

Jasna Lulić Drenjak
Hrvoje Vlahović

PLIVANJE - SPORT ZA OSOBE S INVALIDITETOM I PRILAGOĐENI PLIVAČKI SADRŽAJI

1. UVOD

Održavanje tijela na površini vode istovremeno se krećući u željenom smjeru omiljena je aktivnost većine osoba koje su je naučile. Rodili smo se iz vodenog medija i cijeli život uživamo u vodi na različite načine. Voda zbog svog hidrodinamičkog svojstva omogućava jednostavnije korištenje vlastitih tjelesnih sposobnosti, što je pogotovo od velikog značenja osobama s tjelesnim oštećenjima. Kombinirajući različite adaptirane plivačke sadržaje kod djece s poteškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom jačamo organizam, a plivanje postaje sredstvo za pravilan psihofizički razvoj.

2. PLIVANJE - SPORT ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Plivanje je u osoba s invaliditetom kao sport prisutno od davne 1924. godine. Tada je u Parizu na natjecanju u plivanju nastupilo pet zemalja na Olimpijskim igrama gluhih. (4) Gluhi se natječu u 19 muških i 19 ženskih disciplina po FINA pravilima s malim modifikacijama pravila. Startni je signal svjetlosni.

Za razliku od plivanja gluhih u paraolimpijskom pokretu više je adaptiranih plivačkih pravila vezanih za izvedbu tehnike, starteva i okreta. Npr. pravila dopuštaju paraplegičnim osobama nekorištenje nogu u svim disciplinama, osobama bez ruke doticanje zida glavom ili ramenom i starta sjedećeg na startnoj platformi ili npr. starta iz vode iako se radi o prsnoj tehnici. Slijepim je osobama dopušteno imati vodiča i *tappera* koji plivača u utrci dodiruje specijalnom napravom po glavi ili tijelu dajući mu signal da se približava okretu ili ulasku u cilj. Slijepi plivači dužni su nositi zacrnjene naočale. Zabranjeno je nositi išta što bi plivaču moglo poboljšati plovnost, brzinu ili izdržljivost. Plivanje je u paraolimpijskom pokretu od samih začetaka, od Rima 1960. godine. Danas je jedan od najpopularnijih i najmasovnijih sportova paraolimpijskog pokreta. (6) U programu se natječu osobe s tjelesnim oštećenjima, osobe s poremećajima u kognitivnom funkcioniranju i slabovidne i slijepo osobe u ukupno 14 klasa. Da bi se osigurala pravedna natjecanja, plivanje kao i svaki drugi paraolimpijski sport ima klasifikacijski sustav. U klasifikacijskom procesu sudjeluju tehnički klasifikatori, treneri plivanja i medicinski klasifikatori, fizioterapeuti ili liječnici. Klasifikacijski testovi provode se na medicinskom stolu testovima mišićne

snage, koordinacije, opsega pokreta, dužine i izgleda ekstremiteta te visine tijela dok se u vodi sve navedeno provjerava kroz izvedbu plivačkih tehnika. Klasifikacijski sustav u konačnici osigurava da pobjedu određuje razvijenost plivačkih vještina, sposobnosti, snage, izdržljivosti, taktičke zrelosti i mentalne spremnosti, isti čimbenici koji su potrebni za uspjeh u neparaolimpijskom sportu.

3. PRILAGOĐENI PLIVAČKI SADRŽAJI

Motorički transfer voda – tlo odavno je poznat – mozak poznaje pokret. U vodi lakše izvodimo zadane pokrete, naučimo li ih u vodi i na „suhom“ ćemo ih moći izvesti samostalno ili uz asistenciju, pomagalo. Rano uključivanje djece u plivački program brojni su psiholozi i kineziolozi smatrali opće korisnim za zdravlje i psihofizički razvoj te brzi napredak. Pritom se dječje motoričko iskustvo obogaćuje. Rani program plivanja omogućuje zdrav kinetički razvoj djeteta. Dijete pliva u različitim položajima. Tako se vježbama pomaže oblikovati tijelo, ali i usklađenost neuromuskularnog sustava.

U radu s djecom s poteškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom postavlja se pitanje: „Koje to sadržaje smijemo koristiti, a koje ne?“ Odgovor je apsolutno sve uz određene prilagodbe. Specifični koncepti rada u vodi s djecom s poremećajima u razvoju i osoba s invaliditetom su Halliwick i Sherrill model zabave i uspjeha u vodi. Prvi je koncept i najpoznatiji. Koncept uključuje mentalnu i fizičku prilagodbu na vodu, opuštanje, kontrolu disanja, kontrolu ravnoteže i pokreta u vodi koji prethode podučavanju propulzije. (5) Ova se metoda upotrebljava i u terapijske svrhe. Premda se razvila kao metoda podučavanja osoba s invaliditetom, danas se ona uspješno upotrebljava i u podučavanju plivanja osoba koje nemaju invaliditet. Sherrill model započeo je kao dio praktičnog programa na Texas Women's University kroz koji su studenti sveučilišta učili plivati djecu s poteškoćama u razvoju. Škola ima tri nivoa „Istraživač“, „Napredni istraživač“ i „Plutač“ pred početničkog nivoa plutanja. Prilagođeni vodeni sportovi za razliku od uobičajenih tečajeva plivanja objašnjeni su načelima: biti u vodi s djecom radije negoli na rubu bazena, fizički kontakt između instruktora i učenika temelji se na učenikovoj potrebi za sigurnošću i pažnjom, iako je samostalnost u vodi krajnji cilj ne treba je požurivati, upriličiti situacije u kojima će dijete ispuniti zadatak kroz igru, koristiti što je manje moguće riječi tijekom učenja, ispravno moduliran glas pomaže u dopunjavanju značenja instrukcija (koristi se visok glas za *gore*, dubok za *dolje*), pomicati djetetove udove kroz željeni niz pokreta radije nego koristiti pristup objašnjenja i demonstracije (kinestetički pristup), vježbanje oponašanjem, uvođenje elemenata sinkroniziranog plivanja, skakanja i ronjenja puno ranije nego što je to uobičajeno u plivačkim školama, oblikovati zahtjeve u skladu s osobnim razlikama, planirati testiranje na temelju individualnih sposobnosti, ohrabrivati bilateralne, unilateralne i krosilateralne nizove pokreta na način koji odražava uzrast i nivo razvoja djeteta.

Tablica 1. Primjeri - razlike i prilagodbe po konceptima

SADRŽAJ	STANDARDNE ŠKOLE PLIVANJA	HALLIWICK KONCEPT	SHERRILL KONCEPT
PRIVIKAVANJE NA VODU	IGRA HOBOTNICA Ruke uz rub bazena, noge o dnu bazena. Djeca se kreću uz rubove upoznavajući dubinu bazena. (1)	UMIVANJE I PRANJE UŠIJU Psihička prilagodba započinje i prije ulaska u vodu (kontrola disanja te integraciju brojnih senzoričkih stimulusa koji proizlaze iz rada u vodi - zvukovi, svjetlost, taktilna i vestibularna iskustva).	HODANJE BAZENOM Hodanje bazenom uz držanje daske u rukama. (Nivo I). (3)
VJEŽBE DISANJA	HLADIMO JUHU Djeca pušu u vodu kao da hlade juhu. (1)	OKRETANJE ŠEŠIRIĆA NA VODI Neka djeca s poteškoćama u razvoju imaju poteškoće pri širenju prsnog koša protiv tlaka vode što dovodi do otežanog izdaha. Forsirani ekspirij u raznim aktivnostima dovodi do automatski povećanog inspirija. Za aktivnosti u vodi važno je usvojiti: kontrolu disanja, dobar timing, pravilan ritam udisaj – izdisaj.	PING-PON LOPTICA Tko može najdalje i najdulja puhati ping-pong lopticu po vodi? (3)
VJEŽBE PLUTANJA	MORSKA ZVIJEZDA Djeca plutaju na prsima i imitiraju morskou zvijezdu ekstremitetima. (1)	BALANS U MIROVANJU Vježbe konstantne prilagodbe za ulazak u ekvilibrij. Sprječavanje rotacija i zadržavanje stabilnog položaja.	VJEŽBE PLUTANJA - IZ POLOŽAJA U POLOŽAJ Dijete pluta, a nakon toga mijenja poziciju iz horizontalnog položaja u vertikalni i natrag. (3)
KLIZANJE	RIBA IGLICA Djeca duboko udahnu, urone, ispruže ruke i odgurnu se nogama od zida. Ispruženi klize kao iglica kroz obroč. (1)	PATKA I PAČIĆ Klizanje pomoću turbulencije je pokret kroz vodu koji nastaje kao rezultat turbulencije koju instruktor proizvodi bez kontakta s plivačem. Može se koristiti da olakša ili oteža kretanje plivaču. Plivač ne radi nikakve pokrete s ciljem kretanja, samo održava ležeći položaj na leđima kako bi spriječio prevrtanje.	KLIZANJE ZA INSTRUKTOROM Držanje za plutaču koju instruktor vuče bazenom.
ELEMENTARNO PLIVANJE	PLIVANJE Rad nogu, rad ruku, vježbe u koordinaciji. Neke škole naglašavaju najprije plivanje leđno, a zatim prsne tehnike.	ELEMENTARNO KRETANJE-PROPULZIJA Odabir tehnike i položaja tijela u kojem će plivati ostaje na plivaču, a glavni cilj, kojem je podređena tehnika, samostalno je kretanje i zadovoljstvo u vodi.	ELEMENTARNO KRETANJE Plivanje bilo kojom tehnikom.

4. ZAKLJUČAK

Plivanje je kao i svaka druga tjelesna aktivnost važna i u osoba s invaliditetom jer pogoduje rastu i razvoju djece s poremećajima u razvoju, prevenira ili umanjuje simptome oštećenja koje se javljaju u djece i osoba s invaliditetom, pomaže u očuvanju funkcionalne sposobnosti te podržava samostalan način života osoba s invaliditetom.

(2) Koristeći različite adaptirane plivačke sadržaje omogućujemo svim članovima društva da uživaju u blagodatima vode nesmetano se krećući.

5. LITERATURA

1. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Biblioteka nauči plivati.
2. Lulić Drenjak, J., Marijančić, V., Vlahović, H. (2011). *Rekreacija u plivačkom klubu osoba s invaliditetom*. Osijek: KIF.
3. Sherrill, C. (1998). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport*. Boston: WCB/McGraw-Hill.
4. <http://www.deaflympics.com/sports.asp?sw>
5. www.halliwick.org
6. <http://www.paralympic.org/swimming/about>