

# Rehabilitacija putem pokreta u inkluzivnim aktivnostima GNK "Dinamo Zagreb"

---

**Kovačević, Mia**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:395152>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-05**



*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

## Diplomski rad

Rehabilitacija putem pokreta u inkluzivnim aktivnostima GNK “Dinamo  
Zagreb”

Mia Kovačević

Zagreb, srpanj 2024.

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

## Diplomski rad

Rehabilitacija putem pokreta u inkluzivnim aktivnosti GNK “Dinamo  
Zagreb”

Mia Kovačević

prof. dr. sc. Lelia Kiš-Glavaš

Zagreb, srpanj 2024.

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad Rehabilitacija putem pokreta u inkluzivnim aktivnostima GNK "Dinamo Zagreb" i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Mia Kovačević

Zagreb, srpanj 2024.

## SAŽETAK

Rehabilitacija putem pokreta u inkluzivnim aktivnostima GNK "Dinamo Zagreb"

*Studentica: Mia Kovačević*

*Mentorica: prof. dr. sc. Lelia Kiš-Glavaš*

*Edukacijska rehabilitacija/Modul: Rehabilitacija, sofrologija, kreativne i art/ekspresivne terapije*

*Sažetak rada:*

Fizička aktivnost i bavljenje sportom neopohodni su za naše zdravlje i dobrobit. Promicanje tjelesne aktivnosti glavna je svrha sporta, uz poboljšanje motoričkih vještina te psihosocijalni razvoj pojedinca. Dobrobiti sporta se mogu promatrati u različitim domenama razvoja djece – motorički razvoj, socio-emocionalni razvoj, psihološka dobrobit vježbanja, razvoj percepcije i kognicije. Benefiti u tim domenama su univerzalni za svu djecu, uključujući i djecu s teškoćama u razvoju. No, ona se susreću s raznim preprekama prilikom uključivanja u sport, a to su nedostaci sportskih objekata, problemi transporta, ovisnost o drugima tijekom treniranja, nedostatak prihvaćanja od druge djece i informacija o sportskim klubovima. Uz to, zbog svojih teškoća često im je potreban dodatan motivator da bi se uključili u bilo kakav oblik kretanja. Dobrobiti Rehabilitacije putem pokreta kao rehabilitacijskog postupka koji koristi pokret kao sredstvo poticanja razvoja djece i mladih s teškoćama u razvoju, mogu se povezati s dobrobitima sporta. Tu povezanost su iskoristili treneri iz GNK „Dinamo Zagreb“, koji u svojim treninzima implementiraju Rehabilitaciju putem pokreta kroz nogometne treninge za djecu s teškoćama u razvoju.

U ovom radu će se prikazati dobrobiti Rehabilitacije putem pokreta na razvoj djece s teškoćama u razvoju kroz provođenje nogometnih treninga. Bit će provedeno pet seansi Rehabilitacije putem pokreta s inkluzivnom skupinom u GNK „Dinamo Zagreb“, u suradnji s trenerima iz grupe, kao i edukacijskim rehabilitatoricama koje redovito sudjeluju u provođenju treninga s djecom.

*Ključne riječi: nogomet, Rehabilitacija putem pokreta, GNK "Dinamo Zagreb", inkluzija, sport*

## *SUMMARY*

Rehabilitation through Movement in the inclusive activities of GNK “Dinamo Zagreb”

*Student:* Mia Kovačević

*Mentor:* prof. dr. sc. Lelia Kiš-Glavaš

*Graduate Study of Educational Rehabilitation:* Rehabilitation, Sofrology, Creative and Art/expressive therapies

*Summary:*

Physical activity and sports are essential for our health and well-being. Promoting physical activity is the primary purpose of sports, along with improving motor skills and the psychosocial development of individuals. The benefits of sports can be observed in various domains of child development - motor development, socio-emotional development, psychological well-being from exercise, and the development of perception and cognition. These benefits are universal for all children, including those with developmental disabilities. However, they face various obstacles when participating in sports, such as a lack of sports facilities, transportation issues, dependency on others during training, lack of acceptance from other children, and insufficient information about sports clubs. Additionally, due to their disabilities, they often require additional motivation to engage in any form of movement.

The benefits of Rehabilitation through Movement, as a rehabilitative procedure that uses movement to encourage the development of children and young people with developmental disabilities, can be associated with the benefits of sports. This connection has been utilized by coaches from GNK “Dinamo Zagreb,” who implement Rehabilitation through Movement in their football training for children with developmental disabilities.

This paper will present the benefits of Rehabilitation through Movement on the development of children with developmental disabilities through the implementation of football training. Five sessions of Rehabilitation through Movement will be conducted with an inclusive group at GNK “Dinamo Zagreb,” in collaboration with the coaches from the group, as well as educational rehabilitators who regularly participate in training with the children.

*Key words:* football, Rehabilitation through Movement, GNK “Dinamo Zagreb”, inclusion, sport

## Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| 1. Uvod: utjecaj sporta i kretanja na razvoj djece.....  | 1  |
| 2. Dobrobiti fizičke aktivnosti .....                    | 3  |
| 2.1. Dobrobiti vježbanja za razvoj motorike.....         | 3  |
| 2.2. Psihološka dobrobit vježbanja .....                 | 4  |
| 2.3. Vježbanje i socijalno-emocionalni razvoj.....       | 4  |
| 2.4. Vježbanje i razvoj percepcije.....                  | 5  |
| 2.5. Vježbanje i razvoj kognicije .....                  | 6  |
| 3. Djeca s teškoćama u razvoju.....                      | 8  |
| 4. Definicija Rehabilitacije putem pokreta .....         | 9  |
| 4.1. Dobrobiti Rehabilitacije putem pokreta.....         | 10 |
| 5. Inkluzija.....  | 12 |
| 5.1. Inkluzija i sport .....                             | 13 |
| 6. Nogomet u dječjoj dobi .....                          | 15 |
| 6.1. Nogomet kao igra.....                               | 16 |
| 6.2. Utjecaj nogometa na razvoj djece .....              | 17 |
| 7. Inkluzivna grupa u GNK „Dinamo Zagreb“ .....          | 19 |
| 8. Seansa Rehabilitacije putem pokreta .....             | 21 |
| 8.1. Struktura seanse Rehabilitacije putem pokreta ..... | 22 |
| 9. Praktični dio rada .....                              | 24 |
| 9.1. Provedba seansi Rehabilitacije putem pokreta .....  | 25 |
| 9.1.1. Prva seansa.....                                  | 25 |
| 9.1.2. Druga Seansa .....                                | 30 |
| 9.1.3. Treća Seansa.....                                 | 35 |
| 9.1.4. Četvrta seansa .....                              | 40 |
| 9.1.5. Peta seansa .....                                 | 46 |
| 10. Zaključak.....                                       | 51 |
| 11. Literatura .....                                     | 52 |

# 1. Uvod: utjecaj sporta i kretanja na razvoj djece

Fizička aktivnost i bavljenje sportom su neophodni za naše zdravlje i dobrobit (WHO, 2003). Fizičko zdravlje je jedna od glavnih komponenti zdravog životnog stila, uz mentalno, psihičko i duhovno zdravlje (Khosravi, Saemi, Hosseinaei i Bayani, 2021). Glavna svrha sporta je upravo promicanje tjelesne aktivnosti, poboljšanje motoričkih vještina vezanih za zdravlje i izvedbu te psihosocijalni razvoj pojedinca. Ono što je također pozitivno je da pojedinci koji se bave sportom imaju priliku biti dio zajednice, stvarati nove socijalne krugove, norme i stavove (Malm, Jakobsson, Isaksson, 2019). Benefiti se mogu promatrati u različitim domenama razvoja djece, a to su:

1. **Psihološki benefiti:** pojedinci često prijavljuju da se osjećaju bolje nakon energične vježbe, ali točno psihološko objašnjenje ostaje nejasno. Potencijalni doprinosni faktori uključuju:
  1. podizanje raspoloženja koje dolazi olakšanjem stresa, napetosti, anksioznosti i depresije
  2. poboljšanje slike o sebi
  3. povećanje uzbuđenja povezano s proprioceptivnom stimulacijom
  4. kod dugotrajne, intenzivne vježbe, lučenje katekolamina i beta-endorfina (Shephard, 1991).Jeffrey (2013) također navodi kako glavni psihološki benefiti uspješnih iskustava u tjelesnoj aktivnosti obuhvaćaju poboljšanje samoprocjene koje variraju od općeg samopouzdanja do konkretnih i specifičnih procjena kompetencije i samouvjerenja.
2. **Socijalni benefiti:** sport i redovita tjelesna aktivnost otvaraju nove prilike za osobe s invaliditetom, potičući nova prijateljstva i razvijajući socijalnu podršku (Shephard, 1991). Društvena priroda mnogih tjelesnih aktivnosti i sportskih timova dovodi do povećane društvene integracije, socijalnog povezivanja i prijateljstava (Jeffrey, 2013).
3. **Fizičko zdravlje:** redovita tjelesna aktivnost bitna je za održavanje normalne snage mišića, fleksibilnosti kao i strukture i funkcije zglobova te može usporiti funkcionalni pad često povezan s osobama s invaliditetom (Durstine i sur., 2000 prema Murphy i Carbone, 2008). Adekvatne razine mišićne snage i izdržljivosti povezane su s povećanjem koštane mase, smanjenjem rizika od ozljeda uslijed padova te većom sposobnošću izvođenja svakodnevnih aktivnosti (Rimmer, 2001).



Navedeni benefiti su univerzalni za svu djecu, uključujući djecu s teškoćama u razvoju (Murphy i Carbone, 2008). No, ona se susreću s raznim preprekama prilikom uključivanja u sport, poput: nedostatka sportskih objekata, problema transporta, ovisnosti o drugima tijekom treniranja, nedostatka prihvaćanja od druge djece i informacija o sportskim klubovima (Jaarsma i sur., 2014).

Za maksimalno iskorištavanje svih dobrobiti sporta i svladavanje navedenih prepreka, potrebno je otvaranje što više sportskih škola za djecu s teškoćama u razvoju ili njihovu inkluziju u već postojeće sportske klubove. U gradu Zagrebu ima nekoliko primjera dobre prakse, a jedan od njih je i inkluzivna skupina u GNK „Dinamo Zagreb“, u sklopu koje djeca s različitim teškoćama sudjeluju u nogometnim treninzima i natječu se u Special Power League diljem Hrvatske.

U ovom radu bit će prikazane dobrobiti sporta za razvoj djece s teškoćama u razvoju, povezano s dobrobiti Rehabilitacije putem pokreta kao edukacijsko-rehabilitacijskog postupka čiji je cilj korištenjem pokreta unaprijediti cjelokupni razvoj djece s teškoćama u razvoju. Također, predstaviti će se nogomet kao igra i naglasiti važnost inkluzije kroz sportske aktivnosti.

## **2. Dobrobiti fizičke aktivnosti**

Nema sumnje u koristi fizičke aktivnosti za opću populaciju, kao i u opasnostima nedostatka tjelesne aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u sprječavanju pretilosti i raznih zdravstvenih problema (Bouchard i Després, 1995 prema Prskalo, Babin i Bilić-Prcić, 2014). Kao što je već spomenuto u uvodu, dobrobiti vježbanja je puno, a možemo ih gledati kroz različite domene razvoja.

### **2.1. Dobrobiti vježbanja za razvoj motorike**

U svom radu autori de Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007) željeli su utvrditi utjecaj bavljenja sportom na promjenu motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. Proveli su istraživanje na 136 djece u dobi od četiri do šest godina iz nekoliko predškolskih ustanova grada Rijeke. Motoričke sposobnosti djece izmjerene su na početku i na kraju osmomjesečnog programa pomoću 6 motoričkih testova, testirajući eksplozivnu snagu, repetitivnu snagu, gibljivost, koordinaciju, agilnost i ravnotežu. Nakon provedbe, rezultati su pokazali vidljivo poboljšanje između prvog i drugog mjerenja u svim motoričkim testovima. Najznačajnija razlika uočena je u testu procjene repetitivne snage, dok je najniža u testu gibljivosti. Na temelju toga može se zaključiti o značaju tjelesnog vježbanja od najmlađe dobi, u aspektu rasta i razvoja djece te utjecaja na njihovo cjelokupno zdravlje.

Nadalje, autori Špelić i Božić s Visoke učiteljske škole u Puli istraživali su vezu između poticanja motoričkog razvoja i razvoja određenih mentalnih sposobnosti, poput rezoniranja i grafomotorike. U istraživanje su bili uključeni učenici prvih razreda osnovne škole; neki od njih su sudjelovali u sportskim programima u predškolskim ustanovama, dok drugi nisu. Analizirali su razlike između ove dvije skupine na Testu spremnosti za školu koji mjeri različite aspekte mentalnog razvoja. Rezultati su pokazali da su djeca koja su sudjelovala u sportskim programima u predškolskim ustanovama postigla značajno bolje rezultate na tim testovima, kao i bolji školski uspjeh tijekom prve godine školovanja, u usporedbi s djecom koja nisu sudjelovala u takvim programima. Također, primijetili su da su djeca koja su bila uključena u predškolske ustanove sa sportskim programima imala daleko veću sklonost sudjelovanju u izvanškolskim sportskim aktivnostima.

## **2.2. Psihološka dobrobit vježbanja**

Uz veliki broj istraživanja koja pronalaze korelaciju između tjelesne aktivnosti i motoričkog napretka te potvrđuju pozitivan učinak sporta na tjelesno zdravlje, postoji sve veći broj istraživanja koja podupiru pozitivan učinak tjelesnog vježbanja na psihološku dobrobit. To se naročito odnosi na pozitivan utjecaj na anksioznost, i depresiju te razvoj samopoštovanja i smanjenje psihosocijalnog stresa. Johnsgard i sur. (1989) prema Bungić i Barić (2009) u svom istraživanju provedenom na petnaest pacijenata, uočili su znatno manju pojavu simptoma stresa i depresije, nakon dvadeset i jednog mjeseca bavljenja sportom unutar programa, u usporedbi s kontrolnom skupinom koja nije bila podvrgnuta nikakvoj terapiji. U radu istih autorica, navodi se istraživanje autora De Vries (1987) u kojem dokazuje kako tjelovježba smanjuje somatski i kognitivni aspekt napetosti te neuromišićnu napetost, ali i pomaže u prevladavanju neadekvatnih i perzistirajućih misli.

## **2.3. Vježbanje i socijalno-emocionalni razvoj**

Vježbanje se očituje i kroz pozitivne učinke na socijalizaciju, odnosno lakše, bolje i učinkovitije uklapanje pojedinca u skupinu kojoj pripada. To je proces koji se odvija svakodnevno te započinje od najranije dobi, kada dijete uči jezik, ali i vrijednosne obrasce okoline i društva u kojem odrasta, a traje cijeli život (Žugić, 1999 prema Bungić i Barić 2009). U svom radu Miočić i Komšo (2019) željeli su utvrditi utjecaj tjelesnog vježbanja na stupanj zadovoljstva i socijalizacije te zdravstveni status polaznika programa. U istraživanju je sudjelovalo 29 ispitanika s dijagnozom multiple skleroze, pri čemu je 85% ispitanika bilo ženskog spola, a 15% muškog. Većina ispitanika (80%) bila je u dobi od 35 do 45 godina. Proveden je program vježbanja u trajanju od 24 tjedna, nakon čega je provedena anketa pomoću koje su prikupljeni podaci o stavovima i mišljenju polaznika programa. Rezultati istraživanja pokazali su da su sudionici izrazili zadovoljstvo programom, ističući poboljšanja u socijalizaciji i uključivanju u društvo te nisu primijetili pogoršanje zdravstvenog stanja, što su pripisali redovitom vježbanju. Na temelju ovih nalaza, utvrđeno je da su sudionici iznimno motivirani za nastavak programa, s obzirom na pozitivne efekte koje su primijetili. Nadalje, istraživanje je pokazalo da daljnja praksa tjelesnog vježbanja kod osoba s multiplom sklerozom može imati pozitivan utjecaj na njihovu integraciju u društvo te općenito poboljšati njihov svakodnevni život.

Uz razvoj socijalizacije neminovno je i emocionalni razvoj. Socijalno-emocionalni razvoj je ključan za cjelokupni razvoj svake osobe budući da svaka osoba može misliti i osjećati (White, 2021). Istoimena autorica je provela istraživanje fokusirajući se primarno na pozitivne učinke sporta kod mladih sportaša na socijalno-emocionalno područje razvoja. U istraživanju su sudjelovali studenti s različitim sportskim iskustvima, koji trenutno pohađaju fakultet ili su već diplomirali. Poseban interes istraživačice bili su studenti s velikim iskustvom sportskih aktivnosti, sukladno postavljenom cilju istraživanja. Proveden je anketni upitnik na koji je odgovorilo jedanaest studenata, a sastojao se od petnaest pitanja koja su se odnosila na iskustva i pristup sportu te kako je njihovo sudjelovanje utjecalo na socijalno-emocionalni razvoj. Ispitanici su navodili razne dobrobiti ovisno o razdoblju života. Za vrtićko razdoblje jedan ispitanik naveo je kako mu je sport pomogao u razvoju socijalnih vještina te povećanju samopouzdanja prilikom upoznavanja novih ljudi. Za osnovnoškolsko razdoblje, navedene su razne dobrobiti: zadržavanje i izgradnja prijateljstva, upoznavanje novih ljudi i novog okruženja, učenje o tome kako biti dobar sportaš i suigrač, izgradnja samopouzdanja, izbjegavanje nevolja i lošeg društva, razvoj i poštivanje timskog rada. U srednjoj školi navode bolju koncentraciju, razvoj karaktera, nastavak rasta samopouzdanja i izgradnju prijateljstava, ali i razvoj samodiscipline i samopoštovanja. Naposljetku, tijekom bavljenja sportom na fakultetu također spominju cjeloživotna prijateljstva, socijalne vještine te bolje upravljanje vremenom. Dakle, rezultati su sugerirali da postoji mnogo socijalnih i emocionalnih koristi od sudjelovanja u sportu.

## **2.4. Vježbanje i razvoj percepcije**

S obzirom da kroz svaku aktivnost dijete vodi ono što percipira, ne smijemo izostaviti važnost povezanosti percepcije i motoričke aktivnosti, odnosno kretanja. Upravo zahvaljujući percepciji, kojom zamjećuju podražaje iz okoline, djeca dobivaju motivaciju za kretanje. No, taj odnos nije jednostran. Naime, djeca razvijaju svoje vještine percipiranja da bi se kretala, odnosno kreću se da bi percipirala što posljedično dovodi do sukladnog razvoja i percepcije i motorike (Kiš-Glavaš, 2016). Poticanje i istraživanje osjetila od najranije dobi je nužno jer upravo pomoću njih dijete razvija kreativnost, sposobnost samoizražavanja te se događa učenje (Posokhova, 2005 prema Mikulec i Kotarski, 2023). Autor Gallahue (1993) prema Kiš-Glavaš (2016) navodi kako svi voljni pokreti uključuju elemente perceptivne svjesnosti, što je rezultat senzoričke stimulacije. No, i sam pokret omogućava spoznavanje okoline, što je pokazatelj reciprociteta između ulaznih

informacija (senzoričkih) i izlaznih reakcija kroz motoričko ponašanje. Dakle, kako bi se dogodio proces učenja, potrebno je da sudjeluju mozak, pokreti i osjetila, što je moguće potaknuti provođenjem različitih senzoričkih vježbi i aktivnosti (Mikulec i Kotarski, 2023). Te aktivnosti obuhvaćaju taktilna, auditivna, vizualna, olfaktovna, gustativna, vestibularno-proprioceptivna te motorička osjetila, potičući time cjelokupni razvoj djeteta, što uključuje (Car-Kolumbo i Miculinić, 2013):

1. Tjelesni razvoj
2. Psihomotorički razvoj
3. Socio-emocionalni razvoj
4. Razvoj spoznaje i komunikacije.

Dakle pokret, vježbanje i kretanje ima značajan utjecaj na razvoj percepcije, što je osobito važno kod djece s teškoćama u razvoju jer, stimulirajući razvoj perceptivno-motoričkih sposobnosti, posredno utječemo i na razvoj raznih drugih područja, utječući time na cjelokupni razvoj djeteta (Kiš-Glavaš, 2016).

## **2.5. Vježbanje i razvoj kognicije**

Kognicija je mentalna funkcija koja je uključena u stjecanje znanja i razumijevanja, a visoke razine kognitivnog razvoja povezane su s pozitivnim markerom zdravlja (Gottfredson i Deary, 2004 prema Selestrin i Belošević, 2022). Redovita tjelesna aktivnost je povezana s brojnim zdravstvenim prednostima, uključujući i poboljšani kognitivni razvoj i mentalno zdravlje, posebno kod djece i adolescenata. Tijekom ovih životnih faza, redovita tjelesna aktivnost može imati pozitivan utjecaj na razvoj kognitivnih funkcija te pridonijeti psihološkim i fiziološkim dobrobitima. To je razdoblje ključno za formiranje zdravih navika i stilova života, što može pomoći u prevenciji bolesti i promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja (Selestrin i Belošević, 2022). Tjelesna aktivnost je zaslužna za napredak u više kognitivnih funkcija, uključujući školsko postignuće, pažnju, razvoj jezika i memorije. Autori Sibley i Etnier (2003) proveli su meta-analizu i otkrili pozitivnu povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivne funkcije kod djece školske dobi (4-18 godina), sugerirajući da tjelesna aktivnost može biti povezana s kognicijom tijekom razvoja. Pregled rezultata otkrio je da je sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti bilo povezano s kognitivnom izvedbom u osam mjernih kategorija (perceptivne vještine, kvocijent inteligencije, postignuće, verbalni testovi, matematički testovi, pamćenje i razvojni stupanj/akademska

spremnost), pri čemu su rezultati pokazivali korisnu povezanost tjelesne aktivnosti sa svim kognitivnim kategorijama, osim pamćenja (Gomez-Pinilla i Hilman, 2013). U dvogodišnjoj studiji praćenja, autori Reynolds i Nicolson (2007) utvrdili su da je šestomjesečni kućni senzomotorički program poboljšao školske sposobnosti, kao i čitanje kod 36 djece koja imaju poteškoće u čitanju (neka su imala dijagnozu disleksije). Dnevne kućne vježbe bile su usmjerene na poticanje cerebelarnog/ vestibularnog sustava, uključujući balansiranje na jednoj nozi, okretanje, skakanje, stajanje na dasci za ravnotežu, tandemsko hodanje te bacanje i hvatanje lopti. Učenici su pokazali poboljšanja u točnosti čitanja, fonemskim vještinama, verbalnoj radnoj memoriji te smanjenju simptoma nepažnje, kao i poboljšanje na standardnim testovima školske uspješnosti. Ovi nalazi sugeriraju da koristi od vježbanja nisu samo kardiovaskularne prirode (Ploughman, 2008). Nadalje, sistematski pregled dokaza o učincima intervencija vježbanja na kognitivne funkcije tijekom cijelog životnog razdoblja iz 2018. godine, koji je sastavio Odbor za savjetovanje u Americi (Americans Advisory Committee), zaključio je da postoji umjereno snažan dokaz da umjereno do intenzivno vježbanje dovodi do poboljšanja kognicije, posebno brzine obrade, pamćenja i izvršnih funkcija. Najjači dokazi o kognitivnim poboljšavajućim učincima vježbanja dolaze iz studija koje se fokusiraju na dva dobna razdoblja, tj. djecu u dobi od 6 do 13 godina i odrasle osobe starije od 50 godina, kao i populaciju s demencijom ili drugim stanjima koja oštećuju kogniciju, npr. shizofrenija (Stillman, Esteban-Cornejo, Brown, Bender i Erickson, 2020).

### 3. Djeca s teškoćama u razvoju

Za početak, treba napomenuti kako je izuzetno teško naći univerzalno prihvaćenu definiciju invaliditeta. Autori Halfon i Larson te Newacheck i Houtrow sa Sveučilišta u Kaliforniji, prema Currie i Kahn (2012) definiraju invaliditet kao zdravstvena ograničenja koja su povezana s okolinom, a odnose se na postojeća ili nastajuća ograničenja u sposobnostima djeteta da izvodi razvojno prikladne aktivnosti i sudjeluje u društvu.

Prema Mikas i Roudi (2012) djeca s teškoćama u razvoju su djeca s trajnijim specifičnim potrebama, što se odnosi na različita urođena, ali i stečena stanja organizma, koja zahtijevaju poseban stručni pristup kako bi im se omogućilo izražavanje i razvoj sačuvanih sposobnosti te što kvalitetniji daljnji odgoj i život. Prema Pravilniku o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju (NN, 24/2015) razlikujemo sedam vrsta teškoća u razvoju:

1. Oštećenja vida
2. Oštećenja sluha
3. Oštećenja jezično-govorne-glasovne komunikacije i specifične teškoće u učenju
4. Oštećenja organa i organskih sustava
5. Intelektualne teškoće
6. Poremećaji u ponašanju i oštećenja mentalnog zdravlja
7. Postojanje više vrsta teškoća u psihofizičkom razvoju.

No, bez obzira na definicije, djeca s istom dijagnozom mogu se više razlikovati, nego imati sličnosti, odnosno djeca s različitim dijagnozama mogu imati više sličnosti nego razlika. Sukladno tome, svako dijete treba promatrati zasebno jer nam sama dijagnoza daje općenitu sliku poteškoća koje dijete ima, ne uzimajući u obzir druge vještine koje utječu na djetetovo funkcioniranje, poput emocionalnih, socijalnih i kognitivnih vještina (Greenspan, Wieder i Simons, 1998). Osim toga, na razvoj i funkcioniranje djeteta u velikoj mjeri utječu i djetetova obitelj, kao i vršnjaci i nastavnici te djetetova interakcija s okolinom (Klarin, 2006).

## 4. Definicija Rehabilitacije putem pokreta

„Rehabilitacija putem pokreta je edukacijsko-rehabilitacijski postupak koji koristi pokret kao sredstvo poticanja cjelokupnog razvoja djece i mladih s teškoćama u razvoju te sredstvo podizanja kvalitete života osoba s invaliditetom (Kiš-Glavaš, 2016).“ Sam pokret, odnosno kretanje, kreće najprije od motivacije za istim, a svakom čovjeku je upravo potreba za kretanjem urođena. Važno je maksimalno iskoristiti tu urođenu potrebu u poticanju optimalnog razvoja djece (Levandovski i Teodrović, 1986., prema Kiš-Glavaš 2016). Kad je riječ o djeci s teškoćama u razvoju, ona će češće trebati poseban poticaj, odnosno dodatnu motivaciju za kretanje jer često ne sudjeluju spontano u motoričkim aktivnostima kao djeca tipičnog razvoja (Immes i sur., 2008; Palisano i sur., 2011; Bourke-Taylor, Pallant, 2013; Bult i sur., 2011 prema Kiš-Glavaš, 2016). Dodatna motivacija je nužna jer je kretanje vrlo bitno za učenje pa nije ni čudno što je upravo pokret sinonim za dijete u razvoju (Chenfeld 1976; Bayless, Ramsey 1986 prema Kiš-Glavaš, 2016). Pokret djeci predstavlja sredstvo pomoću kojeg istražuju sve što se nalazi oko njih te potiče poboljšanje perceptivno-motoričkih i kognitivnih aspekata učenja, potiče razvoj pozitivnog samopimanja i uspješnu socijalizaciju djece (Stein, Rowe, 1993 prema Kiš-Glavaš, 2016).

Rehabilitacija putem pokreta primarno podrazumijeva poticanje motoričkog razvoja djece, što se ponajviše odnosi na razvoj motoričke koordinacije te motoričkih sposobnosti. Kako razvoj nije izoliran proces, već kompleksna cjelina sastavljena od mnogo međusobno povezanih dijelova, posredno se događa razvoj i drugih razvojnih područja, pa se tako razvija:

1. **Percepcija:** različite metode učinkovitog zahvaćanja okoline
2. **Komunikacija:** načini komuniciranja s drugima te razumijevanje i korištenje riječi i neverbalnih simbola
3. **Kognicija:** razumijevanje i organizacija dječjeg svijeta
4. **Socijalno-emocionalni razvoj:** sposobnost djece za interakciju s drugima, suočavanje s vlastitim emocijama, igrom, osobnim navikama te sposobnost njihovog izražavanja (Kiš-Glavaš, 2016).

Jedno od osnovnih načela tijekom provođenja aktivnosti Rehabilitacije putem pokreta jest poticanje socijalnog kontakta i komunikacije između djece, ali i s rehabilitatorom. Mnoga djeca upravo kroz interakciju s drugom djecom te uz prisutnost odrasle osobe tijekom aktivnosti uspijevaju usvojiti motoričke vještine (Kiš-Glavaš, 2016).



## 4.1. Dobrobiti Rehabilitacije putem pokreta

Spomenute dobrobiti sporta i fizičkog kretanja u uvodu imaju velika preklapanja s dobrobitima Rehabilitacije putem pokreta na razvoj djece s teškoćama u razvoju. Kako je jedan od glavnih zadataka Rehabilitacije putem pokreta izgrađivanje spremnosti za kretanje, što čini osnovu djetetovog razvoja, već i skladno kretanje pridonosi aktiviranju djetetove ličnosti, utječući na njegovu motivaciju. Rehabilitacija putem pokreta stavlja naglasak na razvoj motoričkih aktivnosti djeteta, što dovodi do razvoja spremnosti za kretanjem, a što posljedično utječe na cjelokupni razvoj pojedinca. Dakle, prilikom aktivnosti Rehabilitacije putem pokreta razvija se djetetova opća spremnost za učenje, povećava se mogućnost kontrole ponašanja, razvija se samopouzdanje i svijest o vlastitim sposobnostima (Kiš-Glavaš, 2016). Još jedna velika dobrobit Rehabilitacije putem pokreta je što se kroz provođenje aktivnosti potiče cjelokupan psihofizički razvoj djeteta, što može omogućiti da se dijete ne mora uključivati u dodatne terapijske postupke. Hyatt i sur. (2009, prema Kiš-Glavaš, 2016) smatraju kako uključivanje djeteta u previše terapijskih postupaka može zapravo biti kontraproduktivno, budući da postoji rizik od ometanja djetetovog sudjelovanja u školskim aktivnostima i socijalnim interakcijama s vršnjacima. Rehabilitacija putem također pozitivno utječe na smanjenje neželjenih ponašanja kod djece s teškoćama u razvoju, pružajući im nove doživljaje i omogućujući im postizanje uspjeha (Kiš-Glavaš, 2016).

No, unatoč svim navedenim dobrobitima, kao i dokazima o posljedicama niske fizičke aktivnosti na cjelokupno zdravlje (rizik od srčanih bolesti, moždanog udara, dijabetesa tipa II, visokog krvnog tlaka, raka debelog crijeva itd...), djeca s teškoćama u razvoju su puno manje kad ih uspoređujemo s vršnjacima tipičnog razvoja. Ona su posebno izložena riziku od sjedilačkog načina života jer prisutnost invaliditeta općenito dovodi do pogoršanja tjelesnih funkcija, što zauzvrat rezultira dodatnim smanjenjem tjelesne aktivnosti (Sherrill, 1997 prema Sit, McManus, McKenzie i Lian, 2007). Također, u nekoliko istraživanja utvrđeno je da dobra do visoka razina tjelesne kondicije (mišićna snaga, izdržljivost te kardiorespiratorna kondicija) može ublažiti opadanje funkcija koje se događa tijekom prirodnog starenja i pomoći ljudima da očuvaju svoju tjelesnu neovisnost u kasnijoj odrasloj dobi (Rimmer, 2001). Prisutnost invaliditeta obično ograničava sudjelovanje djece u tjelesnim i dnevnim aktivnostima (McDougall et al., 2003; Rimmer, 2006 prema Sit i sur., 2007) . Na primjer, djeca s teškoćama u razvoju provode manje vremena u aktivnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima nego u sjedilačkim rekreativnim

aktivnostima (Law et al., 2006 prema Sit i sur., 2007). Nažalost, mladi s tjelesnim invaliditetom dvostruko su skloniji gledati televiziju više od 4 sata dnevno u usporedbi sa svojim vršnjacima bez invaliditeta (Steele i sur., 1996 prema Ploughman, 2008). Rezultat toga je lošije kardiovaskularno zdravlje, mišićno-koštana snaga te neiskorištavanje kognitivnih dobrobiti vježbanja kod djece i mladih s teškoćama u razvoju (Ploughman, 2008). Dobrobiti je mnogo, toliko da zajednički utječu na kvalitetu života osoba koje prakticiraju sportske programe. No, važno je naglasiti da programi tjelesnog odgoja i sporta moraju biti prikladni u svakom kontekstu učenja (formalnom i neformalnom), tako da (D'Elia, 2021):

1. zadovoljavaju potrebe za autonomijom, kompetencijom i odnosima osobe
2. poboljšavaju pažnju i sudjelovanje u aktivnostima
3. povećavaju sposobnost za izvršavanje zadatka koji treba obaviti
4. pomažu u pravilnom odgovoru na zahtjeve
5. potiču kontrolu tijela i kretanja, poboljšavajući držanje tijela
6. usmjeravaju višak energije poboljšavajući ponašanje i držeći neprikladno ponašanje pod kontrolom
7. balansiraju i reguliraju omjer nutricije i potrošnje energije.

## 5. Inkluzija

Kroz vrijeme, društvo je često pokazivalo netrpeljivost prema djeci s teškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom. Djeca s teškoćama u razvoju često uopće nisu imala mogućnost školovanja, a kada je to bilo i ostvareno pohađala bi odvojene škole, što se kasnije preslikalo i na ostatak njihova života kroz izdvajanje i izoliranje iz društvenih zajednica. Takvi stavovi trajali su čak do 50-ih godina 20. stoljeća kada su, uvođenjem koncepta normalizacije, solidarnosti te inkluzije i integracije, uvedeni novi principi prihvaćanja djece i osoba s teškoćama (Zrilić i Brzoja, 2013). Socijalni i najsuvremeniji model odnosa prema djeci i osobama s teškoćama naglašava filozofiju inkluzije, što znači da svaka osoba pripada društvu i da mu može na neki način doprinijeti. Inkluzija ne znači automatsko izjednačavanje svih ljudi, već priznavanje i poštovanje jedinstvenih karakteristika svakog pojedinca (Cvetko, Gudelj i Hrgovan, 2000).

Inkluzija u SAD-u postaje obavezna 1990. godine donošenjem zakonskog dokumenta koji je usmjeren prema izjednačavanju prava svih osoba, IDEA-e (Individuals with Disabilities Education Act). Zakon propisuje da se moraju staviti različite opcije smještaja na raspolaganje radi zadovoljenja potreba svih učenika, što ukazuje na ključnu važnost izbora prilagođenog okruženja za skupine pojedinaca s teškoćama, a sve s ciljem isticanja aktivnog i opsežnog uključivanja djeteta u različite životne situacije. Također naglašava važnost prilagodbe okoline na pojedinca, a ne obrnuto (Gal, Schreur i Engel-Yeger, 2010).

Filozofija inkluzije čvrsto je povezana s konceptima ljudskih prava i jednakih mogućnosti za sudjelovanje pojedinaca. Poziva na slušanje ciljeva i potreba koje ima pojedinac, za koje može biti zakinut zbog invaliditeta, kako bi se uključio u aktivnosti, bez obzira na vrstu invaliditeta (Wolery, 2000 prema Gal i sur., 2010).

Osnovni preduvjeti za daljnji napredak i jačanje poštovanja prava djece s teškoćama u razvoju uključuju uspostavu sustava suradnje među različitim sektorima, usklađivanje postupaka procjene teškoća i potreba djece s teškoćama u razvoju, definiranje protokola za pravovremeno i sveobuhvatno informiranje roditelja i djece s teškoćama te osiguravanje široke dostupnosti zdravstvenih, odgojno-obrazovnih, edukacijsko-rehabilitacijskih i drugih socijalnih usluga obiteljima i djeci s teškoćama u razvoju, posebice u kontekstu rane intervencije (Bouillet, 2014).

## 5.1. Inkluzija i sport

O inkluziji se primarno raspravlja u obrazovanju, međutim s povećanjem broja država članica UN-a koje ratificiraju Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom, sve se više raspravlja o inkluziji i u drugim sferama života kao što je uključenost u zajednicu općenito, socijalna uključenost u kontekstu rada i zaposlenja, slobodno vrijeme, rekreacija i naposljetku sport (Kiuppis, 2018).

Sport je idealan alat za promicanje i razvijanje inkluzije i dobrobiti osoba s invaliditetom, koje se suočavaju s brojnim društvenim preprekama - socijalnom stigmom, negativnim percepcijama, isključenjem iz zapošljavanja, obrazovnih mogućnosti i života u zajednici, čime im se uskraćuju mnoge prilike koje su ključne za njihov društveni razvoj, zdravlje i dobrobit (Ujedinjeni narodi, n.d. prema Kamberidou, Bonias i Patsantaras, 2019). Naravno, nisu svi zainteresirani za sudjelovanje u sportu, no u slučaju osoba s invaliditetom koje ga vole i aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima, istraživanja potvrđuju da doprinosi njihovoj socijalnoj inkluziji, društvenom razvoju, samopoboljšanju, osnaživanju, dobrobiti i zdravlju te da poboljšava njihove socijalne interakcije i odnose ili im služi kao "bijeg" (Swanson, Colwell i Zhao, 2008, Bonias, 2019 prema Kamberidou i sur., 2019). Sudjelovanje u organiziranim tjelesnim aktivnostima može rezultirati većim sudjelovanjem u drugim svakodnevnim kontekstima života (Kissow, 2015, prema Geidne i Jerlinder, 2016).

U svom istraživanju autori McConkey, Dowling, Hassan i Menke (2012) željeli su ispitati utjecaj socijalne inkluzije kroz program „*The Youth Unified Sports programme of Special Olympics*“ koji kombinira sudionike s intelektualnim teškoćama (u istraživanju nazvani „sportaši“) te sudionike bez intelektualnih teškoća (nazvani „partneri“). Sudionici su sličnih ili jednakih sportskih sposobnosti te se nalaze u istim timovima, treniraju zajedno te se redovno natječu s ostalim timovima unutar programa. Osim razvoja sportskih vještina, program nudi sportašima platformu za druženje s vršnjacima, formiranje prijateljstava i sudjelovanje u životu svoje zajednice. U programu su sudjelovale ujedinjene nogometne i košarkaške ekipe iz pet zemalja - Njemačke, Mađarske, Poljske, Srbije i Ukrajine. Provedeni su individualni i grupni intervjui sa sportašima, partnerima, trenerima, roditeljima i vođama lokalne zajednice: ukupno oko 40 ispitanika po državi. Svi ispitanici potvrdili su da je program rezultirao većom socijalnom inkluzijom sportaša, prije svega kroz njihovo redovno sudjelovanje s trenerima i partnerima u

treningu i natjecanjima, ali i u pogledu zajedničkih aktivnosti izvan sportskog terena. Uočeni su pozitivni ishodi u četiri domene:

1. osobni razvoj sportaša i partnera (sportske vještine, interpersonalne vještine, bolja prostorna orijentacija)
2. stvaranje inkluzivnih odnosa (fokusiranje na timski rad, formiranje prijateljstava)
3. promocija pozitivne percepcije o sportašima (mijenjanje stavova)
4. izgradnja saveza unutar lokalnih zajednica (povezivanje obitelji, škole, zajednice i lokalnih organizacija)

Rezultati upućuju na to da „*Unified Sports*“ program zaista pruža sredstvo za promicanje socijalne inkluzije osoba s intelektualnim teškoćama te sadrži smjernice za napredovanje socijalne inkluzije u drugim kontekstima.

## 6. Nogomet u dječjoj dobi

Nogomet je jedna od najčešćih sportskih aktivnosti kojom se bave djeca u Republici Hrvatskoj od najmlađih uzrasta. Više je razloga tome, a najveći su njegova dostupnost svima te planetarna popularnost, čemu doprinosi i velika medijska popraćenost. On je dostupan svima u različitim varijantama jer je za igranje nogometa dovoljna bilo kakva travnata površina, teren na kojem se može označiti prostor za golove te lopta (Breslauer, Šutić, Gavez i Čečura, 2021). Organiziranje skupine djece i usmjeravanje da prate upute može biti izazovno. No, autorice knjige „*Football for kids*“ Cross i Berger (2011) navode postojanje određenih smjernica o tome kako uspješno svladati te izazove i trenirati djecu:

1. **Planiranje treninga:** Biti jasan o načinu organizacije treninga. Razmisliti o tome koje prostore označiti i koje aktivnosti koristiti, no treba izbjegavati pretjerano planiranje – jednostavni treninzi obično su najuspješniji. Također, neki zadaci će se morati ponoviti kroz nekoliko treninga jer kontinuitet pomaže djeci da bolje razumiju aktivnosti, umjesto da konstantno uče nove.
2. **Pojaviti se ranije:** Doći prije djece na trening, sve unaprijed pripremiti i provjeriti sigurnost terena.
3. **Dati jasne i kratke upute:** Koristiti demonstraciju kad god je moguće, uz provjeravanje jesu li igrači usmjereni i slušaju li trenera. Provjeriti razumijevanje te pitati ima li kakvih pitanja, nakon davanja uputa.
4. **Biti više "organizator" nego "trener":** Treba pustiti djecu da se igraju. Ne zaustavljati ih i govoriti.
5. **Postaviti određene granice:** Obavijestiti djecu i njihove roditelje o tome što se očekuje od njih u smislu ponašanja i točnosti dolaska. Postaviti nekoliko pravila zajedno s djecom i razgovarati o mogućim posljedicama ako ih se prekrši.
6. **Poticati pravedan odabir timova:** Na primjer, izgovarati parne i neparne brojeve za formiranje dva tima umjesto da igrači sami biraju timove. Biti posljednji izabran može narušiti samopouzdanje djeteta.
7. **Staviti „Zašto?“ prije „Kako?“:** Ako igrači razumiju zašto nešto rade ili kakve to ima veze s igrom, bit će više motivirani za učenje kako to raditi.
8. **Primijenite princip jednostavnosti (KISS princip):** Princip jednostavnosti (eng. "*Keep It Simple, Stupid*") vrijedi u mnogim područjima života, pa tako i prilikom podučavanja

nogometa. Pogrešno je mišljenje mnogih trenera da će njihovo znanje biti percipirano naprednijim što su stvari kompliciranije. No, kompliciraniji trening, pogotovo s mladim igračima, rijetko je bolji. Jednostavnost često donosi bolje rezultate.

Mnogi stručnjaci preporučuju da djecu ne treba prerano opredijeliti za neki sport, nego im omogućiti da u početku to za djecu bude igra. Na taj način, djeca nisu pod pritiskom natjecanja te gledaju na sport kao igru. Upravo je kroz igru djecu najlakše prenijeti znanje te takvim pristupom djeca benefitiraju i u dijelu socijalizacije, koja je nužna za njihov razvoj (Breslauer i sur., 2021).

## 6.1. Nogomet kao igra

Igra je jedan od prvih načina učenja djeteta te mu omogućava da znanja koja mu mogu pomoći u racionalnoj, djelotvornoj i organiziranoj akciji stekne kroz sebe i svoje iskustvo (Bunčić i sur., 1993 prema Kiš-Glavaš, 2016). Upravo kroz igru dijete prima različite senzoričke podražaje iz okoline, što posljedično utječe na motorički i emocionalni razvoj. No, uz to, igra od djeteta traži da se u određenim situacijama snalazi, da mašta, procjenjuje, misli i rasuđuje te preuzima inicijativu i ustraje, čime pomaže u svestranom razvoju djeteta (Koritnik, 1978 prema Kiš-Glavaš, 2016). Autori Howard i McInnes (2012) proveli su istraživanje na 129 djece u dobi od 3 do 5 godina istražujući emocionalno blagostanje djece kada neku aktivnost percipiraju kao igru u odnosu na to kada aktivnost nije percipirana kao igra. Rezultati pokazuju kako su se djeca, koja su aktivnost percipirala kao igru, više smijala i slobodnije kretala, u odnosu na djecu koja aktivnost nisu percipirala kao igru te su više gubila koncentraciju, više se glasala s negodovanjem te sjedila mirno u svojim stolicama.

U dječjoj dobi treniranje nogometa trebalo bi provoditi kroz igru i vježbanje koje je primjereno za pojedinu dobnu skupinu. Djeca bi trebala proći kroz dvije faze (Breslauer i sur., 2012):

1. **Faza privikavanja** (traje do devete godine života) – odnosi se na razdoblje prilikom kojeg se djeca privikavaju na nove zadatke, igre i tehnike koje se primjenjuju unutar nogometne igre. Naglasak se stavlja na igru s manjim brojem igrača, prilikom koje djeca dobivaju osjećaj za igru, ali imaju i mogućnost izražavanja vlastite spontanosti i imaginacije. Naglasak je stavljen na uživanje u nogometu te tome da sama sportska aktivnost zadovolji dječju potrebu za igrom. U tom razdoblju treneri se služe različitim sportskim rekvizitima

(čunjevima, preponama, ljestvicama za koordinaciju pokreta i slično) kako bi animirali djecu za igru, ali i omogućili svladavanje tehnika važnih za sam sport.

2. **Faza usvajanja** – služi za sustavnu obuku tehnike nogometa, odnosno usvajanje tehnike kretanja s loptom i bez nje (dodavanje lopte, ubacivanje, slobodni udarci, jedanaesterci i slično).

Nakon ove dvije početne faze, treninzi se baziraju na podizanju koncentracije te sportskog ponašanja.

## 6.2. Utjecaj nogometa na razvoj djece

Uz sve navedene prednosti za fizičko zdravlje, uključivanje djeteta u nogometne treninge ujedno služi i kao sportski odgoj, učenje aktivnog života te za razvijanje ljubavi prema sportu. Dobrobiti nogometa očituju se i u razvoju komunikativnosti, stvaranju prijateljstava među igračima te cjelokupnog sportskog okruženja u obitelji i društvu (Hodak Butorac, 2006 prema Breslauer i sur., 2012).

U istraživanju iz 2015. godine Alesi i sur. željeli su procijeniti utječe li program treninga nogometa tijekom 6 mjeseci na poboljšanje motoričkih i kognitivnih sposobnosti kod djece. Motoričke vještine uključivale su koordinacijske vještine, trčanje i eksplozivnu snagu nogu, dok su kognitivne sposobnosti uključivale vrijeme vizualne diskriminacije i vrijeme vizualne selektivne pažnje. Četrdeset i šestero djece s kronološkom dobi od oko 9 godina podijeljeno je u dvije skupine: skupina 1 (n = 24) sudjelovala je u Programu vježbanja nogometa, dok su skupinu 2 (n = 22) činila djeca koja nisu sudjelovala niti u jednom programu. Njihove sposobnosti mjerene su testovima koji uključuju motoričke i kognitivne zadatke. Program vježbanja nogometa rezultirao je poboljšanim rezultatima u trčanju, koordinaciji i eksplozivnoj snazi nogu, kao i kraćim vremenima vizualne diskriminacije kod djece iz skupine 1. Općenito, ovi rezultati podupiru tezu da poboljšanje motoričkih i kognitivnih sposobnosti nije povezano samo s općom tjelesnom aktivnošću, već i sa specifičnim vještinama povezanim s loptom. Programi vježbanja nogometa predstavljaju se kao "prirodno sredstvo" za poboljšanje kognitivnih resursa, kao i promicanje sudjelovanja djece u sportskim aktivnostima od rane dobi.

Autori Ryuh, Choi, Oh, Chen i Lee u 2019. godini proveli su istraživanje s ciljem pronalazjenja učinkovitosti inkluzivnog nogometnog programa u promjeni nepoželjnog ponašanja kod djece sa i bez intelektualnih teškoća. U istraživanju je sudjelovalo 40-ero djece, od čega je



polovica imala intelektualne teškoće. Eksperimentalna i kontrolna skupina sastojale su se od po 10-ero djece, pri čemu je eksperimentalna skupina sudjelovala u nogometnom programu, a kontrolna nije. Svako dijete s intelektualnim teškoćama je dobilo svog vršnjačkog partnera s kojim je vježbalo na treningu. Nakon četverotjednog programa, rezultati su pokazali značajno smanjenje društvene distanciranosti kod tipičnih vršnjaka prema djeci s intelektualnim teškoćama te smanjenje povučenog ponašanja djece s intelektualnim teškoćama. S druge strane, u kontrolnoj skupini razlike nisu pronađene. Ovo istraživanje je pokazalo pozitivne učinke inkluzivnog nogometnog programa te može osnažiti trenere i ostale stručnjake na stvaranje inkluzivnih skupina unutar svojih programa, omogućujući dobrobiti za psihosocijalni razvoj obje populacije.

## 7. Inkluzivna grupa u GNK „Dinamo Zagreb“

2017. godine osnovana je ekipa djece s teškoćama u razvoju, sa službenim nazivom „*Dinamo Power Team*“. Program se u početku provodio u suradnji s udrugom „*SILab*“<sup>1</sup>, kasnije neko vrijeme djeluje samostalno, a od 2022. godine provodi se u suradnji s Udrugom za sindrom Down Zagreb. U ekipu su uključena djeca s različitim teškoćama (sindrom Down, poremećaj iz spektra autizma, intelektualne teškoće). Polaznici u dobi od 6 do 24 godine dvaput tjedno na stadionu Maksimir besplatno treniraju nogomet. GNK „*Dinamo Zagreb*“ im osigurava svu opremu, teren za trening i nogometne trenere za djecu koja sudjeluju u programu. Trening za 20 djece s teškoćama u razvoju vode dva trenera iz Dinamove nogometne škole i stručni fizioterapeuti te jedna ili dvije edukacijske rehabilitatorice, po potrebi. Djeca nekoliko puta godišnje sudjeluju na turniru u okviru sportske lige za djecu s teškoćama „*Special Power League*“ koju je pokrenula „*Akademija zdravog življenja*“<sup>2</sup> i u kojoj sudjeluju brojne druge momčadi djece s teškoćama u razvoju iz Hrvatske (nogometni klubovi: Hajduk, Istra, Rijeka, Slaven Belupo, Osijek, Lokomotiva) te nekoliko klubova izvan Hrvatske.

Kroz nogometne treninge, razne turnire promoviraju se jednakost sve djece, kao i uključenost djece s teškoćama u razvoju u društvo. Dinamov tim, kao i cijeli koncept lige na razini Hrvatske i ostalih zemalja, pružaju djeci s teškoćama u razvoju jednake mogućnosti za sudjelovanje u nogometu, što je primarni cilj (Zaklada nema predaje<sup>3</sup>, 2020).

Osnovna ideja projekta je motivirati djecu s invaliditetom da se aktivno integriraju u društvo putem sportskih aktivnosti. Projekt je osmišljen na temelju činjenice da djeca s invaliditetom nemaju priliku adekvatno se baviti sportom. Cilj je omogućiti djeci s invaliditetom da jednako kao i ostala djeca igraju nogomet zajedno s drugom djecom, pomoći djeci s invaliditetom da poboljšaju svoju energiju, psihološko blagostanje i kvalitetu života unaprjeđujući njihovu sposobnost obavljanja svakodnevnih aktivnosti.

---

<sup>1</sup> Tada udurga, a sada poliklinika za fizikalnu medicinu, neurologiju i fizikalnu terapiju za djecu i odrasle s neurološkim i senzomotoričkim oštećenjima.

<sup>2</sup> Udruga koja je osnovana s ciljem prevencije te smanjenja zdravstveno štetnih aktivnosti kod djece i mladih, promicanja pozitivnih vrijednosti i promocije tjelesne aktivnosti.

<sup>3</sup> Službena zaklada GNK „Dinamo Zagreb“ čiji su glavni ciljevi promicanje jednakosti, jednakih mogućnosti i ravnopravnosti, kao i pružanje pomoći.

Sport također povezuje ljude sa sličnim teškoćama omogućujući pojedincu da podijeli svoje iskustvo i prijatelji se s ljudima koji razumiju njegove ili njezine svakodnevne borbe.

Projekt “*Special Power League*” prepoznat je u Europi te 2020. godine osvaja srebrnu nagradu UEFA-e (Union of European Football Associations) za najbolju inicijativu za osobe s invaliditetom na “UEFA Grassroots awards” događaju. To su nagrade koje prepoznaju trenere, klubove i projekte diljem Europe, njihovu izvanrednu predanost i doprinos “grassroots” nogometu (Health Life Academy, n.d.).

## 8. Seansa Rehabilitacije putem pokreta

Da bi dijete korištenjem pokreta moglo realizirati i doseći različite ciljeve, prilikom strukturiranja seanse Rehabilitacije putem pokreta potrebno je obratiti pozornost na nekoliko kriterija. Potrebno je odabrati najprikladnije aktivnosti za pojedino dijete, uzimajući u obzir (Kiš-Glavaš, 2016):

1. djetetov psihofizički razvoj
2. značajke i specifične potrebe skupine
3. ranije iskustvo s pokretom koje je dijete imalo te
4. općenito zdravlje djeteta.

Pri odabiru aktivnosti treba voditi računa o njihovoj dinamičnosti te o tome da su aktivnosti razumljive. Aktivnosti trebaju obuhvatiti više mišićnih skupina te biti provođene u određenom ritmu, ovisno o razini razvoja i kronološkoj dobi djeteta. Također je poželjno da se vježbe s vremenom mijenjaju, prilikom čega se naglasak stavlja na sustavno i postupno otežavanje tih aktivnosti (Levandovski i Bratković, 1997 prema Kiš-Glavaš, 2016). Iduće na što moramo obratiti pozornost je to da svaka skupina djece ima svoje osobitosti i potrebe. Kad govorimo o skupini djece s teškoćama u razvoju, moramo imati na umu da se radi o vrlo heterogenoj skupini, čije se razlike i potrebe znatno razlikuju. Stoga je važno provesti kvalitetnu procjenu motoričkih, ali i ostalih sposobnosti djeteta kako bismo proveli što bolji i kvalitetniji program koji je prilagođen potrebama svakog pojedinca. Idući kriterij odnosi se na ranije iskustvo s pokretom koje je dijete imalo, ali i iskustvo u radu u skupini jer o tome ovisi na koje aktivnosti ćemo se fokusirati s djecom. Ukoliko se radi o djeci koja se prvi put integriraju u neku skupinu, s njima će se više raditi na aktivnostima upoznavanja i poticanja socijalnog kontakta, dok će se sa iskusnijom djecom raditi na natjecateljskim igrama i poticanju kompetitivnosti. Zadnji kriterij odnosi se na zdravstveno stanje pojedinca, što je jako važan element u odabiru aktivnosti. Kako bismo imali kvalitetan uvid u zdravstveno stanje, komorbiditete te eventualne kontraindikacije za provođenje određenih aktivnosti, važna je suradnja i dogovor sa stručnjacima iz ostalih područja, npr. liječnicima (Ivanković, 1988 prema Kiš-Glavaš, 2016).

Uz kriterije, u strukturiranju i provođenju seanse važno je voditi se i različitim načelima. Prvo načelo koje se ističe je načelo primjerenosti razini razvoja i kronološkoj dobi djece s teškoćama u razvoju, koje naglašava važnost slijeđenja faza motoričkog učenja kao i zakonitosti cjelokupnog razvoja. Drugo načelo odnosi se na individualizaciju postupaka u planiranju seanse,

na taj način omogućujući ravnopravan položaj svih sudionika, kao i doživljaj uspjeha. Treće načelo odnosi se na sustavnost i postupnost u razrađivanju aktivnosti za seansu, počevši od jednostavnijih prema složenijim, odnosno od lakših prema težim (Mišić, 1993; Markić 1991 prema Kiš-Glavaš, 2016). Naposljetku, važno je i pratiti aktivnosti govorom, kako bi dijete povezalo određene pokrete sa značenjem. Tijekom izvođenja same seanse bitno je pozitivno poticati sudionike kroz pohvale, za razvoj motivacije (Kiš-Glavaš, 2016).

## **8.1. Struktura seanse Rehabilitacije putem pokreta**

U strukturiranju i kreiranju seanse Rehabilitacije putem pokreta važno je voditi se određenim pravilima, odnosno pratiti točan redoslijed aktivnosti.

Najprije, svaka seansa mora imati svoju temu, to jest cilj koji mora biti jasan, specifičan i mjerljiv. Cilj se određuje sukladno rezultatima procjene koja se provodi na početku rada s djetetom, kako bi odgovarao njegovim specifičnim potrebama i sposobnostima te razini razvoja na kojoj se dijete trenutno nalazi. Najoptimalnije je odabrati nekoliko ciljeva za rad, kako bismo izbjegli dosadu, odnosno kako seansa ne bi bila opterećujuća i za voditelja, ali i za djecu. Uz definiranje cilja, potrebno je definirati i sva potreba sredstva i pojmove koji će se najviše koristiti u seansi (Kiš-Glavaš, 2016).

Svaka seansa započinje jednom ili više aktivnosti poticanja socijalnog kontakta kako bi se stvorilo međusobno povjerenje sudionika te pozitivna klima. To je opće načelo u seansama RPP-a jer se provlači kroz sve aktivnosti. Takve aktivnosti pozitivno utječu na grupnu dinamiku i međusobno upoznavanje djece. Mogu se odabrati one aktivnosti koje već zadovoljavaju odabrani osnovni cilj seanse. Ove aktivnosti je unutar RPP-a moguće podijeliti u tri skupine: igre upoznavanja, povjerenja te pokretne igre koje je moguće provesti u obliku natjecateljskih igara ili kao igre s motoričkim tijekom (Kiš-Glavaš, 2016).

Za zagrijavanje mišića u idućoj fazi koriste se funkcionalne aktivnosti, bazirajući se primarno na one skupine mišića koje će u seansi biti najviše u funkciji. Ovim aktivnostima želi se osigurati da se funkcije lokomotornog, respiratornog te kardiovaskularnog sustava podignu na viši nivo pazeći pritom na pravilno držanje tijela (Findak, 2003 prema Kiš-Glavaš, 2016). U ovoj fazi je također korisno povezati aktivnosti s osnovnim ciljem seanse (Kiš-Glavaš, 2016).

Nakon toga izvode se aktivnosti u okviru glavnog dijela seanse, koje su u skladu s osnovnim ciljem seanse te svim načelima i pravilima koja se koriste u kreiranju seanse. U ovoj fazi potrebno je paziti na ritam izmjene aktivnosti, kombinirati življe i mirnije aktivnosti, kako bismo izbjegli zamor ili preopterećenje. Najprije je potrebno krenuti od aktivnosti koje su usmjerene na sebe, zatim na aktivnosti usmjerene na objekte (aktivnosti s različitim sredstvima), potom aktivnosti u paru i naposljetku grupne aktivnosti.

Zatim slijedi izvođenje pokretne igre ili igre natjecateljskog karaktera. U ovoj fazi ne baziramo se toliko na ispravljanje određenih pokreta, nego je naglasak na opuštenosti i slobodi kretanja, kako bismo mogli vidjeti koliko je i je li uopće usvojen sadržaj koji je uvježbavan tijekom seanse (Ćetković, 1999 prema Kiš-Glavaš, 2016).

Na kraju se izvode završne aktivnosti koje se fokusiraju na relaksaciju i umirivanje djetetovog organizma, kroz vježbe disanja, jogu, vođenu vizualizaciju, masažu te razgovor o samoj seansi kako bismo dobili povratnu informaciju o seansi (Kiš-Glavaš, 2016).

## **9. Praktični dio rada**

U praktičnom dijelu rada provodit će se pet seansi Rehabilitacije putem pokreta unutar inkluzivne grupe u “GNK Dinamo Zagreb”. S obzirom da djeca inače provode nogometne treninge, naglasak u svim seansama bit će na nogometnim elementima. Za potrebe izrade ovog rada uključila sam se u volontiranje unutar grupe, pružajući asistenciju djeci na treningu, što uključuje usmjeravanje na aktivnosti, pomoć pri slijeđenju uputa te bilo koju drugu vrstu podrške, ovisno o potrebi djeteta (od verbalne prema fizičkoj). Seanse su osmišljene prema uzoru na treninge koji se uobičajeno rade s djecom, u suradnji s trenerom.

## **9.1. Provedba seansi Rehabilitacije putem pokreta**

### **9.1.1. Prva seansa**

#### ***Naziv seanse:***

Dobrodošlica na terenu

#### ***Tema, cilj seanse:***

upoznavanje članova grupe i baratanje loptom

#### ***Grupa:***

skupina od 12 djece s različitim teškoćama u razvoju

#### ***Sredstva:***

lopte, čunjevi, mali golovi, zviždaljka

#### ***Pojmovi:***

dodavanje, parovi, trojke, grupa, tiho-glasno

#### ***Predviđeno trajanje seanse:***

60 minuta



## ***1. Poticanje socijalnog kontakta***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

upoznavanje svih sudionika seanse

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici stoje u krugu te svaki sudionik izgovara svoje ime. Nakon što jedan sudionik izgovori svoje ime, svi ostali ga ponavljaju tiho. Zatim ga izgovara glasno, a svi ga ponavljaju naizmjenično glasno pa tiho. Aktivnost se završava kad se svi sudionici izredaju.

### **Posredni ciljevi:**

razvoj pamćenja, diskriminacija intenziteta glasa, (tiho-glasno), prihvaćanje i slijeđenje pravila

## ***2. Funkcionalne aktivnosti***

### **Osnovni cilj:**

zagrijavanje mišića

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici stoje u vrsti te izvlače sličice s brojevima iz vrećice koju drži rehabilitator. Sudionici koji su izvukli dva ista broja staju u parove (brojevi su 1-12, od svakog broja mora biti po 2 sličice). Svaki par uzima loptu te jedan sudionik iz para staje na jednu liniju, a drugi na liniju koja se nalazi nasuprot. Rehabilitator daje uputu da krenu dodavanjem lopte laganim udarcima jedan prema drugom. Nakon 10 dodavanja, rehabilitator daje uputu da sudionici zamjene mjesta hodanjem na prstima te ponovno naprave 10 dodavanja. Nakon toga, daje se uputa da sudionici zamjene mjesta hodanjem na petama i naprave 10 dodavanja. Zatim sudionici mijenjaju mjesta visoko uzdignutih

koljena i rade 10 dodavanja. Posljednju izmjenu mjesta sudionici izvode trčeći s jedne linije na drugu i rade 10 dodavanja.

**Posredni ciljevi:**

upoznavanje partnera i rad u paru, spretnost nogu i rad s loptom, anticipacija pokreta, brojanje, opća koordinacija

### ***3. Glavni dio seanse***

**Osnovni cilj aktivnosti:**

vježbanje sa svim sudionicima, baratanje loptom

**Tijek aktivnosti:**

Jedan od sudionika je „lovac“ i ima zadatak trčeći uhvatiti ostale sudionike. Ostali sudionici bježe slobodno po prostoru, od kojih polovica ima loptu u rukama. Kada uhvati nekoga, taj sudionik je „zaleđen“ te mora ostati stajati u mjestu, raširenih nogu, dok ga drugi sudionici ne „spase“, a „spasiti“ ga mogu na način da se dodaju loptom nogom kroz njegove raširene noge. Igra završava kad svaki od sudionika prođe ulogu „lovca“.

**Posredni ciljevi:**

unapređenje motoričke vještine trčanja, razvoj povjerenja, koordinacija oko-noga

**Osnovni cilj aktivnosti:**

uvježbavanje tehnike rada loptom

**Tijek aktivnosti:**

Sudionici formiraju trojke prema kriteriju boje kose – rehabilitator daje uputu da stanu u trojku oni koji imaju istu boju kose. Ukoliko netko ostane bez trojke, rehabilitator ga raspoređuje u par s nekim ili formiraju četvorku. Rehabilitator slaže poligon koristeći čunjeve. Sudionici iz trojke staju na nasuprotne linije, dvoje na jednu liniju, a jedan na drugu. Između njih nalaze se čunjevi. Zadatak je prolaziti loptom između čunjeva vodeći loptu nogom i na kraju poligona dodati sudioniku iz svoje trojke. Najprije se radi dominantnom nogom, a nakon što je svaki sudionik prošao poligon 5 puta, mijenja se uputa da se aktivnost izvodi nedominantnom nogom. Kada se i na taj način poligon prođe 5 puta, aktivnost se završava.

#### ***4. Pokretna igra***

**Osnovni cilj aktivnosti:**

vođenje lopte

**Tijek aktivnosti:**

Sudionici su podijeljeni u dvije skupine, svaka skupina ima jednak broj sudionika. Rehabilitator postavi dva mala gola jedan pored drugog, na udaljenosti od otprilike tri metra. Rehabilitator zviždajkom daje znak te prvi sudionici iz obje skupine kreću i vode loptu nogom te trebaju zabiti gol. Kada zabiju gol, uzimaju loptu i vode je nogom do idućeg u redu. Ukoliko ne zabije gol, sudionik se mora vratiti do mjesta označenog čunjem (otprilike 4 metra od gola) i pokušava dok ne uspije. Pobjednik je ona ekipa koja uspije izrotirati sve sudionike tako da onaj koji je prvi igrao, opet dođe na red, pod uvjetom da su svi prethodni sudionici zabili pogotke.

**Posredni ciljevi:**

razvoj natjecateljskog duha, poticanje timskog rada, razvoj povjerenja među sudionicima, prihvaćanje i slijeđenje pravila, suradnja

## ***5. Završni dio seanse***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

opuštanje

### **Tijek aktivnosti:**

Na kraju seanse rehabilitator sjedne ispred sudionika koji sjede u polukrugu te potiče sudionike da podijele dojmove o seansi s ostatkom grupe. Razgovor o dojmovima kreće tako da rehabilitator prozove prvo dijete sa svoje desne strane, koje prije nego što kaže svoje dojmove, kaže kako se zove.

### **Posredni ciljevi:**

čekanje na red, upoznavanje članova grupe, poticanje promišljanja o dojmovima

### **9.2.1. Druga Seansa**

***Naziv seanse:***

Majstorije vođenja

***Tema, cilj seanse:***

poboljšanje motoričke vještine vođenja lopte

***Grupa:***

skupina od 12 djece s različitim teškoćama u razvoju

***Sredstva:***

papirići sa slikama rekvizita, zviždaljka, lopta, uže, kapice, čunjevi

***Pojmovi:***

dodavanje, parovi, vođenje lopte, trčanje

***Predviđeno trajanje seanse:***

60 minuta

## ***1. Poticanje socijalnog kontakta***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

suradnja s partnerom

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici stoje u vrsti te izvlače papiriće iz vrećice koju drži rehabilitator. Na papirićima se nalaze slike rekvizita koji će biti korišteni u seansi (lopta...itd). Sudionici koji su izvukli dvije iste slike stanu u par. Nakon formiranja parova, sudionici skidaju tenisice te bosih nogu pokušavaju jedan drugome stati na nogu te istovremeno trebaju izmicati svoju. Aktivnost se završava na znak zviždaljke rehabilitatora.

### **Posredni ciljevi:**

razvoj povjerenja među partnerima, anticipacija tuđih pokreta, unapređenje sposobnosti reagiranja i opće koordinacije

## ***2. Funkcionalne aktivnosti***

### **Osnovni cilj:**

zagrijavanje mišića

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se rasporede u dvije vrste na centar, jedan iza drugoga. Izvode aktivnosti do gol linije, a natrag se vraćaju trčeći. Redom se izvode aktivnosti: trčanje unaprijed što brže, trčanje unatrag, trčanje s okretima (za 360 stupnjeva), hodanje četveronoške trbuhom prema dolje, zatim trbuhom prema gore, poskakivanje s obje noge te vožnja "tački" u parovima.

### **Posredni ciljevi:**

rad u paru, razvoj trčanja, razvoj opće koordinacije, prihvaćanje i slijedenje pravila

### **3. Glavni dio seanse**

#### **Osnovni cilj aktivnosti:**

razvoj motoričke vještine vođenja lopte

#### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici, svaki sa svojom loptom, stoje na liniji, dok je jedan igrač odabran kao "lovac" bez lopte (bira ga rehabilitator). Sudionici s linije nastoje prijeći na suprotnu stranu terena vodeći loptu nogom te istovremeno bježe od "lovca". Kada "lovac" uhvati jednog od sudionika, taj sudionik se zaustavlja i postavlja u "zid". Preostali igrači nastavljaju bježati, izbjegavajući zid, ali im je dopušteno koristiti zid i kao prepreku kako bi izbjegli "lovca" dok prelaze na drugu stranu. Kada lovac uhvati više igrača, oni se mogu postaviti slobodno na terenu ili blizu jedan drugog kako bi stvorili veći zid. Sudionici najprije vode loptu s obje noge, zatim na znak rehabilitatora vode desnom pa lijevom nogom. Pobjednik je posljednji neulovljeni sudionik te on može u idućoj rundi biti "lovac".

#### **Posredni ciljevi:**

donošenje odluka, unaprjeđenje sposobnosti brze promjene kretanja (prestrukturiranje motoričke aktivnosti), koordinacija oko-noga, unaprjeđenje motoričke vještine trčanja, razvoj opće koordinacije, prihvaćanje i slijedenje pravila, učenje pojmova "desno-lijevo"

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

razvoj vještine vođenja lopte

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici stoje u vrsti na liniji te dobiju uputu da izgovaraju brojeve 1 i 2 naizmjenično, na način da prvi u vrsti izgovara broj 1, drugi 2, treći opet 1 i tako redom do posljednjeg u vrsti. Oni koji su izgovorili broj 1 čine jednu grupu, a koji su izgovorili broj 2 čine drugu grupu. U tako podijeljenim grupama, sudionici stanu u dvije nasuprotne vrste. Rehabilitator odluči sudionik iz koje grupe prvi kreće te daje znak. Sudionik treba proći poligon. Prvi zadatak je pravocrtno vođenje lopte pored užeta koja se nalazi na podu. Zatim ide vođenje lopte u smjeru "cik-cak" između kapica. Na kraju sudionik dodaje loptu prvom sudioniku iz druge grupe koji prolazi poligon u suprotnom smjeru. Aktivnost se završava kad su svi sudionici prošli poligon.

### **Posredni ciljevi:**

razvoj opće koordinacije, razvoj motoričke vještine trčanja, razvoj pamćenja, razvoj vještine dodavanja, razvoj vještine kontrole lopte

## ***4. Pokretna igra***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

razvoj vještine vođenja lopte

### **Tijek aktivnosti:**



Dvije ekipe stoje na nasuprotnim linijama u vrsti, svaki igrač ima svoju loptu. Na svakoj liniji postavljeni su predmeti koji označavaju “blago” te ekipe (za jednu ekipu to su kapice, za drugu čunjevi). Na znak rehabilitatora, sudionici pokušavaju uzeti predmete s protivničke linije i prenijeti ih na svoju pritom vodeći loptu. Pobjednik je ona ekipa koja uspije uzeti svo blago protivničke ekipe. Ukoliko rehabilitator vidi da igra postaje preduga vremenski, može dati određeni okvir kada igra završava (npr. “Igra se još pet minuta.”).

### **Posredni ciljevi:**

prihvatanje i slijeđenje pravila, timski rad i suradnja, koordinacija oko-noga

## ***5. Završni dio seanse***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

istezanje mišića

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici stanu u krug, rehabilitator u sredinu te pokazuje aktivnosti istezanja mišića. Kreće od glave, zatim ruke i trup i naposljetku isteže noge. Nakon što je odradio sve vježbe, pita ima li netko od sudionika da bi htio pokazati neku svoju vježbu za istezanje.

### **Posredni ciljevi:**

relaksacija, razvoj imitacije pokreta

### **9.1.3. Treća Seansa**

#### ***Naziv seanse:***

Učenje nogometne komunikacije – dodaj i primi

#### ***Tema, cilj seanse:***

unapređenje vještine dodavanja i primanja lopte

#### ***Grupa:***

skupina od 12 djece s različitim teškoćama u razvoju

#### ***Sredstva:***

kapice u bojama, lopte, koordinacijske ljestvice, sličice s igračima

#### ***Pojmovi:***

dodavanje, vođenje lopte, skipanje, sunožno, postrance, istežanje

#### ***Predviđeno trajanje seanse:***

60 minuta

## ***1. Poticanje socijalnog kontakta***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

stvaranje ugodne atmosfere

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici su slobodno raspoređeni u prostoru. Rehabilitator stoji u sredini te drži crvenu, žutu i zelenu kapicu. Daje uputu djeci da kada digne crvenu kapicu i kaže “STOP” trebaju stati u mjestu, kada digne žutu i kaže “PRIPREMA” trebaju skipati u mjestu i kada digne zelenu i kaže “KRENI” trebaju trčati. Nakon nekog vremena ubacuje se 6 (ako ima 12 sudionika) lopti te sudionici izvode aktivnosti uz vođenje lopte, a na znak zviždaljkom rehabilitatora dodaju se sa sudionikom koji im je najbliži.

### **Posredni ciljevi:**

prihvatanje i slijedenje pravila, koordinacija oko-noga, razvoj motoričke vještine trčanja, unapređenje vještine vođenja lopte i dodavanja, razvoj pažnje i koncentracije

## ***2. Funkcionalne aktivnosti***

### **Osnovni cilj:**

zagrijavanje mišića

### **Tijek aktivnosti:**

Rehabilitator dijeli sudionike u dvije skupine nasumično prozivajući imena. Svaka skupina ima koordinacijske ljestvice ispred sebe. Rehabilitator demonstrira svaku od vježbi prije nego ih sudionici izvode. Vježbe su slijedeće: skipanje kroz ljestvice na način da obe noge trebaju biti

unutar ljestvice u isto vrijeme, skipanje uz visoko podizanje koljena, poskakivanje sunožno unutar ljestvica, poskakivanje s noge na nogu unutar ljestvica, poskakivanje sunožno unutar ljestvica pa van, kretanje postrance kroz ljestvice. Aktivnost se završava kad je zadnji sudionik završio posljednju vježbu.

### **Posredni ciljevi:**

razvoj koordinacije, razvoj i unapređenje motoričke vještine poskakivanja, razvoj imitacije

## ***3. Glavni dio seanse***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

unapređenje vještine dodavanja i primanja lopte

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se dijele u dvije jednake grupe na način da iz vrećice izvlače slike nogometaša iz GNK "Dinamo Zagreb". Sudionici koji su dobili Brunu Petkovića (6 slika) formiraju krug s razmakom od otprilike 2 metra jedan između drugog. Sudionici koji su dobili Arijana Ademija (6 slika) stoje na liniji u vrsti jedan iza drugoga, iza sudionika koji su formirali krug. Na znak rehabilitatora, igrači u krugu se dodavaju loptom što brže mogu (svaki sudionik prima loptu kad mu je dodana), a jedan sudionik iz druge grupe trči oko igrača u krugu vodeći loptu te dolazi natrag do svoje grupe, dodaje loptu sljedećem u vrsti koji ponavlja aktivnost. Cilj aktivnosti je da igrači u krugu naprave što je više moguće dodavanja dok posljednji iz druge ekipe ne dođe ponovno na kraj vrste. Kada su svi sudionici iz druge grupe jednom trčali oko kruga, mijenjaju se uloge.

### **Posredni ciljevi:**

koordinacija oko-noga, razumijevanje i slijeđenje uputa i pravila, timski rad i suradnja, unapređenje opće koordinacije, spretnost nogu

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

unapređenje vještine dodavanja i primanja lopte

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici formiraju krug, rehabilitator odabire onog sudionika koji prvi kreće izvoditi vježbu. On ima loptu te kreće iz formiranog kruga voditi loptu, prolazi kroz sredinu te dodaje loptu nekom od sudionika na suprotnoj strani. Taj sudionik prima loptu i također vodi loptu kroz sredinu i dodaje ju idućem sudioniku. Rehabilitator daje uputu sudionicima da svaki put loptu trebaju dodati nekom drugom. Nakon nekog vremena, sudionici mijenjaju mjesta u krugu kako bi se osiguralo da svi sudionici imaju priliku međusobno se dodavati loptom.

### **Posredni ciljevi:**

razumijevanje i slijeđenje uputa i pravila, baratanje loptom, koordinacija oko-noga, povećanje kontrole nad loptom

## ***4. Pokretna igra***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

poboljšanje vještine dodavanja i primanja lopte

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici su podijeljeni u dvije jednake grupe (po 6 sudionika). Grupe su iste kao u aktivnosti iz glavnog dijela seanse. Aktivnost se odvija na polovici terena. Najprije jedna grupa ima loptu te mora skupiti 10 dodavanja bez da im druga grupa uzme loptu. Ako neki sudionik iz druge grupe dodirne loptu, ta grupa kreće skupljati dodavanja. Pobjednik je ona ekipa koja uspije skupiti 10 dodavanja te dobiva 1 bod. Aktivnost završava kad jedna ekipa skupi ukupno 3 boda.

### **Posredni ciljevi:**

razvoj percepcije, timski rad i suradnja, razvoj obrambenih kretnji, anticipacija pokreta, koordinacija oko-noga

## ***5. Završni dio seanse***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

istezanje mišića

### **Tijek aktivnosti:**

Rehabilitator odabire jednog sudionika koji će biti voditelj istežanja. On stane u sredinu kruga, a ostali prate njegove pokrete.

### **Posredni ciljevi:**

razumijevanje i slijeđenje pravila, razvijanje karaktera vođe, razvoj pažnje i koncentracije

#### **9.1.4. Četvrta seansa**

##### ***Naziv seanse:***

Nogometna avantura kroz dimenzije (prostorne odnose)

##### ***Tema, cilj seanse:***

ponavljanje i utvrđivanje prostornih odnosa lijevo-desno i gore-dolje

##### ***Grupa:***

skupina od 12 djece s različitim teškoćama u razvoju

##### ***Sredstva:***

lopta, kapice u boji, čunjevi

##### ***Pojmovi:***

red, gore, dolje, lijevo, desno

##### ***Predviđeno trajanje seanse:***

60 minuta

## ***1. Poticanje socijalnog kontakta***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

stvaranje zabavne atmosfere

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se nalaze u krugu. Rehabilitator daje uputu da se pozdrave tako da jedan po jedan pogledaju osobu lijevo od sebe i izgovore svoje ime. Kada sva djeca u krugu izgovore svoje ime gledajući osobu lijevo od sebe, rehabilitator daje verbalnu uputu sudionicima kako trebaju pogledati desno od sebe i izreći svoje ime. Nakon toga, rehabilitator zadaje verbalnu uputu da svatko od sudionika, kada na njega dođe red, pogleda prema gore i kaže nešto što voli jesti. Zatim rehabilitator zadaje novu verbalnu uputu da sudionici, jedan po jedan, kada na njih dođe red, pogledaju prema dolje i kažu nešto što ne vole jesti. Na kraju ove aktivnosti sudionici trebaju reći svoje ime, a ostatak grupe ponavlja njihovo ime i kaže: "Bok, (ime sudionika)!" Rehabilitator promatra izvođenje aktivnosti te ispravlja one koje su pogriješili smjer gledanja.

### **Posredni ciljevi:**

razvoj pamćenja, ponavljanje pojmova gore-dolje i lijevo-desno

## ***2. Funkcionalne aktivnosti***

### **Osnovni cilj:**

pripremanje mišića za tjelesnu aktivnost

### **Tijek aktivnosti:**



Djeca i rehabilitator raspoređeni su u formaciji kruga, tako da se kada rašire ruke, međusobno ne dotiču. Djeca izvode aktivnosti i ponavljaju ih nekoliko puta na temelju demonstracije i verbalnih uputa rehabilitatora: “Pokrećite glavu u krug, prvo u desnu, pa u lijevu stranu. Pomičite glavu gore i dolje. Prislonite glavu na desno, pa na lijevo rame. Podižite pa spuštajte ramena. Kružnim pokretima pomičite desnu ruku prema naprijed, a zatim prema natrag. Kružnim pokretima pomičite lijevu ruku prema naprijed, a zatim prema natrag. S obje ruke napravite kružne pokrete, prvo naprijed, onda natrag. Napravite kružne pokrete kukovima u lijevu pa u desnu stranu. Primaknite rukama desno koljeno prema prsima. Primaknite lijevo koljeno prema prsima. Rukama uhvatite zglob desne noge i primaknite ga prema stražnjici. Uхватite zglob lijeve noge i primaknite ga prema stražnjici. Napravite kružne pokrete koljenima, prvo u desnu, pa u lijevu stranu. Napravite kružne pokrete zglibom, prvo desne pa lijeve noge. Hodajte na prstima 5 koraka naprijed, a zatim na petama 5 koraka natrag. Hodajte u krugu jedan iza drugoga. Mijenjamo smjer. Počnite trčati u krugu jedan iza drugoga. Mijenjamo smjer. Protresite cijelo tijelo.”

### **Posredni ciljevi:**

razvoj i unapređenje sheme tijela, ponavljanje pojmova lijevo-desno, gore-dolje, imitacija, ponavljanje naziva dijelova tijela, razvoj i unapređenje orijentacije u prostoru

### ***3. Glavni dio seanse***

#### **Osnovni cilj aktivnosti:**

ponavljanje i utvrđivanje prostornih odnosa lijevo-desno i gore-dolje

#### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se poredaju u red jedan iza drugoga. Prvi sudionik dobiva u ruke loptu te on kreće s aktivnosti. Pozorno sluša upute rehabilitatora koji daje naputke: gore, dolje, lijevo i desno. Kada rehabilitator kaže “GORE” svi u glas trebaju ponoviti za njim “GORE!” Prvi član objeručke prosljeđuje loptu preko glave članu iza sebe što brže može. Drugi član uzima loptu te ju predaje

sudioniku iza sebe na isti način i tako sve dok rehabilitator ne promijeni uputu. Na primjer – “DOLJE!”. Tada svi ponovno u glas trebaju ponoviti što je rehabilitator rekao te mijenjaju način prosljeđivanja lopte – tako da rašire noge te kroz njih objeručke prosljede loptu. Kad rehabilitator kaže “LIJEVO!” - tada se svi okreću na svoje lijevo, uspravno stojeći i predaju loptu idućem u redu, a kad kaže “DESNO” okreću se na desno te objeručke predaju loptu sudioniku iza sebe. Kada lopta dođe do zadnjeg sudionika, on s njom mora dotrčati na početak reda, ispred prvog člana, te ponovno predaje loptu članu iza sebe prema zadnjoj uputi koju je cijela skupina dobila sve dok ne dobiju drugu uputu. Aktivnost završava kada sudionik koji je započeo s aktivnošću ponovno dođe na početno mjesto u redu.

### **Posredni ciljevi:**

koordinacija oko-ruka, suradnja među članovima grupe, spretnost ruku, reagiranje, slušanje i slijeđenje uputa

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

ponavljanje i utvrđivanje prostornih odnosa lijevo-desno, razvoj opće koordinacije

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se podijele u parove na način da biraju onog sudionika koji im je (približno) iste visine. Svaki par staje iza jednog čunja te čeka uputu rehabilitatora. Na razmaku od otprilike 6 metara nalazi se drugi čunj, s lijeve strane čunja je crvena kapica, a s desne žuta kapica. Kad rehabilitator kaže “CRVENA” trebaju obići kapicu s lijeve strane, a kada kaže “ŽUTA” trebaju obići kapicu s desne strane. Sudionik iz para koji čeka da njegov par izvrši zadatak, čeka svoj red skipajući. Nakon određenog broja ponavljanja, rehabilitator mijenja uputu te umjesto uputa “CRVENA” i “ŽUTA”, govori smjer u kojem trebaju zaobići kapicu, odnosno “LIJEVO” (kod crvene kapice) i “DESNO” (kod žute kapice). Također, nakon nekog vremena rehabilitator mijenja zadatak

sudionika koji čekaju na red, umjesto skipanja trebaju sunožno poskakivati u mjestu. Aktivnost se završava kada je svaki od sudionika prošao poligon 10 puta.

### **Posredni ciljevi:**

praćenje i slijeđenje uputa, poticanje koncentracije i pažnje, unapređenje motoričke sposobnosti reagiranja, ponavljanje boja, čekanje na red

## ***4. Pokretna igra***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

primjena naučenog, radost kretanja

### **Tijek aktivnosti:**

Rehabilitator započinje aktivnost definiranjem pojmova brodovi, mornari, večera i valovi. Zatim objašnjava sudionicama kako aktivnost započinje slobodnim kretanjem sudionika kroz prostor. Dok se sudionici kreću, iščekuju uputu rehabilitatora. Kada rehabilitator kaže „BRODOVI“, svi sudionici trebaju potrčati na lijevu stranu dvorane, a kada kaže „MORNARI“, trče na desnu stranu dvorane. Kada rehabilitator kaže „VEČERA“, svi sudionici trebaju čučnuti dolje i praviti se da večeraju, a kada kaže „VALOVI“, svi trebaju poskočiti 2 puta visoko gore. Nalozi se vremenom ubrzavaju. Kada netko od sudionika pogriješi, ispada, a pobjednik je posljednji sudonik koji ostane.

### **Posredni ciljevi:**

poticanje pamćenja, slijeđenje uputa, poticanje natjecateljskog duha, anticipacija pokreta, vježbanje sposobnosti reagiranja

## ***5. Završni dio seanse***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

relaksacija

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici su raspoređeni slobodno u prostoru. Rehabilitator daje upute i istovremeno demonstrira vježbe. Najprije radimo pozu mačke. Daje uputu da kleknu i dlanove postave na pod. Govori: Mačka se isteže prema naprijed pa prema natrag. Izvija leđa u luk, nakostriješi se. Zatim se opet uspravi i opušteno stoji na četiri noge. Diže lijevu nogu, zatim desnu nogu. Vraćaju se u klečeći položaj pa pomiču obje ruke u desnu pa u lijevu stranu. Svaki položaj zadržavaju nekoliko sekundi. Nakon istežanja, mačka se umorila, legne na leđa, zatvori oči i duboko diše. Kada su spremni ustaju i protresu ruke i noge.

### **Posredni ciljevi:**

povećanje svjesnosti o sebi i svom tijelu, imitacija, istežanje mišića

### **9.1.5. Peta seansa**

#### ***Naziv seanse:***

Oštrina uma na terenu

#### ***Tema, cilj seanse:***

razvoj i unapređenje pažnje i koncentracije

#### ***Grupa:***

skupina od 12 djece s različitim teškoćama u razvoju

#### ***Sredstva:***

lopta, sličice s brojevima

#### ***Pojmovi:***

čučanj, poskok

#### ***Predviđeno trajanje seanse:***

60 minuta

## ***1. Poticanje socijalnog kontakta***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

stvaranje ugodne atmosfere

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se dijele u parove na način da odaberu za svog para nekog s kime se u posljednje vrijeme nisu puno družili. Zatim svaki par pronalazi mjesto u prostoriji gdje će imati dovoljno prostora za provedbu aktivnosti. Svaki par dobiva po jednu loptu. Stojeći jedan nasuprot drugome, oslonjeni dlanovima između kojih se nalazi lopta, sudionici nastoje pratiti pokrete koje zadaju naizmjenice. Pritom trebaju paziti da im lopta ne ispadne. Prije početka aktivnosti, uz verbalne upute, demonstriramo aktivnost te sudionicima dajemo vremena za moguća pitanja. Naglasimo sudionicima da pokušaju što više usmjeriti pažnju na loptu te da se koncentriraju na pokrete svog para. Tijekom izvođenja aktivnosti, također možemo djeci usmjeravati pažnju na loptu i pokrete njihovog para. Svakom paru potrebno je dati dovoljno vremena da osmisli i izvede nekoliko pokreta. Ukoliko neki par ne uspijeva izvesti aktivnost bez ispadanja lopte, može pokušati izvesti pokrete držeći se za ruke, ali bez lopte. (Prilagođeno prema Kiš-Glavaš, 2016.)

### **Posredni ciljevi:**

poticanje pažnje i koncentracije, suradnja i rad u paru, kreativno izražavanje pokretima

## ***2. Funkcionalne aktivnosti***

### **Osnovni cilj:**

zagrijavanje mišića za rad

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici se nalaze u krugu te slušaju upute rehabilitatora koji stoji u sredini kruga. Rehabilitator daje verbalne upute što trebaju raditi te pljesne svaki put kad izgovori uputu. Upute su redom: hodati u krug jedan iza drugog na prstima, hodati na petama, lagano trčati, trčati uz kružne pokrete rukama prema naprijed pa prema natrag, trčati visoko uzdignutih koljena, bočno (ili postrance) kretanje u jednu pa drugu stranu, "izbacivanje" nogu prema naprijed, "zabacivanje" nogu natrag prema stražnjici.

### **Posredni ciljevi:**

praćenje verbalnih uputa, imitacija

### **3. Glavni dio seanse**

#### **Osnovni cilj aktivnosti:**

razvoj i unapređenje pažnje i koncentracije

#### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici su podijeljeni u parove, na način da ponovno izvlače sličice s brojevima kao u jednoj od prehodnih seansi. Jedan sudionik drugomu verbalno zadaje neki pokret koji treba izvesti, na primjer „Čučni!“. Nakon što je izveo pokret, odnosno čučnuo, drugi partner izvedenom pokretu verbalno dodaje novi pokret, na primjer „Poskoči u vis!“. Prvi partner potom čučne i poskoči u vis i verbalno dodaje još jedan novi pokret i tako redom. Partneri nastoje zapamtiti i izvesti što je moguće više pokreta. Sudionici mogu pomoći jedan drugom, ukoliko se netko ne može sjetiti idućeg pokreta, na način da kažu npr. ako je idući pokret skok, mogu reći: "Ono što napraviš kada si sretan.". Uz verbalne upute za aktivnost, ukratko demonstriramo aktivnost i sudionicima damo vremena za eventualna pitanja. Zatim dajemo uputu djeci da obrate pozornost na to koje pokrete

njihov partner izvodi kako bi ih što bolje zapamtili, a navedeno ponavljamo i tijekom izvođenja. (Prema Kiš-Glavaš, 2016.)

### **Posredni ciljevi:**

poticanje socijalne interakcije, suradnja i rad u paru, razumijevanje i slijeđenje uputa, poticanje pamćenja

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

razvoj i unapređenje pažnje i koncentracije

### **Tijek aktivnosti:**

Sudionici stoje u krugu i dobacuju se međusobno zamišljenom loptom. Nakon verbalnih uputa, demonstriramo nekoliko sportova, odnosno stilova bacanja u kojima će se sudionici izmjenjivati dobacujući se loptom. Tako ćemo za nogomet demonstrirati dodavanje nogom, za rukomet snažno bacanje rukom, za košarku odbijanje lopte od pod prema drugom sudioniku, za odbojku odbacivanje lopte visoko u zrak vrhovima prstiju i za tenis udarac zamišljenim reketom. Sudionicima najavimo da će na naš nalog osoba koja trenutačno baca loptu promijeniti način bacanja u način koji odgovara zadanom sportu. Prije početka igre, sudionike potaknemo da na naš nalog svi bace loptu u odgovarajućem stilu (izgovorimo naglas sve stilove jedan po jedan) te ostavimo prostora za moguća pitanja. (Prilagođeno prema Kiš-Glavaš, 2016.)

### **Posredni ciljevi:**

Poticanje socijalnog kontakta, čekanje na red, razvoj i unapređenje motoričke sposobnosti reagiranja



## ***4. Pokretna igra***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

radost pri kretanju

### **Tijek aktivnosti:**

Svaki sudionik ima loptu te se kreće vodeći loptu nogom po linijama koje se nalaze na igralištu. Sudionici se kreću u različitim smjerovima, a kada se susretnu trebaju izbjeći jedan drugog, s lijeve ili desne strane. Cilj igre je izbjeći drugog sudionika i ne sudariti se s njim. Svaki sudar s drugim sudionikom donosi negativni bod, a pobjednik je onaj sudionik koji je imao najmanje sudara.

### **Posredni ciljevi:**

poboljšanje vještine vođenja lopte, razvoj preciznosti, razvoj sposobnosti reagiranja

## ***5. Završni dio seanse***

### **Osnovni cilj aktivnosti:**

relaksacija i razgovor o dojmovima

### **Tijek aktivnosti:**

Rehabilitator i sudionici sjedaju zajedno u krug te rehabilitator potiče sudionike da podijele svoje doživljaje o seansi pitanjima. Npr. “Kako vam je bilo?”, “Koja aktivnost vam se najviše svidjela, a koja najmanje?” i slično. Ostavlja vrijeme na kraju za pitanja sudionika.

### **Posredni ciljevi:**

poticanje prisjećanja i promišljanja o dojmovima

## 10. Zaključak

Zaključno, možemo reći kako je tema sporta kao jednog od alata u poticanju zdravog razvoja djeteta naširoko pokrivena, kako teorijskim okvirima, tako i znanstvenim istraživanjima. Međutim, u praksi situacija i nije preslika rezultata dobivenih u istraživanjima. Treneri i sportske škole nerijetko “forisiraju” rezultate već od najranije dječje dobi, stavljajući pritisak na igrače i tako posljedično smanjuju fokus s onog bitnog – a to je igra. Igra je dječji svijet, način na koji djeca uče i spoznavaju. Ono na što bi se većina stručnjaka i trenera trebala fokusirati je upravo što bolja promocija bilo kakvog sporta kao oblika aktivnosti koji utječe na razna područja u procesu razvoja. Radeći vježbe tijekom treninga, djeca nesvjesno uče i razvijaju se u drugim domenama, osim fizičke domene, odnosno motoričkog razvoja. To bi trebala biti motivacija za rad, ali i poticaj roditeljima za upis djece na sportske aktivnosti. Nogomet kao takav je idealan sport zbog svoje planetarne popularnosti, kao i lakoće igranja i “stvaranja” terena za igru.

Utjecaj nogometa imala sam priliku vidjeti već od malih nogu, s obzirom da potičem iz “nogometne” obitelji i svi muški članovi u obitelji su imali neki doticaj s nogometom. Mogla sam vidjeti njegove prednosti i nedostatke, voljela sam ići promatrati treninge i nakon što sam upisala fakultet, pokušavala sam naći poveznice između sporta i struke. Nakon što sam volontirala u nekoliko sportskih školi za djecu s teškoćama u razvoju, shvatila sam da se, uz prilagodbe, puno toga može napraviti s njima i za njih u sportu. Nažalost, jako je malo istraživanja upravo na tu temu i možda je zato deficit takvog načina rada s djecom s teškoćama. Ovaj rad bi mogao biti poticaj za buduća istraživanja, ali i poticaj za stručnjake, edukacijske rehabilitatore, ali i druge stručnjake srodnih struka, da razmisle o provođenju ovih aktivnosti u sklopu svojih terapija i ustanova.

Kako se populacija djece s teškoćama u razvoju i dalje bori s raznim stigmama i predrasudama, mi kao stručnjaci moramo pokazati društvu što mogu, ali i kontinuirano im stvarati jednake mogućnosti za uključene u aktivnosti kao i njihovi vršnjaci, odnosno onih aktivnosti koje prate njihove specifične interese.

## 11. Literatura

1. Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in psychology*, 6, 1627.
2. Bouillet, Dejana (2014). *Nevidljiva djeca - od prepoznavanja do inkluzije*. Zagreb: Ured UNICE F-a za Hrvatsku. Preuzeto s:  
<https://www.unicef.org/croatia/media/591/file/Nevidljiva%20djeca,%20od%20prepoznavanja%20do%20inkluzije.pdf>
3. Breslauer, N., Šutić, D., Gavez, N., & Čečura, L. (2021). Nogomet u funkciji razvoja djece. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 12(1), 29-33. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/381910>
4. Bungić, M., & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
5. Car-Kolombo, T., & Miculinić, S. (2013). Moje tijelo–senzomotorika u jaslicama. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 19(72), 14-17.
6. Cross, K., & Berger, H. (2011). *Football for Kids*. Puffin Books. Preuzeto s:  
[https://belnorth.com/wp-content/uploads/2015/08/Grassroots\\_Certificate\\_Manual.pdf](https://belnorth.com/wp-content/uploads/2015/08/Grassroots_Certificate_Manual.pdf)
7. Currie, J., & Kahn, R. (2012). Children with disabilities: Introducing the issue. *The Future of Children*, 3-11.
8. Cvetko, J., Gudelj, M. T., & Hrgovan, L. (2000). Inkluzija. *Diskrepancija: studentski časopis za društveno-humanističke teme*, 1(1), 24-28.
9. D'Elia, F. (2021). Inclusion in physical and sport education for special movement needs. Preuzeto s:  
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/113690/1/JHSE\\_16\\_Proc2\\_64.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/113690/1/JHSE_16_Proc2_64.pdf)  
(4.3.2024).
10. de Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., & Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis*, 43(3), 204-209.

11. Gal, E., Schreur, N. & Engel-Yeger, B. (2010). Inclusion of Children with Disabilities: Teachers' Attitudes and Requirements for Environmental Accommodations. *International journal of special education*, 25, 89-99. Preuzeto s: <https://eric.ed.gov/?id=EJ890588>
12. Geidne, S., & Jerlinder, K. (2016). How sports clubs include children and adolescents with disabilities in their activities. A systematic search of peer-reviewed articles. *Sport Science Review*, 25(1-2), 29-52. Preuzeto s: <http://archive.sciendo.com/SSR/ssr.2015.25.issue-1-2/ssr-2016-0002/ssr-2016-0002.pdf>
13. Gomez-Pinilla, F., & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403.
14. Greenspan, S. I., Wieder, S., & Simons, R. (1998). *The child with special needs: Encouraging intellectual and emotional growth*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
15. Health life academy. *Svoj život živite zdravo*. Preuzeto s: <https://healthlifeacademy.com> (13.3.2024).
16. Howard, J., McInnes, K., 2012.: The impact of children's perception of an activity as play rather than not play on emotional well-being, *Child: care, health and development*, 39,5,737-742.
17. Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., de Blécourt, A. C., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2015). Barriers and facilitators of sports in children with physical disabilities: a mixed-method study. *Disability and rehabilitation*, 37(18), 1617-1625.
18. Kamberidou, I., Bonias, A., & Patsantaras, N. (2019). SPORT AS A MEANS OF INCLUSION AND INTEGRATION FOR" THOSE OF US WITH DISABILITIES". *European Journal of Physical Education and Sport Science*. Preuzeto s: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/2658/5295>
19. Khosravi M., Saemi H., Hosseinaei A., Bayani A. (2021). Identifying the Components of a Healthy Lifestyle with Emphasis on Adolescence: A Qualitative Study. *Iranian Journal of Health Education & Health Promotion.*, 9 (1), 80-93.

20. Kiš-Glavaš, L. (2016). Rehabilitacija putem pokreta: Integrativni pristup poticanju razvoja djece i mladih s teškoćama u razvoju i podizanju kvalitete života osoba s invaliditetom. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
21. Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in society*, 21(1), 4-21. Preuzeto s: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17430437.2016.1225882>
22. Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu-Roditelji, vršnjaci, učitelji kontekst razvoja djeteta.
23. Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
24. McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting social inclusion through unified sports for youth with intellectual disabilities: a five-nation study. *Journal of intellectual disability research*, 57(10), 923-935. Preuzeto s: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2788.2012.01587.x> (4.3.2024.)
25. Mikas, D., & Roudi, B. (2012). Socijalizacija djece s teškoćama u razvoju u ustanovama predškolskog odgoja. *Paediatr Croat*, 56(1), 207-214.
26. Mikulec, S., & Kotarski, L. (2023). Senzorička percepcija kod djece—poticaji i aktivnosti. *Bjelovarski učitelj: časopis za odgoj i obrazovanje*, 28(1-3), 20-29.
27. Miočić, J., & Komšo, M. (2020). Važnost tjelesnog vježbanja za osobe s dijagnosticiranom multiplom sklerozom. *Zbornik sveučilišta Libertas*, 5(5), 27-34.
28. Murphy, N. A., Carbone, P. S., & Council on Children with Disabilities. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
29. Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental neurorehabilitation*, 11(3), 236-240.
30. Pravilnik o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju. *Narodne novine*, br. 24/2015. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2015\\_03\\_24\\_510.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2015_03_24_510.html)

31. Prskalo, I., Babin, J., & Bilić-Prečić, A. (2014). Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju. U: Zbornik radova, 23.
32. Reynolds, D., & Nicolson, R. I. (2007). Follow-up of an exercise-based treatment for children with reading difficulties. *Dyslexia*, 13(2), 78-96.
33. Rimmer, J. H. (2001). Physical fitness levels of persons with cerebral palsy. *Developmental medicine and child neurology*, 43(3), 208-212.
34. Ryuh, Y., Choi, P., Oh, J., Chen, C. C., & Lee, Y. (2019). Impact of inclusive soccer program on psychosocial development of children with and without intellectual disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31, 691-705.
35. Selestrin, Z., & Belošević, M. (2022). Doprinos tjelesne aktivnosti kognitivnom razvoju i mentalnom zdravlju djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 163(3-4), 399-420.
36. Shephard, R. J. (1991). Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 23(2), 51-59.
37. Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256.
38. Sit, C. H., McKenzie, T. L., Cerin, E., Chow, B. C., Huang, W. Y. & Yu, J. (2017). Physical Activity and Sedentary Time among Children with Disabilities at School. *Medicine and science in sports and exercise*, 49 (2), 292–297. Preuzeto s: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001097> (21.3.2024.)
39. Špelić, A., & Božić, D. (2002). Istraživanje uloge sportskih programa u predškolskim ustanovama u sprenosti djeteta za školu i uspjehu u početnom školovanju. In *Nepoznat skup* (pp. 125-138).
40. Stillman, C. M., Esteban-Cornejo, I., Brown, B., Bender, C. M., & Erickson, K. I. (2020). Effects of exercise on brain and cognition across age groups and health states. *Trends in neurosciences*, 43(7), 533-543.

41. White, J. (2021). The Influence of Youth Sport Participation on Social-Emotional Development.
42. WHO (2003) World Health Organization. Health and Development Through Physical Activity and Sport.
43. Zaklada nema predaje. Budimo zajedno primjer drugima. 2.9.2020.  
<https://zakladanemapredaje.hr>
44. Zrilić, S., & Brzoja, K. (2013). Promjene u pristupima odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama. Magistra Iadertina, 8(1.).