

Предавања за 8 недељу из предмета Спорт особа са инвалидитетом - теорија

Анализа спортских грана-дисциплина и њихов општи и локални утицај на инвалида

Велики је број спортских грана, а спортске дисциплине још више умножавју овај скуп. Када овоме додамо и спортске вежбе онда смо свесни обимности утицаја на организам здравих и инвалидних особа. Свака од наведених спортских активности испољава при упражњавању одређено локално и опште дејство на организам. Напред анализирана подела спортских грана и дисциплина нам омогућава најлакше да организујемо тренинге и такмичења.

Гимнастика

Гимнастика је спортска грана која обухватила вежбе у партеру (партерна гимнастика) и вежбе на справама. У групу гимнастика се убрајају пењања уз конопац са и без чворова, уз притку, уз лествице што се може користити у рекреативне сврхе и као вежбе снаге за руке и рамени појас. Такође у ову групу спада и стилско ходање. Примена гимнастичких вежби даје најбоље резултате било да се примењују појединачно или групно. Предност у примени им даје могућност прецизног дозирања, величине оптерећења, амплитуда и брзина покрета и одређени степен прецизности извођења. Врло се ефикасно делује на одређене мишићне групе што у крајњем делује на опште јачање и развој организма у целини. Код вежби на справама су ангажоване руке и рамени појас уз ангажовање органских система (респираторни, кардиоваскуларни и други). Вежбе на партеру могу се поделити на вежбе за горње удове и рамени појас, вежбе за труп, леђа и трбушну мускулатуру, вежбе за карлични појас и доње екстремитете. Избор сегмента зависи од нивоа развијености мускулатуре и циља који желимо да остваримо. Примена елемената и вежби партерне гимнастике имају позитивног утицаја на одређена оштећења из разлога што је лако применљива и може се прецизно дозирати. Корективна гимнастика је такође применљива у оквиру рехабилитационог третмана и као корективно средство лошег држања тела; ово посебно важи за млађе категорије инвалида.

Стилско ходање које по природи припада више ходању је сврстано у ову групу из разлога што се може прецизно дозирати у зависности од оштећења организма, а припада цикличким активностима уз динамички карактер извођења. Припадност гимнастичким вежбама се може објаснити начином оцењивања. Овде се оцењује увежбаност, спретност и лепота хода код инвалида са ампутираним доњим екстремитетима.

Атлетика

Атлетика је спортска грана која обухвата велики број дисциплина. Наводимо следеће: ходање, пешачење, трчање, скок у вис, скок у даљ с места и из залета, бацање копља у циљ и даљ, бацање диска, бацање кугле, бомбе, лопте, камена, дизање терета и др.

Ходање и трчање припадају цикличним активностима са динамичким напорима различитог интензитета. Код ходања за разлику од трчања, тело се не одваја од подлоге. И једна и друга физичка активност највише ангажују доње екстремитете повећавајући и побољшавајући њихову функцију. Контракција и деконтракција мишића доњих екстремитета при ходању и трчању доводи до убрзања циркулације у целом организму што у крајњем утиче на функцију кардиоваскуларног система. Ове активности захтевају продубљено и убрзано дисање у циљу снабдевања организма потребном количином кисеоника што у крајњем доводи до повећања функције респираторног система. Мора се истаћи да ове дисциплине у крајњем утичу на повећање функције читавог организма. Извођење ових активности у природи (поред реке, језера, на планини, поред мора) повољно делује на вегетативни нервни систем. Размена материја у организму је такође повећана. Трчање се користи у циљу припрема организма инвалида за већа физичка оптерећења (сл.1).



Слика 1. Атлетичари инвалиди на старту трке

Скакачке и бацачке дисциплине спадају у ацикличне или активности мешовитог типа. Тешке атлетске дисциплине се одвијају углавном статички уз мање ангажовање органских система. Њихово дејство је усмерено на мускулатуру руку и раменог појаса (бацачке дисциплине) и то једнострано у зависности од доминантне руке. Скакачке дисциплине делују углавном на мускулатуру доњих екстремитета.

Спортови на сувом

У ову групу спортова се убрајају куглање, бициклизам, аутомобилизам, планинарење, рвање, гађање луком и стрелом и котурање. Наведене активности у већини припадају мешовитом типу уз напомену да су одређене од наведених и чисто цикличког типа активности (бициклизам, планинарење, котурање).

Аутомобилизам има значајан утицај на увежбавању спретности и прецизности руковања возилом. У крајњем долази до аутоматизације покрета.

Код куглања и гађања, посебно ово важи за гађање луком и стрелом, долази до развоја мускулатуре раменог појаса и руку, уз не тако велико оптерећење органских система и организма у целини.

Бициклизам и котурање ангажују доње екстремитете у већој мери. Колико ће бити ангажовани органски системи и организам у целини зависи од интензитета, конфигурације терена и дужине трајања.

Рвање захтева ангажовање свих мишићних група човека. Оно развија снагу и еластичност уз велико ангажовање кардиоваскуларног и респираторног система.

Спортови на води

У ову групу спортова наводимо: пливање, веслање, скијеринг, једрење, риболов и други. Спортови на води и у води су врло прикладни за одређене групе инвалида. Већина пливачких дисциплина су цикличког карактера. Код пливача је физичком активношћу захваћен читав организам. Позитивно деловање спортова на води се огледа поред физиког ангажовања и покрета низом природних фактора: сунца, воде и ваздуха. Свеукупно деловање наведених фактора на организам пливача огледа се у јачању организма, позитивном утицају на крвне судове, побољшава и повећава рад срца и плућа, а такође делује на побољшање механизма терморегулације.

Покрети у пливању се могу изводити споро, што смањује отпор воде, уколико убрзавамо покрет то се и отпор покрету повећава. Наведено пружа велике могућности при дозирању ових спортова према могућностима пливача. Дозирано пливање повећава функцију кардиоваскуларног и респираторног система уз повећање промета материја.

Веслање за разлику од пливања ангажује у већем обиму горње делове тела пре свега руке, рамени појас, мишиће леђа и трбушну мускулатуру. У веслању имамо повољан однос завеслаја и дисања што условљава продубљено дисање. Велика физичка напрезања до којих долази при повећању завеслаја доводе до повећаног рада кардиоваскуларног и респираторног система уз ангажовање делова локомоторног апарата и повећања промета материја. Веслање и пливање захтевају у тренажном процесу и такмичењу ангажовање стручног лица за рад са спортистима наведених спортова на води. У раду је неопходно оптимално дозирање, примена интервалног тренинга уз правилно смењивање рада и одмора.

Једрење и риболов су активности које захтевају мање физичко ангажовање у односу на прва два спорта на води. У основи ових спортова лежи повољно дејство природних фактора на организам, посебно утицај на вегетативни нервни систем и промену емоционалног стања у смислу пријатности и задовољства.

Зимски спортови

Већина зимских спортова припада по врсти покрета цикличним активностима. Највећи недостатак ових спортова је сезонски карактер. Ова врста активности уз средину у којој се изводе има повољан утицај на велики број оштећења тела.

Клизање доводи до умеренијег оптерећења тако да ово повољно делује на цео организам. Хладан ваздух и свежина повољно делују на нервни систем што организам инвалида освежава. У овом спорту су ангажовани у већој мери доњи екстремитети уз мењање емоционалног стања. Посебно је повољно њихово дејство на расположење инвалидног лица. Клизање захтева увежбавање равнотеже, координацију покрета и стабилност вестибуларног апарата. Наведено захтева од особе (тренера) који ради са инвалидом постепено увођење у тренажни процес без увежбавања компликованих фигура на почетку клизачке спортске каријере.



Слика 2. Скијање ампутирца, такмичење жена-детал са стазе

Скијање је знатно напорнији спорт за инвалиде у односу на клизање. Значајно оптерећује цео организам ангажовањем ногу, руку и трупа што условљава већи промет материја (сл.2). Активности у смучању делују повољно на повећање рада кардиоваскуларног и респираторног система. Физичка активност у смучању уз сунце, свеж ваздух и висину доводе до пријатног расположења.

Санкање је активност која је прикладна за инвалиде посебно у дечјем узрасту. Боб који захтева велику снагу, спретност и храброст при великим брзинама које се развијају при спусту није препоручљив за инвалиде.

Спортске игре

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. 3) 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 3. 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.4) 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 4. 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, коштано-зглобовног 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.

Одговором на питања, проверите своје знање.

1. Набројати справе и вежбе које обухвата спортска гимнастика.
2. Које дисциплине обухвата атлетика као спортска грана?
3. Који спортови припадају зимским спортовима?
4. Набројати који индивидуални и групни спортови припадају спортским играма инвалида?

Предавања за 8 недељу из предмета Спорт особа са инвалидитетом - вежбе

Стрељаштво инвалида

Ово је спортска грана која је међу инвалидима врло омиљена, посебно као рекреативна активност. У свету се ради о стрељаштву као врхунском спорту који упражњавају како инвалиди са телесним оштећењем тако и инвалиди оштећеног слуха, а такође и слепи инвалиди.

Ово је спорт који тражи велику координацију покрета као и велику концентрацију. Сваки стрелац мора добро да познаје себе и своје реакције, да може да смири реакције и да се свршено сконцентрише.

На светском нивоу ова спортска грана је организована у оквиру Међународног стрељачког комитета (ISCD), који у оквиру Међународног Параолимпијског Комитета (IPC) брине о стрељачком спорту инвалида.

На Параолимпијским играма први пут је у програму уврштено и стрељаштво. Од тог момента је уређен строг и прецизан систем квалификација, тако да онај ко жели да се такмичи у стрељаштву на међународном нивоу мора да испуни критеријум „минималне инвалидности“. Под овим се подразумева, најједноставније речено, пад мишићне снаге (немогућност функционисања одређених група мишића као и проблеми координације) да такмичар добије довољан број бодова. У највећем броју случајева ово подразумева параплегију, тетраплегију, мишићну дистрофију, парализу и друге облике болести или повреда.

Под ампутацијом подразумевамо за стрелца са пиштољем најмање ампутацију у пределу зглоба, за стрелца са пушком најмање ампутација испод лакта или кроз глежањ.

У стрељаштву постоје две главне дисциплине: пушка и пиштољ (ваздушна на 10 метара и малокалибарска на 25 и 50 метара. Постоје три главна такмичарска разреда: SH1, SH2 и SH3 („SH“ као „Shooting“).

Такмичари су на основу врсте инвалидности подељени у подразреде А,Б,Ц, а одређују се на основу равнотеже и функционалности кичме и тупа. На основу овог се одређује висина наслона леђа уколико се ради о седећим такмичарима. Ови такмичари могу пуцати без наслона, са ниским наслоном или високим наслоном.

Осим правила која су прилагођена стрелцима инвалидима, важе и правила Међународне стрељачке организације ISSF; ово подразумева да се користи идентично оружје и опрема са одређеним прилагођавањима која су у складу са инвалидитетом стрелца.



Слика 1. Гађање из стојећег положаја

Разред SH1 подразумева такмичаре који могу самостално да држе оружје. У ове спадају стрелци с пушком и пиштољем чије су руке толико функционалне да могу самостално да држе и раде са оружјем.



Слика 2. Гађање пушком из стојећег положаја

Стрелци с пушком пуцају из ваздушног и малокалибарског оружја. Ваздушним оружјем у дисциплини стојећег и лежећег положаја са 60 пуцања. С малокалибарским оружјем 60 пуцања (метака) лежећи и положај из три става 3 x 40 пуцања. Такмичари овог разреда углавном пуцају седећи, из разлога што се ради о корисницима колица (параплегичари) или су то такмичари са ампутацијом ногу. Неразумевање положаја је присутно код гађања пушком и то код положаја „стојећи“ и „лежећи“ из разлога што већина такмичара гађа седећи. Положај се дефинише на основу положаја руку, односно наслона руку који такмичар може да има у „стојећем“ положају. Код стојећег положаја такмичар се може рукама ослањати само на сопствено тело. Код пуцања из лежећег положаја такмичари имају испред себе специјални сточић, на коме ослањају оба лакта, употребљавају и стрелачки каиш(сл. 1). У стрелаштву не инвалида се упражњавају оба положаја уз напомену да код стојећег става једноставно стоје не употребљавајући никакав наслон, а код лежећег леже на земљу ослањајући се са обадва лакта на земљу.

Стрелци са пиштољем гађају ваздушним малокалибарским пиштољем слободног избора и малокалибарским спортским пиштољем. Положај гађања зависи да ли такмичар

пуца стојећи или седећи. Код пуцања из седећег положаја такмичар пуца из инвалидских колика или са стола који има наслон за леђа који одговара подразреду такмичара.

Разред SH2 чине такмичари с пушком који не могу самостално држати пушку због ампутације или пада мишићне снаге руку, а такође у великој мери нису способни самостално баратати оружјем. Ови такмичари гађају са посебним сталком који је са прецизно одређеним мерама и има опругу; ово у великој мери замењује руке (покретање руку неинвалида стрелаца) сл.2.

Разред SH3 означава слепе такмичаре, односно такмичаре са ограниченим видом. Ови такмичари гађају са посебном оптичком справом на пушци, која обзиром на одбијање светлости на мети даје звучни сигнал о положају пушке. Када је сигнал највиши стрелац зна да се креће у кругу десетке тако да у том тренутку гађа. Своја такмичења у стрељаштву имају и глуви стрелци (стрелци са оштећеним слухом).

Велики број земаља организује међународна такмичења отвореног типа где се такмиче стрелци из целог света. Такође се сваке године организује Европско такмичење слепих у стрељаштву. Сваке четврте године организује се Светско првенство. Такође се сваке четврте године организују Параолимпијске игре на истим теренима на којима су претходно одржане Олимпијске игре. Од укупно дванаест Параолимпијских стрељачких дисциплина, 6 је заједничко за жене и мушкарце, три дисциплине су намењене само женама а три само мушкарцима.

На такмичењима постоје квалификације на којима се одвијају 60 пуцања за мушкарце, а 40 за жене. У финалу се такмичи осам најбоље пласираних стрелаца из квалификација који гађају додатних 10 пуцања која се оцењују децималним борјевима, тако да највећи могући пуцањ износи 10,9 кругова.

Одговори на следећа питања:

1. На светском нивоу у оквиру ког комитета је организовано стрељаштво?
2. Које дисциплине постоје у стрељаштву?
3. Из ког оружја пуцају стрелци с пушком, а из ког стрелци с пиштољем?
4. Постоји ли такмичење слепих у стрељаштву?

Хвала на пажњи и срећан рад