

Предавања за 14 недељу из предмета Спорт особа са инвалидитетом

Спортске игре и њихове специфичности код инвалидитета

Овој групи колективних и индивидуалних спортова припада велика група и то: кошарка, одбојка, рукомет, сицбол, тенис, стони тенис, бадминтон, мали фудбал, хокеј, балин, ватерполо и друге. Наведени спортови захтевају ангажовање целог организма доводећи до повећања емоција у правцу доброг расположења. По карактеру покрета спадају у активности мешовитог типа уз равномерно испољавање динамичких и статичких оптерећења. Подједнако је важно у току спортских игара испољавање снаге, брзине, спретности, еластичности и издржљивости. У складу са дозираним оптерећењем доводе до повећаног рада срца, плућа и осталих органа и органских система што повољно утиче на повећање функционалних способности читавог организма. Позитивност спортских игара се огледа у томе што су подједнако прикладне за примену код одраслих и код деце. Код особа које се њима баве повећавају интерес за њихово савладавање уз жељу да се постигне и одређени резултат.

Кошарка, рукомет и одбојка (сл. 5) ангажују мускулатуру целог тела јер се ангажују доњи и горњи екстремитети уз спринтерска трчања, скокове и доскоке, смечеве и шутеве. Све наведене спортске игре развијају снагу, спретност, окретност, брзину, еластичност и издржљивост.



Слика 5. Седећа одбојка мушкарци

Сицбол је у суштини модификована врста одбојке и изводи се у седећем положају. Упражњавају је инвалиди који немају већи део доњих екстремитета. Исти су ефекти утицаја на организам као и код одбојке.

Стони тенис (сл.6) је игра која се лако може прилагодити за упражњавање од стране инвалида. Ова спортска грана не спада у напорне спортове. Посебно је позитивно код стоног тениса што не захтева велики простор и може се упражњавати током целе године. Овај спорт захтева велику брзину реакције, координацију покрета и велику концентрацију која доводи до напетости нервног система. Темпо игре одређује и степен оптерећења. Што је ритам игре спорији то је и оптерећење у овом спорту мање.



Слика 6. Детаљ са такмичења у стоном тенису инвалида у колицима

Тенис је спортска грана која захтева веће физичко ангажовање у односу на стони тенис. Ово је условљено већим тереном, величином рекета као и већим дометом лопте. Игра захтева одређену технику, брзину реаговања, покретљивост, издржљивост и одређену снагу ударца рекетом по лопти. Поред ангажовања мускулатуре, коштанозглобовног система, има утицаја на рад кардиоваскуларног, респираторног и осталих органских система. Дозирањем у тренингу се може управљати смањењем ритма, смањењем терена, увођењем интервала одмора и др.

Бадминтон је игра која захтева осредње ангажовање и одговарајуће оптерећење организма. У току ове игре долази до ангажовања свих група мишића. Захтева одређену спретност, еластичност, прецизност и издржљивост. Ово је игра која одговара већем броју инвалида.

Фудбал је спортска игра која претежно ангажује мускулатуру доњих екстремитета. Захтева брзину и координацију покрета, поред тога важна је издржљивост, прецизност и концентрација.

Бављење ватерполом повољно делујемо на организам као и код свих пливачких дисциплина уз већи утицај на нервни систем у емотивном смислу.

Практични део

Скокови – скакачке атлетске дисциплине

Скокови у одређеном броју спортских грана (кошарка, одбојка, фудбал, атлетика, рукомет и др.) и у рекреативним активностима се користе за развој експлозивне снаге, координације и брзине покрета. У тренажном процесу се користе скокови у даљ, скокови у вис, скокови у дубину, скокови из залета и места, једноножни и суножни скокови, скокови преко препрека (природних и вештачких), скокови са вијачом, троскок и друге врсте скокова.

Од свих наведених скокова у такмичењу инвалида и здравих особа упражњава се скок с места, скок из залета и скок у вис. Поред експлозивне снаге успех у скоку у даљ зависи и од технике извођења скока. При скоку у даљ су познате три технике које се разликују у односу на лет скакача после одраза од подлоге (згрчена, са увинућем и корачна). Поред технике одраза, лета и доскока, за успех је најважнија фаза узимања залета. Ово из разлога што је потребно развити велику брзину трчања и долазак на тачно место одраза. Грешке у одразу се могу десити у преступу када се поништава изведени скок; даљим одразом од означеног места умањује се дужина скока. Из наведених разлога је неопходно увежбавати залет и одраз. Дужина залета се обично креће од 20-28 метара што зависи од брзине трчања, узраста и пола.

Скок у вис је атлетска дисциплина која се врло често упражњава у физичком вежбању. Често се упражњава прескок „маказицама“, које се изводе косим залетом, одразом спољашње и замахом унутрашње ноге која после преласка препреке доскаче на подлогу уз привођење друге ноге која касније додирне доскочиште. Постоји и низ других техника које захтевају различите правце залета у односу на препреку (летву на сталцима за прескок). Од ових техника помињемо: згрчена техника, корачна техника, раскорачна техника, и флоп техника.