

Ožujak
2025

SACREE 
Autism & Sport



VODIČ ZA AUTIZAM ZA SPORTSKI SEKTOR



Informacije o dokumentu

Naziv projekta	Sacree projekt
Referentni broj projekta	101050137
Naslov isporuke	Pedagoški model sportskog programa prilagođenog autizmu
Broj isporuke	D16
Autori	Sve
Pregledavatelj	Sve
Razina širenja	Javnost
Priroda	Izvešće
Verzija	Konačna verzija
Broj stranica	103
Ključne riječi	Sveto, Erasmus+, Autizam, Sport, Sportski program Pedagoški model

Sažetak

Ovaj dokument sadrži vodič prilagođen različitim dionicima unutar sportskih struktura.

Ovaj vodič pruža:

- Osnovna znanja potrebna za rad s autističnim pojedincima.
- Savjete za osiguravanje podrške i prilagodbi specifičnim potrebama autističnih sportaša u sportskim aktivnostima.
- Savjete za organizacije koje žele razviti sportske programe prilagođene za autistične pojedince.

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

SADRŽAJ

 <u>UVODNO O VODIČU</u>	05
 <u>DIO 1: ZAŠTO JE SPORT VAŽAN?</u> <u>1.1 Pozitivni učinci sporta za autistične osobe</u> <u>1.2 Razvoj i unaprjeđenje mogućnosti za sve kroz inkluzivne sportske programe</u>	08
 <u>DIO 2: KRATAK UVOD U AUTIZAM</u> <u>2.1 Razbijanje mitova o autizmu</u> <u>2.2 Osnovne informacije o autizmu</u> <u>2.3 Pristup za učinkovitu i inkluzivnu podršku</u>	12
 <u>DIO 3: KAKO UNAPRIJEDITI SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA AUTISTIČNE SPORTAŠE</u> <u>3.1 Optimizacija okruženja: ključne strategije za razumijevanje i prilagodbu senzornim razlikama kod autističnih osoba</u> <u>3.2 Komunikacija i socijalne interakcije: ključna razmatranja u sportskim okruženjima</u> <u>3.3 Razumijevanje motoričkih i kognitivnih razlika</u> <u>3.4 Osiguravanje sigurnosti i zaštite u sportskim aktivnostima</u> <u>3.5 Ključni dionici u procesu</u>	17
 <u>DIO 4: STRATEGIJE ZA USPJEŠAN RAZVOJ I UNAPREĐENJE SPORTSKIH PROGRAMA</u> <u>4.1. Smjernice i organizacijske strategije za uspostavljanje inkluzivnih sportskih programa za autistične osobe</u> <u>4.2 Pronađite financijsku potporu za program</u> <u>4.3 Koji sport i kako odabrati</u> <u>4.4 Znanje koje nudi ovaj vodič</u>	82

SOMMAIRE



DIO 5: SVJEDOČANSTVA

97

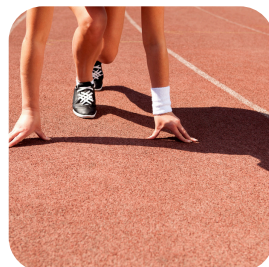
5.1 ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club



BIBLIOGRAFIJA I SITOGRAFIJA

100



UVOD

Uvodno o vodiču

Ovaj vodič osmišljen je kao dio **projekta Sacree** (Sport i autizam: od znanstvene dijagnoze do stvaranja europskog edukativnog modela). Ovaj projekt financira **Europska komisija** u sklopu **programa Erasmus+ Sport**. Projekt ima dvostruki cilj:

- **Unaprijediti kvalitetu života autističnih osoba** diljem Europske unije stvaranjem modela za razvoj sportskih programa prilagođenih autističnim osobama i **promicanjem njihovog uključivanja u sport**.
- Odgovoriti na trenutni **nedostatak znanstvenih spoznaja** o odnosu autizma i sporta.

Predloženi program sadrži sveobuhvatni vodič namijenjen trenerima, stručnjacima i drugim dionicima unutar sportskih organizacija. Bilo da želite pokrenuti novi sportski program prilagođen za autistične pojedince ili samo želite unaprijediti postojeće programe, trener kojem su potrebna dodatna znanja i podrška, ili volonter koji se želi uključiti, ali mu nedostaje potrebno znanje i vještine - ovaj vodič vam može pružiti praktičnu podršku.

Što sadrži ovaj vodič :

- Osnovna znanja potrebna za rad s autističnim pojedincima.
- Savjete za osiguravanje podrške autističnih sportaša u sportskim aktivnostima.
- Savjete za organizacije koje žele razviti sportske programe prilagođene za autistične pojedince.

Izražavamo **najiskreniju zahvalnost svima koji su doprinijeli kreiranju ovog dokumenta**: sudionicima našeg online upitnika o iskustvima autističnih osoba, onima koji su velikodušno podijelili svoja razmišljanja kroz intervju, stručnjacima koji su pregledali dokument i pružili vrijedne povratne informacije putem upitnika o njegovoj kvaliteti te svima koji su sudjelovali u testiranjima. Vaša podrška i suradnja bili su ključni u oblikovanju ovog vodiča, i svima vam upućujemo iskrenu zahvalnost.

Ovaj **vodič za sportski sektor preveden** je na jezike partnera Sacree projekta, uključujući hrvatski (ovaj dokument), francuski, engleski, portugalski i talijanski. Sve prevedene verzije dostupne su u odjeljku „Dokumenti za preuzimanje” na našoj web stranici: <https://sacree.eu/>.

Također, vodič je dostupan kao jednosatni e-learning alat na našoj Sacree web stranici.



PARTNERI NA PROJEKTU

Osnovana 1898. godine, **ASPTT Fédération Omnisports** (FSASPTT) francuska je organizacija koja okuplja 240 sportskih klubova koji zajedno nude više od 200 sportskih i kulturnih aktivnosti za 200 000 članova. Priznat od strane Ministarstva sporta i CNOSF-a (Francuski nacionalni olimpijski i sportski odbor), ASPTT je jedna od najvažnijih organizacija u području sporta u Francuskoj. Od 2016. godine ASPTT provodi projekt za uključivanje autistične djece u sport. Internetska stranica: <https://asptt.com/>



Autism-Europe međunarodno je udruženje osnovano 1983. godine čiji je glavni cilj unaprijediti prava autističnih ljudi i njihovih obitelji te im pomoći da poboljšaju svoju kvalitetu života. Autism-Europe povezuje gotovo 90 organizacija za autizam iz 40 europskih zemalja. Ključna zadaća je podizanje osviještenosti o autizmu u javnosti i promoviranje prava autističnih osoba na europskoj razini. Internetska stranica: <https://www.autismeurope.org/>

Inovar Autismo je portugalska organizacija osnovana 2016. godine s ciljem promicanja aktivnog građanstva i inkluzije. Glavna misija organizacije je borba za prava autističnih osoba. Snažno zagovarajući potpuno sudjelovanje autističnih pojedinaca u društvu, udruga promiče inkluziju svih pojedinaca. Njihova osnovna filozofija je da se autistični pojedinci ne bi trebali prilagođavati okolini, već bi se okolina trebala prilagoditi kako bi se uvažila sva ljudska raznolikost. Internetska stranica: <https://www.inovarautismo.pt/>



Savez udruga za autizam Hrvatske (SUZAH) nevladina je organizacija osnovana 1979. koja okuplja 14 udruga članica s područja Hrvatske, a koje djeluju s zajedničkim ciljem osiguravanje podrške autističnim osobama i svima onima koji su s njima povezani srodstvom, življenjem ili profesionalnom aktivnosti. Misija Saveza jest zastupanje prava autistične djece, mladih i odraslih osoba te informiranje, savjetovanje, edukacija i pružanje podrške njihovim obiteljima. Internetska stranica: <https://www.autizam-suzah.hr/>



SS Romulea je talijanski nogometni klub smješten u Rimu. Osnovan je 1922. godine. Ima 500 članova u dobi od 5 do 19 godina. sve kategorije mladih (500 članova od 5 do 19 godina, muški i ženski). Unutar kluba djeluje i Romulea Autistic Football Club, koji promovira nogomet među mladima i odraslima iz spektra autizma na inkluzivan način. Igra se u mješovitim timovima sastavljenim od autističnih igrača i drugih igrača, koji ujedno služe kao podrška: volonteri, roditelji i prijatelji. Internetska stranica: <https://autisticfootball.club>

The Laboratory (Culture, Sport, Health and Society) (**C3S**) je istraživački tim (oznaka EA4660) na **Sveučilištu Bourgogne-Franche-Comte** (Francuska). Tim okuplja istraživače iz područja sporta i kineziologije, uključujući 20 profesora i izvanrednih profesora, te 30 studenata doktorskih studija. Istraživanja su usmjerena na ispitivanje učinaka različitih sportova na psihomotorne i fiziološke funkcije te sociološka i psihološka ponašanja. Internetska stranica: <http://laboratoire-c3s.fr/>





DIO 1

ZAŠTO JE SPORT VAŽAN?



1.1 Pozitivni učinci sporta za autistične osobe

U sklopu projekta Sacree, laboratorij C3S sa Sveučilišta Franche-Comté izradio je pregled literature o učincima sporta na autistične osobe, objavljen u časopisu *Sports Medicine*. Članak se temelji na analizi 92 studije koje su provodile cjelovite sportske programe s praćenjem promjena prije i nakon provedbe. Rezultati pokazuju da autistične osobe mogu imati koristi od sporta u širokom spektru tjelesnih, psiholoških i socijalnih aspekata. Sport, dakle, utječe na:

- **Karakteristike autizma:** Učinak sportskog sudjelovanja na autistične karakteristike je značajan – zabilježena su smanjenja ukupnih rezultata na ljestvicama autizma i do 25 % nakon tri mjeseca redovitog vježbanja.
- **Socijalni aspekti:** Različite sportske aktivnosti pokazale su učinkovitost u jačanju socijalnih i komunikacijskih vještina. Štoviše, pozitivni učinci redovitog bavljenja sportom na socijalne vještine mogu se protezati i izvan sportskog konteksta. Primjerice, istraživanje Duan G, Han Q, Yao M, Li R pokazuje da je program ritmičke gimnastike rezultirao boljim sudjelovanjem i pažnjom u učionici (iako je studija provedena u manjem obujmu).
- **Motoričke i tjelesne sposobnosti:** Odrasle autistične osobe pokazale su poboljšanja u grubim motoričkim funkcijama, tjelesnoj spremnosti i sastavu tijela nakon programa tjelesne aktivnosti, neovisno o težini autističnih karakteristika. Promjene u sastavu tijela, uključujući smanjenje masnog tkiva, zabilježene su i kod djece nakon relativno kratkih programa, poput kombinacije aerobnih i neuromuskularnih vježbi ili programa koordinacije i snage. Sudjelovanje u sportu također povećava razinu svakodnevne tjelesne aktivnosti, što je potvrđeno praćenjem kretanja putem aktimetrije, i to čak i nakon kratkotrajnog sudjelovanja u sportu.
- **Kognitivne sposobnosti:** Sportski trening može izazvati značajne fiziološke promjene u mozgu – poboljšanja su zabilježena u radnoj memoriji, kognitivnoj fleksibilnosti, osjetilnoj obradi i vremenu reakcije.
- **Psihološki čimbenici:** Sudjelovanje u sportskim aktivnostima može imati snažne pozitivne učinke jer je fizička aktivnost poznata po svojoj ulozi u ublažavanju simptoma depresije. Sport može također utjecati na druge psihološke čimbenike, poput povećanja samopoštovanja i osjećaja vlastite učinkovitosti (definirane kao percepcija vlastitih sposobnosti).
- **Utjecaj na obitelj i njegovatelje:** Iako istraživanja u ovom području nisu brojna, postoje značajni nalazi koji pokazuju da sportske aktivnosti mogu pozitivno utjecati i na dobrobit obitelji i njegovatelja autističnih osoba.





Za čitanje cjelovitog članka:

- Kliknite [ovdje](#) za verziju na engleskom jeziku.
- Kliknite [ovdje](#) za verziju na francuskom jeziku.

Prije svega, sport i tjelesna aktivnost pomažu u **borbi protiv sjedilačkog načina života** te donose dugoročne preventivne i terapijske dobrobiti za sve osobe, uključujući i autistične.

Kod kroničnih bolesti, **sport i tjelesna aktivnost smanjuju relativni rizik** od:

- **29–41 %** za **preranu smrtnost** (ANSES, 2016; INSERM, 2018),
- **20–30 %** za **dijabetes tipa 2** kod ciljane populacije (Gill i Cooper, 2008),
- **25 %** za **rak debelog crijeva** (Wollin, 2009) i **rak dojke** (INSERM, 2018),
- **45 %** za **Alzheimerovu bolest** i **18 %** za **Parkinsonovu bolest** (Hamer i Chida, 2009).

Sport također ima ulogu u prevenciji komplikacija, smanjenju recidiva bolesti i usporavanju funkcionalnog opadanja:

- Kod **koronarne bolesti**, relativni rizik smrtnosti smanjuje se za **16 %** (primjerice uz 60 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, Loprinzi i Addoh, 2016),
- Kod **karcinoma**, tjelesna aktivnost poboljšava ishode liječenja i podnošenje umora te smanjuje relativni rizik recidiva (primjerice za 20 % uz 2 sata aktivnosti tjedno, INSERM, 2018),
- U području **mentalnog zdravlja**, relativni rizik recidiva depresije smanjuje se za 51 % (Babyak i sur., 2000),

Kod **neurodegenerativnih bolesti**, tjelesna aktivnost usporava sensorimotorni i kognitivni pad, čime se optimizira kvaliteta života (Mahalakshmi i sur., 2020).



1.2 Razvoj i unaprjeđenje mogućnosti za sve kroz inkluzivne sportske programe

Razvoj novih sportskih programa

Uvođenjem sportskih programa prilagođenih autističnim osobama možete se pozitivno istaknuti kao jedna od rijetkih organizacija koje nude takvu vrstu programa, čime se možete pozicionirati kao vodeći u promicanju inkluzije i društvenih inovacija. Štoviše, može proširiti vidljivost organizacije među potencijalnim partnerima.

Uključivanjem autističnih pojedinaca u sportske programe možete značajno proširiti broj sudionika u sportskim programima. **Autistični pojedinci čine znatan dio stanovništva**, a stope prevalencije kreću se od 1 % do 2 % u državama članicama Europske unije, što je otprilike 4,5 do 9 milijuna europskih građana.

Unaprjeđenje postojećih sportskih programa

Proces razvijanja i prilagodbe sportskih programa prilagođenih potrebama autističnih osoba pruža **vrijedne mogućnosti za osobni rast i razvoj vještina**. Osim toga, znanja stečena kroz to iskustvo mogu se primijeniti i u drugim kontekstima i koristiti za različite skupine ljudi.

Uključivanje inkluzivnih praksi u vaše sportske programe može **poboljšati ukupnu kvalitetu vaših usluga**. Istraživanja su potvrdila da sport donosi brojne dobrobiti i autističnim i neautističnim ljudima te može potaknuti pozitivnije stavove prema autističnim osobama.



DIO 2

KRATAK UVOD U AUTIZAM



2.1 Razbijanje mitova o autizmu

Svjesni smo da u društvu i dalje postoje brojne zablude, mitovi i stereotipi o autizmu, što često dovodi do stigmatizacije, diskriminacije i nasilja nad autističnim pojedincima i njihovim obiteljima. Neophodno je razotkriti te mitove i promicati informacije temeljene na dokazima. S tim ciljem smo i osmislili ovaj letak s informacijama o najčešćim mitovima i zabludama o autizmu (letak je dostupan u prilogu):

SAZNAJTE VIŠE

- **Autizam nije bolest.** To je **neurorazvojno stanje**. Za razliku od bolesti, autizam se ne može prenijeti ni izliječiti, no postoje načini za poboljšanje kvalitete života i upravljanje određenim izazovnim aspektima ovog stanja.
- **Ne postoji uzročno-posljedična veza između stilova roditeljstva i razvoja autizma.** Uzroci autizma su genetski i okolišni.
- **Nemaju sve autistične osobe intelektualne teškoće**, isto kao što ni sve osobe s intelektualnim teškoćama nisu autistične. Mnoge autistične osobe imaju prosječan intelektualni razvoj, a ponekad i nadmašuju prosjek.
- Autistične osobe mogu doživjeti **krizne situacije**, koje **nisu činovi njihove hirovitosti**, već često njihov način izražavanja nelagode i odgovor na preplavljujuće situacije.
- Samo zato što autistična osoba ne govori, **ne znači da nije kompetentna ili sposobna komunicirati**.
- Iako autizam može utjecati na učenje, **nije isto što i teškoće učenja**.
- **Nijedan sport nije isključen za autistične osobe**, iako svaki sport nudi specifične koristi i može zahtijevati prilagodbe. Prikladnost aktivnosti varira od osobe do osobe.

Slobodno preuzmite dokument „Zablude o autizmu” (dostupan u prilogu) i podijelite ga unutar svojih lokalnih zajednica i sportskih organizacija.

2.2 Osnovne informacije o autizmu

SAZNAJTE VIŠE

- Govorimo o spektru autizma jer iako su neke karakteristike zajedničke svim autističnim pojedincima, iskustvo svake osobe je jedinstveno. Autistične osobe mogu imati širok **raspon potreba za podrškom u različitim područjima kao što su komunikacija, izvršne funkcije, socijalna interakcija, senzorna obrada i percepcija**. Ne postoji samo jedan način da osoba bude autistična.
- Kod autističnih osoba se često javljaju i **druga pridružena stanja**, uključujući: ADHD, sindrom Down, epilepsiju, Rettov sindrom, tuberoznu sklerozu, anksioznost, probavne smetnje, poremećaje spavanja, intelektualne teškoće, teškoće učenja, pretilost, tikove, opsesivno kompulzivni poremećaj, shizofreniju, imunološke probleme (astma, dijabetes tip 1, urtikarija itd.).
- Autističnim pojedincima će možda biti potrebne prilagodbe u njihovom svakodnevnom, obrazovnom i radnom okruženju kako bi se prilagodili njihovim jedinstvenim potrebama i različitostima u funkcioniranju.
- "Stimming" ili samostimulirajuće ponašanje, često je prisutno kod autističnih pojedinaca i služi kao sredstvo za smirivanje i održavanje koncentracije. Stimming predstavlja prirodni način samoregulacije, koji uključuje ponavljajuće aktivnosti, pokrete tijela i/ili vokalizacije. Učestalost i intenzitet ovih ponašanja može se pojačati u stresnim situacijama (Kapp i sur., 2019).
- Kada je autistična osoba preplavljena podražajima, može doživjeti "**meltdown**". Takva ponašanja izražavaju potrebu ili frustraciju i mogu se manifestirati na različite načine (vikanje, plač, fizičko ponašanje, povlačenje). Ključno je razumjeti uzrok tih reakcija kako bi se na njih učinkovito odgovorilo.
- Autističnim osobama može biti potrebno više vremena između primanja informacije i njezine obrade.
- Sve autistične osobe mogu imati koristi od bavljenja sportom, uključujući one kojima je potrebna značajna podrška i pažnja.

Slobodno preuzmite dokument „**Što je autizam**” (dostupan u prilogu) i podijelite ga unutar svojih lokalnih zajednica i sportskih organizacija.

Ostatak ovog vodiča pomoći će vam da naučite osnove o autizmu.

2.3 Pristup za učinkovitu i inkluzivnu podršku

Motivacija i entuzijizam:

Važno je **osigurati minimalnu razinu podrške i ohrabrenja** kako bi se osigurao napredak sportaša, ali i omogućila neovisnost.

Uspostavljanje **podržavajućeg odnosa između trenera i sportaša** igra ključnu ulogu u oblikovanju pozitivnih iskustava u sportu.

Zadaća trenera obuhvaća osiguravanje da sportske aktivnosti nisu samo **zabavne**, već i **prilagođene jedinstvenim potrebama svakog pojedinca**.

Kako bi se pružila adekvatna podrška autističnim pojedincima, ključno je imati motivirano i entuzijastično osoblje, zaposlenike koji su predani svom poslu i uživaju raditi s pojedincima koji mogu imati drugačije i složenije potrebe za podrškom. Ključno je pokazati empatiju i razumijevanje te prepoznati snage i jedinstvenost osobe.

Rutina i predvidljivost

Nije uvijek potrebno izmišljati nešto novo i drugačije. Autistične osobe često doživljavaju povećani stres i anksioznost kad se suoče s promjenama. Te promjene mogu uključivati različite aspekte, poput promjena u okolini, dinamici tima s novim članovima ili trenerima, ili prilagodbe različitim pravilima. Mnoge se autistične osobe oslanjaju na rutine i strukturu u svom životu kako bi se lakše nosili s tim izazovima.



Otvorenost i razumijevanje:

Imajte na umu da ono što bi se moglo smatrati "normalnim" ili "dobrim" za neautistične pojedince možda neće biti prikladno za autistične osobe.

Umjesto označavanja pojedinaca kao "teških", nastojte **razumjeti** njihove jedinstvene perspektive i potrebe za podrškom.

Važno je primijeniti **pristup usmjeren na osobu** koji sagledava jedinstvene značajke svakog pojedinca i potiče odnose temeljene na povjerenju.

Autistične osobe često pokazuju **neujednačen profil kognitivnih sposobnosti** ("šiljasti profil"). To znači da će u određenim područjima biti jako dobri, a u drugima će joj trebati podrška. To je važno uzeti u obzir kod planiranja podrške i u kontekstu sportskih programa jer značajno utječe na to kako osoba uči.



Prilagodljivost i fleksibilnost

Dozvolite češće pauze i dulje vrijeme za odmor.

Važno je pronaći pravu ravnotežu između ponavljanja i istovjetnosti u odnosu na promjene, raznolikost i uvođenje novih aktivnosti.





DIO 3

KAKO UNAPRIJEDITI SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA AUTISTIČNE SPORTAŠE



Ovaj dio vodiča pruža temeljna saznanja o pružanju podrške autističnim pojedincima u kontekstu sporta i nudi smjernice o strategijama koje možete implementirati u svoje sportske programe, razvrstane prema jednostavnosti primjene od razine 1 do razine 3 (od lakših do zahtjevnijih). Nije riječ o skupu čvrstih pravila, već o prijedlozima i idejama za aktivnosti prilagođenih različitim kontekstima. Važno je napomenuti da ovi savjeti nisu univerzalno primjenjivi na sve autistične osobe i u svakom kontekstu, već predstavljaju općenite preporuke i strategije koje je potrebno dodatno prilagoditi individualnim potrebama svakog pojedinca.

3.1 Optimizacija okruženja: ključne strategije za razumijevanje i prilagodbu senzornim razlikama kod autističnih osoba

Ljudi se neprestano oslanjaju na svoja osjetila kako bi razumjeli svijet oko sebe i uspješno funkcionirali u njemu. Ovaj proces poznat je kao senzorna integracija (Stevenson, 2008), a temelji se na pet osnovnih osjetila: sluhu, vidu, dodiru, mirisu i okusu. Osim toga, obuhvaća i druge važne senzorne sustave ključne za normalno funkcioniranje, uključujući proprioceptivni sustav (koji omogućuje percepciju položaja različitih dijelova tijela) i vestibularni sustav (koji doprinosi osjećaju pokreta i ravnoteže) (NAT, 2019).

SAZNAJTE VIŠE

- Autistični pojedinci mogu se suočiti s **izazovima u obradi senzornih podražaja**, što znači da bilo koje od njihovih osjetila može biti preosjetljivo, nedovoljno osjetljivo ili i jedno i drugo.
- Razlike u senzornoj obradi igraju značajnu ulogu u **(samo)regulaciji emocija i ponašanja**, čime uvelike utječu na svakodnevni život osobe (NAT, 2021).
- Ovi izazovi također mogu pojačati **anksioznost i ometati uključivanje u aktivnosti** jer kod osobe mogu uzrokovati nelagodu i bol (Iemmi i sur., 2017). Ponekad senzorne razlike mogu uzrokovati ponašanja koja drugi mogu doživjeti kao agresivna ili nepristojna (Stevenson, 2008).
- Dugotrajna izloženost stresu može dovesti do stanja poznatog kao **autistično izgaranje** (Raymaker i sur., 2020). Obilježavaju ga ekstremna iscrpljenost, regresija u prethodno stečenim vještinama (npr. vještine brige o sebi, govor), povećana senzorna osjetljivost, narušena regulacija izvršnih funkcija, pažnje, emocija i generalno negativni učinci na mentalno zdravlje (Mantzalas i sur., 2022).
- Zbog **razlika u senzornoj obradi**, iskustvo sudjelovanja u sportskim aktivnostima može značajno varirati od osobe do osobe.

SAVJETI:

► Razumijevanje senzornih potreba autističnih osoba

- Kako biste se pripremili za početak sportske sezone, predlažemo da distribuirate obrazac koji sadrži informacije o senzornim različitostima i preferencijama autističnih pojedinaca. U prilogu možete pronaći primjer obrasca koji je kreirao ASPTT, a koji možete prilagoditi vašim specifičnim potrebama (vidi list 2).

► Stvaranje mirnog okruženja



- Ako koristite glazbu, provjerite da to nikome ne predstavlja problem.
- Za svaki slučaj pripremite slušalice ili čepiće za blokiranje buke.
- Izbjegavajte upotrebu oštrih i glasnih zvukova poput zviždaljki ili vikanja.

Level 1

- Budite svjesni **zvukova iz okoline** kao što su otkucaji sata, buka u prometu, građevinski radovi i slično te ih pokušajte ukloniti.
- Za aktivnosti u zatvorenom prostoru smanjite buku pomoću **zavjesa, zastora, tepiha, strunjača** i sl.
- Da biste prikrili ometajuće zvukove možete se koristiti "**bijelim šumom**", nasumično generiranim zvukom koji istovremeno kombinira sve zvučne frekvencije.

Level 2

- Osigurajte tiho i mirno okruženje ako osoba treba trenutak za odmor.
- Kada se aktivnost odvija na otvorenom, budite oprezni i **vodite računa o zvukovima u prometu**, uključujući bicikliste, automobile i slično.
- Izbjegavajte gužve i bučna okruženja** koliko god je to moguće (Simpson, 2016).

Level 3

► Planiranje rasvjete



- Za svaki slučaj, pripremite sunčane naočale.
- Ako fotografirate, **budite oprezni s bljeskalicom.**
- Koristite **prirodno osvjetljenje** kad god je to moguće.

Level 1

- Prilagodite **jačinu rasvjete** kako biste smanjili neželjeni odsjaj.
- U aktivnostima na otvorenom osigurajte **prostor u sjeni.**

Level 2

- Pokušajte izbjegavati korištenje fluorescentnih i halogenih rasvjetnih tijela.
- Stvorite zone** s različitim razinama osvjetljenja kako biste udovoljili različitim senzornim potrebama.

Level 3

► Prevencija neugodnih mirisa



- Redovito **čistite i održavajte** sportsku opremu, strunjače i druge površine kako biste spriječili stvaranje neugodnih mirisa.
- Osigurajte **pravilnu ventilaciju i prozračivanje** prostora.

Level 1

- Koristite **proizvode za neutraliziranje neugodnih mirisa** (osvježivači zraka ili difuzori s neutralnim mirisima).
- Koristite dezodoranse **bez ili manje intenzivnog mirisa.**

Level 2

- Razmislite o uvođenju **politike zabrane korištenja parfema i jakih mirisa**

Level 3

► Uključivanje tehnika relaksacije za nošenje s okruženjem

- Vježbe disanja:** započnite trening s nekoliko minuta vježbi dubokog disanja. Vježbajte sporo udisanje kroz nos i nježne izdisaje kroz usta kako biste potaknuli opuštanje.
- Uključite se u tihe igre s loptom** poput valjanja ili bacanja mekih lopti. Ove aktivnosti s niskim ključem promiču koordinaciju i socijalnu interakciju bez neodoljivog osjetilnog unosa.
- Koristite **tihi glazbu** kako biste osobi pomogli da u održavanju pažnje.

Level 1

- Senzorne stanice:** stvorite senzorne stanice s taktilnim materijalima poput fidgeta, squishy igračaka ili senzornih bočica. Dopustite pojedincima da istraže ove stanice kako bi regulirali osjetilni unos i smanjili stres.
- Pauze za prirodu:** bavite se sportskim aktivnostima na otvorenom, povežite se s prirodom i uživajte u smirujućim učincima svježeg zraka.

Level 2

- Masažni krugovi:** formirajte male skupine i vježbajte jednostavne tehnike masaže na ramenima i rukama. Uživajte u smirujućim učincima masaže.
- Zabava s mjehurićima:** puhati mjehuriće tijekom pauza ili razdoblja hlađenja. Uključite se u umirujuće osjetilno iskustvo puhanja mjehurića i gledajte ih kako plutaju.
- Tehnike opuštanja:** eksperimentirajte s uključivanjem elemenata joge, meditacije i progresivnog opuštanja mišića u sportske aktivnosti. Pokazalo se da ove tehnike imaju opuštajuće učinke za neke pojedince.

Level 3

3.2 Komunikacija i socijalne interakcije: ključna razmatranja u sportskim okruženjima

3.2.1 Razumijevanje razlika u komunikaciji

Jezični i komunikacijski razvoj su ključne komponente cjelokupnog razvoja osobe, usko povezane sa spoznajnim procesima, društvenim napretkom i razumijevanjem svijeta oko sebe. Razvijanje komunikacijskih vještina i jezika predstavlja izazov koji zahtijeva posebnu pažnju, osobito kod autističnih osoba (Vuksan i Stošić, 2018). Stoga je i u kontekstu sporta ključno prilagoditi se komunikacijskim sposobnostima i preferencijama pojedinca kako bismo ih mogli učinkovito podržati.

SAZNAJTE VIŠE

- Autistične osobe **komuniciraju na različite načine**, što ističe važnost prepoznavanja i razumijevanja njihovih preferencija u komunikaciji kako bismo im pružili podršku u svakodnevnim aktivnostima i olakšali uspostavljanje odnosa. Ponekad je potrebno stjecati nove vještine i prihvatiti **alternativne oblike komunikacije** kako bismo uspješno komunicirali s njima (Stevenson, 2008; Duquette i sur., 2016).
- Mogu imati **poteškoća u razumijevanju implicitnog značenja**, prenesenog značenja ili metafora, jer obično interpretiraju riječi doslovno. Shvaćanje šala, koje često temelje na sarkazmu ili aluzijama, stoga predstavlja složen zadatak. Također, mogu imati poteškoća u neverbalnoj komunikaciji, posebno u tumačenju facijalnih ekspresija, neverbalnog jezika i nijansi u tonu glasa. Zbog toga mogu izbjegavati kontakt očima i imati problema s razumijevanjem društvenih signala, održavanjem razgovora ili korištenjem gesta koje bi pojačale značenje njihovih riječi. To se može protumačiti kao nepristojnost ili nezainteresiranost (Greaves-Lord et al., 2022) te otežati osjećaj razumijevanja ili slušanja u kontekstu razgovora (Webster, 2018).
- Mogu imati **deficit centralne koherentnosti**, što se odnosi na poteškoće u procesuiranju situacije ili informacija kao cjeline, jer se fokusiraju na detalje (na štetu općeg pregleda).
- Većina autističnih osoba u određenoj mjeri razvije govor, iako se često primjećuje **različito tempo i neujednačenost** u tom razvoju.
- Oni mogu brzo usvojiti **bogat rječnik u područjima koja ih zanimaju**, istovremeno se mogu suočavati s izazovima u razumijevanju.

SAZNAJTE VIŠE

- Često pokazuju iznimno **dobro pamćenje za vizualne i auditivne informacije**. Također, često **naučte čitati već u ranoj dobi**, bez da razumiju značenje pročitaog.
- Ponekad se možda neće odazvati na svoje **ime** ili reagirati na **poziv za interakciju**, što može dovesti do pogrešnih pretpostavki o problemima sa sluhom (NIDCD, 2020).
- Autistične osobe mogu koristiti **repetitivan govor** koji nije uvijek relevantan za temu razgovora. Mogu ponavljati fraze koje su prethodno čule – stanje koje se naziva eholalija. To se može manifestirati kao neposredna eholalija (ponavljanje riječi ili fraza koje su upravo izgovorene) ili odgođena eholalija (ponavljanje riječi ili fraza koje su čuli ranije).
- Mogu govoriti **visokim ili pjevnim glasom, koristiti govor nalik robotu ili koristiti naučene stereotipne fraze** za započinjanje razgovora.
- Mogu pokazivati izrazito specifične interese o kojima mogu držati **dugačke monologe**, o specifičnim **temama koje ih zanimaju**, ali se mogu **teže snalaziti u recipročnim razgovorima** na istu temu (Greaves-Lord et al., 2022).
- **Alternativna i augmentativna komunikacija (AAK)** može se uvesti kao korisno i često neophodno rješenje. AAK obuhvaća različite modalitete, uključujući **geste, znakove, slike, fotografije, objekte, videozapise i pisane riječi**. Naime, komunikacijski alati, bilo u fizičkom ili elektroničkom formatu (kao što su mobilni telefoni, tableti ili računala), često se koriste. **Usvajanje AAK strategija ima potencijal potaknuti socijalnu interakciju i olakšati dublje razumijevanje** (Hyman et al., 2020).
- U sportu, neformalni razgovori služe kao pokretač za povezivanje i uspostavljanje veza među suigračima, ali neke autistične osobe imaju **poteškoća u uključivanju u te razgovore**, posebice ako ih smatraju irelevantnima za svoje specifične interese. Ovi **izazovi u iniciranju i sudjelovanju u neformalnim razgovorima** može nenamjerno dovesti do nesporazuma, jer se nedostatak small talk-a može protumačiti kao nezainteresiranost ili nepristojnost.
- Općenito, preporučuje se korištenje samo **jednog kanala komunikacije** (usmenog ili vizualnog), ovisno o razumijevanju koje osoba sama pokazuje ili što sugeriraju njezini bližnji.

► Promicanje učinkovite komunikacije

- Na početku sportske sezone, zamolite sportaša (ili njegove rođake) da vas informiraju o načinu njegove komunikacije (verbalni – riječi, fraze ili neverbalni – tablet, znakovni jezik, piktogrami itd.). Koristite jednostavan, nedvosmislen jezik bez podteksta, metafora ili žargona, uzimajući u obzir deficit centralne koherentnosti koji je čest kod autističnih osoba.
- Okvirajte upute afirmativno (npr. recite „Nastavi” umjesto „Nemoj stati”) i personalizirajte interakcije obraćajući se sportašu po imenu kako biste uspostavili odnos povjerenja.
- Zatražite od sportaša da izvrši jednostavan zadatak, poput doticanja nosa, prije nego što mu date upute za preusmjerenje pažnje.
- Predstavite upute u sekvencama.
- Fizički demonstrirajte svaki korak aktivnosti ili zadatka kako biste pružili vizualnu referencu osobi.
- Izbjegavajte davanje dvostrukih uputa.

Level 1

- Budite strpljivi** i dozvolite pojedincu dovoljno vremena da obradi informacije. Imajte na umu da će nekim pojedincima biti potrebno **ponoviti upute** kako bi ih bolje razumjeli i zapamtili.
- Izbjegavajte inzistiranje na kontaktu očima** tijekom komunikacije jer to nekim autističnim osobama može biti neugodno pa čak i bolno.
- Budite **otvoreni za pitanja** i nemojte zaboraviti **provjeriti je li osoba razumjela upute**.

Level 2

- Pobrinite se da osoba može komunicirati na način koji je za nju najučinkovitiji, što može zahtijevati i uvođenje nekog oblika **augmentativne (potpomognute) ili alternativne komunikacije (AAK)**. AAK pruža raznolike načine izražavanja i komuniciranja, uključujući geste, znakovni jezik, slike, fotografije, predmete, videozapise i pisane riječi. Mogu se koristiti različiti komunikacijski alati, kako u fizičkom, tako i u elektroničkom obliku (npr. mobilni telefoni, tableti, računala, specijalizirani uređaji). Da biste pronašli piktograme, možete, na primjer, posjetiti web stranicu <https://arasaac.org/pictograms/search>. Da biste koristili piktograme, poštujujte uvjete korištenja.

Level 3

- Ako koristite piktograme za komunikaciju, zamolite autističnu osobu ili nekog tko je blizak njima da vam kaže koji banku slika koriste, kako biste se mogli na njega osloniti.
- Koristite vizualnu podršku i rasporede s slikama, simbolima i bojama kako biste prikazali različite aktivnosti, što pomaže ljudima da bolje razumiju i prate upute (npr. 'hodaj', 'skok', 'trči', 'pij',...).
- Obavijestite ljude o tome gdje se nalaze u sesiji prikazivanjem rasporeda ili vizualnog znaka.
- Koristite vizualnu pomoć za označavanje završetka aktivnosti: geste, mahanje zastavom, itd.

Level 3

3.2.2 Upravljanje društvenim situacijama

Autistične osobe pokazuju jedinstvene snage i izazove u području socijalnih interakcija. Iako se mogu suočiti s preprekama, također posjeduju izvanredne sposobnosti i potencijal za rast u ovom području. Uspješno uspostavljanje odnosa s drugima zahtijeva postupni razvoj različitih vještina. Autistične osobe mogu tijekom vremena unaprijediti svoju sposobnost praćenja društvenih znakova, razumijevanja društvenih situacija i rješavanja problema.

Prepoznavanjem povezanosti komunikacije i društvene interakcije, možemo iskoristiti ovaj odnos kako bismo stvorili podržavajuće okoline koje olakšavaju stvaranje značajnih odnosa i razvoj socijalnih vještina. Kroz ohrabivanje, strpljenje i suradnju, možemo podržati autistične osobe da se osjećaju sigurno i prihvaćeno dok se snalaze u društvenim interakcijama, potičući njihovo samopouzdanje i pozitivan stav prema budućim interakcijama.

SAZNAJTE VIŠE

- Razlike u socijalnim vještinama među autističnim pojedincima mogu se razlikovati ovisno o njihovim jezičnim sposobnostima, razvojnoj fazi i dobi. Ovo se može očitovati kroz izazove u iniciranju, održavanju i završavanju interakcija, poteškoće u razumijevanju i primjeni neverbalnih znakova, kao što su kontakt očima i geste, te teškoće u razumijevanju neizgovorenih društvenih normi u određenim okruženjima. Razumijevanje ovih razlika pomaže nam prilagoditi naše pristupe i podržati autistične osobe u situacijama koje za njih mogu biti izazovne (Hyman et al., 2020).
- Uključivanje u društvene interakcije kod nekih autističnih osoba može izazvati anksioznost.
- Autistični pojedinci često iskazuju izuzetnu odanost, brigu i iskrenost u prijateljstvima, no suočavaju se s nizom izazova u uspostavljanju i održavanju dubokih veza. Različitosti u komunikaciji, teškoće u prepoznavanju suptilnih društvenih signala te predrasude okoline dodatno otežavaju socijalne interakcije za njih. Ti izazovi uključuju teškoće u započinjanju i održavanju prijateljstava, razlikovanju površnih interakcija od dubljih veza te prepoznavanju iskrenih prijateljstava kako bi se izbjeglo iskorištavanje osobe (NAT, 2019).

SAZNAJTE VIŠE

- Teorija "problema dvostruke empatije" govori da izazovi u komunikaciji između autističnih i neautističnih osoba proizlaze iz različitih načina razmišljanja i razumijevanja svijeta. Autistične osobe i neautistične osobe mogu imati različite stilove komunikacije i teže međusobno razumjeti jedni druge (Milton, 2012).
- Suprotno uvriježenom mišljenju da autistični ljudi ne žele društvo i ne mogu uspostaviti značajne odnose, nedavna istraživanja pokazuju da autistični pojedinci često lakše uspostavljaju veze i komuniciraju s drugim autističnim osobama. Studije otkrivaju da su ove interakcije obilježene skladom, entuzijazmom i međusobnim razumijevanjem, ističući važnost dijeljenja sličnih razmišljanja i interesa u stvaranju snažnih društvenih veza (Crompton i sur., 2020; Williams i sur., 2021). Ova istraživanja dovode u pitanje tradicionalno viđenje autističnih pojedinaca kao onih koji nemaju socijalne vještine ili interes za druženje, naglašavajući da razlike u načinima funkcioniranja mozga mogu utjecati na kvalitetu međuljudskih odnosa i komunikacije (Crompton i sur., 2020).
- Važno je razumjeti da autistične osobe češće postaju žrtve nasilja nego što same pokazuju agresivno ponašanje, što znači da je potrebno poduzeti sve moguće korake kako bi se to spriječilo. To uključuje ne samo rješavanje pojedinačnih izazovnih situacija, već i provođenje preventivnih mjera sa svima uključenima kroz sve aktivnosti.
- Fair play je ključna komponenta u sportu, a autistični sportaši obično već imaju sklonost poštivanju pravila i izbjegavanju prljave igre. Međutim, može im biti potrebna podrška i vođenje kako bi pružili pomoć protivniku i općenito se bolje uključili u društvene interakcije tijekom igre.

► Poštujte neka osnovna načela komunikacije

Za ovaj dio možete se referirati na prethodni odjeljak o komunikacijskim razlikama





► Primjena individualiziranog pristupa

- Pitajte autističnu osobu zašto sudjeluje u sportskom programu, koja su njihova interesa i koji stil treninga im najbolje odgovara. Uzmite si vremena da ih bolje upoznate, saznajte o njihovim jedinstvenim sposobnostima, interesima i potrebama.
- Poštujte i prilagodite načine komunikacije koje osoba preferira, bilo verbalnu, neverbalnu ili potpomognutu i alternativnu komunikaciju (AAC). Omogućite pristup alatima i resursima koji olakšavaju učinkovitu komunikaciju.
- Dopustite svakoj autističnoj osobi da vam kaže koji jezik preferira koristiti kada govori o autizmu: "autistična osoba", "osoba na autističnom spektru" ili "osoba s autizmom".

Niveau 1

► Podupiranje samostalnosti u donošenju odluka i podržavanje autonomije

- Poštujte pravo autistične osobe da kaže "ne".
 - Poštujte želju da provode svoje vrijeme sami i nemojte ih prisiljavati da sudjeluju u društvenim situacijama koje su im previše izazovne.
 - Poštujte osobne granice autističnih pojedinaca, uključujući njihovu potrebu za osobnim prostorom, privatnošću i autonomijom u donošenju odluka. Izbjegavajte nametanje fizičkog kontakta ili društvenih očekivanja koja mogu uzrokovati nelagodu ili uznemirenost.
-
- Potaknite i pomozite autističnim osobama da pronađu praktične načine za zadovoljenje svojih potreba.
 - Osigurajte mogućnosti izbora u sportskom programu, omogućujući pojedincima da biraju aktivnosti, opremu ili razinu sudjelovanja prema vlastitim interesima, sposobnostima i preferencijama.
 - Nemojte zahtijevati neupitnu poslušnost, već potičite pojedince da se izraze i samostalno donose odluke.
-
- Pružite resurse i smjernice kako biste pomogli autističnim pojedincima da razviju autonomiju, uključujući asertivnost i sposobnost artikuliranja vlastitih potreba i sklonosti.

Niveau 1**Niveau 2****Niveau 3**

► Poticanje motivacije i slavljenje napretka

- Kada podučavate nove vještine, redovito pružajte raznolike i konstruktivne povratne informacije, ohrabrujući sportaše u svakom koraku njihovog napretka.
- Koristite pohvale poput verbalnog ohrabrenja, osmijeha, pljeskanja, palca gore ili petica, prilagođavajući ih individualnim željama i sklonostima osobe.
- Koristite specifične pohvale, npr. „bravo, baš si brzo trčao“, „baš lijepo čekaš u redu“.

Niveau 1

- Dajte svakoj autističnoj osobi dovoljno prostora i podrške da isprobaju nove aktivnosti (na primjer, na bočnoj strani, u jasno označenom prostoru ili u privatnom okruženju ako im nije ugodno u grupi).
- Koristite sustav nagrada, poput male čestitke (zvijezda, trofej itd.).

Niveau 2

► Izgradnja pozitivne timske dinamike

Više informacija možete potražiti u odlomku o timskoj suradnji.



3.3 Razumijevanje motoričkih i kognitivnih razlika

3.3.1 Razumijevanje i prilagođavanje motoričkim razlikama

SAZNAJTE VIŠE

- Različitosti u motoričkom funkcioniranju značajan su i često nedovoljno prepoznat aspekt autizma. Izazovi u ovom području prisutni su u do 87% autističnih osoba (Zampella i sur., 2021).
- Često se kod autističnih osoba mogu primijetiti ponavljajući i stereotipni pokreti kao što su ljuljanje ili mahanje rukama. Ti pokreti su prepoznati kao temeljne značajke autizma, dok se atipičan hod i nespretnost smatraju "povezanim značajkama", koje se javljaju zajedno, ali su odvojene od osnovnih karakteristika autizma (APA, 2013).
- Specifične domene motoričkih vještina kao što su praksija, manipulacija objektima i posturalna stabilnost mogle bi biti selektivno narušene kod autističnih pojedinaca (Zampella i sur., 2021). Ovi izazovi u motoričkom funkcioniranju mogu se proširiti na područja poput hoda, posturalne kontrole i motoričkog planiranja.
- Specifične motoričke aktivnosti poput bacanja i hvatanja lopte, korištenja stepenica, skakanja i vožnje biciklom mogu ponekad biti izazovne za autistične pojedince (Pusponegoro i sur., 2016).
- Izazovi u motoričkom funkcioniranju mogu imati utjecaj i izvan fizičkih ograničenja. Za autistične pojedince, pratiti svoje vršnjake u tjelesnim aktivnostima može biti frustrirajuće. To može dovesti do potencijalnih društvenih i emocionalnih posljedica jer se mogu osjećati manje kompetentno u grupnim aktivnostima, što ih može staviti u nepovoljan položaj (Menaar i Neumeier, 2015).
- Istraživanja su pokazala da su grube motoričke sposobnosti, posebno vještine poput kontrole objekta, ciljanja i hvatanja, povezane sa socijalnim vještinama kod autistične djece, kako su otkrili Ohara i suradnici (2019). Djeca koja imaju velike izazove u motoričkom funkcioniranju obično pokazuju slabije razvijene socijalne vještine u usporedbi s onima koji nemaju takve izazove (MacDonald i sur., 2014.; Pusponegoro i sur., 2016).

► Razumijevanje profila motoričkih vještina

- Utvrdite poznaje li autistična osoba svoje tijelo i motoričke vještine: hodanje, trčanje, penjanje, skakanje...
- Prikupite informacije o tome što voli, što zna i što ne voli i (još) ne zna.
- Preporučujemo da na početku sportske sezone distribuirate obrazac koji sadrži dio za procjenu motoričkih vještina i preferencija autistične osobe kako biste bolje razumjeli njezin profil. Ovdje je primjer obrasca koji koristi ASPTT, a koji možete prilagoditi prema informacijama koje želite prikupiti (vidi list 3 u prilogu).

Niveau 1

- Omogućite sportašima slobodu izbora među različitim opcijama, kao što su slijed aktivnosti, broj ponavljanja, uloge u timu, boje, oprema, odabir parova ili vremena za odmor.
- Pobrinite se da su svi sportaši svjesni da mogu uzeti predah i odmoriti kad god je to potrebno, potičući zdravu ravnotežu između angažmana i odmora.
- Pobrinite se da svaki trening uključuje barem jednu aktivnost u kojoj sportaš uspješan.
- Prilagodite aktivnosti interesima sportaša uvođenjem tematskih elemenata, kao što su životinje, superjunaci, likovi iz različitih medija ili omiljene igrčke.

Niveau 2

- 1. Potaknite autistične pojedince da istraže nova iskustva koja su u skladu s njihovim preferencijama i interesima, bez ograničavanja na njihovu trenutnu zonu udobnosti. Važno je promicati ravnotežu između poznatog i novih mogućnosti koje mogu obogatiti njihov život i pomoći im da rastu.

Niveau 3

Da bi smo stvarno osigurali napredak, najvažnije je poštivati načine na koji osoba komunicira. Zato treba imati na umu i savjete iz dijela o strategijama za učinkovitu komunikaciju (3.2.1).

► Prilagodba sportova autističnim osobama

Prilagodba sportskih aktivnosti autističnim sportašima podrazumijeva uvođenje strukture, smanjenje složenosti i prilagođavanje pravila igre kako bi se osiguralo pozitivno sudjelovanje. Ova prilagodba također može uključivati prilagođavanje načina poučavanja novih vještina kako bi se sportašima olakšalo učenje i sudjelovanje. Važno je naglasiti da prilagodbe ne bi trebale biti prva opcija, jer bi to moglo dovesti do dodatne stigmatizacije autističnih osoba. Umjesto toga, preporučuje se prvo napraviti manje kolektivne prilagodbe koje koriste svima uključenima. Tek kada je to stvarno potrebno, treba razmotriti specifične prilagodbe koje su namijenjene samo autističnim osobama, uzimajući u obzir njihove jedinstvene potrebe i preferencije. Ovim pristupom osigurava se da su sportske aktivnosti pristupačne i uključive za sve sudionike, bez stigmatizacije ili izolacije bilo koje grupe.

- Točno definiranje granica i određivanje zona za pojedine aktivnosti može biti korisno kako bi se izbjegla gužva i očuvao osobni prostor.
- Dopustite postupno uključivanje u grupne aktivnosti, primjerice, tako da osobi dozvolite da prije uključivanja samo promatra druge.

- Ponudite različite razine programa (početničke/srednje zahtjevne/napredne) koji sportašima omogućuju napredak od temeljnih vještina do naprednijih.
- Odabir odgovarajuće razine trebao bi u skladu s vještinama i preferencijama osobe, a ne samo s njezinom kronološkom dobi.
- Ako sportaš pokaže nezainteresiranost za određenu aktivnost, ponudite alternativne, ali slične aktivnosti kojima se cilja isti skup vještina.
- Prilagođena aktivnost: u ovoj vrsti aktivnosti provodi se isti zadatak, ali s prilagodbama pravila, prostora ili opreme kako bi se osiguralo da svi mogu sudjelovati. Na primjer, tijekom aktivnosti bacanja i hvatanja, sudionicima je dopušteno odabrati vrstu lopte koja im najviše odgovara.
Koristite prilagođenu opremu ili varijacije aktivnosti kako bi odgovarale individualnim potrebama.

- Paralelna aktivnost: pristup koji omogućuje sudionicima da se bave istom aktivnošću, ali na različitim razinama prilagođenim njihovim individualnim vještinama i sklonostima. Na primjer, u odbojci, dok većina igra standardnu igru, sudionik koji preferira manje grupe može imati više koristi od treninga jedan na jedan kako bi unaprijedio svoje vještine.
- Alternativna/odvojena aktivnost: nekim pojedincima možda će trebati zasebne aktivnosti. Na primjer, pojedinac osjetljiv na glasne zvukove može zahtijevati personalizirani program koji kombinira aktivnosti senzorne integracije i fizičke vježbe.
- Prilagodite duljine aktivnosti kako bi odgovarale individualnim rasponima pažnje, posebno za one s izazovima u održavanju pažnje. Češće promjene u aktivnostima pomažu u održavanju motivacije, dok pretjerano dugačke aktivnosti mogu dovesti do dosade i gubitka interesa.

Niveau 1**Niveau 2****Niveau 3**

3.3.2 Podržavanje kognitivne raznolikosti

Kognitivne funkcije obuhvaćaju širok raspon sposobnosti koje pojedincima omogućuju interakciju s okolinom. Ove funkcije, poput prilagodbe novim situacijama i obrade informacija, razlikuju se među pojedincima i pod utjecajem su mnogih različitih čimbenika. Autistični pojedinci često pokazuju jedinstvene kognitivne značajke koje oblikuju njihove individualne snage i izazove u razumijevanju svijeta oko sebe. Važno je prepoznati i prihvatiti ovu raznolikost kako bismo stvorili inkluzivna okruženja koja podržavaju različite kognitivne profile i potrebe svih pojedinaca.

SAZNAJTE VIŠE

- Autistični sportaši često pronalaze sigurnost u rutinama i strukturi, oslanjajući se na njih kako bi učinkovito upravljali svakodnevnim situacijama. Promjene u njihovoj okolini mogu dovesti do povećanog stresa i tjeskobe.
- Usko usmjerena pažnja, uobičajena kod autističnih osoba, može biti dvosjekli mač. S jedne strane, omogućuje im postizanje iznimnih rezultata u područjima koja ih zanimaju. No, može biti izazovna u situacijama koje zahtijevaju praćenje više zadataka istovremeno ili prebacivanje pažnje. Autistični sportaši se mogu boriti s prebacivanjem pažnje između različitih zadataka ili slijedenjem uputa s više koraka pa se može desiti da osoba zapamti samo prvi korak, zanemarujući ostale korake.
- Neke autistične osobe imaju nevjerojatnu vizualnu percepciju i mogu brzo analizirati situaciju na terenu, što može biti korisno u sportovima poput nogometa ili košarke. Fokus na detalje može rezultirati izuzetnom analitičkom sposobnošću, što osobi omogućuje uočiti obrasce ili nedostatke u igri, kako svojoj tako i protivničkoj.

► Učinite okolinu poznatom i pristupačnom

- Osigurajte vizualnu podršku putem fotografija objekata, svlačionica, opreme i autobusa, dostupnih na vašoj web stranici
- Omogućite ciljanoj skupini da uzmu pauze kad god to bude potrebno kako bi se opustili ili ponovo usmjerili, potičući zdravu ravnotežu između angažmana i odmora.
- Omogućite osobi da posjeti i istraži prostor prije uključivanja u aktivnosti.
- Implementirajte dosljedne rutine i strukturu unutar sportskog programa kako biste promovirali predvidljivost.
- Ponudite probne treninge kako biste pojedincima omogućili da isprobaju aktivnost prije nego se odluče posvetiti treningu.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

► Osiguravanje dosljednosti i strukture

Struktura i rutina su ključni za mnoge ljude, ali kod autističnih pojedinaca one mogu biti još važnije. To znači da im je potrebno jasno definirati što će se događati i kada, kako bi se osjećali sigurnije i smirenije. Kada imaju čvrstu strukturu i rutinu, lakše se snalaze u okolini i bolje se mogu usredotočiti na zadatke. Dajući im jasna pravila i održavajući dosljednost, pomažemo im da se lakše prilagode različitim situacijama i promjenama, što ih čini angažiranijima i samostalnijima.

- Osigurajte da treninzi slijede predvidljiv obrazac, uključujući uvod, glavni dio i zaključak. Strukturiranje aktivnosti s dobro definiranim počecima i završecima aktivnosti stvara predvidljivost i olakšava tranzicije između aktivnosti. Na primjer, možete koristiti mjerače vremena za signalizaciju početka i kraja aktivnosti.
- Dajte grupi signale za prijelaz, koristeći tajmer koji pokazuje koliko vremena prolazi, zvučni signal, prijelaznu sliku koja prikazuje sljedeću aktivnost ili verbalnu podršku poput "još dvije minute, pa ćemo prijeći na sljedeću aktivnost".
- Najavite promjenu aktivnosti: "još dvije minute, a zatim prelazimo na sljedeću aktivnost".
- Organizirajte stvari i uklonite nepotrebne predmete kako biste smanjili vizualne distrakcije i olakšali fokusiranje.
- Označite pojedinačne aktivnosti, područja i opremu vizualnim oznakama kako biste olakšali razumijevanje i snalaženje u prostoru.
- Koristite fizičke razdjelnike ili markere, kao što su samoljepljive trake, čunjevi, zastavice, strunjače, užad i slično, kako biste uspostavili vizualne granice između različitih aktivnosti.

Niveau 1



- Održavajte dosljedne rutine i strukturu između treninga.
- Osigurajte zasebnu prostoriju za presvlačenje, možete je, na primjer, označiti osobnim predmetom ili slikom koja rezonira s pojedincem.
- Oni možda nisu naviknuti dijeliti prostor s drugima za pohranu odjeće, stoga je moguće da će pomiješati vlastitu odjeću s tuđom ili zaboraviti neki komad odjeće. Važno je podsjetiti ih da napišu svoje inicijale na etikete odjeće i da ne ostavljaju odjeću na klupama, već da je spakiraju u torbe i stave ju na stalak kako bi ostavili klupu slobodnom za drugog sportaša.
- Označite čekaonice, pružite i precizirajte smjernice za pohranu opreme i rekvizita.
- Vizualno potkrijepite pravila očekivanog ponašanja, kako tijekom treninga, tako i prije/poslije treninga, potičući dosljednost i razumijevanje. Implementirajte vizualne znakove ili staze za vođenje osoba s jedne aktivnosti na drugu, nudeći vizualnu pomoć za prijelaze.
- Osigurajte kartu zgrade u pristupačnom formatu.
- Jasno objasnite upute za spremanje i skladištenje opreme.

Niveau 2

- Idealno je da tijekom vremena presvlačenja budu prisutne poznate osobe.
- Minimizirajte rotaciju osoblja i nastojte uskladiti osoblje s autističnim osobama na temelju zajedničkih interesa i međusobne kompatibilnosti kad god je to moguće.
- Pomaknite se od prozora kako biste izbjegli vanjske distrakcije.
- Izbjegavajte sportske dvorane s puno linija na podu, jer to može biti vrlo distraktivno.

Niveau 3

► Podrška u razvoju vještina

- Demonstrirajte različite sekvence vježbe nekoliko puta.
- Kada podučavate nove vještine, redovito pružajte raznolike i konstruktivne povratne informacije, ohrabrujući sportaše u svakom koraku njihovog napretka.
- Koristite pohvale poput verbalnog ohrabrenja, osmijeha, pljeskanja, palca gore ili petica, prilagođavajući ih individualnim željama i sklonostima osobe.
- Koristite fizičkog vođenje samo kad je to potrebno i ako autistična osoba prihvaća fizički kontakt.
- Pomozite sportašima u postavljanju individualiziranih, dostižnih ciljeva koji omogućuju česte mogućnosti za uspjeh i napredak.
- Potaknite unapređenje savladanih vještina kako biste održali motivaciju za daljnji razvoj. Na primjer, ako sportaš vješto rukuje košarkaškom loptom, potaknite ga da vježba svojom nedominantnom rukom.
- Ponudite priliku sportašima da preuzmu dodatne odgovornosti. Na primjer, dodijelite im ulogu „pomoćnog trenera“ prilikom demonstracije vježbi ili postavljanja opreme.
- Možete prilagoditi i koristiti evaluacijske listiće iz priloga.

Niveau 1

- Pojednostavite upute raščlanjivanjem zadatka na više koraka.
- Koristite vizualnu podršku i rasporede sa slikama, simbolima i bojama kako biste označili različite aktivnosti, što može osobi pomoći da lakše razumije i slijedi upute.
- Osigurajte dodatno vrijeme po potrebi. Izbjegavajte požurivati sportaše i dozvolite im potrebno vrijeme da se prilagode i obrade promjene.
- Osigurajte dovoljno prostora i podrške sportašima da isprobaju nove aktivnosti jedan na jedan ili u okruženju koje im više odgovara ako se u početku osjećaju nesigurno u grupnom okruženju..

Niveau 2

- Promovirajte kreativnost omogućujući sportašima da istražuju sport na svoj jedinstveni način. Ako sportaš želi pokušati izvesti neku aktivnost drugačije, dopustite mu da pokuša prije nego što ih nježno preusmjerite natrag na zadatak.
- Potaknite autističnu osobu da poduči druge nekoj novoj vještini pa čak i ako nije direktno povezana sa sportom.
- Potrudite se održati ravnotežu između poznatih i novih aktivnosti.

Niveau 3

3.4 Osiguravanje sigurnosti i zaštite u sportskim aktivnostima

3.4.1 Jačanje sigurnosnih mjera

SAZNAJTE VIŠE

- U nekim slučajevima, autistične osobe mogu imati izmijenjenu percepciju boli, što znači da mogu bol osjećati manje ili više intenzivno nego što je tipično, a njihove reakcije na bol mogu biti različite od očekivanih.
- Neki autistični pojedinci mogu imati izazove u predviđanju posljedica svojih djela, dok drugi možda ne percipiraju opasnost na isti način kao većina ljudi.
- Autistične osobe imaju veći rizik da budu žrtve nasilja nego da same iskazuju agresivno ponašanje, zbog čega moramo biti oprezni i poduzeti mjere za suzbijanje nasilja.
- Ponavljajuće radnje mogu im pomoći da se smire.

► Zaštita i sigurnost osobe

- Pratite moguće ozljede, jer neke autistične osobe mogu nastaviti sudjelovati u aktivnosti ne shvaćajući da su zadobile ozljedu.
- Budite posebno oprezni u vezi s nasiljem koje doživljavaju autistične osobe, te sustavno i čvrsto reagirajte na svako ponašanje koje uključuje isključivanje ili agresiju (verbalnu ili fizičku) koje svjedočite. Nemojte dopustiti da se ruganje prođe nezamijećeno (čak ni pod izgovorom "humora") i postavite dobar primjer kroz brižan stav koji cijeni sve razlike, ma kakve one bile.
- Pobrinite se da su sportaši svjesni da mogu uzeti predah i odmoriti kad god je to potrebno, potičući zdravu ravnotežu između angažmana i odmora.

- Osigurajte jasne fizičke granice za svaku sesiju i objasnite pravila sigurnosti na način koji osoba razumije.
- Vizualno potkrijepite pravila očekivanog ponašanja, kako tijekom treninga tako i prije/nakon treninga, promičući dosljednost i razumijevanje.
- Ako postoje stepenice, označite ih kontrastnim trakama u boji.

Niveau 1

Niveau 2

3.4.2 Strategije podrške za suočavanje s izazovnim situacijama

SAZNAJTE VIŠE

- U radu s autističnim osobama postoje situacije koje mogu dovesti do visokih razina stresa, posebno kada se uključuju u ponašanja koja su uznemirujuća, samoozljeđujuća ili agresivna i izazivaju strah ili zabrinutost. Ove situacije su često višeslojne i izazovne za potpuno razumijevanje. Ključno je pristupiti takvim "izazovnim" situacijama s fokusom na prepoznavanje i uklanjanje okolišnih i drugih čimbenika, te adresiranje neizraženih ili neispunjenih hitnih potreba.
- Kada se autistična osoba osjeća potpuno preplavljeno, može doživjeti "meltdown". Ova ponašanja uvijek imaju razlog i čine se kao komunikacija nečega, odgovaraju na potrebu, nedostatak ili frustraciju. Način na koji se ove reakcije manifestiraju varira od osobe do osobe. Mogu uključivati verbalne ispade poput vikanja ili plakanja, fizičke akcije poput udaranja, ili potpuni povlačenje i isključenje, poznato kao "shutdown". Ključ je identificirati rješenja u okolišu.
- Dugotrajna izloženost stresu i senzorne preopterećenosti može dovesti do stanja poznatog kao autistični burnout.
- Autistične osobe mogu razviti visok rizik od depresije zbog svojih poteškoća u regulaciji emocija, tjeskobe i, posljedično, socijalne izolacije. Također mogu doživjeti visok stres i anksioznost kao odgovor na neočekivane promjene, što naglašava potrebu za strukturom i prethodnim obavještanjem kako bi se nosili s tim izazovima (Webster, 2018).
- Autistične osobe mogu pokazivati rizična ponašanja poput:
 - Agresija: Ovo se može manifestirati na različite načine. Može biti usmjerena prema drugima (vikanje, grebanje, ugriz, udaranje, guranje itd.), prema predmetima i materijalima (uništavanje ili oštećenje) i prema sebi (samoozljeđivanje, grebanje, udaranje itd.).
 - Povlačenje: Ovo se može manifestirati kao izolacija, odbijanje interakcije, odbijanje sudjelovanja u aktivnosti.
 - Bijeg: Ovo se očituje u fizičkom bježanju od aktivnosti, interakcije ili mjesta.
- Uzroci ovih ponašanja mogu biti generirani različitim čimbenicima:
 - Jedan ili više senzornih problema
 - Poteškoće u komunikaciji ili izražavanju
 - Bol
 - Reakcija na neočekivano
 - Frustracija

SAZNAJTE VIŠE

- U slučaju izazovne situacije, važno je prepoznati kada je ponašanje povezano s nezadovoljenim potrebama i poduzeti korake za adresiranje tih potreba. Najbolji način za smanjenje takvih ponašanja je osigurati da razumijete zašto se ona događaju u prvom redu (NAT, 2019). Procijenite čimbenike koji mogu povećati rizik od izazovnih situacija, uključujući (NICE, 2013):
 - Barijere u komunikaciji: poteškoće u razumijevanju situacija ili izražavanju potreba,
 - Prateća stanja: bol, gastrointestinalni poremećaji, anksioznost, depresija ili neurološka razvojna stanja poput ADHD-a (poremećaj pažnje s ili bez hiperaktivnosti),
 - Fizičko okruženje i senzorne činjenice: senzorni preopterećenje, nelagodnost ili neprikladno okruženje,
 - Socijalno okruženje: problemi kod kuće, u školi, na poslu, u slobodnim aktivnostima itd.,
 - Promjena rutine i nedostatak predvidljivosti: iznenadne promjene ili nedostatak strukture mogu uzrokovati nelagodu,
 - Razvojne promjene: prijelazna razdoblja, poput puberteta, fizičkih ili hormonskih promjena,
 - Zlostavljanje: doživljavanje eksploatacije ili zlostavljanja.

► Predviđanje i prevencija izazovnih situacija

- Pazite na emocionalnu i senzornu preopterećenost: Važno je rano prepoznati znakove stresa kako biste mogli brzo reagirati ponudom pauze ili prijedlogom druge aktivnosti. Rano prepoznavanje ovih znakova omogućava vam da pomognete u sprječavanju eskalacije. (Pogledajte "Za znati" okvir iznad).
- Razgovarajte o izljevu emocija (meltdownu) s autističnom osobom unaprijed:
- Koristite jednostavna pitanja poput "Što želiš da učinim ako dođe do meltdowna?" i "Što ti pomaže da se osjećaš bolje?" kako biste se pripremili za mogući meltdown i zajednički razvili strategije za rješavanje takvih situacija. Ovaj proaktivan pristup osigurava da se osoba osjeća saslušanom i podržanom.
- Potaknite samostimulirajuće ponašanje (stimming): Samostimulirajuće ponašanje je često i ima važnu ulogu u samoregulaciji. Takvo ponašanje treba poticati osim ako ne uzrokuje nelagodu ili štetu. Važno je omogućiti osobama da se bave stimmingom sve dok to ne utječe na njihovu dobrobit. Intervenirajte samo ako to ponašanje uzrokuje nelagodu ili štetu.

- Organizirajte mirni kutak u dvorani s alatima poput stres loptica, senzoričkih igrački i sl.

- Osigurajte mirnu prostoriju ili kutak gdje se pojedinci mogu povući i osjećati se sigurno kad im je to potrebno.

Niveau 1**Niveau 2****Niveau 3**

► Upravljanje izazovnim situacijama i umirivanje

- Izbjegavajte gužve oko osobe: Što je manje ljudi oko nje, to je bolje.
- Ako osoba ima predmet koji joj pruža utjehu ili druge umirujuće predmete, dajte joj ga.
- Nemojte dirati osobu ako vas nije zamolila (čak ni staviti ruku na rame kao oblik utjehe).
- Ako je osoba agresivna, držite udaljenost kako biste joj dali prostor (osim u slučaju samopovređivanja).
- Kada se osoba smiri, zabilježite što se dogodilo kako biste bolje razumjeli i mogli predvidjeti buduće krize (promatrana ponašanja, mogući okidači, djelovanja koja su bila učinkovita i ona koja nisu bila učinkovita).

Niveau 1

- Ostanite smireni i pobrinite se da vaše verbalno ponašanje (ton glasa, korištene riječi, ritam govora) i neverbalno ponašanje (govor tijela) budu umirujući. Na primjer, možete reći: "Tu sam da ti pomognem, ne brini, bit ćeš u redu."
- Nemojte inzistirati na ponovnom uspostavljanju verbalne konverzacije i koristite vizualna ili pisana pomagala (slike, karte emocija, piktograme itd.). Česta praksa, koja često dobro funkcionira, jest komunicirati s osobom putem SMS poruke (ili napisati kratku poruku na aplikaciji za obradu teksta i pokazati osobu na svom telefonu): pisana riječ obično je učinkovitija od govorne riječi.
- U slučaju samoozljeđivanja, brzo intervenirajte, budite nježni, ali odlučni. Ako se koristi neki predmet, uklonite ga i zamijenite ga s nekim neopasnim, opuštajućim predmetom, poput antistres lopte ili senzorne igračke.
- Kada se smire, nemojte ih kažnjavati. Pitajte ih kako se osjećaju i što im može pomoći da nastave osjećati se bolje.
- Kada se detektira stinging ponašanje, važno je promatrati okolinu kako bi se pronašao izvor stresa i uklonio taj izvor stresa.

Niveau 2

- Uključite se u razgovore i diskusije umjesto pribjegavanja javnom kažnjavanju, isticanju ili kritici, što može negativno utjecati na povjerenje i samopouzdanje.
- U slučaju bijega, nemojte ih blokirati: neka budu u pokretu dok ih pokušavate uputiti na mirno mjesto.

Niveau 3

3.5 Ključni dionici u procesu

3.5.1 Uključivanje obitelji

Obitelji mladih s autizmom pokazale su da se susreću s brojnim poteškoćama i preprekama kada pokušavaju upisati svoju djecu na sportske aktivnosti. Ovaj odjeljak predstavlja iskustva o kojima su izvijestili centri za podršku neovisnom životu Inovar Autismo (jedan od partnera na projektu).

SAZNAJTE VIŠE

- Roditeljska podrška i uključenost ključni su faktori koji mogu znatno utjecati na sudjelovanje autistične djece u sportskim aktivnostima. Kada roditelji pristupaju pozitivno i aktivno se uključe u sportske aktivnosti svoje djece, to znatno doprinosi većem angažmanu djece u sportu. Ovakav pristup ne samo da potiče sudjelovanje, već uključenost člana obitelji također može olakšati prenošenje vještina naučenih u sportskim aktivnostima u svakodnevni život.
- Prema navodima roditelja, mnoge sportske organizacije nisu dovoljno informirane i educirane o autizmu i potrebama autističnih osoba. Ova nedostatna informiranost može rezultirati nesporazumima, nedostatkom potrebne podrške pa čak i odbijanjem uključivanja autističnih sudionika u sportske programe.
- Sport može biti skup, a obitelji autističnih osoba često se već suočavaju s financijskim izazovima zbog terapija i drugih usluga podrške.
- Roditelji autističnih osoba ističu da u nekim slučajevima treneri, suigrači ili drugi roditelji mogu odbacivati ili diskriminirati autistične ljude, što stvara značajnu prepreku sudjelovanju. Imajte na umu da su se neki roditelji već suočili s puno takvih odbijanja u životu. Obiteljima su potrebni treneri koji će ih podržati i pružiti im samopouzdanje i podršku kada objašnjavaju potrebe svog djeteta. Važno je stvoriti osjećaj sigurnosti, jer strah da će njihovo dijete biti isključeno doprinosi tome da ih roditelji ne upisuju u redovne sportske aktivnosti.
- Prema iskustvima obitelji, nedostatak uključivih sportskih programa za autističnu djecu, mlade i odrasle može ograničiti njihove mogućnosti sudjelovanja sportu.
- Obitelji se prepoznaju ne samo kao pratitelji autističnih pojedinaca, već i kao aktivni sudionici u pružanju podrške. Kroz ovakav pristup, sportske aktivnosti mogu potaknuti istinska iskustva povezivanja, samoodređenja i osnaživanja.

► Izgradnja odnosa povjerenja s roditeljima

- Razgovarajte s roditeljima kako biste prikupili dodatne informacije o njihovom djetetu. Roditelji često imaju duboko razumijevanje sklonosti, talenata i izazova svog djeteta. Ove informacije mogu biti od velike pomoći u prilagodbi pristupa. Na primjer, možete prilagoditi obrasce za prikupljanje informacija koji se nalaze u privitku.
 - Budite otvoreni za razgovor i pokažite im da razumijete za njihove osjećaje i zabrinutosti.
 - Komunicirajte jasno i direktno. Izbjegavajte korištenje složenih ili stručnih termina te objasnite informacije na način koji je lako razumljiv.
 - Organizirajte redovite sastanke i održavajte komunikaciju s roditeljima putem e-pošte, telefona ili grupnih razmjena poruka kako bi ih redovito informirali o događajima i aktivnostima.
 - Kako bismo olakšali razmjenu informacija s roditeljima autistične osobe, možemo koristiti posebnu bilježnicu za informacije. Roditelji bi u njoj mogli zabilježiti korisne informacije o svom djetetu prije treninga, dok bi trener bilježio važne događaje i napredak tijekom samog treninga. To pomaže osigurati da se bitne informacije ne dijele pred samom osobom, čime se održava privatnost i olakšava komunikacija između svih uključenih strana.
 - Popunite i prosljedite roditeljima izvještaj o tome kako je prošao trening. Možete koristiti primjer obrasca koji koristi ASPTT i prilagoditi ga svojim potrebama (dostupan u privitku).
 - Postavite jasna očekivanja: pitajte ih što očekuju od sudjelovanja djeteta u aktivnosti i navedite i svoja očekivanja, uključujući vrijeme, očekivano ponašanje i ciljeve.
-
- Budite dostupni kako biste odmah odgovorili na sve nedoumice ili pitanja koja roditelji mogu imati. To pomaže umiriti roditelje i održati otvorenu komunikaciju.
 - Budite spremni prilagoditi komunikaciju specifičnim potrebama obitelji.
 - Ponudite konstruktivne povratne informacije: pružite konstruktivne povratne informacije o izvedbi autistične osobe na uravnotežen način, ističući snage i identificirajući područja za poboljšanje.
-
- Potaknite roditelje da aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima sa svojom djecom. To može uključivati organiziranje sportskih događaja ili pružanje podrške tijekom aktivnosti.
 - Kako biste osobi pomogli da se osjeća sigurnije i ugodnije dok se prilagođava novoj okolini i ljudima, razmislite o pristupu koji uključuje članove obitelji u prvih nekoliko susreta.

**Niveau 1****Niveau 2****Niveau 3**

3.5.2 Suigrači: poticanje suradnje i podržavajućih timskih odnosa

SAZNAJTE VIŠE

- Sudjelovanje u timskim sportovima može biti izazovno za autistične osobe zbog mnogih različitih aspekata koji su istovremeno uključeni. To uključuje razumijevanje brojnih pravila igre, rukovanje različitom opremom, interakciju s drugim igračima te navigaciju unutar prostora. Za autistične osobe, ovi aspekti mogu biti izazovni jer zahtijevaju brzu prilagodbu i reakciju na nepredvidive situacije. Kumulativni učinak ovih zahtjeva može stvoriti osjećaj preplavljenosti i anksioznosti kod autistične osobe tijekom aktivnosti.
- Razumijevanje koncepta pobjede i poraza može biti izazovno za neke autistične osobe. Iako se ne može potpuno izbjeći, natjecateljski tip aktivnosti može osobi stvoriti dodatni pritisak tijekom sudjelovanja u aktivnostima.
- Zapamtite, autistične osobe su pod većim rizikom da budu žrtve nasilja nego da same pokazuju agresivno ponašanje (Holingue et al., 2021). S obzirom na to da su autistične osobe često žrtve bullyinga i agresije, trener mora poduzeti mjere protiv nasilja. Uključivanje autistične osobe u sportsku grupu ne znači samo ponašati se na specifičan način prema toj osobi, već stvarno znači promjenu načina na koji se cijela grupa trenira.

► Osnaživanje timskog duha

- Važno je razgovarati s autističnom osobom o tome želi li razgovarati o svojoj dijagnozi u grupi i na koji način. To može uključivati odluku o tome hoće li osoba sama govoriti o svom iskustvu ili želi da trener ili netko drugi to učini umjesto nje.
- Također je bitno pitati osobu želi li biti prisutna tijekom tog razgovora ili preferira da drugi to odrade bez nje.
- Važno je poštovati želju pojedinca da provodi vrijeme sam. Svaka osoba ima svoje preferencije i potrebe kada je u pitanju društveni kontakt i vrijeme za sebe.
- Poštivanje te želje pokazuje osobi da se njezina autonomija i privatnost cijene.
- Dopustite postupno uključivanje u grupne aktivnosti, primjerice, tako da osobi dozvolite da prije uključivanja samo promatra druge.
- Izbjegavajte usporedbe između sportaša.
- Hvalite i slavite individualna i timska postignuća.
- Bitno je pratiti situaciju i brzo i odlučno reagirati na bilo kakve naznake zlostavljanja ili nasilničkog ponašanja. Ne bi trebalo oklijevati intervenirati, bez obzira radi li se o verbalnom ili fizičkom nasilju. Važno je energično suprotstaviti se isključivanju i agresiji te ne tolerirati izrugivanje, čak ni pod izlikom "šale".

Niveau 1

- Osigurajte da svi sudionici imaju priliku doprinijeti uspjehu tima.
- Jasno objasnite i modelirajte učinkovite strategije suradnje i timskog rada, naglašavajući važnost zajedničkog rada za ostvarivanje zajedničkih ciljeva.
- Potaknite razvoj vještina suradnje kroz grupne igre i vježbe.
- Potaknite razvoj bliskih odnosa među sportašima uparivanjem onih sličnih sposobnosti, interesa i stilova komunikacije.
- Podučavajte sportaše o primjerenom reagiranju na izazovne situacije, poput prepoznavanja uspjeha protivnika i dostojanstvenog prihvatanja poraza bez svađe.

Niveau 2

- Naglasite da svaki član tima ima svoje jedinstvene prednosti i doprinose, potičući okruženje bez nepotrebne konkurencije ili usporedbi.
- Uključivanje sudionika u proces osmišljavanja imena za tim/ekipu može biti izvrstan način za poticanje osjećaja pripadnosti i jedinstva unutar grupe.
- Osjećaj pripadnosti i jedinstva može se također potaknuti osiguravanjem timskih dresova/uniformi/majica.
- Iskustva koja dijelite o vlastitim uspjesima u sportu i pozitivnom utjecaju sporta na vaš život mogu potaknuti motivaciju kod sportaša.

Niveau 3**O natjecateljskim sportovima:**

Kada razmišljamo o sudjelovanju autističnih osoba na sportskim natjecanjima, važno je imati na umu da neće svi od njih uživati u natjecateljskim okruženjima. Natjecateljski pritisak, razlike u komunikaciji i uspostavljanju odnosa te potreba za fleksibilnošću mogu utjecati na sudjelovanje autističnih osoba u natjecateljskim sportovima. Razumijevanje ovih čimbenika pomaže nam prilagoditi pristup i osigurati da autistične osobe mogu uživati u timskim sportovima, bez nepotrebno stresa ili pritiska.

Na primjer, ako autistična osoba ne želi sudjelovati u natjecanjima, i dalje bi se mogla uključiti u treninge kako bi imala koristi od tjelesne aktivnosti i razvoja vještina. Osim toga, ako preferira podržati tim na drugi način, može pridonijeti logističkim zadacima ili pružiti pomoć suigračima, što potiče osjećaj uključenosti i zajedništva unutar sportske zajednice. Dajući prioritet individualnim preferencijama, osigurava se da svatko može uživati u prednostima sporta na način koji najbolje odgovara njegovim potrebama i interesima. Ovo prilagođeno pristupanje osigurava inkluzivno okruženje u kojem se svaki pojedinac osjeća podržano i cijenjeno, bez obzira na svoje različitosti.



DIO 4

STRATEGIJE ZA USPJEŠAN RAZVOJ I UNAPREĐENJE SPORTSKIH PROGRAMA

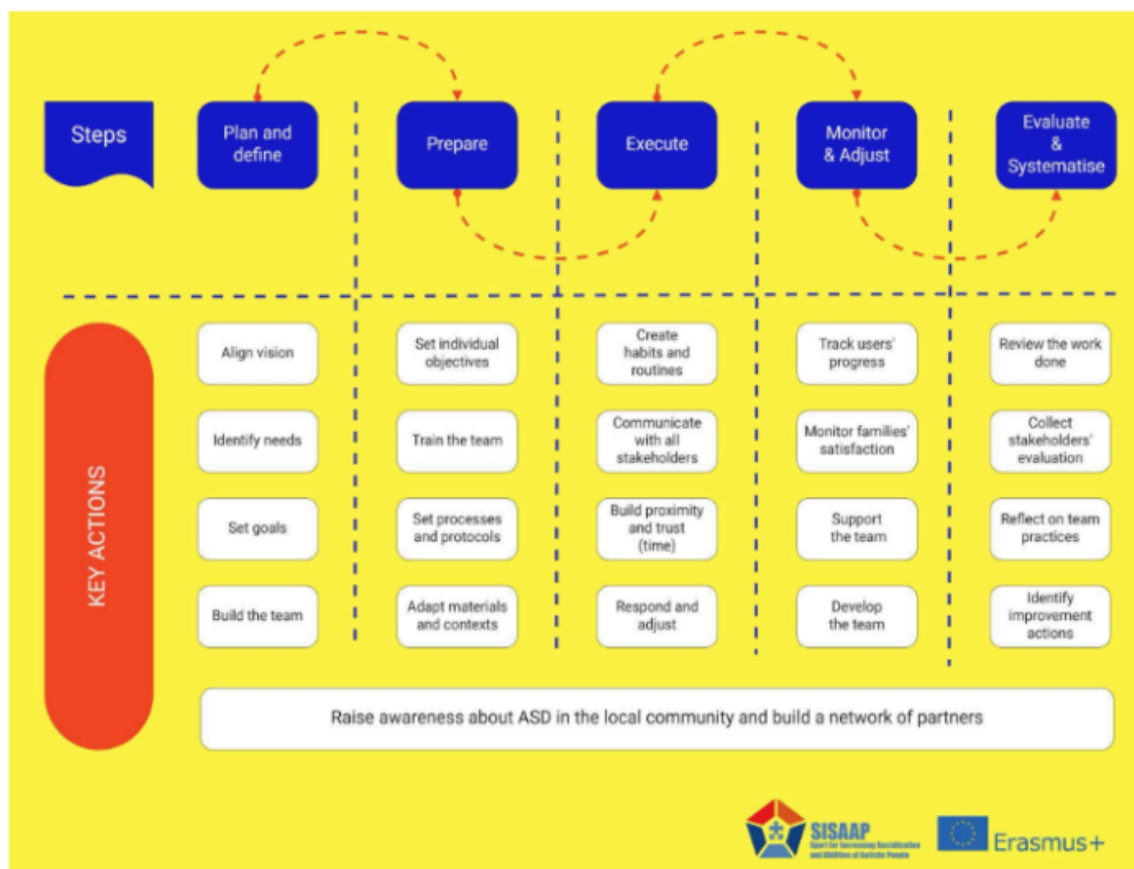


4.1 Smjernice i organizacijske strategije za uspostavljanje inkluzivnih sportskih programa za autistične osobe

4.1.1 Pet koraka za osmišljavanje projekta

Ovaj segment vodiča koristi spoznaje iz Priručnika „Sport kao alat za unapređenje vještina autističnih osoba“, koji su pripremili partneri projekta SISAAP. Ovo je sažetak, a za dublje uvide preporučujemo istraživanje cjelovitog priručnika projekta SISAAP.

Prema prethodno navedenom priručniku, za uspostavljanje sportskog programa uključivog za autistične osobe potrebno je proći kroz 5 osnovnih koraka:



Chaque étape est composée de différentes actions clés :

1. korak: Planiranje i definiranje

1

Analiza

- Razgovor s korisnicima, obiteljima korisnika i svim relevantnim dionicima
- Analiza raspoloživih resursa u organizaciji i lokalnoj zajednici
- Pregled pravnog okvira i povezanih politika

2

Postavljanje ciljeva

- Definirati profil stručnjaka koje tražimo
- Identificirati prednosti ove inicijative

3

Izrada komunikacijskog plana

- Osmisliti kampanju podizanja svijesti o civilnom društvu
- Uključiti korisnike i referentne dionike
- Kontaktiranje medija (društvene mreže, Internet, TV...)
- Rad na komunikacijskim strategijama

4

Priprema proračuna - Izrada poslovnog plana

- Identifikacija mogućih izvora sredstava:
 - javna sredstva
 - privatne donacije
 - sponzorstva
 - partnerstva
 - ne-novčani doprinosi (oprema, infrastruktura i sl.)

5

Formiranje projektnog tima (ljudski resursi)

- Definirati kompetencije tima (znanja, vještine, stavovi)

2. korak: Priprema

1

Analiza potreba

- Analiza potreba dionika
- Strukturiranje pojedinačnih ciljeva

2

Trening i edukacija tima:

- stručnjaka
- volontera (kratki trening i radionice)
- obuka novih članova tima

3

Kreiranje procesa i protokola

- Jasna organizacijska shema s jasnim ulogama i odgovornostima
- Specifična metodologija za postupni napredak u aktivnostima (preliminarno prikupljanje podataka promatranjem)
- Grupni protokol – brifing specifične grupe/aktivnosti
- Timski program za praćenje samog tima i aktivnosti

4

Prilagodba materijala i okruženja

5

Komunikacija i diseminacija

- Upoznajte obitelji
- Ponudite probne sate
- Organizirajte dane otvorenih vrata
- Imenujte osobu zaduženu za komunikaciju
- Ažurirajte web stranicu/društvene mreže

3. korak: Provedba

1

Koordinacija

- Dobra koordinacija je ključna
- Dobar tim ima znanje, iskustvo i motivaciju
- Uključiti obitelji u svim etapama provedbe
- Stvarati prilike za društvena okupljanja

2

Komunikacija

- Održavati kontinuiranu komunikaciju sa svima uključenima u provedbu (partneri, obitelji, sponzori)
- Promovirati vidljivost (mediji, TV) i širenje programa

3

Isporuka

- Pridržavati se dogovorenih termina i vremenskih okvira
- Prilagodite načine pružanja informacija različitim skupinama korisnika
- Pružite korisnicima probno razdoblje aktivnosti
- Kontinuirano pratite aktivnosti
- Budite fleksibilni.

4. korak: Praćenje i prilagodbe

1

Napredak i zadovoljstvo korisnika

- Osnovno praćenje vještina koje se ciljaju aktivnostima
- Postavljanje individualiziranih ciljeva za svakog sudionika

2

Zadovoljstvo obitelji

- Jednostavan upitnik zadovoljstva
- Uključivanje i česta komunikacija s obiteljima

3

Timski rad i dobrobit

- Individualne povratne informacije voditelja svaka 3 mjeseca
- Upitnici o zadovoljstvu provedenim aktivnostima
- Osigurati psihološku podršku
- Stručni i strukturirani sastanci timova
- Team-building dva puta godišnje (voditelji, stručnjaci, osoblje, volonteri)

5. korak: Evaluacija i sistematizacija

1

Evaluirajte sve što ste do sad napravili

- Procijenite postignute rezultate u odnosu na postavljene ciljeve
- Prikupite mišljenja svih dionika
 - Korisnika
 - Obitelji korisnika
 - Partnerskih organizacija
 - Sponzora
- Identificirajte potrebne prilagodbe i poboljšanja
- Proslavite postignuća kao tim

2

Osvrnite se na obavljeni posao

- Usredotočite se na transverzalne kompetencije i timski rad
- Identificirajte mogućnosti za individualnu i timsku obuku i razvoj
- Identificirajte moguće promjene i inovacije
- Identificirajte poboljšanja u usluzi

3

Planirajte novu inicijativu/projekt

- Implementirajte potrebna poboljšanja i prilagodbe
- Osmislite strategiju za održivost sportskih programa

4.1.2 Fokus na komunikaciju

Za pokretanje programa:

Konferencija za medije:

- Pozivnica:
 - Istražite medije kako biste vidjeli tko su različiti kontakti u odjelima koji vas zanimaju i izradite popis novinara;
 - Pošaljite pozivnicu barem 1 mjesec prije konferencije za novinare;
 - Jasno označite datum, mjesto i vrijeme konferencije za novinare;
 - Ne zaboravite navesti broj telefona (press) kontakta odgovorne osobe;
 - Precizirajte relevantni odjel „za odjel za sport i društvo“;
 - Predstavite temu konferencije za novinare i nekoliko ključnih informacija kako biste pobudili interes novinara, uz neke brojke: iznos novca uloženi u projekt, broj autističnih osoba koje mogu biti smještene;
 - Pošaljite pozivnicu: redakciji ili relevantnom odjelu + novinarima + glavnom uredniku;
 - 10 dana prije konferencije za novinare, kontaktirajte svakog novinara na vašem popisu kako biste ih podsjetili na događaj i osigurali njihovu prisutnost.
- Odabir datuma i vremena:
 - Organizirajte je 7 do 10 dana prije početka aktivnosti;
 - Od utorka do petka;
 - Odaberite dan kada nema drugog velikog događaja;
 - Poželjno ujutro;
 - Izbjegavajte ljeto (srpanj-kolovoz).
- Konferencija:
 - Provjerite imate li popis prisutnih kada dočekujete svoje goste;
 - Trajanje 20-30 minuta maksimalno + vrijeme za intervju/pitanja i demonstraciju;
 - Predstavite govornike;
 - Cilj je najaviti vaš novi projekt i predstaviti ga u premijeri: kako je projekt nastao, nekoliko informacija o situaciji autističnih osoba na vašem području, koje će aktivnosti biti dostupne.



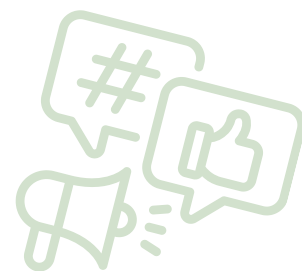
Objave u medijima:

- Cilj je obavijestiti medije o vašem novom projektu i pomoći im u pisanju članka;
- Pošaljite odmah nakon konferencije za novinare;
- Maksimalno 1 stranica;
- Za redakciju, koristite pravilo 5 W: Tko, Zašto, Gdje, Kada, Što, kako biste objasnili svoj projekt;
- Razmislite o upotrebi tehnike obrnute piramide, gdje počinjete s najvažnijim aspektima, a završavate s manje važnim. Novinari nemaju puno vremena i lako odbacuju vaše priopćenje za javnost ako odmah ne vide vrijednost za medije.

Za pokretanje programa i napredak projekta općenito:

Društvene mreže:

- Redovito komunicirajte na svojim društvenim mrežama;
- Stavite ikone svojih društvenih mreža na svoju web stranicu;
- Uključite fotografije u svoje objave, vodeći računa o poštovanju autorskih prava;
- Prilagodite svoje objave specifičnostima svake mreže:
 - Facebook: format objave: 1080 x 1080 px (preporučeno) ili 1080 x 1350 px;
 - X (bivši Twitter): 280 znakova;
 - Instagram: format objave: 1080x1350 px (preporučeno) ili 1080 x 1080 px;
- Prilagodite svoj raspored specifičnostima svake mreže:
 - Facebook: radnim danima od 6 ujutro do 9 ujutro ili od 12 do 15 sati; vikendima od 12 do 13 sati;
 - X: radnim danima prije 9 ujutro, od 11 ujutro do 13 sati ili nakon 17 sati;
 - Instagram: radnim danima od 10 ujutro do 12 sati i od 14 do 16 sati; vikendima od 16 do 20 sati;
 - LinkedIn: radnim danima od 7 ujutro do 9 ujutro, do 12 sati i od 17 do 18 sati (izbjegavajte petak poslijepodne/večer).



Web stranica:

- Provjerite jeste li ažurirali funkciju kalendara na svojoj web stranici s detaljima događaja koji će se održati unutar projekta;
- Objavite priopćenje za javnost o projektu;
- Razmislite o objavi vizuala s vremenskom linijom projekta i najvažnijim prekretnicama;
- Objavite redovite blogove ili intervju s osobama uključenim u projekt;
- Razmislite o svom SEO-u i provedite istraživanje kako biste pronašli najbolje ključne riječi za promociju svog projekta.



4.2 Pronađite financijsku potporu za program



IN CROATIA:

U Hrvatskoj se većina sportskih programa i projekata koji uključuju autistične pojedince može podijeliti u dvije kategorije.

Prva kategorija su programi koje razvijaju nevladine organizacije iz područja autizma i uglavnom se financiraju malim bespovratnim sredstvima lokalne samouprave, uz veliku podršku lokalnih volontera i zajednice. U tom smislu, financiranje je kombinacija malih lokalnih potpora, sporazuma o besplatnom korištenju lokalnih sportskih objekata i simboličnih članarina.

U drugu kategoriju stavljamo sportske klubove koji su razvili specijalizirane programe i po potrebi prilagodili svoje objekte. Sportski klubovi imaju pravo na određenu potporu nacionalnih i lokalnih vlasti i sportskih udruga, ali većina njihovih sredstava dolazi od članarina.

Za sada ne postoji centralizirana web stranica ili državni ured koji ima opsežne informacije o financiranju sportskih programa i programa autizma u Hrvatskoj.

4.3 Koji sport i kako odabrati

Ovaj odjeljak ima za cilj pomoći sportskom sektoru u odabiru sportova koji će biti implementirani i najprikladnije konfiguracije, zahvaljujući:

- Tablici koja prikazuje različite konfiguracije (individualni, grupni, vanjski, unutarnji) s vještinama koje promiču, koristima za sudionike i točkama na koje treba obratiti pažnju;
- Popisu sportova, s detaljima o njihovim glavnim karakteristikama, vještinama koje nastoje razviti i mogućnostima prilagodbe;
- Tablici koja prikazuje različite vrste mogućih sastava grupa, s predstavljanjem prednosti i točaka na koje treba paziti za autistične osobe i voditelje;
- Preporukama o učestalosti i trajanju sesija, kako bi tempo bio prilagođen potrebama sudionika;
- Primjerima sesija prilagođenih autističnim osobama.

4.3.1 Odabir sporta

Prvenstveno, nijedan sport nije kontraindiciran za autistične osobe, iako svaki sport nudi specifične prednosti i može zahtijevati prilagodbu. Istraživanjem provedenim u sklopu Sacree projekta, na primjer, pitalo se autistične osobe o sportovima koje prakticiraju, a oni su bili različiti: plivanje, fitness, multisportovi, nogomet, hodanje, biciklizam, borilačke vještine, penjanje, trčanje, jahanje, ragbi, atletika, košarka, ples, joga, tenis, mačevanje, stolni tenis, golf, rukomet, odbojka, streličarstvo, badminton, boks, surfanje ili parkour, itd.

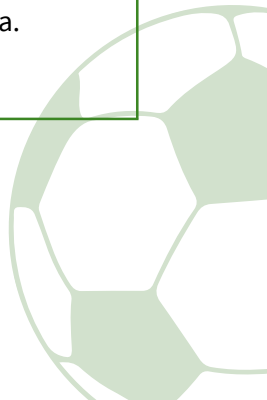
Polje mogućnosti je stoga otvoreno za strukture u pogledu odabira aktivnosti, a tablice u nastavku imaju za cilj pomoći vam u ovom odabiru.



A) Trenutačno stanje konfiguracija sportske prakse

	Opis	Primjeri sportova	Razvijene vještine	Prednosti	Točke na koje treba paziti
Individualno	Može se raditi samostalno, u grupi ili ne	Plivanje, Biciklizam, Golf, Streličarstvo, Joga, Fitness, Surfanje, Penjanje, Ples, Tenis, Borilačke vještine	Koordinacija, fine i grube motoričke vještine, izdržljivost, samopouzdanje	Samostalnost, osobno upravljanje sportom vlastitim tempom. Razvijanje ljubavi prema sportu.	Izolacija, nedostatak socijalne stimulacije. Miris i buka.
Kolektivno	Za uspjeh je potreban barem jedan partner	Nogomet, Tenis, Košarka, Ples, Ragbi, Golf, Rukomet, Odbojka, Baseball	Socijalne vještine, suradnja, komunikacija, koordinacija, empatija, suradnja	Učenje socijalnih vještina, upravljanje međuljudskim odnosima.	Poteškoće u upravljanju velikim brojem sudionika, senzorsko preopterećenje, upravljanje pobjedama i porazima, razumijevanje pravila.
Vanjski	Uglavnom se odvija na otvorenom	Planinarenje, Biciklizam, Golf, Nogomet, Tenis, Jahanje, Joga, Surfanje, Hodanje, Trčanje, Skijanje, Parkour, Penjanje	Izdržljivost, ravnoteža, autonomija, upravljanje prirodnim okolišem	Smanjenje stresa, bolje upravljanje anksioznošću zahvaljujući prirodnom okruženju, avanturistički element	Neplanirani događaji, upravljanje vremenom i promjenama u okolišu.
Unutarnji	Uglavnom se koristi unutar zatvorenih prostora	Plivanje, Gimnastika, Boks, Multisport, Borilačke vještine, Judo, Tenis, Stolni tenis, Badminton, Joga, Parkour, e-sport, Ples	Koordinacija, fine motoričke vještine, fleksibilnost, koncentracija	Predvidljivije, stabilno okruženje, smanjeni vanjski podražaji	Osjećaj zatvorenosti, rizik od dosade.

	Opis	Primjeri sportova	Razvijene vještine	Prednosti	Točke na koje treba paziti
Alat/Materijal	Stalna upotreba alata (reket, lopta)	Tenis, Stolni tenis, Golf, Badminton, Streličarstvo, Jahanje	Razvijanje preciznosti i fine motoričke vještine	Spretnost, preciznost, koordinacija, koncentracija	Poteškoće u savladavanju alata, frustracija u njegovom rukovanju.
Suparništvo, licem u lice	Direktna konfrontacija s jednim ili više protivnika	Suparništvo: Judo, Boks, Ragbi, Nogomet. Licem u lice: Tenis, Mačevanje, Streličarstvo, Boks	Učenje upravljanja stresom i otpornosti. Razvijanje strategije i upravljanje natjecanjem.	Upravljanje stresom, izdržljivost, reakcije, donošenje odluka. Koncentracija, strategija, reaktivnost, donošenje odluka.	Rizik od anksioznosti zbog direktne konfrontacije, veliki pritisak. Poteškoće u upravljanju emocijama tijekom konfrontacije, senzorsko preopterećenje.
Otvoreno	Neizvjestan okoliš i/ili tip radnji koje treba obaviti	Nogomet, Ragbi, Trčanje, Ples, Parkour	Razvijanje prilagodljivosti, brzi donošenje odluka	Prilagodljivost, brzo donošenje odluka, upravljanje stresom	Poteškoće u prilagodbi na neočekivano, stres povezan s nesigurnostima.
Zatvoreno	Stabilno, predvidljivo (zatvoreno) okruženje i radnje dizajnirane za sport	Streličarstvo, Golf, Badminton, Mačevanje	Stabilnost, kontrola okoliša, predvidljivost radnji	Preciznost, koncentracija, upravljanje ponavljanjima	Rizik od gubitka motivacije, nedostatak izazova.



B) Katalog aktivnosti

Sport	Individualno / Kolektivno	Unutarnje / Vanjsko	Razvijene vještine	Točke na koje treba paziti	Mogućnost prilagodbe sporta potrebama sudionika (modifikacija pravila, razine, itd.)
Gimnastika	Individualno / Kolektivno	Unutarnje	Koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, motoričke vještine	Rizik od ozljeda, Poteškoće u razumijevanju uputa	Niska
Planinarenje	Individualno	Vanjsko	Izdržljivost, ravnoteža, motoričke vještine, upravljanje stresom	Snašla s nepredvidivim vanjskim uvjetima	Niska
Streličarstvo	Individualno	Unutarnje ili Vanjsko	Koncentracija, spretnost, strpljenje, koordinacija	Rizik od ozljeda, Upravljanje strpljenjem	Niska
Biciklizam	Individualno	Vanjsko	Koordinacija, motoričke vještine, izdržljivost, ravnoteža	Rizik od ozljeda, Snašla s nepredvidivim vanjskim uvjetima	Srednja
Trčanje	Individualno	Vanjsko	Izdržljivost, kardio, motoričke vještine, upravljanje stresom	Snašla s nepredvidivim vanjskim uvjetima	Srednja
Penjanje	Individualno	Unutarnje ili Vanjsko	Koordinacija, spretnost, koncentracija, samopouzdanje	Rizik od ozljeda, Strah od visine	Srednja
Ples	Individualno	Unutarnje	Koordinacija, fleksibilnost, kreativnost, socijalne vještine	Senzorsko preopterećenje s glazbom, Poteškoće u praćenju ritma koreografije	Srednja

Sport	Individualno / Kolektivno	Unutarnje / Vanjsko	Razvijene vještine	Točke na koje treba paziti	Mogućnost prilagodbe sporta potrebama sudionika (modifikacija pravila, razine, itd.)
Jahanje	Individualno	Vanjsko	Ravnoteža, socijalne vještine, samopouzdanje, koncentracija	Rizik od ozljeda (za životinju i osobu), Potreba za dobrim odnosom između osobe i konja	Srednja
Joga	Individualno	Unutarnje	Ravnoteža, upravljanje stresom, koordinacija, fleksibilnost	Poteškoće u održavanju fokusa	Visoka
Plivanje	Individualno	Unutarnje	Koordinacija, motoričke vještine, ravnoteža, upravljanje stresom	Buka, gužva i miris klora	Visoka
Parkour	Individualno	Unutarnje ili Vanjsko	Koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, motoričke vještine, kardio	Rizik od ozljeda, Poteškoće u razumijevanju uputa	Visoka
Nogomet	Kolektivno	Vanjsko	Koordinacija, socijalne vještine, izdržljivost, motoričke vještine	Upravljanje pobjedom i porazom, Fizički kontakt, Poteškoće u razumijevanju uputa	Visoka
Borilački sportovi	Kolektivno	Unutarnje	Koordinacija, spretnost, samopouzdanje, upravljanje stresom, upravljanje agresijom	Rizik od ozljeda, Upravljanje pobjedom i porazom, Fizički kontakt	Visoka

Sport	Individualno / Kolektivno	Unutarnje / Vanjsko	Razvijene vještine	Točke na koje treba paziti	Mogućnost prilagodbe sporta potrebama sudionika (modifikacija pravila, razine, itd.)
Rukomet	Kolektivno	Unutarnje	Koordinacija, socijalne vještine, motoričke vještine, kardio	Upravljanje pobjedom i porazom, Poteškoće u razumijevanju uputa	Visoka
Golf	Kolektivno	Vanjsko	Koordinacija, koncentracija, strpljenje, motoričke vještine	Upravljanje pobjedom i porazom, Upravljanje strpljenjem	Niska
Tenis	Kolektivno	Unutarnje ili Vanjsko	Koordinacija, spretnost, koncentracija, motoričke vještine	Upravljanje pobjedom i porazom, Poteškoće u razumijevanju uputa	Visoka
Stolni tenis	Kolektivno	Unutarnje	Koncentracija, spretnost, strpljenje, koordinacija	Upravljanje pobjedom i porazom	Visoka
Badminton	Kolektivno	Unutarnje	Koordinacija, motoričke vještine, refleksi, socijalne vještine	Poteškoće u razumijevanju uputa	Visoka



C) Sastav grupe

Miješane grupe autističnih i neurotipičnih



<p>Prednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promovira inkluziju i razvoj socijalnih i suradničkih vještina za autistične osobe • Stvara inkluzivno učeničko okruženje • Koristi za neurotipične osobe
<p>Na što treba obratiti pažnju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potencijalno senzorsko preopterećenje i poteškoće u integraciji za autistične osobe • Održavanje uravnotežene dinamike među svim sudionicima • Prilagodbe moraju biti unaprijed pripremljene

Autistična osoba u neurotipičnoj grupi, uz podršku stručnjaka

<p>Prednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nadzorovana inkluzija, razvoj socijalnih vještina uz izravnu podršku • Stvaranje inkluzivnog učeničkog okruženja • Koristi za neurotipične osobe • Smanjeni radni opterećenje za glavnog učitelja
<p>Na što treba obratiti pažnju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poteškoće u integraciji za autistične osobe • Usmjeravanje na uspostavljanje povjerenja • Dodatni trošak za specijaliziranog učitelja • Upravljanje logistikom za koordinaciju specijaliziranog učitelja i učitelja grupe



Grupa autističnih osoba



<p>Prednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijanje socijalnih i suradničkih vještina autističnih osoba • Pedagoški pristup može biti olakšan jer je specifičan za potrebe autističnih osoba.
<p>Na što treba obratiti pažnju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visoka razina obuke potrebna • Mogućnost senzorskog preopterećenja, poteškoće u integraciji • Održavanje angažiranosti svih sudionika • Budite oprezni u vezi s specifičnim potrebama i sigurnošću svake osobe

Individualni satovi

<p>Prednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Personalizirana pažnja i podrška prilagođena potrebama • Povećava samopouzdanje autistične osobe • Pojednostavljena logistika
<p>Na što treba obratiti pažnju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ograničava prilike za socijalizaciju autistične osobe • Stvaranje odnosa povjerenja • Manja isplativost za strukturu

Grupe koje uključuju sudjelovanje roditelja i drugih bliskih osoba

<p>Prednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ojačani obiteljski odnosi, izravna emocionalna podrška, sigurno okruženje. Stimulira njihov interes za sport. • Poboljšava mentalno zdravlje voljenih osoba. • Olakšava opterećenje trenera. • Može dovesti do većeg broja članova.
<p>Na što treba obratiti pažnju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moguća konfuzija između obiteljskih i obrazovnih uloga. • Održavanje uravnotežene dinamike među svim sudionicima.

Aktivnosti koje uključuju životinje

Prednosti	<ul style="list-style-type: none">• Smanjenje stresa• Poboljšanje upravljanja emocijama• Razvoj samopouzdanja za autistične osobe
Na što treba obratiti pažnju	<ul style="list-style-type: none">• Risque d'isolement• Etre vigilant à la sécurité• Coût de l'activité élevé (soin de l'animal, alimentation, etc.)

3.3.2.2 Primjeri sesije

Ovaj odjeljak sadrži primjere sportskih sesija prilagođenih autističnim osobama, koje su provele neke od partnerskih organizacija projekta Sacree. Naći ćete:

- Neke vježbe za razvoj motoričkih vještina.
- Sesiju „Atletske igre“ od ASPTT Caen,
- Sesiju „Loptačke igre“ od ASPTT Caen,
- Sesiju „Gimnastičke igre“ od ASPTT Caen,
- Trening nogometa od Romulea Autističnog Nogometnog Kluba,
- Sesiju surfanja od Inovar Autismo,
- Primjere aktivnosti za razvoj motoričkih vještina (za djecu i odrasle).

Primjeri aktivnosti za razvoj motoričkih vještina (za djecu i odrasle):

Za djecu i odrasle	Za djecu
<ul style="list-style-type: none">• Hvatanje lopti u letu• Ples• Skakanje na trampolinu• Penjanje• Provlačenje kroz tunele• Igra lovice• Driblanje s loptom• Vožnja tricikla ili bicikla• Ravnoteža na jednoj nozi• Kotrljanje na prostirkama	<ul style="list-style-type: none">• Hvatanje mjehurića• Gestikulacijske pjesmice i igre (glava, ramena, koljena, stopala)• Igre tišine (1,2,3, Sunce; kralj tišine, kamena statua)• Imitacija pokreta životinja (galopiranje, hodanje poput patke, skakanje)



SÉANCE N°1 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

THÈME : "JEUX ATHLÉTIQUES"

ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Couree libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**: frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sauté, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

JEU DES ANIMAUX

10' À 15'

CONSIGNES:

Se déplacer d'un point A à un point B en imitant un animal : faire le crabe, la grenouille, l'oiseau (battre des ailes), la sardine (sauter à pied joints), ... (possibilité d'utiliser des pictogrammes si c'est plus parlant).

OBJECTIFS:

Réussir à se déplacer du point A au point B sans s'arrêter, en effectuant des déplacements complexes.

SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite. Changer d'animal avant l'arrivée au point B.

PARCOURS

MOTEUR

10'

Objets du quotidien pour la création du parcours

CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, composer un parcours de motricité. Pas besoin de beaucoup de matériel : des bouteilles pour faire du slalom autour, sprinter entre deux points, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, lancer une balle dans un saut, faire une roulade sur un tapis (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité).

OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, plusieurs fois...

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

SIMPLIFICATION(S):

Diminuer les temps sur les parcours/ralentir.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité.

RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**: chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gonfler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN
CLUB OMNISPORTS
cultivant vos atouts

SOLIDARITÉ
autisme
by ASPTT





SÉANCE N°2 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

THÈME : "JEUX DE BALLONS"

ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**: frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

PASSE-PASSE

10' À 15'

Possibilité d'utiliser autre chose qu'une balle si on n'a pas...
Chaussettes enroulées en boule, autres objets non contentants

CONSIGNES:

Passer la balle à un camarade (parents, frère/sœur) selon plusieurs modalités : faire rouler la balle, lancer la balle en cloche, lancer en position accroupie, lancer par-dessus une chaise, ...

OBJECTIFS:

Maîtriser les gestes de base en lancer de balle, et essayer un maximum de façon de lancer en 10 minutes.

SIMPLIFICATION(S):

Lancer à la main, et rester sur des modalités dites simples pour l'enfant.

COMPLEXIFICATION(S):

Faire les passes en mouvement (marcher, pas chassé...). Faire des passes au pied.

CHAMBOULTOUT

10' À 15'

Balles et cibles de la vie quotidienne

CONSIGNES:

Lancer la balle avec précision sur un ou plusieurs objet(s). Lancer dans un cerceau posé contre un mur, tirer avec la balle sur des bouteilles d'eau/cônes/plots, ...

OBJECTIFS:

Maîtriser le tir de précision et lancer fort avec une balle.

SIMPLIFICATION(S):

Réduire la distance avec la cible.

COMPLEXIFICATION(S):

Augmenter la distance avec la cible.
Augmenter la fréquence des tirs. Dis moi ce que tu en penses...

RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN

CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ
autisme





SÉANCE N°3 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

THÈME : "JEUX GYMNIQUES"

ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupi jusqu'à la position debout puis sauté, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupi, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

"MARE AUX CROCODILES"

15'

tout matériel de la vie quotidienne à disposition

CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, **composer un parcours gymnique**. Pas besoin de beaucoup de matériel : des cordes au sol pour imiter un passage étroit, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, aller d'un torchon à un autre posé au sol pour diversifier la grandeur des pas, sauter par-dessus un obstacle, faire une roulade sur un tapis... (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité lors de la création de ce parcours).

OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, **plusieurs fois en posant le moins de fois possible les pieds en dehors des zones délimitées**, pour ne pas se faire "manger par les crocodiles".

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite et ajouter des obstacles.

CRÉA'CHORÉ

10-15'

CONSIGNES:

Créer une petite chorégraphie mêlant **déplacements divers et variés** (marcher, sauter, bondir, à reculons, en tournant...) ainsi que des **positions imposées** (équilibre pendant 3s sur une jambe puis sur l'autre, en position assise au sol, en position 4 pattes suivis de quelques déplacements, sauter haut sur place et atterrir les deux bras en l'air) dans un **espace délimité**. Répéter cette chorégraphie **2 à 3 fois**.

OBJECTIFS:

Répéter une chorégraphie la plus proche possible à chaque fois **en respectant les positions imposées et en utilisant le plus d'espace possible**.

SIMPLIFICATION(S):

Diminuer le temps de chorégraphie/ralentir ainsi que l'espace ou même encore le nombre de figures imposées.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité et amener de nouvelles positions statiques de maintiens.

RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

CONSIGNES:

- **Éirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Éirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN

CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ
autisme
by ASPTT





SROMULEA AUTISTIC FOOTBALL CLUB TRAINING SESSION TYPICAL SINGLE-WEEKLY PROPOSAL

Premisa

Kao dio inkluzivnog sportskog projekta Romulea Autističnog Nogometnog Kluba, trenažna sesija igra ključnu ulogu u razvoju progresivne svijesti o sredstvima i sposobnostima koje razlikuju svakog studenta u njegovoj psihofizičkoj i socijalnoj jedinstvenosti.

Razvijena unutar privatnog godišnjeg programa ciljeva koji se moraju postići, sesija prikuplja iste u randomiziranom sustavu vođenom promatranjem odgovora koje pružaju sportaši.

Timsku grupu čine osobe na autizmu i neurotipični sportaši i igrači, bez obzira na spol i dob, okupljajući mlade ljude od 16 godina do osoba starijih od 50 godina.

Sesija se održava ponedjeljkom od 19:30 do 21:00 u jednoj polovici terena za 11-a-side nogomet, koristeći lopte i tehničku opremu kao što su čunjevi, oznake terena, stupovi, pokretna vrata, mala vrata različitih veličina, ljestve za brzinu, proprioceptivne meduze, drvene zidove i šarene dresove.

Ciljevi

Ciljevi treninga inkluzivnog nogometnog tima djelomično se poklapaju s ciljevima bilo kojeg neurotipičnog natjecateljskog ili amaterskog tima, gdje očito socijalna komponenta igra primarnu ulogu. Svijest o postignutim ciljevima, čak i uz produžene vremenske okvire, pomaže u poboljšanju samopouzdanja sportaša, stvarajući osjećaj samopoštovanja koji treba održavati i njegovati. Glavni ciljevi su sljedeći:

1. ANALIZA I RAZVOJ KOORDINATIVNIH MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI
2. POBOLJŠANJE TEHNIČKIH I TAKTIČKIH VJEŠTINA I KOMPETENCIJA
3. POBOLJŠANJE RELACIJSKIH I SOCIJALNIH KVALITETA
4. POVEĆANJE SAMOPOUZDANJA I MOTIVACIJE ZA POSTIZANJE INDIVIDUALNIH I ZAJEDNIČKIH CILJEVA

Pristup

Treninzi se planiraju i razvijaju u danima prije njega, kroz raspravu među članovima tima, koji uključuju UEFA B i FIGC-certificiranog Paralimpijskog trenera, trenera za golmane, drugog FIGC-certificiranog Paralimpijskog trenera, tehničkog suradnika i dva IUSM trenera motoričkih vještina.

Trening mora uzeti u obzir heterogenu skupinu u smislu spola, dobi i sklonosti; varijabla prisutnosti može varirati od 20 do 40 sportaša.

Kako bi se olakšalo upravljanje, odlučeno je podijeliti sesiju u tri različite faze koje su također lako razumljive sportašima, koji tako mogu smireno upravljati vremenima, što bi moglo biti izvor stresa i pritiska.

Osim vremenskog aspekta, sesija također uključuje prostornu podjelu vježbi, s ciljem stvaranja poznatih i udobnih okruženja, i ovdje se nastoji izbjeći nepotrebno nakupljanje napetosti, što bi moglo ugroziti uspjeh vježbe.

Metodološki pristup naizmjenično koristi deduktivni tip, gdje se upute daju na direktivan način i gdje je način izvođenja naznačen kroz primjere i demonstracije, a igraču se traži da to reproducira u vježbama, te induktivni tip, koji potiče otkrivanje i čini sportaša svjesnim čak i najmanjih tehničkih i taktičkih postignuća s ciljem poboljšanja njihovog samopouzdanja i motivacije.

U našem socio-sportskom eksperimentu, korištene metode integrirane su u svojevrsnu prilagodljivost osobe koja je uključena. Svaki naš student odgovarao je različito na podražaje i zahtjeve koji su bili prilagođeni „ad personam“, kako bi se izbjeglo emocionalno preopterećenje pojedinca ako bismo nastavili koristiti metodu koja im nije odgovarala.

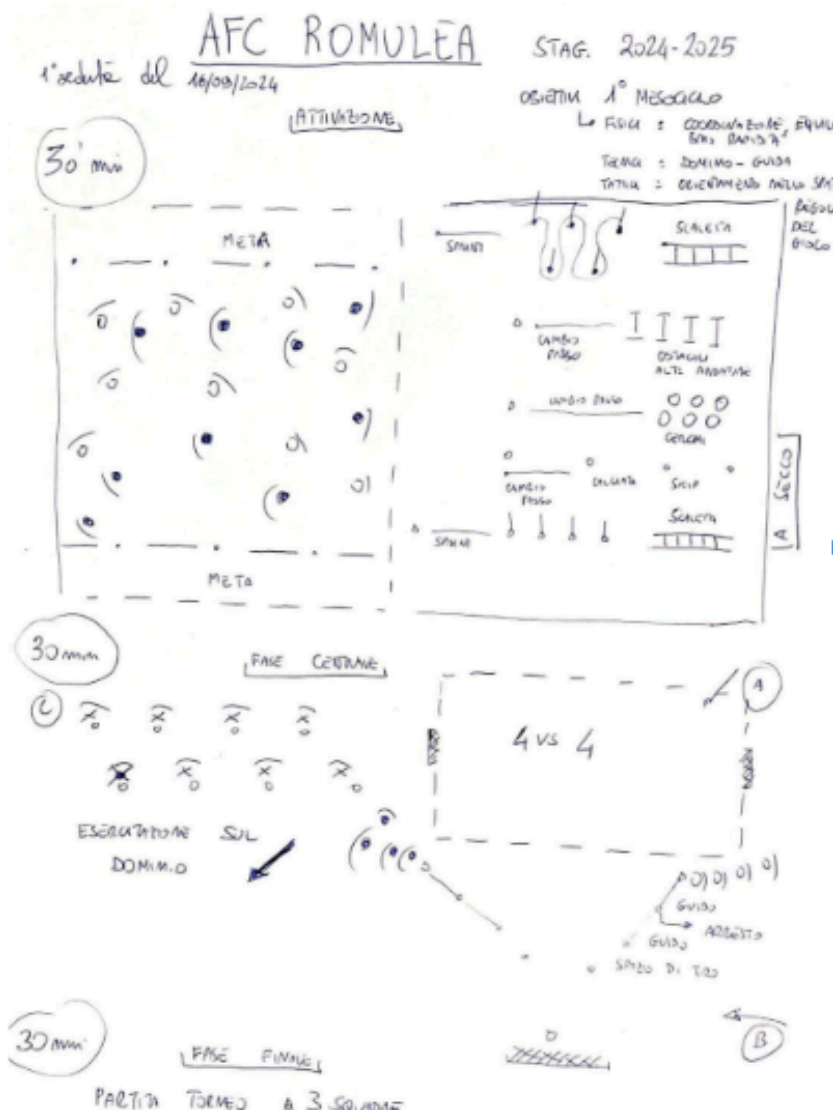
Odlučili smo intervenirati s omjerom 1 na 1, ispravljajući pojedinca uvijek komunicirajući s njim i nikada u kontekstu tima, kako bismo olakšali sposobnost razumijevanja i eliminirali bilo koje ometajuće elemente. U nekim čistim analitičkim vježbama, preferirana je deduktivna metoda kako bi se olakšalo razumijevanje i pokušalo ubrzati proces učenja.

Treninzi

Trening uključuje početnu fazu dobrodošlice, u kojoj se sportaši druže u klubu, a zatim ih osoblje prati do svlačionica.

Nakon što dođu na teren, sportaši sudjeluju u kratkom uvodnom brifingu, gdje su im ilustrirani i prikazani vježbe koje će izvoditi, smještene u prostor i vrijeme.





Trening je podijeljen na sljedeće faze:

FAZA AKTIVACIJE: traje otprilike 20/30 minuta, tijekom koje se radi na osnovnoj individualnoj tehnici, odnosno na VLADANJU, KONTROLI, VOĐENJU LOPTE, SVJESNOSTI, kroz analitičke vježbe koje su često kombinirane s koordinacijskim ili motoričkim prijedlozima.

PSREDIŠNJA FAZA:

traje oko 40 minuta, organizirana je s vježbama na stanicama, od kojih svaka ima različit cilj. U jednoj se gotovo uvijek stvara tehnički krug u kojem su planirane ponavljane tehničke geste povezane s agilnostima, često s finalizacijom ŠUTIRANJA. U drugoj stanici cilj je tehničke ili analitičke prirode s PRIJENOSOM I PRIJEMOM, dok u trećoj, fleksibilnoj stanici, ovisno o sesiji, SITUACIJSKE vježbe 1vs1, 2vs1 i 2vs2 izmjenjuju se s prijedlozima motoričko-koordinacijskog tipa.

ZAVRŠNA FAZA: traje oko 30 minuta igre i utakmica, djelomično ograničene i djelomično slobodne, s tematskim prijedlozima za utakmice i naznakama IGRE ULOGA. Ovaj trenutak sesije korišten je za poučavanje PRAVILA nogometne igre i uvođenje konceptata INDIVIDUALNE I KOLEKTIVNE TAKTIKE.

Rim, 31. siječnja 2025.
www.autisticfootball.club
www.sacree.eu

Inkluzivni program surfanja (Inovar Autismo)

Zagrijavanje:

10 minuta

Aktivnost: Pokreti na pijesku

1. Hodajte bosu po pijesku kako biste poboljšali osjetilnu svijest.
2. Izvodite jednostavne istezanja: dotaknite prste na nogama, podignite ruke prema nebu, i pomičite gornji dio tijela s jedne strane na drugu.
3. Podijelite se u male grupe za igre poput „lova“ kako biste povećali broj otkucaja srca.
4. Vježbajte osnovne pokrete ravnoteže, poput stajanja na jednoj nozi ili pretvaranja da stojite na dasci za surfanje.

Glavna aktivnost:

30 minuta

Na dasci (aktivnost jedan po jedan):

1. Ležite na dasci za surfanje i vježbajte veslanje uz pomoć instruktora koji drži dasku stabilnom.
2. Simulirajte hvatanje vala tako da instruktor lagano gurne dasku u plitkoj vodi.
3. Vježbajte ustajanje na dasci uz pomoć instruktora, koristeći ruke ili verbalne smjernice.

Ciljevi:

- Izgraditi povjerenje u vodi.
- Naučiti osnovne pokrete surfanja.
- Poboljšati koordinaciju i ravnotežu.

Prilagodbe i pojednostavljenje:

- Dopustiti sudionicima da ostanu sjediti ili ležati na dasci cijelo vrijeme.
- Koristiti dodatne plovke kako bi daska bila stabilnija.
- Vježbati pokrete na pijesku umjesto u vodi.

Opuštanje:

10 minuta

Aktivnost: Opuštanje na plaži

1. Nježna istezanja uz pomoć instruktora: dotaknite prste na nogama, istegnite ruke prema gore i nagnite se s jedne strane na drugu.
2. Vježbajte sporo i mirno disanje.



4.4 Znanje koje nudi ovaj vodič

Ovaj vodič pruža osnovna znanja potrebna za razvoj novih sportskih programa i poboljšanje postojećih, kako bi bilo uključivi za sve pa i za one u spektru.

Članovi osoblja trebali bi posjedovati znanje o autizmu, posebno razumijevanje izazova s kojima se autistični pojedinci i njihove obitelji suočavaju i vrsta podrške koja bi mogla biti potrebna. Podrška autističnim pojedincima uloga je koja ponekad može biti izazovna i kao takva članovi osoblja u sportskim programima trebali bi proći i određenu vrstu edukacije i obuke. Te bi edukacije trebale obuhvaćati ključna područja kao što su (NAT, 2019):

- Razumijevanje svakodnevnih potreba autističnih ljudi.
- Praktične komunikacijske tehnike za interakciju s autističnim pojedincima i podržavanje njihove komunikacije.
- Pomaganje u donošenju odluka i promicanje njihove autonomije.
- Prepoznavanje osjetilnih potreba i učenje kako ih učinkovito zadovoljiti.
- Priprema i podrška autističnim pojedincima u suočavanju s promjenama i tranzicijama.
- Razumijevanje, sprečavanje i reagiranje na stres, uključujući ponašanja uzrokovana izazovnim situacijama.

•
Naknada za njihov rad trebala bi odražavati značaj njihove uloge (NAT, 2019).



DANS L'UE EN GENERAL:

IPA, Autism - training for inclusion: Projekt IPA+ razvio je i isprobao dvije online obuke koje pokrivaju obrazovne zahtjeve stručnjaka s različitim razinama iskustva i znanja:

- Modul 1: Uvod
- Modul 2: Definicija i konceptualizacija poremećaja iz spektra autizma & Etiologija autizma i povezanih stanja
- Modul 3: Osnovna načela i strategije intervencije & Specifični programi podrške i intervencije
- Modul 4: Interventni modeli i strategije za izradu i evaluaciju plana osobnog razvoja
- Modul 5: Specifična znanja o konkretnim karakteristikama klijenata s kojima će studenti raditi
- Modul 6: Karakteristike i potrebe u različitim kontekstima i razdobljima života
- Modul 7: Kompetencije i profesionalni profil

SISAAP – Vodič za početnike u Sportu u spektru: Ovaj vodič/priručnik razvijen je s namjerom da pruži alat jednostavan za korištenje koji može biti početna točka za razvoj sportskih programa, pokazujući neke važne korake i čimbenike na ovom putu. U dvije godine koliko je ovaj program razvijan, periodično smo se sastajali kako bi razgovarali o našim iskustvima u ovom području i razmijenili ideje i znanja.

Također vas pozivamo da proučite analizu postojećih sportskih programa izrađenih u sklopu ovog projekta, kako biste saznali više o postojećim sportskim modelima i različitim metodama učenja koje mogu koristiti s autističnim osobama.



DIO 5

SVJEDOČANSTVA



5.1 ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

Godine 2016. ASPTT iz Montpelliera (200 volontera i 25 zaposlenika) pokrenuo je sportski projekt za inkluziju autistične djece. Ovaj projekt nastao je iz opažanja: autistična djeca često su isključena iz sporta, iako bavljenje sportom pomaže u poboljšanju samopoštovanja, odnosa s drugima, kao i razvoju koordinacije i motoričkih vještina. Stoga je ASPTT Montpellier kreirao program koji se temelji na inkluziji i pristupu 1 na 1: autistično dijete je uključeno da se bavi sportom u skupini neurotipične djece uz podršku edukatora specijaliziranog za prilagođenu tjelesnu aktivnost (APA).

ASPTT Montpellier razvio je ovaj projekt uz financijsku potporu korporativne zaklade: Orange Foundation. Ubrzo, iste godine, ASPTT Omnisports Federation (FSASPTT) potpisala je sporazum s Francuskim nacionalnim olimpijskim i sportskim odborom (CNOSF) i Zakladom Orange o dijeljenju ovog pilot projekta s drugim ASPTT klubovima u Francuskoj, omogućujući autističnoj djeci da vježbaju s neurotipičnom djecom. Ovo je početak SOLIDARITÉ programa za autizam koji provodi ASPTT. Danas, 2025. godine, ovaj se program provodi u dvadesetak ASPTT klubova diljem Francuske, koji predstavljaju 192 djece (tj. 2016. bilo je samo 27 djece). ASPTT Brest ovaj program emitira i u Africi (Dakar, Cape Verde, Gambija i Maroko), čime je omogućio više od stotinu autističnih osoba da se bave inkluzivnim sportom.

Za emitiranje programa, ASPTT Omnisports Federation (FSASPTT) daje financijsku potporu ASPTT klubovima. Za to FSASPTT traži financijsku potporu. Organizacije su nam pomogle financirati ovaj program, na primjer: Autism Initiative Foundation, AG2R la Mondiale Foundation, Orange Foundation, itd. ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) također pomaže klubovima u postavljanju projekta osiguravajući im razne alate.

Ukratko, ASPTT klub mora biti voljan provesti program. Projekt mora potvrditi Upravni odbor kluba. Ako postoji validacija, ovo je onda faza zapošljavanja specijaliziranog edukatora za prilagođenu tjelesnu aktivnost (APA). Postoje dvije mogućnosti: ili raditi s klupskim instruktorom koji već ima ovu specijalnost i u tom slučaju postoji prilagodba njegovog ugovora o radu, ili zaposliti instruktora uz podršku Federation Profession Sport et Loisirs ili Francuskog društva profesionalaca prilagođene tjelesne aktivnosti. Također je moguće dobiti državnu potporu putem ugovora o potpori pri zapošljavanju (CUI-CAE). Zatim, angažiranog edukatora i voditelja projekta obučava ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT). Zatim preporučamo da APA edukator pruži osnovnu obuku za cijeli obrazovni tim o općem poznavanju autizma, ponašanjima koja treba usvojiti itd. i specifičniju obuku za supervizora koji će primiti dijete u svoju grupu. Ova svijest ima za cilj objasniti da se tijekom seanse o autističnom djetetu brine specijalist pedagog.

Uspjeh ovog programa također je omogućen zahvaljujući alatima koje je ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) stavio na raspolaganje. Neki od ovih alata dostupni su u dodatku ovom dokumentu.

Web stranica: <https://asptt.com/>

E-pošta: contact@asptt.com



5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club (SSR)

Klub je izvorno osnovan tijekom sportskog turnira koji se održao povodom Svjetskog dana svjesnosti o autizmu 2015. godine uz podršku:

1. Gruppo Asperger Lazio (volonterska organizacija autističnih osoba i njihovih obitelji)
2. Giuliparla onlus (udruga koja pruža socijalne usluge)
3. Udruga Garibaldi (udruga za zapošljavanje autističnih osoba)

Odlučili smo osnovati nogometni klub posebno za autistične osobe jer smo primijetili da su one često izostavljene iz mogućnosti sudjelovanja u timskim sportovima i natjecanjima poput paraolimpijskih igara.

2018. godine naš klub je postao službena momčad SS Romulea (SSR), povijesnog talijanskog nogometnog kluba, osnovanog 1922. godine.

SSR sada potiče socijalnu uključenost kroz sport na četiri razine:

1. Romulea Autistic Football Club omogućuje mladim i odraslima autističnim osobama da igraju nogomet zajedno s drugim igračima, volonterima, roditeljima, prijateljima, koji im ujedno pružaju i potrebnu podršku
2. Autistična djeca sudjeluju u našim drugim sportskim aktivnostima u SSR-u, uključujući ljetni kamp, kroz "Elitnu nogometnu školu".
3. Mladi se mogu uključiti i u Romulea eSports, gdje se bave e-sportovima na natjecateljskoj razini u suradnji s MCES Akademijom Roma.
4. Osiguravamo pripravnički staž za autistične osobe u našim aktivnostima.

Naši programi imaju za cilj poboljšati uključenost i psihomotoričke vještine strukturiranom sportskom aktivnošću, prilagođavajući aktivnosti karakteristikama i potrebama svakog pojedinca, uključujući motoričke profile, istovremeno potičući uključive društvene interakcije i događaje.

Igra je inkluzivna jer strogo usvaja FIFA pravila, za razliku od drugih posebnih programa koji mijenjaju pravila igre i ograničeni su na poseban sportski kontekst, uključujući samo posebne timove (momčadi sastavljene samo od autističnih osoba). Nasuprot tome, u inkluzivnom nogometu svi igrači moraju slijediti ista pravila igre i igrati istinsku natjecateljsku igru protiv bilo koje momčadi, ali suigrači pomažu jedni drugima da razumiju i slijede pravila igre, kao i društvena pravila.

Kapetan nogometnog kluba Romulea, Pietro Cirrincione, kaže: *"U životu sam se bavio sportom od djetinjstva, ali uvijek suočen s izazovima u pristupačnosti i uključivosti. Sada, konačno, mogu u potpunosti uživati u sportu jer su sve prepreke uklonjene, osjećam se opušteno i sretno što sam dio sportske zajednice."*

Internetska stranica: <https://autisticfootball.club/en/>

E-pošta: calcioinclusivo@ssromulea.it

5.3.2 Povratne informacije od trenera

Tijekom izgradnje ovog vodiča kontaktirali smo trenere koji već provode sportske aktivnosti za autističnu djecu, mlade i odrasle osobe i prikupili smo njihova svjedočanstva:



Prema jednom intervjuiranom instrukturu surfanja, poznavanje osobe ključna je vještina u obuci autističnih osoba: "(...) imamo neke savjete koje smo naučili od Inovara, ali uglavnom se radi o tome da ih upoznamo, vidimo kako reagiraju na ovu ili onu stvar i razumijemo kako se možemo nositi sa svakim od njih, jer svaki od njih ima svoje karakteristike i svoj način ponašanja s ljudima."



Nakon razgovora s trenerom rukometa i plivanja, savjet koji daje drugim trenerima je da uzmu u obzir osobu bez obzira na to je li autistična ili ne, što se ogleda u sljedećim riječima: "Nije me briga za sve to. Zanimaju me samo dvije stvari: spoznati njihova ograničenja i njihov potencijal. Drugim riječima, ograničenja... mogu pokušati otići tamo i vidjeti je li moguće nešto "pomaknuti"; ako shvatim da nije moguće "pomaknuti se", pustim to. I sposobnosti koje ima, trudim se maksimalno ih iskoristiti."



ZAKLJUČAK I RESURSI



ZAKLJUČAK

Autistične Ovaj dokument predstavlja konačnu verziju naše smjernice, rezultat trogodišnjih promišljanja, istraživanja i suradnje s različitim dionicima u području sporta i autizma. Cilj nam je bio sportski sektor opskrbiti:

- osnovnim znanjima o autizmu,
- metodama komunikacije,
- preporukama za oblikovanje okoliša,
- savjetima za personalizaciju pristupa,
- smjernicama za osiguravanje sigurnosti,
- metodologijom za izradu sportskog programa prilagođenog autističnim osobama.

Pružanjem ovih informacija nadamo se da će ovaj priručnik biti vrijedan alat koji će sportskim voditeljima omogućiti učinkovitu podršku autističnim osobama te potaknuti sportske organizacije na razvoj programa prilagođenih autističnim osobama. Doista, nadamo se da će ovaj vodič potaknuti djelovanje, kao i stvaranje novih sportskih programa te poboljšanje postojećih. Svjesni smo da je svaki kontekst jedinstven te da se potrebe autističnih osoba i sportskih objekata mogu mijenjati, stoga potičemo proces kontinuirane re-evaluacije i dijeljenja iskustava kako bi se ove inicijative održale i unaprijedile.

Na kraju, pozivamo vas da se upoznate s ostalim resursima nastalim u sklopu ovog projekta:

- jednosatnim e-learning programom za podizanje svijesti o autizmu u sportskom sektoru (temeljenim na ovom vodiču),
- modelom sportskog programa za autistične osobe,
- vodičem za podizanje svijesti autističnih osoba o sportu i pomoć pri odabiru sporta koji im najbolje odgovara.



RESURSI

A) Interni alati

Sacree alati:

- Analiza postojećih sportskih programa
- Vodič za odabir odgovarajuće aktivnosti (dostupan u prilogu)
- Upitnik o sportskim preferencijama za autistične osobe (dostupan u prilogu)
- Sacree web stranica
- Pregled literature koji se podnosi znanstvenom časopisu (uskoro dostupno)
- Informativni list: Zablude o autizmu (dostupan u prilogu)
- Informativni list: Što je autizam (dostupan u prilogu)
- Informativni list

Alati koje su razvili SUZAH i partneri:

- SISAAP priručnik

Alati koje su razvili Inovar Autismo i partneri:

- [European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.](#)

Alati koje je stvorio i koristi ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) (dostupni u dodatku):

- List br. 1: Prvi kontakt
- List br. 2: Opća prezentacija djeteta
- List 3: Motoričke vještine
- List 4: Evaluacija sesije
- List 5: Izvješće o završetku sesije

B) Vanjski alati

- Piktogrami: <https://arasaac.org/pictograms/search>. Za korištenje piktograma, poštujujte uvjete korištenja, posebno logo ARASAAC-a i citat: Piktografski simboli koji se koriste su vlasništvo Vlade Aragona i stvoreni su od strane Sergija Palaoa za ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), koji ih distribuira pod licencom Creative Commons BY-NC-SA.
- Pogledajte dolje u našoj bibliografiji i popisu poveznica na web stranice izvore korištene za pisanje ovog modela.



Bibliografija i sitografija

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310.
<http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. Alhowikan A. Benefits of physical activity for autism spectrum disorders: A systematic review. *Saudi J Sport Med [Internet]*. 2016 [cited 2023 Mar 5];16:163. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/305802380_Benefits_of_physical_activity_for_autism_spectrum_disorders_A_systematic_review
3. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc..
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
4. Arnell, S., Jerlinder, K., & Lundqvist, L. O. (2018). Perceptions of physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorders: A conceptual model of conditional participation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(5), 1792–1802. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3436-2>
5. Ausderau, Karla K et al. “Sensory subtypes in children with autism spectrum disorder: latent profile transition analysis using a national survey of sensory features.” *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines* vol. 55,8 (2014): 935-44. doi:10.1111/jcpp.12219
6. Ayvazoglu, Nalan R et al. “Determinants and challenges in physical activity participation in families with children with high functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective.” *Research in developmental disabilities* vol. 47 (2015): 93-105. doi:10.1016/j.ridd.2015.08.015
7. Babyak, M et al. “Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months.” *Psychosomatic medicine* vol. 62,5 (2000): 633-8. doi:10.1097/00006842-200009000-00006
8. Botha, Monique et al. “Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti.” *Journal of autism and developmental disorders* vol. 53,2 (2023): 870-878. doi:10.1007/s10803-020-04858-w
9. Boucher, Troy Q et al. “Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability.” *Advances in neurodevelopmental disorders*, 1-13. 12 Dec. 2022, doi:10.1007/s41252-022-00310-5
10. Boué, S. (2022). Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
11. Bremer, Emily et al. “A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,8 (2016): 899-915. doi:10.1177/1362361315616002
12. Carlsson, E. (2019). Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis). Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg:
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Case-Smith, Jane et al. “A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 19,2 (2015): 133-48. doi:10.1177/1362361313517762
14. Cheung, Phoebe Pui Pui, and Benson Wui Man Lau. “Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder.” *Progress in molecular biology and translational science* vol. 173 (2020): 161-181. doi:10.1016/bs.pmbts.2020.04.020



14. Cheung, Phoebe Pui Pui, and Benson Wui Man Lau. "Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder." *Progress in molecular biology and translational science* vol. 173 (2020): 161-181. doi:10.1016/bs.pmbts.2020.04.020
15. Corvey, Kathryn et al. "Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder." *Maternal and child health journal* vol. 20,2 (2016): 466-76. doi:10.1007/s10995-015-1844-5
16. Crompton CJ, Sharp M, Axbey H, Fletcher-Watson S, Flynn EG and Ropar D (2020) Neurotype-Matching, but Not Being Autistic, Influences Self and Observer Ratings of Interpersonal Rapport. *Front. Psychol.* 11:586171. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586171
17. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College, https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf
18. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
19. Dreyer Gillette, Meredith L et al. "Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.000000000000198
20. Dreyer Gillette, Meredith L et al. "Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.000000000000198
21. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roul, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
22. Evans, E Whitney et al. "Dietary Patterns and Body Mass Index in Children with Autism and Typically Developing Children." *Research in autism spectrum disorders* vol. 6,1 (2012): 399-405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
23. Ferreira JP, Andrade Toscano CV, Rodrigues AM, Furtado GE, Barros MG, Wanderley RS, et al. Effects of a physical exercise program (PEP-Aut) on autistic children's stereotyped behavior, metabolic and physical activity profiles, physical fitness, and health-related quality of life: a study protocol. *Front Public Heal.* 2018;6
24. Garcia, Jeanette M et al. "Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 50,4 (2020): 1418-1424. doi:10.1007/s10803-019-04338-w
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). Autism: Overview of policy and services. London: The House of Commons Library.
26. Gill, Jason M R, and Ashley R Cooper. "Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus." *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* vol. 38,10 (2008): 807-24. doi:10.2165/00007256-200838100-00002
27. Greaves-Lord, Kirstin et al. "Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach." *Clinical psychology in Europe* vol. 4,Spec Issue e10005. 15 Dec. 2022, doi:10.32872/cpe.10005
28. Hage, Simone Vasconcelos Rocha et al. "Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder." *CoDAS* vol. 34,2 e20210075. 17 Dec. 2021, doi:10.1590/2317-1782/20212021075
29. Hamer, M, and Y Chida. "Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence." *Psychological medicine* vol. 39,1 (2009): 3-11. doi:10.1017/S0033291708003681

30. Happé, Francesca, and Uta Frith. "Annual Research Review: Looking back to look forward - changes in the concept of autism and implications for future research." *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines* vol. 61,3 (2020): 218-232. doi:10.1111/jcpp.13176
31. Healy, Sean et al. "Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 47,1 (2017): 49-57. doi:10.1007/s10803-016-2920-4
32. Hologue, Calliope et al. "Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 26,7 (2022): 1698-1711. doi:10.1177/13623613211062667
33. Huseyin O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 138-144.
34. Hyman, Susan L et al. "Identification, Evaluation, and Management of Children With Autism Spectrum Disorder." *Pediatrics* vol. 145,1 (2020): e20193447. doi:10.1542/peds.2019-3447
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
36. Keating, Connor Tom et al. "Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation." *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research* vol. 16,2 (2023): 406-428. doi:10.1002/aur.2864
37. Kelly, C.(n.d).Communicating with parents. The autism helper. <https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
38. Kenny, Lorcan et al. "Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,4 (2016): 442-62. doi:10.1177/1362361315588200
39. Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2023). "It's all about knowing the young person": Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 12(2), 166-186.
40. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adultspan Journal*, 14: 100-113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
42. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272
43. Mahalakshmi, B et al. "Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration." *International journal of molecular sciences* vol. 21,16 5895. 16 Aug. 2020, doi:10.3390/ijms21165895
44. Mantzalas, Jane et al. "What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 4,1 (2022): 52-65. doi:10.1089/aut.2021.0021
45. Marco, Elysa J et al. "Sensory processing in autism: a review of neurophysiologic findings." *Pediatric research* vol. 69,5 Pt 2 (2011): 48R-54R. doi:10.1203/PDR.0b013e3182130c54

46. McCoy, Stephanie M, and Kristen Morgan. "Obesity, physical activity, and sedentary behaviors in adolescents with autism spectrum disorder compared with typically developing peers." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 24,2 (2020): 387-399. doi:10.1177/1362361319861579
47. Memari, A H et al. "Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry." *Pediatric obesity* vol. 8,2 (2013): 150-8. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
48. Meneer, K. S. & Neumeier, W. H. (2015) Promoting Physical Activity for Students with Autism Spectrum Disorder: Barriers, Benefits, and Strategies for Success, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86:3, 43-48, DOI: 10.1080/07303084.2014.998395
49. Mills, R. i McCreadie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around 'behaviours of concern'. Promoting self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
50. Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the "double empathy problem." *Disability & Society*, 27(6), 883–887. doi:10.1080/09687599.2012.710008
51. Mohd Nordin, Ashikin et al. "Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder." *Frontiers in pediatrics* vol. 9 598276. 15 Sep. 2021, doi:10.3389/fped.2021.598276
52. Murray, Dinah et al. "Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 9,2 (2005): 139-56. doi:10.1177/1362361305051398
53. Must, Aviva et al. "Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 18,4 (2014): 376-84. doi:10.1177/1362361313479039
54. Must, Aviva et al. "Barriers to Physical Activity in Children With Autism Spectrum Disorders: Relationship to Physical Activity and Screen Time." *Journal of physical activity & health* vol. 12,4 (2015): 529-34. doi:10.1123/jpah.2013-0271
55. Nicolaidis, Christina et al. "An Expert Discussion on Autism and Empathy." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 1,1 (2019): 4-11. doi:10.1089/aut.2018.29000.cjn
56. Obrusnikova, I., & Cavalier, A. R. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(3), 195–211.
57. Ohara, Reiko et al. "Association between Social Skills and Motor Skills in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review." *European journal of investigation in health, psychology and education* vol. 10,1 276-296. 12 Dec. 2019, doi:10.3390/ejihpe10010022
58. Pan, C. Y. (2012). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18(2), 156–165. doi:10.1177/1362361312458597
59. Pan, C. Y., Hus, P. J., Chung, I. C., Hung, C. S., Liu, Y. J., & Lo, S. Y. (2015). Physical activity during the segmented school day in adolescents with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 15–16, 21–28. doi:10.1016/j. Rasd.2015.04.003.
60. Pierantozzi, Emanuela et al. "Effects of a Long-Term Adapted Judo Program on the Health-Related Physical Fitness of Children with ASD." *International journal of environmental research and public health* vol. 19,24 16731. 13 Dec. 2022, doi:10.3390/ijerph192416731

61. Phung, Janice N, and Wendy A Goldberg. "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 49,9 (2019): 3669-3684. doi:10.1007/s10803-019-04072-
62. Potvin, Marie-Christine et al. "Recreational participation of children with High Functioning Autism." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 43,2 (2013): 445-57. doi:10.1007/s10803-012-1589-6
63. Puspongoro, Hardiono D et al. "Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders." *Pediatrics and neonatology* vol. 57,6 (2016): 501-507. doi:10.1016/j.pedneo.2016.02.004
64. Raymaker, Dora M et al. "'Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 2,2 (2020): 132-143. doi:10.1089/aut.2019.0079
65. Ryan, Stephanie et al. "Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disability." *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID* vol. 31,3 (2018): 369-378. doi:10.1111/jar.12414
66. Sansi, Ahmet et al. "Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 51,7 (2021): 2254-2270. doi:10.1007/s10803-020-04693-z
67. Shaphe, Mohammad Abu, and Aksh Chahal. "Relation of Physical Activity with the Depression: A Short Review." *Journal of lifestyle medicine* vol. 10,1 (2020): 1-6. doi:10.15280/jlm.2020.10.1.1
68. Stevenson, P. (2008). High Quality Physical Education for Pupils with Autism. UK: Youth Sport Trust: https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf
69. Silverman, Joel J et al. "The American Psychiatric Association Practice Guidelines for the Psychiatric Evaluation of Adults." *The American journal of psychiatry* vol. 172,8 (2015): 798-802. doi:10.1176/appi.ajp.2015.1720501
70. Srinivasan, Sudha M et al. "Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders." *Physical therapy* vol. 94,6 (2014): 875-89. doi:10.2522/ptj.20130157
71. Stanish, Heidi et al. "Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder." *Adapted physical activity quarterly : APAQ* vol. 32,4 (2015): 302-17. doi:10.1123/APAQ.2015-0038
72. Tabeshian, Roza et al. "The Effect of Tai Chi Chuan Training on Stereotypic Behavior of Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 52,5 (2022): 2180-2186. doi:10.1007/s10803-021-05090-w
73. Tyler, Kiley et al. "Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorders." *Autism research and treatment* vol. 2014 (2014): 312163. doi:10.1155/2014/312163
74. Van der Eycken W, Hoogduin K, Emmelkamp P. *Handboek psychopathologie. Deel 1: Basisbegrippen* [Internet]. 2008 [cited 2023 Mar 6]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen

75. Van der Gaag, R.-J. (2017) Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept. In: Barahona Corrêa, B. and van der Gaag, R.-J., Eds., Autism Spectrum Disorders in Adults, Springer International Publishing, Cham, 1-27.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-42713-3_1
76. Veereman G, Holdt Henningsen K, Eyssen M, Benahmed N, Christiaens W, Bouchez M-H, De Roeck A, Deconinck N, De ligne G, Dewitte G, Gheysen T, Hendrix M, Kagan C, Magerotte G, Moonen M, Roeyers H, Schelstraete S, Soncarrieu M-V, Steyaert J, Tolfo F, Vrancken G, Willaye E, Wintgens A, Wouters S, Croonenberghs J. (2014). Management of autism in children and young people: a good clinical practice guideline. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE) Reports 233. D/2014/10.273/87.
77. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. Logopedija, 8(1), 21-27.
78. Todd, Teri et al. "Cycling for students with ASD: self-regulation promotes sustained physical activity." Adapted physical activity quarterly : APAQ vol. 27,3 (2010): 226-41. doi:10.1123/apaq.27.3.226
79. Toscano, Chrystiane V A et al. "Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life." Perceptual and motor skills vol. 125,1 (2018): 126-146. doi:10.1177/0031512517743823
80. Walker, N. (2021). Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities. Autonomous Press.
81. Webster, A. (2018). Autism, sport & physical activity: Practical strategies to implement in your delivery of sport and physical activity when working with autistic people. UK: The National Autistic Society: <https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/National-Autism-Society-Autism-sport-physical-activity-PDF-2.1MB-.pdf>
82. Welch, Christie et al. "Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation." *Disability and rehabilitation* vol. 43,22 (2021): 3159-3167. doi:10.1080/09638288.2020.1729872
83. Whitehouse AJO, Evans K, Eapen V, Wray J. (2018). A national guideline for the assessment and diagnosis of autism spectrum disorders in Australia. Summary and recommendations. Brisbane: Cooperative Research Centre for Living with Autism.
84. Whiteley, Paul et al. "Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism." *Frontiers in psychiatry* vol. 12 481546. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyt.2021.481546
85. Whyatt, C. P., & Craig, C. M. (2011). Motor Skills in Children Aged 7–10 Years, Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(9), 1799–1809. doi:10.1007/s10803-011-1421-8
86. Williams, Gemma L et al. "Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory." *Frontiers in psychology* vol. 12 616664. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyg.2021.616664
87. Yu, Jieun, and Yong-Seok Jee. "Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder." *Journal of exercise rehabilitation* vol. 16,5 410-417. 27 Oct. 2020, doi:10.12965/jer.2040688.344
88. Zampella, Casey J et al. "Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review." *Current psychiatry reports* vol. 23,10 64. 13 Aug. 2021, doi:10.1007/s11920-021-01280-6
89. Zhao, Mengxian et al. "Effects of a Web-Based Parent-Child Physical Activity Program on Mental Health in Parents of Children with ASD." *International journal of environmental research and public health* vol. 18,24 12913. 7 Dec. 2021, doi:10.3390/ijerph182412913

Popis korištenih internetskih stranica:

Acceptable language for describing autism guideline by Autism-Europe: <https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>

ANSES, 2016, <https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>

Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>

Autism info service website (FR):
<https://www.autismeinfoservice.fr/>

ARASAAC website,
<https://arasaac.org/pictograms/search>, To use the pictograms, respect the condition of use, notably the logo of ARASAAC and the citation: *The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragon and were created by Sergio Palao for ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), which distributes them under a Creative Commons BY-NC-SA Licence.*

Canadian Disability Participation Project [CDPP] (2020). Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder. Queen's University, Kingston, ON:
https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_Blueprint_CDPP_April%202023_English.pdf

Canucks Autism Network [CAN] (2022). Tips for Creating an Inclusive Sports & Recreation Program:
<https://www.canucksautism.ca/drive/uploads/2022/09/Creating-an-Inclusive-Sports-Rec-Program.pdf>

European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.
<https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>

Handbook SISAAP,
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf

Groupement National centers ressources autisme:
<https://gncra.fr/>

INSERM, 2018,
<https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2013) Autism: The management and support of children and young people on the Autism Spectrum (NICE Clinical Guidelines, no. 170). Leicester, UK: National Collaborating Centre for Mental Health and British Psychological Society.

Recommendations for supporting autistic people (FR)
https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3LJz67lkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM

Sacree website: <https://sacree.eu/>

The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism.
<https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>

The National Autistic Taskforce [NAT] (2021). Good practice guide for professionals delivering talking therapies for autistic adults and children:
<https://s2.chorus-mk.thirdlight.com/file/24/asDKIN9as.klK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>

The National Institute on Deafness and Other Communication Disorders [NIDCD]. (2020). Autism Spectrum Disorder: Communication Problems in Children. NIH Pub. No. 97-4315:
<https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/voice/AutismSpectrumDisorder-508.pdf>

The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies.
<https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>

DODATAK

- Dodatak 1: Informacijski list za dekonstrukciju unaprijed stvorenih ideja o autizmu i činjenični list o spektru autizma
- Dodatak 2: Listovi za prikupljanje informacija o autističnoj osobi
- Dodatak 3: Datoteke koje koristi ASPTT Omnisports Federation



DODATAK



ZABLUDE O AUTIZMO

SAZNAJTE VIŠE

- **Autizam nije bolest.** To je **neurorazvojno stanje**. Za razliku od bolesti, autizam se ne može prenijeti ni izliječiti, no postoje načini za poboljšanje kvalitete života i upravljanje određenim izazovnim aspektima ovog stanja.
- **Ne postoji uzročno-posljedična veza između stilova roditeljstva i razvoja autizma.** Uzroci autizma su genetski i okolišni.
- **Nemaju sve autistične osobe intelektualne teškoće**, isto kao što ni sve osobe s intelektualnim teškoćama nisu autistične. Mnoge autistične osobe imaju prosječan intelektualni razvoj, a ponekad i nadmašuju prosjek.
- Autistične osobe mogu doživjeti **krizne situacije**, koje **nisu činovi njihove hirovitosti**, već često njihov način izražavanja nelagode i odgovor na preplavljujuće situacije.
- Samo zato što autistična osoba ne govori, **ne znači da nije kompetentna ili sposobna komunicirati**.
- Iako autizam može utjecati na učenje, **nije isto što i teškoće učenja**.
- **Nijedan sport nije isključen za autistične osobe**, iako svaki sport nudi specifične koristi i može zahtijevati prilagodbe. Prikladnost aktivnosti varira od osobe do osobe.



ŠTO JE AUTIZAM

SAZNAJTE VIŠE

- Govorimo o spektru autizma jer iako su neke karakteristike zajedničke svim autističnim pojedincima, iskustvo svake osobe je jedinstveno. Autistične osobe mogu imati širok **raspon potreba za podrškom u različitim područjima kao što su komunikacija, izvršne funkcije, socijalna interakcija, senzorna obrada i percepcija**. Ne postoji samo jedan način da osoba bude autistična.
- Kod autističnih osoba se često javljaju i **druga pridružena stanja**, uključujući: ADHD, sindrom Down, epilepsiju, Rettov sindrom, tuberoznu sklerozu, anksioznost, probavne smetnje, poremećaje spavanja, intelektualne teškoće, teškoće učenja, pretilost, tikove, opsesivno kompulzivni poremećaj, shizofreniju, imunološke probleme (astma, dijabetes tip 1, urtikarija itd.).
- Autističnim pojedincima će možda biti potrebne prilagodbe u njihovom svakodnevnom, obrazovnom i radnom okruženju kako bi se prilagodili njihovim jedinstvenim potrebama i različitostima u funkcioniranju.
- "Stimming" ili samostimulirajuće ponašanje, često je prisutno kod autističnih pojedinaca i služi kao sredstvo za smirivanje i održavanje koncentracije. Stimming predstavlja prirodni način samoregulacije, koji uključuje ponavljajuće aktivnosti, pokrete tijela i/ili vokalizacije. Učestalost i intenzitet ovih ponašanja može se pojačati u stresnim situacijama (Kapp i sur., 2019).
- Kada je autistična osoba preplavljena podražajima, može doživjeti "**meltdown**". Takva ponašanja izražavaju potrebu ili frustraciju i mogu se manifestirati na različite načine (vikanje, plač, fizičko ponašanje, povlačenje). Ključno je razumjeti uzrok tih reakcija kako bi se na njih učinkovito odgovorilo.
- Autističnim osobama može biti potrebno više vremena između primanja informacije i njezine obrade.
- Sve autistične osobe mogu imati koristi od bavljenja sportom, uključujući one kojima je potrebna značajna podrška i pažnja.



LIST 1 – INFORMACIJE

OPĆE INFORMACIJE

SPORTSKA SEZONA:

SPORTAŠ:

Ime i prezime:

Datum rođenja:

Telefon i e-mail (ako postoji):

.....

RODITELJI:

Roditelj 1:

Ime i prezime:

Telefon i email:

.....

Roditelj 2:

Ime i prezime:

Telefon i email:

.....

HITNA KONTAKT OSOBA:

Ime i prezime:

Telefon i email:

.....



OPĆE INFORMACIJE

STRUKTURA DOMAĆINA

Vrsta strukture	
Naziv ustanove	
Ime i kontakt podaci referenta	

PRAĆENJE SPORTAŠA

PROFESIONALNA	IME I PREZIME	KONTAKT PODACI
Psihomotorni terapeut		
Psiholog		
Neurolog		
Radni terapeut		
Logoped		
Fizioterapeut		
Ostalo, navedite		

STANJA POVEZANA S AUTIZMOM I/ILI LIJEČENJEM (EPILEPSIJA, ADHD, ITD.):

.....
.....



SENZORIČNI PROFIL

PROFIL:

Hiposenzitivnosti

Preosjetljivosti

OSJETLJIVOST NA SVJETLO:

Odgojen

Varijabilna

Neutralan

OSJETLJIVOST NA BUKU:

Odgojen

Varijabilna

Neutralan

OSJETLJIVOST NA DODIR:

Odgojen

Varijabilna

Neutralan

Navedite teksture ili materijale koji uzrokuju nelagodu:

.....

VESTIBULARNA PREOSJETLJIVOST:

Da

Ne

OSJETI BOL:

Da

Ne

OSTALE INFORMACIJE:

.....

.....

.....



KOMUNIKACIJA I SOCIJALNA INTERAKCIJA

NAČIN KOMUNIKACIJE SPORTAŠA:

NEVERBALNA
KOMUNIKACIJA:

- Tableta
- Znakovni jezik
- Slike ili piktogrami
- Pisanje

VERBALNA
KOMUNIKACIJA:

- Riječi
- Rečenice
- Makaton (Znakovi,
piktogrami i riječi)

NEMA
KOMUNIKACIJE

Ostalo, navedite:

Ako su piktogrami ili slike, navedite naziv banke slika:

.....

SPORTAŠEV NAČIN IZRAŽAVANJA:

NEVERBALNO:

- Zvukovi
- Creesa
- Gestama
- Zašiljen / pokazati

VERBALNO:

- Riječi
- Rečenice

Ostalo, navedite:

DRUŠTVENE INTERAKCIJE:

Izbjegavajte kontakt

Pretražite kontakt

Interakcija s nekoliko
ljudi

Imitacija

Moguć fizički
kontakt

Ugodan u interakciji



KOMUNIKACIJA I SOCIJALNA INTERAKCIJA

OČITOVANJE POTREBA:

Glad	
Umor	
Odmorite se	
Čistoća (WC, pranje ruku, itd.)	
Žedan	

MANIFESTACIJA OSJEĆAJA:

Bijes	
Bol	
Radost	
Zadovoljstvo	
Stres	
Tuga	



KOMUNIKACIJA I SOCIJALNA INTERAKCIJA

**MANIFESTACIJA IZAZOVNIH PONAŠANJA (NASILJE PREMA SEBI
ILI DRUGIMA, DIRKA, BIJEG, ITD.):**

.....

.....

.....

.....

.....

**PONAŠANJA KOJA TREBA USVOJITI U SLUČAJU IZAZOVNIH
PONAŠANJA (STANA, DISANJE, GLAZBA, IGRAČKE, ITD.):**

.....

.....

.....

.....

.....

OSTALE INFORMACIJE (ALERGIJE, FOBIJE I SL.):

.....

.....

.....

.....

.....



LIST 2 - MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

ZNANJE:

Sportaš zna gdje:

- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Glava | <input type="checkbox"/> Dlaka | <input type="checkbox"/> Oči | <input type="checkbox"/> Uši |
| <input type="checkbox"/> Usta | <input type="checkbox"/> Oružje | <input type="checkbox"/> Stražnja strana | <input type="checkbox"/> Nos |
| <input type="checkbox"/> Ruke | <input type="checkbox"/> Trbuh | <input type="checkbox"/> Noge | <input type="checkbox"/> Stopala |

Sportaš poznaje boje:

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Da | <input type="checkbox"/> Ne | <input type="checkbox"/> Djelomično |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|

Sportaš zna brojeve:

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Da | <input type="checkbox"/> Ne | <input type="checkbox"/> Djelomično |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|

PREDNOST::

SVIĐA MI SE	NE VOLIM

FIZIČKE SPOSOBNOSTI:

Motorički razvoj:

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dobro | <input type="checkbox"/> Srednja | <input type="checkbox"/> Treba se razvijati | <input type="checkbox"/> Hipotoničan |
|--------------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------------|

Sportaš zna:

- | | | | |
|--|--|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Trčanje | <input type="checkbox"/> Udarac | <input type="checkbox"/> Skok | <input type="checkbox"/> Ispruži ruku |
| <input type="checkbox"/> Protegnite noge | <input type="checkbox"/> Savijte noge | <input type="checkbox"/> Ulov | <input type="checkbox"/> Baciti |
| <input type="checkbox"/> Izvrdati | <input type="checkbox"/> Otvorite i zatvorite usta | <input type="checkbox"/> Plivati | <input type="checkbox"/> Pogledajte određenu točku (pod, strop, zid, itd.) |

OSTALE INFORMACIJE:

.....
.....



**Fiche 1:
First contact**

Name and surname :

Date of birth:/...../.....

Chosen activity :

- Kidsport Swimming Babysport
- Other:.....

Availabilities to practise the activity (several possible choices):

- Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday
- Saturday

Contacts parents :

Tel 1:

Tel 2:

Mail 1:

Mail 2:

Fiche 2: General presentation of the child

My name is: Year of birth :

My mother: /...../.....

My dad:

My brothers and sisters:

In case of emergency:

Person to contact:

Phone number:

Host structure	
Type (Sessad, Ulis, MPEA, CAMPS, IME...)	
Name of the structure	
Name and contact details of the referent	

Follow up of the child		
	Name and surname	Contact details
Psychomotrician		
Psychologist		
Neurologist		
Occupational therapist		
Speech therapist		
Physiotherapist		
Others, specify :		

Treatment and/or diagnosis of the child: :

.....

.....

Mode of communication with the child :

- FSL PECS MAKATON Personal mode
 Tablet Written No or little communication

Others, specify :

The child's mode of expression:

- Words Sentences Sounds Cry
 Gestures Pointed PECS workbook

Others, specify :

Sensory considerations:

- Hypo sensitivities Hearing Visual Gustative
 Hypersensitivities Epidermic Vestibular
 Search for sensory sensations:.....

Relationship with others (Physical, sensory and social interaction) :

- Avoid contact Doesn't know how to deal with peers Physical contact possible
 Search the contact Imitation of peers

How I manifest my desires:

CLEANLINESS (autonomy)	
FEAR	
HUNGER (particularity)	
PAIN	
COLD	
FATIGUE (sleep well at night)	
THIRST	

How I manifest my emotions :

JOY	
SATISFACTION	
DISAPPOINTMENT	
SADNESS	
ANGER	
FRUSTRATION	

Others important informations to communicate to us (allergy, phobia) :

.....

Fiche 3: Motor skills

Knowledge of the body: *Does your child know where they are ?*

- Head Hair Eyes Ears Nose Mouth
 Arms Hands Belly Back Legs Feet

Physical skills: *Does your child know how to ?*

- Running Climbing Blowing Opening/closing the mouth Stretching out the arms
 Bending the arms Stretching out the legs Bending the legs
 Looking at a specific point (floor, ceiling, wall...)

Motor development:

- Good Medium To develop Hypotonic

Additional information:

I like	I don't like
- - -	- - -
I know	I don't know
- - -	- - -

In case of a crisis what are the elements or strategies which permit to calm your child? (example: a song, a nursery rhyme, a comforter...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date:

Supervisor(s) :

Surname and first name of child:

Activity practised:

Child behaviour :

- Enthusiast Cooperative Tired Refuses to practice

Comment:.....

Control of emotion:

- No control, sharp, impulsive reactions Good control
- Low/Medium control, comments taken into account Full control

Comment:.....

Relationships with others:

- No or few relationships Relations conflictuelles
- Relation exclusive avec l'adulte Confiante (coopération et échanges)

Comment:.....

Understanding instructions:

- Does not understand To be developed Good

Comment :.....

Axis of work:

.....

.....

.....

Surname and first name of child:

Activity chosen:

- Kidisport
 Swimming
 Babysport
- Other:.....

Practice day:

- Monday
 Tuesday
 Wednesday
 Thursday
 Friday
- Saturday

Regular attendance:

- Yes
 No

1st year	
Balance	
Jump	
Catch	
Launch	
Opposition	

Move	
Flotation	
Jump	
Immersion	
Breath	
Beat Leg to wall	

Recap	
Recommandation	
Integration	

2nd year	
Balance	
Jump	
Catch	
Launch	
Opposition	

Move	
Flotation	
Jump	
Immersion	
Breath	
Beat Leg to wall	

Recap	
Recommandation	
Integration	

3rd year	
Balance	
Jump	
Catch	
Launch	
Opposition	

Move	
Flotation	
Jump	
Immersion	
Breath	
Beat Leg to wall	

Recap	
Recommandation	
Integration	