

Dario Maravić
Marko Brusac
Luka Dobrinić
Dag Modrić
Dubravka Ciliga
Dragan Katunar

ALPSKO SKIJANJE KAO PRILAGOĐENA TJELESNA AKTIVNOST U FUNKCIJI INTEGRACIJE OSOBA S TJELESNIM TEŠKOĆAMA U DRUŠTVO

1. UVOD

Alpsko je skijanje tjelesna aktivnost tijekom koje skijaš savladava strminu koristeći se različitim elementima skijaške tehnike (Cigrovski i sur. 2009). Pomoću mišića, zglobova i kostiju, skijaš kompenzatornim kretanjama postavlja svoje tijelo u ravnotežni položaj (Tudor A. i sur., 2009). Poznavanje tehnike uvelike ovisi o poznavanju funkcije i međusobnih odnosa tih gibanja ili sklopova pokreta koji se izvode istovremeno (Jurković N., Jurković D. 2003).

U Republici Hrvatskoj evidentirano je ukupno 429.421 osoba s invaliditetom, odnosno 9,7% ukupne populacije (4.437.460 stanovnika prema popisu stanovništva iz 2001. godine) što je u suglasju sa svjetskim pokazateljima prema kojima 10% ukupne populacije ima neki od oblika invaliditeta/teškoća (<http://www.dzs.hr>). Osiguranje trajnog profesionalnog razvoja odgojno-obrazovnih djelatnika na svim razinama za stjecanje kompetencija za rad s djecom s teškoćama i osobama s invaliditetom jedan od ciljeva Nacionalne strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2007. do 2015. godine. Ista strategija donosi niz mjera koje potiču organizacijsku i stručnu podršku procesu uključivanja učenika s teškoćama. Djeca s teškoćama u razvoju djeca su s trajnijim posebnim potrebama, a odnose se na urođena i stečena stanja organizma, koja prema svojoj prirodi zahtijevaju poseban stručni pristup kako bi se omogućilo izražavanje i razvoj sačuvanih sposobnosti djeteta i time što kvalitetniji dalji odgoj i život (prema Programskom usmjerenju odgoja i obrazovanja predškolske djece, 1991).

Alpsko je skijanje sport koji zahtijeva finu posturalnu kontrolu za održavanje dinamičke ravnoteže. Trenira se u vrlo specifičnim i zahtjevnim uvjetima koji često graniče ili prelaze u ekstremne. Dakle skijanje bi se moglo nazvati sportom specifične dinamičke ravnoteže odnosno propriocepcije (Noe F., Paillard T., 2005).

Cilj je ovog rada upućivanje o integraciji osoba s tjelesnim teškoćama u društvo, u ovom se slučaju radi o skijašu i njegovom načinu treniranja u skladu s nastalim oštećenjem i prikazom plana i programa rada.

2. KLASIFIKACIJA OSOBA SA TJELESNIM TEŠKOĆAMA U SKIJANJU

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji podjela osoba s tjelesnom teškoćom:

- Osobe s ozljedom leđne moždine
- Osobe s paraplegijom (oduzetost dva ekstremiteta, najčešće donji ekstremiteti)
- Osobe s paraparezom (djelomična oduzetost dva ekstremiteta)
- Osobe s kvadriparezom (djelomična oduzetost gornjih i donjih ekstremiteta)
- Osobe s kvadriplegijom (potpuna oduzetost gornjih i donjih ekstremiteta)
- Parapareza

- Osobe s oboljenjem leđne moždine
 - Osobe sa spinom bifidom
 - Osobe s preboljenom dječijom paralizom (polio)

- Osobe s cerebralnom paralizom

- Osobe s amputacijama
 - Djelomične amputacije
 - Potpune amputacije
 - Jednostruke amputacije
 - Dvostruke amputacije
 - Trostruke amputacije
 - Četverostruke amputacije

- Osobe s neuromuskularnim bolestima
 - Osobe s mišićnom distrofijom
 - Osobe s multiplom sklerozom
 - Osobe s mijastenijom gravis.

Što se tiče skijanja sama klasifikacija je izuzetno precizna te po mišljenju autora pravedna i detaljno matematički izračunata te su definirani posebni faktori pomoću kojih se po završetku natjecanja obračunava postignuto vrijeme.

- Klasifikacija po kategorijama:
- Osobe s oštećenjem vida tri klase – B1- B2 – B3
- Osobe s tjelesnim oštećenjem – 11 klasa:

Stojeći (9):

- LW1 – dvostruka amputacija iznad koljena, po mišljenju autora ova kategorija je vrlo teška za samu realizaciju
- LW2 – *outrigger skiers*
- LW3 – dvostruka amputacija ispod koljena
- LW4 – skijaši s protezama
- LW5/7 – skijaši bez štapova
- LW6/8 – skijaši s jednim štapom
- LW9/1 – oštećenje noge i ruke (amp)
- LW9/2 – oštećenje noge i ruke (CP)

Sjedeći (4):

- LW10 – monoski, visoka paraplegija
- LW11 – monoski, niska paraplegija
- LW12/1 – monoski, niska paraplegija LW12/2 – monoski, dvostruka amputacija iznad koljena

3. PRIKAZ PLANA I PROGRAMA ALPSKOG SKIJANJA OSOBA S TJELESNIM TEŠKOĆAMA

Trenažni je proces složen i sveobuhvatan proces primjene različitih programa za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških obilježja sportaša. Zadaća je svih programa unapređenje treniranosti i sportskih rezultata podizanjem općih, bazičnih i specifičnih sposobnosti koje su neophodne za uspješno obavljanje trenažnih i natjecateljskih aktivnosti. Treba ga shvatiti kao dugotrajan proces vježbanja u kojem se stalno izmjenjuju opterećenja i odmori, stres i prilagodbe na napore (Milanović D. i sur., 2003).

Pravila alpskog skijanja osoba s tjelesnim teškoćama ne razlikuju se znatno od regularnih. Dakle, prepoznajemo slalom, veleslalom, super veleslalom, spust, super kombinacija, osobe sa sljepoćom i slabovidni, stojeći te monoskija, posebna skija s kojom skijaju osobe s oboljenjima koja im zahvaćaju donje ekstremitete i jednom od amputacija iz kategorija LW10 do LW 12/2.

Prilagodba alpskog skijanja na osobe s tjelesnim teškoćama provedena je i kroz specifičnu opremu jedan dio te opreme je i monoskija, dakle, posebno konstrukcija na kojoj se nalaze jaki amortizeri, na čijem vrhu se nalazi postolje u kojem osoba sjedi. Postolje se posebno konstruira po tijelu osobe. Ispred amortizera je stalak za noge koji se nalazi iznad skije. Na vrlo kratkim štapovima se na krajevima nalaze također male skije pomoću kojih skijaš održava ravnotežu, kako u zavoju tako i u samo kretanju po snježnoj plohi, koje su pokretne zbog mehaničkog zgloba. Štapovi su kraći zbog sjedeće pozicije osobe.

Tablica 1. Prikaz jednog trenažnog dana

06:30 – 07:15	Ustajanje i doručak
08:00 – 10:30	Trening u postavljenoj stazi
10:30 – 11:00	Odmor
11:00 – 12:30	Skijanje izvan staze, sa uvježbavanjem skijaške tehnike
12:30 – 13:30	Ručak
13:30 – 14:30	Slobodno skijanje
15:30 – 17:30	Popodnevni odmor
17:30 – 19:00	Kondicijski trening
19:00 – 20:00	Večera
21:00	Večernji odmor

Tablica 2. Prikaz plana i programa treninga u mezociklusu Dine Sokolovića

Modeliranje plana i programa treninga u mezociklusu					
Mjesec		1.12.- 31.12.2015			
Tjedni		1.-6.12.	7.-13.12	14.-20.12	21.-27.12
Ponedjeljak	U	TS	TS	N	P
	P	K	K	N	P
Utorak	U	TS	TS	N	O + T
	P	K	K	N	K
Srijeda	U	TS	TS	TS	O
	P	SK	SK	O	K
Četvrtak	U	TS	TS	TS	
	P	K	K	O	
Petak	U	TS	TS	N	
	P	K	K	N	

Subota	U	O+T	O+T	N	P
	P	SK	SK	N	K
Nedjelja	U	K	K	N	TS
	P	SK	SK	N	K
Broj treninga		10	10	2	5
Sati treninga		20h	20h	4h	10 h
Prosječno trajanje treninga		2 h	2 h	2h	2 h
Broj kondicijskih treninga		5	5	0	4
Broj treninga u stazi		5	5	2	1
Teorijska priprema		1	1		1
Natjecanje				5	

Legenda: K – kondicijski trening, T S – trening u stazi, N – natjecanje, P – putovanje, O – odmor, SK – slobodno skijanje, T – teorijska priprema

4. ZAKLJUČAK

Svaka osoba s invaliditetom želi postići potpunu socijalizaciju u društvo, izjednačiti se s ostalima pa i preteći ih u raznim vještinama. Sport je jedan od načina na koji osobe s invaliditetom mogu aktivirati i potencirati svoje talente i mogućnosti te se na taj način što uspješnije uključiti u svakodnevni život. Uz utjecaj na opći tjelesni razvoj, sport razvija zabavu, zajedništvo, hrabri, oduševljava, pomaže u stjecanju samouvjerenosti u osobne sposobnosti. Stoga bi institucije i klubovi trebali ulagati u educiranje kadra, ulagati u same sportaše i infrastrukturu i opremu kako bi na što bolji način omogućili ne samo osobama s tjelesnim oštećenjima nego i drugima, i to ne samo u skijanju kao što je ovdje primjer, integraciju u hrvatsko društvo. Razvijanje paraolimpijskog sportskog centra ili više baznih centara za sport sa stručnim kadrovima bila bi odlična „odskočna daska“ u razvitku hrvatskog društva osoba s invaliditetom i dala njima svima veliku mogućnost bavljenja sportom i integraciji u društvo.

5. LITERATURA

1. Cigrovski, V., Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. u: Zbornik radova kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21-22. 2. 2003., 518-520
2. Tudor, A., Petljak, B., Rađenović, O., Neljak, B., Ružić, L. (2009). Dinamička ravnoteža skijaša i osnovna skijaška gibanja. u: Rađenović O. I sur: Alpsko skijanje, Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja, Znanje, Zagreb, 64-73
3. Noe, F., Paillard, T. (2005). Is postural control affected by expertise in alpine skiing. Br J Sports Med. 39 (11), 835-837

4. Milanović, D., Jukić, I. Šimek, S. (2003). Kondicijska priprema sportaša. u: Zbornik radova, kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21-22. 2. 2003., 10-19
5. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje / tehnika, metodika i osnove treninga. Graphis Zagreb, 21-37, 113-120
6. Pravilnik o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s poteškoćama u razvoju („Narodne novine“, broj 24/15)

ELEKRONIČKI IZVORI

1. <http://www.propisi.hr/print.php?id=5632> sa mreže preuzeto 9 travnja 2016. godine,
2. <http://www.dzs.hr> sa mreže preuzeto 9 travnja 2016. godine.