

OSOBITOSTI ORGANIZIRANJA I PROVOĐENJA HODANJA I TRČANJA S LJUDIMA STARIJE DOBI

1. UVOD

Prema suvremenoj klasifikaciji, ljudima starije dobi smatraju se osobe starije od 65 godina. Motorička aktivnost starijih osoba otežana je zbog promjena koje nastaju u dišnim organima, krvotoku, središnjem živčanom sustavu, radu žlijezda s unutrašnjim lučenjem i drugih za život važnih funkcija organizma. Nakon šezdeset i pete godine mijenja se i vanjski oblik čovjeka, npr. opseg grudnog koša, povećava se grudna kifoza, započinje atrofija mišića, smanjuje se pokretljivost u zglobovima itd.

Jedan od najefikasnijih načina za što duže očuvanje motoričkog potencijala u ovoj dobi su sportske vježbe zdravstvenog smjera, koje se najbolje provode u skupinama pod vodstvom stručnjaka. Skupina se za ovakav rad može organizirati npr. na radnom mjestu, prema mjestu stanovanja ili u drugim centrima. Dobne razlike unutar skupine ne trebaju prelaziti 5 do 10 godina (razlike ovise i o razini fizičke pripremljenosti). Rad u ovakvim skupinama provodi se 2 do 3 puta tjedno ili samostalno prema uputi stručnjaka. Poželjno je da se aktivnost provodi što više na otvorenom prostoru jer ima najveći zdravstveni učinak, ali treba mu prethoditi procedura očvrnuća, tj. prilagodbe predviđene za osobe starije dobi.

Cjelogodišnji ciklus aktivnosti ima u pojedinim razdobljima i svoje specifičnosti. Ljeti ih je najbolje provoditi na zemljanoj podlozi ili na atletskoj (tartan) stazi, zimi po ugaženom snijegu.

2. ODJEĆA I OBUĆA

Sudionici vježbanja moraju voditi računa o odjeći, ovisno o godišnjem dobu. Pogreška u izboru odjeće i obuće može dovesti do prehlade ili pregrijavanja organizma te do ozljeda koje duže vrijeme mogu udaljiti čovjeka od vježbanja. Ljeti odjeća mora biti lakša i tanja. Po kiši ili vjetru je preko sportske opreme nužna vjetrovka za kišu. Od obuće koriste se papuče s debljim potplatom ili papuče za kros. U toplije vrijeme na glavu treba staviti kapicu sa sjenilom. Zimi sportska odjeća mora biti deblja, s dugim rukavima te skijaška kapa i rukavice. Na noge treba staviti deblje čarape. U hladnije vrijeme mogu se obući i dvije trenirke.

3. OPTEREĆENJE I ORGANIZACIJA RADA

U radu s ljudima starije dobi valja obratiti posebnu pozornost na postupnost povišenja fizičkih opterećenja, ali koje se s godinama usporava. Organizmu starijih ljudi odgovara opterećenje umjerenog intenziteta pri kojem ne dolazi do naglog porasta cirkulacije krvi i brzine disanja. Porastom treniranosti i razine funkcionalnih mogućnosti broj vježbi se može postupno povećavati.

Pri vježbanju važno je pažljivo odrediti intenzitet i dužinu trajanja te odrediti sadržaj i razinu emocionalnoga i fizičkog opterećenja organizma sudionika. Starijim ljudima je često svojstveno da precjenjuju svoje mogućnosti (osobito osobe koje su se prije bavile športom). Povišenje emocionalnog stanja sudionika često slabi subjektivan osjećaj umora. Neodgovarajuće opterećenje, umjesto očekivanog učinka, može izazvati negativne posljedice po zdravlje. Npr. povišenje pulsa višeg od 140 do 150 udaraca u minuti, narušenje ritma rada srca, naglo povišenje ili sniženje arterijskog tlaka, ubrzano disanje (oko 40 udisaja u minuti) te bolovi u predjelu srca znak su da treba sniziti intenzitet rada i obaviti konzultaciju s liječnikom.

Organizacija rada provodi se prema poznatoj strukturi sata treninga, odnosno tjelesne i zdravstvene kulture. Uvodni i završni dio moraju biti duži što su sudionici stariji, jer se s godinama usporavaju procesi smirenja i uzbuđenja. Zbog toga je nakon osnovnih vježbi potreban dovoljno dugačak odmor (aktivan ili pasivan), vježbe disanja te vježbe za opuštanje mišića, posebno onih koji su bili opterećeni. Dinamika opterećenja treba imati oblik krivulje s tendencijom postupnog porasta, u kojem je najviši dio u sredini ili drugoj trećini glavnog dijela sata.

Da bi se osiguralo pravilnije doziranje, sudionike treba podijeliti na odgovarajuće skupine. U prvu skupinu ulaze praktično zdravi ljudi s dobrom fizičkom kondicijom. U drugu osobe s malim odstupanjem stanja zdravlja i nižom fizičkom kondicijom. U treću skupinu spadaju osobe s narušenim zdravljem i sniženom sposobnošću za fizički rad.

U početnoj etapi u radu sa starijim ljudima treba u većoj mjeri primjenjivati vježbe koje povećavaju amplitudu kretanja u zglobovima, fleksibilnost mišića i gibljivost kralježnice, tj. one koje pomažu razvoju koordinacije, ali samo malo povisuju opterećenje srčano-žilnog sustava.

U drugoj etapi pozornost se posvećuje vježbama usmjerenim na učvršćivanje srčano-žilnog sustava, dišnog aparata i povišenje vitalnoga kapaciteta.

U trećoj etapi, osim navedenog pozornost se usmjerava i na ispravljanje posljedica lošeg držanja i defekta oslonačno-kretnog aparata pomoću specijalnih vježbi. U ovoj etapi treba zadržati dostignutu razinu fizičke pripremljenosti i radne sposobnosti, a uvode se i složenije vježbe koje pomažu koordinaciji kretanja.

4. KONTROLA RADA

Kad se vježba provodi tijekom više godina, starenjem organizma opterećenja više nemaju tendenciju porasta, ali im je potrebno povremeno mijenjati oblik i sadržaj tako da se po mogućnosti zadrži dostignuti opći opseg rada, a snizi intenzitet. Istodobno se snižava i udio novih sadržaja.

Rad treba obvezno provoditi uz medicinski nadzor. U ovoj dobi rad se smije dopustiti tek nakon specijalnoga liječničkog pregleda i odobrenja. Medicinski pregled treba obavljati svaka tri mjeseca (a ponekad i svaki mjesec). Osim toga, vrlo je važna i samokontrola. Jedna od osnovnih informativnih metoda je provjera otkucaja srca. Voditelju se preporučuje da na početku, tijekom, pa i na kraju rada analizira ove pokazatelje.

Ocjena fizičke pripremljenosti starijih osoba provodi se pomoću jednostavnih kontrolnih vježbi koje nisu vezane uz velika funkcionalna opterećenja općeg djelovanja. Provjera se provodi 3 do 4 puta godišnje. Da bi se mogla slijediti višegodišnja dinamika pokazatelja, u sastav testova potrebno je uključiti niz istih vježbi.

Prema sadržaju rada sa starijim osobama najbolje učinke imaju hodanje i trčanje. Ovi oblici kretanja su najjednostavniji, dostupni su i lako se doziraju.

5. HODANJE

Dugotrajno i ustrajno hodanje primjenjuje se u svim starosnim skupinama. U početku se preporučuje hodanje u sporijem tempu (80 - 100 koraka u minuti) uz duboko disanje. Udah i izdah se izvode ritmično na određeni broj koraka, uz težnju za uspravnim držanjem tijela. Dužina šetnji u kondicijski spremnijoj i pokretljivijoj skupini može biti 70 do 100 minuta, u drugoj 60 do 80 minuta, a u trećoj 50 do 60 minuta. Svaka 2 do 3 kilometra treba odrediti 5 do 10 minuta odmora u koji se mogu uvrstiti vježbe istezanja i disanja.

6. TRČANJE

Trčanje treba započeti zagrijavanjem (osobito u hladnije vrijeme). Najprije treba energično masirati prste na ruci (10 do 15 sek), noge (15 do 20 sek), dobro razgibati stopala, skočni zglob, ahilove tetive, zatim prijeći na koljena. Potom se prelazi na istezanje, i to ovim redosljedom: vježbe za prste ruku (opružanje i sažimanje) šake (savijanje i rotacija prstiju), vježbe za ruke i rameni pojas (zamasi, kretanje ruku u različitim smjerovima u stranu te rotacije savijenim i opruženim rukama). Slijedi razgibavanje skočnog zgloba (hodanje na prstima, petama, po vanjskom i unutrašnjem rubu stopala, različita izvrtanja i rotacije stopalom), vježbe za mišiće i veze nogu (zamasi, odvođenje bedra u stranu, različiti ispadi), pretrčavanje dionica 250 - 400 m u sporijem tempu u kombinaciji s hodanjem, vježbe za pojas kukova i kralježnice (moguće su rotacije, pretkloni i zakloni), po mogućnosti vježbe snage (počučnji, vježbe s partnerom, medicinkama i sl.).

Sadržaj osnovnog dijela sata treninga trčanja je polagan i ravnomjerno trčanje s povremenim hodanjem. Radi zadržavanja najpovoljnije brzine kretanja preporučuje se udisati samo kroz nos, a izdisati kroz usta. U trčanju je vrlo važan ritam disanja - udiše se kroz nos na 2 do 3 koraka, a izdah je tijekom 2 koraka (sudionici trebaju samostalno odrediti svoj ritam). Pri tome je potrebno osobito aktivno i pravilno izdisati, jer izdah omogućava i puni udah.

Dužina koraka je individualna, a brzina 130 do 150 koraka u minuti. Na tehniku trčanja ne treba postavljati posebne zahtjeve. Porastom fizičke pripremljenosti povećava se opseg trčanja i ono postupno potiskuje hodanje. Povećanje opterećenja provodi se povećanjem dužine pruge trčanja ili ukupnog zbroja pretrčanih dionica.

Nakon treninga preporučuje se izvođenje niza vježbi za opuštanje mišića i samomasaža. Ako ima mogućnosti, može se npr. hodati bos po travi ili zemlji.

U zimsko vrijeme tehnika trčanja po snijegu malo se razlikuje od onog ljeti. Tada se stopala stavljaju prstima okrenutim malo van tako da podlogu dotiču najprije vanjski rubovi stopala, a zatim se prelazi na prste. Dužina koraka smanjuje se za 1/2 dužine stopala, a tijelo je u malom pretklonu. Ruke su opuštene, malo savijene u laktovima i kreću se naprijed-natrag. Brzina koraka tada je 120 do 140 koraka u minuti.

Broj treninga u tjednu, bez obzira na vrijeme, ne treba mijenjati.

7. ZAKLJUČAK

Sportsku aktivnost smatramo izvorom životne radosti. Njome se poboljšava opće stanje organizma starijih osoba, zdravstveno stanje te se potiče reaktiviranje i rehabilitacija. Može se zaključiti da je sportska aktivnost jedan od eliksira za ulazak u kvalitetniju, zdraviju i mirniju starost.

Literatura:

1. Gerry, A.: Fundamentals of Track and Field. University of victoria, Leeds.1991.
2. Koch, K.: Laufen, springen,werffen in der grundschule. Stuttgart, 1968.
3. Schmolinsky, G.: Leichathletik, Sportverlag, Berlin, 1977.
4. Šnajder, V.: Na mjesta, pozor ... hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, 1997.