

Jó Gyakorlatok Útmutató



R-GO

Ready, Steady, Go
inclusive sport events for all





R-GO Ready, Steady, Go - Inclusive sport events for all

Jó Gyakorlatok Útmutató

Pályázat azonosító száma: 101133320 — R-GO — ERASMUS-SPORT-2023

Pályázat futamideje: 01.01.2024 - 31.12.2025

Projektpartnerek

P1 - Hargita Megyei Szociális és Gyermekvédelmi Vezérigazgatóság - Románia

P2 - Csányi Alapítvány a Gyermekekért, Magyarország

P3 - "MUSUBI" Sport Egyesület - Románia

Projektkoordinátor: DGASPC Harghita, Románia

Közreműködtek: Gál Katalin, Răuță Carmen-Adriana, Szabóné André Piroska, Túrós Endre



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre azokért.

Table of contents

1. Bevezetés	3
2. A pályázatról	4
3. Módszertani iránymutatás a sporttevékenységek révén történő társadalmi integrációhoz	5
3.1. A társadalmi és oktatási kirekesztettség fő tényezői	6
3.2. A sport iránti elköteleződés valósága a hátrányos helyzetű gyermekek körében	7
3.3. Hogyan csökkentheti a sport a társadalmi kirekesztést és a marginalizációt?	9
3.4. Az elmélettől a gyakorlatig: Melyek az inkluzív sportprogramok kulcselemei?	11
Kulcselemek szakembereknek	12
4. Bevált gyakorlatok a sportprogramokban és inkluzív csapatépítő játékok	15
4.1. Bevált gyakorlatok az inkluzív sportprogramokban	15
4.2. Inkluzív sportjátékok	26

1. Bevezetés

Ez a Jó Gyakorlatok Útmutató az R-GO projekt keretében készült annak feltárására, miként válhat a sport a befogadás és a megerősítés hatékony eszközévé. Célja, hogy elméleti alapokkal és gyakorlati módszerekkel támogassa az ifjúsági dolgozókat, pedagógusokat és más szakembereket olyan inkluzív sportprogramok megvalósításában, amelyek elősegítik a hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok társadalmi integrációját, miközben hozzájárulnak az egészségtudatosság erősítéséhez is.

Az útmutató célja továbbá, hogy felhívja a figyelmet a befogadó szemlélet jelentőségére, valamint arra a pozitív hatásra, amelyet a rendszeres testmozgás gyakorol a gyermekek fejlődésére és jóllétére. Olyan gyakorlati eszközöket és módszertani javaslatokat kínál, amelyeket a szakemberek saját munkájukban rugalmasan alkalmazhatnak a részvétel ösztönzésére, az önbizalom erősítésére és a társadalmi kirekesztettség kockázatának csökkentésére. Az útmutató három fő részre tagolódik — elméleti alapok, nemzeti kontextusok és gyakorlati ajánlások —, így egyszerre szolgál szakmai háttéranyagként és a mindennapi munkát segítő, közvetlenül alkalmazható kézikönyvként a hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozó szakemberek számára.

Az útmutató kidolgozása alapos, bizonyítékokon alapuló elemzésre épült, amely ötvözte az elméleti és empirikus megközelítéseket. A legfrissebb szakirodalom áttekintése rávilágított azokra az elméleti keretekre, hatékony módszertanokra és bevált gyakorlatokra, amelyek hangsúlyozzák a sport szerepét a társadalmi befogadás előmozdításában. Ezzel párhuzamosan a partnerországok sikeres kezdeményezéseinek összegyűjtése biztosította, hogy az útmutató sokszínű tapasztalatokra és könnyen átültethető megközelítésekre épüljön.

A valós szükségletek és akadályok mélyebb megértése érdekében a résztvevő országokban strukturált csoportos beszélgetések (fókuszcsoportos interjúk) keretében empirikus kutatás is zajlott. A beszélgetésekbe bevonták a hátrányos helyzetű fiatalokkal közvetlenül dolgozó ifjúsági dolgozókat és pedagógusokat, valamint magukat a gyermekeket és fiatalokat is — mind a 14 év alatti, mind az idősebb korosztályból. A fókuszcsoportok a sportolási szokásokat, az egészséges életmódhoz való viszonyulást és a részvételt akadályozó tényezőket vizsgálták, továbbá értékelték a sportolók által nyújtott inspiráció és a személyre szabott programok szerepét.

A projekt során összegyűjtött tapasztalatok és eredmények ebben a Jó Gyakorlatok Útmutatóban kerültek összegzésre. Az elméleti háttér, a gyakorlati tapasztalatok és a résztvevők valós élményeinek ötvözésével az útmutató átfogó szakmai segédanyagként támogatja az inkluzív sportesemények szervezését. Az angol, román és magyar nyelven elérhető kiadvány célja, hogy inspirációt és kézzelfogható eszközöket adjon a szakemberek számára olyan lehetőségek megteremtéséhez, amelyek megerősítik a hátrányos helyzetű gyermekeket és fiatalokat, fejlesztik a közösségi kötődésüket, és hozzájárulnak egy egészségesebb, befogadóbb jövő kialakításához.

2. A pályázatról

R-GO: Ready, Steady, Go – Inclusive Sports Events for All

Az R-GO pályázat a társadalmi befogadást és az egészséges életmódot sporteseményeken és élményalapú táborokon keresztül támogatja, amelyeket hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok számára szerveztek. A sport terápiás és személyiségformáló erejét felismerve a projekt célja, hogy valódi hozzáférést biztosítson olyan minőségi szabadidős tevékenységekhez, amelyek erősítik az együttműködést, az állóképességet és a közösséghez tartozás érzését, miközben ösztönzik a teljesítményt és a jövőre irányuló célok megfogalmazását.

A pályázat középpontjában azok a gyermekek és fiatalok állnak, akik társadalmi és egyéni nehézségekkel küzdenek, és gyakran kevesebb lehetőséghez jutnak, mint kortársaik. A projekt olyan biztonságos és támogató közeget kíván teremteni számukra, ahol megtapasztalhatják az elfogadást, a támogatást és az inspirációt. E cél érdekében az R-GO változatos és élményszerű programokat valósított meg. A több sportágat felölelő táborok lehetőséget adtak a résztvevőknek különböző mozgásformák kipróbálására, új készségek felfedezésére és a csapatmunka örömeinek megélésére. A labdarúgó-bajnokság a verseny izgalmát hozta el, miközben erősítette az együttműködést és a fair-play szellemét. A programokat kiegészítették az egészséges életmód szemléletét erősítő, interaktív foglalkozások.

Az R-Go hatása túlmutat a résztvevők közvetlen élményein. A Jó Gyakorlatok Útmutató összegzi az alkalmazott módszereket és a levont tanulságokat, hogy a befogadó megközelítések más, hasonló területen dolgozó szakemberek számára is inspirációt és gyakorlati támpontot nyújtsanak. A 30 perces inspirációs dokumentumfilm valós átalakulási történeteket mutat be, érzékeltetve, miként segítheti az erőfeszítés és a kitartás a nehézségek leküzdését. A zárókonferencia pedig nemcsak a szakmai fejlődésre kínált lehetőséget, hanem teret biztosított a tapasztalatcserére és a közös reflexióra is.

A projekt által megcélzott hatás jelentős és hosszú távú: a gyermekek és fiatalok önbizalma erősödik, a mozgás révén egészséges módon vezetik le a feszültséget, és megerősödik bennük a közösséghez tartozás érzése egy olyan közegben, amely értéként tekint rájuk. A legfontosabb üzenet számukra, hogy a kihívások — bármilyen nehéznek tűnjenek is — bátorsággal, kitartással és megfelelő támogatással leküzdhetők.

Az R-GO projekt megvalósítása az Európai Bizottság támogatásával, az Erasmus+ Sport program kis léptékű partnerségi pályázati keretében történt (pályázat azonosító száma: 101133320 — R-GO — ERASMUS-SPORT-2023).

3. Módszertani iránymutatás a sporttevékenységek révén történő társadalmi integrációhoz

A sport egyidejűleg hat a testre és a lélekre. Több kutatás és megvalósított program igazolja, hogy a sport rendkívül hatékony eszköz: bevonja a gyermekeket a közösségi tevékenységekbe, új élményeket biztosít, erősíti az önbizalmat, támogatja a társas kapcsolatok kialakulását, valamint fejleszti az együttműködési, vezetői és egyéb személyes készségeket. Nem utolsósorban az egészségre gyakorolt pozitív hatása is vitathatatlan.

Ugyanakkor tudományosan is alátámasztott — széles körű kutatásokkal igazolt —, hogy a sport hozzájárulhat tágabb társadalmi célok eléréséhez, például a társadalmi kirekesztés megelőzéséhez, az iskolai lemorzsolódás és a korai iskolaelhagyás csökkentése révén.

A tudományos eredmények és a gyakorlati programok egyaránt azt mutatják, hogy a sporttevékenységek és a társadalmi befogadás szorosan összefüggnek. A sportprogramokban való részvétel nemcsak a társas viselkedésre van hatással, hanem csökkentheti az iskolai lemorzsolódás kockázatát, valamint hozzájárul a személyes és interperszonális készségek fejlődéséhez.

Számos kezdeményezés alkalmazza a sportot a gyermekek egészségének, fizikai képességeinek, társas, oktatási és vezetői készségeinek fejlesztésére, miközben a játék örömeit is biztosítja. Ezek a programok széles skálán mozognak: egyesek kifejezetten a sportra épülnek, míg mások a sportot egy komplexebb módszertan részeként alkalmazzák a tágabb társadalmi célok elérése érdekében.

De hogyan is működik? Ahhoz, hogy ezt megértsük, először fontos tisztázni, miként működik a társadalmi kirekesztés és befogadás az iskoláskorú gyermekek esetében.

A társadalmi kirekesztés több nézőpontból vizsgálható. Társadalmi modell szerint a kirekesztés kockázata gyakran a szocializáció elsődleges környezetében — a családban — kezdődik, mivel a család társadalmi státusza, értékei és a rendelkezésre álló erőforrásai alapvetően meghatározzák a gyermek életlehetőségeit. A pszichoszociális modellek tovább hangsúlyozzák, hogy ez az elsődleges környezet befolyásolja azt, hogyan viszonyul a gyermek különböző helyzetekhez, témákhoz és problémákhoz, valamint hogyan határozza meg önmagát és másokat.

Jelentős számú elmélet foglalkozik a társadalmi egyenlőtlenségekkel, valamint a kirekesztés dinamikájával és mechanizmusával. Ide tartoznak olyan jelenségek, mint az etnocentrikus gondolkodás, az előítélet és a sztereotípiák, amelyek tovább erősíthetik a kirekesztést.

Egyéni szinten is több tényező befolyásolja, hogy egy gyermek miként illeszkedik be egy közösségbe vagy hogyan kapcsolódik egy sportprogramhoz. Ide tartozik a belső motiváció, a kitartás és a családi vagy közvetlen környezetben kialakult megküzdési stratégiák. Ezek mélyen gyökerező belső folyamatok, amelyek jelentősen meghatározzák, hogy a sport milyen mértékben

képes pozitívan alakítani egy gyermek életét.

Ezt a megközelítést jól támogatja a **Pozitív Ifjúságfejlesztés (Positive Youth Development – PYD)** elméleti kerete. Ez az elmélet hangsúlyozza, hogy a sport lehetőséget biztosít a személyes fejlődésre, a jellem formálására és olyan alapvető értékek elsajátítására, mint a tisztelet és a fair-play.

A projekt célkitűzéseinek szempontjából fontos kiemelni, hogy az a közeg, ahonnan a gyermek érkezik, jelentős mértékben meghatározza, hogyan viszonyul az adott kihívásokhoz és problémás helyzetekhez. Az alábbi felsorolás azokat a fő tényezőket mutatja be, amelyek hozzájárulnak a gyermekek és fiatalok társadalmi és oktatási kirekesztettségéhez — egyéni, családi, közösségi és intézményi szinten egyaránt.

3.1. A társadalmi és oktatási kirekesztettség fő tényezői

- **Az anyagi nehézségek** az egyik legmeghatározóbb tényezők közé tartoznak. A szegénységgel vagy pénzügyi instabilitással küzdő családok gyakran nehezen tudják biztosítani az alapvető szükségleteket, például a megfelelő táplálkozást, ruházatot és lakhatást. A korlátozott anyagi erőforrások emellett szűkítik a minőségi oktatáshoz, egészségügyi ellátáshoz, valamint a tanórán kívüli és szabadidős tevékenységekhez való hozzáférést, ezáltal növelve a társadalmi és oktatási kirekesztés kockázatát.
- **Az oktatási hátrányok** tovább erősítik a kirekesztési folyamatokat. A minőségi oktatáshoz való korlátozott hozzáférés, az elégtelen iskolai infrastruktúra, a túlszűfolt osztálytermek és az otthoni tanulást támogató háttér hiánya negatívan befolyásolja a tanulmányi teljesítményt és a hosszú távú lehetőségeket. Azok az intézmények, amelyek nem alkalmaznak befogadó módszertanokat és egyénre szabott támogatást, nehezebben tudnak hatékonyan reagálni a veszélyeztetett gyermekek sokrétű igényeire.
- **Az egészségbeli egyenlőtlenségek** szintén jelentős szerepet játszanak a kirekesztés kialakulásában. A hátrányos helyzetű háttérből érkező gyermekek nagyobb valószínűséggel szenvednek krónikus betegségekben, alultápláltságban, illetve korlátozottan férnek hozzá egészségügyi szolgáltatásokhoz. Ezek a tényezők akadályozhatják a fizikai fejlődést, az érzelmi jóllétet, az iskolai jelenlétet és a tanulási eredményeket.
- **Az egyéni tényezők** is meghatározóak. Ide tartoznak a diszfunkcionális családi kapcsolatokból eredő tanulási nehézségek, a veleszületett értelmi fogyatékoság, az érzelmi és viselkedési zavarok, a pszichoszociális instabilitás, valamint az egyenlőtlen fejlődési mintázatok. Kutatások szerint a fiúk körében magasabb az iskolai lemorzsolódás kockázata, és azok a gyermekek, akik már az alsó tagozatban agresszív viselkedést tanúsítanak, később nagyobb valószínűséggel kerülnek ki idő előtt az oktatási rendszerből.
- **A családi háttér** központi szerepet játszik a kirekesztési folyamatok megértésében. A szegénység, a szülők alacsony iskolai végzettsége, valamint a korlátozott társadalmi és kulturális tőke — például az oktatáshoz kapcsolódó normák, elvárások és értékek — jelentősen befolyásolják a gyermekek tanulmányi pályáját. A család szétesése, a válás, a

családon belüli erőszak, a szerhasználat, az elhanyagolás vagy a külföldi munkavállalás miatti szülői távollét instabilitást és érzelmi terhelést okozhat, amely negatívan hat a gyermekek társas és érzelmi fejlődésére.

- **A kortárcsoport** hatása szintén hozzájárul a kirekesztési folyamatokhoz. A referencia- és kapcsolódási csoportok kulcsszerepet játszanak az iskolához és a társadalmi részvételhez való viszony formálásában. Azok a gyermekek és fiatalok, akiknek kortársai közül többen lemorzsolódtak az iskolából, nagyobb eséllyel követhetik ugyanazt az életutat.
- **Az iskolai környezet** tényezői tovább alakítják a befogadás vagy kirekesztés eredményeit. Ide tartozik az intézmény általános légköre, az infrastruktúra és a létesítmények minősége, a diák–tanár kapcsolatok jellege, a kortárs interakciók, valamint az olyan módszerek és támogatási rendszerek megléte, amelyek elősegítik az oktatási sikerességet és a mindenki számára elérhető befogadást.
- **A kulturális és környezeti tényezők** szintén befolyásolják a gyermekek életlehetőségeit. A közösségi normák, a bűnözésnek való kitettség, a környezeti kockázatok és a biztonságos szabadidős terek korlátozott elérhetősége akadályozhatják az egészséges fejlődést és a társadalmi integrációt.

Ezen tényezők összefüggő rendszere rávilágít arra, hogy a társadalmi és oktatási kirekesztés többdimenziós jelenség, amely egyszerre igényel strukturális, intézményi és egyéni szintű, integrált és befogadó megközelítéseket.

3.2. A sport iránti elköteleződés valósága a hátrányos helyzetű gyermekek körében

(Helyszíni tapasztalatok a partnerországokból)

A partnerországokban gyermekekkel, serdülőkkel és ifjúsági dolgozókkal lefolytatott empirikus kutatás egy összetett képet tár fel: a gyermekek és fiatalok értékelik a sportot, tisztában vannak annak egészségügyi jelentőségével, és erős motivációt mutatnak a részvétel iránt — ugyanakkor elköteleződésüket jelentős mértékben befolyásolják a szegénységhez, földrajzi elhelyezkedéshez és társadalmi környezethez kapcsolódó strukturális akadályok.

A fókuszcsoportos beszélgetések alapján a fiatalok mintegy 80%-a számolt be arról, hogy élvezzi a sporttevékenységeket. A legnépszerűbb sportágak közé tartozik a labdarúgás, a kerékpározás, a kosárlabda, a torna, a küzdősportok és az informális szabadtéri mozgás. A lányok és a fiúk hasonló sportágak iránt mutattak érdeklődést és gyakran vegyes csapatokat alkotnak.

A hozzáférés azonban egyenlőtlen. Míg a városi környezet szélesebb körű infrastruktúrát és akár 80-nál is több sportolási lehetőséget biztosíthat, addig a vidéki térségekben élő gyermekek elsősorban az informális szabadtéri tevékenységekre támaszkodnak a korlátozott létesítményi háttér miatt. A pénzügyi erőforrások szűkössége, az utazási nehézségek és a felszerelés hiánya jelentősen korlátozza a részvételt — különösen a falvakban élő gyermekek esetében.

A társadalmi-gazdasági háttér meghatározó tényező, amely — különösen sérülékeny családi vagy etnikai közzel párosulva — további strukturális hátrányokat eredményez. Az alacsony jövedelmi szint (szegénység vagy a gyermekvédelmi ellátásban részesülők korlátozott finanszírozása) több

módon is befolyásolja a részvételt: nem áll rendelkezésre elegendő forrás a tagsági díjak, felszerelések vagy az utazási költségek fedezésére, továbbá a szülői támogatás is gyakran korlátozott a gazdasági bizonytalanság miatt.

A fiatalok gyakran hangsúlyozták, hogy „nincs nemi különbség a sportban”. A gyakorlatban azonban a lányok gyakran további akadályokkal szembesülnek, például a háztartási feladatok és a testvérek gondozásának terhével, szülői korlátozásokkal, kulturális elvárásokból fakadó társadalmi megítéléssel vagy az ösztönzés hiányával. A kutatás rámutatott arra is, hogy bár a lányok aktívan részt vesznek az iskolai testnevelésben, hosszú távú sportban való megtartásuk sérülékenyebb — részben a kifejezetten lányokat célzó sportprogramok korlátozott elérhetősége miatt.

Mivel az egészség és a sporttevékenység szorosan összefügg, a kutatás az egészségügyi dimenzióra is fókuszált. A gyermekek többsége azt állította: tisztában van a sport és az egészség közötti kapcsolattal. Ennek ellenére elterjedtek a káros szokások is: energiatartalék-fogyasztás, dohányzás (különösen az idősebb fiatalok körében), túlzott képernyőidő és mozgásszegény életmód. Az idősebb serdülők esetében a napi megélhetési nehézségek és az instabil életkörülmények gyakran háttérbe szorítják az egészségtudatosságot. A kutatás rámutat arra, hogy az ismeretek birtoklása önmagában nem eredményez automatikus viselkedésváltozást.

Ezzel szemben az ifjúsági dolgozók és pedagógusok egyöntetűen a sport iránti erős lelkesedésről számoltak be, különösen a csapatalapú tevékenységek esetében. Ugyanakkor hangsúlyozták, hogy hiányoznak az egyértelmű, strukturált fejlődési utak a fogyatékkal élő gyermekek, a családi típusú gondozásban élő fiatalok, a vidéki térségben élő serdülők és a versenysportot megfizetni nem tudó gyermekek számára. Bizonyos esetekben a tehetséges fiatalok is megszakítják ígéretes sportpályafutásukat pénzügyi akadályok vagy a szélesebb élethelyzetből fakadó fizikai és pszichés terhelés miatt.

A válaszok alapján egyértelműen kirajzolódik az egyenlőségbe vetett hit és az egyenlőtlenségek valós tapasztalata közötti szakadék. Számos fiatal úgy véli, hogy a sportban a siker elsősorban az elszántságtól és a kitartástól függ, és versenyhelyzetben gyakran egyenlőnek érzik magukat a pályán. Ugyanakkor a strukturális akadályok — pénzügyi nehézségek, egészségügyi problémák, diszkriminatív attitűdök és egyenlőtlen kiindulási feltételek — továbbra is meghatározzák a valós lehetőségeket.

A kutatás azt is megerősítette, hogy a példaképek szerepe kiemelkedő. Az idősebb fiatalok képesek azonosítani sikeres női és férfi sportolókat, míg a fiatalabb gyermekek nehezebben tudnak számukra azonosulási pontot jelentő példaképeket megnevezni. A látható és sokszínű példaképek erősítik a motivációt és a személyes sikerbe vetett hitet.

3.3. Hogyan csökkentheti a sport a társadalmi kirekesztést és a marginalizációt?

A tágabb társadalmi kontextussal ellentétben a sport — saját szabályrendszerével és értékalapú működésével — képes arra, hogy részben felülírja vagy ideiglenesen felfüggeszse a meglévő társadalmi egyenlőtlenségeket. Az egyéni vagy kollektív teljesítményre való fókusz révén a sport új tapasztalatokat biztosít, amelyek később értékes személyes és társadalmi erőforrássá válhatnak. Ezek a tapasztalatok két egymással összefüggő dimenzió mentén értelmezhetők: az élmény és a közösséghez tartozás (szórakozás és társas kapcsolatok), valamint a személyes és szociális készségek fejlesztése.

A társadalmi befogadás célja, hogy támogassa a hátrányos helyzetű egyéneket az alapvető készségek elsajátításában, a közösséghez tartozás érzésének megerősítésében és az önállóság növelésében. Olyan lehetőségekhez, erőforrásokhoz, társadalmi részvételhez, véleménynyilvánításhoz és jogokhoz való hozzáférés bővítésére törekszik, amelyek elősegítik az aktív társadalmi részvételt. Ebben az összefüggésben a sport nem pusztán fizikai aktivitás, hanem az egyéni, csoport- és közösségi szintű megerősítés katalizátora.

A legfrissebb kutatások — beleértve a Pozitív Ifjúságfejlesztés (Positive Youth Development – PYD) keretrendszerét —, valamint a sikeres befogadó sportprogramok elemzése egyaránt hangsúlyozzák a támogató és értékalapú környezet jelentőségét. A sportkezdeményezések nem kizárólag a teljesítményre vagy a versenyre kell, hogy épüljenek, hanem lehetőséget kell biztosítaniuk a személyes fejlődésre, a jellemformálásra és az olyan etikai értékek internalizálására, mint a tisztelet, az együttműködés és a fair play. Mindenekelőtt a sportprogramoknak pozitív és értelmes élményt kell nyújtaniuk a gyermekek számára.

A kutatások azt mutatják, hogy azok a gyermekek, akik a sporttevékenységek során élményt, örömet és baráti kapcsolatokat élnek meg, nagyobb valószínűséggel maradnak tartósan aktívak. A folyamatos részvétel erősíti társas kompetenciákat és támogatja a pozitív fejlődési eredményeket. A játék öröme nem csupán kiegészítő elem — az inklúzió alapvető feltétele. Amikor a gyermekek élvezik a sportot és társas kapcsolódást tapasztalnak, motiváltabbá, magabiztosabbá és nyitottabbá válnak a tanulásra.

→ Megerősítés egyéni szinten

A sportprogramok jelentős mértékben hozzájárulnak az egyéni megerősítéshez, különösen a társadalmi-gazdasági nehézségekkel küzdő gyermekek és fiatalok esetében. A részvétel során a fiatalok az alábbi területeken fejlődnek:

- önrendelkezés és autonómia — célok kitűzése és új készségek elsajátítása révén
- identitásfejlődés — a sport mint az önkifejezés és önmeghatározás tere
- önbizalom és önértékelés növekedése — teljesítmény és elismerés által

- személyes fejlődés — vezetői készségek, kitartás, felelősségvállalás és fegyelem
- érzelmi tanulás — a frusztráció kezelése, a kudarc feldolgozása és az érzelemszabályozás
- egészségfejlesztés — aktív életmód támogatása és a nem fertőző betegségek kockázatának csökkentése
- kockázatos magatartások visszaszorítása — biztonságosabb életvezetés és a bántalmazás, beleértve a nemi alapú erőszak kockázatának csökkentése

Az edzők és tréningvezetők kulcsszerepet játszanak ebben a folyamatban. Különösen mentorként és példaképként formálják a pozitív viselkedést, erősítik az etikai értékeket, valamint támogatják a fiatalok kapcsolódását társaikhoz és tanáraihoz. A jól megtervezett sportprogramok hozzájárulhatnak ahhoz is, hogy a gyermekek kitartóbban maradjanak az iskolai rendszerben, és támogassák tanulmányi pályafutásukat.

→ Megerősítés csoport szinten

A csapatalapú tevékenységek kollektív megerősítést eredményeznek. A közös célok és az együttműködés révén a résztvevők fejlesztik:

- a csapatmunkát és az együttműködési készségeket
- a szolidaritás és a közös cselekvés érzését
- a kezdeményezőkézséget és proaktív hozzáállást
- a sokszínűség elfogadását és a befogadó szemléletet

A sport olyan környezetet teremt, ahol a gyerekek megtanulnak együtt dolgozni, békésen megoldani a konfliktusokat, és támogatni egymást. Ezek a közös élmények segítenek abban, hogy senki ne érezze magát kirekesztve, és erősítik a közösségi kapcsolatokat.

→ Megerősítés közösségi szinten

Közösségi szinten a sportprogramok elősegítik az aktív állampolgári részvételt, a társadalmi kohéziót és a közös identitás kialakulását. A közösségi alapú sportesemények és csapatok:

- lehetőséget teremtenek az egyenlő részvételre és a társadalmi befogadásra
- erősítik a családok, intézmények és helyi érdekelt felek közötti kapcsolatokat
- hozzájárulnak a közösségi büszkeség és összetartozás érzéséhez
- támogatják a befogadó és ellenállóképes helyi környezet kialakulását

A társadalmi tőke növelésével és a közösségen belüli kapcsolatok megerősítésével a sportprogramok olyan feltételeket teremtenek, amelyek lehetővé teszik, hogy minden egyén fejlődjön és érdemben hozzájáruljon a közösséghez.

3.4. Az elméletől a gyakorlatig: Melyek az inkluzív sportprogramok kulcselemei?

Az elméleti háttér bemutatását követően a hangsúly a gyakorlati alkalmazásra helyeződik. Az R-GO projekt keretében olyan sportprogramok elemzésére került sor, amelyek kifejezetten hátrányos helyzetű gyermekeket és fiatalokat céloznak. A vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy mely megközelítések és programelemek bizonyulnak a leghatékonyabbnak a társadalmi befogadás támogatása és a pozitív fejlődési utak elősegítése szempontjából.

Az áttekintett kezdeményezések egyaránt magukban foglalnak közösségi szintű programokat és egyénre fókuszáló beavatkozásokat. Közösségi szinten példaként említhetők az olyan nemzetközi együttműködések, mint az UNICEF és az FC Barcelona partnersége, vagy a Hajléktalanok Labdarúgó Világbajnoksága (Homeless World Cup), amelyek a futballt eszközként használják a marginalizált fiatalok bevonására, a társadalmi részvétel erősítésére és a közösségi kapcsolatok fejlesztésére.

Ezzel párhuzamosan léteznek olyan programok is, amelyek az egyéni fejlődést helyezik középpontba. Ilyen például a „Girls on the Run”, amely a futással és közös élményeken keresztül erősíti a lányok önbizalmát és személyes fejlődését, vagy az „Unified Sports” kezdeményezés a Special Olympics keretében, ahol fogyatékossgal élő és nem fogyatékossgal élő fiatalok együtt sportolnak, elősegítve a befogadást és a kölcsönös megértést.

Bár a pénzügyi erőforrások fontos szerepet játszanak a sportprogramok hozzáférhetőségének biztosításában, az elemzés rámutat arra, hogy a nem anyagi jellegű tényezők legalább ugyanilyen jelentősek. A hatékony programok nem kizárólag finanszírozásra és infrastruktúrára épülnek, hanem biztosítják a hozzáférhetőséget, biztonságos és támogató környezetet teremtenek, valamint értelmes fejlődési és sikerélményre épülő lehetőségeket kínálnak.

Legalább ilyen fontos a szociális és életvezetési készségek tudatos fejlesztése, a családok és a közösség bevonása, valamint a pszichológiai és érzelmi támogatás biztosítása. Az elemzés alapján az alábbi közös elemek jelentik az inkluzív sportprogramok sikerének alapfeltételeit:

- | | |
|---|---|
| 1. Hozzáférhetőség és pénzügyi akadálymentesítés | <ul style="list-style-type: none"> - Ingyenes vagy megfizethető részvétel - Sporteszközök és sportruházat biztosítása - Utazási támogatás vagy helyi szinten megvalósított tevékenységek |
| 2. Pozitív és támogató környezet | <ul style="list-style-type: none"> - Empatikus és befogadó attitűd az edzők, mentorok és önkéntesek részéről - Biztonságos és diszkriminációtól mentes környezet |

- A közösségi élmény hangsúlyozása — nem kizárólag a versenyre, hanem a közös játékra és szabadidős tevékenységekre fókuszálva

3. Az öröm és

**a siker
megtapasztalásának
biztosítása**

- A részvétel és a személyes fejlődés előtérbe helyezése a kizárólagos teljesítményközpontúsággal szemben
- A játék és az öröm kiemelése mint a részvétel alapfeltétele és a sportban való elköteleződés egyik legfontosabb eredménye
- Elérhető, lépésről lépésre megvalósítható célok kitűzése
- Rendszeres visszajelzés, bátorítás és elismerés biztosítása

4. Életvezetési

**készségek és
szociális
kompetenciák
fejlesztése**

- Együttműködés és felelősség
- Konfliktuskezelés és fair play, játékszabályok betartása
- Motiváció, kitartás és elköteleződés erősítése

5. Közösség és család bevonása

- Szülők és családtagok bevonása eseményekbe
- Közös tevékenységek szervezése a gyermekek és a helyi közösség számára
- Pozitív példaképek — például sportolók, edzők és önkéntes mentorok — bevonása

6. Pszichológiai és érzelmi támogatás

- Az önbizalom erősítése és az önértékelés fejlesztése
- A stressz és a szorongás csökkentése a fizikai aktivitás révén
- Biztonságos tér biztosítása a kísérletezéshez, a kudarc kezeléséhez és a tapasztalatokból való tanuláshoz.

Kulcselemek szakembereknek

inkluzív sportesemények szervezésében

1. Kiindulópont: a gyermekek valós szükségletei

A tevékenységek megtervezése előtt fontos megérteni, kik a gyermekek — milyen képességekkel, sérülékenységekkel, motivációval és részvételi akadályokkal rendelkeznek. A befogadás az odafigyeléssel, a meghallgatással és a megfigyeléssel kezdődik.

2. Élmény és közösségközpontú tervezés

A szórakozás és a baráti kapcsolatok nem másodlagos eredmények — hanem tervezési alapelvek. Ha a gyermekek nem élnek meg örömet és társas élményt a sport során, valószínűtlen, hogy hosszú távon elköteleződjenek. Olyan tevékenységeket kell tervezni, amelyek ösztönzik az együttműködést, a kortársakkal az interakciót és a pozitív csoportos élményeket.

3. Minden gyermek számára biztosítsunk sikerélményt

A programok felépítését igazítsuk a résztvevők képességeihez, biztosítva a fejlődést és megelőzve a tartós frusztrációt vagy kirekesztést.

4. Világosan meghatározott értékek beépítése a program struktúrájába

A tisztelet, a méltányosság, a befogadás és az érzelmi biztonság nem múlhat kizárólag az edző személyiségén. Ezeket egyértelmű és rögzített programkövetelményekként kell meghatározni.

5. Az edző szerepének meghatározása, mint nevelő és koordinátor — példamutatás a kívánt viselkedésben

A programtervezés során kiemelt figyelmet kell fordítani az edzők szerepére, akik pedagógiai és közösségformáló feladatot is ellátnak. Kommunikációjuk, érzelmi tudatosságuk és igazságos hozzáállásuk alapvetően meghatározza a csoportdinamikát, a szervezeti kultúrát és a társas tanulást.

6. Differenciált részvétel megtervezése

Nincs egyetlen, minden helyzetre alkalmazható modell. Az inkluzív programok számolnak a sokszínűséggel és előre terveznek vele. A módszereket, az intenzitást és a struktúrát a helyi környezethez, a rendelkezésre álló erőforrásokhoz és a közösségi valósághoz kell igazítani. Biztosítani kell a választási lehetőségeket, a rugalmas szerepköröket és az adaptált gyakorlatokat.

7. Életvezetési készségek tudatos integrálása

Teremtsünk lehetőséget a közös gondolkodásra, a csapatmunkára, a vezetői szerepek gyakorlására és az érzelmi tanulásra. Az életvezetési készségek fejlesztését be kell építeni a módszertanba, nem szabad azt a véletlenre bízni. Segíteni kell a résztvevőket annak megértésében, hogy a sport során elsajátított készségek — mint az együttműködés, a reziliencia, a konfliktuskezelés és a célkitűzés — miként alkalmazhatók az iskolai környezetben, a családi életben és a közösségi részvételben.

8. Fiatalok érdemi bevonása

Teret kell adni a visszajelzéseknek, a közös döntéshozásnak, a fiatalok vezető szerepvállalásának és a közös értékelésnek. A részvétel növeli az elköteleződést, és erősíti a fiatalok önbizalmát, kezdeményező-készségét.

9. A program a tágabb közösséghez való csatolása

Vonjuk be a családokat, az iskolákat, a helyi szervezeteket és más szakembereket. A befogadás akkor válik fenntarthatóvá, ha a sport egy szélesebb támogatási hálózat részeként működik.

10. A nyomon követés és a reflexió beépítése a programmodellbe

A programmodell tartalmazzon nyomonkövetési és értékelési mechanizmusokat. A rendszeres reflexió segít megérteni, hogy mi működik, kinek és milyen módon, valamint hogyan fejleszthető tovább a program.

Resources

- Pečnikar Oblak, V., Campos, M. J., Lemos, S., Rocha, M., Ljubotina, P., Poteko, K., Kárpáti, O., Farkas, J., Perényi, S., Kustura, U., Massart, A., & Doupona, M. (2023). Narrowing the Definition of Social Inclusion in Sport for People with Disabilities through a Scoping Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(16), 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292>
- Haudenhuyse, R., Theeboom, M., & Nols, Z. (2013). Sports-based interventions for socially vulnerable youth: Towards well-defined interventions with easy-to-follow outcomes? *International Review for the Sociology of Sport*, 48(4), 471-484. <https://doi.org/10.1177/1012690212448002>
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 25-55.
- Holt, Nicholas at al (2024): Positive youth development through sport , In The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology - Volume 2: Applied and Practical Measures (pp.515-531) , https://www.researchgate.net/publication/341105726_Positive_youth_development_through_sport
- Holt, Nicholas (2025): Positive youth development through sport: What works, under what circumstances, for whom? And what's next?, In: *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 80, September 2025, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102917>.
- Heather J., Shelley Spurr, and Jill M. G. Bally (2022) The Benefits and Barriers of Sport for Children From Low-Income Settings: An Integrative Literature Review, In *SAGE Open* Volume 12, Issue 1, January 2022, <https://doi.org/10.1177/21582440221087272>
- Radulescu Luminita, Radulescu Razvan: Privarea copiilor de beneficiile sportului – consecinta practicilor educationale defectuoase, <https://www.psihologiasportului.ro/privarea-copii-sport-consecinte-educationale/>
- Riffi, Acharki & Spaaij, Ramon. (2021). Problematising the concept of social inclusion through sport. 10.4324/9780429340635-11.
- Morrow, V. (2001) 'Young people's explanations and experiences of social exclusion: Retrieving Bourdieu's concept of social capital', *International Journal of Sociology and Social Policy*, 21(4–6), 37–63

4. Bevált gyakorlatok a sportprogramokban és inkluzív csapatépítő játékok

Ez a fejezet a partnerszervezetek által összegyűjtött, bevált sportprogramok gyűjteményét mutatja be, kiegészítve a MUSUBI sportegyesület által kipróbált és megvalósított gyakorlati játékokkal és tevékenységekkel. Ezek a jó gyakorlatok az együttműködést, a csapatmunkát és a befogadást támogatják. Olyan egyszerű, rugalmasan alkalmazható játékok, amelyek élvezetes és könnyen hozzáférhető módon erősítik az együttműködést, a bizalmat, a kommunikációt és a kölcsönös tiszteletet.

4.1. Bevált gyakorlatok az inkluzív sportprogramokban

1. „Fókuszban a gyermek” Sporttábor – Ötrégiós Játékok (Magyarország)

A „Fókuszban a gyermek” program egy olimpiai tematikájú, több sportágat felölelő tábor szervezését szolgálja hátrányos helyzetű fiatalok számára Magyarországon öt régiójából. A kezdeményezés célja a társadalmi befogadás és a személyes fejlődés előmozdítása a sport eszközeivel.

Kulcselemek	● Célcsoport: Hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok a marginalizált térségekből. ● Tevékenységek: Több sportágat felölelő versenyek (atlétika, labdarúgás, asztalitenisz, karate). ● Értékalapú nevelés: A tisztelet, a kitartás, az integritás és a fair-play hangsúlyozása. ● Példaképek bevonása: Élsportolók (köztük olimpiai és világbajnoki érmes sportolók) részvétele, akik személyes történeteiket megosztva és közvetlen interakció révén erősítik a gyermekek belső motivációját. ● Élményalapú befogadás: Lehetőséget biztosít olyan pozitív nyári táborélmények megtapasztalására, amelyek egyébként nem lennének elérhetőek számukra. ● Rövid távú élmény, hosszú távú hatás: Bár a program tábori keretek között valósul meg, hozzájárul az ambíciók kialakításához és a hosszú távú fejlődési pályák
--------------------	--

	megalapozásához.
Az inklúzió dimenziója/mértéke	A program a sportot motivációs és jellemformáló eszközként alkalmazza, strukturált és értékalapú élményeket biztosítva a hátrányos helyzetű fiatalok számára. Ezek a lehetőségek erősítik az alkalmazkodóképességet, valamint a társadalmi kötődés és a közösséghez tartozás érzését.

2. Football for Respect! – Oltalom Sportegyesület

Az Oltalom Sportegyesület megvalósításában a „Football for Respect!” program a hátrányos helyzetű és menekült fiatalok társadalmi befogadását támogatja rendszeres, ingyenes labdarúgó-edzések és közösségi részvétel révén.

Kulcselemek	● Célcsoport: Menekült fiatalok, gyermekvédelmi ellátásban élő gyermekek és társadalmilag hátrányos helyzetű fiatalok. ● Ingyenes és rendszeres foglalkozások: Több helyszínen megvalósuló edzések a hozzáférhetőség biztosítása érdekében. ● Szociális támogatás integrálása: Szociális munkások jelenléte az edzéseken, akik támogatást nyújtanak lakhatási, oktatási, egészségügyi és adminisztratív kérdésekben. ● Nemekre érzékeny megközelítés: Külön lányklub működtetése célzott és személyre szabott támogatással. ● Életvezetési és foglalkoztathatósági támogatás: Pályaorientáció, önéletrajzírás, állásinterjúra való felkészítés és álláskeresési segítségnyújtás. ● Ifjúsági vezetői program: Kiválasztott fiatal résztvevők képzésben és ösztöndíjban részesülnek, és kortárs vezetőként, valamint társszervezőként vesznek részt a programban. ● Fair-Play Football Roadshow: Vegyes háttérű csapatok labdarúgó-módszertanon alapuló játéka, amely ösztönzi a párbeszédet, az egyenlőséget és a kölcsönös tiszteletet. ● Nemzetközi tapasztalatszerzés: Nemzetközi tornákon való
--------------------	--

	részvétel, amely növeli a motivációt, fejleszti a nyelvi készségeket és támogatja az interkulturális tanulást.
Az inklúzió dimenziója/mértéke	Ez egy átfogó sport-alapú fejlesztési modell, amely integrálja a labdarúgást a szociális munkával, az ifjúság megerősítésével és a munkaerőpiaci integráció támogatásával. A modell a hosszú távú társadalmi beilleszkedést helyezi előtérbe a rövid távú részvétel helyett.
További információ	http://utcaifoci.hu/projektek/lezarult-projektek/

3. Street Child World Cup bajnokságon való részvétel

A Street Child World Cup egy nemzetközi labdarúgó-bajnokság és érdekképviselői platform az utcai élethelyzetben élő és más módon marginalizált fiatalok számára. A magyar delegáció részvételét az Oltalom Sportegyesület szervezte és támogatta.

Kulcselemek	● Célcsoport: Utcai élethelyzetben élő fiatalok, intézményi ellátásban részesülő gyermekek és menekültek. ● Globális platform: Több országból érkező csapatokat összekapcsoló nemzetközi esemény. ● Integrált esemény modell: Labdarúgó-bajnokságot, művészeti fesztivált és ifjúsági kongresszust egyesítő komplex program. ● Gyermejjogi fókusz: A gyermekjogokról szóló workshopok és az erőszak, valamint a rendszerszintű kirekesztés kérdését érintő érdekvédelmi tevékenységek. ● Hosszú távú felkészítés: Játékosok, edzők és szociális munkások szisztematikus felkészítése az eseményt megelőző időszakban. ● Hangadás és megerősítés: A fiatalok aktív részvétele a szakmai párbeszédben és a szakpolitikai jellegű egyeztetésekben.
Az inklúzió	A kezdeményezés túlmutat a sportversenyen: láthatóságot

dimenziója/ mértéke	biztosít a marginalizált fiatalok számára, lehetőséget teremt a hangjuk érvényesítésére, az elismerésre és a nemzetközi szintű érdekképviseletre. A sport így a jogalapú megerősítés eszközévé válik.
További információ	http://utcaifoci.hu/projektek/lezarult-projektek/

4. Drávapiski „Sakkfalu” kezdeményezés

Ez a helyi szintű kezdeményezés egy hátrányos helyzetű vidéki települést „sakkfaluvá” kívánt alakítani, a sakkot közösségi alapú kognitív és társas fejlesztési eszközként alkalmazva.

Kulcselemek:	● Célcsoport: Többszörösen hátrányos helyzetű vidéki közösségben élő gyermekek. ● Fejlesztési fókusz: A versenyorientált megközelítés helyett a kritikai gondolkodás fejlesztésének hangsúlyozása. ● Közösségi szintű bevonás: Cél, hogy a település valamennyi gyermeke rendszeresen részt vegyen a sakkprogramokon. ● Generációk közötti együttműködés: Egy nyugdíjas sakkszakértő szakmai és közösségi szerepének újjáélesztése, miközben új fejlődési lehetőségek nyílnak a fiatalok számára. ● Alacsony költségű, nagy hatású modell: Minimális infrastruktúrát igénylő program, amely erős szellemi és társadalmi megtérülést biztosít.
Az inklúzió dimenziója/ mértéke	A sakk strukturált kognitív keretet biztosít, amely fejleszti a koncentrációt, a stratégiai gondolkodást és a kitartást. Hozzájárul az intellektuális fejlődéshez a társadalmi és kulturális hátrányokkal érintett közegben, valamint erősíti a közösségi identitást.

További információ	https://www.szabadeuropa.hu/a/hajlektalansag-es-kilatastalan-sag-helyett-elt-utolso-eselyevel-most-pedig-miatta-eg-sakklazban-del-baranya/32706745.html
--------------------	---

5. NEMECSEK Sport Program – Gyermekvédelmi keretrendszer

A NEMECSEK Sport Program a biztonságos sportkörnyezet megteremtésére összpontosít egy strukturált gyermekvédelmi irányelv mentén.

Kulcselemek:	● Gyermekevédelmi szabályzat: Az erőszak, bántalmazás és kirekesztés megelőzésére, felismerésére és kezelésére vonatkozó egyértelmű mechanizmusok. ● Meghatározott felelősségi körök: Átlátható szerepkörök a gyermekekkel foglalkozó felnőttek számára. ● Közösségi szintű tudatosság: Az edzők, a szülők és a gyermekek közös értékei és viselkedési elvárásai legyenek egyértelműek és ismertetek. ● Élő keretrendszer:
Az inklúzió dimenziója/mértéke	A program biztosítja, hogy a sport valóban biztonságos és védett térként működjön. A befogadást a gyermekevédelem, az elszámoltathatóság és az átlátható közösségi normák erősítik.
További információ	https://nemocsek.hu/sport/

6. Sakpalota Képességfejlesztő Program

A Polgár Judit által kidolgozott Sakpalota Program a sakkalapú módszertant integrálja a köznevelésbe, kognitív fejlesztési eszközként alkalmazva a sakk pedagógiai lehetőségeit.

Kulcselemek:	● Inkluzív pedagógia: Integrált és befogadó osztálytermi környezetben is alkalmazható módszertan. ● Szabályalapú megközelítés, nem versenyközpontú fókusz: A sakk strukturált gondolkodásfejlesztési rendszerként működik. ● Kognitív előnyök: Fejleszti az absztrakt gondolkodást, a munkamemóriát, a figyelmet és a stratégiai tervezést. ● Bizonyíték-alapú hatás: Kutatások igazolják, hogy jelentős pozitív hatással bír a sajátos nevelési igényű (SNI) tanulók és a társadalmilag hátrányos helyzetű gyermekek esetében. ● Többszintű differenciálás: Lehetőséget biztosít arra, hogy a tanulók azonos keretrendszerben, de eltérő szinteken fejlődjenek. ● Prevenációs funkció: Támogatja az idegrendszeri egyensúlyt és hozzájárul a tanulási nehézségek enyhítéséhez.
Az inklúzió dimenziója/mértéke	A program mérhető kognitív fejlődést mutat a sajátos nevelési igényű (SNI) tanulók és a hátrányos helyzetű diákok körében, csökkentve a teljesítménybeli különbségeket, és a strukturált játék révén erősítve az oktatási egyenlőséget.
További információ	https://en.sakkpalota.hu/

7. „Learn to Be Healthy” Program – United Way Romania & UEFA

A „Learn to Be Healthy” program mintegy 800 hátrányos helyzetű gyermek számára biztosít támogatást, rendszeres sporttevékenységeket összekapcsolva strukturált egészségneveléssel és életvezetési készségek fejlesztésével. A kezdeményezés a sportot a megelőzés, a befogadás és a hosszú távú egészségtudatos viselkedés előmozdításának platformjaként alkalmazza.

Kulcselemek:	● Célcsoport: Társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetű közösségekben élő gyermekek ● Megelőző egészségnevelés: 24 strukturált foglalkozás pszichopedagógusok vezetésével, amelyek az alábbi témákra
---------------------	---

	fókuszálnak: hidratáció és táplálkozás (táplálkozási piramis, kiegyensúlyozott étrend), az alkohol és a dohányzás rövid- és hosszú távú hatásai, egészséges alvási szokások, valamint a rendszeres testmozgás jelentősége. ● Értékalapú és szociális készségfejlesztés: Interaktív foglalkozások a fair play és a sportszerűség, az együttműködés és a csapatmunka, a bullying megelőzése és az önvédelmi stratégiák témakörében. A történetmesélés és a közös reflexió módszere segíti a gyermekeket a pozitív és negatív viselkedési minták megértésében a sportban és a mindennapi életben. ● Rendszeres sporttevékenység: Heti rendszerességgű sportfoglalkozások labdarúgás, röplabda, tollaslabda, kosárlabda és asztalitenisz sportágakban. A szükséges sportfelszerelés biztosítása az egyenlő részvétel érdekében. ● Strukturált és folyamatos részvétel: Az aktivitások egész évben zajlanak, biztosítva a folytonosságot és a szokásformálást az egyszeri jellegű részvétel helyett.
Az inklúzió dimenziója/mértéke	A program egy átfogó sportalapú fejlesztési modellt alkalmaz, amely integrálja a testmozgást az egészségműveltséggel és a szociális-érzelmi neveléssel. Hozzájárul a strukturált, tanórán kívüli lehetőségekhez való hozzáférésben fennálló egyenlőtlenségek csökkentéséhez, és elősegíti: ● az egészségtudatos életmód korai életkortól történő kialakítását, ● az önbizalom növekedését és a társadalmi integráció erősítését, ● a bullying és a kockázatos magatartásformák visszaszorítását, ● az együttműködés és a proszociális attitűdök fejlődését.
További információ	https://www.unitedway.ro/

8. „Inklúzió a sporton keresztül értelmi fogyatékosággal élő gyermekek számára” – Motivation România Alapítvány és Special Olympics România közreműködésével

Az „Inklúzió a sporton keresztül értelmi fogyatékosággal élő gyermekek számára” program

az esélyegyenlőség és a társadalmi befogadás előmozdítását célozza azáltal, hogy értelmi fogyatékossgal élő és nem fogyatékossgal élő gyermekeket közös, egységes csapatokban szervezett sporttevékenységekbe von be.

A kezdeményezés az EGT és Norvég Alapok támogatásával valósul meg, széles körű nemzetközi partnerség keretében. A program koordinátora a Motivation Romania Foundation, együttműködésben a Közép- és Dél-Európában működő Special Olympics szervezetekkel.

Kulcselemek	● Célcsoport: Több mint 5 200, 6–12 év közötti gyermek és fiatal, értelmi fogyatékossgal élő és nem fogyatékossgal élő résztvevők egyaránt. ● Projektidőszak: 2021. január – 2023. december (3 év). ● Finanszírozási keret: EGT és Norvég Alapok – Regionális Együttműködési Alap. ● Egységes (unified) sportmodell: Csapatsport-versenyek (labdarúgás és kosárlabda), amelyek inkluzív formában hozzák össze az értelmi fogyatékossgal élő és nem fogyatékossgal élő gyermekeket. ● Nagyszabású nemzetközi együttműködés: A program több európai ország Special Olympics szervezeteivel partnerségben valósult meg, a Special Olympics Europe Eurasia szakmai támogatásával, valamint olyan akadémiai partnerek bevonásával, mint a University of Physical Education in Poznan. ● Strukturált versenyek és események: Olyan inkluzív sportesemények szervezése, amelyek elősegítik a részvételt, a láthatóságot és a pozitív társas interakciót.
Az inklúzió dimenziója/mértéke	A program az egységes (unified) sportmegközelítést alkalmazza, amelyben értelmi fogyatékossgal élő és nem fogyatékossgal élő gyermekek együtt edzenek és versenyeznek. Ez a modell: csökkenti a megkülönböztetést és a sztereotípiákat, elősegíti az egyenlő részvételt és a közös élményszerzést, erősíti a kortárs elfogadást és a kölcsönös tiszteletet, támogatja a közösségi szintű társadalmi integrációt. A kezdeményezés közvetlenül reagál az értelmi fogyatékossgal élő gyermekeket gyakran érintő társadalmi elszigeteltségre, amely a COVID–19 világjárvány időszakában különösen felerősödött.
További	https://motivation.ro/blog/proiectul-incluziune-prin-sport-pent

információ	ru-copiii-cu-dizabilitati-intelectuale-promoveaza-egalitatea-de-sanse-prin-activitati-sportive/
------------	---

9. Szociális Sportiskola Program és Szociális Inklúzió Program

A Szociális Sportiskola Program a sportalapú módszertant a köznevelésbe és a közösségi életbe integrálja, mint a kognitív, szociális és érzelmi fejlődés tudatosan alkalmazott eszközét. A Real Madrid Alapítvány értékalapú nevelési modellje által inspirált kezdeményezés a sérülékeny és hátrányos helyzetű gyermekeket támogatja abban, hogy megerősítsék lelki ellenálló képességüket, fejlesszék életvezetési készségeiket, valamint növeljék tanulási motivációjukat és iskolai elköteleződésüket.

Kulcselemek	● Befogadó szemlélet: Sérülékeny közösségekből érkező gyermekeket – köztük sajátos nevelési igényű (SNI) tanulókat – von be, biztosítva az egyenlő részvételt egyes csapatokban. ● A sport mint tanulási eszköz: A labdarúgást és más sporttevékenységeket a fegyelem, az együttműködés és a fair play fejlesztésére használja. ● Kognitív és érzelmi fejlődés: Erősíti a figyelmet, a csapatmunkát, az önbizalmat és a belső motivációt. ● Értékalapú nevelés: Az alapértékeket – esélyegyenlőség, autonómia, csapatszellem, motiváció, önértékelés, egészség és tisztelet – minden tevékenységbe tudatosan beépíti. ● Holisztikus támogatás: A sportfoglalkozásokat tanácsadással, oktatási programokkal és a szülők bevonásával egészíti ki. ● Élményszerű részvétel: Lehetőséget biztosít versenyeken, csereprogramokon és közösségi eseményeken való részvételre. ● Prevenációs hatás: Az összetartozás élményének és a pozitív fejlődési pályának erősítésével csökkenti az iskolai lemorzsolódás és a társadalmi kirekesztődés kockázatát.
Az inklúzió dimenziója/	A program mérhető javulást mutat az iskolai elköteleződés, a társadalmi beilleszkedés és a személyes fejlődés terén a hátrányos helyzetű és sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek körében. A

mértéke	strukturált játék, az együttműködésen alapuló tanulás és az értékalapú reflexió tudatos beépítésével a sporttevékenységekbe a Szociális Sportiskola csökkenti a társadalmi és oktatási egyenlőtlenségeket, erősíti a rezilienciát, és hozzájárul a hosszú távú oktatási esélyegyenlőség megteremtéséhez.
További információ	https://fdpsr.ro/ce-facem/scoala-sociala-sportiva/

10. „Színek mozgásban” Közösségi Sportinklúziós Program

„Színek mozgásban” egy közösségalapú kezdeményezés, amely a sport szerepét hangsúlyozza a gyermekek kiegyensúlyozott fejlődésében. A fizikai aktivitást egyszerre tekinti szabadidős tevékenységnek és az önnevelés, a motiváció, valamint a fegyelem fejlesztésének eszközének.

A program biztonságos és dinamikus tereket hoz létre, ahol a mozgás az önbizalom erősítésének, a társadalmi befogadásnak és a személyes fejlődésnek az útjává válik.

Kulcselemek	● Célcsoport: 256 hátrányos helyzetű gyermek, beleértve az alacsony jövedelmű és nagycsaládos háttérű gyermekeket, vidéki közösségekben élő fiatalokat, valamint az állami gyermekvédelmi rendszerben nevelkedő gyermekeket — akik közül sokan korlátozott lehetőségekkel rendelkeznek a szabadidős tevékenységek, a társas kapcsolódás és a fejlődés terén a társadalmi-gazdasági nehézségek és az elmúlt időszak közegészségügyi korlátozásai miatt. ● A sport mint fejlesztési katalizátor: A szabadidős sportot nem teljesítményközpontú, hanem strukturált környezetként alkalmazza a fegyelem, a reziliencia, az együttműködés és az önbizalom fejlesztése érdekében. ● Egészségnevelési komponens: Egészségügyi tudatosságot erősítő foglalkozásokat integrál, amelyek bemutatják a sport hatását a testre, az elmére és az érzelmi jóllétre.
--------------------	---

	● Szabadtéri tevékenységek: Hétvégi foglalkozások (július–október) a Gherăiești Parkban, beleértve kerékpározást, csapatos játékokat, futóversenyeket, kreatív műhelyeket és interaktív kihívásokat. ● Önkéntes-alapú modell: A tevékenységeket a Bronx People Alapítvány önkéntesei vezetik, pozitív példaképeket és közösségi elköteleződést biztosítva. ● Fenntartható infrastruktúra: Rekreatív sportbázis fejlesztése, beleértve egy szabadtéri judo-teret és közösségi létesítményeket. ● Nyitott hozzáférés: A központ minden gyermek számára elérhető, aki biztonságos, aktív és támogató szabadidős lehetőségeket keres.
Az inklúzió dimenziója/mértéke	„Színek mozgásban” csökkenti a sérülékeny gyermekek közösségi életben való részvételének akadályait azáltal, hogy strukturált, rekreációs jellegű tevékenységeket biztosít befogadó, nyilvános környezetben. A közös játék, a mozgásalapú tanulás és a mentorálás révén erősíti a társadalmi integrációt, az önértékelést és a közösséghez tartozás érzését. A közterek támogató fejlődési környezetté alakításával aktívan mérsékli a társadalmi kirekesztődés kockázatát, és elősegíti az egészséges gyermekkorhoz való egyenlő hozzáférést.
További információ	https://fdpsr.ro/ce-facem/scoala-sociala-sportiva/

4.2. Inkluzív sportjátékok

1. 🎯Lopd el a cica farkát!

Célok: helyezkedés, térbeli tájékozódás, csapatmunka fejlesztése

A játék leírása:

- A játékosokat két csapatra osztjuk, és minden csapatnak külön színt rendelünk. Minden résztvevő egy kötelet („macskafarok”) helyez a dereka hátsó részére úgy, hogy annak körülbelül kétharmada kilógjon.
- A csapatok egy, nagyjából kosárlabdapálya méretű játéktér ellentétes oldalain helyezkednek el.
- Jeladásra a játékosok megpróbálják elvenni az ellenfél csapatának „farkait”, **anélkül hogy lökdösnék, fogva tartanák vagy fizikailag megérintenék egymást.** Ha egy játékos farkát elveszít, elhagyja a játéktér (vagy egy kijelölt várakozó zónába megy).
- A játék addig tart, amíg az egyik csapat elveszíti az összes farkát. Az a csapat nyer, amelynek legalább egy farkat sikerül megőriznie.
- A játék rövid, dinamikus és általában sok nevetéssel, aktív részvétellel és közösségi élménnyel jár.

Létszám: két 10-20 fős csapat

Eszközök: 2 különböző színű kötélből vágott darabok (pl. kék és piros)

2. 🎯Kő-papír-olló, karikás pontgyűjtő

Célok: önkontroll, indulás - megállás, pontosság és csapatszellem fejlesztése

Leírás:

- Helyezzünk el 15–20 hulahopp karikát a földre egy egyenes vonal mentén. Ha aszfalton játszunk, karikák helyett rajzolhatunk krétával köröket is.
- A csoportot osszuk két csapatra, egyenként 10–15 fővel. A csapatok a karikásor két ellentétes végén helyezkednek el, egymással szemben.
- Jeladásra az első játékos mindkét csapatból elindul, és két lábbal ugrálva halad karikáról karikára a vonal mentén, egymás felé haladva.
- Amikor a két játékos találkozik, mindketten egy-egy külön karikában állnak meg, és gyorsan „kő-papír-olló” játékot játszanak a továbbjutás eldöntésére. A győztes

folytatja az ugrálást előre a pályán, míg a vesztes elhagyja a pályát, és a csapat következő játékosa kezdi újra a sort az elejétől.

- A játék így folytatódik. A cél, hogy a lehető legtöbb csapattag sikeresen végig jusson a teljes pályán, és elérje az ellenfél térfelét.

Létszám: két 10–15 fős csapat

Eszközök: 15–20 hullahopp karika (vagy kréta a körök megrajzolásához)

3. Kidobós 1.

Célok: helyezkedés, pontosság, figyelem fejlesztése

A játék leírása:

- A játék 20–50 gyermek részvételével játszható, egy körülbelül tenispálya méretű játéktéren.
- A résztvevők számától függően 1–4 labdát használjunk.
- Néhány játékos dobóként kezd, és a játéktér körül vagy azon belül helyezkedik el. Céljuk, hogy a mozgó játékosokat a válluk alatti részen eltalálják a labdával. A pályán belül lévő játékosoknak folyamatosan figyelniük kell, kitérniük és mozogniuk, hogy elkerüljék a találatot.
- Ha egy játékost eltalálnak, szerepet cserél azzal a dobóval, aki eltalálta
- A játék könnyen érthető, gyors tempójú és nagy létszámú csoportok számára is élvezetes és aktív részvételt biztosít

Létszám: 20–50 résztvevő

Eszközök: 1–4 labda

4. Kidobós 2.

Célok: Fejleszti a térbeli tájékozódást, a dobási pontosságot, a figyelmet és a gyors döntéshozatali képességet.

A játék leírása:

- A csoportot osszuk két, egyenként 20–25 fős csapatra. A játékot egy körülbelül tenispálya méretű pályán játsszák, ahol minden csapat a saját térfelén helyezkedik el.
- Minden csapatból két–három játékos dobó szerepet kap, és átlép az ellenfél térfelére. Céljuk, hogy egy meghatározott időkereten belül (2–3 perc) minél több ellenfél játékost eltaláljanak.

- Az eltalált játékosok elhagyják a pályát.
- A forduló végén az a csapat nyer, amelynek több játékosa marad a pályán.
- A játék könnyen érthető, dinamikus, és rövid idő alatt többször is megismételhető.

Létszám: két 20–25 fős csapat

Eszközök: legkevesebb 5–6 labda

5. Kidobós 3.

Célok: Fejleszti a térbeli tájékozódást, az átadási készségeket, valamint az alapvető támadó és védekező technikákat, amelyek számos labdajátékban alkalmazhatók.

A játék leírása:

- A játék 20–25 résztvevővel és egy labdával zajlik. A játékosokat két egyenlő csapatra osztjuk: támadókra és védőkre.
- Jelöljük ki egy 10 × 10 méteres játéktér-négyzetet, és rajzoljunk egy kört a közepére.
- A támadók a négyzet határvonalai mentén mozognak, és egymás között passzolják a labdát.
- A védők a négyzeten belül helyezkednek el, és a középén található kört védik.
- A támadók célja, hogy gyors és pontos passzokkal eltalálják a középén lévő kört.
- Minden sikeres találat után a támadók kiválasztanak egy védőt, aki szerepet vált, és csatlakozik a támadó csapathoz. A játék addig folytatódik, amíg minden védő át nem kerül a támadók közé.
- A tevékenység dinamikus, folyamatos figyelmet igényel, és magas szintű játékos bevonódást biztosít.

Létszám: 20–25 résztvevő

Eszközök: 1 labda

6. Kidobós 4.

Célok: Fejleszti a térbeli tájékozódást, az átadási készségeket, valamint a különböző labdajátékokban alkalmazható támadó és védekező technikákat.

A játék leírása:

- A játékot egy tenispálya méretű pályán játszodjuk. A résztvevőket felosztjuk két

egyenlő csapatra, csapatonként 10–15 játékosal. Minden csapat a pálya saját térfelén marad.

- A játék elején minden csapat 2–3 labdát kap.
- A cél az ellenfél játékosainak kiiktatása azzal, hogy eltalálják őket a labdával (vállmagasság alatt). Az eltalált játékosok elhagyják a pályát.
- A csapatok dobással, passzolással és stratégiai mozgással próbálják kiiktatni az ellenfél összes játékosát. A kör akkor ér véget, amikor az egyik csapatnak nincs több játékosa a pályán. Az a csapat veszít, a másik pedig nyer.

Létszám: két 10–15 fős csapat

Eszközök: 4–6 labda

7. Köves gyűjtögető

Célok: az állóképesség és a csapatszellem fejlesztése, valamint a gyengébb játékosok felzárkózásának segítése.

A játék leírása:

- A résztvevőket felosztjuk két egyenlő csapatra, csapatonként 10–15 játékosal. Jelöljünk meg egy futópályát beltéren vagy kültéren.
- A pálya két ellentétes végén alakítsunk ki két „munkaállomást”. Mindkét állomáson helyezzünk el egy üres vödört (vagy dobozt), valamint mellé 150–200 kavicsot.
- Jelre a játékosok elkezdenek futni a pályán. Minden körben minden gyermek egy kavicsot visz, és azt a saját csapatának vödrébe helyezi.
- A játékosok folyamatosan oda-vissza futnak, egyszerre mindig csak egy kavicsot szállítva.
- Az a csapat nyer, amelyik elsőként helyezi át az összes kavicsát a vödörbe.
- A tevékenység dinamikus, motiváló, szórakoztató és fizikailag megterhelő.

Létszám: Két 10–15 fős csapat

Materials: 2 vödör (vagy dobozok), 150–200 kavics

8. Számháború: Páros, négyes és csapatos változat

Célok: fejleszti az éberséget, a stratégiai gondolkodást, a csapatmunkát és a gyors reagálást.

A játék leírása:

- Ebben a játékban minden játékos kap egy számot, amelyet egy papírlapra írva a homlokára vagy a hátára helyeznek (úgy, hogy a saját számukat ne lássák).
- A cél az ellenfél számának leolvasása, mielőtt az övét leolvasnák. Ha sikerül hangosan kimondani az ellenfél számát, az a játékos kiesik.
- A játéknak három változata van:
 1. Páros változat: Két játékos játssza kis térben (kb. 1 négyzetméteren).
 2. Négyes változat: Négy játékos játszik egy 6–10 négyzetméteres területen.
 3. Csapatváltozat: Két azonos létszámú csapat játszik nagyobb területen, például parkban vagy erdőben.
- Mindegyik változatban a játékosoknak óvatosan kell mozogniuk, védeniük kell a saját számukat, és észrevétlenül leolvasni az ellenfelek számait.
- A páros és négyes változat gyors és intenzív.
- A csapat változat nagyon izgalmas, és hosszabb ideig játszható.

Létszám: attól függ, melyik változatot játsszák

Eszközök: minden játékosnak egy darab papír, írószer

9. Vakvezetés

Célok: bizalomépítés, kommunikáció és csapatmunka fejlesztése

A játék leírása:

- A játékosok párokat alkotnak. Minden párban az egyik játékos bekötött szemmel (vagy becsukott szemmel) halad, a másik pedig irányító szerepet tölt be. Az irányító kézen fogva vagy egy kötél két végét tartva vezeti a társát.
- A tevékenység kétféleképpen szervezhető meg: séta vagy futás kijelölt pályán, illetve időre zajló verseny egy jól kijelölt pályán.
- Az irányító feladata, hogy világos utasításokat adjon és biztosítsa társa biztonságát. A bekötött szemű játékos teljes mértékben a csapattársára kell, hogy hagyatkozzon.
- A játékot általában két fordulóban játsszák, hogy a párok szerepet tudjanak cserélni.
- A játék gyakran erős érzelmeket vált ki, és fejleszti az empátiát, a figyelmet, a bizalmat és a kölcsönös támogatást.

Létszám: két fős csapatok

Eszközök: kendő minden csapatnak

10. Óra

Célok: fejleszti az éberséget, a gyors reakciókészséget és a helyzetfelismerést.

A játék leírása:

- Állítsátok fel a játékkeret egy óralap mintájára 12 karikával (vagy rajzoljatok 12 kört krétával, ha aszfalton játszátk). A karikák közötti távolság lehet kicsi, közepes vagy nagy, a játékosok életkorától és képességeitől függően.
- Minden karikába osszatok be egy vagy két játékost.
- Egy személy a játékvezető szerepét tölti be, és megad egy időpontot (például 12:30 vagy 1:45).
- ha a 12:30 elhallatszik, ha akkor a 12-es és a 6-os pozícióban álló játékosoknak gyorsan helyet kell cserélniük.
- Ha 1:45-öt mondja a játékvezető, akkor az 1-es és a 9-es pozícióban álló játékosok cserélnek helyet.
- Ha 1:45-öt mond, akkor az 1-es és a 9-es pozícióban álló játékosok cserélnek helyet.
- A játékosoknak gyorsan és pontosan kell reagálniuk, és a megfelelő helyre kell mozogniuk zavar nélkül.
- A játék élénk, szórakoztató és nagyon népszerű a gyerekek körében.

Létszám: 1 játékvezető , 12- 24 résztvevő

Eszközök: 12 - 24 hullahopp karika (vagy kréta, hogy köröket rajzoljanak)

www.rgo-project.eu



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61562002048959>



<https://www.instagram.com/rgoproject/>



Projekt partnerek:



Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Harghita - România



Csányi Alapítvány a Gyermekekért Közhasznú Alapítvány - Magyarország

MUSUBI Sportegyesület, Csíkszereda - Románia



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

