviranija, uz smanjenje anksioznosti i povećanje opće dobrobiti.
- **Socijalni razvoj:** Djeca su postala otvorenija, komunikativnija i spremnija na interakciju. Kod sudionika koji su ranije bili povučeni primijećena su vidljiva poboljšanja u ponašanju.
- **Učinak na obitelji:** Obitelji su izvijestile o visokoj razini zadovoljstva i emocionalnog olakšanja. Promatranje napretka njihove djece povećalo je nadu, motivaciju i povjerenje u sposobnosti njihove djece.
- **Terapijski učinak:** Program je pokazao da aktivnosti u vodi mogu biti učinkovita komplementarna terapija za djecu s razvojnim i tjelesnim teškoćama.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova je praksa vrlo učinkovita jer povezuje medicinsku preporuku, obiteljsku inicijativu i stručnu ekspertizu u održiv model. Djeci pruža sigurno i specijalizirano okruženje u kojem mogu ostvariti značajne tjelesne i emocionalne pomake. Snažna

stvarna životna priča na kojoj se projekt temelji dodatno povećava njegovu vjerodostojnost i inspirativnu vrijednost. Osim toga, pristup istodobno odgovara na potrebe razvoja djeteta i dobrobiti obitelji, što ga čini cjelovitim i snažnim modelom.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ova se praksa može primijeniti u drugim zemljama koje imaju pristup plivačkim objektima i educiranim instruktorima. Prilagodbom dizajna bazena i metoda rada lokalnom kontekstu mogu se uspostaviti slični centri. Suradnja sa zdravstvenim stručnjacima i obiteljima ključna je za uspjeh. Model je skalabilan i može se proširiti na različite vrste invaliditeta, što ga čini vrlo prenosivim i prilagodljivim.

*Slika 7: Plivački centar*



### **5.7.4 Hrabri zaveslaji (Cesur Kulaçlar) – inkluzivni program plivanja za djecu s Down sindromom**

#### **Organizacija**

Zaklada Abdi İbrahim u suradnji s Turskom udrugom za Down sindrom

#### **Ciljana skupina**

Djeca s Down sindromom u dobi od 5 do 9 godina, njihove obitelji, treneri plivanja i sportski stručnjaci.

## Opis prakse

Projekt „Hrabri zaveslaji” društveno je odgovorna inicijativa koja se provodi u okviru programa „Zdravlje i sport plivanja” Zaklade Abdi Ibrahim, u suradnji s Turskom udrugom za Down sindrom. Pokrenut 2024. godine, projekt je usmjeren na rano uključivanje djece s Down sindromom u plivanje. Osmišljen je strukturirani program treninga u trajanju od 16 tjedana, tijekom kojeg su djeca redovito sudjelovala u satovima plivanja pod vodstvom profesionalnih trenera, u sigurnom i podržavajućem okruženju. Program je imao za cilj pomoći djeci da otkriju svoje potencijale, razviju nove vještine i steknu samopouzdanje kroz sport. Na kraju razdoblja treninga sudionicima su dodijeljene potvrde o sudjelovanju kako bi se prepoznala njihova postignuća i obilježio njihov napredak.

## Ciljevi

Glavni cilj ove prakse jest podržati tjelesni, kognitivni i emocionalni razvoj djece s Down sindromom kroz plivanje. Program je usmjeren na poboljšanje motoričkih vještina, koordinacije i općeg zdravlja, uz istodobno jačanje samopouzdanja i samostalnosti. Još jedan ključan cilj jest potaknuti rano uključivanje u sport i podići svijest o važnosti inkluzivnih sportskih mogućnosti za djecu s invaliditetom.

## Metode i aktivnosti

Program se temelji na strukturiranim, inkluzivnim i postupnim metodama treninga. Djeca su sudjelovala u redovitim satovima plivanja prilagođenima njihovim individualnim potrebama i sposobnostima. Aktivnosti su bile usmjerene na prilagodbu na vodu, osnovne tehnike plivanja, kontrolu disanja i vježbe koordinacije. Treneri su, prema potrebi, pružali individualnu podršku kako bi se osigurali sigurnost i personalizirani razvoj. Program je naglašavao učenje kroz igru, ponavljanje i pozitivno potkrepljenje radi održavanja motivacije i angažiranosti djece.

## Rezultati i učinak

Projekt je ostvario značajne tjelesne, socijalne i emocionalne ishode:

- **Tjelesni razvoj:** Djeca su poboljšala motoričku koordinaciju, ravnotežu, mišićnu snagu i plivačke vještine. Rano izlaganje aktivnostima u vodi pozitivno je pridonijelo njihovu općem tjelesnom zdravlju.
- **Samopouzdanje i samostalnost:** Sudionici su stekli samopouzdanje učenjem novih vještina i prevladavanjem početnog straha od vode. Mogućnost samostalnog izvođenja zadataka u bazenu povećala je njihov osjećaj postignuća.

- **Emocionalna dobrobit:** Djeca su tijekom programa doživjela radost, uzbuđenje i motivaciju. Podržavajuće okruženje smanjilo je anksioznost i potaknulo aktivno sudjelovanje.
- **Socijalni razvoj:** Interakcija s trenerima i vršnjacima poboljšala je komunikacijske vještine i socijalnu uključenost.
- **Učinak na obitelji:** Obitelji su uočile vidljiv napredak kod svoje djece i izvijestile o većem povjerenju u njihove sposobnosti. Svečana dodjela potvrda također je stvorila osjećaj ponosa i priznanja.

### Zašto je ovo dobra praksa?

Ova se praksa ističe jer povezuje ranu intervenciju, strukturirano sportsko obrazovanje i društveno uključivanje u održiv model. Program u trajanju od 16 tjedana osigurava kontinuitet i mjerljiv razvoj, dok stručno trenersko vođenje jamči kvalitetu i sigurnost provedbe. Usmjerenost na plivanje, kao životno važnu vještinu, daje programu dugoročnu vrijednost. Osim toga, suradnja između zaklade i specijalizirane udruge dodatno jača njegov učinak i vjerodostojnost.

### Mogućnost primjene u drugim kontekstima

Ova se praksa može lako prilagoditi i provoditi u drugim zemljama. Za njezinu provedbu potrebni su pristup plivačkim objektima, educirani treneri i suradnja s organizacijama koje rade s osobama s invaliditetom. Strukturiran, ali fleksibilan oblik programa omogućuje prilagodbu različitim dobnim skupinama i kontekstima. Zbog jasne metodologije, mjerljivih ishoda i snažnog društvenog učinka, praksa je vrlo prenosiva i primjenjiva u različitim regijama.

## 5.7.5 Rekreativsko-terapijski kamp za djecu s Down sindromom

### Organizacija

Sveučilište Anadolu, Fakultet sportskih znanosti – Odsjek za rekreaciju

### Ciljana skupina

Djeca s Down sindromom, osobito djeca iz obitelji nižeg socioekonomskog statusa, studenti volonteri, treneri i obitelji.

### Opis prakse

Sveučilište Anadolu organiziralo je **3. rekreativsko-terapijski kamp**, okupivši 15 djece s Down sindromom u četverodnevnom rezidencijalnom programu. Kamp je provelo 38 studenata preddiplomskog studija rekreacije i 3 trenera, povezujući

rekreacijsku terapiju s inkluzivim sportskim aktivnostima kao što su jahanje, kin-ball, plivanje, gimnastika i ples. Program nije imao za cilj samo upoznati djecu s različitim tjelesnim aktivnostima, nego im i pružiti sigurno okruženje u kojem mogu doživjeti određenu razinu samostalnosti izvan obiteljskog okruženja.

### **Ciljevi**

Primarni cilj ove prakse jest podržati tjelesni, socijalni i emocionalni razvoj djece s Down sindromom kroz rekreacijsku terapiju. Program je usmjeren na poboljšanje vještina brige o sebi, povećanje samostalnosti, jačanje socijalne interakcije i izgradnju samopouzdanja. Osim toga, program nastoji podići svijest obitelji o potencijalima njihove djece te studentima omogućiti praktično iskustvo učenja u području inkluzivnog sporta i terapijskih pristupa.

### **Metode i aktivnosti**

Kamp je primjenjivao metode iskustvenog učenja i rekreacijske terapije. Aktivnosti su uključivale strukturirane sportske sadržaje, poput plivanja i gimnastike, inkluzivne grupne igre, poput kin-balla, aktivnosti na otvorenom i alternativne aktivnosti, poput jahanja, te kreativno kretanje kroz ples. Sudionicima su podršku pružali educirani studenti, koji su im osiguravali individualno usmjeravanje, emocionalnu podršku i pomoć u svakodnevnim rutinama, kao što je osobna njega. Rezidencijalni karakter kampa omogućio je kontinuirano promatranje, interakciju i razvoj.

### **Rezultati i učinak**

Kamp je ostvario snažne tjelesne, socijalne, emocionalne i razvojne ishode:

- **Tjelesni razvoj:** Sudionici su poboljšali motoričke vještine, koordinaciju i ukupnu razinu tjelesne aktivnosti. Aktivnosti su pridonijele jačanju mišićnog razvoja i smanjenju tjelesnih ograničenja koja se često opažaju kod djece s Down sindromom.
- **Socijalni razvoj:** Djeca su razvijala komunikacijske vještine, učila komunicirati s vršnjacima i odraslima te stvarala nova prijateljstva. Sudjelovanje u grupnom okruženju povećalo je njihov osjećaj pripadnosti i socijalnog sudjelovanja.
- **Emocionalni razvoj:** Kamp je značajno povećao samopouzdanje i motivaciju djece. Uspješno samostalno izvršavanje aktivnosti stvorilo je snažan osjećaj postignuća i radosti.
- **Samostalnost i životne vještine:** Jedan od najvažnijih ishoda bio je razvoj vještina samostalnog života. Djeca koja su ranije bila ovisna o obitelji uspjela

su samostalno obavljati svakodnevne zadatke, poput osobne higijene, sudjelovanja u aktivnostima i praćenja dnevnih rutina.

- **Učinak na obitelji:** Obitelji su izvijestile o većoj svijesti o sposobnostima svoje djece. Mnogi su roditelji izrazili iznenađenje i ponos, shvativši da njihova djeca mogu postići veću samostalnost nego što su očekivali. To je ojačalo povjerenje i podršku obitelji.
- **Obrazovni učinak za studente:** Studenti su stekli praktično iskustvo u radu s osobama s invaliditetom, čime su unaprijedili empatiju, strpljenje i profesionalne kompetencije u području inkluzivnog sporta i rekreacije.

### **Zašto je ovo dobra praksa?**

Ova je praksa vrlo učinkovita jer na cjelovit način povezuje rekreacijsku terapiju, sport i razvoj vještina samostalnog života. Stvara stvarne promjene u svakodnevnom funkcioniranju sudionika, a ne samo kratkoročno uključivanje. Uključivanje studenata osigurava održivost i prijenos znanja, dok rezidencijalni model kampa omogućuje dublji učinak. Praksa odgovara ne samo na potrebe djece, nego mijenja i percepciju obitelji, što je čini sveobuhvatnom i smislenom intervencijom.

### **Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

Ovaj se model može uspješno primijeniti u drugim zemljama kroz suradnju sveučilišta, lokalnih vlasti i rehabilitacijskih centara. Za njegovu provedbu potrebni su educirani facilitatori, studenti volonteri i pristup osnovnim sportskim objektima. Format kampa može se prilagoditi kraćem ili duljem trajanju te različitim vrstama invaliditeta. Zbog snažnog učinka i relativno niskih troškova, osobito zahvaljujući uključivanju volontera i korištenju postojećih objekata, model je vrlo prenosiv i primjenjiv u širem opsegu.

Slika 7: Terapijski kamp



Izvo: <https://www.haber7.com/>

# 6 Usporedna analiza



## 6.1 Sličnosti među zemljama

Usporedba primjera dobrih praksi iz Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Grčke, Latvije, Španjolske, Nizozemske i Turske pokazuje da, unatoč razlikama u vrsti sporta, organizacijskom okruženju i nacionalnom kontekstu, prakse dijele nekoliko jasnih obilježja. Te su sličnosti osobito važne jer pokazuju da inkluzivni sport za osobe s Down sindromom ne ovisi o jednoj „idealnoj” sportskoj disciplini, nego o nizu ponavljajućih provedbenih načela.

1. Prva velika sličnost odnosi se na važnost redovitog sudjelovanja i kontinuiteta. Najsnažniji primjeri nisu jednokratna događanja za podizanje svijesti, nego prakse koje tijekom vremena stvaraju ponovljene mogućnosti za uključivanje. To je jasno vidljivo u hrvatskim primjerima **JUDO INclusion – aktivan i zdrav** i **Plivajmo zajedno**, grčkom primjeru **Inkluzivni program trčanja – RunChallenge Thessaloniki**, latvijskom primjeru **Podržane aktivnosti tjelesnog vježbanja u centru socijalne skrbi**, španjolskom primjeru **A Tsuki for Inclusion** te nizozemskom primjeru **Only Friends**. Iako se te prakse znatno razlikuju prema sportskom formatu, sve stvaraju strukturirani ritam sudjelovanja, što podupire stvaranje navika, samopouzdanje i postupni razvoj. U usporedbi s primjerima koji se više temelje na pojedinačnim događanjima, ovi ponavljajući modeli pokazuju veći potencijal za dugoročne tjelesne, socijalne i emocionalne koristi.
2. Druga važna sličnost jest korištenje prilagođenog trenerskog vođenja i pojednostavljenog oblikovanja zadataka. U različitim zemljama uvjerljiviji primjeri ne oslanjaju se na opći pristup uključivanju po načelu „otvorenih vrata”. Umjesto toga, prilagođavaju samu aktivnost. U Hrvatskoj je to vidljivo u prilagođenom judu, plivanju i veslanju na SUP dasci. U Grčkoj se očituje u

prilagođenom plivanju i trčanju u zajednici. U Španjolskoj je osobito jasno u primjerima **A Tsuki for Inclusion** i **Inclusive Skating**, gdje se tehnički sportski sadržaji raščlanjuju na izvedive i pristupačne korake učenja. U Latviji se čak i zahtjevnije aktivnosti, poput umjetničkog klizanja i kanuinga, omogućuju kroz strukturiranu podršku i postupno napredovanje. To pokazuje da se uspješno uključivanje manje temelji na snižavanju očekivanja, a više na promišljenoj prilagodbi trenerskog pristupa, komunikacije, tempa i složenosti zadataka.

3. Treće ponavljajuće obilježje jest važnost uključenosti obitelji i povjerenja obitelji. U Bosni i Hercegovini sudjelovanje obitelji jasno je prisutno u programu **Mladi sportaši i uključivanje u ranom djetinjstvu**. U Hrvatskoj je povjerenje obitelji osobito važno u aktivnostima na vodi, poput SUP-a i programa **Plivajmo zajedno**. U Grčkoj je uključenost obitelji ili odrasle osobe u pratnji ugrađena u model **Sport za sve**. U Nizozemskoj se obiteljska podrška neizravno obrađuje kroz tranzicijske i savjetodavne modele kao što su **Sport Heroes** i **Uniek Sporten**. U svim zemljama obrazac je jasan: obitelji često određuju hoće li sudjelovanje uopće započeti, hoće li se nastaviti i hoće li se sudionicima omogućiti postupni prijelaz prema većoj autonomiji. To je osobito važno za projekt **OrieDown**, u kojem su sigurnost u kretanju, prostoru i provedbi aktivnosti središnji elementi.
4. Četvrta sličnost jest da se snažniji primjeri najčešće temelje na partnerstvima, a ne na izoliranoj provedbi. Bosna i Hercegovina snažno se oslanja na strukture Specijalne olimpijade te suradnju škola i zajednice. Hrvatska povezuje sportske klubove, udruge osoba s invaliditetom i lokalne partnere. Grčka pokazuje suradnju između jedinica lokalne samouprave, udruga i sportskih organizacija u zajednici. Španjolska i Nizozemska predstavljaju razvijeniju suradnju između saveza, klubova, zaklada i sustava podrške. Turska također pokazuje suradnju između jedinica lokalne samouprave, udruga, sveučilišta i zaklada. Ti primjeri upućuju na to da su inkluzivni sportski programi otporniji i kvalitetniji kada se sportska stručnost povezuje sa specifičnom podrškom za osobe s invaliditetom, komunikacijom s obiteljima i koordinacijom u zajednici.
5. Peto zajedničko obilježje jest da najsnažniji programi uspjeh definiraju šire od same sportske izvedbe. U različitim zemljama prakse se dosljedno povezuju s ishodima kao što su samopouzdanje, sudjelovanje, socijalna interakcija, osjećaj pripadnosti, autonomija i kvaliteta života. To je osobito vidljivo u bosanskohercegovačkom primjeru **Ujedinjeni sportovi za društveno**

**uključivanje**, hrvatskim primjerima prilagođenog sporta, grčkim programima tjelesnog odgoja i gradskih aktivnosti, španjolskim primjerima inkluzivnog ragbija i karatea te turskom primjeru plivanja i rekreacijsko-terapijskog kampa. U tom smislu, europska usporedba potvrđuje jedan od središnjih argumenata vodiča: inkluzivni sport za osobe s Down sindromom vrijedan je ne samo zato što povećava tjelesnu aktivnost, nego i zato što podupire šire razvojne i društvene ishode.

Općenito, najvažnija sličnost među zemljama jest da dobru praksu ne određuje jedan sport, jedna institucija ni jedan nacionalni model. Ona se prepoznaje kroz ponavljajuću kombinaciju kontinuiteta, prilagodbe, partnerstva, povjerenja obitelji i smislenog sudjelovanja, a ta zajednička obilježja čine najsnažniji zajednički europski temelj prepoznat u ovom vodiču.

## 6.2 Razlike i kontekstualni čimbenici

Istodobno, usporedna analiza pokazuje da partnerske zemlje ne predstavljaju isti tip sustava inkluzivnog sporta. Razlike među zemljama značajne su i nisu samo uredničke ili organizacijske prirode. One odražavaju šire kontekstualne čimbenike kao što su institucionalni kapaciteti, sportske tradicije, dostupna infrastruktura, uloga organizacija koje rade s osobama s invaliditetom te stupanj u kojem je sport već ugrađen u lokalne ili nacionalne sustave.

1. Prva velika razlika odnosi se na razinu na kojoj je uključivanje organizirano. U Bosni i Hercegovini najsnažniji su primjeri usko povezani sa strukturama Specijalne olimpijade, školama i sudjelovanjem na razini zajednice. Naglasak je često na društvenom uključivanju, vidljivosti i ranom uključivanju, a manje na visoko specijaliziranim sportskim putovima. U Hrvatskoj su primjeri izravnije ukorijenjeni u konkretnu provedbu programa, kao što su judo, taekwondo, plivanje, veslanje na SUP dasci i ekipni sport. Grčka također prikazuje primjere koji su snažno utemeljeni u praksi i povezani s lokalnom provedbom kroz škole, jedinice lokalne samouprave i udruge. Španjolska i Nizozemska, međutim, jasnije se kreću prema nacionalnim modelima, pristupima uz podršku sportskih saveza, strukturiranim putovima uključivanja i alatima sustavne podrške. To znači da neke zemlje više doprinose razumijevanju načina provedbe inkluzivnih sportskih aktivnosti,

dok druge više doprinose razumijevanju načina organiziranja sustava inkluzivnog sporta.

2. Druga razlika odnosi se na vrstu sporta koji se koristi kao sredstvo uključivanja. Hrvatska i Turska nude nekoliko primjera u području plivanja, aktivnosti na vodi i prilagođenog tjelesnog razvoja. Hrvatska i Španjolska jasnije doprinose modelima prilagođenih borilačkih sportova, kao što su judo, taekwondo i karate. Latvija je najraznolikija prema vrstama sportova, uključujući umjetničko klizanje, hokej na ledu, atletiku, nogomet, boćanje i kanuing/kajak. Grčka kombinira trčanje, plivanje, prilagođeni tjelesni odgoj i programe aktivnosti usmjerene na obitelji. Nizozemska je manje određena jednim sportom, a više infrastrukturom, putovima uključivanja i sustavima podrške. Ta je raznolikost važna jer pokazuje da inkluzivni sport za osobe s Down sindromom nije vezan uz uzak raspon „sigurnih” ili tradicionalno prilagođenih sportova. Međutim, to također znači da se kontekstualni čimbenici, poput opreme, pristupa sportskim objektima, kompetencija trenera i percepcije rizika, znatno razlikuju među zemljama i sportovima.
3. Treća važna razlika odnosi se na specifičnost ciljne skupine. Neke zemlje prikazuju primjere koji su jasno usmjereni na osobe s Down sindromom, poput hrvatskog prilagođenog taekwonda i nekoliko turskih primjera temeljenih na plivanju. Druge zemlje, osobito Latvija i Nizozemska, češće djeluju unutar šireg okvira invaliditeta, u kojem su osobe s Down sindromom uključene, ali nisu uvijek primarna referentna skupina. Španjolska kombinira oba pristupa, prikazujući neke prakse jasno povezane s Down sindromom uz šire nacionalne modele uključivanja. Ta je razlika važna jer utječe na vrstu prilagodbi koje se nude. Programi specifično usmjereni na Down sindrom često su snažniji u području prilagođene komunikacije, izgradnje samopouzdanja i relevantnosti za obitelji, dok širi programi za osobe s invaliditetom mogu biti snažniji u pogledu opsega, vidljivosti u redovnim sustavima i strukturnog dosega.
4. Četvrta razlika odnosi se na ravnotežu između kontinuiteta i uključivanja temeljenog na događanjima. U nekim zemljama, osobito Hrvatskoj, Grčkoj, Španjolskoj i Nizozemskoj, snažniji su primjeri jasno kontinuirani programi ili ponovljivi modeli. U Bosni i Hercegovini i Turskoj materijal uključuje i prakse snažnije usmjerene na događanja ili vidljivost, poput aktivnosti povodom dana podizanja svijesti, nacionalnih igara ili posebnih nogometnih iskustava. Takvi primjeri imaju svoju vrijednost. Mogu potaknuti motivaciju, javnu vidljivost i pozitivne stavove zajednice. Međutim, kao dugoročni

razvojni sportski modeli manje su uvjerljivi od redovitih tjednih ili višemjesečnih programa. Ta je razlika važna jer pomaže objasniti zašto nemaju sve prakse jednaku težinu u pogledu mogućnosti prijenosa i održivosti.

5. Peti kontekstualni čimbenik jest stupanj sustavne podrške koji stoji iza pojedine prakse. Nizozemska pruža najjasnije primjere strukturiranih sustava podrške kroz Only Friends, Sport Heroes, nizozemsku klasifikaciju u pet skupina za judo za osobe s posebnim potrebama i Uniek Sporten. Španjolska također pokazuje snažniju podršku sportskih saveza i nacionalnih mreža u odnosu na većinu drugih zemalja. Bosna i Hercegovina, Hrvatska, Grčka, Latvija i Turska vidljivije se oslanjaju na snažne lokalne organizacije, motivirane stručnjake i partnerstva u zajednici. To ih ne čini slabijima. U mnogim slučajevima upravo su ti lokalni modeli izravno korisniji za ponavljanje u lokalnim okruženjima. Međutim, to znači da se zemlje razlikuju po tome koliko se lako dobre prakse mogu širiti, standardizirati ili ugraditi u dugoročne strukture.

Ukratko, usporedna analiza pokazuje da se dobra praksa ne može razumjeti izvan konteksta. Bosna i Hercegovina osobito je snažna u društvenom uključivanju i sudjelovanju u zajednici; Hrvatska u praktičnoj provedbi prilagođenog sporta; Grčka u povezivanju školskih, gradskih i zajedničkih pristupa; Latvija u raznolikosti sportova; Španjolska u povezivanju uključivanja s identitetom redovnog sporta i sportskim savezima; Nizozemska u putovima uključivanja i sustavnoj podršci; a Turska u izgradnji samopouzdanja i podržanom ulasku u sudjelovanje. Te razlike nisu problem. Naprotiv, upravo one čine europsku usporedbu smislenom. Pokazuju da inkluzivni sport za osobe s Down sindromom može imati različite oblike, ovisno o strukturama, potrebama i kapacitetima prisutnima u svakoj zemlji.

## 6.3 Elementi primjenjivi u drugim kontekstima

Primjeri dobrih praksi također omogućuju prepoznavanje elemenata koji se mogu najlakše primijeniti u različitim zemljama. Važno je naglasiti da mogućnost primjene u drugim kontekstima ne znači preslikavanje cijelog programa bez promjena. Najuspješnije se prenose praktični sastavni elementi koji program čine učinkovitim: načela oblikovanja programa, metode trenerskog rada, modeli partnerstva te sigurnosne i razvojne rutine koje se mogu prilagoditi novom kontekstu.

1. Prvi vrlo primjenjiv element jest jasna struktura i ponavljajuća logika aktivnosti. To je vidljivo u hrvatskom programu **Plivajmo zajedno**, grčkom programu **RunChallenge Thessaloniki**, latvijskom primjeru **Podržane aktivnosti tjelesnog vježbanja u centru socijalne skrbi** i španjolskom primjeru **Inclusive Skating**. Iako se te prakse odnose na različite sportove i okruženja, sve pokazuju da sudionici imaju koristi od stabilnih rutina, poznatog slijeda aktivnosti i ponavljano sudjelovanja unutar prepoznatljivog okvira. To je jedna od najlakše primjenjivih pouka jer ne zahtijeva naprednu infrastrukturu ni velika financijska sredstva, nego promišljeno osmišljavanje programa.
2. Drugi primjenjiv element jest prilagođena komunikacija te vizualno ili praktično pojednostavljivanje. Španjolski primjer **A Tsuki for Inclusion**, hrvatski modeli prilagođenog juda i taekwonda, latvijski primjeri aktivnosti na vodi i zimskih sportova te nizozemski prilagođeni judo pokazuju da uključivanje postaje znatno realističnije kada su upute pojednostavljene, zadaci podijeljeni u manje korake, a podrška jasna i dosljedna. Ovo je načelo osobito važno za osobe s Down sindromom jer izravno utječe na razumijevanje, samopouzdanje i spremnost na sudjelovanje. Također je u potpunosti usklađeno sa širim fokusom projekta OriEDown na prilagođene karte, vizualnu podršku i strukturirano učenje orijentacije.
3. Treći primjenjiv element jest koncept postupnog sudjelovanja. Najsnažnije prakse ne očekuju trenutačnu samostalnost ni složenu izvedbu. Umjesto toga, stvaraju put od sudjelovanja uz podršku prema većem samopouzdanju i većoj odgovornosti što se može vidjeti u hrvatskom primjeru SUP-a, u nekoliko turskih programa temeljenih na plivanju, u nizozemskim prijelazima iz škole u klub te u latvijskom napredovanju od podržanih aktivnosti prema grupnom sudjelovanju i natjecanju. Pouka je vrlo jasna: uključivanje je najsnažnije kada se razvija postupno, a ne kada se požuruje. Ovo je načelo izravno primjenjivo na orijentacijsko trčanje i aktivnosti usmjerene na orijentaciju u prostoru, gdje se autonomija i sigurnost moraju razvijati zajedno.
4. Četvrti primjenjiv element jest sudjelovanje koje uzima u obzir obitelj. Bosanskohercegovački model ranog uključivanja, hrvatske aktivnosti na vodi, grčki program tjelesne aktivnosti uz pratnju roditelja te nizozemske tranzicijske i savjetodavne strukture pokazuju da obitelji trebaju biti uključene u logiku programa, a ne promatrane kao vanjski promatrači. To ne znači da obitelji trebaju preuzeti provedbu aktivnosti. Umjesto toga, komunikacija, povjerenje, očekivanja i kontinuitet trebaju biti zajednički uspostavljeni. Riječ je o osobito primjenjivom elementu jer se može uvesti gotovo u svako okruženje, neovisno o vrsti sporta ili nacionalnoj strukturi.
5. Peti primjenjiv element jest međusektorska suradnja. Jedan od najjasnijih zaključaka poglavlja 5 jest da inkluzivni sport postaje snažniji kada klubovi,

udruge, škole, jedinice lokalne samouprave, sportski savezi i obitelji ne djeluju odvojeno. Hrvatska suradnja klubova i udruga, bosanskohercegovački školski i zajednički modeli, španjolski primjeri povezani sa sportskim savezima te nizozemski modeli putova uključivanja i savjetovanja pokazuju da različiti dionici doprinose različitim snagama. To znači da jedna od najvažnijih pouka nije samo kako prilagoditi aktivnost, nego i kako oko nje organizirati zajedničku odgovornost.

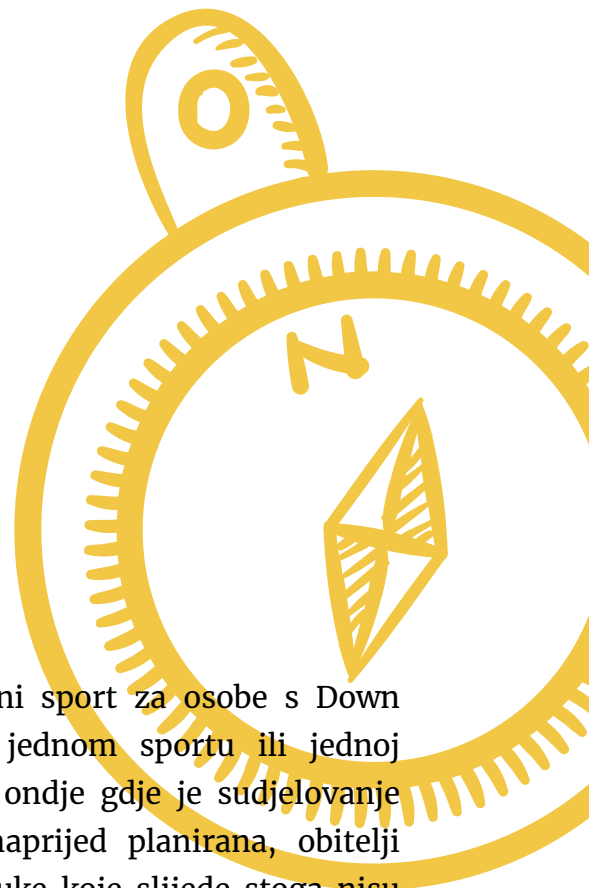
6. Šesti primjenjiv element, osobito važan za projekt OriEDown, jest ideja da se sigurnosni postupci mogu poučavati kao dio sudjelovanja, a ne dodavati naknadno. Hrvatska SUP praksa, nizozemski model juda u pet skupina i opća logika strukturirane podrške u nekoliko primjera aktivnosti na vodi, borilačkih sportova i drugih sportskih aktivnosti pokazuju da je sigurnost najsnažnija kada je proceduralna, vidljiva i uvježbana. Za OriEDown to ima izravnu implikaciju: orijentacijsko trčanje i aktivnosti usmjerene na orijentaciju mogu postati istinski inkluzivne i razvojno usmjerene kada su pravila, rute, granice, logika povratne točke i postupno napredovanje ugrađeni u samu aktivnost. U tom smislu, širi europski primjeri snažno podupiru vlastiti naglasak projekta na sigurnoj autonomiji, a ne na nekontroliranoj samostalnosti.

Istodobno, usporedba pokazuje da su neki elementi manje izravno primjenjivi. Veliki infrastrukturni modeli, nacionalne digitalne platforme te vrlo specifični sustavi sportskih saveza ili financiranja mogu zahtijevati znatne prilagodbe prije nego što se mogu prenijeti u druge sredine. Zbog toga najrealističniji prijenos najčešće ne uključuje preslikavanje cijelog nacionalnog modela, nego odabir praktičnih elemenata kao što su:

- ponavljajuće i predvidljive rutine aktivnosti
- pojednostavljena i vizualna komunikacija
- postupno napredovanje
- aktivna komunikacija s obitelji
- suradnja između sportskih dionika i dionika iz područja invaliditeta
- jasni sigurnosni postupci povezani s razvojem autonomije

Središnji zaključak ovog poglavlja stoga je da se primjenjivost u drugim kontekstima nalazi u načelima, a ne u predlošcima. Najsnažnije dobre prakse u ovom vodiču Europi ne nude jednu formulu za preslikavanje, nego skup konkretnih i prilagodljivih elemenata koji mogu poduprijeti razvoj sigurnijih i održivijih sportskih mogućnosti za osobe s Down sindromom u različitim lokalnim stvarnostima.

# 7 Preporuke



Analiza primjera dobrih praksi pokazuje da inkluzivni sport za osobe s Down sindromom ne ovisi o jednom idealnom modelu, jednom sportu ili jednoj institucionalnoj strukturi. Uspješni programi nastaju ondje gdje je sudjelovanje redovito, trenerski pristup prilagođen, sigurnost unaprijed planirana, obitelji uključene, a organizacije dugoročno surađuju. Preporuke koje slijede stoga nisu apstraktne političke izjave, nego praktični zaključci proizašli iz snaga i ograničenja praksi prikazanih u ovom vodiču.

## 7.1 Za sportske klube i federacije

Sportski klubovi i savezi imaju ključnu ulogu u tome da inkluzivni sport postane vidljiv, vjerodostojan i održiv. Primjeri prikazani u ovom vodiču pokazuju da klubovi mogu postati istinski inkluzivni, a da pritom ne izgube svoj sportski identitet. Međutim, za to nije dovoljno samo otvoriti mogućnost registracije osobama s invaliditetom. Potrebni su prilagodba, planiranje i spremnost na promišljanje načina na koji se treninzi provode.

Preporuke su sljedeće:

1. Klubovi bi trebali dati prednost strukturiranom i postupnom uključivanju, umjesto da se od sudionika odmah očekuje sudjelovanje u standardnim uvjetima. Snažni primjeri iz Hrvatske, Španjolske, Grčke i Nizozemske pokazuju da uključivo sudjelovanje postaje realističnije kada su aktivnosti organizirane kroz jasne rutine, postupno napredovanje i stabilna očekivanja. Klubovi bi stoga trebali osmisliti putove sudjelovanja koji započinju ulaskom uz podršku, zatim razvijaju upoznavanje s okruženjem, a složenost povećavaju tek kada je sudionik za to spreman.

2. Trenerima treba osigurati praktične alate za uključivo vođenje treninga, a ne samo opću edukaciju o podizanju svijesti. Najsnažniji primjeri iz različitih zemalja pokazuju da uključivanje ovisi o sposobnosti trenera da pojednostavi upute, koristi pokazivanje, primjenjuje vizualnu podršku, prilagodi težinu zadataka i održava predvidljiv tijek treninga. Savezi i klubovi stoga bi trebali ulagati u kratke i primjenjive edukacijske module za trenere, usmjerene na komunikaciju, prilagodbu, sigurnosne rutine i sudjelovanje skupina različitih sposobnosti. Cilj ne bi trebao biti stvaranje sustava dostupnih samo specijaliziranim stručnjacima, nego osposobljavanje redovnih trenera za kvalitetnu provedbu uključivanja.
3. Sportski klubovi trebali bi komunikaciju s obiteljima promatrati kao sastavni dio provedbe sportskog programa, osobito kada rade s djecom i mladima s Down sindromom. Obitelji trebaju razumjeti strukturu programa, očekivanja vezana uz sudjelovanje, sigurnosne postupke i model napredovanja što je posebno važno u aktivnostima koje uključuju vodu, kretanje u prostoru ili postupno povećavanje autonomije. Klubovi koji grade povjerenje s obiteljima imaju veću vjerojatnost dugoročnog zadržavanja sudionika.
4. Savezi bi trebali podupirati klubove razvojem primjenjivih okvira za uključivanje, umjesto da svaki klub bude prepušten improvizaciji. Španjolski i nizozemski primjeri pokazuju da savezi mogu imati konstruktivnu ulogu kroz izradu priručnika za trenere, tehničkih prilagodbi, sigurnosnih standarda, modela napredovanja te klasifikacijskih ili pristupnih alata. Savezi bi stoga trebali nadići simboličnu podršku uključivanju i osigurati konkretne mehanizme koji klubovima pomažu da ga dosljedno provode.
5. Klubovi i savezi trebali bi inkluzivni sport promatrati kao pitanje putova sudjelovanja, a ne samo kao niz izoliranih aktivnosti. Nije dovoljno organizirati jedno pristupačno događanje ili jednu pilot-radionicu. Sudionicima s Down sindromom potrebne su mogućnosti za ulazak, nastavak sudjelovanja i razvoj. To može uključivati uvodne cikluse, prilagođeno sudjelovanje u redovnim aktivnostima, prijelaze iz škole u klub, uključivo članstvo u klubu ili napredovanje od aktivnosti uz podršku prema većoj samostalnosti. Savezi mogu ojačati taj proces pomažući lokalnim klubovima da povežu te faze, umjesto da ih promatraju kao odvojene intervencije.

Konačno, klubovi koji rade s orijentacijskim trčanjem i aktivnostima usmjerenima na orijentaciju u prostoru trebaju posebnu pozornost posvetiti povezivanju sigurnosti i autonomije. Ovaj vodič jasno upućuje na to da orijentacijsko trčanje

postaje najvrjednije kada se uvodi kroz jasno ograničene prostore, vizualnu podršku, sustave sudjelovanja u paru, pravila povratne točke i jasno postavljeno postupno napredovanje. Klubovi stoga ne bi trebali autonomiju predstavljati kao trenutačnu samostalnost. Umjesto toga, trebali bi je graditi kroz ponavljano, sigurno i razumljivo sudjelovanje u stvarnim okruženjima.

U praktičnom smislu, sportski klubovi i savezi trebali bi:

- razvijati strukturirane putove uključivanja umjesto jednokratnih inkluzivnih aktivnosti
- osigurati edukaciju trenera usmjerenu na prilagodbu, komunikaciju i sigurnost
- uključiti komunikaciju s obiteljima kao redovit dio provedbe programa
- izraditi alate, smjernice i minimalne standarde za inkluzivni sport na razini saveza
- podržati napredovanje od sudjelovanja uz podršku prema sigurnijem i samopouzdanijem uključivanju u klub
- osigurati da sigurnosni postupci budu ugrađeni u samu aktivnost, osobito u sportovima na vodi i aktivnostima usmjerenima na orijentaciju u prostoru.

## 7.2 Za organizacije civilnog društva i udruge

Organizacije civilnog društva i udruge među najvažnijim su pokretačima inkluzivnog sporta za osobe s Down sindromom diljem Europe. U mnogim primjerima analiziranim u ovom vodiču one djeluju kao poveznica između sudionika, obitelji, usluga u zajednici i sportskog sektora. Njihov je doprinos osobito vidljiv ondje gdje su potrebni izgradnja povjerenja, doseganje ciljnih skupina, zagovaranje i podrška prilagođena pojedinim sudionicima.

Preporuke su sljedeće:

1. Organizacije civilnog društva i udruge trebale bi se pozicionirati ne samo kao pružatelji usluga, nego i kao poveznici i facilitatori putova uključivanja u sport. Najsnažniji primjeri pokazuju da su organizacije koje rade s osobama s invaliditetom često najučinkovitije kada sudionicima i obiteljima pomažu u ulasku u sport, razumijevanju dostupnih mogućnosti i održavanju kontinuiteta, umjesto da u potpunosti zamjenjuju sportske klubove. To znači

da bi udruge, kad god je moguće, trebale razvijati partnerstva s klubovima, savezima, školama i jedinicama lokalne samouprave.

2. Organizacije civilnog društva trebale bi ojačati svoju ulogu u uključivanju obitelji i izgradnji povjerenja. Mnoge obitelji djece i mladih s Down sindromom suočavaju se s nesigurnošću u vezi sa sigurnošću, kvalitetom trenerskog rada, spremnošću za sudjelovanje te rizikom od isključivanja ili neuspjeha. Udruge su često u najboljoj poziciji za odgovaranje na te zabrinutosti jer već imaju uspostavljene odnose s obiteljima. Stoga bi trebale aktivno podržavati komunikaciju, objašnjavati putove sudjelovanja i pomoći obiteljima razumjeti kako se autonomija može razvijati postupno i sigurno kroz sport.
3. Udruge bi trebale dosljednije dokumentirati i komunicirati uočene ishode i praktične pouke. Jedno od ograničenja prepoznatih u usporednoj analizi jest to da mnoge vrijedne prakse ostaju nedovoljno dokumentirane ili opisane samo općenito. Organizacije civilnog društva i udruge trebale bi uložiti veći napor u bilježenje onoga što je provedeno, koliko često, s kim, u kojim uvjetima i s kojim uočenim učincima što ne zahtijeva složene istraživačke nacрте. Čak i jednostavne evidencije o dolascima, zadržavanju sudionika, povratnim informacijama obitelji, napretku i ponavljajućim preprekama mogu znatno ojačati učenje i mogućnost primjene prakse u drugim kontekstima.
4. Organizacije civilnog društva trebale bi aktivno promicati inkluzivni sport i izvan samih događanja za podizanje svijesti. Dani podizanja svijesti i kampanje vidljivosti mogu biti korisne ulazne točke, ali sami po sebi nisu dovoljni. Najsnažniji primjeri u ovom vodiču oni su u kojima je podizanje svijesti povezano s trajnim sudjelovanjem u sportu. Udruge bi stoga javna događanja trebale koristiti strateški, kao način za uključivanje novih sudionika, povezivanje obitelji s klubovima, izgradnju partnerstava i stvaranje dugoročnih programa, umjesto da se zaustave samo na simboličnoj vidljivosti.
5. Organizacije civilnog društva trebale bi podržavati razvoj prilagođenih i sigurnih modela sudjelovanja u sportovima u kojima su prepreke povezane s povjerenjem osobito izražene što uključuje aktivnosti na vodi, kretanje kroz nepoznata okruženja, rekreaciju na otvorenom i sportove povezane s orijentacijom u prostoru. U takvim kontekstima udruge mogu imati ključnu

ulogu u objašnjavanju rutina obiteljima, pripremi sudionika, podršci volonterima i pomaganju trenerima da razumiju specifične potrebe podrške.

6. Organizacije civilnog društva i udruge trebale bi doprinositi lokalnim partnerskim modelima, umjesto da djeluju izolirano. Usporedna analiza jasno pokazuje da je uključivanje najsnažnije ondje gdje različiti dionici doprinose komplementarnim znanjima i resursima. Udruge često imaju duboko poznavanje sudionika i odnose povjerenja, sportski klubovi imaju tehničku sportsku stručnost, dok jedinice lokalne samouprave ili škole mogu osigurati prostor ili koordinaciju. Udruge bi stoga suradnju trebale promatrati kao strateški prioritet.

U praktičnom smislu, organizacije civilnog društva i udruge trebale bi:

- djelovati kao poveznica između obitelji, sudionika i pružatelja sportskih aktivnosti
- podupirati povjerenje obitelji i realističnu pripremu za sudjelovanje
- sustavnije dokumentirati prakse i uočene ishode
- koristiti događanja za podizanje svijesti kao ulaznu točku prema dugoročnijim programima
- podržavati prilagodbu i sigurnost u aktivnostima u kojima su prepreke povezane s povjerenjem izraženije
- graditi stabilna partnerstva s klubovima, školama, jedinicama lokalne samouprave i sportskim savezima.

## 7.3 Za donositelje odluka i javna tijela

Javna tijela i donositelji odluka imaju ključnu ulogu u tome hoće li inkluzivni sport ostati ovisan o kratkoročnim projektima ili će postati dio stabilne javne infrastrukture i infrastrukture zajednice. Primjeri u ovom vodiču pokazuju da je kvaliteta uključivanja usko povezana s razinom institucionalne podrške koja stoji iza lokalne prakse. Takva podrška ne mora uvijek podrazumijevati velike sustavne reforme. Često ovisi o tome jesu li lokalni sustavi organizirani tako da smanjuju prepreke, povezuju dionike i osiguravaju kontinuitet.

Preporuke su sljedeće:

1. Donositelji odluka trebali bi inkluzivni sport za osobe s Down sindromom promatrati kao pitanje redovitog sudjelovanja i ravnopravnog pristupa, a ne

samo kao pitanje posebnih događanja ili vidljivosti osoba s invaliditetom. Okviri javnog financiranja trebali bi stoga davati prednost programima koji pokazuju kontinuitet, postupno napredovanje i ponovljeno sudjelovanje, a ne samo jednokratnim aktivnostima. Uključivanje kroz događanja može podići svijest, ali upravo ponovljeni pristup tijekom vremena stvara razvojnu i društvenu vrijednost.

2. Javna tijela trebala bi ulagati u lokalne ekosustave uključivanja, a ne u izolirane aktivnosti. Najsnažniji primjeri u vodiču pokazuju da je sudjelovanje najodrživije ondje gdje su povezani sportski klubovi, organizacije koje rade s osobama s invaliditetom, škole, jedinice lokalne samouprave, treneri i obitelji. Javne politike stoga bi trebale podržavati izgradnju partnerstava, lokalne koordinacijske uloge i međusektorsku suradnju, umjesto pretpostavke da jedna institucija sama može uspješno provoditi inkluzivne sportske aktivnosti.
3. Donositelji odluka trebali bi jačati pristupne putove prema sportu. Mnoge obitelji ne znaju koji su klubovi pristupačni, koji programi postoje, kako se prijaviti ili kakva je podrška dostupna. Nizozemski primjeri, poput savjetodavnih modela i prijelaza iz škole u klub, pokazuju vrijednost sustava koji smanjuju taj informacijski jaz. Javna tijela stoga bi trebala podržati lokalne ili regionalne informacijske točke, sportske savjetnike, mehanizme upućivanja i modele prijelaza povezane sa školama, koji obiteljima pomažu da od interesa dođu do stvarnog sudjelovanja.
4. Lokalna i nacionalna tijela trebala bi razvoj trenera i kompetencija osoblja promatrati kao pitanje javnog interesa. Inkluzivni sport u velikoj mjeri ovisi o kvaliteti provedbe. Javna tijela, često u suradnji sa sportskim savezima i obrazovnim ustanovama, trebala bi stoga podržati pristupačne mogućnosti edukacije za trenere, učitelje, instruktore i volontere što je osobito važno u aktivnostima koje zahtijevaju višu razinu sigurnosnog planiranja, kao što su sportovi na vodi, aktivnosti na otvorenom i aktivnosti usmjerene na orijentaciju u prostoru.
5. Donositelji odluka trebali bi osigurati da se sigurnosti i zaštiti sudionika pristupa na način koji omogućuje sudjelovanje, a ne na način koji ga ograničava. Obitelji sudionika s Down sindromom često se susreću s isključivanjem koje se opravdava sigurnosnim razlozima, čak i kada bi se rizik mogao upravljati boljim oblikovanjem aktivnosti, jasnijim postupcima i educiranim osobljem. Javne politike stoga bi trebale poticati praktične okvire

upravljanja rizicima koji podržavaju sudjelovanje, umjesto da se nesigurnost koristi kao razlog za isključivanje što je važno u kontekstu projekta Oriedown, gdje aktivnosti povezane s kretanjem u prostoru i postupnim razvojem autonomije zahtijevaju strukturiranu, ali realističnu podršku.

6. Inkluzivni sport treba integrirati u šire strategije povezane s javnim zdravljem, obrazovanjem, društvenim uključivanjem i sudjelovanjem u zajednici. Prakse analizirane u ovom vodiču pokazuju da sport doprinosi mnogo više od same tjelesne aktivnosti. On može poduprijeti samopouzdanje, društvenu pripadnost, mobilnost, samostalnost, dobrobit obitelji i vidljivost u zajednici. Okviri javnih politika stoga ne bi trebali sport tretirati kao izolirano rekreativno pitanje, nego prepoznati njegovu širu razvojnu ulogu.
7. Javna tijela trebala bi poticati korištenje jednostavnih i izvedivih pokazatelja praćenja. Mnoge lokalne organizacije nemaju kapacitete za provedbu formalnih evaluacija, ali i dalje mogu prikupljati korisne informacije ako su očekivanja realistična. Javna tijela trebala bi poticati praćenje kroz pokazatelje kao što su dolasci, zadržavanje sudionika, povratne informacije obitelji, napredovanje, ponovljeno sudjelovanje, prijelaz u klubove i pridržavanje sigurnosnih rutina. Time bi se unaprijedilo učenje za potrebe javnih politika bez stvaranja nepotrebnog administrativnog opterećenja.

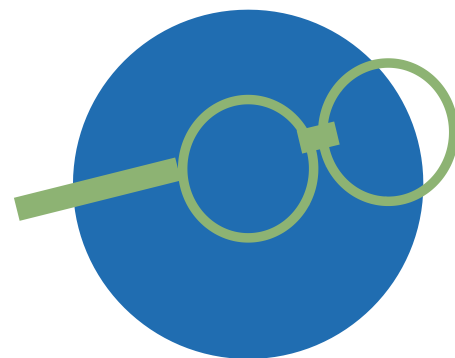
U praktičnom smislu, donositelji odluka i javna tijela trebali bi:

- dati prednost financiranju redovitog i kontinuiranog sudjelovanja u inkluzivnom sportu
- podržati lokalne ekosustave uključivanja i provedbu temeljenu na partnerstvu
- stvoriti jasnije putove koji obiteljima i sudionicima pomažu u pristupu sportu
- ulagati u kompetencije trenera, instruktora i volontera
- promicati sigurnosne okvire koji omogućuju sudjelovanje, umjesto isključivanja radi izbjegavanja rizika
- povezati inkluzivni sport sa širim strategijama zdravlja, obrazovanja i društvenog uključivanja
- poticati jednostavne sustave praćenja koji podržavaju učenje i odgovornost

Općenito, preporuke u ovom poglavlju upućuju na jedan središnji zaključak: inkluzivni sport za osobe s Down sindromom najsnažniji je onda kada se ne tretira kao marginalna ili privremena inicijativa, nego kao strukturiran, zajednički i podržan dio života zajednice. Primjeri prikazani u ovom vodiču pokazuju da potrebni temelji već postoje u različitim oblicima diljem Europe. Sljedeći je korak njihovo

jačanje kroz bolje oblikovanje programa, snažnija partnerstva i dosljedniju institucionalnu predanost.

## 8 Zaključci i preporuke



Ovaj je vodič pokazao da inkluzivni sport za osobe s Down sindromom nije marginalno ni eksperimentalno područje, nego područje u kojem u različitim europskim kontekstima već postoje smisleni i primjenjivi primjeri dobre prakse. Trideset i pet primjera dobrih praksi prikupljenih iz Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Grčke, Latvije, Španjolske, Nizozemske i Turske pokazuje da osobe s Down sindromom mogu uspješno sudjelovati u širokom rasponu sportova i tjelesnih aktivnosti kada su programi osmišljeni uzimajući u obzir prilagodbu, sigurnost, kontinuitet i suradnju. Promatrani zajedno, ovi primjeri potvrđuju da inkluzivni sport ne određuje jedna sportska disciplina ni jedan organizacijski model, nego kvaliteta uvjeta koji sudjelovanje čine mogućim, održivim i usmjerenim na razvoj.

Središnji je zaključak vodiča da uspješan inkluzivni sport manje ovisi o izboru aktivnosti, a više o načinu na koji je sudjelovanje strukturirano. U različitim zemljama najснаžniji su primjeri oni koji povezuju redovito sudjelovanje, jasne rutine, prilagođeno trenersko vođenje, postupno napredovanje, povjerenje obitelji i provedbu temeljenu na partnerstvu. Ti se elementi ponavljaju u klubovima u zajednici, udrugama osoba s invaliditetom, modelima povezanim sa školama, općinskim i gradskim programima, inicijativama uz podršku sportskih saveza te u okruženjima koja uključuju sudionike različitih sposobnosti. To znači da inkluzivni sport ne treba shvaćati kao poseban dodatak redovnim aktivnostima, nego kao praktičan pristup osmišljavanju programa koji u središte stavlja pristupačnost, predvidljivost i sudjelovanje.

Vodič također pokazuje da sport za osobe s Down sindromom istodobno stvara vrijednost na više razina. Na najneposrednijoj razini podupire tjelesnu aktivnost, motorički razvoj, zdravlje i tjelesnu spremnost. Istodobno pridonosi samopouzdanju, socijalnoj interakciji, kvaliteti života i osjećaju pripadnosti zajednici. U nizu primjera sport stvara i mogućnosti za veću autonomiju, bolje svakodnevno funkcioniranje i jačanje povjerenja obitelji. Taj je širi učinak osobito

važan jer potvrđuje da inkluzivni sport ne treba procjenjivati samo prema tjelesnoj izvedbi, nego i prema njegovu razvojnom i društvenom doprinosu.

Unutar tog šireg područja, orijentacijsko trčanje i aktivnosti usmjerene na orijentaciju u prostoru zauzimaju posebno važno mjesto. Primjeri i šira analiza upućuju na to da te aktivnosti nude osobit doprinos jer povezuju kretanje, pažnju, razumijevanje okruženja, praćenje rute, donošenje odluka i postupni razvoj autonomije. Za projekt OriEDown to je posebno značajno. Potvrđuje da orijentacijsko trčanje ne treba promatrati usko, samo kao sportsku disciplinu, nego kao strukturiranu i prilagodljivu praksu koja može poduprijeti sigurnije sudjelovanje u stvarnim okruženjima, veću sigurnost u kretanju i funkcionalno učenje kroz tjelesnu aktivnost. Istodobno, vodič jasno pokazuje da se taj potencijal može ostvariti samo ako se sigurnost sustavno planira i ako se napredovanje uvodi pažljivo i postupno.

Još jedan važan zaključak jest da je europska usporedba vrijedna ne zato što stvara jedan model koji treba preslikati, nego zato što pomaže razjasniti što se može prenijeti u druge kontekste, a što ostaje ovisno o lokalnim okolnostima. Vodič pokazuje da su određeni elementi široko primjenjivi u različitim sportovima i zemljama, uključujući jasnu strukturu aktivnosti, prilagođenu komunikaciju, vizualnu podršku, postupno napredovanje, uključenost obitelji i međusektorsku suradnju. Istodobno pokazuje da neki aspekti dobre prakse snažno ovise o lokalnim stvarnostima, kao što su infrastruktura, kadrovi, financiranje, institucionalna podrška te kulturni stavovi prema invaliditetu i uključivanju. Budući razvoj inkluzivnog sporta stoga zahtijeva i ambiciju i realnost: ambiciju u širenju mogućnosti te realnost u prilagodbi modela okruženjima u kojima će se oni doista koristiti.

Gledajući unaprijed, budućnost inkluzivnog sporta za osobe s Down sindromom u Europi ovisit će o tome hoće li postojeće dobre prakse nadići razinu pojedinačnih primjera i postati dio stabilnijih lokalnih i nacionalnih sustava. To znači da kontinuitet treba postati važniji prioritet od simboličnog sudjelovanja, da razvoj trenerskih kompetencija treba promatrati kao strateško ulaganje te da lokalna partnerstva između klubova, organizacija civilnog društva, škola, jedinica lokalne samouprave i obitelji treba aktivno podupirati. To također znači da inkluzivni sport treba prepoznati ne samo kao oblik rekreacije, nego i kao doprinos zdravlju, obrazovanju, društvenom uključivanju, autonomiji i aktivnom građanstvu.

Za sam projekt OriEDown pogled u budućnost je obećavajući. Vodič pruža snažnu osnovu za sljedeće faze projekta, uključujući pilot-aktivnosti, prilagođene karte, digitalne resurse i praktično testiranje učenja kroz orijentaciju u stvarnim

okruženjima. Nalazi ovog vodiča upućuju na to da su ti sljedeći koraci pravodobni i relevantni. Također pokazuju da OriEDown ima potencijal dati prepoznatljiv doprinos europskom području inkluzivnog sporta povezivanjem sportskog uključivanja s mobilnošću, sviješću o okolišu i sigurnom autonomijom, na način koji je još uvijek nedovoljno razvijen u većini postojećih sustava.

U tom smislu, ovaj vodič ne treba čitati kao završnu riječ o sportu i orijentacijskom trčanju za osobe s Down sindromom već ga treba razumjeti kao temelj za daljnji razvoj. On prepoznaje ono što već dobro funkcionira, ono što još treba unaprijediti i područja u kojima se mogu razviti novi modeli. Njegova dugoročna vrijednost ovisit će o tome hoće li se ovdje prepoznate pouke koristiti za jačanje prakse, informiranje javnih politika, poboljšanje suradnje i širenje pristupa sigurnim i osnažujućim sportskim mogućnostima diljem Europe.

U konačnici, najsnažnija poruka ovog vodiča jest da osobama s Down sindromom nisu potrebna niža očekivanja ni simbolično uključivanje. Potrebne su im dobro osmišljene mogućnosti, kompetentna podrška i okruženja u kojima je sudjelovanje istodobno realistično i smisleno. Kada su ti uvjeti ispunjeni, inkluzivni sport ne postaje samo moguć, nego i istinski transformativan. To je glavni zaključak ovog vodiča i najvažniji smjer njegove buduće primjene.

# 9 Annex



## 9.1 Predložak opisa primjera dobre prakse

**Naziv prakse:**

**Organizacija:**

**Ciljne skupine:**

(djeca s Down sindromom, obitelji, treneri...)

**Opis prakse:**

(što je provedeno i gdje je provedeno)

**Ciljevi:**

(tjelesna aktivnost, uključivanje, samopouzdanje, zdravlje...)

**Metode i aktivnosti:**

(treenzi, igre, aktivnosti na otvorenom, grupni rad...)

**Rezultati i učinak:**

(tjelesni, socijalni i emocionalni ishodi)

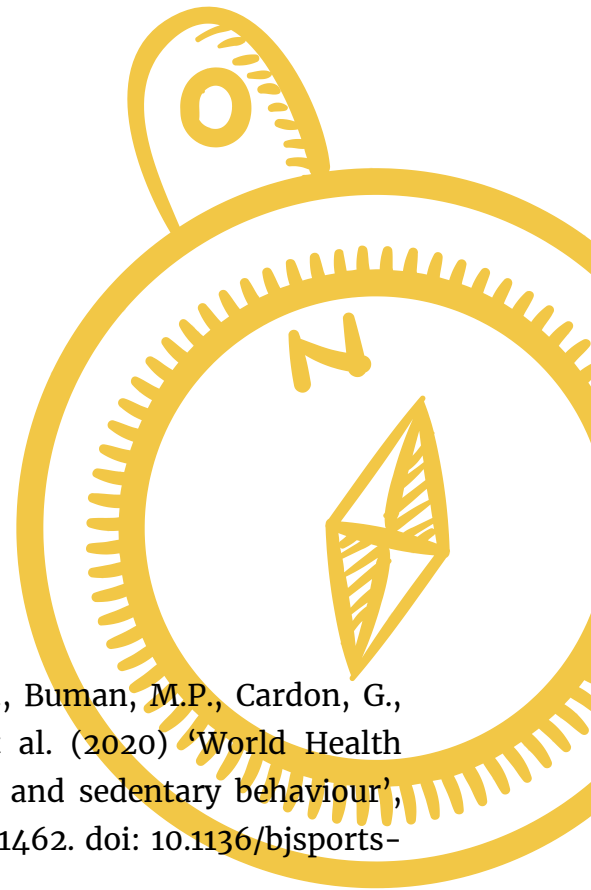
**Zašto je ovo primjer dobre prakse?**

(što je dobro funkcioniralo i zašto je učinkovito)

**Mogućnost primjene u drugim kontekstima**

(Može li se primijeniti u drugim zemljama? Kako?)

# 10 Reference



1. Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R. et al. (2020) 'World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour', *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), pp. 1451–1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
2. Council of the European Union (2013) *Council Recommendation of 26 November 2013 on promoting health-enhancing physical activity across sectors (2013/C 354/01)*. Available at: [eur-lex.europa.eu](http://eur-lex.europa.eu) (Accessed: 23 February 2026).
3. Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H. and Oskrochi, G.R. (2016) 'Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review', *Preventive Medicine Reports*, 4, pp. 209–219. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.06.008.
4. de Graaf, G., Buckley, F. and Skotko, B.G. (2021) 'Estimation of the number of people with Down syndrome in Europe', *European Journal of Human Genetics*, 29(3), pp. 402–410. doi: 10.1038/s41431-020-00748-y.
5. European Commission (2018) *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Available at: [sport.ec.europa.eu](http://sport.ec.europa.eu) (Accessed: 23 February 2026).
6. European Commission, Joint Research Centre (2019) 'Down syndrome in Europe: has the disorder epidemiology changed over the last quarter century?' (JRC news/update, 21 March). Available at: [joint-research-centre.ec.europa.eu](http://joint-research-centre.ec.europa.eu) (Accessed: 23 February 2026).
7. Izquierdo-Gómez, R., Veiga, Ó.L., Villagra, A., Fernhall, B., Sanz, A. and Díaz-Cueto, M. (2015) 'Correlates of objectively measured physical activity in adolescents with Down syndrome: the UP&DOWN study', *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), pp. 2606–2617. doi: 10.3305/nh.2015.31.6.8694.

8. Jacob, U.S., Pillay, J., Johnson, E., Omoya, O. and Adedokun, A. (2023) 'A systematic review of physical activity: Benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability', *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1184946. doi: 10.3389/fspor.2023.1184946.
9. Međaković, J., Čivljak, M., Veselinović, A. and Puljak, L. (2024) 'Pain, dietary habits and physical activity of children with developmental disabilities in Croatia, North Macedonia and Serbia: a cross-sectional study', *BMC Pediatrics*, 24, Article 5259z. doi: 10.1186/s12887-024-05259-z.
10. Muñoz-Llerena, A., Ladrón-de-Guevara, L., Medina-Rebollo, D. and Alcaraz-Rodríguez, V. (2024) 'Impact of Physical Activity on Autonomy and Quality of Life in Individuals with Down Syndrome: A Systematic Review', *Healthcare (Basel)*, 12(2), 181. doi: 10.3390/healthcare12020181.
11. Pochstein, F., Díaz-García, G., Menke, S. and McConkey, R. (2023) 'The Involvement of Athletes with Intellectual Disability in Community Sports Clubs', *Disabilities*, 3(1), pp. 50–61. doi: 10.3390/disabilities3010005.
12. Suarez-Villadat, B., Villagra, A., Veiga, Ó.L., Cabanas-Sánchez, V., Izquierdo-Gómez, R. and UP&DOWN Study Group (2021) 'Prospective Associations of Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Adolescents with Down Syndrome: The UP&DOWN Longitudinal Study', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5521. doi: 10.3390/ijerph18115521.
13. Tsimaras, V., Giagazoglou, P., Fotiadou, E., Christoulas, K. and Angelopoulou, N. (2003) 'Jog-walk training in cardiorespiratory fitness of adults with Down syndrome', *Perceptual and Motor Skills*, 96(3 Pt 2), pp. 1239–1251. doi: 10.2466/pms.2003.96.3c.1239.
14. WHO Regional Office for Europe (2024a) *Health-enhancing physical activity in the European Union, 2024*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Available at: iris.who.int (Accessed: 23 February 2026).
15. WHO Regional Office for Europe (2024b) 'New WHO report highlights progress and challenges in improving physical activity levels across the European Union' (News release, 7 November 2024). Available at: who.int/europe (Accessed: 23 February 2026).

16. World Health Organization (2020) *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at: who.int (Accessed: 23 February 2026).
17. World Health Organization (2024) 'Physical activity' (Fact sheet, updated 26 June 2024). Available at: who.int (Accessed: 23 February 2026).
18. Yazıcı-Gülay, M., Kepenek-Varol, B., Şimşek, G., Çapar, D.S., Yiğitoğlu, A.H. and Taştan, T. (2025) 'Comparative Analysis of Physical Performance and Quality of Life in Adolescents with Down Syndrome and their Typically Developing Peers', *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 28(9), pp. 1056–1065. doi: 10.4103/njcp.njcp\_141\_25.

# ORIE down

