Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

Практическо ръководство за приобщаващ спорт



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

BSDA
Bulgarian Sports Development Association

KARGENC CLUB
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.sportinclusion.org



Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

Практическо ръководство за приобщаващ спорт

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.sportinclusion.org

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Съдържание

1. Признателност 4
2. За проекта SPORT 5
3. Как да използвате този набор от инструменти 7

ЧАСТ I – РАЗБИРАНЕ НА ПРИОБЩАВАЩИЯ СПОРТ 9
4. Какво всъщност означава приобщаващият спорт 10
5. Разбиране на интелектуалните увреждания в спортния контекст 19

ЧАСТ II – ОТ ЦЕННОСТИТЕ КЪМ ПРАКТИКАТА 27
6. Създаване на безопасна и уважителна спортна среда 28
7. Адаптиране на спортните дейности 34
8. Ефективна комуникация 39

ЧАСТ III – РАБОТА С ХОРАТА, ПОДКРЕПЯЩИ СПОРТИСТА 47
9. Ролята на треньорите и спортните експерти 48
10. Семейства, асистенти и мрежи за подкрепа 55
11. Доброволци и подкрепа от връстници 61

ЧАСТ IV – СЪБИТИЯ, ЛАГЕРИ И МЕЖДУНАРОДНИ ДЕЙНОСТИ 67
12. Организиране на спортни събития, насърчаващи включването 68
13. Международни и междукултурни спортни дейности 74

ЧАСТ V – МОНИТОРИНГ, ВЪЗДЕЙСТВИЕ И УСТОЙЧИВОСТ 79
14. Измерване на въздействието в приобщаващия спорт 80
15. Устойчивост след приключването на проекта 85

ЧАСТ VI — ПРАКТИЧЕСКИ ИНСТРУМЕНТИ И РЕСУРСИ 91
16. Практически контролни списъци 92
17. Примери за добри практики от SPORT 96

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ЧАСТ 101
18. Ключови послания и изводи 102
19. За партньорите 104
20. Декларация за отговорност и авторски права по програма „Еразъм+“ 105

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



1. Признателност

Настоящият наръчник е резултат от опита, извлечените поуки и значимите моменти в рамките на проекта SPORT – Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit.

Изразяваме искрената си благодарност към треньорите, спортните експерти, асистентите, доброволците и помощния персонал, които посветиха своето време, знания и енергия на създаването на положителни и приобщаващи спортни преживявания за хора с интелектуални увреждания. Чрез своята отдаденост, професионализъм и вяра в потенциала на всеки участник те помогнаха да превърнат спортните дейности във възможности за растеж, учене, приятелство и личностно развитие.

Бихме искали да изразим най-дълбоката си благодарност към участниците с интелектуални затруднения, които се включиха в дейностите по програма SPORT и в международните лагери. Тяхният ентусиазъм, кураж, решителност и готовност да се отворят към нови преживявания бяха истинската движеща сила зад проекта. Много от участниците за първи път преживяха пътуване в чужбина, междукултурен обмен и нови социални среди, доказвайки, че бариерите могат да бъдат преодолени, когато възможностите станат достъпни.

Също толкова благодарни сме на семействата, грижещите се лица и мрежите за подкрепа, които се довериха на проекта и насърчиха участниците да се включат в преживявания, които често означаваха излизане извън познатите рутини и зони на комфорт. Тяхната подкрепа беше от съществено значение за осъществяването на тези възможности.

Специално признание заслужават също доброволците, местните общности, образователните институции, спортните организации, публичните власти и всички поддръжници, които допринесоха за реализацията на дейностите по SPORT. Тяхното участие показа, че значимото включване става възможно, когато различни хора и сектори работят заедно за постигането на обща цел.

Настоящият наръчник е посветен на всички, които вярват, че спортът може да отваря врати, да изгражда увереност, да създава връзки и да дава възможност на хората с интелектуални затруднения да участват пълноценно в обществото.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2. За проекта SPORT



Контекст и обосновка

В цяла Европа и извън нея хората с интелектуални увреждания продължават да се сблъскват със значителни пречки за участието си в спорта, обществения живот и международната мобилност. Въпреки че спортът е широко признат като мощен инструмент за личностно развитие, социална интеграция и благополучие, много хора с интелектуални увреждания все още имат ограничен достъп до качествени спортни възможности, особено такива, които излизат извън рамките на техните местни общности.

Предизвикателствата често са по-големи за хората, живеещи в селски или социално изолирани райони, където възможностите за участие, пътуване и междукултурен обмен могат да бъдат ограничени. В резултат на това много хора пропускат преживявания, които другите приемат за даденост, като например участие в международни дейности, срещане с връстници от други държави или представяне на своите общности чрез спорта.

Проект SPORT – Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit – беше разработен в отговор на тези предизвикателства. Инициативата имаше за цел да създаде значими възможности за хора с интелектуални увреждания да участват в спортни дейности, да изграждат самочувствие, да развиват социални умения и да изпитат международна мобилност в безопасна и подкрепяща среда.

Чрез местни дейности, инициативи за изграждане на капацитет и международни спортни лагери SPORT показа как спортът може да служи като мост между общности, култури и хора, като същевременно насърчава приобщаването, равенството и активното участие в обществото.

Цели на SPORT

SPORT беше разработен с цел:

- Увеличаване на възможностите за хора с интелектуални увреждания да участват в спорт и физическа активност;
- Насърчаване на социалната интеграция, самоувереността и личностното развитие чрез спорта;
- Подкрепа на международната мобилност и междукултурния обмен за участници с интелектуални затруднения;
- Укрепване на капацитета на треньори, спортни експерти и организации, работещи в областта на приобщаващия спорт;
- Насърчаване на сътрудничеството между заинтересованите страни от различни сектори и държави;
- Повишаване на осведомеността относно способностите, потенциала и приноса на хората с интелектуални увреждания.

Целеви групи

SPORT е разработен за широк кръг заинтересовани страни, ангажирани с приобщаващия спорт, включително:

- Хора с интелектуални увреждания;
- Треньори и спортни експерти;
- Спортни клубове и организации;
- Семейства, лица, полагащи грижи, и мрежи за подкрепа;
- Доброволци и членове на общността;
- Образователни институции и специалисти, работещи с хора с увреждания.

Участващи държави и партньори

- Проектът беше реализиран чрез сътрудничество между организации от България и Турция.
- Консорциумът обедини партньори с допълващи се експертни познания в областта на спорта, приобщаването, работата с младежи и ангажираността на общността:
- Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС) – България;
- Спортен клуб „Каргенч“ – Турция.
- Заедно партньорите работиха за създаването на устойчиви възможности за участие, учене и международен обмен за лица с интелектуални затруднения.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Донор и подкрепа

SPORT беше съфинансиран от програмата „Еразъм+“ на Европейския съюз в рамките на направлението „Еразъм+ Спорт“. Проектът беше подкрепен чрез европейско финансиране, насочено към насърчаване на социалната интеграция, участието в спорта, международното сътрудничество и равните възможности за всички.

Изпълнението на SPORT беше допълнително подкрепено чрез участието на местни власти, образователни институции, спортни организации, доброволци, семейства и заинтересовани страни от общността, които допринесоха за успешното осъществяване на дейностите по проекта.

Продължителност и рамка на финансиране

Проектът SPORT беше реализиран в периода 2024–2026 г. като проект за международно сътрудничество в рамките на програмата „Еразъм+“ на Европейския съюз.

SPORT съчетаваше местни спортни дейности, инициативи за изграждане на капацитет, образователни ресурси и възможности за международна мобилност, за да създаде устойчиви и приложими на други места подходи за приобщаващо участие в спорта на хора с интелектуални увреждания.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3. Как да използвате този набор от инструменти

Настоящият набор от инструменти е разработен като практически ресурс за всеки, който проявява интерес към създаването на по-приобщаващи спортни възможности за хора с интелектуални увреждания. Той се основава на опита, извлечените поуки и добрите практики, натрупани в рамките на проекта SPORT, и е предназначен да подпомага както начинаещите, така и опитните специалисти, работещи в областта на приобщаващия спорт.

Вместо да бъде документ, който трябва да се прочете от начало до край, този набор от инструменти може да се използва гъвкаво в зависимост от нуждите, опита и ролята на всеки читател. Някои потребители може да извлекат полза от прегледа на цялата публикация, докато други може да се съсредоточат върху конкретни глави, които са най-релевантни за ежедневната им работа.

За кого е предназначен този наръчник

Този набор от инструменти е предназначен за:

- **Треньори и спортни инструктори,** които желаят да създадат по-приобщаваща среда за тренировки и да адаптират дейностите към нуждите на участниците с интелектуални затруднения.
- **Спортни клубове и спортни организации,** търсещи практически насоки за разработване на приобщаващи програми, събития и възможности за дългосрочно участие.
- **Неправителствени организации (НПО),** работещи в областта на спорта, увреждания, младежта, образованието, социалното включване или развитието на общността.
- **Педагози и специалисти по подкрепа,** които проявяват интерес към използването на спорта като средство за учене, личностно развитие и социално участие.
- **Доброволци и подкрепящи лица,** които допринасят за приобщаващите спортни дейности и желаят да разберат по-добре как ефективно да подкрепят участниците.
- **Местните власти и заинтересованите страни от общността,** които търсят практически примери за това как различни сектори могат да си сътрудничат за насърчаване на приобщаването чрез спорта.

Независимо от професионалния опит или предишния опит, наборът от инструменти има за цел да предостави достъпни и практични насоки, които могат да бъдат адаптирани към различни условия и групи участници.

Как е структуриран наборът от инструменти?

Наборът от инструменти е организиран в шест взаимосвързани части.

- **Част I –** „Разбиране на приобщаващия спорт“ представя основни концепции за включване и предоставя практическо разбиране за интелектуалните увреждания в контекста на спорта.
- **Част II –** „От ценности към практика“ се фокусира върху създаването на безопасна среда, адаптирането на дейностите и ефективната комуникация с участниците.
- **Част III –** „Работа с хората, подкрепящи спортиста“ подчертава важната роля, която играят треньорите, семействата, асистентите, доброволците и мрежите за подкрепа.
- **Част IV –** „Събития, лагери и международни дейности“ представя практически насоки за организиране на приобщаващи спортни събития и дейности за международна мобилност.
- **Част V –** „Мониторинг, въздействие и устойчивост“ разглежда начини за измерване на резултатите, демонстриране на въздействието и гарантиране, че приобщаващите практики продължават и извън рамките на отделните проекти.
- **Част VI –** „Практически инструменти и ресурси“ предоставя контролни списъци, примери и извлечени поуки, които могат да бъдат директно приложени в реални ситуации.

Макар главите да се допълват взаимно, всяка секция може да се използва и самостоятелно като отделен справочник.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Адаптивност към различни контексти

Няма две спортни организации, общности или групи участници, които да са напълно еднакви. Поради тази причина препоръките, представени в този набор от инструменти, не трябва да се разглеждат като строги правила, а като адаптивни насоки, които могат да бъдат съобразени с местните обстоятелства.

Принципите и практиките, описани в публикацията, могат да се прилагат в различни държави, спортове, организационни структури и общностни среди. Те могат да се използват в аматьорски спортни клубове, училища, организации за хора с увреждания, общини, младежки проекти, общностни програми и международни инициативи.

Опитът, споделен чрез SPORT, показва, че приобщаването не зависи от наличието на идеални условия или значителни ресурси. Най-важното е желанието да се учим, да си сътрудничим и да създаваме възможности, които позволяват на всеки участник да се чувства уважаван, ценен и ангажиран.

Насърчаваме читателите да адаптират идеите, представени в този наръчник, към собствената си реалност и да продължат да изграждат по-приобщаваща спортна среда в своите общности.





Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ЧАСТ I

РАЗБИРАНЕ НА ПРИОБЩАВАЩИЯ СПОРТ



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit



4. Какво всъщност означава приобщаващият спорт

Спортът има силата да обединява хората по начини, по които малко други дейности могат. Той създава възможности за общуване, приятелство, работа в екип, лични постижения и чувство за принадлежност. Въпреки това за много хора с интелектуални затруднения участието в спорта все още е ограничено от бариери, които имат малко общо с физическите способности и много повече с нагласите, очакванията, достъпа и възможностите.

Приобщаващият спорт често се разбира просто като позволяване на хората с увреждания да се включват в съществуващи дейности. Макар участието да е важна първа стъпка, истинското включване отива много по-далеч. Участието не се състои само в това да присъстваш. То означава да бъдеш приет, уважаван, подкрепян и да ти се предоставят значими възможности да допринесеш, да се развиваш и да успееш.

По време на проекта SPORT научихме, че приобщаването се случва, когато хората чувстват, че наистина принадлежат към дадена общност. Това е разликата между това да бъдеш поканен на дадена дейност и да бъдеш признат като ценен член на екип или общност. Тази разлика може да изглежда малка, но има дълбоко въздействие върху увереността, мотивацията, самочувствието и дългосрочната ангажираност.

За много хора с интелектуални увреждания спортът е много повече от физическа активност. Той може да бъде път към приятелство, независимост, личностно развитие и активно участие в обществото. Приобщаващият спорт създава пространства, в които хората се признават заради способностите и потенциала си, а не се определят от ограниченията си.

Приобщаване/включване срещу участие

Участие означава да бъдеш част от дадена дейност. Включване означава да си активен, уважаван и ценен член на тази дейност.

Един участник може да присъства на тренировка, без да се чувства включен. Той може да е физически там, но да има малко взаимодействие с другите, ограничени възможности да допринесе или да няма истинско чувство за принадлежност. В такива ситуации има участие, но няма включване.

Приобщаващият спорт се стреми да премахне тези бариери. Той създава среда, в която всеки участник може да се включи според своите способности, да изгражда взаимоотношения, да изпитва успех и да се чувства уважаван от околните.

Истински приобщаваща среда е тази, в която хората не просто присъстват, а се приемат активно. Участниците се насърчават да допринасят, да изразяват себе си, да правят избор и да изграждат значими взаимоотношения с другите. Тяхното присъствие се цени, а участието им има значение.

По време на лагерите на SPORT в Турция и България приобщаването беше видимо не само по време на спортните сесии, но и по време на хранене, пътувания, социални дейности и ежедневни взаимодействия. Между участниците, които говореха различни езици и идваха от различни културни среди, се зародиха приятелства. Тези връзки често се превърнаха в едни от най-значимите резултати от проекта, показвайки, че приобщаването се простира далеч отвъд самия спорт.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Защо приобщаването е важно за всички

За приобщаващия спорт често се говори от гледна точка на ползите, които той носи на хората с интелектуални увреждания. Макар тези ползи да са неоспорими, адаптацията никога не трябва да се разглежда като еднопосочен процес, при който една група получава подкрепа от друга. В действителност приобщаващият спорт укрепва цели общности.

Когато хора с различни способности участват заедно, всички се учат. Треньорите стават по-адаптивни. Доброволците развиват емпатия и комуникативни умения. Семействата изграждат по-силни мрежи за подкрепа. Връстниците се научават да ценят разнообразието и да се противопоставят на стереотипите. Общностите стават по-отворени, гостоприемни и свързани.

През целия проект SPORT приобщаването не беше нещо, което се случваше само на участниците с интелектуални увреждания. Учениците, доброволците, треньорите, учителите, местните власти и членовете на общността също бяха променени от този опит. Мнозина за първи път се срещнаха по смислен начин с хора с интелектуални увреждания, като често откриваха, че техните предположения не съответстват на реалността.

Следователно приобщаващият спорт е от полза за всички участници. Той създава по-силни общности и ни напомня, че разнообразието не е предизвикателство, което трябва да се преодолее, а сила, която трябва да се прегърне.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ценностите на SPORT: уважение, възможност и отборен дух

Проект SPORT беше изграден около три основни ценности, които определяха всяка дейност, решение и взаимодействие.

Уважение

Уважението означава признаване на достойнството, способностите и индивидуалността на всеки участник.

Хората с интелектуални затруднения често се определят според това, което не могат да правят. Приобщаващият спорт ни насърчава да се фокусираме вместо това върху силните страни, интересите, талантите и потенциала. Уважението се отразява в езика, който използваме, в очакванията, които поставяме, и в начина, по който взаимодействаме с участниците и техните семейства.

Уважението означава също и да се вслушваме. Всеки участник има уникални нужди, предпочитания, страхове и стремежи, които заслужават да бъдат признати. Изграждането на доверие започва с разбирането на хората като индивидуалности, а не с разглеждането им през призмата на етикети или предположения.

Уважението е основата, върху която се гради всеки друг аспект на приобщаването.

Възможност

Възможността е в сърцевината на приобщаването.

Много от участниците в програмата SPORT никога преди това не бяха пътували в чужбина. Някои никога не бяха отсядали в хотел, не бяха участвали в международно събитие или не бяха срещали връстници от друга държава. Тези преживявания често се приемат за даденост от другите, но могат да променят живота на хората, които са имали ограничен достъп до такива възможности.

Приобщаващият спорт създава възможности за хората да откриват нови среди, да развиват нови умения, да изграждат самочувствие и да натрупват опит, който допринася за личностното им развитие и независимост.

Създаването на възможности не винаги изисква големи бюджети или сложни програми. Понякога всичко започва с нещо толкова просто, като да поканиш някого да участва, да повярваш в способностите му и да му предоставиш необходимата подкрепа за успех.

Отборен дух

Отборният дух се простира далеч отвъд спортните постижения.

Става въпрос за взаимна подкрепа, съвместно празнуване на постиженията, преодоляване на предизвикателствата като група и създаване на среда, в която всеки се чувства приет и ценен.

В програмата SPORT отборният дух се появи естествено, когато участниците се насърчаваха взаимно по време на дейностите, помагаха си да преодолеят страховете си и празнуваха успехите, независимо от индивидуалните резултати. Тези моменти показаха, че приобщаването не е нещо, което се осигурява само от организациите – то се създава колективно от всички участници.

Когато има отборен дух, различията губят значение, а споделените преживявания придобиват по-голяма сила.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Защо спортът е мощен инструмент за хората с интелектуални увреждания

Спортът предлага много повече от физическа активност.

Той създава структурирани възможности за учене, общуване, сътрудничество и социално взаимодействие. Чрез спорта участниците могат да развият самочувствие, независимост, умения за решаване на проблеми, емоционална устойчивост и по-силно чувство за идентичност.

Спортът също така предоставя възможности за изживяване на успех. За много хора с интелектуални увреждания ежедневието може да включва чести напомняния за ограниченията или предизвикателствата. Приобщаващият спорт помага да се пренасочи фокусът към способностите, постиженията и възможностите.

Проект SPORT показа, че въздействието на спорта често се простира далеч извън игралното поле. Участниците се сприятелиха, придобиха увереност в непознати среди, подобриха комуникативните си умения и станаха по-склонни да се впускат в нови преживявания. Семействата често съобщаваха за положителни промени в самочувствието, независимостта и социалната ангажираност след участието в дейностите по проекта.

Може би най-важното е, че спортът създава възможности за видимост. Когато хората с интелектуални увреждания участват активно в живота на общността, стереотипите започват да избледняват, а възприятията – да се променят. Спортът предоставя платформа, на която способностите стават видими, а различията – по-малко значими.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Отвъд спорта:

създаване на възможности за участие в обществото

За много хора спортът е просто развлекателна дейност. За хората с интелектуални увреждания обаче спортът често може да се превърне във врата към много по-широки форми на участие.

Присъединяването към спортна дейност може да бъде първата стъпка към запознаване с нови хора, развиване на комуникативни умения, самостоятелно пътуване, вземане на решения или по-активно участие в живота на общността. Спортът създава ситуации, в които хората взаимодействат естествено, решават проблеми заедно и изпитват споделен успех.

Много от участниците в SPORT пристигнаха с ограничен опит в пътуването, общуването с хора от различни културни среди или прекарването на време извън обичайната си среда. Чрез спорта те придобиха увереност, която се простираше далеч отвъд самите дейности.

Увереността, придобита по време на тренировка, може да помогне на някого да се чувства по-удобно, когато се включи в обществено събитие. Приятелство, създадено по време на спортен лагер, може да насърчи по-голямо социално участие. Успешен опит с международна мобилност може да увеличи желанието да се проучват нови възможности в бъдеще.

В този смисъл приобщаващият спорт не се отнася само до физическата активност. Той се отнася до създаването на пътища към по-пълноценно участие в обществото.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Разбиране на бариерите пред участието

Създаването на възможности за приобщаващ спорт изисква признаване на бариерите, с които много хора с интелектуални увреждания продължават да се сблъскват.

Тези бариери не винаги са видими. В много случаи те се създават от системи, нагласи или предположения, а не от самото увреждане.

Пречки, свързани с нагласите

Негативните предположения и ниските очаквания остават сред най-значителните пречки.

Понякога хората приемат, че лицата с интелектуални увреждания не се интересуват от спорт, не могат да участват успешно или се нуждаят от постоянен надзор. Такива убеждения често ограничават възможностите, още преди участието да е започнало.

Приобщаващият спорт започва с вяра в потенциала на хората, а не със фокусиране върху възприеманите ограничения.



Пречки в комуникацията

Предизвикателствата, свързани с комуникацията, могат да повлияят на разбирането, увереността и участието.

Сложните инструкции, непознатата терминология, неясните очаквания или липсата на визуална подкрепа могат да затруднят следването на дейностите. Малките корекции в комуникацията често оказват значително влияние върху способността на участниците да се включат успешно.

Премахването на комуникационните бариери не изисква специализирани познания. Често то започва с търпение, яснота, активно слушане и готовност за адаптиране.

Пречки, свързани с достъпа

Достъпът е нещо много повече от физически съоръжения.

Участниците могат да се сблъскат с предизвикателства, свързани с транспорта, финансовите ресурси, наличната подкрепа, достъпната информация или липсата на подходящи програми в техните общности.

В малките населени места тези бариери могат да станат още по-значителни, като намаляват възможностите за редовно участие и социална ангажираност.

Проект SPORT подчерта как бариерите пред достъпа могат да засегнат и международната мобилност. За някои участници и семейства получаването на пътни документи, справянето с визовите процедури или пътуването до голям град за административни срещи представляваха изцяло нови преживявания.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Разпространени митове за включването

Много от бариерите пред участието не се коренят в реалността, а в предположения.

Едно често срещано погрешно схващане е, че хората с интелектуални затруднения не се интересуват от спорт. Опитът постоянно показва точно обратното. При наличието на подходящи възможности и подкрепа участниците често проявяват забележителен ентусиазъм, ангажираност и удоволствие.

Друго погрешно схващане е, че приобщаването изисква скъпо оборудване, специализирани съоръжения или значителни ресурси. Въпреки че достъпността е важна, много адаптирани практики започват с прости промени в комуникацията, организацията и нагласите.

Някои хора също така вярват, че участниците с интелектуални увреждания трябва да участват само в отделни дейности. Макар специализираните програми понякога да са подходящи, приобщаващият спорт показва, че смесените среди могат да предоставят ценни възможности за учене, приятелство и взаимно разбиране, когато се подкрепят по подходящ начин.

Може би най-вредният мит е, че хората с интелектуални увреждания се определят от своите ограничения. Приобщаващият спорт оспорва тази гледна точка, като се фокусира върху силните страни, интересите, потенциала и личностното развитие.



Какво научихме чрез проекта SPORT

Опитът, придобит по време на проекта SPORT, затвърди няколко важни извода.

Първо, хората често постигат много повече, отколкото другите очакват, когато им се предоставят подходящи възможности и подкрепа.

Второ, доверието е една от най-важните основи на приобщаването. Участниците са по-склонни да пробват нови дейности, да пътуват до непознати места и да общуват с нови хора, когато се чувстват в безопасност и подкрепени.

Трето, семействата играят решаваща роля в създаването на възможности. Както в България, така и в Турция, много семейства имаха разбираеми притеснения относно пътуването, безопасността и участието. Изграждането на доверие със семействата беше следователно също толкова важно, колкото и подготовката на самите участници.

Четвърто, приобщаването е най-силно, когато много участници работят заедно. Най-успешните дейности включваха сътрудничество между спортни организации, училища, университети, местни власти, доброволци, семейства, заинтересовани страни от общността и международни партньори.

Накрая научихме, че приобщаването често се изгражда чрез малки моменти, а не чрез големи интервенции: ново приятелство, споделена храна, участник, който преодолява страха си, доброволец, който дава кураж, или член на общността, който вижда способности там, където преди е очаквал ограничения.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Истории за реално въздействие



България

Няколко български участници, които се присъединиха към международния лагер в Турция, бяха прекарали по-голямата част или целия си живот в институции за хора с интелектуални увреждания. За много от тях лагерът представляваше поредица от първи преживявания: пътуване в чужбина, среща с връстници от друга страна, престой в хотел и участие в международно спортно събитие.

В рамките на лагера те постепенно ставаха все по-уверени, независими и ангажирани в живота на групата. Те не бяха разглеждани през призмата на условията си на живот или нуждите си от подкрепа, а просто като съотборници, приятели и участници, споделящи същите преживявания като всички останали.

В края на мобилността един от участниците сподели обратна връзка, която остави трайно впечатление у екипа на проекта. Той каза, че за първи път в живота си се е почувствал като всички останали и че би искал това преживяване да не свършва. Думите му отразяваха чувствата на няколко участници, за които лагерът предложи не само възможност да пътуват, но и истинско чувство за принадлежност.

Този опит показа, че приобщаването е нещо много повече от просто участие в дейности. Когато на хората с интелектуални затруднения се даде възможност да пътуват, да създават приятелства и да допринасят като равноправни членове на групата, те придобиват увереност, откриват нови възможности и изпитват какво наистина означава да принадлежиш към нещо.



Турция

По време на международния лагер в България един от турските участници за първи път в живота си влезе в плувен басейн. Преди лагера той много се страхуваше от водата и никога не беше влизал в плувен басейн.

След като се върна у дома, той продължи да разказва за преживяването си в лагера и, преди да си легне вечерта на деня на завръщането си, спонтанно каза на майка си, че басейнът е бил любимата му част от целия лагер. Въпреки че беше кратко, това просто изявление се превърна в един от най-значимите резултати от преживяването за семейството му.

Този опит илюстрира нещо, което формулярите за оценка и статистиката не винаги могат да уловят. Когато на хората се предоставят подкрепяща среда, значими възможности и насърчение да опитат нещо ново, те често откриват способности, интереси и увереност, които преди това са били скрити зад страха или ограничените очаквания.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Включване без граници

Един от най-впечатляващите аспекти на проекта SPORT беше възможността да се съчетае приобщаването с международната мобилност.

За много участници както от България, така и от Турция, международното пътуване беше напълно ново преживяване. Някои никога преди това не бяха напускали местните си общности. Други никога не бяха отсядали в хотел, не бяха преминавали граница или не бяха общували с връстници от друга държава.

Тези преживявания показаха, че правото на участие в международна мобилност не трябва да бъде запазено за ограничена група хора. Хората с интелектуални затруднения трябва да имат същите възможности да пътуват, да учат, да изследват и да установяват връзки отвъд границите, както всеки друг.

Спортът предоставя идеална платформа, която прави това възможно. Той създава споделени преживявания, които надхвърлят езиковите различия и културните бариери. Една игра, екипна дейност или общо предизвикателство могат да сближат хората много преди те да се научат да общуват вербално.

Чрез лагерите на SPORT участниците откриха, че са способни на много повече, отколкото понякога вярваха те самите или другите. Те сключиха приятелства, придобиха увереност, опознаха нови среди и станаха част от международна общност, свързана чрез спорта.

През целия проект партньорите многократно наблюдаваха, че бариерите често се създават не от самото увреждане, а от ограничените възможности и очаквания. Когато на участниците се осигуряваха подкрепяща среда и значими преживявания, те последователно демонстрираха способности, самочувствие и независимост, надхвърлящи това, което много хора първоначално предполагаха.

Това беше един от най-ценните уроци на SPORT: приобщаването става още по-силно, когато излезе извън рамките на местните общности и отвори вратата към международни преживявания, нови приятелства и по-широко чувство за принадлежност.

Ключово послание

Приобщаващият спорт не означава понижаване на очакванията или създаване на отделни възможности. Той означава премахване на бариерите и създаване на среда, в която всеки има възможност да участва, да допринася, да се развива и да се чувства част от общността.

Когато уважението, възможностите и отборният дух ръководят действията ни, спортът се превръща в нещо много повече от развлекателна дейност. Той се превръща в мощен инструмент за участие, принадлежност, личностно развитие и положителна социална промяна.

И може би най-важното е, че ни напомня, че приобщаването не се отнася до това, което хората не могат да правят. Става въпрос за създаване на условия, които им позволяват да покажат какво могат да правят.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

5. Разбиране на интелектуалните увреждания в спортния контекст

Създаването на възможности за приобщаващ спорт започва с разбирането на хората, а не на етикетите.

Когато работим с участници с интелектуални увреждания, е важно да излезем извън рамките на предположенията и да се фокусираме върху личността пред нас. Всеки човек има уникални способности, интереси, предпочитания, преживявания и нужди от подкрепа. Макар хората с интелектуални увреждания да споделят определени предизвикателства, свързани с ученето, комуникацията или адаптирането към нови ситуации, няма двама души, които да са напълно еднакви.

Тази глава се фокусира върху практическото разбиране, а не върху медицинските дефиниции. Треньорите, доброволците и спортните организации не трябва да стават клинични експерти. Това, от което се нуждаят, е способността да създават среда, в която участниците се чувстват в безопасност, разбрани, уважавани и способни да участват пълноценно.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Разбиране на интелектуалните увреждания и развитието на приобщаващия спорт

Хората с интелектуални увреждания винаги са били част от нашите общности. Начинът, по който обществото ги разбира и подкрепя, обаче се е променил значително с течение на времето.

В продължение на много години хората с интелектуални увреждания често бяха изключвани от образованието, заетостта, спорта и обществения живот. Възможностите за участие бяха ограничени, а решенията често се вземаха от тяхно име, а не съвместно с тях. В резултат на това много хора имаха ограничен достъп до дейности, които биха подпомогнали личностното им развитие, благосъстоянието им и социалното им участие.

През последните десетилетия бе постигнат значителен напредък в признаването на правата, способностите и приноса на хората с интелектуални увреждания. Днес все повече се признава, че всеки човек трябва да има възможност да участва пълноценно в обществото, включително в спорта и физическата активност.

Казано просто, интелектуалните увреждания могат да повлияят на начина, по който човек учи, разбира информация, решава проблеми, общува или се адаптира към нови ситуации. Въздействието варира значително от човек на човек. Някои хора се нуждаят само от ограничена подкрепа в ежедневието, докато други може да се нуждаят от по-постоянна помощ в определени ситуации.

Важно е да се помни, че интелектуалното увреждане не определя идентичността, потенциала, интересите или стремежите на даден човек. Както всички останали, хората с интелектуални затруднения имат уникални личности, таланти, силни страни и цели.

Развитието на адаптирания и приобщаващия спорт е изиграло важна роля в промяната на възприятията. С течение на времето спортът еволюира от модел, който често отделяше участниците с увреждания в специализирани дейности, към подходи, които все повече насърчават участието, приобщаването и равните възможности.



Развитието на инициативи като „Спешъл Олимпикс“, програмите „Обединени спортове“, спортните проекти в общностите и програмите за приобщаваща физическа активност помогна да се покаже това, което много специалисти вече знаеха: когато бариерите са намалени и има подкрепа, хората с интелектуални увреждания могат да се развиват успешно в спортна среда.

Днес приобщаващият спорт все повече се признава не само като въпрос на физическа активност, но и като въпрос на човешки права, социално участие и равни възможности. Фокусът се е изместил от това, което хората не могат да правят, към това, което става възможно, когато се създадат подкрепящи среди.

Тази перспектива съставлява основата на проекта SPORT и на подходите, представени в настоящия набор от инструменти.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Да виждаме човека преди увреждането

Хората с интелектуални увреждания са спортисти, съотборници, приятели, ученици, членове на семейството и членове на общността. Увреждането им е само един аспект от това, което представляват.

За съжаление, за много хора интелектуалното увреждане все още се възприема чрез ограниченията и дефицитите. Това може да породи ниски очаквания и ненужни бариери, още преди да е започнало каквото и да е взаимодействие.

Приобщаващият спорт насърчава различна перспектива.

Вместо да питаме:

„Какви затруднения има този човек?“

можем да попитаме:

„Какво помага на този човек да участва успешно?“

Тази малка промяна пренасочва фокуса от ограниченията към възможностите.

През целия проект SPORT участниците последователно демонстрираха, че способностите често стават видими, когато препятствията се намалят и се осигури подходяща подкрепа. Лица, които в началото изглеждаха срамежливи, колебливи или зависими, често се превръщаха в активни членове на екипа, окуражаваха другите, поемаха инициативата по време на дейностите и с времето придобиваха увереност.

Целта не е да се пренебрегнат предизвикателствата, а да не се допусне те да определят цялостната личност.

Разбиране на индивидуалните различия

Хората с интелектуални затруднения могат да обработват информацията по различен начин, да усвояват знания с различна скорост или да се нуждаят от допълнителна подкрепа в непознати ситуации.

Някои участници може да се нуждаят от повече време, за да разберат инструкциите. Други може да се чувстват некомфортно в големи групи или да изпитват тревога, когато рутината се промени неочаквано. Някои може да общуват много отворено и уверено, докато други може да се нуждаят от насърчаване, преди да изразят себе си.

Тези различия не трябва да се разглеждат като проблеми. Те просто са част от естественото разнообразие, което съществува сред всички хора.

Ефективното включване рядко се състои в намирането на един-единствен перфектен подход. Вместо това то включва наблюдение на участниците, внимателно слушане и адаптиране, когато е необходимо.

На практика това често означава:

- **да се отдели допълнително време за учене;**
- **да се обясняват дейностите по различни начини;**
- **предоставяне на възможности за задаване на въпроси;**
- **разделяне на задачите на по-малки стъпки;**
- **да се дава увереност при нови преживявания.**

Малки промени могат да окажат значително влияние върху увереността и участието.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Стилове на учене и комуникационни нужди

Всеки човек учи по различен начин.

Някои участници усвояват най-добре, като слушат обяснения. Други се учат чрез наблюдение, демонстрация, повторение или практически опит. Мнозина се възползват от комбинирането на няколко подхода.

В спортната среда практическите демонстрации често са по-ефективни от дългите устни инструкции. Показването на дадена дейност може да бъде по-лесно за разбиране, отколкото обясняването ѝ.

По време на дейностите по програмата SPORT треньорите често установяваха, че участниците реагират положително, когато информацията се представя ясно, визуално и последователно. Демонстрациите, примерите, визуалните подсказки и подкрепата от връстниците често се оказват по-ефективни от сложните обяснения.

Няколко принципа могат да подпомогнат ефективната комуникация:

Инструкциите трябва да са ясни и прости

Участниците имат по-голям шанс за успех, когато инструкциите са кратки и фокусирани върху една задача наведнъж.

Вместо да представяте няколко стъпки едновременно, може да е полезно да въвеждате дейностите постепенно и да изграждате разбирането стъпка по стъпка.

Демонстрирайте, когато е възможно

Визуалното учене е особено ценно в спортната среда.

Демонстрирането на движения, упражнения или правила на играта позволява на участниците да наблюдават какво се очаква от тях и намалява несигурността.

Проверявайте разбирането

Никога не трябва да се приема, че участниците са разбрали.

Прости въпроси, повторение или молба към участниците да демонстрират това, което са разбрали, могат да помогнат да се гарантира, че информацията е предадена ефективно.

Отделете време

Някои участници може да се нуждаят от допълнително време, за да обработят информацията и да отговорят.

Осигуряването на пространство за размисъл и избягването на ненужен натиск могат да подобрят както ученето, така и увереността.

Използвайте положително подкрепление

Насърчаването играе важна роля в участието.

Признаването на усилията, напредъка и постиженията помага на участниците да се чувстват ценени и мотивирани да продължат да учат.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Перспектива, основана на силните страни

Приобщаващият спорт е най-успешен, когато се фокусира върху силните страни, а не върху ограниченията.

Подходът, основан на силните страни, се пита какво могат да правят участниците, какво им доставя удоволствие и как тези силни страни могат да бъдат използвани в подкрепа на ученето и развитието.

Много хора с интелектуални затруднения допринасят с ценни качества в спортната среда, включително:

- ентусиазъм и мотивация;
- честност и искреност;
- устойчивост и решителност;
- силна лоялност към екипа;
- готовност да подкрепят своите връстници;
- радост от участието и споделените преживявания.

Тези качества допринасят значително за положителната култура в екипа и груповата динамика.

По време на лагерите на SPORT участниците многократно демонстрираха устойчивост, адаптивност и кураж. Мнозина пътуваха в чужбина за първи път, приспособиха се към непозната среда, общуваха с хора от различни култури и се впуснаха в преживявания, далеч извън обичайната им рутина.

Тези постижения ни напомнят, че фокусирането единствено върху нуждите от подкрепа дава непълна картина. Силните страни, талантите и потенциалът заслужават не по-малко внимание.





Значението на предсказуемостта

За много участници с интелектуални затруднения предвидимостта създава уют и увереност.

Несигурността понякога може да предизвика тревога, особено когато хората се озовават в непозната среда, срещат нови хора или се опитват да се занимават с нови дейности.

Предвидимостта помага на участниците да разберат какво ще се случи, какво се очаква от тях и как могат да се подготвят.

Прости практики могат да повишат предвидимостта:

- предоставяне на графици предварително;
- обясняване на ежедневните рутинни дейности;
- въвеждане на дейностите стъпка по стъпка;
- информиране на участниците за предстоящи промени;
- използване на последователни методи за комуникация.

По време на международните лагери на SPORT подготовката преди пътуването играеше особено важна роля. Участниците и семействата често се чувстваха по-спокойни, когато знаеха къде ще отседнат, какви дейности ще се провеждат, кой ще ги придружава и какво да очакват по време на престоя си.

Предвидимостта не премахва предизвикателствата, но може да намали несигурността и да подпомогне успешното участие.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Изграждане на доверие

Доверието е една от най-важните основи на приобщаващия спорт.

Участниците са по-склонни да пробват нови дейности, да поемат рискове, да задават въпроси и да се включват в социални контакти, когато имат доверие в хората около тях.

Доверието не се изгражда чрез един-единствен разговор или дейност. То се развива постепенно чрез последователни, уважителни и подкрепящи взаимодействия.

Треньорите и доброволците изграждат доверие, когато:

- спазват обещанията си;
- общуват честно;
- проявяват търпение;
- слушат активно;
- отнасят се с уважение към участниците;
- реагират спокойно на предизвикателствата.

Семействата също се нуждаят от доверие.

Много родители и лица, полагащи грижи, са прекарали години в защита на членовете на семейството си и в справяне със системи, които не винаги са били подкрепящи. Изграждането на положителни взаимоотношения със семействата може следователно да бъде също толкова важно, колкото и изграждането на взаимоотношения със самите участници.

Опитът от SPORT показа, че доверието често се превръща във фундамента, върху който се изграждат увереността, независимостта и участието.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Защо рутината е важна

Рутината осигурява структура и стабилност.

Много участници се чувстват по-удобно, когато дейностите следват познати модели. Знанието какво предстои може да намали стреса и да позволи на участниците да насочат енергията си към учене и наслада от дейността.

Това не означава, че рутината никога не трябва да се променя. Новите преживявания са важни и често са от полза. Промените обаче обикновено се понасят по-лесно, когато се въвеждат постепенно и се съобщават ясно.

Предвидимата структура може да включва:

- посрещане на участниците по един и същ начин на всяка сесия;
- спазване на позната последователност от дейности;
- използване на последователни подходи за комуникация;
- завършване на сесиите с размисъл или обратна връзка.

Тези рутинни действия спомагат за създаването на чувство за сигурност, като в същото време позволяват гъвкавост и творчество в рамките на дейностите.



Подкрепа на участието, а не контрол върху него

Често срещано погрешно схващане е, че подкрепата на хората с интелектуални затруднения означава да правим нещата вместо тях.

В действителност ефективната подкрепа се състои в създаването на възможности хората да правят колкото се може повече неща самостоятелно.

Ролята на наставниците, асистентите, доброволците и семействата не е да контролират участието, а да го улесняват.

Това може да включва:

- да се дава насърчение, а не готови решения;
- даване на насоки, вместо да се поема контролът;
- даване на време за вземане на решения;
- подкрепа при решаването на проблеми и насърчаване на самостоятелността.

Крайната цел не е просто успешното участие в спортна дейност. Тя е да се помогне на участниците да развият увереност, самостоятелност и вяра в собствените си способности.

Много от най-значимите моменти, наблюдавани по време на дейностите на SPORT, настъпиха, когато на участниците беше дадена възможност да опитват, да изследват, да правят избор и да успяват по свой собствен начин. Тези моменти често имаха по-голямо въздействие от самата спортна дейност.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



От разбирането към практиката

Разбирането на интелектуалните увреждания не се състои в запаметяване на характеристики или прилагане на фиксирани правила. То се състои в признаването, че всеки участник е уникален и може да се нуждае от различни форми на подкрепа в различни моменти.

Най-ефективните треньори и специалисти не са тези, които имат всички отговори, а онези, които остават любознателни, гъвкави и готови да се адаптират. Когато се фокусираме върху силните страни, изграждаме доверие, общуваме ясно и създаваме предвидима среда, правим спорта по-достъпен и приятен за всички участници.

Това разбиране поставя основата за приобщаващата практика. Следващата стъпка е превръщането на тези принципи в ежедневни действия, които помагат на участниците да се чувстват сигурни, уважавани и уверени в спортната среда.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ЧАСТ II

ОТ ЦЕННОСТИТЕ КЪМ ПРАКТИКАТА



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

6. Създаване на безопасна и уважителна спортна среда

Приобщаващият спорт започва много преди първото упражнение, тренировката или състезанието.

Участниците са много по-склонни да се учат, да се развиват и да се наслаждават на спорта, когато се чувстват в безопасност, уважавани и приети. Макар че оборудването, съоръженията и дизайнът на програмата са важни, атмосферата, създадена около участниците, често оказва дори по-голямо влияние върху тяхното преживяване.

За хората с интелектуални увреждания една безопасна и уважителна среда не е просто желателна характеристика на дадена спортна програма – тя е основата, върху която се гради пълноценното участие. Когато участниците се чувстват сигурни, разбрани и ценени, те стават по-склонни да пробват нови дейности, да общуват с другите, да изграждат взаимоотношения и да предизвикват себе си. Когато се чувстват несигурни, осъждани или изключени, участието често става по-трудно, независимо от качеството на самата спортна дейност.

През целия проект SPORT един урок стана ясен: хората процъфтяват, когато чувстват, че принадлежат към нещо. Създаването на това чувство за принадлежност изисква внимание не само към физическата безопасност, но и към емоционалното благополучие, доверието, комуникацията и ежедневните взаимодействия.

Разбиране на безопасността в приобщаващия спорт

Безопасността често се свързва с предотвратяването на травми или управлението на рисковете по време на физическа активност. Макар тези аспекти да са важни, приобщаващият спорт изисква по-широко разбиране за безопасността.

Участниците трябва да се чувстват в безопасност:

- физически;
- емоционално;
- социално;
- психологически.

Участник, който се чувства физически защитен, но емоционално некомфортно, може все пак да изпитва затруднения да се включи напълно. По същия начин участник, който се чувства добре дошъл, но е изложен на ненужни физически рискове, не може да участва уверено.

Създаването на безопасна среда следователно изисква цялостен подход, който отчита човека като цяло, вместо да се фокусира върху един-единствен аспект на безопасността.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Физическа безопасност

Физическата безопасност е една от най-очевидните отговорности на треньорите и организаторите.

Участниците трябва да могат да се включват в дейности без ненужни рискове и с увереността, че при нужда ще получат подходяща подкрепа.

Това не означава премахване на всички предизвикателства или избягване на нови преживявания. Развитието често се случва, когато хората излязат извън зоната си на комфорт. Въпреки това дейностите трябва да бъдат внимателно планирани и подходящо адаптирани, за да съответстват на способностите и нуждите на участниците.

Практическите съображения включват:

- гарантиране, че съоръженията са подходящи и добре поддържани;
- редовно проверяване на оборудването;
- предоставяне на ясни инструкции преди дейностите;
- адаптиране на дейностите, когато е необходимо;
- отчитане на метеорологичните и екологичните условия;
- осъществяване на подходящ надзор;
- подготовка на процедури за действие при извънредни ситуации.

По време на дейностите на SPORT внимателното планиране беше особено важно по време на международните лагери, където участниците се сблъскваха с непознати съоръжения, условия на настаняване, транспортни условия и външна среда. Ясните рутинни процедури, подготовката и подкрепата помогнаха на участниците да изследват тези нови преживявания безопасно и уверено.

Физическата безопасност никога не трябва да се превръща в пречка за участието. Напротив, тя трябва да създава условия, които позволяват участието да се осъществи успешно.

Емоционална безопасност

Емоционалната безопасност често е по-малко видима от физическата, но може да окаже дори по-голямо влияние върху участието.

Хората се учат и се ангажират най-ефективно, когато се чувстват приети и свободни от страха от срам, отхвърляне, критика или провал.

За много хора с интелектуални затруднения предишните преживявания може да са включвали изключване, неразбиране, тормоз или ниски очаквания. Тези преживявания могат да повлияят на увереността и желанието им да участват в нови дейности.

Създаването на емоционална сигурност означава да се гарантира, че участниците знаят, че са ценени, независимо от представянето, нивото на уменията или опита им.

Участниците трябва да се чувстват комфортно:

- да задават въпроси;
- да правят грешки;
- да пробват нови дейности;
- да изразяват притеснения;
- да търсят подкрепа, когато е необходимо.

Участник, който се чувства емоционално защитен, е по-склонен да се ангажира напълно, да проявява инициатива и с времето да придобие увереност.

Малките жестове често имат голямо значение. Приветлив поздрав, търпеливо обяснение, окуражаващ коментар или подкрепяща реакция при допусната грешка могат да помогнат на участниците да се почувстват уважавани и приети.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Изграждане на доверие

Доверието е един от най-ценните ресурси в приобщаването.

Без доверие участниците може да се колебаят да се включат, да общуват или да предизвикват себе си. С доверие те често стават склонни да изследват нови възможности и да развиват по-голяма независимост.

Доверието се изгражда постепенно чрез последователни преживявания.

Участниците изграждат доверие, когато треньорите и доброволците:

- се държат последователно;
- общуват честно;
- спазват обещанията си;
- слушат активно;
- проявяват търпение;
- да проявяват уважение;
- да реагирате спокойно на предизвикателствата.

Доверието се изгражда и когато участниците знаят какво да очакват. Предвидимите рутинни дейности, ясната комуникация и надеждната подкрепа спомагат за създаването на усещане за стабилност.

Значението на доверието стана особено очевидно по време на международните лагери на SPORT. Много от участниците пътуваха в чужбина за първи път, прекарваха време далеч от познатата си среда и общуваха с хора от друга страна. Тези преживявания изискваха високо ниво на доверие – не само от страна на участниците, но и от страна на семействата и лицата, които се грижат за тях.

Доверието беше изградено много преди началото на пътуванията. То се развиваше чрез комуникация, подготовка, прозрачност и взаимоотношения, установени с течение на времето.

Един от най-важните уроци, научени чрез SPORT, беше, че приобщаването напредва със скоростта на доверието. Колкото по-силно е доверието, толкова по-голяма е готовността за участие, опознаване и развитие.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Уважителен език и поведение

Езикът оформя преживяванията.

Думите, използвани от треньори, доброволци, връстници и организации, могат или да насърчават включването, или неволно да засилват бариерите.

Уважителният език започва с признаването на хората като личности, а не с определянето им чрез увреждането им.

Хората трябва винаги да бъдат третирани с достойнство и да се обръщаме към тях по начин, който отразява уважение и равенство.

Уважителната комуникация включва:

- да се говори директно с участниците, а не само с асистентите или членовете на семейството;
- използване на език, подходящ за възрастта;
- избягване на стереотипи и предположения;
- да се набляга както на способностите, така и на нуждите от подкрепа;
- активно и уважително слушане;
- даване на възможност на участниците да изразят своите мнения и предпочитания.

Уважението се простира и отвъд езика.

Поведението изразява ценностите също толкова силно, колкото и думите.

Участниците бързо забелязват дали са истински включени или просто се прави компромис с тях. Уважението се проявява чрез ежедневни действия като насърчаване на участието, признаване на приноса, ценене на мненията и осигуряване на възможности за включване на всеки.

В приобщаващия спорт уважението никога не трябва да зависи от представянето, нивото на способностите или постиженията. Всеки участник заслужава уважение просто защото е член на общността.





Създаване на култура на принадлежност

Безопасната и уважителна среда не се създава от един човек сам.

Тя се формира колективно от треньори, доброволци, участници, семейства, асистенти и организации.

Усещането за принадлежност възниква, когато участниците чувстват, че са приети като част от групата, а не се третират като гости или външни лица.

Създаването на чувство за принадлежност често включва:

- насърчаване на взаимодействието между участниците;
- отбелязване на усилията и напредъка;
- признаване на индивидуалните силни страни;
- създаване на възможности за работа в екип;
- насърчаване на взаимната подкрепа;
- гарантиране, че всеки има роля, която да изпълни.

По време на дейностите на SPORT някои от най-силните моменти на приобщаване се случиха извън официалните спортни сесии. Общите хранения, разговорите, преживяванията по време на пътуванията и неформалните социални взаимодействия често укрепваха взаимоотношенията и създаваха трайни спомени.

Тези преживявания ни напомнят, че приобщаването не се ограничава само до самите спортни дейности. То се изгражда чрез ежедневните междуличностни връзки.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ролята на треньорите

Треньорите играят централна роля във формирането на средата около участниците.

Участниците често разчитат на треньорите за насоки, увереност и подкрепа. В резултат на това треньорите оказват влияние не само върху ученето и представянето, но и върху груповата култура и благосъстоянието на участниците.

Един треньор, който насърчава приобщаването:

- създава ясни очаквания;
- насърчава участието;
- адаптира дейностите, когато е необходимо;
- насърчава уважението сред участниците;
- реагира конструктивно на предизвикателствата;
- оценява както усилията, така и постиженията.

Може би най-важното е, че треньорите, които насърчават включването, вярват в потенциала на всеки участник.

Тази вяра оказва влияние върху възможностите, които участниците получават, и върху очакванията, които насочват тяхното развитие.

Треньорите не е необходимо да имат всички отговори. Те трябва да останат отворени, гъвкави и готови да се учат заедно с участниците.



Ролята на връстниците

Връстниците могат да окажат силно влияние върху приобщаването.

Приятелствата, насърчаването и положителните социални взаимодействия често оформят преживяванията на участниците не по-малко от организираните дейности.

Съучениците спомагат за създаването на среда, в която участниците се чувстват приети и ценени. Те могат да дават пример за приобщаващо поведение, да предлагат подкрепа, да отбелязват постиженията и да допринасят за чувството за принадлежност.

Когато участниците се научат да се подкрепят взаимно, приобщаването се превръща в част от културата, а не в отговорност на един-единствен треньор или организация.

Лагерите SPORT показаха колко бързо могат да се създадат значими връзки, когато на хората се даде възможност да общуват, да си сътрудничат и да споделят опит. Въпреки езиковите различия и културните различия, участниците намериха обща основа чрез спорта, работата в екип и общите предизвикателства.

Тези взаимоотношения често се превърнаха в едни от най-ценните резултати от проекта.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Реагиране на предизвикателствата с уважение

Няма спортна среда, която да е свободна от предизвикателства.

Понякога могат да възникнат недоразумения, разногласия, тревога, неудовлетвореност и поведенчески затруднения. Тези ситуации трябва да се разглеждат като възможности за учене, а не като неуспехи.

Когато възникнат предизвикателства, е важно:

- да запазим спокойствие;
- да се слуша внимателно;
- да се избягва публичната критика или унижението;
- да се фокусираме върху решенията, а не върху обвиненията;
- да се запази уважението към всички участници.

Участниците трябва винаги да усещат, че грешките са част от ученето и че при възникване на трудности ще получат подкрепа.

Начинът, по който възрастните реагират в трудни моменти, често определя дали участниците се чувстват достатъчно сигурни, за да продължат да се ангажират.



От безопасността към участието

Безопасната и уважителна среда не е крайната цел на приобщаващия спорт – тя е отправната точка.

Когато участниците се чувстват физически в безопасност, емоционално сигурни, уважавани и ценени, те стават по-склонни да се включват в дейности, да изграждат взаимоотношения, да развиват нови умения и да приемат нови преживявания.

Безопасността създава увереност. Увереността насърчава участието. Участието създава възможности за растеж, принадлежност и личностно развитие.

По тази причина създаването на безопасна и уважителна среда никога не трябва да се разглежда като допълнителна задача в рамките на приобщаващия спорт. Това е основата, която прави възможни всички останали резултати.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

7. Адаптиране на спортните дейности

Едно от най-разпространените погрешни схващания за приобщаващия спорт е, че дейностите трябва да бъдат напълно преработени, за да включват хора с интелектуални увреждания.

В действителност значимото включване често зависи от малки, добре обмислени корекции, а не от големи промени. Повечето спортове могат да бъдат адаптирани по начин, който позволява на участници с различни способности, нива на опит и нужди от подкрепа да участват успешно, като същевременно се запазват духът и целите на дейността.

Адаптирането не означава понижаване на очакванията или намаляване на предизвикателствата. То се състои в създаването на условия, които позволяват на всеки участник да се включи, да учи, да допринесе и да изпита успех.

Най-ефективните адаптации често са прости. Промяна в правилата, оборудването, комуникацията, пространството или времето може да превърне дадена дейност от разочароваща и недостъпна в приятна и приобщаваща.

В рамките на SPORT треньори, доброволци и спортни експерти редовно адаптираха дейностите, за да отговорят на нуждите на участниците, като същевременно запазиха забавлението, предизвикателството и социалното взаимодействие, които придават смисъл на спорта.



Приобщаване чрез гъвкавост

Няма адаптация, която да работи за всеки участник или във всяка ситуация.

Целта не е да се намери перфектната формула, а да се запази гъвкавост и способност за реагиране. Това, което работи добре за една група, може да се наложи да бъде коригирано за друга. Дейност, която е успешна в позната среда, може да изисква модификации, когато се въведе в нова обстановка.

Треньорите, работещи за приобщаване, постоянно наблюдават, размишляват и се адаптират.

Полезни въпроси са:

- Участниците активно ли се включват?
- Разбират ли участниците дейността?
- Всички ли могат да допринесат?
- Успешни ли са участниците?
- Има ли някой, който изпитва чувство на неудовлетвореност, тревога или незаинтересованост?

Адаптирането често е по-скоро продължителен процес, отколкото еднократно решение.

Готовността да се адаптират дейностите според нуждите на участниците е един от най-силните показатели за приобщаваща практика.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Адаптиране на правилата

Правилата спомагат за осигуряването на структура, справедливост и предизвикателства. Те обаче трябва да подпомагат участието, а не да се превръщат в пречка за него.

Когато участниците изпитват затруднения да разберат или да се включат в дадена дейност, адаптирането на правилата може да подобри както ученето, така и удоволствието.

Възможните адаптации включват:

- опростяване на правилата на играта;
- намаляване на броя на правилата, въвеждани наведнъж;
- промяна на системите за точкуване;
- разрешаване на допълнителни опити;
- въвеждане на подкрепа от съотборниците;
- намаляване на състезателния натиск;
- адаптиране на сложността на вземането на решения.

Например, при футболна игра първоначално може да се наблегне на подаването и работата в екип, а не на официалните правила на мача. При баскетболен мач може да се предостави допълнително време за вземане на решения или за стрелба. При играта на боче може да се използват по-къси разстояния, докато участниците придобиват увереност.

Целта остава същата: участниците трябва да изпитат предизвикателство, като в същото време имат реалистични шансове за успех.

Адаптираните правила винаги трябва да помагат на участниците да се включат по-пълноценно, а не просто да улесняват дейностите.

Адаптиране на оборудването

Оборудването може значително да повлияе на достъпността и участието.

Понякога една малка промяна в оборудването може да направи дейността по-разбираема, приятна и успешна.

Възможните адаптации включват:

- използване на по-големи топки;
- използване на по-леко оборудване;
- избор на материали с ярки цветове;
- намаляване на теглото на оборудването;
- използване на визуални маркери;
- въвеждане на тактилни елементи, когато е уместно.

По време на въвеждащите дейности по-големите и по-меки топки често са по-лесни за хващане и контролиране. Визуалните маркери могат да помогнат за определяне на границите и моделите на движение. Лекото оборудване може да намали чувството на неудовлетвореност и да насърчи увереността.

Адаптациите трябва да се разглеждат като средства, които подпомагат ученето и участието, а не като специални приспособления.

С развитието на увереността и уменията оборудването може постепенно да се адаптира, за да се повиши нивото на предизвикателство, когато това е уместно.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Адаптиране на пространството

Средата, в която се провежда дадена дейност, може да окаже значително влияние върху участието.

Големите, препълнени или непознати пространства понякога могат да предизвикат чувство на претоварване. Ясната организация на пространството може да подобри разбирането, да намали тревожността и да повиши ангажираността.

Възможните адаптации включват:

- намаляване на размера на игровите зони;
- създаване на ясно определени граници;
- ограничаване на разсейващите фактори;
- използване на визуални знаци или маркери;
- разделяне на участниците на по-малки групи;
- създаване на обособени зони за почивка или подкрепа.

За някои участници по-малките пространства за дейности подобряват концентрацията и намаляват объркването. Други могат да се възползват от визуални указания, които показват къде започват, завършват или се провеждат дейностите.

По време на дейностите на SPORT ясната организация на спортните пространства се оказа особено ценна при въвеждането на нови дейности или при работа в непознати съоръжения по време на международни лагери.

Добре организираните пространства често създават увереност още преди дейността да е започнала.



Адаптиране на времето и структурата

Времето е друг важен фактор в приобщаващия спорт.

Участниците може да се нуждаят от различно време, за да разберат инструкциите, да упражнят уменията си, да обработят информацията или да преминат от една дейност към друга.

Строгите графици понякога могат да създадат ненужен натиск.

Приобщаващата тренировка често включва адаптиране на:

- продължителността на дейностите;
- темпото на обучение;
- времето за преход;
- периодите за почивка;
- възможностите за повторение.

Някои участници се възползват от по-кратки блокове от дейности с чести промени. Други предпочитат по-дълги периоди на практика, които позволяват уменията да се развиват постепенно.

Предоставянето на допълнително време за учене никога не трябва да се разглежда като забавяне на напредъка. В много случаи то създава условия за по-дълбоко разбиране и по-голяма увереност.

Предвидимата структура е също толкова важна.

Участниците често се чувстват по-удобно, когато сесиите следват познат модел. Последователната структура помага за намаляване на несигурността и позволява на участниците да се съсредоточат върху самата дейност.

Например:

1. Поздрав и въведение.
2. Разгряваща дейност.
3. Развитие на умения.
4. Основна дейност или игра.
5. Обобщение и заключение.

Такива структури осигуряват стабилност, като в същото време позволяват гъвкавост в рамките на отделните дейности.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Осигуряване на пълноценно участие

Самото участие не е достатъчно.

Участникът може да присъства физически, но да остане социално изолиран, незаинтересован или неспособен да допринесе по смислен начин.

Приобщаващият спорт се стреми към пълноценно участие.

Смисленото участие се осъществява, когато участниците:

- разбират своята роля;
- допринасят активно;
- взаимодействат с другите;
- се сблъскват с предизвикателства;
- постигат успех;
- се чувстват ценени от групата.

Това изисква внимателно обмисляне на начина, по който се организират дейностите.

Например, възлагането на пасивна роля на даден участник просто за да се гарантира присъствието му, рядко е приобщаващо. Създаването на възможности за активно участие, вземане на решения, работа в екип и принос води до много по-добри резултати.

Смисленото участие изглежда по различен начин за всеки индивид.

За един участник успехът може да означава да опита нова дейност. За друг може да означава да води част от загрявката или да помогне на съотборник. За трети може просто да означава да се чувства достатъчно уверен, за да се присъедини към групата.

Целта не е еднакво участие. Целта е смислено участие.

Примери от отборните спортове

Отборните спортове предоставят отлични възможности за включване, тъй като по естествен начин насърчават сътрудничеството, комуникацията и социалното взаимодействие.

Адаптациите могат да включват:

- по-малки отбори;
- опростени тактически изисквания;
- допълнителна подкрепа от съотборниците;
- модифицирани системи за отбелязване на точки;
- ясно определени роли.

Например, по време на футболна игра играчите могат да се съсредоточат върху запазването на топката и подкрепата на съотборниците, вместо върху официалната състезателна обстановка. В баскетбола треньорите могат да наблегнат на комбинациите при подаване и сътрудничеството в отбора, преди да въведат по-сложни игрови ситуации.

Отборните спортове често създават ценни възможности за приятелство, подкрепа от връстници и чувство за принадлежност.

Примери от индивидуалните спортове

Индивидуалните спортове могат да бъдат адаптирани също толкова ефективно.

Дейности като лека атлетика, плуване, тенис на маса, бадминтон или упражнения за фитнес позволяват на участниците да напредват със собствено темпо, като същевременно развиват самочувствие и независимост.

Адаптациите могат да включват:

- персонализирани цели;
- адаптирани разстояния;
- опростени техники;
- визуални демонстрации;
- допълнителни възможности за тренировка.

В много случаи индивидуалните спортове предоставят на участниците възможност да се съсредоточат върху личните си постижения, а не върху сравнението с другите.

Това може да бъде особено полезно за изграждането на самочувствие и развитието на умения.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Примери от среди със смесени способности

Средите със смесени способности обединяват участници с различни способности, опит и нужди от подкрепа.

Когато са организирани ефективно, тези среди могат да създадат значителни възможности за взаимно учене и приобщаване.

Успешните дейности в среда със смесени способности често включват:

- предизвикателства, изискващи сътрудничество;
- подкрепа от връстници;
- гъвкаво групиране;
- общи цели;
- признаване на различните силни страни.

Участниците се учат не само от треньорите, но и един от друг.

По време на дейностите на SPORT смесените групи често демонстрираха колко бързо хората могат да изграждат връзки, когато им се даде възможност да сътрудничат за постигането на общи цели. Езиковите различия, културният произход и различните нива на способности често оставаха на заден план пред споделените преживявания и работата в екип.

Такива среди помагат за преодоляване на стереотипите и насърчават истинската интеграция.

Адаптацията като непрекъснат процес

Адаптацията не е признак, че дадена дейност е по-малко ценна или по-малко автентична.

Напротив, адаптирането е израз на добра треньорска практика.

Всеки треньор адаптира дейностите в зависимост от метеорологичните условия, възрастта на участниците, нивото на уменията, наличните съоръжения или големината на групата. Приобщаващият спорт просто разширява този принцип, като взема предвид по-широк спектър от нужди на участниците.

Най-успешните специалисти в областта на приобщаващия спорт не питат дали дадена дейност може да бъде адаптирана.

Те питат:

„Какви промени ще помогнат на тази група да участва успешно днес?“

Този начин на мислене пренасочва фокуса от ограниченията към възможностите.

От адаптация към приобщаване

Адаптирането на спортните дейности не означава промяна на същността на спорта.

Става въпрос за това да се гарантира, че всеки има възможността да изпита това, което прави спорта ценен по своята същност: удоволствие, предизвикателство, постижение, приятелство, учене и чувство за принадлежност.

Когато правилата, оборудването, пространството и структурата са адаптирани обмислено, бариерите започват да изчезват. Участниците придобиват увереност, ангажират се по-активно и откриват нови възможности за успех.

Приобщаващият спорт не се създава чрез перфектни дейности. Той се създава чрез гъвкави, ориентирани към участниците подходи, които признават разнообразието и отговарят на индивидуалните нужди.

Следващата стъпка е да се научим как ефективно да комуникираме тези възможности, като гарантираме, че всеки участник разбира, ангажира се и се възползва от предлаганите дейности.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

8. Ефективна комуникация

Комуникацията е в сърцевината на приобщаващия спорт.

Независимо колко добре е планирана или адаптирана дадена дейност, участниците не могат да се включат напълно, ако не разбират какво се случва, какво се очаква от тях или как могат да допринесат. Ефективната комуникация създава увереност, намалява несигурността, укрепва взаимоотношенията и подкрепя пълноценното участие.

За хората с интелектуални увреждания комуникацията често може да бъде разликата между чувството за приобщаване и чувството за изключване. Когато инструкциите са ясни, информацията е достъпна, а взаимодействията са уважителни, участниците по-вероятно ще се чувстват комфортно, успешни и мотивирани.

Един от най-важните изводи от проект SPORT беше, че ефективната комуникация не се състои в това да се говори повече. Тя се състои в това да се помогне на хората да разберат.

Много от бариерите, които изглеждат свързани с поведението, мотивацията или способностите, всъщност са комуникационни бариери. Когато комуникацията се подобри, често се подобрява и участието.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Комуникацията е повече от думи

Когато хората мислят за комуникацията, често се фокусират върху говоренето и слушането. В действителност комуникацията се осъществява по много различни начини.

Участниците получават информация чрез:

- устната реч;
- демонстрации;
- езика на тялото;
- мимики;
- визуални материали;
- рутина и структура;
- взаимодействия с връстници;
- поведението на треньорите и доброволците.

Всичко изразява нещо.

Треньор, който търпеливо обяснява дадена дейност, изразява подкрепа. Доброволец, който слуша внимателно, изразява уважение. Предвидимата рутина изразява сигурност. Усмивката може да отправи приветствие още преди да бъдат изречени думи.

Разбирането на комуникацията като по-широк процес помага за създаването на по-приобщаващи среди за всички участници.

Ясни инструкции

Един от най-простите и най-ефективните начини да се подкрепи участието е да се дават ясни инструкции.

Много спортни дейности включват множество стъпки, правила и решения. Участниците могат да се объркат, ако им се предостави твърде много информация наведнъж или ако обясненията са прекалено сложни.

Ясните инструкции помагат на участниците да разберат какво да правят и как да успеят.

Полезни стратегии включват:

- използване на прост език;
- фокусиране върху едно послание наведнъж;
- избягване на ненужния жаргон;
- разделяне на дейностите на по-малки стъпки;
- повторение на важната информация, когато е необходимо;
- проверяване на разбирането, преди да се премине нататък.

Например, вместо да обясни цялата дейност наведнъж, треньорът може да представи една стъпка, да даде възможност на участниците да я упражнят и след това постепенно да добавя нови елементи.

Този подход често подобрява разбирането, като същевременно намалява тревожността и информационното претоварване.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Поддържане на информацията управляема

Участниците обработват информацията с различна скорост.

В динамични спортни среди може да възникне изкушението да се дават инструкции бързо и веднага да се премине към упражненията. Въпреки това някои участници може да се нуждаят от допълнително време, за да усвоят информацията и да подготвят отговор.

Предоставянето на управляеми количества информация помага на участниците да останат ангажирани и уверени.

Имайте предвид:

- въвеждането на дейностите постепенно;
- да отделите време за въпроси;
- да правите паузи между инструкциите;
- избягвайте много задачи едновременно;
- да се повтарят ключовите послания през цялата сесия.

Ученето често е по-ефективно, когато информацията се предоставя на по-малки, разбираеми части, а не на големи количества наведнъж.

Целта не е да се опрости самият спорт, а да се улесни достъпът до информацията.



Визуални помагала и демонстрации

Много хора усвояват по-ефективно, когато могат да видят нещо, вместо просто да чуят за него.

Визуалната комуникация може да помогне на участниците да разберат дейностите по-бързо и с по-голяма увереност.

Визуалната подкрепа може да включва:

- демонстрации;
- картинки или символи;
- визуални графици;
- диаграми;
- цветни маркери;
- разположение на оборудването;
- табели и подсказки.

В спортната среда демонстрациите са особено ценни.

Демонстрирането на дадена дейност често е по-ефективно от подробно устно обяснение. Участниците могат директно да наблюдават моделите на движение, позиционирането, синхронизацията и очакванията.

По време на дейностите на SPORT треньорите често установяваха, че първо демонстрирането, а след това обяснението подобрява значително разбирането. Участниците често успяваха да имитират действията успешно, дори когато само устните инструкции бяха недостатъчни.

Визуалните помощни средства са полезни не само за хората с интелектуални затруднения. Те често подобряват ученето за всички участници.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Силата на демонстрацията

Демонстрацията заслужава специално внимание, защото е един от най-ефективните комуникационни инструменти, с които разполагат треньорите.

Участниците се учат, като наблюдават:

- движения;
- техники;
- поведение;
- взаимодействия;
- очаквания.

Една добра демонстрация трябва да бъде:

- видима за всички;
- ясна и достатъчно бавна, за да може да се следва;
- фокусирана върху ключовите елементи;
- да се повтаря, ако е необходимо.

Демонстрациите, проведени от колеги, също могат да бъдат много ефективни.

Участниците често се учат добре, като наблюдават съотборниците си, особено когато демонстрацията изглежда близка до тях и постижима.

Демонстрацията намалява несигурността и повишава увереността, защото участниците могат да видят точно как изглежда успехът.

Невербална комуникация

Комуникацията се осъществява дори когато не се изричат думи.

Езикът на тялото, израженията на лицето, жестовете, позата и тонът на гласа – всичко това влияе върху начина, по който се възприемат съобщенията.

Участниците често са много чувствителни към невербалните сигнали.

Приветлива усмивка може да насърчи участието. Спокойната стойка може да намали тревожността. Очният контакт може да изрази внимание и уважение. Положителният тон може да повиши увереността.

В същото време негативните невербални сигнали могат неволно да създадат бариери.

Например:

- нетърпение;
- разочарование;
- пренебрежителни жестове;
- липса на внимание;
- негативни изражения на лицето.

Тези поведения могат да възпрепятстват участието, дори когато вербалните послания изглеждат окуражаващи.

Приобщаващата комуникация изисква осъзнаване както на вербалните, така и на невербалните послания.

Често участниците си спомнят по-ясно как са ги накарали да се почувстват, отколкото самите думи, които са били използвани.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Слушането като комуникативно умение

Ефективната комуникация не се състои само в предоставянето на информация. Тя включва и слушане.

Участниците се нуждаят от възможности да изразят своите мисли, предпочитания, притеснения и преживявания.

Слушането показва:

- уважение;
- доверие;
- интерес;
- признаване на индивидуалните нужди.

Понякога участниците общуват вербално. В други случаи те общуват чрез поведение, емоции, език на тялото или действия. Практикуващите приобщаване обръщат внимание на всички форми на комуникация.

Внимателното слушане позволява на треньорите и доброволците да адаптират дейностите, да отговорят на притесненията и да изградят по-силни взаимоотношения.

Участниците, които се чувстват чути, по-често се чувстват ценени и включени.

Обратна връзка и насърчаване

Обратната връзка играе важна роля в ученето и развитието. Когато се предоставя ефективно, обратната връзка помага на участниците да разберат какво правят добре, в какво се подобряват и как могат да продължат да напредват.

Включващата обратна връзка трябва да бъде:

- конкретна;
- конструктивна;
- окуражаваща;
- фокусирана както върху усилията, така и върху резултатите.

Вместо просто да каже „браво“, треньорът може да каже:

„Страхотни пасове днес. Търсеше съотборниците си и оставаше ангажиран през цялото време.“

Конкретната обратна връзка помага на участниците да разберат точно какво е допринесло за успеха.

Насърчаването е също толкова важно.

Много участници се възползват от редовното признание на усилията, упоритостта, подобрението и участието.

Насърчаването изгражда увереност и засилва положителните преживявания.

По време на дейностите на SPORT треньорите забелязаха, че участниците често реагираха положително, когато постиженията им – независимо от мащаба им – бяха признавани и отбелязвани.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Подкрепа на увереността чрез комуникация

Комуникацията може както да изгради увереност, така и да я подкопае.

Малките взаимодействия се натрупват с времето и формират начина, по който участниците възприемат себе си и своите способности.

Подкрепящата комуникация включва:

- признаване на усилията;
- отбелязване на напредъка;
- предоставяне на увереност;
- насърчаване на независимостта;
- признаване на индивидуалните силни страни.

Увереността нараства, когато участниците изпитват успех и получават послания, които подсилват потенциала им.

Най-ефективните специалисти изразяват вяра в способностите на участниците, като същевременно осигуряват необходимата подкрепа за успеха.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Справяне с недоразуменията

Недоразуменията са нормална част от всяка спортна среда.

Те не означават непременно, че има проблем. Те просто предоставят възможности за изясняване на информацията и подобряване на комуникацията.

Когато възникнат недоразумения, е важно да:

- запазите спокойствие;
- избягвате да обвинявате;
- изясните очакванията;
- дадете допълнителни обяснения;
- използвате демонстрации, когато е необходимо;
- проверите отново дали е разбрано.

Публичното поправяне или критиката трябва да се избягват, когато това е възможно.

Участниците трябва да се чувстват свободни да правят грешки и да задават въпроси, без да се страхуват от неудобство.

Понякога възникват недоразумения, защото инструкциите са били неясни. В други случаи участниците може да са интерпретирали информацията по различен начин или да са се разсеяли.

Решението рядко е да се повтори информацията по-силно. По-често то включва различен начин на общуване.

Търпението и гъвкавостта са от съществено значение.





Комуникация между културите

Международните лагери SPORT подчертаха още един важен аспект на комуникацията: езикът е само една част от разбирането.

Участниците от България и Турция често говореха различни езици, но въпреки това успяха да създадат приятелства, да си сътрудничат по време на дейностите и да се подкрепят взаимно.

Те общуваха чрез:

- жестове;
- демонстрации;
- споделени преживявания;
- работа в екип;
- емоции;
- взаимна подкрепа.

Тези преживявания показаха, че смислената комуникация не винаги зависи от общ говорим език.

Когато хората се чувстват уважавани, добре дошли и свързани чрез съвместни дейности, комуникацията често става по-лесна, отколкото се очаква.

Този урок е ценен за всяка приобщаваща спортна среда: взаимоотношенията често се развиват чрез участието, много преди да се развият чрез разговор.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Комуникацията като инструмент за приобщаване

Ефективната комуникация прави повече от просто пренос на информация.

Тя създава разбиране, изгражда взаимоотношения, намалява тревожността, укрепва увереността и подкрепя участието.

Адаптираната комуникация не е специализирана техника, запазена за експерти. Тя представлява набор от практически навици, които помагат на хората да се чувстват уважавани, информирани и ангажирани.

Когато комуникацията е ясна, достъпна и подкрепяща, участниците по-лесно се включват в дейностите, свързват се с другите и изпитват чувство на успех.

Поради тази причина комуникацията никога не трябва да се разглежда като отделен компонент на приобщаващия спорт. Тя е един от най-мощните инструменти, с които разполагаме за създаване на истински приобщаващи преживявания.

Следващата стъпка е да се разбере как приобщаването се простира отвъд участника и обхваща по-широката мрежа от треньори, семейства, асистенти, доброволци и поддръжници, които допринасят за успешните спортни преживявания.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ЧАСТ III

РАБОТА С ХОРАТА, ПОДКРЕПЯЩИ СПОРТИСТА



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

9. Ролята на треньорите и спортните експерти

Приобщаващият спорт не се случва случайно.

Съоръженията, оборудването, програмите и ресурсите допринасят за успешното участие, но един фактор има най-голямо влияние върху преживяванията на участниците: хората, които ги ръководят и подкрепят.

Треньорите и спортните експерти играят централна роля в създаването на адаптирана среда. Те оказват влияние не само върху начина, по който се провеждат дейностите, но и върху това как се чувстват участниците, как се развиват взаимоотношенията и дали хората ще решат да продължат да се ангажират с дейността с течение на времето.

Участниците често си спомнят треньорите дълго след като са забравили конкретни тренировъчни сесии или дейности. Те си спомнят как са били третирани, дали са се чувствали уважавани, дали някой е вярвал в способностите им и дали са усещали, че принадлежат към групата.

Поради тази причина ролята на треньорите в приобщаващия спорт се простира далеч отвъд преподаването на технически умения. Треньорите помагат за създаването на възможности, изграждат увереност, насърчават независимостта и подкрепят личностното развитие.

През целия проект SPORT един урок ставаше все по-ясен: успешната интеграция зависи не толкова от наличието на специализирана експертиза, колкото от правилните нагласи, желанието да се учи и ангажираността да се подкрепят хората като личности.



Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Отвъд преподаването на спорт

Традиционно треньорската дейност често се свързва с подобряване на представянето, развиване на умения и постигане на резултати.

Макар тези цели да остават важни, приобщаващият спорт изисква по-широка перспектива.

Треньорите, работещи в приобщаваща среда, често поемат множество роли:

- инструктор;
- ментор;
- фасилитатор;
- мотиватор;
- пример за подражание;
- комуникатор;
- поддръжник.

Участниците могат да пристигнат с различно ниво на опит, самочувствие, комуникативни умения и нужди от подкрепа. В резултат на това треньорството се превръща в нещо, свързано толкова с взаимоотношенията, колкото и със самия спорт.

Най-успешните треньори, работещи в приобщаваща среда, осъзнават, че всеки участник допринася с нещо ценно за групата. Тяхната роля е да помогнат на всеки да открие и развие този потенциал.





Нагласите са по-важни от експертните познания

Много треньори се колебаят да се включат в приобщаващия спорт, защото се страхуват, че им липсват специализирани знания.

Често срещано притеснение е:

„Ами ако направя нещо погрешно?“

Макар обучението и опитът да са ценни, най-важните качества често нямат много общо с техническата експертиза.

Тренировките в приобщаващия спорт започват с нагласата.

Участниците извличат най-голяма полза от треньори, които са:

- с отворено съзнание;
- уважаващи;
- търпеливи;
- гъвкави;
- желаещи да се учат;
- ангажирани с приобщаването.

Никой треньор не започва с всички отговори.

Важно е желанието да се слуша, да се адаптира и да се учи от самите участници.

По време на дейностите по програмата SPORT треньорите често откриваха, че участниците реагират много по-положително на искреността, насърчаването и уважението, отколкото на сложните технически подходи.

Подкрепящото отношение често води до по-добри резултати, отколкото само специализираните знания.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Изграждане на положителни очаквания

Очакванията оказват влияние върху възможностите.

Когато очакванията са твърде ниски, участниците може никога да не получат шанса да разкрият потенциала си. Когато очакванията са нереалистични, участниците може да изпитат чувство на неудовлетвореност и разочарование.

Приобщаващото треньорство изисква намиране на баланс между подкрепа и предизвикателство.

Участниците трябва да бъдат насърчавани да:

- пробват нови дейности;
- развиват умения;
- поемат отговорност;
- вземат решения;
- преодоляват препятствия;
- изпитат успех.

Вярата в потенциала на участниците не означава да се пренебрегват предизвикателствата. Тя означава да се признае, че растежът е възможен, и да се създадат възможности за неговото осъществяване.

Един от най-важните уроци от програмата SPORT беше да видим как участниците надминават очакванията, когато им се предостави подходяща подкрепа и значими възможности.

Много хора, които в началото се колебаеха, се превърнаха в уверени пътешественици, активни съотборници и ценни членове на международни групи.

Тези промени често започваха, защото някой вярваше, че те са способни.





Значението на саморефлексията

Приобщаващото треньорство изисква непрекъснато самоанализиране.

Всеки участник, група и среда са различни. Стратегиите, които работят добре в една ситуация, може да се наложи да бъдат адаптирани в друга.

Саморефлексията помага на треньорите да продължават да подобряват практиката си.

Полезни въпроси са например:

- Какво се получи добре днес?
- Кои участници бяха най-ангажирани?
- Кой може би се е нуждаел от допълнителна подкрепа?
- Всички ли имаха възможност да допринесат?
- Колко ефективна беше комуникацията ми?
- Какво бих могъл да направя по-различно следващия път?

Рефлексията насърчава непрекъснатото учене и помага на треньорите да идентифицират както силните си страни, така и областите, в които могат да се развиват.

Важно е саморефлексията да не се разглежда като самокритика.

Целта не е да се откриват неуспехи, а да се създават възможности за развитие.

Най-ефективните треньори често са тези, които запазват любопитството си и желанието да се учат през цялата си кариера.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Разбиране на собствените ви предположения

Всеки човек внася в работата си свои предположения, преживявания и очаквания.

Тези предположения често са несъзнателни.

Например, треньорите могат неволно:

- да подценяват способностите на участниците;
- да предполагат, че има нужда от подкрепа, преди да опознаят хората;
- да се фокусират върху предизвикателствата, а не върху силните страни;
- да сравняват участниците с другите, вместо да признават индивидуалния напредък.

Самосъзнанието помага за намаляване на тези рискове.

Специалистите, прилагащи приобщаващ подход, редовно, преразглеждат собствените си нагласи и остават отворени към нови гледни точки.

Въпросът не е дали съществуват предположения. Въпросът е дали сме готови да ги признаем и да ги оспорим, когато е необходимо.

Много треньори, ангажирани в програмата SPORT, споделиха, че собственото им разбиране за интелектуалните увреждания се е променило значително благодарение на прекия опит и взаимодействието с участниците.

Приобщаването често променя специалистите точно толкова, колкото променя и участниците.

Баланс между подкрепа и независимост

Едно от най-важните умения в приобщаващия спорт е да се знае кога да се окаже подкрепа и кога да се отстъпи.

Предоставянето на твърде малко подкрепа може да доведе до чувство на неудовлетвореност и да създаде пречки за участието.

Предоставянето на прекалено много подкрепа може неволно да ограничи независимостта и личностното развитие.

Целта е да се създадат възможности участниците да правят колкото се може повече сами, като същевременно се гарантира, че подкрепата остава на разположение, когато е необходима.

Това може да включва:

- насърчаване на вземането на решения;
- даване на възможност на участниците да решават проблеми;
- подкрепа, а не насочване;
- предлагане на избор;
- признаване на индивидуалните постижения.

Много значими моменти възникват, когато участниците откриват, че са способни на повече, отколкото първоначално са вярвали.

Тези моменти често изискват от треньорите да се доверят на участниците и да им предоставят пространство за развитие.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Работа като част от екип

Приобщаващият спорт рядко е отговорност на един човек.

Успешните програми често включват сътрудничество между:

- треньори;
- асистенти;
- доброволци;
- семейства;
- учители;
- терапевти;
- спортни организации;
- заинтересовани страни от общността.

Треньорите играят важна роля в обединяването на тези различни гледни точки.

Ефективната работа в екип изисква:

- комуникация;
- общи цели;
- взаимно уважение;
- желание за сътрудничество.

Инициативата SPORT показа колко мощно може да бъде сътрудничеството между множество заинтересовани страни, когато всички работят за постигането на обща цел: създаване на възможности за хората с интелектуални увреждания да участват, да се развиват и да процъфтяват.

Треньорите често действат като мост между участниците и тази по-широка мрежа за подкрепа.

Предотвратяване на изчерпването

Приобщаващият треньорски подход може да бъде изключително удовлетворяващ, но също така може да бъде и изискващ.

Много треньори влагат значителна емоционална енергия в подкрепата на участниците, справянето с предизвикателствата, организирането на дейности и поддържането на връзки със семействата и заинтересованите страни.

Без подходящ баланс и подкрепа това може да доведе до стрес, умора и изчерпване.

Изчерпването засяга не само самите треньори, но и качеството на подкрепата, която те предоставят.

Предупредителните признаци могат да включват:

- постоянна умора;
- намалена мотивация;
- разочарование или раздразнителност;
- емоционална отчужденост;
- чувство на претовареност от отговорностите.

Важно е тези признаци да се разпознават навреме.

Устойчивата треньорска дейност изисква внимание към личното благополучие.

Стратегиите, които могат да помогнат, включват:

- поставяне на реалистични очаквания;
- разпределяне на отговорностите;
- търсене на подкрепа от колеги;
- празнуване на успехите;
- поддържане на здрави граници;
- отделяне на време за почивка и възстановяване.

Треньорите често насърчават участниците да се грижат за себе си. Същият принцип важи и за практикуващите.

Ефективната подкрепа на другите започва с грижата за самите нас.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Непрекъснато учене и развитие

Приобщаващият спорт продължава да се развива.

Нови подходи, ресурси, изследвания и опит редовно допринасят за по-задълбочено разбиране на ефективната практика.

Поради тази причина ученето трябва да се разглежда като непрекъснат процес, а не като крайна цел.

Непрекъснатото учене може да включва:

- посещаване на обучителни курсове;
- участие в семинари;
- обмен на опит с колеги;
- взаимодействие с участниците и техните семейства;
- проучване на нови ресурси;
- размисъл върху практическия опит.

Някои от най-ценните възможности за учене възникват по време на ежедневните взаимодействия.

Самите участници често са най-добрите учители.

Като слушат, наблюдават и остават отворени към обратна връзка, треньорите могат да продължат да развиват своите умения и разбиране.

По време на програмата SPORT треньорите често споделяха, че прекият опит от работата с участниците им е дал прозрения, които нито един обучителен курс не би могъл напълно да възпроизведе.

Ученето протича най-ефективно, когато знанията и опитът се съчетаят.



Да станеш ролеви модел за приобщаване

Независимо дали го осъзнават или не, треньорите оказват влияние върху това как другите възприемат приобщаването.

Участниците наблюдават как треньорите общуват и се държат. Семействата забелязват как треньорите се отнасят към децата им. Доброволците често следват примера, който дават треньорите.

Всяко взаимодействие изпраща послание.

Когато треньорите проявяват уважение, търпение, справедливост и вяра в способностите на хората, те спомагат за създаването на култура, в която приобщаването се превръща в нещо нормално, а не в изключение.

Следователно даването на пример е едно от най-мощните средства, с които разполагат треньорите.

Чрез действията си треньорите показват на участниците, колегите, семействата и общностите как изглежда приобщаването на практика.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





От треньорство към овластяване

Крайната цел на адаптираните спортни дейности не е просто да се преподават спортни умения.

Тя е да се помогне на хората да развият увереност, независимост, взаимоотношения и възможности за участие.

Треньорите, работещи по принципа на приобщаването, осъзнават, че успехът не се измерва само с представянето или резултатите. Успехът се отразява и в личностното развитие, новите преживявания, повишената увереност, по-силните взаимоотношения и по-активното участие в живота на общността.

Когато треньорите създават среда, основана на уважение, доверие, учене и възможности, спортът се превръща в нещо много повече от просто дейност.

Той се превръща в платформа за овластяване.

Следващата глава разглежда друга съществена част от този процес: ролята на семействата, лицата, полагащи грижи, и мрежите за подкрепа при създаването на устойчиви възможности за участие и приобщаване.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

10. Семейства, асистенти и мрежи за подкрепа

Приобщаващият спорт рядко е индивидуално пътуване.

Зад всеки участник често стои мрежа от хора, които осигуряват насърчение, практическа помощ, емоционална подкрепа и възможности за участие. Семействата, асистентите, лицата, полагащи грижи, подкрепящите работници, доброволците и другите доверени лица играят важна роля в подпомагането на хората с интелектуални затруднения да се включат в спорта и обществения живот.

Макар участниците да са в центъра на адаптирания спорт, устойчивото участие често зависи от взаимоотношенията и сътрудничеството, които съществуват около тях.

По време на проекта SPORT стана ясно, че успешното включване е най-силно, когато участниците, семействата, треньорите, асистентите и организациите работят заедно за постигането на общи цели. Когато комуникацията е отворена, отговорностите са ясни и е изградено доверие, участниците се възползват от по-последователен и подкрепящ опит.

Разбиране на по-широката мрежа за подкрепа

Ситуацията на всеки участник е уникална.

Някои лица могат да посещават дейностите самостоятелно, докато други разчитат на различна степен на подкрепа от членове на семейството, асистенти или лица, полагащи грижи. Някои участници разполагат с обширни мрежи за подкрепа, докато други може да имат много ограничена подкрепа извън спортната среда.

Разбирането на тези разлики помага на треньорите и организациите да осигурят подходяща подкрепа, без да правят предположения.

Мрежите за подкрепа могат да включват:

- родители и членове на семейството;
- братя и сестри и роднини;
- лични асистенти;
- лица, полагащи грижи, и помощници;
- учители и възпитатели;
- доброволци;
- общностни организации.

Всеки човек може да допринесе по различен начин, но всички могат да повлияят на способността на участника да има достъп до и да се възползва от възможностите за спорт.

Целта не е всеки да участва във всяко решение. По-скоро тя е да се признае ценността на сътрудничеството и да се гарантира, че подкрепата се координира по начин, който е от полза за участника.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Значението на ангажираността на семейството

Семействата често са първият и най-важен източник на подкрепа в живота на участника.

Те познават най-добре съответния човек. Разбират личните му предпочитания, силни страни, навици, притеснения и нужди от подкрепа, които може да не са веднага видими за треньорите или организациите.

Поради тази причина семействата могат да бъдат ценни партньори в създаването на положителни спортни преживявания.

Ангажираността на семейството помага за:

- изграждане на доверие;
- подобряването на комуникацията;
- подкрепата на участието;
- определяне на индивидуалните нужди;
- отбелязване на постиженията;
- укрепване на дългосрочното участие.

В същото време семействата може да изпитват и притеснения.

Някои може да се тревожат за безопасността, социалните взаимодействия, пътуванията, непознатата среда или дали техният близък ще бъде приет от останалите. Тези притеснения често произтичат от предишни преживявания на изключване, неразбиране или ограничени възможности.

Признаването на тези притеснения и отговарянето с уважение е важна част от изграждането на положителни взаимоотношения.





Изграждане на доверие със семействата

Доверието не се изгражда автоматично.

Точно както участниците трябва да имат доверие в треньорите и организациите, така и семействата се нуждаят от увереност, че техните близки ще бъдат третирани с достойнство, уважение и грижа.

Доверието често се изгражда чрез:

- честна комуникация;
- последователност;
- прозрачност;
- надеждност;
- отзивчивост към проблемите.

Семействата ценят да знаят:

- какви дейности ще се провеждат;
- кои лица ще участват;
- как ще бъде предоставена подкрепата;
- какви са очакванията;
- как ще се справят с предизвикателствата.

Проектът SPORT подчерта важността на този процес, особено по време на дейности, свързани с международна мобилност.

За много участници, пътуващи в чужбина за първи път, семействата имаха разбираеми притеснения относно безопасността, настаняването, транспорта, комуникацията и благосъстоянието. Изграждането на доверие преди пътуването беше следователно също толкова важно, колкото и самата организация на дейностите.

Когато семействата се чувстваха информирани, включени и уважавани, те се превръщаха в по-силни партньори в подкрепата на участието.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Комуникация със семействата

Ефективната комуникация трябва да бъде редовна, ясна и уважителна.

Обикновено семействата не се нуждаят от информация за всеки детайл от дадена дейност, но за тях е от полза да се чувстват информирани и свързани.

Полезни практики за комуникация могат да включват:

- предоставяне на графици предварително;
- споделяне на важни новини;
- обсъждане на нуждите от подкрепа;
- отбелязване на постиженията;
- създаване на възможности за обратна връзка;
- информиране на семействата за промени, когато е необходимо.

Комуникацията трябва да се разглежда като партньорство, а не като еднопосочен обмен на информация.

Слушането е също толкова важно, колкото и информирането.

Семействата често предоставят ценни наблюдения, които могат да помогнат за подобряване на преживяването на участниците и за укрепване на приобщаването.

Ролята на асистентите

Много участници се възползват от подкрепата, предоставяна от асистенти, помощници или лица, полагащи грижи.

Асистентите могат да играят важна роля, като помагат на участниците да имат достъп до дейностите, да разбират инструкциите, да се справят с промените и да се включват уверено в спортната среда.

Ефективната подкрепа обаче не се състои просто в това да се помага на участниците да изпълняват задачи.

Ролята на асистентите трябва да се фокусира върху улесняването на участието, а не върху контролирането му.

Добрите асистенти:

- насърчават независимостта;
- подпомагат комуникацията;
- помагат на участниците да разберат дейностите;
- успокояват, когато е необходимо;
- повишават увереността;
- улесняват социалното взаимодействие.

Целта им не е да заменят гласа на участника, а да помогнат да се гарантира, че гласът на участника може да бъде чут.

Когато асистентите подкрепят, вместо да дават указания, с течение на времето участниците често стават по-уверени и независими.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Избягване на прекомерната подкрепа

Едно от предизвикателствата, с които понякога се сблъскваме в приобщаващия спорт, е прекомерната подкрепа.

Това се случва, когато възрастни с добри намерения оказват повече помощ, отколкото всъщност е необходимо.

Например:

- отговарят на въпроси от името на участниците;
- взимат решения вместо тях;
- изпълняват задачи, които те биха могли да изпълнят сами;
- ограничават възможностите за самостоятелно взаимодействие.

Въпреки че обикновено е продиктувана от грижа и загриженост, прекомерната подкрепа може неволно да подкопае увереността и да ограничи възможностите за развитие.

Адаптираната практика насърчава различен подход.

Когато е възможно, на участниците трябва да се дават възможности да:

- правят избор;
- изразяват предпочитания;
- решават проблеми;
- общуват директно;
- поемат отговорност, съответстваща на техните способности.

Подкрепата трябва да е на разположение, когато е необходима, но независимостта трябва винаги да се насърчава, когато е възможно.

Един полезен принцип е прост:

„Осигурявайте толкова подкрепа, колкото е необходимо, но колкото се може по-малко.“



Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Поставяне на здрави граници

Положителните взаимоотношения са важни, но също така важни са и ясните граници.

Треньорите, асистентите, доброволците и семействата имат различни роли и отговорности.

Когато границите станат неясни, могат да възникнат недоразумения и предизвикателства.

Здравословните граници спомагат за създаването на:

- последователност;
- професионализъм;
- взаимно уважение;
- ясни очаквания.

Например:

- треньорите отговарят за спортните дейности и ангажираността на участниците;
- асистентите осигуряват индивидуална подкрепа, когато е необходимо;
- семействата споделят личен опит и непрекъснато насърчават децата;
- организациите координират дейностите и осигуряват безопасно участие.

Границите не трябва да създават дистанция между хората. Напротив, те помагат да се гарантира, че всеки разбира как може да допринесе най-ефективно.

Ясните роли често водят до по-силно сътрудничество и по-добри резултати за участниците.

Споделена отговорност за приобщаването

Приобщаването не е отговорност на един-единствен човек.

То не може да зависи изцяло от треньор, член на семейството, асистент или организация.

Успешната интеграция се постига чрез споделена отговорност.

Всеки човек допринася с нещо ценно:

- участниците внасят мотивация, опит и силни страни;
- семействата осигуряват подкрепа и разбиране;
- асистентите помагат за улесняване на участието;
- треньорите създават възможности за учене и развитие;
- организациите осигуряват структура и ресурси;
- общностите създават среда, в която приобщаването може да процъфти.

Когато отговорността е споделена, приобщаването става по-устойчиво и по-ефективно.

Проектът SPORT ясно демонстрира това. Успехът на дейностите зависеше не само от треньорите и участниците, но и от съвместната работа на семействата, доброволците, местните организации, образователните институции, партньорите от общността и мрежите за подкрепа.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Подкрепа за участието извън спорта

Ползите от приобщаващия спорт често се простират далеч отвъд самата дейност.

Семействата често отчитат подобрения в:

- увереността;
- комуникацията;
- независимостта;
- социалната ангажираност;
- желанието да се опитват нови неща.

Мрежите за подкрепа играят важна роля за това тези ползи да продължат и извън спортните занимания.

Насърчаването на участниците да прилагат новите умения в ежедневието засилва дългосрочното въздействие.

Например:

- повишеното самочувствие може да подпомогне участието в събития в общността;
- новите приятелства могат да насърчат социалното взаимодействие извън спорта;
- успешните пътувания могат да повишат желанието за откриване на нови възможности;
- по-голямата самостоятелност може да подпомогне по-активното участие в ежедневните дейности.

Когато семействата и мрежите за подкрепа подсилват тези положителни преживявания, въздействието на спорта става още по-значимо.



Създаване на кръг на подкрепа

Адаптираният спорт е най-силен, когато участниците са заобиколени от хора, които вярват в техните способности и подкрепят тяхното развитие.

За това не са необходими големи екипи от професионалисти или сложни системи за подкрепа.

Често всичко започва с прости взаимоотношения, изградени върху доверие, комуникация, уважение и споделена ангажираност.

Семействата, асистентите, доброволците, треньорите и организациите допринасят за създаването на среда, в която участниците могат да се учат, да се развиват и да постигат успехи.

Когато тези взаимоотношения функционират добре, участниците имат по-голям шанс не само да се включат успешно в спорта, но и да придобият по-голяма увереност, независимост, чувство за принадлежност и възможности за включване в по-широкото общество.

Следващата глава се фокусира върху друга ключова група в рамките на приобщаващия спорт: доброволците и подкрепящите връстници, чийто принос често помага за превръщането на приобщаващите дейности в приветливи и сплотени общности.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

11. Доброволци и подкрепа от връстници

Приобщаващият спорт се гради върху взаимоотношенията.

Макар треньорите, спортните експерти и организациите да играят важна роля, много от най-значимите преживявания в приобщаващия спорт се създават чрез ежедневните взаимодействия между участниците, доброволците и връстниците. Един приветлив разговор, съвместна дейност, насърчителна дума или подадена ръка могат да окажат трайно влияние върху начина, по който участниците възприемат спорта и живота в общността.

Доброволците и подкрепящите връстници често служат като мост между организираните дейности и истинското социално включване. Те помагат за създаването на среда, в която участниците се чувстват приети, свързани и ценени като членове на групата.

През целия проект SPORT доброволците изиграха съществена роля в подкрепата на дейностите, улесняването на комуникацията, насърчаването на участието и подпомагането на участниците в програмата да се ориентират в новата среда. Не по-малко важни бяха и връзките, които се създадоха между самите участници. Тези връзки често се превръщаха в едни от най-силните примери за приобщаване в действие.

Когато доброволците и връстниците са подготвени ефективно, те допринасят не само за успешните спортни дейности, но и за по-силни и по-приобщаващи общности.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





Защо доброволците са важни

Много спортни програми разчитат на доброволци за подкрепа на дейностите, събитията и ангажираността на участниците.

В приобщаващия спорт доброволците допринасят с много повече от практическа помощ.

Те често помагат за създаването на:

- приветлива среда;
- социални връзки;
- възможности за взаимодействие;
- допълнително насърчение и подкрепа;
- положителни преживявания за участниците.

Доброволците могат да помагат при:

- организирането на дейности;
- подкрепа на участниците;
- комуникацията;
- транспорт и логистика;
- управление на събития;
- социални дейности.

Тяхното присъствие може да повиши нивото на индивидуално внимание, отделяно на участниците, и да спомогне за по-гладкото протичане на дейностите.

Въпреки това истинската стойност на доброволците често се крие в отношенията, които те изграждат. Положителните взаимодействия с доброволците могат да укрепят увереността, да намалят тревожността и да засилят чувството за принадлежност у участниците.



Набиране на подходящи доброволци

Успешните доброволчески програми започват с набирането на доброволци.

Много организации се фокусират предимно върху намирането на достатъчно доброволци. Въпреки че броят е важен, нагласата често е дори по-важна.

Спортът за всички не изисква доброволците да са експерти по въпросите на увреждания или спорта.

Напротив, ефективните доброволци често са хора, които:

- проявяват уважение;
- мислят непредубедено;
- търпеливи са;
- надеждни са;
- имат желание да се учат;
- се чувстват комфортно при работа с разнообразни групи.

Положителното отношение и желанието за ангажираност обикновено са по-ценни от предишния опит.

Набирането на кандидати може да се осъществи чрез:

- училища и университети;
- обществени организации;
- спортни клубове;
- младежки групи;
- мрежи от доброволци;
- местни събития и кампании.

Процесът на набиране трябва ясно да комуникира както отговорностите, така и ползите от доброволчеството. Потенциалните доброволци са по-склонни да останат ангажирани, когато разбират целта на своята роля и въздействието, което могат да окажат.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Подготовка на доброволците за успех

Самите добри намерения не винаги са достатъчни.

Доброволците се нуждаят от подготовка, за да се чувстват уверени и ефективни в ролята си.

Подготовката не трябва да е сложна или силно техническа. В много случаи е достатъчно просто запознаване с принципите на приобщаващия спорт, нуждите на участниците и подходите за комуникация.

Подготовката на доброволците може да включва:

- разбиране на целите на програмата;
- опознаване на приобщаването;
- комуникационни техники;
- процедури за защита и безопасност;
- очаквания и отговорности;
- практически примери и сценарии.

Много доброволци в началото се чувстват нервни, защото се притесняват да не кажат или направят нещо погрешно.

Предоставянето на възможност да задават въпроси, да обсъждат притесненията си и да се учат от опитни практици помага за изграждането на увереност преди началото на дейностите.

Едно от най-ефективните послания към новите доброволци е просто:

„Не е нужно да сте перфектни. Трябва да проявявате уважение, да подкрепяте другите и да имате желание да се учите.“

Създаване на положителни първи преживявания

Първият опит често определя бъдещото участие.

Участниците, които се чувстват добре дошли, са по-склонни да се върнат. Доброволците, които се чувстват подкрепени, са по-склонни да останат ангажирани.

Създаването на положителни първи преживявания може да включва:

- правилно представяне на хората;
- ясно обясняване на дейностите;
- свързване на новите доброволци с опитни колеги;
- създаване на възможности за неформално общуване;
- отбелязване на приноса и успехите.

По време на дейностите на SPORT доброволците често споделяха, че първоначалните им притеснения бързо изчезват, веднага щом започнат да общуват с участниците. Мнозина откриха, че включването се усеща много по-естествено, отколкото са очаквали.

Положителните първи преживявания помагат за изграждането на доверие и от двете страни.

Разбиране на принципите на обединения спорт

Един от най-ефективните подходи към включването в спорта е концепцията за обединеното участие.

Моделът Обединен спорт съчетава спортисти със и без интелектуални увреждания в един отбор за тренировки, общи дейности и състезания. Акцентът не е върху създаването на отделни преживявания, а върху създаването на възможности за смислено взаимодействие, сътрудничество и взаимно учене.

Подходите на „Обединения спорт“ се основават на няколко ключови принципа:

- уважение към всички участници;
- равностойност на всеки принос;
- споделени преживявания;
- работа в екип и сътрудничество;
- взаимна подкрепа;
- възможности за приятелство.

Целта не е просто участието в една и съща дейност. Целта е истинска връзка. Когато се прилага ефективно, обединяващият спорт оспорва стереотипите и показва, че хора с различни способности могат да учат, да играят и да постигат успехи заедно.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Силата на подкрепата от връстниците

Участниците често научават толкова много един от друг, колкото и от треньорите.

Подкрепата от връстниците се проявява, когато участниците си помагат, насърчават се, насочват се и учат един от друг.

Тази подкрепа може да бъде формална или неформална.

Примери за това са:

- помагане на съотборник да разбере дадена дейност;
- окуражаване по време на предизвикателства;
- демонстриране на умение;
- отбелязване на постижения;
- успокояване в непознати ситуации.

Подкрепата от съотборниците създава възможности за участниците да допринасят активно, вместо просто да получават подкрепа.

Тя също така укрепва сплотеността на групата и спомага за създаването на чувство за споделена отговорност.

По време на лагерите на SPORT участниците често се подкрепяха взаимно, въпреки езиковите различия и културния си произход. Съвместните дейности често създаваха връзки, за които бяха необходими съвсем малко думи.

Тези моменти показаха как приобщаването може да се развие естествено, когато на хората се дават възможности да работят заедно.



Учене чрез взаимоотношения

Една от най-големите силни страни на програмите за доброволчество и подкрепа от връстници е способността им да създават възможности за учене за всички участници.

Участниците усвояват нови умения и придобиват увереност.

Доброволците научават за приобщаването, комуникацията и разнообразието.

Връстниците развиват умения за сътрудничество, лидерство и емпатия.

За разлика от формалните обучения, тези уроци се усвояват чрез реални преживявания и взаимоотношения.

Много доброволци, участващи в SPORT, споделиха, че разбирането им за интелектуалните увреждания се е променило значително чрез прякото взаимодействие с участниците. Предварителните представи бяха поставени под въпрос, увереността се увеличи и се появиха нови гледни точки.

Този процес на учене е от полза както за отделните хора, така и за организациите и общностите.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Развиване на емпатия

Емпатията често се описва като способността да се разбере и оцени гледната точка на друг човек. Приобщаващият спорт предоставя значителни възможности за развиване на емпатия, тъй като обединява хората около споделени преживявания.

Емпатията се засилва, когато хората:

- прекарват време заедно;
- работят за постигане на общи цели;
- споделят предизвикателства;
- празнуват постиженията си;
- изграждат взаимоотношения.

Важно е да се отбележи, че емпатията не е същото като съжалението.

Приобщаващият спорт насърчава участниците, доброволците и връстниците да признават силните страни, способностите и потенциала, вместо да се фокусират единствено върху предизвикателствата.

Истинската емпатия включва разбирането на хората като индивидуалности и признаването на тяхната стойност като равноправни членове на общността.

Приятелствата, създадени чрез адаптирания спорт, често са сред най-силните примери за емпатия в действие.

Създаване на култура на приобщаване

Доброволците и връстниците помагат за формирането на културата на дадена програма.

Когато те дават пример за уважение, доброта, сътрудничество и приобщаване, тези поведения често се разпространяват в цялата група.

Положителна култура се развива, когато:

- всеки се чувства добре дошъл;
- разликите се уважават;
- приносът се цени;
- подкрепата се предлага доброволно;
- се насърчава участието.

Културата се създава чрез ежедневните действия, а не само чрез официални политики.

Един приветлив поздрав, покана да се присъединиш към група или просто жест на насърчение могат да допринесат за по-приобщаваща среда.

Тези малки действия често оказват трайно влияние върху преживяванията на участниците.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Доброволците като посланици на общността

Влиянието на доброволците често се простира отвъд самите спортни дейности.

Доброволците се връщат в училища, университети, работни места, спортни клубове и общности, носейки със себе си нови преживявания и гледни точки.

В резултат на това те често се превръщат в посланици на приобщаването.

Като споделят наученото, оспорват стереотипите и насърчават положителните нагласи, доброволците помагат за разширяване на въздействието на приобщаващия спорт отвъд границите на една програма или събитие.

Това по-широко въздействие върху общността е един от най-ценните резултати от ангажираността на доброволците.

Приобщаването става по-силно, когато повече хора го разбират, подкрепят и активно допринасят за него.



От подкрепа към чувство за принадлежност

Доброволците и подкрепящите връстници правят много повече, отколкото просто да помагат за гладкото протичане на дейностите.

Те допринасят за нещо много по-важно: чувството за принадлежност.

Чрез насърчаване, приятелство, сътрудничество и споделени преживявания те помагат за създаването на среда, в която участниците се чувстват приети, ценени и свързани.

Приобщаващият спорт е най-успешен, когато хората се подкрепят взаимно не защото това е тяхна отговорност, а защото това се превръща в естествена част от общността, която изграждат заедно.

Когато доброволците, връстниците, треньорите и участниците работят рамо до рамо, приобщаването излиза извън рамките на участието и се превръща в житейски опит.

Следващата глава разглежда как тези принципи могат да бъдат приложени при планирането и провеждането на приобщаващи спортни събития, лагери и по-мащабни общностни дейности.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



ЧАСТ IV

СЪБИТИЯ, ЛАГЕРИ И МЕЖДУНАРОДНИ ДЕЙНОСТИ

SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

12. Организиране на спортни събития, насърчаващи включването

Приобщаващите спортни събития имат силата да създават незабравими преживявания, да укрепват общностите, да изграждат увереност и да предоставят възможности, които се простират далеч отвъд самия спорт. Независимо дали събитието е еднодневна дейност, местен турнир, общностен фестивал или международен спортен лагер, успешната организация изисква внимателно планиране и подход, фокусиран върху участниците.

През целия проект SPORT приобщаващите събития и международните лагери се превърнаха в едни от най-ефективните среди за учене. Участниците придобиха нови умения, сключиха приятелства, опознаха непознати места и се възползваха от възможности, които мнозина никога не бяха смятали за възможни. В същото време организаторите научиха, че успешното включване не зависи от създаването на перфектни събития, а от създаването на среда, в която хората се чувстват добре дошли, подкрепени и способни да участват пълноценно.

Организирането на приобщаващо събитие не се различава съществено от организирането на което и да е друго спортно събитие. Разликата се състои във вниманието, което се обръща на достъпността, комуникацията, подкрепата и преживяването на участниците още от самото начало на процеса на планиране.

Започнете с преживяването на участниците

Много организатори на събития започват планирането, като се фокусират върху местата, графиците, логистиката и бюджетите. Въпреки че тези елементи са важни, при приобщаващото планиране е по-добре да се започне от друго място: преживяването на участниците.

Един полезен въпрос, който трябва да си задавате през целия процес на планиране, е:

„Какво ще преживее участникът от момента, в който чуе за това събитие, до момента, в който се прибере у дома?“

Размишляването върху събитието от гледна точка на участника често разкрива важни съображения, които иначе биха могли да бъдат пренебрегнати.

Ще разберат ли участниците предоставената информация? Ще знаят ли какво да очакват? Ще се почувстват ли добре дошли при пристигането си? Ще имат ли възможност да общуват с другите? Ще има ли подкрепа, ако възникнат трудности?

Като се фокусират върху пътуването на участниците, организаторите могат да идентифицират препятствията на ранен етап и да създадат по-позитивни преживявания за всички участници.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Планиране на приобщаването от самото начало

Приобщаването е най-ефективно, когато е вградено в процеса на планиране, а не се добавя по-късно.

Когато достъпността и подкрепата за участниците се вземат предвид от самото начало, организаторите могат да вземат по-добри решения относно местата за провеждане, графиците, персонала, комуникацията и дейностите.

По време на лагерите на SPORT приобщаването оказа влияние върху всеки аспект на планирането. Решенията относно настаняването, транспорта, организацията на храненето, графиците на дейностите и персонала бяха взети, като се имаха предвид нуждите на участниците.

Този подход помогна да се гарантира, че подкрепата е интегрирана естествено в събитието, вместо да се превърне в съображение в последния момент.

Приобщаващото планиране често включва задаването на въпросите:

- Кой ще участва?
- Каква подкрепа може да е необходима?
- С какви пречки биха могли да се сблъскат участниците?
- Как можем да намалим тези пречки преди началото на събитието?

Колкото по-рано се обърне внимание на тези въпроси, толкова по-гладко вероятно ще протече реализацията.

Достъпност отвъд физическия достъп

Когато хората чуят думата „достъпност“, често си представят физическия достъп до сгради и съоръжения.

Макар физическата достъпност да е важна, за провеждането на събития, насочени към включването на всички, е необходимо по-широко разбиране.

Участниците се нуждаят също така от достъп до:

- информация;
- комуникация;
- транспорт;
- социални дейности;
- възможности за вземане на решения;
- системи за подкрепа.

Достъпното място за провеждане на събитието има ограничена стойност, ако участниците не разбират как ще се проведе събитието или се чувстват объркани при пристигането си.

Поради тази причина организаторите трябва да разглеждат достъпността като цялостно преживяване за участниците, а не като единично техническо изискване.

Преди да финализирате едно събитие, може да е полезно да прегледате следните въпроси:

- Лесно ли се ориентира човек в мястото на провеждане?
- Ясни и разбираеми ли са инструкциите?
- Реалистичен и достъпен ли е транспортът?
- Има ли лица, които да оказват подкрепа, ако е необходимо?
- Участниците информирани ли са за това, какво да очакват?
- Има ли места за почивка?
- Има ли план за реагиране на индивидуалните нужди от подкрепа?

Достъпността често се постига чрез много малки решения, а не чрез една голяма намеса.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Регистрацията като първа стъпка към приобщаването

Регистрацията често се разглежда като административен процес.

В действителност тя обикновено е първото взаимодействие на участника със събитието.

Положителният процес на регистрация помага за изграждането на увереност и доверие много преди началото на дейностите.

Формулярите за регистрация трябва да събират информация, която подпомага участието, без да стават ненужно сложни. Организаторите може да се нуждаят от информация за изисквания за подкрепа, хранителни нужди, съображения, свързани с мобилността, предпочитания за комуникация, контакти за спешни случаи или предишен опит с участието.

Регистрацията обаче никога не трябва да се възприема като оценка на способността на даден човек да участва.

Целта е да се разбере как да се осигури подходяща подкрепа, а не да се установят причини, поради които участието може да бъде затруднено.

Тонът на комуникацията по време на регистрацията също е от значение. Ясната, приветлива и уважителна комуникация помага на участниците и техните семейства да почувстват, че са искрено поканени и ценени.

Комуникация преди събитието

Един от най-ефективните начини за намаляване на тревожността е предоставянето на информация, преди участниците да пристигнат.

Хората обикновено се чувстват по-уверени, когато знаят какво да очакват.

Това е особено важно, когато участниците присъстват на събитие за първи път, посещават непознато място или пътуват далеч от дома.

Полезната информация може да включва:

- къде ще се проведе събитието;
- как ще пътуват участниците;
- какви дейности са планирани;
- какво да носят със себе си;
- кои лица ще присъстват;
- с кого да се свържат за подкрепа.

По време на международните лагери SPORT подготовката преди пътуването се оказа особено важна. Много от участниците и техните семейства никога преди това не бяха пътували в чужбина. Споделянето на практическа информация, обясняването на процедурите и поддържането на редовна комуникация помогнаха за изграждането на увереност и доверие много преди началото на пътуването.

Добрата комуникация започва преди събитието и продължава през цялото преживяване.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Оказване на подкрепа на участниците

Подкрепата трябва да бъде видима, достъпна и отзивчива, без да става натрапчива.

Всеки участник ще се нуждае от различно ниво на подкрепа. Някои лица могат да участват самостоятелно, докато други може да се възползват от насоки, напомняния, успокоение или помощ в конкретни ситуации.

Ефективната подкрепа започва с подготовката.

Организаторите трябва да се уверят, че треньорите, доброволците, асистентите и персоналът разбират своите роли и знаят как да реагират, ако участниците се нуждаят от помощ.

Подкрепата често е най-ефективна, когато се фокусира върху насърчаването на самостоятелността, а не върху извършването на дейности от името на участниците.

Целта не е да се премахнат всички предизвикателства. Целта е да се осигури достатъчна подкрепа, за да могат участниците да се включат уверено и успешно.

По време на дейностите по програмата SPORT някои от най-успешните стратегии за подкрепа се оказаха изненадващо прости: ясна комуникация, познати рутинни дейности, търпеливи напътствия и присъствието на хора, на които участниците имат доверие.

Създаване на безопасна и положителна атмосфера

Участниците запомнят как са се почувствали по време на дадено събитие.

Приветливата атмосфера насърчава участието, взаимодействието и увереността.

Създаването на такава среда включва много повече от организирането на дейности. То включва създаването на култура, в която хората се чувстват уважавани, ценени и приети.

Простите действия могат да направят значителна разлика.

Личното посрещане на участниците, правилното представяне на хората, насърчаването на взаимодействието, отбелязването на постиженията и положителното отговаряне на въпросите – всичко това допринася за по-силно чувство за принадлежност.

По време на лагерите на SPORT някои от най-запомнящите се моменти се случиха извън официалните спортни дейности. Общите хранения, неформалните разговори, културните посещения и социалните дейности често укрепваха взаимоотношенията и помагаха на участниците да се почувстват част от по-широка общност.

Тези преживявания ни напомнят, че приобщаването се изгражда както чрез човешките връзки, така и чрез самия спорт.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Безопасност и благополучие

Благосъстоянието на участниците трябва да остава приоритет на всеки етап от събитието.

Безопасността включва физически аспекти като съоръжения, оборудване, надзор и процедури при извънредни ситуации. Тя обаче обхваща и емоционалното благополучие, комфорта и психологическата сигурност.

Участниците трябва да са сигурни, че при нужда ще получат подкрепа и че ще бъдат третирани с достойнство и уважение.

Организаторите трябва да обмислят как ще реагират в случай на:

- заболяване или нараняване;
- тревожност или емоционален дистрес;
- проблеми с комуникацията;
- неочаквани промени;
- притесненията на участниците.

Подготовката за тези ситуации не означава да очакваме проблеми. Тя означава да се гарантира, че има системи за подкрепа, ако те се окажат необходими.

Най-безопасните събития често са тези, при които участниците се чувстват комфортно да поискат помощ.



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

Уроци от SPORT: Приобщаване чрез опит

Един от най-важните уроци от проекта SPORT беше, че приобщаващите събития създават възможности, които се простират далеч отвъд участието в спорта.

За много от участниците лагерите представляваха много повече от просто спортна програма. Те включваха първото пътуване в чужбина, среща с хора от друга страна, престой далеч от дома, създаване на нови приятелства и изграждане на увереност в непозната среда.

Тези преживявания станаха възможни, защото организаторите погледнаха отвъд самите спортни дейности и взеха предвид цялостното преживяване на участниците.

Успешните събития, насърчаващи приобщаването, не се определят от перфектната логистика или безупречните графици. Те се определят от възможностите, които създават, и от преживяванията, които участниците отнасят със себе си у дома.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit | BSDA Bulgarian Sports Development Association | KARGENC CLUB | Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

От събития към възможности

В крайна сметка едно приобщаващо спортно събитие се състои в създаването на възможности.

Възможности за участие.

Възможности за учене.

Възможности за общуване.

Възможности за откриване на нови силни страни и преживявания.

Когато събитията се планират с мисъл за приобщаване, те се превръщат в нещо повече от изолирани дейности. Те се превръщат в платформи за самочувствие, приятелство, личностно развитие и изграждане на общност.

За организаторите това означава да погледнат отвъд самото събитие и да се съсредоточат върху въздействието, което то може да окаже върху хората, които участват в него. Когато участниците си тръгнат с чувството, че са били добре приети, ценени и горди от постигнатото, събитието вече е постигнало успех.

Следващата глава разглежда как тези принципи могат да бъдат приложени в една от най-мощните форми на приобщаваща спортна дейност: международните и междукултурните спортни програми.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

13. Международни и междукултурни спортни дейности

Спортът притежава уникалната способност да свързва хората отвъд границите.

Независимо от езика, националността, културата или произхода, спортът създава възможности за взаимодействие, сътрудничество, приятелство и споделени преживявания. За много участници международните спортни дейности се превръщат в нещо много повече от възможност да практикуват даден спорт. Те се превръщат във възможност да откриват нови места, да срещат нови хора, да поставят под въпрос предразсъдъците си и да развият по-широко разбиране за света.

По време на проекта SPORT международното сътрудничество между България и Турция демонстрира мощната роля, която спортът може да играе в сближаването на общностите. Участници, които никога преди не се бяха срещали, говореха различни езици и идваха от различни културни среди, бързо намериха обща основа чрез споделени дейности и преживявания.

В същото време международните дейности изискват внимателна подготовка и добре обмислено планиране. Организаторите трябва да вземат предвид не само логистиката и спортните програми, но и културните различия, комуникационните нужди, благосъстоянието на участниците и уникалните предизвикателства, които могат да възникнат, когато хората пътуват извън познатата им среда.

Когато се управляват ефективно, международните спортни дейности могат да се превърнат в едни от най-преобразуващите преживявания, които участниците някога ще имат.

Защо международните преживявания са важни

За много хора международните пътувания са нормална част от образованието, работата или свободното време. За много хора с интелектуални увреждания обаче възможностите за международна мобилност остават ограничени.

Пречките, свързани с увереността, нуждите от подкрепа, достъпността, финансовите ресурси и обществените очаквания, често ограничават възможностите за пътуване и участие в международни дейности. В резултат на това преживявания, които много хора приемат за даденост, могат да останат недостъпни в продължение на години.

Това е една от причините, поради които международните спортни програми могат да окажат толкова дълбоко въздействие. Те създават възможности не само за посещение на друга държава, но и за развиване на самочувствие, независимост, социални умения и по-силно чувство за принадлежност.

По време на лагерите на SPORT много участници изпитаха международната мобилност за първи път. За някои преминаването на международна граница беше напълно ново преживяване. Други никога не бяха отсядали в хотел, пътували като част от група или прекарвали няколко дни далеч от познатата си среда.

Това, което за едни може да изглежда обичайно, за други може да се превърне в преживяване, което променя живота. Международната мобилност предоставя на участниците възможност да открият не само света около себе си, но и нови възможности в самите себе си.





Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Разбиране на междукултурното учене

Международните дейности са нещо много повече от пътуване.

Когато хора с различен произход прекарват време заедно, възможностите за междукултурно учене възникват естествено. Участниците започват да откриват как другите живеят, общуват, празнуват, ядат, учат и взаимодействат. В същото време често осъзнават, че хората имат много повече общи неща, отколкото са очаквали първоначално.

Един от най-ценните аспекти на междукултурното учене е, че то рядко се случва по време на формални сесии. То се развива чрез съвместни хранения, разговори, игри, разходки, пътувания и ежедневни моменти.

Проектът SPORT доказа това многократно. Участниците от България и Турция често пристигаха с ограничени познания за културите на другата страна. И все пак, само след кратък период от време, те вече участваха в съвместни дейности, насърчаваха се взаимно, смееха се заедно и изграждаха приятелства.

Тези преживявания помагат на участниците да развият любопитство, отвореност и уважение към разнообразието. Те също така ни напомнят, че културните различия не трябва да се разглеждат като бариери, а като възможности за учене и развитие.



Културна чувствителност на практика

Работата в международна среда изисква осъзнаване, че участниците могат да носят различни преживявания, очаквания и гледни точки.

Културната чувствителност не означава да станеш експерт по всяка култура, представена в дадена дейност. По-скоро означава да подхождаш към различията с уважение, любопитство и желание да се учиш.

Прости аспекти от ежедневието могат да варират значително между различните държави и общности. Стиловете на общуване, ежедневните навици, хранителните предпочитания, религиозните практики, представите за времето и социалните взаимодействия могат да се различават. Тези различия не трябва да се разглеждат като проблеми, които трябва да бъдат решени. Те са част от това, което прави международните дейности ценни.

По време на проекта SPORT организаторите научиха, че участниците се чувстват най-удобно, когато тяхната идентичност и произход се зачитат, като в същото време се насърчават да общуват с другите. Създаването на пространство, в което участниците да споделят аспекти от собствената си култура, често спомагаше за изграждането на взаимно разбиране и по-силни взаимоотношения.

Целта не е да се премахнат различията, а да се създадат среди, в които те могат да бъдат оценени и изследвани по положителен начин.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Езиковите бариери не винаги са най-голямата пречка

Едно от най-често срещаните притеснения при планирането на международни дейности е комуникацията.

Организаторите често се притесняват, че участниците ще изпитват затруднения, защото не говорят един и същ език. Макар езиковите различия със сигурност да представляват предизвикателства, опитът показва, че те рядко са най-голямото препятствие.

По време на лагерите на SPORT участниците редовно общуваха чрез жестове, демонстрации, мимики, съвместни дейности и прости думи. Усмивка, „дай пет“, подаване на футболна топка или подадена ръка често предаваха послания по-ефективно от дълги разговори.

Самият спорт осигурява общ език. Участниците учат заедно чрез движение, работа в екип, наблюдение и споделени преживявания. Общуването се превръща в нещо, което се случва естествено, а не в нещо, което зависи изцяло от речника.

Това не означава, че езикът трябва да се пренебрегва. Ясната комуникация остава от съществено значение и организаторите винаги трябва да търсят начини да направят информацията достъпна. Важно е обаче да не се подценява способността на хората да установяват връзка чрез невербална комуникация и споделени преживявания.

В много случаи участниците откриват, че приятелството се развива много по-бързо от езиковите умения.





Съображения, свързани с пътуването

Успешните международни дейности започват много преди участниците да пристигнат на местоназначението си.

Планирането на пътуването включва много повече от резервирането на транспорт и настаняване. За участниците, особено за тези с ограничен предишен опит в пътуванията, самото пътуване може да бъде едновременно вълнуващо и плашещо.

Организаторите трябва внимателно да обмислят всеки етап от преживяването на участниците – от заминаването до завръщането у дома. Транспортът, настаняването, храненето, графиците, подкрепата и процедурите при извънредни ситуации – всичко това допринася за комфорта и увереността на участниците.

Най-важното е не да се създаде перфектен план, а план, който участниците разбират и на който се доверяват.

Когато участниците знаят какво да очакват, те по-често подхождат към новите преживявания с увереност, а не с тревога. Същото важи и за семействата и лицата, полагащи грижи, които често възлагат голямо доверие на организаторите, когато подкрепят участието в международни дейности.

Добрата подготовка намалява несигурността и позволява на участниците да се съсредоточат върху ученето, да се наслаждават на дейностите и да изграждат взаимоотношения.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Подкрепа за участниците преди първата им международна мобилност

Един от най-ценните уроци, извлечени чрез SPORT, беше, че международната мобилност започва много преди участниците да напуснат дома си.

За много участници както от България, така и от Турция пътуването в чужбина беше напълно ново преживяване. Някои никога не бяха пътували самостоятелно. Други никога не бяха преминавали международна граница, не бяха отсядали в хотел или не бяха прекарвали няколко дни далеч от семействата си.

Тези ситуации естествено предизвикваха вълнение, но и създаваха несигурност.

Затова подготовката на участниците стана също толкова важна, колкото и самата организация на мобилността.

Участниците се възползваха от възможността да обсъдят предстоящото пътуване, да научат повече за дестинацията, да разберат процедурите по пътуването и да се запознаят с програмата. Знанието къде ще отседнат, какви дейности ще се проведат и кой ще ги придружава помогна да се превърне несигурността в очакване.

Семействата също се нуждаеха от подготовка. В много случаи родителите и лицата, полагащи грижи, за първи път се доверяваха на международна дейност. Откритата комуникация, прозрачността и редовните актуализации помогнаха за изграждането на доверие и увереност.

Може би най-важният урок беше, че хората често са способни на много повече, отколкото първоначално смятат. След като участниците постигнаха успех по време на първата си мобилност, много от тях станаха по-уверени, независими и готови да се възползват от бъдещи възможности.

Първото пътуване често се превръща в основа за много други.





Създаване на приобщаваща международна среда

Събирането на хора на едно и също място не води автоматично до приобщаване.

Истинското приобщаване изисква целенасочени усилия за създаване на възможности за взаимодействие, сътрудничество и изграждане на взаимоотношения.

Един от най-ефективните подходи е да не се позволява на участниците да остават изключително в рамките на националните групи. Макар хората естествено да се чувстват комфортно с познати лица, значими междукултурни преживявания възникват, когато участниците се насърчават да взаимодействат с хора от различни култури и среди.

По време на дейностите на SPORT някои от най-силните взаимоотношения се развиха не по време на официалните спортни сесии, а в неформални моменти. Общите хранения, културните посещения, пътуванията и дейностите в свободното време често създаваха възможности за истинска връзка.

Приобщаваща международна среда се изгражда, когато участниците усещат, че са част от една общност, а не от отделни групи, които просто споделят едно и също място.

Целта не е просто да се организира международно събитие. Целта е да се създаде международен опит.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Справяне с предизвикателствата по време на международни дейности

Всяка международна програма се сблъсква с предизвикателства.

Участниците могат да изпитват носталгия по дома, тревога, умора, затруднения в общуването или несигурност при адаптирането си към непозната среда. Тези реакции са нормални и трябва да се очакват, а не да се страхуваме от тях.

Най-успешните организатори не са тези, които избягват предизвикателствата напълно, а тези, които реагират спокойно и подкрепящо, когато възникнат предизвикателства.

Участниците често се адаптират по-успешно, когато знаят, че имат подкрепа. Успокояващ разговор, позната рутина, допълнително обяснение или просто някой, който ги изслушва, могат да направят значителна разлика.

Предизвикателствата трябва да се разглеждат като част от процеса на учене. Всъщност много участници придобиват увереност именно защото успешно се справят със ситуации, които в началото са им се стрували трудни.

Развитието често се случва извън познатите зони на комфорт.

Учене отвъд спорта

Един от най-значимите резултати от международните дейности често няма почти нищо общо със спортните постижения.

Участниците се научават как да се справят в непозната среда, да общуват с нови хора, да решават проблеми, да се адаптират към промените и да изграждат междукултурни взаимоотношения. Те развиват увереност в собствените си способности и откриват, че могат да успеят в ситуации, които някога са им изглеждали плашещи. За много от участниците в програмата SPORT най-важното постижение не беше резултат, класиране или медал.

Това беше откритието, че могат да пътуват, да се чувстват като част от нещо, да допринасят и да се развиват в международна среда.

Тези преживявания често се превръщат в трайни ориентири, които оказват влияние върху бъдещите решения, амбиции и възможности.

От мобилност към чувство за принадлежност

Международните спортни дейности често се описват с термини като „мобилност“, „обмен“ или „сътрудничество“. Въпреки че тези термини са точни, те не отразяват напълно по-дълбокото им значение. В най-добрия случай международните дейности създават чувство за принадлежност.

Участниците осъзнават, че са част от нещо по-голямо от местната им общност. Те откриват, че приятелството, работата в екип и приобщаването могат да съществуват отвъд границите, езиците и културите.

Проектът SPORT показа, че международната мобилност не трябва да се разглежда като привилегия, запазена за ограничена група хора. Хората с интелектуални затруднения трябва да имат същите възможности да изследват, пътуват, учат и общуват като всички останали.

Когато спортът създава тези възможности, международното сътрудничество се превръща в нещо повече от дейност по проекта. То се превръща в път към по-голяма увереност, участие, независимост и приобщаване.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ЧАСТ V

МОНИТОРИНГ, ВЪЗДЕЙСТВИЕ И УСТОЙЧИВОСТ



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit



14. Измерване на въздействието в приобщаващия спорт

Един от най-важните въпроси в приобщаващия спорт е и един от най-трудните за отговор:

„Как да разберем дали постигаме промяна?“

На пръв поглед отговорът може да изглежда прост. Можем да преброим участниците, да регистрираме посещаемостта, да измерим броя на проведените дейности или да изчислим колко доброволци са участвали. Въпреки че тази информация е полезна, тя рядко разкрива цялата картина.

Приобщаващият спорт не се състои само в участието. Той е свързан с увереността, чувството за принадлежност, приятелството, личностното развитие и възможностите, които може би преди не са съществували. Много от най-важните резултати не могат да бъдат измерени с хронометър, табло за резултати или регистрационна форма.

Това не означава, че те не могат да бъдат оценени. Просто означава, че приобщаващият спорт изисква от нас да мислим по различен начин за това как изглежда успехът и как го разпознаваме, когато се случи.

По време на проекта SPORT някои от най-значимите резултати се проявиха в моменти, които никога не биха могли да бъдат напълно отразени само чрез статистически данни. Участник, пътуващ в чужбина за първи път. Родител, изразяващ гордост, след като е видял детето си да става по-независимо. Приятелство, сключено между хора от различни държави. Тези моменти се превърнаха във важни показатели за въздействието, защото отразяваха реални промени в живота на хората.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Защо въздействието е важно

Оценяването често се свързва с изисквания за отчитане, заявления за финансиране или администриране на проекти. Въпреки че това са важни съображения, измерването на въздействието служи на много по-широка цел.

Когато организациите разбират ефектите от своите дейности, те са по-добре подготвени да подобряват бъдещите си програми, да отговарят на нуждите на участниците и да демонстрират стойността на своята работа пред общностите и заинтересованите страни.

Най-важното е, че оценката помага да се гарантира, че участниците остават в центъра на вземането на решения.

Без смислено размишление организациите могат да предположат, че дейностите са успешни просто защото са добре посетени или добре организирани. Успешното събитие обаче не е непременно това, което протича гладко. Успешното събитие е това, което създава положителни преживявания и значими резултати за участващите в него хора.

Разбирането на въздействието помага на практикуващите да надхвърлят предположенията и да се учат директно от преживяванията на участниците.





Поглед отвъд цифрите

Цифрите са важни.

Те помагат на организациите да разберат мащаба на дейността си и предоставят полезна информация за участието, обхвата и ангажираността. Знанието колко участници са присъствали на дадено събитие, колко сесии са проведени или колко организации са се включили, може да помогне за изготвянето на частична картина.

Въпреки това цифрите рядко обясняват какво всъщност са преживели участниците.

Две програми могат да включват точно същия брой участници, но да доведат до много различни резултати. Една група може да присъства редовно, без да се чувства особено свързана с дейността. Друга група може да създаде приятелства, да придобие увереност и силно чувство за принадлежност, което продължава дълго след края на програмата.

Разликата не винаги може да се измери чрез отчетите за посещаемост.

Приобщаващият спорт поставя пред организациите предизвикателството да погледнат отвъд това, което лесно може да се преброи, и да обърнат по-голямо внимание на това, което участниците действително печелят от преживяването.

Най-важният въпрос често не е колко души са участвали, а как участието е повлияло на живота им.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Да се вслушваме в участниците

Самите участници често са най-ценният източник на информация.

Твърде често оценката се фокусира върху гледните точки на организациите, професионалистите или финансиращите организации, като пренебрегва хората, за подкрепата на които е създадена програмата.

Приобщаващата оценка започва с признаването, че участниците са експерти по отношение на собствения си опит.

Това не означава, че оценката трябва да стане сложна. В много случаи един прост разговор в края на дадена дейност може да предостави по-значими прозрения, отколкото един дълъг въпросник.

Участниците могат да ни кажат какво им е харесало, какво е било предизвикателство за тях, какво им е помогнало да се почувстват комфортно и дали биха искали да участват отново. Те могат да опишат приятелствата, които са сключили, моментите, с които се гордеят, и преживяванията, които са ги накарали да се почувстват приобщени.

За хората с интелектуални затруднения методите за оценка трябва да бъдат адаптирани по същия начин, по който се адаптират спортните дейности. Някои участници може да предпочитат разговори вместо писмени анкети. Други може да реагират по-ефективно на визуални средства, прости въпроси или подпомагани дискусии.

Целта не е да се съберат перфектни данни. Целта е да се разберат преживяванията на участниците възможно най-точно и с уважение.



Учене от семействата и треньорите

Участниците не са единствените, които наблюдават промените.

Семействата, треньорите, асистентите и доброволците често са свидетели на промени, които може да не са веднага забележими по време на дейностите.

Родителите и лицата, които се грижат за децата, например, често забелязват промени, които се проявяват, след като участниците се върнат у дома. Повишеното самочувствие, по-голямата независимост, подобрената комуникация или ентусиазмът за бъдещи дейности често стават видими в ежедневието.

По време на проекта SPORT семействата редовно споделяха истории за участници, които обсъждаха преживяванията си от лагера дълго след приключването на дейностите. Някои съобщаваха за повишена готовност да пробват нови неща. Други описваха как участниците говорят с гордост за приятелства, пътувания и постижения, които преди това са изглеждали недостижими.

Треньорите и доброволците предлагат друга гледна точка.

Тъй като те взаимодействат директно с участниците по време на дейностите, често са в състояние да наблюдават промени в ангажираността, комуникацията, работата в екип, увереността и социалното взаимодействие. С течение на времето те могат да забележат, че участниците стават по-спокойни, по-независими и по-склонни да поемат инициатива.

Когато тези различни гледни точки се съчетаят, организациите получават много по-богато разбиране за въздействието на програмата.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Разбиране на качественото и количественото въздействие

Ефективната оценка обикновено включва комбинация от количествена и качествена информация.

Количествената информация ни показва какво се е случило.

Тя помага на организациите да разберат мащаба на дадена дейност, като предоставя информация като посещаемост, процент на участие, брой събития или ангажираност на доброволците.

Качествената информация помага да се обясни защо тези цифри са важни.

Тя се фокусира върху преживявания, истории, наблюдения, размисли и лични гледни точки. Тя улавя човешката страна на приобщаването и предоставя контекст, който статистиката сама по себе си не може да предостави.

Нито един от двата подхода не е достатъчен сам по себе си.

Цифрите помагат да се покаже обхватът, докато историите помагат да се покаже смисълът.

Заедно те предоставят по-пълна картина на въздействието.

Единият без другия често оставя важни въпроси без отговор.

Улавяне на малките промени

Един от най-ценните уроци при оценката на приобщаващия спорт е, че въздействието не винаги е драматично.

Много практици започват да търсят големи трансформации и пренебрегват по-малките промени, които често представляват значителен напредък.

Участник, който за първи път се включва в групова дискусия.

Някой, който се чувства достатъчно уверен, за да зададе въпрос.

Ново приятелство, което се заражда по време на дадена дейност.

Участник, който решава да пътува в чужбина въпреки първоначалните си страхове.

Тези моменти може да изглеждат незначителни отвън, но често представляват значими лични постижения.

По време на програмата SPORT много важни резултати се появиха постепенно, а не изведнъж. Увереността се развиваше чрез повтарящи се преживявания. Приятелствата се задълбочаваха чрез съвместни дейности. Независимостта нарастваше благодарение на възможностите за вземане на решения и справяне с непознати ситуации.

Признаването на тези постепенни промени е от съществено значение, тъй като приобщаването често се изгражда чрез поредица от малки успехи, а не чрез един драматичен пробив.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Опитът от SPORT: измерване на това, което наистина има значение

Инициативата SPORT затвърди идеята, че някои от най-важните резултати от приобщаващия спорт не могат да се сведат само до цифри.

Проектът със сигурност доведе до измерими резултати. Участниците се включиха в дейности, бяха организирани лагери, бяха ангажирани доброволци и бяха установени партньорства.

И все пак, когато партньорите размишляваха върху най-значимите постижения, те рядко споменаваха първо статистиката.

Вместо това те говореха за участниците, които пътуваха в чужбина за първи път.

Говореха за семейства, които са преодолели страховете си и са се доверили на преживяванията, свързани с международната мобилност.

Говореха за приятелствата между участници от България и Турция.

Говореха за участници, които пристигнаха несигурни и колебаещи се, но се върнаха у дома с по-голяма увереност и по-силна вяра в собствените си способности.

Тези преживявания показаха, че въздействието често се крие в личните истории, емоционалните моменти и промените, които се простират далеч отвъд продължителността на една-единствена дейност.

Измерването на тези резултати изисква от практикуващите да обръщат внимание не само на това, което се е случило, но и на това, което се е променило.

От доказателствата към подобрението

Оценяването никога не трябва да се разглежда като последния етап на един проект.

Неговата истинска стойност се състои в това, че помага на организациите да се учат и да се подобряват.

Когато практикуващите изслушват внимателно участниците, семействата, наставниците и доброволците, те получават прозрения, които могат да укрепят бъдещите дейности. Те идентифицират успешни подходи, разпознават области за развитие и по-добре разбират нуждите на общностите, на които служат.

В този смисъл оценката не се състои просто в демонстриране на въздействието. Тя има за цел да създаде по-добри възможности за бъдещите участници.

Приобщаващият спорт създава стойност под много различни форми: самочувствие, приятелство, независимост, чувство за принадлежност, ангажираност към общността и личностно развитие. Измерването на тези резултати спомага те да бъдат признати, разбрани и укрепени с течение на времето.

В крайна сметка целта на оценката не е да се докаже, че дейностите са се състояли.

Тя е да се разбере как животът на хората е бил повлиян от тяхното провеждане.

Следващата глава разглежда как организациите могат да надграждат върху тези резултати и да гарантират, че ползите от приобщаващия спорт ще продължат дълго след като отделните проекти, събития и периоди на финансиране са приключили.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

15. Устойчивост след приключването на проекта

Едно от най-големите предизвикателства в приобщаващия спорт не е организирането на дейности.

То е да се гарантира, че възможностите ще продължат, след като проектът, събитието или периодът на финансиране приключат.

Много успешни инициативи създават ентусиазъм, изграждат партньорства и генерират положителни резултати, докато са активни. Участниците развиват нови умения, семействата се ангажират, а общностите започват да признават стойността на приобщаването. Но без ясен план за устойчивост тези постижения могат постепенно да избледнеят, когато ресурсите станат ограничени или дейностите по проекта приключат.

Поради тази причина устойчивостта никога не трябва да се разглежда като нещо, което се случва след приключването на проекта. Тя трябва да се има предвид още от самото начало.

Най-успешните инициативи за приобщаващ спорт са тези, които създават трайна промяна в организациите, общностите и местните системи. Те оставят след себе си нещо повече от спомени и доклади. Те оставят знания, взаимоотношения, практики и възможности, които продължават да носят полза на хората дълго след приключването на първоначалния проект.

През целия проект SPORT устойчивостта не се разглеждаше като отделна дейност. Тя беше интегрирана в начина, по който се изграждаха партньорствата, се подкрепяха участниците и се ангажираха местните заинтересовани страни. Целта не беше просто да се организират лагери и дейности, а да се създадат условия, които да позволят приобщаването да продължи и след приключването на самия проект.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Мислене отвъд отделните дейности

За организациите е естествено да се фокусират върху непосредствения успех на събитията, обучителните сесии или лагерите. Тези дейности са видими, измерими и често се превръщат в центъра на изпълнението на проекта.

Дългосрочното въздействие обаче зависи от това, което се случва, след като участниците се върнат у дома.

Един успешен лагер може да продължи няколко дни. Един успешен проект може да продължи няколко години. Устойчивата интеграция трябва да продължи много по-дълго.

Това изисква от организациите да задават различни въпроси:

- Какви възможности ще имат участниците, след като проектът приключи?
- Кой ще продължи да подкрепя приобщаването на местно ниво?
- Как знанията и опитът могат да бъдат предадени на другите?
- Какви структури могат да останат в сила след приключването на финансирането?

Мисленето извън рамките на отделните дейности насърчава организациите да се фокусират не само върху реализирането на програми, но и върху укрепването на средата, в която приобщаването може да продължи да се развива.





Изграждане на устойчиви спортни клубове

Спортните клубове често са сред най-важните участници в създаването на дългосрочни възможности за участие.

Проектите могат да въведат нови идеи, да осигурят ресурси и да създадат импулс, но местните клубове често са организациите, които остават в общностите дълго след приключването на проектите.

Поради тази причина устойчивостта често е най-силна, когато адаптираните практики станат част от ежедневната култура на клуба, а не отделни проектни дейности.

Това не изисква непременно големи организационни промени.

В много случаи устойчивостта започва, когато клубовете:

- развият увереност в работата с разнообразни участници;
- обучават треньори и доброволци;
- установят връзки със семействата;
- адаптират съществуващите дейности, за да станат по-приобщаващи;
- разглеждат приобщаването като нормална част от участието в спорта.

Когато приобщаването стане част от начина, по който функционира даден клуб, е по-вероятно дейностите да продължат, независимо от възможностите за външно финансиране.

Целта не е да се създаде приобщаване, зависещо от проекти. Целта е да се създаде приобщаване, което е част от клуба.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Значението на партньорствата с общността

Никоя организация не може сама да създаде устойчиво включване.

Приобщаващият спорт е най-силен, когато различни сектори работят заедно за постигане на общи цели.

През целия проект SPORT сътрудничеството се разшири далеч отвъд самите спортни организации. Местните власти, образователните институции, доброволците, общностните организации, семействата и международните партньори допринесоха за създаването на възможности за участниците.

Тези партньорства повишиха не само качеството на дейностите, но и тяхната дългосрочна устойчивост.

Когато множество заинтересовани страни се ангажират с приобщаването, отговорността се разпределя, вместо да се концентрира в рамките на една-единствена организация.

Партньорствата с общността спомагат за създаването на:

- по-широки мрежи за подкрепа;
- достъп до съоръжения и ресурси;
- ангажираност на доброволците;
- по-голяма видимост;
- по-силна застъпническа дейност за приобщаване.

Може би най-важното е, че те спомагат за това приобщаването да се превърне в приоритет на общността, а не просто в цел на даден проект.

Колкото по-силна е мрежата, толкова по-голяма е вероятността възможностите да продължат във времето.

Създаване на местна ангажираност

Една от най-ефективните стратегии за устойчивост е създаването на местна ангажираност.

Хората са много по-склонни да продължат дейностите, когато чувстват, че инициативата им принадлежи, а не е част от външен проект.

Местната ангажираност се развива, когато общностите активно участват в планирането, изпълнението и вземането на решения.

Тя се засилва, когато местните треньори придобиват увереност, доброволците се ангажират, семействата се чувстват включени, а самите участници допринасят за оформянето на дейностите.

Проектът SPORT показа, че устойчивото приобщаване не е нещо, което може просто да се предостави на дадена общност. То трябва да се изгради заедно с общността.

Когато местните заинтересовани страни признаят стойността на приобщаващия спорт и видят положителните резултати от първа ръка, те стават по-мотивирани да продължат да подкрепят дейностите и в бъдеще.

Участието превръща проектите от временни интервенции в трайни общностни ресурси.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Разширяване на обхвата на приобщаващите практики

Много организации приемат, че устойчивостта изисква значителни финансови инвестиции или мащабно разширяване.

В действителност устойчивият растеж често се осъществява чрез постепенни и управляеми стъпки.

Приобщаващите практики могат да се разпространяват от една дейност към друга, от един треньор към друг или от една организация към друга.

Успешен подход, разработен в рамките на един клуб, може да вдъхнови съседните клубове. Доброволецът може да се превърне в бъдещ треньор. Положителният опит на един участник може да насърчи други семейства да се включат.

Разширяването на приобщаването не винаги означава създаване на по-големи програми.

Понякога това означава да се помогне на повече хора да възприемат практики, които вече дават резултати.

Споделянето на знания играе важна роля в този процес. Обучителните материали, практическите ресурси, възможностите за взаимно обучение и примерите за добри практики помагат на организациите да възпроизведат успешните подходи в собствения си контекст.

Целта не е дейностите да се копират дословно, а да се пренесат принципи, които могат да бъдат адаптирани и приложени в различни среди.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

От проекти към дългосрочни стратегии

Проектите често създават възможности за тестване на идеи, разработване на ресурси и изграждане на партньорства.

Устойчивото приобщаване обаче изисква да се излезе извън рамките на проектните цикли.

Организациите, които постигат дългосрочно въздействие, често разработват ясни стратегии за приобщаване, които надхвърлят рамките на отделните възможности за финансиране.

Тези стратегии могат да включват:

- интегриране на приобщаването в организационните политики;
- отделяне на ресурси за дейности, насочени към приобщаването;
- инвестиране в развитието на персонала и доброволците;
- поддържане на партньорства;
- непрекъснато ангажиране на участниците и техните семейства.

Най-устойчивите организации не разглеждат приобщаването като допълнителна програма. Те го разглеждат като част от своята идентичност.

Когато приобщаването се вгради в ценностите на организацията и в процесите на вземане на решения, то става много по-устойчиво на промени във финансирането, ръководството или външните обстоятелства.





Ролята на участниците и семействата

Устойчивостта често се обсъжда от гледна точка на организацията, но участниците и семействата също играят решаваща роля.

Когато участниците имат положителни преживявания, те се превръщат в застъпници за бъдещо участие. Те насърчават другите да се включат, да се върнат към дейностите и помагат за укрепването на приобщаващите общности.

Семействата допринасят по подобен начин.

По време на програмата SPORT много семейства се превърнаха във важни поддръжници на приобщаването, защото бяха пряко свидетели на ползите от него. Виждайки как участниците придобиват увереност, независимост и нови преживявания, те затвърдиха своята ангажираност към бъдещо участие.

Дългосрочната устойчивост се постига по-лесно, когато участниците и семействата вярват в ценността на това, което е създадено.

Тяхната подкрепа често се превръща в една от най-силните основи за бъдещо развитие.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Поддържане на въздействието от международните преживявания

Един от най-ценните уроци от програмата „SPORT“ беше, че международната мобилност не трябва да се разглежда като изолиран опит.

Въздействието на една международна дейност е най-силно, когато продължава да влияе на участниците, след като се върнат у дома.

Участниците често се завръщат с ново самочувствие, приятелства, амбиции и перспективи. Организациите играят важна роля в подпомагането на тези преживявания да продължат да генерират положителни резултати.

Последващите дейности, възможностите за ангажираност на местно ниво, продължаващата комуникация между участниците и постоянното участие в спорта могат да помогнат за запазването на ползите от международните преживявания.

Целта не е просто да се създадат незабравими моменти, а те да се превърнат в трайни възможности за развитие и участие.

Създаване на наследство на приобщаването

Най-значимото наследство на всяка инициатива за приобщаващ спорт не е доклад, уебсайт или набор от статистически данни.

Това е трайната промяна, която остава в хората, организациите и общностите.

Треньор, който придобива повече увереност в работата си с хора с интелектуални затруднения.

Спортен клуб, който отваря вратите си за нови участници.

Семейство, което започва да вярва по-силно в потенциала на детето си.

Участник, който придобива увереност да се възползва от възможности, които някога са му изглеждали невъзможни.

Тези резултати често продължават дълго след като проектът официално е приключил.

Те стават част от самата общност.

От устойчивост към социална промяна

В крайна сметка устойчивостта е нещо повече от просто продължаване на дейностите.

Става въпрос за продължаващи възможности.

Когато приобщаващият спорт стане интегрална част от клубовете, общностите, партньорствата и местните системи, неговото въздействие се простира далеч отвъд отделните проекти.

Участниците получават постоянен достъп до възможности за спорт, приятелство, учене и участие в общността. Организациите стават по-уверени и способни да подкрепят разнообразни групи. Общностите стават по-приветливи и приобщаващи.

Проектът SPORT показа, че истинското включване не се постига чрез изолирани събития или временни интервенции. То се постига чрез дългосрочен ангажимент, сътрудничество и убеждението, че всеки човек трябва да има възможности за участие и принадлежност.

Когато тези принципи продължат да се прилагат и след приключването на проекта, устойчивостта се превръща в нещо повече от цел.

Тя се превръща в път към трайна социална промяна.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ЧАСТ VI

ПРАКТИЧЕСКИ ИНСТРУМЕНТИ И РЕСУРСИ



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

16. Практически контролни списъци

В настоящия набор от инструменти разгледахме принципите, опита и практическите поуки, които подкрепят приобщаващия спорт. Въпреки че всеки участник, организация и общност е различен, при планирането на дейности, работата с участниците или оценяването на практиката често възникват определени въпроси.

Целта на тази глава е да предостави прости инструменти, които практикуващите могат да използват в ежедневната си работа. Тези контролни списъци не са предназначени като формални оценки или инструменти за проверка на съответствието. Вместо това те служат като практически напомняния, които помагат на треньори, доброволци, клубове и организации да създават по-приобщаващи преживявания.

Никой контролен списък не може да замести професионалната преценка, гъвкавостта или значимите взаимоотношения. Те обаче могат да помогнат за идентифицирането на потенциални бариери, да насърчат размисъл и да подпомогнат непрекъснатото усъвършенстване.

Най-важният принцип остава същият: приобщаването не е свързано с перфекционизъм. Става въпрос за създаване на среда, в която хората се чувстват добре дошли, уважавани, подкрепени и способни да участват пълноценно.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Инструмент 1: Контролен списък за достъпност на събитията

Преди да организирате приобщаващо спортно събитие, обмислете следните въпроси.

Преди събитието

- ☐ Получили ли са участниците ясна и разбираема информация за събитието?
- ☐ Получили ли са семействата или лицата, които оказват подкрепа, цялата необходима информация?
- ☐ Достъпен ли е процесът на регистрация и лесен ли е за попълване формулярът?
- ☐ Идентифицирани и взети ли са предвид индивидуалните нужди от подкрепа?
- ☐ Проверени ли са организационните мерки за транспорт?
- ☐ Участниците знаят ли с кого да се свържат, ако имат въпроси?

Място и обстановка

- ☐ Лесно ли се намира мястото на провеждане и лесна ли е ориентацията в него?
- ☐ Ясно ли са обозначени зоните за дейностите?
- ☐ Има ли места за почивка, ако се наложи?
- ☐ Има ли достъпни тоалетни и други съоръжения?
- ☐ Приветлива ли е обстановката и няма ли излишни препятствия?

Дейности

- ☐ Могат ли дейностите да се адаптират към различни способности и нужди от подкрепа?
- ☐ Били ли са треньорите и доброволците предварително инструктирани?
- ☐ Инструкциите ясни и лесни за разбиране ли са?
- ☐ Има ли демонстрации и визуални помощни средства, когато е уместно?
- ☐ Има ли всеки участник възможност за пълноценно участие?

Безопасност и благополучие

- ☐ Персоналът и доброволците запознати ли са с процедурите за действие при извънредни ситуации?
- ☐ Участниците знаят ли къде да потърсят помощ?
- ☐ Има ли лица, които да оказват подкрепа, ако е необходимо?
- ☐ Наблюдава ли се благосъстоянието на участниците по време на цялото събитие?
- ☐ Има ли план за реагиране при неочаквани ситуации?

Размисъл след събитието

- ☐ Чувстваха ли се участниците приобщени?
- ☐ Хареса ли на участниците преживяването?
- ☐ Какво се получи особено добре?
- ☐ Какво може да се подобри следващия път?

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Инструмент 2: Чеклист за саморефлексия на треньор

Приобщаващото треньорство започва с рефлексия.

Използвайте редовно следните въпроси, за да преразгледате собствената си практика.

Преди сесията

- ☐ Планирал ли съм дейности, които могат да бъдат адаптирани, ако се наложи?
- ☐ Обмислил ли съм нуждите на всички участници?
- ☐ Подготвен ли съм да променя дейностите, ако възникнат предизвикателства?
- ☐ Създал ли съм възможности всеки да допринесе?

По време на сесията

- ☐ Общувах ли ясно?
- ☐ Използвах ли демонстрации, когато беше уместно?
- ☐ Насърчавах ли участието на всички?
- ☐ Фокусирах ли се върху силните страни, а не върху ограниченията?
- ☐ Предоставих ли на участниците възможности да правят избор?
- ☐ Създадох ли безопасна и уважителна среда?
- ☐ Забелязах ли някой, който се откъсваше от групата или беше изключен?

След сесията

- ☐ Кои участници изглеждаха най-ангажирани?
- ☐ Кой може би се е нуждаел от допълнителна подкрепа?
- ☐ Кои адаптации се оказаха особено ефективни?
- ☐ Имаха ли всички възможност за успех?
- ☐ Какво бих направил по различен начин следващия път?

Личностно развитие

- ☐ Продължавам ли да се обучавам в областта на приобщаващите практики?
- ☐ Потърсих ли обратна връзка от участниците или колегите си?
- ☐ Поддържам ли здрави граници и се грижа ли за собственото си благополучие?
- ☐ Кое е едно нещо, което бих искал да подобря като треньор в приобщаваща среда?

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ефективно използване на контролните списъци

Тези инструменти не са предназначени да се попълват механично или да се използват като формални инструменти за оценка. Тяхната стойност се състои в това, че насърчават размисъл и подпомагат вземането на практически решения.

Най-ефективните практики не са тези, които могат да отбележат всяко поле. Те са тези, които остават отворени, гъвкави и готови да се учат от опита.

Приобщаващият спорт се гради чрез стотици малки решения, взети преди, по време и след дейностите. Тези контролни списъци просто помагат да се гарантира, че тези решения продължават да се ръководят от същите принципи, които стоят в основата на проекта SPORT: уважение, възможност, участие и отборен дух.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

17. Примери за добри практики от SPORT

В настоящия наръчник разгледахме принципите, подходите и практическите методи, които подкрепят приобщаващия спорт. Един от най-ценните източници на знания обаче често идва от реалния опит.

Проект SPORT предостави възможност за тестване на идеите на практика, като събра участници с интелектуални затруднения, семейства, треньори, доброволци, образователни институции, местни власти и общностни организации от България и Турция. Вместо да се фокусира единствено върху теорията, проектът създаде реални среди, в които приобщаването можеше да бъде преживяно, наблюдавано и непрекъснато подобрявано.

В тази глава са представени някои от най-важните изводи и примери, които се очертаха по време на изпълнението на проекта. Тези примери не трябва да се разглеждат като модели, които трябва да бъдат възпроизведени дословно. Всяка общност е различна и всяка организация работи в свой собствен контекст. Вместо това те показват как принципите на приобщаващия спорт могат да бъдат приложени на практика и адаптирани към различни реалности.

Още по-важно е, че те илюстрират, че успешната интеграция рядко е резултат от една-единствена дейност. Тя възниква, когато хора, организации и общности работят заедно за постигането на обща цел.

Изграждане на приобщаване на местно ниво

Един от най-важните изводи от програмата SPORT беше, че значимото приобщаване започва на местно ниво.

Преди участниците да пътуват в чужбина или да вземат участие в мащабни дейности, те първо придобиха увереност чрез местни спортни възможности, ангажираност в общността и редовно взаимодействие с треньори и мрежи за подкрепа.

Както в България, така и в Турция, националните дейности изиграха съществена роля в подготовката на участниците за по-широки преживявания. Тези дейности позволиха на участниците да се запознаят със спортната среда, да изградят взаимоотношения с треньори и връстници и да развият увереността, необходима за участие в бъдещи инициативи.

Местните дейности предоставиха също така ценни възможности за учене на организациите. Треньорите придобиха практически опит, доброволците се почувстваха по-уверени при работа в приобщаваща среда, а семействата развиха по-голямо доверие във възможностите, които спортът може да предложи.

Важно е да се отбележи, че местните дейности показаха, че приобщаването не изисква големи бюджети или сложна инфраструктура. Много от най-значимите резултати се появиха благодарение на последователното ангажиране, подкрепящите взаимоотношения и възможностите за участниците да бъдат активни членове на своите общности.

Националните дейности създадоха основата, върху която бяха изградени всички по-късни постижения на проекта.





SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit | BSDA Bulgarian Sports Development Association | KARGENC CLUB | Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Българският опит

Дейностите в България показаха колко е важно да се създават възможности за участници, които често са изключени не само поради увреждане, но и поради социални и географски обстоятелства.

Много от участниците идваха от институционални среди или общности, където възможностите за пътуване, социално участие и международно взаимодействие бяха ограничени. За тези участници участието в SPORT представляваше много повече от просто участие в спортна програма.

Изборът за участие, подготовката за международни дейности и в крайна сметка посрещането на международни гости създадоха силно чувство на гордост и отговорност. Участниците не бяха просто бенефициенти на проекта. Те се превърнаха в активни съучастници в едно международно преживяване.

Особено значима беше възможността българските участници да бъдат домакини на международния лагер в България. Участниците, които преди това бяха пътували в чужбина като гости, сега посрещаха други хора в собствената си страна и общност. Тази промяна укрепи увереността им и създаде чувство за принадлежност, което се простираше отвъд самите дейности.

Опитът показа, че приобщаването придобива особена сила, когато на участниците се предоставят възможности не само да получават подкрепа, но и да допринасят, да поемат водеща роля и да споделят собствения си опит с другите.



Опитът в Турция

Дейностите в Турция подчертаха един различен, но също толкова важен аспект на приобщаването.

Много от участниците идваха от селски общности, където увреждания все още са силно стигматизирани, а възможностите за участие могат да бъдат ограничени. За значителен брой семейства участието в SPORT представляваше стъпка в непозната територия.

Някои семейства никога не бяха смятали международната мобилност за реалистична възможност за децата си. Други се сблъскаха с практически и емоционални бариери, свързани с пътуването, независимостта и участието в дейности извън местната им среда.

Проектът показа, че тези пречки могат да бъдат преодолени, когато доверието се изгражда постепенно и са налице системи за подкрепа.

Участниците, които в началото пристигнаха с несигурност и колебания, бързо се превърнаха в активни членове на групата. Чрез спорта, споделените преживявания и подкрепящата среда те придобиха увереност, която се простираше отвъд самия проект.

Опитът в Турция подчерта важен урок: приобщаването често започва със създаването на възможности, които предизвикват очакванията. Когато на участниците и семействата им се даде шанс да изпитат успех, възприятията за това, което е възможно, могат да се променят значително.

Друг важен аспект на турското изпълнение беше активното участие на местни институции и заинтересовани страни от общността. Проектът ангажира местен университет, училище за хора с увреждания и общината, създавайки по-широка мрежа за подкрепа около участниците и техните семейства. Това сътрудничество спомогна за повишаване на видимостта на приобщаването в рамките на местната общност и показа, че значимите промени стават по-устойчиви, когато образователните институции, публичните власти и организациите на гражданското общество работят заедно.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Международните лагери като катализатори на промяната

Макар местните дейности да предоставиха съществена основа, международните лагери се превърнаха в едни от най-трансформиращите преживявания в рамките на проекта.

За много участници тези лагери представляваха поредица от „първи пъти".

- Първо международно пътуване.
- Първо преминаване на граница.
- Първи престой в хотел.
- Първи опит да живеят и да участват в международна група.
- Първи приятелства с хора от друга страна.

Тези преживявания създадоха възможности за учене, които се простираха далеч отвъд спорта.

Участниците придобиха увереност, като се ориентираха в непозната среда. Научиха се да общуват, преодолявайки езиковите бариери. Станаха по-независими и откриха способности, които преди това може би са останали незабелязани.

Лагерите също така оспориха предразсъдъците на другите.

Семействата наблюдаваха как участниците успяват в ситуации, които преди това са смятали за трудни или невъзможни. Доброволците и учениците се срещнаха с участници с интелектуални затруднения по смислен и положителен начин. Местните общности станаха свидетели на приобщаването в действие, вместо да чуват за него като за абстрактно понятие.

Може би най-важното е, че самите участници започнаха да гледат по различен начин на собствения си потенциал.

Лагерите показаха, че международната мобилност не трябва да бъде запазена за ограничена група хора. С подходяща подготовка и подкрепа хората с интелектуални увреждания могат успешно да участват в международни преживявания и да се възползват от тях точно толкова дълбоко, колкото всеки друг.

Изграждане на капацитет отвъд участниците

Въпреки че участниците останаха в центъра на SPORT, проектът инвестира значително и в развитието на хората около тях.

Треньори, доброволци, спортни експерти и помощен персонал – всички те се възползваха от възможностите да задълбочат разбирането си за приобщаването и адаптираните практики.

Дейностите за изграждане на капацитет бяха особено ценни, защото съчетаваха теорията с прекия опит. Вместо да обсъждат включването само в учебните зали, участниците имаха възможност да приложат наученото незабавно в реална спортна среда.

Този практически подход помогна за промяна както на нагласите, така и на уменията.

Много треньори отбелязаха, че са придобили по-голяма увереност при работата си с хора с интелектуални увреждания. Доброволците се чувстваха по-уверени при подкрепата на приобщаващи дейности. Организациите придобиха по-добро разбиране за това как да адаптират спортната среда и да създават възможности за пълноценно участие.

Тези резултати допринасят пряко за устойчивостта, тъй като знанията и опитът остават в общностите дълго след приключването на дейностите по проекта.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Учене чрез опит

Едно от най-важните заключения от SPORT беше, че приобщаването се усвоява най-ефективно чрез пряк опит.

Хората често започват проекти с несигурност. Треньорите се притесняват да не допуснат грешки. Доброволците се страхуват, че може да не знаят как да окажат подкрепа. Организациите се съмняват дали разполагат с достатъчен опит.

И все пак много от тези притеснения изчезват, щом хората започнат да работят заедно.

През целия проект участниците, доброволците, учениците, треньорите и членовете на общността многократно откриваха, че приобщаването е много по-естествено, отколкото са очаквали.

Най-значителното учене често се случваше чрез ежедневните взаимодействия, а не чрез формални обучителни сесии.

- Разговор по време на хранене.
- Съвместна дейност.
- Едно предизвикателство за екипа.
- Неочаквано зараждащо се приятелство.

Тези моменти помогнаха да се оспорят стереотипите и да се създаде по-дълбоко разбиране за приобщаването, отколкото би могло да се постигне само с презентация или семинар.

Извлечени поуки

Проектът SPORT донесе много ценни поуки, които могат да бъдат полезни за организации, планиращи подобни инициативи.

Една от най-важните беше, че доверието е в основата на участието. Преди участниците да могат да се ангажират напълно, семействата, лицата, полагащи грижи, и самите участници трябва да са уверени, че средата ще бъде безопасна, подкрепяща и уважителна.

Проектът показа също така колко е важна подготовката. Успешната международна мобилност не започна на летището. Тя започна месеци по-рано чрез комуникация, изграждане на взаимоотношения и постепенно укрепване на доверието.

Друг важен урок беше, че приобщаването става по-силно, когато на участниците се възлагат значими роли, а не се изисква само пасивно участие. Хората придобиват увереност, когато им се има доверие, когато се ценят и когато им се дават възможности да допринесат.

Проектът допълнително подчерта важността на гъвкавостта. Приобщаващата среда се създава не чрез строги планове, а чрез готовност за адаптиране към индивидуалните нужди и обстоятелства.

Накрая, SPORT затвърди идеята, че приобщаването е най-устойчиво, когато в него участва по-широката общност, а не само самите участници.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Моделът за сътрудничество между многобройни заинтересовани страни

Един от най-характерните аспекти на SPORT беше способността му да обедини заинтересовани страни, които не винаги работят в тясно сътрудничество помежду си.

Проектът създаде сътрудничество между спортни организации, местни власти, образователни институции, доброволци, семейства, общностни организации и международни партньори.

В България това сътрудничество включваше местна власт, народни представители, местни училища, студенти и доброволци от Националната спортна академия „Васил Левски“, спортни клубове, педагози, местни общности и организации на гражданското та - Националната общество. Проектът се възползва и от подкрепата, предоставена по дипломатически канали, по-специално чрез българското посолство в Република Турция, което спомогна за улесняването на мобилността на участниците и международното сътрудничество.

В Турция моделът на партньорство беше също толкова силен. Проектът активно ангажира общината, местния университет и училище за хора с увреждания, създавайки подкрепяща среда около участниците и техните семейства. Тези институции допринесоха не само със съоръжения и експертен опит, но и с публичност, авторитет и възможности за по-широко участие на общността. Тяхното участие показа как публичните власти, образователните институции и организациите на местно ниво могат да работят заедно, за да създадат устойчиви пътища към приобщаването.

Това, което направи този модел особено ефективен, беше фактът, че всяка заинтересована страна допринесе с нещо различно. Спортните организации допринесоха с практически опит и ангажираност на участниците. Образователните институции предоставиха знания, доброволци и възможности за учене. Общините осигуриха местна подкрепа и видимост. Семействата предложиха доверие и постоянна подкрепа. Международните партньори разшириха хоризонтите и създадоха възможности за мобилност.

Заедно тези участници създадоха среда, в която приобщаването се превърна в споделена отговорност, а не в задача на една-единствена организация.

Вместо да се очаква една институция да реши сама сложни предизвикателства, проектът SPORT демонстрира ценността на колективните действия. Проектът обедини политиката, образованието, спорта, ангажираността на общността и международното сътрудничество в една обща рамка, като постигна резултати, които биха били трудни за постигане чрез изолирани усилия.

Модел, който може да бъде адаптиран

Опитът, представен в тази глава, не трябва да се разглежда като фиксирана формула.

Всяка общност разполага с различни ресурси, предизвикателства и възможности. Принципите, които ръководиха SPORT, обаче са широко приложими.

Изграждането на доверие, инвестирането в подготовка, ангажирането на семействата, овластяването на участниците, подкрепата за доброволците, укрепването на местните партньорства и създаването на възможности за пълноценно участие са подходи, които могат да бъдат адаптирани към много различни контексти.

Успехът на SPORT не се дължи на някоя отделна дейност. Той е резултат от съчетанието на взаимоотношения, ангажираност, сътрудничество и вяра в потенциала на всеки участник.

Това са елементите, които организациите могат да приложат в бъдещи проекти и инициативи.

Последната глава от този наръчник обобщава ключовите послания на SPORT и разглежда бъдещето на приобщаващия спорт, участието и международното сътрудничество.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ЧАСТ



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

18. Ключови послания и изводи

Всеки проект рано или късно приключва.

Дейностите приключват, докладите се представят, а партньорствата преминават към нови инициативи. Въпреки това най-важните резултати от приобщаващия спорт рядко се откриват в проектните документи или статистиките. Те остават при хората, чиито животи са били засегнати от този опит.

По време на проекта SPORT участниците пътуваха извън границите, намериха нови приятели, откриха нови способности и се възползваха от възможности, които мнозина никога не са си представяли, че са възможни. Семействата се довериха на непознати преживявания и станаха свидетели на това как децата им постигат повече, отколкото са смятали за възможно. Треньори, доброволци, ученици и членове на общността научиха, че приобщаването не е сложна концепция, запазена за специалисти. Това е нещо, което се случва, когато хората се събират заедно с отвореност, уважение и готовност да се подкрепят взаимно. Опитите, представени в този набор от инструменти, водят до няколко важни извода.

Включването не означава създаване на отделни възможности. То означава да се гарантира, че всеки има възможност да участва, да допринася и да се чувства част от общността.

Хората с интелектуални затруднения не се нуждаят от по-ниски очаквания. Те се нуждаят от възможности, подкрепа и среда, които признават техните силни страни и потенциал.

Спортът е много повече от физическа активност. Той е мощен инструмент за изграждане на самочувствие, приятелство, учене, независимост, участие в общността и социална промяна.

Доверието е основата на успешната интеграция. Доверие между участниците и треньорите. Доверие между организациите и семействата. Доверие между партньорите, общностите и институциите. Без доверие участието става трудно. С доверие възможностите се разширяват. Подготовката е от значение. Успешната интеграция рядко се случва случайно. Тя се постига чрез добре обмислено планиране, ясна комуникация, гъвкавост и ангажимент към разбирането на индивидуалните нужди.

Семействата не са просто наблюдатели на включването. Те са партньори в процеса. Тяхната подкрепа, знания и увереност играят решаваща роля в създаването на устойчиви възможности.

Доброволците, връстниците и членовете на общността са също толкова важни. Интеграцията става по-силна, когато отговорността се споделя и когато хората се учат



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

директно един от друг чрез опит и взаимодействие.

Международната мобилност не трябва да се разглежда като привилегия, запазена за малцина. Хората с интелектуални затруднения трябва да имат същите възможности да пътуват, да учат, да изследват и да изграждат връзки отвъд границите, както всеки друг. Проектът SPORT показа, че с подходяща подкрепа тези преживявания не само са възможни, но и променят живота.

Може би най-важният урок от всички е, че приобщаването не се постига чрез еднократно събитие, програма или проект. То е непрекъснат процес. То се изгражда чрез взаимоотношения, ежедневни действия и колективните усилия на хора, които вярват, че всеки заслужава възможността да участва пълноценно в живота на общността.

Проектът SPORT показа какво може да се случи, когато това убеждение се превърне в действие.

- Той показа, че бариерите могат да бъдат намалени.
- Показа, че увереността може да нарасне.
- Показа, че общностите могат да станат по-гостоприемни.
- Показа, че приятелствата могат да преодолеят езиковите, културните и социалните различия.

Най-важното е, че той показа, че хората често са способни на много повече, отколкото другите очакват, когато им се даде възможност да успеят.

Докато напредвате и прилагате идеите, представени в този набор от инструменти, не забравяйте, че приобщаващият спорт не се състои в създаването на перфектни условия. Той се състои в създаването на възможности.

- Възможности за участие.
- Възможности за общуване.
- Възможности за учене.
- Възможности за принадлежност.

Всяка тренировка, насочена към приобщаване, всяка адаптирана дейност, всеки приветлив разговор и всяка възможност, предложена на участник, допринася за нещо по-голямо от самия спорт.

Това допринася за едно общество, в което се цени разнообразието, насърчава се участието и всеки има шанса да реализира потенциала си.

Това е наследството на SPORT.

И това е бъдещето, за чието създаване приобщаващият спорт може да допринесе.







Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



19. За партньорите

BSDA Bulgarian Sports Development Association

Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС)

Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС) е неправителствена организация със седалище в София, България, посветена на насърчаването на спорта, физическата активност, социалното приобщаване и ученето през целия живот. Основана през 2010 г., АРБС има богат опит в реализирането на европейски инициативи, по-специално в рамките на програмата „Еразъм+“, като се фокусира върху масовия спорт, приобщаването, образованието, развитието на младежта и ангажираността на общността. Като координатор на проекта SPORT, АРБС ръководеше цялостното изпълнение на инициативата, координираше международното сътрудничество и подкрепяше развитието на възможности за приобщаващ спорт за хора с интелектуални затруднения.

KARGENC CLUB
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB

Спортен клуб „Каргенч“

Спортен клуб Каргенч е организация на гражданското общество със седалище в Турция, която работи за насърчаване на социалното приобщаване, участието на младежта, развитието на общността и равните възможности. Чрез сътрудничество с местни институции, образователни организации, общини и заинтересовани страни от общността организацията създава възможности за личностно развитие и активно участие на уязвимите групи. В рамките на проекта SPORT Спортен клуб Каргенч изигра ключова роля в ангажирането на участници и семейства от Турция, организирането на местни дейности, подкрепата на международната мобилност и укрепването на местните партньорства, които допринесоха за приобщаващия и общностно ориентиран подход на проекта.

Заедно АРБС и Спортен клуб Каргенч обединиха своя опит, експертиза и ангажираност към приобщаването, за да създадат значими възможности за хора с интелектуални увреждания чрез спорта, като демонстрираха ценността на международното сътрудничество за изграждането на по-приобщаващи общности.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

20. Декларация за отговорност и авторски права по програма „Еразъм+“

Практическият наръчник #SPORT е един от резултатите от проект 101183084 – SPORT, съфинансиран от програмата „Еразъм+“ на Европейския съюз.

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са изцяло на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

За коментари по този документ, моля, свържете се с АРБС: info@bulsport.bg

В настоящото ръководство са използвани материали от всички събития по проекта, както и от обществено достъпни източници и информация.

Възпроизвеждането е разрешено, при условие че се посочи източникът.

Организация и държава	Автори
Асоциация за развитие на българския спорт, България	Йоанна Дочевска Ивайло Здравков, др. Стефка Джобова, др. Ивелина Кирилова, др.
Спортен клуб Каргенч, Турция	Ерсел Айдин Есра Ердем Елиф Кайхан

© Автори:
Йоанна Дочевска, Ивайло Здравков, др., Стефка Джобова, др., Ивелина Кирилова, др., Ерсел Айдин, Есра Ердем, Елиф Кайхан

© Издател:
Асоциация за развитие на българския спорт,
Код на издателя: 978-619-90776

Редактор:
Емилия Пергелова

Печатница:
M&BM

Град, година на издаване: София, 2026

ISBN: 978-619-7677-28-7

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



бележки

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

бележки

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

BSDA
Bulgarian Sports Development Association

KARGENC CLUB
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.sportinclusion.org