

Предавања за 13 недељу из предмета Спорт особа са инвалидитетом

Спорт инвалида - различити аспекти разматрања

После II светског рата је почело коришћење стручњака из спорта и рекреације у рехабилитацији инвалида што је довело до значајних позитивних ефеката. Ово је довело до развоја новог поглавља у спорту посматрано са теоријског и практичног аспекта. Прошло је много година да би се формирала одговарајућа организација спорта инвалида. Највећи допринос развоју и обликовању овог спорта дао је Sir Ludwig Guttmann од самог почетка до завршетка своје спортске каријере, инсистирајући да спорт инвалида има своје јасно дефинисано место. Он је сматрао да спорт треба да буде укључен у рехабилитационе процесе. Међутим, спорт има ширу димензију посматран са функционалног, социјалног и психолошког аспекта. Његовим инсистирањем одржана је 1959. године у Хелсинкију Међународна конференција са темом „Допринос спорта побољшању професионалних способности и културног развоја“. Препорука ове конференције је да се UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization), и то део који се односи на инвалиде, укључи у активно учешће у развоју спорта инвалида.

Поред тога што спорт представља једноставан, врло прихватљив облик људског ангажовања који има позитивне ефекте на људски организам па и на организам инвалида, почело се са теоретским приступом спорту инвалида. Стручњаци различитих струка почели су да истражују спорт инвалида са теоретског аспекта. Стручњаци нису имали за циљ да укажу на посебност теорије спорта инвалида јер она не постоји из разлог што је саставни део рехабилитације. Овај теоријски приступ се заснивао на три основна циља који су, може се рећи, свима прихватљиви.

Сматра се да спорт инвалида треба да послужи:

- Трајној психо-физичкој рехабилитацији инвалида,
- Спречавању даљег продубљивања инвалидности
- Социјалној реинтеграцији.

Главни допринос тзв. рехабилитационе школе је сопствена перцепција тела и функције од стране инвалида. Неопходно је стварати навике на свим нивоима да особе са хендикепом треба да се баве спортом исто тако као што је то присутно код здравих особа. Хендикепиране особе морају уложити од самог почетка напоре у циљу обнављања телесних функција и својих физичких способности.

Особама са менталним и емоционалним проблемима и поремећајима на нивоу чула, физичка активност која се упражњава у оквиру спортских активности има велику важност за постизање менталног здравља. У циљу постизања трајних резултата неопходно је трајно и континуирано упражњавање спорта од самог почетка опоравка до краја живота. Спорт

инвалида је нешто што је посебност која се састоји у чињеници да ће се кроз овај облик физичке активности створити могућност свим учесницима физичка активност, и то у мери која је примерена већем делу људске популације.

Финансирање спорта инвалида

Финансирање спора инвалида је регулисано различито и зависи од регулативе по којој се финансира спорт у свакој земљи посебно. Поред, регулативом одређених финансијских средстава, велику улогу играју економска снага земље и достигнути културни ниво.

Предност решења финансирања спорта у европским земљама лежи у чињеници да сваки део владе одговара програмски и финансијски за одређени спорт. Средства су обезбеђена тако да свака спортска организација може своју делатност планирати на дужи рок. Такође и одређена министарства имају интерес да финансирају одређене спортске активности. Министарство за екологију има интерес да финансира спортски риболов, оријентационо трчање и кајак на дивљим водама. Министарство које је задужено да се брине о социјалном старању брине о хендикепиранима тако да у оквиру својих средстава планира и средства за спорт инвалида. У другим земљама се издваја углавном 1,5-2,5% од укупних буџетских средстава. У Србији је у 2003. години издвајање за спорт из буџета износило око 0,01%. Спорт се у другим земљама такође финансира у великој мери од невладиних организација, осигуравајућих друштава, произвођача спортске опреме; део средстава обезбеђује црква и друге институције. На основу наведеног може се закључити да у развијеним земљама финансирање спорта од стране државе и недржавних извора износи добар део од бруто националног дохотка. Спорт инвалида у овим средствима учествује са око 10%. Средства од игара на срећу су била увек извор финансирања спорта, а са овим и финансирања хендикепираних лица.

Међународне спортске организације

У овом делу наводимо неке од међународних организација које су од значаја за развој и међународна такмичења у спорту инвалида.

ISMGF-International Stoke Mandeville Games Federation

Оснивач ове организације и директор је био –Sir Ludwig Guttmann (Сер Лудвиг Гутман). Седиште ове организације је-Stoke Mandeville, Aylesbury, England, UK. Организација је сада преименована у ISMWSF-International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation.

ISOD-International Sports organization for the Disabled. Први председник ове организације је био Sir Ludwig Guttmann.

IBSA- International Blind Sports Association-Међународна спортска асоцијација слепих и слабовидих.

CP-ISRA-Cerebral-Palsy-International Sport and Recreation Association-Асоцијација за спорт и рекреацију особа оболелих од церебралне парализе.

INAS-FID-International Association of Sports-For Persons with an Intellectual Disability-Међународна спортска асоцијација особа са интелектуалним заостајањем (стари назив је: INAS-FMH- ментално ретардиране особе.

Поред наведених спортских организација инвалида постоје организације које су укључене у Интернационални Пара-Олимпијски Комитет, али не учествују на Пара-Олимпијским играма. Наводимо само највеће од њих:

CISS- Comite International des Sports Silencieux-Међународни спортски комитет глувих. Ова организација (CISS) има све карактеристике једне спортске организације: чланство, средства, мрежу организација, своју текућу и развојну политику. Поседује дужу традицију међународних спортских такмичења у односу на остале чланице Интернационалног Пара-Олимпијског комитета. У њеном саставу су оформљени сви потребни поткомитети за поједине спортске гране, а такође одржава Европска и Светска првенства већ око 70 година.

Поред наведене постоје и групе инвалидитета које нису учлањене у Интернационални Пара-Олимпијски Комитет. Неке од организација инвалида упражњавају неке од спортова који нису у оквиру Олимпијског програма. Ове организације нису мале а такође их има у великом броју.

На основу изнетог може се закључити да је највише тело у међународном спорту инвалида IPC-International Paralympic Committee -Међународни Пара-Олимпијски Комитет. Овај комитет је основан 1986. године и у његовом чланству су напред наведене спортске организације инвалида. Ниже нивое организовања у односу на Интернационални Пара-Олимпијски Комитет имају Регионални и Национални Пара-Олимпијски Комитети.

RCP,-Regional Paralympic Committees-Регионални Пара-Олимпијски Комитети- има их 6 који су формиран за следеће регионе:

-Амерички који обухвата обе Америке; Европски; Источно Азијски (за Далеки исток); Јужни Пацифик (укључујући и Аустралију) и Средњи исток (део Блиског и Средњи Исток,-углавном исламске земље.

Уколико једна земља жели да има устројен NPC,-National Paralsmpics Committees- Национални Пара-Олимпијски Комитет мора да оснује националне спортске организације инвалида:

- Ампутираца;
- Параплегичара (укључујући и неке плегија форме);
- Слепих (укључујући и слабовиде);
- Церебралне парализе;
- Инвалиди са интелектуалним хендикепом.

Године 2000. овај услов је испуњавало 13 земаља, осталим земљама које су учествовале на пара-Олимпијским Играма и чланицама Интернационалног Пара-Олимпијског комитета дат је рок до кога морају да оснују Националне Пара-Олимпијске Комитете. Србија и Црна Гора требало је да оснују Национални Пара-Олимпијски Комитете у 2004. години.

Историјат и редослед организовања међународних спортских такмичења за инвалиде после Другог светског рата

Игре које су представљале претходницу одржавања Пара-Олимпијских Игара одржавале су се следећим редоследом:

28 јула 1984. године одржан је у Лондону-The first International Wheelchair Games-IWG. Овај први међународни сусрет спортиста инвалида изведен је у организацији ISMGF-a. Овај сусрет се подударао са Олимпијадом одржаном у Лондону 1948. године. Укупно је учествовало 16 такмичара (мушких и женских) у два спорта и то поло из колица и стреличарство. Следеће такмичење је одржано 1952. године –Stoce Mandeville-The First International Stoke-Mandeville Wheelchair.Games-уз учешће комплетних тимова параплегичара из Холандије. Такође у Stoke-Mendeville, одржано је такмичење спортиста инвалида уз учешће 240 такмичара из 14 земаља.

Наведене игре као и прве Пара-Олимпијске Игре инвалида организовао је Сер Лудвиг Гутман. Ове игре настављају да живе и после усвајања концепта Пара-Олимпијских Игара тако да се ова активност преноси и на земље Блиског истока. Тако су 17. по реду IWG одржане у Израелу 1968. године. Тако да се од 1960. године паралелно организују Олимпијске и Пара-Олимпијске Игре уз назнаку да по мугућству буду организоване у истој земљи, на истој локацији. Прву организацију је имао Рим. Друга земља у којој су организоване ове игре био је Токио 1964. године где је учествовало 396 такмичара из 24 земље. Затим су се ређали организатори Олимпијских Игара и Пара-Олимпијских Игара по седећем редоследу: 1968. године Ciudad de Mexico; Heidelberg, 1972.године; Toronto 1976; Arnhem 1980; New York 1984; Seul 1988; Barcelona 1992; Atlanta 1996; Sydney 2000.

године. У Сиднеју је учествовало 3.920 такмичара који су се такмичили у 21 спорту. Било је више од 1000 спортских радника (селектора, тренера, масера, лекара и других чланова репрезентација. 2004. године Олимпијске и Пара-Олимпијске Игре су одржане у Атени.

Спортови на пара-Олимпијским Играма

Организационо постоје зимске и летње Пара-Олимпијске игре идентично као и код Олимпијских игара неинвалида. У Летњим Пара-Олимпијским Играма је уврштено 18 спортова од којих је 14 идентичних са регуларним Олимпијским програмом. Ова такмичења се уз неопходна одступања по правилницима међународних струковних федерација. Код спортских грана: атлетике, пливања, кошарке, одбојке и код још неких спортова у којима постоје најмања одступања у целости се примењују постојећа правила.

Атлетика „АТ“. У овој спортској грани се одвијају такмичења у трчању, скоковима и бацањима. Користе се ознаке „Т и F“ које означавају : Т-TRACK-означава сва атлетска такмичења изузев маратона; F-FIELD- означава све скокове и сва бацања у атлетици.

Дисциплине у којима учествују мушкарци означене су ознаком „М“ и ту спадају трчања на 100, 200, 400, 800, 1.500, и 10.000 метара, штафета 4 x 100 и 4 x 400 метара. Такође спада и петобој који је означен са „P“ од речи „Pentatlon“. Уврштене су и диск, кугла, копље, кладиво, скок у вис и скок у даљ. У појединим од наведених дисциплина мушкарци могу наступити у највише 20 такмичарских категорија (нпр. бацање диска), а минимално у једној такмичарској категорији (бацање кладива).

КОД- представља кодну ознаку која се састоји од више словних и бројчаних елемената (знакова) или од комбинације ових тако да сваки елемент има своје утврђено место и своје значење. Кодна ознака за атлетске дисциплине у мушкој конкуренцији је АТМ + троцифрени број, за такмичаре у групи означеној T11 у дисциплини 100 м. „код“ је (АТМ111) где поједини знакови у коду означавају: АТ-атлетика, М-мушка конкуренција, број 1-100м., број 11-класа оштећења (такмичарска категорија).

Дисциплине за жене се означавају у коду са „W“. а то су: 100 м., 200 м., 800 м., 1.500 м., 5.000 м., штафета 4 x 100 м., штафета 4 x 400 м., петобој, диск, кугла, копље, скок у вис и скок у даљ.

Жене наступају у појединим од наведених атлетских дисциплина максимално у 13 такмичарских категорија (трчање на 100 м.), а минимално у 2 такмичарске категорије (петобој). Тако је кодна ознака за дисциплине у женској конкуренцији (АТW + троцифрени број) са аналогијом као у мушкој конкуренцији.

Кодна ознака за маратон је „Т“. Посебне категорије за такмичење у маратону мушкараца су такмичење ван колица и у колицима. Ово важи и за жене у маратонском такмичењу.

Основне напомене

Атлетика представља спортску грану која је врло популарна међу инвалидима тако да је постала најмасовнија спортска грана од почетка Параолимпијских игара које су одржане у риму 1960. године. Такмичења у атлетским дисциплинама се одвијају према правилима која су прописана од стране Међународне Атлетске Федерације (IAAF). Ова правила су прилагођена особама са инвалидитетом. Такмичења се одвијају у мушкој и женској конкуренцији уз напомену, да су оба пола разврстана по класама у зависности од врсте и тежине инвалидитета. Код неких класа се прописују одређене олакшице као код бацачких дисциплина бацачки реквизити су лакши, слепи и слабовиди такмичари трче са водичима користећи две стазе. Уколико су атлетске дисциплине (стазе) дуже од 400 метара могу користити два водича, у овом случају је дозвољена само једна измена водича.

Уколико се ради о ампутирцима (такмичари са ампутацијом екстремитета) морају носити протезе, а за тамичаре у осталим класама то је право слободног избора.



Сл. 14. Детаљ трке атлетичара инвалида у колицима

Такмичари који се такмиче у колицима морају то чинити са колицима која задовољавају стандарде који су регулисани правилником такмичења. Испитивање да ли су колица задовољила стандарде могу се обавити после или пре трке.

Уколико се такмичари такмиче у бацачким дисциплинама, а користе колица, бацање изводе са фиксираних клупе, коју уколико су једном подесили, не могу је померати и подешавати у току такмичења. Тело које управља параолимпијским такмичењима је Међународни Параолимпијски Атлетски Комитет.

Бициклизам се означава са „CY“ – Cykling

Наступа се у две конкуренције, посебно мушкарци а посебно жене. Међутим, већина екипа наступа у мешовитом саставу Мушки/Женски тимови.

Основне напомене

Бициклизам је уврштен у параолимпијске спортове од Игара у Сеулу 1988. године. Такмичења у овом спорту се одржавају по правилима Међународне Бициклическе Уније (UCI). Међународни Параолимпијски Комитет је увео измене у правилима које се односе на безбедност такмичара, на опрему и помагала која могу да користе такмичари у току такмичења. Такмичења се одвијају на бициклическим стазама и на друмовима. Могу се такмичити у појединачним или екипним дисциплинама. Такмичења се одвијају за спортисте свих врста инвалидитета уз напомену да све категорије особа са инвалидитетом се такмиче у свим дисциплинама. Спортисти са церебралном парализом могу да се такмиче само у друмским дисциплинама (друмска возња). Такмичари који се такмиче у бициклизму су подељени у три групе према степену инвалидитета:

1. Такмичари са инвалидитетом моторичког карактера такмиче се у друмској возњи и у дисциплинама на стази;

2. Такмичари са церебралном парализом такмиче се само у друмској возњи и у возњи трицикала;

3. Слепи и слабовиди такмичари се такмиче у друмској возњи и у дисциплинама на стази на тандем бициклама (ово подразумева да се са слепим и слабовидим такмичарем вози особа која управља бициклом („Пилот“). Пилот може да буде и особа која се је професионално бавила бициклизмом под условом да се задње три године није такмичио (није обнављао професионалну лиценцу).

Дизање тегова означава се са „PW“-Powerlifting

Такмичење се одвија у мушкој и женској конкуренцији. Конкуренција нам указује да се посебно такмиче мушкарци и жене. Обе екипе се такмиче у 10 такмичарских категорија, што је условљено телесном масом. У женској и мушкој конкуренцији сви наступи су „Open“. Ознака „Open“ означава да се у том делу такмичења или у току целог такмичења, зависно од тога како је назначено, такмиче инвалиди свих група оштећења: ампутирци, плегија форме, слепи и тако даље.

Џудо је означен са „JU“- Judo

Такмичење се одржава само у мушкој конкуренцији на Пара-Олимпијским Играма. Постоји такође такмичење и у женској конкуренцији али није укључено у парограм Пара-Олимпијских Игара. Такмичари су подељени у 7 категорија и то:

- Екстра лака такмичари телесне масе до 60 килограма (JUM060);
- Полу-лака такмичари телесне масе до 66 килограма (JUM066);
- Лака такмичари телесне масе до 73 килограма (JUM073)
- Полу-средња обухвата такмичаре до 81 килограм (JUM081);
- Средња обухвата такмичаре телесне масе до 90 килограма (JUM090);

- Полу-тешка обухвата такмичаре телесне масе до 100 килограма (JUM100);
- -Тешка обухвата такмичаре који имају телесну масу преко 100 килограма (JUM101).

Основне напомене

Џудо је спорт који је уврштен у програм Летњих параолимпијских Игара 1988. године у Сеулу, а у Атини 2004. године су се први пут такмичиле и жене. Овај спорт спада у борилачке спортове који се заснива на техникама бацања. У овом спорту су ударци забрањени. Џудо је у параолимпијском програму уведен за слепе и слабовиде особе. Сви такмичари у џудоу су разврстани у категорије искључиво према тежини без обзира на степен оштећења вида. Правила за такмичење су незнатно измењена. У односу на правила Међународне Џудо Федерације (IJF). Основна разлика у односу на здраве особе се састоји у томе што такмичари имају контакт противником пре почетка борбе.

Једрење је означено ознаком „SA“-Sailing

У једрењу су сви наступи мешовитог састава (мушки/женски). Такмичење се одвија у две дисциплине:

- Ознака „2.4mP“ означава да се ради о једрилици са једним чланом посаде. У овом делу имамо – Mixed Single-Handed Keelboat (2,4mR)-Opšen (SAX001) и
- „Sonar“-једрилица са тро-чланом посадом-Mixed Three Person Keelboat (Sonar)-Open (SAX002). Трајање трке износи 5 часова.

Коњички спорт је означен са „EQ“-Equestrian

Такмичење се одвија у мешаној мушкој и женској конкуренцији. Нема такмичења у чисто мушкој и чисто женској конкуренцији. На крају се утврђује појединачни пласман, а екипни пласман се добија сабирањем појединачних пласмана у обе такмичарске дисциплине. Такмичари и такмичарке су разврстани у 4 групе у обе конкуренције. Наведене две такмичарске дисциплине су:

- Дресура - „Equestrian Dressage“ и
- „Frestyle-to-music (Kür)“-Слободни стил или- „Избор једног дела програма по жељи-корак, кас или лагани галоп по избору“

Кошарка је означена са „BK“-Basketball

У овом спорту су такмичари инвалиди са интелектуалним неспособностима, односно имају заостајање у интелекту. Раније је за ова група инвалида сврставана у ментално ретардиране особе. По правилнику FIBA-е постоји искључиво мушка конкуренција у овом спорту.

Intellectual Disability-Men' s Team-Open (BIM001). Трајање утакмице је по Правилницима струковних спортских федерација.

Мачевање се означава са „FE“-Fencing

Мачевање се одвија у три дисциплине: Еpee, Foil, Sabre (Епе, Флорет, Сабља). Жене не наступају у дисциплини сабља.

Одбојка је означена са „VT“- Standing Volleyball

Standing („стојећа“).

Такмичарска категорија ампутираца

Volleyball Standing-Men's Team-(VTM001)-

Стојећа одбојка-Мушки тим (VTM001)

Трајање утакмице је по правилницима струковних спортских федерација.

СПОРТОВИ НА ВОДИ, означавају се са -„AQ“-AQATICS

Пливање је означено је са „SW“-Swimming

Учествују све категорије инвалида у мушкој и женској конкуренцији. Дисциплине и за жене и за мушкарце су:

- Слободни стилем на-50м., 100м., 200м., и 400 метара;
- Леђним стилем на 50 и 100 метара;
- Лептир стилем на 50 и 100 метара;
- Мешовито на 150 и 200 метара;

Штафете се одржавају на 4 x 50 метара и 4 x 100 метара.

Кодне ознаке за мушкарце су (SWMnnn), а за жене (SWWnnn), где је „nnn“ троцифрен број и означава такмичарску категорију и дисциплину.

Основне напомене

Пливање је је спортска грана која је је постала параолимпијски спорт од првих Параолимпијских игара које су одржане 1960 године у Риму. Дисциплине у којима се одржавају такмичења инвалида на овим играма су: краул, леђно, прсно, лептир и мешовито, а такође и штафете. Пливање је врло популарно међу инвалиде тако да је један од најмасовнијих параолимпијских спортова поред атлетике. Такмичари у пливању се сврставају у две категорије и то: такмичари са физичким инвалидитетом и слабовиди такмичари. Класификација је извршена према функционалним способностима такмичара.

Правила такмичења су веома слична правилима FINA-е. Измене су у старту који се изводи из воде, употреба звучних сигнала за слепе такмичаре и платформе за старт, док употреба протеза на такмичењима није дозвољена.

Стони тенис означава се ознаком „ТТ“ - Table Tennis

Такмичење се одржава у мушкој и женској конкуренцији- обе конкуренције у по 11 такмичарских класа. Највећи број такмичара обавезно наступа из колица (не само плегија форме). Проглашава се појединачни и екипни пласман. Кодне ознаке за мушкарце су (ТТМnnn) а за жене (ТТWnnn).



Слика 15. Стони тенис играч са протезом



Слика 16. Стони тенис инвалида у колицима



Слика 17. Стони тенис игра у паровима инвалида у колицима

Основне напомене

Стони тенис је спорт који је постао члан параолимпијских спортова 1960. године у Риму. Такмичења у овом спорту се одвијају у колицима и у стојећем ставу. Такмичење се одвија у женској и мушкој конкуренцији који су разврстани у 10 класа. Од броја 1 до броја 5 су такмичари који се такмиче играјући стони тенис у колицима. Од броја 6 до броја 10 су такмичари инвалиди који се такмиче играјући стони тенис у стојећем ставу. Такмичења се одвијају у појединачној конкуренцији (синглу), у паровима (дублу) и у екипној конкуренцији. Правила која се користе у стоном тенису инвалидних лица су незнатно модификована у односу на правила Међународне стонотениске федерације (ITTF). Основне разлике се састоје у начину сервирања, додиривања стола руком у којој није рекет, величини простора (ринга) и употреби колица. Тело којим Међународни Параолимпијски комитет (IPC) руководи стоним тенисом је Међународна параолимпијска стонотенсика федерација (IPTTF).

Стреличарство је означено ознаком „AR“-Archery

У стреличарству су такмичари у мушкој конкуренцији подељени у три групе, а жене у две групе: W1 и W2 (Wheelchair-такмичари/такмичарке из колица, зависно од тежине оштећења. Такмичари и такмичарке се такмиче из стојећег става (Standing).

Такмичење се посебно бодује за појединачни, а посебно за екипни пласман који се добија кроз „Open“ наступ.

Стрељаштво носи ознаку „SH“-Shooting

Такмичење се одвија у мушкој и женској конкуренцији. Комбиновани мушко/ женски тимови. Од оружја се користе пиштољ и пушка. Ваздушна оружја-Air Weapons (4,5 мм). Малокалибарска оружја- Small-bore Weapons 8МК, 5,6 ММ). Ваздушна пушка „Стандард“ и ваздушни пиштољ „Стандард“. МК (малокалибарска) пушка-„Стандард“, МК пушка-„Слободног избора“. МК пиштољ „Стандард“, МК „Спорт пиштољ“ и МК „Пиштољ слободног избора“. Посебно се бодују појединачни наступи а посебно екипни наступи. Чланови екипа се посебно стављају на листу. Дисциплине су идентичне као код Олимпијског програма.



Сл. 18. Инвалид стрелац на линији гађања

Стрељаштво је први пут уврштено у програм Параолимпијских игара у Торонту 1976. године. У овој спортској грани постоје две основне категорије такмичара. Такмичари који се такмиче у стојећем ставу и такмичари који се такмиче у колицима. Такмичења се одвијају у мушкој, женској и мешовитој конкуренцији. Постоје и екипна такмичења која нису уврштена у програм Параолимпијских игара. Такмичења у гађању се изводе малокалибарским или ваздушним пиштољем или пушком. Гађања се изводе на удаљености од 10, 25 и 50 метара. Такмичења се одвијају по правилима Међународне светске стрељачке федерације (ISSF). Правила су измењена у оној мери колико је потребно да се могу применити особама са инвалидитетом. Међународни Параолимпијски комитет (IPC) руководи стрељаштвом преко Међународног стрељачког параолимпијског комитета.

Тенис је означен са „ТЕ“ - Tennis

Такмичење се одвија у мушкој и женској конкуренцији. Играју се мечеви појединачно и у пару. Сви наступи су „open“

Следећа 4 спорта се одвијају уз одредницу да су искључиво „спортови инвалида“.



Слика 19. Тенис инвалида са колицима

Голбал са ознаком „GB“- Golball

Голбал је игра звучном лоптом за слепе. Такмичење се одвија у мушкој и женској конкуренцији. Наступају 2 тима са по три играча у постави. Један од играча је у функцији голмана, а два у функцији бекова. Испуцавање лопте је дозвољено свој тројници. Тим има пет играча. Игра се на два гола. Трајање утакмице је 50 минута.

Основне напомене

Голбал је екипни спорт који се у Европи игра од 1946. године као игра која је била уврштена у рехабилитациони програм особа учесника Другог светског рата са оштећењем вида. Мушке екипе се такмиче на параолимпијским играма од 1976. године, а женске од 1984. године.

Игра се састоји у томе да играчи котрљањем лопту убаце у гол противничке екипе, а да одбране свој гол. Голови су широки колико и терен. Екипе имају по 6 играча; од ове шесторице тројца могу да буду на терену. Играчи на терену су подељени у зонама тако да је један играч у централној зони (делу), а по један је са сваке стране терена.



Слика 20. Игра фудбала за слепе са звучном лоптом

Лопта је испуњена прапорцима (озвучена) како би играчи могли да прате њено кретање. Играчи у току игре носе специјалне наочаре како би били доведени у равноправни положај особе потпуно слепе и слабовиде особе.

Утакмица траје 14 минута укупно, тј. свако полувреме по 7 минута. Пауза између полувремена траје 3 минута. У току игре је неопходна тишина како би играчи могли да прате кретање лопте. Голбалом могу да се баве све особе које су класификоване по правилима Међународне спортске федерације за слепе (IBSA).

Кошарка у колицима означава се са „WB“ - Wheelchair Basketball

Такмичење се одвија у мушкој и женској конкуренцији. Такмичари и такмичарке су параплегичари и инвалиди са ампутираним доњим екстремитетима. Трајање утакмице је по Правилницима струковних спортских федерација.

Основне напомене

Овај спорт је постао параолимпијски спорт од првих параолимпијских игара које су одржане у Риму 1969. године. Правила овог спорта су скоро идентична са правилима Међународне кошаркашке федерације (FIBA).



Слика 21. Кошарка инвалида у колициома, детаљ са утакмице

Терен је истих димензија, а такође и висина кошева у кошарци коју играју особе без инвалидитета. Утакмица траје 40 минута. Постоје правила која регулишу кретање играча који су у колицима. Кошарком се може бавити било која особа са инвалидитетом. Особе са инвалидитетом су по тежини инвалидитета бодоване. Ови бодови се односе на специфичне захтеве кошарке у колицима, Што је кошаркаш мање способан да извршава одређене кошаркашке елементе то је број бодова који он има мањи. На игралишту у току утакмице може да буде комбинација играча (кошаркаша) таква да им је укупан број бодова 14,0. Ово обезбеђује да у екипи играју играчи различитог степена инвалидитета. Смисао овог правила се састоји у томе да се у игру укључују особе са већим степеном инвалидитета.

Рагби у колицима је са ознаком „PW“ - Wheelchair Ragby

Такмичење се одвија искључиво у комбинованим саставима Мушко/Женски тимови - „mixed“. Такмичари су параплегичари или инвалиди са ампутираним доњим екстремитетима. Трајање утакмице је 90 минута.

Седећа одбојка се означава са „VS“ - Volleuball Sitting

Такмичење се одвија у мушкој конкуренцији. Такмичари су инвалиди са ампутираним доњим екстремитетима. За разлику од стандардне одбојке мрежа је постављена ниско, а када се испуцава лопта један део тела мора увек да буде у контакту са паркетом. Трајање утакмице је по Правилницима струковних спортских федерација.

Основне напомене

Поред седеће постоји и стојећа одбојка за особе са инвалидитетом. Прва земља у којој је почела да се игра седећа одбојка је Холандија. У клупским такмичењима могу де се у

екипи налазе и по два играча без инвалидитета од којих само један може да учествује у игри. У такмичењима националних селекција могу да се такмиче искључиво особе са инвалидитетом. Сваки одбојкаш седеће одбојке мора да буде класификован. Класификацију обавља тим лекара који одређује класу играча са могућношћу да изведе одређени покрет. Постоји трајна класификација која се обавља сваке четврте године. Особе, код којих постоји прогресивни инвалидитет, подвргнуте су привременој класификацији која се обнавља сваке четврте године.

Правила седеће одбојке дозвољавају да екипе могу бити чисто мушке, чисто женске и мешовите. Највеће тело у седећој одбојци је Међународна организација за одбојку за особе са инвалидитетом (WOVD) која има регионалне подкомитете. У Европи је Европски Комитет за одбојку за особе са инвалидитетом (ECVD). Правила која се примењују у току такмичења су модификована правила Међународне одбојкашке федерације (FIVB). Модификације су минималне у односу на особе без инвалидитета. Игра је прилагођена физичким могућностима особа са инвалидитетом: терен је мањи (10 x 6 мтара) мрежа је постављена ниже, а играчи седе на поду.

BOCCIA-„BO“

У овом случају се вероватно ради о некој врсти бочања игре која је популарна у приморју. Такмичење се одвија комбиновано међу Мушко/Женским тимовима. Посебно се бодују појединачни наступи, наступи парова и екипни наступи.

SOCCER/FOOTBALL-„FT“

Ово је једна од варијанти фудбалске игре. Трајање утакмице је 75 минута. Тимове сачињавају инвалиди из групе церебралне парализе. Такмичење се одвија у искључиво мушкој конкуренцији.

Одговорите на следећа питања:

1. У којим спортским атлетским дисциплинама се такмиче инвалиди?
2. Такмичења у бициклизму, у колико конкуренција се такмиче жене?
3. У кошаркашким такмичењима инвалида, да ли се такмиче инвалиди са интелектуалним неспособностима?
4. На којим Пара олимпијским играма је одржано прво такмичење у пливању?

Зимске пара-олимпијске игре

Велики квалитет Зимских пара-олимпијских игара заснива се на чињеници да се на овим такмичењима не експериментише као на летњим играма. Програмски садржај је максимално прилагођен такмичарским могућностима инвалида. Заснован је на основу вишегодишњг искуства са одржаних Светских првенстава инвалида у зимским спортовима. На Пара-олимпијским играма су заступљени они спортови који су радо и широко прихваћени од стране инвалида већ више година а такође и од публике.

У програму Зимских пара-олимпијских игара заступљени су:

- Алпско скијање,
- Нордијско скијање,
- Спортови на леду.

Колико је наведени приступ имао ефеката на популарност Зимских Пара-Олимпијских Игара показало се на VIII Зимским пара-олимпијским играма које су одржане у Salt Lake City-ју 2002. године. Наиме, на овим играма је продато 300.000 улазница што је јасна потврда популарности зимских спортова у којима се такмиче инвалиди.

СКИЈАЊЕ

У програму Зимских пара-олимпијских игара заступљени су : алпско и нордијско скијање.

Основне напомене

Нордијско скијање за слепе и слабовиде особе одвија се у биатлону и крос кантри. Алпско скијање се одвија у седећем и стојећем положају. Слепе и слабовиде особе скијају са водичем који у случају освајања једног од прва три места такође добија медаљу.

Такмичење у биатлону се одвија у три етапе од по 2,5 километара између етапа такмичари гађају по пет мета. Гађање се изводи ваздушном пушком. Мете су удаљене 10 метара од стрелца. При гађању слепе и слабовиде особе усмерава звучни сигнал. Интензитет звучног сигнала усмерава такмичара када је прави тренутак за хитац. Такмичења се одржавају на зимским параолимпијским играма одржавају од 1994 године .

Крос кантри скијање се одвија у дисциплинама слободног стила (10 и 15 километара за жене и 10 и 20 километара за мушкарце). У класичном стилу такмичења се одвијају на 2,5 км, 5 км, 10 км и 15 км за жене. Мушкарци се такмиче на 5 км, 15 км и 20 км. У штафетном скијању одвијају се такмичења 3 x 2,5 км за жене. Мушкарци се такмиче у дисциплинама 1 x 2,5 км плус 2 x 5 км. Такмичења се одржавају на Зимским пара-олимпијским играма у Ернскелдсвику, Шведска, 1976. године.

У алпским дисциплинама такмичења се одржавају у четири дисциплине: спуст, супер велеслалом, велеслалом и слалом. Слалом и велеслалом су уведени на Зимске пара-олимпијске игре 1976. године Ернскелдсвику.



Сл. 22. Ампутирац, мушкарац у току такмичења у слалому

Слепи и слабовиди такмичари и такмичарке се скијају са водичем. Особе са ампутацијама могу да скијају на једној скији и помоћу ортопедских помагала, док особе са парализом скијају у седећој скији.

Одговорити на следећа питања:

1. У програму Зимских пара олимпијских игара у којим дисциплинама се одвијају такмичења инвалида?
2. Нордијско скијање за слепе у којим дисциплинама се одвија?
3. У алпском скијању, у колико се дисциплина одвијају такмичења спортиста инвалида?

Практични део

Атлетика

Реч атлетика потиче од грчке речи *atlētikē*, што би означавало вештину, својствену атлетима и њиховом међусобном такмичењу. Може се рећи да је атлетика спортска грана која обухвата одређене физичке активности у виду спортских дисциплина. Врло је била популарна код старих Грка на олимпијским и другим играма. Атлетика је постала популарна у целом свету и упражњава се у спорту по међународним правилима.

У атлетици се негују природни облици кретања као што су: ходање, трчање, скокови и бацања. Из ових природних кретања су се развиле атлетске спортске дисциплине које

имају и своје специфичне карактеристике. Ове дисциплине се врло често користе као прихватљиво средство рекреације у свим добним узрастима почев од детињства до позне старости. Наведене спортске дисциплине имају повољан утицај на здравље, функционалне способности, радну способност, а врло су прикладне да се примењују у рехабилитацији, рекреацији и у спорту инвалида. Могућност постизања високо рангираних резултата у појединим атлетским дисциплинама од стране инвалида, који су блиски здравим атлетичарима, доноси овој спортској грани све већу популарност код инвалида спортиста.

Бројне атлетске дисциплине пружају велике могућности избора од стране инвалида у смислу њихове врсте и тежине инвалидитета. Такмичења у којима могу учествовати им пружају афирмацију, потврду њихових спортских могућности што крајњем доводи до задовољства, а често и до усхићења самог такмичара и публике која прати та такмичења.

1.1 Ходање

Ходање је дисциплина, која је најједноставнија за упражњавање од стране инвалида јер се састоји у покретању тела уз стални контакт са подлогом по којој се хода. Ходање се састоји од корака који се одвијају одразом једне ноге која напушта подлогу, а друга нога истовремено додирује подлогу испред тела ходача. После додира подлоге нога се незнатно савија и постаје главни ослонац тежине тела. Посебно се мора обратити пажња да се стопало поставља паралелно са правцем кретања.

Код инвалида са оштећењем једне ноге, морамо при тренингу обратити посебну пажњу одржавању равнотеже тела. Тежиште тела мора бити усклађено са површином ослонца стопала и правцем кретања. Руке се крећу поред тела у раменим зглобовима у ритму који диктира брзина кретања. Тренинг ходања обављамо на равној подлози, подлози са узбрдицом и низбрдицом у зависности од плана и програма тренинга и циља који желимо постићи. Посебно је важно да инвалид изводи кретање у природним условима по широким и уским стазама које могу бити кривудавае или праве.

1.2 Трчање

Трчање је физичка активност која има великог утицаја на јачање мускулатуре ногу, раменог појаса и руку. Трчање у зависности од дисциплине (кратке, средње и дуге пруге) има велики утицај на кардиоваскуларни и респираторни систем.

Избор дужине стазе за инвалиде зависи од врсте и тежине инвалидитета. Кратке пруге су прикладне код инвалида са оштећењима локализованим на рукама, код глувонемих, слепих. Истрајна трчања су прикладна код претходно наведених врста инвалидитета и код оних који имају оштећења срца (хронични инфаркт миокарда, хипертензија), хронична обољења плућа (bronхијална астма), обољења органа за варење (гастритис), поремећај

метаболизма и друга обољења. Трчања побољшавају опште здравствено стање, повећавају функцију органа и органских система, повећавају отпорност организма и радну способност.

При трчању морамо обратити пажњу на технику трчања која се састоји из ритмичког смењивања скокова који чине један тркачки корак који се састоји из следећих фаза:

- Прва фаза се састоји из одраза који настаје опружањем ноге у куку, колену, скочном зглобу и прстима ноге.
- Друга фаза почиње отискивањем стопала од подлоге у тренутку када предња нога није још додирнула подлогу, ово је фаза лета при којој се нога одмара да би се припремила за поновно додиривање подлоге.
- Трећа фаза почиње завршетком лета и фазом додира тла и то предњим делом стопала.

1.3 Трчање на кратке пруге

Упражњавање атлетских дисциплина које спадају у кратке пруге у рекреативним активностима нису препоручљиве за инвалиде и здраве особе. Такмичење у овим дисциплинама је врло популарно како за активне учеснике од најмлађих до зрелих и старијих особа. Ове дисциплине су атрактивне за посматраче. Такмичења и тренинзи се могу одржавати на прописној тартан стази или било којој природној или вештачкој подлози која је хоризонтална-равна по целој дужини. Припреме за старт у овим дисциплинама се одвијају у три фазе. Свака од ових фаза захтева одговарајућу команду: прва команда је “на места”, друга команда је “позор”, у трећој фази се чује: пуцањ пиштоља, звиждук пиштаљке, знак гласом “сад” или на други начин. Који ће се знак употребити у трећој фази зависи од врсте инвалидитета.

Резултати трке у великој мери зависе од правовременог старта. Из тих разлога се у тренажном процесу велика пажња поклања увежбавању ове фазе. Први кораци се прогресивно повећавају по дужини да би се касније њихова дужина усагласила. У току трчања на кратке пруге важна је синхронизација покрета руку и ногу уколико се не ради о инвалидитету локализованом у пределу руку.

1.4 Штафетна трчања

Штафетна трчања представљају екипно учешће у атлетској дисциплини на кратке пруге. Може се одржавати у штафетном трчању 4 x 100 метара и 4 x 400 метара. Ове стазе су врло привлачне како за такмичаре тако и за публику. На старту тркачи држе палицу са три последња прста, а палац и кажипрст служе да би се такмичар ослонио са њима на стартну линију. Ове дисциплине било да се ради о штафетном трчању или трчању на

кратке стазе захтевају од учесника брзину и експлозивну снагу које су генетски врло условљене. Предаја штафетне палице је важна за успех екипе која учествује у трчању. Тако да се посебно мора радити на увежбавању предаје штафетне палице. На овим компонентама се треба у тренажном процесу највише радити, а за успех је важна и правилно изведена селекција. Организација такмичења захтева избор и обележавање стазе, разврставање такмичара и формирању такмичарских група. Такође је неопходно водити рачуна о врсти инвалидитета, узрасту, степену припремљености и полу такмичара.

1.5 Истрајно трчање-средње и дуге пруге

Ова трчања се користе не само у атлетским дисциплинама као средње и дуге пруге. Такође се користе у кондиционој припреми спортиста спортских грана типа издржљивости. У рекреативним и спортским физичким активностима се користе за развој аеробних способности. Такође се, оптимално дозирана, ова трчања користе у рехабилитацији особа са кардиоваскуларним оштећењима. Трчања овог типа се обављају најчешће у природи што им даје посебну драж и прихватљивост како од младих тако и од особа у позним годинама. Могу се изводити по типу интервалног тренинга, континуираних трчања или по принципу “фартлека”. Могу се изводити на различитим надморским висинама или под одређеним оптерећењима што додатно отежава њихово извођење и подиже издржљивост спортиста, рекреативаца било да се ради о здравим или инвалидним особама.