

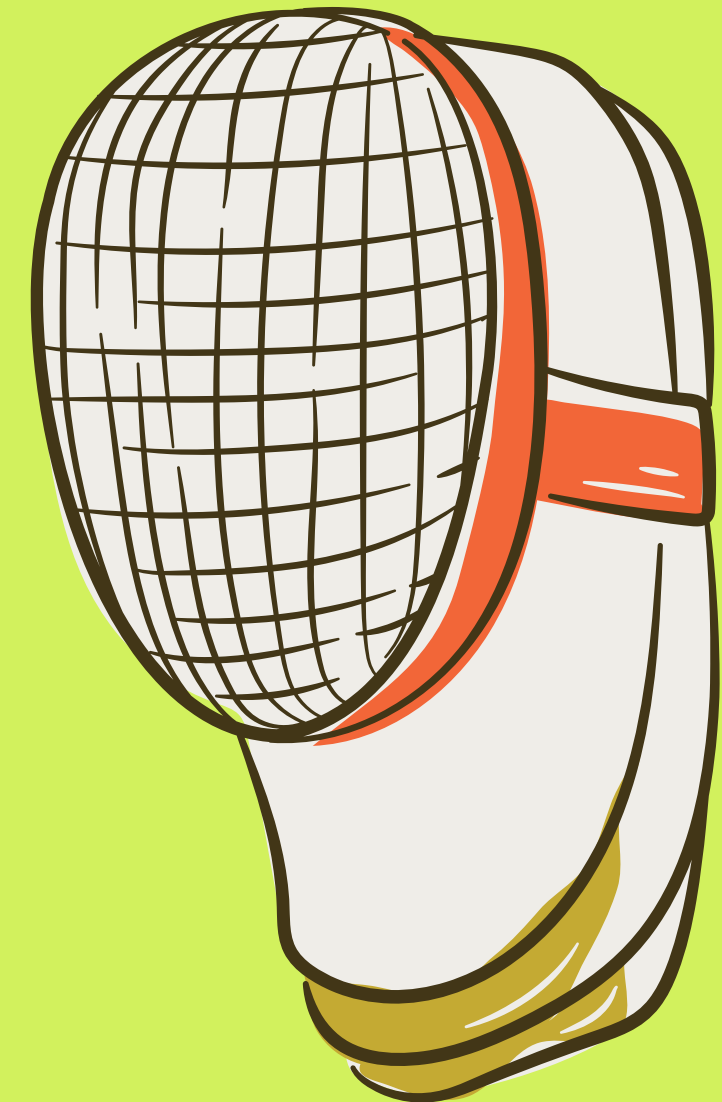
En Garde For All

# Inclusive Coaching 2.0

Разбиране на невноразнообразието в спорта и фехтовката

**i** СЕСИЯ 1

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



# Цели на обучението

Обучителната програма Inclusive Coaching 2.0 има за цел да подпомогне треньорите по фехтовка да разбират по-добре невроразнообразието във фехтовката, както и пресечните (интерсекционални) нужди на спортистите.

01

В това обучение ще се фокусираме върху невроразнообразието като често пренебрегван вид разнообразие, както и ще засегнем половото и джендър разнообразието като чувствителна тема в спорта.

02

В последната сесия ще разгледаме как интерсекционалните характеристики на ЛГБТИ и невроразнообразните спортисти влияят върху тяхното представяне в спорта и фехтовката.

03

Обучението също така разглежда какво могат да направят треньорите, за да създадат подкрепяща среда за всички спортисти, включително невроразнообразни и ЛГБТИ.

# Използвани Източници

Това обучение се основава на ресурси, разработени от Neurodiversity Bulgaria, включително:

Въведение в невроразнообразието, Невроразнообразието като човешко разнообразие, Социалният модел на увреждането, Сензорни и комуникационни различия, Маскиране, нужди и адаптации.

Обучението също използва ресурси Neurodiverse Sport, като Разбиране на невроразнообразието в спорта, Сензорни предизвикателства в спорта, Комуникационни предизвикателства, Емоционална дисрегулация и Изпълнителни затруднения.

Съдържанието, свързано с ЛГБТИ включването и половото разнообразие в спорта, се основава на ресурси от е-лърнинг модула за треньори, който беше създаден по финансираня от Еразъм+ международен проект MESIS, в който Билитис беше партньор и от LEAP Sports Scotland, Sport Ireland и Coaching Association of Canada.

# Цели на сесията

## **В тази сесия ще:**

- въведем понятието невроразнообразие
- обясним защо невроразнообразието е важно във фехтовката
- разгледаме как тренировъчната среда може неволно да създава бариери
- започнем да преминаваме от оценяване на поведението към разбиране на нуждите

**Тази сесия е насочена към осъзнаване и приобщаване, а не към диагностика.**

# Защо невроразнообразието е важно във фехтовката

Невроразнообразни хора вече присъстват във фехтовалните клубове и състезания, независимо дали това е видимо или открито обсъждано.

Когато неврологичните различия не се разбират:

- спортистите могат да се чувстват изключени, претоварени или неразбрани
- поведението често се тълкува погрешно като липса на усилие или дисциплина
- талантливи спортисти могат да се отдръпнат или да се откажат

Разбирането на невроразнообразието помага на треньорите да създават среда, в която повече спортисти могат да участват и да се развиват.

# Фехтовката като взискателна среда

**Фехтовката поставя високи изисквания към спортистите, тъй като съчетава:**

- физическо натоварване
- бързо вземане на решения
- емоционална регулация
- постоянна обратна връзка и оценяване

**Тренировките и състезанията често включват:**

- шумни и ехтящи зали
- силно осветление
- непредвидими графици
- публични корекции и наблюдение

**Тези фактори могат да бъдат особено предизвикателни за невродивергентни спортисти.**

---

# Какво е невроразнообразие?

Невроразнообразието се отнася до естествените вариации в начина, по който човешкият мозък функционира и се развива.

Хората се различават по това как:

- обработват информация
- фокусират вниманието си
- комуникират
- преживяват сензорни стимули
- регулират емоциите си

Тези различия не са дефицити или провали.

Те са част от нормалното човешко разнообразие.

# Няма два еднакви мозъка

Не съществува един „нормален“ или „стандартен“ мозък.

Дори сред хората, смятани за невротипични:

- стиловете на мислене се различават
- предпочитанията за учене варират
- емоционалните реакции не са еднакви

Това означава, че:

- един подход никога няма да работи еднакво добре за всички
  - гъвкавостта е сила, а не слабост в треньорската практика
-

## Невротипични и невродивергентни

**Невротипичен** описва хора, чието мислене и поведение обикновено съответстват на доминиращите социални очаквания.

**Невродивергентен** описва хора, чието неврологично функциониране се различава от тези очаквания.

Тези термини:

- описват модели, а не способности
- не определят напълно даден човек
- не са оценъчни



# Примери за невродивергентни профили

Невродивергентните профили могат да включват:

- Аутизъм
- ADHD
- Дислексия
- Диспраксия

Тези профили:

- често се припокриват
- се проявяват много различно при различните хора
- не предопределят талант, мотивация или ангажираност

Разбирането на конкретния човек винаги е по-важно от познаването на етикета.

---

# Диагноза: какво е и какво не е

## **Диагнозата може да:**

- помогне на хората да разберат преживяванията си
- осигури достъп до подкрепа или адаптации
- даде правно или институционално признаване

## **Въпреки това:**

- диагнозата не е необходима за приобщаване
- много хора остават недиагностицирани
- от тренъорите не се очаква да диагностицират

**Приобщаващата практика трябва да се основава на наблюдавани нужди и бариери, а не на медицински етикети.**

# Неравен достъп до диагностика

Достъпът до диагностика не е равен.

Много хора:

- получават диагноза късно
- са погрешно диагностицирани
- никога не получават диагноза

Бариерите включват:

- полови предразсъдъци
- финансови ограничения
- географски достъп
- липса на специализирани знания

Това означава, че разчитането само на диагноза оставя много спортисти без подкрепа.

# Два начина за разбиране на трудностите

Съществуват два основни модела за разбиране на трудностите или уврежданията:

- медицинският модел
- социалният модел

Тези модели водят до много различни треньорски реакции.

# Медицински модел в спорта

Медицинският модел се фокусира върху индивида.

Трудността се възприема като:

- проблем вътре в спортиста
- нещо, което трябва да се коригира или „поправи“

В спорта това често звучи като:

- „Липсва му дисциплина“
- „Не се старее достатъчно“
- „Трябва да се стегне“

Този подход често увеличава стреса и изключването.



# Социален модел в спорта

Социалният модел се фокусира върху средата.

Трудността се разглежда като:

- несъответствие между спортиста и средата
- резултат от системи, създадени за тесен „норматив“

В спорта това означава:

- адаптиране на тренировъчната среда
- промяна на стила на комуникация
- намаляване на ненужните бариери

Целта е достъп и участие, а не промяна на хората.



# Какво означава това за треньорите

Треньорите:

- не диагностицират спортистите
- не занижават стандартите
- не „лекуват“ невноразнообразието

Треньорите:

- оформят тренировъчната среда
- задават очаквания
- влияят върху психологическата безопасност

Малки промени в треньорската практика могат да имат голям ефект.

# Често срещани барииери в спортната среда

Често срещани барииери са:

- сензорно претоварване (шум, светлина, близост)
- бързи, неясни или променящи се инструкции
- ригидни рутини и очаквания
- публични корекции или натиск
- универсални тренировъчни методи

Тези барииери обикновено са неволни.

# Как бариерите често се тълкуват погрешно

Когато бариерите не се разпознават, тренъорите могат да тълкуват реакциите като:

- липса на мотивация
- неуважение
- лошо отношение
- нежелание за учене

В действителност тези реакции често са признаци на претоварване или неудовлетворени нужди.

# Преосмисляне на поведението

Поведението често е форма на комуникация.

Вместо да питаме:

- „Какво не е наред с този спортист?“

Можем да попитаме:

- „Какво тук може да е претоварващо?“
- „Каква подкрепа липсва?“
- „Кое изискване надхвърля капацитета?“

# Ключово послание на Сесия 1

Невроразнообразието е част от човешкото разнообразие.

Приобщаването не е свързано с:

- диагностициране на спортисти
- занижаване на очакванията

Приобщаването означава:

- разпознаване на бариерите
  - адаптиране на средата
  - подпомагане на участието и представянето
-

# Подготовка за практическото упражнение

В следващото упражнение ще:

- разгледаме реални ситуации във фехтовката
- идентифицираме чести предположения
- изследваме алтернативни обяснения
- помислим за промени в средата

Няма „правилни“ или „грешни“ отговори.

# Практическо упражнение: От поведение към барьера

## Инструкции:

1. Работете по двойки
2. Прегледайте предоставените фехтовални ситуации
3. Обсъдете:
  - a. Как обикновено се тълкува това поведение?
  - b. Какво може да е невродивергентното обяснение?
  - c. Каква промяна в средата би помогнала?

Фокусирайте се върху любопитство, а не върху осъждане.