



#BeInclusive
WaterPolo



#BeInclusive WaterPolo Priručnik

Vaterpolo za osobe s intelektualnim teškoćama



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





#BelInclusiveWaterPolo Priručnik

Vaterpolo za osobe s intelektualnim teškoćama



Sufinancirano od strane Europske unije (101133329 – BelInclusiveWaterPolo). Stavovi i mišljenja izneseni u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost autora i ne odražavaju nužno službene stavove Europske unije niti Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Sadržaj

Oснажени vodom: #BeInclusiveWaterPolo putovanje	4
#BeInclusiveWaterPolo koncept	5
Snaga sporta	6
Što je vaterpolo	8
Intelektualne teškoće u #BeActive okruženju	10
Zašto je vaterpolo pogodan za osobe s intelektualnim teškoćama	16
#BeInclusiveWaterPolo pravila	19
Kako sastaviti #BeInclusive tim – vodič korak po korak	29
#Savjeti i trikovi za sportske stručnjake	31
Primjeri dobre prakse	33
Izjava o odricanju odgovornosti i autori	37





Oснаženi vodom: #BeInclusiveWaterPolo putovanje

Putovanje #BeInclusiveWaterPolo projekta bilo je putovanje otkrića, povezivanja i zajedničkog rasta. Kada smo pokrenuli ovu inicijativu, cilj nam je bio jasan: otvoriti svijet vaterpola osobama s intelektualnim teškoćama i pokazati da je uključivanje u sport ne samo moguće, već i snažno.



**Ono što smo doživjeli
na tom putu nadmašilo
je sva očekivanja.**

Formiranje inkluzivnog vaterpolo tima bilo je više od pukog pokretanja programa obuke, radilo se o stvaranju sigurnog, gostoljubivog prostora u kojem se svaki sudionik mogao osjećati viđenim, cijenjenim i slavljenim zbog onoga što jest. Mnogi mladi sportaši koji su nam se pridružili nikada prije nisu sudjelovali u timskom sportu, što je njihovo prvo iskustvo treninga timskog rada. Neki su bili sramežljivi, drugi oklijevali. Ali korak po korak prevladali su strahove, naučili nove vještine i, što je najvažnije, počeli su sebe doživljavati kao dio tima.

Svjedočili smo ne samo sportskom napretku, već i osobnoj transformaciji. Samopouzdanje je procvjetalo, stvorila su se prijateljstva i zavladao je snažan osjećaj pripadnosti. Vaterpolo treninzi postali su vrhunac tjedna, ne samo za sportaše, već i za trenere, volontere i obitelji koji su s ponosom i divljenjem stajali iza njih.

Iza svakog treninga stajali su bezbrojni sati planiranja, koordinacije i razmišljanja. Naš tim trenera i facilitatora prilagodio je tehnike, razvio nove komunikacijske strategije i izgradio odnose temeljene na povjerenju i empatiji. Predanost i strast koju su pokazali svi uključeni dokazali su da kada se usredotočimo na sposobnost umjesto na ograničenja, mogućnosti su beskrajne.

Stvaranje ovih inkluzivnih timova dokaz je utjecaja koji sport može imati kada su vrata otvorena i srca predana. Sve nas je podsjetilo da se uspjeh u sportu ne mjeri samo postignutim golovima ili osvojenim utakmicama, već hrabrošću, uključenošću i radošću.

Ponosni smo na ono što smo zajedno izgradili i znamo da je ovo tek početak.

#BeInclusiveWaterPolo tim



#BelInclusiveWaterPolo koncept: Poticanje inkluzivnosti kroz sport

Projekt #BelInclusiveWaterPolo revolucionarna je inicijativa osmišljena za promicanje inkluzivnog sporta uvođenjem vaterpola osobama s intelektualnim teškoćama. Ovaj novi pristup ima za cilj razbiti stereotipe i zablude o osobama s intelektualnim teškoćama, nudeći privlačan i zabavan način za poticanje inkluzivnog stava. Okupljanjem timova sa sličnim razinama sposobnosti, projekt osigurava da i treninzi i igre budu ugodni i natjecateljski, pružajući sudionicima smisleno zajedničko sportsko iskustvo.

Inkluzivni vaterpolo debitirao je na pozivnim igrama Specijalne olimpijade na Malti 2022., gdje je sport prvi put demonstriran. Prati najnovije trendove u prilagođenim tjelesnim aktivnostima, predstavljajući nove, inkluzivne sportske mogućnosti lokalnim zajednicama u Bugarskoj i Hrvatskoj. #BelInclusiveWaterPolo projekt ne samo da poboljšava mogućnosti uključivanja osoba s intelektualnim teškoćama, već i jača kapacitete vaterpolskih klubova u tim zemljama uvođenjem praktično testiranog inkluzivnog sportskog formata.

Ključni rezultati #BelInclusiveWaterPolo projekta uključuju:

- Međunarodni **inkluzivni vaterpolo događaj** na kojem sudjeluju sudionici iz Bugarske i Hrvatske, prikazujući utjecaj projekta na inkluziju i razvoj sporta.
- Ovaj **priručnik** pod nazivom #BelInclusiveWaterPolo koji sportskim klubovima diljem EU pruža metodologiju razvijenu i testiranu tijekom projekta, omogućujući im usvajanje inkluzivnih vaterpolskih programa.
- Online platforma, dostupna na www.mywaterpolo.org na kojoj će sportskim organizacijama i široj javnosti biti dostupni priručnik i videozapisi s uputama o pravilima i provedbi inkluzivnog vaterpola.

Projekt je suradnja tri ključna partnera: Bugarske **udruge za razvoj sporta (BSDA)**, Udruge **bugarskih plivača i Parasportskog saveza grada Rijeke**. Ove organizacije, iskusne u razvoju sporta i upravljanju projektima, koriste svoju stručnost kako bi ostvarile značajan utjecaj na inkluzivni sport tijekom cijelog životnog vijeka projekta.

Sufinanciran iz **programa Erasmus+** Europske unije, #BelInclusiveWaterPolo će biti ključan korak prema povećanju sportskih mogućnosti za osobe s intelektualnim teškoćama, doprinoseći uključivost i raznolikost sportskoj zajednici diljem Europe.



Snaga sporta za osobe s intelektualnim teškoćama

Sport je odavno prepoznat kao moćan alat za osobni razvoj, socijalnu uključenost i dobrobit. Za osobe s intelektualnim teškoćama ovaj je potencijal još izraženiji, nudeći put za rušenje društvenih barijera, promicanje fizičkog i mentalnog zdravlja i poticanje osjećaja pripadnosti široj zajednici. Projekt #BeInclusiveWaterPolo, koji uvodi inkluzivni vaterpolo za osobe s intelektualnim teškoćama, primjer je transformativne moći sporta u ovom kontekstu. Sljedeći aspekti ocrtavaju kritičnu važnost sporta, posebno inicijativa poput #BeInclusiveWaterPolo, za osobe s intelektualnim teškoćama.

1. Socijalna uključenost i integracija u zajednicu

Osobe s intelektualnim teškoćama često se suočavaju sa značajnim preprekama socijalnoj uključenosti zbog stigme, diskriminacije i nedostatka mogućnosti. Sport pruža uključivu platformu na kojoj se te prepreke mogu smanjiti. Kroz sudjelovanje u timskim sportovima poput vaterpola, osobe s intelektualnim teškoćama sudjeluju u zajedničkom iskustvu s vršnjacima, njegujući prijateljstva i osjećaj pripadnosti. Projekt #BeInclusiveWaterPolo okuplja sportaše u poticajnom okruženju, pomažući u razbijanju stereotipa pokazujući njihove sposobnosti, a ne invaliditet. Promicanjem inkluzivnog stava, sport postaje alat za integraciju u zajednicu, premošćujući jaz između osoba s invaliditetom i bez njih.

2. Prednosti za fizičko i mentalno zdravlje

Redovita tjelesna aktivnost ključna je za održavanje dobrog zdravlja, a osobe s intelektualnim teškoćama nisu iznimka. Međutim, često imaju manje mogućnosti za bavljenje strukturiranim tjelesnim aktivnostima, što može dovesti do sjedilačkog načina života i povezanih zdravstvenih problema. Sport, posebno aktivnosti na vodi poput vaterpola, nudi nizak, ali učinkovit način za poboljšanje tjelesne kondicije. Osim toga, dobrobiti sporta za mentalno zdravlje, kao što su smanjena anksioznost, poboljšano samopoštovanje i razvoj socijalnih vještina dobro su dokumentirane. Inkluzivna priroda #BeInclusiveWaterPolo projekta osigurava da sudionici ne samo da poboljšaju svoje fizičko zdravlje, već i da dožive pozitivne psihološke ishode.

3. Razvoj životnih vještina

Sport uči vrijedne životne vještine kao što su timski rad, komunikacija, disciplina i vodstvo. Za osobe s intelektualnim teškoćama ove su vještine posebno važne jer doprinose većoj neovisnosti i samopouzdanju. Sudjelovanje u timskom sportu kao što je vaterpolo omogućuje pojedincima da vježbaju ove vještine u strukturiranom, podržavajućem okruženju, gradeći svoju sposobnost za snalaženje u društvenim situacijama izvan sportske arene. Projekt #BeInclusiveWaterPolo naglašava timski rad i suradnju, pružajući praktičan i ugodan način za sudionike da razviju bitne životne vještine koje će im koristiti u svakodnevnom životu.



4. Razbijanje stereotipa i promjena percepcije

Jedan od najvećih izazova s kojima se suočavaju osobe s intelektualnim teškoćama je društvena pogrešna percepcija njihovih sposobnosti. Sport nudi vidljiv i utjecajan način da se ospore ove zablude. Kada se sportaši s intelektualnim teškoćama natječu i uspijevaju u sportskim natjecanjima, dokazuju da su sposobni postići velike stvari, baš kao i njihovi vršnjaci bez invaliditeta. Prilagodba vaterpola kao inkluzivnog sporta, koja je debitirala na pozivnim igrama Specijalne olimpijade na Malti 2022., koristi vaterpolo kao medij za izazivanje i promjenu zastarjelih percepcija, nudeći novu perspektivu o sposobnostima osoba s intelektualnim teškoćama.

5. Stvaranje održivog modela za inkluzivni sport

Projekt #BelInclusiveWaterPolo ne samo da pruža neposredne koristi sudionicima, već uspostavlja i održivi model za inkluzivne sportove koji se može replicirati u drugim kontekstima. Pružanjem priručnika i online resursa za sportske klubove, projekt osigurava da metodologiju razvijenu tijekom programa mogu usvojiti i implementirati druge organizacije. To stvara efekt umrežavanja, gdje sve više sportskih klubova uključuje inkluzivne prakse, čineći sport dostupnijim osobama s intelektualnim teškoćama u širem opsegu.

Moć sporta za osobe s intelektualnim teškoćama ne može se precijeniti. Projekti poput #BelInclusiveWaterPolo nude jedinstvenu priliku za poticanje socijalne uključenosti, poboljšanje fizičkog i mentalnog zdravlja i izazivanje društvenih stereotipa. Pružajući strukturirano okruženje za sportaše da razviju svoje vještine i sposobnosti, inkluzivne sportske inicijative postavljaju temelje za uključivije i pravednije društvo, u kojem svi imaju priliku napredovati. Kroz zajedničke napore sportskih organizacija i inicijativa poput #BelInclusiveWaterPolo, pozitivan utjecaj sporta na osobe s intelektualnim teškoćama nastavit će rasti, transformirajući živote i zajednice diljem Europe.





Vaterpolo: kratka povijest, igranje i njegova važnost



1. Kratka povijest vaterpola

Vaterpolo, jedan od najstarijih timskih sportova na svijetu, vuče korijene iz rijeka i jezera Engleske i Škotske s kraja 19. stoljeća. U početku zamišljen kao oblik vodenog ragbija, sport je osmišljen kao način zabave gledatelja na lokalnim sajmovima i festivalima. Rane verzije igre bile su daleko grublje i nestrukturiranije u usporedbi s modernim sportom.

Sport je formaliziran pravilima koja je prvi uspostavio William Wilson 1870. godine, koji je zaslužan kao „otac vaterpola“. Igra je brzo postala popularna diljem Europe i uvedena je u Sjedinjene Države početkom 20. stoljeća. Vaterpolo je postao olimpijski sport 1900. godine za muškarce, što ga čini jednim od najdugovječnijih timskih sportova na Ljetnim olimpijskim igrama. Ženski vaterpolo kasnije je uključen u Olimpijske igre 2000. godine, što je dodatno učvrstilo globalnu privlačnost sporta.

2. Kako se igra vaterpolo

Vaterpolo je brza, fizički zahtjevna igra koja se igra u bazenu. Igra se između dvije momčadi, od kojih se svaka sastoji od sedam igrača (šest igrača u polju i jedan vratar), koji imaju za cilj postići golove bacanjem lopte u gol protivničke momčadi. Utakmica je obično podijeljena u četiri četvrtine, od kojih svaka traje osam minuta stvarnog vremena za igru.



Igrači moraju kontinuirano gaziti vodu, koristeći tehniku koja se naziva „udarac za jaja” kako bi ostali na površini, jer ne smiju dodirivati dno bazena. Sport uključuje kombinaciju plivanja, dodavanja i pucanja, a često se uspoređuje s mješavinom nogometa, rukometa i košarke, ali se igra u vodi. Pobjeđuje momčad s najviše golova na kraju utakmice.

Igra zahtijeva visoku razinu izdržljivosti, snage i koordinacije, jer su igrači stalno u pokretu, plivaju na velike udaljenosti i upuštaju se u fizičke sukobe kako bi kontrolirali loptu i nadmudrili protivnike. Vratar igra ključnu ulogu, koristeći svoju agilnost i reflekse za obranu od udaraca na gol.

3. Važnost vaterpola

Vaterpolo, iako fizički zahtjevan, nudi brojne pogodnosti za igrače, što ga čini važnim sportom kako u smislu sportskog razvoja tako i osobnog rasta.

- **Tjelesna kondicija:** Vaterpolo pruža vježbu za cijelo tijelo, kombinirajući plivanje, trening snage i kardiovaskularne vježbe. Fizički intenzitet igre gradi izdržljivost, mišićnu snagu i agilnost, što je čini jednim od najučinkovitijih sportova za ukupnu kondiciju.
- **Timski rad i suradnja:** Kao i mnogi timski sportovi, vaterpolo naglašava važnost suradnje i komunikacije među suigračima. Uspjeh u igri ovisi o strateškim igrama, preciznim dodavanjima i međusobnom povjerenju, potičući važne životne vještine kao što su timski rad, disciplina i vodstvo.
- **Mentalna čvrstoća:** Brza i često intenzivna priroda vaterpola zahtijeva od igrača da brzo razmišljaju i prilagođavaju se promjenjivim situacijama. Igrači moraju biti mentalno otporni, sposobni nositi se s pritiskom i zadržati fokus u izazovnim uvjetima, osobinama koje su vrijedne i u sportu i u životu.
- **Inkluzivnost:** U novije vrijeme, inicijative poput #BeInclusiveWaterPolo pokazale su potencijal sporta da služi kao platforma za socijalnu uključenost. Prilagođavanjem igre osobama s intelektualnim teškoćama, vaterpolo postaje medij za rušenje barijera, poticanje integracije i osporavanje stereotipa. Nudi jedinstvenu priliku ljudima svih sposobnosti da se uključe u zabavno i natjecateljsko okruženje, promičući tjelesnu aktivnost i socijalnu uključenost.

Ukratko, vaterpolo je dinamičan, povijesni sport koji ne samo da izaziva sportaše fizički, već i potiče osobni i društveni razvoj. Njegova rastuća globalna popularnost, u kombinaciji s inkluzivnim potencijalom, naglašava značaj vaterpola kao sporta i alata za osnaživanje.



Intelektualne teškoće u #BeActive okruženju

Posljednjih godina sport i tjelesna aktivnost postali su moćni alati za promicanje dobrobiti i inkluzivnog modela u svim dijelovima društva. U središtu toga je prepoznavanje potrebe za inkluzijom, posebno za osobe s intelektualnim teškoćama. Ti se pojedinci često suočavaju s brojnim preprekama u sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima i sportu, uključujući društvenu stigmatu, nedostatak prilagođenih mogućnosti i ograničenu dostupnost u redovnim okruženjima. Međutim, postignut je značajan napredak u rušenju ovih prepreka poticanjem prostora u kojima osobe s intelektualnim teškoćama mogu napredovati kroz sport, promičući fizičku i socijalnu uključenost.

Uloga sporta za osobe s intelektualnim teškoćama

Sport igra vitalnu ulogu za osobe s intelektualnim teškoćama, pružajući ne samo fizičke koristi, već i poboljšavajući kognitivni, emocionalni i društveni razvoj. Redovita tjelesna aktivnost poboljšava motoričke sposobnosti, kondiciju i cjelokupno zdravlje, što je posebno važno za osobe s intelektualnim teškoćama, koje mogu biti sklonije sjedilačkom načinu života. Osim toga, sport nudi platformu za razvoj važnih životnih vještina kao što su timski rad, komunikacija, disciplina i ustrajnost.

U kontekstu inkluzivnog sporta i tjelesne aktivnosti, programi se sve više prilagođavaju potrebama osoba s intelektualnim teškoćama, omogućujući im da sudjeluju na smislen i ugodan način zajedno sa svojim vršnjacima. Ovi inkluzivni programi pružaju okruženje u kojem pojedinci mogu izgraditi samopouzdanje, poboljšati mentalno zdravlje i razviti društvene veze unutar zajednice koja pruža podršku.

Stvaranje inkluzivnih sportskih prilika

Inkluzivni sportski programi temeljni su za osiguravanje pristupa osobama s intelektualnim teškoćama. Ovi programi prilagođavaju tradicionalne sportove sposobnostima i potrebama sudionika, osiguravajući da se svatko može angažirati na svojoj razini. Ovaj pristup čini tjelesnu aktivnost dostupnijom, a istovremeno izaziva štetne stereotipe i zablude o osobama s intelektualnim teškoćama. Prebacuje fokus s ograničenja na mogućnosti, pokazujući da svatko može uživati u sportu i imati koristi od njega.

Na primjer, inicijative poput #BeInclusiveWaterPolo pokazale su kako se tradicionalni sportovi mogu prilagoditi kako bi se stvorilo poticajno i pristupačno okruženje. Ovi programi naglašavaju razinu balansiranja sposobnosti kako bi se osiguralo da igre ostanu konkurentne i ugodne za sve sudionike. Poticanjem inkluzivne atmosfere, takvi programi stvaraju zajedničko iskustvo koje jača fizičke i društvene veze, bitne za emocionalnu dobrobit osoba s intelektualnim teškoćama.

Širi utjecaj sporta i tjelesne aktivnosti

Utjecaj uključivog sporta i tjelesne aktivnosti na osobe s intelektualnim teškoćama nadilazi poboljšanje tjelesne spremnosti. Sudjelovanje u takvim programima potiče veću neovisnost, otpornost i samopoštovanje. Ovi programi također promiču socijalnu uključenost potičući interakciju s vršnjaci-



ma, trenerima i širom zajednicom. Ova integracija je ključna u borbi protiv izolacije koju često doživljavaju osobe s intelektualnim teškoćama.

Pokret Specijalne olimpijade i Jedinstveni sportski program

Pokret Specijalne olimpijade, koji je osnovala Eunice Kennedy Shriver 1968. godine, prerastao je u globalnu inicijativu posvećenu osnaživanju osoba s intelektualnim teškoćama kroz sport. S misijom pružanja cjelogodišnjeg sportskog treninga i atletskog natjecanja u raznim sportovima olimpijskog tipa, pokret Specijalne olimpijade stvara prilike osobama s intelektualnim teškoćama da razviju tjelesnu spremnost, pokažu hrabrost, iskuse radost i izgrade prijateljstva. Organizacija doseže više od šest milijuna sportaša u više od 190 zemalja, promičući inkluziju, poštovanje i dostojanstvo osoba s intelektualnim teškoćama.

Jedna od najutjecajnijih inicijativa unutar pokreta Specijalne olimpijade je Jedinstveni sportski program, koncept osmišljen kako bi okupio sportaše sa i bez intelektualnih teškoća u istom timu. Unified Sports potiče inkluzivno okruženje u kojem svi sportaši, bez obzira na sposobnosti, mogu trenirati i natjecati se jedni uz druge, rušeći barijere diskriminacije i stigme koje često pogađaju osobe s intelektualnim teškoćama. Koncept objedinjenog sporta izgrađen je na uvjerenju da zajednički trening i igranje vode do boljeg razumijevanja, prihvatanja i smislenih veza između pojedinaca s različitim sposobnostima.

Kako funkcionira Unified Sports

U Unified Sportsu, timovi se sastoje od sportaša s intelektualnim teškoćama, poznatih kao sportaši Specijalne olimpijade, i sportaša bez intelektualnih teškoća, poznatih kao Unified partneri. Ove se momčadi natječu u raznim sportovima, s ciljem promicanja inkluzije zajedničkim sudjelovanjem. Ključno načelo je da su sportaši slične dobi i razine vještina upareni zajedno, osiguravajući da je natjecanje pošteno, zabavno i izazovno za sve uključene.

Unified Sports temelji se na tri modela igre:

- 1. Natjecateljski objedinjeni sportovi:** Timovi se sastoje od sportaša i partnera slične dobi i razine sposobnosti. Ovi timovi treniraju i natječu se na visokoj razini, nudeći intenzivnije natjecateljsko iskustvo.
- 2. Rekreativni ujedineni sportovi:** Ovaj se model fokusira na nenatjecateljsku igru, naglašavajući sudjelovanje, tjelesnu aktivnost i društvenu interakciju. Idealan je za sportaše i partnere koji preferiraju manje natjecateljsko okruženje.
- 3. Ujedineni sportovi za razvoj igrača:** U ovom modelu okupljaju se sportaši s intelektualnim teškoćama i ujedineni partneri različitih razina vještina. Ujedineni partneri djeluju kao mentori kako bi pomogli sportašima Specijalne olimpijade da razviju svoje vještine, a da pritom i dalje sudjeluju u podržavajućem i privlačnom okruženju.



Utjecaj ujedinenih sportova

Jedinstveni sportski program ima dubok utjecaj na sve sudionike, kako sportaše tako i partnere. Osobama s intelektualnim teškoćama pruža platformu za poboljšanje njihovih sportskih vještina, povećanje samopouzdanja i razvoj društvenih odnosa. Inkluzivno okruženje potiče osjećaj pripadnosti, pridonoseći fizičkoj i emocionalnoj dobrobiti. Za Unified partnere, sudjelovanje u Unified Sportsu nudi priliku da izazovu predrasude i razviju dublje razumijevanje sposobnosti i potencijala osoba s intelektualnim teškoćama. Kroz suradnju i zajednička iskustva, Unified Sports gradi jače, inkluzivnije zajednice u kojima se slavi raznolikost i svi se cijene.

Iako Unified Sports nudi moćan i inkluzivan model sporta u kojem pojedinci sa i bez intelektualnih teškoća treniraju i natječu se zajedno, važno je prepoznati da i ovaj model i model koji uključuje samo sportaše s intelektualnim teškoćama imaju različite prednosti i razmatranja. Svaki pristup donosi jedinstvene prilike za osobni rast, razvoj vještina, društvenu interakciju i koheziju tima.

Unified Sports promiče socijalnu uključenost kroz zajednička iskustva, izgradnju razumijevanja i empatije među sudionicima različitih sposobnosti. Međutim, to može zahtijevati više razine organizacijskih kapaciteta, specifičnu obuku za facilitatore i pažljivu ravnotežu razina vještina kako bi se osigurao smislen angažman za sve. S druge strane, programi isključivo za osobe s intelektualnim teškoćama mogu potaknuti veći osjećaj sigurnosti, samopouzdanja i osnaživanja među sudionicima, posebno u ranim fazama razvoja vještina ili u okruženjima u kojima se inkluzivne prakse još uvijek razvijaju.

Stoga se sportski klubovi i organizacije u zajednici potiču da razmotre vlastiti kontekst - resurse, potrebe sudionika, osoblje i infrastrukturu - pri odabiru modela koji najbolje odgovara njihovim inkluzivnim ciljevima. Ne postoji jedinstveno rješenje za sve; ono što je najvažnije je predanost pristupačnosti, dostojanstvu i napretku za svakog uključenog sportaša.

U kontekstu #BeInclusiveWaterPolo projekta, tim je odlučio implementirati programski model usmjeren isključivo na osobe s intelektualnim teškoćama. Ta se odluka vodila s nekoliko ključnih razmatranja:

- 1. Stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja:** Za mnoge sudionike ovo može biti njihovo prvo strukturirano iskustvo u sportu. Namjenski prostor s vršnjacima sličnih sposobnosti omogućuje postupnu izgradnju samopouzdanja i udobnosti u vodi.
- 2. Prilagođeno podučavanje i podučavanje:** Program naglašava prilagođene metode podučavanja i pojednostavljenu komunikaciju, što se može učinkovitije provesti u homogenoj grupi sa zajedničkim potrebama.
- 3. Smanjenje pritiska i usporedba:** Ekskluzivne sesije pomažu u izbjegavanju nenamjernog društvenog pritiska koji se može pojaviti u okruženjima mješovitih sposobnosti, omogućujući sudionicima da se usredotoče na uživanje u sportu i slavljenje osobnog napretka.



- 4. Fokus pilot faze:** Budući da projekt ima za cilj uspostaviti temeljni model inkluzivnog vaterpola, počevši od određene ciljne skupine omogućuje se fokusirano praćenje, evaluacija i razvoj praksi koje se mogu ponoviti.

Kako se program razvija, buduća izdanja mogu razmotriti uvođenje objedinjenih elemenata ili suradnje, na temelju iskustva i povratnih informacija prikupljenih tijekom ove faze implementacije. Krajnji cilj ostaje osigurati smisljeno, ugodno i održivo sudjelovanje za sve.





Razumijevanje intelektualnih teškoća u sportskom kontekstu

Što su intelektualne teškoće?

Intelektualne teškoće (ID) odnose se na skupinu stanja koja karakteriziraju značajna ograničenja u **intelektualnom funkcioniranju** (kao što su učenje, rasuđivanje i rješavanje problema) i **adaptivnom ponašanju**, koje obuhvaća svakodnevne socijalne i praktične vještine. Ova ograničenja potječu prije 18. godine i mogu varirati od blage do duboke težine.

U sportskom okruženju osobe s intelektualnim teškoćama mogu se suočiti s izazovima u obradi informacija, razumijevanju složenih uputa ili reagiranju na društvene znakove. Međutim, uz prave prilagodbe i poticajno okruženje, mogu napredovati i aktivno sudjelovati u tjelesnim aktivnostima i timskim sportovima poput vaterpola.

Tipične karakteristike relevantne za obuku

Kada rade s osobama s intelektualnim teškoćama u sportskom kontekstu, treneri mogu primijetiti sljedeće zajedničke osobine:

- **Kraći rasponi pažnje** – Poteškoće s fokusiranjem tijekom duljeg razdoblja.
- **Konkretno razmišljanje** – Borite se s apstraktnim uputama ili taktikama.
- **Odgodena obrada** – Potrebno vam je više vremena za razumijevanje uputa ili reakciju.
- **Ovisnost o rutini** – Napredujte u predvidljivim, strukturiranim okruženjima.
- **Smanjeno zadržavanje pamćenja** – Može zahtijevati ponavljanje kako bi se zadržale vještine.
- **Socijalna anksioznost ili povlačenje** – Nepoznate situacije mogu izazvati stres ili oklijevanje.
- **Poteškoće s koordinacijom** – Motoričke sposobnosti mogu biti nerazvijene ili neuravnotežene.
- **Komunikacijske barijere** – Verbalno izražavanje i razumijevanje mogu biti ograničeni.

Važno je zapamtiti da **je svaka osoba jedinstvena** – sposobnosti i izazovi značajno se razlikuju.



Što treba i što ne treba raditi kada podučavate osobe s intelektualnim teškoćama

Evo kratkog referentnog vodiča za stvaranje inkluzivnog i podržavajućeg okruženja za obuku:

✓ Što treba raditi	✗ Što ne činiti
Koristite jednostavan i jasan jezik	Izbjegavajte korištenje žargona ili apstraktnih uputa
Dajte jednu po jednu uputu	Nemojte se preopteretiti s više koraka odjednom
Koristite vizualna pomagala i demonstracije	Ne oslanjajte se samo na verbalna objašnjenja
Budite dosljedni rutinama i strukturi sesije	Izbjegavajte česte, neobjašnjive promjene
Ponudite pozitivno pojačanje i ohrabrenje	Ne usredotočujte se na pogreške ili usporedbe
Pružite individualnu pažnju i podršku kada je to moguće	Nemojte pretpostavljati da svi uče na isti način
Omogućite dodatno vrijeme za dovršetak zadatka ili odgovor	Nemojte žuriti ili vršiti pritisak na sudionike
Poticanje vršnjačke podrške i sustava prijatelja	Izbjegavajte izolaciju ili izdvajanje pojedinaca
Održavajte miran, strpljiv i ohrabrujući ton	Ne pokazujte frustraciju ili nestrpljivost

Rad sa sportašima s intelektualnim teškoćama duboko je korisno iskustvo koje potiče empatiju, kreativnost i nove perspektive treniranja. Prilagođavanjem stila komunikacije i metoda treninga stvarate inkluzivni prostor u kojem svaki sportaš može uspjeti i osjećati se dijelom tima.





Zašto vaterpolo za osobe s intelektualnim teškoćama

Vaterpolo, dinamičan i fizički privlačan timski sport, sve se više prilagođava potrebama različitih populacija, uključujući osobe s intelektualnim teškoćama. Ovo uključivanje potaknuto je razumijevanjem da sport, a posebno vaterpolo, nudi brojne prednosti koje podržavaju fizičku, mentalnu i socijalnu dobrobit sudionika. U nastavku su ključni aspekti koji objašnjavaju zašto je vaterpolo posebno prikladan za osobe s intelektualnim teškoćama.

1. Fizičke koristi

a. Vježbanje cijelog tijela

Vaterpolo je sport koji zahtijeva kontinuirano kretanje, pružajući vježbu cijelog tijela koja poboljšava kardiovaskularnu kondiciju, mišićnu snagu i koordinaciju. Za osobe s intelektualnim teškoćama, bavljenje redovitom tjelesnom aktivnošću ključno je za održavanje cjelokupnog zdravlja i sprječavanje sjedećih stanja. Vaterpolo, kao visokoenergetski sport, potiče sudionike na korištenje svih glavnih mišićnih skupina, poboljšavajući motoričke sposobnosti i svijest o tijelu. Uzgon vode također smanjuje utjecaj na zglobove, što pojedincima olakšava da se bave rigoroznijom tjelesnom aktivnošću bez naprezanja.

b. Prilagodljivi intenzitet

Prilagodljiva priroda vaterpola čini ga idealnim sportom za pojedince s različitim sposobnostima. Treneri mogu prilagoditi intenzitet i složenost vježbi kako bi odgovarali potrebama sudionika s intelektualnim teškoćama, osiguravajući da se osjećaju ugodno dok se još uvijek suočavaju s izazovima. Ova fleksibilnost omogućuje sudionicima da postupno izgrade svoju snagu i izdržljivost, a da se i dalje uključe u zabavno i natjecateljsko okruženje.

2. Mentalne i kognitivne prednosti

a. Jačanje fokusa i discipline

Vaterpolo zahtijeva od sudionika da razviju koncentraciju, vještine brzog donošenja odluka i samodisciplinu, a sve je to korisno za osobe s intelektualnim teškoćama. Brza priroda igre potiče igrače da ostanu usredotočeni, brzo obrađuju informacije i donose odluke pod pritiskom. Ovi kognitivni zahtjevi mogu imati pozitivan utjecaj na raspon pažnje sudionika i sposobnost da slijede upute, vještine koje se mogu prenijeti na druga područja njihovog života.

b. Jačanje samopoštovanja i samopouzdanja

Jedna od najznačajnijih prednosti sudjelovanja u sportu za osobe s intelektualnim teškoćama je povećanje samopoštovanja i samopouzdanja. Vaterpolo, sa svojom timskom strukturom, omogućuje sudionicima da se osjećaju dijelom grupe i postignu uspjeh kroz suradnju. Svaki postignuti gol, svako dovršeno dodavanje i svaka odigrana utakmica pojačava osjećaj postignuća, pomažući u izgradnji



vlastite vrijednosti. Za pojedince koji su se možda borili s osjećajem neadekvatnosti ili isključenosti, vaterpolo pruža platformu za pozitivno pojačanje i osobni rast.

3. Socijalne naknade

a. Timski rad i komunikacija

Vaterpolo je visoko suradnički sport koji zahtijeva učinkovitu komunikaciju i timski rad za uspjeh. Za osobe s intelektualnim teškoćama sudjelovanje u timskom okruženju nudi jedinstvenu priliku za izgradnju socijalnih vještina u strukturiranom okruženju. Kroz interakciju sa suigračima, pojedinci uče vrijednost suradnje, strpljenja i uzajamne podrške. Ove interakcije pomažu u poticanju osjećaja pripadnosti i zajednice, što je ključno za društveni razvoj osoba s intelektualnim teškoćama.

b. Rušenje prepreka i poticanje uključivosti

U mnogim slučajevima osobe s intelektualnim teškoćama suočavaju se sa socijalnom isključenošću zbog nesporazuma ili negativnih stereotipa. Vaterpolo, kao timski sport, stvara inkluzivno okruženje u kojem osobe s invaliditetom i bez invaliditeta mogu sudjelovati zajedno. To pomaže u rušenju društvenih barijera i potiče bolje razumijevanje među pojedincima različitih sposobnosti. Zajedničko iskustvo rada na zajedničkom cilju u bazenu pomaže u uklanjanju predrasuda i promiče atmosferu prihvatanja i jednakosti.

4. Voda kao terapijsko okruženje

a. Senzorna regulacija

Za neke osobe s intelektualnim teškoćama problemi senzorne obrade mogu predstavljati izazove u tradicionalnim sportskim okruženjima. Voda u vaterpolu nudi jedinstveno osjetilno okruženje koje može imati umirujući i regulirajući učinak. Osjećaj vode, u kombinaciji s kontinuiranim kretanjem potrebnim u igri, može pomoći pojedincima da upravljaju senzornim preopterećenjem i poboljšaju svoj fokus. Ovo osjetilno iskustvo može biti posebno korisno za pojedince koji se mogu boriti s prekomjernom stimulacijom u drugim sportskim okruženjima.

b. Sigurnost i smanjeni utjecaj

Priroda vaterpola, koji se igra u bazenu, pruža sigurnije okruženje s manjim utjecajem u usporedbi s mnogim kopnenim sportovima. Uzgon vode smanjuje rizik od ozljeda uslijed padova ili sudara, što je posebno važno za osobe s intelektualnim teškoćama koje mogu imati poteškoća s fizičkom koordinacijom. Kontrolirano okruženje bazena također osigurava da sudionici mogu uživati u igri uz minimiziranje rizika, omogućujući im da se usredotoče na razvoj vještina i uživanje.

5. Strukturirano i uključivo programiranje

a. Prilagodba pravila i smjernica

Vaterpolo za osobe s intelektualnim teškoćama može se prilagoditi njihovim specifičnim potrebama.



Pravila igre mogu se modificirati kako bi se više usredotočila na izgradnju vještina, sudjelovanje i uživanje, a ne na strogo natjecanje. Na primjer, treneri mogu prilagoditi trajanje utakmica, veličinu timova ili složenost strategija kako bi osigurali da se sudionici osjećaju ugodno i uključeno. Ove prilagodbe čine sport pristupačnijim i omogućuju pojedincima da se uključe vlastitim tempom.

b. Razvoj inkluzivnih programa

Inkluzivni vaterpolski programi, poput onih koje su uvele inicijative poput #BelInclusiveWaterPolo, osmišljeni su kako bi pružili strukturirane mogućnosti osobama s intelektualnim teškoćama da sudjeluju u sportu. Ovi programi često uključuju trenere koji su obučeni za rad s osobama s invaliditetom, stvarajući poticajno i njegujuće okruženje. Usredotočenost na inkluziju osigurava da sudionici ne samo da su dobrodošli u sport, već i da dobiju alate i smjernice koji su im potrebni za uspjeh.

6. Poticanje cjeloživotne tjelesne aktivnosti

Jedan od dugoročnih ciljeva uvođenja sportova poput vaterpola osobama s intelektualnim teškoćama je poticanje cjeloživotne predanosti tjelesnoj aktivnosti. Stvaranjem pozitivnih ranih iskustava u sportu, vjerojatnije je da će se sudionici nastaviti baviti tjelesnom aktivnošću tijekom cijelog života. Vaterpolo, sa svojom kombinacijom fizičkih, mentalnih i društvenih dobrobiti, pruža uvjerljiv razlog pojedincima da ostanu aktivni i bave se sportom kako stare.

Vaterpolo je prikladan i vrlo koristan sport za osobe s intelektualnim teškoćama. Njegova prilagodljivost, naglasak na timskom radu, dobrobiti za fizičko i mentalno zdravlje te inkluzivna priroda čine ga idealnim izborom za poticanje tjelesne aktivnosti i socijalne uključenosti. Sudjelovanjem u vaterpolu, osobe s intelektualnim teškoćama mogu doživjeti osobni rast, izgraditi samopouzdanje i razviti vrijedne životne vještine, a sve to dok uživaju u prijateljstvu i uzbuđenju biti dio tima.



#BelInclusiveWaterPolo pravila

Prilagodba vaterpolskih pravila



Pravila navedena u ovom #BelInclusiveWaterPolo Priručniku predstavljaju promišljenu prilagodbu tradicionalnih vaterpolskih propisa, posebno osmišljenih kako bi se zadovoljili jedinstveni izazovi i potrebe osoba s intelektualnim teškoćama. Taj se postupak prilagodbe temelji na kolektivnom iskustvu i stručnosti sportskih djelatnika koji su aktivno uključeni u inicijativu #BelInclusiveWaterPolo, čime se osigurava da su pravila prilagođena kako bi se pružilo najuključivije i najpristupačnije moguće iskustvo. Razvoj ovih prilagođenih pravila također je oblikovan praktičnim testiranjem i praktičnom primjenom tijekom trajanja inicijative, omogućujući usavršavanje strategija i pristupa kako bi vaterpolo bio ugodan i podržavajući sudionike s intelektualnim teškoćama.

Nadalje, važno je naglasiti da, iako su pravila predstavljena u Priručniku prilagođena općim potrebama navedene ciljane skupine, postoji prostor za daljnju prilagodbu ovisno o specifičnim sposobnostima, snagama i ograničenjima pojedinaca unutar svake skupine. Treneri i sportski profesionalci koji rade sa sportašima s intelektualnim teškoćama potiču se da kontinuirano procjenjuju potrebe svojih sudionika i po potrebi uvode dodatne izmjene kako bi osigurali da igra ostane ne samo inkluzivna, već i izazovna i korisna za sve uključene.



Ovaj fleksibilan pristup osigurava da vaterpolo može poslužiti kao moćan alat za fizički razvoj, društvenu interakciju i osobni rast, istovremeno prepoznajući i reagirajući na različite sposobnosti i potencijal svakog sportaša. Omogućavanjem stalne prilagodbe pravila, treneri mogu poticati okruženje koje je i poticajno i dinamično, omogućujući osobama s intelektualnim teškoćama da se u potpunosti uključe u sport, dožive uspjeh i razviju bitne životne vještine kroz svoje sudjelovanje.

Napomena: Pravila služe kao temeljna smjernica na početku projektnih aktivnosti. Kako je projekt napredovao i provodili su se nacionalni treninzi, ta su pravila modificirana u skladu s uvidima i iskustvima sportskih stručnjaka koji vode treninge. Pravila za vođenje utakmica u prilagođenom vaterpolu predstavljaju znatno pojednostavljenu i lakšu verziju trenutnih pravila tradicionalne igre.

1. Bazen: Dubina od 1,30 do 1,60 m, ovisno o prevladavajućoj dobi igrača u grupi koji se bave prilagođenim sportom.
2. Temperatura vode: 26-27 Celzijevih stupnjeva (ako je moguće).
3. Polje: 15-18 x 10 m.
4. Golovi: širine 1,40 – 1,80 m, visine 0,80-0,90 m, na napuhavanje. Dva gola.
5. Lopte: Pretežno veličine 3, a po odluci trenera može se koristiti i veličina 4. Dopuštene su samo vaterpolo lopte.
6. Oprema: Dvije momčadi nose bijele i tamne (obojene) kape, svaka s numeriranim kapama od 1 do 15. Brojevi 1 i 15 moraju biti crveni.
7. Momčadi: Do 15 igrača za svaku utakmicu, najmanje 12, od kojih su dvojica vratari.
8. Suci: Dva suca s jednakim pravima ili dva vaterpolska trenera koji obavljaju ove funkcije. Prema odluci organizatora, sudac može biti samo jedan.
9. Obavezna dva pomoćnika/suca/trenera: Jedan od njih iza svakog gola u vodi kako bi pomogao sucu i igračima ako je potrebno.
10. Sudačka tablica: Jedna ili dvije tajnice. Oni su odgovorni za mjerenje vremena, bilježenje rezultata i slanje poruka strijelcima.
11. Trajanje: Četiri četvrtine po 10 minuta (2x5 minuta za početnike i one s većim poteškoćama, te 2h10 minuta za naprednije i sa širim sposobnostima). Utakmica se igra s neprekidnim vremenom (sat se ne zaustavlja tijekom utakmice osim zamjena, timeouta, kaznenih udaraca ili na početku nove trećine).
12. Timeouti: Svaka momčad ima pravo na jedan timeout po četvrtini, u trajanju od jedne minute. Pauza između četvrtina je tri minute, a između druge i treće četvrtine pet minuta.
13. Kretanje: Igrači se kreću plivajući ili hodajući po dnu, ovisno o njihovim sposobnostima. Vratarovi koraci na dnu bazena.
14. Obični prekršaj: Prema nahođenju suca, za prekršaj koji ometa igru napadačke ili obrambene momčadi. Za obični prekršaj, igra je samo zaustavljena.
15. Veći prekršaj: Po odluci suca, za počinjenje većeg prekršaja (najčešće držanje ili slučajno udaranje protivnikove ruke ili leđa). Kažnjava se isključivanjem igrača koji je prekršio na 30 sekundi.
16. Kazneni udarac s 4 metra: Dosuđuje ga sudac za prekršaj koji je počinila obrambena momčad koji značajno sprječava priliku za postizanje gola.
17. Isključenje do kraja utakmice: Za nasilje (namjerni udarac protivnika iznad vode ili slučajni udarac u glavu), igrač koji je prekršio je isključen s pravom zamjene do kraja utakmice, bez obzira na momčad.



18. Početak igre u svakoj trećini: Jedan igrač iz svake momčadi pliva za loptom.
19. Zamjene: Izvršene u bilo kojem trenutku tijekom zaustavljene igre nakon signala suca.
20. Obavezne zamjene: Cijela postava u vodi mijenja se u svakoj trećini za obje momčadi. Treneri osiguravaju jednako vrijeme igranja za igrače.
21. U vodi: Svaka momčad, bez obzira brani li se ili napada, ima četiri igrača na terenu i jednog vratara.
22. Preporučeno: Svi igrači na terenu trebali bi moći uhvatiti loptu samo jednom rukom. Za igrače s nižim sposobnostima i početnike dopušteno je uhvatiti loptu s dvije ruke i baciti s jednom. Oni koji su napredniji i s manje poteškoća mogu imati pravilo hvatanja i bacanja jednom rukom.
23. Sporne situacije: Odlučuje isključivo sudac(i), ako je potrebno, nakon savjetovanja s oba trenera u duhu fair playa, priznajući da vaterpolo, čak i u svom prilagođenom obliku, ostaje vrlo kontaktni sport. Sportski duh tijekom treninga i utakmica trebao bi biti temelj u stavu i igrača i trenera i proizlazi iz duha prilagođenog sporta općenito..

Zaključno, prilagodba pravila vaterpola opisana u ovom priručniku služi kao ključni korak prema tome da sport postane pristupačniji i ugodniji za osobe s intelektualnim teškoćama. Integracijom praktičnih uvida sportskih profesionalaca i iskustava prikupljenih u okviru inicijative #BeInclusive-WaterPolo, ta prilagođena pravila pružaju okvir za uključivanje i uspjeh. Međutim, bitno je prepoznati da će svaka skupina sportaša imati jedinstvene potrebe, a treneri se potiču da ostanu fleksibilni, ne prestano prilagođavajući pravila kako bi osigurali da svi sudionici budu podržani, izazvani i osnaženi na svom sportskom putovanju. Ovaj pristup ne samo da poboljšava uživanje u igri, već i potiče osobni rast, samopouzdanje i dublji osjećaj pripadnosti sportskoj zajednici.





Progresivni model treninga za inkluzivni vaterpolo

Za učinkovitu integraciju osoba s intelektualnim teškoćama u vaterpolo ključno je slijediti **postupan, strukturiran proces obuke**. Ovaj model korak po korak pomaže trenerima da vode sudionike od početnog izlaganja vodi vodi i kretanju, kroz faze izgradnje vještina i na kraju do prilagođenog igranja. Svaka faza omogućuje izgradnju samopouzdanja, napredovanje vještina i inkluzivan timski rad.

Zašto progresivni trening?

Osobama s intelektualnim teškoćama često je potrebno **više vremena** i **strukturiranog ponavljanja** kako bi razvile samopouzdanje i razumijevanje u novim aktivnostima. Progresivni model nudi **sigurno i motivirajuće okruženje**, minimizirajući tjeskobu dok potiče osjećaj postignuća.

Progresivni okvir za obuku u 5 koraka

U nastavku je vizualni i konceptualni pregled preporučenog puta za trenere:

Korak 1: Trening na suhom i osnovna motorička koordinacija

Cilj: Izgraditi temeljne motoričke vještine i uvesti ključne pokrete.

- Vježbe uključuju istezanje, rukovanje loptom, koordinacijske vježbe, tehnike bacanja.
- Usredotočite se na prostornu svijest, grupnu suradnju i osnovne koncepte igre.
- Uvedite pravila kroz igranje uloga i pripovijedanje.

Korak 2: Upoznavanje s vodom i polo za hodanje u plitkom bazenu

Cilj: Pomoći sportašima da se osjećaju sigurno i stabilno u vodi prije potpunog uranjanja.

- Održavajte sesije u plitkim bazenima (razina vode na ili ispod pupka).
- Uvedite "hodajući vaterpolo" – verziju u kojoj sudionici mogu hodati umjesto plivati.
- Vježbajte kretanje lopte, ravnotežu i pozicioniranje bez straha od plutanja ili duboke vode.

Uvid iz pilotiranja: Ova faza značajno smanjuje stres i gradi rano samopouzdanje.

Korak 3: Uvođenje izmijenjenih pravila

Cilj: Prijelaz na strukturiraniju igru uz zadržavanje inkluzije u središtu.

- Kraće vrijeme igranja, manji timovi (npr. 3 na 3), pojednostavljeno bodovanje.
- Omogućite dulje vrijeme za rukovanje loptom i donošenje odluka.
- Potaknite fleksibilnost i zastanite za objašnjenje kada je to potrebno.



Primjeri izmjena:

- Nema prekršaja za dvostruke dodire.
- Vizualni znakovi za smjer ili zone gola.

Korak 4: Male igre i grupni rad

Cilj: Primijeniti vještine u kontroliranom, kooperativnom formatu igre.

- Stvorite timske izazove (npr. lanci dodavanja, šuterske štafete).
- Koristite grupe mješovitih sposobnosti za promicanje uzajamnog učenja i inkluzije.
- Uvedite prijateljsko natjecanje s jakim naglaskom na zabavu.

Napomena: Treneri bi trebali pružiti podršku u stvarnom vremenu i održavati opušten tempo.

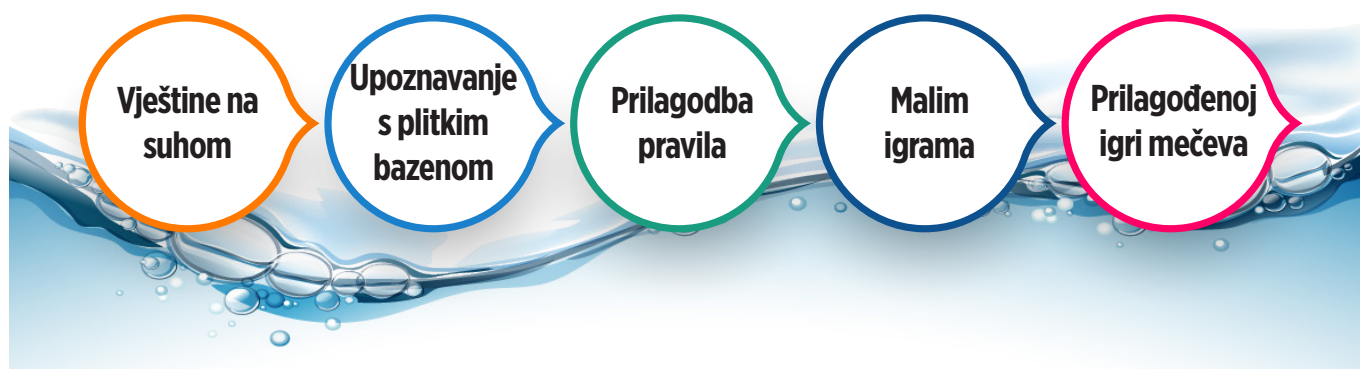
Korak 5: Puna igra s prilagodbama

Cilj: Simulirajte cijelu utakmicu uz kontinuiranu podršku i fleksibilnost.

- Implementirajte kompletnu prilagođenu vaterpolsku igru koristeći naučene vještine.
- Održavajte pojednostavljena pravila i male timove.
- Uključite suce/trenere spremne objasniti i ohrabriti tijekom utakmice.

Proslava napretka: Završite program "Danom prijateljske utakmice" s pozvanim obiteljima ili lokalnom zajednicom.

Sažetak Vizualni prikaz



Završna napomena trenera:

Fleksibilnost je ključna. Neki sportaši mogu se kretati koracima različitim tempom, a ponovno posjećivanje ranijih faza često je korisno. Cilj nije natjecanje, već **sudjelovanje, uživanje i osnaživanje** kroz sport.



Uloge i odgovornosti tijekom prilagođenog vaterpolskog treninga

Inkluzivna okruženja za trening uspijevaju u timskom radu, ne samo među sportašima, već i među timom za podršku koji ih vodi. U prilagođenom vaterpolu, posebno kada se radi s osobama s intelektualnim teškoćama, bitno je jasno definirati tko je za što odgovoran. To pomaže da se treninzi odvijaju glatko, osigurava sigurnost i pruža najbolju moguću podršku svakom sportašu.

U donjoj tablici pronaći ćete ključne uloge koje su obično uključene u trening i njihove odgovornosti:

Uloga	Odgovornosti
Trener	- Planira i vodi treninge i prilagođene igre - Osigurava sigurnost i dobrobit svih sudionika - Prilagođava komunikaciju i aktivnosti različitim potrebama - Potiče inkluzivno okruženje s poštovanjem
Pomoćni trener	- Pruža individualnu podršku sportašima - Pojačava upute jednostavnim jezikom i vizualnim znakovima - Podržava angažman i motivaciju - Pomaže u tranzicijama i upravljanju ponašanjem
Njegovatelj (ako je prisutan)	- Pruža emocionalnu podršku sportašu - Dijeli važne informacije o potrebama sportaša - Pomaže u rutinama prije i poslije treninga - Prenosi povratne informacije trenerskom timu
Prijatelj sportaš (opcionalno)	- Neurotipični vršnjaci koji podržavaju sudjelovanje sportaša - Modelira ponašanje i angažman - Potiče socijalnu interakciju - Podržava neverbalnim znakovima i izgradnjom samopouzdanja



Smjernice za sigurnost vode u prilagođenom vaterpolu

Jasne sigurnosne protokole kako biste osigurali sigurno i podržavajuće okruženje za sve sudionike.

Nadzor i zapošljavanje

- **Minimalni omjer trenera i igrača:** 1 trener/pomoćnik na 3-4 sudionika (uzmite u obzir 1:2 ako sudionici trebaju veću podršku)
- **Zahtjev za spasiocem na bazenu:** Certificirani spasilac mora uvijek biti prisutan, bez obzira na iskustvo trenera ili pomoćnika.
- **Pomoćno osoblje:** Najmanje jedan pomoćni trener ili obučeni volonter trebao bi biti dostupan za individualnu pažnju ili pomoć u vodi.

Prepoznavanje znakova nevolje

Treneri i pomoćnici trebaju biti obučeni za prepoznavanje:

- • Iznenadno smrzavanje ili nepokretnost u vodi
- • Nekoordinirani ili mahniti pokreti
- • Verbalni izrazi panike ili zbunjenosti
- • Znakovi straha, plača ili vidljive nevolje na licu
- • Izbjegavanje vode nakon početnog izlaganja

Napomena: Neki sudionici s intelektualnim teškoćama možda ne verbaliziraju strah, neverbalni znakovi moraju se pažljivo promatrati.

Akcijski plan za hitne slučajeve (EAP)

1. Trenutni odgovor

- Ako primijetite nevolju, **odmah prekinite sesiju.**
- Pomoćnik ili spasilac ulazi u vodu ako je potrebno kako bi sudionika usmjerio na sigurno.

2. Stabilizacija i udobnost

- Mirno izvadite sudionika iz vode i govorite jednostavnim, umirujućim frazama.
- Osigurajte da je dostupan topli ručnik/odjeća.



3. Upozorenje Prva pomoć / Spasilac

- Slijedite lokalne hitne postupke u bazenu.
- Ako je potrebno, obratite se hitnoj medicinskoj službi (EMS).

4. Obavijestite njegovatelja ili skrbnika

- Obavijestite ih brzo i profesionalno.

5. Izvješćivanje i bilježenje incidenta

- Zabilježite događaj s vremenom, poduzetim radnjama i daljnjim koracima.
- Iskoristite ovu priliku za ažuriranje plana upravljanja rizicima, ako je potrebno.

Uvijek održite 5-minutni sigurnosni brifing prije sesije s osobljem i osigurajte pregled kontakata za hitne slučajeve i medicinskih stanja za svakog sportaša prije početka treninga.





Primjeri planova sesija

Mnogi treneri, posebno oni koji prvi put rade sa sportašima s intelektualnim teškoćama, imaju koristi od **jasne vizualne strukture i jednostavnih, ponovljivih planova treninga**. Sljedeći odjeljak pruža primjer tjednog plana sesije i **lako razumljive vježbe i vizualne ilustracije** za podršku uključivanju i dosljednoj implementaciji.

Primjer tjednog plana treninga (početna razina)

Dan	Područje fokusa	Cilj	Aktivnosti	Trajanje
Utorak	Upoznavanje s vodom	Izgradite povjerenje u plitkoj vodi	Hodanje polo u plitkom bazenu, plutanje, dodavanje lopte tijekom hodanja	45 minuta
Četvrtak	Motorička koordinacija i timski rad	Poboljšajte kontrolu i grupnu igru	Zagrijavanje na suhom, igre hvatanja i bacanja, partnerska štafeta, pojednostavljeni polo 3 na 3	45 minuta

Savjeti: Ponavljajte ključne aktivnosti svaki tjedan kako biste izgradili rutinu. Uvedite male varijacije ili nove igre kako biste održali interes i povećali angažman.

Uzorak plana sesije (45-minutni prilagođeni vaterpolo trening)

Naslov: "Upoznati se s igrom – Sesija 1"

Cilj: Uvesti osnove vaterpola i izgraditi povjerenje u vodu.

Sekcija	Vrijeme	Aktivnost	Detalji
Dobrodošlica i zagrijavanje	5 min	Pozdrav krugu na palubi	Jednostavni pozdravi, očekivanja i imena
Pokret suhog zemljišta	10 min	Dodavanje lopte i koordinacija	Dodavanje mekim loptama, istezanje, skakanje
Ulazak u vodu i igre	15 min	Osnove hodajućeg polo	Krećite se u plitkoj vodi, dodajte plutajuću loptu dok hodate
Glavna djelatnost	10 min	Meta bacanja	Bacite plutajući обруч ili stožac s kratke udaljenosti
Hlađenje	5 min	Plutajuća igra / Zbogom val	Ležanje na leđima, potpomognuto plutanje, pozitivne povratne informacije

Potrebna oprema: mekane lopte, čunjevi ili plutajući обручи, vizualne kartice (npr. emojiji za osjećaje, jednostavni dijagrami).



Primjeri bušenja

Vježba 1: Prolazak kruga u plitkom bazenu

- Igrači formiraju krug stojeći (razina vode u struku/prsima)
- Jedna lopta se prolazi u smjeru kazaljke na satu
- Treneri promatraju držanje i tehniku dodavanja

Vježba 2: Plutajuće bacanje obruča

- Plutajući obruč postavljen je u sredini
- Sudionici se izmjenjuju u bacanju lopte u obruč
- Prilagodba: Pomaknite obruč bliže onima koji imaju problema s koordinacijom

Vježba 3: 3v3 hodajuća polo

- Označite granice u plitkoj vodi
- Koristite veću, mekšu loptu
- U početku nije bilo vratara; usredotočenost na kretanje i dodavanje

Uključivanjem strukturiranih tjednih planova i jednostavnih, zanimljivih vježbi, treneri mogu izgraditi samopouzdanje i dosljednost i kod sebe i kod svojih sportaša. Ove su sesije osmišljene tako da budu prilagodljive i gostoljubive, osiguravajući da se osobe s intelektualnim teškoćama osjećaju sigurno, podržano i ohrabreno da napreduju vlastitim tempom. Zapamtite, **strpljenje, ponavljanje i pozitivno pojačanje** ključni su za stvaranje smislenog i ugodnog prilagođenog vaterpolskog iskustva. Uz vrijeme i brigu, čak i najjednostavnije aktivnosti mogu dovesti do velikih postignuća u bazenu.



Kako napraviti #BelInclusive tim – vodič korak po korak



Stvaranje #BelInclusive tima važan je način za poticanje inkluzije i rušenje barijera u sportu. Bilo da radite s osobama s intelektualnim teškoćama ili sudionicima različitih sposobnosti, ovaj vodič pruža pristup korak po korak kako biste osigurali da vaš tim bude inkluzivan, podržavajući i uspješan.

1. Rekrutirajte raznoliku skupinu sudionika

Inkluzija počinje s raznolikim timom. Prilikom regrutiranja sudionika nastojte uključiti pojedince različitih sposobnosti, podrijetla i iskustava. To može uključivati dopiranje do lokalnih zajednica, škola ili organizacija koje podržavaju osobe s intelektualnim teškoćama. Vodite računa o tome kako komunicirate svrhu svog tima, naglašavajući da su svi dobrodošli i da tim cijeni različitost. Zapošljavanje se može odvijati putem društvenih medija, organizacija u zajednici ili partnerstava s mrežama za podršku osobama s invaliditetom.

2. Odaberite kvalificirane i obučene trenere

Treneri igraju ključnu ulogu u stvaranju uspješnog inkluzivnog tima. Odaberite trenere koji ne samo da imaju stručnost u sportu, već su i obučeni za rad s osobama s intelektualnim teškoćama i drugim različitim potrebama. Treneri bi trebali biti strpljivi, prilagodljivi i vješti u stvaranju pozitivnog i podržavajućeg okruženja za sve sudionike. Ako je potrebno, osigurajte dodatnu obuku kako biste im pomogli razumjeti specifične potrebe članova vašeg tima i osigurati da su opremljeni za poticanje inkluzivnog okruženja.

3. Započnite s treningom na suho i prilagodbom na vodu

Prije nego što uskočite u pune treninge na vodi, važno je započeti s temeljnim treninzima na suhom. To uključuje vježbanje osnovnih vaterpolskih tehnika, kao što su dodavanje, hvatanje i pozicioniranje, izvan vode. Suhi trening pomaže sudionicima da razviju razumijevanje igre i osnovnih pokreta u ugodnijem i kontroliranijem okruženju. Posebno je korisno za sudionike s intelektualnim teškoćama kojima će možda trebati dodatno vrijeme da shvate temeljne vještine.

Nakon početnih suhih treninga, usredotočite se na prilagodbu na vodu, gdje se sudionici mogu naviknuti na vodeni okoliš bez pritiska natjecanja. Ova faza pomaže sudionicima da steknu samopouzdanje u vodi kroz jednostavne vježbe kao što su plutanje, gaženje vode i osnovno plivanje. Tek nakon završetka ovih koraka treba započeti stvarni vaterpolski trening, postupno uvodeći pravila, timski rad i vježbe u bazenu.

4. Prilagodite pravila i strukturu



Prilagodba je ključna kako bi se osiguralo da se svi sudionici mogu smisleno uključiti u sport. Izmijenite pravila, igranje i treninge kako bi odgovarali sposobnostima članova vašeg tima. Na primjer, u vaterpolu možete prilagoditi intenzitet, trajanje utakmice ili veličinu momčadi kako biste osigurali da se svi igrači osjećaju ugodno i da mogu u potpunosti sudjelovati. #BeInclusive pristup potiče fleksibilnost, omogućujući trenerima da kontinuirano procjenjuju sposobnosti svojih sudionika i vrše prilagodbe koje igru čine zabavnom i izazovnom.

5. Stvorite poticajno okruženje

Izgradnja pozitivne timske kulture ključna je za uspjeh svakog inkluzivnog tima. Potaknite timski rad, suradnju i međusobno poštovanje među svim sudionicima. Treneri bi trebali modelirati inkluzivno ponašanje, nudeći pohvale i konstruktivne povratne informacije svakom sudioniku. Osim toga, osigurajte da je fizičko okruženje dostupno, s potrebnim smještajem, kao što su rampe, pristupačne svlačionice i prilagodljiva oprema, kako biste osigurali da svi mogu u potpunosti sudjelovati.

6. Pružite stalnu komunikaciju i podršku

Redovita komunikacija ključna je za održavanje uspješnog inkluzivnog tima. Održavajte sastanke tima na kojima sudionici mogu izraziti svoja razmišljanja, izazove i postignuća. Potaknite otvoreni dijalog između trenera, sudionika i njegovatelja kako biste osigurali da se svi problemi brzo riješe. Također je važno pružiti stalnu emocionalnu i socijalnu podršku, posebno za sudionike s intelektualnim teškoćama koji se mogu osjećati izolirano ili tjeskobno.

7. Proslavite postignuća i napredak

Prepoznajte i proslavite individualna i timska postignuća kako biste izgradili samopouzdanje i moral. Usredotočite se na napredak, a ne samo na ishode natjecanja. To može biti jednostavno poput priznavanja poboljšanja u vještinama, timskom radu ili osobnim prekretnicama. Proslava uspjeha potiče osjećaj pripadnosti i motivira sudionike da se nastave baviti sportom.

8. Procijenite i prilagodite se

Na kraju, kontinuirano procjenjujte napredak svog #BeInclusive tima. Prikupite povratne informacije od sudionika, trenera i obitelji kako biste identificirali područja za poboljšanje. Prilagodite svoj pristup prema potrebi kako biste osigurali da tim ostane inkluzivan, ugodan i pruža podršku. Sposobnost razvoja na temelju potreba vaših sudionika pomoći će timu da dugoročno napreduje.

Slijedeći ove korake, možete uspješno stvoriti #BeInclusive tim koji ne samo da promiče tjelesnu aktivnost, već i potiče socijalnu uključenost, osobni rast i osjećaj zajedništva za sve svoje članove.



#Savjeti i trikovi za sportske stručnjake

Rad s osobama s intelektualnim teškoćama u vodenim sredinama zahtijeva i pripremu i fleksibilnost. Dok su temelji inkluzivnog vaterpola istaknuti u prethodnim odjeljcima, terenska provedba i pilot-aktivnosti otkrile su dodatne praktične strategije koje mogu poboljšati i proces prilagodbe i učinkovitost treninga. U nastavku su ključni uvidi i preporuke za sportske stručnjake koji olakšavaju inkluzivne vaterpolske programe.

1. Započnite sa sesijama u plitkoj vodi

Tijekom faza pilotiranja, jedna od najutjecajnijih strategija bila je **uvođenje "hodajućeg vaterpola" u plitke bazene** (dubina vode do struka ili donjeg dijela trbuha). Ovaj pristup omogućuje sportašima održavanje stabilnog kontakta s dnom bazena, smanjujući tjeskobu, poboljšavajući ravnotežu i stvarajući sigurnije i predvidljivije okruženje.

Ova metoda:

- Podržava prilagodbu u ranoj fazi, posebno za sudionike s nižim samopouzdanjem u plivanju;
- Omogućuje trenerima da bolje demonstriraju pokrete i pozicioniranje;
- Omogućuje postupni prijelaz prema dubljoj vodi i punoj pokretljivosti vode.

Preporuka: Koristite bazene s podesivom dubinom ili plitkim područjima s kordonom, posebno u prvim tjednima treninga.

2. Usredotočite se na ponavljanje i vizualnu poduku

Mnogi sudionici imaju koristi od vježbi s velikim brojem ponavljanja i snažnih vizualnih znakova. Koristite jasne geste, demonstracije i vizualna pomagala (kao što su plutajući markeri ili kapice u boji) kako biste podržali razumijevanje. Neka usmene upute budu sažete i dosljedne.

Savjet: upotrijebite demonstracijske sportaše ili voditelje vršnjaka kako biste modelirali ispravnu formu prije pokušaja grupe.

3. Dajte prioritet individualnom upoznavanju

Ostavite vremena za **individualno upoznavanje s vaterpolskom opremom**, uključujući loptu, kape i golove. Mnogi sudionici mogu imati ograničeno ili nimalo prethodnog iskustva s alatima specifičnim za sport.

Predložena aktivnost: Neka sudionici istraže dodavanje i hvatanje lopte dok stoje u vodi prije uvođenja strukturiranog igranja.



4. Koristite manje grupe za bolji angažman

Manje grupe za trening (3-5 sudionika) omogućuju trenerima da daju individualnije povratne informacije i osiguraju da svi igrači ostanu aktivno uključeni. Razmislite o rotiranju stanica ili formiranju više mini-timova kada je to moguće.

5. Integrirajte zagrijavanje na kopnu

Zagrijavanje na suhom i koordinacijske igre pomažu u razvoju svijesti o tijelu i jačanju motoričkog planiranja. Posebno su učinkoviti u psihičkoj i fizičkoj pripremi sudionika prije ulaska u bazen.

6. Proslavite svaki uspjeh

Izgradnja povjerenja je ključna. Pružajte stalno ohrabrenje i slavite napredak, ne samo izvedbu. Koristite jednostavne znakove priznanja (naljepnice, certifikate, pljesak) kako biste povećali motivaciju.

7. Uključite obitelji i negovatelje

Članovi obitelji i negovatelji ključni su saveznici u održavanju angažmana. Redovita komunikacija, ažuriranja, pa čak i povremeno sudjelovanje u sesijama kao gledatelji ili volonteri pomažu u izgradnji zajednice koja pruža podršku.

8. Prilagodite stilove komunikacije

Sportski stručnjaci trebaju vježbati strpljenje i **koristiti jednostavnu, izravnu i empatičnu komunikaciju**. Uvijek održavajte kontakt očima, govorite umjerenim tempom i hvalite u stvarnom vremenu.

9. Održavajte fleksibilnost u pravilima igre

Čak i unutar prilagođenog vaterpola, pravila će možda trebati dodatno prilagoditi kako bi odgovarala sposobnostima grupe. Ne ustručavajte se pojednostaviti bodovanje, dopustiti više dodira, skratiti trajanje igre ili upotrijebiti više lopti tijekom sesija izgradnje vještina.

10. Razmišljajte i razvijajte se

Vodite dnevnik treninga ili dnevnik u kojem bilježite koje su strategije najbolje funkcionirale i koji igrači trebaju dodatnu podršku. Ova zapažanja postat će vrijedna za razvoj vašeg pristupa treningu i dijeljenje najboljih praksi s drugim trenerima.

Integracijom ovih praktičnih strategija u prilagođene vaterpolske treninge, ne samo da poboljšavate kvalitetu okruženja za trening, već i doprinosite izgradnji inkluzivnije i osnažujuće sportske kulture. Iskustvo stečeno tijekom pilot-aktivnosti jasno pokazuje da male prilagodbe - kao što je početak u plitkoj vodi ili prilagođavanje stilova komunikacije, mogu dovesti do značajnih otkrića u samopouzdanju, sudjelovanju i stjecanju vještina. Zapamtite, fleksibilnost, strpljenje i pristup usmjeren na osobu najučinkovitiji su alati za stvaranje značajnog i trajnog utjecaja kroz sport.



Dobre prakse u inkluzivnom vaterpolu

Odjeljak "Dobre prakse" ističe uspješne i ponovljive pristupe identificirane tijekom pilot faza projekta BIWP i kroz iskustvo organizacija sudionica. Ove prakse pružaju praktične smjernice za vaterpolske trenere, klubove i organizacije koje imaju za cilj promicanje inkluzije u vodenim sportovima.

1. Početak u plitkoj vodi (hodajući vaterpolo)

Opis: Jedna od najutjecajnijih metoda uočenih tijekom faze pilotiranja bilo je provođenje početnih sesija u plitkom bazenu gdje razina vode doseže otprilike visinu struka ili prsa. To se naziva "hodajući vaterpolo".

Zašto djeluje: Omogućuje sudionicima - posebno onima s tjelesnim invaliditetom, smanjenim plivačkim vještinama ili strahom od duboke vode da sigurno stoje dok uče osnovne pokrete, rukovanje loptom i timski rad. Ovo okruženje smanjuje tjeskobu i fizičke zahtjeve, dajući igračima slobodu da se usredotoče na koordinaciju i upoznavanje s igrom.

Ishod: Sudionici su pokazali bržu prilagodbu i povećano uživanje tijekom ranih sesija. Ovaj pristup poboljšao je zadržavanje i omogućio lakši prijelaz na bazene standardne dubine tijekom vremena.

2. Uparivanje i rotacija uloga

Opis: Uključive sesije često su uključivale trening u paru, gdje su sudionici s invaliditetom i bez njih radili zajedno tijekom vježbi. Treneri su također uveli strategije rotacije uloga, potičući igrače da se izmjenjuju između pozicija i odgovornosti.

Zašto djeluje: Vršnjačko učenje olakšava prijenos znanja i promiče društveno povezivanje. Rotacija uloga osigurava da svi sudionici imaju jednake mogućnosti da se uključe u svaki aspekt igre, smanjujući osjećaj isključenosti i gradeći svestranost.

Ishod: Ova metoda poboljšala je timski rad, smanjila društvenu stigmatu i promicala osjećaj jednakosti i osnaživanja unutar grupe.

3. Korištenje opreme označene bojama i vizualnih znakova

Opis: treninzi su uključivali korištenje lopti jarkih boja, plutajućih markera, čunjeva i okvira za golove. Treneri su uključivali ručne signale, piktograme i ploče s uputama s velikim slovima.

Zašto djeluje: Ove prilagodbe podržavaju osobe s vizualnim, kognitivnim poteškoćama ili poteškoćama povezanim s pažnjom. Vizualna jasnoća pomaže u fokusiranju, pozicioniranju i razumijevanju vježbi i pravila igre.

Ishod: Sudionici su doživjeli manje zbunjenosti i sigurnije su reagirali na upute, osobito oni s autizmom, poteškoćama u učenju ili problemima s vizualnom obradom.



4. Progresivna prilagodba pravila

Opis: Umjesto da odmah uvedu cijeli skup natjecateljskih vaterpolskih pravila, treneri su počeli s pojednostavljenim verzijama kao što su smanjeni kontakt, manji prostor za igru ili manji broj igrača po momčadi.

Zašto djeluje: Postupno izlaganje složenosti omogućuje učenicima da svladaju temeljne vještine prije nego što se suoče s pritiscima potpunog igranja. Smanjuje kognitivno preopterećenje i gradi samopouzdanje.

Ishod: Sudionici su pokazali poboljšano razumijevanje, manje frustracije i povećano sudjelovanje u sesijama. Omogućio je i bolju individualnu procjenu i potporu.

5. Uključivanje obitelji i mreža podrške

Opis: Članovi obitelji, njegovatelji ili pomoćnici u obrazovanju potaknuti su da sudjeluju u različitim dijelovima programa, uključujući brifinge prije obuke, volontiranje i prisustvovanje utakmicama.

Zašto djeluje: Napori za inkluziju protežu se i izvan sportaša. Aktivno uključivanje mreže podrške osigurava dosljednost u komunikaciji, emocionalno ohrabrenje i logističku podršku.

Ishod: Sudionici su doživjeli poboljšanu prisutnost i motivaciju, dok su obitelji bolje razumjele adaptivni sport i njegov utjecaj na dobrobit.

6. Stvaranje sigurnog okruženja punog poštovanja

Opis: svi su partneri implementirali uključive kodekse ponašanja, promicali jezik poštovanja i odmah rješavali sve slučajeve diskriminacije ili isključenja. Treneri su obučeni za empatiju, svijest o raznolikosti i nenasilnu komunikaciju.

Zašto djeluje: Psihološka sigurnost temelj je učinkovitog učenja i sudjelovanja. Atmosfera poštovanja potiče povjerenje, otvorenost i upornost.

Ishod: Povećano samoizražavanje među sudionicima, smanjena anksioznost i poboljšana emocionalna regulacija tijekom igara i treninga.

7. Slavljenje malih pobjeda

Opis: Treneri su slavili napredak, bez obzira koliko mali bio, kao što je dovršetak vježbe, demonstriranje vodstva ili poboljšanje točnosti. Korišteni su certifikati, pljesak i kartice s povratnim informacijama.

Zašto djeluje: Priznanje gradi samopoštovanje i motivira sudionike da nastave težiti. Prebacuje fokus s natjecanja na osobni rast.

Ishod: Igrači su izvijestili o većem zadovoljstvu i spremnosti da se vrate treninzima. Treneri su primijetili poboljšanja u grupnom moralu i timskom duhu.



8. Lokalna partnerstva i vidljivost zajednice

Opis: Klubovi su surađivali sa školama, udrugama osoba s invaliditetom, lokalnim medijima i općinskim sportskim vijećima. Također su podijelili priče o uspjehu putem društvenih medija i događaja u zajednici.

Zašto djeluje: Informiranje povećava svijest, smanjuje stigmatu i dovodi nove sudionike. Podrška zajednice osigurava dugoročnu održivost.

Ishod: Proširene mreže, nove mogućnosti financiranja i veća integracija uključivog sporta u lokalne politike i prakse.

Zajedno, ove dobre prakse predstavljaju holistički i prilagodljivi okvir koji podržava uspješnu provedbu inkluzivnog vaterpola. Svaki element doprinosi stvaranju osnažujućeg, ugodnog i pravednog okruženja za sve sudionike bez obzira na razinu sposobnosti.





Završne misli i budući smjerovi

Put prema inkluzivnom sportu započinje empatijom, predanošću, i strukturiranim djelovanjem. Ovaj #BelInclusiveWaterPolo priručnik više je od tehničkog vodiča, to je praktičan alat koji pomaže trenerima, edukatorima i sportskim facilitatorima da vaterpolo učine pristupačnim i ugodnim za osobe s intelektualnim teškoćama.

Kroz ovaj priručnik opisali smo temeljno razumijevanje intelektualnih teškoća, progresivne modele obuke, prilagođena pravila, planove sesija i sigurnosne protokole. Također smo podijelili dobre prakse iz stvarnog svijeta i praktične savjete kako bismo osnažili profesionalce da s povjerenjem osmisle i izvedu prilagođene vaterpolo sesije.

Važno je naglasiti da inkluzija nije pristup koji odgovara svima, to je kontinuirani proces učenja, prilagodbe i zajedničkog stvaranja okruženja u kojem se svi sportaši osjećaju sigurno, podržano i sposobno za rast. Pilot-faza ovog projekta već je dokazala da vaterpolo može biti moćan alat za socijalnu uključenost, osobni razvoj i povezivanje zajednice - posebno kada se naprave promišljene izmjene i kada je prisutan tim podrške.

Potičemo sve čitatelje ovog priručnika da ga tretiraju kao živi dokument: testirajte što najbolje funkcionira u vašem okruženju, prilagodite se potrebama svojih sportaša i podijelite svoje uspjehe kako bi drugi mogli imati koristi. Vaš doprinos ključan je rastućoj mreži uključivih sportskih praksi u Europi i šire.

Nastavimo igru naprijed – zajedno.





Izjava o odricanju od odgovornosti i autori

Priručnik #BelInclusiveWaterPolo jedan je od rezultata projekta 101133329 - BelInclusiveWaterpolo, sufinanciranog iz programa Erasmus+ Europske unije.

Projekt financira Europska unija. Međutim, izražena stajališta i mišljenja samo su stajališta i mišljenja autora (autora) i ne odražavaju nužno stajališta i mišljenja Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Za bilo kakav komentar na ovaj dokument, obratite se BSDA: info@bulsport.bg

U ovom priručniku korišteni su materijali sa svih projektnih događanja te javni resursi i informacije.

Umnožavanje je dopušteno uz navođenje izvora.

Autori

Organizacija i država	Autori
Bugarska udruga za razvoj sporta, Bugarska	Yoanna Dochevska dr. sc. Ivaylo Zdravkov Stefka Djobova dr. sc. Ivelina Kirilova
Udruga bugarskih plivača, Bugarska	Nikolaj Krastev Trajan Krastev Joana Nedialkova
Parasportski savez grada Rijeke, Hrvatska	Đina Škulić Petra Anđelić

ISBN: 978-619-7677-24-9 (printed copy), 978-619-7677-25-6 (online version)/Sofija, 2025.

Izdavatelj: Bugarska udruga za razvoj sporta

Šifra izdavatelja: 978-619-90776



#BeInclusive
WaterPolo



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



Scan Me

www.mywaterpolo.org

 YouTube