

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

DOLORES ŽIČKAR

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

ŠPORTNA POT ALENA KOBILICE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

doc. dr. Boro Štrumbelj

RECENZENTKA

Prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

Tomaž Bole, prof. šp. vzg.

Avtorica dela
DOLORES ŽIČKAR

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila mentorju, prof. dr. Damirju Karpljuku, za nasvete in usmerjanje pri oblikovanju mojega diplomskega dela. Zahvalila bi se tudi doc. dr. Borotu Štrumbliju, ker mi je dal možnost, da spoznam šport invalidov ter, da lahko delam z njimi in pa celotni plavalni ekipi še posebej Alenu Kobilici, brez katerega ne bi bilo tega diplomskega dela, ter svoji družini in fantu, ki verjamejo vame in so mi bili v veliko oporo.

Ključne besede: Alen Kobilica, slepota, plavanje, smučanje, center Vidim cilj

ŠPORTNA POT ALENA KOBILICE

Dolores Žičkar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja

Število strani: 63 Število tabel: 6 Število slik: 12 Število virov: 24 Število prilog: 2

IZVLEČEK

V diplomskem delu je predstavljeno življenje vrhunškega športnika in manekena Alena Kobilice. Alen Kobilica je leta 2009 pri svojih 39 letih ostal brez vida zaradi operacije tumorja v glavi. Ko je svetovno znani maneken in vsestranski športnik čez noč ostal brez vida, ni vstopil v svet teme. Nasprotno – našel je novo luč in se posvetil novim ciljem v življenju. Svoj prosti čas se je odločil nameniti športu, predvsem plavanju in smučanju, ter ustanovitvi centra Vidim cilj za slepe in slabovidne športnike.

Center Vidim cilj, katerega idejni vodja in ambasador je Alen Kobilica, spodbuja slepe in slabovidne, da so telesno aktivni in se redno ukvarjajo s športom, bodisi rekreativno bodisi profesionalno. Pri tem jim nudi strokovno pomoč pri samem načrtovanju in izpeljavi treningov, uresničevanju zastavljenih ciljev ter udeležbi na tekmovanjih.

Velika želja Alena je izpolniti norme za paraolimpijske igre v Londonu 2012 v plavalnih disciplinah ter kot smučar na zimskih paraolimpijskih igrah v Sočiju 2014.

Cilj diplomskega dela je prikazati in opisati življenje vrhunškega športnika in manekena, opisati Alenovo športno pot in neomajno voljo, saj se je s slepoto spoprijel kar se da pozitivno. Slepoto je sprejel kot del svojega življenja in ravno zaradi tega je lahko vzor in navdih mladim slepim in slabovidnim ter seveda vsem ostalim. S svojim pozitivnim pogledom na življenje si je ustvaril uspešno športno in življenjsko pot. V diplomskem delu je opisano njegovo udejstvovanje v športu vse od otroštva pa do danes in kako se

je aktivno vključil v šport invalidov v plavanju in smučanju. Opisujemo tudi, kako spodbuja mlade slepe in slabovidne športnike k športnemu udejstvovanju z vodenjem centra Vidim cilj.

Veliko je ljudi, ki jih je doletela podobna usoda, vendar le malo takšnih, ki uspejo iz tega potegniti nekaj dobrega in slediti svojim ciljem. Alen je navdih vsakemu, ki ga spozna. Je poln optimizma, dobre volje, dobrosrčnosti, profesionalnosti. Je človek, ki nam je lahko za zgled v športnem in tudi v vsakdanjem življenju.

Key words: Alen Kobilica, blindness, swimming, skiing, Center Vidim cilj

ALEN KOBILICA'S SPORT PATH

Dolores Žičkar

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012

Special physical education, adapted physical education

Number of pages: 63 Number of tables: 6 Number of figure: 12 Numer of sources:

24 Number of appendices: 2

ABSTRACT

The diploma paper presents the life of a top athlete and model Alen Kobilica. Alen Kobilica lost his eye-sight due to a tumour in 2009 being 39 years old. When Kobilica lost his eye-sight, he did not enter into the world of darkness, but found new goals in life. He dedicated his free time to sport, especially swimming and skiing and he has established the centre called "Vidim cilj" for blind and visually impaired athletes.

This centre, whose founder and leader Alen Kobilica is, encourages blind and visually impaired people to be physically active, to do sports on a regular basis, be it recreational or proessional. The centre offers people help with the training, setting goals and reaching them and it also gives information and help regarding competitions.

Alen Kobilica's goal is to fulfil the swimming norm for Paralympics games in London 2012 and later in skiing for the Soči 2014 games.

The aim of this diploma paper is to describe the life of the top athlete and model, to describe Kobilica's determined path of dealing and living with the blindness, which he embraced as something positive. With his energy and life-style he is an inspiration and an idol to many, not just people with disabilities.

With his positive attitude towards life, Alen Kobilica has made a successful sport and life path. The diploma paper describes his involvement in sports from his childhood on and how he encourages the blind and visually impaired athletes through his centre to swim, ski, be active and live a fulfilled life.

There are many people whose life was changed by faith, yet there are only a few, who have managed to see the light at the end of the tunnel, to adapt to the new situation and transform it into something good. Alen Kobilica is an inspiration to everyone whom he meets. He is optimistic, kind-hearted, happy, a true idol to anyone in the professional sport or personal life.

KAZALO

1 UVOD	11
2 METODE DELA.....	13
3 RAZPRAVA	14
3.1 ALENOVA ŽIVLJENJSKA POT	14
3.1.1 OTROŠTVO	14
3.1.2 SREDNJA ŠOLA IN FAKULTETA ZA ŠPORT	16
3.1.3 ZAČETKI POSLOVNIH POTI	18
3.1.4 MANEKENSTVO	18
3.1.5 BOLEZEN.....	21
3.2 ŠPORT IN LJUDJE S POSEBNIMI POTREBAMI.....	22
3.3 ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH	24
3.3.1 Osnovna medicinska opredelitev.....	24
3.3.2 Posebnosti pri športni vadbi	25
3.4 PLAVANJE.....	26
3.4.1 PLAVANJE SLEPIH IN SLABOVIDNIH.....	27
3.4.2 PRILAGODITVE NA BAZENU IN V VODI.....	29
3.4.3 SISTEM RAZVRŠČANJA TEKMOVALCEV V SKUPINE	32
3.4.4 RAZVRŠČANJE GLEDE NA OKVARO VIDA	34
3.4.5 RAZDALJE IN DISCIPLINE PLAVANJA	35
3.4.6 ALENOVI REZULTATI	35
3.4.7 NORME ZA OI V LONDONU	37
3.4.8 POGLED SOTEKMOVALCEV IN TRENERJA NA ALANA	37
3.5 SMUČANJE	42
3.5.1 RAZVRŠČANJE GLEDE NA OKVARO VIDA	43
3.5.2 PRILAGODITVE PRED SMUČANJEM IN NA SMUČIŠČU	43
3.5.3 POT DO PRVIH SMUČARSKIH ZAVOJEV.....	45
3.6 CENTER SLEPIH ŠPORTNIKOV - VIDIM CILJ.....	46
3.6.1 Predstavitev centra Vidim cilj.....	46
3.6.2 Predpogoji za včlanitev.....	47

3.6.3 Podpora centra Vidim cilj.....	47
3.6.4 Osnovne dejavnosti centra	47
3.6.5 Vizija centra Vidim cilj.....	48
3.6.6 Konkretni cilji centra	48
3.6.7 Predstavitev centra v javnosti.....	48
3.6.8 Opis in značilnosti slepih in slabovidnih otrok.....	50
3.6.9 Prilagoditve učnega okolja.....	51
3.6.10 Komunikacija	51
3.6.11 Didaktično- metodične prilagoditve.....	52
3.6.12 Primer strukture učne ure v vodi pri mlajših.....	52
4 SKLEP	58
5 VIRI	59
6 PRILOGI	62

KAZALO SLIK

Slika 1. Alen na nogometnem igrišču (Ilirijan, 2011).....	15
Slika 2. Alen v manekenskih vodah (Alenov osebni arhiv)	20
Slika 3. Primer prilagojene proge (Alenov osebni arhiv)	30
Slika 4. Spoznavanje s taping palico in opis trenerja le-te	31
Slika 5. Prihod v obrat na tekmi Odprtega prvenstva Slovaške (Alenov osebni arhiv)...	31
Slika 6. Zatemnjena očala (Alenov osebni arhiv).....	32
Slika 7. Alen s tekmovalcema iz Poljske, skupaj nastopajo v kategoriji S11(Alenov osebni arhiv)	34
Slika 8. Naši plavalci, ki zastopajo slovenske barve na plavalnih tekmah(Alenov osebni arhiv)	39
Slika 9. Alen na smučišču (Alenov osebni arhiv)	44
Slika 10. Alen oblečen v brezrokovanik, da je viden na smučišču (Alenov osebni arhiv)	44
Slika 11. Skupinska slika na predstavitvi centra (Alenov osebni arhiv).....	49
Slika 12. Alen z otroki na predstavitveni uri (Alenov osebni arhiv).....	50

KAZALO TABEL

Tabela 1. Razdalje in discipline plavalcev invalidov (povzeto po IPC, 2005).....	35
Tabela 2. 50 m PROSTO.....	36
Tabela 3. 100 m PROSTO.....	36
Tabela 4. 100 m PRSNO	37
Tabela 5. 400 m PROSTO.....	37
Tabela 6. NORME ZA OI V LONDONU (povzeto po IPC, 2005)	37

1 UVOD

Diplomsko delo je vpogled v življenje svetovno znanega manekena in vsestranskega športnika Alena Kobilice. Alena šport spremlja že celo življenje, vse od otroštva. V rani mladosti ga je zanj navdušil dedek, kasneje pa vzpodbujal oče. Skozi življenje je nato sam gojil in vzdrževal ljubezen do športnega udejstvovanja. Kot mlad deček se je navduševal nad vsemi športi, prav posebej mu je bil pri srcu nogomet. Kasneje je želel svoje športno znanje izpopolniti do te mere, da bi ga lahko predajal tudi drugim, zato se je vpisal na Fakulteto za šport. Od tu naprej ga je pot vodila po svetu v manekenske vode, kjer je vedno moral skrbeti za svoj izgled ter telesno pripravljenost, pri čemer mu je bilo njegovo poznavanje športa in prehrane v veliko pomoč.

Na Alenovi življenjski poti pa so se pojavile tudi ovire. Pri zgolj 38 letih so mu namreč zdravniki odkrili tumor v glavi, za katerega edina rešitev je bila njegova operacija. Alen je kmalu po operaciji postal popolnoma slep. S tem se je spoprijel zelo pogumno in samozavestno. Odločil se je, da bo svojo športno pot nadaljeval v plavanju in smučanju.

Tri mesece po operaciji je Alen že prvič skočil v bazen in osvojil prvo medaljo v plavanju na državnem prvenstvu. Od takrat naprej so se njegovi rezultati le še izboljševali. Udeležil se je tudi evropskega prvenstva za invalide v Berlinu 2011, trenutno pa Alen lovi norme za paraolimpijske igre v Londonu 2012.

Kljub svoji predanosti športu in treningom je našel tudi čas, da opogumlja in daje možnost drugim slepim in slabovidnim za športno udejstvovanje. Ustanovil je center Vidim cilj, v katerem omogoča mladim slepim in slabovidnim otrokom, da se ukvarjajo z različnimi športi kot so plavanje, smučanje, tek, kolesarjenje in še mnogimi drugimi dejavnostmi.

Za tematiko diplomske naloge sem se odločila, ker Alena spremljam na treningih plavanja od samega začetka, odkar je oslepel. V tem času sem ugotovila, da je na področju športa slepih zelo malo napisanega in poznanega. Prav tako so njihov trud in

doseženi rezultati premalo cenjeni. Alen mi je dal navdih, da napišem diplomu, v kateri bom poleg njegove športne poti poskušala predstaviti tudi del športa slepih.

V diplomskem delu bom opisala športno pot Alena od otroštva pa do danes – s katerimi športi se je ukvarjal pred boleznijo in po njej; zakaj se je odločil za športno udejstvovanje in zakaj si je izbral prav plavanje ter smučanje kot vrhunska športa. Prav tako bom predstavila center Vidim cilj za slepe in slabovidne športnike, katerega pobudnik in ustanovitelj je prav Alen. Poleg njegove zgodbe pa bom predstavila še plavanje in smučanje slepih v splošnem ter Alenove rezultate v teh športih.

2 METODE DELA

Pri nastajanju diplomskega dela sem si pomagala z diktafonom, spletnimi stranmi, članki in monografskim gradivom. V veliko pomoč so mi bile tudi lastne izkušnje, ki sem jih pridobila med samim delom z Alenom in udeleževanjem tekmovanj v plavanju z njim ter delom z otroki v Alenovem centru.

Največ pa mi je pomagal Alen kar sam s svojo dobro voljo in natančnimi odgovori. Z njim sem opravila tri intervjuje, ki sem jih snemala na diktafon. Brez njegove pomoči mi ne bi uspelo napisati tega diplomskega dela.

3 RAZPRAVA

3.1 ALENOVA ŽIVLJENJSKA POT

3.1.1 OTROŠTVO

Alen se je rodil 30. 8. 1970 v Kopru kot edinec očetu Vladimirju in mami Zmagi. Njegovo otroštvo je bilo že od začetka zaznamovano s športom, kar pa je bilo za čas v obdobju socializma stalnica. Otroci so se množično dobivali pred hišami, bloki in na igriščih. Veliko so igrali nogomet, se lovili in kolesarili – otroci so se večinoma veliko bolj posvečali športnim aktivnostim na prostem. Alen je veliko dni preživel pri starem očetu in materi v Kopru in ravno pri njiju, na Primorskem, je večino prostega časa izkoristil za plavanje in potapljanje na dah.

Njegova glavna usmeritev v mladosti je bil sicer nogomet, ki ga je začel igrati na začetku osnovne šole. Na nogometnem igrišču je zelo užival, saj je tako izrazil svoj ekipni duh. Igral je za nogometni klub Ilirija, v katerem so bili že kot mlajši pionirji zelo uspešni. Na to obdobje ima zelo lepe spomine, ki jih tudi rad obuja. Za nogomet ga je navdušil stari oče in s svojim zgledom tudi oče Vladimir, ki je bil zelo uspešen nogometaš Slovana. V času bivše republike Jugoslavije je igral na mestu centralnega napadalca.

Medtem pa je po mamini strani dobil navdih ter zgled v rekreativnem pohodništvu. Na pot sta se odpravljala v vseh možnih razmerah, čeprav v njegovem otroštvu pohodništvo še ni predstavljalo vrednote ali uglednega športa. V naslednjih letih se je miselnost ljudi spremenila in Alen sedaj veliko več svojega prostega časa namenja pohodom in sprehodom.

Kot v večini primerov se je športni duh prenesel od staršev na otroka, vendar to ni pravilo. Otrok mora imeti v sebi nekaj, kar ga nad športom vedno znova navdušuje, ne samo dober zgled. Tudi zelo dobre predispozicije niso vedno razlog, da se bo otrok udeleževal na športnem področju. V Alenovem primeru so se slednje stvari združile v celoto in kot rezultat tega je, da je zrastel v človeka, ki mu je šport pomembna življenjska vrednota in zanj predstavlja vsakdanji način življenja.

Svoje prve športne dosežke je dosegel v četrtem razredu na tekmovanju v atletiki. Osvojil je prvo mesto v troboju na šolskem prvenstvu. Troboj so sestavljale tri discipline in to so bile skok v daljino, met žogice in tek na 300 metrov.

Svojo prvo medaljo pa je osvojil s svojo nogometno ekipo Slovan na turnirju v Litiji, na katerem so osvojili drugo mesto. V času osnovne šole je redno posegal po najvišjih mestih v atletiki ter krosu in tekmoval na vseh šolskih tekmovanjih. Njegova paradna disciplina je bila met žogice in ostali meti nasploh. Na (sliki 1) imamo sestavo kadetskega moštva Ilirije iz sezone 1985/86.



Slika 1. Alen na nogometnem igrišču (Ilirijan, 2011).

3.1.2 SREDNJA ŠOLA IN FAKULTETA ZA ŠPORT

Alen je obiskoval Srednjo lesarsko šolo v Ljubljani. V tem času se je ukvarjal z nogometom, ki ga je igral vse do poškodbe, do katere je prišlo na treningu. Pri naletu drugega soigralca si je poškodoval gleženj. Po dolgotrajnem okrevanju je svoje znanje in športno udejstvovanje preizkusil tudi v tenisu ter bejzbolu. V začetku študija na Fakulteti za šport se je tekmovalno ukvarjal tudi z odbojko na mivki.

Iz ljubezni do športa je sledila logična odločitev, da svoje šolanje nadaljuje na Fakulteti za šport. K tej odločitvi je botrovala tudi njegova ljubezen do dela z mladimi in prenašanja znanja o športu na druge. Na fakulteti mu noben izmed mnogih športov ni povzročal večjih težav. Ob prihodu v tretji letnik se je moral odločiti za nadaljno smer študija, v kateri bi poglobil svoje znanje in se v njej specializiral. Izbral je športno treniranje, smer smučanje. Vedno ga je vodila misel, da bi rad osvojil vse športe do te mere, da bi lahko svoje znanje prenašal na druge in pri tem kar najbolj užival. Vedno si je želel, da mu šport ne bi predstavljal nikakšnih naporov ali da bi imel težave pri njegovi izvedbi.

Med študijskimi počitnicami je svoje znanje in izkušnje pridobival na različnih športnih dnevih ter šolah v naravi. Posebno mesto na njegovi študijski poti imajo kampi v Ameriki. Enega izmed njih se je udeležil konec prvega letnika. Študentje Fakultete za šport iz Slovenije so imeli zelo dober sloves, saj so bili zelo cenjen kader, ki je bil dovolj usposobljen za vodenje dejavnosti v kampu. Tam se je naučil tudi mnogo novih veščin, ki so mu bile v pomoč tudi pri nas. Med svojim delom je imel namreč vpogled na tamkajšnji način dela z otroci ter podajanje novih informacij, kar je v nadaljevanju svojega študija s pridom uporabljal.

Alen je človek, ki se v športu ni želel nikoli samo igrati, ampak je k njemu pristopil zelo resno ter ga poskušal osvojiti do potankosti. Ravno to kaže njegovo tekmovalno plat in zagrizenost ter pripadnost športu.

V času študija je pridobil veliko licenc za učenje:

- učitelj plavanja,
- učitelj atletike,
- učitelj nordijskega teka,
- učitelj smučanja,
- licenca za reševalca iz vode,
- vaditelj odbojke,
- trener košarke za mlajše starostne kategorije.

3.1.3 ZAČETKI POSLOVNIH POTI

TOBAČNA TOVARNA LJUBLJANA

Alen se je v poslovni svet podal kot promotor v takratni Tobačni tovarni.

POTOVALNA AGENCIJA JUPITER

Ker je Alen zelo svetovljanski in rad spoznava nove kraje, je s partnerjem Andrejem Čopičem ustanovil potovalno agencijo Jupiter. Pri tem je veliko delal kot turistični vodič po različnih mestih ter državah. Od takrat mu je ostalo tudi veliko znanja jezikov in poznavanje drugih kultur. Tekoče namreč obvlada angleški, italijanski in srbo-hrvaški jezik, pasivno pa španski, francoski ter nemški jezik.

PRO ORGANIKA

Njegova življenjska pot ga je ves čas vodila po svetu in mu narekovala hiter tempo življenja. Da je le temu lahko kljuboval, je moral poleg športnih aktivnosti veliko časa posvetiti tudi zdravemu prehranjevanju. Skozi čas se je o zdravem načinu prehranjevanja veliko naučil ter prišel do ideje, da pomanjkanje časa in s tem tudi slabe

prehranjevalne navade, ki so splošen problem današnjega življenja v Sloveniji, zapolni z odprtjem distribucije in proizvodnje ekološko zdrave prehrane pod imenom Pro organika. Podjetje je ustanovil s partnerjema Igorjem in Karin.

3.1.4 MANEKENSTVO

ZAČETKI

Alen je začel svojo manekensko pot pri 14 letih, ko je še treniral nogomet v klubu Ilirija. Takratni predsednik kluba je pristopil k njemu in ga vprašal, če bi delal na plesni modni reviji za kolekcijo smučarskih čevljev Alpina. Za tem je sledilo snemanje reklam v Sloveniji, pri katerih je igral stransko vlogo. Na enem izmed snemanj ga je odkrila takrat zelo poznana stilistka Slavka Pajek. Po njenem odkritju je Alena pot vodila na modni bazar, ki je bil največji dogodek tistega časa v Sloveniji in je potekal v prostorih Cankarjevega doma. Na njem je Alen nastopil večkrat, kar je bilo zelo pomembno, saj so se tam zbirali vsi slovenski fotografi in modni oblikovalci. Iz tega se je razvilo prvo sodelovanje z Deanom Dubokovičem, s katerim je posnel tudi svoj prvi book.

Vse se je odvijalo v času srednje šole. Kasneje je Alen preživel veliko časa v tujini in se uveljavljal na modnih brveh.

TUJINA

V tujino se je na manekensko pot Alen odpravil relativno pozno, saj je imel že 27 let. Z odhodom je odlašal, ker je hotel najprej doseči svoje primarne cilje – dokončati šolo in nato nadaljevati kariero kot maneken. Vedno je želel svoje dosežke graditi po korakih in postopoma doseči načrtan cilj. Dogodki so na njegovi poti nekoliko sovpadali, zaradi česar je na Fakulteti za šport diplomiral malo kasneje.

Resno manekensko kariero je začel, ko se je odpravil v eno izmed prestolnic mode, Milano. S svojim bookom je v milanski agenciji dobil testno fotografiranje, saj slike iz

prvotnega booka niso zadovoljevale njihovih potreb. Tako je s testnim fotografiranjem kasneje pridobil štiri kakovostnejše slike, ki so mu omogočale pridobitev dela na kasnejših izborih.

Kot vsak začetek v modi je bil tudi njegov težak. Kljub številnim zavrnitvam je vztrajno nadaljeval svojo pot in dosegel zelo pomembno pogodbo z znano modno znamko Armani. Postal je prepoznaven in začel je delovati v vseh štirih modnih prestolnicah: v Milanu, Parizu, Londonu in New Yorku. Delal je za znana imena kot so Armani, Gas, Gean Franco Ferrera, Zenja, Lanvin in drugi.

Delal je tako kampanje kot tudi nastopal na modnih kastingih. Velikokrat se je pojavljal tudi na naslovnica revij ter bil glavni obraz za parfum Rochas Aquaman in ure Bulova.

ALEN KOBILICA MODELS

Da bi si olajšal delo, ohranjal prepoznavnost drugih slovenskih modelov in se obenem izkazal s svojo poslovno idejo, je leta 2001 ustanovil svojo lastno modno agencijo. Tako je bil lažje dostopen vsem naročnikom v Evropi. Večja dela, ki jih je pridobil s svojo agencijo, so bila kampanja za verigo trgovin Sport check in za angleškega naročnika, za katerega je delal 13 let. Zaradi korektnega in dobrega sodelovanja je ohranjal svoje dobro ime in tako omogočil lastni agenciji in posledično tudi drugim modelom delo. Trenutno ima pod svojim okriljem 25 modelov, od tega 15 deklet ter 10 fantov.

Po izgubi vida ima Alen svojevrsten način izbiranja primernih kandidatov. Sam oceni osebnostne karakteristike in značaj modela, medtem ko mu videz telesni izgled pomagajo oceniti njegovi zaposleni in fotograf.

ŠPORT IN MANEKENSTVO

Za potrebe manekenstva je Alen moral biti aktiven tako rekoč vsak dan, saj je le tako ohranjal svojo splošno kondicijo. Nikoli ni vedel, kdaj ga bodo iz agencije poklicali za delo, zato je moral biti vseskozi tudi telesno pripravljen. Ker je veliko potoval, sta bila njegova stalnica fitnes in tek. Ostali športi, s katerimi se je rad ukvarjal, so bili odvisni od lokacije, na kateri se je v danem trenutku nahajal. Predvsem so mu bili ljubi odbojka na mivki, smučanje na vodi, surfanje in drugi. Na (sliki 2) se je predstavil kot pustolovec, ki je vedno v dobri formi.



Slika 2. Alen v manekenskih vodah (Alenov osebni arhiv).

3.1.5 BOLEZEN

Leto 2008 je Alenovo njegovo življenjsko pot zaznamovala bolezen, ki je vplivala na njegovo življenje tako, da je ostal brez vida.

V začetku februarja je Alen še smučal s svojimi prijatelji v Franciji. V mesecu maju se je odpravil na delo v tujino za naročnika Sport check in ravno takrat so se že začeli prvi znaki njegove bolezni – čutil je namreč pomanjkanje energije, kar zanj sicer ni bilo značilno. To se je nadaljevalo tudi med poletjem in kljub temu sta s prijateljem Tomažem igrala še tekmo v odbojki na mivki in od 22 ekip osvojila 5. mesto. Alen se medtem še ni zavedal, kaj ima v glavi.

Na začetku septembra je Alen opravljal svoje zadnje snemanje na Dunaju, na katerega se je sam odpeljal ter pripeljal domov. Vendar se je takrat že kazalo, da je nekaj zelo narobe, saj je v enem samem mesecu z avtomobilom kar štirikrat zadel ob kontejner za smeti ter steber javne razsvetljave (kot zanimivost: vse to je zadel z desno stranjo avta).

V njegovem primeru ni bilo tipičnih simptomov, ki se pojavljajo ob tumorjih in se kažejo v obliki glavobola, slabosti idr.

V septembru je šel Alen na pregled krvi. Zdravnik je bil mnenja, da je z njim vse v redu in da ima kri kot vrhunsko pripravljen športnik. Njegov izvid krvi je bil na prvi pogled brez pomanjkljivosti, saj je zbolel za benignim tumorjem; meningiom, ki je nerakasta tvorba in ga s krvnim testom ni mogoče odkriti.

Vse bolj je opažal, da njegove vitalne funkcije ne delujejo tako kot so poprej. Izgubljal je rdečo nit pogovora, težko je bral stvari, prav tako mu je težave povzročalo pisanje preprostih elektronskih sporočil. Na trenutke je imel tudi vrtoglavico, kar je bilo zelo nevarno, da se poškoduje. Zelo zanimivo je bilo to, da bolezen ni vplivala na ravnotežje in koordinacijo gibov.

Po nasvetu dolgoletnega prijatelja se je odpravil še na magnetno resonanco, pri kateri so ugotovili, da ima na levi strani spredaj zelo veliko nerakasto tvorbo, ki je pritiskala na možgane in mu povzročala vse opisane nevšečnosti.

Kmalu za tem so Alena operirali. Operacija je bila zabeležena kot uspešna. Alen je še po operaciji doma dobro okreval in seveda videl. Po štirinajstih dneh pa je ostal brez vida. Pojavila se je samo sivina. Kmalu za tem so odkrili, da rana ni bila dobro zašita in temu so sledile potem še štiri operacije.

Tako je Alen stopil v svet sivine in podob, ki si jih je zapomnil še iz časa, ko je videl.

3.2 ŠPORT IN LJUDJE S POSEBNIMI POTREBAMI

Na Slovenskem so pri obravnavi športne dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami največkrat v rabi poimenovanja kot so invalidski šport, šport in rekreacija invalidov, prilagojena športna dejavnost. Z omenjenimi izrazi si prizadevamo opredeliti raznovrstno, zapleteno in zahtevno dogajanje v športnem udejstvovanju, vezanem na prizadetost različnih vrst in stopenj (Vute, 1999).

Prvi med tistimi s posebnimi potrebami, ki so se pri nas začeli ukvarjati s športom, so bili slepi in slabovidni ter slušno prizadeti. Športno dejavni so bili že pred drugo svetovno vojno.

Po definiciji švedske državne komisije za šport zajema šport vse telesne dejavnosti, tekmovalne ali netekmovalne, ki spodbujajo človeka k višjim dosežkom ali k aktivnemu počitku in obnovi sil. V okviru takšnega pojmovanja športa iščejo svoje mesto in priložnost ljudje z nekaterimi spremembami ali omejitvami vedenjskega, duševnega ali telesnega značaja. Načine, kako te posameznike vključiti v športno dogajanje in pripomoči, da šport postane del njihovega življenja, lahko uresničimo s prilagoditvami, takimi, ki imajo znanstveno osnovo in potrditev v praktičnem delu na športnih površinah.

Brez telesne kulture si ne moremo zamisliti niti kulturnega ljudstva niti kulturnega posameznika, ugotavlja Drago Ulaga in dodaja, da gre za pridobitev človeštva, ki se nanaša na telesno nego, telesno utrjevanje, gibalno izobraževanje, športno vzgojo, šport, rekreacijo pa tudi na znanost o športu, strokovno literaturo, športne rekvizite in športno gradnjo (Vute, 1999).

Council of Europe (Svet Evrope) (1995) navaja podatke za države članice in ugotavlja, da je pri prebivalstvu, mlajšem od 65 let, kar 8 % takih, ki imajo telesne, senzorne ali mentalne funkcije spremenjene za 30 % ali več. Pri polovici od teh gre, po navedbah istega vira, za različna obolenja, pri slabi tretjini pa je prizadetost posledica nesreč. Navkljub velikemu napredku medicinske stroke se število različno prizadetih rahlo, vendar nenehno povečuje.

Prilagojena športna dejavnost je gibanje, ki ga J. C. de Potter opredeljuje kot interdisciplinarno področje, vključuje pa vzgojo in izobraževanje, rehabilitacijo in znanost o športu, zato da bi dejavno vključevali ne samo prizadete, temveč vse, ki potrebujejo različne pedagoške, terapevtske ali tehnične prilagoditve. Pozornost takšnega prizadevanja je usmerjena v športne dejavnosti ljudi z različnimi omejitvami, ki zahtevajo posebno obravnavo. Filozofija prilagojene športne dejavnosti temelji na prepričanju, da se vsi ljudje naučijo športnih dejavnosti in s tem obogatijo svoje življenje (Vute, 1999).

3.3 ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH

3.3.1 Osnovna medicinska opredelitev

Vzroki za okvaro vida so lahko zelo različni (Stančič, 1991): dedno pogojena okvara vida, bolezni ali poškodbe očesa. Okvaro vida izražamo z ostankom ostrine vida in ostankom širine vidnega polja (Bizjak, 1996).

Funkcija očesa je podobna tisti, ki jo ima fotografska kamera. Oko sprejema svetlobo, zaznava predmete in pojave ter pošilja informacije možganom v obdelavo. Prizadetost vida izhaja z dveh širokih področij, ki jih označujejo problemi ostrine vida in vidnega polja. Številne težave so povezane s staranjem. Zmanjšane možnosti vidnega zaznavanja, skupaj s slepoto, bistveno spremenijo način zbiranja informacij o zunanjem svetu. Del te zelo pomembne vloge nadomeščata sluh in dotik.

Najpogostejše vrste prizadetosti oziroma težav vidnega zaznavanja so po (Vute, 1999):

- izguba perifernega vida

Sposobnost zaznavanja in gledanja naravnost naprej je ohranjena, onemogočeno je spremljanje dogajanja v okolici. Pojav je imenovan »gledanje iz predora«.

- izguba centralnega vida

Sposobnost spremljanja okolice je ohranjena, vidni so objekti ob strani, predmeti naravnost naprej pa so temne lise.

- zamegljeni vid

Predmeti so zaznavani kot zamegljene podobe.

- delna slepota

Ostanek vida je omejen zgolj na zaznavanje svetlobe.

- popolna slepota

Posameznik občuti oziroma zaznava le popolno temo.

Vzroki za težave z vidom so lahko v samem očesu, mišicah očesa, centralnem živčnem sistemu, occipitalnem delu možgan oziroma v centru za vizualno prepoznavanje in vidnem živcu, ki prenaša informacije od očesa do možgan. Izkušnje, pomembne za vključevanje v življenje, se pri slepih razlikujejo tudi glede nastanka prizadetosti, ki je lahko prirojena ali pridobljena. Pri slednjem obstajajo nekatere izkušnje iz obdobja, ko je bil vid ohranjen, v nasprotju s tistimi, ki so brez vida od rojstva.

3.3.2 Posebnosti pri športni vadbi

Delna ali popolna izguba vida ne izključuje možnosti za športno udejstvovanje. Z razvijanjem osnovnih motoričnih sposobnosti prispevamo med drugim tudi k skladnejšemu razvoju, lepši držji in hoji ter boljši usklajenosti gibanja. Pri tekmovalnih dejavnostih so športniki s prizadetim vidom razdeljeni v tri skupine (Vute, 1999):

skupina A

Skupino sestavljajo tisti, ki so popolnoma slepi, ne zaznavajo svetlobe in imajo manj kot 3 stopinje vidnega polja.

Skupina B

V skupini so športniki z ostrino vida manj kot 20/400 oziroma 3–10 stopinj vidnega polja.

Skupina C

V tej tekmovalni skupini so posamezniki z ostrino vida od 20/400 do 20/300 ali 11–20 stopinj vidnega polja.

Ne glede na raven in zahtevnost športne vadbe je takrat, ko so udeleženci ljudje s prizadetostjo vida, treba upoštevati nekatere posebnosti, ki prispevajo k varnosti in učinkovitosti:

- potreben je dovolj velik igralni prostor, brez nametane športne opreme, vadeči mora vedeti, kje je kaj
- robovi igrišč morajo biti dobro označeni z močnejšimi barvami;
- udeležence je nujno potrebno opozoriti na možne nevarnosti pri vadbi;
- v vadbenem prostoru opravimo potrebne prilagoditve;
- izogibamo se velikim naporom pri vadbi;
- pred pričetkom vadbe se posvetujemo z zdravnikom;
- potrebno je jasno izražanje, saj glas dobi nov pomen in vlogo;
- primerna uporaba športnih pripomočkov;
- udeležencem je potrebno natanko opisati vadbeni prostor, naj ga sam razišče in spozna
- vse spremembe v prostoru in na vadbi je treba napovedati in opisati.

3.4 PLAVANJE

Če je v gibalnem smislu hoja osnovni način gibanja na kopnem, potem je plavanje osnovni način gibanja v vodi. Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo (Kapus idr., 2011).

Plavanje je oblika vodnega športa. Za razliko od kopanja je pri tekmovalnem plavanju cilj plavalca premagati določeno razdaljo v čim krajšem času.

Znanje plavanja je bilo človeku od nekdaj potrebno. Stari Grki so pripisovali plavanju elementarni pomen, tako da je veljal rek: ne zna ne brati ne plavati. Plavanje se kot tekmovalni šport pojavi v prvi polovici 19. stoletja v Angliji (Vute, 1989).

Kot olimpijska panoga pa je plavanje na sporedu že od samega začetka, od Aten 1896, kjer so nastopili samo moški, od leta 1912 pa tekmujejo tudi ženske. Uvajanje plavanja kot športne discipline telesno prizadetih sega v leto 1960. Pobudnik je bil Ludwig Guttmann, ki je v Stoke Mandevillu uveljavil, kot mnoge druge športne dejavnosti, tudi plavanje (Vute, 1989).

Poznamo štiri plavalne tehnike: kravl, prsno in hrbtno plavanje in delfin. To so načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem, ki so opredeljena s tekmovalnimi pravili in veljajo za vse. Pri slepih so opredeljena še dodatna pravila.

3.4.1 PLAVANJE SLEPIH IN SLABOVIDNIH

Kuduzović (2012) je v članku z naslovom Plavanje za osebe s poškodbami vida zapisal, da voda nudi učinkovito okolje za osebe s poškodovanim vidom. V bazenu se slep otrok lahko nauči obliko, shemo lastnega telesa in prostora z uporabo konkretnih referenčnih točk (npr. nivo vode, zid, površina in lestev). Za delo v bazenu z osebami s poškodbami vida je potrebno splošne principe in strategije le malo prilagoditi.

Pomembno je poudariti, da se osebe s poškodbami vida pri vsakodnevnih življenjskih aktivnostih poslužujejo ostalih čutil, da bi čim bolj nadomestile pomanjkanje vizualnih informacij. To dejstvo je vsekakor potrebno jemati kot olajševalno okoliščino pri delu v vodi z osebami s poškodbami vida. Že obstoječe življenjske navade je potrebno nadgraditi z novimi izkušnjami v vodi ter povečati učinkovitost uporabe informacij čutil.

Osebe, ki imajo zelo majhen odstotek vida, ali samo prepoznavajo svetlobo, je potrebno opogumljati, da učinkovito koristijo svoje vizualne potenciale, pa čeprav se nam lahko v prvem trenutku to zdi brez pomena. Ob strokovnem nadzoru in programirani vadbi preostalega vida praktično slepih oseb lahko pride do izjemnih rezultatov pri zaznavanju referenčnih točk v in okrog bazena, kar tem osebam daje velik občutek samozaupanja in samostojnosti. Te referenčne točke so lahko refleksija vode v bazenu, okna, luči ali drugi izvori svetlobe, zelo očitni vizualni kontrasti predmetov močnih barv, pripomočki in podobno.

Avditivni (slušni) stimulansi so za vse osebe s poškodbami vida (za slepe in slabovidne) velikega pomena za nemoteno opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. To percepcijo moramo maksimalno izkoristiti pri delu v bazenu. Najti in locirati bazen je ob pomoči slušnih zaznav zelo lahko, saj je sistem filtriranja vode (še posebno pri prelivnih bazenih, kjer se zelo jasno lahko določi rob bazena) zelo dober slušni stimulans. To osebam s poškodbami vida olajša gibanje okrog bazena, kot tudi v samem bazenu, kadar glava ni pod vodo. Kot pomoč pri vzdrževanju smeri v vodi ter kot znak za konec bazena, se lahko uporabi poljuben izvor zvoka, ki naj bo konstanten in razločen, dokler je glava plavalca nad vodo.

Zaznavanje dotikov (tip) je prav tako pomemben faktor pri zagotavljanju nemotenega funkcioniranja oseb s poškodbami vida. To percepcijo je zelo pomembno upoštevati od prvega srečanja osebe s poškodbami vida z bazenom in vodo. Vse s čimer osebe s poškodbami vida pridejo v kontakt in zaznajo s tipom, je potrebno tudi verbalno opisati. Orientacija in gibanje sta zelo pomembna dejavnika v življenju oseb s poškodbami vida in zaradi tega moramo biti na to še posebno pozorni, ko načrtujemo vodenje oseb s poškodbami vida na bazen. Nujno se morajo spoznati s kompletno infrastrukturo bazena (kje se nahajajo vhod, slačilnice, tuši, toalete, bazen – dimenzije, globina, temperatura vode, lestev za vhod v bazen...). V večini primerov je to povsem dovolj aktivnosti za prvo srečanje. Pri vsakem obisku bazena je vedno potrebno s tipom identificirati rob in v samem bazenu prepoznati vse predmete ali fizične spremembe, ki se nahajajo ob robu bazena. Zelo pomembno je upoštevati, da slepi in slabovidni sliko

prostora gradijo po delih, medtem ko osebe, ki vidijo, zaobjamejo celotno sliko, šele nato jo razčlenjujejo po segmentih.

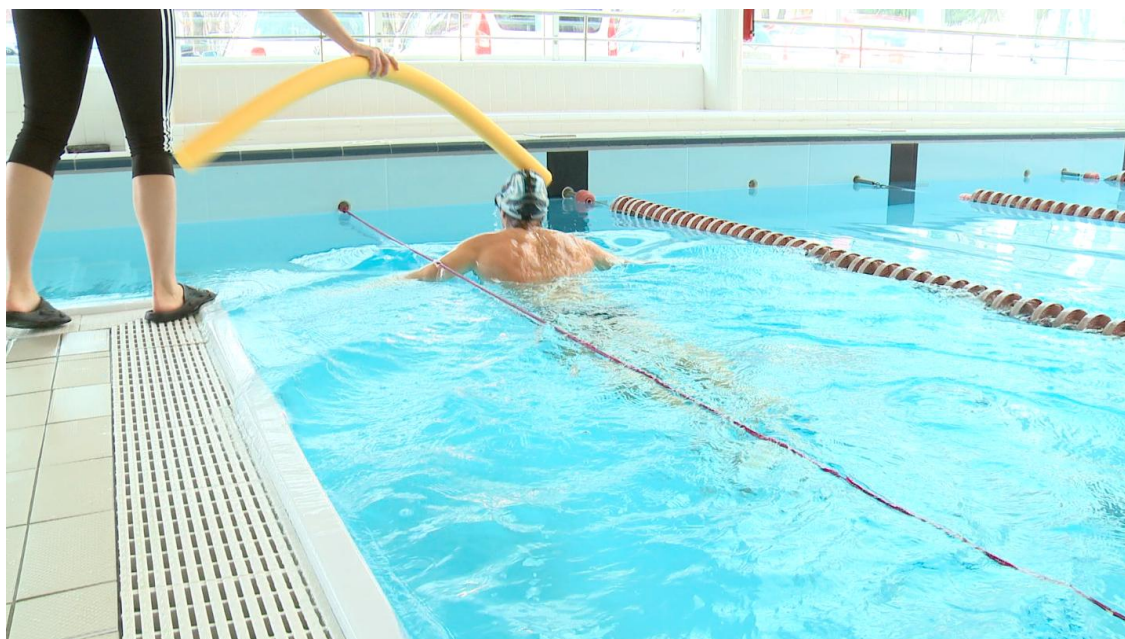
Glede na dosedanje izkušnje lahko ugotovimo, da se večina slepih in slabovidnih oseb lahko nauči vse štiri tehnike plavanja, vendar je zanje najbolj primeren prosti stil – ena roka je vedno pred glavo, kar daje plavalcu občutek varnosti in zaščite. To metodo se lahko preslika tudi pri hrbtnem stilu, vendar je zelo pomembno, da se oseba s poškodovanim vidom privadi na vodo, na novo okolje. Pri tem ima percepcija izjemen pomen – slušna je pri hrbtnem plavanju v veliki meri otežena zaradi položaja glave in ušes. Prsno plavanje in delfin sta tehniki, ki ju slepi in slabovidni lahko obvladajo ravno tako dobro kot ljudje, ki vidijo, vendar je zaradi specifičnega položaja (izmenično pokrčene in stegnjene roke) glava del časa nezaščitena, kar lahko pripelje do poškodb glave in obraza v primeru udarca ob zid ali rob bazena. Za ti dve tehniki plavanja, kot tudi za orientacijo in gibanje na sploh (ki sta izjemnega pomena za nemoteno funkcioniranje oseb s poškodbami vida), je izredno pomembno, da so slepi in slabovidni dobro natrenirani in vzdržljivi.

3.4.2 PRILAGODITVE NA BAZENU IN V VODI

Svojega varovanca moramo na bazenu najprej peljati po prostoru, da spozna prostor in se sam orientira v njem po različnih stvareh. Zelo pomembno je, da mu jasno opišemo, kje katera stvar stoji oz. kako je kaj postavljeno. Tudi v vodi mora počasi pridobiti občutek in zaznati svoje telo. Pri Alenu je bilo to vse malo lažje, ker je bazen poznal že od prej in si je priklical slike. Zunanji del je tako hitro usvojil, več težav pa je imel v vodi.

Zelo dobro moramo taki osebi opisati bazen, kje stojijo štartni bloki, po kakšni površini pride do štartnega bloka. Pri teh stvareh morajo biti plavalci zelo prilagodljivi, kajti vsak bazen ima drugačno postavitev in različne naklone štartnih blokov ter dostopa do njih. Ponekod je v prostoru več bazenov in tako šumi motijo slepega plavalca.

Ko je plavalec oz. tekmovalec enkrat v vodi, pa se mora sam orientirati v progi. Orientira se po sami progi, steni ter po zvočnem signalu. Na treningih pa mu lahko olajšamo plavanje in mu damo v vodo dve vrvi, ki naredita nekakšen koridor in zmanjšata prostor, v katerem plavalec plava. To vidimo tudi na (sliki 3). Na tekmovanjih so v bazenu proge, ki jih določajo pravila, vendar jih imamo kar nekaj vrst. Nekatere so malo bolj primerne za slepe, druge malo manj. Na najmanjše podrobnosti morajo biti naši varovanci izredno pozorni in jih tudi zelo dobro zaznati.



Slika 3. Primer prilagojene proge (Alenov osebni arhiv).

Na tekmovanjih ima slep plavalec s sabo dva spremljevalca. Njuna naloga je, da se ga pri prihodu na cilj in na obratu dotakneta oziroma ga udarita s palico. Taping je zadeva, katero so izumili, da lahko tekmovalci nemoteno odplavajo svoje discipline, da se kdo ne poškoduje in da vedo, kdaj se približujejo steni. Taping palic je veliko različnih vrst. Eno izmed teh imamo tudi na (sliki 4). Vsaka ekipa si naredi svojo, katero potem potrdi vodstvo tekmovanja oziroma strokovni delavci IPC-ja. Način tapinga je takšen, da se tekmovalec in trener dogovorita, kdaj in kje bo trener udaril – tapknil plavalca. V večini

primerov se to izvaja po rami, kar nam prikazuje (slika 5) ali nadlahti, pri večji hitrosti pa tudi po glavi.



Slika 4. Spoznavanje s taping palico in opis trenerja le-te (Alenov osebni arhiv).



Slika 5. Prihod v obrat na tekmi Odprtega prvenstva Slovaške (Alenov osebni arhiv).

Eden izmed pomembnih dejavnikov so tudi plavalna očala. Na tekmovanjih morajo vsi slepi tekmovalci, ki so v kategoriji S11, uporabljati zatemnjena očala, kar prikazuje (slika 6), katera sodniki tudi redno preverjajo. Razlog zato pa je, da so pogoji res za vse tekmovalce enaki in da jih ne moti različna svetloba.



Slika 6. Zatemnjena očala (Alenov osebni arhiv).

3.4.3 SISTEM RAZVRŠČANJA TEKMOVALCEV V SKUPINE

Plavalci z okvarami so funkcionalno razporejeni po skupinah. Trenutni sistem razporejanja v skupine za plavanje je razvila Brigitta Blomquist in njeni sodelavci leta 1980. Prvič je bil v celoti uporabljen leta 1992 na paraolimpijskih igrah v Barceloni. Od takrat se sistem nadgrajuje tako, da iščejo nove spremembe in izpopolnitve. Pred razvojem tega sistema je obstajalo 31 skupin, ki so temeljile na medicinskih pregledih, ki so se osredotočali samo na okvaro (IPC, 2005, v Čander, 2009).

Mednarodni paraolimpijski komite za plavanje pripravi tekmovanja za ljudi z zmanjšanimi zmožnostmi. V ta namen se vsakega plavalca oziroma plavalko, ki želi aktivno nastopati na tekmovanjih invalidov, razvrsti na njegovo oziroma njeno zmožnost in okvaro v skupine. Razvrščeni so glede na vrsto invalidnosti v deset funkcijskih skupin; tri skupine razvrščajo slepe in slabovidne, ena skupina pa osebe z okvarami intelekta. Te so določene za vsako tehniko plavanja in disciplino plavanja mešano posebej in tako poskušajo čim bolj izenačiti sposobnosti v vodi (IPC, 2005, v Čander, 2009).

V najbolj grobem smislu so tekmovalci na tekmovanjih, ki jih organizira IPC Swimming razvrščeni po skupinah (IPC, 2005, v Čander, 2009):

- skupina plavalcev od 1 do 10 – v to skupino se razvrščajo plavalci, razvrščeni v skladu s funkcijskim sistemom razvrščanja za plavalce s težavami pri gibanju (npr. amputacije, cerebralna paraliza, okvara hrbtenjače, otroška paraliza ter ostale okvare)
- skupine 11, 12 in 13 – v te skupine se razvrščajo osebe z okvarami vida, razvrščene po pravilih Mednarodne zveze za šport slepih – IBSA.
- skupina 14 – v to skupino se razvrščajo osebe z okvarami intelekta, razvrščene s pravili Mednarodne zveze za osebe z okvarami v intelekta.

Nekoliko bolj podrobno razdelitev v skupine predstavljajo t.i. LAYMANOVI NAPOTKI ZA KLASIFIKACIJO (Docstoc, 2007)

Predznak skupine:

S pred skupino predstavlja kravl, hrbtno plavanje in delfin

SB pred skupino predstavlja prsno plavanje

SM pred skupino predstavlja individualno mešano

Skupine se gibljejo od plavalcev z majhnimi zmožnostmi (S1, SB1, SM1) do tistih z večjimi zmožnostmi (S10, SB9, S11) (IPC, 2005, v Čander, 2009).

3.4.4 RAZVRŠČANJE GLEDE NA OKVARO VIDA

S11, SB11, SM11

Ti plavalci ne vidijo, slepi so namreč popolnoma. Nositi morajo v celoti črno zatemnjena očala, če želijo plavati v tej skupini. Trije izmed teh tekmovalcev so tudi na (sliki 7).

S12, SB12, SM12

Ti plavalci lahko ločijo obliko dlani in imajo delno sposobnost vida. V tej skupini so plavalci z velikim razponom motenj vida, ki imajo vidno ločljivost do 2/60 in/ali vidnim poljem manj kot 5 stopinj.

S13, SB13, SM13

V tej skupini so plavalci z velikim razponom motenj vida, ki imajo vidno ločljivost do 2/60 in/ali vidnim poljem nad 5 stopinj in pod 20 stopinj (IPC, 2005, v Čander, 2009).



Slika 7. Alen s tekmovalcema iz Poljske, skupaj nastopajo v kategoriji S11 (Alenov osebni arhiv).

3.4.5 RAZDALJE IN DISCIPLINE PLAVANJA

Tabela 1

Razdalje in discipline plavalcev invalidov (povzeto po IPC, 2005, v Čander, 2009).

Razdalje in discipline	Skupine
50 m in 100 m prosto	od S1 do S13
200 m prosto	od S1 do S5
400 m prosto	od S6 do S13
50 m hrbtno	od S1 do S5
100 m hrbtno	od S6 do S13
50 m prsno	od SB1 do SB3
100 m prsno	od SB6 do SB13
50 m delfin	od S1 do S7
100 m delfin	od S8 do S13
150 m mešano	od SM1 do SM4
200 m mešano	od SM5 do SM13
Štafeta 4 x 50 m prosto in mešano	od S1,SM1 do S10,SM10
Štafeta 4 x 100 m prosto in mešano	od S1,SM1 do S10,SM13

V tabeli 1 je razvidno, katere skupine lahko plavajo posamezne discipline. To velja za vsa tekmovanja kot so svetovna, evropska prvenstva ter Ol.

3.4.6 ALENOVI REZULTATI

Alen je začel trenirati plavanje marca 2011. Takrat se je začelo najino sodelovanje pod vodstvom doc. dr. Bora Štrumblija.

Njegove discipline so 50 m prosto, 100 m prosto, 100 m prsno ter 400 m prosto.

Tabela 2.

50 m PROSTO

15.10.2011	KRANJ – DP INVALIDOV	30,20
13.3.2011	ŠPANIJA – MALAGA	31,98
5.7.2011	BERLIN EP	DSQ
20.–22.5.2011	SLOVAŠKA	DSQ
11.12.2011	ITALIJA – BRESCIA	30,59
23.–24.3.2012	FRANCIJA	30,91
7.–8.4.2012	ANGLIJA	DSQ
28.–29.4.2012	HRVAŠKA – SPLIT	30,00
12.–13.5.2012	ITALIJA – NAPOLI	28,96
20.5.2012	NEMČIJA – HAMM	30,08
9.–10.6.2012	ČEŠKA – BUDOVICE	30,25

V Tabeli 2 so prikazani Alenovi rezultati na 50 m prosto. Rezultati kažejo, da zelo lepo napreduje. Da je na zečetku bil tudi nekajkrat diskvalificiran zaradi pomankanja izkušenj iz tekmovanj (osebni arhiv).

Tabela 3.

100 m PROSTO

20.–22.5.2011	SLOVAŠKA	1:15,46
11.12.2011	ITALIJA - BRESCIA	1:13,85
23.–24.3.2012	FRANCIJA	1:13,32
7.–8.4.2012	ANGLIJA	1:14,76
28.–29.4.2012	HRVAŠKA – SPLIT	1:10,43
12.–13.5.2012	ITALIJA – NAPOLI	1:12,74
20.5.2012	NEMČIJA – HAMM	1:11,95
9.–10.6.2012	ČEŠKA – BUDOVICE	1:09,31

Tabela 4.

100 m PRSNO

20.–22.5.2011	SLOVAŠKA	1:52,41
11.12.2011	ITALIJA – BRESCIA	1:39,85
23.–24.3.2012	FRANCIJA	/
7.–8.4.2012	ANGLIJA	1:36,89
28.–29.4.2012	HRVAŠKA – SPLIT	1:34,08
12.–13.5.2012	ITALIJA – NAPOLI	1:31,95
20.5.2012	NEMČIJA – HAMM	1:35,81
9. – 10.6.2012	ČEŠKA – BUDOVICE	1:36,30

Tabela 5.

400 m PROSTO

9. – 10.6.2012	ČEŠKA – BUDOVICE	6:01,51
----------------	------------------	---------

V tabeli 3,4,5 so rezultati, katere je Alen dosegel v obdobju odkar tekmuje. Viden je velik napredek. Opazimo lahko tudi to, da rezultati še vedno nihajo in ni neke konstantnosti. To nam tudi razkriva še velike rezerve v njegovi pripravljenosti. (osebni arhiv)

3.4.7 NORME ZA OI V LONDONU

Tabela 6.

NORME ZA OI V LONDONU

		MQS	MET
50 m PROSTO	S11	28,69	29,80
100 m PROSTO	S11	1:05,73	1:09,29
100 m PRSNO	S11	1:26,43	1:34,05

400 m PROSTO	S11	5:36,02	6:36,50
--------------	-----	---------	---------

V tabeli 6 so napisane norme skupine S11 za OI (IPC, 2005 v Čander, 2009).

3.4.8 POGLED SOTEKMOVALCEV IN TRENERJA NA ALENA

Darko Đurić (2012) je o svojem ekipnem kolegu zapisal:

“Ko mi je pred kakšnim letom in pol trener dr. Boro Štrumbelj omenil, da se bo ekipi plavalcev pridružil nekdanji supermodel, ki je pred kratkim oslepel, sem mislil, da se šali. Toda že kmalu sem Alena res srečal na treningu in sem komajda verjel svojim očem. Res, da sem na tekmah že videl plavati slepe, a ti so imeli v vodi že ogromno kilometrine, Alen pa se je kljub kratki plavalni karieri že dobro znašel v vodi.

Kot vrhunski plavalec in udeleženec večih velikih tekmovanj me je Alen seveda pozitivno presenetil. Pa ne samo s samim plavanjem, pač pa tudi s pristopom do treninga. Večna vprašanja trenerjem, kako in kaj bi bilo boljše, če pa se malo udari po progi, pa to sprejme z nasmeškom.

Ko smo se lani prvič skupaj podali na tekmo v slovaško prestolnico, sem šele videl, kako se Alen trudi doseči nek cilj. Njegova tekmovalnost ga žene naprej in ne dvomim, da ga bo popeljala tudi na paraolimpijske igre.

Predvsem pa ga cenim zaradi njegovega centra Vidim cilj. Mnogi slavni svojo prepoznavnost uporabljajo zgolj za promocijo samih sebe, Alen pa je prepoznavnost uporabil za promocijo športa”.



*Slika 8. Naši plavalci, ki zastopajo slovenske barve na plavalnih tekmah.
(Alenov osebni arhiv)*

Aleš Sečnik (2012) je o svojem plavalnem kolegu zapisal naslednje: *”To izjemno osebo, katero imam nalogo opisati, sem spoznal oz. prvič srečal na enem izmed mojih treningov v začetku leta 2011. Še prej sem od trenerja Bora Štrumblja izvedel na kratko, s kako velikim imenom bomo v prihodnje sodelovali.*

Še preden sem ga dejansko srečal sem si v mislih nagonsko oblikoval podobo in osebnost Alena, ki se je kasneje izkazala za ravno nasprotno. Namreč pričakoval sem, da bo Alen zaradi svojega poklica, poznanosti v svetu in številnih poznanstvih, vzvišen, nedružaben in človek, ki se rad hvali.

Ob prvem srečanju sem spoznal, da je bila moja ideja o svetovno znanemu manekenu povsem zgrešena. Odprtost, zagnanost, družabnost, dovzetnost za humor, pa čeprav na svoj račun, so že ob prvem srečanju demantirali moje predstave o tem izjemnem

posamezniku. Ko sem še bolje spoznal njegovo življenjsko zgodbo, sem se prepričal, da se ima Alen pravico hvaliti, pa čeprav tega ne zna in navsezadnje noče početi.

Skromnost je lepa čednost – se povsem strinjam. Alen je izjemno predan svojim ciljem in kljub svojim hendikepom počne ogromno stvari. Verjetno je sedaj bolj zaposlen kot pred boleznijo. Postavljanje visokih ciljev je značilnost visoko motiviranih in samozavestnih ljudi, kakršen je tudi Alen. Nastopiti v dveh popolnoma različnih športih na paraolimpijskih igrah ni mačji kašelj in zahteva ogromno odpovedovanj, treningov in stalnega pobiranja od padcev, ki v karieri športnika ne manjkajo. Vesel sem, da sem v svojem življenju spoznal tako pozitivno in »posebno« osebo kot je Alen. Skupaj smo super ekipa. Včasih se pošalimo, da smo najbolj hitra, lepa in simpatična ekipa v plavalnem svetu. Upam in vem, da bomo v prihodnje še naprej odlično sodelovali in naredili sicer neekipni šport bolj ekipni.

Zavedamo se, da smo z Alenom v reprezentanci in v športu invalidov pridobili človeka, ki bo že z svojo prisotnostjo poskrbel, da bo šport invalidov bolje oz. enakovredno sprejet kot šport »zdravih«. Hkrati pa je s svojo dobrotelostjo in drugimi dejavnostmi pravi človek tudi izven bazena. Edina slaba točka, ki v bistvu niti ni tako slaba je, da se preveč obremenjuje z rezultati in zaradi tega ne plava toliko z užitkom. Z izkušnjami bo tudi to prišlo. Da zaključim, Alen je izjemna oseba in vesel sem, da sem del njegove zgodbe.

Aleš Kuhar (2012) je zapisal: *Plavanje je eden izmed najtežjih športov. Že zdravim ljudem zna predstavljati velik napor. Da pa plavaš slep, brez orientacije in na popolno zaupanje osebe, ki jo poznaš zelo kratko obdobje in za povrhu samo preko glasu, pa je res impozanten dosežek. Alen je z zavzetim in pridnim kontinuiranim delom v dobrem letu dni zelo napredoval in dokazal, da se da z voljo doseči zelo veliko in tomne glede na stanje, v katerem si. Hkrati sem mnenja, da bo v primeru, če bo nadaljeval s treningi v prihodnosti svojo tehniko in vzdržljivost še močno izboljšal in v svoji kategoriji posegal po najvišjih mestih v svetovnem in evropskem merilu.*

Grega Nahtigal (2012) eden izmed Alenovih trenerjev: *Moja pot se je prekrizala z Alenovo pred enim letom. Od takrat skupaj sodelujeva na področju plavanja. Pravzaprav sva se spoznala preko rehabilitacije in masaže, s katero smo prišli kot dodana vrednost njegovim treningom. Kasneje sem se po spletu naključij pridružil tudi kot trener plavanja.*

O Alenu moram govoriti kot o osebi, ki premore veliko samodiscipline, želje in volje po dokazovanju, predvsem samemu sebi, radovednosti do novih življenjskih izkušenj. Veličastna je njegova rdeča nit v življenju in vedno hodi po svetu z jasnim ciljem, pa naj bo to kratkoročni ali dolgoročni cilj. Zanimivo je, da imam včasih občutek, da je njegova slepota zgolj še ena od širin, ki mu je bila dana v življenju.

Napolnjen z življenjskimi izkušnjami se loteva tudi projekta, če se lahko tako izrazim, plavanje in paraolimpijske igre. Zakaj omenjam paraolimpijske igre? Zato, ker gre zopet za nek cilj, kateremu sledi, vedoč ali ne, da s samimi treningi veliko naredi tudi za svojo psihofizično stabilnost.

V razmerju trener – plavalec imava z Alenom korekten odnos. Kot je navadno za vsak začetek, je bil tudi pri nama potreben čas, da sva se navadila na način komunikacije in sprejemanje drugačnosti, tako moje kot njegove. Ker ga odlikuje njegova motivacija, kot posledica visokega in mogočnega cilja, pa je včasih tista malenkost in majhna motivacija, ki je potrebna za trening plavanja, težava. Kljub samodisciplini zelo uživa v spodbujanju in dviganju dnevne motivacije. Občutek imam, da obožuje smeh, pa naj bo to zaradi dobre pesmi, ki jo sliši, dober vic ali dobra novica in da je včasih samo smeh tisti, ki mu pomaga v težkih trenutkih.

Tekmovanja v plavanju jemlje zelo resno. Zaveda se, da so za dobre rezultate potrebni disciplina, trening in dobra psihična pripravljenost. Včasih je nestrpen in mu čas predstavlja oviro, saj je njegova želja po izboljšanju in dokazovanju prevelika. Dobro pa vemo, da je čas tisti, ki je potreben za napredek. Trenutno je na 11 mestu na svetu v disciplini 50 m prosto, kar se mi zdi, da je po enem letu sistematičnega treninga zelo

dobro in nenazadnje spodbudno za nadaljevanje v tej smeri, pa čeprav je včasih pogled na njegovo letnico rojstva na štarni listi prav smešen.

Ne dvomim, da bo Alen dosegel še veliko uspehov tako na plavalnem področju kot v življenju samem in ponosen sem, da sem lahko del njegove zgodbe.

3.5 SMUČANJE

Alpsko smučanje ima v Sloveniji dolgo tradicijo. Je gibalna aktivnost, ki je pomembna za splošni telesni razvoj, saj se posameznik med učenjem razvija tako na psihomotoričnem, intelektualnem kot socialnem področju. Smučanje ima v okviru aktivnosti v naravi pomembno mesto tudi v Učnem načrtu za športno vzgojo (1998). Pišot in Videmšek (2004) zatrjujeta, da otrok z znanjem smučanja osvoji zaščitni znak in nenadomestljivi del slovenskega izročila (Filipčič, 2005).

Začetki smučanja za telesno prizadete segajo v prva leta dvajsetega stoletja, pobuda pa je prišla predvsem iz Avstrije in Švice. Prvi smučarski tečaj pri nas, na katerem so sodelovali smučarji z amputacijami ter slepi in slabovidni, je bil leta 1951 v Kranjski gori, vodil pa ga je T. Kucher iz Avstrije. Leto dni pozneje je bilo organizirano zanje tudi prvo državno prvenstvo v alpskem smučanju. (Vute, 1989).

Začeti smučati, še posebno ko gre za človeka s posebnimi potrebami, ne pomeni preprosto stopiti na smuči in se poganjati po hribu navzdol. Smučanje zahteva skrbno načrtovano in individualno pripravo. Prve izkušnje na snegu odločilno vplivajo na nadaljnjo smučarsko pot, zato je pomembno, da so ugodne.

Osnovna prilagoditev, nujno potrebna pri učenju alpskega smučanja slepih in slabovidnih, je v načinu sporazumevanja, komuniciranja. Beseda in dotik glede na stopnjo izgube vida bolj ali manj zamenjujeta vid. Izkušnje kažejo, da se slepi in slabovidni lahko zelo dobro naučijo smučati in obvladajo tudi zahtevne smučarske terene (Vute, 1989).

3.5.1 RAZVRŠČANJE GLEDE NA OKVARO VIDA

Popolna ali delna izguba vida ne izključuje možnosti za športno udejstvovanje. Športniki z motnjami vida so v okviru tekmovalnega udejstvovanja, ki ga na mednarodni ravni organizira IBSA (International Blind Sports Association) razdeljeni v tri skupine:

Povzetek po opredelitvi (IBSA, 2005):

B1: V tej skupini so osebe, ki so popolnoma slepe, ne zaznavajo svetlobe, imajo manj kot 3 stopnje vidnega polja.

B2: V tej skupini so osebe z ostrino vida manj od 20/400 oziroma do 5 stopinj vidnega polja.

B3: V tej skupini so osebe z ostrino od 20/400 do 20/300 ali 5–20 stopinj vidnega polja.

3.5.2 PRILAGODITVE PRED SMUČANJEM IN NA SMUČIŠČU

- poznavanje vrste slepote posameznika
- primeren teren, ki naj ima naraven iztek
- varnost, kjer so tako slepi kot učitelji označeni z vidnimi majicami
- primerna telesna priprava učenca (razvoj statičnega in dinamičnega ravnotežja)
- uporaba zvočnih signalov oz. nahrbtnika, v katerem je zvočna povezava, temu prilagojena je tudi čelada, da ima slepi to povezavo notri
- sporazumevanje z glasom mora biti razločno, vendar tega ni treba zviševati
- navodila naj bodo kratka in jedrnata
- opis kraja, na katerem se nahaja slepi smučar
- pozorni moramo biti na ovire, prehode, neurejena smučišča
- smučar mora imeti možnost, da se prime inštruktorja za roko, ramo oz. če je suveren mora biti v bližini

- pri vadbi naj vlada sproščeno razpoloženje
- slepega dobro seznanimo s smučarsko opremo



Slika 9. Alen na smučišču (Alenov osebni arhiv).



Slika 10. Alen oblečen v brezrokovanik, da je viden na smučišču (Alenov osebni arhiv).

Na obeh zgornjih slikah (9 in 10) vidimo kako mora biti slepi smučar opremljen in kako se smuča s spremljevalcem. S Tomažem, ki je na sliki morata imete zelo dobro razvito komunikacijo, da vožnja teče tako kot je potrebno. In seveda, da je smučanje varno.

3.5.3 POT DO PRVIH SMUČARSKIH ZAVOJEV

Po Filipčič (2005) bi proces učenja smučanja slepega lahko razdelili na več korakov.

1. KORAK:

a) Razvoj motorične priprave v telovadnici, predvsem vadba statičnega in dinamičnega ravnotežja s pomočjo različnih ravnotežnih klopic.

b) Spoznavanje smučarske opreme v telovadnici, kjer otrok opremo otipa, nauči si zapenjati smučarske čevlje in smučarsko okovje.

2. KORAK: Prilagajanje na sneg – igre brez smuči in palic

a) lovljenje v globokem snegu

b) lovljenja v paru (slepi ima pomočnika)

c) različne druge elementarne igrice v snegu

3. KORAK: prilagajanje na smučarsko opremo na snegu.

Tukaj ne smemo hiteti. Otroku omogočimo, da sam najde rešitev, tako da je čimbolj samostojen. Predlagamo, da tovrstno prilagajanje izvajamo v mirnem, tihem delu smučišča, kjer bo posameznik lahko koncentrirano poslušal navodila. Za prilagajanje lahko uporabljamo alpsko smučarsko opremo ali pa smučarsko opremo za tek na smučeh (ker je oprema lažja).

Metodični postopek prilagajanja izvedemo po naslednjem postopku:

a) različna prestopanja na smučeh (okrog svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov)

- b) hoja na smučeh
- c) padanje in vstajanje ob padcu
- d) drsenje s smučmi v ravnini – ob straneh ga vlečeta dva pomočnika
- e) drsenje s smučmi v ravnini, spredaj ga z dvema palicama vleče pomočnik
- f) samostojna hoja v ravnini, vadeči sledi zvočnemu signalu
- g) smuk naravnost z različnimi izpeljankami (izmenično dvigovanje smuči, prehajanje iz visoke v nizko prežo)
- h) vzpenjanje v rahel breg v povezavi s smukom naravnost (teren ima dolg iztek)

4. KORAK: Smučanje z enim ali dvema pomočnikoma, ki uporabljata smučarski količek

- a) vzpenjanje z vlečnico (za počasnejšo hitrost zaprosimo žičničarja)
- b) smučanje v trojici, s pomočjo palice (vadeči je v sredini, pomočnika ob straneh) – zavoj k bregu, pluženje, klinasti zavoj, navezovanje klinastih zavojev
- c) smučanje v paru, s pomočjo palice (učitelj spredaj, vadeči zadaj) – zavoj k bregu, pluženje, klinasti zavoj, navezovanje klinastih zavojev
- d) samostojno smučanje, s pomočjo zvočnih signalov (zelo pomemben varen in položen teren)

3.6 CENTER SLEPIH ŠPORTNIKOV – VIDIM CILJ

Povzeto po Kobilica (2012):

3.6.1 Predstavitev centra Vidim cilj

Vidim cilj je center slepih športnikov, katerega idejni vodja in ambasador je Alen Kobilica, njegov glavni podpornik pa naložbeno življenjsko zavarovanje Flegma.

Ime Vidim cilj samozavestno izpodbija predsodek, usmerjen v slepe. Če slepi ne vidijo v konvencionalnem pomenu besede, še ne pomeni, da ne morejo videti in uresničevati

svojih ciljev! Nasprotno. Center Vidim cilj spodbuja slepe, da so (bodisi rekreativno, bodisi profesionalno) telesno aktivni in se redno ukvarjajo s športom. Pri tem jim nudi strokovno pomoč pri načrtovanju in izpeljavi treningov, pri snovanju in uresničevanju zastavljenih ciljev ter pri udeležbi na tekmovanjih.

3.6.2 Predpogoji za včlanitev

Vidim cilj je namenjen slepim, ki se ukvarjajo s športom ali si tega šele želijo, potrebujejo pa spodbudo in pomoč. Ko postanejo člani, sprejmejo osebno zavezo, da bodo športno aktivni. Članstvo v centru je brezplačno, posamezne aktivnosti pa so subvencionirane in članom na voljo po bistveno ugodnejši ceni od tržne. Center ni profitno naravnani, vendar v duhu odgovornega poslovanja skrbi za kritje stroškov.

3.6.3 Podpora centra Vidim cilj

Vsakdo je vabljen in dobrodošel kot podpornik centra Vidim cilj. Pri tem za podpornika ne veljajo le pokrovitelji, ki prispevajo finančna ali materialna sredstva, temveč vsak posameznik, ki verjame v center in podpira njegove dejavnosti. Podporniki lahko naredijo veliko razliko že s širjenjem vesti in idej centra.

3.6.4 Osnovne dejavnosti centra

Redna mesečna srečanja članov so namenjena druženju, deljenju izkušenj s treningov, predlogov in nasvetov, kar vidimo tudi na (sliki 11 in 12). Center vejame, da „več glav več ciljev vidi“, zato daje velik poudarek na skupno načrtovanje treningov in priprav na tekmovanje. Center nudi organizirane aktivnosti plavanja in smučanja, v prihodnje pa bo pokrival tudi ostale športe, denimo tek in kolesarjenje. V času razvijanja se bomo poskušali približati in izvajati vse dejavnosti za slepe kot so golbal, ples, atletika, tek na smučeh idr.

3.6.5 Vizija centra Vidim cilj

Ključno sporočilo centra javnosti je: Tudi slepi so vrhunski športniki, ki ne potrebujejo sočutja, temveč si zaslužijo spoštovanje in ponos. Kot smo ponosni na naše olimpijce, je prav, da smo ponosni tudi na slepe športnike, ki prav tako intenzivno trenirajo za uspehe. Če bodo paraolimpijske igre leta 2020 deležne medijske pozornosti, ki bo vsaj primerljiva olimpijskim igram, navijači pa bodo ponosni na osvojene medelje paraolimpijcev, bo center uspešno uresničeval vizijo. Ta je usmerjena tudi na spodbudo olimpijskega komiteja, da končno poenoti višino nagrade za prejemnike medalj na paraolimpijskih igrah z olimpijskimi.

3.6.6 Konkretni cilji centra

Alen Kobilica, idejni vodja in prvi ambasador zavoda, se poskuša kot plavalec uvrstiti na paraolimpijske igre 2012 v Londonu in kot smučar na zimske paraolimpijske igre Soči 2014. Z udeležbo in rezultatom bi oz. bo uresničil osebne cilje in pokazal, da ni le vrhunski model, temveč tudi športnik. Športnik, ki mu je operacija res začasno vzela vid, ni mu pa vzela bojevitega srca in ambicioznosti. S pozornostjo javnosti, ki jo bosta ta podviga s pomočjo centra in pokroviteljev generirala, bo center dajal zgled in inspiracijo slepim za športno udejstvovanje, hkrati pa razvijal ustrezno infrastrukturo, ki bo omogočala treninge in strokovno podporo za vedno več članov pri vedno več športih.

3.6.7 Predstavitev centra v javnosti

Spletno mesto vidimcilj.si in Facebook profil Vidim cilj sta osrednji informativni točki, ki bosta spremljali vse aktivnosti centra. Podpirali jo bosta spletna stran flegma.si in Facebook profil Flegma.

Za svoje člane bo imel Vidim cilj poseben newsletter – v obliki audiobooka, v katerem jim bo v njim prijaznem formatu sporočal novice in vabil na aktivnosti.

Širši javnosti bo namenjen dokumentarni film Hoja po vodi, v katerem producent Jani Sever spremlja Alenovo pot od vrhunškega manekena do vrhunškega športnika, privajanje na novo življenje, postavljanje in usresničevanje ciljev.

Medijsko sodelovanje z Adria media, potencialno sodelovanje s POP TV in ostalimi medijskimi hišami bodo povečevali opaznost in posledično družbeno relevantnost centra.



Slika 11. Skupinska slika na predstavitvi centra (Alenov osebni arhiv).



Slika 12. Alen z otroki na predstavitveni uri (Alenov osebni arhiv).

Na sliki 12 vidimo primer dobre prakse, kako je Alen v vodi z otroki.

3.6.8 Opis in značilnosti slepih in slabovidnih otrok

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primankljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami povzeto po izhajajo iz medicinskih opredelitev ocene vidnega zaznavanja. Že iz teh je vidno, da je skupina slepih oz. slabovidnih otrok izrazito heterogena, saj se razlikujejo v vrsti in stopnji oviranosti. Strokovna obravnava slabovidnega kot tudi znotraj kategorije slabovidnih prihaja do precejšnjih razlik v njihovem funkcioniranju. Pri neposrednem delu z otrokom pa je poleg medicinske diagnoze (vrsta motnje in stanje vidne funkcije) treba upoštevati tudi več drugih dejavnikov, med drugim prognozo (ali je stanje vidne funkcije stabilno ali obstaja možnost slabšanja vida), funkcionalno zmožnost uporabe vida ter psihosocialne in pedagoške vidike vpliva slepote oz. slabovidnosti na posameznika (Vovk Ornik idr., 2011).

Pri strokovni obravnavi so ključnega pomena tudi obdobje nastanka motnje vida, adaptacija – psihološko sprejemanje motnje, intelektualne sposobnosti in motivacija posameznika, vplivi in spodbude družine ter širšega socialnega okolja (Vovk Ornik idr., 2011).

3.6.9 Prilagoditve učnega okolja

Slepi in slabovidni potrebujejo:

- varno in hkrati spodbujajoče okolje,
- red v prostoru in okolju, kjer se nahajajo pa naj bo to doma, na bazenu ali na smučišču
- drugačno razporeditev, ki jo treba napovedati in opozoriti nanjo,
- ustrezne prostorske razmere,
- vidne označbe prostora oz. posameznih predmetov: (vodilne linije, kontrastno obarvani robovi oz. označeni predmeti, prilagojene proge...),
- v nepoznanem okolju belo palico, ki jim omogoča lažje orientiranje v okolju in prostoru,
- v neznanem okolju tudi spremljevalca,
- primerno osvetlitev delovnega prostora (odsevi na bazenu ali na smučišču...),
- prilagojene pripomočke (oznake, ropotuljice, deske za plavanje, vrvi v vodi, palice za taping, tandem kolo...).

3.6.10 Komunikacija

Za učitelja je zelo pomembno, da je dober govorec. Pomembno je, da se jasno in razločno izraža (Kačič, 2000). Slepega učenca mora vedno poklicati po imenu, da bo ta vedel, da učitelj govori njemu. Z mimiko obraza ali z kakšno drugo gesto učitelj ne bo dosegel zelenega. Posamezno situacijo mu mora opisati, ker demonstracije ne bo videl. V svojem besedišču učitelj mirno uporablja glagola “videti” in “gledati” (Koprivnikar, 2006).

3.6.11 Didaktično-metodične prilagoditve

Povzeto po (Vovk Ornik idr., 2011) je prilagajanje in individualizacija pouka oz. vadbe za učence z motnjami vida je odvisna od tega ali posameznik sprejema informacije po vidni poti. Takrat uporabljamo metodo za slabovidne. Če posameznik nima možnosti vidne zaznave, uporabljamo metodo za slepe in če ima posameznik minimalne možnosti vidne zaznave, uporabljamo kombinirano metodo.

Pri načrtovanju vadbe je potrebno upoštevati pedagoške zakonitosti poučevanja slepih in slabovidnih – tiflopedagogike.

Metodika poučevanja izhaja iz upoštevanja stanja vida učenca in zdravstvenih omejitev, psihosocialnih in psihomotoričnih potencialov slepega oz. slabovidnega.

Cilj vseh didaktično-metodičnih prilagoditev je preprečevanje ali zmanjšanje posledice motnje in razvoj posameznih dispozicij za celostni razvoj posameznika. Slepim in slabovidnim je treba zagotavljati ustrezne razmere za vsestranski telesni, socialni in duševni razvoj, jim omogočiti, da bodo pridobili enake temelje in osnove kot njihovi sovrstniki.

3.6.12 Primer strukture učne ure v vodi pri mlajših

OGREVANJE

- tek iz ene strani bazena na drugo (sledijo zvoku)
- skačejo zajčke
- oponašajo hojo krokodilčka (zamahi z rokami po gladini vode izmenično v levo in desno stran)
- vetrnice (z rokami delajo velike kroge)

- mlinčki na vodi (potopijo se v vodo do ramen in spredaj z dlanmi delajo majhne kroge)
- potujoča hiša (z rokami nad glavo naredijo streho hiše in se prosto gibljejo po vodi; na znak toča streho skrijejo, bodisi se potopijo do ramen, bodisi potopijo glavo; na znak sonce skočijo v zrak; na znak dež z dlanmi »tolčejo« po vodi)

PRILAGAJANJE NA UPOR VODE

Cilj: spoznavanje plavališča

PAJKI:

Otroci se s pomočjo učiteljev napotijo v bazen in se postavijo v vrsto, tako da se z rokami primejo za rob bazena, z nogami pa se oprejo ob steno bazena ali stojijo. Z vlečenjem z rokami in opiranjem z nogami se premikajo ob robu bazena. Z zvočnim znakom lahko zaustavimo ali spremenimo smer gibanja.

Različica: premikajo se z vlečenjem z rokami, noge pa nihajo v smeri vlečenja.

Dodano: postavimo različne predmete na rob bazena, ugotovijo, kaj so na poti našli; z rokami se držijo za rob bazena in s premikanjem telesa povzročajo valovanje.

VLEČENJE OBROČKOV OB NAPETI VRVI:

Učitelja napneta vrv in nanj obesita 5 obročkov, za katere se primejo otroci. Obročke otroci ob vrvi prenesejo na drugo stran bazena.

Cilj: spoznavanje plavališča in učitelja

TEK NA KLIC:

Otroci so postavljeni v vrsto, učitelj 1 na eni strani bazena, učitelj 2 na drugi. Učitelj 2 pokliče otroka po imenu in ta hodi, teče do učitelja 2, vzame žogico in ga prenese k učitelju 1 (ga usmerja s klicem po imenu v pravo smer). Ko pride do učitelja 1, žogico položi v škatlo, ki jo drži učitelj in se postavi ob rob bazena, ter čaka na ostale otroke.

Različica: otrok ima vsak svojo desko, ki jo ob strani drži z obema rokama. Na klic potuje do učitelja 2, ki mu na desko položi potopljivi obroč in ga prepelje do učitelja 1 in položi v škatlo.

Dodano: vzvraten tek

PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE

Cilj: povečanje samozavesti pri stiku zgornjega dela telesa z vodo

SONCE in DEŽ:

Otroci stojijo v vodi in na znak sonce dvignejo roke visoko proti nebu, lučkam in pomahajo soncu. Na znak dež se zavarujejo pred njim tako, da se v vodo potopijo do ramen.

Različica: vsak otrok dobi spet obroč in hodi prosto po vodi. Na znak sonce dvignejo črva (v tem primeru simbolizira sonce) visoko proti nebu in nastanejo sončki. Na znak dež pa se zavarujejo tako, da zlezejo v črva. Pokažemo, kako črva dati preko glave.

Cilj: nadzorovano izdihanje na suhem in v vodo

MORSKI KONJIČKI:

Otroci dobijo morske konjičke in najprej pihajo v morske konjičke na suhem. Ugotavljamo, ali kaj slišimo, nato počasi spuščajo morskega konjička proti gladini vode in pihajo vanj. Ugotovimo spremembo in poslušamo, kateri morski konjiček je najbolj glasen. Otroci se nato prosto gibajo v vodi in pihajo v morske konjičke.

FORMULE:

Otroci s pihanjem v slamico oponašajo zvoke formule in nato tekmujejo, katera formula bo prva prišla na cilj in bila pri tem tudi najbolj glasna (spodbujamo otroke pri samozavestnem in močnem pihanju v slamico, s tem tudi povzročijo škropljenje obraza in stik obraza z vodo). Učitelj na cilju zvočno usmerja otroke v pravo smer (premika napolnjeno plastenko z rižem).

Cilj: močenje obraza

TUNEL:

Otroci stojijo v vodi in z rokami zajamejo vodo in si »umijejo« najprej roke nato še obraz, kot da bi se ravnokar zbudili. Ko se umijejo, odidejo skupaj v šolo, tako da vstopijo na avtobus in se držijo droga (črv). Nato pridejo do tunela. Postopoma zmanjšujemo višino tunela (črv spuščamo) in otroci tako potaplajo določen del obraza. Učitelj usmerja otroke proti tunelu s premikanjem napolnjene plastenke.

Cilj: potapljanje glave

RINGA RINGA RAJA:

Otroci se držijo za roke in stojijo v krogu. Poudarek je, da se ves čas držijo za roke. Pojejo pesmico Ringa, ringa, raja, muca pa nagaja, kuža pa priteče in vse na tla pomeče (ko zapojemo vse na tla pomeče) se otroci skrijejo pod gladino vode in stremimo k temu, da se ves čas držijo za roke.

KRTOVE LUKNJE: Na vodni gladini plavajo številni plavajoči obroči. Otroci morajo plavajoči obroč (krtovo luknjo) poiskati, se potopiti in priti na površino skozi obroč (krti pokukajo iz luknje). V krtovi luknji bodo napolnjene plastenke z rižem in naznanijo svojo luknjo s tem, da potresejo napolnjeno plastenko.

NABIRANJE SADEŽEV: Nad otroci drživa nekaj plastičnih igrač (otrok se mora stegniti in vzeti plastično igračo ter jo položiti na dno bazena).

PRILAGAJANJE NA PLOVNOST

Cilj: nadzor plovnosti posameznih delov telesa

VRTILJAK:

Otroci in učitelji se držijo v krogu za roke. Okoli prsi imajo zapete paske (občutek varnosti pri lebdenju). Postopoma vsakemu otroku posebej pomagamo pri prehodu iz

stoječega položaja v hrbtni in prsni. Pomembno je, da najprej dobijo zaupanje v različne položaje lebdenja in nato dodajamo različne naloge in gibe (počivanje na hrbtu, lastovke v prsni legi, počivanje na hrbtu in brcanje z nogami). To izvajamo glede na odzivnost otrok in prilagajamo.

Cilj: sproščeno gibanje s pomočjo plavalnega pripomočka

MOTORNI ČOLNI:

Otroci se usedejo na rob bazena in sestavimo motor čolna tako, da v sedečem položaju z nogami v vodi brčamo (se naučijo pravilnega izvajanja kravl nog). Otroci dobijo večjo desko, s katero se prosto gibajo po vodi in oponašajo motorne čolne, lahko tudi s pihanjem v vodo (prižgejo motorje). Nato jim pomagamo, da se uležejo na blazino (motorni čoln) in brčajo z nogami (motorni čoln se premika).

PRILAGAJANJE NA DRSENJE

Otroci na vodno gladino položijo desko (jo najprej otipajo in spoznajo obliko), nato s stegnjenimi rokami primejo pri straneh (pomoč učitelja), se potopijo v vodo do ramen in se gibljejo po vodi. Dodamo pihanje mehurčkov v vodo in kasneje potop glave. Najprej potop glave na mestu in v hoji. Poskušamo ob pomoči učitelja izvesti tudi odziv od stene z glavo v vodi (še zmeraj spredaj držijo desko).

DODATNE NALOGE ZA ZAKLJUČEK

HOJA PO BLAZINI: Otroci se postavijo v kolono na kopnem in s pomočjo učitelja hodijo po plavajoči blazini in na koncu skočijo v vodo.

JAHANJE KONJIČKA: Vsak otrok dobi svojega črva (konjička) in ga jaha prosto po bazenu.

POVODNI MOŽ: Učitelj je povodni mož in stoji na eni strani bazena, otroci na drugi. Na vprašanje povodnega moža, ali se kdo boji povodnega moža – nihče, otroci stečejo na drugo stran bazena, učitelj pa z igranjem na napolnjeno plastenko otroke usmerja stran od moža. Tisti, ki jo ulovljen, postane povodni prijatelj in pomaga uloviti še ostale otroke.

KOŠARKA: V vodi imamo dva koša in v vsakem košu žogo. Otroci spoznajo obliko koša in ugotovijo, kje se nahaja žoga. Žogo najdejo, jo dajo ven iz koša in od blizu poskušajo zadeti koš.

BRODOLOMCI: Na blazini (ladji) se nahajajo različni predmeti, ki jih ladja pelje na otok. Vendar se zaradi neurja ladja lahko potopi. Otroci poskušajo čim hitreje prenesti vse predmete iz ladje na kopno (Jurak in Kovač, 1998).

4 SKLEP

Cilj diplomskega dela je bil predstaviti življenjsko in športno pot Alena Kobilice, ki sta name naredili močan vtis. Alen si namreč uspešno postavlja cilje v vsakem obdobju svojega življenja, ne glede na situacijo, v kateri se znajde. Zelo dobro se je znašel v težki življenjski situaciji, ko je iz zelo uspešnega manekena, ki je potoval po celem svetu in imel različne cilje, znal poiskati smisel in cilje tudi po bolezni, ki mu je prinesla težko preizkušnjo, in sicer slepoto.

Alen se je zelo pogumno spoprijel s tem in začel uresničevati cilje, katere si je postavil po bolezni. Zelo uspešno je začel tekrovati v plavanju, komaj po enem letu treningov je že zasedal zelo dobra mesta na svetovni lestvici. Kljub temu, da je velik del svojega časa posvetil plavanju, ni zanemaril smučanja. Privajal se je na nove situacije na smučeh in iskal najbolj optimalne rešitve, da pokaže tudi v tem športu najboljše možne rezultate.

Mislim, da je njegova pozitivna energija marsikomu vir inspiracije. Alen je lahko pozitiven zgled za mnoge hendikepirane športnike.

Že samo to, da človek kot je on izpostavi svoje ime za šport invalidov in da je nekakšen ambasador, je velika stvar. Tukaj gre predvsem za prepoznavnost športa invalidov in mislim, da je prav Alen naredil na tem področju velik premik.

Z ustanovitvijo centra Vidim cilj je omogočil mnogim slepim in slabovidnim otrokom, da se športno udeležujejo. Ta center namreč omogoča otrokom z različnimi hendikepi enake možnosti, kot jih imajo zdravi otroci.

Pri pripravi diplomskega dela sem tudi sama prišla do mnogih spoznanj na področju športa invalidov. Najbolj pomembno spoznanje pa mi je dal Alen s svojim optimizmom, saj mi je dokazal, da je vse možno, če le verjameš vase in si zaupaš. Dal mi je motivacijo za delo ter željo po novih izzivih.

5 VIRI

Bizjak, K. (1996). *Vrednote pri slepih in slabovidnih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Council of Europe: European Charter for Sport for all: Disabled Persons. (1995). Strasbourg. Council of Europe, Publishing and Documentation Service, Strasbourg.

Čander, J. (2009). *Razvrščanje plavalcev invalidov v tekmovalne skupine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Docstoc. (2007). *Layman's Guide to Functional Classification*. Pridobljeno 24.6.2012, iz <http://www.docstoc.com/docs/3442406/Layman%EF%BF%BDs-Guide-to-Functional-Classification>

Evropska listina o športu za vse: invalidi. (1997). Ljubljana: Zveza za šport invalidov Slovenije

Filipčič, T. (2005). Otroci s posebnimi potrebami na poti osvajanja smučarskega znanja. *Šport*, 53(3), 49–56.

Ilirijan: glasilo nogometnega društva Ilirija 1911. Ljubljana: ND Ilirija 1911.

International blind sport federation – IBSA. Pridobljeno 24.6.2012, iz <http://www.ibsa.es/eng/deportes/alpineskiing/reglamento.htm>

Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. idr. (2002). *Plavanje: učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Kačič, M. (2000). Komunikacija, ravnanje in svetovanje v integraciji s slepimi in slabovidnimi. *Socialno delo*, 39 (6), 421- 432.

Kobilica, A. (2012). *Vidim cilj*. Pridobljeno 28.6.2012, iz <http://www.flegma.si/vidim-cilj.php>

Koprivnikar, K. (2006). Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje. *Šport*, 54(1), 8–11.

Kovač, M. Novak, D. (1998). *Učni načrt za osnovno šolo*. Ljubljana: Urad za šolstvo. Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo.

Kuduzović, A. (2012). *Plavanje za osebe s poškodbami vida*. Pridobljeno 3.4.2012, iz http://www.eswimming.eu/slo/written/shared/plavanje_za_osebe_%20s_%20poskodba_mi_vida.html

Pišot, R. in Videmšek M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Stančić, V. (1991). *Oštečenje vida – biopsihosocialni aspekti*. Zagreb: Školska knjiga.

Uлага, D. (1980): *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ustni vir: Alen Kobilica. 23. marec 2012

Vovk O.,N., Murn, T., Werdonig, A., Skamlič, N., Babnik, T., Andlovic, S. idr. (2011). *Delo z otroki s posebnimi potrebami. Praktična podpora in strokovni napotki za delo z otroki s posebnimi potrebami*. Maribor: Založba Forum media d.o.o.

Vute, R. (1989). *Šport in telesno prizadeti*. Ljubljana: [samozal.].

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana (2012). *Plavanje za otroke in mladostnike*. Pridobljeno 3.4.2012, iz

<http://www.zssm-lj.si/component/content/article/184-plavanje-za-otroke-in-mladostnike>

Zveza za šport invalidov Slovenije Paraolimpijski komite ZŠIS-POK (22.6.2012). O zvezi. Pridobljeno, 22.6.2012 iz

<http://www.zsis.si/index.php/mednarodna-tekmovanja/plavanje>

6 PRILOGE

Priloga 1: Diploma o strokovni usposobljenosti v športu.

SMUČARSKA ZVEZA SLOVENIJE - ZSŠP	UNIVERZA V LJUBLJANI FAKULTETA ZA ŠPORT
<h1>DIPLOMA</h1> <p>O STROKOVNI USPOSOBLJENOSTI V ŠPORTU</p>	
ALEN KOBILICA	
Ime in priimek	
30.08.1970	
Datum rojstva	
Trener alpskega smučanja	
Naziv usposobljenosti	
3. stopnja	
Stopnja usposobljenosti	
23804-907	
Št. diplome	
Ljubljana, 10.03.2005	
Kraj in datum	
SMUČARSKA ZVEZA SLOVENIJE - ZSŠP predstavnik: Janko DVORŠAK 	UNIVERZA V LJUBLJANI FAKULTETA ZA ŠPORT dekan: prof. dr. Bojan JOŠT 
 EVROPSKI SOCIALNI SKLAD	
<small>Diploma se izdaja na podlagi 30. člena Zakona o športu (Ur.l. RS, št. 22/1998) in programa usposabljanja za strokovno delo v športu, ki ga je potrdil Strokovni svet Republike Slovenije za šport, dne _____. Projekt je sofinanciran iz sredstev Evropskega socialnega sklada.</small>	

Priloga 2: Diploma s Fakultete za šport.

