

Предавања за 10 недељу из предмета Спорт особа са инвалидитетом - теорија
Упражњавање спортских активности према врсти инвалидитета и усвојеној
категоризацији

Инвалиди са АМПУТИРАНОМ ПОТКОЛЕНИЦОМ могу упражњавати:

од справа: вратило, разбој, бацање копља у циљ
кругове

вежбе на греди	бацање кугле
партерну гимнастику	бацање диска
пењање уз конопац	кошарка
пењање уз притке	одбојка
пењање уз лестве	рукомет
стилско ходање	бадминтон
трчање на 100 метара	тенис
скок с места у вис и у даљ	гађање пушком
стони тенис	гађање стрелом
мали фудбал	бициклизам
хокеј	аутомобилизам
балин	планинарење
ватерполо	пешачење
куглање	једрење
рвање	скок у воду
билијар	скок у вис
котурање	скок удаљ
пливање	скок с места
веслање	скијање
кајак	клизање
бацање копља у даљ	

Инвалиди са АМПУТИРАНОМ НАТКОЛЕНИЦОМ, И ПОТКОЛЕНИЦОМ могу упражњавати:

од справа: вратило, разбој, бацање копља у циљ
кругове

вежбе на греди	бацање кугле
партерну гимнастику	бацање диска
пењање уз конопац	кошарка
пењање уз притке	одбојка
пењање уз лестве	рукомет
стилско ходање	бадминтон

трчање на 100 метара	тенис
скок с места у вис и у даљ	гађање пушком
стони тенис	гађање стрелом
мали фудбал	бициклизам
хокеј	аутомобилизам
балин-боћање	планинарење
ватерполо	пешачење
куглање	једрење
рвање	скок у воду
билијар	скок у вис
котурање	скок удаљ
пливање	скок с места
веслање	скијање
кајак	клизање

бацање копља у даљ

Инвалиди са: АМПУТИРАНОМ ИЛИ ПАРАЛИЗОМ ЈЕДНЕ РУКЕ могу упражњавати:

трчање на свим пругама	бициклизам
скок с места	котурање
скок у воду (само за ампутације)	веслање
одбојка	скијеринг
бадминтон	клизање
скок у даљ и скок у вис	фудбал
трескок	ватерполо
кошарка	гађање пушком
рукомет	планинарење
тенис	пливање
стони тенис	једрење
балин-боћање	скијање
Куглање	

Инвалиди са: АМПУТИРАНОМ ИЛИ ПАРАЛИЗОМ ОБЕ РУКЕ могу упражњавати:

- Трчања на све пруге и крос;
- Стони тенис;
- Пешачење;
- Фудбал.

Инвалиди са АМПУТИРАНОМ НАТКОЛЕНИЦОМ могу упражњавати:

справе: разбој, вратило, кругови	пливање
партерна гимнастика	веслање
пењање уз конопац, притке, лестве	једрење
стилско ходање	планинарење (без протезе)
скокови у даљ с места, у вис (без протезе)	рвање (без протезе)
бацања кугле, диска, копља у циљ	билијар
бацања лопте са и без омче (за инвалиде са протезом)	скокови у даљ и у вис
Кошарка	скок у воду (без протезе)
Одбојка	скијање
сицбол-седећа одбојка	

Инвалиди са: АМПУТИРАНИМ ПОТКОЛЕНИЦАМА могу упражњавати:

справе (вратило, разбој, кругови)	сицбол-седећа одбојка
партерна гимнастика	куглање
Скијеринг	гађање пушком, луком и стрелом
Бадминтон	стони тенис
стони тенис	кошарка, одбојка
балин-боћање	бадминтон
ватерполо	санкање
куглање	рвање
гађање пушком, стрелом	билијар
бициклизам	пливање
аутомобилизам	веслање
пешачење	кајак
пењање (конопац, притке, лестве)	једрење
стилско ходање	риболов
бацање кугле, копља, лопте	лов
бацање диска	

Инвалиди са: АМПУТИРАНИМ НАДКОЛЕНИЦАМА могу упражњавати:

партерна гимнастика	гађање стрелом из седећег положаја
стилско ходање	рвање
бацање кугле	веслање

стони тенис на протезама и из колица	пешачење
гађање пушком	излети
аутомобилизам	санкање
пливање	пливање
једрење	скокови у даљ, с места у вис и воду
риболов	планинарење
пењање уз конопац	рвање
бацање копља у циљ и даљ	клизање
сицбол-седећа одбојка	скијање
Ватерполо	

Инвалиди са: СКРАЋЕЊЕМ НОГЕ, УКОЧЕНИМ КУКОМ ИЛИ КОЛЕНОМ могу упражњавати:

справе (вратило, разбој и кругови)	скокови (за скраћење)
партерна гимнастика	рукомет (за скраћење)
трчање (за скраћења)	одбојка
бацање: кугле, копља, копља у циљ, диска, бомбе, лпте, кладива	ватерполо
кошарка	гађање
балин-боћање	пешачење
куглање	рвање (за скраћење)
бициклизам (за скраћење)	котурање
планинарење	веслање
билијар	једрење
пливање	клизање (за скраћење)
пењање уз конопац, притку или лестве	скијање

Инвалиди са: УКОЧЕНИМ РАМЕНОМ ИЛИ ЛАКТОМ, ЈЕДНОМ РУКОМ КРАЋОМ, ПАРАЛИЗОВАНИМ СТОПАЛОМ могу упражњавати:

справе (вратило, разбој и кругови)	скокови (за скраћење)
партерна гимнастика	рукомет (за скраћење)
трчање (за скраћења)	одбојка
бацање: кугле, копља, копља у циљ, диска, бомбе, лопте, кладива	ватерполо
кошарка	гађање
балин-боћање	пешачење
Куглање	рвање (за скраћење)
бициклизам (за скраћење)	котурање
Планинарење	веслање
Билијар	једрење
Пливање	клизање (за скраћење)
пењање уз конопц, притку или лестве	скијање

СЛЕПИ могу упражњавати:

справе: вратило, разбој, кругови	партерна гимнастика
пењање уз конопц, притку, лестве	трчање на 60 и 100 метара по звуку
скок из места	бацање кугле, диска, копља, лопте, кладива
игра звучном лоптом-голбал	рвање
пливање	дизање тегова
баланс на греди	

ПАРАПЛЕГИЧАРИ могу упражњавати:

пењање уз конопц	бацање кугле, копља у циљ, лопте
дизање терета из лежећег положаја	куглање
стони тенис	гађање из пушке, лука и стреле
балин	билијар
пливање	аутомобилизам (важна прецизност у вожњи у мањем степену брзина)

Са оштећењима УНУТРАШЊИХ ОРГАНА могу упражњавати следеће спортско-рекреативне активности - код оштећења:

СРЦА

- шетња,
- бициклизам по равном терену,
- билијар,
- гађање малокалибарском пушком.

ПЛУЋА

- шетња,
- бициклизам по равном терену,
- билијар,
- гађање малокалибарском пушком.
- балин
- умерено куглање.

Код осталих обољења унутрашњих органа у зависности од степена оштећења упражњавати и спортско-рекреативне физичке активности које би биле примерене степену оштећења.

Одговори на следећа питања:

1. Набројте спортске гране и дисциплине које могу упражњавати инвалиди са ампутацијом потколенице.
2. Набројте спортске гране и дисциплине које могу упражњавати инвалиди са ампутацијом подлактице једне руке.
3. Набројте спортске гране и дисциплине које могу упражњавати инвалиди са ампутацијом или парализом обе руке.

Предавања за 10 недељу из предмета Спорт особа са инвалидитетом - вежбе

Бадминтон

Бадминтон је игра која је врло прикладна за све узрасте, оба пола и за људе оштећеног здравља. Посебно је популарна код младих и врло често је упражњавана у рекреацији. За рекреативно играње бадминтона потребна је равна површина уз мало слободног простора. Повољно делује на подизање функционалних способности као и покретљивости зглобова руку и раменог појаса. Посебно је велики утицај бадминтона на ресоцијализацију инвалидних лица с обзиром да инвалиди могу да упражњавају ову игру и са здравим особама.

Бадминтон упражњавају инвалиди са оштећењем: једне руке, једне ноге, кардиоваскуларног система, слуха и другим оштећењима.

Рекет за бадминтон се држи, у пределу места које је одређено, шаком и прстима тако да је палац супротстављен осталим прстима а кажипрст је нешто одвојенији од остала три прста. Овако држање нам могућава да вршимо покретање рекета у свим правцима. Одбијање лопте за бадминтом врши се са предњом страном рекета (форхенд) или задњом страном (бекхенд). Један од удараца који је одлучујући јесте смеч који се изводи замахом руке изнад главе и ударцем рекетом по лоптици; овом приликом се тежина тела преноси на супротну ногу од руке којом се изводи ударац.

Игра бадминтона почиње извођењем сервиса. После избачаја лопте у вис она се удара тако да прелети преко мреже у поље противника супротно од играча који сервира.

Играч сервира из свог десног сервисног поља тако да лоптица падне дијагонално у леву половину противничког поља. Уколико добије поен он наставља да сервира из левог сервисног поља. Ово чини наизменично после сваког добијеног поена. Када погрешни први извођач сервиса онда сервирање преузима противник. Бадминтон се игра у три добијена сета. Сваки сет траје до остварења 15 поена за појединце у мушкој конкуренцији а за парове 21 поен. Жене играју до 11 поена. У случају када оба играча имају 13 поена тада се игра продужи на још 5 поена. Када је у игри резултат 14:14 онда се игра продужава за још 3 поена. На исти начин се продужава игра код жена до 11, односно 21 поен. Постоје такмичења појединаца и у паровима. Такмичења се организују по бод систему што је ређе. Чешће се организују куп такмичења инвалида.

Терен за бадминтон је правоугаоног облика, са једном страном дугом 13,40 м и широком 5,18 м, а у игри парова широком 6,10м. Предња сервисна линија је удаљена од мреже 1,98 м, управно на њу иде уздужна линија која дели обе половине терена на два сервисна поља. По правилу би требало да линија којом се обележава терен буде широка 38 мм.

Мрежа која дели поља је подигнута на висини 1,55 м и дужине је 5,18 до 7,31 метар. Ширина мреже износи 76 цм. Платно којим је опшивена мрежа по обиму је ширине 7,5 цм. На средини мреже висина је 152 цм а на крајевима 155 цм. Величина мрежних отвора несме да изнесе више од 1,9 цм².

Стандарна дужина рекета је 68 цм. Део рекета у коме је разапета мрежа је елипсоидног облика са дужим пречником д 23-24 цм, а краћим између 20 и 21 цм.

Лоптицу чини пластична или гумирана базна основа чији је пречник 2,5 до 2,8 цм. У бази је уграђена кружна пластична мрежица дужине 6-8 цм. Тежина лоптице износи 4-10 грама.

Хвала на пажњи и срећан рад